SCHOOL NEWS

SPORTOVNÍ ČÍSLO



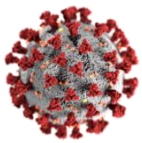






REDAKTOŘI: Lukáš, Denis, Máťa a Oscar

MOŽNOSTI SPORTOVÁNÍ BĚHEM COVIDU



V této době, kdy nám zavřeli veškerá vnitřní a i některá venkovní sportoviště, je trochu obtížné najít povolené místo ke sportování.

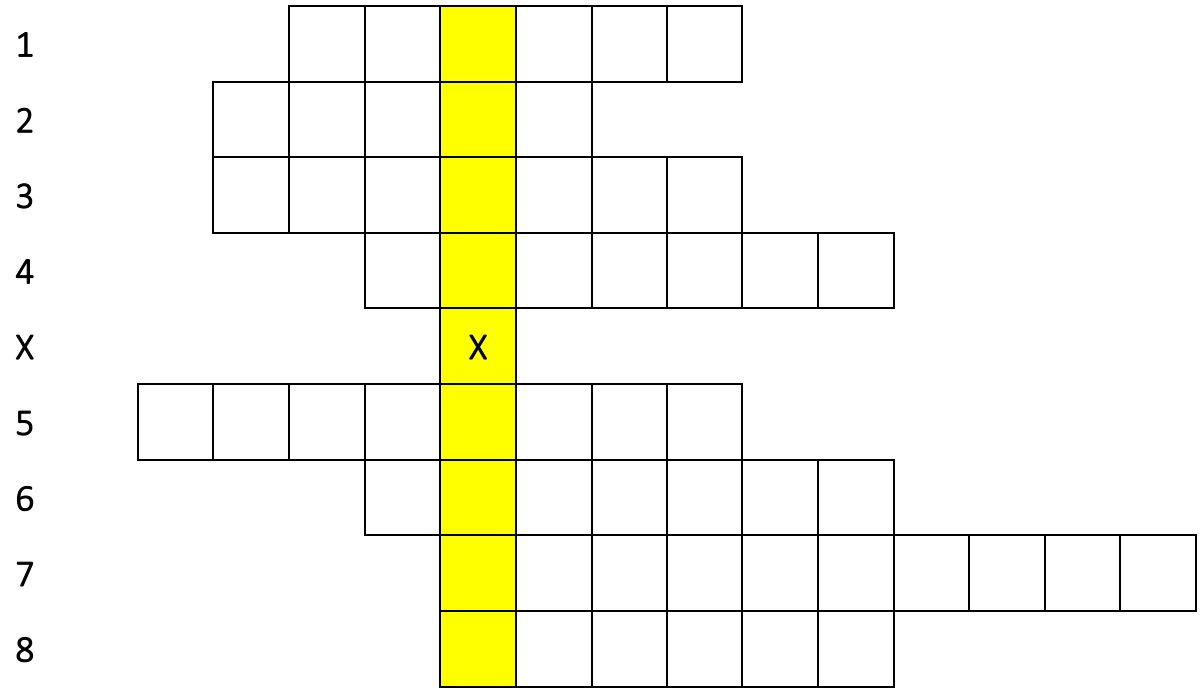
Mám pro vás pár tipů, kam vyrazit za sportem ven nebo jak si zasportovat doma.

V Plzni jsem objevil několik super míst – venkovní hřiště v parku na Homolce, kde si můžete i zaposilovat, fitness park na pláži Ostende u Boleveckého rybníka anebo v Lobezském parku, kde jsou i dlouhé schody, které jsou super na posilování nohou a lezecká stěna na posílení rukou.

Zde pár cviků na protažení a posílení těla:



TAJENKA O SPORTU A SPORTOVCÍCH V ČESKÉ REPUBLICE



1. Jiný název pro nejoblíbenější sport na světě.

2. Příjmení bývalého českého hokejového brankáře, který vychytal zlato v roce 1998 na olympijských hrách v Naganu. Jeho přezdívka je Dominátor.

3. Příjmení české tenistky, která 2x vyhrála Grand Slam.

4. Příjmení českého judisty, který v roce 2016 vyhrál olympiádu.

5. Dovednostní sport hraný pomocí tága. Je velmi oblíbený v českých hospodách.

6. Příjmení české snowboardistky a alpské lyžařky. Její otec je známý zpěvák.

7. Druhý nejoblíbenější sport v České republice. Nejznámějším závodem tohoto sportu je Tour De France. Provozuje se i rekreačně.

8. Kolektivní míčový sport, který je v ČR velmi populární. V Plzni ho hraje klub Talent Plzeň.

TAJENKA: _____

ZAJÍMAVOST ZE SVĚTA SPORTU

V Teplicích padl světový rekord, český freediver uplaval 80 metrů pod ledem. Český freediver David Vencl uplaval rekordních 80 metrů pod ledem. Reprezentant ve volném potápění, který má na kontě pátá místa z mistrovství světa a Evropy, překonal v úterý tuto vzdálenost bez neoprenu, čepice i závaží ulehčujících ponor.



RECEPT NA SVAČINKU PRO SPRÁVNÉ SPORTOVCE

ENERGETICKÁ KAKAOVÁ TYČINKA

Suroviny:

300 g datlí nebo datlové pasty

2 lžíce kakaa

2 lžíce kokosu

2 hrsti kešu oříšků

Postup: Pokud budeme používat klasické datle, necháme je přes noc namočené ve vodě, aby změkly. Potom z nich v mixéru připravíme datlovou pastu. Pokud máme datlovou pastu z obchodu, tak použijeme rovnou ji.

K datlové pastě přidáme další ingredience. Ty můžete do pasty zapracovat buď rukama nebo pomocí mixéru. Hotovou směs nejprve ochutnáme. Kdo dává přednost méně sladké chuti, může přidat více kakaa. Poté z těsta tvarujeme malé válečky podobné běžně dostupným tyčinkám. Tyčinky pak dáme na hodinu do lednice.



Datle jsou skvělým zdrojem energie, zařazujte tyto tyčinky proto nejlépe před sportovním výkonem nebo během něj.

RECEPT NA PALAČINKY

Ingredience:

400ml mléka
200g hladká mouka
2x vejce
špetka soli

Postup: Hladkou mouku rozmícháme se špetkou soli, mlékem a dvěma vejci tak, aby vznikla směs vhodná pro palačinky.
Na pánev s rozpáleným olejem vlijeme přibližně jednu malou naběračku se směsí. Palačinku usmažíme do zlatova.

Na hotové palačinky si můžete dát, co uznáte za vhodné. Kdo často sportuje, může si dovolit klidně i nutellu nebo šlehačku.

DOBROU CHUŤ



NĚCO PRO ZLEPŠENÍ NÁLADY



- Učitelka napsala žákovi do žákovské knížky: "Smrdí, umývat!!!" Otec odepsal: "Učit, nečuchat!!!"

- Pepíček dostane za trest napsat 100x "Nebudu tykat paní učitelce." Pepíček to napsal 200x, tak se ho učitelka zeptala, proč to napsal tolikrát. Pepíček odpoví: "Jsem ti chtěl udělat radost..."

- Učitelka: Každý kdo odpoví na otázku, kterou teď položím správně může jít domů. Jeden kluk vyhodí svůj batoh z okna. Učitelka: Kdo to byl?! Kluk: Já! Odcházím totiž domů.



- Učitel k žákovi: "Kde leží Afrika ?" "Na mapě..."

- Zákon geniálního nápadu: Geniální řešení člověka napadne těsně poté, co s ním přišel někdo jiný.

- Volá fotbalista otci: "Ahoj tati, dneska jsem dal 2 góly!" "No, to jo super a kolik to skončilo?" "1:1".



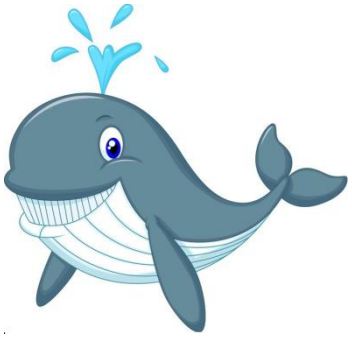
- Víte co udělají Češi, když vyhrají MS ve fotbale? Vypnou Playstation.



- Víte, jaká je hlavní zásada úspěšného potápění? Nikdy ve skafandru neprďte.

- Císař si svolá své gladiátory a říká jim, že zítra budou hrát, pro ně velmi důležitý zápas ve vodním pólu, družstvo, které vyhraje, získá svobodu! "A jak poznáme soupeře?" ptají se gladiátoři. "Velice snadno, krokodýli budou mít žluté čepičky."

- "Jak se má váš pes?" ptá se fotbalista rozhodčího po fotbalovém zápase. "Jaký pes?" "Já žádného nemám!" nechápe rozhodčí. "To je divný, jste slepý, ale psa nemáte!"



- Jestli se plaváním hubne, tak co dělají velryby špatně?

- Medvěd má vypracovaný seznam zvířátek, která sežere. Přijde liška: "Medvěde, máš mě na seznamu?" "Mám." "A sežereš mě?" "Sežeru." "Můžu se jít rozloučit s rodinou?" "Můžeš." Medvěd sežral lišku a přijde vlk: "Medvěde, máš mě na seznamu?" "Mám." "A sežereš mě?" "Sežeru." "Můžu se jít rozloučit s rodinou?" "Můžeš." Medvěd sežral vlka a přijde zajíc: "Medvěde, máš mě na seznamu?" "Mám." "A nemohl bys mě vyškrtnout?" "Mohl."



- Potkala žirafa myšku a říká: "Ty ani nevíš, jaké to je dobré mít takový dlouhý krk." "Hmmm", myška na to. "Díky svému krku dosáhnu na ty nejvyšší a nejchutnější lístečky na stromě." "Hmmm." "A když, je polykám, to tak krásně dlouho trvá, než to projde celým mým krkem." "Hmmm." "A když se pak napiju pramenité vody, ona tak krásně dlouho a dlouho sklouzává do žaludku a celou mne ochlazuje. "Hmmm," rozpovídá se myška ,,A už si někdy zvracela? "



Vymaluj a najdi co je zvláštního.

BLUDIŠTĚ

POMŮŽEŠ CHLAPCI NAJÍT CESTU K JEHO OBLÍBENÉMU SPORTU?

CO MYSLÍŠ, DOJDE JAKO PRVNÍ PŘES BLUDIŠTĚ K FOTBALU, K TENISU NEBO K JÍZDĚ NA KOLE?

