

## ZDRAVO

Podobno kot prejšnji ponedeljek predlagam, da opravite izlet na rolarjih ali kolesu po bližnjih vaseh. Za ogrevanje si pripravite poligon na dvorišču. Pri vožnji z rolarji morate nositi **OBVEZNO ŠČITNIKE** in **ČELADO**, pri kolesarjenju **ČELADO**. Rolarji in kolo morajo biti tehnično brezhibni, zato preverite, če vse deluje tako kot mora (če imate zavoro pri rolarju). Na izlet se odpravite skupaj s svojimi domačimi, ne pa tudi s svojimi sošolci. Zelo bom vesela, če mi boste poslali fotografije vaših poligonov in utrinke iz izleta na rolarjih ter kolesu.

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

Datum: 26. 5. 2020

Ura po urniku: 2.

Število realizirane ure: 95

Tema: kolesarjenje ali rolanje

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 brezhibne rolarje, kolo, čelado in ščitnike. Za ovire lahko uporabite žogice za badminton, kolebnico, kreda (z njo narišete ovire, črto, krog), manjše kose lesa ...

Poligon naj sestavljajo naslednje vožnje:

- začetni rolarški 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 si lahko ogledate, kako si poligon z rolarji pripravite doma ([https://drive.google.com/file/d/1PreSrymC-mxHQ996hMgXPgm\\_9fgn1Ihg/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1PreSrymC-mxHQ996hMgXPgm_9fgn1Ihg/view?usp=sharing)). V primeru, da nimate rolarjev, si lahko pripravite kolesarski poligon tako kot prejšnji teden.

**GLAVNI DEL:** izlet na rolarjih ali kolesu po bližnjih vaseh naj bo dolg 30 minut. Pri kolesarjenju ali rolanju morate:

- obvezno nositi čelado, ščitnike (rolanje),
- 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:** igrajte badminton ali namizni tenis z domačimi, če pa doma nimate loparjev, mize in žogic za badminton ali namizni tenis, naredite 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?

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.