

Gibanje in zdravje za dobro telesno in duševno počutje - Cirkulane

ZDRAVO ... HITRO ... OKUSNO.....	2
ZNANJE REŠUJE ŽIVLJENJE.....	3
NOGOMANIJA ZA DEČKE.....	4
NOGOMANIJA ZA DEKLICE.....	5
ABECEDA ŠPORTA 1.....	6
ABECEDA ŠPORTA 2.....	7
RAD ŠPORTAM.....	8
MLADI PLANINCI.....	9
MALA GIBALNICA IN TEKALNICA.....	10
KOLESARSKI IZPIT.....	11
PROSTA IGRA.....	12
1, 2, 3, ODDAHNIMO SI VSI!.....	13
LAČEN SI DRUGAČEN.....	14
PREBUJAM SE V NOV DAN.....	15
RAZGIBANO JUTRO.....	16
ŽOGARIJA.....	17
TEKMUJEM V GIMNASTIKI.....	18
NEOBVEZNI ŠPORT.....	19

Ime dejavnosti:

ZDRAVO ... HITRO ... OKUSNO

Ciljna skupina:

6. - 9. razred

Opis dejavnosti:

Skozi dejavnost boste spoznali različne jedi, njihove sestavine in okuse ter se preizkusili v pripravi zdravih, hitrih in okusnih obrokov. Ste vedeli, da se lahko med kuhanjem tudi druženje z vrstniki, razvijamo domišljijo, se naučimo reda in samostojnosti. Ob branju kuharskih receptov boste osvajali tudi bralne veščine in si širili besedni zaklad. Kuhanje in peka sta tudi odlični priložnosti za opazovanje spreminjanja teksture, barve in oblike. Ko ti bo uspelo samostojno pripraviti jed, bo to okrepilo tvoj ponos in boš z veseljem tudi vse pojedel.

Ime dejavnosti:

ZNANJE REŠUJE ŽIVLJENJE



Ciljna skupina:

6. – 9. razred

Opis dejavnosti:

Pri tej dejavnosti se bomo obvezovali, oživljali, preprečevali poškodbe, se učili, kako pristopiti k poškodovancu, nudili prvo pomoč z osnovnimi in tudi z nemedicinskimi pripomočki. Zakaj vse to ... zato, ker znanje rešuje življenje.

Ime dejavnosti:

NOGOMANIJA ZA DEČKE

Ciljna skupina:

2. – 5. razred

Opis dejavnosti:

Učenci bodo s pomočjo elementarnih iger razvijali hitrost, orientacijo v prostoru in medsebojno sodelovanje. Seznanili se bodo z osnovnimi tehničnimi in taktičnimi elementi nogometne igre. Spoznali bodo temeljna pravila malega nogometa in športnega obnašanja, hkrati pa krepili zavedanje o pomenu športa na zdrav življenjski slog, pozitiven odnos do gibanja ter nadzor nad čustvi.

Ime dejavnosti:

NOGOMANIJA ZA DEKLICE

Ciljna skupina:

6. - 9. razred

Opis dejavnosti:

Učenke bodo s pomočjo elementarnih iger razvijale hitrost, orientacijo v prostoru in medsebojno sodelovanje. Seznanile se bodo z osnovnimi tehničnimi in taktičnimi elementi nogometne igre. Spoznale bodo temeljna pravila malega nogometa in športnega obnašanja, hkrati pa krepile zavedanje o pomenu športa, njegovemu vplivu na zdrav življenjski slog, pozitiven odnos do gibanja ter nadzor nad čustvi.

Ime dejavnosti:

ABECEDA ŠPORTA 1

Ciljna skupina:

1. – 3. razred

Opis dejavnosti:

ABECEDA športa 1 učencem zagotavlja spodbudno, kreativno in varno učno okolje ter smiselno izrabo prostega časa. Navaja jih na razvoj zdravega življenjskega sloga (zdravo prehranjevanje, gibanje itd.) in na samostojno vseživljenjsko učenje. Skozi igro bodo razvijali osnovne motorične spretnosti (koordinacijo, hitrost, ravnotežje, gibljivost, vzdržljivost in moč) ter izoblikovali pozitiven odnos do gibanja.

Seznani se bodo z različnimi gibalnimi dejavnostmi (gimnastika, atletika, igre z žogo) in spoznali pravila športnega obnašanja.

Ime dejavnosti:

ABECEDA ŠPORTA 2

Ciljna skupina:

4. – 6. razred

Opis dejavnosti:

ABECEDA športa 2 učencem zagotavlja spodbudno, kreativno in varno učno okolje ter smiselno izrabo prostega časa. Navaja jih na razvoj zdravega življenjskega sloga (zdravo prehranjevanje, gibanje itd.) in na samostojno vseživljenjsko učenje. Skozi igro bodo razvijali osnovne motorične spretnosti (koordinacijo, hitrost, ravnotežje, gibljivost, vzdržljivost in moč) ter izoblikovali pozitiven odnos do gibanja.

Seznani se bodo z različnimi gibalnimi dejavnostmi (gimnastika, atletika, igre z žogo) in spoznali pravila športnega obnašanja.

Ime dejavnosti:

RAD ŠPORTAM

Ciljna skupina:

7. – 9. razred

Opis dejavnosti:

Učenci in učenke bodo spoznali pomen gibanja za zdravje, pri aktivnostih bodo odkrivali osebne interese, želje in talente za določene individualne in moštvene športe z žogo, hkrati pa krepili medsebojne odnose.

Skozi igro bodo razumeli pomen gibanja, se seznanili z različnimi gibalnimi dejavnostmi ter spoznali pravila športnih iger in športnega obnašanja. Telesno in duševno zdravje je namreč temelj za dobro počutje in kakovostno življenje.

Ime dejavnosti:

MLADI PLANINCI

Ciljna skupina:

4. – 9. razred

Opis dejavnosti:

Interesna dejavnost »**Mladi planinci**« je namenjena učencem od 4. do 9. razreda. Interesni dejavnosti je namenjeno 18 ur letno. Izvedli bomo en planinski pohod v spomladanskem času in en dvodnevni tabor v jesenskem času.

Ime dejavnosti:

MALA GIBALNICA IN TEKALNICA

Ciljna skupina:

1. - 3. razred

Opis dejavnosti:

V **mali gibalnici in tekalnici** bo poudarek na učenju osnovnih gibalnih vzorcev, ki predstavljajo podlago za usvajanje raznolikega športnega znanja ter spodbujajo igrivost, gibalno izražanje in ustvarjalnost (hoja, tek, skoki, plezanje, plazenje, lazenje, potiskanje, opiranje, nošenje, visenje, kotaljenje, padanje, vlečenje, meti v različnih okoljih, zadevanje cilja itd.). Dejavnosti bodo temeljile predvsem na igri in po želji otrok.

Ime dejavnosti:

KOLESARSKI IZPIT

Ciljna skupina:

5. razred

Opis dejavnosti:

Priprave na kolesarski izpit bodo potekale v več korakih. Učenci se bodo najprej seznanili s prometnimi predpisi in teoretičnimi vsebinami v okviru SIO kolesarja, kjer bodo utrjevali svoje znanje. Sledilo bo urjenje kolesarskih spretnosti na posebej pripravljenem poligonu. V nadaljevanju bodo učenci vadili vožnjo s kolesom po neprometnih in prometnih površinah, kar jih bo pripravilo na različne prometne situacije. Na koncu bodo svoje pridobljeno znanje in veščine preizkusili v praktičnem delu kolesarskega izpita.

Ime dejavnosti:

PROSTA IGRA

Ciljna skupina:

1. – 5. razred

Opis dejavnosti:

Pri dejavnosti bomo v popoldanskem času skupaj raziskovali svet prostih iger in ustvarjalnosti! Zabavali se boste ob različnih igrah in aktivnostih, ki spodbujajo timsko delo, domišljijo in gibanje v učilnici, telovadnici ali na prostem.

Tovrstne dejavnosti so odlična priložnost, da sprostite svojo energijo, se družite drugimi otroki, razvijate socialne veščine v sproščenem okolju in ob tem uživajte.

Nekaj namigov: Lov na zaklad, Skrivalnice, Med dvema ognjema, Nogomet, Elastika, Štafetne igre, Gumi-tvist, Pepček, Kamenčki (metanje ploščkov), Slepe miši, Zemljo krast, Igra na zunanjih igralih ...

Veselo te pričakujemo v tej razgibani in ustvarjalni pustolovščini!

Ime dejavnosti:

1, 2, 3, ODDAHNIMO SI VSI!

Ciljna skupina:

1. – 5. razred

Opis dejavnosti

Pomemben dejavnik zdravja je telesno zdravje in dobrobit, ki jo krepimo s spodbujanjem gibanja, z zmanjševanjem časa, ki ga preživimo sede, z igro na prostem in z ozaveščanjem pomena zdravega življenjskega sloga. Dejavnost je namenjena sprostivnim aktivnostim na vseh področjih – gibalnem, miselnem in duševnem. Skozi različne igre bomo poskrbeli za dobro počutje v družbi drugih otrok in sprostitev po napornem učnem delu.

Ime dejavnosti:

LAČEN SI DRUGAČEN

Ciljna skupina:

1. – 5. razred

Opis dejavnosti:

Učna dejavnost ne bo namenjena samo kosilu, temveč tudi pogovoru o zdravem in uravnoteženem jedilniku ter sami kulturi prehranjevanja. Učenci bodo spoznali navade prehranjevanja v naši državi in po svetu. Lotili se bomo tudi priprave preprostih predjedi ter izdelave pogrinjkov.

Ime dejavnosti:

PREBUJAM SE V NOV DAN

Ciljna skupina:

1. razred

Opis dejavnosti:

Pravijo, da se po jutru dan pozna, zato se bomo vsako jutro potrudili, da si ga kar se da polepšamo in dan začnemo zadovoljno, brez stresa ter z veliko energije. Skupaj se bomo pretegnili, razgibali naše možgančke in telo, si izmišljali igre za sprostitev, risali risbice ali barvali pobarvanke, morda prisluhnili otroški radijski oddaji ... in če bodo očke še zaspane, si bomo privoščili nekaj trenutkov za počitek po prezgodnjem zburanju.

Ime dejavnosti:

RAZGIBANO JUTRO

Ciljna skupina:

1. razred

Opis dejavnosti

Učenci se bodo vsako jutro razgibali s pomočjo različnih iger in vaj. Krepili bodo pozitiven odnos do gibanja ter razvijali osnovne motorične spretnosti (hitrost, koordinacijo, vzdržljivost, moč, ravnotežje, gibljivost, ..), kar pozitivno vpliva na boljšo zbranost pri učenju in ustvarjanju pri pouku. Učenci bodo spoznavali pomen gibanja ter ozaveščali pomen telesnega in duševnega zdravja za dobro počutje in kakovostno življenje. Obenem pa se bodo seznanili z različnimi gibalnimi dejavnostmi in spoznali pravila športnega obnašanja.

Ime dejavnosti:

ŽOGARIJA

Ciljna skupina:

1. – 3. razred

Opis dejavnosti:

Otroci bodo pri aktivnostih Žogarije odkrivali osebne interese, želje in talente za športe z žogo. Spoznavali bodo pomen gibanja ter ozaveščali pomen telesnega in duševnega zdravja za dobro počutje ter kakovostno življenje. Seznanili se bodo z različnimi gibalnimi dejavnostmi in spoznali pravila športnega obnašanja, sklepali nove prijateljske odnose ter se pri tem zabavali.

Ime dejavnosti:

TEKMUJEM V GIMNASTIKI

Ciljna skupina:

3. – 5. razred

Opis dejavnosti:

Interesna dejavnost »Tekmujem v gimnastiki« je namenjena učencem 3., 4. in 5. razreda, ki so že vsaj 1 leto obiskovali gimnastični krožek. Na naši šoli se tekom šolskega leta udeležimo treh področnih tekmovanj v športni gimnastiki in tako se bodo učenci čez celo šolsko leto sistematično pripravljali na tekmovanja. Ob koncu šolskega leta se bodo prav vsi učenci pomerili tudi na šolskem tekmovanju.

Ime dejavnosti:

NEOBVEZNI ŠPORT

Ciljna skupina:

4. – 6. razred

Opis dejavnosti:

Pri neobveznem izbirnem predmetu Šport se bomo v tem šolskem letu seznanjali z osnovami malih športnih iger z žogo, osnovami atletike in gimnastike. Nekaj ur bomo namenili tudi hokejskim igram ter igram z loparji.