



KS

SPOTKANIE Z FOTOGRAFIĄ

W miniony piątek pani Karolina Spirra zabrała klasy 7d i 5a w podróż do Świata Fotografii. Pasionatka zatrzymanych obrazów przedstawiła krótko historię fotografii, wytłumaczyła, na czym polega fenomen tej dziedziny. Opowiedziała o swojej drodze do rozwijania fotograficznych umiejętności. Pokazała kolekcję swoich aparatów fotograficznych oraz kilka fascynujących zdjęć. Osoby chętne miały możliwość wykonania kilku zdjęć. Aby zainteresować zebranych tą dziedziną sztuki, pani Karolina zaproponowała udział w konkursie na stworzenie modelu aparatu z kartonu.

Zainteresowani mogą przynieść swoje prace do sali 012 do 11.12. 2017 r. Najciekawsze modele zostaną nagrodzone.

Dziękujemy za ciekawe spotkanie.



KS



Jak zrobić dobre zdjęcie ?

- Zadbaj o dobre oświetlenie. Najlepsze światło do robienia zdjęć pojawia się wczesnym rankiem i późnym popołudniem.
 - Ustaw odpowiednio przysłonę, czas zamknięcia migawki oraz balans bieli.
 - Pamiętaj o trójpodziale kompozycji.
 - Dopilnuj, żeby w kadrze nie pojawiły się zbędne elementy.
 - Poeksperymentuj z perspektywą.
- Powodzenia !

Karolina Spirra

W kąciku fotograficznym prezentujemy zdjęcia kwiatów naszej redakcyjnej koleżanki Dominiki.



Dominika



Dominika

Kolejne dwa zajęcia poświęciliśmy reportażowi. Najpierw obejrzałyśmy dwa wideoreportaże o pasji do motocykli i walce z chorobą. Potem czytaliśmy przyniesione przez nas. A wszystkie były bardzo interesujące. W końcu przeszliśmy do działania i stworzyliśmy mapę myśli dotyczącą poznawanej formy dziennikarskiej. Zabawy było co niemiara. Również dzięki temu, że na początku zajęć dokonaliśmy uroczystego „un boxingu” paczki z Fundacji Orange. Ucieszyliśmy się niezwykle, gdy mogliśmy przeistoczyć się w prawdziwych SUPERKODERÓW w firmowych koszulkach. A potem... burza mózgów, wycinanie, rysowanie, pisanie i trochę gimnastyki na podłodze. Efekt? Każdy już wie, co to jest reportaż!



SUPERKODERZY z SP11

PASJE NASZYCH BLISKICH W KOLEJNYCH WYDANIACH GAZETKI ZAPREZENTUJEMY NIEZWYKŁE ZAINTERESOWANIA NASZYCH BLISKICH.

Rozmowa z Michałem Riske- zdobywcą I miejsca w III Otwartych Mistrzostwach Piły GF CROSS

Dzień dobry, nazywam się Zuzanna Riske- chciałabym zadać Ci kilka pytań dotyczących Twojej pasji.

Co to jest CrossFit i na czym polega?

To bardzo dobre pytanie. CrossFit nie ma jednoznacznej definicji. Można określić go jako rodzaj treningu łączący w sobie elementy gimnastyki, podnoszenia ciężarów, ćwiczeń wykonywanych z własną masą ciała. Workout'y- bo tak w CrossFit'cie nazywamy jednostkę treningową wykonujemy na czas, przez określony okres czasu lub na ilość powtórzeń.

Jak długo uprawiasz ten sport?

Sport towarzyszył mi od zawsze. Już od dziecka grałem w piłkę nożną, trenowałem karate i akrobatykę, wędkowałem, jeździłem na nartach, pływałem, strzelałem, biegałem. Ciągłe jednak poszukiwałem dyscypliny sportu najbardziej odpowiedniej dla siebie. Już pod koniec gimnazjum starałem się łączyć treningi piłkarskie z ćwiczeniami na siłowni. Tak też w liceum starałem się wykonywać tzw. „treningi funkcjonalne”, gdyż przysłowiowe „pakowanie” na siłowni było dla mnie najwyczałniej nudne. Tutaj pojawił się CrossFit, który łączył to wszystko, czego tak długo szukałem.

Skąd wzięło się zamiłowanie do tego sportu?

Same treningi w takiej formule dają mi dużą satysfakcję, a fakt, że łączy on w sobie tyle różnych możliwości do rozwoju organizmu dodatkowo mnie napędza.

Jakie są twoje największe sukcesy?

Powiem szczerze, że dopiero zaczynam przygodę z zawodami w formule CrossFit. Skupiam się na zbieraniu doświadczenia, a także poprawianiu techniki wykonywania niektórych ćwiczeń, aby były one bardziej efektywne. W skrócie pracuję nad swoimi słabościami i nos stop się uczyć.

Ile razy trenujesz tygodniowo?

Staram się, aby treningi były jak najbardziej systematycznie, ale przyznam że nie jest to dla mnie łatwe zadanie. Często podróżuję i czasami po prostu brakuje mi czasu, i sił na trening.

W tygodniu staram się wykonywać od czterech do sześciu jednostek treningowych.

Jak dobierasz treningi?

Trenuję według dostępnych w Internecie programów treningowych po uprzedniej konsultacji z trenerami, czy też osobami, które posiadają bardzo duże doświadczenie. Staram się tak dobierać treningi, aby dostarczać mojemu organizmowi możliwości do równomiernego rozwoju.

Czy uprawiając określony rodzaj sportu, należy odpowiednio się odżywiać?

Oczywiście, każdy rodzaj sportu wymaga wysiłku, dlatego to w jaki sposób się odżywiamy ma ogromny wpływ na jakość i efektywność naszego treningu. Ćwicząc kilka razy w tygodniu, należy spożywać posiłki pełnowartościowe, aby zapewnić ciału możliwość regeneracji.

Czy dzieci w moim wieku mogą uprawiać ten rodzaj sportu, czy jest on przeznaczony tylko dla osób pełnoletnich?

CrossFit nie ma ograniczeń wiekowych. Stosuję się w nim metodę tzw. „skalowania”. Polega ona na takim doborze ćwiczeń, a także ich intensywności, aby każdy mógł je wykonać. Bierze się wtedy pod uwagę: wiek trenującego, jego ewentualne problemy zdrowotne, jego poziom sprawności fizycznej. Ważne jest, aby wykonywać ćwiczenia w sposób poprawny pod względem technicznym, aby nie nabawić się kontuzji czy urazu.

Dziękuję za rozmowę.



Trofeum ZR

CrossFit
nie ma jednoznacznej definicji. Można określić go jako rodzaj treningu łączący w sobie elementy gimnastyki, podnoszenia ciężarów, ćwiczeń wykonywanych z własną masą ciała.

SPOTKANIE Z OLBRZYMEM

Kolejne spotkanie z literaturą anglojęzyczną dla klasy 4f już za nami.

Uczniowie po raz drugi zagłębili się w ciekawy świat literatury anglojęzycznej. Pierwsze spotkanie miało miejsce 14 października i "pod lupą" był nieszczęśliwy olbrzym - "The unhappy Giant", któremu tak niewiele brakowało do szczęścia. Jeśli chcecie dowiedzieć się więcej, czego tak na prawdę brakowało olbrzymowi, musicie zajrzeć do zbiorów biblioteki szkolnej.

17 listopada odbyło się drugie spotkanie z cyklu spotkań: literatura anglojęzyczna we współczesnych mediach. Tym razem zaczarował nas Bill, jego kot Morris oraz łódka Sarah Lou, dzięki której poznajemy świat jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki. Razem z Billem jesteśmy w Indiach, Australii czy na wyspach Karaibskich. Śpiesz się czwartaku śpiesz, za nim wszystkie książki z półek znikną.

Z czytelnictwem zapałem pozdrawiają organizatorki projektu:

Kinga Hering oraz Magda Riske



Nasze wyobrażenia bohaterów

KH

Z wizytą w ... NARNII



KH



Uczymy się angielskiego!

KH

REDAKCJA WYDANIA:

SuperKoderzy z 6d,
Zuzia Riske, Agata Krauz, Oliwia Kotowska

KONTAKT:

niecodziennikszkolny@gmail.com