

## INTERESNE DEJAVNOSTI ZA TRETJEŠOLCE

### Šolsko leto 2022/2023

*Pripravili smo seznam interesnih dejavnosti, ki jih boste v letošnjem šolskem letu lahko obiskovali pred in po pouku. Vemo, da vam šolsko delo vzame veliko časa in moči, zato vam predlagamo, da si izberete tako dejavnost, kjer se boste sprostili in počeli tisto, kar vas res veseli.*

*Zaradi števila prijavljenih lahko v prihodnjih dneh še usklajujemo posamezne termine. V takih primerih vas prosimo za razumevanje in sodelovanje.*

*Skupaj s starši preglejte seznam in se pogovorite. Dejavnosti, ki jih boste izbrali, zapišite v razpredelnico na priloženem listu. List oddajte razredničarki **najkasneje v petek, 9. 9. 2022.***

### **1. ATLETIKA (3.razred)**

Mentor: **Profesor športa**

Treningi atletike so bili v preteklih letih množično obiskani. Vadba bo potekala dvakrat tedensko v telovadnici Partizan ob Tržaški cesti. Učili se boste osnov teka, meta žogice, skoka v višino in daljino ter se pomerili med seboj na manjših tekmovanjih. Dejavnost je brezplačna.

Termin: sreda in petek, od 15.00 do 15.45.

Z vadbo boste pričeli v sredo, 28. 9. 2022.

### **2. BREAK DANCE (3.-9. razred)**

Mentorji: **Plesna šola URŠKA VRHNIKA**

Break dance je ples, ki navdušuje fante in punce. Vrtenju na glavi, vrtenju na hrbtu, skakanju po rokah, valjanju po tleh... bi lahko v grobem rekli plesni zvrsti break dance. To je veliko več, kot le zvrst plesa. Gre za preizkušanje svojih zmogljivosti, svojih meja, dokazovanje sebi in drugim, stil, tudi način življenja. Treningi so skupinski, potekajo 1-krat tedensko po 75 minut. Cena: 30 eur za 4 vaje.

Termin: sreda, od 15.00 do 16.15, v mali telovadnici OŠ Ivana Cankarja, Lošca 1.

Začetek dejavnosti bo v sredo, 28. 9. 2022.

### **3. HIP HOP (3.-9. razred)**

Mentorji: **Plesna šola URŠKA VRHNIKA**

HIP HOP & SHOW je ena izmed najbolj popularnih plesnih zvrsti na svetu kot tudi pri nas. V koreografijah na hip-hop, r'n'b, rap glasbo bomo združevali različne plesne stile hip hop-a, show-a in latina, ter odkrivali najnovejše plesne trike in se zraven tega neizmerno zabavali. Zakaj bi plesne spektakle zvezdnikov opazovali le na televiziji, ko pa jih lahko preizkusimo tudi mi. Program vsebuje natančno ogrevanje, učenje koreografije, ter na koncu raztezanje in ohlajanje. Treningi so skupinski, poteka 1-krat tedensko po 75 minut. Cena: 30 € za 4 vaje.

Termin: sreda, 16.15–17.30, v mali telovadnici OŠ Ivana Cankarja.

Prvo srečanje: sreda, 28. 9. 2022.

#### **4. HIP HOP in POP SHOW PROGRAM (3. do 6. razred)**

Mentorji: PLESNO MESTO [www.plesnomesto.si](http://www.plesnomesto.si)

Plesne vaje bodo potekale enkrat tedensko po 60 minut. Učenci bodo spoznali popularne plesne zvrsti na moderne slovenske in tuje glasbene hite. Dodatno bodo nastopili tudi na dveh velikih prireditvah in nekaj manjših nastopih.

Cena za 8 vaj (+-2 meseca) je 54 € (v Ljubljani je cena za enak program 76 €). Zneske boste poravnali preko e-predračuna za vsak semester posebej. Letno opravimo 4. semestre po 8 vaj in dodatno izvedemo dve plesni produkciji (december in junij).

Termin: torek, 16.00 –17.00, v mali telovadnici Ivana Cankarja na Lošci 1.

Prva vaja bo v torek, 27. 9. 2022.

#### **5. HIP HOP IN STREET tekmovalna skupina (2.-5. razred)**

Mentorica: **Darja Kersnič**, Plesno mesto, trenerka nekdanjih hip hop/disco evropskih prvakov z Vrhnike

Plesne vaje bodo potekale dvakrat tedensko po eno uro (60 min), plesalci bodo lahko tekmovali na nivoju Plesne Zveze Slovenije, nastopili pa bodo tudi na dveh velikih prireditvah in nekaj manjših nastopih.

Cena za 8 vaj (+- 1 mesec) naj bi bila med 50 in 55 €. Zneske boste poravnali preko e-predračuna za vsak semester posebej.

Termin: torek, 16.00 –17.00, in petek, 15.30–16.30, v mali telovadnici OŠ Ivana Cankarja, Lošca 1.

Prvo srečanje: torek, 27. 9. 2022.

#### **6. JUDO (2. - 3. razred)**

Mentor: **Miha Košak**

Judo je moderna japonska borilna veščina. ki vključuje borbo stoje in na tleh, mete, padce, vzvode. Tako je na prvi pogled zelo podoben rokoborbi in je v osnovi ena izmed najbolj razširjenih oblik le-te. Namen juda je tudi v razvoju celega človeka skozi dolgotrajno vadbo, tako v pomenu fizičnega razvoja (zdravje, borba in samoobramba, šport) kakor razvoja razuma, osebnosti in doseganja notranjega miru.

Cena vadbe je 25 eur/mesec.

Vadba bo mogoča ob ponedeljkih, od 14.30 – 15.15, v telovadnici šole na Tržaški 2.

Prvo srečanje bo v ponedeljek, 26. 9. 2022.

#### **7. KOLESARSKI KROŽEK (1.-9. razred)**

Mentor: **KK Jan Sport**

Cilj programa je otroke naučiti osnovnih kolesarskih veščin. Vse kolesarske discipline zahtevajo dobro fizično pripravljenost in spretnost pri vožnji. Program je razdeljen v dva sklopa:

-Učenje kolesarskih veščin (BMX, MTB in cestno)

-Splošna fizična pripravljenost.

Učenje kolesarskih veščin bo potekalo zunaj, na zavarovanih cestnih površinah in poligonih. Tu bodo otroci skozi igro pridobivali osnovna gibalne in funkcionalne sposobnosti, potrebne za varno kolesarjenje. Seznanili se bodo z delovanjem in osnovnim servisiranjem kolesa. Trenerji bodo otrokom predstavili različne kolesarske discipline (BMX, MTB, cestno kolesarstvo,...) ter predstavili osnovni bonton obnašanja na površinah za rekreacijo (ceste, gozd, pumptrack, bikepark,...).

Sklop splošne fizične pripravljenosti bo obsegal aktivnosti v naravi in v dvorani, s ciljem povečanja osnovne motorične sposobnosti in splošne telesne pripravljenosti otrok. Poudarek bo na koordinaciji, ravnotežju, hitrosti, moči in splošni vzdržljivosti (igre z žogo, gimnastika, plezanje, poligoni, delo po postajah, štafetne igre, ...). Zunanje aktivnosti bodo vključevale skupinske izlete v naravo tako peš kot s kolesi.

**Pogoji:**

Otrok se mora že samostojno voziti s kolesom in imeti svoje tehnično brezhibno kolo ter čelado.

Za trening splošne fizične pripravljenosti zadostuje osnovna športna oprema za dvorano in pohodništvo.

Primerno za otroke od 1. do 9. razreda. Glede na število, starost in predznanje bodo razdeljeni v skupine.

Glede na zanimanje, bomo, predvidoma spomladi, začeli tudi z usmerjenimi oz. »tekmovalnimi« skupinami, kjer bodo treningi bolj specifični in usmerjeni v posamezne discipline (BMX – pumptrack, MTB, cestno).

Treningi bodo predvidoma potekali 2x tedensko. Cena programa je 40 €/mesec.

Termin: torek, od 16.00 dalje (lokacijo bomo sporočili naknadno)

Pričetek v torek, 27. 9. 2022.

## **8. KOŠARKA dečki in deklice (2. in 3. razred)**

Mentor: **Trener KK Vrhnika**

Interesna dejavnost košarka se bo izvajala za učence/ke drugega in tretjega razreda. Gre za šolo košarke, kjer se bodo učenci in učenke spoznali z osnovami košarke, spoznali veliko iger z žogo (elementarne in štafetne igre) ter razvijali splošno motorično znanje. Znanje košarke bomo osvajali preko igre, saj je le tako vadba bolj zanimiva in bolj dinamična. Nameravamo organizirati tudi kakšen turnir z okoliškimi šolami. Dejavnost je brezplačna.

Termin: petek, od 15.30 do 16.30 v telovadnici Ivana Cankarja na Lošci 1.

Pričetek v petek, 30. 9. 2022.

## **9. MAŽORETNI PLES (3.- 6. razred)**

Mentorica: **Anita Omerzu Tome**

Na vajah bomo spoznavali prvine mažoretne plesa ter se naučili osnovnih vrtenj s palico. Sestavljali bomo koreografije in sodelovali na šolskih ali drugih prireditvah v kraju.

Palice bodo dekleta dobila na treningih. Ni jih potrebno kupiti.

Cena: 15 € na mesec.

Srečevali se bomo ob petkih, od 15.00 – 15.45, v telovadnici na Tržaški 2.

Prvo srečanje bo v petek, 30. 9. 2022.

## **10. NOGOMET (3. razred)**

Mentor: **Trener NK Vrhnika**

Naj vaš otrok začne dan z nogometom!

V preduri bomo igrali nogomet, se naučili kakšen nov nogometni trik in se predvsem zabavali z najpomembnejšo postransko stvarjo na svetu. Otroke bomo navajali na delo v skupini in tovariško pomoč. Vadbo bodo vodili trenerji nogometa. Otroci potrebujejo copate, kratke hlače in kratko majico. Dejavnost je brezplačna.

Termini: vsak sredo od 7.00 – 7.45 v telovadnici na Tržaški 2 (učence 3. C in 3. D bomo po treningu pospremili v šolo na Tržaški 32).

Pričetek v sredo, 28. 9. 2022.

## 11. OBLIKOVANJE GLINE (3. razred)

Mentorica: **Mateja Pellis**

Glina je material, ki nosi v sebi neskončne možnosti ustvarjanja. Lahko jo gnetemo, valjamo, naredimo kačic, vanjo odtisnemo dlan, jo večkrat pregnetemo in vedno znova uporabimo.

Tudi letos bo organiziran krožek OBLIKOVANJE GLINE. Dejavnost se bo izvajala v učilnici likovne vzgoje v kleti na Tržaški 2.

Za peko gline, barve, glazuro in ostal material bo potrebno prispevati 9,00 €. Izdelke bodo učenci odnesli domov.

Naših srečanj bo glede na število prijavljenih od 6 do 8. Srečevali se bomo ob sredah, od 7.00 do 7.45, v likovni učilnici na Tržaški 2.

Pričetek v sredo, 28. 9. 2022.

## 12. OTROŠKI PEVSKI ZBOR KUŠTRAVCI (3.A in 3.B razred)

Mentorica: **Ljubica Jelovšek**

Učenci boste peli, igrali na male inštrumente in pripravili najmanj tri nastope za starše in sošolce. Dejavnost je brezplačna.

Vaje bodo predvidoma potekale vsak četrtek, od 13.20 do 14.00, v učilnici na Tržaški 2.

Prvo srečanje bo v četrtek, 29. 9. 2022.

## 13. OTROŠKI PEVSKI ZBOR IVANČKI (3.C in 3.D razred)

Mentorica: **Alenka Frank**

Učenci boste peli, igrali na male inštrumente in pripravili najmanj tri nastope za starše in sošolce. Dejavnost je brezplačna.

Vaje bodo potekale vsako sredo, od 13.45 do 14.30, v učilnici v Kulturnem centru.

Prvo srečanje bo v sredo, 28. 9. 2022.

## 14. PLANINSKI KROŽEK (3.-9. razred)

Mentorica: **Mateja Mohar**

Krožek predstavlja eno izmed možnosti, kako lahko s prijatelji nekoliko drugače preživite svoj prosti čas. Ob sobotah, enkrat mesečno, bomo hodili na izlete; eden bo prav poseben, saj bomo planinarili kar dva dneva in prenočili v planinski koči; med poletnimi počitnicami pa bo v sodelovanju s Planinskim društvom Vrhnika potekal še Poletni planinski tabor. In še kaj se bo našlo ... Stroške izletov bo potrebno plačati, o čemer vas bomo obvestili preko elektronske pošte pred vsakim izletom, zato morate na prijavnico napisati elektronski naslov staršev, da vam bodo planinci lahko pošiljali vabilo na izlet. **Ob četrkih pred vsakim izletom bo v učilnici A109 na Lošci 1 ob 15.20 uri sestanek udeležencev**, kjer se bomo pogovarjali o tem, kam bomo šli na izlete, varnosti na pohodih, planinski opremi, obnašanju planincev in tudi o praktičnih vsebinah (zlaganje oblačil v nahrbtnik, vezanje vozlov ...).

Vabljeni učenci in starši.

## 15. Plesni program KUL PETKA (3.-6. razred)

Mentorji: **Plesna šola Petka**

Vsi, ki ste KUULLL (tudi fantje) in bi radi plesali kot zvezdniki v glasbenih videospotih ali plesalci na koncertih in v muzikalih, nujno na KUL 5ko!!! Plesali bomo hip hop, pop, show dance, street dance, regeton, k-pop, latino, jazz balet...), solo, v skupini ali v parih ter

najboljše plesne gibe povezali v atraktivne koreografije na kul, tuje in domače, glasbene hite. Ta »NAJKULEJŠEJŠI« se bomo ob plesu zabavali in veliiko nastopali – kolikor se bo dalo! Maja in Mateja že komaj čakata!

Treningi so motivacijsko in ne tekmovalno naravnani. Se vidimo!

Cena: 48 €/2 meseca oz. 8 vaj (4 obroki) ali 182.40 €/32 vaj za celo šolsko leto + 20% popust za 2. otroka ali na 2. program.

Nastop za starše: vsaj 2x letno (ni vstopnine)

Podrobnejši opis programa na [Plesna-sola-Petka.si](http://Plesna-sola-Petka.si).

Podrobnejši opis programa na [www.Plesna-sola-Petka.si](http://www.Plesna-sola-Petka.si). Gsm: 051 384 663 Email: [plesna.sola.petka@gmail.com](mailto:plesna.sola.petka@gmail.com)

Termini: četrtek, 13.50 – 14.50, v mali telovadnici šole Ivana Cankarja na Lošci 1.

Prvo srečanje: četrtek, 29. 9. 2022

## **16. PLESNI PROGRAM PETKA PLEŠE (1. do 3. razred)**

Mentorji: **Plesna šola Petka**

Na zabaven način, skozi igro, bomo na različno glasbo, od lirične do popularne, spoznavali plesne korake in gibe različnih plesnih zvrsti ter jih povezovali v zanimive koreografije.

Plesali bomo solo, v parih in se učili prvih plesnih menjav. Najbolj od vsega pa se bomo zabavali in veliiko nastopali - kolikor se bo dalo! Maja in Mateja že komaj čakata!

Otroci bodo osvojili odlično plesno predznanje: pridobili bodo na koordinaciji, gibčnosti, orientaciji, motoriki, ritmičnem posluhu, lepi drži, sproščenosti in osvojili odlično plesno predznanje za nadaljevanje svoje plesne poti v posamezni zvrsti plesa.

Treningi so motivacijsko in ne tekmovalno naravnani. Se vidimo!

Cena: 48 €/2 meseca oz. 8 vaj (4 obroki) ali 182.40 €/32 vaj za celo šolsko leto + 20% popust za 2. otroka ali na 2. program. Nastop za starše: vsaj 2x letno (ni vstopnine).

Podrobnejši opis programa na [www.Plesna-sola-Petka.si](http://www.Plesna-sola-Petka.si). Gsm: 051 384 663 Email: [plesna.sola.petka@gmail.com](mailto:plesna.sola.petka@gmail.com)

Obiščite nas tudi na: : pspetka : Plesna šola PETKA : [plesna.sola.5ka](http://plesna.sola.5ka)

Termin: četrtek, 15.00–16.00, v mali telovadnici Ivana Cankarja.

Prvo srečanje bo v četrtek, 29. 9. 2022.

## **17. ROKOMET, MINI ROKOMET (2.–5. razred)**

Mentorica in trenerka: **Sendy Jonović**

Ker je šport najbolj koristen način preživljanja prostega časa in ker se v športu naučimo vrednot in ustvarimo prijateljstva, ki nas spremljajo celo življenje, vabimo na interesno dejavnost rokomet. Rokomet je hitra moštvena igra, kjer skušata dve nasprotni ekipi žogo zabiti v gol. Gibanje je zelo dinamično, saj je prisotno veliko teka, skokov, metov, podajanja, preigravanj, sprememb smeri in drugih naravnih oblik gibanja. Rokomet je zelo zanimiv šport, katerega popularnost ob uspehih naših rokometašev raste. Mini rokomet je prilagojena igra rokometu, ki je namenjena najmlajšim ali začetnikom. Igra se na manjšem igrišču, z manjšimi goli, z manjšo žogo, z manjšo ekipo in lažjimi pravili. Igra se ga lahko v vsaki šolski telovadnici, predznanje pa ni pomembno. Vadba se odvija na Vaši osnovni šoli po pouku dvakrat na teden. Vadba bo potekala celo šolsko leto za učenke in učence od drugega do petega razreda. Zainteresirana dekleta (4 in 5 razred) lahko sodelujejo v selekcijah Rokometnega kluba ŠDRŠ Vrhnika ([www.rk-vrhnika.si](http://www.rk-vrhnika.si)). Dejavnost je brezplačna.

Termin: torek, od 15.00 do 16.00 v telovadnici Partizan in petek od 14.00 do 15.30 v telovadnici OŠ Ivana Cankarja. Inf.: 051 796 999; [sendy.jonovic@gmail.com](mailto:sendy.jonovic@gmail.com).

Pričetek v torek, 27. 9. 2022, ob 15. uri v telovadnici Partizan.

## **18. ŠIVILJSKI KROŽEK (3. razred)**

Mentorica: **Sabina Burger**

Vse, ki bi se radi urili v šivanju, natančnosti in vztrajnosti, vabim na šiviljski krožek. Šivali bomo na različne materiale (papir, karton, filc, blago ...) in šivanje kombinirali tudi z nekaterimi likovnimi področji in tehnikami.

Srečevali se bomo ob ponedeljkih, od 7.00 do 7.40, v učilnici 104, na Tržaški 2.

Prvo srečanje bo v ponedeljek, 26. 9. 2022

## **19. TABORNIKI (3. razred)**

Mentor: **Kontaktna oseba Mark Dolenšek: 070 - 707 - 307**

Te mikajo dogodivščine v naravi, bi rad spremenil svet na bolje? Potem je čas, da se pridružiš Rodu Enajsta šola in postaneš del družine tabornikov s celega sveta. Na tedenskih sestankih se boš v vodu s svojimi sovrstniki spoznaval z osnovami taborništva, odkrival svoje skrite sposobnosti, na koncu meseca pa sledijo izleti in tekmovanja. Vrhunec leta je taborjenje, kjer boš lahko preizkusil vse spretnosti preživetja v naravi ter druge veščine, ki si jih pridobil med letom. Na začetku leta je treba plačati članarino, med letom pa manjše prispevke za izlete, taborje in tekmovanja. Taborništvo je namenjeno vsem starostnim skupinam.

Več o nas pa lahko najdete na [res.taborniki.si](http://res.taborniki.si)

Na uvodnih srečanjih se boste dogovorili za termine srečevanj.

Termin uvodnega srečanja: ponedeljek, 26. 9. 2022, ob 17:00 pred Osnovno šolo Ivana Cankarja na Lošci 1.

## **20. TAEKWANDO (WTF) (2.-3.razred) za dečke in deklice**

Mentor: **Jure Pantar**

TAEKWONDO-WTF je Južno Korejska borilna veščina, pri kateri prevladujejo nožne tehnike udarcev. Z vadbo bodo otroci skozi zabaven in zanimiv način pridobili večjo gibljivost, koordinacijo, moč in predvsem disciplino. Naučili se bodo tudi udarcev z nogami in rokami, veliko časa bomo posvetili samoobrambi. Za to bo poskrbel Jure Pantar (Taekwondo klub PANTAR Vrhnika), ki se s taekwondo-jem ukvarja že 20 let, je član slovenske članske taekwondo reprezentance, osvojil je 2. mesto na evropskem članskem prvenstvu, 3. mesto na vojaškem svetovnem prvenstvu, 9. mesto na svetovnem članskem prvenstvu, 3. mesto na evropskem prvenstvu do 21 let, je tudi dobitnik več odličij na mednarodnih tekmovanjih ter 15-kratni državni prvak. Pri vodenju treningov mu bo pomagal strokovno usposobljen kader - vsi je član slovenske članske taekwondo reprezentance. so nosilci črnih pasov in večkratni državni prvaki. Gre poudariti tudi to, da je taekwondo WTF verzije olimpijska disciplina! Vadbina za najmanj 26 tednov (2 treninga po 60 minut) je 198 €, plačate lahko v treh obrokih (oktober, januar, marec) po položnicah, ki jih boste prejeli s strani kluba.

Vadba bo v telovadnici na Tržaški 2 ob torkih in četrkih, od 15.30 do 16.30.

Prvo srečanje bo v torek, 27. 9. 2022.

## **21. TENIS - Teniška šola (2.-3. razred)**

Mentor: **Peter Tomc**, trener tenisa

Program je nadstandardna interesna dejavnost. Vanj se vključijo učenci, ki so obiskovali teniško šolo v 1. razredu in tisti učenci 2. in 3.r. , ki si to želijo letos. Osnovna vadba bo 2 x tedensko, ob torkih od 13.30 do 15.00 in ob četrtek od 15.00 do 16.30 v telovadnici Partizan. Ker je več skupin in programov (osnovni in napredni...), se boste s trenerjem dokončno dogovorili o točnem terminu. Vadrina za osnovni program je 60 €/mesec. Več informacij na: [peter.tomc@gmail.com](mailto:peter.tomc@gmail.com) . Po treh letih vadbe se bo potrebno odločiti, ali bo otrok nadaljeval z načrtnim tekmovalnim procesom ali pa z rekreativno vadbo. Pričetek in termini vadbe po dogovoru s trenerjem.

## **22. ŠAH (3.-4. razred)**

Mentor: **Nejc Okorn**

Šah ni le priljubljena miselna igra, temveč tudi učinkovito vzgojno sredstvo, ki izboljšuje intelektualni razvoj otroka. Proces šahovskega učenja pripomore h koncentraciji pozornosti in razvija logično mišljenje, krepi spomin, razvija iznajdljivost. Eksperimenti z otroki so pokazali, da so tisti, ki so obiskovali šahovski krožek, dokazano dosegali boljši učni uspeh v šoli od nešahistov.

Na šahovskem krožku se bomo spoznali s splošno teorijo, notranjimi zakonitostmi šahovske igre ter

postopki in veščinami šahovskega razmišljanja, izbiranja potez, igranja.

(Vir: Gregorčič Suhin: Šah za najmlajše)

Srečevali se bomo ob četrtek, od 17.00 dalje, v učilnici 204, na Tržaški 32 (Kulturni center).

Prvo srečanje bo v četrtek, 29. 9. 2022