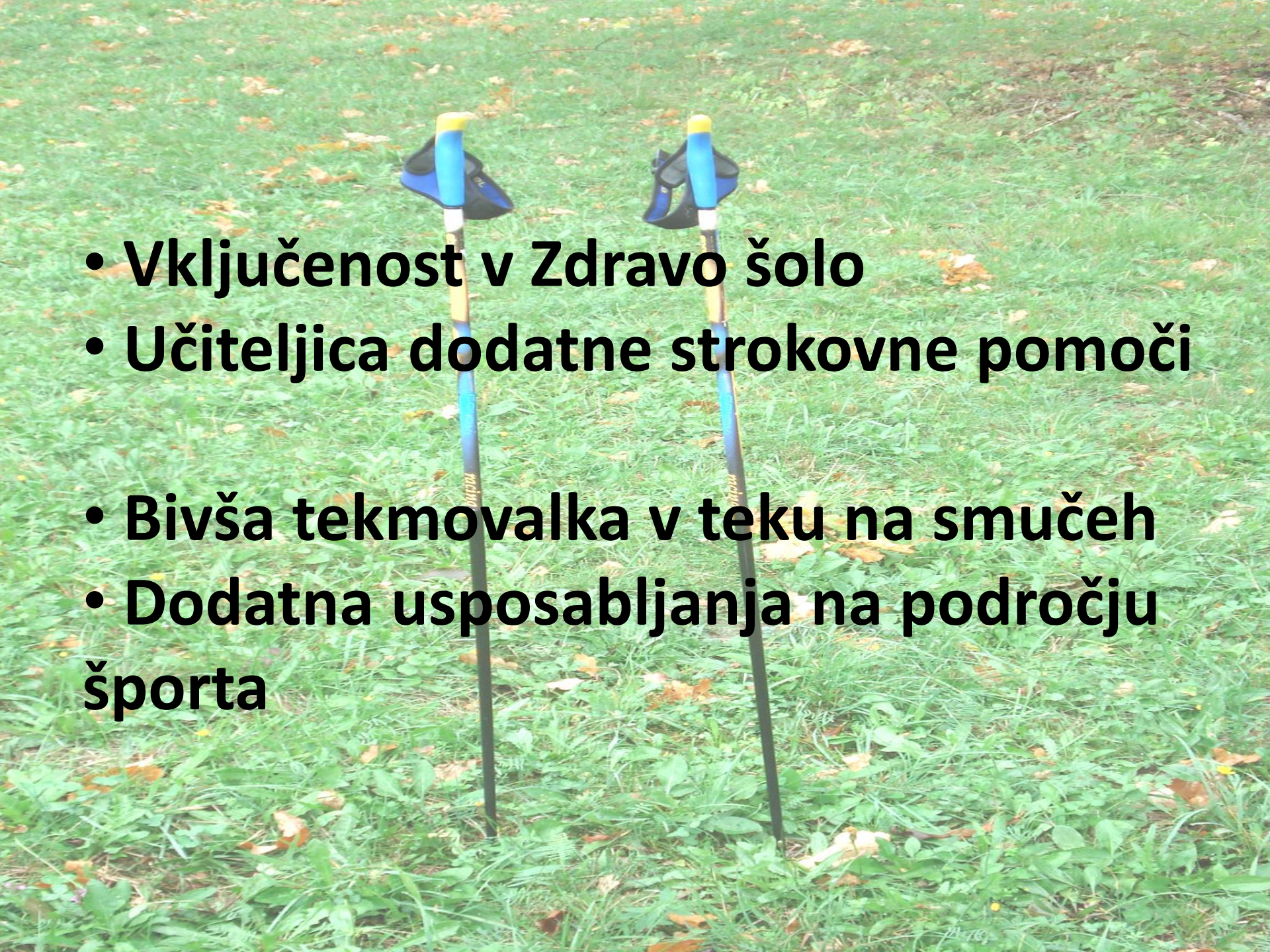




NORDIJSKA HOJA V OSNOVNI ŠOLI

Hani Miklič

Osnovna šola Notranjski odred Cerknica

- 
- **Vključenost v Zdravo šolo**
 - **Učiteljica dodatne strokovne pomoči**
 - **Bivša tekmovalka v teku na smučeh**
 - **Dodatna usposabljanja na področju športa**

KAJ JE NORDIJSKA HOJA?

- Hoja s poudarjeno podaljšanimi koraki ob sočasni uporabi palic; nordic walking.
- Nordijska hoja in tek oziroma hoja in tek s palicami po smučarsko.
- Pripomočki: palice, primerna oblačila in obutev.

PALICE

- 0,72 X telesna višina
- Stojimo vzravnano, v čevljih, komolec upognemo pod kotom 90 stopinj.



SESTAVA: ročaj z zanko, steblo, krpljica.

ELEMENTI NH

Več različnih elementov:

- **dvotaktni diagonalni korak (v hoji, v teku, poskokih),**
- **soročni odziv (dvokorak, trikorak, štirikorak),**
- **tehnika hoje navzdol.**





POMEN NORDIJSKE HOJE

NORDIJSKA HOJA JE VELIKO VEČ KOT LE HOJA!!

- **Primerna za vse starosti in sposobnosti (enostavna, varna, prijetna),**
- **že nizka intenzivnost vadbe vrača veliko,**
- **ne zahteva veliko (drage) opreme,**
- **pozimi nadgrajena s hojo in tekom na smučeh.**



POMEN NORDIJSKE HOJE

- Aktiven cel organizem: Dopolnitev enostavne hoje, večja učinkovitost, razbremenitev, ravnotežje;
- Preventivna dejavnost pred telesnimi in duševnimi boleznimi;
- Deluje pomirjajoče, druženje, spoznavanje, povezovanje;
- Majhna verjetnost poškodb mišic, vezi, kit, kosti,
- kvalitetna aerobna vadba, še posebej učinkovita za:
 - uravnavanje telesne teže
 - preventiva proti boleznim srca in ožilja, pljučnim boleznim, sladkorni bolezni
 - uravnoteženo psihosocialno počutje.



DELAVNICE NORDIJSKE HOJE ZA UČENCE

- Na športnem dnevu že 3 leto zapored (od l. 2019),
- od 6.-9. razreda,
- vsak razred 1 šolsko uro,
- v vsaki skupini približno 15 učencev.

VSEBINA DELAVNIC ZA UČENCE

- Pri vseh: sodelujoč pogovor o nh, gibanju.
- 6. razred: spoznavanje z nordijsko hojo in pomenom nh, osnovne dvotaktnega diagonalnega koraka, igre s palicami.
- 7.razred: podrobnejše učenje in utrjevanje dvotaktnega diagonalnega koraka, soročni odziv, igre s palicami.
- 8. in 9. razred: nadgradnja znanja o nordijski hoji, igre s palicami.

Nordijska hoja za učitelje v OŠ Notranjski odred Cerknica

V šolskem letu 2019/2020: vadba skozi celo šolsko leto

V šolskem letu 2020/2021: delavnica nordijske hoje

V šolskem letu 2021/2022: vadba v drugi polovici šolskega leta





Vsebina NH za učitelje

- Stalen termin, toriki/srede od 1h-1,5h
- Start pri šoli
- Prostovoljna udeležba
- Začetek: svetovanje glede opreme, nakup palic, motiviranje, pomen nh

VSEBINA DELAVNIC, VADBE NH

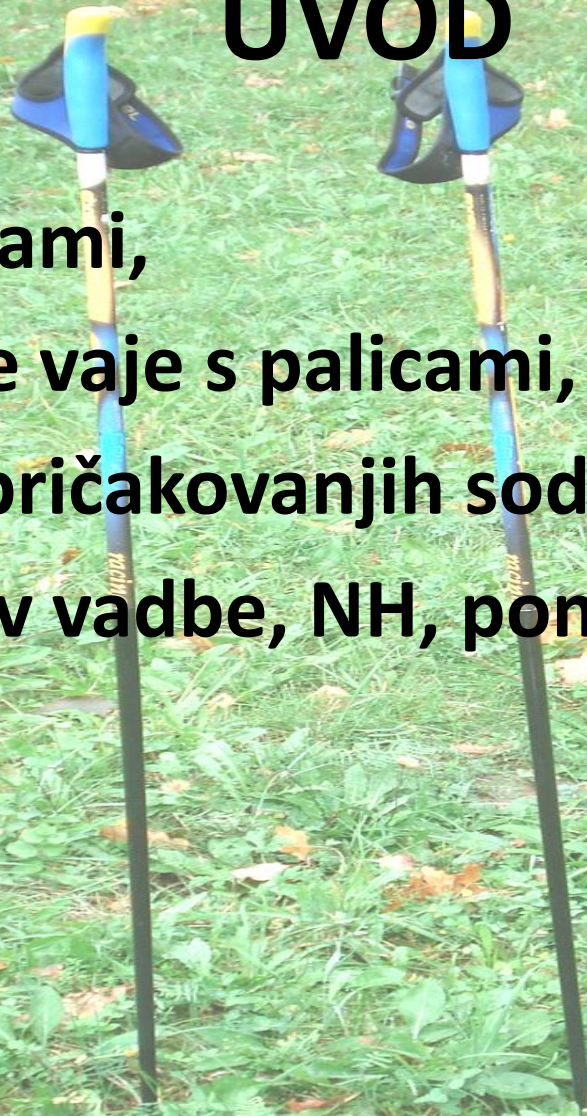


uvod, osrednji del in zaključek



UVOD

- Hoja s palicami,
- gimnastične vaje s palicami,
- pogovor o pričakovanih sodelujočih,
- predstavitev vadbe, NH, pomena NH.



Osrednji del

- Učenje elementov NH
- Vadba za moč
- Igre
- Pogovor med vadbo, druženje, spoznavanje v drugačnem kontekstu



ZAKLJUČEK

- Hoja s palicami na začetno mesto,
 - raztezne vaje posamič/v paru,
 - pogovor o načrtih za naprej in občutjih pred ter po vadbi .
-
- Odzivi sodelujočih:
nova oblika vadbe, motivacija tudi za naprej,
osmišljanje gibanja, povezovanje.
 - Težave: epidemija, usklajevanje terminov

Pomen delavnic in vadbe

- spoznati se z novo/izpopolniti že znano oblike telesne vadbe,
- spoznati in naučiti se dvotaktnega diagonalnega korak, soročnega odriva, teka s palicami,
- uriti se v hoji s palicami v parih,
- uriti se v gimnastičnih, krepilnih in raztezni vajah s palicami,
- spoznati igre s palicami,
- ozavestiti pomen gibanja za celotno zdravje posameznika,
- osmišljanje pojmovanja o hoji (predsodki, stereotipi),
- družiti se in sklepati nova prijateljstva,
- medsebojno povezovanje in krepitev pozitivne samopodobe,
- sprostitvev.

SOCIALNI VIDIK: Poudarjen pri vseh **SODELUJOČIH** preko:vmesnih pogovorov, vaj v parih in v skupini, igrah.

Načrti za naprej

- **Interesna dejavnost Gibalček**
- **Nordijska hoja za učitelje v OŠ Notranjski odred Cerknica**
- **Nordijska hoja za učence predmetne stopnje na športnih dnevih**

Literatura

- Nordijska hoja in tek z osnovami športno rekreativne vadbe: Janez Pustovrh
- Slike: osebni arhiv





Hvala za vašo pozornost