



SEZNAM INTERESNIH DEJAVNOSTI NA MATIČNI ŠOLI, KI JIH VODIJO ŠOLSKI UČITELJI in ZUNANJI MENTORJI V ŠOLSKEM LETU 2020/21

Na šoli ponujamo široko paleto interesnih dejavnosti za vse razrede.

Ob začetku šolskega leta zbiramo prijave. Od interesov učencev in števila prijav je odvisno, katero dejavnost in kdaj jo bomo tudi v resnici izvajali

Po prijavi je obiskovanje interesne dejavnosti OBVEZNO skozi celo šolsko leto. Izbor interesnih dejavnosti velja za učence matične in podružnične šole, toda starši sami poskrbijo za prevoz.

Interesne dejavnosti se bodo začele v tednu otroka, v prvem tednu oktobra po urniku.
Ravnateljica šole bo vsak dan obveščala učence po zvočniku glede omenjenih dejavnosti.

Prosimo vas, da za vsako dejavnost izpolnite svojo prijavnico in jo vrnete razredniku do ponedeljka, 21. 9. 2020, do 8.00. Razrednik odda prijavnice vodstvu šole do ponedeljka 21. 9. 2020, do 14.00 ure.

MATIČNA ŠOLA DOB

DEJAVNOST	MENTOR	Razred	URNIK
CICI pevski zbor	Karmen Banko	1.–2.	Torek, 6. ura
Otroški pevski zbor	Karmen Banko	3.–5.	Torek, 7. ura, petek, 6. ura
Mladinski pevski zbor	Karmen Banko	6.–9.	Ponedeljek, sreda in petek, 7. ura
Gledališki krožek	Jasmina Bejtović	5.–9.	Po dogovoru
Raziskovalno delo	Sonja Najman Vedenik	7.–9.	8. 9. 2020
Raziskovalno delo	Ksenija Božak	7.	4. 9. 2020
Sobota za vedoželjne	Sonja Najman Vedenik in Ksenija Božak	6., 8., 9.	Na osnovi povabila in dogovora
Čebelarski krožek	Marjan Koderman	3.–9.	Med tednom po pouku ali z dogovorom ob sobotah
Šahovski krožek	Zunanji sodelavec	1.–9.	Po dogovoru na osnovi prijav
Male sive celice	Nataša Kragelj	6.–9.	Po dogovoru
Ekokviz	Sonja Najman Vedenik	6.–8.	Strnjeno v decembru in januarju
Eko vrt	Barbka Drobnič Lidija Ručman	1.–9.	Na osnovi dogovora, glede na dela in letne čase / vsaj 1 predstavnik oddelka matične šole/ oz. praznične delavnice s starši in učenci
Družboslovje za vedoželjne	Anja Rajh	6.–9.	Po dogovoru
Knjižničarski krožek	Maja Jerič	6.–9.	Po dogovoru na osnovi prijav

Nogomet	Milan Lukan	5.–9.	Sreda, 16.00–17.30
RAP Športne igre	Ines Sadar	1.–3.	Četrtek, 5. ura
RAP Rolanje	Ines Sadar	1.–3.	Po dogovoru na osnovi prijav
Slaščičarski krožek	Maja Lamberšek Mateja Sotošek	1.–4.	Po dogovoru na osnovi prijav
Foto krožek, ozvočenje in robotika	Samo Zadavec	6.–9.	Po dogovoru na osnovi prijav
Planinci	Vera Vene	1.–9.	Večinoma sobote, PD Moravče
Zeleno pero	Jasna Zorenč Sonja N. Vedenik	7.-9.	Po dogovoru na osnovi povabila

Dejavnost	Mentor	RAZREDI	Dan, ura
Lokostrelstvo – dečki, deklice	M. Zupanc	5.–9.	Torek, 14.30–16.00
Atletika – dečki, deklice	M. Grozdek	1.–9.	Torek, 17.30–19.00
Košarka – dečki	L. Logar	2.–9.	Sreda, petek, 17.30–19.00
Plesno navijaška skupina	M. Grbec	2.-9.	Torek, 16.00–17.30 / telovadnica/ Petek 15.30–16.30 / hodnik pred tajništvom/
Gasilski krožek	Gasilci PGD Dob	1.–3.	Po dogovoru na osnovi povabila

PODRUŽNIČNA ŠOLA KRTINA

Ustvarjalne delavnice	Anja Kokalj	1.-3.	Sreda, 0. ura
Pevski zbor	Elizabeta Pirnat	2.–5.	Četrtek, 0. ura
Planinci	Vera Vene	1.–5.	Večinoma sobote, PD Moravče
Slaščičarski krožek	Aleksandra Pogorevčnik	3.–5.	Po dogovoru na osnovi prijav.
Eko vrt	Tjaša Vilar	3.-5.	Po dogovoru na osnovi prijav.
Glasbeno gledališče	Lidija Gomboc	5.	Projektno delo.

RAP (RAZŠIRJENI PROGRAM) / INTERESNE DEJAVNOSTI NOVEGA PROGRAMA

RAZŠIRJENI PROGRAM (RAP) – področja: zdravje, gibanje ter dobro psihično in fizično počutje otrok za šolsko leto 2020/2021 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 osebni razvoj, ki sledi njihovim individualnim zmožnostim, interesom, talentom in potrebam ob

smiselnem upoštevanju individualnih pričakovanj. Učenci 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 mentoric posamezne dejavnosti.

URNIK nekaj že določenih dejavnosti s kratkim opisom, ostale dejavnosti se bodo izvajale na osnovi prijav učencev. Vabljeni k aktivnostim kot novi obliki interesne dejavnosti razširjenega programa v občini Domžale, le na OŠ Dob.

MATIČNA ŠOLA

URNIK RAP – a

	PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK
0. ura			Vzgoja za zdravo življenje (Andreja Š. Tomšič)		Korajžno na pot (Ksenija Božak)
1. ura					
2. ura					
3. ura					
4. ura					
5. ura	Gibanje (Ines Sadar)	Ustvarjanje kot sprostitev (Tina Lanišek)	Gibanje (Ines Sadar)	Športne igre (Ines Sadar)	Gibanje (Ines Sadar)
6. ura		Ustvarjanje kot sprostitev (Tina Lanišek)	Gibanje (Ines Sadar) Ustvarjanje kot sprostitev (Tina Lanišek)		
7. ura			Gibanje (Ines Sadar) Ustvarjanje kot sprostitev (Tina Lanišek)		Ustvarjanje kot sprostitev (Tina Lanišek)

8. ura				Ustvarjanje kot sprostitev (Tina Lanišek)	Ustvarjanje kot sprostitev (Tina Lanišek)
9. ura		Gibanje (Ines Sadar)			
10. ura		Gibanje na PŠ Krtina (Tina Jerkič)	Gibanje na PŠ Krtina (Tina Jerkič)	Gibanje na PŠ Krtina (Tina Jerkič)	

ŠPORTNE IGRE (I. Sadar)

UDELEŽENCI: učenci od 1. do 3. razreda

Pri športnih igrah se bomo preizkusili z naborom različnih športnih iger, s katerimi bomo učence spodbudili k aktivnemu preživljanju prostega časa. Igre bomo razdelili v več kategorij: elementarne igre, štafetne igre, igre za sprostitev ter igre z različnimi pripomočki. Zagotovili bomo potrebo po gibanju ter se navajali na upoštevanje pravil v različnih igrah.

ROLANJE (I. Sadar)

UDELEŽENCI: učenci od 1. do 3. razreda

Rolanje je lahko zelo zabaven način preživljanja prostega časa. Za sproščeno gibanje na rolarjih sta potrebna vaja in vztrajnost. Z učenci se bomo naučili varne vožnje z rolerji, pravilnega padanja, pravočasnega zaustavljanja, vijuganja med stožci in raznimi ovirami, vožnje limonic in osmic,...

GIBANJE (I. Sadar)

UDELEŽENCI: učenci od 1. do 5. razreda

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

1. JUST DANCE

Posnetke, ki jih najdemo tudi na you tubu, s pomočjo projektorja projiciramo 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 znese 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.

CILJI, 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 (T. Jerkič)

UDELEŽENCI: učenci od 1. do 5. razreda

Primerno izbrane vsebine, ustrezne metode dela in oblike dela omogočajo, da se učenci ob športnem udejstvovanju počutijo prijetno, se psihično sprostijo, hkrati pa si oblikujejo stališča in odnos do športa kot kulturne sestavine človekovega življenja. Poudarek bo na psihofizičnemu razvoju učencev, v skladu s katerim vsak učenec napreduje s svojimi sposobnostmi. Igre z žogo, se bodo prepletale tudi z drugimi športnimi vsebinami, s čimer bomo vplivali na celosten razvoj otrok. Pri vsem tem pa bomo upoštevali tudi želje in sposobnosti otrok.

USTVARJANJE KOT PROCES SPROSTITVE (T. Lanišek)

UDELEŽENCI: učenci od 2. do 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 ustvarjalen način skrbeli zanj. Oblikovali bomo iz gline, ki velja za umetniško prakso, a je 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.

VZGOJA ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE (A. Šuštaršič Tomšič)

Udeleženci: učenci 8. In 9. razreda

Posvetili se bomo naslednjim področjem:

- Preventivne dejavnosti in izobraževanje za preprečevanje sladkorne bolezni. Gibanje in čuječnost – izvajali bomo različne gibalne dejavnosti za izboljšanje psiho – socialnih spretnosti učencev.
- Sledili bomo aktualnim preventivnim dejavnostim na področju higiene, duševnega zdravja in preprečevanju zasvojenosti.

KORAJŽNO NA POT (K. Božak)

V okviru projekta RAP, bom enkrat tedensko, s skupino največ dvanajstih učencev, izvajala aktivnost Korajžno na pot. Namen aktivnosti je poskrbeti za dobro duševno zdravje otrok. Učili se bomo, kako premagovati strahove pred ocenjevanji in ostalimi stresnimi situacijami. To bomo dosegli s pomočjo tehnik meditacije, joge, jutranjih sprehodov ter občasno tudi s pomočjo kužka – Tili. V okviru predmeta bom sama opravila raziskavo, kjer bom vključila vse učence šole na temo revščine, psihičnega in fizičnega nasilja. Rezultate raziskave bom predstavila sodelavcem, z namenom ozaveščanja. Raziskava bo izključno interne narave in se bo izvedla v dogovoru in s pomočjo šolske pedagoginje.

Prijavnico natisni in jo vrni razredniku najkasneje do ponedeljka, 21. 9. 2020, do 8.00
(po potrebi prijavnico kopiraj).

PRIJAVNICA za interesne dejavnosti

Izbor: _____

_____, _____ razred

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

..... izreži

PRIJAVNICA za interesne dejavnosti

Izbor: _____

_____, _____ razred

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

..... izreži

PRIJAVNICA za interesne dejavnosti

Izbor: _____

_____, _____ razred

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

..... izreži

PRIJAVNICA za interesne dejavnosti

Izbor: _____

_____, _____ razred

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

..... izreži

PRIJAVNICA za interesne dejavnosti

Izbor: _____

_____, _____ razred

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

..... izreži

PRIJAVNICA za interesne dejavnosti

Izbor: _____

_____, _____ razred

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