



Osnovna šola Bršljin
Novo mesto



Z GIBANJEM DO ZDRAVJA IN BOLJŠEGA POČUTJA

Suzana Miklič, prof. RP



O GIBANJU

- PRIMARNA POTEBA OTROK
- POZITIVEN VPLIV NA TELESNO ZDRAVJE IN DUŠEVNO POČUTJE
- NALOŽBA ZA PRIHODNOST



CILJI AKTIVNOSTI

- **VEČ GIBANJA ZA VSE**
- **SPROSTITEV IN RAZBREMENITEV učencev in zaposlenih**
- **RAZVIJATI IN IZBOLJŠEVATI GIBALNO UČINKOVITOST**
- **POVEČATI OSREDOTOČENOST IN KONCENTRACIJO**

AKTIVNOSTI NA ŠOLI

- REKREATIVNI ODMORI
- MINUTA ZA ZDRAVJE
- PACE AKTIVNOSTI
- VZDRŽLJIVOSTNI TEST
- GIBALNE AKTIVNOSTI ZA ZAPOSLENE



REKREATIVNI ODMORI

- ❖ med 20 min. odmorom (v različnih terminih)
- ❖ hoja ali tek po šolskem igrišču/raztezne in gimnastične vaje/poligoni/igre z žogo
- ❖ na svežem zraku/v telovadnici
- ❖ za učence in učitelje
- ❖ tudi na daljavo (kratki filmi)





MINUTA ZA ZDRAVJE

- ❖ sestavni del pouka
- ❖ izvajanje po potrebi (popuščanje koncentracije)
- ❖ v učilnici odprta okna
- ❖ za učence in učitelja, ki poučuje
- ❖ tudi na daljavo (preko videokonferenc)



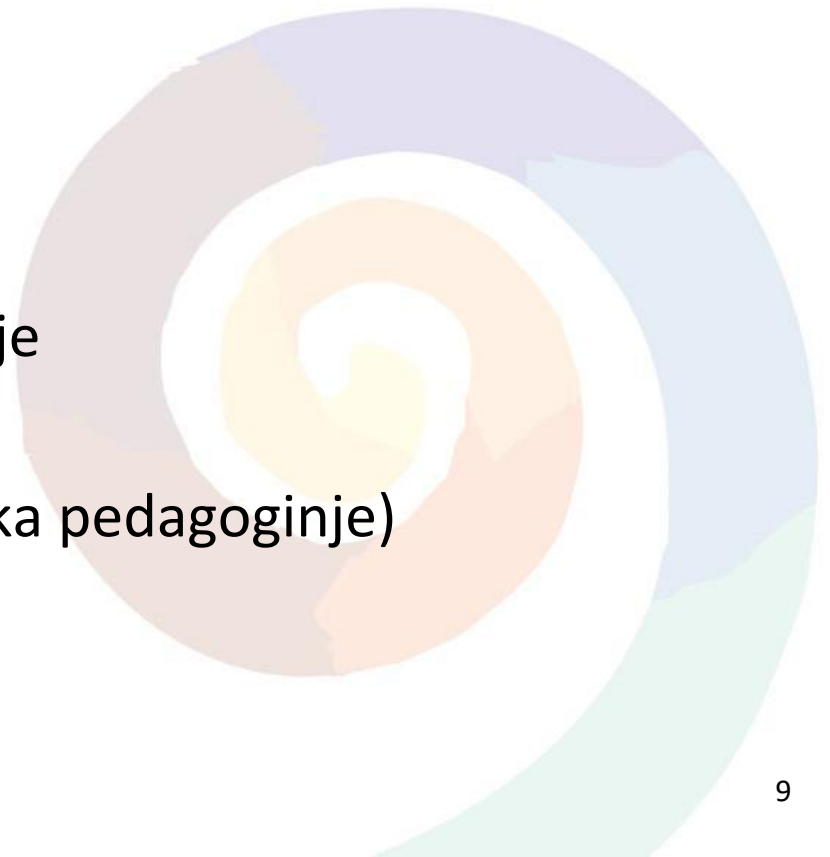
Osnovna šola Bršljin
Novo mesto

MINUTA ZA ZDRAVJE



PACE AKTIVNOSTI

- ❖ Brain gym – del pouka (pred aktivnostmi pisanja, računanja ...)
- ❖ v učilnici
- ❖ za učence in učitelja, ki poučuje
- ❖ tudi na daljavo (preko posnetka pedagoginje)



VZDRŽLJIVOSTNI TEST

- ❖ trikrat letno v vseh oddelkih
- ❖ spremljanje in razvijanje motoričnih sposobnosti
- ❖ vključuje 4 naloge
- ❖ dosežki učencev se beležijo v osebni mapah učencev
- ❖ tudi za učitelje

VZDRŽLJIVOSTNI TEST



Skrbim za svojo telesno pripravljenost.

September 2020	Januar 2021	April 2021
VZDRŽLJIVOSTNI TEK		
DVIGANJE TRUPA		
SKOK V DALJINO Z MESTA		
VESA V ZGIBI		

Kako si zadovoljen/a s svojimi dosežki?



Osnovna šola Bršljin
Novo mesto

GIBALNE AKTIVNOSTI ZA ZAPOSLENE

- ❖ pred pedagoškimi sestanki hitra hoja
- ❖ prostovoljni pohodi za zaposlene
- ❖ tradicionalni spust s čolni po reki Krki
- ❖ prijetno s koristnim 😊





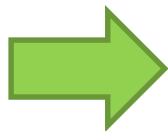
ZAKLJUČEK

- ❖ šola spodbuja gibanje pri učencih in zaposlenih
- ❖ učenci in zaposleni izboljšujejo fizične, psihofizične, motorične in gibalne sposobnosti
- ❖ skrb za zdravje, pozitivno naravnane osebnosti
- ❖ boljše počutje, koncentracija, osredotočenost pri delu

RAZMIGAJMO SE TUDI MI



TEK NA MESTU 30 s



6x IZPADNI KORAK



10 POČEPOV



10x SPUŠČANJE OB
STOLU





Osnovna šola Bršljin
Novo mesto

HVALA ZA POZORNOST!

