



## **Szkoła Podstawowa nr 119 im. J. Porazińskiej - wizyta w Instytucji - Krakowskim Szkolnym Ośrodku Sportowym**

2023-04-07

21 marca 2023 całą klasą 7 A wybraliśmy się do Krakowskiego Szkolnego Ośrodka Sportowego w ramach projektu #ogarniam życie, bo...

Na początku uczestnicy wybrali się na spacer po rozległym terenie KSOS-u. Na zewnątrz obejrzelśmy boisko, zewnętrzną siłownię na świeżym powietrzu oraz tereny zielone, a także basen. Mieliśmy również możliwość, żeby wypróbować dostępne sprzęty. Po Ośrodku oprowadzały nas dwie panie - pani Katarzyna oraz pani Izabela. To one również później opowiedziały nam coś więcej o tej Instytucji. Obejrzelśmy korty tenisowe, dowiedzieliśmy się, że KSOS pracuje przez sześć dni w tygodniu oraz cały czas prowadzi różnego rodzaju zajęcia dla szkół, przedszkoli i osób indywidualnych. Miejsce to specjalizuje się w pomocy osobom z wadami postawy oraz stóp.

Następnie wybraliśmy się do sali konferencyjnej, aby posłuchać o celach oraz działalności Ośrodka. Zmieniliśmy obuwie i poszliśmy zobaczyć budynek w środku. Zwiedziliśmy basen, wewnętrzną siłownię oraz najstarszą część tego miejsca, w której znajdowała się szatnia, kręgielnia oraz stoły do tenisa stołowego. Mogliśmy nawet zagrać w kręgle!

Wróciwszy do sali, obejrzelśmy prezentację dotyczącą aktywności fizycznej i zdrowia psychicznego i dowiedzieliśmy się, w jaki sposób jedno łączy się z drugim. Ważną informacją, która zapadła mi w pamięć jest twierdzenie, iż my mamy największy wpływ na nasze życie.

Po powrocie do szkoły wymieniliśmy się pomysłami na nasz projekt. Długo będziemy pamiętali to miejsce oraz mamy nadzieję, że więcej młodzieży dostrzeże potencjał tego krakowskiego Ośrodka!

Szkoła Podstawowa nr 119 w Krakowie