

Redakční rada



Výkonná redaktorka: Mgr. Lada Slabá

Grafická úprava a sazba: Mgr. Lada Slabá

Jazyková korektorka: RNDr. Markéta Húsková, Mgr. Hana Sýkorová

Tisk: Základní škola Liberec, Sokolovská

Redaktoři sportovního vydání:

Štěpán Gamper, 8. A

Radka Hálová, 7. A

Klaudie Karpetová, 8. B

Šimon Kyrál, 7. A

Eliška Roncová, 7. B

Anna Samčuková, 8. B

Kristýna Uhrová, 8. A

Emma Valentová, 8. A

Ilustrace:

titulní stránka Klaudie Karpetové, 8. B

Fotografie:

archiv školy a archiv Mgr. Karla Nácovského a Mgr. Jana Kohouta

Vyhodnocení kvízu ze strany 14:

1C, 2C, 3A, 4A, 5C, 6C a 7B



Kontakt

Základní škola, Liberec

Sokolovská 328, p.o.

460 14, Liberec XIII

tel.: +420 481 120 586

email: skola@zssokol.cz

www: <https://zssokol-cz.flox.cz/>

Facebook: Škola Sokolovská



ŠKOLÁSEK

ŠKOLNÍ ČASOPIS ZÁKLADNÍ ŠKOLY SOKOLOVSKÁ

KDYŽ NEMŮŽEŠ, TAK ČTI VÍCI!

ÚNOR 2024/ROČNÍK 29



Kresba: Klaudie Karpetová, 8. B

Úvodní slovo



Milí čtenáři, milé čtenářky,

tentokrát jsme pro všechny sportovní nadšence, ať již aktivní, nebo pasivní, připravili sportovní číslo. A na co se můžete těšit? Dozvíte se, proč je v logu školy volejbalový míč, nebo že se dá sportovat i na koštěti! A pokud budete

při čtení časopisu zatuhlí, můžete si s námi zacvičit. Samozřejmě tu nechybí vtipy, tipy na filmy a zajímavé knihy. Pro někoho bude časopis skvělá motivace začít sportovat, pro jiného přehled událostí a zajímavostí. Takže tři, dva, jedna... START!

Emma Valentová



Foto: www.libereckydenik.cz

V 1. pololetí se žáci prostřednictvím školního parlamentu a družiny zapojili do těchto charitativních akcí a sbírek:

- x Azyl pes Krásný les
- x Amélie - vánoční ozdoby
- x Vánoční přání seniorům
- x Zpívání v Domě pro seniory
- x V rámci Giving Tuesday pro ADRA Liberec darovaly děti spoustu svých hraček a her.



Všem darujícím moc děkujeme.

Vtipy

Štěpán Gamper, 8.A

Dnes jsem běhal 5 minut na pásu... Pak přišla ochranka a vyhnala mě z pokladny.

Starosta Kocourkova je na olympiádě a má přečíst text.
Čte: „OOOO.“
„Pane starosto, to nečtete, to jsou olympijské kruhy!“

Přijdou do baru hokejista a fotbalista. Hokejista praví: „Whisky a led.“ Fotbalista se na něho podívá a říká: „Whisky a travu.“

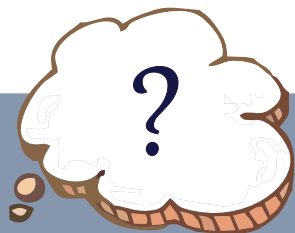
Šachy jsou velmi dobrá hra, ale na strávení volné chvíle je mnohem lepší dáma.

„To není pravda, nikdo tě nechce zabít.“
„Tak proč po mně střílejí?“
„Protože jsi brankář.“

„Co navrhuješ udělat, abychom příště vyhráli?“ ptá se předseda fotbalového družstva trenéra. „No, buď koupit lepší hráče, nebo rozhodčího.“

Včera jsem spálil 1200 kalorií. Zapomněl jsem pizzu v troubě.

Zdroje: www.kolinskydenik.cz/vtipy, www.alik.cz/v/sport



Sport na naší škole

Štěpán Gamper, 8.A

1. Všichni víme, že **hokej** (hockey) je anglické slovo. Vzniklo však ze starofrancouzského slova germánského původu "hocquet", které označovalo hůl.

Víte však, jak se řekne finsky?

- A) jégkorong
- B) ievan polkka
- C) jäähkiekko

2. **Věra Čáslavská**, jedna z nejlepších gymnastek na světě, která v roce 1968 získala na olympiádě v Mexico City 4 zlaté a 2 stříbrné medaile, zasáhla srdce Čechoslováků i tichým protestem proti sovětské okupaci.

Co udělala?

- A) Spálila sovětskou vlajku.
- B) Nepodala sovětské soupeře ruku.
- C) Při sovětské hymně otočila hlavu od soupeře směrem k zemi.

3. Ve **Fed Cupu** je **nejúspěšnější českou tenistkou**. V roce 2016 překonala i legendární Helenu Sukovou vítězstvím ve Francii. O koho se jedná?
- A) Petra Kvitová
 - B) Lucie Šafářová
 - C) Barbora Strýcová

4. **Tanec volta** patřil k nejoblíbenějším a zároveň nejkritizovanějším tancům 16. století. Byl považován za nemravný pro těsné držení páru i to, že pán zvedal dámu tak vysoko, že sukně mohla leccos poodhalit.

Ve kterém státě tanec vznikl?

- A) Francie
- B) Itálie
- C) Španělsko

5. Jaký je český ekvivalent pro **slovo volejbal**?

- A) vybíjená
- B) pobíjená
- C) odbíjená

6. Tato **golfová hůl** se používá k doklepávání golfového míčku do jamky, jak se jí odborně říká?

- A) mutter
- B) jutter
- C) putter

7. Který **sport** si představíš, když se řekne **deska, grip či trucky**?

- A) žebříky a hadi
- B) skateboarding
- C) závody na motorkách

Zdroj: www.idnes.cz/sport, www.sport.aktualne.cz

Správné odpovědi na straně 16 :)

Radka Hálová, 7.A

Naše Základní škola Liberec Sokolovská má ve svém logu volejbalový míč a síť. Víš, proč tomu tak je?

Klub Slavia Liberec Volejbal byl založen v roce 1970 a na naší škole má zázemí asi 40 let. Škola poskytuje klubu dvě tělocvičny k tréninkům a pro pořádání turnajů. Trénuje zde přípravnka, mladší žáci, starší žáci, dorost a žákyně.

Dorost má na starost i náš pan učitel matematiky Mgr. Martin Mejzr, který se volejbalu věnuje už téměř 5 desítek let.

V květnu 2023 se na naší škole konalo okresní finále základních škol v kategorii chlapců, kde náš tým zvítězil. Jedna z posledních akcí byl minisraz dorostu, který se uskutečnil 6. ledna 2024. Účastnilo se ho 15 hráčů včetně několika žáků naší školy.

Foto: www.slavia-volejbal.cz

6. ledna 2024 - minisraz dorostu

Zdroj: www.slavia-volejbal.cz, www.zssokol.cz



Emma Valentová, 8.A a Lucie Pechová, 3.B

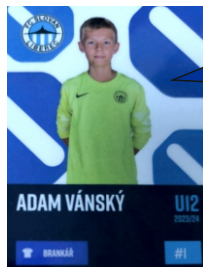
Město Liberec je spojeno především se zimními sporty. Působí v něm hokejový klub Bílí tygři. Největším dodavatelem lyžařů pro reprezentační mužstva ČR je oddíl Dukla, ale nejúspěšnějším libereckým sportovním oddílem v kolektivních sportech jsou fotbalisté Slovanu Liberec.

FC Slovan Liberec je fotbalový klub, kde mohou hrát jak děti, tak i dospělí.

Věděli jste, že Slovan Liberec byl založen už roku 1958? Ve své historii vyhrál třikrát český ligový titul a dvakrát Český pohár, naposledy v sezóně 2011/12. Mezi barvy znázorňující Slovan patří modrá a bílá.



Rádi bychom vám představili spolužačky a spolužáky naší školy, kteří za Slovan hrají a úspěšně ho reprezentují. První hráčkou je Eliška Povová ze 7.A, která působí v U13 jako útočník. Její spoluhráčkou je brankářka Nikol Krsková ze 6.B také za U13. Starší hráčkou z U15 je obránkyně Barbora Sedláková z 8.B. Zástupcem z řad chlapců je brankář Adam Vánský z 6.B



Fotbal je super!

I holky jsou dobrý!

Slovan je nejlepší!



Foto: soukromý archiv autorů

Zdroj: www.liberecvisit.eu, www.fcslovanliberec.cz

Ve zdravém těle zdravý duch

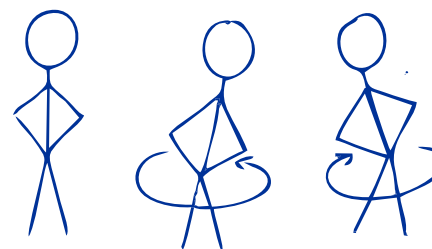
Kristýna Uhrová, 8.A

Abychom byli zdraví a měli plno síly, je dobré každé ráno si zacvičit. Nejlépe ráno začít rozcvičkou a večer se jen protáhnout. Všechny cviky doporučuji dělat 10-15 sekund, kromě rozštěpu a provazu, ve kterém vydržíme alespoň minutu.

RANNÍ ROZCVIČKA

Cviky ve stoje:

- x Nejprve děláme kroužky hlavou.
- x Pak zakroužíme rameny.
- x Kroužíme zápěstím, lokty a celými pažemi.
- x Poté děláme trupem ležaté osmičky.
- x Nakonec kroužíme kotníkem, kolenem a celou nohou.



Obrázek: www.fyzioterapie.cvut.cz



Dr. Miroslav Tyrš
zakladatel spolku Sokol.

Zdroj: cs.wikipedia.org

Cviky na zemi:

(následují po cvikách ve stoje):

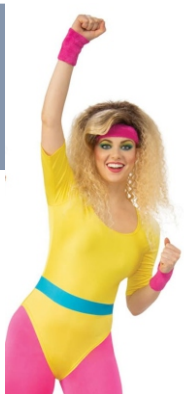
- x Dáme nohy před sebe a chytíme se za špičky nohou.
- x Roznožíme, chytíme se za jednu nohu, pak za druhou nohu a nakonec si leheme doprostřed.
- x Sedneme si do překážkového sedu a leheme si k natažené noze, pak se otočíme za pokrčenou nohou. To samé i na druhou stranu.
- x Uděláme rozštěp a provaz.

Tak a teď jsi rozcvičený, proto jdi do školy pěšky a vynechej autobus.

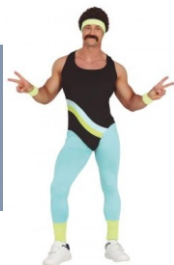
VEČERNÍ PROTAŽENÍ

- x Uděláme rozštěp a provaz.
- x Roznožíme, chytíme se za jednu nohu, za druhou a leheme si doprostřed.
- x Uděláme překážkový sed.

To k večernímu protažení stačí, teď už jen pořádnou sprchu a dobrou noc.



Retro sportovní móda



Eliška Roncová, 7.B

Na začátku minulého století ženy cvičily v sukni, halen- ce a v botách na podpatku. Páni byli oblečení do úpletových triček, kal- hot ke kolenům, krátkých kabátků a sportovních čepic. Sukni postupně vystřídalaly kalhoty a šortky, a v roce 1960 už se objevilo i jednoduché tričko a tenisky.



hodina tělocviku z filmu *Občanský průkaz*



Sportovní trenýrky dívek a chlapců.
(Vlevo modré dívek, vpravo chlapců červené).

O deset let později už měly cvičen- ky odvážný elastický dres. V deva- desátých letech minulého století se začaly nosit i oblíbené elastáky a kromě funkčních materiálů se objevovaly i výrazné barvy a vzory.

Dnes už máme oblečení, které například odvádí pot a zlepšuje náš výkon.

Podívejme se na fotografie do éry socialismu, kdy děti na školách musely nosit do hodin tělesné výchovy tzv. jednotný cvičební úbor. Skládal se z bílého svršku, trenýrek barevně rozlišených dle pohlaví nositele a bot na cvičení, tzv. „jarmilek“.



jarmilky

Zdroj: www.idnes.cz/stoletmody
www.abicko.cz/sametovarevoluce
www.kostym80.leta.cz

Vyzkoušíš netradiční sporty?

Kristýna Uhrová, 8.A

POD Vodní HOKEJ

Hokej pod vodou? Proč ne! Hrají dva týmy, které se snaží dostat puk do branky svého soupeře, aniž by se ho dotkly něčím jiným než speciální hokejkou. Vše se však odehrává pod vodou a ne na zemi či na ledě. Každý hráč je vybaven základní potápěčskou výstrojí (ploutvemi, maskou a dýchací trubicí), hokejkou a rukavicí a hraje se v hloubce dvou metrů.



ŠACHY

Desková hra, která je spor- tem, protože procvičuje jeden z nej- důležitějších orgánů v těle, mozek. Hráči se snaží dát mat (napadnout krále, aby nemohl uhnout, ani sebrat útočící figurku) protihráči.



ŠACHBOX

(z anglického Chess boxing)

je sportovní odvětví kom- binující box a šachy. Soupeři se stře- távají v utkání, ve kterém se střídají šachová kola s koly boxovými. Každé kolo trvá 3 minuty. Hraje se 11 kol - 6 šachových a 5 boxových.



MUDLOVSKÝ FAMFRPÁL

Kombinace házené, ragby a vybíjené, takže poměrně drsný, tvrdý a kontaktní sport. Ostatně, stejně jako v sérii o Harrym Potterovi, kde se famfrpál objevil. Do světa mudlů ho pak v roce 2005 převedli američtí studenti, od roku 2015 se hraje i v Česku.

Zdroj + foto: www.wikipedia.cz



Rizika sportu

Šimon Kyrál, 7.A

Sport vnímá většina z nás jako pozitivní věc. Přeci jen nám zlepšuje kondici, dokáže prodloužit život, vyplavuje tzv. endorfiny (hormony štěstí) atd. Ale jako každá věc tak i sport má svoji stinnou stránku. A na ni se v tomto článku zaměříme.

SPORTOVNÍ ZRANĚNÍ

Při každém sportu hrozí zranění. Dokonce stačí i jenom malý pád (třeba při běhání) a místo toho, abyste měli radost z medaile, tak budete mít radost z toho, že konečně budete moci z nemocnice domů.

Nejvážnější úrazy při profesionálním sportu jsou v Česku nejčastěji mezi fotbalisty, na druhém místě jsou basketbalisté a třetí hokejisté. Na Youtubu stačí jenom vyhledat faily při sportu a máte na týden strach z jakéhokoliv sportování.

VELKÁ SOUTĚŽIVOST A MOŽNÉ NÁSLEDKY

Při soutěžích se může dnes stát spousta věcí, hlavně kvůli tomu, že se v nich točí velké peníze. Sportovci zažívají každodenní několikahodinový



Obrázek: www.rungo.cz, www.epuzzle.info.cz

trénink a ve čtyřiceti letech je bolí prakticky celé tělo. Potom není divu, že kariéru končí kolem 35 let.

Někteří sportovci chtějí tak moc vyhrát, zvýšit výkon nebo urychlit regeneraci, že využívají různých nelegálních látek a léků k dosažení vyššího sportovního výkonu a lepšího umístění při soutěži. V lepším případě skončí vyloučení ze soutěže a v tom horším případě v nemocnici.

I když se zdá, že sport je velmi nebezpečný, tak má v našem životě velmi důležitou roli. Já sám dělám několik sportů rekreačně. Rád si zabruslím nebo zahraji stolní tenis a i když se nějaké to zranění stane, tak je to stále lepší, než abych jenom seděl na gauči a nic nedělal.

Interview s panem učitelem Karlem Náčovským

Klaudie Karpetová a Anna Samčuková, 8.B

R: Proč jste se stal tělocvikářem?

KN: Vždy jsem rád sportoval a měl nápady a vize, jak bych sport mohl přiblížit dětem.

R: Jaký předmět Vás na základní škole nebavil a proč?

KN: Nejspíš dějepis. Veškeré ty letopočty, rodokmeny, seřadit chronologicky události a osobnosti.

R: Jaké sporty vás nejvíce baví a proč?

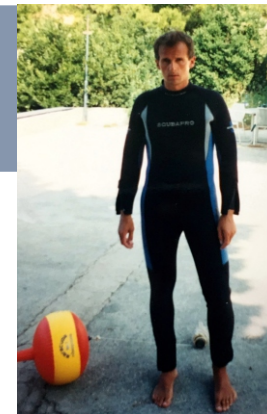
KN: Vždy mě oslovovaly cílové sporty (bowling, kuželky, paintball, kubb) a nohejbal.

R: Jak často si myslíte, že by se měly děti pohybovat a jak?

KN: Každý den, minimálně chodit někde pěšky.

R: Jaké sporty jsou dobré pro úplné začátky?

KN: Plavání, běh, míčové sporty a kolo.



R: Vyhrál jste někdy nějakou sportovní olympiádu nebo soutěž?

KN: V dětství jsem na základní škole Sokolovská byl druhý v hodu kriketovým míčkem a granátem.

R: Byl jste ve svém studiu tělesné výchovy mezi sportovně nadanějšími žáky?

KN: Ano, patřil jsem mezi ty nadprůměrné. Vždy jsem byl bojovník, snaživý, šikovný, ale určité byly druhy sportů, ve kterých jsem byl i pouze průměrný.

R: Je nějaký citát, který Vás provází životem? Co byste chtěl sdělit našim čtenářům?

KN: Ať chceš, nebo nechceš, vždy někde patříš! Jak hodně však patříš, to už záleží jen na tobě!

DĚKUJEME ZA ROZHOVOR!

Foto: archiv Karla Náčovského

Filmy a knihy pro sportovní fanoušky



Eliška Roncová, 7.B



OREL EDDIE, 2016

Skvělá sportovní komedie ze světa skokanů na lyžích mapující příběh Michaela Edwardse až k jeho velkému snu. Michael v roce 1988 v Calgary vstoupil do olympijských dějin jako nezapomenutelný „Orel Eddie“.

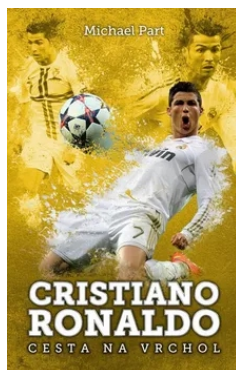
JÁ, TONYA, 2017

Životopisný příběh svého času nejlepší krasobruslařky světa. Tonya Harding však vešla do historie nejen svým krasobruslením, ale především díky brutálnímu útoku na svou olympijskou soupeřku Nancy Kerrigan.

MICHAEL PART

CRISTIANO RONALDO: Cesta na vrchol

Kniha o ohromující životnímu příběhu chlapce, který vyrůstal na ulici na ostrově Madeira a později se stal jedním z nejúspěšnějších fotbalistů světa.



Zdroj: www.csdf.cz
www.databazeknih.cz

JAN NOVÁK

Zátopek ... když nemůžeš, tak přidej

Komiks o vytrvalostním běžci a jednom z nejslavnějších sportovců historie. Byl to opravdu velký bojovník, který se stal čtyřnásobným olympijským vítězem. Za jeho celoživotními úspěchy je však spousta dřiny, potu, mnohdy i slz.



Představujeme sportovní osobnost

Klaudie Karpetová, 8.B
Anna Samčuková, 8.B

Tančil před nabitými sály, předváděl své umění na mistrovství světa, účastnil se desátého pokračování taneční soutěže StarDance s Norou Fridrichovou a v současné době pořádá v Liberci taneční kurzy i pro vozíčkáře. Víš, o koho se jedná?

Možná už tušíš, že se jedná o tanečníka **Jana Kohouta**, který v Liberci působí od roku 2020 a od září 2023 začal působit částečně i jako učitel tělesné výchovy na naší základní škole. Tanec se mu stal koníčkem, vášní i prací zároveň.

Položili jsme mu obdobné otázky, jako panu učiteli Karlu Nácovskému.

R: Proč jste se stal tělocvikářem?

JK: Mám to ke škole kousek a byla to pro mě výzva.

R: Jaké sporty vás nejvíce baví?

JK: Tanec, plavání, kolo a lyžování.

R: Jak často si myslíte, že by se měly děti pohybovat a jak?

JK: Každý den a hodně.



Foto: www.csdf.cz



Jan Kohout s taneční partnerkou K. Dvořáčkovou na soutěži Prague Dance Challenge

R: Jaké sporty jsou dobré pro úplné začátky?

JK: Všechny ty, co děti baví.

R: Máte nějaký sen?

JK: Mým snem jsou hodné děti.

DĚKUJEME ZA ROZHOVOR

Zdroj informací + foto: www.jankohout.cz
www.brnensky.denik.cz

Školásek ve škole publicistiky

Klaudie Karpetová, 8.B

Ke konci minulého roku měli redaktori z časopisu Školásek možnost navštívit Vyšší odbornou školu publicistiky v Praze a zúčastnit se tříhodinového workshopu Dotkni se médií.

Akce byla bohužel omezená věkem, 16-20 let, a tak redakci časopisu Školásek zastupovaly pouze dvě dívky z 8.A a dvě dívky z 8.B.



Foto: Hana Sýkorová
Zdroj: www.vosp.cz



Po příchodu do mediální školy se dívky rozdělily do dvou skupin. Redaktorka Áňa absolvovala workshop s fotografem Petrem Hrabovským a fotografkou body-artu Denisou Sedláčkovou pod názvem Kouzlo portrétní fotografie, kde se dozvěděla, jak správně komponovat, co dělat, aby fotka tzv. nezrněla a aby byla světelně vyvážená.

Redaktorky Klaudy, Emma a Kiki se vydaly na workshop Začátečnické chyby při psaní novinových textů s Edou Noskem a Davidem Chuchmou, šéfredaktorem a šéfredaktorem studentského portálu Generace 20.

Workshop byl zaměřen na začátečnické chyby mladých novinářů. Naše redaktorky zjistily, že začátečnické chyby vůbec nejsou ostuda a že teprve postupem času se novinář naučí svůj článek tzv. „vypilovávat“.

Bylo příjemné strávit dopoledne s profesionály ze světa médií, kteří se s námi velmi příjemným způsobem podělili o své vlastní zkušenosti z novinářské praxe.

Sportovní účes

Emma Valentová, 8.A

Během tělocviku, ale i při jakémkoliv sportovním tréninku, oceníš účes, který ti nebude lítat okolo hlavy a nebude tě zbytečně rozptylovat. Tady je typ, který vytvoříš během chvilky.



RYBÍ COP

1. Rozdělíme vlasy na dvě části.
2. Z každé části si odebereme krajní pramínek a dáme jej doprostřed.
3. Pramínky, které jsme si dali doprostřed překřížíme a přidáme k ostatním vlasům.
- 4.-6. Stejným způsobem pokračujeme dál. Opět vezmeme pramínky zleva, zprava a překřížíme.
7. Když dopleteme až na konec, upevníme vlasy gumičkou.
8. Opatrně povytáhneme vlasy z copánku tak, aby byl širší.
9. Rybí cop je hotov a jdeme cvičit!

A jaké účesy nosí při sportování naše významné sportovkyně?



Snowboardistka a alpská lyžařka Ester Ledecká si plete copánky.

Tenistky Petra Kvitová a Markéta Vondroušová nosí pletený cop a drdol.



Zdroj: www.nanastenku.cz

Foto: www.wikipedia.org, www.loupak.cz

