

# RaP 2020/21

## 1. Gibalko – PETER TOPORIŠIČ in MAJA ARNŠEK LONČAR

### Razredna stopnja - čas izvajanja:

RaP 1 - 1. razred (ponedeljek, 7.30 – 8.15),

RaP 2 - 2. razred (sreda, 7.30 – 8.15),

RaP 3 - 3. razred (četrtek, 7.30 – 8.15),

RaP 45 - 4. in 5. razred (petek, 7.30 – 8.15).

### Opis:

Razširjen program Gibalko je namenjen vsem učencem od 1. do 5. razreda, ki si želijo še več športne aktivnosti. Pri urah bomo dopolnili in utrdili znanje in veščine, ki jih učenci pridobijo pri rednih urah športa. Pozornost bomo posvetili gibalni ustvarjalnosti in se zavzemali za pozitivno doživljanje športa ter oblikovanje pozitivnih vedenjskih vzorcev.

Skupino RaP 1 bo prevzela Maja Arnšek Lončar, ostale pa Peter Toporišič.

### Predmetna stopnja - čas izvajanja:

RaP 6789 - 6., 7., 8. in 9. razred

### Opis:

Razširjen program Gibalko je namenjen vsem učencem od 6. do 9. razreda, ki želijo še 1 dodatno uro športa v tednu. Pri urah bomo poskrbeli za izboljšano gibalno učinkovitost, utrdili in izpopolnili različna športna znanja, razumeli pomen gibanja in športa za zdravo življenje in oblikovali pozitivne vedenjske vzorce.

Skupino bo prevzel Peter Toporišič.



## 2. Kaj veš o prometu – NATAŠA ŠKRABAR

Tekmovanja Kaj veš o prometu so dodatna spodbuda za učenje prometnih pravil, razvijanje spretnosti in pravilne vožnje v prometu, ki jih organizirajo šole v sodelovanju z občinskimi sveti. So tradicionalna oblika preventivnih akcij za kolesarje, ki potekajo od ravni šol do mednarodne ravni.

Na tekmovanjih Kaj veš o prometu sodelujejo učenci od 5. do 9. razreda osnovne šole s kolesi ter učenci 8. in 9. razreda in dijaki srednjih šol po opravljenem izpitu H kategorije s kolesi z motorjem.

Tekmovanje poteka na šolski ravni, na ravni občin, regij ter nazadnje na državni ravni. Svet skrbi za vsebinsko zasnovano tekmovanje in organizacijo državnega tekmovanja. Tekmovanje Kaj veš o prometu je sestavljeno iz preverjanja teoretičnega znanja prometnih predpisov, spretnostne vožnje na poligonu ter praktične vožnje v dejanskem prometu.



### 3. Kolesarski krožek – NATAŠA PLETERŠNIK

Učenci 4. razreda:

- pridobijo spretnosti, znanja in pravilne presoje za varno vožnjo s kolesom,
- se naučijo pravilno ravnati v prometu, v skladu s predpisi in glede na razmere na cestišču,
- poznajo sestavne dele kolesa, namen in delovanje sestavnih delov, obvezno opremo kolesa in znajo pravilno vzdrževati kolo,
- se vzgojijo za kulturno in humano sodelovanje v cestnem prometu, znajo varovati sebe in druge udeležence v prometu, se usposobijo za zdravo in koristno preživljanje prostega časa, za krepitev telesnih sposobnosti in aktiven odnos do varstva narave.



### 4. Govornica: lahko povem naglas – ANAMARIJA MERLJAK

Na dejavnost **Govornica** so vabljeni učenci od 6. do 9. razreda, ki se radi pogovarjajo, pa tudi tisti, ki radi poslušajo. Za uspešno komunikacijo je namreč pomembno tako poslušanje kot govorjenje. Učenci bodo s pomočjo različnih vaj, socialnih in družabnih iger:

- urili svoje komunikacijske veščine,
- spoznavali načela dobre komunikacije,
- lahko izražali svoje mnenje ter prisluhnili mnenju drugih,
- gradili svojo ustrezno samopodobo,
- spoznavali sošolce in sebe v novi luči,
- preživeli sproščen, kvaliteten čas v šoli medtem ko čakajo na začetek pouka.

Dejavnost se bo izvajala v času predure po dogovoru z učenci, ki se bodo na dejavnost prijavili.



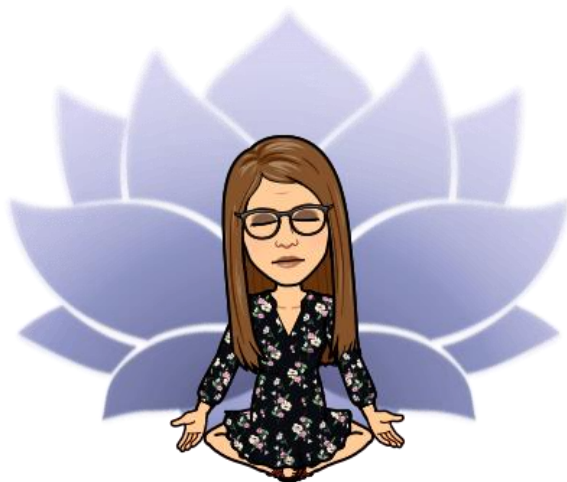
## 5. Prva pomoč – MARJETKA LUSKOVEC

- Učenci od 6. do 9. razreda.
- PRVA POMOČ je moralna dolžnost, pa tudi zakon vsakogar obvezuje, da v nujnih primerih poskrbi za prvo pomoč po svojih zmožnostih. Način življenja je pretkan z nevarnostmi, zato jih moramo znati prepoznavati, da bi jih lahko uspešno preprečevali. Le pridobljeno znanje in spretnosti nam omogočajo reševati ogrožena življenja in to je namen pouka prve pomoči v šoli.
- CILJI:
  - učenci pridobijo teoretično in praktično znanje prve pomoči, da lahko pomagajo sebi in drugim ob nesrečah, nezgodah in nenadnih obolenjih;
  - učenci spoznajo nezgodne situacije, v katerih je življenje zaradi poškodb neposredno ogroženo in se naučijo pravilnega ukrepanja;
  - pri prvi pomoči si učenci izoblikujejo preventivno miselnost, ter se naučijo ukrepov za preprečevanje nezgod.



## 6. Brez megle v glavi – NATAŠA PLETERŠNIK

- Učenci 4. in 5. razreda, četrtek 7.30 – 8.15
- Učenci se bodo vsak petek preganjali meglo z igro, vodenimi fantazijami, s pogovorom, sproščanjem ob glasbi. Skozi igro in različne aktivnosti bodo spoznavali in se učili o odgovornosti, sodelovanju, sprejemanju odločitev, potrpežljivosti, odporih, samopodobi itd. Predvsem pa bomo spoznavali čustva, jih izražali in tudi sprejemali.
- Vse dejavnosti so izkustvene narave in omogočajo doživljanje različnih socialnih okoliščin iz vsakdanjega življenja. Dejavnosti so vezane na program, ki ga je zasnoval šolski zdravnik in psihoterapevt dr. Vilijem Ščuka.



## 7. Zabavna kuhinja – SANJA VALENČAK

Prehrana in način življenja pomembno vplivata na zdravje in počutje posameznika in sta izjemnega družbenega pomena, zato prehrani otrok in mladostnikov posvečajo mnogo pozornosti v vseh družbenih sistemih. Nezdružna prehrana in telesna nedejavnost sta med ključnimi dejavniki tveganja za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni. Preprečevanje s tem povezanih negativnih trendov je eden izmed poglobitvenih ciljev in izzivov številnih organizacij. Tudi v okviru razširjenega programa osnovne šole je potrebno cilje in dejavnosti načrtovati tako, da prispevajo k uresničevanju različnih strateških nacionalnih in mednarodnih dokumentov.

Izvajanje dejavnosti Zabavna kuhinja bo potekala v času po izvedbi obveznega izobraževalnega programa tekom celega šolskega leta. Interesna dejavnost je namenjena učencem predmetne stopnje (5. – 9. r). Učenci se urijo v branju receptov, pripravi jedi in pogrinjkov ter primernem bontonu pri prehranjevanju in nenazadnje v medsebojni pomoči in povezanosti. Za dejavnost je namenjenih 35 šolskih ur pouka. Pouk Zabavne kuhinje bo potekal vsak drug torek (II. turnus), 6. in 7. šolsko uro.

Sklopi, ki jih bomo obravnavali so naslednji:

- a) Zdrav in uravnotežen jedilnik
- b) Higiena pri pripravi jedi in hranjenju
- c) Označevanje živil
- d) Kultura prehranjevanja
- e) Različni načini prehranjevanja



## 8. Plesni svet – NINA TRANTURA in MAJA ARNŠEK LONČAR

### Plesni svet 1.-5.

Plesni svet je namenjen učencem in učenkam od 1. do 5. razreda, ki so željni gibanja in plesnega ustvarjanja, sprostitve ob dobri glasbi ter učenja novih plesnih gibov. Naučili se bomo različne rajalne igre, skupinske plese in plesne pravljice, ustvarjalne plesne igre ter enostavne koreografije z razvijanjem orientacije v prostoru in različne postavitve: kolone, vrste, krog... Zraven tega bomo spoznali tudi različne načine sproščanja.

Skupino 1. razreda bo prevzela Maja Arnšek Lončar, ostale pa Nina Trantura.



## 9. Čofotalnica – ANDREJ ŠKAFAR

- Za učence od 2. do 6. razreda.
- Dejavnosti Čofotalnice se bodo izvajale v šolskem bazenu pred poukom. Ker je plavanje športna zvrst, pri kateri je vključenih največje število naših mišic, bomo poskrbeli, da bo telo okrepljeno in pripravljeno na vsakodnevne napore.
- Spremljali se bomo v napredku v vzdržljivostnem plavanju. Hkrati bomo zadovoljili reku: »Za vitko postavo je plavanje pravo.«
- Vadbo bomo popestrili z osnovami potapljanja in plavanja pod vodo ter samoreševanja in pomoči omaganim plavalcem, program pa bo vseboval tudi igre prilagojene vodi. Tako bomo igrali vaterpolo, vodno odbojko in vodno košarko.
- Veliko pa boste k vadbi prispevali tudi sami učenci s svojimi željami in predlogi.



## 10. Mladi kuharčki – MATEJA CIZERLE

Kuhanje, peka, pogrinjki ... Vse to in še marsikaj drugega bodo učenci počeli in spoznali, da je kuhanje lahko zabavno. Poleg peke in kuhanja bomo delali še napitke, tudi tiste bolj zdrave.

Cilji:

- Učenci se seznanijo z osnovami zdrave prehrane, higieno, varnostjo pri delu;
- znajo pripraviti in pospraviti prostor,
- naučijo se osnov bontona pri jedi,
- pripravijo različne napitke, sladice, juhe, solate.

Čas izvajanja: sreda 7.30 – 8.15 v učilnici gospodinjstva

Namenjeno je učencem razredne stopnje.



## 11. Rolanje, drsanje, kotalkanje – HELENA DRAKULIĆ in PETER TOPORIŠIČ

- Učenci od 4. do 9. razreda
- Krožek zajema vadbo treh atraktivnih, priljubljenih in uporabnih športov, ki so si med seboj zelo podobni. Vadbe bodo potekale v treh sklopih in v homogeno sestavljenih skupinah glede na predznanje in zmožnosti prijavljenih. Jeseni bomo rolali, pozimi drsali in spomladi kotalkali. Prijavite se lahko na vse tri športne zvrsti (priporočam!) ali izberete eno oz. dve, odvisno od tega, katero opremo imate ali si jo lahko zagotovite, izposodite.
- Rolanje (+ drsanje ali kotalkanje) so prijetna in vsestranska oblika športne rekreacije, s katerimi krepimo mišice, vzdržljivost in gibljivost in pridobivamo telesno kondicijo. S temi športi se lahko, ko enkrat osvojimo osnove, ukvarjamo individualno, skupinsko ali v paru in postanejo odličen razlog za druženje in zabavo, rekreacijo in aktivno preživljanje prostega časa.

Nekaj posebnosti vsakega sklopa:

- sestavili bomo homogene skupine po 12 učencev glede na predznanje in interes,
- učenec, ki izbere vse tri zvrsti, gre v šolskem letu skozi program, v katerem je 13 zaporednih ur rolanja, 12 ur drsanja in 10 ur kotalkanja v sklopu po dve šolski uri na teden,
- rolali bomo na dvorišču šole, ploščadi pred kulturnim domom, kolesarsko-rolkarski stezi ob Savi, torej na zavarovanih površinah, kjer ni drugih udeležencev v prometu,
- drsali bomo na ledu, v popoldanskih urah ali med vikendi,
- kotalkali bomo pred šolo in na ploščadi pred kulturnim domom,
- pri vseh treh vadbah potrebujete zaščitno opremo, predvsem čelado.

Na prijavnici označite, kam se boste vključili in zabeležite, ali že imate svojo opremo.





## 12. Junaki nenasilja – SAŠA PIPIĆ

V šolskem letu 2020/21 bomo v okviru razširjenega programa Rap izvajali delavnice Junaki nenasilja.

Tu bomo spoznavali spretnosti reševanja konfliktov in delovanja v nasilnih situacijah, spoznavali pojavne oblike nasilja ter njihove vzroke.

Urili se bomo v socialnih veščinah ter gradili klimo medsebojnega razumevanja in spoštovanja.

Veliko se bomo pogovarjali, zabavali ter uporabljali metodo igre vlog.

Vsi junaki vljudno vabljeni.



## 13. Z igro in plesom po Sloveniji – MAJA ARNŠEK LONČAR

Aktivnost je namenjena učencem 2. razreda, ki želijo spoznati čarobnost in brezčasnost iger, ki so se jih igrali njihovi starši. Ravno preko igre, ki otroku prinaša veselje, zadovoljstvo in gibalne izkušnje, bodo učenci spoznavali tudi osnove slovenskega ljudskega plesa. Z igrami in plesom se bomo »sprehodili« po posameznih slovenskih pokrajinah. Pripravili bomo plesni nastop in igralno popoldne s starši ter sodelovali z učenci drugih šol.

