**Športni dan – kolesarjenje - 5. razred**

V 5. razredu učenci opravljajo kolesarski izpit. V tem šolskem letu praktičnega dela ne bodo izvajali, kdaj se bo to organiziralo, sedaj še ne vemo. Za učence bi bilo dobro, da kolesarjenja vseeno ne opustijo, zato se bodo v tej športno – prometni dejavnosti preizkusili na športnem dnevu. Seveda bo to ŠD na daljavo, vsak učenec ga bo izvedel individualno, upamo in želimo, da tudi s pomočjo staršev. Učitelji smo datum ŠD določili, vendar je vaša odločitev, glede na čas, vreme, druge obveznosti učencev in staršev, kdaj ga boste izvedli.

**Splošna navodila:**

1. Uporabljajte le tehnično brezhibno kolo:

* delujoče in funkcionalno učinkovite zavore (spredaj in zadaj)
* gume s primernim profilom, ki omogočajo dober oprijem na vseh podlagah vožnje
* v gumah primeren tlak (ob pritisku s prstom se ta malo ugrezne)
* pogonski sklop (veriga in zobniki) očiščeni in namazani z oljem (specialno olje za verige ali druga tekoča maziva)
* delujoči menjalniki, če jih kolo ima
* vsi vijaki dovolj priviti
* ustrezna višina krmila in sedeža (ko sediš, se z obema nogama s prsti dotakneš tal)
* spredaj bela, zadaj rdeča luč
* zvonec

1. Učenci se na javnih prometnih površinah smejo voziti le v spremstvu staršev ali druge odrasle osebe.
2. Vsi kolesarji do dopolnjenega 18. leta starosti, so po zakonu med vožnjo kolesa dolžni nositi zaščitno čelado, katera mora biti zapeta in s paščkom neposredno pod brado, da ne opleta. Zaradi varnosti in vzgleda mlajšim pa je priporočljivo nošenje čelade vseh kolesarjev.
3. Izvajajte tiste naloge ŠD, ki jih glede na okoliščine in možnosti lahko, seveda si jih lahko tudi prilagodite in improvizirate.
4. Glavni namen in cilj ŠD:

* vadba osnovnih kolesarskih spretnosti
* obvladovanje kolesa v različnih okoliščinah
* spoznavanje prometnega dogajanja na javnih prometnih površinah
* upoštevanje prometne signalizacije in drugih udeležencev v prometu
* spoznavanje kolesarjenja za zdravo, fiziološko učinkovito, zabavno, svobodno in ekološko primerno športno rekreativno dejavnost

1. Kdor ima možnost, naj pri kolesarjenju uporabi eno izmed GPS športnih aplikacij na telefonu (sport tracker, strava, caynax…), da bo kasneje pogledal tehnične podatke o vožnji (razdalja, čas, hitrost, zemljevid vožnje…)
2. Vsa poročila, slike, prispevke, zapise, mnenja pošljete razredničarkam, s tem boste tudi potrdili svojo udeležbo na ŠD.

**Dejavnosti:**

1. Spretnostni poligon na domačem dvorišču (vse naloge ponovite večkrat):

* vožnja v krogu v obe smeri (z obema rokama, samo z levo ali desno roko)
* vožnja v osmici v obe smeri (obe, leva, desna roka)
* zaustavljanje pred oviro (obvezno držati krmilo z obema rokama)



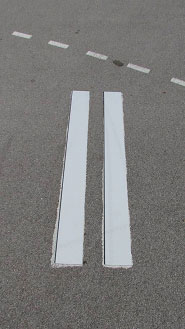
* slalom

* vožnja po deski ali črti



* vožnja skozi ožino (deski ali črti)



* polževa vožnja (označite razdaljo, npr. dolžina 15m, širina 1m, prevozite jo čimbolj počasi, ne da bi stopili na tla)

1. Izlet s kolesi po javnih prometnih površinah:

* Star maln
* Močilnik in Retovje
* Ribniki Opekarna
* Drenov Grič
* Barje
* Mali plac pri Bevkah
* Učna pot Bevke
* Našteti so predlogi in ideje, seveda si cilj lahko izberete sami.
* Načrtujte izlet tako, da se zapeljete skozi naselja s prometnimi znaki, prometno signalizacijo, povečano gostoto prometa, da bodo učenci začutili in se odzivali na prometno dogajanje.
* Ustavite se na odsekih, za katere veste ali predvidevate, da so specifični, nevarni, nepredvidljivi in učencem s svojimi vozniškimi izkušnjami razložite pravo in primerno ravnanje.
* Poskrbite za lastno varnost tako, da nosite zaščitno čelado, vozite tehnično brezhibno kolo, se vozite v koloni s primerno varnostno razdaljo, upoštevate prometna pravila in signalizacijo.
* Na pozabite na hrano in pijačo, naredite si hitri kolesarski piknik in uživajte.

Hvala za sodelovanje!

Športno kolesarski pozdrav!

Matjaž Bajec, mentor prometne vzgoje



