

## GIBANJE IN ZDRAVJE ZA DOBRO PSIHIČNO IN FIZIČNO POČUTJE 2020/2021

### SKLOP GIBANJE

#### OSNOVNE INFORMACIJE

Tako kot v preteklih letih, bomo tudi v šolskem letu 2020/2021 na OŠ Prežihovega Voranca Ravne na Koroškem v okviru poskusa uvajanja razširjenega programa (RaP) v osnovne šole izvajali DODATNE ŠPORTNE VSEBINE iz sklopa **GIBANJE**.

Program je **BREZPLAČEN**, za učence pa predstavlja neprecenljivo vrednost za njihovo zdravje in razvoj.

Dodatne ure vodene vadbe so nadaljevanje uspešnega projekta *ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG*, katerega cilj je bil ponuditi vsem učencem na šoli 5 ur vodene športne vadbe na teden. V okviru dejavnosti iz sklopa **GIBANJE**, ki se bo v tem letu imenovala **RaP – ŠPORT**, bomo tudi v letu 2020/2021 to možnost zagotovili vsem učencem.

In sicer bo učencem od 1. do 9. razreda namenjeno do 2 dodatni uri športne vadbe tedensko.



#### TERMIN IZVAJANJA

Program se bo izvajal takoj po pouku (predvidoma med 12. in 16. uro) ter pred poukom (predura). Športne dejavnosti bodo potekale v šolskih telovadnicah in na drugih šolskih športnih površinah ter v naravnem okolju.

Starši, spodbujajte svoje otroke pri oblikovanju zdravega življenjskega sloga, velik korak k temu pa je, da jih motivirate pri vključevanju v **RaP – ŠPORT**.

#### KRATEK OPIS IN VSEBINA SKLOPA – GIBANJE

Redna telesna dejavnost je ključna za skladen razvoj, zdravje in dobro počutje otrok in mladostnikov. Zaradi pretežno sedečega načina življenja je zato pomembno, da učencem ponudimo redno in raznoliko športno vadbo, ki bo nevtralizirala negativne učinke sodobnega načina življenja in nezdravih navad.

Gibanje je primarna potreba otrok, saj ob njem spoznavajo okolico in sebe, razvijajo in krepijo svoje telo, pridobivajo gibalne kompetence, spodbujajo ustvarjalnost, pridobivajo ustrezne socialne spretnosti in oblikujejo temeljne vrednote. Z ustreznimi spodbudami v šoli in načrtnim vzgajanjem v duhu zdravega življenjskega sloga učence navdušujemo za različne športne dejavnosti in vplivamo na to, da postane gibanje del njihovega vsakdana.

Vsebine, ki jih bodo učenci od 1. do 9. razreda spoznavali, so: **osnovna motorika, gimnastika, elementarne igre, atletika, badminton, hokej v dvorani, odbojka, košarka, roket, nogomet, ...** Učenci se bodo seznanili s temelji zdrave prehrane in zdravega življenjskega sloga. Naučili se bodo pomembnosti pravilne telesne drže ter skrbeli za ohranjanje oziroma izboljšanje splošne kondicijske pripravljenosti.

## CILJI

### 1. TRIADA (1.–3. RAZRED)

Izvajalec: Gregor Čuk, prof. šp. vzg.

Opis dejavnosti: Učenci razvijajo osnovne gibalne in funkcionalne sposobnosti, prijetno doživljajo šport skozi igro in spoznavajo nove športne vsebine. Zavedajo se pomena zadostnega vsakodnevnega gibanja



### 2. TRIADA (4.–6. RAZRED)

Izvajalec: Gregor Čuk, prof. šp. vzg.

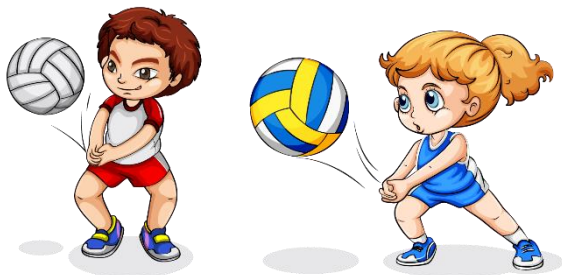
Opis dejavnosti: Učenci razvijajo osnovne gibalne in funkcionalne sposobnosti, prijetno doživljajo šport skozi igro in spoznavajo nove športne vsebine. Učijo se pravil in osnovnih tehničnih in taktičnih elementov različnih športov. Zavedajo se pomena ogrevanja.



### 3. TRIADA (6.–9. RAZRED)

Izvajalec: Gregor Čuk, prof. šp. vzg.

Opis dejavnosti: Učenci razvijajo in izpopolnjujejo osnovne gibalne in funkcionalne sposobnosti. Prijetno doživljajo šport skozi različne športne vsebine. Učijo se pravil in osnovnih tehničnih in taktičnih elementov posameznih športov. Zavedajo se pomena ogrevanja telesa pred vadbo in spoznavajo preventivne vaje, ki zmanjšujejo možnost poškodbe pri posameznih športih.



Dejavnosti bodo raznolike, zanimive, sproščujoče, da bodo učenci uživali v gibanju in z nasmehom na obrazu vzdrževali kondicijo, skrbeli za skladen telesni in duševni razvoj in s športom prijetno preživljali svoj prosti čas.