

Študenti v prírode

Nordic Walking – severská chôdza, je ozdravno-športová aktivita, pri ktorej môžete zapojiť do práce až 90 % svalov celého tela. Pracujú svaly vašich nôh, ale aj chrbta a hrude, ktoré do činnosti uvádza intenzívny pohyb rúk.

Takúto aktivitu si mohli vyskúšať aj naši študenti. Použili pritom paličky, ktoré boli zakúpené v rámci projektu Zdravie a bezpečnosť v školách. Vďaka tomuto projektu sa mohli ešte zakúpiť reflexné vesty, buzoly, karimatky a ďalšie iné pomôcky, ktoré pomôžu k skvalitneniu cvičení a hier v prírode, lyžiarskeho výcviku, kurzu na ochranu života a zdravia a hodín telesnej a športovej výchovy. Sme radi, že aj týmto prispejeme k motivácii k pohybu a skvalitneniu športu v našej škole.



