

Podsumowanie zajęć cyklicznych dotyczących promowania zdrowego i aktywnego stylu życia w roku szkolnym 2020/21

Zajęcia biegowe rozpoczęły się 16 września 2020 roku, jako forma zajęć cyklicznych. Odbывwały się prawie w każdą środę o godzinie 18.00 i trwały każdorazowo od 60 do 75 minut.

Zajęcia miały na celu promowanie zdrowego i aktywnego stylu życia, poprzez systematyczny wysiłek fizyczny w formie umiarkowanego, a następnie intensywnego treningu biegowego. Intensywność treningów dostosowana była do formy fizycznej wychowanek i przeplatane były urozmaiconymi zestawami ćwiczeń rozciągających i aerobowych.

Wszystkie treningi odbywały się wzdłuż Wartostrady i obejmowały dystans ok. 10 kilometrów.

W związku z wprowadzeniem w życie rozporządzenia w sprawie czasowego ograniczenia funkcjonowania jednostek systemu oświaty w związku z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, a następnie wprowadzeniem rotacyjnego systemu pracy w związku z bardzo małą liczbą wychowanek przebywających w bursie treningi zawieszono, aby wznowić je na nowo w czerwcu, gdy wychowanki powróciły do placówki.

