



Dnia 21 lutego 2024r. klasa VII pod opieką pań Beaty Kluski i Emilii Kaczorowskiej wybrała się na wycieczkę klasową na łyżwy. Głównym punktem programu było kryte lodowisko Ośrodka Sportu i Rekreacji (OSiR) w Malborku. Uczniowie przez ponad godzinę szlifowali różne style jazdy przy uмирającej pobycie muzyce. Dla niektórych była to pierwsza w życiu przygoda z łyżwami, dla innych – kolejna wizyta na lodowisku w tym sezonie. Jedni śmigali i tańczyli na tafli, a inni przewracali się co krok. Trzeba jednak przyznać, że i tym, którzy dopiero stawiali pierwsze kroki z minuty na minutę szło coraz lepiej. Po wyczerpującej, ale wesołej jeździe uczniowie udali się na ciepły posiłek do swojej ulubionej restauracji.

Pod kątem zdrowotnym jazda na łyżwach jest wspaniała. Pomaga na wysiłek na świeżym powietrzu, angażuje do ruchu prawie wszystkie partie ciała, pomaga ćwiczyć koordynację i równowagę, ale przede wszystkim odstresowuje i relaksuje. Warto wspomnieć, że godzinna jazda na łyżwach pomaga spalić od 300 do 800 kcal. Zachęcamy wszystkich do tej formy aktywności w sezonie zimowym.

Zapraszamy do obejrzenia fotogalerii.

Oprac.: Emilia Kaczorowska



