



## **Szkoła Podstawowa nr 142 im. Tadeusza Kościuszki - wizyta w instytucji**

2023-04-17

W poniedziałek 27.03.2023r. my, uczniowie klasy 7 wraz z nauczycielami wybraliśmy się do Kolejowego Klubu Wodnego 1929. O godz. 9.30 wyruszyliśmy. Zgodnie z planem dotarliśmy na miejsce przed godz. 11.00.

W klubie kajakowym czekał już na nas Pan, który został naszym przewodnikiem. Na początku udaliśmy się do sali bankietowej. Tam usiedliśmy przy stole. Pan opowiedział nam o historii klubu i kajakarstwa.

Następnie poszliśmy zwiedzać obiekt. Udaliśmy się na siłownię, w której ćwiczą kajakarze. Nasz przewodnik pokazał nam różne sprzęty oraz opowiadał o ważnych dla kajakarzy mięśniach, które podczas zimowego przestoju mogą rozwijać właśnie na siłowni.

Ćwiczyliśmy również na ergometrze. Dzięki temu poczuliśmy na własnej skórze, jaki ruch wykonują wioślarze. Przeciętni kajakarze ćwiczą całymi dniami aby móc pływać jak najszybciej. Na koniec oglądaliśmy zdjęcia z przeszłości klubu.

Wróciliśmy do szkoły MPK. To był naprawdę udany dzień.