

Kluby sportowe

Nasza szkoła współpracuje z klubami sportowymi biorąc aktywny udział w organizowanych przez nie zajęciach i imprezach.

- MOS - Międzyszkolny Ośrodek Sportu - udział w zawodach sportowych

30 września uczniowie naszej szkoły wzięli udział w zawodach lekkoatletycznych „Dzień Sztafet”, których organizatorem był Międzyszkolny Ośrodek Sportu. Czwarte miejsca zajęły dwie nasze szwedzkie sztafety: dziewcząt, w składzie: 100m - Julia Rotenstein 1c, 200m - Dorota Węgier 1a, 300m - Karolina Czyż 1e, 400m - Nikola Jaguszewska 1d oraz sztafeta chłopców, w składzie: 100m - Mateusz Urtnowski 1d, 200m - Oskar Puc 1d, 300m - Przemysław Grabow 4a, 400m - Olaf Bałaszewski 4d.



- King Wilki Morskie zespół I ligi koszykówki mężczyzn - wolontariat,
- Albatros Frisbee Ultimate - pokazowe zajęcia dla uczniów,

WF dla mniej ? wysportowanych

Wdrażając program WF z Klasą staramy się, aby sport i aktywność fizyczna były powszechne i dostępne dla wszystkich - zgodnie z naszym hasłem „WF dla każdego”. Jednym z pomysłów zgłoszonych pani Dorocie Grzymkowskiej przez uczennicę klasy IB Anię Wojciechowską było zaproszenie na lekcje WF zawodników i trenerów sekcji Frisbee - Albatros Ultimate Szczecin. Dodajmy, iż Ania jest zawodniczką tej drużyny. Młodzież z klas I B oraz II B została przeszkolona w technikach wykonywania rzutów i chwytu frisbee („latający plastikowy talerz”). Po opanowaniu podstaw przyszedł czas na taktykę gry oraz rozegranie meczy. A śmiechu przy tym było co niemiara. „Kosmiczny talerz” często lądował tam gdzie sam chciał. Choć na początku zajęć wydawać się mogło, że będzie to rekreacyjny WF to, aby złapać ten latający talerz trzeba było się sporo nabiegać.



- MK Bowling - profesjonalne zajęcia sportowe w kręgielni,

Być jak Fred Flinstone

W ramach programu WF z Klasą - lekcje poza salą gimnastyczną ruszyliśmy na kręgielnię do MK Bowling. Z oferty tej skorzystały cztery klasy: 2A, 1D, 2D oraz 3B.

A tam... oj działo się, działo! Zgodnym chórem uczestnicy tej nietypowej lekcji WF-u wyśpiewują pochwały zajęć, które nie tylko dbają o ciało ale i o ducha. Młodzi ludzie z entuzjazmem (patrz Fred Flinstone) ujmowali kulę i z godną podziwu powagą rywalizowali z kręglami, czekającymi na nich na końcu toru. Emocje sięgały zenitu, gdy „przeciwnik” został ostatecznie pokonany, a okrzykiem radości nie było końca.



- korzystanie z siłowni sportowej - Professional Fitness Center & Functional Strenght oraz Cross Fitness

Propozycję przeprowadzenia zajęć Cross fit złożył pan Patryk Haraj, student V roku Wydziału Kultury Fizycznej i Promocji Zdrowia Uniwersytetu Szczecińskiego, odbywający praktykę w naszej szkole. No i stało się, wyszliśmy poza mury sali gimnastycznej do siłowni Professional Fitness Center & Functional Strenght Cross Fitness, w której znajdują się przyrządy do uprawiania Cross fit. Dzięki uprzejmości menedżera siłowni wejścia dla klas były darmowe.

Zajęcia w profesjonalnej siłowni, w tym z użyciem przyrządów niedostępnych w szkole tzw. klatki crossfit pokazują młodzieży, że WF nie zamyka się w 4 ścianach, że aktywność to sposób na życie także poza szkołą - powiedziała pani Ela Krawczyk. Dodatkowym atutem tej lekcji było użycie TIK na WF-ie.

