

Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 7. RAZREDU ZA FANTE

Datum: 26. 5. 2020

Ura po urniku: 3.

Število realizirane ure: 61

Tema: kolesarjenje ali rolanje

Učitelj športa: Robert Dragan

Živijo

Današnja vadba se bo nekoliko razlikovala od običajne. Vadil boš z rolarji ali s kolesom. Za ogrevanje si boš na dvorišču pripravil poligon. Pri vožnji z rolarji moraš obvezno nositi **ŠČITNIKE** in **ČELADO**, pri kolesarjenju **ČELADO**. Rolarji in kolo morajo biti tehnično brezhibni, zato preveri, če vse deluje tako kot mora (če imaš delujočo zavoro pri rolarju). Na izlet se odpravi skupaj s svojimi domačimi, ne pa tudi s svojimi sošolci. Zelo bom vesel, če mi boš poslal fotografije tvojega poligona in utrinke iz izleta na rolarjih ter kolesu.

UVOD: potreboval boš ustrezno športno opremo, tehnično brezhibne rolarje ali kolo, čelado in ščitnike. Za ovire lahko uporabiš žogice za badminton, kolebnico, kredo (z njo narišeš ovire, črto, krog), manjše kose lesa ...

Poligon z rolarji 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 rolarji pripraviš doma (https://drive.google.com/file/d/1PreSrymC-mxHQ996hMgXPgm_9fgn1lhg/view?usp=sharing).

V primeru, da doma nimaš rolarjev, si lahko pripraviš **kolesarski poligon**. Poligon naj sestavljajo naslednje vožnje:

- med ovirami (slalom, razdalja med ovirami 1 do 2 koraka),
- pod oviro (če si lahko postaviš pravokotnik (»tunel« višine 1, 5m, skozi katerega se zapelješ),
- med dvema ozkima ovirama (dve 1 m dolgi deščici postavi 10 cm narazen),
- po klancu navzdol in navzgor (na koncu soročno zavri pred postavljenim predmetom, tako da se mu povsem približaš, ne smeš pa ga podreti),
- po črti ali ozki površini (dve okrog 2 m dolgi deski, vmes 1m prostora),
- v krogu,
- krmilo držiš z eno roko ter prenašaš predmete (plastični kozarec, metlo...),

GLAVNI DEL: izlet na rolarjih ali kolesu po bližnjih vaseh naj bo dolg 30-45 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 stopiti dol iz kolesa, na drugo stran ceste greš peš,
- s kolesom pravilno izpeljati manever levega ali desnega zavijanja.

Med vožnjo opazuj naravo, zapomni 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: igray [badminton ali namizni tenis](#) z domačimi. Če doma nimaš loparjev, mize in žogic za badminton ali namizni tenis, [žongliraj z nogometno žogo](#) ali opravi [50 metov na koš](#).

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.