**Športni dan**

**Gorsko kolesarjenje**

Vodilo za učitelje

**Tip dneva dejavnosti:** Športni dan

**Starost:** 3. triada

**Dolžina:** 5 PU

**Namen:**

Gorsko kolesarjenje se izvaja po razgibanem terenu in za »navadna kolesa« nedostopnih območjih. Za gorsko kolesarjenje moramo kolesarja poučiti, kaj je potrebno za uspešno in varno gibanje v naravi, pomemben del opreme pa je tudi varovalna čelada. Poleg športne dejavnosti ima gorsko kolesarjenje še druge vloge: razvedrilna, poučna, opazovanje naravnih lepot, kulturen odnos do okolja.

Za vožnjo z gorskim kolesom lahko izberemo manj ali bolj zahtevne terene.

**Cilji:**

* Zadovoljitev učenčeve prvinske potrebe po gibanju
* Izboljšanje gibalnih in funkcionalnih sposobnosti(moč, koordinacija gibanja, ravnotežje, aerobna vzdržljivost)

**Medpredmetna povezava:**

Geografija

* Razvijanje sposobnosti uporabe zemljevida

Računalništvo

* Spoznavanje uporabnosti spletnih zemljevidov

**Metode dela:**

* Delo z IKT
* Praktično delo

**Pripomočki:**

* Kolo
* Čelada
* Bidon
* Majhen nahrbtnik
* Računalnik (tablica)
* Pametni telefon

**Oblika dela:**

Individualna