



Erasmus+

Fun High5

6B

czerwiec

DZIEŃ SPORTU, 6B

SPORTOWE WYZWANIA
UCZNIÓW SP1, 6B

NAJLEPSI POLSCY
SPORTOWCY, 6B

KRZYŻÓWKA, 6B

WYWIAD Z PANIĄ
LIDKĄ, 6B

Z HUMOREMO O SPO-
RCIE, 6B

NAJLEPSI ŚWIATOWI
SPORTOWCY, 6B

AKTYWNOŚĆ FIZYCZ-
NA, 6B

DYSCYPLINY OLIMPIJ-
SKIE: ZIMOWE I
LETNIE, 6B

SPORTOWE EMOCJE

Z KLASĄ 6B



KATARZYNA
BAHRYN-
KAMIŃSKA



LIDZIA ROJEWSKA



DZIEŃ SPORTU, 6B

DZIEŃ SPORTU

Sport jest ważną częścią naszego życia, na którą powinniśmy poświęcać przynajmniej godzinę dziennie. Bardzo korzystnie wpływa na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne.

Sport narodził się dawno temu, razem z pierwszymi zajęciami człowieka, takimi jak polowanie czy łowienie ryb. Ludzie prehistoryczni uprawiali łucznictwo, pływali, ślizgali się na lodzie. W okresie kamienia łupanego grano nawet w kręgle, tocząc okrągłe kamienie w stronę wbitych w ziemię kości baranich albo mamucich. W całym starożytnym świecie aktywność fizyczna była rozwijana w formie gier. Po inwazjach barbarzyńców sport zmienił się – przybrał formę treningów wojennych: gier, turniejów, strzelania z łuku. Aż do XV wieku gry w piłkę były źle widziane a czasami nawet zabronione. Później wszystko się zmieniło – w epoce odrodzenia sport rozkwitł i stał się zabawą. Słowo „sport” pochodzi od francuskiego słowa „desport”, które oznacza rozrywkę.

Najpopularniejszymi zawodami sportowymi są **olimpiady**, organizowane co 4 lata. Olimpiada to zbiór różnych dyscyplin sportowych, w których rywalizują najlepsi sportowcy z całego świata. Pierwsza olimpiada odbyła się w starożytnej Grecji w roku 776 p.n.e. Jedynymi dyscyplinami sportowymi były w tamtym czasie pięciobój i wyścigi konne. W skład pięcioboju wchodziły następujące dyscypliny: bieg na 192 metry, trzykrotny skok w dal, rzut dyskiem ważącym 6kg i rzut oszczepem z lekkiego drewna oraz zapasy. Współcześnie w letnich igrzyskach olimpijskich są 33 dyscypliny sportu a w zimowych tylko 7. Najnowszymi dyscyplinami olimpijskimi są: wspinaczka sportowa, karate, skateboarding, baseball i surfing.

Człowiek wymyśla cały czas nowe dyscypliny sportu. Jedne z najdziwniejszych dyscyplin to:

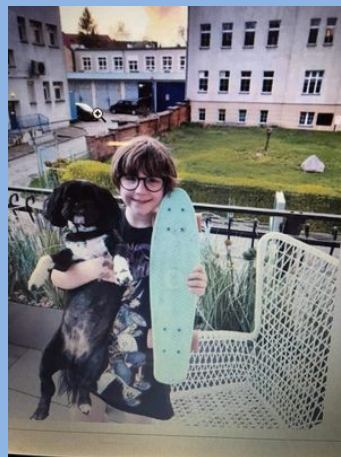
Szachowy boks - nazwa mówi sama za siebie, jest to bowiem dyscyplina, która łączy szachy i boks. Zawodnicy rozgrywają 6 rund w szachy i 5 boksując. Runda szachowa trwa 4 minuty, a bokserska 3 minuty. Pojedynek kończy mat lub nokaut.

Bossaball - to wymyślony przez Hiszpanów sport polegający na połączeniu siatkówki, piłki nożnej i capoeiry. Na dmuchanym boisku, przypominającym to do siatkówki, umieszcza się dwie trampoliny, które pozwalają na wykonywanie efektownych akcji. Największym zainteresowaniem bossaball cieszy się w Brazylii, Argentynie i Meksyku.

SPORTOWE WYZWANIA UCZNIÓW



MARTYNA
SŁABOŃ



ALICJA
SZEREMETA



JAKUB
BŁASZCZYK



ZUZIA KARYŚ



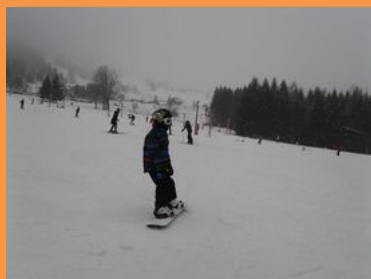
LENA
WYŻNIKIEWICZ



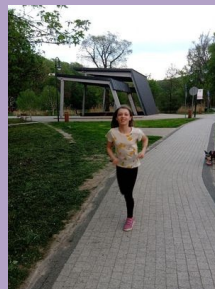
ALICJA
KRALKKA



ŁUKASZ
SAŁAPATA



TOLA MATYSIK



WERONIKA WAŁEJKO



MAJA BARANOWSKA



MIŁOSZ STEBNICKI



GABRYSLA GRACZYK



AMELIA ŻELAZEK



OLIWIA OCIEPKA



HANIA TRAWNIK



KAROLINA BORCZYK



JAKUB STĘPIEŃ

BENIAMIN
DUDEKMAREK
SŁOMSKI

Najlepsi polscy sportowcy, 6b



Robert Lewandowski bardzo znany Polski piłkarz, urodził się 21 sierpnia 1988 roku. Ma na swoim koncie 350 goli, gra w Bayern Monachium wraz z jego drużyną 2021 roku zdobyli mistrzostwo świata.



Iga Świątek znana nam dobrze tenisistka, urodziła się 31 maja 2001 roku, zwyciężyła French Open w grze pojedynczej.



Dawid Kubacki, skoczek narciarski, urodził się 12 marca 1990 roku. zwycięzca 68 turniejów.



Bartosz Kurek to polski siatkarz, który urodził się 29 sierpnia w 1988 roku, w 2018 roku zdobył złoty medal.



Marcin Gortat to polski koszykasz, który urodził się 17 lutego w 1984 roku, gra on w zawodowej lidze NBA.



Otylia Jędrzejczak urodziła się 13 grudnia 1983 roku, jest dwukrotną mistrzynią świata.

KRZYŻÓWKA, 6B

1											
2											
3											
4											
5											

Pytania

1. Ziemienny lub stołowy.
2. Okrągła do gry.
3. Zawodnik na rowerze
4. Osoba uprawiająca sport.
5. Miejsce poza linią boiska.

WYWIAD Z PANIĄ LIDKĄ

Co skłoniło Panią do pracy w szkole?

Pochodzę z rodziny z nauczycielskimi tradycjami. Moja mama była dyrektorem przedszkola, moja siostra nauczycielką wych.-fiz., ciocie, wujkowie i liczne kuzynostwo, ok. 80 procent rodziny to nauczyciele. I takie powołanie ja otrzymałam. Zawsze marzyłam o pracy w szkole jako nauczyciel wych.-fiz. Każdy dzień, każda lekcja, każdy kontakt z uczniem, czy rodzicem to doświadczenie, które nie pozwala popaść w rutynę. Ta dynamika to coś, co lubią sportowcy. Praca nauczyciela to zajęcie ambitne, angażujące i wymagające wielorakich umiejętności, zajęcie dla wytrwałych, odpornych emocjonalnie, lubiących wyzwania, ludzi i siebie. „Pracuję w szkole, bo to lubię”.

Kiedy zainteresowała się Pani sportem?

Sportem interesowałam się od urodzenia. Wsparcie oraz nawyki rodziców są niezwykle istotne w kontekście aktywności fizycznej dziecka, a ja takie wsparcie miałam. Bardzo dużo czasu spędzałam na boisku i basenie, czerpiąc ogromną radość z tego, co robiłam. Dodatkowo wyróżniałam się dużą sprawnością ogólną i specjalną, co dodatkowo motywowało mnie do uprawiania sportu. Sport to moja pasja.

Jaki sport Panią zainteresował?

W szkole podstawowej uprawiałam wszystkie dyscypliny, ale siatkówka była tą grą, którą pokochałam i którą trenowałam przez 20 lat. Ten właśnie entuzjazm, zdobytą wiedzę i umiejętności sumiennie przekazywałam dziewczętom, które prowadzę oraz wszystkim uczniom naszej szkoły.

LIDZIA ROJEWSKA



Czy grała Pani w jakimś zespole sportowym? Jakie osiągnięcia Pani zdobyła?

Karierę zawodniczą w Trzebnickim Klubie „Gaudia”, rozpoczęłam od 1982 r. gdzie dzięki swojej sumienności, wielkiej ambicji i ogromnemu zamiłowaniu do gry w piłkę siatkową osiągałam liczne sukcesy indywidualne i drużynowe. W 1984 roku otrzymałam drugie kółko olimpijskie, co jest równoważne z drugą klasą sportową. W 1985 roku powołana zostałam do Kadry Polski Juniorek. Na wielu turniejach otrzymywałam nagrody i wyróżnienia indywidualne. Walcząc przez wiele lat w czołówce ligi międzywojewódzkiej drużyna Trzebnickiej Gaudii, w której również pełniłam rolę kapitana, osiągnęła w 1989 upragniony sukces-awans do drugiej ligi.

Czy dziś trenuje Pani drużynę sportową?

Tak, jestem trenerem piłki siatkowej w GKS Gaudia Trzebnica - Zdrój, pracuję z dziewczętami od klasy 5-8 szkoły podstawowej oraz przygotowuję uczniów naszej szkoły do wszystkich rozgrywek międzyszkolnych.

Jakie osiągnięcia zdobyła Pani drużyn?

Propaguję piłkę siatkową wśród młodzieży szkolnej miasta i gminy Trzebnica, prowadząc zajęcia w klubie Gaudii Zdrój. Największym moim osiągnięciem było zdobycie wicemistrzostwa województwa w mini piłce siatkowej czwórek siatkarskich „Kinder+ sport” i udział w trzydniowych Mistrzostwach Polski.

Najlepszy wynik w tym roku osiągnęły dziewczyny w kategorii czwórek. Ola, Hania K. , Amelka, Maja i Hania zajęły 2 miejsce w Volleymanii, w Sycowie i Miliczu oraz zwyciężyły wszystkie mecze i zajęły pierwsze miejsce w kategorii "czwórek" w Kobierzycach.

Czego życzy Pani swoim uczniom i sportowym podopiecznym?

Wygrana to nie tylko osiągnięcie konkretnych wyników, a realizowanie wyznaczonych celów. Dawanie z siebie wszystkiego, podnoszenie umiejętności, zawieranie przyjaźni i postawa fair play i właśnie takiej wygranej życzę. Rywalizacja oznacza możliwość rozwoju. Poprzez uczestnictwo w zawodach poznaje się ludzi, zawiera przyjaźnie i rozwija wartości, bez których funkcjonowanie w grupie byłoby niemożliwe. Kolejna rzecz to korzyści zdrowotne, bardzo istotne w obliczu tak częstych w dzisiejszych czasach problemów z chorobami cywilizacyjnymi. Sport kształtuje charakter, uczy sumienności i rzetelności, przygotowując do pełnienia różnych funkcji w życiu zawodowym. Właśnie tego Wam życzę.

Bądźcie wytrwali, a sukces i zwycięstwo przyjdzie na miarę każdego z Was!!! :)

„Z HUMOREM O SPORCIE”, 6b

Co Małysz ma w kuchni?

—Ma łyżki.



Co robi piłkarz na drodze?

• Stoi w korkach



Przychodzi piłkarz do fryzjera.

Pani pyta go: “Co dziś robimy?”

Piłkarz : GOL



NAJSŁAWNIEJSI ZAGRANICZNI SPORTOWCY, 6b

Str. 11

1. Michael Jordan

Zwycięzcą naszego rankingu nie mógł być nikt inny. To nazwisko zna chyba każdy kibic na świecie. Słynny numer 23. Michael Jeffrey Jordan (ur. 17 lutego 1963 w Nowym Jorku) – uznawany jest za najlepszego koszykarza w historii. Członek Basketball Hall of Fame. Od 2006 również współwłaściciel klubu Charlotte Bobcats. W głosowaniu telewizji ESPN grupa dziennikarzy, sportowców i działaczy wybrała Jordana największym sportowcem Ameryki Północnej XX wieku. Tytan pracy, prawdziwa legenda. Człowiek, który pobił praktycznie wszystkie rekordy NBA.

2. Rocky Marciano

Rocco Francis Marchegiano (ur. 1 września 1923 w Brockton, zm. 31 sierpnia 1969) – amerykański bokser, jedyny niepokonany mistrz świata wagi ciężkiej (1952-1956) z idealnym bilansem 49 wygranych walk na 49 pojedynków (w tym aż 43 przez nokaut!). Jego bokserska kariera trwała od 1946 do 1956 roku. Uznawany za najlepszego pięściarza w historii tej dyscypliny.

3. Pelé

Edson Arantes do Nascimento (ur. 23 października 1940 w Três Corações) – brazylijski piłkarz. Obecnie honorowy prezydent New York Cosmos. Pelé z 12 bramkami jest na piątym miejscu listy najskuteczniejszych strzelców mistrzostw świata, zaraz po Ronaldo (15 goli), Gerdzie Müllerze (14 goli) Mirosławie Klose (14 goli) i Juście Fontaine (13 goli). Poza tym jest jedynym piłkarzem, który ze swoją drużyną aż trzykrotnie zdobywał tytuł Mistrza Świata (1958, 1962, 1970). Karierę czynnego piłkarza zakończył, mając na koncie 1281 goli i 1363 rozegranych meczów. Był autorem 92 hat-tricków. W jednym z meczów strzelił aż 8 bramek. Uznawany jest za najlepszego piłkarza w historii piłki nożnej.

4. Diego Maradona

Diego Armando Maradona (ur. 30 października 1960 w Lanús) – argentyński trener piłkarski i były piłkarz. Nazywany także „El Diez” („Dziesiątka”) i „Pelusa” („Puszek”). Jest uważany za jednego z najlepszych graczy w historii tego sportu. Przez większość swojego życia Maradona zdobywał wielkie trofea zarówno z reprezentacją Argentyny, jak również z niektórymi klubami, w których grał. Z reprezentacją zdobył Mistrzostwo Świata w 1986, wicemistrzostwo na Mundialu w 1990 i na Mistrzostwach Świata juniorów w 1979 r. Najważniejsze trofea na poziomie klubowym zdobył, grając w Napoli, z którym sięgnął po Puchar UEFA oraz jedyne dwa tytuły mistrza Włoch w historii drużyny. Od 2008 do 2010 był selekcjonerem seniorskiej reprezentacji Argentyny, z którą wywalczył awans na Mistrzostwa Świata 2010 w RPA, a w turnieju finałowym awansował do ćwierćfinału.

Najsławniejsi zagraniczni sportowcy, cd., 6b

5. Ronaldo

To miejsce mogłoby zajmować wielu legendarnych zawodników, jednak ten piłkarz obdarzony był niezwykłym talentem. Gdyby nie nękające przez całą sportową karierę kontuzje, Il Fenomeno zapewne stałby się najlepszym piłkarzem w historii piłki nożnej. Ronaldo Luís Nazário de Lima (ur. 18 września 1976 roku w Rio de Janeiro). Największym sukcesem piłkarskim Brazylijczyka są złote medale zdobyte na Mistrzostwach Świata w latach 1994 oraz 2002. Ponadto w 2002 roku zdobył również tytuł króla strzelców. W 2007 roku statystycy i historycy piłkarscy IFFHS umieścili go na drugim miejscu najlepszych piłkarzy wszech czasów za innym Brazylijczykiem – Pele. Grał w takich klubach jak: Cruzeiro, PSV, FC Barcelona, Inter Mediolan, Real Madryt, AC Milan, Corinthians.

6. Wayne Gretzky

Wayne Douglas Gretzky (ur. 26 stycznia 1961 w Brantford, Ontario) – kanadyjski zawodowy hokeista na lodzie, kawaler Orderu Kanady. Total Hockey: The Official Encyclopedia of the NHL nazywa Gretzky'ego „najlepszym zawodnikiem wszech czasów”. Jest on powszechnie uważany za najlepszego hokeistę swojej ery, ponadto został nazwany „najlepszym graczem hokeja w historii” przez wielu dziennikarzy sportowych, graczy, trenerów i fanów. Obok wielu nagród i wyróżnień, jakie otrzymał, został też uhonorowany (jako jedyny gracz w historii) zastrzeżeniem jego numeru (99) przez całą ligę NHL. Do czasu tej decyzji numery zastrzegaly dla swoich wybitnych zawodników tylko pojedyncze kluby. Na skutek decyzji ligi żaden zawodnik NHL nie zagra już z numerem 99.

7. Michael Schumacher

Michael Schumacher (ur. 3 stycznia 1969 w Hürth) – były niemiecki kierowca wyścigowy, w latach 1991–2006 i 2010–2012 startujący w mistrzostwach świata Formuły 1. Schumacher jest siedmiokrotnym mistrzem świata kierowców Formuły 1 i jest powszechnie uważany za jednego z najlepszych kierowców Formuły 1 w historii. Schumacher jest posiadaczem większości rekordów Formuły 1, w tym: najwięcej tytułów mistrza świata, najwięcej zwycięstw, najszybszych okrążeń, pole position oraz wyścigów wygranych w jednym sezonie (13 w 2004). W 2002 roku Schumacher został jedynym kierowcą w historii Formuły 1, który ukończył wszystkie wyścigi sezonu na podium. Według oficjalnej strony Formuły 1 jest statystycznie najlepszym kierowcą w historii Formuły 1.

8. Muhammad Ali

Muhammad Ali (ur. 17 stycznia 1942 w Louisville) – amerykański bokser. Zdobył złoty medal podczas Igrzysk Olimpijskich w Rzymie, później uzyskał wielką sławę jako bokser zawodowy. Jako jedyny bokser w historii trzykrotnie zdobył tytuł mistrza świata wszechwag i skutecznie bronił go dziewiętnaście razy. Stoczył 61 walk, wygrał 56 pojedynków (z czego 37 przez nokaut). Poniósł 5 porażek. Obecnie zмага się z chorobą Parkinsona. Lekarze uważają, że jest ona spowodowana stylem walki boksera, który często zapraszał przeciwnika do uderzenia go, przez co przyjmował wiele ciosów (specyficzna niska garda).

9. Lionel Messi

Lionel Andrés Messi Cuccittini (ur. 24 czerwca 1987 w Rosario) – argentyński piłkarz, występujący głównie na pozycji napastnika w Barcelonie i reprezentacji Argentyny, której jest kapitanem. W wieku 21 lat Messi otrzymał nominację do Złotej Piłki i Piłkarza Roku FIFA. W 2009 roku wygrał obydwie te nagrody, a w kolejnych trzech latach sięgnął po nowo powstałą Złotą Piłkę FIFA. W 2011 roku zdobył tytuł Piłkarza Roku w Europie według UEFA. Z powodu niskiego wzrostu i stylu gry często porównywany jest do Diega Maradony, który sam nazwał go swoim „następcą”. Messi zdobył sześć mistrzostw Hiszpanii i trzy razy wygrał Ligę Mistrzów. W 2012 roku zdobył pięć goli w wygranym 7:1 meczu Ligi Mistrzów z Bayerem Leverkusen i został pierwszym piłkarzem, który to uczynił. W następnym spotkaniu z Milanem strzelił dwie bramki i z 14 trafieniami na koncie wyrównał rekord rozgrywek należący do José Altafiniego. Został wówczas po raz czwarty królem strzelców Ligi Mistrzów, czym ustanowił nowy rekord. W sezonie 2011/2012 zdobył 73 gole we wszystkich rozgrywkach, najwięcej w historii piłki nożnej. W lidze strzelił 50 bramek i ustanowił także rekord tych rozgrywek. 9 grudnia 2012 roku Messi, strzelając 91 bramek pobił rekord strzelonych bramek w roku kalendarzowym, który należał wcześniej do Gerda Müllera, (w 1972 roku strzelił on 85 bramek). Messi uznawany jest obecnie za najlepszego piłkarza na świecie.

10. Michael Phelps

Michael Fred Phelps (ur. 30 czerwca 1985 r. w Baltimore, Maryland) – były amerykański pływak, 18-krotny mistrz olimpijski, 26-krotny mistrz świata, mistrz świata na krótkim basenie, wielokrotny rekordzista świata. Zdobywca ośmiu medali (6 złotych i 2 brązowych) na Igrzyskach Olimpijskich w Atenach w 2004 roku, ośmiu złotych medali podczas występów na Igrzyskach Olimpijskich w Pekinie (w tym siedmiu rekordów świata) oraz sześciu medali (czterech złotych i dwóch srebrnych) na Igrzyskach Olimpijskich w Londynie w 2012 roku. Zdobywca 7 złotych medali na Mistrzostwach Świata w 2007 roku. Najbardziej utytułowany olimpijczyk w historii nowożytnych igrzysk z dorobkiem 18 złotych medali. Łącznie medali Igrzysk Olimpijskich ma 22 (18 złotych, 2 srebrne i 2 brązowe).

„Dlaczego akurat aktywność fizyczna?”, 6b

Aktywność fizyczna – plusy

Jeśli wysiłek fizyczny jest umiarkowany, poprawia się funkcjonowanie naszego mózgu. Wpływa ona pozytywnie na koncentrację i kojarzenie.

Przy regularnej aktywności fizycznej nasz organizm pracuje zdecydowanie sprawniej, co wpływa pozytywnie na funkcjonowanie całego układu odpornościowego.

Możemy mieć pewność, że podczas jesieni czy zimy będziemy znacznie bardziej odporni na wszelkiego rodzaju infekcje, które właśnie wtedy atakują najczęściej.

Wysiłek fizyczny ma pozytywny wpływ na funkcjonowanie naszego układu krążenia.

Co zatem zyskamy dzięki regularnej aktywności fizycznej?

Mamy znacznie większe szanse na uniknięcie chorób układu krążenia niż osoby, które prowadzą bierny tryb życia. Niektóre z tego typu chorób mogą prowadzić nawet do śmierci. Organizm osoby, która trenuje jest lepiej dotleniony.

Aktywność fizyczna – minusy

Najbardziej popularnym są wszelkiego rodzaju kontuzje czy złamania – jedne mniej poważne, a inne bardziej.

Przemęczenie organizmu – występuje u osób, które prowadzą zbyt intensywny tryb życia, np. zbyt długa praca czy wyczerpujące treningi.



dyscypliny olimpijskie letnie i zimowe

zimowe:

biathlon- dwubój zimowy, bieg patrolowy – zimowa dyscyplina sportu, łącząca biegi narciarskie ze strzelec-

twem.patrolowy – zimowa dyscyplina sportu, łącząca biegi narciarskie ze strzelectwem.





biegi narciarskie- sport zimowy popularny w krajach z rozległymi zaśnieżonymi terenami, głównie w północnej Europie oraz Kanadzie. Popularność tego sportu szybko rośnie także w Stanach Zjednoczonych, Rosji, Polsce i krajach Europy Środkowej



bobsleje- zimowa dyscyplina sportu, polegająca na zjeździe zawodników na specjalnych saniach po sztucznym torze lodowym, obecnie o średniej długości 1500–2000 m i o średnim spadku 8–12%.





hokej na lodzie- sportowa gra zespołowa rozgrywana na lodowisku. Hokej na lodzie jest najbardziej popularny w krajach północnej półkuli, co wynika z uwarunkowań klimatycznych.



łyżwiarstwo figurowe- zimowa dyscyplina sportu, polegająca na jeździe na łyżwach figurowych indywidualnie, w parach bądź w zespołach. Łyżwiarstwo figurowe jest jedną z dyscyplin zimowych igrzysk olimpijskich od 1908 r.



Letnie igrzyska olimpijskie

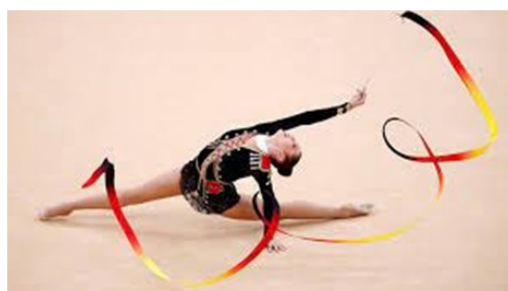
badminton- 2- lub 4-osobowa dyscyplina sportowa, konkurencja olimpijska od 1992 roku



boks- walki, w którym dwóch zawodników walczy ze sobą jedynie przy użyciu pięści.



gimnastyka artystyczna- dyscyplina gimnastyki, polega na wykonywaniu układów taneczno-gimnastyczno-akrobatycznych, z piłką, wstążką, obręczą, skakanką lub parą maczug. W większości języków obcych zwana jest gimnastyką rytmiczną, podczas gdy pod pojęciem gimnastyki artystycznej funkcjonuje tam gimnastyka sportowa.



gimnastyka sportowa- odmiana gimnastyki, z tradycjami sięgającymi starożytności. Gimnastycy sportowi wykonują krótkie układy ćwiczeń na różnych przyrządach, trwające mniej więcej od



30 do 90 sekund



golf- sport uprawiany na otwartych trawiastych terenach, polegający na kierowaniu małej piłki golfowej do otworów w ziemi (mających kształt cylindra o średnicy 108 mm) za pomocą uderzeń specjalnymi kijami. Celem gracza jest umieszczenie piłki w dołku w jak najmniejszej liczbie uderzeń. Golf był dyscypliną olimpijską w latach 1900-1904. Ponownie zagościł na igrzyskach olimpijskich w Rio de Janeiro 2016



Letnie igrzyska olimpijskie



HOKEJ na trawie- zespołowa gra sportowa.



:)
**Udanych i bezpiecznych
wakacji**

:)
**DZIĘKUJEMY KLASIE 6B
ZA BARDZO
INTERESUJĄCE
ROZWINIĘCIE
TEMATU**

**Samorząd Szkolny
i opiekun
Anna Matwiszyn**

Fun High5!!!