

# Dejavnosti v okviru RaP v šolskem letu 2022/23

## 1. GIBALKO - 1. RAZRED, Nina Fackovič

**URNIK:** ponedeljek oz. torek  
predura (7.30-8.15)



Šport ni samo orodje za **zdrav telesni razvoj**, pač pa blaži strese, ki jih otrok doživlja v svojem psihofizičnem razvoju in mu tako pomaga k **pridobivanju psihične stabilnosti in samostojnosti**. Zato vprašanja, ali naj se otrok ukvarja s športom, ni. Športna igra je tista, ki otroka motivira. Mi pa se bomo pri urah Gibalka **veliko igrali**, bili športno aktivni in predvsem odkrivali in spodbujali željo po vsakodnevnem gibanju. **Z naravnimi oblikami gibanja** bomo razvijali vse otrokove **motorične sposobnosti** in se pri tem **zabavali**.

## 2. GIBALKO 2. in 3. RAZRED – Peter Toporišič, Tina Mavsar

### URNIK:

2. razred; 2. a in b (četrtek 7.30-8.15)

2. c (petek 7.30-8.15)

3. razred; 3. a in 3. b (ponedeljek 7.30-8.15)

3. c in 3. č (sreda, predura 7.30-8.15)



### Opis:

Razširjen program Gibalko je namenjen vsem učencem, 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.

### 3. GIBALKO 4., 5. razred - Pavel Pirc

URNIK: sreda 7.30-8.15



Rezultati meritev športnega kartona kažejo, da je epidemija novega koronavirusa prinesla izjemno negativne učinke na šolsko populacijo otrok. Delež predebelih šolarjev je narasel za okoli 30 odstotkov, vsak deseti pa je zasvojen z digitalnimi napravami. Sedenju in primanjkljaju gibanja pa se pridružuje še nezdrava hrana ter pomanjkanje socializacije in komunikacije (izsledki Fakultete za šport). V naši šoli se zavedamo omenjenega problema, zato želimo ponuditi učencem še dodatno uro športa na teden, ki jo bomo izvajali v času predur **(7.30 - 8.15)**. Dodatna ura bo potekala v okviru razširjenega programa in je namenjena učencem 4.in 5. razredov. Še posebej vabimo tiste učence, ki popoldan niso vključeni v kakršnokoli vodeno gibalno dejavnost.

**VSEBINE PROGRAMA:** zabavne elementarne igre, sprostitvene igre z žogo, štafetne igre, igre brez meja, miselne igre...

**KAJ OBLJUBLJAMO:** veliko gibanja, veliko zabave, gibalni in telesni razvoj, sprostitvev, nova prijateljstva, izboljšanje samopodobe, vzgojo zdrave osebnosti...

#### 4. GIBALKO 6. do 9. razred - Pavel Pirc

**URNIK:** četrtek 7.30-8.15



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.

**VSEBINE PROGRAMA:** EKIPNI ŠPORTI - Odbojka, badminton, košarka, mali nogomet, rokomet

**KAJ OBLJUBLJAMO:** veliko gibanja, veliko zabave, gibalni in telesni razvoj, sprostitvev, nova prijateljstva, izboljšanje samopodobe, vzgojo zdrave osebnosti...

## 5. PLESNI SVET 1. do 5. RAZRED – Maja Arnšek Lončar

### URNIK:

1. razred: sreda, 7:30

2. razred: torek 7:30

3. razred: petek, 7:30

4. razred: četrtek 7:30

5. razred: sreda, 12:45



Plesni svet je namenjen učencem in učenkam od 1. do 5. razreda, ki imajo radi ples, želijo izraziti svojo ustvarjalnost, se naučiti novih plesnih gibov in spoznati načine sproščanja ob glasbi. Spoznali bodo različne rajalne in plesne igre, skupinske plese ter preproste koreografije z razvijanjem orientacije v prostoru. Z vsako skupino pripravimo vsaj en nastop za starše, učenci pa nastopijo tudi na šolskih prireditvah.

## 6. PLESNI TEČAJ – Pavel Pirc

### URNIK:

1. turnus: SREDA, 7. šolsko uro

2. turnus: PONEDELJEK, 7:30

Valeta je pomemben del slovesa od osnovne šole, hkrati pa za devetošolce edinstvena prireditev njihove mladosti. V želji, da bi bil valetni ples na OŠ Jurija Dalmatina kar najbolj slavnosten in vesel, bomo tudi v letošnjem šolskem letu 2022/23, vsem devetošolcem omogočili pripravo na valetu, ki je obenem ena izmed redkih priložnosti, da se mladi v družbi svojih vrstnikov naučijo plesnih korakov.

Program tečaja bo potekal v okviru RAP-a po plesnem programu, kjer se bomo naučili nekaj družabnih, nekaj latinskoameriških in nekaj standardnih plesov.



## 7. ČAJNICA: Upam si biti JAZ – Ninočka Hajtnik

**URNIK:** po dogovoru z učenci v času predure



Na dejavnost **Čajnica** so vabljeni učenci in učenke **6. razreda**, ki si želijo postati del skupine, kjer lahko brez skrbi izrazijo svoje mnenje, sproščeno izražajo in odkrivajo svoja čustva, bolje spoznajo sebe in svoja zanimanja, krepijo samopodobo, se povezujejo z drugimi in si pomagajo, sproščeno klepetajo, razvijajo socialne veščine, odkrivajo nove načine spoprijemanja s strahovi in se naučili novih tehnik sproščanja in spoprijemanja s stresom.

## 8. KOLESARSKI KROŽEK - Nataša Pleteršnik

### URNIK:

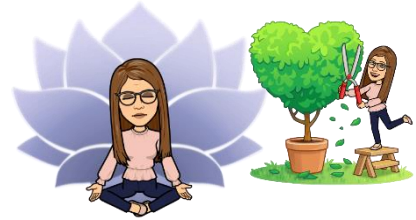
Učenci 4. razreda:

- 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.



## 9. BREZ MEGLE V GLAVI 4., 5. RAZRED - Nataša Pleteršnik

**URNIK:** po dogovoru z učenci v času predure



- Učenci se bodo vsak petek preganjali meglo z igro, čuječnostjo, vodenimi fantazijami, s pogovorom, sproščanjem ob glasbi, s socialnimi igrami.
- 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 okolij iz vsakdanjega življenja. Večino dejavnosti je vezanih na program, ki ga je zasnoval šolski zdravnik in
- psihoterapevt dr. Vilijem Ščuka.



## 10. GOVORILNICA: LAHKO POVEM NAGLAS - Anamarija Merljak in Eva Žiberna



**URNIK:** po dogovoru z učenci

### **KAJ?**

Učenci bodo preko zabavnih in zanimivih iger razvijali svoje komunikacijske veščine in socialne spretnosti. S tem želimo vzpodbujati kvalitetnejše socialno vključevanje mladostnikov ter graditi pozitivno samopodobo.

### **KDO?**

1. **SKUPINA:** učenci 9. razreda

2. **SKUPINA:** učenci razredne stopnje

**KJE?** V učilnici, na hodniku, v naravi, trgovini, restavraciji ... povsod, kjer se lahko učimo komunikacije in socialnih veščin.

## 11. PRVA POMOČ 6. do 9. RAZRED – Marjetka Luskovec

URNIK: po dogovoru z učenci



- 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 nevarne 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.

## 12. MLADI KUHARČKI - Mateja Cizerle in Patricija Kragl

**URNIK:** po dogovoru z učenci



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.

### 13. ROLANJE, DRSANJE, KOTALKANJE - Helena Drakulić

URNIK: po dogovoru z učenci



- 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. 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.

## 14. JUNAKI NENASILJA – Saša Pipić

**TERMIN:** po dogovoru z učenci



V šolskem letu 2022/23 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.