

ŠPORTNI DAN – KOLESARJENJE – 6., 7., 8., 9. razred

Otroci poskrbite za varnost pri izvedbi športnega dne. Kolesarski izlet opravite v okolici vašega doma. Če imate možnost, se izogibajte prometnim cestam. Upoštevajte cestnoprometne predpise, ker s tem povečate lastno varnost ter varnost drugih.

V okolici Straže so speljane kolesarske poti proti Dolenjskim Toplicam in Novemu mestu. Za boljše kolesarje pa po cesti na Drganja sela. V Rumanji vasi pri prehodu za pešce zavijete levo in že opazite tablo za kolesarsko pot, ki pelje v Dol. Toplice. Kolesarska pot v Novo mesto je speljana ob reki Krki do Zaloga in naprej do carine v Češči vasi, kjer zavijete desno za Cegelnico in v Novo mesto. Table kolesarske poti so rdeče barve. Kolesarite vsaj dve uri.

Oprema:

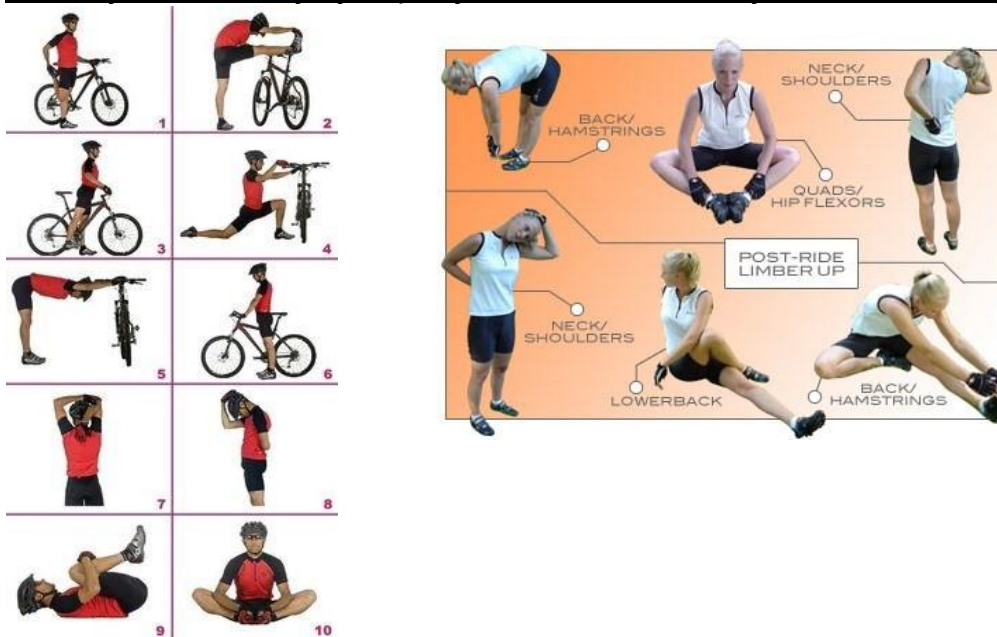
- udobna športna oblačila in obuvalo
- čelada
- pijača (voda)
- kolo, ki ustreza cestno prometnim predpisom (ustrezna opremljenost)

V primeru, da kolesa nimate, se odpravite na pot peš. Kot alternativo pa lahko uporabite rolerje, kotalke ali skiro, vendar je pri tem obvezna uporaba čelade in ščitnikov. Tudi pri teh vsebinah pazite na varnost in samozaščito.

Pred odhodom si dobro ogrejte vse sklepe in naredite nekaj razteznih vaj.

- na dvorišču se ogrejte z lahkotnim tekom,
- sledijo naj gimnastične vaje (kroženje z glavo, rokami, boki, gležnji, zapestji; predklon, odklon, izpadni korak),
- sonožni poskoki na mestu, sonožni poskoki z dvigom kolen ter žabji poskoki.

Po zaključku kolesarjenja, spočijete mišice z naslednjimi razteznimi vajami:



Pred ali po kolesarjenju pa si oglejte film.

OGLED FILMA - PRIMOŽ ROGLIČ

<https://4d.rtvsllo.si/arhiv/dokumentarni-filmi-in-oddaje-sportni-program/174714637>

RAZVEDRILNE AKTIVNOSTI DOMA

Za razvedrilo se lahko skupaj z družinskimi člani ali prijatelji preizkusiš še v:

1. Različnih izzivih:

- ciljanje kozarčkov z žogicami:

Dve osebi tekmujeta, katera čim prej zadane svoj lonček, ki je na sredini mize. Lonček je potrebno zadeti tako, da se žogica odbije od mize v lonček. Ko lonček zadaneš, ga obrneš. (Če doma nimate žogic, igro prilagodite: iz papirja si naredi žogico, sedaj ciljate lonček brez odboja od mize).



Več podobnih izzivov na povezavi:

https://www.youtube.com/watch?v=Rm_LbSnF1vw

- met za 3:

Pripravi si manjši koš za smeti (lahko tudi lonec, kanglico) z obsegom 20-30 cm in ga postavi na tla. V razdalji 3-4 metre poskušaj zadeti koš. Na voljo imaš 10 poskusov. Štej kolikokrat si zadel. Žogico si naredi iz papirja.

Pošljite nama povratne informacije:

Mateja Drmaž: mateja.drmaz@os-vavta-vas.si

Bogdan Burgar: bogdan.burgar@os-vavta-vas.si