

## ZDRAVO

Današnja uro športa boste izvedli malo drugače. Odpravite se na **krajši kolesarski izlet** po bližnjih vaseh. Za ogrevanje si pripravite poligon na dvorišču. Pri vožnji s kolesom morate **OBVEZNO NOSITI ČELADO**. Kolo mora biti tehnično brezhibno, zato preverite, če vse deluje tako kot mora. Izvedete ga lahko skupaj s svojimi domačimi, ne pa tudi s svojimi sošolci. Zelo bom vesela, če mi boste poslali fotografije vaših poligonov in utrinke iz kolesarskega izleta.

Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 6. RAZREDU ZA FANTE

Datum: 18. 5. 2020

Ura po urniku: 4.

Število realizirane ure: 91

Tema: kolesarjenje

Učiteljica športa: Tadeja Moravec

Za dodatne informacije sem vam na voljo preko eAsistenta ali službenega e-naslova ([tadeja.moravec@ostpavcka.si](mailto:tadeja.moravec@ostpavcka.si)). Lepo vas prosim za povratno informacijo glede izvedbe.

**UVOD:** potrebovali boste ustrezno športno opremo, tehnično brezhibno kolo in čelado. Za ovire lahko uporabite žogice za badminton, ozko desko, kolebnico, kreda (z njo narišete ovire, črto, krog), manjše kose lesa ...

Poligon naj sestavljajo naslednje vožnje:

- med ovirami (slalom),
- pod oviro,
- med dvema ozkima ovirama,
- po klancu navzdol in navzgor,
- po črti ali ozki površini,
- v krogu,
- z eno roko ter prenašanje predmetov,
- zaustavljanje.

Na naslednjih povezavah si lahko ogledate, 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=wxo8_iG1cPQ),
- [https://www.youtube.com/watch?v=\\_TjTX1S06c](https://www.youtube.com/watch?v=_TjTX1S06c).

**GLAVNI DEL:** kolesarski izlet po bližnjih vaseh, ki naj bo dolg 30 minut. Pri kolesarjenju morate:

- obvezno nositi čelado,
- vozite po desni strani ob robu cestišča,
- upoštevati prometne znake,

- opazovati ostal promet na cesti,
- pogledati levo – desno pri prehodu na drugo stran ceste,
- na prehodu za pešce stopite dol iz kolesa, na drugo stran ceste greste peš.

Med vožnjo opazujte naravo, zapomnite si imena krajev, skozi katere ste se vozili. S števcem (če ga imate) izmerite, koliko kilometrov ste prevozili ter kakšna je bila vaša povprečna hitrost med kolesarjenjem.

**ZAKLJUČNI DEL:** za raztezanje opravite vaje, ki so prikazane na spodnjih slikah. Vsako vajo ponovite 3 krat.



### Samovrednotenje:

Kaj sem se danes naučil?

Sem bil uspešen glede na kriterije uspešnosti?

Je namen učenja dosežen?

Kaj lahko naredim, da svoje znanje še izboljšam?

Če česa ne razumeš, mi pošlji sporočilo po eAsistentu. Pri tem naj ti pomagajo starši. Pri vsaki učni uri v eAsistentu imate možnost klikniti na oblaček – komunikacija in poslati vprašanje ali povratno informacijo o učenju.