

Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 4. A RAZREDU

Datum: 21. 5. 2020

Ura po urniku: 1.

Število realizirane ure: 91

Tema: KOLESARJENJE

Učitelj športa: Robert Dragan

ŽIVIJO!

Današnjo 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. 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.

UVOD: 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=TjTX1S06c>.

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 znajdeš 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.



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.