

## Tytuł Złotej Skakanki

Skakanie na skakance stanowi świetną formę rozrywki sprzyja rozwojowi kondycji dziecka. Ten rodzaj aktywności fizycznej wpływa na zdrowie układu sercowo-naczyniowego i kształtuje silne mięśnie pleców, ramion, klatki piersiowej i brzucha. Na lekcjach wychowania fizycznego umiejętność tą poznają i doskonalą wszyscy uczniowie. W obliczu pandemii i związanych z nią skutków zaleca się, aby dzieci i młodzież były aktywne fizycznie. Ze względów sanitarnych większość zawodów sportowych w tym roku szkolnym niestety zostało odwołanych. Dzieci nie uczestniczyły aktywnie w lekcjach wychowania fizycznego ani w zajęciach pozalekcyjnych.

Mając na uwadze przede wszystkim promowanie zdrowego stylu życia, Powiatowe Centrum Edukacyjne zaproponowało w tym roku Powiatowy Konkurs dla klas I - III szkół podstawowych „Mistrz Skakanki” w formie zdalnej. Każdy uczestnik konkursu miał za zadanie wykonać jak największą ilość skoków w ciągu minuty. Nagranie zadania można było wykonać w szkole lub w domu pod czujnym okiem rodzica. W szkołach przeprowadzono najpierw etap szkolny. W ten sposób opiekunowie wyłonili 5 najlepszych uczniów, którzy reprezentowali szkołę w etapie powiatowym.

Celem konkursu było przede wszystkim promowanie działań prozdrowotnych w szkołach, kształtowanie sprawności fizycznej, wzmocnienie organizmu, zachęcanie do aktywnego spędzania czasu wolnego. Dodatkowo jak to przy zawodach sportowych bywa - kształtowanie nawyku „zdrowej” rywalizacji między rówieśnikami. Pomysłodawczynią i organizatorką konkursu była pani Monika Borkowska – doradca metodyczny PCE ds. wychowania fizycznego.

W konkursie wzięło udział **14 szkół podstawowych** z powiatu lubańskiego. Do etapu szkolnego przystąpiło **510 dzieci z klas I-III**. W finale powiatowym zaprezentowało się **56 uczniów**.

Najlepszą uczestniczką konkursu okazała się **Alicja Pelechata** za Szkoły Podstawowej w Zarębie, zdobywając tym samym **tytuł ZŁOTEJ SKAKANKI**. Ala wykonała aż 169 skoków w ciągu minuty! **I miejsce** - Katarzyna Chyłek, Szkoła podstawowa im. Jana Pawła II w Smolniku (153 skoki), **II miejsce** - Julia Janicka, Szkoła Podstawowa nr1 im. Tadeusza Kościuszki w Lubaniu (152 skoki), **III miejsce**- Zuzanna Pietkiewicz, Szkoła Podstawowa nr 4 im. Kawalerów Orderu Uśmiechu w Lubaniu ( 150 skoków).

Gratulujemy wszystkim uczestnikom konkursu. W każdym nagraniu było widać zaangażowanie, z jakim dzieci brały udział w zadaniu. Na uwagę zasługuje też wspianała technika skoków.

Dziękujemy wszystkim nauczycielom, którzy przygotowywali etapy szkolne. Dziękujemy także rodzicom za wsparcie i motywowanie swoich dzieci do aktywności fizycznej.

Zachęcamy do aktywnego spędzania czasu wolnego właśnie w formie skoków na skakance. Doskonalcie swoją technikę, ponieważ za rok będzie można ponownie spróbować swoich sił w drugiej edycji konkursu.

*Monika Borkowska- doradca metodyczny  
PCE Lubań*

