

**Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych  
w Czarnej Wodzie**

*Szkolna Gazeta Sportowa*

Nr 10 – rok szkolny 2011/2012

**„START I  
META”**



# Od redakcji

To już dziesiąty raz w tym miejscu zachęcam społeczność naszej szkoły do zapoznania się z treścią naszej gazety.

Wydanie niniejsze jest więc na swój sposób jubileuszowe. Chciałbym podziękować tym wszystkim, którzy przyczyniali i przyczyniają się do powstania naszego pisma. Jak zawsze liczę na zainteresowanie i wierzę, że zamieszczone artykuły oraz fotorelacje będą miłym wspomnieniem tego, czego razem doświadczamy na naszych lekcjach wychowania fizycznego.

Życząc przyjemnej lektury wierzę, że będzie nam dane wydawać kolejne numery tego pisma i... obchodzić następne jubileusze.

Czesław Sikora



# Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej

Nasza gazeta obchodzi właśnie 10 rocznicę istnienia, natomiast badanie naszych uczniów za pomocą MTSF ma już 14 letnią tradycję!

Zebrane przez te lata wyniki badań pozwalają nie tylko określić poziom sprawności uczniów ale także tendencję w ich rozwoju.

Badanie to obejmuje 7 prób sprawnościowych, niektóre z nich różnią się dla dziewcząt. Chłopcy np. wykonują „tradycyjne” podciąganie się na drążku natomiast dziewczęta wykonują zwis na czas przy ugiętych ramionach. Podobne zróżnicowanie dotyczy biegów- chłopcy 1000m, dziewczęta 800m. Pozostałe próby są identyczne.

Obserwując niżej załączoną tabelę najlepszych wyników z testów w całej historii badań widać, że większość z nich ustanowiono 10 i więcej lat temu! Tym bardziej miłą wiadomością jest fakt pobicia jednego z rekordów w 2011 roku. Dokonała tego uczennica klasy II (obecnie)- Beata Prabucka. Beata ustanowiła nowy rekord w skoku w dal z miejsca. Obecnie wynik ten wynosi 222 cm.

Gratulujemy Beacie i wierzymy, że kolejni uczniowie zapiszą swoje nazwiska w tej prestiżowej tabeli!.

Czesław Sikora

## TABELA REKORDÓW SZKOŁY

<b>Podciąganie na drążku</b>	CH	Styn Jacek	<b>38 razy</b>	Rok szk. 1999/2000
	DZ	Rumińska Emilia	<b>60 sek.</b>	Rok szk. 2001/2002
<b>Skok w dal z miejsca</b>	CH	Reszka Łukasz	<b>279 cm</b>	Rok szk.2001/2002
	DZ	Prabucka Beata	<b>222 cm</b>	Rok szk. 2003/2004
<b>Gibkość</b>	CH	Kąkolewski Piotr	<b>28 cm</b>	Rok szk. 2001/2002
	DZ	Edyta Miler	<b>26 cm</b>	Rok szk. 2008/2009
<b>Bieg 4x10m</b>	CH	Akerman Karol	<b>9.00 sek.</b>	Rok szk. 2002/2003
	DZ	Narloch Małgorzata	<b>10.30 sek.</b>	Rok szk. 2001/2002
<b>Sila mięśni brzucha</b>	CH	Banach Adam Zielke Mariusz	<b>42 razy</b> <b>42 razy</b>	Rok szk. 2002/2003 Rok szk. 2002/2003
	DZ	Reszka Ewelina	<b>37 razy</b>	Rok szk. 2001/2002
<b>Bieg na 50m</b>	CH	Szászor Piotr	<b>6.70 sek.</b>	Rok szk. 2002/2003
	DZ	Ody Arleta	<b>8.00 sek.</b>	Rok szk. 2001/2002
<b>Bieg na 1000m</b>	CH	Narloch Krystian	<b>2.58 min</b>	Rok szk. 2002/2003
<b>Bieg na 800m</b>	DZ	Klarecka Anna	<b>2.59 min.</b>	Rok szk. 1999/2000

# „Zdrowie na talerzu”

W dniach 30.05-03.06.2011r. odbyła się wystawa pt. „Zdrowie na talerzu” zorganizowana przez klasę I Technikum z wychowawcą Czesławem Sikorą.

Każdy z uczniów przygotował najważniejsze informacje o produktach i ich właściwościach. Celem przedsięwzięcia było propagowanie prawidłowego odżywiania, który jest elementem zdrowego stylu życia.

Zwiedzający mieli możliwość zmierzenia ciśnienia tętniczego krwi oraz obliczenia BMI (wskaźnik masy ciała). Z tej możliwości skorzystało 29 osób w tym także nauczyciele naszej szkoły. Po wystawie- podczas lekcji wychowania fizycznego, badanie to przeszło dodatkowo 90 uczniów.

Mamy nadzieję, że ta wystawa przyczyni się do wzrostu świadomości zdrowotnej w naszej szkole.

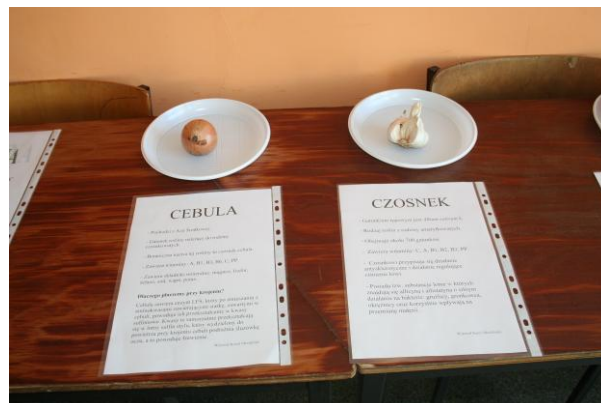
Monika Szeliga kl. II T

Monika Dąbrowska kl. II T



Monika i Claudia- pomiar ciśnienia tętniczego krwi.

# Wystawa „Zdrowie na talerzu”



Pomiar BMI- wskaźnik masy ciała



# Nasi absolwenci- studenci Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu -Grzegorz Mazurek-

Dużym powodem do zadowolenia oraz satysfakcją z kształcenia w naszej szkole są absolwenci, którzy po ukończeniu szkoły podejmują naukę na studiach sportowych. W historii naszej szkoły naukę taką podjęło kilkunastu już absolwentów (jest to chyba największa liczba z pozostałych przedmiotów nauczanych w szkole). Jednym z ostatnich jest Grzegorz Mazurek, który kończy właśnie ten kierunek studiów. Ostatnio Grzegorz odwiedził naszą szkołę i postanowiliśmy wykorzystać tą wizytę w celu przybliżenia naszym uczniom tego kierunku studiów. W rolę przepytujących Grzegorza uczennic- redaktorek wcieliły się uczennice kl. II technikum Monika Szeliga oraz Monika Dąbrowska. Zapis tej rozmowy zamieszczamy poniżej.

Czesław Sikora



Grzegorz na drążku gimnastycznym

# Grzegorz w czasie lekcji wychowania fizycznego



„Grzegorz na głowie”- czwarty z lewej





1. W jakich latach chodziłeś do naszej szkoły ,jaki to był typ szkoły?

G.M. – Chodziłem do Technikum Przemysłu Drzewnego w latach 1999-2004.

2. Jak wspominasz ten czas?

G.M.- Jest to czas bardzo miło wspominany przeze mnie. Mimo dużej ilości nauki i obowiązków gdyż przez 4 lata byłem przewodniczącym Samorządu Szkolnego nie zamieniłbym tej szkoły na inną gdybym miał jeszcze raz wybierać szkołę średnią.

3. Kto był Twoim wychowawcą, dyrektorem i z kim z obecnych nauczycieli miałeś lekcje ?

G.M. – Moim wychowawcą był Pan Czesław Sikora a dyrektorem Pan Stanisław Sobala. Z obecnych nauczycieli, z którymi miałem lekcje to Pani E. Oksentowicz, A Godlewska, M Suchocka oraz Pan A Błaszak, W Lipski.

4. Jakie były dla Ciebie najłatwiejsze i najtrudniejsze przedmioty?

G.M. – Do najtrudniejszych dla mnie przedmiotów zaliczyłbym chemie i matematykę natomiast nie nazwałbym tego najłatwiejsze ale najprzyjemniejszych to przedmioty zawodowe takie jak rys. techniczny , konstrukcje i wychowanie fizyczne

5. Z czego byłeś najlepszy – najgorszy? Jakie miałeś oceny (średnia)?

G.M. – hmmm w sumie nie uczyłem się źle ale najlepsze oceny miałem z wychowania fizycznego, konstrukcje, rys. techniczny, fizyka, geografia ,technologia, maszyny i urządzenia a najgorszą ocenę niestety uzyskałem z chemii . Jeśli chodzi o oceny to generalnie nie miałem problemów I klasę kończyłem ze średnią 4,15 a już V klasę kończyłem ze średnią 5,16. (Wystarczy trochę nauki i chęci ☺)

6. Z kim miałeś w-f , jakie miałeś oceny i z czym było najtrudniej?

G.M. – W-F miałem z Panem Czesławem Sikorą .

7. Czego się nauczyłeś ? Gimnastyka – z nią mamy problemy (niektórzy) a Ty?

G.M. –Myślę , że nauczyłem się wszystkiego co było i jest mi przydatne na AWFie. Odnosnie gimnastyki to nie było łatwo mimo że jest to moja silna strona. W technikum najtrudniej było z drążkiem ale po paru lekcjach było już można spokojnie zaliczyć te elementy na dobrą ocenę.

8. Czy lekcje w-f były przydatne podczas egzaminów na AWF? Jak to oceniasz?

G.M. – Oj tak!!! Ale nie tylko podczas egzaminów wstępnych . Te układy które pewnie zaliczacie na lekcjach są bardzo podobne lub identyczne na egzaminach wstępnych a później na poszczególnych zaliczeniach danych dyscyplin sportowych. Tak samo macie z gimnastyka na AWFie są ćwiczenia wolne , drążek, skok przez skrzynie, równoważnia dla dziewcząt itd. A to wszystko miałem w szkole średniej więc idąc na zajęcia czy egzaminy można czuć się pewniej, że będzie ok.

9. Dlaczego wybrałeś AWF?

G.M. – Bardzo lubię sport oraz prace z młodzieżą i dziećmi więc moim marzeniem było zostanie nauczycielem , trenerem .

10. Na którym roku studiów jesteś?

G.M. – Pewnie jak wiecie nie ma już studiów 5 letnich jednolitych . Od pewnego czasu jest teraz 3 lata studia I stopnia czyli LICENCJAT i potem 2 letnie studia II stopnia czyli MAGISTERSKIE. No więc jestem na drugim roku studiów magisterskich .

11. Uprawiałeś jakąś dyscyplinę sportu i czy dalej uprawiasz ?

G.M. – Tak uprawiałem siatkówkę przez 9 lat i wschodnie sztuki walki przez 4 lata. Obecnie już nic nie trenuje(brak czasu), tylko w wolnej chwili gram w siatkówkę.

12. Czy Twoim zdaniem warto tam studiować ? Czy raz jeszcze podjąłbyś taką decyzję?

G.M. – Myślę że warto jeśli tylko lubi ktoś sport lub chce zostać trenerem lub instruktorem którejs z dyscyplin sportowych . Oczywiście , że jeszcze raz podjąłbym taką decyzję.

13. Czy AWF to łatwe czy trudne studia?

G.M. – Jak każde studia mają trudne i łatwe przedmioty. Studia AWF mają między innymi takie przedmioty jak anatomia, fizjologia człowieka, biochemia , antropologia to są przedmioty przy których odpada największa liczba studentów więc trzeba się przyłożyć aby je zaliczyć.

14. Jak wygląda egzamin na AWF ?

G.M. – Postępowanie kwalifikacyjne obejmuje: ocenę stanu zdrowia, konkurs świadectw dojrzałości i egzamin sprawności fizycznej. Egzamin sprawności fizycznej obejmuje sprawdzian z pływania oraz 2 dyscyplin do wyboru: gimnastyka, lekka atletyka, dwie wybrane spośród czterech zespołowych gier sportowych tj. koszykówka, piłka nożna, piłka ręczna, piłka siatkowa. Więcej o egzaminach dowiedzie się ze strony internetowej uczelni gdzie jest zamieszczony informator o zasadach rekrutacji **[www.awf.gda.pl](http://www.awf.gda.pl)**

15. Jakie są przedmioty teoretyczne – najłatwiejsze i najtrudniejsze ?

G.M. – przedmioty teoretyczne trudniejsze to : anatomia, metodyka wychowania fizycznego, biochemia, antropologia, fizjologia , antropomotoryka, medycyna sportowa,

- przedmioty teoretyczne łatwiejsze to: emisja głosu, rekreacja i turystyka, filozofia, socjologia,

16. Jakie dyscypliny sportowe trzeba zaliczać na uczelni ?

G.M. – dyscypliny sportowe na uczelni to : lekka atletyka, gimnastyka, pływanie, piłka ręczna, piłka siatkowa, piłka koszykowa, taniec, piłka nożna, sporty walki (judo),

Latem do zaliczenia dochodzi obóz letni w skład którego wchodzi sporty wodne : żeglarsstwo, kajakarstwo, windsurfing, ratownictwo wodne.

17. Jakie są kierunki studiów na AWFie ?

G.M. – Na uczelni są następujące kierunki :

- turystyka i rekreacja,
- wychowanie fizyczne,
- sport,
- fizjoterapia.

18. Czy dziewczyny mają takie same przedmioty i zaliczenia jak chłopacy?

G.M. – Tak dziewczyny mają takie same przedmioty do zaliczenia jak chłopacy. Różnica jest tylko wtedy gdy na zaliczeniu są limity czasowe lub ilościowe (pływanie, lekka atletyka) wtedy dziewczyny mają niższy próg czasowy lub ilościowy

19. Czy możesz podać przykłady zaliczeń z niektórych dyscyplin sportu: PK, PR, PS, gimnastyka, judo, pływanie, lekkoatletyka ?

G.M. – Zaliczenia z poszczególnych dyscyplin są uzależnione od tego na którym roku jest student. W skrócie opisując jak wyglądają zaliczenia z zespołowych gier sportowych(PK, PS, PR, PK) są to min. układy, rzuty, podania, zwody, odbicia, zagrywki, bloki, prowadzenie piłki itd. Na gimnastyce do zaliczenia jest układ ćwiczeń wolnych ( przewrót w przód i tył, przerzut bokiem, stanie na głowie, stanie na rękach) ćwiczenia na drążku, skoki przez skrzynie, ćwiczenia na poręczach (mężczyźni) ,piramidy, równoważnia(kobiety). Na basenie do zaliczenia są wszystkie style pływackie oczywiście każdy na innym semestrze. Na judo do zaliczeń są rzuty, chwyt, dźwignie. Na lekkiej atletyce do zaliczenia jest rzut oszczepem, pchnięcie kulą, biegi, skok w dal, skok wzwyż itd. Oczywiście na tych wszystkich dyscyplinach również trzeba pisać konspekty oprócz fizycznych zaliczeń.

20. Czy działają jakieś koła zainteresowań po zajęciach?

G.M. - Oczywiście, że tak na uczelni funkcjonują przedmiotowe koła zainteresowań np. fizjologia człowieka , biochemia, jak również zespół tańca Neptun i klub sportowy AZS AWF Gdańsk.

21. Jaka jest baza uczelni? (sale, pływalnie , restauracje)

G.M. – AWF w Gdańsku ma jedną z najlepszych baz uczelni sportowych w Polsce. Praktycznie na jednym terenie mamy wszystko co jest potrzebne do studiowania tego typu kierunku. Większość obiektów sportowych jak i uczelnianych są ze sobą połączone. W bazie uczelni znajdują się : boisko do rugby, boisko do piłki nożnej, hala widowiskowo-sportowa, stadion lekko atletyczny, sale do tańca, bieżnia lekko atletyczna (bieżnia 200 m, stanowisko do skoku w dal, wzwyż, o tyczce) siłownia, pływalnia, 2 sale do gimnastyki, sale do judo, sala do szermierki, 2 sale wielo funkcyjne, internat, kawiarnia, bufet i budynki w których znajdują się sale do zajęć dydaktycznych.

22. Czy można np. nie mieć stroju 2 razy- tak jak u nas w szkole?

G.M. – AWF jest uczelnią specyficzną więc w stroju sportowym chodzi się praktycznie większość czasu a jeśli już ktoś zapomni stroju na zajęcia to po prostu nie zostanie dopuszczony do zajęć co później ma wpływ na ocenę końcową. Student który nie uczestniczy w zajęciach musi je odrobić z inną grupą więc lepiej nie zapominać strojów.

23. Jak oceniasz naszą szkołę, czy dobrze przygotowuje do tych studiów?

G.M. – Moim zdaniem nasza szkoła przygotowuje rewelacyjnie młodzież do podjęcia nauki na AWFie . Możemy się cieszyć, że mamy takie przygotowanie praktycznie z każdej dyscypliny sportu. Wiem, że nie wszystkie szkoły średnie mają tak dobrze rozbudowany wf. Duża liczba osób na pierwszym roku studiów dopiero miała styczność np. z drążkiem a u nas macie możliwość ćwiczyć na nim.

24. Z naszej szkoły już kilka osób studiowało na AWFie –jak inni sobie radzili lub radzą?

G.M. – Tak już kilka osób z naszej szkoły studiowało na AWFie w Gdańsku i go ukończyło. Jak sobie radzili tego nie wiem ale myślę, że nie najgorzej skoro już dziś mają dyplomy tej uczelni.

25. Czy ktoś bardzo sprawny fizycznie ale słabszy z teorii da radę ukończyć AWF?

G.M. – Niestety AWF to nie tylko sprawność fizyczna ale również w dużym stopniu wiedza teoretyczna. Są przedmioty, które wymagają sporego przygotowania do egzaminów więc bez dużej ilości nauki niestety nie ma szans na zdanie. Przykładem są sportowcy, którzy grają w znanych klubach i niestety bez nauki nie mieli szans ukończyć tej uczelni.

26. Jakie przedmioty ze szkoły średniej są przydatne w studiowaniu na AWFie?

G.M. – Przydatne są praktycznie wszystkie przedmioty po trochu z dużym wskazaniem na wf, biologię, chemię, fizykę, języki obce, matematyka(statystyka),technologia informacyjna.

27. Jakie przedmioty na maturze trzeba wybrać, aby można było dostać się na te studia?

G.M. –Pod uwagę są brane 3 przedmioty maturalne tj. język polski, język obcy i przedmiot wybrany przez kandydata chyba że nie wybierał to wtedy będzie brana matematyka. Dokładnie jest to zamieszczone w informatorze rekrutacji, który znajdziecie na stronie **www.awf.gda.pl**

Życzę powodzenia wszystkim na egzaminach wstępnych, którzy wybierają się na tę i inną uczelnię.

**Rozmowę przeprowadziły:**  
Monika Dąbrowska kl.II T  
Monika Szeliga kl. II T

# Dzień sportu

Dnia 1 czerwca 2011 roku w naszej szkole tj. Zespole Szkół Ponadgimnazjalnych w Czarnej Wodzie odbył się Dzień Sportu połączony ze Szkolnym Złotem Motocyklowym i obchodami Dnia Dziecka. Na teren szkoły przyjechało ponad 20 motocykli począwszy od roczników 1960 do najnowszych produkcji. Dzień Sportu rozpoczął się konkursem na „Najbardziej odlotowy pojazd motocyklowy”, później odbył się rzut oponą motocyklową dla panów oraz rzut krawatem dyrektora dla pań. Następnie odbyły się zespołowe biegi narciarskie po trawie, klasowe przeciąganie liny, wyścig na najdłuższy czas jazdy motocyklem oraz konkurs ze znajomości przepisów ruchu drogowego przeprowadzony przez panią M. Suchocką. Między konkursami odbywało się klasowe grillowanie. Dodatkową atrakcją Dnia Sportu była wizyta edukacyjna strażaków z Ochotniczej Straży Pożarnej z Czarnej Wody. Zademonstrowali oni pokaz ratownictwa drogowego i udzielenie pierwszej pomocy przedlekarskiej. Wyniki w danych konkurencjach przedstawiają się następująco.

## ***Za najbardziej odlotowy pojazd motocyklowy:***

*Miejsce I* – Krystian Prill – KOMAR 1966r.

*Miejsce II* – Kamil Kołatka – WSK 1968r.

Marcin Jasiński – KOMAR 1968r.

Sebastian Wirkus – KOMAR 1960r.

Maciej Klawikowski – SUZUKI 1998r.

*Miejsce III* – Monika Morzuch – KAWASAKI 2000r.

Mateusz Kołatka – SIMSON 1985r.

Mateusz Gołuński – MZ 1985r.

Marek Łangowski – WSK 1962r.

Bartek Gołuński – QUAD LONCIN 2007r.

## ***Rzut oponą motocyklową:***

*Miejsce I* – Kamil Czarnecki 12,70m

*Miejsce II* – Łukasz Szyfelbein 12m

*Miejsce III* – Sebastian Wirkus 11,33m

## ***Rzut krawatem dyrektora:***

*Miejsce I* - Monika Szeliga 16,70m

*Miejsce II* – Paulina Truskawa 12,90m

*Miejsce III* – pani Marzena Szymańska 12,20m

## ***Przeciąganie liny:***

*Miejsce I* – Klasa I Zasadnicza Szkoła Zawodowa

*Miejsce II* – Klasa II Technikum

*Miejsce III* – Klasa III Zasadnicza Szkoła Zawodowa

## ***Biegi narciarskie:***

*Miejsce I* – Magda Sarnowska, Ala Riemer, Justyna Dąbrowska

*Miejsce II* - Kamil Kołatka, Arek Lipka, Jacek Żygowski

*Miejsce III* - Claudia Chrapkowski, Monika Szeliga, Krystyna Kubisz

## ***Najdłuższy czas jazdy motocyklem:***

*Miejsce I* – Sebastian Wirkus 32,31'

*Miejsce II* – Mateusz Gołuński 26,30'

*Miejsce III* – Marek Łangowski 21,01'

Krystyna Kubisz



# Szkolny Dzień Sportu



Rzut oponą – Mateusz w akcji



Pani Kasia rzuca krawatem dyrektora(odważna!)



Prawa, lewa.... Prawa, lewa....



A która to jest prawa?



Gdyby był śnieg- wygralibyśmy!



Klasowe grillowanie III T





Pokaz udzielania pierwszej pomocy.



Jedyna odważna!



Konkurs wiedzy o ruchu drogowym- p. Suchocka



Szpiedzy są wśród nas...



Jagoda, Monika i ... on



Zwycięzcy w rzucie krawatem dyrektora.

# Nasze lekcje wychowania fizycznego

Każda z naszych lekcji wychowania fizycznego różni się od siebie istotą. Uczniowie z naszej szkoły nigdy nie wiedzą, czego mogą się spodziewać idąc na tą lekcję. Na zajęciach sportowych gramy nie tylko w gry zespołowe (np. piłka ręczna, piłka nożna, siatkówka, koszykówka), ale również próbujemy zmierzyć się z takimi dziedzinami jak taniec towarzyski, gimnastyka sportowa oraz akrobatyka a nawet sporty walki. Nasi uczniowie bardzo pozytywnie podchodzą do tych lekcji i zawsze są gotowi i zvarci by zmierzyć się z trudnościami fizycznymi (może p. Sikora tego nie przeczyta!). Niżej zamieszczamy fotorelację z naszych lekcji.

Monika Szeliga kl. II T  
Monika Dąbrowska kl. II T



Jagoda i Dominika kl. III



Radek i Piotrek kl. III



# Wychowanie fizyczne kl. II ZSZ

„Nowatorskie wykorzystanie zraszacza stadionowego podczas lekcji wychowania fizycznego- trucht, bieg, skipingi”.



## Mecz piłki nożnej II T i II ZSZ- (wygrali lepsi...)



Kamilów dwóch...



Nie przeszkadzaj!



... no kulaj się...



Próba twardości kości...



Fabiano... (Polska)



Sędzia główny



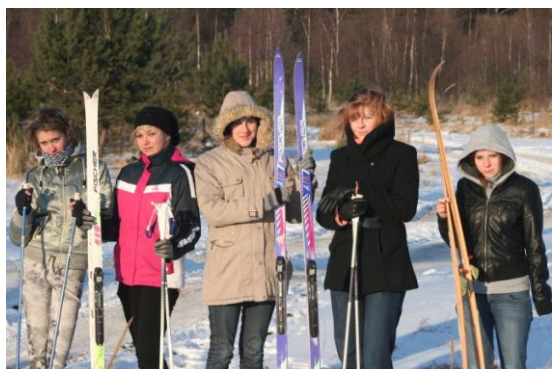
# Mistrzostwa Szkoły w narciarstwie biegowym



Będzie kolizja?



Krystyna w akcji



Zwycięzcy w konkurencji dziewcząt



Rafał, Dawid i ...Rafał



Lekko nie było...



Zwycięzcy w konkurencji chłopców

# Wychowanie fizyczne kl. II i III technikum



Uda się...?



Podwójna krótka?



Muszę kiedyś w to trafić!



Piłka meczowa...



Konkurs piramid.



Która ładniejsza? (piramida)



# Gimnastyka sportowa kl. II technikum



Monika na równoważni.



...oj...oj...



Marsz po równoważni łatwy nie jest.



... odleci?



Ania- no comments!



Przyszłe mistrzyni (świata?)

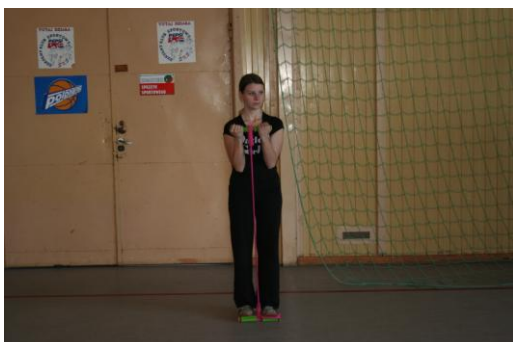
# Wychowanie fizyczne kl. II



Obwód stacyjny



Beata- ćwiczenia mięśni brzucha



Claudia- ćwiczenia ramion



Ała w ćwiczeniu z obręczą

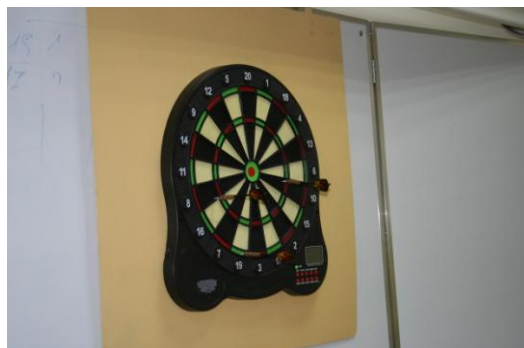


Bez komentarza...



To musi dać się urwać!

## Kl. I technikum dziewcząt- zawody w Darta





# Wychowanie fizyczne kl. I i II ZSZ



Piramida 5-cio osobowa



Piramida równoważna (4 osobowa)



Początki łatwe nie są...



Jak ona to zrobiła?



Prawie dobrze...



Jeszcze miesiąc, dwa... i się uda

# Wychowanie fizyczne kl. I technikum chłopców



Rozgrzewka



Nauka slipingów (B)



Nauka slipingów (C)



Piłka siatkowa



Oskar w akcji



Bez komentarza... (zmęczeni?)



# Wychowanie fizyczne kl. I technikum dziewcząt



Kamila i Kinga na prowadzeniu



Ania i Natalia



Mecz w ringo



Ania i Kinga



Oj leci, leci...



Śmieszna ta gra...



Złapię?



Jessica i jej drużyna



Zagrywka Natalii



Nie wiem kto wygra!



Muszę trafić!



Mecz w siatkówkę

# Wychowanie fizyczne kl. II i III technikum





# Mistrzostwa Powiatu w piłce nożnej i ręcznej chłopców



Nasza drużyna.



Początek meczu...



Obrona- ważna rzecz.



Walka była ostra...



Mecz z drużyną Skórcza (wygrany).



Nie zawsze było miło...

# Mistrzostwa Powiatu w piłce ręcznej dziewcząt



Narada przed meczem



Drużyna gwiazd piłki ręcznej



Jessica- podpora bramki



Lekko nie było...



Jagoda w akcji



Jagoda po akcji



# Mistrzostwa Powiatu w biegach przełajowych (Skórcz 2011)



Nasza reprezentacja.



Koncentracja przed startem.



Linia startu.



Kinga na ostatniej prostej...



Beata i Kinga po biegu.



Rozgrzewka przed biegiem.

## *Nasze motto:*

***„ ...nie jest ważne ile ciosów jesteś w stanie zadać- ważne ile ciosów jesteś w stanie przyjąć aby zwyciężyć...”***

**Zebrał i opracował:**

***Czesław Sikora***

**Autorzy artykułów:**

Czesław Sikora

Uczennice kl. II T: Monika Szeliga, Monika Dąbrowska, Krystyna Kubisz.

**Autor zdjęć:**

**Czesław Sikora,**

**Zespół redakcyjny:**

Czesław Sikora

Adrian Błaszak

Monika Dąbrowska

Monika Szeliga

**Korekcja tekstu:**

Beata Zblewska

**Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych w Czarnej Wodzie**

**ul. Przemysłowa 2**

**83-262 Czarna Woda**

**tel. 058-587-8400**

**e-mail: [zsp.czarwod@poczta.onet.pl](mailto:zsp.czarwod@poczta.onet.pl)**

**www: <http://zsp-czarna-woda.w.interia.pl>**

**[www.sportzsp.jpg.pl](http://www.sportzsp.jpg.pl)**

**[www.szkolnekws.jpg.pl](http://www.szkolnekws.jpg.pl)**

**Czarna Woda 21.12.2011r.**