

## ZADANIE DO WYKONANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

### Klasy 7

Data: 15.05.2020 r. 1 i 2 godzina lekcyjna

Drogi uczniu!

Na lekcjach wychowania fizycznego poznaliśmy już jedną z form aktywności fizycznej jakim jest był Pilates. Dzisiaj dowiesz się o nowej formie - Nordic Walking.

#### **Temat 1: Historia Nordic Walking**

#### **Temat 2: Nordic Walking - nowoczesna forma aktywności fizycznej**

Nordic Walking to połączenie regularnego i prawidłowego marszu z techniką odpychania się od podłoża za pomocą specjalnie zaprojektowanych do tej aktywności ruchowej kijków. Historia Nordic Walking sięga starożytnych czasów, kiedy to wędrujący za owcami pasterze, podczas swego marszu podpierali się kijami. Analogicznie w tym samym celu wędrujący turyści w górach od najdawniejszych czasów używali kijków do wspierania się podczas długich podróży. Technika marszu polegała jednak na wspieraniu się na kijach w celu zapobiegania upadkom. Samych narodzin Nordic Walking dopatruje się w 30 latach XX wieku. Wtedy to fińscy sportowcy prowadzeni przez swoich trenerów wykorzystywali kijki do tzw. „suchej zaprawy” podczas lata - czyli przygotowaniu kondycji poprzez biegi z kijkami. Pierwszy nazwę Nordic Walking wprowadził Marco Kantaneva. Dzięki współpracy z fińskim producentem sprzętu narciarskiego rozpoczął popularyzację tej formy aktywności ruchowej.



W latach 80 -tych ubiegłego wieku nastąpił prawdziwy rozkwit tej dyscypliny. Technika marszu z kijkami zaczęła być szeroko stosowana wśród narciarzy biegowych w Skandynawii. Dzięki licznym badaniom w kolejnych latach, prowadzonym wśród sportowców okazało się, że aktywność ta oprócz treningu sportowego może być z powodzeniem stosowana w rekreacji lub rehabilitacji. Na przełomie lat 80 - 90 -tych w praktyce klinicznej marsz z kijkami stosowano u osób z licznymi jednostkami chorobowymi podczas rehabilitacji lub zapobiegawczo. Przeprowadzone badania wykazują pozytywny wpływ Nordic Walking na osoby z chorobami układu oddechowego, niewydolnością serca, po wypadkach, po zabiegach ortopedycznych czy kontuzjach sportowych. Marsz z kijkami jest niesłychanie przydatny w profilaktyce prozdrowotnej w każdym wieku.

## **Dlaczego warto uprawiać Nordic Walking?**

- Buduje sprawność sercowo - naczyniową i ma charakter treningu zdrowotnego
- Wzmacnia niemal wszystkie mięśnie (90%) zwłaszcza górnej połowy ciała
- Spala efektywnie kalorie (od 25 do 46%)
- Odciąża stawy i rozluźnia mięśnie w okolicy obręczy barkowej i górnej części kręgosłupa
- Jest bezpieczny, stosunkowo łatwy dla osób początkujących, choć aby był skuteczny, niezbędne jest jego dobre opanowanie pod okiem doświadczonego instruktora,
- Można spacerować z kijkiem w dowolnym miejscu, najlepiej w lesie, w górach, w parku, na plaży, ale także na twardych nawierzchniach
- Rozluźnia, poprawia nastrój stając się zdrowym nawykiem ruchowym przez cały rok

Teraz włącz komputer i obejrzyj krótki filmik pt. „Nordic Walking z Mistrzynią Świata”  
Postaraj się zapamiętać podstawowe elementy techniki tej formy aktywności fizycznej.  
Zdobyte wiadomości wykorzystasz na lekcji wychowania fizycznego w ćwiczeniach praktycznych z zastosowaniem kijków do Nordic Walking po powrocie do szkoły.

Oto link do filmu:

<https://www.youtube.com/watch?v=Tuv9W0EX0CM>

**Dziękuję za współpracę**

**Do usłyszenia na następnych zajęciach**