

**Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych  
W Czarnej Wodzie**

*Szkolna Gazeta Sportowa*

Nr. 12-rok szkolny 2013/2014

**„START I  
META”**



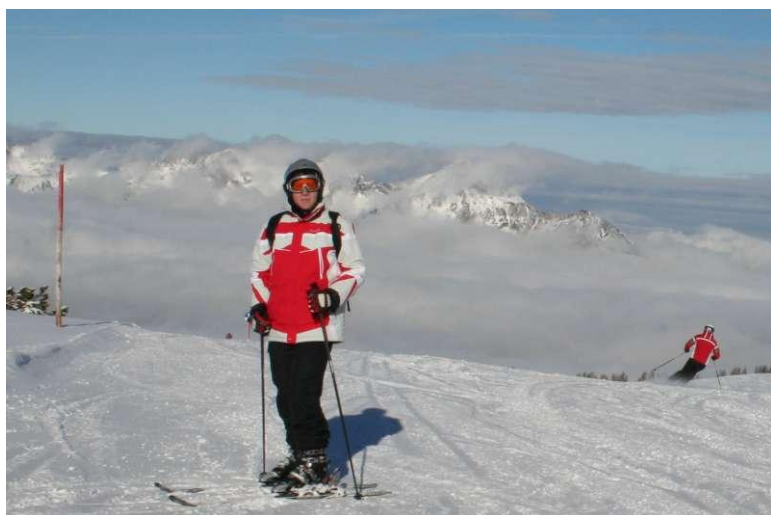
## *Od redakcji*

Kolejny już raz (12) zachęcam uczniów oraz nauczycieli (i nie tylko) do lektury naszego szkolnego pisma sportowego.

Jak zawsze zawarliśmy w nim relacje z ciekawszych wydarzeń sportowych, które były udziałem naszych uczniów.

Ponieważ jest to ostatni rok mojej współpracy jako wychowawcy z kl. IV technikum – chciałbym w tym miejscu szczególnie podziękować dwóm uczennicom tej klasy – Monice Szeliga i Monice Dąbrowskiej za czteroletnią pomoc w redagowaniu niniejszego pisma. Dziękuję i zapraszam do lektury.

Czesław Sikora



Zimno.....



Ciepło.....

## **Karta sprawności ucznia**

Jest formą testu służącą do zbadania zdolności koordynacyjno - kondycyjnych uczniów. Badanie składa się z 5 wybranych prób z Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej. Zadania uczniowie wykonują dwa razy w roku szkolnym (jesienią i wiosną). Osiągnięte wyniki przeliczane są na punkty a następnie na stopnie. Przy wystawianiu oceny brany jest również pod uwagę postęp w usprawnianiu. Ponadto „karta” zawiera wyniki takich testów jak: Próba Ruffiera, Próba ortostatyczna, a także takie dane jak wzrost, waga czy BMI każdego ucznia.

### **1. Co daje uczniowi Karta Sprawności?**

Karty sprawności dla poszczególnych klas pozwalają w prosty sposób notować postępy i osiągnięcia uczniów. Dzięki temu można poznać braki oraz metody rozwijania silnych i słabych stron sprawności. Za pomocą karty sprawności możemy ocenić poziom sprawności fizycznej ucznia, jego zdolności motorycznych ( siła, szybkość, wytrzymałość, koordynacja ruchowa), które pozwalają na ocenę możliwości ucznia. Karta informuje nas jak kształtowała się nasza sprawność w ciągu czterech lat nauki w szkole.

### **2. Ile lat prowadzi się kartę sprawności ucznia?**

Kartę sprawności ucznia prowadzi się na przestrzeni kilku lat, w przypadku naszej szkoły są to 4 lata ( technikum) , 3 lata ( szkoła zawodowa).

### **3. Czy karta ta przyda się po zakończeniu szkoły?**

Po zakończeniu szkoły Karta sprawności ucznia może służyć nam do jej kontynuacji, by móc dalej na bieżąco kontrolować swoją sprawność fizyczną, porównywać wyniki, a co najważniejsze umiejętnie wyciągać wnioski dotyczące naszej sprawności. Ponadto jest ona pamiątką naszych osiągnięć i wyników zdobywanych na przestrzeni kilku lat.

### **4. Opis wykonania prób**

Bieg 50 m - próba szybkości biegowej:

Na sygnał "na miejsca" testowany staje nogą wykroczną za linią startową w pozycji startowej wysokiej (nie stosuje się startu niskiego). Następnie na sygnał "start" biegnie jak

Najszybciej do mety. Czas mierzy się z dokładnością do 1/10 sekundy.

#### Skok w dal z miejsca - próba mocy (siły nóg):

Testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na

odległość, do piaskownicy lub na materac. Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie.

Liczy się wynik skoku lepszego. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią skoku a ostatnim śladem pięt. Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.

#### Wytrzymanie w zwisie na drążku - próba siły rąk i barków (dziewczeta):

Z przestawionego krzesła badany przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych.

Dłonie winny znajdować się na szerokości barkowa Na sygnał "start" zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu winien znajdować się wyraźnie nad drążkiem. Próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymanych sekund we wspomnianej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą, gdy podbródek znajduje się poniżej drążka.

#### Podciąganie na drążku próba siły rąk i barków (chłopcy):

Badany przechodzi do zwisu nachwytem. Ręce znajdują się na szerokości barków. Na sygnał "start" testowany ugina ręce podciągając się na wysokość podbródka, po czym bez chwili odpoczynku przechodzi do zwisu prostego. Ćwiczenie powtarza się aż do chwili zmęczenia. Próba wykonana jest 1 raz. Liczy się ilość pełnych podciągnięć na wysokość podbródka.

#### Bieg zwinnościowy:

Na sygnał "na miejsca" badany staje na linii startu. Na komendę "start" biegnie do drugiej

linii (odległość 10 m), podnosi z półkola klocek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie

klocek (klocek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek i wracając kładzie

go ponownie w półkolu. Liczy się czas, mierzony z dokładnością do 1/10 s. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się w półkolu. Próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest do półkola wrzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć.

#### Skłony w przód z leżeniem tyłem przez 30 s - próba siły mięśni brzucha:

Badany leży na macie z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał "start" badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan, następnie wraca do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie trwa 30 sekund. Notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund. Badanego nie dyskwalifikuje się w wypadku, gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów.

### **5. Przykładowa karta sprawności ucznia:**

Poniżej przedstawiamy przykład takiej „karty”, która obrazuje osiągnięcia jednej z uczennic kl. IV technikum kończących naukę w tym roku szkolnym.

## KARTA SPRAWNOŚCI UCZNIA

Imię i Nazwisko .....

Rodzaj badania-próby	Kl. I	Kl. II	Kl. III	Kl. IV	Kl. ....	Ocena
Wzrost	175cm	175cm	175cm	176cm		
Waga	58	60	59	57		
BMI	19,39	19,60	19,28	18,45		
Próba Ruffiera	3,2	7,4	6,2	5,3		
Próba ortostatyczna	18	12	11	10		
Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej						
Drażek	12s.	14.s	13s.	11s.		
Gibkość [cm]	+12	+15	+8	+15		
Skok w dal z miejsca [m]	2,22	2,08	2,13	2,10		
Mięśnie brzucha	28	24	24	25		
4x10m [s.]	10,87	11,08	11,28	11,50		
50m [s.]	8,56	8,73	9,03	8,88		
1000/ 800m	3,34	3,51	-----	5,04		

Ocena sprawności .....

## 6. Rekordy szkoły.

Kolejna tabela zawiera najlepsze wyniki w historii szkoły, jakie uczniowie uzyskiwali w poszczególnych próbach testu.

**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. 2010/2011
<b>Gibkość</b>	CH	Kąkolewski Piotr	<b>28 cm</b>	Rok szk. 2001/2002
	DZ	Derda Paulina	<b>28 cm</b>	Rok szk. 2013/2014
<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	Sząszor 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

Beata Prabucka  
Kl. IV T



## Spływ kajakowy

W ostatnich dniach minionego roku szkolnego warunki atmosferyczne pozwoliły nam (po rocznej przerwie) zorganizować spływ kajakowy rzeką Wdą. Uczestnikami tej przygody było 22 uczniów i uczennic klasy II Szkoły Zawodowej. Myślę, że najbardziej wierne opisy tego przedsięwzięcia nie przekażą tego w sposób lepszy niż niżej załączona foto relacja...

Czesław Sikora



Grunt to czyste nóżki...



Kto będzie szybszy?



Chwila relaksu.



Koniec spływu.

## Narty- Trzepowo

Dnia 30.01.2013r. wraz z całą klasą wybraliśmy się na wyjazd na narty do Trzepowa. Tego dnia nie była najładniejsza pogoda ale nikomu to nie przeszkadzało. Po dotarciu udaliśmy się do restauracji a następnie po sprzęt. Kilku z nas wybrało deskę snowboardową a reszta narty, nawet nasza wychowawczyni wypożyczyła narty udowadniając że niczego się nie boi ☺ Prawie wszyscy prócz jednej osoby jeździli na nartach po raz pierwszy więc nasz nauczyciel W-F'u Pan Czesław Sikora krok po kroku uczył nas jak powinno się zjeżdżać . Po kilku próbach jazda wychodziła coraz lepiej. Oczywiście zdarzały się upadki ale jak już to nieliczne. Gdy już wszyscy czuli, że potrafią dobrze jeździć zorganizowane zostały pierwsze w historii mistrzostwa szkoły w zjeździe techniką dowolną :P Najlepsi uczniowie zostali nagrodzeni dobrymi ocenami (liczymy na powtórkę za rok). Wszyscy świetnie się bawili i wrócili do domu z uśmiechem na twarzy. (Wyniki mistrzostw przedstawia załączona tabela).

W ferie wraz z Panem Czesławem i kilkoma uczniami wybraliśmy się jego prywatnym „Porsche” do Przywidza. Dla urozmaicenia chcieliśmy sprawdzić naszych sił na tamtej górze, która była 2x większa od poprzedniej. Pogoda tym razem nam dopisała i również wszyscy bawili się rewelacyjnie. Zamieszczone niżej zdjęcia pokażą w jaki sposób się bawiliśmy ☺

Tomasz Połom i Tomasz Kubisz  
Kl. III T







## Pierwszy kontakt ze sprzętem



Dzielna wychowawczyni kl. III



K1. III



## Autorzy artykułu



## Tomek na „parapecie”



Zimne d...i

## **Mistrzostwa Szkoły w narciarstwie (alpejsko-kaszubskim)**

**30.01.2013 Trzepowo**

### **Wyniki**

#### **SNOWBOARD**

1. Tomasz Połom- 17,47s
2. Szymon Kożyczkowski- 21,91s
3. Tomasz Kubisz- 24,13
4. Szymon Przewłoka- 31,26
5. Jeremy Owczarek- 41,25

#### **NARCIAROSTWO**

1. Tobiasz Milewski- 13,69s
2. Oskar Prichła- 14,03s
3. Grzegorz Fryca- 14,47s
4. Jessica Ittel- 14,65s
5. Szymon Landowski- 15,06s
6. Bartosz Kędzierski- 16,07s
7. Krzysztof Szarmach-17,81s
8. Bartosz Schultz- 43,22s

#### **Bezkonkurencyjni-klasa mistrzowska międzynarodowa**

- Marzena Szymańska- 0,0s
- Kinga Miścichowska- 0,0s
- Kamila Konczyńska- 0,0s
- Paulina Piotrowska- 0,0s

#### **Uwaga!**

Zawodnicy klasy **mistrzowskiej międzynarodowej** osiągnęli tak niewiarygodne czasy przejazdu, że aparatura pomiarowa nie była przystosowana do takich szybkości (mało precyzyjna).

## Kl. IV technikum- lekcje wychowania fizycznego

Już we wstępie do naszego pisma zaznaczyłem, że jest to ostatni rok mojej roli jako wychowawcy klasy IV.

Dlatego moją formą pożegnania z uczniami tej klasy są fotografie z naszych wspólnych dokonań sportowych.

Wierzę, że zdjęcia te (zwłaszcza z klas młodszych) przywołają dużo wspomnień i... uśmiechu.

Dziękuję za czteroletnią współpracę i zachęcam do pielęgnowania sprawności fizycznej już po ukończeniu naszej szkoły.

Czesław Sikora



Zbyszek





Marzena



Alicja



Beata



Krysia



Maja



Rafał



Krystian



Karol



Claudia



Monika



Rafał



Daniel





Dawid



Fabian



Kamil



Ania



Monika



Beata



## Mistrzostwa powiatu

Uczniowie naszej szkoły corocznie współzawodniczą ze swoimi rówieśnikami w mistrzostwach powiatu szkół ponadgimnazjalnych.

Rywalizacja ta odbywa się w wielu dyscyplinach sportowych. Jako szkoła uczestniczymy w rywalizacji w piłce ręcznej i piłce nożnej, piłce siatkowej oraz biegach przełajowych.

Wielkość szkoły nie pozwala nam rywalizować we wszystkich dyscyplinach ujętych w programie rywalizacji ale jesteśmy wymagającym rywalem dla naszych koleżanek i kolegów z większych szkół. W obecnej edycji tych rozgrywek udało się nam dotrzeć do finału w piłce nożnej chłopców gdzie zajęliśmy 4 miejsce.

Warto zaznaczyć, że ten rok był pierwszym w którym rywalizowały w piłce nożnej dziewczęta. Było to nowe doświadczenie a pierwszym rzucającym się w oczy spostrzeżeniem jest ogromna determinacja i zaangażowanie dziewcząt, którym można „obdzielić” dużo meczów z udziałem chłopców...

Czesław Sikora



4 drużyna piłki nożnej w powiecie



Turniej piłki ręcznej chłopców



Piłka nożna dziewcząt



Piłka nożna dziewcząt

## Wychowanie fizyczne kl. I ZSZ (elementy samoobrony i boksu)





## Wychowanie fizyczne kl. IV Technikum



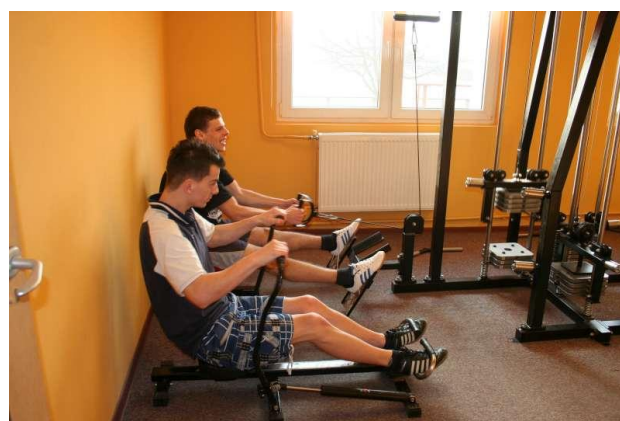
Piramida dziewcząt



„Odpoczynek” na lekcji



Klasowy siłacz



Klasowi...



Wytrzyma?



Klasa z wychowawcą

## Wychowanie fizyczne kl. III Technikum



Drażek



Rzut dyskiem



Bez pomocy ani rusz...



Stanie na głowie o nogach prostych



Gdzie z tymi rękoma?!!!



Stanie na głowie





Piramida 2- osobowa



„Szpanerzy”



Najpierw praca a potem... przyjemności



Ćwiczenia na równoważni



Odfrunę?



Rzut oszczepem

## Wychowanie fizyczne (ćwiczenia dziwne)



??????????



??????????



????????????



??????????????



??????????????



????????????????

## **„Let's play Petanque” – zagrajmy w bule**

W naszej szkole od jakiegoś czasu coraz większą popularność zdobywa gra w tzw. bule (petanque). Od wielu lat podczas zajęć wychowania fizycznego było to jedna z dyscyplin rozgrywanych w ramach rekreacji ruchowej.

Nadszedł jednak czas, że gra ta w naszej szkole zaczęła „żyć” na wyższym poziomie. Stało się to w wyniku współpracy szkoły ze Stowarzyszeniem „Nasz Łąg- Nasza Wieś” oraz zaangażowaniem uczennicy (obecnie) kl. IV technikum- Claudii Chrabkowski. Współpraca ta zaowocowała pozyskaniem nowego sprzętu, powstaniem kilku boisk do gry a nawet wymiany międzynarodowej. Więcej o tym projekcie mówi artykuł- wywiad jakiego udzieliła Claudia w trakcie realizacji projektu:

„Uchwałą nr 189/2012 Zarządu Fundacji Rozwoju Systemu Edukacji z dnia 13.12.2012 wniosek Stowarzyszenia „Nasz Łąg – nasza wieś” na Międzynarodową Inicjatywę Młodzieżową pt: ”Let's play Petanque” w ramach programu "Młodzież w działaniu" otrzymał dofinansowanie w kwocie 12.370 euro na realizację projektu.

Gra w boules (pentaque lub bocce) jest doskonałą grą i pomysłem na spędzanie wolnego czasu. Staje się coraz bardziej popularna także w Polsce ze względu na jej towarzyski charakter.

- Jest to narodowa gra Francuzów, wywodząca się z okolic Marsylii. Pentaque można rozgrywać na każdej płaskiej powierzchni, umożliwiającej swobodną grę. Komplet składa się z 8 metalowych kul i jednej mniejszej, drewnianej kulki zwanej "świnką" lub "kuszonką" oraz miarki. Cieszę się niezmiernie, że nasze Stowarzyszenie zrzesza coraz więcej młodych osób, pragnących działać społecznie. Tym razem będzie to międzynarodowa inicjatywa na rzecz lokalnych społeczności w Polsce i Rumunii. Projekt ten zawiera nie tylko działania lokalne, ale również elementy wymiany młodzieżowej w postaci wzajemnych wizyt ewaluacyjnych. Jest to już 5 projekt z A.T.E. Caltun Club UNESCO z Curtea de Arges w Rumunii.

- 12 osób z naszego Stowarzyszenia i 8 z Curtea de Arges w Rumunii (A.T.E. Caltun Club UNESCO) pozna w trakcie warsztatów zasady gry w bule, zbuduje 5 pól do gry w okolicach Łęga (m.in. Czersk, Rytel i Czarna Woda) oraz 3 w Curtea de Arges w Rumunii. Następnie będzie uczyć mieszkańców tej gry. Zorganizujemy lokalne turnieje oraz 2 turnieje międzynarodowe w Polsce i Rumunii. Stworzony film na DVD z działań w trakcie projektu promować będziemy w okolicznych szkołach wraz z nauką halowej wersji w bule. W



projekcie przewidziane są wizyta przygotowawcza dla naszych partnerów z Rumunii w Polsce oraz dwie wizyty ewaluacyjne, po jednej w Polsce i w Rumunii dla 14 uczestników inicjatywy. Projekt zakończy w maju 2014 roku – mówi **Claudia Chrabkowski**, koordynator projektu, a zarazem członkini Polskiej Federacji Petanque”.







## *Nasze motto:*

***„Poddający się – nigdy nie wygrywa, a  
wygrywający – nigdy się nie poddaje”***

***Napoleon Hill***

### **Zebrał i opracował:**

Czesław Sikora

### **Autorzy artykułów:**

Czesław Sikora

Uczniowie :Claudia Chrabkowski, Tomasz Kubisz, Tomek Połom,  
Beata Prabucka.

### **Autor zdjęć:**

Czesław Sikora

### **Zespół redakcyjny:**

Czesław Sikora

Monika Dąbrowska

Monika Szeliga

### **Druk gazety:**

Adrian Błaszak

### **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 25.03.2014r.**