

Pierwszy dokument LaTeX

Dawid Moeck

Październik 2022

Tu umieszczamy kod TeXa, który będzie kompilowany

1 Pare słów o mnie

Mam 20 lat, ukończyłem technikum informatyczne, urodziłem się na wsi stąd też znam się na rolnictwie lepiej niż na informatyce :D

1.1 Dlaczego wybrałem studia niestacjonarne?

Wybrałem je ponieważ nie mogłem wybrać stacjonarnych z powodu pracy w dni robocze.

paragraf pierwszy Test paragrafu pierwszego
Nowy wiersz

Dlaczego wybrałem kierunek informatyka?

A Interesuję się informatyką

B Ten zwód to gawarancja dobrej przyszłości

pogrubienie tekstu

pochylenie tekstu

podkreślenie tekstu

Streszczenie

Test strony streszczającej

Integracyjny piknik sportowy Razem w Aktywność!

KS Ożarówianka Ożarów Mazowiecki zorganizował 25 września 2022 r. Integracyjny piknik sportowy Razem w Aktywność. Piknik był imprezą wspieraną przez Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego i Powiat Warszawski Zachodni, organizowaną w ramach Europejskiego Tygodnia Sportu. Uczestnikami pikniku były polskie i ukraińskie rodziny z Ożarowa Mazowieckiego i okolic. ldxsagj

Cele pikniku

Celem pikniku była integracja rodzin polskich i ukraińskich w sporcie, zachęcenie do aktywnego spędzania czasu wolnego i dobra zabawa dla dzieci. Pogoda dopisała, na pikniku przeprowadziliśmy wiele konkurencji sportowych, w których uczestniczyły setki dzieci. Pokazaliśmy jak wygląda życie zawodników trenujących w naszym klubie od podszewki i, jak zaktywizować rodziców, którzy u nas trochę "z automatu" zostali wciągnięci w sportową rywalizację i rozpoczęli zmagania w ramach Ligi Rodziców. W Lidze rywalizują rodzice dzieci trenujących w poszczególnych rocznikach akademii. Już kolejny sezon liga cieszy się ogromną popularnością wśród graczy i ma swoje grono kibiców.

Atrakcje pikniku *Na pikniku przeprowadzono wiele konkurencji sportowych:*

1. Na pikniku przeprowadzono wiele konkurencji sportowych: odbył się I Ożarowski Trójbój Sportowy w ramach którego dzieci rywalizowały w rzucie piłką lekarską, biegu na 30 m i skoku w dal. Poza tym były wyścigi w workach, rzut woreczkiem do celu, rzuty karne z zawiązanymi oczami, które wywołały wiele uśmiechu.
2. Poza konkurencjami sportowymi odbyły się sparingi i treningi otwarte różnych roczników. Rywalizowaliśmy m.in. z drużynami RKS Ursus i drużyną Naprzód Stare Babice.
3. Atrakcjom sportowym towarzyszyły dmuchańce, malowanie buziek, wata cukrowa i popcorn.
4. Warsztaty kulinarne z zasad zdrowego odżywiania się sportowców

Aspekty sportowe

Podczas pikniku zaprezentowaliśmy potencjał naszych podopiecznych. Zainteresowane uprawianiem sportu dzieci mogły wziąć udział w treningach otwartych i obejrzeć sparingi wybranych roczników. Treningi i sparingi odbyły drużyny roczników 2007 Trenera Dariusza Kosińskiego, 2009A Trenera Piotra Biechońskiego, 2010B i 2013A Trenera Romana Karakoszki, 2013B Trenera Mateusza Krajewskiego, roczniki 2016A i 2017A trenera Dominika Kwaśniewskiego oraz 2016B Trenera Roberta Ludwikowskiego. Ponadto otwarte treningi motoryczne zawodników Akademii KS Ożarówianka poprowadził Trener Eryk Murawski.

– W Akademii KS Ożarówianka Ożarów Mazowiecki duży nacisk położony jest na rozwój motoryczny zawodników. Roczники 2013 i starsze poza trzema jednostkami treningu piłkarskiego w tygodniu obowiązkowo uczestniczą w zajęciach motorycznych. Te treningi są bardzo ważne w rozwoju zawodników piłki nożnej – mówi Trener przygotowania motorycznego Eryk Murawski - Efekty poprawy wydolności, siły, zwrotności bardzo szybko widać na boisku. To powoduje, że zawodnicy regularnie uczęszczający na zajęcia, robią to chętnie.

Na zakończenie mecz rozegrali rodzice dzieci Akademii KSO i rodzice dzieci Akademii Naprzód Stare Babice. Było to emocjonujące spotkanie!

Liczymy na to, że piknik zachęci dzieci, młodzież i rodziców do aktywnego uprawiania sportu. Jako Klub jesteśmy w stanie spełnić szczególne wymagania uczestników naszych zajęć: moglibyśmy prowadzić zajęcia dla grupy dzieci z Ukrainy w języku rosyjskim, mamy możliwość prowadzenia zajęć w języku migowym, wśród naszej kadry są trenerzy, którzy ukończyli szkolenia w zakresie prowadzenia

zajęć terapeutycznych dla dzieci zagrożonych depresją.