

MARSZOBIEG PO ZDROWIE - relacja

O korzyściach wynikających z aktywności fizycznej napisano i powiedziano już bardzo wiele. Idee olimpijskie wraz z coubertenowskimi zasadami na dobre zadomowiły się w sercach setek milionów ludzi na całym świecie. Według raportu firmy doradczej Deloitte, która w czerwcu 2020 roku opublikowała wyniki badań ponad 76% Polaków deklaruje, że uprawia regularnie choć jedną dyscyplinę sportową. Warto zaznaczyć, że badania zostały przeprowadzone jeszcze przed wybuchem pierwszej fali pandemii koronawirusa. W Europie ten wskaźnik jest także wysoki i wynosi 65%.

Niestety narodowa kwarantanna, konieczność pracy i nauki zdalnej oraz wiele obostrzeń dotyczących uprawiania sportu, korzystania z placów fitness, a przede wszystkim poruszania się, zmusiła wszystkich uczniów, nauczycieli oraz wielu Polaków do siedzącego trybu życia. Czas biologiczny nie stanął jednak w miejscu, a potrzeby ruchu każdego „dotkniętego” nauką zdalną naturalnie rosły.

Nauczyciele wychowania fizycznego Szkoły Podstawowej nr 2 wychodząc naprzeciw tym problemom postanowili zorganizować szkolne wyzwanie, do którego przystąpili wszyscy uczniowie klas 1-8, a także chętni nauczyciele, rodzice i przyjaciele ząbkowskiej dwójki.

„Marszobieg po zdrowie”, bo tak nazwano ten challenge, przerósł wszystkich najśmielsze oczekiwania. Zabawa miała na celu zaktywizować jak największą grupę osób do spacerowania i biegania w terminie od 5 do 13 grudnia. Każdy spacer lub trening biegowy poparty musiał być zdjęciem odbytej aktywności, zaś kapitanowie klas po całej zabawie zdawali raport swoim nauczycielom wychowania fizycznego. Liczba przebytych kilometrów w każdej klasie została podzielona przez liczbę osób do niej uczęszczających otrzymując końcowe wyniki. Rywalizacja u dorosłych była o tyle inna, gdyż tworzone zespoły pięcioosobowe, a wygrywała drużyna z największą liczbą kilometrów w niedzielny wieczór.

W „Marszobiegu po zdrowie” w kategorii klas 1-3 najlepsza okazała się klasa 2f osiągając w sumie 202,62km co daje średnią 8,1km na osobę. W kategorii klas 4-5 najlepszą okazała się 4g przemierzając dystans 364,47km ze średnią 14,57km na osobę! W kategorii najstarszej oddziałów 6-8 po zwycięstwo sięgnęła klasa 8c przechodząc i biegając 426,6km z niesamowitą średnią 19,39km na ucznia! Warto wyróżnić także klasy, które osiągały bardzo dobre wyniki jak 8b, 6j, 6g, 5b oraz 4e. W sumie uczniowie klas 1-8 przeszli i przebiegli 3tysiące kilometrów.

Charytatywna rywalizacja wśród dorosłych okazała się także wspaniałym pomysłem. Do zabawy zgłosiło się 11 drużyn, w których do startu stanęli Rodzice, Nauczyciele, a także wszystkie panie Dyrektor! Hipokrates mawiał „chodzenie jest dla człowieka najlepszym lekarstwem”. Te słowa do serca wzięły sobie zawodniczki „Piechurek”, które w 9 dni przeszły i przebiegły wspólnie 827,15km, nie dając szans konkurencji. Na drugim stopniu podium stanęli zawodnicy „TUP TUP TUP” z wynikiem 425,58km, zaś „brąz” przypadł „Leśnym Statystom”, którzy pokonali 367,26km. W sumie wszystkie drużyny dorosłych przeszły niemalże 3,5 tysiąca kilometrów to jakby z Ząbek dotrzeć na... Gibraltar!

Niezwykłe cieszy nas tak pozytywny odzew całej szkolnej społeczności. Pytania o kolejną rywalizację w innej formule, a nawet w charytatywnej dają nam do myślenia. Bo gdyby tak każdy kilometr zamienić na złotówkę i przekazać potrzebującym...? Pomaganie jest fajne co już wiele razy „dwójka” udowodniła. My natomiast ze swojej strony serdecznie gratulujemy każdemu Uczniowi, każdemu Dorosłemu, który zdecydował się wyjść i „zaliczyć” kilka kilometrów. Arystoteles powtarzał, że nic tak nie niszczy naszego organizmu, jak długotrwała fizyczna bezczynność. Ruch jest lekarstwem na wszystkie prawie choroby. Spacer, marszobieg, bieg czy gry sportowe odprężają psychicznie. Wysiłek fizyczny, zwłaszcza na łonie natury, uspokaja, ułatwia przyjrzenie się własnym kłopotom z pewnego dystansu i odkrycie, że drażnią nas sprawy niewarte większej uwagi. Każdy już na początku stał się zwycięzcą. Czy jest jakaś inna konkurencja, w której na starcie jest się „celującym”?

Uczniom i drużynom dorosłych dziękujemy za Waszą aktywność, Radzie Rodziców za nagrody ufundowane dla najlepszych uczniów oraz wsparcie dla potrzebującej rodziny. Bezsprzecznie wszyscy jesteście zwycięzcami!

Poniżej z dziennikarskiego obowiązku wyniki wszystkich klas i drużyn dorosłych 

KATEGORIA DZIECI (KLASY 4-8)

	suma [km]	liczba osób w klasie	średnia/os.	miejsce
4A	73,914 km	26	2,84	5
4B	242,1 km	22	11	3
4D	156,65 km	19	8,24	4
4E	202,21 km	17	11,89	2
4G	364,47 km	25	14,57	1
	suma [km]	liczba osób w klasie	średnia/os.	miejsce
5b	225,06	28	8,03785714	1
5c	230,6	29	7,95172414	2
	suma [km]	liczba osób w klasie	średnia/os.	miejsce
6A	93,43	20	4,6715	5
6C	180,15	24	7,50625	4
6G	224,39	24	9,349583333	2
6H	222,31	24	9,262916667	3
6J	231,21	24	9,63375	1
	suma [km]	liczba osób w klasie	średnia/os.	miejsce
7A	47,21	19	2,4847	3
7C	95,98	24	3,9991	2
7F	122,53	24	5,1054	1
7G	53,18	24	2,2158	4
7H	30,9	23	1,3434	5
	suma [km]	liczba osób w klasie	średnia/os.	miejsce
8a	160,25	26	6,16346154	3
8b	367,86	21	17,5171429	2
8c	426,6	22	19,3909091	1

KLASY 1-3 /klasa, suma km/

Klasa 1e-13,92 km

Klasa 1d- 88,72 km

Klasa 2f- 202,62 km

Klasa 2a- 36,89 km

KATEGORIA DOROŚLI

Miejsce	Nazwa drużyny	Suma drużyny (km)	Średnia całość km/zawodnik	Średnia na dzień km/zawodnik
1	Piechurki	827,15	165,430	18,381
2	TUP TUP TUP	425,58	85,116	9,457
3	Leśni Statysci	367,26	73,452	8,161
4	Pozytywnie zadreptane	356,85	71,370	7,930
5	Gonitwa za formą	316,36	63,272	7,030
6	Kruszynki	281,901	56,380	6,264
7	Lepiej późno niż wcale	248,32	49,664	5,518
8	Zabiegane Mamy	224,977	44,995	4,999
9	Rodzice Gąsieniczek	206,17	41,234	4,582
10	Geriatrics Team	122,22	24,444	2,716
11	Szaleni Seniorzy	97,78	19,556	2,173

MS