

RAP

Naša šola je bila izbrana, da v šol. letu 2018/2019 preizkusi nov koncept razširjenega programa (RaP) v osnovni šoli - področje Zdravje, gibanje ter dobro psihično in fizično počutje otrok. Redna telesna dejavnost, uravnotežena prehrana, skrb za varno okolje in sprostitev so ključni dejavniki, ki vplivajo na zdravje in dobro počutje.

Sklopi in vsebine so naslednji:

ZDRAVJE IN VARNOST:

Telesno in duševno zdravje. Moje zdravo okolje: dom, šola. Skrb za svojo varnost in varnost drugih. Kemijska varnost in kako živeti z nevarnimi snovmi. Varna mobilnost. Preprečevanje odvisnosti. Preprečevanje različnih oblik nasilja. Zdravo, varno, kakovostno preživljanje prostega časa.

GIBANJE:

Gibanje za dobro počutje, umiritev in sprostitev. Gibanje za izboljšanje gibalne učinkovitosti. Korektivna vadba. Ustvarjanje z gibanjem.

HRANA IN PREHRANJEVANJE:

Zdrav in uravnotežen jedilnik. Higiena. Označevanje živil. Kultura prehranjevanja. Različni načini prehranjevanja.

Sklope in vsebine bomo izvajali v obsegu 1/3 ur v jutranjem varstvu, in podaljšanem bivanju, v različnih interesnih dejavnostih, rekreativnem odmoru, minuti za zdravje in v dodatno ponujenih vsebinah.

Kako smo te vsebine in sklope načrtovali, vam predstavljamo na naslednjih straneh biltena.

Ples je otrok glasbe,
igre
in ljubezni.

PLES

UDELEŽENCI:

Učenci od 1. do 9. razreda.

KDAJ:

Vsak torek ali četrtek zjutraj pred poukom.

ZAKAJ:

Pri plesnem krožku se učenci učijo novih plesnih korakov, od klasičnih do sodobnih plesov. Skupaj ustvarjamo različne plesne koreografije za proslave, prireditve ter plesno ustvarjamo z izrazno mimiko telesa. Ustvarjamo razne plesno-gibalne igre, kjer se učenci sprostijo.

Cilji in nameni plesnega krožka so: spodbujati humane medsebojne odnose med učenci ter timsko delo med njimi, izboljšati gibalne in funkcionalne sposobnosti, izvajati gibanja v različnem ritmu ob glasbeni spremljavi, razvijati čut za vlogo gibanja in ritma v vsakdanjem življenju, razvijati gibanja posameznih delov telesa, spoznati različne zvrsti glasbe in različne zvrsti plesa ter predvsem razvijati plesni bonton.

Učenci plesni krožek zelo radi obiskujejo in soustvarjajo pri idejah. S svojim telesom izražajo počutje ob glasbi in krepijo fizično kondicijo.

Maja Novak

iskrica ...

Otrok lahko odraslo osebo nauči tri stvari:
kako biti srečen brez razloga,
kako biti vedno zaposlen
in kako iskati tisto, kar si želite s celim svojim
bitjem.

