**ŠPORTNI DAN**

**GORSKO KOLESARJENJE**

**Navodila za učence:**

Športni dan gorsko kolesarjenje boste izpeljali na osnovi danih navodil v okolici vašega kraja, na dan, ko bodo za takšno dejavnost ugodne vremenske razmere. dopuščale takšno aktivnost. Vašo aktivnost boste načrtovali s pomočjo aplikacije Google map na računalniku. Izvedbo kolesarskega izleta pa beležili s pomočjo aplikacije »Strava« in fotografirali z vašim telefonom. Opravljeno pot boste potem tudi lahko delili na »Strava« in poslali slike vašemu učitelju športa.

**Priprava izvedbe aktivnosti:**

Pred začetkom kolesarjenja, si preko spleta poiščite pot, katero nameravate opraviti v okviru športnega dne in jo naložite na vaš pametni telefon ali natisnete kot zemljevid. To najlažje storite preko (<https://www.google.com/maps>) ali (<https://maps.me/>). S pomočjo spletnega zemljevida izberite pot, katero nameravate opraviti. Začetek kolesarske poti naj se prične pri vašem domu, potem pa v okviru izleta planirajte izvedbo kolesarske poti v dolžini vsaj 10-15km in višinske razlike 300m, v kolikor vam terenske možnosti to tudi dopuščajo. S pomočjo aplikacije(<https://www.strava.com/>) pa boste beležili opravljeno pot.

**Potek izvedbe:**

Na začetku kolesarjenja si pravilno nastavite in nadenite zaščitno opremo in oblačila. Nastavite si kolo, da boste lažje udobno kolesarili.

Opravite kolesarjenje po manj zahtevnem terenu, po možnosti po različnih podlagah.

Med kolesarjenjem smotrno uporabljajte prestavna razmerja glede na hitrost vožnje po terenu. Varno premagujete klance in spuste.

Prilagodite tempo vožnje ob povečani obremenitvi.

Med počitki pojejte manjši obrok ter redno nadomeščajte izgubljeno tekočino. Ko kolesarite opazujte odzivanje organizma na povečan napor, pospešeno dihanje, povišan srčni utrip.

Na razglednih točkah naredite nekaj posnetkov vaše poti s telefonom.

Priporočilo za spust:

Pedala postavite vzporedno, teža telesa je enakomerno razporejena.

Nekoliko se dvignemo nad sedež, roke so malenkost pokrčene.

Pri zavojih težo prenesemo na zunanjo nogo.

Pri večjih naklonih se lahko pomaknemo za sedež oziroma pri daljših spustih sedež lahko znižamo.

Ohranimo primerno hitrost ter ovire premagujemo pravokotno glede na smer vožnje oziroma vpadnico.

Sprednjo zavoro nekoliko popustimo.

Prepočasna vožnja nam povzroči izgubo ravnotežja in stabilnosti. Predvsem pri trkih ob oviro.

Pazimo, da zadnja zavora ob premočnem stisku ročice ne blokira kolesa.

Priporočilo za vzpon:

Na strmejših delih sedimo na sprednjem delu sedeža.

Težišče telesa moramo pomakniti kolikor se da naprej, ob tem ohranjamo raven hrbet.

Poganjanje stoje nas hitro utrudi.

Zdrs zadnjega kolesa, pa pomeni izgubo hitrosti ali ravnotežja.

Držite enakomeren ritem pedaliranja v ustreznem prestavnem razmerju.

**Zaključek:**

Gorsko kolesarjenje se izvaja praviloma samostojno, zato je potrebna vztrajnost, samozavest in obvladovanje kolesa. Med kolesarjenjem lahko raziskujemo naravo. Prisotna je določena količina adrenalina, zato pogosto doživljamo zadovoljstvo med aktivnostjo in še nekaj časa po njej, ko urejamo svoje občutke radosti po opravljeni poti.

**Preverjanje opravljenega dela:**

Učitelj preveri opravljen športni dan tako, da učenec fotografira svojo pot na razglednih točkah ob počitkih. Posnetke pošlje svojemu učitelju po e-pošti ali dokumentira pot s pomočjo sledljivosti na aplikaciji »Strava« in svoje podatke deli z učiteljem in sošolci.

Dejavnost pripravil:

Dušan Senčar, CŠOD Planinka