



wizyta w instytucji

2023-04-07

15 marca klasa 7a wraz z koordynatorami projektu #OGARNIAM ŻYCIE w naszej szkole 3xM, czyli Mileną, Mateuszem i Michałem udała się na spotkanie w wylosowanej przez nas instytucji. Los o numerze 13 był dla nas szczęśliwy - dał nam możliwość odwiedzenia „kwatery głównej” Krakowskiego Szkolnego Ośrodka Sportowego przy al. Powstania Warszawskiego 6 w Krakowie. Dotąd znaliśmy tylko oddział KSOS-u na Osiedlu Kurdwanów, gdzie każdego roku odbywają się lekcje pływania dla naszych uczniów.

Podczas warsztatów dowiedzieliśmy się, jak powstał KSOS, jaka jest jego misja i zakres działań. Ośrodek prowadzi działania na wielu przenikających się płaszczyznach. Dba o rozwój sprawności umysłowych, organizując zajęcia szachowe, ale przede wszystkim o sprawność fizyczną, którą młodzież może rozwijać, grając w tenisa ziemnego, tenisa stołowego i badmintona. Prowadzone są również zajęcia karate, fitness i taneczne. W ośrodku można wziąć udział w kursach nauki i doskonalenia pływania.

Podczas naszej wizyty zwiedziliśmy starszą i nowszą część budynku. Mieliśmy okazję zobaczyć halę basenową, sale gimnastyczne i siłownię. Dowiedzieliśmy się, że na terenie ośrodka prowadzona jest gimnastyka korekcyjna dla dzieci z wadami postawy czy nadwagą.

Wszystkie zajęcia Krakowskiego Szkolnego Ośrodka Sportowego tworzą wszechstronną ofertę pozwalającą dzieciom i młodzieży spędzać aktywnie czas po szkole, dbając jednocześnie o ich prawidłowy rozwój.

Nauczyciele prowadzący tam zajęcia to pasjonaci, którzy przekazują swoim uczniom zamiłowanie do sportu. Kształtują u podopiecznych nawyk aktywnego wypoczynku, uczą zasad fair play. Organizują akcje sportowe, które integrują całe rodziny i społeczność lokalną.

Podczas spotkania z Panią Trenerkami poruszyliśmy temat zdrowia psychicznego i fizycznego naszych rówieśników. Panie uświadomiły nam, jak ogromne znaczenie dla naszej kondycji psychicznej ma ruch i aktywny wypoczynek.

Na koniec wyszliśmy na zewnątrz, aby zobaczyć boisko, kort tenisowy oraz sprzęt do ćwiczeń, który oczywiście chętnie wypróbowaliśmy.

Zanim wróciliśmy do szkoły, Panie wręczyły nam na pamiątkę ołówki i odblaski.

Pobyt w Krakowskim Szkolnym Ośrodku Sportowym zainspirował nas do przeprowadzenia w naszej szkole imprezy integracyjnej. Nie chcemy