

Gibanje in zdravje za dobro telesno in duševno počutje (A)
A.1 Gibanje
A.1.1 Gibanje za dobro počutje, umirjanje in sprostitvev

	DEJAVNOST	IZVAJALEC	RAZRED	TERMIN	ST. UR/TEDEN
1	Gibalna abeceda	Barbara Hudoklin	1	TOR, 0. ura	

A.1.2 Gibanje za boljšo gibalno učinkovitost

1	Razgibajmo se	Nejc Zabukovnik	POŠ 1-5	PET, 0. ura	
2	CICI športnik	Tanja Podpečan	2	SRE, 0. ura	
3	Igre z žogo	Timeja Špacapan	3	TOR, 14.25-15.10	
4	Igre z žogo	Nejc Zabukovnik	3	ČET, 0. ura	
5	ABC šport 4	Janez Srebot	4	PET, 14.00-14.45	
6	ABC šport 5	Janez Srebot	5	PON, 12.45-13.30	
7	ABC šport 6	Janez Srebot	6	PON, 0. ura	
8	Priprava na tekmovanja - šport	Gašper Weber	6-9	PON, 0. ura pred tekmovanji	
9	Priprava na tekmovanja - šport	Janez Srebot	6-9	ČET, 0. ura pred tekmovanji	
10	Priprava na tekmovanja - odbojka deklice	Anja Gojkovič	6-9	A-urnik, TOR, 7. ura	

A.1.4. Ustvarjanje z gibanjem

1	Plesne urice s Petro	Petra Tajnik	1-2	PON, 0. ura PET, 12.45-13.30	
2	Plesne ustvarjalnice	Majda Pur	3-5	TOR, 0. ura SRE, 0. ura	
3	Šolski plesni festival Hip-Hop, Pop, Latino	Anja Gojkovič	6-9	PON, 0. ura	
4	Ples 8	Anja Gojkovič Timea Špacapan Petra Tajnik Gašper Weber	8	SRE, 0. ura	
5	Ples 9	Anja Gojkovič Timea Špacapan Petra Tajnik Gašper Weber	9	TOR, 0. ura A-urnik	
6	Ples 9	Anja Gojkovič Petra Tajnik Gašper Weber	9	TOR, 1. ura B-urnik oz. 6. ura B-urnik	

A.2 Hrana in prehranjevanje

A.2.1 Kultura prehranjevanja

1	Kultura prehranjevanja in sprostitvev	Lucija Selan, Majda Pur, Petra Tajnik, Marjeta Brunšek, Žiga Petraš, Tanja Podpečan, Timea Špacapan, Nejc Zabukovnik, Mateja Aubreht, Patricia Gračner, Nives Grah, Nataša Herodež Kranjec, Sonja Hrastnik, Barbara Hudoklin, Urška Lukan, Špela Tavčer, Tatjana Turkuš, Angelika Urbanc, Dobrila Vučenović, Jelena Vidušin	1-5	vsak dan po obveznem programu	
2	POŠ - Kultura prehranjevanja in sprostitvev	Kristina Jeraj Mateja Medved	1-5	vsak dan po obveznem programu	

A.2.3 Različni načini prehranjevanja

1	Prvi koraki v svet kuhanja	Nataša Štor	3	II. ocen. obdobje PON, 13.10-14.45	
2	Prvi koraki v svet kuhanja	Tatjana Turkuš	3	II. ocen. obdobje PON, 13.10-14.45	
3	Lonček kuhaj	Staša Maganja Zupanc	4-5	I. ocen. obdobje PON, 13.10-14.45	
4	Lonček kuhaj	Urška Lukan	4-5	I. ocen. obdobje PON, 13.10-14.45	

A.3 Varnost, zdravje in dobrobit

A.3.1 Okolje in trajnostni razvoj

1	Šolski ekovrt	Žiga Petraš	3-9	PON, 13.35-14.20 strnjeno	
---	----------------------	-------------	-----	------------------------------	--

A.3.2 Skrb za lastno telesno varnost in varnost drugih pred poškodbami

1	Pešbus Garant	Nataša Štor Mojca Rodič	2-6	ČET, 0. ura	
2	Pešbus ŠD MAT	Gašper Weber	2-6	ČET, 0. ura	
3	Kolesarski izpit	Staša Maganja Zupanc, Mateja Škafer, Gašper Weber, patricia Gračner	5	spomladi - pred, po pouku	

Šolski rokovnik 2026/2027

A.3.3 Prva pomoč

1	Prva pomoč	Žiga Petraš	6-9	PET, 0. ura, strnjeno pred tekmovanjem	
---	-------------------	-------------	-----	--	--

A.3.5 Telesno zdravje in dobrobit

1	Dobro jutro, šola	Mojca Kralj, Urška Planko, Tanja Podpečan, Dragica Vidmar	1	vsak dan, 6.00-6.45	
2	POŠ - Dobro jutro, šola	Kristina Jeraj, Manca Krajnc, Mateja Medved, Nejc Zabukovnik	1	vsak dan, 6.45-7.30	

A.3.6 Duševno zdravje in dobrobit

1	Joga&Kids s Petro	Petra Tajnik	1-3	PET, 0. ura	
2	Joga&Kids s Petro	Petra Tajnik	4-6	PET, 13.30-14.20	

A.3.7 Kakovostno preživljanje prostega časa

1	Svet iger	Dragica Vidmar, Mojca Kralj, Nataša Marjanovič, Tanja Podpečan, Dragica, Lucija Selan	1	vsak dan 7.30-8.15	
	POŠ - Svet iger	Kristina Jeraj	1-5	vsak dan 7.30-8.15	

A.3.8 Preventivno delovanje na področju nasilja in odvisnosti za ustvarjanje varnega in spodbudnega učnega okolja

1	Zaupni kotiček	Kristina Jeraj	POŠ 1-5	SRE, 0. ura	
---	-----------------------	----------------	---------	-------------	--

Ime dejavnosti	Razred	Opis dejavnosti
ABC šport 4 ABC šport 5 ABC šport 6	4-6	ABC šport učencem drugega triletja dodatno obogati redni program športne vzgoje. Namenjen je sproščenemu gibanju, s katerim otroci izboljšujejo telesno pripravljenost, krepijo zdravje in razvijajo samopodobo. Učenci bodo spoznali pestre dejavnosti: hokejske igre, igre z loparji in žogo, osnove akrobatike ter različne skoke. Preko vodene vadbe bodo varno razvijali motoriko, se učili poštene igre ter sodelovanja z vrstniki. Naš cilj je privzgojiti veselje do športa kot osnovo za aktiven življenjski slog tudi v prostem času.
Cici športnik	2	Dejavnost bo namenjena športu ter pomenu gibanja za zdravje. Ob tej dejavnosti se bo pri učencih razvijala boljša gibalna učinkovitost za umirjanje in sprostitve ter za dobro počutje. Učenci se bodo učili preživljati prosti čas skozi športne, gibalne igre, igre z žogami, poligone, štafetne igre. Tako bodo krepili vztrajnost, sprejemanje poraza, strpnost in moč.
Dobro jutro, šola	1 POŠ 1	Jutranja dejavnost, s katero učenci dan začnejo umirjeno in povezano. S pozdravom, pogovorom ter kratkimi aktivnostmi krepijo medsebojno spoštovanje, razvijajo komunikacijske spretnosti, občutek pripadnosti in ustvarjajo pozitivno, varno ter spodbudno učno okolje.

Gibalna abeceda 1	1	Cilj dejavnosti je razvijanje osnovnih gibalnih spretnosti ter spoznavanje različnih oblik gibanja skozi igro. Otroci krepijo ravnotežje, moč, gibljivost, koordinacijo in natančnost gibov. Ob dejavnostih se učijo sodelovanja v skupini, upoštevanja pravil in navodil ter razvijajo pozitiven odnos do gibanja in športa.
Igre z žogo	3	Dejavnost igre z žogo vključuje različne gibalne aktivnosti, pri katerih udeleženci uporabljajo žogo za podajanje, metanje, lovljenje, odbijanje in brcanje. Namen dejavnosti je razvijanje motoričnih sposobnosti, koordinacije, hitrosti, natančnosti ter sodelovanja v skupini. Igre z žogo spodbujajo tudi športni duh, komunikacijo med igralci in upoštevanje pravil igre. Dejavnosti se lahko izvajajo individualno, v parih ali ekipno ter so primerne za različne starostne skupine in stopnje telesne pripravljenosti.
Joga&kids s Petro	1-6	Joga za otroke je igriva in sproščujoča dejavnost, prilagojena otrokom prve triade. Preko zabavnih vaj, zgodb in dihalnih tehnik otroci razvijajo ravnotežje, gibčnost, zbranost ter čustveno uravnoteženost. Izboljšajo telesno držo in koordinacijo, pridobijo boljšo pozornost in osredotočenost, zmanjšajo stres in tesnobo, pridobijo večjo samozavest in pozitivno samopodobo ter razvijajo sposobnost sproščanja in umirjanja.
Kolesarski izpit	5	Kolesarski izpit je program, ki učence usposobi za samostojno in varno vožnjo s kolesom v prometu. Po uspešno opravljenem izpitu otroci prejmejo kolesarsko izkaznico, ki jim zakonsko dovoljuje samostojno vožnjo brez spremstva odrasle osebe. Izpit vsebuje: teoretični del, praktični del na poligonu in v realnem prometu.
Kultura prehranjevanja in sprostitvev	1-5 POŠ 1-5	Učenci razvijajo zdrave prehranjevalne navade, spoznavajo pomen uravnotežene prehrane in rednih obrokov ter usvajajo kulturno vedenje pri mizi. Ob tem skrbijo za osebno higieno, odgovorno ravnanje s hrano, zmanjšujejo količino zavržene hrane ter razvijajo pozitiven odnos do zdravega načina življenja.
Lonček, kuhaj	4-5	V okviru dejavnosti učenci kuhajo, pečejo in ustvarjajo okusne jedi iz preprostih sestavin. S praktičnim delom spoznavajo pomen zdrave in uravnotežene prehrane, razvijajo osnovne kuharske spretnosti ter krepijo ustvarjalnost pri pripravi jedi. Ob tem se učijo spoštljivega odnosa do hrane, pomena zmanjševanja količine odpadkov in kulturnega prehranjevanja.
Peš bus Garant Pešbus ŠD Mat	2-6	Organizirana aktivna pot v šolo v spremstvu učiteljev na več različnih poteh. Učence spodbujamo, da v šolo prihajajo peš v organizirani skupini ob določenih terminih. Varna pot, pravila varne hoje, spoznavanje prometnih predpisov, odgovorno obnašanje v prometu.
Ples 8 - Plesni venček	8	Cilj dejavnosti je otrokom predstaviti standardne in latinsko-ameriške plesne. Med izvedbo dejavnosti se bodo otroci seznanili z nekaterimi bolj znanimi plesi ter se tudi naučili osnovnih korakov in koreografij nekaterih izmed njih. Osvojeno znanje bodo učenci prikazali na šolski prireditvi Sezimo do zvezd.
Ples 9 - Valeta	9	Cilj dejavnosti je učencem predstaviti standardne in latinsko-ameriške plesne. Med izvedbo dejavnosti se bodo otroci seznanili z nekaterimi bolj znanimi plesi ter se naučili osnovnih korakov in koreografij petih plesov. Osvojeno znanje bodo učenci prikazali na šolski prireditvi Valeta.

Plesne urice s Petro 1	1-2	Plesne urice za učence temeljijo na razvoju osnovnih gibalnih in ritmičnih sposobnosti skozi igro, gibanje in ples. Otroci razvijajo koordinacijo, orientacijo v prostoru, občutek za ritem, ustvarjalnost ter izražanje z gibom. Učenci spoznajo različne plesne korake, ritmične igre in preproste plesne sestave ter nastopajo na šolskih prireditvah in plesnih dogodkih.
Plesne ustvarjalnice	3-5	Plesne ustvarjalnice so namenjene učencem, ki radi plešejo, ustvarjajo in se izražajo skozi gibanje. Otroci skozi ustvarjalni ples razvijajo domišljijo, občutek za ritem, koordinacijo ter samozavest pri nastopanju in sodelovanju v skupini. Poudarek je na svobodnem plesnem izražanju, raziskovanju gibanja in ustvarjanju plesnih zgodb.
Priprava na tekmovanja - šport	6-9	Priprava na šolska športna tekmovanja iz različnih športnih zvrsti. Cilji: Učenci razvijajo motorične sposobnosti ter izpopolnjujejo tehnična znanja določene športne panoge. Šolska športna tekmovanja za nekatere učence predstavljajo prvo uradno tekmovanje in predstavljajo vez med šolskim in vrhunskim športom.
Prva pomoč 6-9	6-9	Ali bi znal pomagati, če bi se nekdo poškodoval, izgubil zavest ali potreboval pomoč? Pri dejavnosti se učenci ne bodo učili samo "teorije", ampak predvsem uporabne stvari za življenje. Skozi zanimive praktične vaje, simulacije nesreč, ekipne izzive in resnične situacije bodo spoznali, kako pravilno ukrepati ob poškodbah, nezgodah in drugih nujnih stanjih.
Prvi koraki v svet kuharskih čudes	3	Prvi koraki v svet kuharskih čudes je ustvarjalna dejavnost, kjer se otroci učijo osnov kuhanja, priprave zdravih obrokov in varne uporabe kuhinjskih pripomočkov. Ob pripravi okusnih jedi razvijajo samostojnost, domišljijo ter veselje do hrane in sodelovanja v skupini.
Razgibajmo se, 1.-5. r.	POŠ 1-5	Dejavnost vključuje različne gibalne aktivnosti, pri učenci katerih krepijo svoje telo, sprostijo odvečno energijo in spoznajo, da je gibanje potrebno za zdrav razvoj telesa in duha. Namen dejavnosti je razvijanje motoričnih sposobnosti, koordinacije, hitrosti, natančnosti ter sodelovanja v skupini. Dejavnosti se lahko izvajajo individualno, v parih ali ekipno ter so primerne za različne starostne skupine in stopnje telesne pripravljenosti.
Šolski ekovrt	3-9	Dejavnost za vse učence, ki radi ustvarjajo, raziskujejo, delajo z rokami in preživljajo čas v naravi. Skupaj bomo sadili, pripravljali sadike, skrbeli za šolski vrt, opazovali rast rastlin ter odkrivali, kako hrana sploh pride na naš krožnik - od semena do krožnika.
Šolski plesni festival Hip - Hop, Pop, Latino	6-9	Cilji šolskega plesnega festivala je predstaviti otrokom plesne zvrsti POP, LATINO in HIP-HOP. Med dejavnostjo se bomo naučili osnovnih in nadaljevalnih korakov plesa za udeležbo na tekmovanju Šolskega plesnega festivala pod okriljem Plesne zveze Slovenije, ki bo v mesecu maju oz. juniju.
Zaupni kotiček, 1.-5. r.	1-5	Zaupni kotiček je varen prostor, kjer se učenci lahko umirijo, pogovorijo, izrazijo svoje občutke ali poiščejo pomoč in podporo. Dejavnosti bodo usmerjene v dobro počutje, sproščanje, razvijanje socialnih veščin ter krepitev zaupanja in spoštovanja...