

ŠPORTNI DAN – ROLANJE, KOTALKANJE ALI KOLESARJENJE

Za naslednji športni dan si boste pripravili rolerje – tisti, ki jih imate. Ostali lahko uporabite tudi kotalke ali kolo. Če se boste ta dan vozili s kolesom, se lahko odpravite na vožnjo z vašimi starši ali odraslo osebo. Na glavi morate obvezno imeti čelado, kolo pa mora imeti dobre zavore.



Za športni dan z rolerji si oglejte posnetek na povezavi:

<https://www.youtube.com/watch?v=iwB5DT3jeUU> (tečaj rolanja)

ZAŠČITNA OPREMA IN TEREN

K opremi za rolanje in kotalkanje spadajo pravilno opremljeni in udobni rolerji ali kotalke ter nujna zaščitna oprema (ščitniki za kolena, komolce in zapestja ter čelada). Za boljšo zaščito lahko poskrbimo tudi s primerno obleko.

Najprimernejša so oblačila, ki so iz debelejših materialov, saj nas pri padcu bolj zaščitijo pred odrgninami. Hlačnice naj bodo daljše, lahko tudi pokrivajo kolena, pri čemer damo ščitnik čez hlačnico. Ramena so pokrita z rokavi majice. Izbrati morate primeren teren za rolanje in kotalkanje. Podlaga naj bo čim bolj gladka, brez kamenja, smeti in ovir ali predmetov, na katerih bi se otroci pri padcih lahko poškodovali. V primeru, da imamo na razpolago takšno igrišče, pa ga je potrebno očistiti. Izven urejenih igrišč se vedno vozite v spremstvu staršev ali odrasle osebe.

OGREVANJE (rolanje, kotalkanje)

Za ogrevanje naredite nekaj vaj:

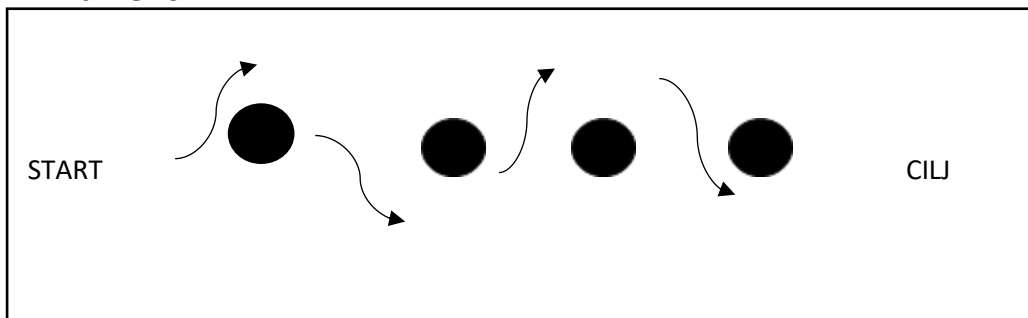
1. Otroci se poljubno sprehajajo po prostoru. Na poti so številne ovire, katerim se morajo izogniti. Ko rečemo »Tunel«, otroci počepnejo, na znak »Luža na levi«, dvignejo levo nogo, »Luža na desni« dvignejo desno nogo, ko rečemo »Pazi kamen«, poskočijo, na znak »Pozor cesta je zaprta«, se ustavijo, zamenjajo smer in nadaljujejo pot.
2. Otrok v razkoračnem položaju izmenično dviguje noge (se ziba) in se na ta način poskuša premikati v smeri naprej. Z oponašanjem medveda se

otroci gibljejo poljubno po prostoru. Za popestritev naj otroci zraven tudi brundajo. Nato postavimo na tla kamenčke, ki predstavljajo rožice. Naloga medvedov je, da poberejo vse rožice in jih prinesejo staršem.

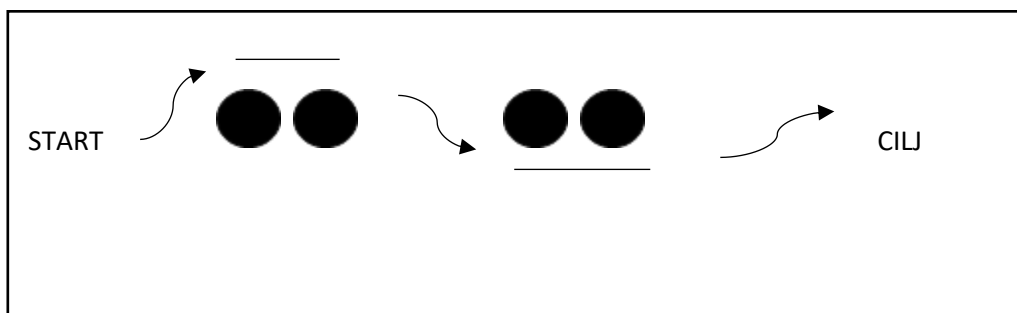
- Otroci se poljubno premikajo po prostoru, ki predstavlja džunglo s številnimi ovirami. Tu najdejo rove, skozi katere se otroci peljejo v počepu in mlake, ki se jim otroci izognejo z dvigom noge. Ko pridejo do mosta, se morajo čez peljati v koračnem položaju (eno nogo postavimo malo naprej, drugo pa malo nazaj. Teža je na sredini koles. V koljenih smo pokrčeni, težo postavimo na sredino, roke izročimo) , pred ogromno skalo pa se ustavijo. Naša povelja so: Pazi, rov! Mlaka na levi (desni) strani. Gremo čez most. Stop, skala!

POLIGON

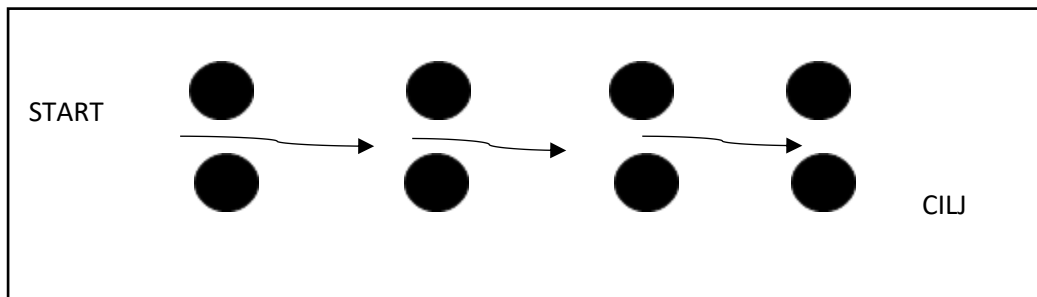
- Otroci se postavijo na začetek poligona, nato vozijo slalom med kamenčki.



- Otroci se odrinejo do prvih dveh kamenčkov, kjer dvignejo desno nogo. Sledi odziv do naslednjih dveh kamenčkov in dvig leve noge.



3. Otroci vozijo med kamenčki (lahko z obema nogama, z levo ali desno nogo).



4. S kredo lahko narišete več različnih črt, po katerih vozijo otroci (lahko si izmislite še kakšen poligon po svoji želji).

ZAKLJUČEK:

Otroci prosto rolajo ali kotalkajo po prostoru in na naš znak Noč, počepnejo. Ko rečemo Dan, se otroci dvignejo v osnovni položaj.

NALOGA: Pošlji nekaj fotografij s svojega športnega dneva svoji učiteljici.

