

DEJAVNOSTI V POSKUSU UVAJANJA RAZŠIRJENEGA PROGRAMA V OŠ

GIBANJE IN ZDRAVJE ZA DOBRO TELESNO IN DUŠEVNO POČUTJE

Na 144 šolah po Sloveniji se je izvaja poskus uvajanja razširjenega programa v osnovne šole za področje **ZDRAVJE In GIBANJE ZA DOBRO FIZIČNO IN PSIHIČNO POČUTJE OTROK**. Med prijavljenimi je tudi naša šola. Program ima tri sklope: gibanje, hrana in prehranjevanje ter zdravje in varnost. V ta namen smo tudi pridobili dodatne ure za izvajanje tega področja.

GIBAM SE

RAZRED: **1.– 5. r, tudi na podružnici v Šmihelu**

TERMIN: *enkrat tedensko po 45 minut*

KRATEK OPIS: Vadba za razvijanje osnovnih motoričnih sposobnosti na zabaven način z različnimi metodami; elementarne in štafetne igre, igre z žogami, poligoni, sprehodi v naravi ...

IZVAJALEC: Jure Kotnik



LJUDSKE RAJALNE IGRE

RAZRED: **1. r**

TERMIN: *enkrat tedensko po 45 minut*

KRATEK OPIS: Učenci spoznajo ljudske rajalne igre. Preko igre bodo učenci razvijali igrivost, družabnost, komunikativnost in razigranost.

IZVAJALKA: Sabina Kernel

ŠPORTI Z LOPARJI

RAZRED: **6.– 9. r**

TERMIN: *enkrat tedensko po 45 minut*

KRATEK OPIS: Pri dejavnosti spoznamo osnovne tehnične in taktične elemente športov z loparji, kot so: namizni tenis, badminton in tenis.

IZVAJALEC: Jure Kotnik



IGRE Z ŽOGO

RAZRED: **4. razred**

TERMIN: *enkrat tedensko po 45 minut*

KRATEK OPIS: Imaš rad šport? Se še posebej rad igraš z žogo? Če si prikimal in te torej tovrstne dejavnosti zanimajo, se nam lahko pridružiš na igrah z žogo. Naša druženja bodo potekala enkrat na teden (po eno šolsko uro), odvijala pa se bodo v dvorani in na prostem. Ponujamo ti različne elementarne, skupinske, športne, štafetne, sprostivne igre z

žogo, druženje in razvijanje novih spretnosti, veščin ... Stkal pa boš lahko tudi kakšno novo prijateljsko vez. Vabimo te, da se nam pridružiš.

IZVAJALKA: učiteljice v OPB

GIMNASTIKA 1

RAZRED: 3.– 6. r

TERMIN: enkrat tedensko po 45 minut

KRATEK OPIS: Pri dejavnosti se spoznamo z osnovnimi gimnastičnimi elementi. Skačemo na mali prožni ponjavi (trampolin), spoznamo elemente akrobatike in elemente na gimnastičnih orodjih (bradlja, preskok, gred, drog, dvovišinska bradlja).

IZVAJALEC: Jure Kotnik



PIKICE IN PIKE

RAZRED: 4.– 6. r in 7.– 9. r

TERMIN: enkrat tedensko po 45 minut

KRATEK OPIS: **Plesna skupina Pikice** bo seznanila z osnovami plesne tehnike in z osnovnimi plesnimi elementi, ki jih bomo vključevali v krajše koreografije. **Plesna skupina Pike** se bo naučila nove plesne elemente, obrate in dvige.

Naučeno bomo predstavili na šolskih in drugih prireditvah v našem kraju.

IZVAJALKA: Mojca Korent

PREBUDIMO SE Z GIBANJEM

RAZRED: 1.– 5. r

TERMIN: enkrat tedensko po 30 minut

KRATEK OPIS: Otroci se v času jutranjega varstva odpravijo v športno dvorano, kjer se na varen način prebudijo z različnimi elementarnimi igrami, športi z žogo ...

IZVAJALKE: učiteljice v jutranjem varstvu

PRVA POMOČ 1

➤ RAZRED: 3.– 5. r; tudi na podružnici v Šmihelu

TERMIN: enkrat tedensko po 45 minut

KRATEK OPIS: Prva pomoč za otroke poteka pod vodstvom učiteljice Petre Bergoč, ki je tudi bolničarka pri RK. Z otroki se skozi igro učimo veščin prve pomoči.

IZVAJALKA: Petra Bergoč

PRVA POMOČ 2

➤ RAZRED: 6.– 9. r

TERMIN: enkrat tedensko po 45 minut oz. po sklopih



KRATEK OPIS: Preučevali bomo stanja ogrožujoča za življenje, kako prepoznamo obolenja, kako preprečimo poškodbe, kako prepoznamo nesrečo. Učili se bomo povijanja, imobilizacije, temeljnih postopkov oživiljanja...

IZVAJALKA: Eva Šuštaršič

KAJ VEŠ O PROMETU?

RAZRED: 5. – 9. r

KRATEK OPIS: Učenci, ki se radi vozijo s kolesom in si želijo na tem področju napredovati, bodo imeli na voljo možnost sodelovanja v zelo zanimivi dejavnosti, v okviru katere se bodo pripravljali na tekmovanje Kaj veš o prometu. Priprave bodo potekale v spletni učilnici, s kolesom pa tudi na spretnostnem poligonu in tudi na terenu.

Oglej si spodnji video: <https://www.youtube.com/watch?v=722dONiA8zI>

TERMIN: *po sklopih*

IZVAJALKA Petra Bergoč



TABORNIŠTVO IN PREŽIVETJE V NARAVI

RAZRED: 7.– 9. r

TERMIN: *v treh sklopih po 5 ur*

KRATEK OPIS: Spoznavanje taborniških veščin, orientacija, preživetje v naravi, izdelava bivakov...

IZVAJALEC: Miran Čeligoj

KUHARSKI MOJSTRI

RAZRED: 4.– 6. r

TERMIN: *po 2 šolski uri, po skupinah*

KRATEK OPIS: Pri krožku Kuharski mojstri bomo pripravljali slovenske tradicionalne jedi ter jedi za posebne priložnosti (peka preprostega peciva, priprava zdravih prigrizkov).

Pripravljali bomo tudi preproste jedi, ki so značilne za države po svetu (tradicionalne jedi, zelo znane ali tiste, ki se pogosto pripravljajo).

Spoznali bomo prehrano športnika in pripravili zdrave vitaminske napitke, sadne ali zelenjavne.

Naučili se bomo pripraviti tudi dietne obroke.

IZVAJALKA: Maja Mladenović



ČEBELARSKI KROŽEK

RAZRED: 3.– 9. r

TERMIN: *enkrat tedensko po 45 minut*

KRATEK OPIS: Učenci se seznanijo z zgodovino čebelarstva in spoznavajo čebele, delo čebelarja.

Na krožku pa ni pomembno samo nabiranje teoretičnega znanja, bolj kot tega se krožkarji veselijo delavnic. Oglejajo si čebelnjak, kjer pridejo v stik s čebelami.

IZVAJALEC: čebelar – zunanji izvajalec

ŽABE

RAZRED: **2 – 4. r**, za tiste, ki jih zanima narava, se radi gibajo in opazujejo v naravnem okolju ter radi ustvarjajo.

SKUPINA DO 15 UČENCEV

TERMIN: *strnjeno od marca do junija 2023 po 2 polni uri skupaj*

KRATEK OPIS: Z učenci bomo spremljali in dokumentirali razvoj žab od parjenja do razvoja male žabe. Spoznali bodo značilnosti teh dvoživk ter njihov pomen za okolje in človeka. Žabe bodo učenci opazovali in proučevali v naravnem okolju in v učilnici, saj si bomo pripravili pravi akvarij z mrestijo.

Spoznali bodo različne pesmi o žabah ter sestavili plesno koreografijo ter izdelali različne likovne, fotografske in druge izdelke, ki jih bomo predstavili v krajšem filmu.

IZVAJALKA: Polonca Šeško



VRTNARSKI IN SADJARSKI KROŽEK

RAZRED: **1.– 9. r; tudi na podružnici v Šmihelu**

TERMIN: *po sklopih, po 2 šolski uri, ob lepem vremenu*

KRATEK OPIS: Skrbeli bomo za šolski sadovnjak in uredili šolski vrt, v katerega bomo posejali različne vrtnine. Dejavnosti bodo potekale na šolskem vrtu in v sadovnjaku glede na letni čas:

- dejavnosti od pomladi do jeseni
- priprava vrta in sadovnjaka na zimo

IZVAJALKA: Karmen Zafred Maver

RAD SEM JAZ, ČUJEČNOST

RAZRED: **6.– 9. r**

TERMIN: *enkrat tedensko po skupinah*

KRATEK OPIS: Pozitivna samopodoba posameznika je ključ do srečnega in zadovoljnega življenja, ter nam omogoča, da se lažje soočamo z vsakodnevnimi izzivi. V sklopu delavnic bomo spoznavali sami sebe, drug drugega, raziskovali bomo svoje vire moči, se kreativno izražali in ustvarjali. Seznanjali se bomo s tehnikami sproščanja, naučili, kako se umiriti ...

IZVAJALKA: svetovalna delavka



PROSTOVOLJEC SEM

RAZRED: **4.– 9. r**

TERMIN: *enkrat tedensko oz. po dogovoru*

KRATEK OPIS: »Prostovoljsko delo je delo, ki ga opravimo na osnovi svoje svobodne odločitve v dobro nekoga drugega in za to ne pričakujemo nobene materialne koristi.« (City Volunteers) Skozi prostovoljstvo gradimo dobre medsebojne odnose ki so pogoj za zdravo in varno šolo. Prostovoljci skušajo s pozitivnimi deli vplivati na prijetnejše odnose in dobro šolsko klimo, kot so nudenje

učne pomoči učencem, individualno, v podaljšanem bivanju, v jutranjem varstvu, pomoč v šolski knjižnici, dejavnosti v vrtcu, primerne za določeno starostno skupino otrok.

IZVAJALKA: svetovalna delavka

FRAKTALNE RISBE

RAZRED: **4. – 9. r**

TERMIN: *enkrat tedensko po 45 minut*

KRATEK OPIS: Metoda fraktalne risbe je ena od terapevtskih metod pomoči in samopomoči z umetnostjo (ang. Art therapy). Metoda je osnovana na spontani risbi sestavljeni iz črt oziroma linij in barv. Risanje fraktalnih risb vpliva na izboljšanje razpoloženja, kar vplivalo tudi razvoj potencialov in posledično manj stresa v šolskem okolju. Za risanje fraktalne risbe, ni potrebna likovna nadarjenost, dovolj je, če rad čečkaš, barvaš in imaš vsaj 24 različnih barvic.

IZVAJALKA: Erika Jug

