Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 6. RAZREDU (dekleta)

Datum: 26. 5. 2020

Ura po urniku: 2.

Zaporedna številka ure: 95

Tema: Kolesarjenje ali rolanje

Učitelj športa: Boštjan Srovin

Za dodatne informacije sem vam na voljo preko eAsistenta ali službenega e-naslova: bostjan.srovin@ostpavcka.si.

***Pozdravljene učenke!***

**Tudi današnja vadba se bo nekoliko razlikovala od običajne. Podobno kot prejšnji ponedeljek predlagam, da opravite izlet na rolerjih ali kolesu po bližnjih vaseh. Za ogrevanje si pripravite poligon na dvorišču. Pri vožnji z rolerji morate nositi OBVEZNO ŠČITNIKE in ČELADO, pri kolesarjenju ČELADO. Rolerji in kolo morajo biti tehnično brezhibni, zato preverite, če vse deluje tako kot mora (če imate delujočo zavoro pri rolerju). Na izlet se odpravite skupaj s svojimi domačimi, ne pa tudi s svojimi sošolci. Zelo bom vesel, če mi boste poslali fotografije poligona in utrinke iz izleta na rolerjih ter kolesu.**

|  |
| --- |
| **UVOD**Potreboval boš ustrezno športno opremo, tehnično brezhibne rolerje ali kolo, čelado in ščitnike. Za ovire lahko uporabiš žogice za badminton, kolebnico, kredo (z njo narišeš ovire, črto, krog), manjše kose lesa …Poligon naj sestavljajo naslednje vožnje:- začetni rolarski korak in hkrati kroženje z rokami,- v položaju žabe ali pod oviro,- med ovirami (slalom),- A zavoj, - po eni nogi (L/D),- limonice,- prestopanje v osmici, - zaustavljanje. Na naslednji povezavi (ctrl in »klik«) si lahko ogledaš, kako si poligon z rolerji pripraviš doma (<https://drive.google.com/file/d/1PreSrymC-mxHQ996hMgXPgm_9fgn1Ihg/view?usp=sharing>). V primeru, da doma nimaš rolarjev, si lahko pripraviš kolesarski poligon tako kot prejšnji teden. |
| **GLAVNI DEL**Izlet na rolerjih ali kolesu po bližnjih vaseh naj bo dolg 30 minut. Pri kolesarjenju ali rolanju moraš:* obvezno nositi čelado, ščitnike (rolanje),
* voziti 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,
* s kolesom pravilno izpeljati manever levega in desnega zavijanja.

Med vožnjo opazuj naravo, zapomnite si imena krajev, skozi katere ste se vozili. S števcem (če ga imaš) izmeri, koliko kilometrov si prevozil ter kakšna je bila tvoja povprečna hitrost med kolesarjenjem.  |
| **ZAKLJUČNI DEL**Igraj badminton ali namizni tenis z domačimi. Če doma nimaš loparjev, mize in žogic za badminton ali namizni tenis, naredi naslednje vaje v dveh serijah na blazini: * »svečo« (stojo na lopaticah),
* most,
* poskoke narazen – skupaj (10 ponovitev),
* upogibe trupa (10 ponovitev),
* obrat za 360° na vseh štirih na dlaneh v opori zadaj,
* počepe (10 ponovitev),
* obrat za 360° na vseh štirih na dlaneh v opori spredaj.
 |

**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. |