



Živjo!

Današnja uro športa boš izvedel/a malo drugače. Najprej boš po navodilih opravil/a nekaj vaj za spretnost s kolesom. Nato se boš odpravil/a na **krajši kolesarski izlet**. Ker še nimaš kolesarskega izpita, ne smeš voziti v prometu. Zato pa lahko voziš po poljskih in gozdnih poteh. Za ogrevanje si pripravi poligon na dvorišču.

Le poglej, na sliko, kaj meni manjka na glavi???? Pri vožnji s kolesom moraš OBVEZNO NOSITI ČELADO.

Kolo mora biti tehnično brezhibno, zato naj eden od staršev preveri, če je z njim vse ok. Izlet lahko izvedeš skupaj s svojimi domačimi, ne pa tudi s svojimi sošolci. Zelo bom vesel, če mi boš poslal/a fotografije tvojega poligona in utrinke s kolesarskega izleta.

Lep pozdrav,

učiteljica Mojca



DELO NA DALJAVO
Šolsko leto 2019/ 2020
Razred: 4. b

Predmet: ŠPO	Zaporedna št. ure: 91.	Datum: 21. 5. 2020	Učiteljica: Mojca Starešinič
Tema: Kolesarjenje			
Pripomočki: Kolo, čelada, ovire			
Namen učenja: <ul style="list-style-type: none">Izvajanje vaj za izboljšanje kolesarskih spretnosti.			
Kriteriji uspešnosti: Uspešen/ uspešna boš ko boš: <ul style="list-style-type: none">Pravilno izvajal/a vaje za izboljšanje kolesarskih spretnosti.			
Potek dela: Za ogrevanje: potreboval/a boš, tehnično brezhibno kolo in čelado. Za ovire lahko uporabiš žogice za badminton, ozko desko, kolebnico, kredo (z njo narišete ovire, črto, krog), manjše kose lesa ... Poligon sestavljajo naslednji elementi: - med ovirami (slalom) . Postavi 6 ovir v ravni črti na razdalji 2 koraka.			



- **med ovirami (slalom)**. Postavi 6 ovir v »cikcak« razporeditvi. Vsaka ovira naj bo 1 korak odmaknjena od sredinske črte.
- **vožnja po deski**, ki ni širša od 25 cm. Dolga naj bo vsaj 2 m.
- **vožnja med dvema ozkima ovirama**. Ovire (npr. palici ali deščici) sta 10 cm narazen, na razdalji 5 m.
- **zaustavljanje**. Pripelji do ovire in se pred njo ustavi na čim krajši razdalji. **Pri ustavljanju moraš uporabiti prednjo in zadnjo zavoro.**

Poligon prevozi vsaj petkrat.

Na naslednjih povezavah si lahko ogledaš, kako so si poligon doma pripravili nekateri učenci:

- <https://www.youtube.com/watch?v=CpD6gRwIOhs>,
- https://www.youtube.com/watch?v=wxo8_iG1cPQ,
- <https://www.youtube.com/watch?v=TjJTX1S06c>.

GLAVNI DEL: Kolesarski izlet po poljskih poteh ali gozdu, ki naj bo dolg 15-20 minut. Pri kolesarjenju moraš:

- **obvezno nositi čelado**,
- **vozite po desni strani poljske ali gozdne poti**,
- **opazovati ostal promet (traktorji in druga vozila, ki se lahko pojavijo)**,
- **pogledati nazaj in nakazati z roko vsakič, ko zaviješ v levo ali v desno**
- **če se znaješ na cesti, obvezno stopite dol s kolesa. Zdaj si pešec. Hodi po levi strani ceste in imej kolo na svoji desni strani.**

Med vožnjo opazuj naravo. S števcem (če ga imaš) izmeri, koliko kilometrov si prevozil ter kakšna je bila tvoja povprečna hitrost med kolesarjenjem.

ZAKLJUČNI DEL: za raztezanje opravi vaje, ki so prikazane na spodnjih slikah. Vsako vajo ponovi enkrat.





NE POZABI POSPRAVITI REKVIZITOV.

Samovrednotenje:

Kaj sem se danes naučil/a? Je namen učenja dosežen?

Sem bil/a uspešna glede na kriterije uspešnosti?

Kaj lahko naredim, da svoje znanje še izboljšam?

Prosim, sporoči mi po e pošti ali po eAsistentu, če so navodila razumljiva. Imaš težave z razumevanjem vsebine? Kje ti lahko pomagam?

Hvala in lep pozdrav,
učiteljica Mojca