



Osnovna šola Oskarja Kovačiča

OŠ Oskarja Kovačiča
Ob dolenjski železnici 48
1000 Ljubljana

VZGOJNI NAČRT

GIBANJE 2019/20

Šolska svetovalna služba

Napisala: mag. Maja Horvat Lampe

VODILO VZGOJNEGA NAČRTA

- ▶ Vodilo vzgojnega načrta v šolskem letu 2019/20:
GIBANJE.
- ▶ Načrtovane aktivnosti: **usmerjene v osveščanje učencev, učiteljev ter staršev o prednostih gibanja, pravilne drže, dihanja ter spodbujanje h gibanju in ponujanje raznovrstnih aktivnosti na to temo.**
- ▶ **Želimo spodbujati vse udeležence h gibanju in zavedanju težav, ki nastopijo pri pomanjkanju gibanja.**

AKTIVNOSTI ZA UČENCE - ŠSS

Aktivnost	Termin	Izvajalec	Cilj aktivnosti
Gibalne minutke	Skozi celo šolsko leto	Pedagoginja RS	tekem celega šolskega leta - med poukom, med urami
Vaje za koncentracijo (boj s palci, stopalo stopalu), masaža telesa, vaje za motivacijo in krepitev sodelovanja	Skozi celo šolsko leto	Pedagoginja PS in soc. pedagoginja	tekem celega šolskega leta - med poukom, med urami nadomeščanja, OPB
Z učenci izdelati igro: Vrzi kocko in se zmigaj	Skozi celo šolsko leto	Pedagoginja RS	Tekom celega leta - OPB
Braingym	Skozi celo šolsko leto	Socialna pedagoginja	Učenci se zavedajo svojega telesa, povezujejo obe možganski hemisferi, razvijanje koordinacije in krepitev

<p>Vaje učenja v gibanju (po načelih Playness pedagogike)</p>	<p>Učenci imajo na kartončkih vprašanja in med hojo ter tekom okrog stola razmišljajo o rešitvi, ki jo nato povedo</p>	<p>Socialna pedagoginja</p>	<p>Skozi vse šolsko leto.</p>
<p>Usmerjanje učencev h kvalitetnemu preživljanju prostega časa v gibanju (športne aktivnosti, hobiji, sprehodi, vožnja s kolesom med učenjem)</p>	<p>Zavedanje pomena gibanja ter razvijanje kulture več gibanja pri učencih, starših</p>	<p>Vsi strokovni delavci šole</p>	<p>Skozi vse šolsko leto.</p>
<p>Učitelji pripravijo aktivnosti za učence na RU, pri pouku (po aktivih)</p>	<p>Obravnava tematike pomembnosti gibanja ter škodljivosti pomanjkanja gibanja za telo, učenje,</p>	<p>Učitelji</p>	<p>Skozi vse šolsko leto.</p>

Akti v	Dejavnosti	Cilji	Izvajalec	Termin izvedbe
1. r	Gibalne minute po sedečem delu kot npr. pisanje v zvezke, 1x na 14 dni naj bi preživel dve uri v naravi (sprehod, igre v naravi, orientacija,.....)	skrb za zdrav razvoj in zdravje, sprostitvev, razvijanje motoričnih sposobnosti, spoštovanje pravil	učitelj razrednik, drugi učitelj v razredu, učitelj OPB-ja	tekom celega leta - med poukom, dejavnosti ob pouku, OPB
2. r	"Dejavnosti izven šole: pohodi, sprehodi, športni dnevi. V razredu MINUTA ZA ZDRAVJE/ MINUTE ZA ŠPORT - (kratke gibalne vaje),Projekt BIM BAM, stenske in talne nalepke, ki spodbujajo gibanja, pravilno sedenje, umirjanje, sproščanje, zavedanje sebe kot nasprotje gibanja in aktivnosti: »Počitek za možgane«, »Opazovanje misli«, »Miselno potovanje«, »Poslušamo življenje« "	zavedanje sebe, svojega telesa, čustev, misli, -skrb zase, za telo in počutje, -razvijanje strpnosti do sovrstnikov in prijateljski odnosi, -sprostitvev telesa, duha, razvijanje socialnih veščin;	učitelji razredniki; učitelji OPB-ja; športni pedagogi; pedagoški delavci;	tekom celega šolskega leta - med poukom, razredne ure, OPB, obšolske dejavnosti
3. r	Minuta za zdravje, Projekt Bim Bam, Vaje na stolu, 3-dnevni tabor Fara-šola v naravi, 14-dnevni plavalni tečaj Tivoli, Oskarjev pohod, razne igre	skrb za zdravje, sprostitvev, razvijanje motoričnih sposobnosti, spoštovanje pravil	učitelji razredniki; učitelji OPB-ja	tekom celega šolskega leta - med poukom, razredne ure, OPB, obšolske dejavnosti

4. r	Minuta za zdravje, Oskarjev pohod, planinski izlet na taboru, pouk na prostem, vaje za koncentracijo in urjenje spomina, sprostitvene dejavnosti pred ocenjevanjem, ...	skrb za zdravje, sprostitev, razvijanje motoričnih sposobnosti, spoštovanje pravil	Učitelji razredniki, športni učitelji, učitelji TJA, OPB, zunanji sodelavci	Tekom celega leta - med poukom, dejavnosti ob pouku, OPB
5. R	poletna šola v naravi (plavanje, tek, hoja, gibalne igre); Oskarjev pohod; gibalne in sprostitvene igre med poukom; utrjevanje snovi ob igri v naravi; oviratlon na šolskem igrišču v sklopu učnih ur; pouk na šolskem igrišču v naravi;	skrb za razvoj telesa in higieno-zdravje; skrb za mentalno zdravje	učitelji razredniki; učitelji OPB-ja; športni pedagogi; pedagoški delavci;	tekem celega šolskega leta - med poukom, razredne ure, OPB, obšolske dejavnosti
OPB	Športne igre v času Pb-ja; športne igre v povezavi z vrtcem Galjevica, ples kot sprostitev - just dance, igre brez meja, poletne vodne igre, zimske snežne igre, vsakodnevne igre, utrjevanje snovi s pomočjo playness pedagogike, socialne gibalne in sprostitvene igre.	Skrb za zdravje, sprostitev, razvijanje motoričnih sposobnosti, spoštovanje in upoštevanje pravil, utrjevanje snovi s pomočjo playness pedagogike glede na posamezen razred.	Učitelji oddelkov podaljšanega bivanja v povezavi z razredniki in športnimi pedagogi.	Tekom celotnega šolskega leta.

NAR	Omogočali bomo vaje za pokončno držo in pravilnejše sedenje na stolih. Pri pouku bomo uvedli dinamiko Playness pedagogike.	Učence spodbudimo k pokončni drži. Učence spodbudimo , da pri dolgotrajnem sedenju prekinejo dejavnost in se telesno razmigajo in spoznajo, da se z vajo in različnimi igrami tudi lažje učijo.	Učitelji naravoslovnih predmetov.	Celo šolsko leto.
Slovenščina	Pri obravnavi glagola izberemo takšne, ki izražajo gibanje - učenci jih izrazijo z gibanjem; pri nekaterih pesmicah spodbudimo učence, da jih izvajajo kot rap.	Sprostitev, razvijanje motoričnih sposobnosti, skrb za mentalno zdravje.	učiteljice slovenščine	Tekom šolskega leta.
Angleščina	Gibalne in sprostitvene igre med poukom, utrjevanje snovi s pomočjo gibanja, pouk na prostem.	Sprostitev, razvijanje motoričnih sposobnosti, skrb za mentalno zdravje.	Učiteljice angleščine	celo šolsko leto

DRU	Spremljali bomo zdravo sedenje, podajanje žoge, kdo govori, učenje po postajah po učilnici, hitro menjanje svojega mesta, družboslovni tabor 7. r.	razvijanje strpnosti, skrb za telesno zdravje, skrb za krepitev socialnih vrednot, sprostitvev.	Učitelji aktiva družboslovja.	Celo šolsko leto.
Šport	ure športa, športni dnevi, izbirne vsebine, šole v naravi, šolska športna tekmovanja	Pri vseh športnih aktivnosti bomo učence spodbujali, da osvojena znanja prenašajo na športne aktivnosti v prostem času.	športni pedagogi	tekem celega šolskega leta, med poukom, med urami nadomeščanja,
MAT	Igre po metodi Playness pedagogike.	Ob različnih gibalnih igrah bodo učenci: ponavljali in utrjevali učno snov; razvijali in krepili vrednote.	Učiteljice matematike.	Celo šolsko leto.

AKTIVNOSTI ZA STARŠE

Aktivnosti	Termin	Izvajalec	Cilj aktivnosti
Pogovori s starši na govorilnih urah, sestankih, po telefonu o pomembnosti gibanja	Skozi vse leto.	vse svetovalne delavke	Osveščanje staršev na govorilnih urah, sestankih, po telefonu o pomembnosti gibanja
Usmerjanje staršev k ustreznim oblikam pomoči ob težavah	Skozi vse šolsko leto.	vse svetovalne delavke	Pomoč staršem
Sestanek s starši (roditeljski sestanek)	1. roditeljski sestanek	učitelji PS v sodelovanju z ŠSS	Ozaveščanje staršev o problematiki pomanjkanja gibanja pri učencih in vplivih na koncentracijo
Oskarjev pohod	21.9.2019- delovna sobota	Vsi udeleženci (starši, učitelji, učenci)	Spodbujanje gibanja, druženja delavcev šole, učencev in staršev skozi gibanje, pohod

AKTIVNOSTI ZA STROKOVNE DELAVCE

Aktivnost	Termin	Izvajalec	Cilj aktivnosti
Predavanje Pravilna drža	23.8.2019	ZD Vič Rudnik	Osvojiti pravilno držo pri sedenju in stanju ter znanje prenesti tudi na učence
Predavanje in delavnica Tehnike sprostitve	23.8.2019	Tanja Krapež, ZD Vič Rudnik	Osvojiti tehnike sprostitve ter znanje prenesti tudi na učence
Playness pedagogika	26.9.2019	dr. Milan Hosta	Osvojiti metodo playness pedagogike (učenje skozi gibanje, „igrivo učenje“) ter znanje prenesti tudi na učence