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

Datum: 18. 5. 2020

Ura po urniku: 4.

Zaporedna številka ure: 91

Tema: Kolesarjenje

Učitelj športa: Boštjan Srovin

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

***Pozdravljene učenke!***

***Današnjo uro športa boste izvedli malo drugače. Odpravite se na krajši kolesarski izlet po bližnjih vaseh. Za ogrevanje si pripravite poligon na dvorišču. Pri vožnji s kolesom morate OBVEZNO NOSITI ČELADO. Kolo mora biti tehnično brezhibno, zato preverite, 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 poligona in utrinke iz kolesarskega izleta.***

|  |
| --- |
| **UVOD**  Potrebovali boste ustrezno športno opremo, 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 naj sestavljajo naslednje vožnje:  - med ovirami (slalom),  - pod oviro,  - med dvema ozkima ovirama,  - po klancu navzdol in navzgor,  - po črti ali ozki površini,  - v krogu,  - z eno roko ter prenašanje predmetov,  - zaustavljanje.  Na naslednjih povezavah si lahko ogledate, 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 bližnjih vaseh, ki naj bo dolg 30 minut. Pri kolesarjenju moraš:  - obvezno nositi čelado,  - 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 cesta greste peš.  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**: za raztezanje opravi vaje, ki so prikazane na spodnjih slikah. Vsako vajo ponovi 3 krat. |

**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. |