



OSNOVNA ŠOLA PUCONCI, Puconci 178, 9201 Puconci

e-mail: ospuconci@ospuconci.si

tel.: +(386)2 545 96 00, ravnatelj: 545 96 02

fax: +(386)2 545 96 13



Z igrivimi koraki v spodbudnem okolju spoznavamo svet.

ŠPORTNI DAN NA DALJAVO “NA KOLO ZA ZDRAVO TELO”



Kdo: Učenci od 4. do 9. razreda.

Kje: Na domačem dvorišču ali po vaseh občine Puconci

Kdaj: Petek 22. 5. 2020 ali do nedelje 24. 5. 2020

Kaj potrebujemo: Kolo, čelada, voda, sadje, sendvič, ter seveda dobro voljo.



OSNOVNA ŠOLA PUCONCI, Puconci 178, 9201 Puconci

e-mail: ospuconci@ospuconci.si

tel.: +(386)2 545 96 00, ravnatelj: 545 96 02

fax: +(386)2 545 96 13



Z igrivimi koraki v spodbudnem okolju spoznavamo svet.

Spoštovani učenci in starši!

Pozdravljeni ponovno, spet je čas za športni dan. Kolesarjenje je dejavnost, ki ima veliko pozitivnih učinkov na zdravje in je primerna za vso družino, vi pa ste po urah sedenja za računalniki in zvezki verjetno zelo potrebni sprostitev... zato... **STE PRIPRAVLJENI NA ŠPORTNI DAN NA KOLESU?**

Verjamemo, da imate vsi svoja kolesa, če pa ga trenutno nimate, predlagamo, da si ga izposodite od znancev ali sosedov. Glede na vaše zmožnosti in sposobnosti, ter okoliščine, predvsem ali imate spremljevalce na poti, se lahko odločite za izbiro med dvema aktivnostima:

- **KOLESARJENJE PO DVORIŠČU** (spretnostne vaje in poligon)
- **KOLESARSKI IZLET** (priporočamo tistim, ki že imate nekaj kondicije oziroma imate v okolici manj zahtevne poti. Učenci kolesarski izlet **OBVEZNO** opravite v spremstvu staršev ali druge odrasle osebe).

Tisti najbolj zagnani in vzdržljivi športniki pa lahko seveda opravite tako kolesarjenje na dvorišču, kot tudi kolesarski izlet. Pred obema aktivnostima se je potrebno ogreti. Uporabite gimnastične vaje, ki jih izvajamo v šoli.

Prosimo, da se držite splošnih navodil v času epidemije. Kot velja za vse športne aktivnosti, pa je pomembno predvsem to: telovadite samo, če ste zdravi in brez poškodb, bodite primerno oblečeni, pijte tekočino, poslušajte svoje telo (ne pretiravajte), primerno pripravite teren za vožnjo (odstranite vse nevarne, ostre predmete...). Še posebej bodite pozorni na dosledno upoštevanje cestno-prometnih predpisov in na vse udeležence v prometu... Če boste kolesarili po poteh skozi gozd, se zaščitite pred klopi! Bodite previdni tudi z vsem orodjem in rekviziti, ki jih boste uporabljali.

V primeru slabega vremena, zadržanosti oziroma zasedenosti staršev, lahko športni dan izvedete tudi za vikend.

Športni dan je obvezen za vse učence od 4. do 9. razreda! Če želite, lahko svojemu učitelju športa pošljete utrinke v obliki slike ali videa.

Verjamemo, da vam bodo aktivnosti športnega dne na daljavo všeč in boste vsi člani družine uživali! Ostanite zdravi in fit!

Učitelji športa



OSNOVNA ŠOLA PUCONCI, Puconci 178, 9201 Puconci

e-mail: ospuconci@ospuconci.si

tel.: +(386)2 545 96 00, ravnatelj: 545 96 02

fax: +(386)2 545 96 13



Z igrivimi koraki v spodbudnem okolju spoznavamo svet.

1. DEL: PRIPRAVA KOLESARJA IN KOLESARJA



KOLESARSKA ČELADA: je najpomembnejši del kolesarjeve opreme in je obvezna do 18. leta starosti. Ščiti nas pred poškodbami glave pri padcih. Kolesarska Čelada mora biti:

- ustrezne velikosti (ne sme se premikati, ko nagnemo glavo)
- pravilno nadeta (rob čelade na sredini čela oz. dva prsta nad obrvmi)
- pravilno zapeta (povezovalna trakova speta tik pod ušesom, trak pod brado ne sme biti pretesen ali preohlapen)

OBLEKA: ne sme biti preveč ohlapna (zaplet v napere), za OBUTEV pa niso primerni natikači, japonke (slab oprijem in poškodbe ob padcu)

SEDEŽ: mora biti nastavljen na pravo višino. Določimo jo tako, da se vsedemo na kolo, pedal položimo v najnižjo točko, peto noge pa položimo nanj. V tem položaju mora biti noga minimalno pokrčena.



VARNO KOLO:





OSNOVNA ŠOLA PUCONCI, Puconci 178, 9201 Puconci

e-mail: ospuconci@ospuconci.si

tel.: +(386)2 545 96 00, ravnatelj: 545 96 02

fax: +(386)2 545 96 13



Z igrivimi koraki v spodbudnem okolju spoznavamo svet.

2. DEL: AKTIVNOSTI NA KOLESU

KOLESARJENJE PO DVORIŠČU:

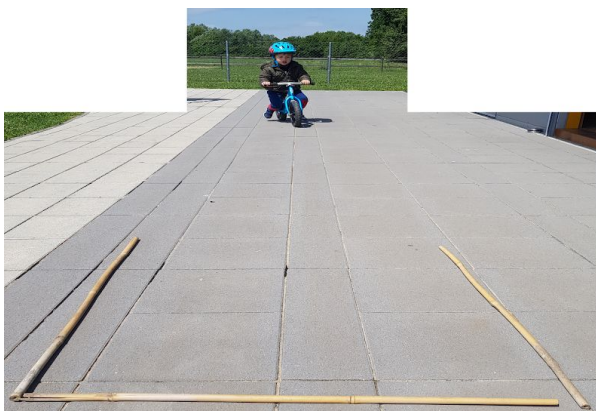
- Prosta vožnja s kolesom



- Vožnja skozi "ožino"



- Zaustavljanje v garaži





OSNOVNA ŠOLA PUCONCI, Puconci 178, 9201 Puconci

e-mail: ospuconci@ospuconci.si

tel.: +(386)2 545 96 00, ravnatelj: 545 96 02

fax: +(386)2 545 96 13



Z igrivimi koraki v spodbudnem okolju spoznavamo svet.

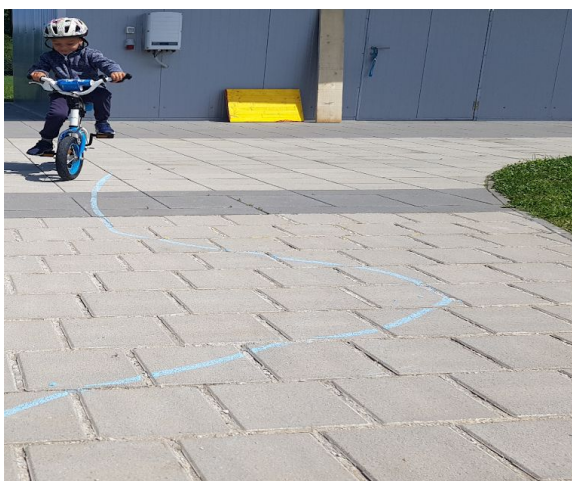
- Zaustavljanje s podiranjem palice



- Vožnja po deski



- Vožnja po črti, "kači"





OSNOVNA ŠOLA PUCONCI, Puconci 178, 9201 Puconci

e-mail: ospuconci@ospuconci.si

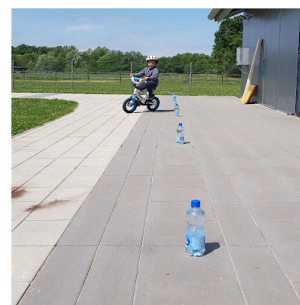
tel.: +(386)2 545 96 00, ravnatelj: 545 96 02

fax: +(386)2 545 96 13



Z igrivimi koraki v spodbudnem okolju spoznavamo svet.

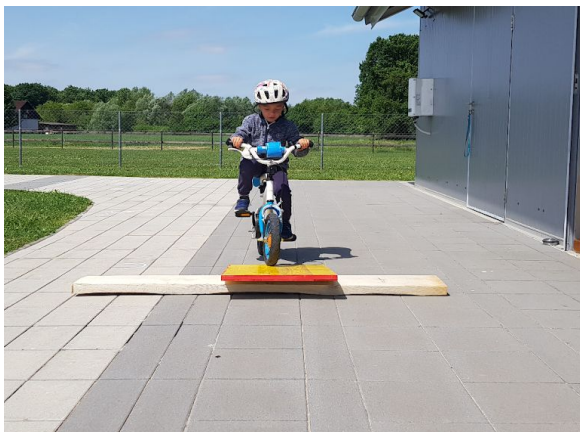
- “Slalom” med ovirami



- “Vesleslalom” med ovirami



- Vožnja preko “gugalnice”





OSNOVNA ŠOLA PUCONCI, Puconci 178, 9201 Puconci

e-mail: ospuconci@ospuconci.si

tel.: +(386)2 545 96 00, ravnatelj: 545 96 02

fax: +(386)2 545 96 13



Z igrivimi koraki v spodbudnem okolju spoznavamo svet.

- Vožnja s skledo na čeladi



- Prenašanje predmeta



- Prenašanje vode v kozarcu



- Poligon

Iz zgornjih nalog si sestavite poligon in ga poskušate premagati brez, da bi stopili na tla.

Če vseh nalog ne morete opraviti, opravite tiste naloge, ki jih lahko in te ponovite večkrat.



OSNOVNA ŠOLA PUCONCI, Puconci 178, 9201 Puconci

e-mail: ospuconci@ospuconci.si

tel.: +(386)2 545 96 00, ravnatelj: 545 96 02

fax: +(386)2 545 96 13



Z igrivimi koraki v spodbudnem okolju spoznavamo svet.

KOLESARSKI IZLET:

Če ste se odločili za kolesarski izlet je **OBVEZNO** spremstvo staršev ali druge odrasle osebe. Povabite na izlet še ostale člane družine.

Po ogrevanju si pripravite kolo, če greste dlje od doma, si vzemite nahrbtnik, vanj dajte vodo in kakšen zdrav prigrizek. Čelado na glavo...Ste pripravljeni?

Za cilj izleta si izberite primerno pot in razdaljo, glede na vaše sposobnosti, kondicijo in težavnost terena ter vrsto kolesa. Kolesariti po ravnini je seveda lažje kot v klanec. Če kolesarite v klanec, prestavite v ustrezno prestavo, da bo kolesarjenje lažje. Pri spustih kontrolirajte hitrost, bodite pozorni na spolzko cestišče, kamenje in pesek na cesti, še posebno pri zavojih...

Za večjo motivacijo smo vam pripravili izziv:



- poskusite obiskati čim več krajev v vaši občini
- fotografirajte krajevne oznake

Če želite, lahko spremljate vaš izlet preko športne aplikacije (npr. [SPORTS TRACKER](#)). S pomočjo aplikacije boste lahko spremljali vašo pot, merili hitrost, prevoženo razdaljo, višinske metre, porabljene kalorije...

Veseli bomo, če nam poleg fotografij s poti, pošljete tudi posnetek z aplikacije. Po kolesarjenju ne pozabite raztezne vaje!

Veliko užitkov na poti!