

Ciekawe pasje...

Street workout (uliczny trening) – aktywność fizyczna polegająca na wykorzystywaniu elementów zabudowy miejskiej do wykonywania ćwiczeń opartych głównie o kalistenikę. Mimo że taki typ treningu jest w powszechnym użyciu od długiego czasu, to określenie 'street workout' powstało dopiero około 2009 roku. Ma on szerokie zastosowanie jako trening siłowy w takich sportach jak sztuki walci, atletyka czy parkour.

Rozmawiamy z Danielem Machmudowem i Mateuszem Kopałą - trenującymi Street Workout.



• *W jaki sposób dowiedzieliście się o istnieniu Street Workout?*

Daniel: Zupełnie przypadkowo, około rok temu, poznałem kolegę, który trenował Street Workout. Bardzo ciekawie mi o tej aktywności sportowej opowiedział. Na tyle mnie ten temat zainteresował, że po pewnym czasie postanowiłem zacząć trenować. Tym samym chciałem mieć wpływ na budowę, rzeźbę oraz kondycję fizyczną własnego ciała.

Mateusz: Ja natomiast przechodząc koło parku, zobaczyłem kolegów, którzy właśnie trenowali i to oni zachęcili mnie do ćwiczeń.

• *Według Was Street Workout jest sportem?*

Daniel: Moim zdaniem SW jest czymś więcej niż sport. Dzięki Street Workoutowi nauczyłem się nie tylko różnych tricków na drążkach ale także pracy nad sobą, samodyscypliny, dążenia do realizacji stawianych sobie celów. Wiem, że dzięki ciężkiej pracy można osiągnąć wszystko! To nie tylko rozwój fizyczny ale również psychiczny co pomaga także poza treningami np w szkole.

Mateusz: Zgadzam się z Danielem w pełni.

• *Czy przed tą nową dziedziną aktywności jest przyszłość?*

Daniel: Jak najbardziej, Street Workout cały czas się rozwija na świecie. W Polsce istnieje dopiero od 3 lat. **SW Dębica** była pierwszą oficjalną grupą w Polsce a dziś mamy takich grup 40.

Mateusz: Oczywiście. Zachęcamy wszystkich do ćwiczeń.

Zespół Szkół Zawodowych Nr 1
im. Jana Pawła II w Dębicy
ul. Rzeszowska 78

Październik
2014r.
numer 28

WTYCYZKA

gazetka szkolna

W tym numerze:

- ⇒ Szkolne kalendarium
- ⇒ Warto obejrzeć
- ⇒ Sonda wśród pierwszoklasistów
- ⇒ Rozmowa z Danielem Machmudowem i Mateuszem Kopałą - trenującymi Street Workout

Stopka redakcyjna:

Skład redakcji: Ewelina Gierula, Natalia Wadas,
Natalia Zaręba

Opiekun: Joanna Doroba

Bądź z nami w KONTAKCIE:
zsz1jn@onet.poczta.pl

Gazetka dostępna na : www.mechanikdebica.edu.pl

Szkolne kalendarium

1 września — UROCZYSTE ROZPOCZĘCIE NOWEGO ROKU SZKOLNEGO.

12 września — IV PIELGRZYMKA uczniów klas I do sanktuarium w Zawadzie.

16-18 września — 27 Międzynarodowe Targi Elektryczne „Energetab 2014” w Bielsku-Białej, w których udział wzięły klasy elektryczne: II D, III C, IV E.

22 września — „Sprzątanie świata - Polska 2014 - Turysto! Szanuj środowisko!” Do pracy w lasach Nadleśnictwa Jawornik koło Czarnej Tarnowskiej przystąpili uczniowie z klas: II B, II C, II D i II E.

7 października — w Zespole Szkół Zawodowych nr 1 im. Jana Pawła II w Dębicy odbyło się Powiatowe Podsumowanie Współzawodnictwa Sportowego Dzieci i Młodzieży za rok szkolny 2013/2014.

8 października — klasy IC i IF brały udział w projekcji filmu „Miasto 44” w Rzeszowie.



Warto obejrzeć

Film **„Miasto 44”** to opowieść o młodych Polakach, którym przyszło wchodzić w dorosłość w okrutnych realiach okupacji. Mimo to są pełni życia, namiętni, niecierpliwi. Żyją tak, jakby każdy dzień miał okazać się tym ostatnim. Nie wynika to jednak z nadmiernej brawury czy młodzieńczej lekkomyślności - taka postawa jest czymś naturalnym w otaczającej ich rzeczywistości, kiedy śmierć grozi na każdym kroku. Warszawa, lato 1944. Stefan (Józef Pawłowski) opiekuje się matką i młodszym bratem. Przejął obowiązki głowy rodziny po tym, jak ojciec - oficer Wojska Polskiego - zginął w kampanii wrześniowej w 1939 roku. Pracuje w fabryce Wedla, z coraz większym trudem znosząc upokorzenia ze strony Niemców. Marzy o chwili, kiedy będzie mógł im za wszystko odplacić i spełnić obowiązki wobec Ojczyzny. Obiecał matce, że nie zaangażuje się w działalność ruchu oporu, jednak - kiedy tylko nadarzy się okazja - wstępuje w szeregi Armii Krajowej. Do konspiracji wciąga go Kama (Anna Próchniak), sąsiadka z kamienicy na warszawskiej Woli, z którą przyjaźni się od dziecka. Dziewczyna skrycie kocha się w Stefanie, mając nadzieję, że po wojnie będą razem. Ale to za sprawą spotkania z subtelną i wrażliwą Biedronką (Zofia Wichłacz) Stefan zazna smaku pierwszej, młodzieńczej miłości. Jednak Stefanowi i Biedronce nie jest dane zbyt długo cieszyć się wzajemnym zauroczeniem...



13 października

w naszej szkole odbyło się oficjalne

pasowanie uczniów klas



pierwszych

na pełnoprawnych członków
szkolnej społeczności
ZSZ nr 1 im. J.P. II w Dębicy

Październikowa sonda!

Pierwszoklasisto! Jak Ci się podoba w nowej szkole?

W nowej szkole podoba mi się bardzo. Uczą tutaj sympatyczni i mili nauczyciele, którzy dobrze przygotowują nas do matury i zawodu w jakim, w przyszłości będziemy szukać pracy.

Agata ID

Szkola jest fajna i podoba mi się prawie wszystko.

Madzia IF

Jest spoko, poznałem dużo nowych fajnych ludzi. Większość nauczycieli też mi odpowiada.

Maks IA

W nowej szkole jest bombowo. Nauczyciele są rewelacyjni, zawsze uśmiechnięci i otwarci na wszelką pomoc. Panuje tu pogodna atmosfera. Być uczniem tej szkoły to dla mnie zaszczyt!

Artur IB

*Ta szkoła jest najlepsza! Byli i tacy, którzy mi ją odradzali - ale ja postawiłem na swoim i wybrałem właśnie tą - nie żałuję! Nauczyciele są spoko, (pозdrowienia dla p. Bizonia). Klasa zgrana, nigdy nie ma nudy. Nowe znajomości, nowe twarze. Pozdrowienia dla wszystkich dziewczyn z pierwszych klas :**

Krystian ID