**Rap – Razširjen program: opis dejavnosti**

*Rap – športna gibalnica 1.r*

Pri športni vadbi bodo otroci preko igre spoznali različne naravne oblike gibanja, razvijali svoje motorične sposobnosti, spoznali osnovne elemente gimnastike in atletike, razvijali osnovne spretnosti z žogo, ter spoznali pomen aktivnega preživljanja prostega časa.

*Rap - športna gibalnica 2.r*

Otroci bodo preko igrive športne vadbe zadovoljili svojo potrebo po gibanju, z izbranimi nalogami skrbeli za pravilno telesno držo, razvijali svoje gibalne sposobnosti in temeljne gibalne izkušnje za različne športne panoge. Pridobili bodo osnovna znanja s področja gimnastike, atletike ter spretnosti z žogo.

*Rap – športna gibalnica 3.r*

Otroci bodo preko igrive športne vadbe zadovoljili svojo potrebo po gibanju, z izbranimi nalogami skrbeli za pravilno telesno držo, razvijali svoje gibalne sposobnosti in temeljne gibalne izkušnje za različne športne panoge. Pridobili bodo osnovna znanja s področja gimnastike, atletike ter spretnosti z žogo.

*Rap – šport 4.r*

Na športnih urah bomo z izbranimi gibalnimi nalogami skrbeli za pravilno telesno držo, z različnimi elementarnimi igrami razvijali svoje gibalne sposobnosti. Širili bomo svoje znanje s področja gimnastike in atletike, ter spoznali osnovne elemente iger z žogo. Z različnimi moštvenimi igrami bomo razvijali samozavest, vztrajnost, medsebojno sodelovanje in spoštovanje. Spoznali bomo pomen aktivnega preživljanja prostega časa za zdrav in celosten razvoj.

*Rap – šport 5.r*

Na športnih urah bomo z izbranimi gibalnimi nalogami skrbeli za pravilno telesno držo, z različnimi elementarnimi igrami razvijali svoje gibalne sposobnosti. Širili bomo svoje znanje s področja gimnastike in atletike, ter spoznali osnovne elemente iger z žogo. Z različnimi moštvenimi igrami bomo razvijali samozavest, vztrajnost, medsebojno sodelovanje in spoštovanje. Spoznali bomo pomen aktivnega preživljanja prostega časa za zdrav in celosten razvoj

*Rap – igre z žogo 6. – 9. razred*

Spoznali bomo pomen aktivnega preživljanja prostega časa za zdrav in celosten razvoj s vsebinami, ki nas veselijo. V tem primeru gre za igre z žogo, kjer se bomo seznanili z osnovnimi elementi nogometa, košarke, rokometa in odbojke. Z igralnimi oblikami bomo razvijali športno obnašanje, medsebojno sodelovanje in upoštevanje pravil igre. Organizirali bomo razna medsebojna tekmovanja, kjer bomo razvijali vztrajnost, samozavest, sprejemanje drugačnosti in se naučili športno sprejeti tako zmago kot poraz.

*Rap – gimnastika 1. in 2. razred*

Vadba je namenjena vsem otrokom, ki se želijo spoznati z naravnimi oblikami gibanja (poligoni in štafete), ter se preko igre naučiti osnovnih elementov gimnastike, ki vključuje osnovne elemente na blazinah, elemente na orodjih (bradlja, gred, preskok) ter skoke na mali prožni ponjavi.

*Rap – gimnastika 3. in 4. razred*

Vadba je namenjena vsem, ki si želijo nadgraditi in izpopolniti svoje osnovno gimnastično znanje. Na vadbi bomo krepili svoje motorične sposobnosti in izvajali osnovne elemente gimnastike na blazinah, gimnastičnih orodjih (bradlja, gred, preskok) in skoke na mali prožni ponjavi.

*Rap – ritmična gimnastika 4.-9 .r*

Dejavnost ritmična gimnastika je namenjena vsem deklicam, ki želijo z izbranimi nalogami razvijati gibljivost, moč in koordinacijo. Spoznali bomo osnovne akrobatske in ritmične elemente ter se seznanili z osnovnimi elementi z rekviziti (kolebnica, obroč, žoga, trak). Osnovne elemente bomo povezovali v sestave ob glasbi ter tako razvijali občutek za estetiko, ritem ter spodbujali ustvarjalnost.

Dodatne ure bomo namenili spoznavanju gimnastike in ritmične gimnastike, si po želji ogledali tekmovanje, si sami organizirali svoje tekmovanje in na njem tudi sodelovali. Spoznali bomo kako poteka trening vrhunskih tekmovalk, nekaj časa namenili fotografiranju ritmičnih elementov in ustvarjali.

*Rap – nogomet 2.-9 .r*

Učenci bodo z različnimi oblikami igre razvijali svoje spretnosti, hitrost ter orientacijo v prostoru in izpopolnili osnovne tehnične in taktične elemente nogometne igre. Spoznali bodo temeljna pravila malega nogometa in preko igre razvijali medsebojno sodelovanje ter spodbujali športno obnašanje.

*Rap – Mali kuharji 4. in 5.razred*

Na kuharskih uricah, ki bodo potekale v manjših skupinah, bomo spoznali osnovna načela zdravega prehranjevanja ter pomen različnih obrokov. S samostojnim delom bomo spoznali nekatere osnovne postopke priprave različnih jedi in sladic.

*Rap – Kulinarika sveta 6.-9..razred*

Potovali bomo po svetu (s prstom po zemljevidu), ter spoznali različne države, njihove značilnosti in znamenitosti ter seveda raznolike kulinarične specialitete. Med najbolj pogoste države, kjer pridejo brbončice posebej na svoj račun spadajo Tajska, Mehika, Italija, Grčija, Kitajska, Francija, Indija,… Prebrskali bomo recepte in si pripravili kulinarično izkušnjo po lastnem izboru.

*Rap – Zelišča 4.-9.r*

Na srečanjih, ki bodo potekala jeseni in spomladi, bomo spoznali različna zelišča ter njihovo uporabo. Sami jih bomo nekaj tudi posadili, nabrali in si izdelali različne kozmetične in zdravilne pripravke.