

# Spotkanie z absolwentką Aleksandrą Kot

Dnia 13 października 2023 roku, w ramach obchodów jubileuszu 100-lecia naszej szkoły, klasa 7c miała okazję spotkać się z Aleksandrą Kot. Ola jest absolwentką, która ukończyła szkołę w roku szkolnym 2018/2019. Obecnie jest studentką fizjoterapii Warszawskiej Akademii Medycznej, a w przyszłości planuje zostać fizjoterapeutką. Przede wszystkim jest utalentowaną, odnoszącą międzynarodowe sukcesy zawodniczką karate.





Ola swoją przygodę z karate rozpoczęła, gdy jako czterolatka trafiła na swój pierwszy trening. Ta przygoda trwa do dzisiaj. Początkowo było to karate tradycyjne, potem karate Fudokan.













Od 2018 roku jest zawodniczką UKS BUDO Grodzisk Mazowiecki. Specjalizuje się w konkurencji kumite. Obecnie jest jednym z instruktorów w klubie. Reprezentuje klub na zawodach ogólnopolskich i międzynarodowych. Ola to zawodniczka Szerokiej Kadry Narodowej Polskiej Unii Karate (1 DAN).













Osiągnięcia Oli z sezonu 2022/2023 to:

3 miejsce: Mistrzostwa Polski Młodzieżowców w Wejherowie

3 miejsce: Mistrzostwa Polski Seniorów

1 miejsce: 9th Central Poland Open Grand Prix Karate

3 miejsce: Energa Grand Prix Tczew Karate WKF

3 miejsce: Mistrzostwa Polski Karate WKF Młodzieżowców







Obecnie Ola przygotowuje się do grudniowych zawodów rangi światowej Karate 1-Youth League w Wenecji. Trzymamy kciuki i życzymy powodzenia !

Podczas klasowego spotkania Ola opowiadała uczniom o swojej pasji. Przybliżyła historię i różne rodzaje karate. Omówiła zasady oceniania podczas zawodów. Pokazała strój i sprzęt niezbędny do uprawiania karate, który uczniowie mogli przymierzyć. Przygotowała również ciekawą prezentację na temat karate i swojej kariery sportowej.















Na zakończenie spotkania, absolwentka opowiedziała również o latach spędzonych w Międzyborowie, ulubionych przedmiotach i



nauczycielach, dobrej atmosferze w klasie i szkole. Mówiła o ciężkiej pracy i odnoszonych sukcesach edukacyjnych i sportowych. Dla młodszych kolegów jest doskonałym przykładem, jak można pogodzić naukę ze sportem. Motywowała do nieustannej pracy nad sobą i rozwijania swoich pasji.







Dziękujemy Ci Olu za miłe i inspirujące spotkanie.

Klasa 7c i wychowawca Agnieszka Płotka