

RAZŠIRJENI PROGRAM (RaP)

GIBANJE IN ZDRAVJE ZA DOBRO PSIHIČNO IN FIZIČNO POČUTJE

Spoštovani starši in učenci,

tudi v v šolskem letu 2020/2021 bo šola nadaljevala s preizkusom novega koncepta razširjenega programa (RaP) v osnovni šoli - **Gibanje in zdravje za dobro psihično in fizično počutje**.

Redna telesna dejavnost, uravnotežena prehrana, skrb za varno okolje in sprostitve so ključni dejavniki, ki vplivajo na zdravje in dobro počutje. V tem trenutku in tudi v prihodnje je še nujno potrebna higiena šolskih potrebščin in drugih predmetov, higiena delovnih prostorov in seveda osebna higiena (higiena rok, kašlja...).

V sklopu tega programa bomo **uresničevali 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 ter samooskrbno ravnanje.
- Pridobivanje znanja o preventivnem ravnanju v skrbi za zdravje in varnost, tudi pred širjenjem bolezni COVID 19.
- Oblikovanje pozitivnega odnosa do gibanja, hrane in prehranjevanja, okolja, samega sebe in drugih ter razvijanje pozitivnih stališč, navad in načinov ravnanja s hrano, njeno pridelavo in možnostmi samooskrbe.

Učencem bomo omogočili 5 ur dejavnosti na teden, skupaj z urami obveznega programa.

SEZNAM PONUDBE RAZŠIRJENEGA PROGRAMA Z OPISI DEJAVNOSTI 2020/2021

RaP GIBANJE - Vsebine razširjenega programa:	Izvajalec	Opis dejavnosti
Z žogo in gibanjem od izboljšanja gibalne učinkovitosti.	Urban Šipec	Vadeči širijo svoja gibalna znanja z uporabo različnih žog in športnih pripomočkov. Na ta način izboljšujejo osnovne gibalne vzorce, ki predstavljajo široko podlago za nadgradnjo različnih športnih znanj ter spodbujajo igrivost, gibalno izražanje, ustvarjalnost... Mini igre z žogo kot so mini košarka, mini rokomet, mini nogomet, mini odbojka, med dvema/štirimi ognji, žoga preko vrvice in igre z žogo.
ABC gibanje za zdravje.		S strokovno vodeno, dovolj intenzivno, kakovostno strukturirano in redno športno dejavnostjo želimo vplivati na celosten razvoj vadečih. Športne dejavnosti se izvajajo v telovadnici in naravnem okolju s športnimi pripomočki ter vključujejo hojo, teke, skoke, plezanja, plazenja, lazenja, potiskanja, opiranje, nošenja, igre z žogo, korektivne vsebine.

Kickbox, joga in meditacija.	Jože Ogris	Kickbox, joga in meditacija za pravilno telesno držo in dobro psihično in fizično počutje učencev.
S plesom in gibanjem za dobro počutje, sprostitev in umiritev.	Tanja Pirš	Gradimo predvsem na odkrivanju otrokovih talentov. Otroci se na zanimiv in ustvarjalen način srečujejo s sodobno in ljudsko glasbo. Spoznavajo inštrumente, na njih igrajo, pojejo pesmice, ustvarjajo zvoke, raziskujejo svoje telo in ustvarjajo z njim. Skozi igro jim ponudimo orodja, kako se soočiti z vsakdanjimi izzivi, kako izraziti napetosti in svoje občutke in najpomembneje, kako se sprostiti.
	Mojca Kmetec	
III. VIO (7. – 9. razred), 20 min. gibalni odmor.	Urban Šipeč	Športne vsebine - košarka na en koš, igra „Knock out“, Raketica, 21-ka, nogometna igra na en gol, Pepček,... Badminton, frizbi, kolebnice oz. dolga vrv za preskakovanje, hoja po atletski stezi.
Zapleši v nov dan (1. do 3. razred).	Marja Špes	Pri RaP Zapleši v nov dan spoznavamo zakladnico klasične glasbe, ki je otrokom blizu in jim spregovori – kdo ne pozna baleta Hrestač in Labodjega jezera, ali simfonične pravljice Peter in volk? Ob poslušanju glasbi se preizkušamo v vlogi plesalca in posnemamo umetniški ples balet.
Osnove standardnih in latinsko ameriških plesov (4. in 5. razred).	Marja Špes	Učenci spoznajo nabor standardnih in latinsko-ameriških plesov – cha cha, salsa, jive, angleški valček in tako dalje. Poleg usvajanja osnovnih plesnih korakov sestavljamo koreografije in se učimo prepoznavati ustrezne plese za dano glasbeno podlago.

RaP PREHRANA - Vsebine razširjenega programa:	Izvajalec	Opis dejavnosti
Odkrivanje in raziskovanje dodatkov v prehrani in označevanje živil.	Terezija Gjuris	Odkrivamo umetne dodatke v prehrani in njihov vpliv na naše zdravje ter iščemo naravne dodatke (naravna sladila, barvila, konzervansi...). Tako skušamo učencem bolj približati zdrav način prehranjevanja, jih naučiti brati deklaracije na živilih in jih opozoriti na pozornost pri nakupovanju živil. Dejavnost je namenjen učencem od 6. -9. razreda.
Načrtujmo in kuhajmo zdravo hrano in uravnotežene obroke.	Marjana Zajko	Učenci bodo spoznavali pomen pravilne, varne in varovalne prehrane. Načrtovali in pripravili bodo različne zdrave obroke in sladice. Skrbeli bodo za urejen delovni prostor pred in po dejavnosti.
	Štefka Dečman	
Z EKO travnika, gozda, njive in vrta direktno na mizo.	Damjana Kralj	Šolski vrt prispeva k vzgojno-izobraževalnemu procesu, saj ponuja precej možnosti za izkustveno učenje sobivanja z naravo. Učenci bodo preko vrta, travnika, gozda in drugih okolij, spoznavali in raziskovali naravne danosti, ki nam jih ponuja narava v različnih letnih časih. Posebno pozornost bomo
	Nataša Berk	

		namenili zeliščem in njihovi zdravilni in vsestranski uporabnosti.
Kuharski podvigi.	Štefka Dečman	Praktične delavnice priprave hrane (preproste jedi iz osnovnih živil, narodnih jedi, zdrave sladice, konzerviranje hrane, praznični pogrinjek...) Dejavnost je namenjena učencem 6.-9. razreda.
Živim zdravo z naravo.	Urban Šipec	Vadeči spoznajo športne dejavnosti, ki jih je možno izvajati v naravnem okolju skozi vse letne čase (hoja, tek, športne igre, kolesarjenje, uporaba trim steze...). Ob tem spoznajo kakšna je njihova okoljska, ekološka ozaveščenost in posledično skrb za zdravo domače in šolsko okolje.

Rap ZDRAVJE - Vsebine razširjenega programa:	Izvajalec	Opis dejavnosti
Ustvarjanje brez meja v otroku prijaznem in varnem okolju.	Branka Unverdorben	Ustvarjanje likovnih izdelkov iz različnih materialov (slike, risbe, kipi, arhitekturno oblikovanje, grafike), glede na otrokov interes...
	Mojca Kmetec	Pri ustvarjanju brez meja bomo gradili predvsem na odkrivanju otrokovih talentov. Vzpodbujali bomo njihova močna področja ter iskali nasvete za načrtno, a prijetno spodbujanje otroka, da bodo njihova močna področja gradila temelje za njegovo zadovoljstvo in uspeh v življenju. Izhajali bomo predvsem iz otrok in ustvarjali v prijaznem in varnem okolju. Morda se bomo nekateri "spremenili" v odlične plesalce, drugi v pevce, ki pojejo v ljudskem večglasju; gledališke igralce; izražali naša doživetja z risanjem na platna; izdelali sceno za pravljico; napisali scenarij za odlično pravljico...
Prostovoljstvo, kot zdravo, varno in kakovostno preživljanje prostega časa.	Petra Železnik/ Marja Špes	Učenci se pri RaP prostovoljstvo posvečajo odnosom, čustvom in aktualnim vsebinam. Skozi pogovor in dejavnosti se učijo socialnih veščin; spoznavajo in raziskujejo programe, ki se pri nas ukvarjajo s prostovoljstvom in se v vlogi prostovoljca na različne načine preizkusijo tudi sami.
Prometna in varna mobilnost.	Urban Šipec	Učenci se seznanijo z mobilnostjo (kot gib, gibanje/premikanje telesa v prostoru, mobilnost na kolesu, v avtomobilu). Z različnimi dejavnostmi se učenci aktivno vključijo v promet, pri čemer so pomembna pravila obnašanja v prometu, skrb in krepitev zdravja in gibanja, skrb za okolje.
S pozitivnimi odnosi do preprečevanja odvisnosti in nasilja.	Urban Šipec	Učencem predstaviti različne vrste odvisnosti, kemične in nekemične ter jim predstaviti in jih usmeriti v športne dejavnosti, ki sproščajo in odvrtačajo od različnih vrst odvisnosti in nasilja.

Gibanje v naravi in kakovostno preživljanje prostega časa.	Urban Šipec	S športnimi dejavnostmi vadeče usmeriti v zdrav in kakovosten način preživljanja prostega časa. Ponuditi jim raznolike športne vsebine, od iger iz preteklosti do iger sodobnega časa, ki vplivajo na gibalni razvoj, navajajo na zdrav način življenja, so prijetne in raznolike.
Zdravo, varno, kakovostno preživljanje prostega časa.	Štefka Dečman	Osnove ročnih del (šivanje, kvačkanje, pletenje); barvanje blaga; izdelava izdelka (igrača-punčka iz cunj, blazinica za šivanke, trak za lase, zaščitna maska za Covid, voščilnica...) Dejavnost je namenjena učencem 6.-9. razreda.

Vsebine izvajanih ur RaP (razširjenega programa) se **ne ocenjujejo**. Opis vsebin in vsa obvestila po posameznih programih bodo objavljena sproti na šolski spletni strani, interaktivni oglasni deski in v spletnih učilnicah.