



RAZŠIRJENI PROGRAM (RaP) – predstavitev dejavnosti in PRIJAVNICA

Področje Zdravje, gibanje ter dobro psihično in fizično počutje otrok za šolsko leto 2020/2021

Naša šola, Osnovna šola Blaža Kocena Ponikva, je tudi v šolskem letu 2020/21 vključena v **poskus** Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport z naslovom »**Uvajanje in preizkušanje koncepta razširjenega programa v osnovni šoli**«. Pri nas preizkušamo vsebinski sklop Zdravje, gibanje ter dobro psihično in fizično počutje otrok. Program RAP – Gibanje in zdravje za dobro fizično in psihično počutje **je namenjen učencem od 1. do 9. razreda**. Vse vsebine so za učence **brezplačne**.

Redna telesna dejavnost, uravnotežena prehrana, skrb za varno okolje in sprostitvev so ključni dejavniki, ki vplivajo na zdravje in dobro počutje. V delu gibanje nadaljujemo z vsebinami projekta Zdrav življenjski slog.

Uresničevali bomo naslednje cilje:

- Ozaveščanje pomena telesnega in duševnega zdravja za dobro počutje in kakovostno življenje;
- Izgradnja razumevanja pomena vsakodnevnega gibanja, uravnotežene prehrane, zdravega in varnega okolja, sprostitve in počitka;
- Spoznavanje in aktivno vključevanje v različne gibalne dejavnosti, razvijanje navad zdravega prehranjevanja, sodelovanje z drugimi ter varno in odgovorno ravnanje v okolju;
- Pridobivanje znanja o preventivnem ravnanju v skrbi za zdravje in varnost;
- Oblikovanje pozitivnega odnosa do gibanja, hrane in prehranjevanja, okolja, samega sebe in drugih ter razvijanje pozitivnih stališč, navad in načinov ravnanja.

Učencem bomo ponudili 5 ur gibanja na teden (obvezni in razširjeni program), dodatno bomo imeli tudi minute za zdravje in več gibanja na prostem. **Vse dejavnosti, ki jih bomo v nadaljevanju predstavili, se bodo izvajale po pouku kot samostojne vsebine ali v času podaljšanega bivanja. Urnik bo objavljen v septembru 2020.**

Pripravili smo organizacijsko shemo na osnovi želja in prijav v preteklih dveh letih. **Prosimo vas, da se prijavite na posamezne dejavnosti in prijavnico vrnete razrednikom do petka, 11.9.2020.**

PREDSTAVITEV DEJAVNOSTI:

1. SKLOP: GIBANJE

a) Dodatne ure športa (učitelj Mitja Rozman)

- 1. A razred - 1. ura tedensko (osnovna motorika, atletika, gimnastika, igre z žogo)
- 1. B razred - 1. ura tedensko (osnovna motorika, atletika, gimnastika, igre z žogo)
- 2. razred - 1. ura tedensko (osnovna motorika, atletika, gimnastika, igre z žogo)
- 3. razred - 1. ura tedensko (osnovna motorika, atletika, gimnastika, igre z žogo)
- 4. razred - 1. ura tedensko (atletika, gimnastika, nogomet, košarka, odbojka, badminton, tenis)
- 5. razred - 1. ura tedensko (atletika, gimnastika, nogomet, košarka, odbojka, badminton, tenis)
- 6.razred - 1. ura tedensko (atletika, gimnastika, nogomet, košarka, odbojka, badminton, tenis)
- 7. A in 7. B - 1. ura tedensko (odbojka, nogomet)
- 8.A + 9.A - 2. uri tedensko (odbojka, nogomet)

b) ROLANJE IN KOTALKANJE (učiteljica Helena Gornjak)

V okviru RaP-a vas vabim, da se mi pridružite k rolanju in kotalkanju na ploščad pred šolo. Naučili se bomo: pravilno ustaviti, obdržati pravilno držo, odriniti, voziti naprej in nazaj, voziti v počepu, voziti med stožci in z različnimi rekviziti, limonce, vožnje po eni nogi ter samostojno vstati po padcu - ja, tudi to se nam bo kdaj zgodilo ;)

Tisti, ki se že rolate ali kotalkate se boste imeli možnost naučiti zahtevnejših stvari kot npr. prestopanje. Seveda pa se bomo igrali tudi različne igre kot sta Črni Peter in Med dvema ognjema. Za varno rolanje boste poleg rolerjev potrebovali še: čelado ter ščitnike (komolci, zapestja, kolena). Pridite, imeli se bomo fino!

Število ur: 35

Starostna skupina: 3.-5. razred

Termin: petek 7. uro (od 13.15 - 14.00)

c) TEE-BALL (učitelj Andrej Podgoršek)

Vodilo TEE BALL-a je: zabava in učenje osnovnih veščin baseballe; odbijanje žogice, tek na baze, metanje žogice in lovljenje žogice. Tee ball je eden redkih kolektivnih športov, namenjen mlajšim kategorijam, skupaj deklicam in dečkom, ki se lahko izvaja na vsaki ravni površini, v prostoru ali v naravi in je z vsemi elementi igre odlična osnova za vse ostale športe. Poleg učenja športnih veščin je namenjen pridobivanju izkušenj skupinskega dela za doseganja skupnih rezultatov, saj v ekipi, s stalnimi menjavami igralcev, lahko sodeluje večje število igralcev.

Število ur: 35

Starostna skupina 3. do 5. r.

Termin ponedeljek, 7.uro 13.15 - 14.00

2. SKLOP: HRANA IN PREHRANJEVANJE

a) MASTERCHEF OPB (učiteljici Mateja Bevc in Katja Zatler)

Sestavimo jedilnik in pripravimo jedi, ki bodo zdrave, okusne in prava paša za oči. Razdelimo se v skupine in tekmuje v pripravi preprostih jedi. Ob tem ne pozabimo na bonton pri jedi ob različnih priložnostih. Spoznajmo kulinarčne posebnosti različnih pokrajin Slovenije in si kakšno pripravimo. Ali veste, kaj jedo v Mehiki? Povežimo se z vrstniki iz različnih delov sveta in si izmenjajmo recepte.

Število ur: 35

Starostna skupina: 3.-6. razred

Termin:sreda, 12.10-13.55 ali četrtek, 12.10- 13. 55

3. SKLOP: ZDRAVJE IN VARNOST

a) NA KOLO ZA ZDRAVO TELO IN GLAVO (učiteljica Urška Gorinšek)

Teoretično usposabljanje in preverjanje znanja s pomočjo priporočenega učnega programa, interaktivnih didaktičnih učil in samostojnih vaj na računalniku, kjer ob koncu usposabljanja učenci individualno opravljajo teoretični izpit.

Praktična vožnja na šolskem poligonu. Praktični del izpita obsega vožnjo po prometni cesti izven šolskega časa.

Število ur: 35

Starostna skupina: 5. razred

Termin: sreda 7. ura od 13.15 – 14.00

b) POSTANI EKO-FRAJER (učiteljici Mateja Bevc in Ana Posavec)

Vsak otrok lahko pripomore k ohranjanju našega planeta. Se sprašuješ kako? Preprosto!

- Izdelajmo reklamne plakate, zloženke, filme in stripe ter napišimo slogane, s katerimi bomo ozaveščali obiskovalce šole o pomenu ekologije in posledicah neodgovornega ravnanja.
- Razmišljajmo ekološko – ogledjmo si filme in risanke ter berimo knjige z ekološko vsebino.
- Spodbujajmo uporabo naravnih materialov in iz njih izdelajmo učne pripomočke

- Bodimo inovativni in stare materiale ter predmete ponovno uporabimo
- Uredimo okolico naše šole, zasadimo drevo, izdelajmo hotel za živali, naravna mazila in čaje... Z opravljanjem teh in številnih drugih eko nalog zbiraj značke in postani eko frajer
- Preizkusimo svoje znanje o ekologiji na eko kvizu in se potegujemo za naslov eko glavce
- Eko glavce lahko postanejo tudi Ecoheads ob vključevanju angleškega besedišča v vse navedene aktivnosti

Število ur: 35

Starostna skupina: učenci od 3. do 6. r

Termin ponedeljek 12.55

c) SPROŠČANJE IN UMIRJANJE (učiteljica Renata Završnik)

- preko igre, barvanja mandal oz. likovnega izražanja in različnih gibalnih aktivnosti ob glasbeni spremljavi,
- dihalne vaje, joga,
- socialne igre,
- meditacijske vaje z naravnimi materiali, svečo,...

Število ur: 35; Starostna skupina: 1. do 3.r.

Termin petek 12.55. - 13.55

d) VARNO UPORABLJAM SPLET (učiteljica Manja Podgoršek Mesarec)

Prepričana sem, da si od odraslih že kdaj slišal, da je uporaba spleta lahko nevarna. Ne vem pa, če si pomislil, da je to morda eden izmed razlogov, zakaj ti starši ne dovolijo prav pogosto uporabljati pametnega telefona oz. računalnika. Pri tej skupini se bomo naučili, kako varno uporabljamo elektronske naprave ter tudi kako s tem ravnanjem zaščitimo sebe in svoje bližnje. Zato te vabim, da se mi pridružiš in z znanjem, ki ga boš pridobil, pokažeš staršem, kako se znaš odgovorno in varno vesti na spletu.

Število ur: 35; Starostna skupina: učenci od 3. do 5. r

Termin izvedbe: torek 12.55 v učilnici 3. a

e) ZMEN'MO SE – kotichek za najstnike (učiteljica Urška Podčedenšek)

Pri ZMEN'MO SE bomo debatirali o stvareh, ki so za vas mladostnike v tem obdobju najbolj aktualne (medosebni odnosi, prijateljstvo, ljubezen) ter se učili reševati težave in konflikte. Anonimno boste zastavili vprašanja o katerih se bomo nato pogovarjali.

In kdo so najstniki? Tisti, ki so stari nekaj+najst.

Število ur: 35

Starostna skupina: 6.-9. razred

Termin izvedbe: petek, 7. uro 13.15 – 14.00

4. SKLOP – DEJAVNOSTI IZ OSTALIH PODROČIJ (kultura in dediščina ter razno)

a) ČAR OTROŠKE IGRE (Učiteljica Katja Zatler)

Čar otroške igre je v tem, da se otroci igrajo skupaj, krepijo prijateljstvo, so ustvarjalni, kreativni, svobodni in razvijajo svojo domišljijo.

Se še spomnite iger, ki so se jih igrali vaši starši? Kakšne igre pa igrajo vaši vrstniki v angleško govorečih državah? Bi želeli odslužene predmete spremeniti v uporabne igre?

Pridružite se tematskim uricam, ustvarjajte in se igrajte z nami.

Število ur: 35

Starostna skupina otrok: učenci od 3. do 6. razreda.

Termin: četrtek, 12.55- 13.55

b) ŠOLSKE DROBTINICE (učitelja Tomaž Kurež, Katja Zatler in Mateja Bevc)

Vas zanima delo novinarja? Bi radi spremljali in poročali o dogodkih na naši šoli? Radi pišete zgodbe, rišete, sestavljate križanke in rebuse? Vam je brskanje po spletu v veselje? Če ste radovedne narave, vam bo iskanje zanimivih oseb in pogovori z njimi v veselje. Pridružite se ekipi mladih novinarjev, ki bo izdala svoje glasilo.

Število ur: 70

Starostna skupina: 4.-9.razred

Termin sreda 12.55 - 13.55

c) ZA BISTRE GLAVE (učiteljica Manja Podgoršek Mesarec)

Se ti zdi, da so tvoji možgani včasih premalo zaposleni in se zgodi, da jim je tudi malce dolgčas? Rad rešuješ nenavadne in zapletene izzive? Bi se želel preizkusiti v igranju zabavnih in logičnih iger s sošolci? Če si vsaj na eno vprašanje odgovoril pritrdilno, te vabim, da se nam pridružiš pri "bistrih glavah" in preizkusiš, kaj vse zmoreš.

Število ur: 35

Starostna skupina: 3.-5.razred

Termin izvedbe: torek ob 13.55 v učilnici 3. a

d) BRALNI KOTIČEK (učiteljica Renata Završnik)

- prisluhnejo pravljicam, zgodbicam, pesmicam,
- dramaturgizirajo, se vživljajo v vloge pravljичnih junakov (igra vlog),
- pravljice likovno poustvarjajo,
- pridobivajo in bogatijo besedni zaklad,
- navajanje na zbrano poslušanje,
- spodbujanje bralne pismenosti,
- vzbujanje ljubezni do pisane in govorne besede,
- razvijanje domišljije in ustvarjalnosti,
- obravnava zgodbic na način, ki je učencem zanimiv,
- sodelovanje v projektu Naša mala knjižnica.

Število ur: 35

Starostna skupina: 1.-3. razred

Termin sredi 12.55 - 13.55

e) NAŠA MALA KNJIŽNICA (učiteljica Lea Gosar)

Naša mala knjižnica je bralni projekt mednarodnih razsežnosti, v katerem bosta, poleg slovenskih šol, sodelovali še drugi dve evropski državi - Hrvaška in Estonija. Čakajo te odlične knjige tujih avtorjev, ustvarjalnik z zanimivim in zabavnim poustvarjanjem, medkulturno povezovanje s partnerji zgoraj omenjenih držav in še marsikatero presenečenje.

Usedi se na naš vlak - kmalu bo odpeljal na zanimivo pustolovščino!

Število ur: 35

Starostna skupina: 1. razred

Termin: četrtek, 12.55- 13.55, učilnica 1. B

PRIJAVNICA - RaP V ŠOLSLEM LETU 2020/2021

Ime in priimek otroka:.....

Razred (šolsko leto 2020/21) : prijavljam v program **RAP** – Gibanje in zdravje za dobro fizično in psihično počutje.

OBKROŽITE DEJAVNOST, KI BI JO VAŠ OTROK ŽELEL OBISKOVATI

1. SKLOP: GIBANJE

- a) gibanje (dodatna ura športa) učitelj Mitja Rozman - po posameznih oddelkih
- b) kotalkanje in rolanje (učiteljica Helena Gornjak) 3. -5.r.
- c) tee - ball (učitelj Andrej Podgoršek) 3.- 6.r.

2. SKLOP: HRANA IN PREHRANJEVANJE

- a) MASTERCHEF OPB (učiteljici Mateja Bevc in Katja Zatler) 3. do 5.r.

3. SKLOP: ZDRAVJE IN VARNOST

- a) NA KOLO ZA ZDRAVO TELO IN GLAVO (učiteljica Urška Gorinšek) 5.r.
- b) POSTANI EKO-FRAJER (učiteljici Mateja Bevc) 3. do 6. .r
- c) SPROŠČANJE IN UMIRJANJE (učiteljica Renata Završnik) 1. do 3.r.
- d) VARNO UPORABLJAM SPLET (učiteljica Manja Podgoršek Mesarec) 3. do 5. r.
- e) ZMEN'MO SE – kotiček za najstnike (učiteljica Urška Podčedenšek) 6. do 9. r.

4. SKLOP – DEJAVNOSTI IZ OSTALIH PODROČIJ (kultura in dediščina ter razno)

- a) ČAR OTROŠKE IGRE (učiteljici Mateja Bevc in Katja Zatler) 3. do 6.r.
- b) ŠOLSKE DROBTINICE (učitelji Tomaž Kurež, Mateja Bevc in Katja Zatler) 4. do 9.r.
- c) ZA BISTRE GLAVE (učiteljica Manja Podgoršek Mesarec) 3. do 5. r.
- d) BRALNI KOTIČEK (učiteljica Renata Završnik) 1. do 3.r
- e) NAŠA MALA KNJIŽNICA (učiteljica Lea Gosar) 1. r.

Datum:.....

Podpis starša oz. skrbnika: