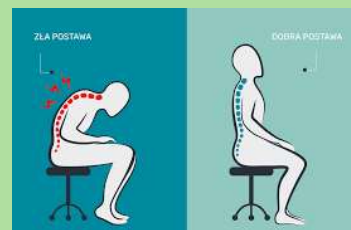




Za nami już miesiąc nauki zdalnej po powrocie ze świąt i ferii... Pragnąc wdrożyć choć odrobinę normalności i dać możliwość rywalizacji uczniom klas starszych, czyli 4-8 zorganizowaliśmy zawody on-line.

Tak wiemy: to nie to samo... ale zawsze coś...

W zawiązku z ograniczeniami musimy skupić się na ćwiczeniach kształtujących, wzmacniających i rozciągających. Siedzący tryb życia i codzienność przed ekranem nie wpływa na nas pozytywnie. Musimy przede wszystkim zadbać o mięśnie posturalne – te które odpowiadają za prawidłową sylwetkę głównie grzbietu, brzucha i naramienne.



Większość tych mięśni jest aktywowana w ćwiczeniu zwanym „plank”, czyli „deska”. Zaproponowaliśmy zawody szkolne. Zadaniem uczestników było jak najdłużej utrzymać się w tej pozycji.



Ta namiastka zawodów szkolnych pozwoliła wyróżnić się uczniom zaangażowanym w systematyczną pracę i aktywność podczas zajęć WF.

Jak widać poniżej uczniowie i uczennice młodszych klas wykazali się większym zapałem i duchem walki.

Wszystkim gratulujemy osiągniętych wyników.

NAJLEPSZA DZIESIĄTKA kategorii klas 4-6

DZIEWCZĘTA			
m-ce	imię i nazwisko	kl	wynik
1	Wawrzynek Natalia	6b	10:00
2	Waśkiewicz Sara	4b	06:14
3	Salamaga Maja	5b	06:00
4	Kotowicz Alicja	6b	05:30
4	Plebańczyk Katarzyna	6a	05:30
6	Szczepańska Alicja	4b	05:25
7	Franaszek Zuzanna	5b	04:29
8	Kazior Anna	6a	03:30
9	Gorzałczany Magdalena	5b	03:20
10	Pyrszak Antosia	4a	03:15
10	Zielińska Nadia	5b	03:15

CHŁOPCY			
m-ce	imię i nazwisko	kl	wynik
1	Bąkowski Grzegorz	6b	10:16
2	Łach Krzysztof	6a	06:32
3	Czaderski Jakub	5b	05:00
4	Żebrowski Maksymilian	4b	04:38
5	Seremet Marek	4a	04:19
6	Saramak Michał	4b	03:42
7	Zapała Bartosz	6b	03:17
8	Żurek Łukasz	5a	03:05
9	Pirowski Ignacy	5b	03:00
10	Bujacz Przemysław	4a	02:46

NAJLEPSZA PIĄTKA kategorii klas 7-8

DZIEWCZĘTA			
m-ce	imię i nazwisko	kl	wynik
1	Wiorek Weronika	8b	04:04
2	Lewandowska Oliwia	7a	02:43
3	Bugajska Aleksandra	8a	01:26
4			
5			

CHŁOPCY			
m-ce	imię i nazwisko	kl	wynik
1	Sierzęga Stanisław	8a	07:00
2	Szczechowicz Stanisław	8a	06:30
3	Pierzchała Antoni	8a	04:25
4	Bartecki Grzegorz	7a	03:20
5	Palka Mikołaj	7a	02:13

Ze sportowym pozdrowieniem nauczyciele WF

