



OSNOVNA ŠOLA HELENE PUHAR KRANJ

KIDRIČEVA 51, 4000 KRANJ

TEL: 04 201 42 90, FAX: 04 201 42 95

tajnistvo@os-hpuhar.si

www.os-hpuhar.si

dav.št.: 81628757

Predstavitev izbirnih vsebin za učence IV., V. in VI. stopnje v šolskem letu 2021/22

Prilagojene športne igre

Različni smo si, eni zmorejo več, drugi zmoremo manj. Za vsakogar pa se najde nekaj. Če poznamo posameznikove interese in sposobnosti, igre prilagajamo tako dolgo, da jo učenec izpolni. Največja nagrada učencu je, ko doživi uspeh – ko sodeluje v igri in uspešno izpolni aktivnost. Z igrami pa bodo učenci razvijali različne gibalne sposobnosti (ročnost, mobilnost, udarjanje, gibljivost, brcanje, upravljanje z vozički).

Vrtnarstvo

Pri vrtnarstvu se bodo učenci skozi vsebine praktično seznanili z dejavnostmi na vrtu, sadovnjaku in travniku. Obiskali bomo vrtnarijo, zasadili drevesa, spoznali in negovali okrasne rastline, sadili, sejali, rokovali z različnimi orodji... Pozimi si bomo kuhali čaj iz zelišč, ki jih bomo v jeseni pobrali in posušili, prav tako bomo izdelovali različne izdelke iz sivke. Pridobljene izkušnje bodo koristna popotnica za delo na domačem vrtu.

Ročne spretnosti

Učenci bodo z uporabo različnih tehnik in orodij razvijali ročne spretnosti. Izdelovali bodo različne skupinske, individualne, praktične in okrasne izdelke, pri čemer bodo uporabljali različne materiale: les, papir, blago, odpadni material... Učenci bodo razvijali natančnost in fino motoriko ter se navajali na previdnost pri delu. Izdelke bodo lahko tudi praktično uporabili.

Računalništvo

Učenci se bodo pri izbirnem predmetu računalništvo seznanili z različnimi možnostmi, ki jih računalnik ponuja. Učenci se bodo naučili obvladati računalnik po lastnih sposobnostih in tako pridobili vsaj osnovno računalniško pismenost.

Glede na individualne želje in prejšnje znanje se bodo učenci postopoma, z najrazličnejšimi dejavnostmi, naučili spretnosti upravljanja izbranih računalniških pripomočkov, programov ter spoznali možnosti, ki jih uporabniku ponuja medmrežje.

Šport za zdravje

Učenci bodo bili aktivni v različnih športih, v katerih bodo urili psihomotorične sposobnosti predvsem koordinacijo, moč in vzdržljivost. Izpopolnjevali jih bodo do te mere, da jih bodo lahko uporabljali v vsakdanjem življenju, npr. namizni tenis, badminton... Preizkusili se bodo tudi v različnih skupinskih športih, kot so košarka, dvoranski hokej, nogomet. Pri teh športih se bodo naučili različnih pravil in skupinske dinamike. Razvijali bodo tudi skrben odnos do športne opreme in športno vedenje.

Ples

Ples je umetniška zvrst, pri kateri učenci sodelujejo z lastno aktivnostjo in ustvarjalnostjo kot posamezniki in v skupini. Ples kot izbirna vsebina pomaga pri oblikovanju celostne podobe učenca, marsikdaj pa deluje tudi preventivno in terapevtsko pri različnih motnjah. S plesom razvijamo otrokove zmožnosti navezovanja stikov z okolico, zato je učinkovito sredstvo socializacije. Pri zbirni vsebini Ples se bodo učenci naučili zaplesati različne slovenske ljudske plesne, spoznali bodo osnovne korake standardnih plesov, sprostili pa se bodo pri plesanju terapevtskih Bachovih cvetnih plesov. Za plesanje so zaželenje naslednje sposobnosti učenca: koordinacija, splošna telesna vzdržljivost in zmožnost sledenja soplesalcu.

Zumba ples

Zumba je razigrana in zabavna oblika plesne vadbe, ki združuje aerobiko in različne vrste plesov (reggaeton, hip-hop, salso, sambo, mambo, merengue in mnoge druge), spremlja pa jo energična latinoameriška glasba. Razvil jo je kolumbijski plesalec in koreograf Alberto "Beto" Perez. Beseda "zumba" v kolumbijskem slengu pomeni »gibati se hitro in se pri tem zabavati«, kar je tudi glavno vodilo vadbe. Ključna sestavina zumbe je dobra glasba ob kateri se koreografije z enostavnimi plesnimi koraki menjujejo od počasnih do hitrih. Ob redni vadbi se izboljšujejo: koordinacija gibov, ravnotežje, fleksibilnost, vzdržljivost in telesna drža. Pridruži se nam in odkrij zabavni svet zumbe.

Sproščanje ob umetnosti

Kot pove že sam naslov izbirne vsebine bo ta osredotočena na umetnost in sprostitev. Pri urah bomo ustvarjali, poslušali glasbo, klepetali, se sprehajali in preizkusili različne tehnike sproščanja. Vabljeni vsi, ki radi ustvarjate in se ob tem tudi (sproščeno) zabavate.