



RAZŠIRJENI PROGRAM (RAP) – področje Zdravje, gibanje ter dobro psihično in fizično počutje otrok za šolsko leto 2019/2020 na OŠ Dob

Naša šola je del poskusa uvajanja novega koncepta razširjenega programa RAP v osnovni šoli - področje **Zdravje, gibanje ter dobro psihično in fizično počutje otrok.**

Temeljni namen razširjenega programa je vsem učencem omogočiti zdrav in celosten osebnostni razvoj, ki sledi njihovim individualnim zmožnostim, interesom, talentom in potrebam ob smiselnem upoštevanju individualnih pričakovanj. Učencem lahko v okviru RAP-a izbirajo dejavnosti na osnovi svojih želja in zanimanja.

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 in varno ter 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.

Ure RAP –a se bodo izvajala med poukom / rekreativni odmor /, po pouku oz. strnjeno na osnovi izbrane skupine mentorice posamezne dejavnosti.

URNIK dejavnosti s kratkim opisom dejavnosti

MATIČNA ŠOLA

**Rekreativni odmor: učenci, učenke od 6.-9.r, PON, TOREK, SREDA/Helena Parkelj, Ines Sadar/
Učenci, učenke od 3.-5.r ČETRTEK, PETEK / razredničarke/**

Terapevtski par Tili in Ksenija in 2.b razred / TOREK, 1.šolska ura

PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK
			13.55 - 14.40 Lidija Ručman	13.55 - 14.40 Lidija Ručman
13.55-14.40 Tatjana Kokalj	13.55-14.40 Tatjana Kokalj	13.55-14.40 Tatjana Kokalj	13.55-14.40 Tatjana Kokalj	
13.55-14.40 Ines Sadar	13.55-14.40 Ines Sadar	13.55-14.40 Ines Sadar	13.55-14.40 Ines Sadar	13.55-14.40 Ines Sadar
	13.55-14.40 Barbara Černčič	13.55-14.40 Barbara Černčič		
				13.55 - 14.40 Nina Burger

GIBANJE / INES SADAR **UDELEŽENCI: UČENCI OD 4.-9. RAZREDA**

Ker nekateri učenci vzdržljivostno vadbo najlažje izvajajo ob spremljavi glasbe, bomo v okviru pouka RAP poskušali različne plesne narediti bolj zanimive in na malo drugačen oziroma bolj moderen način. S spodaj naštetimi dejavnostmi bomo »skrili« razvoj vzdržljivosti in jo naredili še bolj zanimivo, tako da učenci ne bodo bili pozorni na to, da izvajajo aerobno vadbo.

1. JUST DANCE

Posnetke, ki jih najdemo tudi na you tubu, s pomočjo projektorja projeciramo na steno učilnice ali telovadnice. Na posnetkih so gibi prikazani vnaprej, ker pa je potrebno slediti gibanju na projekciji, učenci nimajo časa opazovati ostalih in se lažje sprostijo, poleg tega jih z aktualno glasbo in zanimivo koreografijo pritegnejo k dalj časa trajajoči dejavnosti.

2. TABATA

Tabata je visoko intenzivna vadba za razvoj vzdržljivosti v moči, ki jo izvajamo ogreti. Potek: 20 sek vadbe, 10 sek odmora, 8 serij, kar zneso 4 minute. V vadbo je smiselno vključiti preproste vaje, ki jih učenci poznajo in pravilno izvajajo. Vadbo spoznajo preko posnetkov in razlage.

3. FLASH MOB

Flash mob je aktivnost, ki jo izvedemo ob koncu sklopa ples. Iz spoznanih plesnih korakov, sestavimo daljšo koreografijo. Ples začne prva skupina, postopoma se ji pridružijo ostale skupine, dokler ne plešejo vsi naenkrat. Ker gre za sodelovanje lahko več razredov, je učencem zanimivo, zato niso pozorni na trajanje aktivnosti, pač pa na zabavo in druženje.

CILJE na katere se bomo usmerili:

- izpolnjevanje pravilne izvedbe elementov,
- spremljanje vpliva redne vadbe na počutje,
- znam optimalno razporediti moči za vso dejavnost,
- razumem in razložim odziv telesa na obremenitev,
- vztrajam v aktivnosti do konca, vzpodbujam in sodelujem z ostalimi.

GIBANJE ZA DOBRO POČUTJE, UMIRJANJE IN SPROSTITEV / NINA BURGER

Naučili se bomo pravilne dihalne tehnike in spoznali ter se urili v čuječnosti.

Ob tem se bomo pa tudi razgibali in poskrbeli za zdravo držo, ki močno vpliva na počutje in samopodobo.

UDELEŽENCI: UČENCI OD 1.-5. RAZREDA

ZDRAVJE IN PREHRANA / LIDIJA RUČMAN

UDELEŽENCI: UČENCI OD 1.-9. RAZREDA

OKOLJE, zdrav način življenja in povezanost z lokalnimi pridelovalci hrane s poudarkom na povezanosti z naravo, obiskovanje ekoloških kmetij, dela na kmetiji, vzgoja in nabiranje zdravilnih zelišč, pripravo zdravilnih čajev in obdelavo šolskega eko vrta in priprava različnih napitkov z uporabo pridelkov šolskega eko vrta in pridelkov ekoloških kmetij.

BO DOVOLJ HRANE ZA NAS IN NAŠE ZANAMCE? / TATJANA KOKALJ

UDELEŽENCI: UČENCI OD 1.-9. RAZREDA

Cilji:

- ozaveščanje pomena telesnega in duševnega zdravja za dobro počutje in kakovostno življenje;
- oblikovanje pozitivnega odnosa do doma pridelane hrane in tiste, ki je pridelana v ožjem okolju
- skrb za osebno higieno
- pozitiven odnos do pridelovalcev hrane
- pomoč bližnjim kmetovalcem, pobiranje sadja...
- seznanjanje s potjo, ki jo opravi hrana od pridelovalca do krožnika
- seznanjanje z biološkim pridelovanjem hrane in kritično vrednotenje nebiološkega pridelovanja

- kako skladiščimo hrano
- naučimo se kuhati, poročanje o pomoči v kuhinji doma
- kaj so kuhali naši predniki, seznanjanje s hrano kot nam sporoča mladinska literatura, Bevk, Ingolič, Kranjc...
- težave s hrano na kriznih področjih
- pomen vode
- zbiranje podatkov o zavrženi hrani na šoli
- stran s plastiko, hrana naj bo zavita v razgradljive materiale

IZVEDBA:

Pogovori o izkušnjah doma in v šoli o hrani.

Pridobivanja novih znanj ob priporočeni literaturi, internet, film.

Praktično delo, kuhanje, pomoč kmetovalcem, preizkušanje hrane, primerjava in analiza.

Izdelovanje plakatov.

Sodelovanje na natečajih.

Ozaveščanje drugih o pomenu, da hrane ne zavržemo.

Izdelovanje vrečk iz blaga.

USTVARJALNI LABORATORIJ/ BARBARA ČERNČIČ

UDELEŽENCI: UČENCI OD 1.-5.RAZREDA TOREK **UČENCI OD 6.-9. RAZREDA SREDA**

Namen ustvarjalnega laboratorija je razvijanje domišljjsko in čustveno razgibanega, iznajdljivega in hkrati samo obvladljivega posameznika. Pri tem se bomo navajali na sproščeno in naravno telesno izraznost ter se hkrati intenzivno urili v ustvarjalni zbranosti, hkrati pa bodo učenci razvijali obvladovanje treme, navezovali bodo stike z drugimi ter se navajali na boljše sodelovanje v skupini.

Proces ustvarjalnega laboratorija ima uvajalno sproščujoči del, ki spontano in postopno prehaja v ustvarjalno dramske improvizacije.

V prvi fazi se učenci praktično preizkušajo v najrazličnejših vlogah in situacijah in počasi prehajajo iz skupinskih improvizacij na individualne, s tem se navajajo na sproščeno in smiselno nastopanje ter neposredno in pristno izražanje svojih občutij in doživljanj. Bistvo prve faze je torej, da posameznikove prirojene dispozicije za igro razvijemo v igralsko oblikovanje, s tem bi želela doseči tisto stopnjo sproščenosti in igrivosti, ko posameznikova notranja doživetja in predstave njegove domišljije prihajajo najbolj spontano in samodejno do izraza.

V takšnih okoliščinah pa se poraja posameznikova ustvarjalnost, saj je njegova izvedba določene improvizacije ali dramskega lika vedno samo njegova verzija, torej enkratna in docela neponovljiva izkušnja. Želim, da posameznik razvija osebno ustvarjalnost v okviru ustvarjalnega laboratorija,

Skupinske in solo improvizacije bomo dokumentirali .

PŠ KRTINA

PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK
	13.55 - 14.40 Marija Smrkolj			
	13.55 – 14.40 Tina Lanišek			
13.55-14.40 Renata Vinčec	13.55-14.40 Renata Vinčec	13.55-14.40 Renata Vinčec		13.55-14.40 Renata Vinčec

GIBANJE ZA BOLJŠO GIBALNO UČINKOVITOST / RENATA VINČEC **UDELEŽENCI : UČENCI 4. IN 5. RAZREDA**

Ustrezna gibalna kompetentnost pomembno vpliva tudi na druga razvojna področja: socialno, čustveno, spoznavno. Zato je pomembno, da v času razširjenega programa učence ustrezno gibalno spodbujamo z dejavnostmi, ki so prilagojene njihovi zrelosti, sposobnostim, zmožnostim in znanju. Slovenske smernice za telesno udejstvovanje otrok in mladostnikov v starostni skupini od 2 do 18 let priporočajo redno telesno dejavnost zdravih otrok in mladostnikov.

Poudarek bo na usvajanju bolj kompleksnih in specializiranih gibalnih nalog, ki so sestavni del različnih športov (žogarije, igre z loparji, cirkuške spretnosti, ravnotežne spretnosti, zadevanje tarč, hokejske igre, rolanje, kolesarjenje, borilne igre,...).

ZDRAVJE IN PREHRANA / UČENCI, KI SO VKLJUČENI V OPB / MARIJA SMRKOLJ **UDELEŽENCI: UČENCI OD 1.-5. RAZREDA**

OKOLJE, zdrav način življenja in povezanost z lokalnimi pridelovalci hrane s poudarkom na povezanosti z naravo, obiskovanje gozda, igre v gozdu, nabiranje zdravilnih zelišč, pripravo zdravilnih čajev in obdelavo šolskega eko vrta v ožji okolici šole. V sodelovanju z lokalnimi kmeti bi poskusili s kisanjem zelja v jesenskem času.

USTVARJANJE KOT PROCES SPROSTITVE / TINA LANIŠEK **UDELEŽENCI: UČENCI 2.-5. RAZREDA**

Po opredelitvi Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) je zdravje stanje popolne telesne, duševne in družbene blaginje, vendar pa duševno zdravje kljub vsemu še vedno zapostavljamo. Od duševnega zdravja je odvisna kakovost našega življenja, zato bomo z učenci na ustvarjalni način skrbeli zanj. Oblikovali bomo iz gline, ki velja za umetniško prakso a predstavlja tudi proces sproščanja in spoznavanja sebe. Preizkusili se bomo v t.i. action paintingu, ki prav tako velja za dobro orodje pri sproščanju stresa. Iskali bomo notranja občutja in spodbudili ustvarjalno domišljijo.

Prijavnico natisni in jo vrni razredniku
najkasneje do petka, 13.9.2019 do 8.00 (po potrebi prijavnico kopiraj)

PRIJAVNICA za izbor RAP

Izbor: _____

_____, _____ razred

/ IME IN PRIIMEK UČENCA/ UČENKE / tiskano/, razred/

..... izreži

PRIJAVNICA za izbor RAP

Izbor: _____

_____, _____ razred

/ IME IN PRIIMEK UČENCA/ UČENKE / tiskano/, razred/

..... izreži

PRIJAVNICA za izbor RAP

Izbor: _____

_____, _____ razred

/ IME IN PRIIMEK UČENCA/ UČENKE / tiskano/, razred/

..... izreži

PRIJAVNICA za izbor RAP

Izbor: _____

_____, _____ razred

/ IME IN PRIIMEK UČENCA/ UČENKE / tiskano/, razred/

..... izreži

PRIJAVNICA za izbor RAP

Izbor: _____

_____, _____ razred

/ IME IN PRIIMEK UČENCA/ UČENKE / tiskano/, razred/

..... izreži