

ROLANJE IN KOLESARJENJE

DOBRO JUTRO! PRED NAMI JE PONOVRNO MALO DRUGAČEN DAN. ZVEZKE IN PERESNICO KAR HITRO POSPRAVI, SAJ BOŠ DANES POTREBOVAL/A KOLO, ROLERJE ALI KOTALKE (LAHKO TUDI SKIRO) IN ZAŠČITNO OPREMO. ČE ROLERJEV NIMAŠ, NIČ ZATO. NAMESTO TEGA NAREDI VAJO S KOTALKAMI ALI SKIROJEM.

NA ZAČETKU JE POMEMBNO, DA SE DOBRO OGREJEŠ. LAHKO SE OGREJEŠ Z GIMNASTIČNIMI VAJAMI, KI JIH ŽE POZNAŠ ALI PA SE RAZGIBAŠ IN ZAPLEŠEŠ OB POSNETKU:

<https://www.youtube.com/watch?v=0VP-c7q-QOg>



PRIPRAVI KOLO IN ČELADO. NA KOLESU PREVERI, ČE VSE DELUJE BREZHIBNO. POSEBNO BODI POZOREN NA ZAVORE. POMEMBNO JE TUDI, DA SI PRAVILNO NAMESTIŠ ČELADO.

POIŠČI VEČJI PROSTOR, KJER SE BOŠ LAHKO PROSTO VOZIL S KOLESOM. NAJPREJ NAREDI NEKAJ KROGOV ZA OGREVANJE.

SEDAJ POVABI NA KOLO ŠE BRATCA, SESTRICO ALI STARŠE. LAHKO PA SI NAMESTO NJIH POSTAVIŠ NEKAJ OVIR. TVOJA NALOGA JE, DA SE VSAJ 2 MINUTI MED VOŽNJO SPRETNO UMIKAŠ OSTALIM KOLESARJEM OZIROMA OVIRAM. PRI TEM NE SMEŠ STOPITI NA TLA.

KO BOŠ TO NALOGO IZVEDEL/LA BREZ TEŽAV, NAJ TE NEKDO PRI TEM POSNAME IN MI POŠLJE POSNETEK NA E-POŠTO. Z USPEŠNO OPRAVLJENO NALOGO BOŠ PRIDOBIL/A ENO NALEPKO,

KI SI JO BOŠ PRILEPIL/A V KNJIŽICO ZA ZLATI SONČEK.



ŽE VEŠ, DA BOŠ Z VSAJ 4 OPRAVLJENIMI NALOGAMI PREJEL/A TUDI PRAVO MEDALJO?



SEDAJ PA KOLO ZAMENJAJ ZA ROLERJE, KOTALKE ALI SKIRO. NE POZABI NA ŠČITNIKE, KI TE VARUJEJO PRED POŠKODBAMI.

PONOVNO SI POIŠČI VEČJI PROSTOR, KJER BOŠ LAHKO OPRAVIL/A NASLEDNJE NALOGE:

- NAJPREJ PROSTO ROLAŠ/KOTALKAŠ NAPREJ NEKAJ METROV. ENAKO NAREDIŠ PRI VOŽNJI S SKIROJEM.
- SEDAJ POSKUSI ZADRŽATI RAVNOTEŽJE LE NA ENI NOGI VSAJ DVA METRA. PRI VOŽNJI S SKIROJEM SE MOČNO ODRINI IN SKUŠAJ PREPELJATI ČIM DALJŠO POT BREZ PONOVRNEGA ODRIVA.
- POSTAVI 4 OVIRE IN VIJUGAJ OKOLI NJIH.
- NA KONCU POSKUSI MED ROLANJEM/KOTALKANJEM POČEPNITI IN NAZAJ VSTATI.

TUDI POSNETEK TEH VAJ NAJ MI TVOJI STARŠI POŠLJEJO NA MOJ E-NASLOV. TAKO BOŠ

PRIDOBIL/A ŠE ENEGA SONČKA.



OPOMBA: NALOGE LAHKO OPRAVIŠ TUDI MED VIKENDOM. POSNETKE DEJAVNOSTI PA MI POSREDUJ NAJKASNEJE DO PONEDELJKA, 11. 5. 2020.

TAKO. PA SI PRIŠEL/LA DO KONCA. NE POZABI POPITI NEKAJ VODE IN SI DOBRO UMITI ROKE. ŽELIMO TI LEPO POPOLDNE.

