

TRAMPEK



Szkoła Podstawowa nr 4 im. Stefana Żeromskiego
w Jarosławiu

SZKOLNE PISMO SPORTOWO – ROZRYWKOWE



W NUMERZE

- ⇒ **Bądźmy w formie / nordic walking/**
- ⇒ **Zimowe Igrzyska Pekin 2022 / start Polaków/**
- ⇒ **Zimowe Paraigrzyska Pekin 2022**
- ⇒ **Mała encyklopedia**
- ⇒ **Z kart historii**
- ⇒ **Sportowe pasje naszych uczniów**
- ⇒ **Dyscypliny sportowe w naszej szkole**
- ⇒ **Humor**



*„Za każdym sukcesem stoi
płonąca, wręcz nieugaszona
motywacja”*

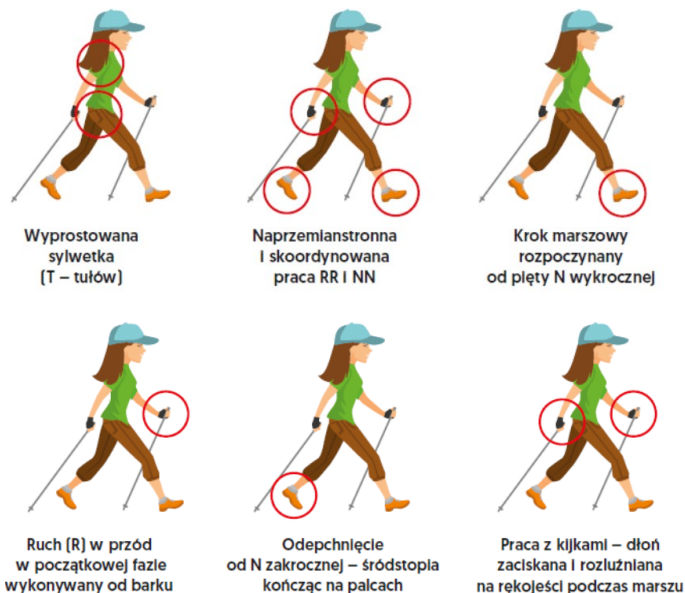
BĄDŹMY W FORMIE

Nordic walking

Nordic walking łączy w sobie trening trzech grup motorycznych, czyli wydolności, siły, wytrzymałości. Dodatkowym benefitem płynącym z uprawiania tej dyscypliny jest zwiększone zaopatrzenie organizmu w tlen. Co więcej, nordic walking jako trening typu kardio jest polecany wszystkim tym, którzy ćwiczą po to, aby zredukować masę swojego ciała. To nie koniec pozytywnych wpływów tego treningu na nasze ciało - wzmacnia on kości, redukuje tak zwany zły cholesterol i obniża poziom stresu.

Biorąc pod uwagę, że odpowiednia technika aktywuje ponad 90% mięśni naszego ciała, jest to doskonały sposób na prawidłowy i zrównoważony rozwój układu mięśniowego.

- 1) Równy chód nordic walking zapobiega powstawaniu skrzywienia kręgosłupa.
- 2) Nordic walking może być bardzo efektywną formą zajęć korekcyjnych.
- 3) Zapobiega otyłości oraz redukuje nadwagę.
- 4) Chyba każdy, kto ma dzieci, zna pytanie "Daleko jeszcze?". Kije NW odciążają stawy kończyn dolnych i kręgosłupa aż o ok. 5 kg na każdy krok, dzięki czemu dzieci mniej się męczą oraz mogą pokonać dłuższą trasę z większą łatwością i dobrym nastrojem.
- 5) Marsz z kijami jednocześnie ćwiczy wytrzymałość, koordynację oraz gibkość.
- 6) Regularny trening zwiększy odporność organizmu dziecka i wzmocni odporność na choroby.
- 7) Nordic walking jest możliwy do uprawiania wszędzie - w mieście, w parku, w lesie, na plaży, w górach, nad jeziorem. Nie ważne gdzie mieszkasz, nie potrzebujesz odpowiedniego otoczenia do wyjścia z dziećmi na kije!
- 8) Podstawy i technika są łatwe do opanowania, a dzieci bardzo szybko i chętnie uczą się nowych rzeczy.



JAK DOBRAĆ WYSOKOŚĆ KIJKA?

Odpowiednio dobrana długość kijków jest bardzo istotna, ponieważ od niej zależą bezpieczeństwo oraz komfort treningu.

Pierwszym sposobem na dobranie odpowiedniej długości kijka jest przemnożenie wzrostu przez 0,68

Drugi sposób jest nieco dokładniejszy: należy chwycić za miotłę lub podobny przedmiot i stojąc w butach na płaskim obcasie wyciągnąć ramię przed siebie w taki sposób, aby tworzyło z przedramieniem kąt prosty. Teraz należy zmierzyć odległość od podłogi do szczytu pięści.

Ta tabelka może CI pomóc!

Wzrost (cm)	Osoba w pełni sprawna (długość kija w cm)	Seniorzy/ osoby o obniżonej sprawności (długość kija w cm)
150-160	110, 115	105
160-170	115	110
170-180	115, 120	115
180-190	120, 125	120
190-.....	125, 130	Brak danych



XXIV Zimowe Igrzyska Olimpijskie w Pekinie przechodzą do historii. Reprezentacja Polski wraca do domu z tylko

jednym brązowym medalem Dawida Kubackiego, ale z wieloma wspomnieniami. Często trudnymi – jak to sportcie... Które obrazy związane z olimpijskimi występami biało-czerwonych zostaną z nami najdłużej? Z perspektywy historycznej to jednak najsłabsze igrzyska Polaków w XXI wieku, choć szóste z rzędu z jakimkolwiek medalowym dorobkiem

Medal DAWIDA KUBACKIEGO



Dla 31-letniego skoczka to w jakimś sensie kolejny stempel na i tak bogatej w sukcesy kariery. Na olimpijskim podium znalazł się już w **Pjongczangu**, ale wtedy był częścią drużyny. Rok później został mistrzem świata na skoczni normalnej, a potem triumfował także w Turnieju Czterech Skoczni.



- Wiedziałem, że na igrzyskach będzie czekała mnie wielka praca. I tak było. Napracowałem się straszliwie. To wszystko kosztowało wiele energii, bo musiałem być bardzo skoncentrowany, ale się opłaciło.

To jest piękno sportu. Po raz kolejny okazało się, że nie ma co wieszać medali na szyi przed zawodami. To pokazuje, że każdy, kto siada na belce, ma takie same szanse na medal jak inni.

Smutek i rozczarowanie KAMILA STOCHA

– Nadal czuję niedosyt, zawód, złość na samego siebie. Dwukrotnie otworzyła się szansa, a ja miałem wszyst-



ko, aby ją wykorzystać. Nie zdołałem tego zrobić. Popeliłem dwukrotnie te same błędy. (...) Będzie mnie to długo bolało.

Pech NATALII MALISZESKIEJ

– Wiedziałam, że mogę wytrzymać dużo. Pracowałam nad tym, by nie dać się presji - głównie tej ze swojej strony. Miałam w głowie bardzo dużo scenariuszy. Ale myślę, że z jakim psychologiem bym nie pracowała, żaden nie przygotowałby mnie na to, co przeżyłam. Jest wiele rzeczy, które wciąż wracają i sprawiają, że nie dają rady



Ułamki sekund i szczerość PIOTRA MICHALSKIEGO

– Znowu setne od medalu. Nie wiem co o tym myśleć... Pierwszy - no dobra, drugi - raz jestem w takiej sytuacji. Gdy jestem w złym humorze, myślę o tych setnych. Gdy jestem w dobrym humorze to myślę o tym, że nikogo nie było w miejscu, w którym ja teraz jestem. To czołówka światowa. Mam nadzieję, że to zostanie docenione. I że to jeszcze nie wszystko na co mnie stać.



– Byłoby nie w porządku, jakbyśmy mówili o pechu, gdy zajmują najwyższe miejsca w historii. To szczęście. Wiadomo, że im bliżej medalu tym ciężiej być czwartym, ale gdy emocje opadną to będę się cieszył z tych miejsc



W dniu 4 marca 2022 roku rozpoczęły XIII Zimowe Igrzyska Paraolimpijskie w Pekinie Gospodarza Igrzysk dokonał Międzynarodowy Komitet Olimpijski na posiedzeniu 31 lipca 2015



Co to jest paraolimpiada?

Co warto wiedzieć o Zimowych Igrzyskach Paraolimpijskich?

Wszystko zaczęło się od spotkania brytyjskich weteranów II Wojny Światowej. Z inicjatywy **sir Ludwiga Guttmanna** odbywały się zawody, które wkrótce przekształciły się w paraolimpiadę. Pierwsza odbyła się w Rzymie w 1960 roku.

Kto startuje na paraolimpiadzie?

Uczestnicy startują zgodnie z podziałem na sześć kategorii: po amputacji, porażenie mózgowie, niepełnosprawność intelektualna, wózek inwalidzki, niewidomi oraz "Les Autres". Do tej ostatniej należą m.in. sportowcy z karłowatością.

Zimowe Igrzyska Paraolimpijskie Pekin 2022

O medale będzie walczyło ponad 650 uczestników, reprezentujących 49 państw. **Krażki zostaną przyznane w 78 konkurencjach w sześciu dyscyplinach.**

Hasło Igrzysk

„Razem dla wspólnej przyszłości” / „Together for a shared future”.

Hasło zostało zatwierdzone przez Komitet Organizacyjny igrzysk 17 września 2021 roku i jest mottem zarówno igrzysk olimpijskich, jak i paraolimpijskich.

Shuey Rhon Rhon, maskotka igrzysk paraolimpijskich, jest lampionem gotowym na przyjęcie przyjaciół z całego świata. Światło bijące z jego serca symbolizuje ciepło, przyjaźń, odwagę i wytrwałość paraolimpijczyków, którzy rozpalają swoją postawą wyobraźnię milionów ludzi.



Chiński lampion jest utrwalonym przez ponad tysiąc lat symbolem w kulturze. Powiązany jest on tradycyjnie ze żniwami, czasem świątecznym i powodzeniem; jest też oczywiście symbolem światłości.

Jego kolor – czerwony – to zarazem najbardziej popularny świąteczny kolor w kraju. Jest on tym bardziej adekwatny, że w tym roku igrzyska olimpijskie i paraolimpijskie przypadają w okresie chińskiego nowego roku, święta silnie zakorzenionego w kulturze Państwa Środka.

Łącznie w historii paraolimpiad Polska wywalczyła **45 medali** w tym dwa na trzech poprzednich paraigrzyskach (w Vancouver, Soczi i Pjongczangu). Ostatnio brązowy medal w parannarciarstwie alpejskim wywalczył Igor Sikorski.

Skład reprezentacji Polski na zimowe igrzyska paraolimpijskie 2022

Narciarstwo biegowe i parabiathlon:

Iweta Faron (KS Obidowiec Obidowa)
Piotr Garbowski z przewodnikiem Jakubem Twardowskim (PK Podkarpacie)
Monika Kukła (AZS AWF Kraków)
Krzysztof Plewa (Veloactiv Kraków)
Witold Skupień (KS Obidowiec Obidowa)

Parannarciarstwo alpejskie:

Igor Sikorski (Start Bielsko-Biała) Andrzej Szczęsny (Start Bielsko-Biała)

Parasnowboard: Wojciech Taraba (AZS AWF Kraków)

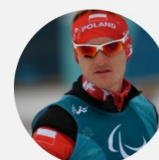
POLSKA REPREZENTACJA - PEKIN 2022



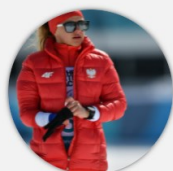
Piotr Garbowski



Monika Kukła



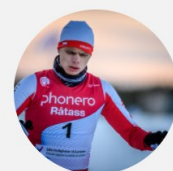
Witold Skupień



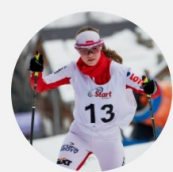
Iweta Faron



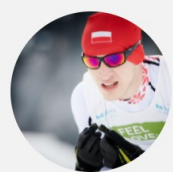
Igor Sikorski



Paweł Nowicki



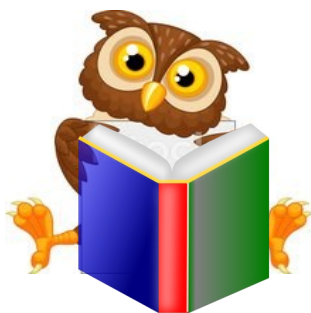
Aneta Górńska



Paweł Gil

Pierwszego dnia igrzysk paraolimpijskich w Pekinie najlepiej z naszej reprezentacji zaprezentowała się Iweta Faron. W biathlonowym sprincie na 6 km po bardzo dobrym biegu i bezbłędnym strzelaniu uplasowała się na 5 miejscu.





MAŁA ENCYKLOPEDIA

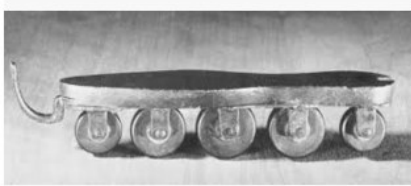
JAK POWSTAŁY ROLKI?

Jesteście w stanie wyobrazić sobie, że historia rolek sięga czasów naszych pra pra pra pra... babć? Wiek XVIII- czasy rozkwitu gospodarki, kultury, sztuki... To tam trzeba udać się w poszukiwaniu korzeni współczesnego jakże popularnego sportu uprawianego przez dzieci, młodzież i dorosłych. Rolki, o których mowa zrodziły się z potrzeby uatrakcyjnienia letnich ciepłych dni. Skoro zimą można było jeździć na łyżwach, czemu nie spróbować by latem? I tak oto nieznanym nikomu wynalazca stworzył sprzęt, który nazwano "skeeler"- do butów doczepił drewniane koła.

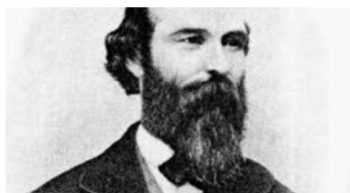


Niedługo po nim zafascynowany pomysłem niejaki **John Joseph Merlin** postanowił go trochę udoskonalić i zrobić furorę na balu przebierańców, na który z wielkim impetem wjechał na ulepszonych kółkach. Jego wejście niestety skończyło się fiaskiem- nie potrafił bowiem skrócić na swoim wynalazku i rozbił ogromne lustro.

Wiek XIX nie mógł pozostać obojętny wobec tych wszystkich wydarzeń i tak oto **francuz Patibledin** opatentował łyżworolki. Charakteryzowały się połączeniem z butami, w linii prostej, czterema kółka z miedzi, kości słoniowej lub drewna. Jeszcze innym patentem tego okresu były stworzone przez niejakego londyńczyka **Roberta John Tyers'a** tzw. "Rolito", które niestety nie mogły skręcać.



W tym miejscu historia rolek łączy się z nazwiskiem James'a Plimpton, który tworzy wrotki. Od tego momen-



tu wszystko nabiera ogromnego rozpędu i to właśnie wrotki robią pierwszą ogromną karierę- otwierają się coraz to nowe tory jazdy dla wrotkarzy, na wrotkach się nie tylko jeździ, ale i tańczy. Stają się one swoistą sztuką wykorzystywaną nawet przy produkcji wielkich hollywoodzkich filmów.

Rolki wrócić do łask dopiero pod koniec lat 90, kiedy dwaj bracia **Scott i Brennan Olsonowie** hokeiści z Minneapolis dogrzebią się do starych XIX- wiecznych projektów i stworzą pierwsze łyżworolki- do buta hokejowego przytwierdzili poliuretanowe koła i zastosowali gumowy hamulec na pięcie.

W 1983 Scott Olson roku założył firmę **Rollerblade**, która stała się światowym potentatem w produkcji rolek. Od tej pory można mówić o zawrotnej karierze sprzętu, który podbił serca fanów na całym świecie.

Niestety zdarzały się także tzw. „chude” lata

W roku 2006 r. z rynku wycofał się największy producenta - firma Salomon. Rolki wróciły do łask około 2010 r kiedy zaczęto ich używać w celach rekreacyjnych.

Dzisiaj to wspaniały sposób na spędzenie rodzinnego popołudnia. Stworzono wiele tras do uprawiania tego sportu. Nikogo już nie dziwi, że obok rowerzystów spotkać można rolkarzy i to w różnym wieku.

RODZAJE ROLEK

-rolki rekreacyjne



- rolki do jazdy figurowej



-rolki do hokeja



- rolki do jazdy terenowej



Początki rolkarstwa w Polsce sięgają 90 lat XX wieku. Wtedy to w polskich sklepach zaczęły pojawiać się rolki z układem kółek w jednej linii. W 1993r. powstał Polski Związek Sportów Wrotkarskich, który jako jedyny z sekcji powołał hokej na rolkach.

W latach 90. w całym kraju odbywały się liczne zawody, których celem była popularyzacja hokeja na rolkach. Jednak dopiero w 1998r. hokej na rolkach został wpisany do Rejestru Dyscyplin UKFiT. Od tego momentu można było organizować turnieje o Mistrzostwo Polski.

Najbardziej utytułowaną drużyną są **Marsjanie Opole**, która w latach 2004-2015 aż ośmiokrotnie sięgała po tytuł mistrzowski a dwukrotnie zdobyli srebrne medale. Wraz ze zmianą światowej federacji na FIRS, nasza kadra narodowa dostała możliwość rywalizacji w Mistrzostwach Świata. Pierwszy raz nasi zawodnicy wyjechali na tą imprezę w 2014 roku. Kadra Polski w debiucie na MŚ zajęła 13 miejsce na 24 zespoły.





Z KART HISTORII

„Wzorowy Sportowiec–Dobrym Uczniem” to autorski program, który od 2003 roku prowadzi p. Marzena Turczynowska. Zadaniem tego programu jest docenienie wysiłku włożonego przez ucznia w pracę na zajęciach lekcyjnych, pozalekcyjnych i zawodach sportowych. Adresatami programu są uczniowie i uczennice klas VII-VIII. Uczniowie, którzy czase roku szkolnego zdobędą najwięcej punktów otrzymują tytuł „Najlepszego Sportowca Szkoły”



<p>W ROKU SZKOLNYM 2003/2004</p>  <p>ANNA SZNAJ JACEK LEWANDOWSKI</p>	<p>W ROKU SZKOLNYM 2004/2005</p>  <p>JOANNA KUROWSKA SEBASTIAN DUSIEŁO</p>
<p>W ROKU SZKOLNYM 2005/2006</p>  <p>KLAUDIA DOMAŃSKA MACIEJ IWASIECZKO</p>	<p>W ROKU SZKOLNYM 2006/2007</p>  <p>DOMINIKA KORALEWICZ MATEUSZ JUNIOR</p>
<p>W ROKU SZKOLNYM 2007/2008</p>  <p>PAULINA BEDNARSKA ALEKSANDER KLUCZNIK</p>	<p>W ROKU SZKOLNYM 2008/2009</p>  <p>JOANNA SROKA JAKUB TOMASZ</p>
<p>W ROKU SZKOLNYM 2009/2010</p>  <p>ALEKSANDRA PYRA ADRIAN BULIK</p>	<p>W ROKU SZKOLNYM 2010/2011</p>  <p>NATALIA FORYS KAROL MORAWSKI</p>
<p>W ROKU SZKOLNYM 2011/2012</p>  <p>MAGDALENA OLSZÓWKA MATEUSZ PŁOCICA</p>	<p>W ROKU SZKOLNYM 2012/2013</p>  <p>GABRIELA MAKAROWSKA FILIP ZOŁYNIAK</p>
<p>W ROKU SZKOLNYM 2013/2014</p>  <p>KATARZYNA CUZYTEK BŁAŻEJ STOKŁOSA</p>	<p>W ROKU SZKOLNYM 2014/2015</p>  <p>ZUZANNA KORYTKIEWICZ MICHAŁ CHOMCZEWSKI</p>
<p>W ROKU SZKOLNYM 2015/2016</p>  <p>MARTYNA BOROWIEC KORNELIUSZ KNAP</p>	<p>W ROKU SZKOLNYM 2016/2017</p>  <p>KAROLINA ZIEBA MARCEL PILEK</p>
<p>W ROKU SZKOLNYM 2017/2018</p>  <p>MALWINA DYMNIKA MACIEJ PAJAK</p>	<p>W ROKU SZKOLNYM 2018/2019</p>  <p>KAROLINA ZIEBA ALESSANDRO TUREK VITELLO</p>
<p>W ROKU SZKOLNYM 2019/2020</p>  <p>CHIARA MITKOWSKI BARTOSZ DITRACH</p>	<p>W roku 2020-21 nie przyznano tytułu.</p> <p>Obecnie w kategorii dziewcząt prowadzi Karolina Osada - 4 pkt a w kategorii chłopców ex aequo Hubert Gilarski, Kacper Rachwałski Radosław Dudek - 9 pkt</p>

Szkoła, w której obecnie się uczyce została uroczystie otwarta 12 grudnia 1964 r. Powstała jako jedna ze szkół Pomników Tysiąclecia Państwa Polskiego. Otrzymała pełną nazwę: Szkoła Podstawowa Nr 4 im. Stefana Żeromskiego. Wówczas była to jedna z najnowocześniejszych placówek oświatowych w regionie. Młodzież zaczęła naukę w nowej szkole od 14 grudnia 1964 roku. Budynek mieścił 15 sal lekcyjnych, 3 pracownie i salę gimnastyczną. Duża świetlica ze stołówką zapewniała dzieciom opiekę po odbytych lekcjach, a gabinety lekarski i stomatologiczny opiekę medyczną.

Pani Stanisława Lenart została pierwszą dyrektorką nowej szkoły. Piastowała to stanowisko w latach 1964–1970. Kolejnymi Dyrektorami szkoły byli: kolejno:



Dyrektorzy „Czwórki” w latach 1964-2022

1964 – 1970 – Stanisława Lenart

1970 – 1971 – Tadeusz Serwański

1971 – 1983 – Janina Popek

1983 – 1985 – Maria Łoś

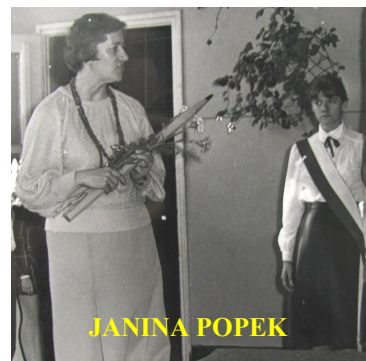
1985 – 1987 – Tadeusz Jamróż

1987 – 1990 – Janina Turoczy

1990 – 1999 – Tadeusz Jamróż

1999 – 2019 – Filomena Górecka – Bedla

2019 – – Grażyna Sobczuk



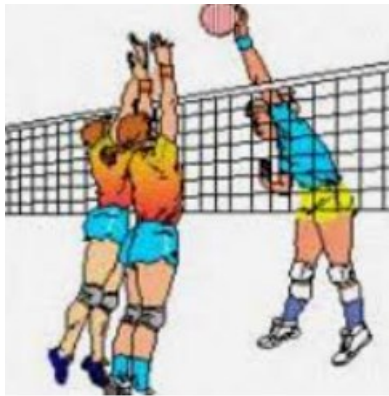
POZNAJ DYSCYPLINY SPORTOWE, KTÓRE MOŻESZ UPRAWIAĆ W NASZEJ SZKOLE



Siatkówka, jako dyscyplina sportowa, jest jedną z najpopularniejszych gier zespołowych w Polsce. Duże zainteresowanie dzieci i młodzieży powoduje potrzebę podstawowego szkolenia w zakresie umiejętności siatkarskich. Metodycznym wprowadzeniem jest mi-

nisiatkówka. Jest to gra dla dzieci prowadzona na mniejszym boisku, mniejszą piłką z siatką zawieszoną na mniejszej wysokości, w zespołach trzy- lub czteroosobowych, z przepisami dostosowanymi do możliwości dzieci.

Pierwszy etap szkolenia wymaga wiele wytrwałości i cierpliwości zarówno u zawodnika jak i trenera. Trudność tej dyscypliny polega na tym, że ruchy jakie wykonuje zawodnik w niczym nie przypominają ruchów jakie są domeną innych gier zespołowych, chociażby piłki ręcz-



nej czy piłki nożnej

W naszej szkole swoje siatkarskie umiejętności zawodniczki mogą doskonalić pod okiem pani Marzeny Turczynowskiej.

Klimat jaki pani Marzena potrafiła stworzyć wokół tej dyscypliny sportu pozwolił Jej na wychowanie wiele siatkarskich talentów.

W tym numerze chciałbym przedstawić wam sylwetkę naszej absolwentki **Gabrieli Makarowskiej**.

Gabriela ukończyła szkołę w 2013 roku. Jej talent ruchowy pozwalał jej na uczestnictwo /z powodzeniem/ w różnych dyscyplinach sportu .

Reprezentowała szkołę nie tylko w zawodach siatkarskich ale także w piłce nożnej, pływaniu czy koszykówce. W roku szkolnym 2021/2013 zdobyła tytuł „Najlepszego Sportowca Szkoły”



Gabriela wspomina

-Myślę, że najwięcej zawdzięczam swojemu pobytowi w SMS-ie Szczyrk. Spędziłam tam pięć lat i była to dla mnie niesamowita lekcja życia. Wtedy zrozumiałam jak mogę się dalej rozwijać. Oczywiście jestem też wdzięczna wszystkim, którzy pomagali mi w Opolu, bo ostatnie 3 lata czuję się tutaj znakomicie i sportowo udało mi się osiągnąć kolejne szczyble - dodała siatkarka UNI Opole, która w sezonie 2020/2021 została też wybrana najlepszą "sypaczką" za plecza ekstraklasy.

Obecnie 22-latką jest jednym z najsilniejszych punktów zespołu okrzykniętego rewelacją pierwszej rundy rozgrywek. Czy odczuwa presję w związku z porównaniami do koleżanek, które w tej lidze mają już pewną renomę?

-Jestem jeszcze młoda i wiem, że są lepsze oraz gorsze momenty. Dla mnie najważniejsze jest to, żeby nie powtarzać błędów. Nigdy następnego dnia nie czytam tych wszystkich opinii, interesuje mnie tylko to, co mówi do mnie trener. Staram się słuchać wyłącznie osób kompetentnych i ich uwagi brać do siebie - wyjaśniła G. Makarowska,

Choć drużyna z Opoła ma w swoim składzie zawodniczki, które znały już przed tym sezonem smak Tauron Ligi (m. in. [Kinga Stronias](#), [Adriana Adamek](#), [Anna Bączyńska](#) czy [Marta Pamuła](#)) to dla Gabrieli Makarowskiej jest to pierwsze zetknięcie się z ekstraklasową rywalizacją.



SPORTOWE PASJE NASZYCH UCZNIÓW

Drodzy czytelnicy począwszy od tego numeru rozpoczniemy prezentację sportowych pasji, jakim oddają się uczniowie naszej szkoły po lekcjach. Będą to pewnego rodzaju wywiady, w których sami uczniowie opowiedzą nam o swoich zainteresowaniach, sukcesach i porażkach. O tym jak wiele czasu musieli poświęcić i ilu przeciwnościom sprostać zanim nadszedł upragniony sukces.

Tę rubrykę poprowadzi Wasz kolega z klasy VI b **Dominik Tamsaout**.

Zapraszamy na pierwsze spotkanie.

Dzisiejszym gościem będzie **Oliwia Wardyga z klasy VI b**

- *Na jakie zajęcia sportowe uczęszczasz?*

Odp. Uczęszczam na karate, jazdę konną i pływanie.

- *Które z nich lubisz najbardziej?*

Odp. Zdecydowanie jazdę konną.

- *Gdzie odbywają się twoje zajęcia?*

Odp. Zajęcia karate odbywają się prywatnie w domu trenera, jazda konna odbywa się w Radawie na hipodromie pod nazwą „Na zakolu”, a pływanie oczywiście na pływalni w Jarosławiu.



- *Od jakiego czasu trenujesz?*

Odp. Na karate chodzę dopiero 2 lata, na jazdę konną 4 lata, a na pływanie już 9 lat.

- *Dlaczego wybrałaś tego rodzaju zajęcia?*

Odp. Karate wybrałam, gdyż chciałam nauczyć się samoobrony, a jazdę konną i pływanie wybrałam hobbistycznie.

- *Które z nich kontynuowałabyś w przyszłości?*

Odp. Najchętniej wszystkie.

- *Bardzo Ci dziękuję Oliwia, że zechciałaś opowiedzieć Nam o swoich zainteresowaniach i sportowych pasjach. Życzę Ci wiele wytrwałości w tym co robisz i wielu wspaniałych sukcesów sportowych.*



Zaproszenie na zawody w tenisie stołowym i trójboju siłowym



TENIS - gra singlowa

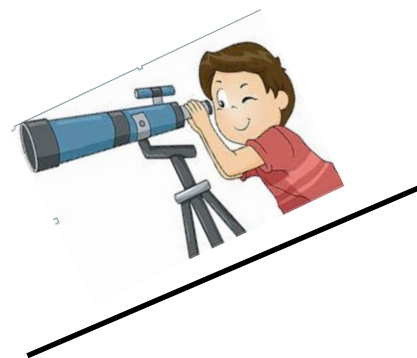
TRÓJBÓJ SIŁOWY - zawodnik wykonuje trzy ćwiczenia - rzut piłką lek. w tył ponad głową, pompki i podciąganie na drążku. Liczy się ilość powtórzeń w ciągu 30 sek. oraz wynik rzutu w metrach. O zwycięstwie w konkursie zadecydują wyniki poszczególnych prób.



[Zapisy na zawody u nauczycieli wychowania fizycznego.](#)

ROZPOZNAJ SIĘ NA ZDJĘCIACH!

Poniżej umieściłem dwa zdjęcia z uroczystości szkolnych. Proponuje Wam zabawę. Przyjrzyjcie się dokładnie, może znajdziecie swoją twarz!!!
Jeżeli pamiętasz kiedy to było napisz do mnie / konto na librusie B. Musur/



HUMOR Z ZESZYTÓW

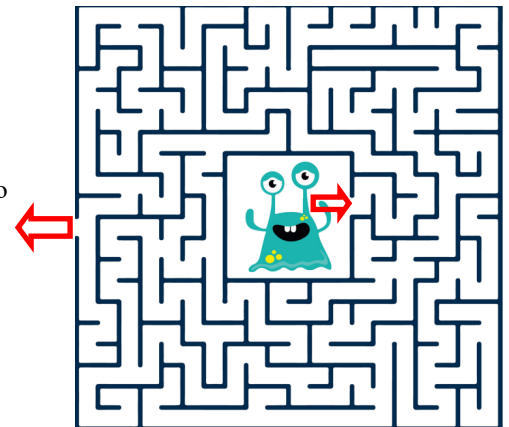


- Na wystawie kwiatów najbardziej podobała mi się pani, która nas oprowadzała
- Grzyby składają się z kapelusza, trzonu i robaków.
- Matejko przedstawia Kopernika siedzącego na obrazie.
- Pięta Achillesa to miejsce, które jest wrażliwe na śmierć
- Żołnierze noszą zielone mundury, żeby udawać trawę
- Meduza żyje w jelicie grubym człowieka więc jest pożytecznym szkodnikiem.
- Na niektórych wyspach Indonezji ludzie chodzą poubierani nago.
- Tłuszcze rozpuszczają się w rondlu
- Była to wyspa położona z dala od morza.
- Wisła płynąc przez Żuławy wpada w depresje.
- Kiedy ojciec wracał z koniem do domu, to chłopcy pchali mu do pyska skórki od chleba.
- Chłop pańszczyźniany musiał znosić panu jajka.

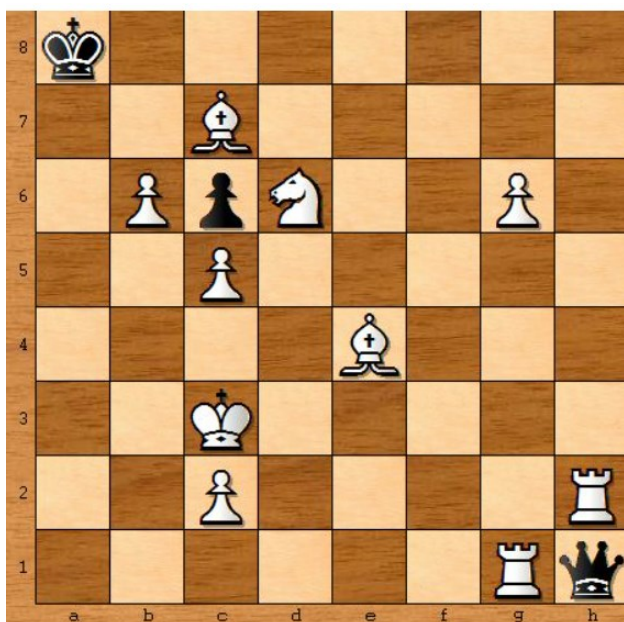


ZNASZ ODPOWIEDŹ ?

- Ile zwierząt Mojżesz zabrał do arki?
- Mama Kasi ma pięć córek. Jeśli imiona jej córek to odpowiednio Klara, Karolina, Klaudia, Kinga, to jakie będzie imię piątej córki?
- Jeśli kupisz koguta i spodziewasz się, że złoży 5 jajek na tydzień, ile zbierzesz jajek przez miesiąc?



Ruch białych - mat w 3 posunięciu



Nagrodę z poprzedniego numeru wylosowała **Wiktoria Cach**

OD REDAKCJI

Odpowiedzi proszę wysłać na moje konto w librusie

Bogusław Musur / wśród prawidłowych odpowiedzi rozlosujemy nagrody niespodzianki/

