Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 5. b RAZREDU

Datum: 22. 5. 2020

Ura po urniku: 4.

Zaporedna številka učne ure: 91

Tema: KOLESARJENJE

Učitelj športa: Boštjan Srovin

***Pozdravljeni učenci in učenke!***

***Današnjo uro športa boste izvedli malo drugače. Najprej boste po navodilih opravili nekaj vaj za spretnost s kolesom. Nato se boste odpravila na krajši kolesarski izlet. Ker še nimate kolesarskega izpita, ne smete voziti v prometu sami. Zato pa lahko vozite po poljskih in gozdnih poteh. V kratkem boste imeli tudi kolesarski športni dan, zato bo današnji dan priprava na to.***

***Za ogrevanje si pripravite poligon na dvorišču. Pri vožnji s kolesom morate OBVEZNO NOSITI ČELADO. Kolo mora biti tehnično brezhibno, zato naj eden od staršev preveri, če je z njim vse OK. Izlet lahko izvedete skupaj s svojimi domačimi, ne pa tudi s svojimi sošolci. Zelo bom vesel, če mi boste poslali fotografije vašega poligona in utrinke s kolesarskega izleta.***

|  |
| --- |
| **UVODNI DEL**Potrebuješ, 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 sestavi iz naslednjih postaj:* med ovirami (slalom). Postavi 6 ovir v ravni črti na razdalji od 2 do 1 koraka. Razdalja med ovirami naj se postopoma krajša za dolžino enega tvojega stopala. Levo in desno od sredinske črte označi še črti, ki jih ne smeš prevoziti.
* 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. Postavi dve deski eno za drugo, vmes naj bo 1 korak prostora.
* 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 šestkrat.**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=_TiJTX1S06c>.  |
| **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 prek levega ramena in nakazati z roko vsakič, ko zaviješ v levo ali v desno smer,**
* **če se znajdeš na cesti, obvezno stopi 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/a 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/a? |
| Sem bil/a uspešen/a glede na kriterije uspešnosti? |
| Je namen učenja dosežen?Kaj lahko naredim, da svoje znanje še izboljšam? |
| Če ti kaj ni jasno in 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. |