

W bieżącym roku szkolnym wychowanki miały możliwość wzięcia udziału w zróżnicowanych aktywnościach wspierających ich rozwój fizyczny (*zdjęcia z zajęć zamieszczono w Fotokronice*).

Dziewczęta brały udział w cyklu zajęć sportowych z szerokiej gamy ćwiczeń fitness. Zaproponowano m.in.: formułę treningu opracowanego w 1990 roku przez japońskiego naukowca Izumiego Tabatę. Początkowo trening przeznaczony dla zawodowych łyżwiarzy, zyskał popularność także wśród amatorów sportu. Trening Tabata to wysiłek trwający 20 sekund ponawiany 8-krotnie, z 10-cio sekundowym czasem odpoczynku pomiędzy powtórzeniami.

Poza tym wychowanki poprzez różnego rodzaju ćwiczenia wzmacniały partie mięśniowe nóg i ramion oraz aktywizowały główne mięśnie klatki piersiowej i brzucha.

Dziewczęta przekonały się, że jedynie systematyczny wysiłek fizyczny zapewni lepszą kondycję, poprawę wyglądu i dobre samopoczucie.

Mieszkancki bursy miały także możliwość udziału w zajęciach cyklicznych dotyczących promowania zdrowego i aktywnego stylu życia poprzez systematyczny wysiłek fizyczny w formie umiarkowanego, a następnie intensywnego treningu biegowego. Intensywność treningów dostosowana była do aktualnej formy fizycznej wychowanek. Cykliczne zajęcia treningów biegowych przeplatane były urozmaiconymi zestawami ćwiczeń rozciągających i aerobowych. Odbywały się wzdłuż „Wartostrady” i każdorazowo obejmowały dystans około 10 kilometrów.

W ramach współpracy z Komendantem Wojewódzkim Policji KWP a Dyrektorem Bursy Szkolnej nr 1 w Poznaniu, na terenie Oddziałów Prewencji Policji KWP w Poznaniu, w terminie od 13 maja do 11 czerwca 2019 roku, odbywał się pięciodniowy cykl zajęć praktycznych kursu samoobrony dla wychowanek bursy. Wychowanki ćwiczyły pod okiem instruktora samoobrony mł. asp. Roberta Gałęskiego. Wszystkie treningi polegały na poznawaniu i pogłębianiu znajomości chwytów obronnych, a w szczególności na uwalnianiu się z uchwytów przeciwnika w zależności od sytuacji. Dzięki zajęciom kursu samoobrony wychowanki ukształtowały swoje umiejętności właściwego zachowania w sytuacji zagrożenia życia i zdrowia oraz podniosły wydolność fizyczną organizmu. Zajęcia kursu samoobrony cieszyły się dużym zainteresowaniem, podobnie jak pozostałe aktywności zaproponowane w roku szkolnym 2018/2019.