



**Magiczny
Kraków**

Szkoła Podstawowa nr 75 z Zespołu Szkół Ogólnokształcących Mistrzostwa Sportowego wizyta w instytucji

2023-04-07

PRZEDSTAWICIELE KRAKOWSKIEJ SZKOŁY WUSHU W ZSOMS

23.03.2023r. w ramach realizacji kolejnego etapu projektu miejskiego #Ogarniam życie uczniowie klas 7 i 8 Szkoły Podstawowej nr 75 w Krakowie, dzięki współpracy z Zarządem Infrastruktury Sportowej i koordynatorem kampanii na terenie instytucji p. Grażyną Ozimek, uczestniczyli w spotkaniu ze sportowcami z Krakowskiej Szkoły Wushu. Wszystkich zgromadzonych powitał Dyrektor ZSOMS Krzysztof Sobesto, zachęcając do zaangażowanie w codzienne ogarnianie życia w duchu sportowym. Uczniowie mieli okazję zobaczyć i uczestniczyć w pokazach chińskich sztuk walki, które charakteryzują się niezwykłym bogactwem technik. Prelekcja trenera p. Michała Adamowicza na temat czynników chroniących przed zachowaniami szkodliwymi, oraz wspólne ćwiczenia, wzmocniły w naszej młodzieży poczucie sprawczości do podejmowania wartościowych aktywności. Mamy nadzieję, że mistrzowski pokaz i rozmowa z trenerem, dotycząca działalności Krakowskiej Szkoły Wushu, przykład jego osobistej ścieżki rozwoju, podkreślenie, że jeśli już coś robić, to warto to robić dobrze, a z każdym kolejnym krokiem dążyć do tego aby efekt był jak najlepszy, rozbudzą w uczniach ciekawość, aktywują emocje motywujące do szukania życiowych pasji. Pamiętajmy, że każdy rodzaj sportu, niesie ze sobą bogaty skarb wartości, dzięki którym możemy kształtować swoją osobowość, ćwiczyć charakter, dlatego tak ważne jest, aby w naszym życiu znalazło się miejsce na aktywność fizyczną, która wpływa korzystnie również na kondycję psychiczną, dzięki czemu mamy lepsze samopoczucie, więcej energii i wzmocniamy się w radzeniu sobie ze stresem.

Szkolni koordynatorzy projektu