Dobrodošli na delavnici:

SODOBNA DIGITALNA ORODJA ZA POSREDOVANJE POVRATNE INFORMACIJE O UČENČEVEM/DIJAKOVEM TELESNEM IN GIBALNEM RAZVOJU

Prosimo, izklopite mikrofone.

Začnemo ob 8:45.

Za vprašanja in komentarje uporabite funkcijo chat.

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za šport

Zakaj spremljati telesni fitnes v šoli

Gregor Jurak, Marjeta Kovač, Bojan Leskošek, Gregor Starc

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za šport

Kaj je telesni fitnes

- **Izrazoslovje** (izraza telesna/gibalna učinkovitost, telesna zmogljivost, ki pa ne vključujeta psiho-socialne razsežnosti)
- Telesni fitnes je sposobnost, da **učinkovito** izvajamo **vsakdanje dejavnosti**, brez prehitrega utrujanja, da imamo zadosti energije tudi za **uživanje v prostočasnih dejavnostih** ali za **premagovanje nadpovprečnih telesnih stresov** ob nepričakovanih dogodkih.

Clarke (1971), J of PE and R: 50 (8): 28

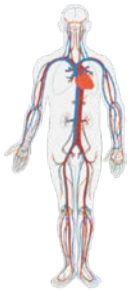
Z zdravjem povezane sestavine telesnega fitnesa

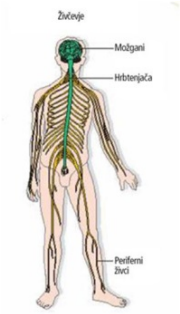
- **Cardiorespiratory component**
  - Submaximal exercise capacity
  - Maximal aerobic power
  - Heart functions
  - Lung functions
  - Blood pressure
- **Musculoskeletal component**
  - Power
  - Strength
  - Endurance
  - Flexibility
- **Morphological component**
  - Body mass index
  - Body composition
  - Subcutaneous fat distribution
  - Abdominal visceral fat
  - Bone density
- **Motor component**
  - Agility
  - Balance
  - Coordination
  - Speed of movement

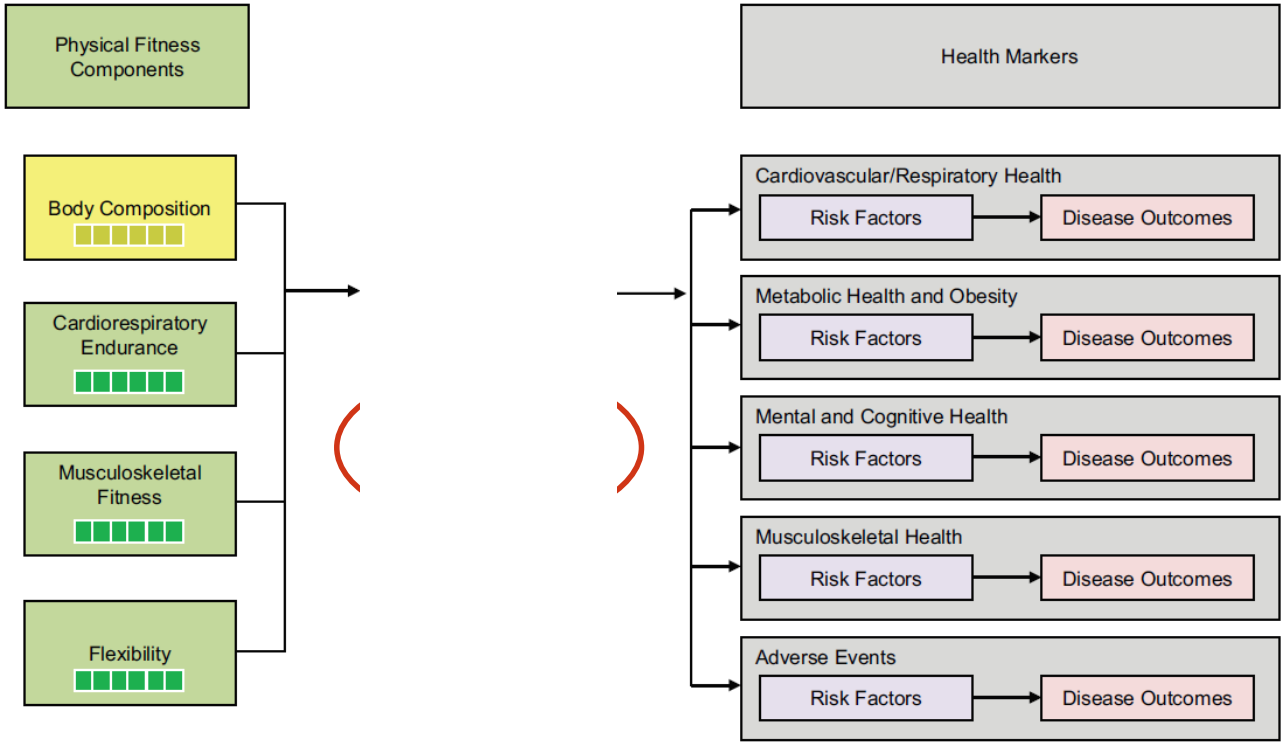
Ruiz et al., Br J Sports Med. 2009 Dec;43(12):909-23

Zakaj spremljati fitnes?

ZDRAVJE - Fitnes in zdravstveni izidi pri mladih

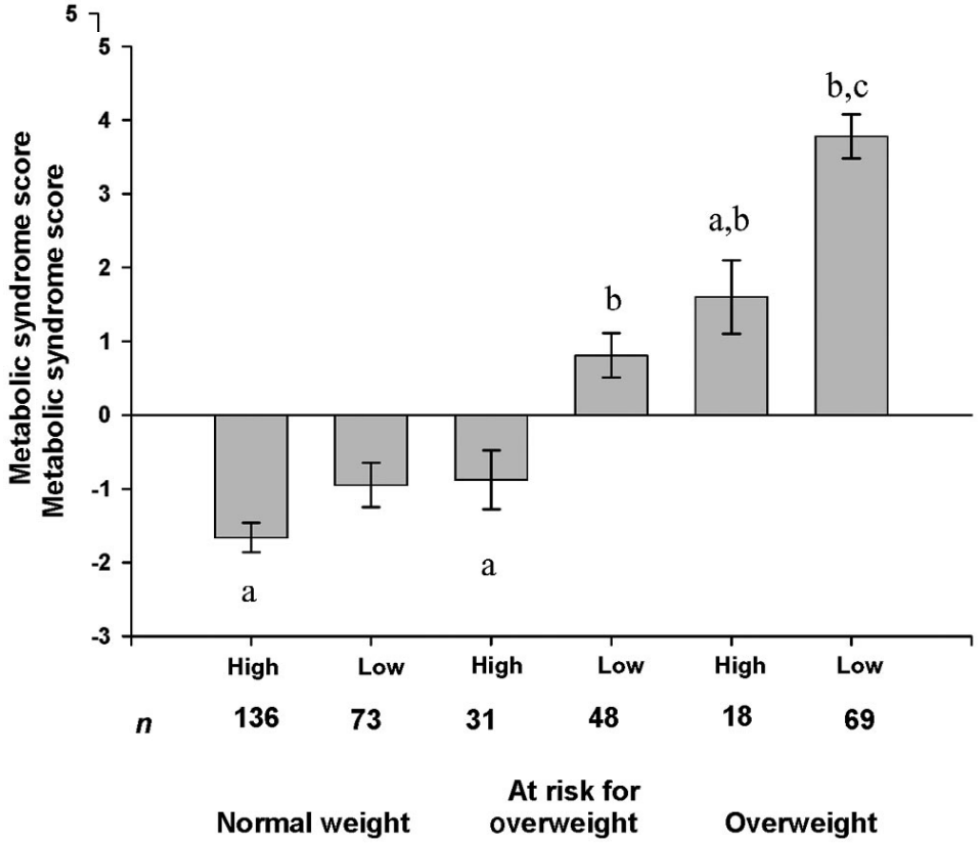






Committee on Fitness Measures and Health Outcome in Youth, 2012

ZDRAVJE - Dober fitnes modificira vpliv ITM na presnovni (metabolni) sindrom pri otrocih

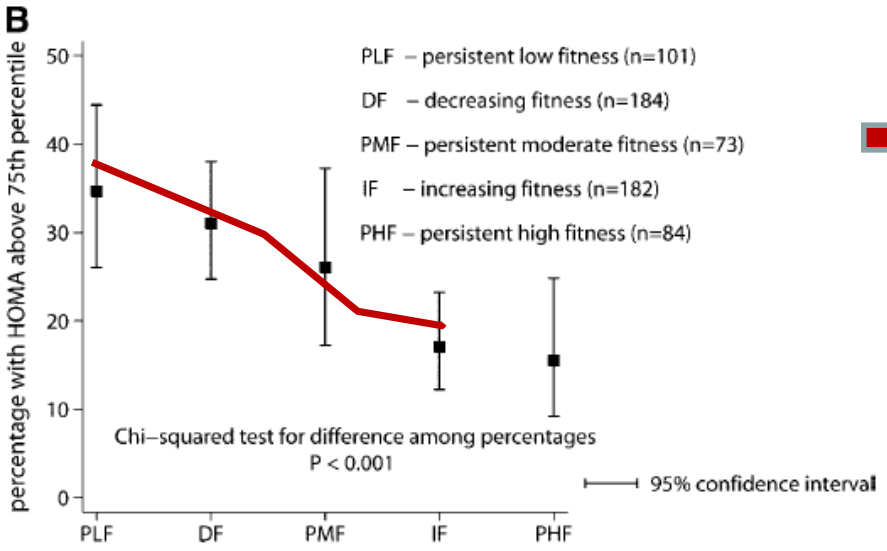


DuBose et al., Pediatrics 2007

ZDRAVJE - CRF v otroštvu in debelost ter presnovni sindrom v odrasli dobi

Avsralska študija (Australian Schools Health and Fitness Survey)

- 647 udeležencev
- Starost: 12 →32 let
- OR za debelost v odraslosti, če je slab fitnes v otroštvu = 3.0 (1.8-5.1)
- OR za presnovni sindrom, če je slab fitnes v otroštvu = 1.9 (1.3-2.9)



Dwyer et al., Diabetes Care, 2009, 32(4): 683-687

1. **fit otrok bo bolj verjetno fit odrasel**
2. **otroci z nizkim fitnesom bodo bolj verjetno imeli neugoden izid glede debelosti in presnovnega sidroma**
3. **pomembni bodo programi individualne pomoči ohranjanja fitnesa za fit otroke in izboljšanja fitnesa za ne-fit otroke**

GIBALNA PISMENOST, telesna dejavnost in zdravje

Posameznik je **ustrezno gibalno pismen**, če je **gibalno učinkovit** glede na svoje značilnosti, če je usvojil osnovne gibalne in športne spretnosti, ki mu **omogočajo sodelovanje v različnih športnih dejavnostih**, **razume pomen gibanja in športa** ter njunih **vplivov na njegovo telo in zdravje** ter **je redno športno dejaven**. Prav to pa je tudi temeljno poslanstvo predmeta šport/športna vzgoja v šolskem sistemu

Učni načrt - OŠ, SLOfit nasvet

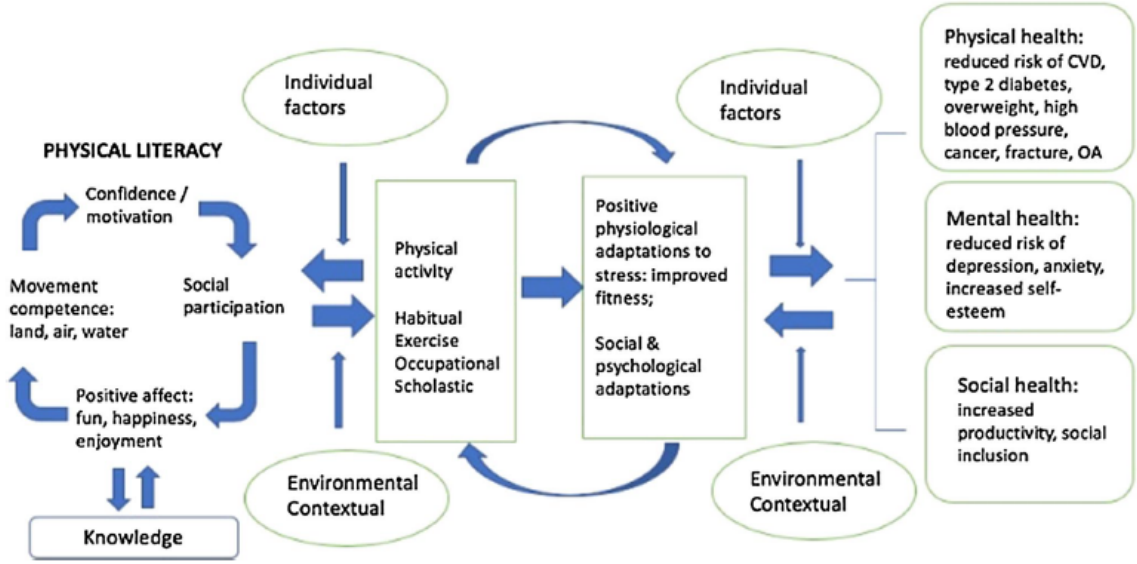


Fig. 1 Conceptual model linking physical literacy, physical activity and health. *CVD* cardiovascular disease, *OA* osteoarthritis

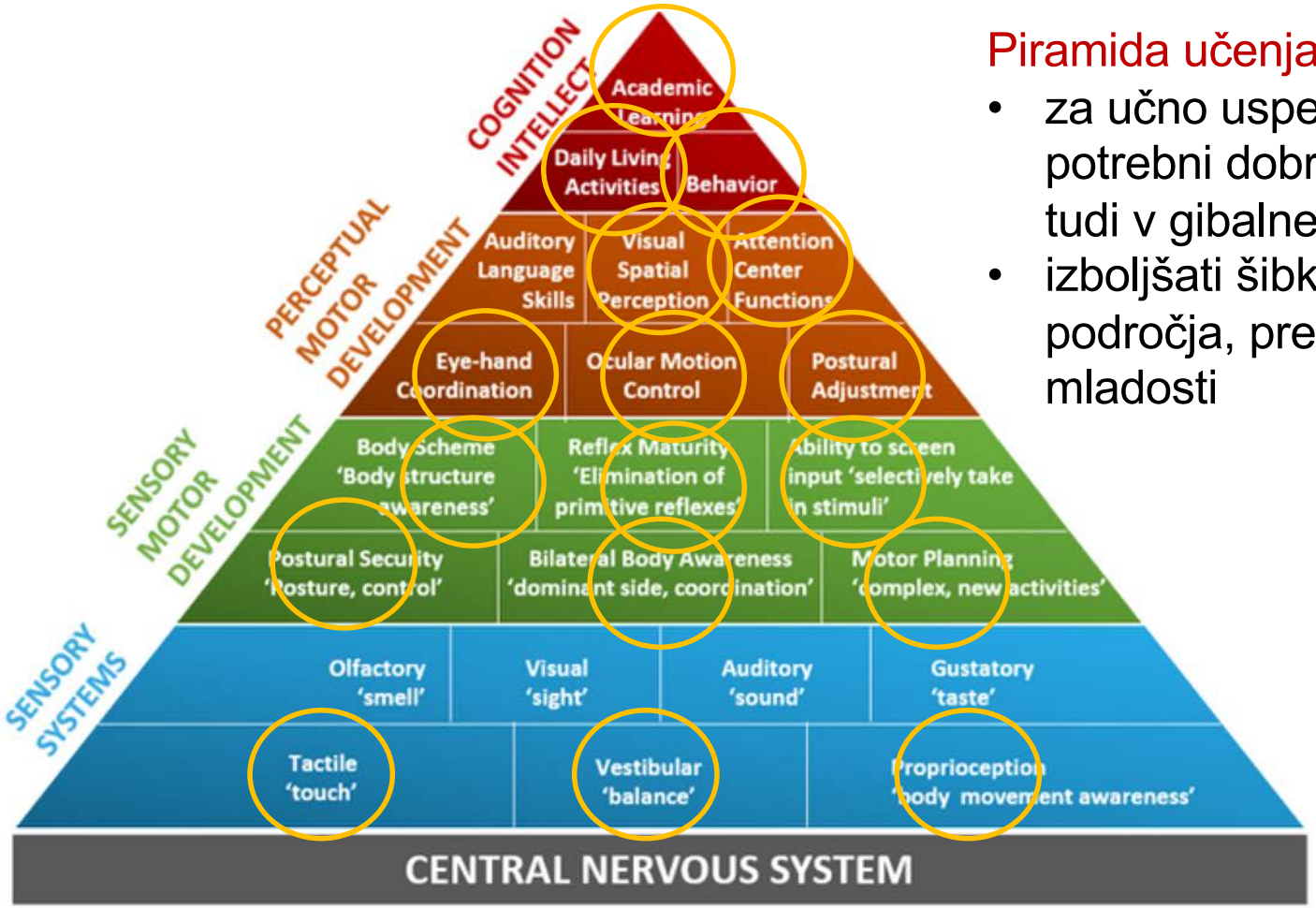
Cairney et al., Sport Medicine 2019

GIBALNA PISMENOST – fitnes je osrednja komponenta gibalne kompetentnosti

- Višja raven telesnega fitnesa
  - bolj motivirani za gibanje,
  - bolj gibalno dejavni,
  - večje gibalno znanje,
  - boljša socializacija,
  - boljša samopodoba,
  - večje samozaupanje

Prilagojeno po: IPLA, 2014.

ZNANJE – vpliv fitnesa na boljši spoznavni razvoj in učne dosežke



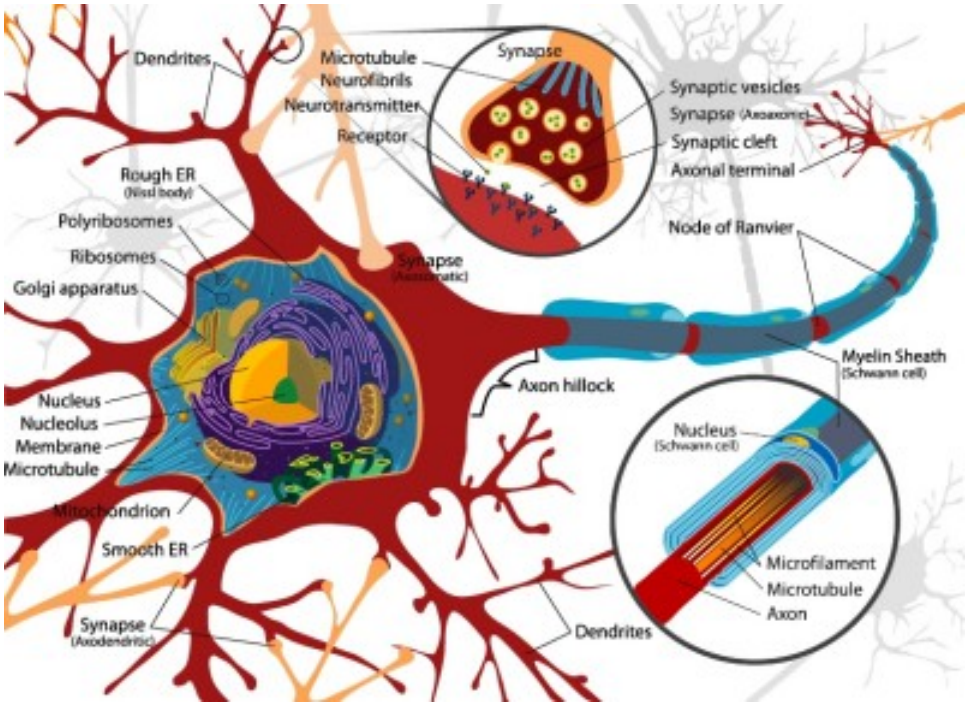
Adapted from Pyramid of Learning (Williams & Shellenberger, 1-4)

Piramida učenja

- za učno uspešnost so potrebni dobri temelji, tudi v gibalnem razvoju
- izboljšati šibka področja, predvsem v mladosti

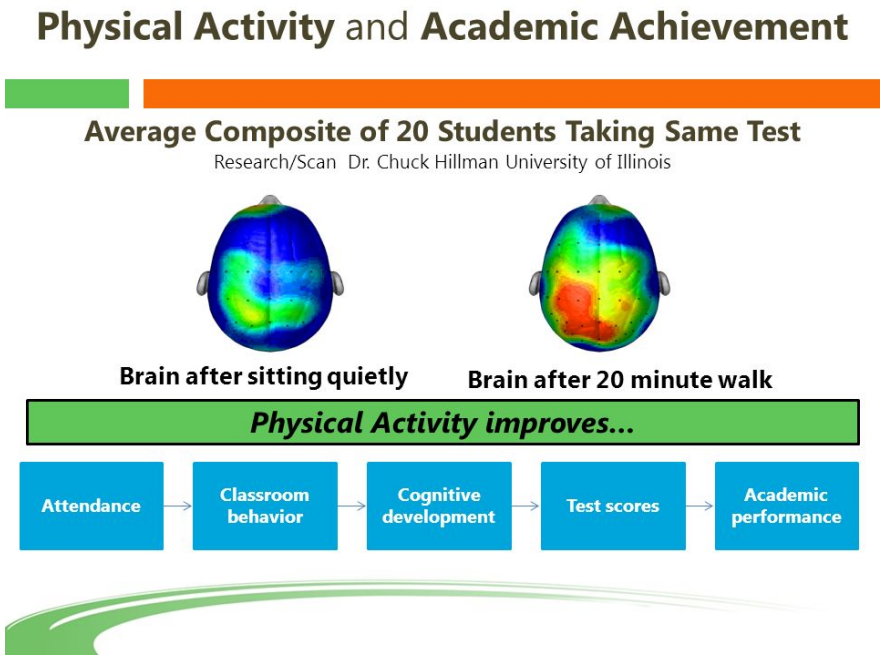
ZNANJE – Oblikovanje možganov

- Učenje – proces tvorjenja sinaps in oblikovanja nevronskih mrež
- Oblikovanje nevronske mreže je povezano z gibanjem (najbolj v otroštvu)
  - Ustvarjanje novih sinaps se ustvarja z otipljivim izkušanjem (gibanje)

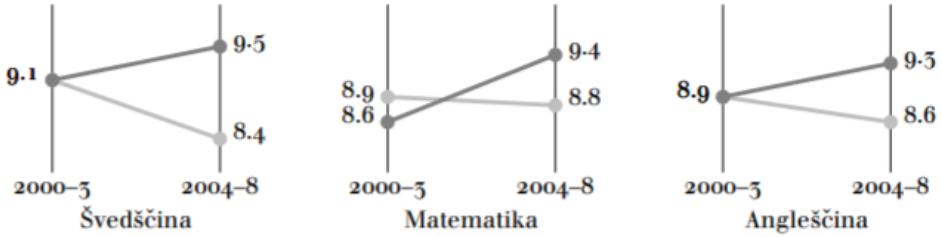


ZNANJE - Delovanje možganov in gibanje

Za boljši spoznavni razvoj in učne dosežke



ZNANJE - Vpliv telesnega fitnesa na učni uspeh



SLIKA 3 Primerjava uspešnosti nacionalnega preverjanja znanja švedskih otrok z dvema dodatnima urama športne vzgoje (temno) in tistih brez njiju (svetlo; v odstotkih; prirejeno po Käll, Nilsson in Lindén 2014)

ELSEVIER

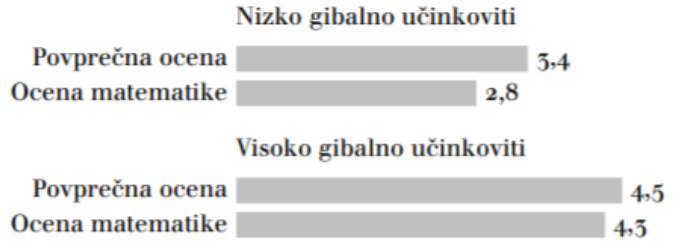
Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry

Volume 56, Issue 9, September 2017, Pages 729-738

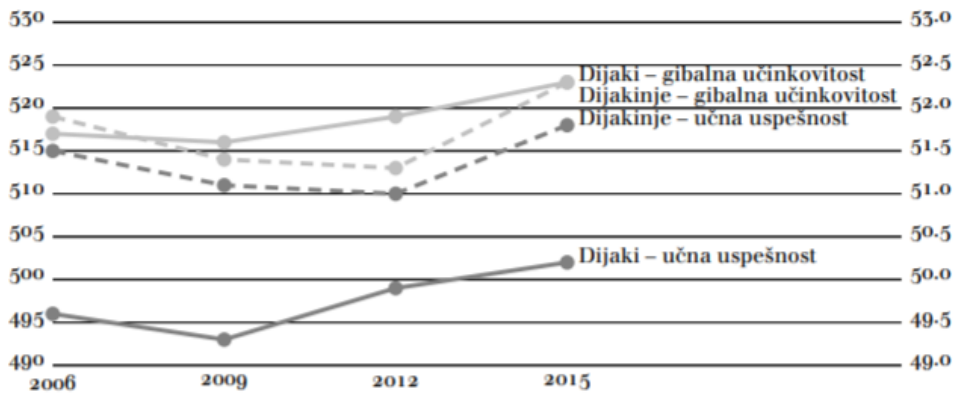
Review

The Effect of Physical Activity Interventions on Children's Cognition and Metacognition: A Systematic Review and Meta-Analysis

Celia Álvarez-Bueno MSc [a], Caterina Pesce PhD [d], Iván Cavero-Redondo MSc [a], Mairena Sánchez-López PhD [a, b], José Alberto Martínez-Hortelano MSc [a], Vicente Martínez-Vizcaíno MD [a, c]

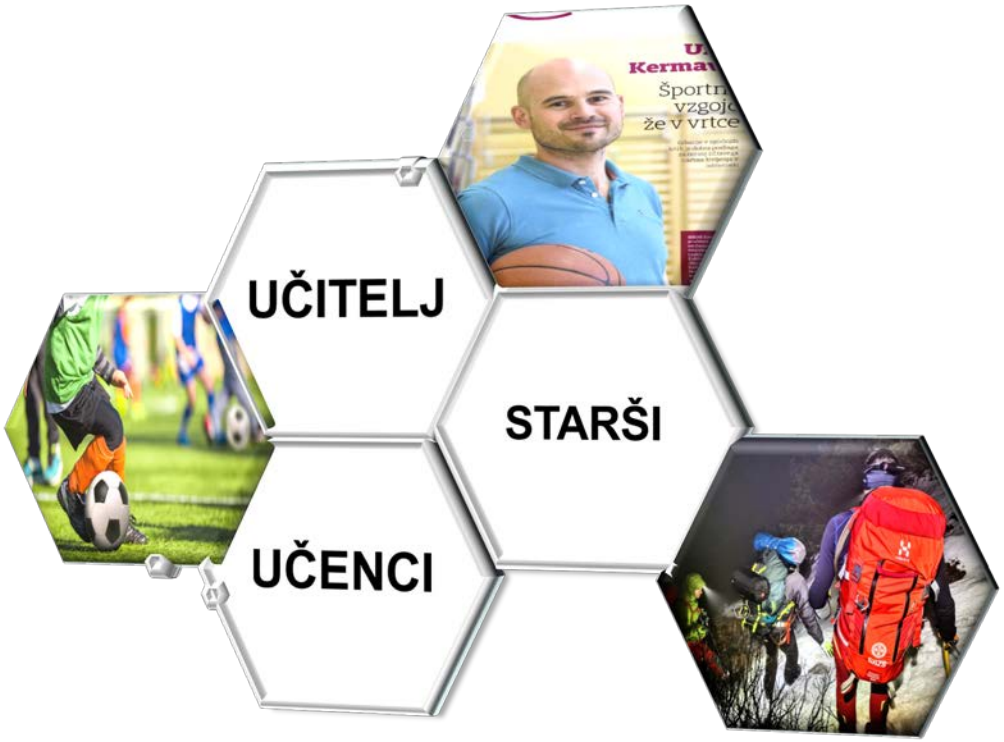


SLIKA 4 Učna uspešnost gibalno učinkovitih in gibalno neučinkovitih otrok (Povzeto po Starc, Gril in Černilec 2017)

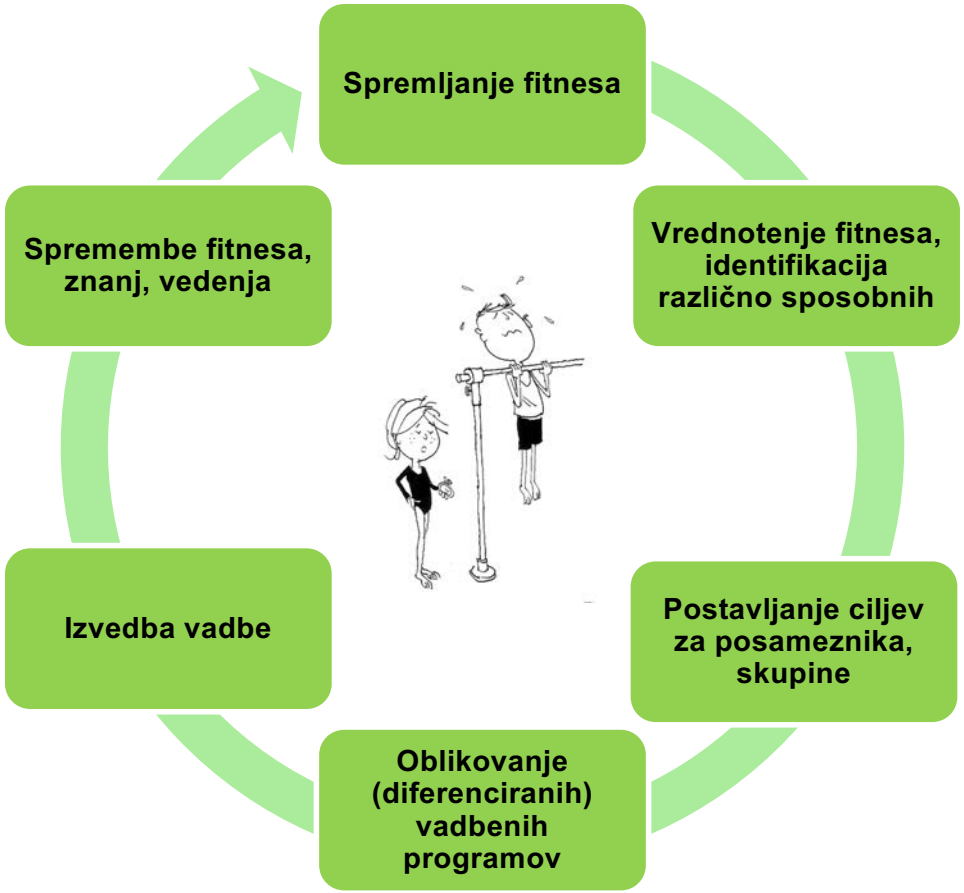


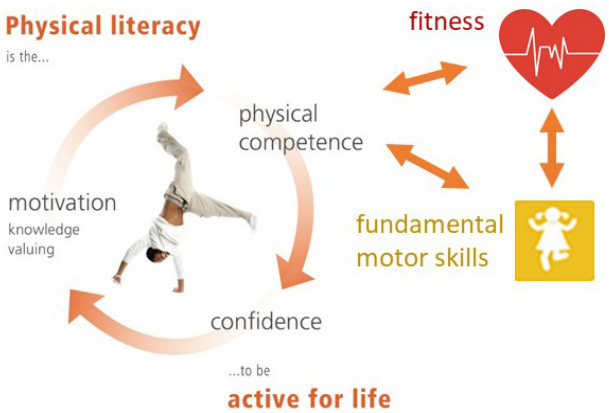
SLIKA 5 Trendi uspešnosti slovenskih dijakov (polna črta) in dijakinj (črtkano) v mednarodni primerjalni raziskavi PISA (temno, lestvica na levi) in trendi sprememb pri njihovi gibalni učinkovitosti (svetlo, lestvica na desni)

SPREMLJANJE TELESNEGA FITNESA NI LE ŠE ENO OD DODATNIH ŠOLSKIH PREVERJANJ



ŠPORT / ŠPORTNA VZGOJA IN SPREMLJANJE TELESNEGA FITNESA - UČITELJ





ŠPORT / ŠPORTNA VZGOJA IN SPREMLJANJE TELESNEGA FITNESA – UČENEC

Spremljanje fitnesa – spozna merske naloge in merske postopke

Vrednotenje fitnesa – spozna svoje dosežke in jih primerja z vrednostmi populacije, vidi svoj napredek …

Postavljanje osebnih ciljev in določanje meril uspešnosti ter dokazov

Priprava osebnega, sebi primernega vadbenega program a

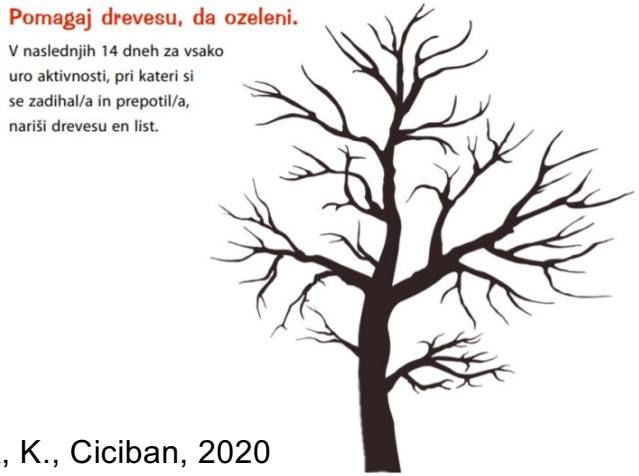
Izvedba vadbe

Motivacija za vadbo, spremljava vadbe, pomen rednosti, obsega in intenzivnosti vadbe, dokazi

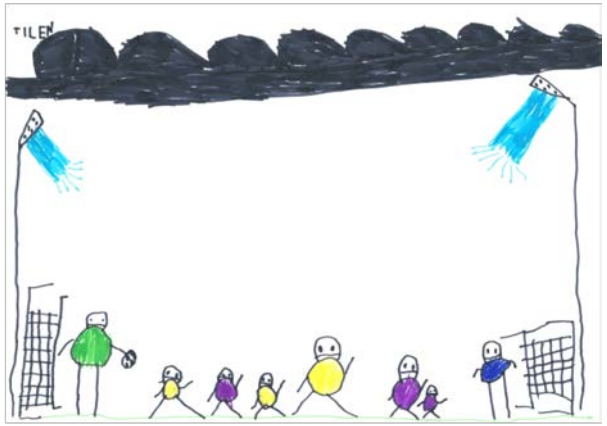
Kako spremljati spremembe fitnesa, znanj, vedenja

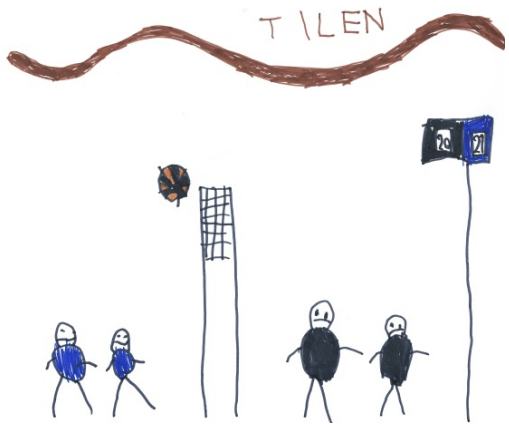
ŠPORT / ŠPORTNA VZGOJA IN SPREMLJANJE TELESNEGA FITNESA – UČENEC – posredni učinki

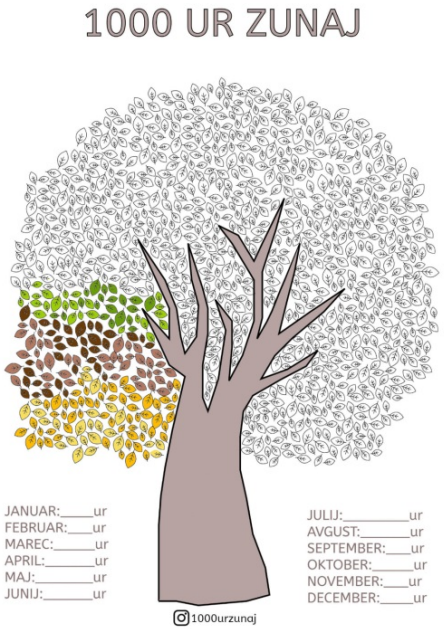
NAČINI SPREMLJAVE Z DOKAZI – KOLIČINA TELESNE DEJAVNOSTI – MLAJŠI UČENCI



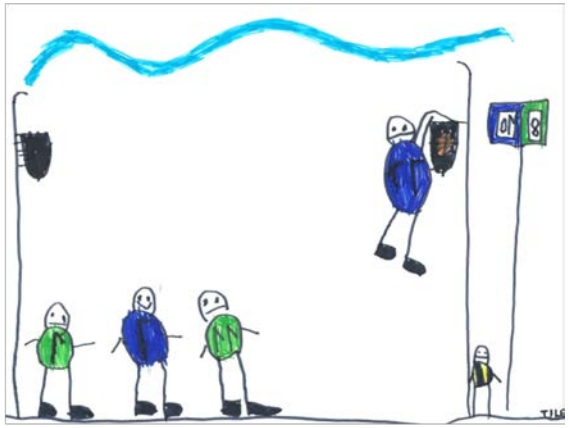
Bizjak, K., Ciciban, 2020







Odar, L., 2020



Lukančič, T., 2020

NAČINI SPREMLJAVE Z DOKAZI – KOLIČINA TELESNE DEJAVNOSTI – STAREJŠI

INDIVIDUALNI NAČRT VADBE

Ime in priimek:
Razred:

		PON	TOR	SRE	ČET	PET
DOPOLDNE	AERobna vadba (npr. tek, 20 min)					
	VAJE ZA MOČ (npr. vrsti, 15 min)					
	VAJE ZA GIBLJIVOST (npr. raztezne vaje, 15 min)					
POPOLDNE	AERobna vadba (npr. rolanje, 30 min)					
	VAJE ZA MOČ (npr. vrsti, 15 min)					
	VAJE ZA GIBLJIVOST (npr. raztezne vaje, 15 min)					

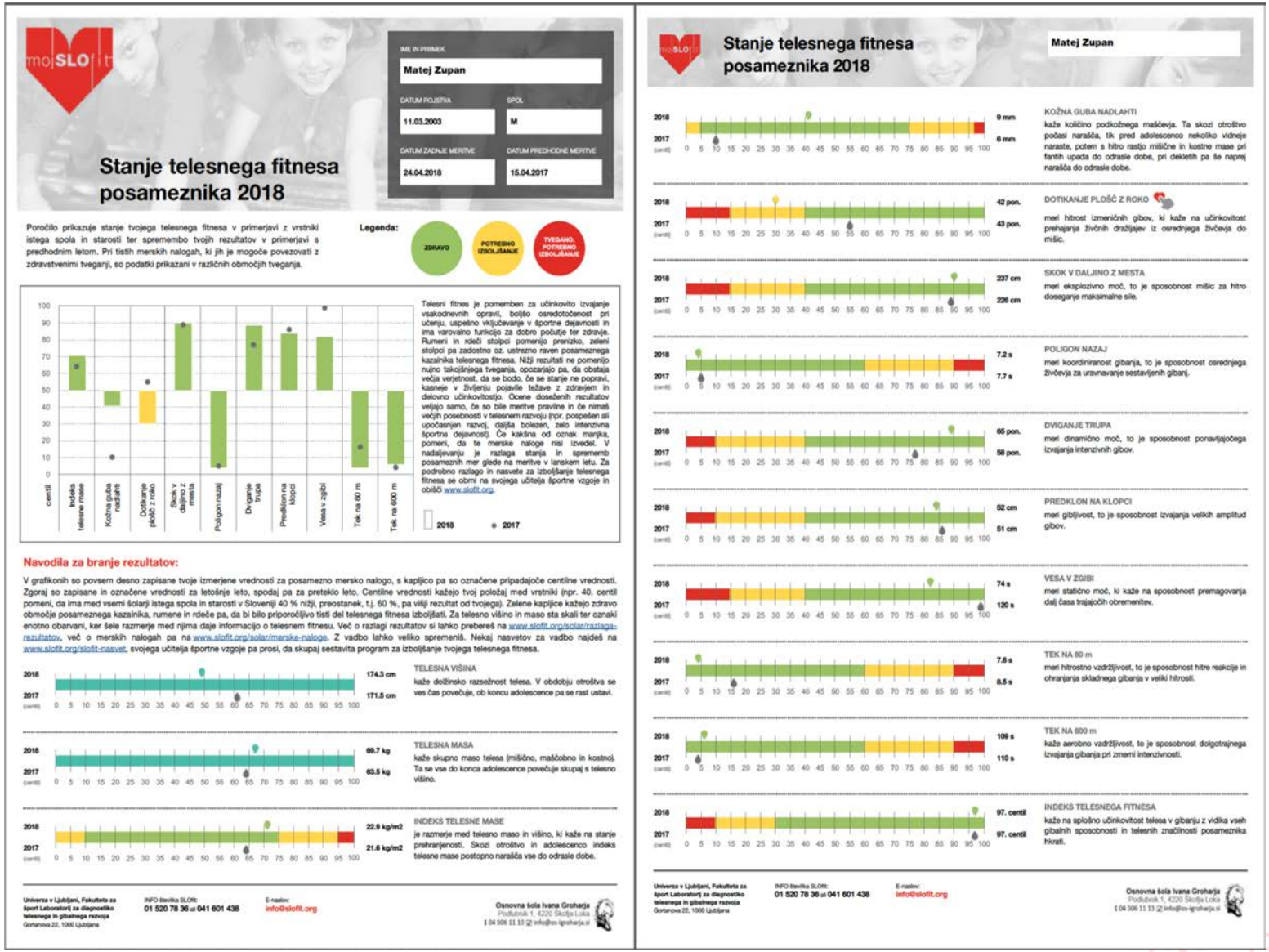
Primer obroka pred vadbo:
Primer obroka po vadbi:
Količina zauživte tekočine pred vadbo:
Količina zauživte tekočine med vadbo:
Količina zauživte tekočine po vadbi:
Kje imam morebiti že težave?

Rankel, P., kongres ZDŠPS, 2021

Poročilo o gibalni dejavnosti otroka in staršev

SLOfit, 2019

NAČINI SPREMLJAVE Z DOKAZI – TELESNI FITNES - SLOfit individualno PDF poročilo



mojSLOfit

Stanje telesnega fitnesa posameznika 2018

IME IN PRIIMEK: Matej Zupan

DATUM ROJSTVA: 11.03.2003

SPOL: M

DATUM ZADNJE MERITVE: 24.04.2018

DATUM PREDHODNE MERITVE: 15.04.2017

Poročilo prikazuje stanje tvojega telesnega fitnesa v primerjavi z vrstniki istega spola in starosti ter spremembo tvojih rezultatov v primerjavi s predhodnim letom. Pri tistih merskih nalogah, ki jih je mogoče povezovati z zdravstvenimi tveganji, so podatki prikazani v različnih območjih tveganja.

Legenda: ZDRAVO | POTREBNO IZBOLJŠANJE | TVEGANO, POTREBNO IZBOLJŠANJE

centil | Indeks telesne mase | Kožna guba nadlahti | Dotikanje plošč z roko | Skok v daljino z mesta | Poligon nazaj | Dviganje trupa | Predklon na klopci | Vesa v zgibi | Tek na 60 m | Tek na 600 m

2018 ● 2017

Telesni fitnes je pomemben za učinkovito izvajanje vsakodnevnih opravil, boljšo osredotočenost pri učenju, uspešno vključevanje v športne dejavnosti in ima varovalno funkcijo za dobro počutje ter zdravje. Rumeni in rdeči stolpci pomenijo prenizko, zeleni stolpci pa zadostno oz. ustrezno raven posameznega kazalnika telesnega fitnesa. Nižji rezultati ne pomenijo nujno takojšnjega tveganja, opozarjajo pa, da obstaja večja verjetnost, da se bodo, če se stanje ne popravi, kasneje v življenju pojavile težave z zdravjem in delovno učinkovitostjo. Ocene doseženih rezultatov veljajo samo, če so bile meritve pravilne in če nimaš večjih posebnosti v telesnem razvoju (npr. pospešen ali upočasnjen razvoj, daljša bolezen, zelo intenzivna športna dejavnost). Če kakšna od oznak manjka, pomeni, da te merske naloge nisi izvedel. V nadaljevanju je razlaga stanja in sprememb posameznih mer glede na meritve v lanskem letu. Za podrobno razlago in nasvete za izboljšanje telesnega fitnesa se obrni na svojega učitelja športne vzgoje in obiščí www.slofit.org.

Navodila za branje rezultatov:

V grafikonih so povsem desno zapisane tvoje izmerjene vrednosti za posamezno mersko nalogo, s kapljico pa so označene pripadajoče centilne vrednosti. Zgoraj so zapisane in označene vrednosti za letošnje leto, spodaj pa za preteklo leto. Centilne vrednosti kažejo tvoj položaj med vrstniki (npr. 40. centil pomeni, da ima med vsemi šolarji istega spola in starosti v Sloveniji 40 % nižji, preostanek, t.j. 60 %, pa višji rezultat od tvojega). Zelene kapljice kažejo zdravo območje posameznega kazalnika, rumene in rdeče pa, da bi bilo priporočljivo tisti del telesnega fitnesa izboljšati. Za telesno višino in maso sta skali ter oznaki enotno obarvani, ker šele razmerje med njima daje informacijo o telesnem fitnesu. Več o razlagi rezultatov si lahko prebereš na www.slofit.org/solar/razlaga-rezultatov, več o merskih nalogah pa na www.slofit.org/solar/merske-naloge. Z vadbo lahko veliko spremeniš. Nekaj nasvetov za vadbo najdeš na www.slofit.org/slofit-nasvet, svojega učitelja športne vzgoje pa prosi, da skupaj sestavita program za izboljšanje tvojega telesnega fitnesa.

2018 174.3 cm; 2017 171.5 cm

TELESNA VIŠINA

kaže dolžinsko razsežnost telesa. V obdobju otroštva se ves čas povečuje, ob koncu adolescence pa se rast ustavi.

2018 69.7 kg; 2017 63.5 kg

TELESNA MASA

kaže skupno maso telesa (mišično, maščobno in kostno). Ta se vse do konca adolescence povečuje skupaj s telesno višino.

2018 22.9 kg/m2; 2017 21.6 kg/m2

INDEKS TELESNE MASE

je razmerje med telesno maso in višino, ki kaže na stanje prehranjenosti. Skozi otroštvo in adolescenco indeks telesne mase postopno narašča vse do odrasle dobe.

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport Laboratorij za diagnostiko telesnega in gibalnega razvoja, Gortanova 22, 1000 Ljubljana | INFO številka SLOfit: 01 520 78 36 ali 041 601 438 | E-naslov: info@slofit.org | Osnovna šola Ivana Groharja, Podlubnik 1, 4220 Škofja Loka, t 04 506 11 13, info@os-ivangroharja.si

Stanje telesnega fitnesa posameznika 2018

Matej Zupan

2018: 9 mm; 2017: 6 mm

KOŽNA GUBA NADLAHTI

kaže količino podkožnega maščevja. Ta skozi otroštvo počasi narašča, tik pred adolescenco nekoliko vidneje naraste, potem s hitro rastjo mišične in kostne mase pri fantih upada do odrasle dobe, pri dekletih pa še naprej narašča do odrasle dobe.

2018: 42 pon.; 2017: 43 pon.

DOTIKANJE PLOŠČ Z ROKO

meri hitrost izmeničnih gibov, ki kaže na učinkovitost prehajanja živčnih dražljajev iz osrednjega živčevja do mišic.

2018: 237 cm; 2017: 226 cm

SKOK V DALJINO Z MESTA

meri eksplozivno moč, to je sposobnost mišic za hitro dosegarje maksimalne sile.

2018: 7.2 s; 2017: 7.7 s

POLIGON NAZAJ

meri koordiniranost gibanja, to je sposobnost osrednjega živčevja za uravnavanje sestavljenih gibanj.

2018: 65 pon.; 2017: 58 pon.

DVIGANJE TRUPA

meri dinamično moč, to je sposobnost ponavljajočega izvajanja intenzivnih gibov.

2018: 52 cm; 2017: 51 cm

PREDKLON NA KLOPCI

meri gibljivost, to je sposobnost izvajanja velikih amplitud gibov.

2018: 74 s; 2017: 120 s

VESA V ZGIBI

meri statično moč, ki kaže na sposobnost premagovanja daljšega časa trajajočih obremenitev.

2018: 7.8 s; 2017: 8.5 s

TEK NA 60 m

meri hitrostno vzdržljivost, to je sposobnost hitre reakcije in ohranjanja skladnega gibanja v veliki hitrosti.

2018: 109 s; 2017: 110 s

TEK NA 600 m

kaže aerobno vzdržljivost, to je sposobnost dolgotrajnega izvajanja gibanja pri zmerni intenzivnosti.

2018: 97. centil; 2017: 97. centil

INDEKS TELESNEGA FITNESA

kaže na splošno učinkovitost telesa v gibanju z vidika vseh gibalnih sposobnosti in telesnih značilnosti posameznika hkrati.

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport Laboratorij za diagnostiko telesnega in gibalnega razvoja, Gortanova 22, 1000 Ljubljana | INFO številka SLOfit: 01 520 78 36 ali 041 601 438 | E-naslov: info@slofit.org | Osnovna šola Ivana Groharja, Podlubnik 1, 4220 Škofja Loka, t 04 506 11 13, info@os-ivangroharja.si

Kartonček kot didaktični pripomoček

Merjenja							
Zap. št.	Oznaka	Vrsta merjenja	Razred / oddelek				
1	ATV	**Telesna višina**					
2	ATT	**Telesna masa**					
3	AKG	**Kožna guba nadlahti**					
4	DPR	**Dotikanje plošč z roko**					
5	SDM	**Skok v daljino z mesta**					
6	PON	**Poligon nazaj**					
7	DT	**Dviganje trupa**					

ŠPORT / ŠPORTNA VZGOJA IN SPREMLJANJE TELESNEGA FITNESA - STARŠI

Hvala!

www.slofit.org

info@slofit.org

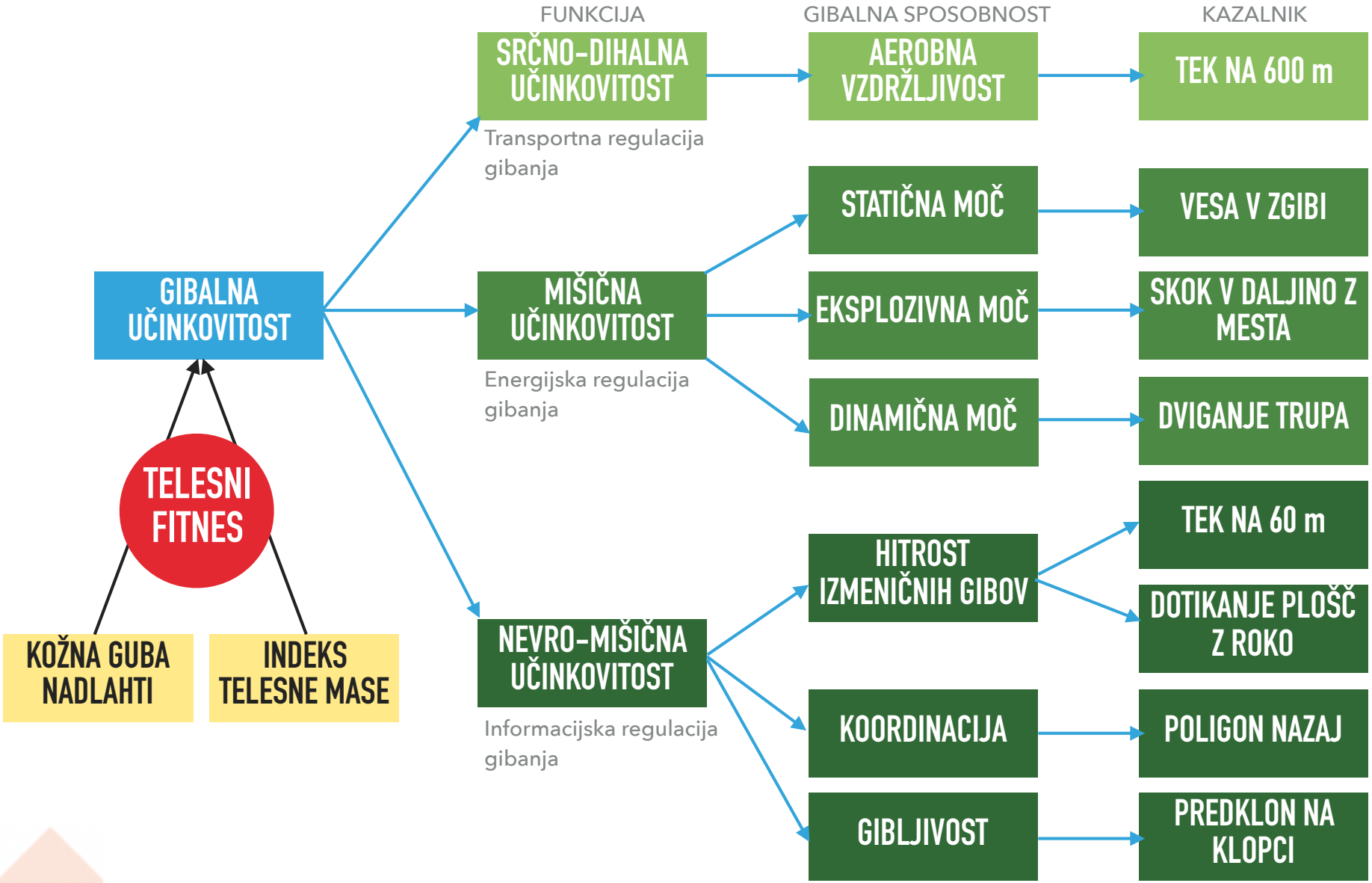
Univerza v Ljubljani
Fakulteta za šport

SLOfit kot učiteljev didaktični pripomoček

GREGOR STARC, MARJETA KOVAČ, GREGOR JURAK, BOJAN LESKOŠEK

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za šport

KAJ JE GIBALNA UČINKOVITOST IN ZAKAJ JE POMEMBNA?



UMEŠČENOST ŠVK V UČNE NAČRTE IN KATALOGE ZNANJ

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA

OŠ

Učitelj večkrat v letu ugotavlja in spremlja poleg športnih znanj tudi gibalne sposobnosti ter telesne značilnosti učencev. Podatke upošteva pri načrtovanju pedagoškega procesa. Šola aprila izvede meritve za športnovzgojni karton za učence, za katere pridobi pisna soglasja staršev. Podatke, pridobljene z meritvami in centralno obdelavo, učitelj ovrednoti skladno z navodili in o tem seznani učence ter njihove starše. Učenec tako spozna svojo gibalno učinkovitost, saj lahko svoje dosežke primerja z dosežki slovenskih vrstnikov, na podlagi podatkov lahko spremlja svoje spremembe, s pomočjo učitelja pa si lahko individualno načrtuje vadbo.

SŠ

Šola skladno s šolsko zakonodajo vsako leto ugotavlja in spremlja gibalne sposobnosti in telesne značilnosti dijakov s **športnovzgojnim kartonom**. Za dijake, ki pisno soglašajo, podatke centralno obdela in ovrednoti. Vsakoletno ugotavljanje, spremljanje in vrednotenje podatkov s športnovzgojnim kartonom daje pomembne informacije tako športnemu pedagogu pri načrtovanju pedagoškega procesa kot tudi mladostniku za spoznavanje nekaterih njegovih individualnih zmožnosti (sposobnosti in značilnosti) in primerjavo njegovih dosežkov z dosežki svojih vrstnikov. Način zbiranja in vrednotenja podatkov je enoten za vso Slovenijo in je določen v publikaciji Športnovzgojni karton (Ministrstvo za šolstvo in šport, 1996).

UMEŠČENOST ŠVK V UČNE NAČRTE IN KATALOGE ZNANJ

CILJI OŠ

Ustrezna gibalna učinkovitost (telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti)		
1. razred	2. razred	3. razred
Učenci izboljšujejo svojo gibalno učinkovitost:		
• z zavestnim nadzorom telesa oblikujejo pravilno telesno držo,		
• izboljšujejo gibalne in funkcionalne sposobnosti: skladnost (koordinacijo) gibanja, moč, hitrost, gibljivost, natančnost, ravnotežje, splošno vzdržljivost,		
• izvajajo gibanja v različnem ritmu ob glasbeni spremljavi,		
• primerjajo svojo gibalno učinkovitost glede na svoj biološki razvoj.		

Ustrezna gibalna učinkovitost (telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti)		
4. razred	5. razred	6. razred
Učenci izboljšujejo svojo gibalno učinkovitost tako, da:		
• z zavestnim nadzorom telesa oblikujejo pravilno telesno držo,		
• izboljšujejo gibalne in funkcionalne sposobnosti (skladnost (koordinacija), gibanja, moč, hitrost, gibljivost, ravnotežje, natančnost, aerobna vzdržljivost),		
• zaznajo ritem v gibanju,		
• primerjajo svojo gibalno učinkovitost glede na rast in razvoj ter populacijske vrednosti.		

Ustrezna gibalna učinkovitost (telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti)		
7. razred	8. razred	9. razred
Učenci izboljšujejo svojo gibalno učinkovitost tako, da:		
• izboljšujejo gibalne in funkcionalne sposobnosti (moč, hitrost, koordinacija (skladnost) gibanja, gibljivost, ravnotežje, natančnost, aerobna vzdržljivost),		
• oblikujejo pravilno telesno držo in skladno postavo,		
• so sposobni preteči in preplavati daljše razdalje,		
• so sposobni daljšega hodilnega napora, pri čemer premagajo večjo višinsko razliko,		
• redno spremljajo svojo gibalno učinkovitost glede na biološki razvoj in primerjajo lastne gibalne ter funkcionalne sposobnosti in telesne značilnosti s povprečnimi populacijskimi vrednostmi vrstnikov.		

UMEŠČENOST ŠVK V UČNE NAČRTE IN KATALOGE ZNANJ

CILJI SŠ

TELESNI RAZVOJ, RAZVOJ GIBALNIH IN FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI:

- z izbranimi nalogami razvijajo gibalne sposobnosti (moč, hitrost, koordinacija gibanja, gibljivost, ravnotežje, natančnost),
- razvijajo funkcionalne sposobnosti (aerobna in anaerobna vzdržljivost), predvsem z dalj časa trajajočimi različnimi gibalnimi nalogami v naravi (tek, tek na smučeh, pohodništvo, plavanje, orientacijski tek ...), z merilci srčne frekvence in individualnimi programi,
- z izbranimi nalogami ohranjajo lepo telesno držo in oblikujejo skladno postavo,
- ugotavljajo in spremljajo svoje lastne gibalne in funkcionalne sposobnosti ter telesne značilnosti. ✓

PRIJETNO DOŽIVLJANJE ŠPORTA, OBLIKOVANJE IN RAZVOJ STALIŠČ, NAVAD TER NAČINOV RAVNANJA:

- oblikujejo si odgovoren odnos do svojega lastnega zdravja (redno ukvarjanje s športom v šoli in v prostem času, telesna nega, zdrava prehrana, zavračanje zasvojenosti),
- razvijajo vztrajnost z dalj časa trajajočimi različnimi aerobnimi gibalnimi nalogami v naravi (tek, tek na smučeh, pohodništvo, plavanje, orientacijski tek ...),
- navadijo se redno spremljati kondicijsko pripravljenost in telesno težo, ✓
- spodbujajo medsebojno sodelovanje, zdravo tekmovalnost in sprejemanje drugačnosti,
- razvijajo kulturen odnos do narave in okolja,
- spoštujejo športno vedenje (ferplej),
- doživljajo sprostitveni vpliv športne vadbe.

UMEŠČENOST ŠVK V UČNE NAČRTE IN KATALOGE ZNANJ

CILJI SŠ

TELESNI RAZVOJ, RAZVOJ GIBALNIH IN FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI:

- razvijajo gibalne sposobnosti,
- znajo samostojno izbirati gibalne naloge in določiti obremenitev za razvoj gibalnih sposobnosti (moč, gibljivost, hitrost, usklajenost gibanja, ravnotežje, natančnost); znajo ugotavljati, spremljati in vrednotiti svoje lastne gibalne sposobnosti,
- znajo samostojno izbirati gibalne naloge in določiti obremenitev za razvoj funkcionalnih sposobnosti (aerobna in anaerobna vzdržljivost); znajo ugotavljati, spremljati in vrednotiti svoje lastne funkcionalne sposobnosti,
- znajo samostojno izbirati gibalne naloge: za ohranjanje in razvoj lepe telesne drže ter oblikovanje skladne postave; znajo ugotavljati, spremljati in vrednotiti svoje lastne telesne značilnosti,
- razvijajo aerobno vzdržljivost z raznovrstnimi dalj časa trajajočimi aerobnimi gibalnimi nalogami, kjer je poudarjena individualna obremenitev,
- skrbijo za lastno kondicijsko pripravljenost.

SEZNANJANJE S TEORETIČNIMI VSEBINAMI:

- razumejo vpliv športa na človeka s fiziološkega, psihološkega in sociološkega vidika,
- spoznajo in razumejo pomen rednega spremljanja gibalnega in telesnega razvoja,
- seznanijo se z različnimi sredstvi in metodami razvijanja vzdržljivosti, gibljivosti, moči in hitrosti,
- seznanijo se z osnovami načrtovanja športne vadbe,
- spoznajo dejavnike tveganja v športu in načine ukrepanja.

KAKO OTROKOM IN MLADOSTNIKOM PREDSTAVITI VSEBINO?

VSEBINE OŠ

UGOTAVLJANJE IN SPREMLJANJE GIBALNIH SPOSOBNOSTI TER TELESNIH ZNAČILNOSTI		
1. razred	2. razred	3. razred
Praktične vsebine		
Izvedba različnih testnih nalog za ugotavljanje gibalne učinkovitosti.		
Teoretične vsebine		
Kaj merimo (čas, razdaljo, število ponovitev).	Uporaba in razumevanje različnih merskih enot (minuta, sekunda, meter, centimeter, število ponovitev idr.). Postopki merjenja. Primerjava grafičnih prikazov osebnih dosežkov.	

UGOTAVLJANJE IN SPREMLJANJE GIBALNIH SPOSOBNOSTI TER TELESNIH ZNAČILNOSTI		
4. razred	5. razred	6. razred
Praktične vsebine		
Izvedba različnih testnih nalog za ugotavljanje gibalne učinkovitosti.		
Teoretične vsebine		
Postopki merjenja. Zakaj spremljamo svoj telesni in gibalni razvoj. Vrednotenje svojih dosežkov.		

UGOTAVLJANJE IN SPREMLJANJE GIBALNIH SPOSOBNOSTI TER TELESNIH ZNAČILNOSTI		
7. razred	8. razred	9. razred
Praktične vsebine		
Izvedba različnih testnih nalog za ugotavljanje gibalne učinkovitosti.		
Teoretične vsebine		
Značilnosti biološkega razvoja v puberteti. Spremljava svojega telesnega in gibalnega razvoja ter vrednotenje sprememb (tudi z uporabo informacijsko-komunikacijske tehnologije). Načrt individualne vadbe, ki omogoča izboljšanje posameznikove gibalne učinkovitosti.		

KAKO OTROKOM IN MLADOSTNIKOM PREDSTAVITI VSEBINO?

STANDARDI ZNANJA OŠ

UGOTAVLJANJE IN SPREMLJANJE GIBALNIH SPOSOBNOSTI TER TELESNIH ZNAČILNOSTI

Učenec dosega v gibalnih sposobnostih dosežke, prilagojene individualno postavljenim ciljem. Pozna osnovne merske enote, postopke merjenja in s pomočjo učitelja grafično prikaže svoje dosežke.

Učenec dosega v gibalnih sposobnostih dosežke, prilagojene individualno postavljenim ciljem. Pozna osnovne merske enote.

UGOTAVLJANJE IN SPREMLJANJE GIBALNIH SPOSOBNOSTI TER TELESNIH ZNAČILNOSTI

Učenec dosega v gibalnih sposobnostih dosežke, prilagojene individualno postavljenim ciljem. Pozna postopke merjenja, zna grafično ponazoriti svoje dosežke, primerja svoje dosežke s povprečji vrstnikov in razume spremembe v svojem telesnem in gibalnem razvoju.

Učenec dosega v gibalnih sposobnostih dosežke, prilagojene individualno postavljenim ciljem. Pozna postopke merjenja, s pomočjo učitelja grafično ponazori svoje dosežke in jih primerja s povprečji vrstnikov.

UGOTAVLJANJE IN SPREMLJANJE GIBALNIH SPOSOBNOSTI TER TELESNIH ZNAČILNOSTI

Učenec dosega v gibalnih sposobnostih dosežke, prilagojene individualno postavljenim ciljem. Razume spremembe v svoji gibalni učinkovitosti glede na značilnosti biološkega razvoja v puberteti, primerja svoje dosežke s povprečji vrstnikov in tako ugotavlja svoje dobre in šibke točke. S pomočjo učitelja pripravi individualni načrt vadbe za izboljšanje svoje telesne zmogljivosti.

Učenec dosega v gibalnih sposobnostih dosežke, prilagojene individualno postavljenim ciljem. Zaznava spremembe v svoji telesni zmogljivosti, primerja svoje dosežke s povprečji vrstnikov in tako ugotavlja svoje dobre in šibke točke.

KAKO OTROKOM IN MLADOSTNIKOM PREDSTAVITI VSEBINO?

3.3.1 Splošna kondicijska priprava

VSEBINE SŠ

PRAKTIČNE VSEBINE	TEORETIČNE VSEBINE
Vaje za razvoj in spopolnjevanje eksplozivne ter repetitivne moči, hitrosti, usklajenost gibanja, gibljivosti in vzdržljivosti; ugotavljanje in spremljanje gibalnih ter funkcionalnih sposobnosti in telesnih značilnosti.	Osnovne zakonitosti športne vadbe; različni sodobni programi kondicijske priprave; vrednotenje spremljave gibalnih in funkcionalnih sposobnosti ter telesnih značilnosti. Povezava z biologijo in informatiko.

PRIČAKOVANA RAVEN SPOSOBNOSTI IN ZNANJA

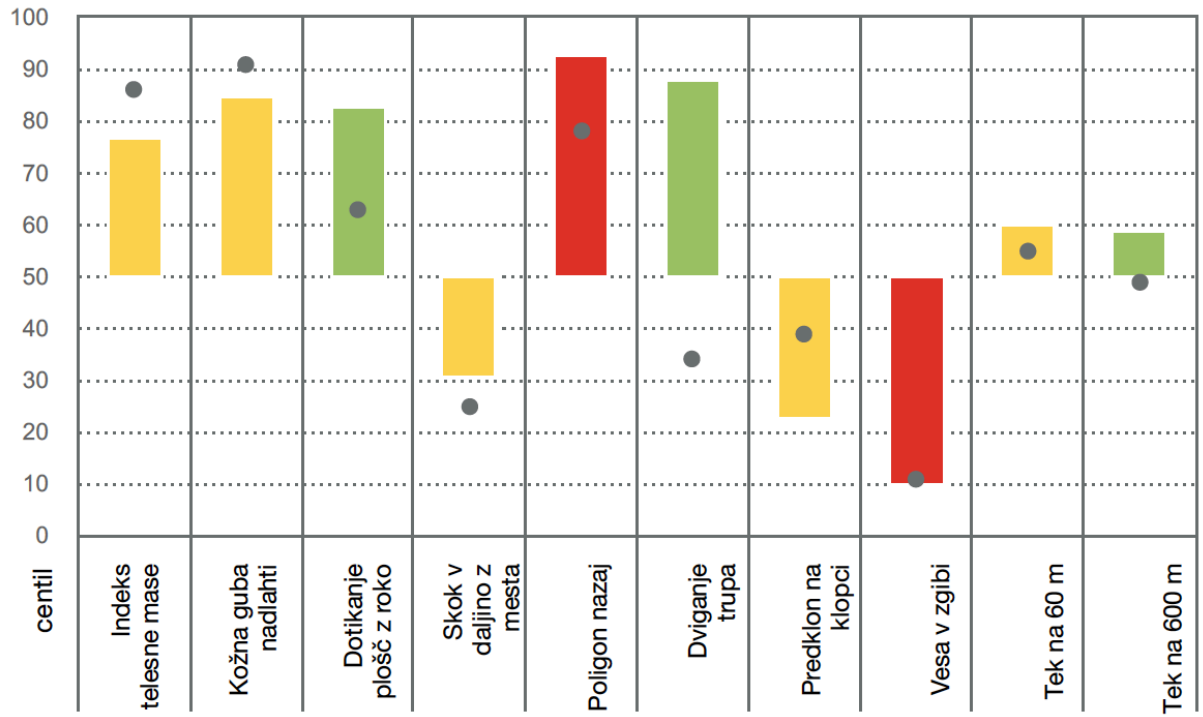
SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA

Dijak/-inja razvija oziroma vzdržuje raven gibalnih in funkcionalnih sposobnosti na stopnji, ki prispeva k skladnemu telesnemu razvoju in omogoča učinkovitost v gibanju. Nauči se spremljati svoje gibalne in funkcionalne sposobnosti ter izbrati oblike in vaje, s katerimi jih bo izboljšal/-a.

KAKO OVREDNOTIMO NAPREDEK POSAMEZNIKA?

Poročilo prikazuje stanje tvojega telesnega fitnesa v primerjavi z vrstniki istega spola in starosti ter spremembo tvojih rezultatov v primerjavi s predhodnim letom. Pri tistih merskih nalogah, ki jih je mogoče povezovati z zdravstvenimi tveganji, so podatki prikazani v različnih območjih tveganja.

Legenda:



Telesni fitnes je pomemben za učinkovito izvajanje vsakodnevnih opravil, boljšo osredotočenost pri učenju, uspešno vključevanje v športne dejavnosti in ima varovalno funkcijo za dobro počutje ter zdravje. Rumeni in rdeči stolpci pomenijo prenizko, zeleni stolpci pa zadostno oz. ustrezno raven posameznega kazalnika telesnega fitnesa. Nižji rezultati ne pomenijo nujno takojšnjega tveganja, opozarjajo pa, da obstaja večja verjetnost, da se bodo, če se stanje ne popravi, kasneje v življenju pojavile težave z zdravjem in delovno učinkovitostjo. Ocene doseženih rezultatov veljajo samo, če so bile meritve pravilne in če nimaš večjih posebnosti v telesnem razvoju (npr. pospešen ali upočasnjen razvoj, daljša bolezen, zelo intenzivna športna dejavnost). Če kakšna od oznak manjka, pomeni, da te merske naloge nisi izvedel. V nadaljevanju je razlaga stanja in sprememb posameznih mer glede na meritve v lanskem letu. Za podrobno razlago in nasvete za izboljšanje telesnega fitnesa se obrni na svojega učitelja športne vzgoje in obišči www.slofit.org.

2019 ● **2020**

Stanje telesnega fitnesa posameznika 2020

IME IN PRIIMEK

DATUM ROJSTVA

SPOL

DATUM ZADNJE MERITVE

DATUM PREDHODNE MERITVE

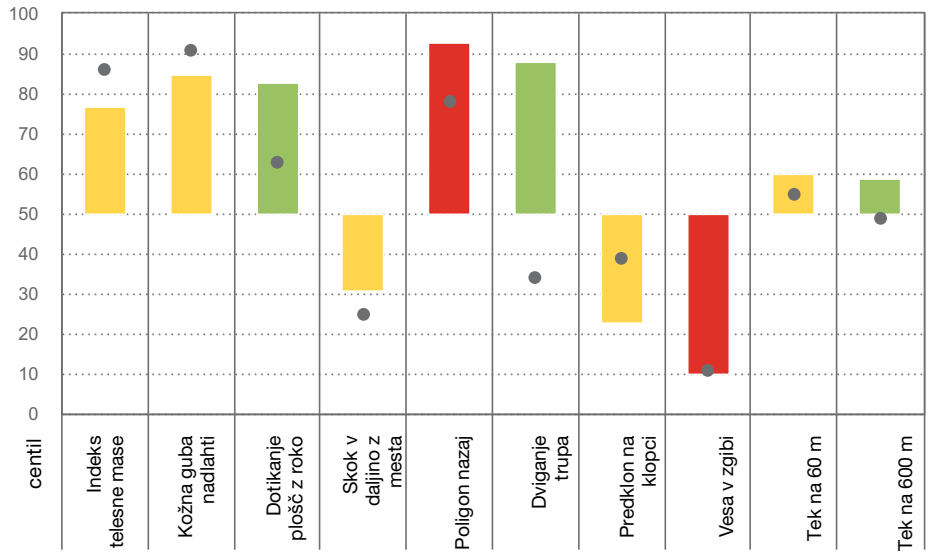
Poročilo prikazuje stanje tvojega telesnega fitnesa v primerjavi z vrstniki istega spola in starosti ter spremembo tvojih rezultatov v primerjavi s predhodnim letom. Pri tistih merskih nalogah, ki jih je mogoče povezovati z zdravstvenimi tveganji, so podatki prikazani v različnih območjih tveganja.

Legenda:

ZDRAVO

POTREBNO IZBOLJŠANJE

TVEGANO, POTREBNO IZBOLJŠANJE

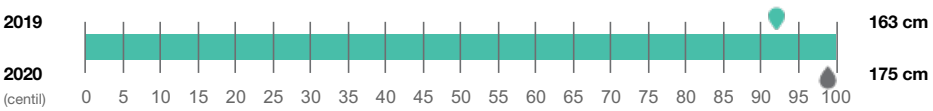


Telesni fitnes je pomemben za učinkovito izvajanje vsakodnevnih opravil, boljšo osredotočenost pri učenju, uspešno vključevanje v športne dejavnosti in ima varovalno funkcijo za dobro počutje ter zdravje. Rumeni in rdeči stolpci pomenijo prenizko, zeleni stolpci pa zadostno oz. ustrezno raven posameznega kazalnika telesnega fitnesa. Nižji rezultati ne pomenijo nujno takojšnjega tveganja, opozarjajo pa, da obstaja večja verjetnost, da se bodo, če se stanje ne popravi, kasneje v življenju pojavile težave z zdravjem in delovno učinkovitostjo. Ocene doseženih rezultatov veljajo samo, če so bile meritve pravilne in če nimaš večjih posebnosti v telesnem razvoju (npr. pospešen ali upočasnjen razvoj, daljša bolezen, zelo intenzivna športna dejavnost). Če kakšna od oznak manjka, pomeni, da te merske naloge nisi izvedel. V nadaljevanju je razlaga stanja in sprememb posameznih mer glede na meritve v lanskem letu. Za podrobno razlago in nasvete za izboljšanje telesnega fitnesa se obrni na svojega učitelja športne vzgoje in obišči www.slofit.org.

2019 ● **2020**

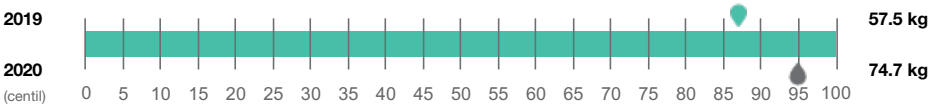
Navodila za branje rezultatov:

V grafikonih so povsem desno zapisane tvoje izmerjene vrednosti za posamezno mersko nalogo, s kapljico pa so označene pripadajoče centilne vrednosti. Zgoraj so zapisane in označene vrednosti za letošnje leto, spodaj pa za preteklo leto. Centilne vrednosti kažejo tvoj položaj med vrstniki (npr. 40. centil pomeni, da ima med vsemi šolarji istega spola in starosti v Sloveniji 40 % nižji, preostanek, t.j. 60 %, pa višji rezultat od tvojega). Zelene kapljice kažejo zdravo območje posameznega kazalnika, rumene in rdeče pa, da bi bilo priporočljivo tisti del telesnega fitnesa izboljšati. Za telesno višino in maso sta skali ter oznaki enotno obarvani, ker šele razmerje med njima daje informacijo o telesnem fitnesu. Več o razlagi rezultatov si lahko prebereš na www.slofit.org/solar/razlaga-rezultatov, več o merskih nalogah pa na www.slofit.org/solar/merske-naloge. Z vadbo lahko veliko spremeniš. Nekaj nasvetov za vadbo najdeš na www.slofit.org/slofit-nasvet, svojega učitelja športne vzgoje pa prosi, da skupaj sestavita program za izboljšanje tvojega telesnega fitnesa.



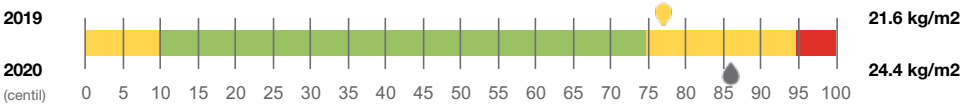
TELESNA VIŠINA

kaže dolžinsko razsežnost telesa. V obdobju otroštva se ves čas povečuje, ob koncu adolescence pa se rast ustavi.



TELESNA MASA

kaže skupno maso telesa (mišično, maščobno in kostno). Ta se vse do konca adolescence povečuje skupaj s telesno višino.



INDEKS TELESNE MASE

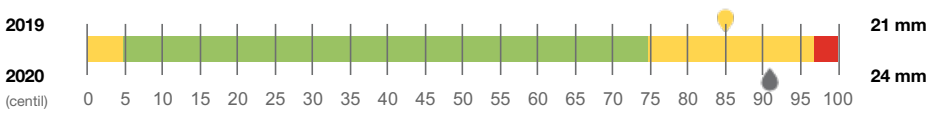
je razmerje med telesno maso in višino, ki kaže na stanje prehranjenosti. Skozi otroštvo in adolescenco indeks telesne mase postopno narašča vse do odrasle dobe.

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport Laboratorij za diagnostiko telesnega in gibalnega razvoja
Gortanova 22, 1000 Ljubljana

INFO številka SLOfit:
01 520 78 36 ali **041 601 438**

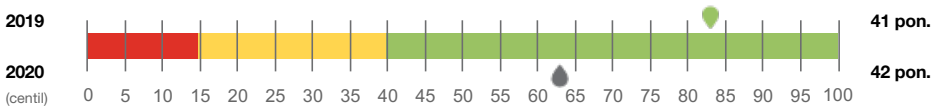
E-naslov:
info@slofit.org

Stanje telesnega fitnesa posameznika 2020



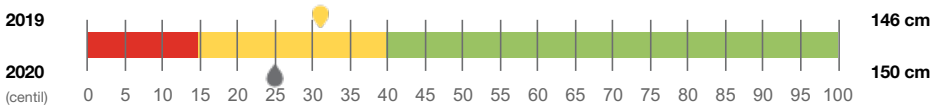
KOŽNA GUBA NADLAHTI

kaže količino podkožnega maščevja. Ta skozi otroštvo počasi narašča, tik pred adolescenco nekoliko vidneje naraste, potem s hitro rastjo mišične in kostne mase pri fantih upada do odrasle dobe, pri dekletih pa še naprej narašča do odrasle dobe.



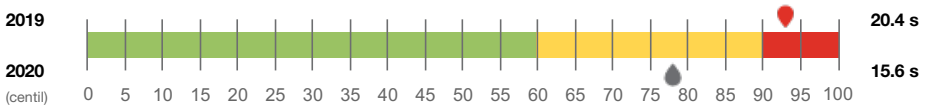
DOTIKANJE PLOŠČ Z ROKO

meri hitrost izmeničnih gibov, ki kaže na učinkovitost prehajanja živčnih dražljajev iz osrednjega živčevja do mišic.



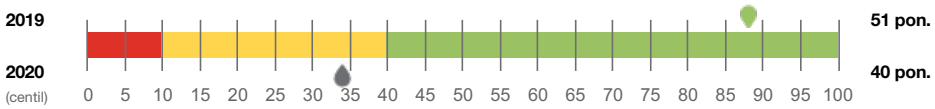
SKOK V DALJINO Z MESTA

meri eksplozivno moč, to je sposobnost mišic za hitro doseganje maksimalne sile.



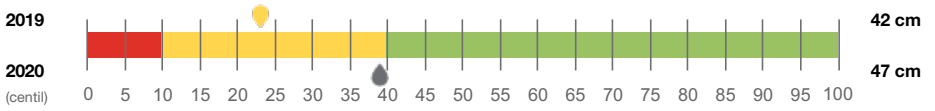
POLIGON NAZAJ

meri koordiniranost gibanja, to je sposobnost osrednjega živčevja za uravnavanje sestavljenih gibanj.



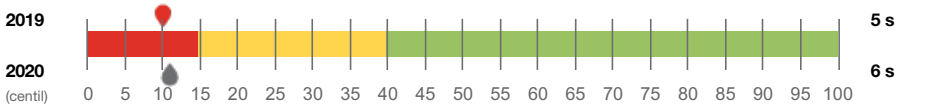
DVIGANJE TRUPA

meri dinamično moč, to je sposobnost ponavljajočega izvajanja intenzivnih gibov.



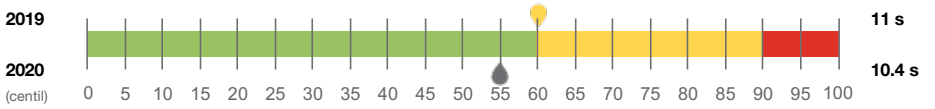
PREDKLON NA KLOPCI

meri gibljivost, to je sposobnost izvajanja velikih amplitud gibov.



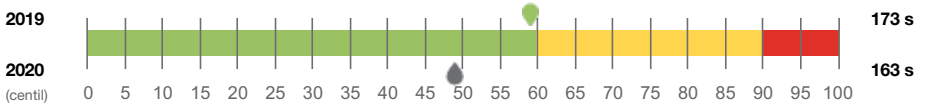
VESA V ZGIBI

meri statično moč, ki kaže na sposobnost premagovanja dalj časa trajajočih obremenitev.



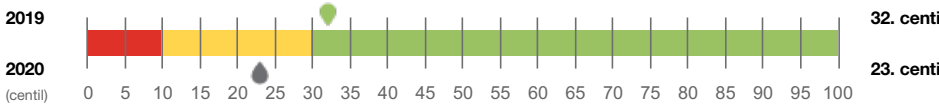
TEK NA 60 m

meri hitrostno vzdržljivost, to je sposobnost hitre reakcije in ohranjanja skladnega gibanja v veliki hitrosti.



TEK NA 600 m

kaže aerobno vzdržljivost, to je sposobnost dolgotrajnega izvajanja gibanja pri zmerni intenzivnosti.



INDEKS TELESNEGA FITNESA

kaže na splošno učinkovitost telesa v gibanju z vidika vseh gibalnih sposobnosti in telesnih značilnosti posameznika hkrati.

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport Laboratorij za diagnostiko telesnega in gibalnega razvoja
Gortanova 22, 1000 Ljubljana

INFO številka SLOfit:
01 520 78 36 ali **041 601 438**

E-naslov:
info@slofit.org

Poročilo o telesnem in gibalnem razvoju posameznika 2020

IME IN PRIIMEK

DATUM ROJSTVA

SPOL

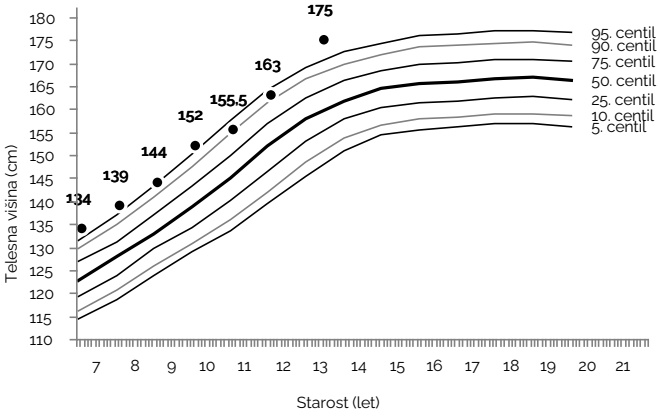
DATUM ZADNJE MERITVE

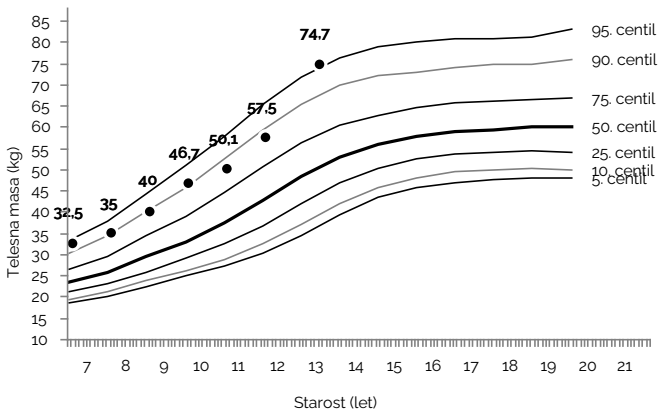
DATUM PREDHODNE MERITVE

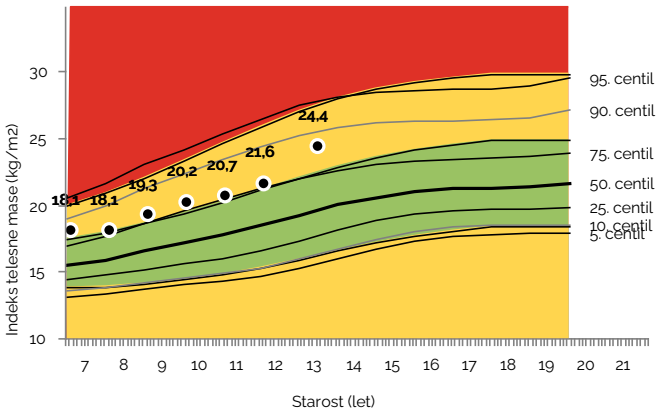
Poročilo prikazuje večletne trende tvojega telesnega in gibalnega razvoja. Pri tistih merah, ki jih je mogoče povezovati z zdravstvenimi tveganji, so podatki prikazani v različnih območjih tveganja.

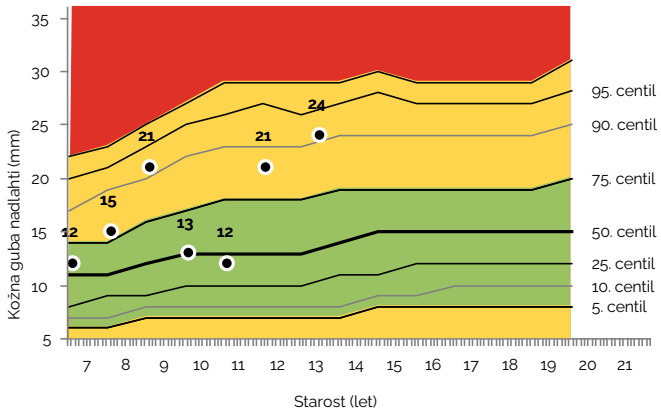
Legenda: ZDRAVO | POTREBNO IZBOLJŠANJE | TVEGANO, POTREBNO IZBOLJŠANJE

Telesni razvoj

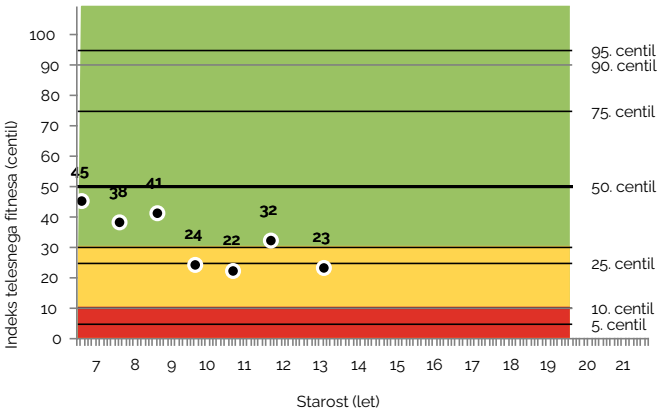








Gibanje indeksa telesnega fitnesa



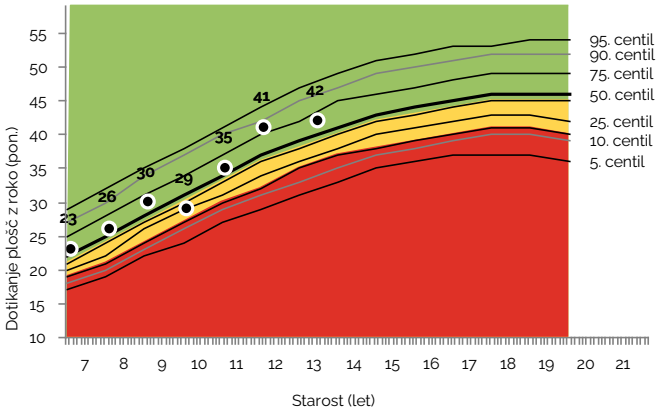
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport Laboratorij za diagnostiko telesnega in gibalnega razvoja
Gortanova 22, 1000 Ljubljana

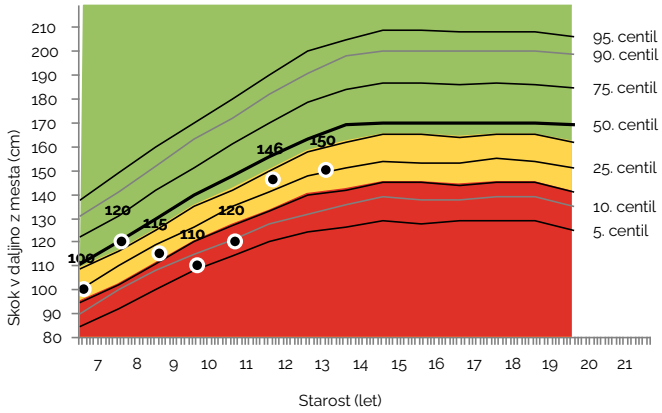
INFO številka SLOfit:
01 520 78 36 ali **041 601 438**

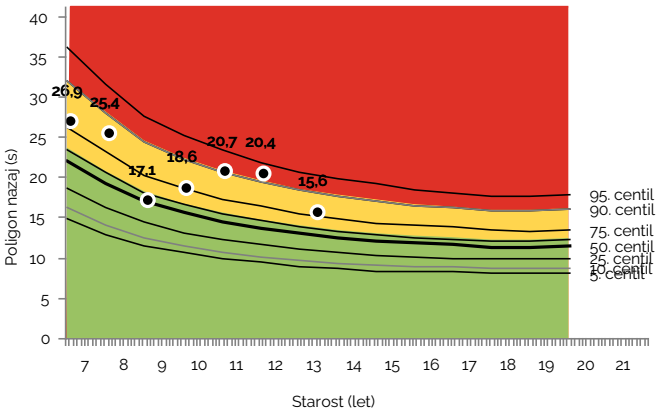
E-naslov:
info@slofit.org

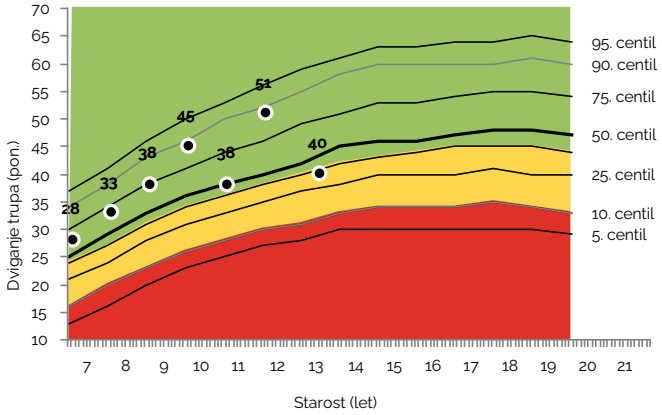
Poročilo o telesnem in gibalnem razvoju posameznika 2020

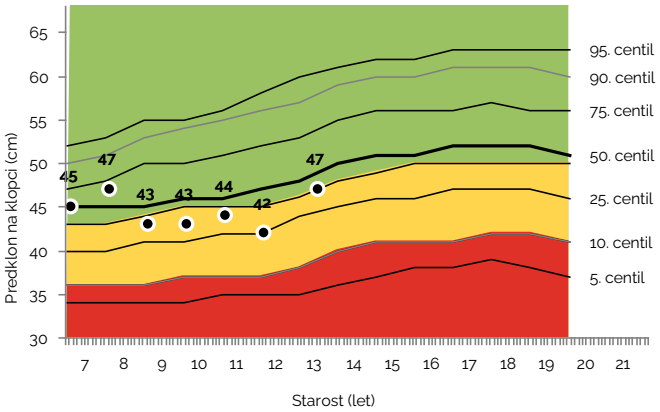
Gibalni razvoj

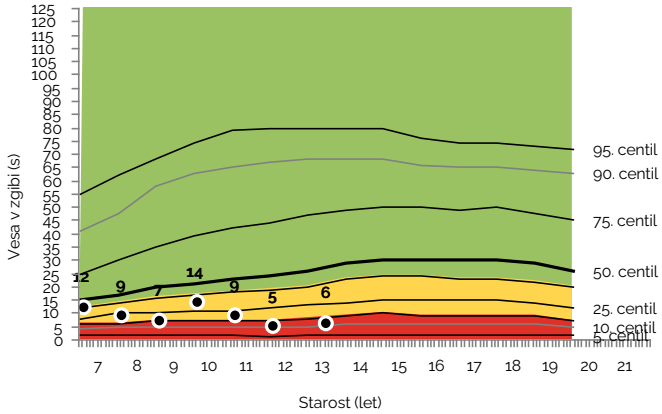


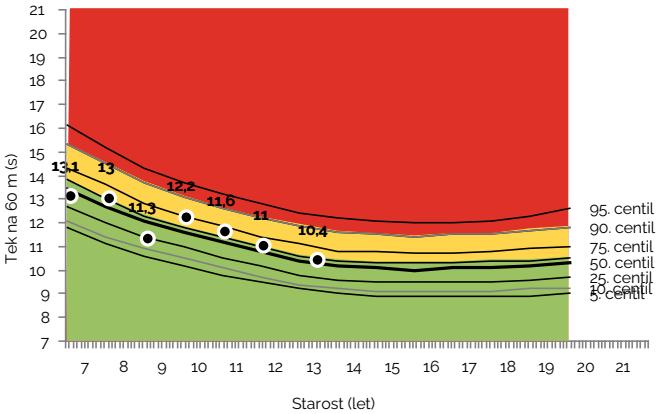


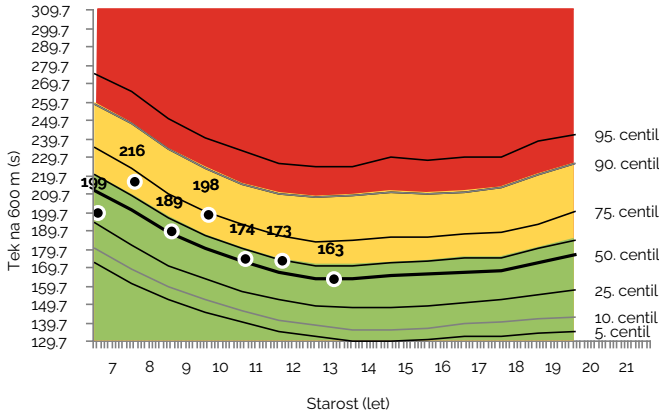










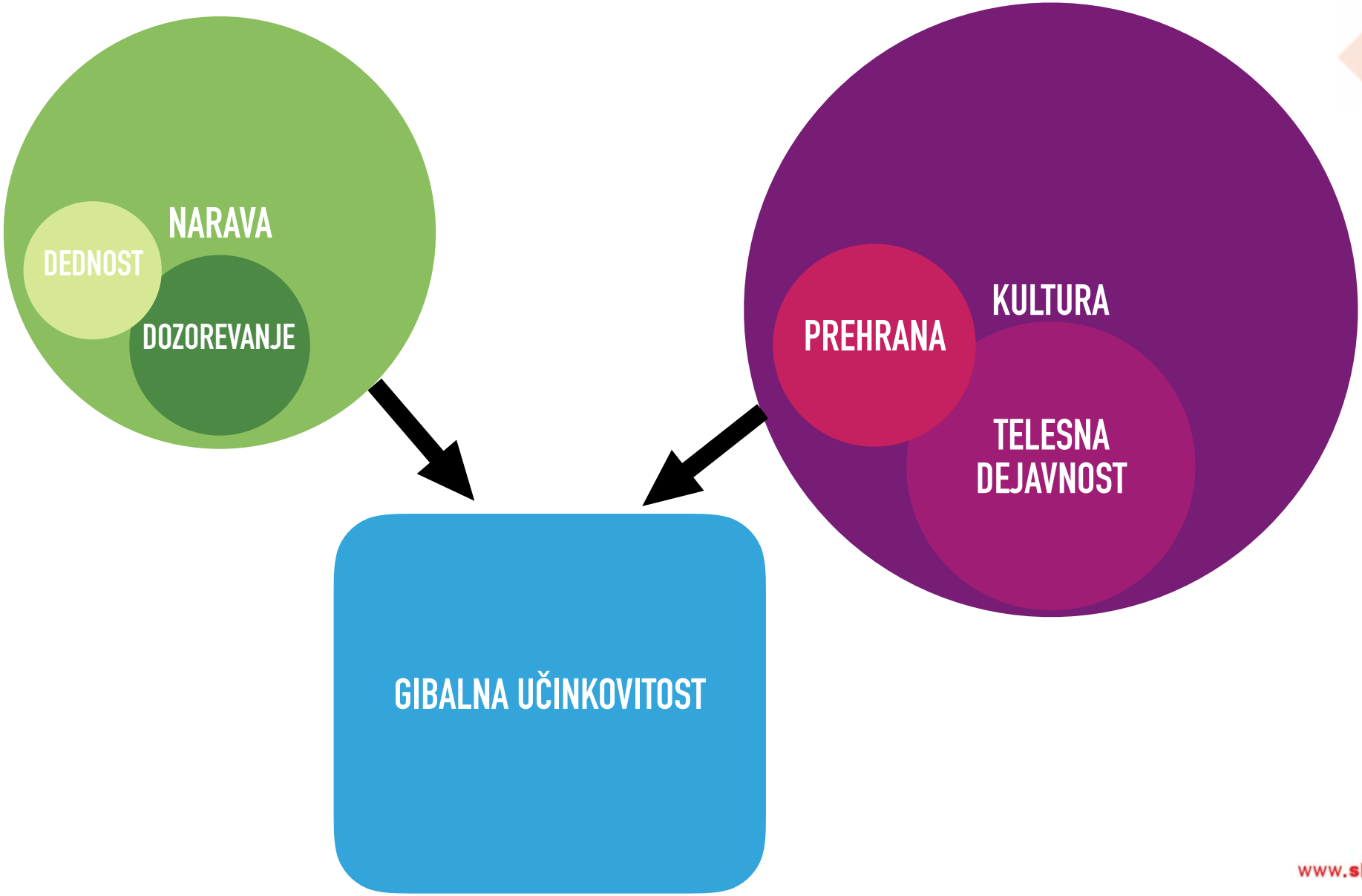


Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport Laboratorij za diagnostiko telesnega in gibalnega razvoja
Gortanova 22, 1000 Ljubljana

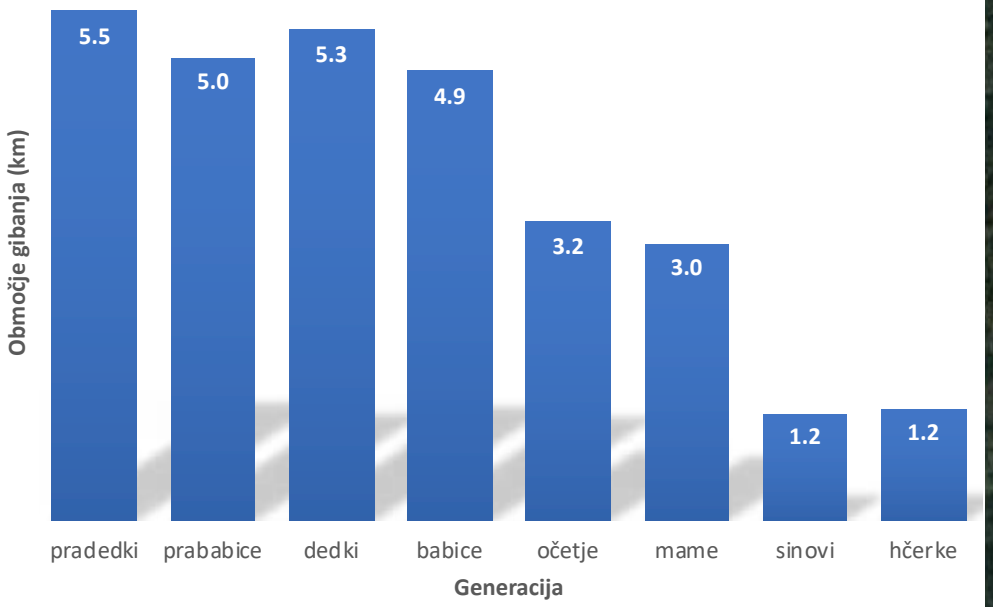
INFO številka SLOfit:
01 520 78 36 ali **041 601 438**

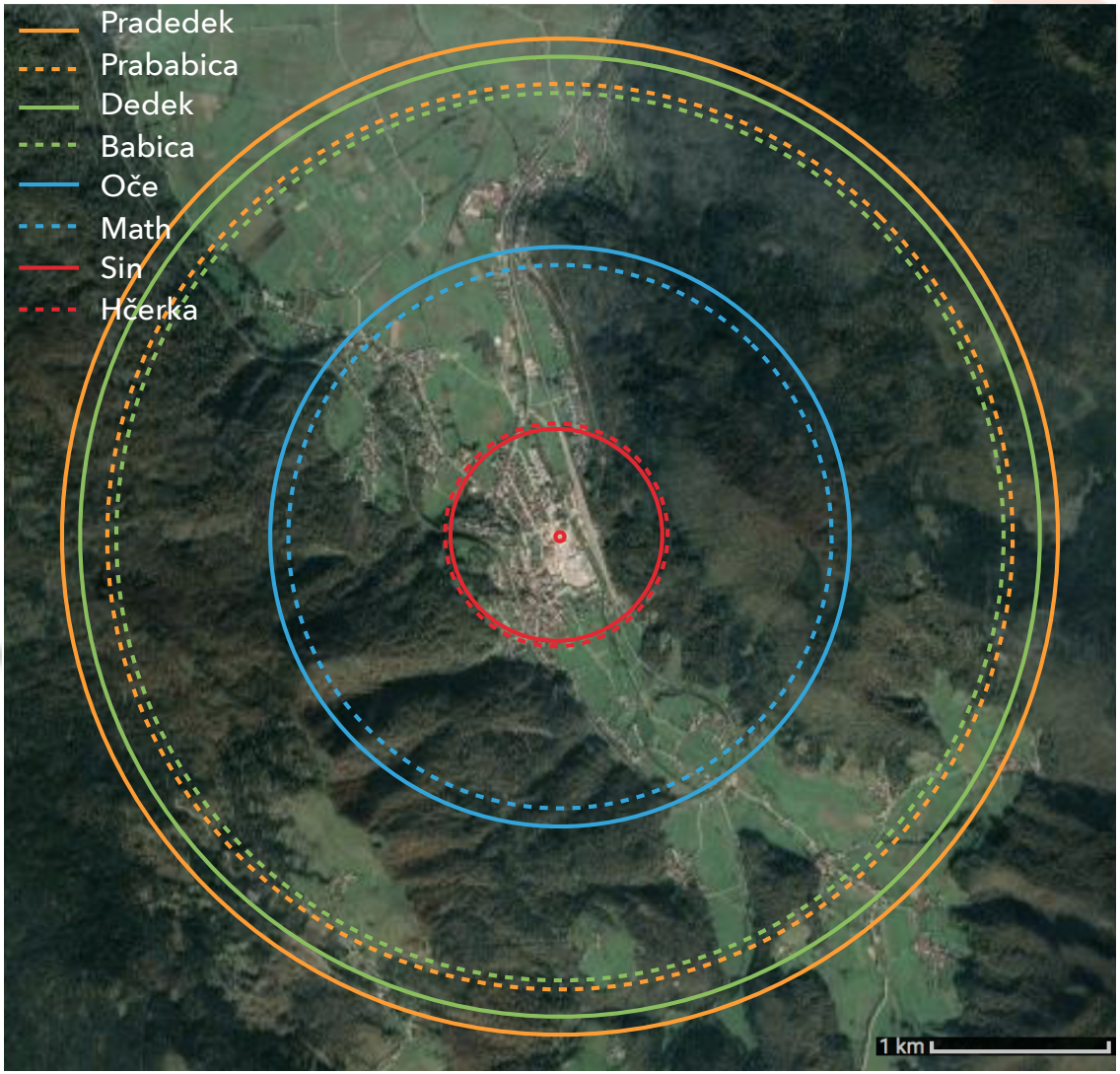
E-naslov:
info@slofit.org

KAKO JE GIBALNA UČINKOVITOST POVEZANA Z DRUGIMI VIDIKI ŽIVLJENJSKEGA SLOGA?

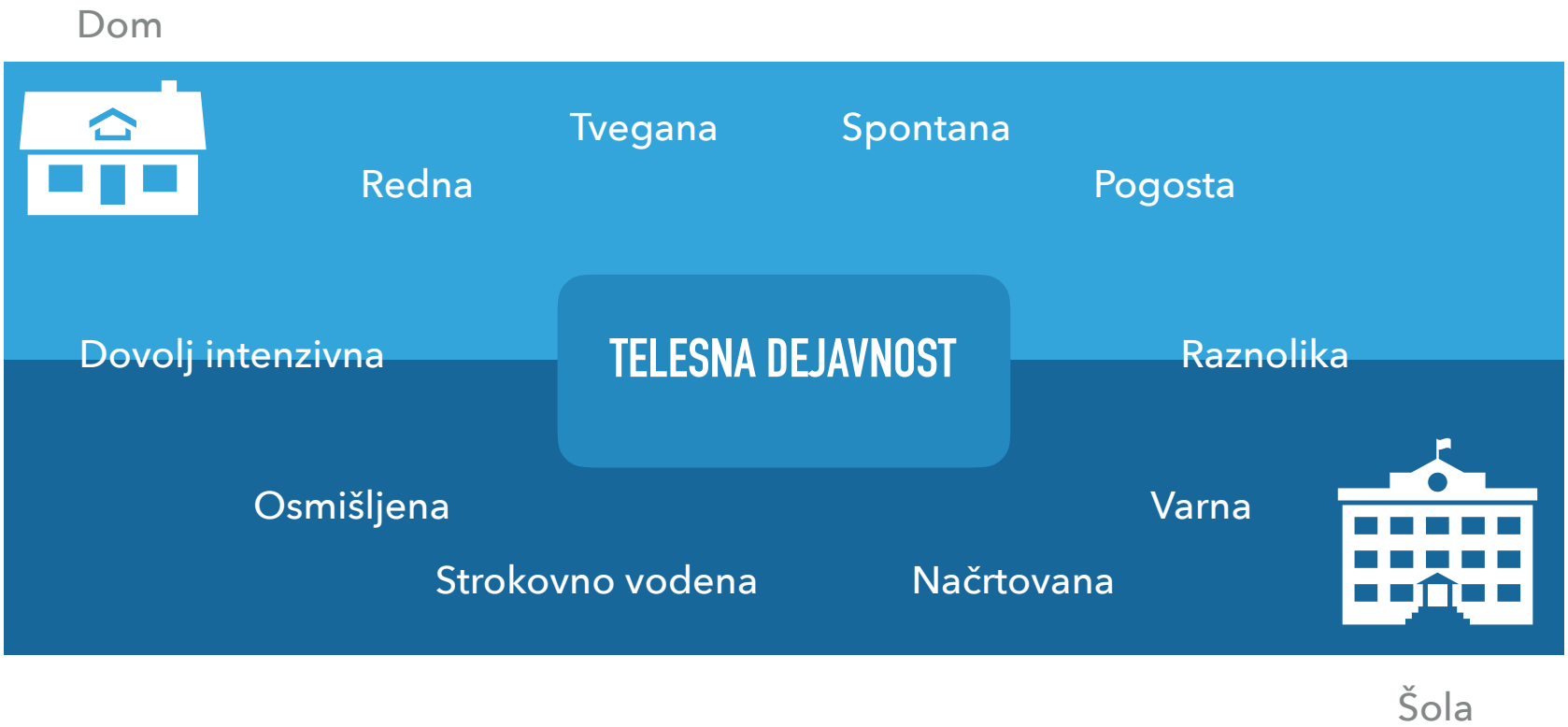


KAKO JE GIBALNA UČINKOVITOST POVEZANA Z DRUGIMI VIDIKI ŽIVLJENJSKEGA SLOGA?





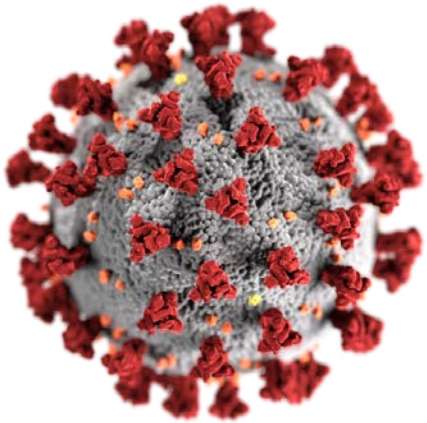
KAJ JE KLJUČNO ZA RAZVOJ IN OHRANJANJE GIBALNE UČINKOVITOSTI?



Trenutni izzivi telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladostnikov

GREGOR STARC, MARJETA KOVAČ, GREGOR JURAK, BOJAN LESKOŠEK

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za šport



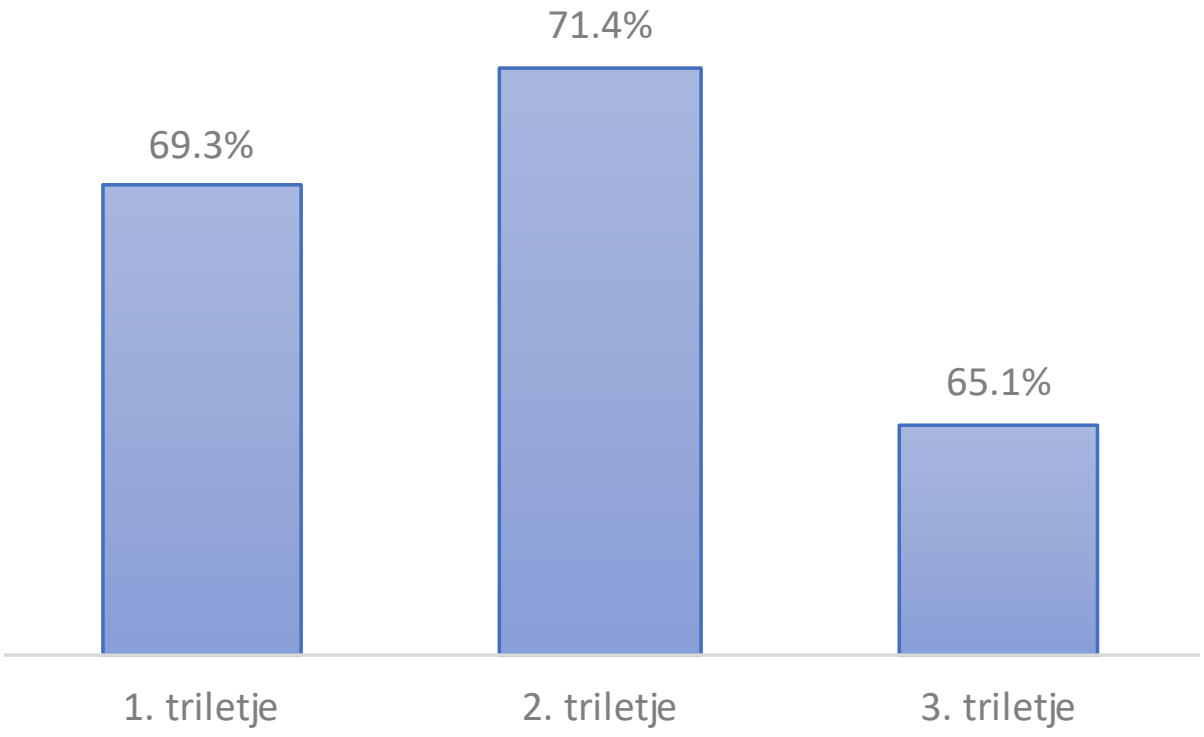
www.slofit.org

ZAPLET

- Nismo bili dobro pripravljeni.
- Hitro smo se organizirali.
- Izjemna produkcija materialov za pouk ŠV na daljavo.
- **2/3** otrok je redno sodelovala pri ŠV na daljavo.
- **2/3** otrok je telesno dejavno preživela enako ali več časa kot pred epidemijo.

IZID

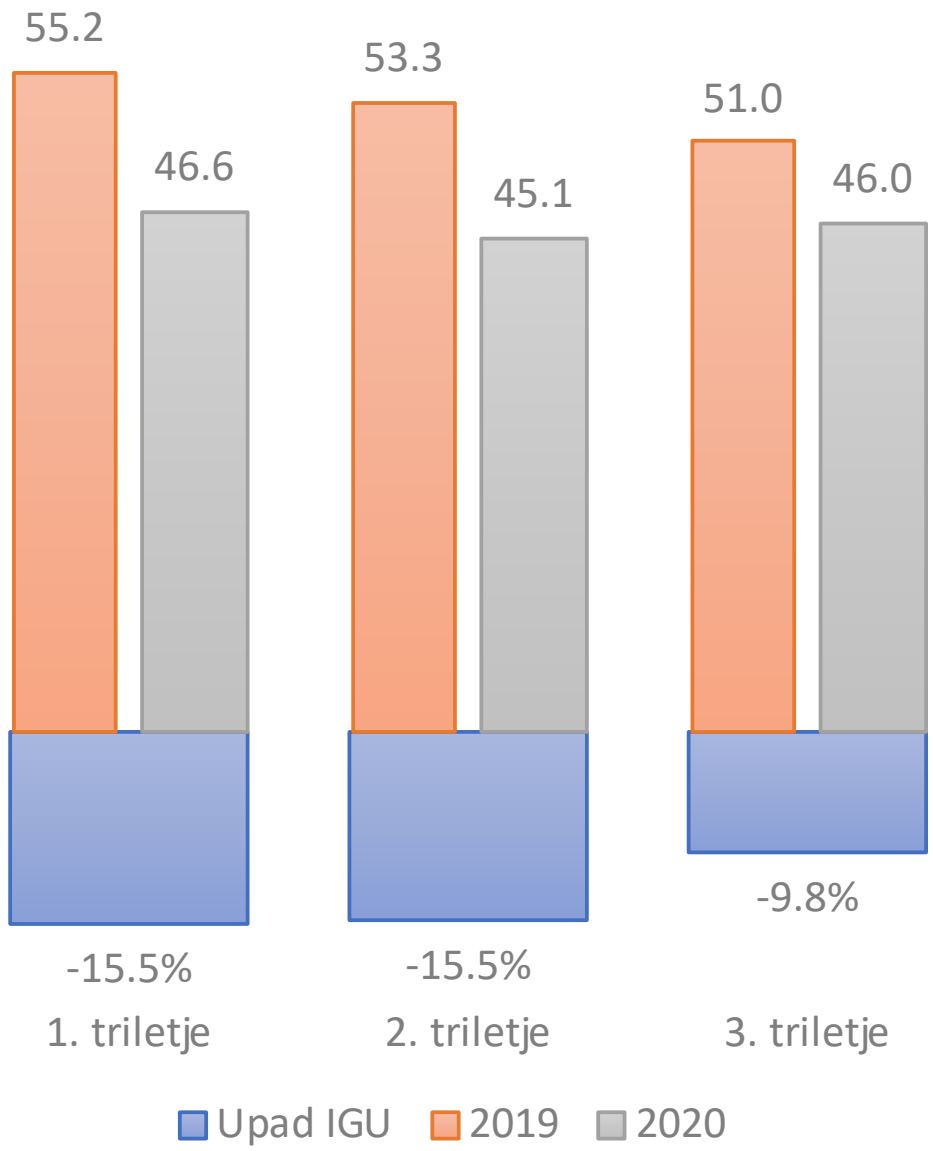
2/3
OTROK JE DOŽIVELO UPAD GIBALNE UČINKOVITOSTI


69.3%
71.4%
65.1%
1. triletje
2. triletje
3. triletje

IZID

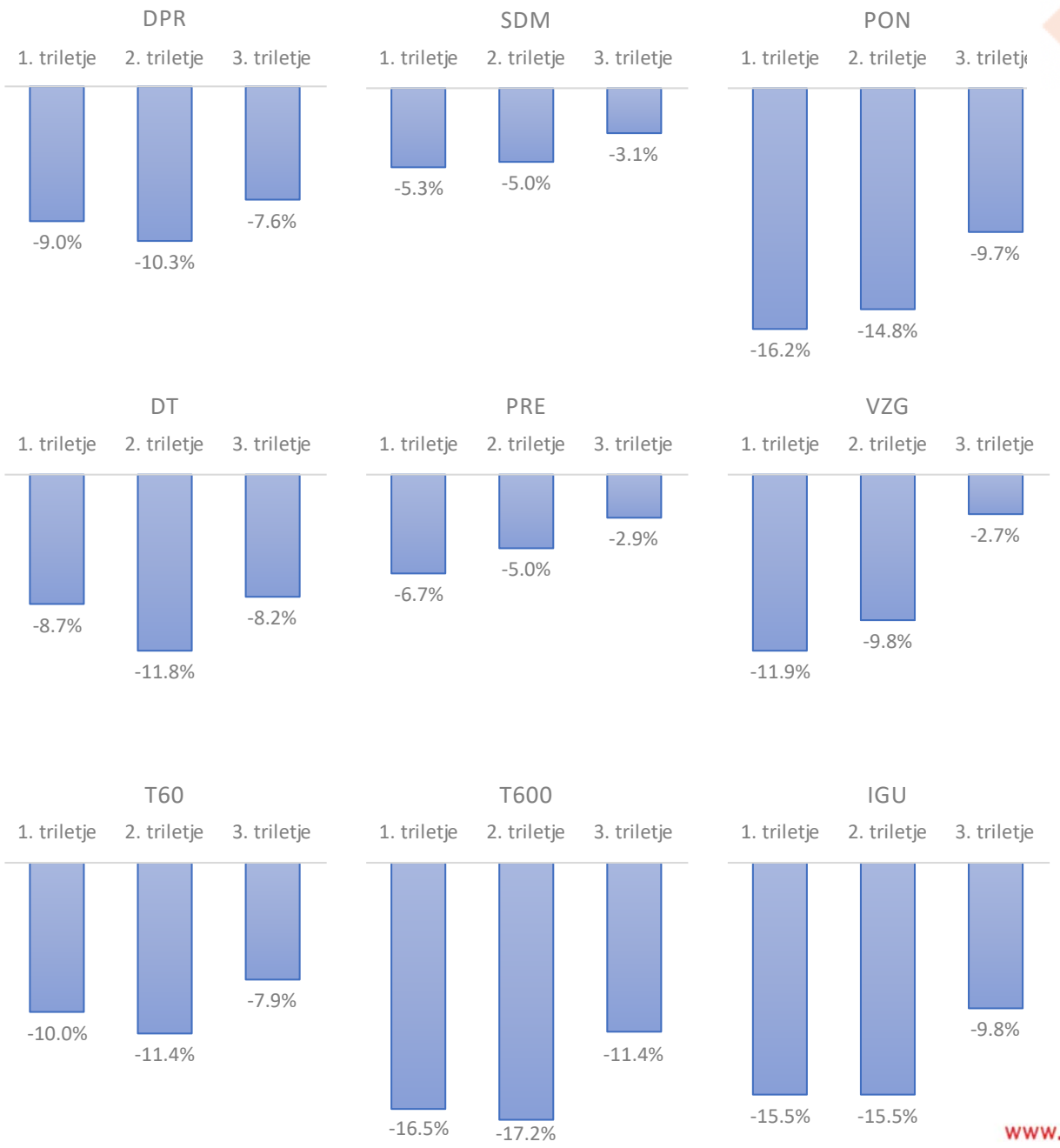
1/3

VEČJI UPAD GIBALNE UČINKOVITOSTI JE BIL ZAZNAN V 1. IN 2. TRIADI KOT V 3. TRIADI



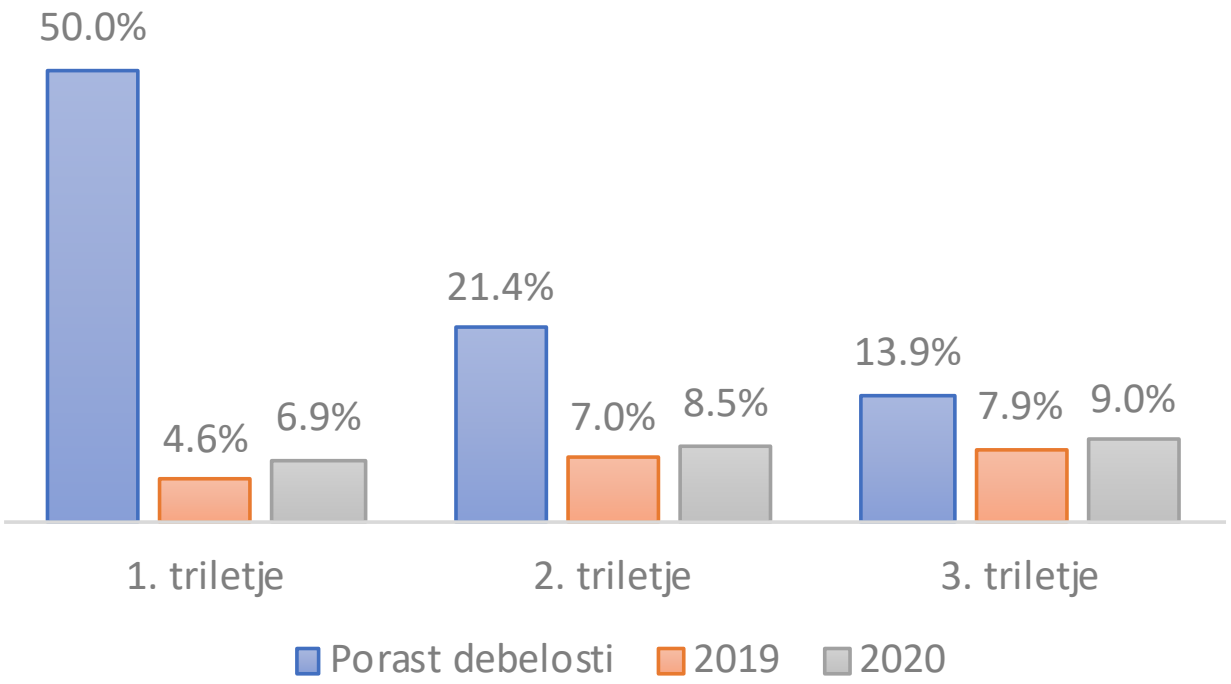
GIBALNA UČINKOVITOST OTROK JE MOČNO UPADLA

IZID



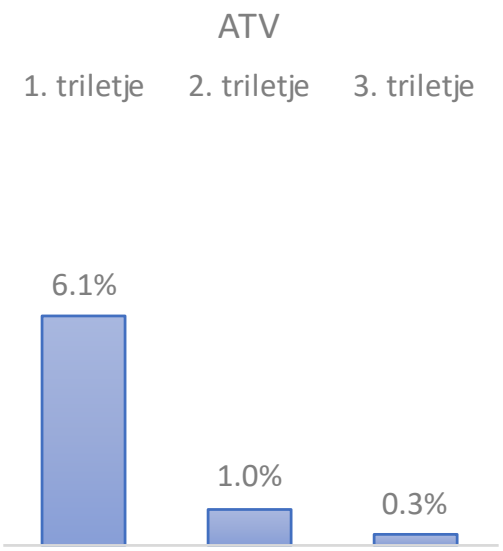
IZID

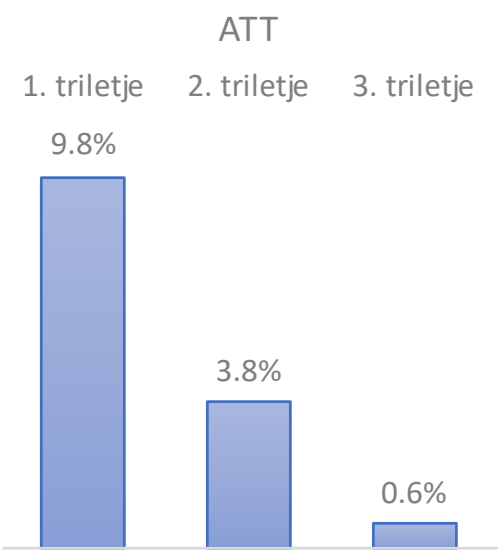
50%
JE BIL LETNI TREND NARAŠČANJA DEBELOSTI V 1. TRIADI

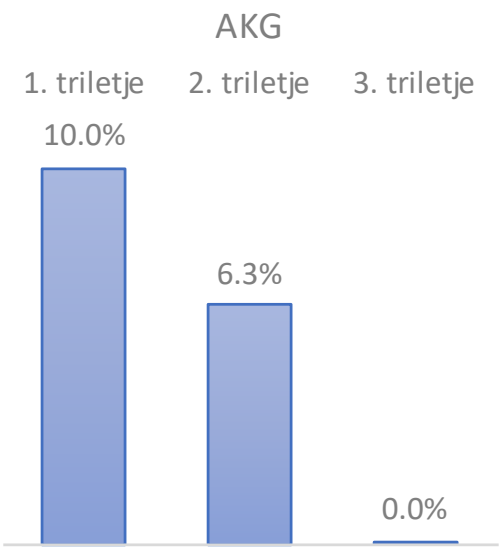

50.0%
4.6%
6.9%
21.4%
7.0%
8.5%
13.9%
7.9%
9.0%
1. triletje
2. triletje
3. triletje
Porast debelosti
2019
2020

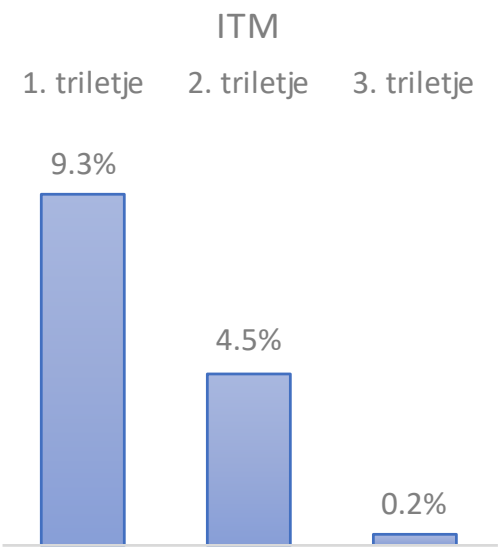
IZID

MASA JE NARAŠČALA HITREJE OD VIŠINE, NAJVEČJI PA JE BIL PORAST PODKOŽNEGA MAŠČEVJA









EPILOG

- Ukrepi za zajezitev širjenja COVID-19 so prizadeli več otrok kot sam virus. Postali so nova ranljiva skupina, ki ji grozijo dolgoročne posledice, če jim ne bomo pomagali.
- Kljub velikemu trudu šol, učenje in vadba na daljavo še zdaleč nista uspela nadomestiti poučevanja in vadbe v živo.
- Intenzivnost telesne dejavnosti otrok med epidemijo je bila na bistveno nižji ravni kot je intenzivnost med poukom ŠV, med športnim treningom in med rekreativno igro na športnih igriščih.
- Namesto na učenje na daljavo bi se morali osredotočati na učenje v naravi.
- Zapiranju šol, športnih društev in javnih igrišč bi se bilo potrebno v čim večji meri izogniti.
- Po COVID-19 ne bomo mogli delati kot prej niti ne bomo mogli začeti, kjer smo končali. Treba bo narediti nekaj korakov nazaj in delati več (ura ŠV vsak dan, skupno poučevanje razrednih učiteljev in učiteljev ŠV, zmanjšanje normativa, dvig kakovosti ŠV).
- Zopet se je pokazala nezanesljivost vprašalnikov o telesni dejavnosti, zaradi česar se je bolje zanašati na podatke o gibalni učinkovitosti.

EPILOG

- Izvedba pouka v času korona pogojev?
- Izvedba ŠVK v času korona pogojev?
- Komunikacija s starši o pomenu ŠV?