

Zdravo, drugošolci!

Danes bomo imeli športni dan rolanja ali kolesarjenja. To bo namesto tistega športnega dne, ki ga vsako leto v šoli izvedemo v prvem triletju. Letos to ne bo mogoče, ker bi potem to mogli zaradi možnosti okužbe s koronavirusom izvajati v zelo majhnih skupinah, kar bi bilo finančno zelo drago. Pa tudi pri izposoji rolerjev bi se zaradi zdravstvenih ukrepov zataknilo. Tako da bomo ta dan izvedli kar na daljavo. Boste videli, da bo fino.

Danes lahko izbirate eno dejanost: rolanje ali kolesarjenje. Lahko pa naredite vse naloge.

ROLANJE (obvezna vsa zaščitna oprema)

Najprej si oglej spodnja posnetka.

<https://aktivni.metropolitan.si/ostali-sporti/video-rolanje-za-zacetnike/>

<https://aktivni.metropolitan.si/ostali-sporti/video-osnove-rolanja/>

Seveda ne boš rolal po cesti, ampak po domačem dvorišču ali igrišču.

Ravno to velja tudi za kolesarjenje.

KOLESARJENJE (obvezna čelada)

Naredi si kolesarski poligon.

Na pol napolni nekaj plastenk z vodo in vozi v slalomu.



Pripravi dve deščici in jih postavi vzporedno z 10 cm razmikom. Zapelji v razmik.



Pripravi stojalo, na njega postavi lonček. Med vožnjo s kolesom primi lonček in ga postavi na drugo stojalo. Tako treniraš vožnjo z eno roko.

Izmisliš si lahko še druge naloge. Če te je strah, da bi padel, lahko naloge tudi preskočiš in se prosto voziš in uživaš. Pazi nase!

Starše prosim za eno fotografijo.