

Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO PRI PREDMETU ŠPORT ZA ZDRAVJE

Datum: 26. 5. 2020

Ura po urniku: 6.

Število realizirane ure: 31

Tema: KOLESARJENJE

Učitelj športa: Robert Dragan

ŽIVIJO!

Današnje se boš odpravil/a na **kolesarski izlet** po bližnjih vaseh. Za ogrevanje si pripravi poligon na dvorišču. Pri vožnji s kolesom moraš **OBVEZNO NOSITI ČELADO**. Kolo mora biti tehnično brezhibno, zato preveri, če je z njim vse ok. 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, ozko desko, kolebnico, kredo (z njo narišete ovire, črto, krog), manjše kose lesa ...
Poligon naj sestavljajo naslednje vožnje:

- med ovirami (6 ovir), razdalja 1,5 m do 2 m (slalom),
- med dvema ozkima ovirama (npr. deščicama, med katerima ne sme biti več kot 10 cm prostora),
- po klanecu navzdol in navzgor z zaviranjem. V dolini in na vrhu klanca si postavi cilj pred katerim se moraš ustaviti na razdalji 5-10 cm in se ga ne smeš dotakniti. **Obvezno zaviraj z obema rokama,**
- po črti ali ozki površini (vožnja po deski ali deskah v skupni dolžini 3-5 m),
- z eno roko ter prenašanje predmetov. Vzemi plastenko in jo odloži čez nekaj metrov, ne da bi izgubil ravnotežje.

Na naslednjih povezavah si lahko pogledaš, kako so si poligon doma pripravili nekateri učenci:

- <https://www.youtube.com/watch?v=CpD6gRwlOhs>,
- https://www.youtube.com/watch?v=wxo8_iG1cPQ,
- <https://www.youtube.com/watch?v=TjTX1S06c>.

GLAVNI DEL: kolesarski izlet po bližnjih vaseh, poljskih poteh ali gozdovih, ki naj bo dolg 45-60 minut. Pri kolesarjenju moraš:

- obvezno nositi čelado,
- voziti po desni strani ob robu cestišča,
- upoštevati prometne znake,
- opazovati ostal promet na cesti,
- pogledati levo – desno pri prehodu na drugo stran ceste,
- pravilno izpeljati manever levega ali desnega zavijanja, ko je to potrebno. SAJ MENDA NISI POZABIL/A.

Med vožnjo opazuj naravo, zapomni si imena krajev, skozi katere se boš vozil. S števcem (če ga imaš) izmeri, koliko kilometrov si prevozil ter kakšna je bila tvoja povprečna hitrost med kolesarjenjem.

ZAKLJUČNI DEL: nekaj razteznih vaj, da ne boš preveč zakrčen/a:

- pete na zadnjico, stopala potisni gor (2 x 10 s),
- predklon – zaklon (5 – krat),
- 10 lahkotnih poskokov na iztegnjenih nogah

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.