

TT - Tydzień Tańca

Za nami kolejna edycja /trzecia/ z Tygodniem Tańca. W tym roku przygodę z tańcem zaczęliśmy na samym początku II półrocza, czyli 3 lutego, a skończyliśmy 7 lutego 2025 r. , aby **przez pięć dni móc oddać się rytmom muzyki w ramach zajęć wychowania fizycznego w klasach I - VIII.** To były niezapomniane lekcje, podczas których mogliśmy zapomnieć choć na chwilę o codziennych obowiązkach szkolnych i oddać się całkowicie muzyce.

Już po kilku godzinach regularnych treningów tanecznych uczniowie „Trzynastki” zaobserwować mogli **odczuwalną poprawę swojej kondycji.** Jak wiadomo taniec: wpływa znakomicie na sylwetkę, podnosi poziom energii, ogólną sprawność fizyczną, wzmacnia pracę płuc i układu oddechowego. Dlatego uczniowie naszej szkoły - poprzez Tydzień Tańca - mogli nauczyć się lepszego panowania nad swoim ciałem, a przede wszystkim nad rytmem, co przełożyło się na zwiększenie ich codziennej aktywności, i co najważniejsze wprawiło w dobry nastrój.

Droga Tancerko! Drogi Tancerzu! Czy wiesz, że taniec pobudza wydzielanie endorfin (tzw. hormonów szczęścia), jednocześnie obniżając poziom hormonu stresu - kortyzolu, dlatego **TAŃCZ, JAKBY NIKT NIE PATrzyŁ...**

Dziękujemy Wam za super zajęcia taneczne!

Nauczyciele wychowania fizycznego