

SPOTKANIE W RAMACH INNOWACJI PROGRAMOWEJ

4 listopada odbyło się drugie spotkanie w ramach innowacji programowej: „**Żyję zdrowo, na sportowo – przy okazji zwiedzam Świat**”.

Tego dnia maszerowaliśmy przez las do Kąpina. Dzięki świetnej pogodzie w 100% zrealizowaliśmy plan wycieczki.



W drodze do Kąpina, uczyliśmy się rozpoznawać drzewa po liściach i owocach. Pani Bożenka tłumaczyła skąd u nas góry, kamienie, wąwozy i piękny plażowy piasek w lesie.

Po dotarciu na miejsce, obliczaliśmy pokonaną odległość na podstawie skali na mapie. Następnie liczyliśmy wiek okolicznych drzew.

Po pracy przyszedł czas na zabawę i posiłek. Skorzystaliśmy z pobliskiego boiska, aby pograć w nogę i dwa ognie. Następnie zjedliśmy kiełbaski i ruszyliśmy w drogę powrotną.



Podsumowanie naszego wyjścia w liczbach:

4.11.2017	Trasa 2, Kapino
Dystans	10,80 km
Dyscyplina	Marsz
Czas marszu (łącznie)	2h 16min 57 sek.
Spalone kalorie	771
Maks. prędkość	9.26 km/h
Maks. tempo	6.29 min/km
Maks. wysokość	136
Min. wysokość	44
Marsz w górę	267 m
Marsz w dół	275 m
Pogoda	Śliczna =)

Prowadzące: B. Wójcik, M. Sawicka