

PREDSTAVITEV INTERESNIH DEJAVNOSTI

ŠOL. L. 2022/23

1. r OTROŠKI PEVSKI ZBOR (mentorica TAMARA JERINA)

Pri pevskem zboru bomo prepevali znane pesmi, jih spremljali z lastnimi glasbili in tudi s tistimi, "ta pravimi". Naučili se bomo nekaj novih pesmi in popestrili marsikatero kulturno prireditev, ki bo organizirana na šoli. Vsekakor nam ne bo dolgčas, zato se le pridruži.

1. r. EKO VRT (mentorica MATEJA ČADEŽ)

Dejavnost je namenjena vsem malih vrtnarjem in tistim, ki bi to radi postali. Podrobneje bomo spoznavali vrt in se skozi igro in praktične primere učili, kako skrbeti zanj v različnih letnih časih.

2. r. USTVARJALNE DELAVNICE (mentorica IZA BASTAR)

Na ustvarjalnih delavnicah bomo iz naravnih, odpadnih in drugih materialov ustvarjali različne izdelke, kot so lončki za barvice, novoletni okraski, velikonočni okraski, papirnate igrače in podobno.

2. r., 3. r. OTROŠKI PEVSKI ZBOR (mentorica URŠKA ZAMEJC)

Če te zanima glasba, rad poješ, igraš na glasbila in nastopaš, se pridruži pevskim zborom naše šole. Skupaj bomo glasbeno popestrili različne šolske prireditve. S svojim obiskom boš ohranjal kulturo petja na Slovenskem.

2. r.—5. r. LIKOVNI KROŽEK (mentor DAVID PIRNAT)

Likovni krožek je namenjen vsem učencem, ki jih veseli sproščeno likovno izražanje in razvijanje lastne kreativnosti.

Na krožku bomo spoznavali različne likovne tehnike in materiale na naslednjih likovnih področjih: risanje, slikanje, kiparstvo, grafika, arhitektura, fotografija, unikatno oblikovane...

S svojimi izdelki učenci lahko sodelujejo tudi na različnih likovnih natečajih in razstavah.

3. r. MALA ŠOLA RAČUNALNIŠTVA (mentor LOVRO GANTAR)

Mala šola računalništva je namenjena vsem tistim, ki radi uporabljate računalnik, tako za šolo kot prosti čas. Naučili se bomo osnovnih pravil ravnanja z računalnikom, spoznali varno uporabo spleta, urejevalnike besedil različnih ponudnikov (Microsoft, Google) ter pravilne uporabe ključnih besed za iskanje po spletu.

3. r. USTVARJANJE in ROČNA DELA (mentorica NINA KORITNIK)

Učenci bodo risali, strigali, lepili, trgali, tiskali, šivali, vezli, pletli ... Izdelovali bodo izdelke iz odpadnega materiala in iz naravnih materialov. Ustvarili bodo različne izdelke iz papirja ter se naučili zašiti gumb, splesti zapestnico... Razvijali bodo svojo umetniško žilico ter se urili v natančnosti in potrpežljivosti.

3. r. IZDELAJMO DRUŽABNE IGRE (mentorica JANA MESEC)

Učenci bodo izdelali raznolike namizne igre. Ob tem bodo razvijali ročne spretnosti in dali duška svoji ustvarjalnosti. Prav tako bodo naredili nekaj učnih (didaktičnih) iger, da bo učenje v 3. razredu bolj prijetno.

3. r. ANGLEŠKE BRALNE URICE (mentorica PETRA ŽITKO)

Rad poslušáš pravljice v angleščini in se nato spremeniš v najljubšega pravljичnega junaka? Pri angleških bralnih uricah bomo prebirali in poslušali pravljice, stripe in rime v angleščini, se o njih pogovarjali, ustvarjali, se igrali in širili naše znanje angleščine. Spoznali bomo različne bralne strategije v angleščini ter utrjevali in urili branje.

3. r., 4. r. EKO KROŽEK (mentorica BOJANA PETROVČIČ)

Narava je za otroka nekaj imenitnega. Z učenci raziskujemo, ustvarjamo, razvijamo svoje spretnosti in zanimanja. Razvijamo pozitiven odnos do narave in ekologije. V okolici šole nam različne površine (gozd, travniki, mlaka, vrtovi ...) ponujajo izjemno veliko priložnosti za opazovanje rastlin, živali in naravnih pojavov, ki jih srečujemo v vsakdanjem življenju. V razredu bomo opazovanja nadgradili z različnimi ustvarjalnimi nalogami (npr. z izbruhom vulkana, čistilno napravo, mikroskopiranjem, likovnim ustvarjanjem).

3. r., 4. r. RESNIČNA PRAVLJICA (mentorica KATJA MIŠIČ)

Je vse kar piše v knjigah res ali je vse izmišljeno? Ali so pravljичni junaki resnične osebe? Z učenkami in učenci se bomo na ID Resnična pravljica spraševali in raziskovali ali so junaki v zgodbah in zgodbe resnične ali izmišljene. Raziskovali bomo ali je junakom uspelo priti do srečnega konca in kaj vse so morali prestati.

Skozi že zapisane pravljice Primoža Suhodolčana, Uroša Grilca in drugih avtorjev, bomo spoznali izjemne slovenske športnike in druge osebnosti ter raziskovali zgodbe lokalnega okolja. Branje in otroško domišljijo bomo povezovali z gibalnimi nalogami in ustvarjali izdelke, ki jih bomo ob priložnostih tudi razstavljali.

3. r.—9. r. KIPARSKI KROŽEK (mentor DAVID PIRNAT)

Kiparstvo in keramika je dejavnost namenjena otrokom, ki imajo potrebo in željo po kiparjenju in ustvarjanju z materiali. Aktivnost, ponuja stisk z materiali in ustvarjanje v treh dimenzijah.

Dejavnost spodbuja otrokovo prostorsko predstavo, oblikovanje, gradnjo, modeliranje.

Otroci se skozi aktivnosti med seboj spoznavajo, odkrivajo sebe, se ob tem sproščajo, krepijo samozavest in odločnost, ozaveščajo svet okrog sebe ter sočasno ozaveščajo različne vrednote, krepijo gledanje opazovanja in videnje prostora v katerem bivajo. Prepoznavajo dimenzije, oblike, barve, odnose in druge razsežnosti.

Dejavnost otrok poteka spontano, glede na otrokovo specifičnost, potrebo, zmogljivost in interes.

3. r.—9. r. FOLKLORNA SKUPINA (mentorica TANJA ZUPAN)

Z mladimi folklorniki se igramo različne otroške in plesne igre, pojemo ljudske pesmi in plešemo ljudske plesne, npr. zibenšrit, špicpolko, kovtre šivat, ta požugano... S tovrstnimi dejavnostmi se bomo razgibali, sprostiti in razvedrili, hkrati pa ohranjali ljudsko izročilo, ki ga predstavimo tudi na nastopih v šoli in drugod.

4. r., 5. r. ŠAH (mentor PETER PURG)

Šah spodbuja intelektualni razvoj, zlasti vpliva na razvijanje logičnega mišljenja in na pridobivanje miselnih navad in veščin. Razvija vse sestavine ustvarjalnega mišljenja, vzgaja in oblikuje značaj. Šahovska partija ni samo spopad dveh umov, ampak tudi primerjanje ali spopad dveh volj in značajev. Je enako primeren in koristen za dekleta in fante, za nadarjene in manj nadarjene. Izkušnje nas učijo, da je v osnovni šoli logično mišljenje primerneje trenirati s pomočjo šahovskega igranja, saj je znano, da se človek v procesu igre uči mnogo bolj motivirano in učinkovito, kot na ostale načine.

Cilji interesne dejavnosti so:

- Otrok spozna osnovna pravila šahovske igre.
- Zna zapisati poteze.
- Analizira šahovsko partijo.
- Usvoji pravila igre in vedenje za šahovnico.

Učenje poteka v razredu, v katerem so šahovske garniture.

Vabljeni vsi, ki vas šah navdušuje.

4. r. - 6. r. OTROŠKI PEVSKI ZBOR (mentorica HELENA GRBAC)

Vabljeni vsi učenci, ki radi požete in nastopate, še posebno vsi, ki ste v zboru peli že v nižjih razredih. Pridružite se nam tudi tisti, ki igrate kakšen inštrument, da bomo petje popestrili z vašimi spremljavami in Orffovimi inštrumenti. Pripravili bomo zanimiv in pester program s katerim bomo nastopali na šolskih prireditvah.



4. r, 5. r. ANGLEŠKE BRALNE URICE (mentorica ANJA KALIN)

Rad/a poslušaj in bereš pravljice v angleščini in se nato spremeniš v najljubšega pravljичnega junaka? Pri angleških bralnih uricah bomo prebirali pravljice, stripe in rime v angleščini, se o njih pogovarjali, ustvarjali, se igrali in širili naše znanje angleščine.

4. r.—6. r. VESELA ŠOLA (mentorica MATEJA GLUŠIČ)

Namen interesne dejavnosti je širjenje splošnega znanja ter priprava na tekmovanje iz znanja Vesele šole. V reviji Pil je vsak mesec v posebni prilogi objavljena veselošolska vsebina z izbrano temo s področja kulture, naravoslovja, športa in sodobnega načina življenja. Na interesni dejavnosti bomo te teme obravnavali, se o njih pogovarjali, razširjali ta področja s pomočjo dodatne literature in spleta. Na spletnem mestu Vesele šole bomo reševali dodatne naloge v obliki spletnih učnih poti.

4. r. – 9. r. FILOZOFIJA ZA OTROKE (mentorica URŠA GOVEKAR)

Temelji na prepričanju, da si otroci po naravi zastavljajo filozofska vprašanja, zato jih je treba pri tej spontani radovednosti podpirati in pomagati, da razmišljajo o svetu, v katerem živijo, in postanejo bolj premišljeni, obzirni in racionalni posamezniki.

Kje smo? *Na Vrhnikih.* Kje je Vrhnika? *Na robu barja.* Kje je barje? *V Ljubljanski kotlini.* Kje je Ljubljanska kotlina? *V Sloveniji.* Kje je Slovenija? *V Evropi.* Kje je Evropa? *Na Zemlji.* Kje je Zemlja? *V vesolju.* Kje pa je vesolje? *Hmm?* (Ideja povzeta po <http://ucilnica.zofijini.net/category/otroke/prispevki/>)



Vir: Almossawi Ali. Ilustrirana knjiga slabih argumentov

4. r., 5. r. UČIMO SE KUHATI (mentorica PETRA VOGRINC)

Učili se bomo osnovnih postopkov priprave hrane, ustrezne izbire živil, načrtovanja dela v kuhinji, priprave pogrinjkov in higiene v kuhinji. Kar bomo pripravili, bomo seveda tudi pojedli, za seboj pa pomili ter počistili. Učenci naj s seboj prinesejo predpasnik.

5. r.—9. r. PROSTOVOLJSTVO (mentorici PETRA ŽITKO in MARTINA FAJDIGA)

Morda rad pomagaš mlajšim učencem pri učenju? Rad priskočiš na pomoč starejšim pri različnih opravilih? Rad deliš svoje znanje in izkušnje z drugimi? Pridruži se ekipi prostovoljcev naše šole in skupaj bomo poskrbeli za to, da bomo nekomu polepšali dan.

6. r. SLADICE IN ŠE KAJ (mentorica DARJA ŠEGA)

Pripravili bomo uravnotežene jedi za zajtrk in malico. Učenci bodo recepte za pripravo hrane lahko prinesli tudi od doma. Sestavine za jedi bomo dobili iz šolske kuhinje. Učenci bodo s pomočjo praktičnega dela spoznavali priporočila zdrave prehrane in se pozabavali z okusi hrane po svetu.

6. r.—9. r. FINANČNA PISMENOST (mentorici DARJA ŠEGA in SONJA STRGAR)

Cilj dejavnosti je učence seznaniti z osnovami gospodarnega upravljanja denarja, da postanejo finančno pismeni in samozavestni pri sprejemanju ustreznih finančnih odločitev. Razmišljali bodo o različnih temah, na primer:

- kako preživeti mesec z žepnino,
- kako do 18. leta privarčevati za nakup svojega avta,
- v kateri banki varčevati, da bo to najbolj ugodno,
- kateri poklic je zame najbolj primeren,
- kako pridobiti štipendijo za študij v tujini,
- s katerimi opravili lahko zaslužim pet evrov na uro,
- kakšno zavarovanje je zame najprimernejše,
- kako ločiti dobre dolgove od slabih,
- zakaj ne potrebujem kreditne kartice,
- kako odpreti svoje lastno podjetje ...

6. r. ŠAH (mentorica SONJA STRGAR)

Šah spodbuja intelektualni razvoj, zlasti vpliva na razvijanje logičnega mišljenja in na pridobivanje miselnih navad in veščin. Razvija vse sestavine ustvarjalnega mišljenja, vzgaja in oblikuje značaj. Šahovska partija ni samo spopad dveh umov, ampak tudi primerjanje ali spopad dveh volj in značajev. Je enako primeren in koristen za dekleta in fante, za nadarjene in manj nadarjene. Izkušnje nas učijo, da je v osnovni šoli logično mišljenje primerneje trenirati s pomočjo šahovskega igranja, saj je znano, da se človek v procesu igre uči mnogo bolj motivirano in učinkovito, kot na ostale načine. Cilji interesne dejavnosti so:

- Otrok spozna osnovna pravila šahovske igre.
- Zna zapisati poteze.
- Analizira šahovsko partijo.
- Usvoji pravila igre in vedenje za šahovnico.

Učenje poteka v razredu, v katerem so šahovske garniture. Del učnih ur (odvisno od priporočil NIJZ) poteka v računalniški učilnici, kjer se poigramo s šahovskimi programi: Fritz 13, ChessMaster ... Vabljeni vsi, ki radi igrate šah ali bi se igre radi naučili.

6. r.—9. r. DRAMSKI KROŽEK (mentorica MARTINA KOKELJ)

Gledališka skupina Slomški vabi nove člane, ki imajo pogum, da si kot čisto pravi gledališki igralci oblečejo kostume, se vživijo v različne vloge in nastopajo na odru. Si to morda ti? Potem pridi. Zabave, smeha, druženja in idej za nove gledališke prigode nam nikoli ne zmanjka.

6. r. – 9. r. KNJIŽNIČARSKI KROŽEK (mentorica MARTINA KOKELJ)

Vas veseli branje in delo v knjižnici? Bi radi sošolce popeljali v svet domišljije? Če radi berete in ustvarjate, ste vabljeni. In kaj zanimivega bomo počeli?

- Klepetali o prebranih knjigah.
- Skrbeli za urejeno knjižnico in oglasno desko.
- Seznanjali sošolce s knjižnimi novostmi.
- Brali mlajšim učencem.
- Sestavljali uganke, kvize ...

6. r.—9. r. ŠIBAJ NA KAMIŠIBAJ (mentorica VESNA JURAČ)

Imate bujno domišljijo, radi berete in ustvarjate? Potem je ta krožek ravno pravšnji za vas! Kamišibaj je miniaturno gledališče, kjer pripovedovalec ob slikah pripoveduje zgodbe. Izdelali bomo svoj butaj – majhen oder iz različnih materialov. Brali in izmišljevali si bomo zanimive zgodbe ter zanje ustvarjali slike v najrazličnejših likovnih tehnikah. Naučili se bomo kamišibaj pravilno predstaviti publiki, s svojimi predstavami pa bomo sodelovali na različnih šolskih prireditvah. Vabljeni vsi učenci od 6. do 9. razreda!



6. r.—9. r. ZELIŠČARSKI KROŽEK (mentorica VESNA JURAČ)

Vsi učenci od 6. do 9. razreda vabljeni, da se tudi to šolsko leto udeležite zeliščarskega krožka. Skupaj bomo skrbeli za šolsko zeliščno gredo, posadili nekaj svojih zelišč, spoznavali zelišča in njihovo uporabo, se posvetili njihovem nabiranju, sušenju in shranjevanju. Iz nabranih zelišč bomo pripravili različne izdelke (čaje, zeliščne soli, mazila, zeliščne kopeli, namaze ...). Skupaj se bomo odpravili tudi v bližnji gozd in na travnik ter zdravilne rastline prepoznavali ter jih občutili tudi v živo (otipali, vonjali, okusili ...). Priredili bomo tudi čisto pravo zeliščno čajanko in nanjo povabili tudi druge. Okusili bomo različne čaje, si zapisali recepte zanje in izbrali najboljši čaj. Z razstavo in pokušino svojih izdelkov pa bomo sodelovali tudi na šolskih prireditvah.



7. r.—9. r. PEVSKI ZBOR (mentorica PETRA IVANČIČ)

Petje v zboru izboljšuje počutje, zmanjšuje stres in pripomore k ustvarjanju novih prijateljstev. Vabljeni k mladinskemu pevskeemu zboru vsi, ki radi požete. Izvajali bomo skladbe različnih glasbenih zvrsti slovenskih in tujih skladateljev, petje pa podkrepili z raznovrstnimi spremljavami (klavir, kitara, kljunasta flavta, body percussion, tolkala itd.). Skladbe bomo predstavili na šolskih in izvenšolskih prireditvah, kakšno pa tudi posneli. Preko skupnega ustvarjanja boste pridobili večjo samozavest in suverenost pri petju ter pri tem uživali.

7. r. – 8. r. TEHNIŠKI KROŽEK (mentor PETER PURG)

Če radi vijačite, žagate, brusite, vrtate, lepите, sestavljate in programirate potem je ta krožek za vas. V tehniki udeleženci vstopajo v različne tehnične panoge: obdelava lesa, kovine in umetnih mas, elektrika, optika, lepljenje, sestavljanje, obdelava in zaščita materialov. Veliko se bo sestavljalo tudi različnih LEGO modelov in s tem razvijalo različne ročne spretnosti. Za učence se bo pripravil program, ki bo ustrezal prav njemu. Krožek zagotovo pomaga pri napredovanju ročnih spretnosti in veščin načrtovanja, natančnosti in postopnosti, ki so potrebne in uporabne v vseh tehničnih poklicih. Vabljeni vsi tehniški navdušenci.

7. r.—9. r. BESEDNA USTVARJALNICA (mentorica LEA TORI)

»Pisanje ni nič drugega kot sanje, ki prinašajo nasvete.« (Jorge Luis Borges)

»Pisanje vedno nekaj skriva, da se potem odkrije.« (Italo Calvino)

Se rad/-a igraš z besedami? Vabljen/-a na besedno ustvarjalnico, kjer bodo ob prijetnem druženju izpod naših peres nastale rime, zgodbe in vse, kar nas bo v danem trenutku ustvarjalno in jezikovno navdihnilo. Kreativnosti bomo dali prosto pot.

7. r. – 9. r. VESELA ŠOLA (mentorica MARTINA KOKELJ)

Interesna dejavnost Vesela šola je namenjena učencem od 7. do 9. razreda kot priprava na tekmovanje. Vesela šola spodbuja k pridobivanju novega znanja, sprotnosti in veščin. V reviji Pil vsak mesec izide nova učna pot, nova tema, ki jo bomo spoznavali z reševanjem kvizov, učnih poti ...

7. r.—9. r. MALO PO NEMŠKO (mentorica LEA TORI)

Pri interesni dejavnosti bomo potovali po skritih kotičkih nemško govorečih dežel, spoznavali znane kraje, osebe, filme, literarna dela, dodatno obogatili znanje nemščine ter z domišljijo in dobro voljo pričarali prijetno vzdušje. Interesna dejavnost bo v 9. razredu služila tudi kot priprava na šolsko in državno tekmovanje iz nemščine.

8. r. KALIGRAFIJA (mentorica URŠA GOVEKAR)

Pri kaligrafiji se bomo naučili ravnanja s kaligrafskim peresom in spoznali črke v gotici. Gotica je vrsta pisave, ki so jo uporabljali v starih časih, ko so knjige pisali na roke in zelo počasi. Take knjige in zapisi so zato zelo lepi in dragoceni še danes. Če želiš napisati lepo čestitko, voščilo ali kakšno misel, pridi in poizkusi.

9. r. MEPI (mentorice TANJA VOJSKA, HERMINA ORTAR)

MEPI je mednarodno priznanje za mlade. Spodbuja te h kvalitetnemu preživljanju prostega časa. Skozi šolsko leto boš deloval na treh različnih področjih: prostovoljstvo, veščine in šport. Na začetku šolskega leta si boš za vsako področje zadal cilj. Naj ti napišemo nekaj primerov: *V treh mesecih bom pretekel 5km v 15 minutah, naučil se bom speči 10 različnih sladic, v vrtcu bom pomagala vzgojiteljici in se s tem urila v potrpežljivosti.*

Ob koncu šolskega leta pa se boš odpravil na dve pravi pustolovski odpravi, nanju se boš pripravljaj celo leto. Za 2 dni in 1 noč se boš v majhni skupini podal v neznano okolje in prehodil 24 km.

Ko vse to opraviš lahko usvojiš **bronasto** priznanje.

Srečanja: enkrat na 14 dni oz. po dogovoru, v času priprave na pustolovsko odpravo lahko tudi enkrat na teden

Več info: www.mepi.si

Športne dejavnosti

1. r. SPLOŠNA ŠPORTNA VADBA (mentorica MIRJANA KOGOVŠEK)

Splošna športna vadba za 1. razred je namenjena razvijanju naravnih oblik gibanja, predvsem z elementarnimi igrami. Preko iger bodo učenci razvijali svoje motorične sposobnosti in pozitiven odnos do gibanja.

1. r.—4. r. KOŠARKA (mentorja LOVRO GANTAR, TADEJ DE GLERIA)

Interesna dejavnost košarka se na naši šoli izvaja v prvem triletju šolanja, letos pa jo ponovno ponujamo tudi za 4. razrede. Gre za šolo košarke, kjer se učenci in učenke spoznajo z osnovami košarke, spoznajo veliko iger z žogo (elementarne in štafetne igre) ter razvijajo splošno motorično znanje. Znanje košarke bomo osvajali preko igre, saj je le tako vadba bolj zanimiva in bolj dinamična. Za vse udeležence ID košarka pa bomo letos poskrbeli tudi za organizirane turnirje z ostalimi šolami iz naše okolice (če bodo razmere to le dovoljevale).

1. r., 2. r. USTVARJANJE Z GIBOM – dekleta (mentorica METKA GREBENC)

Dejavnost je namenjena deklicam, ki si želijo ustvarjati in se izražati preko glasbe in gibanja. Na sproščen in ritmičen način bodo z igro razvijale motorične sposobnosti, se učile plesnih elementov in pri tem uporabljale tudi rekvizite (žoga, trak, kolebnica, obroč). Deklice bodo lahko nastopile tudi na šolskih prireditvah.

2. r.—5. r. ATLETIKA/GIMNASTIKA (mentor MATJAŽ BAJEC)

Pri tej dejavnosti učenci spoznavajo atletske discipline in gimnastične elemente, ki so predstavljeni skozi igro. Hkrati razvijajo in krepijo svoje osnovne motorične sposobnosti.

3. r.—4. r. USTVARJANJE Z GIBOM – dekleta (mentorica KATJA MIŠIČ)

Dejavnost je namenjena deklicam, ki si želijo ustvarjati z gibanjem in glasbo. Spoznale in učile se bodo plesnih in akrobatskih elementov in ob tem uporabljale glasbo in rekvizite (žoga, trak, kolebnica, obroč). Samostojno bodo sestavile plesno točko z rekvizitom. S svojo plesno sestavo bodo lahko nastopile na šolskih prireditvah.

3. r.—9. r. PLANINSKI KROŽEK (mentorice URŠA GOVEKAR, MARUŠA TROŠT ŠIRCA, PETRA VOGRINC)

Planinski krožek je priložnost za druženje v naravi. Ob sobotah (enkrat mesečno) bomo hodili na izlete, med poletnimi počitnicami pa bo v sodelovanju s Planinskim društvom Vrhnika potekal še poletni planinski tabor. Stroške izletov bo potrebno dodatno plačati, o čemer vas bomo pred vsakim izletom tudi pravočasno obvestili po elektronski pošti. Pred izleti bodo srečanja udeležencev, kjer se bomo pogovarjali o tem, kam bomo šli na izlet, o varnosti na pohodih, planinski opremi, obnašanju planincev in tudi o praktičnih vsebinah (zlaganje oblačil v nahrbtnik, vezanje vozlov ...). Pred pričetkom krožka bo uvodni sestanek s člani PD Vrhnika.

5. r., 6. r. ODBOJKA začetniki (mentorica KATJA MIŠIČ)

Učenke in učenci bodo najprej spoznali osnove tehničnih in taktičnih elementov odbojarske igre, kmalu pa se bodo lahko že pomerili v usvojenem znanju. Naučili se bodo pravilno izvajati zgornji in spodnji odboj ter spodnji servis in se ob tem predvsem zabavali. Vadba bo potekala ob torkih od 14:35 do 15:20 (8.šolsko uro). Prvo srečanje 4.9..

7. r. – 8. r. ODBOJKA nadaljevalni (mentorica KATJA MIŠIČ)

Vadeče in vadeči bodo utrdili in izpopolnili svoje znanje odbojarske igre. Največ pozornosti bomo namenili usvajanju tehnike zgornjega servisa in taktičnim zamislim napadalnih akcij. Vadeči se bodo udeleževali odbojarskih turnirjev in šolskega tekmovanja v mali odbojki ter odbojki. Igre in zabave nam ne bo manjkalo. Vadba bo potekala ob sredah od 14:35 do 15:20 (8. šolsko uro). Prvo srečanje 5.9..

6. r.– 9. r. JOGA – ZA DOBER ZAČETEK DNEVA ALI SPROSTITEV PO POUKU (mentorica KARMEN SLANA)

Začnimo dan nekoliko drugače! Poskrbimo za svoje zdravje in dober imunski sistem. Dobro se predihajmo, raztegnimo in okrepimo. Šele za tem lahko možgani lažje in boljše funkcionirajo. Tako poskrbimo za ravnovesje uma, telesa in duha. Pridite ob sredah na preduro v lahkih in udobnih

oblačilih in s seboj lahko prinesete svojo podlogo. Poskrbeli bomo za našo hrbtenico, gibljivost kolkov in drugih sklepov. Naučili se boste preprostih asan, ki jih boste lahko uporabili tudi tekom dneva ali tik pred spanjem. Gibko telo, miren um in notranji mir nam pomaga tudi pri premagovanju stresa.

6. r.—9. r. MEŠANE BORILNE VEŠČINE (mentor MITJA MOČILAR)

Pri treningih mešanih borilnih veščin (MMA) bodo učenci spoznali osnove boksa, tajskega boksa, wrestlinga, juda in drugih borilnih veščin. Glavna cilja dejavnosti sta razvijanje motorike, fizične moči in kondicije ter izboljšanje zavedanja in nadzora nad lastnim telesom. Učenci se bodo učili izvajanja pravilnega prevala naprej in nazaj, kolesa, stoje, prevala pri judu, pravilnih padcev in še mnogih drugih veščin. Metode dela bodo seveda prilagojene; veliko stvari bodo učenci spoznali na igriv način in tekmovanj med seboj.