

# Sport i sztuki walki w treningu samoobrony

Dnia 2 marca 2017 roku w świetlicy Internatu przy Zespole Szkół nr 1 odbyły się kolejne zajęcia teoretyczno – praktyczne w ramach Akademickiej Sieci Wiedzy i Innowacji – projektu realizowanego w naszej szkole przy współpracy z Wyższą Szkołą im. Pawła Włodkowica w Płocku.

Tym razem na spotkanie z młodzieżą przyjechał dziekan Wydziału Wychowania Fizycznego SWPW w Płocku doc. dr Jan Harasymowicz – doktor nauk o kulturze fizycznej, trener judo, piłki nożnej i unifight, instruktor karate, szermierki i samoobrony, zasłużony działacz AZS Warszawa, jeden z założycieli Polskiego Związku Karate.

Pan Jan Harasymowicz dzielił się z uczniami swoim bardzo bogatym doświadczeniem życiowym, które nabywał zarówno w Polsce – jako wykładowca uniwersytecki, działacz sportowy, redaktor naczelny czasopisma „Sport, Nauka i Technika”, jak i pracując przez 20 lat w Meksyku, między innymi jako doradca ministra sportu. Opowiadała jak szkolił trenerów, zawodowych futbolistów, zawodników judo i taekwondo oraz aktorów. Wiele chwytów prezentował na modelach. Okazało się, że Gość posiada nie tylko ogromną wiedzę z dziedziny sztuk walki, ale także sam jest mistrzem tychże sztuk.

Było to bardzo wartościowe spotkanie promujące zdrowy, sportowy styl życia.

Zespół Szkół nr1