

**Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych  
w Czarnej Wodzie**

*Szkolna Gazeta Sportowa*

Nr 9 – rok szkolny 2010/2011

**„START I  
META”**



## Od redakcji

Witam czytelników kolejnego wydania naszej szkolnej gazety sportowej. Wierzę, że zamieszczone artykuły i foto relacje przywołują miłe wspomnienia z naszych lekcji wychowania fizycznego oraz imprez sportowych.

W numerze tym znajdziemy m.in. obszerną relację (foto) z naszego wyjazdu do Bremy, który był ciekawym doświadczeniem, a jednocześnie wyzwaniem dla naszych uczniów.

Chciałbym podziękować uczniom kl. I i II technikum, którzy aktywnie włączyli się w przygotowanie naszej gazety.

Liczę, że zespół redakcyjny wyłoniony podczas pracy nad tym numerem będzie dalej aktywnie uczestniczył podczas przygotowania kolejnych wydań.

Czesław Sikora



## Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej

Podobnie jak w latach ubiegłych, uczniowie naszej szkoły uczestniczą w badaniu sprawności fizycznej przy pomocy MTSF. Badania odbywają się na lekcjach wychowania fizycznego, a niżej zamieszczona tabela obrazuje najlepsze osiągnięcia naszych uczniów w teście. Zachęcamy do aktywnego uczestnictwa życząc jednocześnie wpisania się do tabeli rekordów szkoły.  
Powodzenia, 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	Grefka Małgorzata	<b>220 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

## Brema 2010

Najciekawszym doświadczeniem sportowym tego roku był wyjazd naszych uczniów do Bremy. Wyjątkowy charakter tego wyjazdu wynikał także z rodzaju zajęć w jakich braliśmy tam udział. Był to... boks, kickboxing oraz samoobrona. Sam wyjazd był organizowany w ramach akcji „Młodzież w działaniu” a głównym organizatorem z naszej strony był p. Wiesław Lipski. Wyjazd trwał tydzień i odbywał się na przełomie kwietnia i maja.

Kurs- szkolenie obejmował wielogodzinne i bardzo intensywne szkolenie z zakresu sztuk walki. W zajęciach brały udział podobne grupy z Niemiec, Walii oraz Włoch. Polska grupa liczyła ośmiu uczniów (4 z naszej szkoły) oraz dwóch opiekunów (p. Lipski oraz niżej podpisany).

Wielonarodowy charakter tych zajęć miał dodatkowy walor poznawczy. Całość zajęć i spotkań prowadzona była w języku angielskim, co było cenne zwłaszcza dla naszych maturzystów. Zajęcia były bardzo intensywne, ale za to bardzo ciekawe i pouczające.

Nie ukrywam, że przed wyjazdem miałem pewne obawy o nasze uczennice- jedyne wśród uczestników kursu. Już pierwsze zajęcia pokazały, jak bardzo się myliłem! Aneta i Ola doskonale sobie poradziły- powiem więcej, były bardzo pożądanymi sparingpartnerkami!

Szczególnie chłopcy z Włoch starali się znajdować na Sali jak najbliżej naszych dziewczyn- ciekawe dlaczego? Myślę, że załączone zdjęcia lepiej oddają obraz tych zajęć niż najbardziej wierny opis (zdjęcia w załączeniu do tego artykułu).

Warto dodać, że oprócz ciężkich zajęć na hali sportowej organizatorzy zadbali o inne atrakcje. Odbył się m.in. międzynarodowy wieczór podczas, którego uczestnicy przygotowali prezentacje nt. własnego kraju. Prezentacje te zawierały m.in. próbki specyficznego i charakterystycznego wyżywienia dla danego kraju (np. bigos i ogórki kiszzone). Mieliśmy możliwość zwiedzenia Bremy (także późnym wieczorem) oraz stadionu znanego klubu Werder Brema.

Wizyta na stadionie była szczególnie ciekawym przeżyciem dla naszych panów (Arek i Paweł). Zwiedzaliśmy nie tylko ogólnie dostępne miejsca (trybuna, płyta boiska), ale mogliśmy zobaczyć także szatnie zawodników, a nawet tzw. łóżce VIP (koszt wynajęcia ok. 50 tys. Euro za sezon). Termin zwiedzania zbiegł się w czasie z treningiem drużyny Werderu- mogliśmy więc obserwować na treningu największe gwiazdy tej drużyny.

Oddzielnym tematem jest organizacja zajęć oraz profesjonalizm prowadzących- był to najwyższy poziom. Zajęcia z boksu prowadzili Marco Gevatter oraz Daniela Haak z firmy „12 Rounds”. Właścicielem formy jest zawodowy mistrz świata w boksie Markus Beyer. Dużą atrakcją było spotkanie uczestników z mistrzem oraz możliwość wspólnej fotografii.

Chciałbym podkreślić ich ogromne zaangażowanie i życzliwość.

Byliśmy pod wrażeniem ich sprawności fizycznej oraz umiejętności z zakresu sportów walki.

Jeżeli ktoś z czytelników będzie zainteresowany pozyskaniem więcej informacji to odsyłam do strony [www.systemfursicherheit.de](http://www.systemfursicherheit.de)

Oprócz strony sportowej warto podkreślić rolę perfekcyjnej organizacji, która to zajmowała się Lena Dittmer

Reasumując- był to bardzo ciekawy i pożyteczny wyjazd. Z relacji naszych uczniów wiem, że zawarte tam znajomości i przyjaźnie trwają nadal.

Dziękuję wszystkim uczestnikom za zaangażowanie oraz godne reprezentowanie naszej szkoły oraz kraju.

Uczestnikami szkolenia byli:

Aleksandra Tuskowska

Arleta Tymko

Arkadiusz Szczepankiewicz

Paweł Szwoch

Czesław Sikora



A kiedyś były takie spokojne i grzeczne...

## Marco Gevatter i Daniela Haak- nasi trenerzy







## Trening bokszerski



Marco i Arek w akcji



Daniela i Ola „porównują swoje tipsy”





Sprawność Marco była imponująca  
**Treningu cd.**



Dobrzy bokserzy zawsze się dogadają!



Arek i Paweł- bez komentarza



## **Daniela i Paweł - rozmowa**



Raz...



Dwa...



Trzy!!! i po rozmowie

## Nasze spotkania



Marcus Beyer i Marco Gevatter



Mistrz świata boksie (ten z Prawej)



Ekipa z Walii



Ekipa z Włoch





Pan Lipski z ekipą Polską



Zdjęcie rodzinne

## Bokerskie potyczki



Arek, Ola, Arleta



Masaż twarzy Arlety



Polsko-Włoska różnica zdań



Napaść!!!



Dyskusja z uczniem zawsze jest ciekawa



Przyjaciół przyjacielem ale...



Paweł i Arek w akcji



Boks może być piękny



Koło Arlety zawsze kręcili się Włosi...



Międzynarodowa piramida bokserska



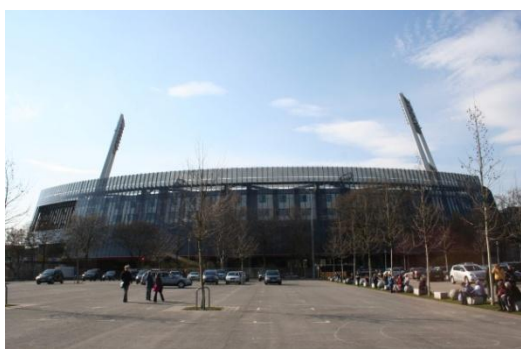


„Napad na nauczyciela”



Nasi przyjaciele z Walii

## Werder Brema- wizyta na stadionie



Stadion Werderu



Płyta boiska



Ławka mocno rezerwowa



Fan FC Barcelona na stadionie Werderu



Gwiazda Werderu- Claudio Pizarro



Reprezentacja szkoły

## „Wychowania prozdrowotne na naszych lekcjach”

Podczas lekcji wychowania fizycznego wszyscy uczniowie klasy I i II technikum zostali poddani pomiarom ciśnienia tętniczego krwi.



„doktor” Monika i ... i „pacjent” Monika

### Pomiar ciśnienia i tętna :

**Ciśnienie krwi** jest mierzone celem określenia jaka jest jego skurczowa i rozkurczowa wartość. Wartość ciśnienia skurczowego zależy od rzutu serca i elastyczności tętnic. Ciśnienie rozkurczowe zależne jest od oporu naczyń obwodowych.



**Ciśnienie tętnicze** jest to ciśnienie wywierane przez krew na ścianki tętnic, przy czym rozumnie się pod tą nazwą ciśnienie w największych tętnicach, Np. tętnicy w ramieniu. Jest ono znacznie większe niż ciśnienie krwi wywierane na ścianki żył.

### **Zasady prawidłowego pomiaru ciśnienia tętniczego**

- Samodzielny, domowy pomiar ciśnienia tętniczego powinien być dokonywany w pełni automatycznym aparatem
- Ciśnieniomierz powinien spełniać ustalone kryteria dokładności i posiadać **mankiet zakładany na ramię**.
- Pomiar ciśnienia należy przeprowadzić:
  - ✓ W cichym, spokojnym miejscu
  - ✓ Po 5-minutowym odpoczynku
  - ✓ W pozycji siedzącej lub leżącej
- Mankiet należy założyć na ramieniu **na poziomie serca**
- Pomiaru należy dokonywać na tym ramieniu, na którym wcześniej stwierdzono wyższe wartości ciśnienia.
- Optymalna liczba pomiarów dla celów diagnostycznych – 2 pomiary rano i 2 wieczorem
- Minimalny czas pomiarów dla celów diagnostycznych przez conajmniej 3 dni robocze
- Wyniki pomiaru powinien być każdorazowo zapisany, Np. w książce pomiaru ciśnienia.

### **Przyczyny wysokiego ciśnienia krwi:**

- Genetyczne uwarunkowania-wysokie ciśnienie krwi bywa dziedziczne
- Nadwaga, cukrzyca lub choroba nerek
- Dieta zawierająca wysokie ilości soli lub spożywanie alkoholu w dużych ilościach
- Nadczynność tarczycy, zwężenie tętnicy nerkowej

KLASYFIKACJA CIŚNIENIA TĘTNICZEGO [mm Hg]*		
Ciśnienie skurczowe	Ciśnienie rozkurczowe	kategoria
WARTOŚCI PRAWIDŁOWE		
<120	<80	Ciśnienie optymalne
120-129	80-84	Ciśnienie prawidłowe
130-139	85-89	Ciśnienie wysokie prawidłowe
NADCIŚNIENIE TĘTNICZE		
140-159	90-99	Stopień 1- łagodnie
160-179	100-109	Stopień 2- umiarkowane

$\geq 180$	$\geq 110$	Stopień 3- ciężkie
$\geq 140$	$< 90$	Izolowane skurczowe

Ogólnie przebadano 31 uczniów z klas I i II technikum.

**W grupie dziewcząt odnotowano następujące wyniki badań:**

8os- zbyt niskie wartości ciśnienia tętniczego krwi

2os- zbyt wysokie wartości ciśnienia tętniczego krwi

3os- prawidłowe wartości ciśnienia tętniczego krwi

2os- uzyskane wartości ciśnienia tętniczego krwi wskazują na konieczność konsultacji lekarskiej

**W grupie chłopców odnotowano następujące wyniki badań:**

6os- zbyt niskie wartości ciśnienia tętniczego krwi

2os- zbyt wysokie wartości ciśnienia tętniczego krwi

7os- prawidłowe wartości ciśnienia tętniczego krwi

1os- uzyskane wartości ciśnienia tętniczego krwi wskazują na konieczność konsultacji lekarskiej.

**Wykonała i opracowała Monika Dąbrowska klasa I Technikum  
Święto sportu szkolnego**

Dnia 2 czerwca 2010r. W ramach dnia sportu odbył się: **II szkolny zlot motocyklowy**. Cała impreza zaczęła się o godzinie 9 rozpoczynając się od apelu wygłoszonego przez pana dyrektora. Na zlocie pojawili się motocykliści i motocyklistki uczęszczający do naszej szkoły oraz goście OSP w Czarnej Wodzie. Jako dziennikarze, którzy wytrwale pomagali p. Adrianowi Błaszakowi w przygotowaniach oraz fotografowaniu i nie tylko.. ;) okazali się uczniowie kl. I technikum w składzie : Radosław –Radzio- Kropidłowski – główny operator filmowy, Natalia –Nodi- Łęgowska – pstrykacz fotek numer 1 no i oczywiście Monika Morzuch – pstrykacz fotek numer 2. ;D

Przekazujemy wam w skrócie kilka wyników oraz dołączone do tego fotki ;)

Program imprezy:

1.pokaz motocykli i motorowerów



## 2. klasowe grillowanie pieczenie kiełbasek i pieczywa



## 3. zawody sportowe: \*klasowe przeciąganie liny Miejsce – kl. II ZSZ Miejsce – kl. III ZSZ Miejsce – kl. I TECH.





\*rzut oponą,

Miejsce – Arkadiusz Ossowski (kl. I ZSZ, 14,40 m)

Miejsce – Maciej Prengel (III LO, 14,20 m)

Miejsce – Kamil Kołatka (kl. I ZSZ, 13,90 m)



Rzut krawatem dyrektora

Jagoda Błońska (rekordzistka szkoły ; ) z wynikiem 16,70m )

Alicja Riemer (13,80m)

Marta Kaszubowska (13,50m)



\* wyścigi narciarskie późną wiosną ;)

Magdalena Sarnowska, Alicja Riemer, p. Ewelina Oksentowicz (10,5s.)

Goście, tzn. grupa specjalna ;) : Górnik, Anioł and Kołek ;D (12,93s.)

Magdalena Sarnowska, Justyna Dąbrowska, Alicja Riemer (15,03s.)



\* wolna jazda motocyklem

Mateusz Gołuński

Bartek Kropidłowski

Monika Morzuch

\*konkurs z znajomości przepisów ruchu drogowego

W tej kategorii konkursu I miejsce zdobyły uczennice kl. I technikum w składzie : Jagoda Błońska, Dominika Pestka oraz Marta Kaszubowska.

Otrzymały one rabat na kurs prawa jazdy u p. Piotra S. ;)

4.inscenizacja udzielana w wypadku drogowym



5.konkurs na najbardziej odlotowy pojazd i ubranie motocyklowe

Wykaz wyników uczestników konkursu na najbardziej odlotowy jednoślad :D

Kamil -Czarny- Czarnecki (SHL 175) (29pkt.)

Grzegorz -Łoker- Annollek (URAL 650)

Grzegorz Kropidłowski (WSK z małym tuningiem) (28pkt.)  
Monika –Monia- Morzuch (KINGWAY CHOPPER 110) (27pkt.)  
Daniel –Anioł- Łangowski (WSK)  
Radek –Radzio- Kropidłowski (WSK)  
Paweł Linda (JUNAK)

Marcin –Marian- Łangowski (WSK) (26pkt.)  
Jacek –Fran- Żygowski (WSK)  
Sergiusz –Serek- Kiedrowski (KINGWAY CHALLENGER)  
Kamil – Kołek- Kołatka (WSK)  
Mateusz Gołuński (SIMSON SR 60)  
Mateusz Cybula (KINGWAY CHOPPER 50)

Justyna Dąbrowska ( KINGWAY COLIBER) (25pkt.)

Kajetan Szczepankiewicz (STREET 50) (24pkt.)  
Krystian Prill (SIMSON SR 50)  
Dawid Weisbrodt (YAMAHA DT)  
Karol Kurszewski (WSK)  
Krzysztof Belka (ROMET OGAR)

Marek –Bolt- Łangowski (MZ) (22pkt.)  
Przemek –Dąber- Dąbrowski (WSK)

Krystian Mania (WSK po generalnym tuningu, wydawało by się że to „cross” ;p  
(21pkt.)

Sebastian Nieżurawski (KINGWAY STREET 50) (19pkt.)

Karol Mania (WSK) (18pkt.)  
Marek Zieliński (ROMET OGAR 900)  
Rafał Stormowski (ROMET OGAR 900)





Autorzy:  
Natalia Łęgowska  
Monika Morzuch

## **Mistrzostwa powiatu w piłce ręcznej i nożnej**

Podobnie jak w latach ubiegłych, szkoła nasza uczestniczy w rywalizacji sportowej szkół średnich.

Liczebność naszej szkoły nie pozwala nam rywalizować we wszystkich dyscyplinach ale jednak zawsze rywalizujemy w piłce ręcznej i nożnej, tenisie stołowym, a od ubiegłego roku w piłce siatkowej.

Przypomnę, że w ubiegłym roku nasza żeńska reprezentacja zajęła w tej rywalizacji 4 miejsce w powiecie.

Miło mi donieść, że miejsce to w tym roku powtórzyli chłopcy. Niestety w piłce nożnej odpadliśmy w eliminacjach. Miejmy nadzieję, że w czekającej nas



jeszcze rywalizacji (tenis stołowy i piłka siatkowa) będziemy trudnym i wymagającym rywalem dla o wiele większych szkół powiatu starogardzkiego. Fotorelacje z naszych potyczek zamieszczamy niżej.

Czesław Sikora



## Mistrzostwa powiatu w piłce ręcznej



Rozgrzewka



Mecz z II LO Starogard  
Gdański



Dyrektor MOSiR wręcza dyplom Leszkowi



IV drużyna mistrzostw powiatu

## Wychowanie fizyczne kl. I technikum



Monika zawsze pomocna



Pierwsze próby



Ania, Beata i Maja



Silna płeć!



Wachlarz możliwości (nieograniczonych)



## Stadionowe potyczki kl. I technikum





Monika czuwa! (jak zawsze)



To nie jest plotka...



Claudia i Krystyna



Euro 2012 tuż, tuż...



Mecz z kl. I ZSZ



Gdzie jest Franciszek  
Smuda?

## Wychowanie fizyczne kl. II technikum



**Nasze lekcje wychowania fizycznego**





Kulig kl. I ZSZ





*Nasze motto:*



*„Nie jest ważne by być lepszym niż ktoś inny  
ale by być lepszym niż wczoraj”*

Jigoro Kano

**Zebral i opracował:**

Czesław Sikora

**Autorzy artykułów:**

Czesław Sikora

Uczennice kl. II T: Natalia Łęgowska, Monika Morzuch, Monika Dąbrowska

**Autor zdjęć:**

Czesław Sikora, Natalia Łęgowska, Monika Morzuch

**Zespół redakcyjny:**

Jakub Sikora

Czesław Sikora

Adrian Błaszak

Monika Dąbrowska

Monika Szeliga

**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 15.12.2010r.**





