



remont sali gim.

red.

Kolorowo, funkcjonalnie i bezpiecznie !

Na początku września ruszył remont sali gimnastycznej. Środki na ten cel zostały pozyskane w ramach "Programu rozwoju inwestycji sportowych".

Koszt remontu (około 500 tysięcy złotych) został pokryty przez Ministerstwo Sportu i Turystyki oraz gminę Będzin.

W ramach prac remontowych została wymieniona nawierzchnia sali, instalacja elektryczna i wentylacyjna oraz pomalowano korytarze w segmencie A.

Nowoczesna infrastruktura oraz sprzęt sportowy wpłynie na poprawę bezpieczeństwa uczniów oraz na jeszcze lepsze osiągnięcia sportowe.



MKS Banimex

red.



remont sali gim.

red.



występy artystyczne

Kamila



pokaz szermierki

Kamila



rozgrzewka

Kamila

7 listopada odbyło się uroczyste otwarcie sali gimnastycznej, połączone z pasowaniem na pierwszaka.

Wyjątkowymi gośćmi byli zawodnicy MKS Banimex Będzin, którzy poprowadzili rozgrzewkę i trening drużyn rozgrywających towarzyskie mecze siatkówki.

Dodatkowymi atrakcjami były również pokazy szermierki.

Kamila

PASOWANIE NA PIERWSZAKA



taniec

Sandra P

Wraz z otwarciem nowo wyremontowanej sali gimnastycznej odbyło się pasowanie na pierwszaka. Ponad setka dzieci oficjalnie stała się uczniami. Wszyscy rodzice zebrali się na sali, aby obchodzić ten ważny dzień razem ze swoimi pociechami. Mogli oglądać przygotowane przez nauczycieli konkurencje, które dzieci musiały wykonać, aby ostatecznie uzyskać tytuł ucznia.

Pierwszą konkurencją była zabawa z chustą animacyjną. Dzieci poruszając nią musiały trafić piłką w sam jej środek, gdzie znajdowała się specjalnie wycięta dziura.

Kolejna konkurencja polegała na wykonaniu układu tanecznego zaproponowanego przez koleżanki z klas gimnazjalnych. Pierwszaki świetnie sobie poradziły.

Następnie przyszedł czas na zadanie, w którym dzieci musiały pokonać rozłożony wcześniej tunel. Wszystkim się to udało. Ostatnim zadaniem, jakie nasi świeżo upieczeni uczniowie mieli do wykonania, było przebicie igłą balonów.

Pierwszaki wykonały wszystkie zadania na 6!

Po zabawie dzieci klasami zebrały się, aby Pani Dyrektor mogła przystąpić do pasowania. W uroczystym ślubowaniu najmłodszy uczniowie naszej szkoły przyrzekli "pilnie się uczyć, a swym zachowaniem dbać o dobre imię szkoły".

Potem przyszedł czas na najprzyjemniejszy (według mnie) moment, a mianowicie rozdanie rogów obfitości. Wręczał je nasz gość honorowy - Pan Prezydent Łukasz Komoniewski.

Zostało już tylko zrobienie pamiątkowego zdjęcia i cieszenie się oficjalnym statusem ucznia MZS nr 2 im. Huberta Wagnera w Będzinie.

Przed pierwszaki jeszcze bardzo długa droga. Życzę im samych sukcesów!

Relację z pasowania oraz zdjęcia pierwszaków można zobaczyć w "Aktualnościach Będzińskich" oraz "Dzienniku Zachodnim".

Sandra P



klasa I e

Sandra P



zabawa z chustą

Sandra P



klasa I b

Sandra P



konkurencja z tunelem

Sandra P



rogi obfitości

Sandra P

Dla chcącego nie ma nic trudnego !

Dostrzeżliście coś nowego w naszym mieście w ciągu ostatnich lat ?

Ja zdecydowanie tak. Nowe place zabaw, drogi rowerowe, bezpłatne siłownie...

Dzięki naszemu prezydentowi atrakcyjność Będzina wzrasta ! Co za tym idzie ? Rodziny wspólnie wybierają się z dziećmi na place zabaw, osoby uprawiające sport mają gdzie biegać, ćwiczyć i jeździć.

Ten artykuł poświęcę sportowi... A dokładniej wygodnym, komfortowym ubraniom i butom dla osób aktywnych fizycznie. Liczą się także osoby ćwiczące w domu :) Wiadomo, w dżinsach i nieprzepuszczającej powietrza kurtce nie pójdziemy biegać. Ćwicząc na SKS - ach (oczywiście serdecznie na nie zapraszam) nie będziemy grać w spódniczce mini. W "japonkach", albo bliższych tej porze roku "eskimoskach" nie wystartujemy w maratonie !

Zainteresowani ?

Zapraszam do obejrzenia moich propozycji.



Nie wykręcajcie się od ćwiczeń. Nawet w mało sprzyjających okolicznościach warto się trochę „zmęczyć”. W czasie remontu Sali gimnastycznej nasi nauczyciele nieźle musieli się „nagimnastykować”, żeby zapewnić nam odpowiednie warunki do ćwiczeń. Z pomocą przyszła Strefa Aktywności Rodzinnej, która powstała jakiś czas temu na naszym osiedlu. Na zdjęciu poniżej chłopcy z gimnazjum poprawiają swoją tężyznę fizyczną na siłowni „pod chmurką”



„Nie takie złe jak się wydaje - sprzątanie jako forma treningu”

Choć często bywa nieprzyjemnym obowiązkiem, od dziś będziemy traktować je jako trening!

Niedawno czytałam pewien artykuł, z którego dowiedziałam się, że sprzątając spalamy naprawdę sporą ilość kalorii, więc pomyślałam, że podzielę się tym z wami. Jest to bardzo dobra informacja dla dziewczyn, które nie mogą znaleźć motywacji do ćwiczeń. Wystarczy tylko porządnie uprzątnąć w swoim pokoju i w ten sposób łączyć przyjemne z pożytecznym, ponieważ spalamy kalorie i przy okazji mamy pokoje wysprzątane na błysk!

Ile kalorii spalamy w poszczególnych „dyscyplinach domowych”?

- **Robienie na drutach** - 1h: 32 kcal
- **Zmywanie naczyń** - 1h: 42 kcal
- **Gotowanie** - 1h: 60kcal
- **Prasowanie** - 1h: 84kcal
- **Ścieranie kurzy** - 1h: 146 kcal
- **Grabienie trawnika** - 1h: 140 kcal
- **Mycie okien lub podłogi** - 1h: 145 kcal
- **Koszenie trawnika** - 1h: 160 kcal
- **Odkurzanie** - 1h: 165 kcal

Myślę, że od tej pory nasze podejście do sprzątania zmieni się o 360 stopni. Oprócz formy zdobędziemy doświadczenie w byciu w przyszłości perfekcyjnymi paniami domu!

Sandra P.



Kącik sportowy Polecamy !

Hej wszystkim!

W tym numerze tematem jest sport. Cieszyć się? Ja tak! Zachęcam i polecam (sama sprawdziłam):

1. Ewa Chodakowska i Lefteris Kavoukis- "Zmień swoje życie z Ewą Chodakowską"

Książka jest planem treningowym na 30 dni. Zawiera z treningi, przepisy, ćwiczenia motywujące i wiele innych dodatków. Ćwiczę osobiście z książką Ewy już 2 tygodnie i przyznaję - widać efekty. Chodakowska dobrała treningi tak, że każdego dnia robimy inne ćwiczenia, dlatego nie jest to nudne. Gorąco polecam, naprawdę warto!

2. Nike+ Kinect Training

Gra działa na Xbox 360 z sensorem Kinect. Jest to nasz osobisty trener, który zmotywuje nas do pracy i dobrze odpowiedni poziom ćwiczeń. Na koniec każdego miesiąca ocenia naszą sprawność i ogólną kondycję. Bardzo przyjemna forma treningu. Gra jest dostępna w polskiej wersji językowej.

3. Karate kid 2010

Nie masz ochoty ćwiczyć? Może dasz się przekonać po obejrzeniu filmu. Historia Dre pokazuje, że czasami warto zadbać o swoją kondycję. Film nie jest supernowością, ale ogląda się bardzo przyjemnie.



ćwiczenia źródło: www.doradca-sportowy.pl



plakat/źródło: www.soundtrackcollector.com

Ola

Dla ciekawskich !

Zastanawialiście się kiedyś nad tym, dlaczego piłka tenisowa jest pokryta meszkiem? Większość zapewne nie, ale to tylko kwestia czasu. Piłeczka jest pokryta meszkiem, aby czasem przez przypadek nie zabić! Nie ma tu żadnej przesady - meszek spowalnia piłkę, więc możecie podziękować producentom za zachowanie waszego życia, oczywiście jeśli tylko gracie w tenisa.

Mimo nadchodzącej zimy nikt nie powinien zaprzestawać ćwiczeń i uprawianiu najpiękniejszej rzeczy na świecie, czyli sportu. O ile się pojawi - śnieg to nie wróg! Jeżeli ktoś ma wątpliwości co do sportu w zimie, to zawsze pozostają sporty zimowe.

A jeżeli mówimy już o sportach zimowych, to wiadomość z ostatniej chwili!

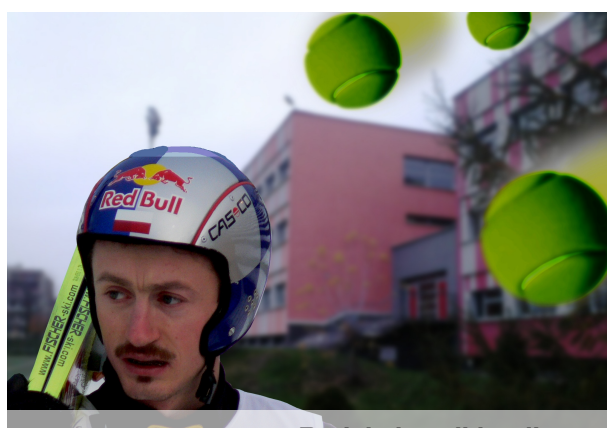
U Adama Małysza wykryto niedozwolony środek dopingujący!

Kontrola wykazała spożycie karmy dla ptaków ;)

~Patryk



badminton źródło: www.blogiceo.nq.pl



Każdy znajdzie coś dla siebie !

Zbliża się zima warto więc zadbać o to, aby utrzymać formę.

Wykorzystajmy fakt, że mamy piękną, nowo wyremontowaną salę gimnastyczną.

Dla dziewczyn pani Iza i pani Ewa przewidziały zajęcia z siatkówki, koszykówki i piłki ręcznej (środa, piątek godz. 14:40-15:35).

Oferta dla chłopców SP obejmuje piłkę nożną, ręczną oraz tenis stołowy. Zajęcia prowadzi pan Andrzej (wtorek i czwartek godz. 13:45-15:15).

Zajęcia sportowe dla chłopców w gimnazjum prowadzi pan Sebastian (poniedziałek, środa godz. 15:30-17:00). Chcesz spróbować swoich sił w badmintonie? Na zajęcia zaprasza pan Piotr (poniedziałek 8 godz. lekcyjna).

Jeśli nie przypadły Ci do gustu wcześniejsze zajęcia, to zapraszam w sobotę na: rolki, biegi w parku, rzucanie oszczepem na boisku oraz rzucanie piłeczką palantową.

Klaudia i Zuza