**Navodila učencem pri predmetu Šport (3. Teden)**

Pozdravljeni!

Kot smo govorili že na urah, začenjamo v mesecu aprilu s testiranjem za športno vzgojni karton. Več o športno vzgojnem karton si preberite v nadaljevanju navodil. Spoznali bomo teste, kako lahko izboljšamo rezultate in kaj v bistvu sploh merimo z različnimi testi. Nekaj testiranj boste lahko opravili tudi sami in si rezultate vpisali v svoj dnevnik vadbe. Nekateri ste mi pisali da ste imeli težave z aplikacijo Endomondo. Če vam ne odgovarja, pa lahko uporabite katerokoli drugo (npr. Sports tracker, Strava…), lahko pa si sami izdelate svojo preglednico in v njo vpisujete športne aktivnosti. Namen tega ni preverjanje opravljenih vadb z moje strani, ampak zgolj to, da imate sami pregled nad tem, koliko časa na teden ste aktivni.

Verjamem da ste do danes že ugotovili kako pomembna je telesna aktivnost za dobro počutje, zato vam svetujem, da izkoristite lepa vremena za sprehode v naravi, vožnjo s kolesom ali obiščete kakšnega izmed hribov, ki nas obdajajo. Dokler še lahko…

Če imate kakršnakoli vprašanja, mi lahko pišete na [aljaz.dolgan@os-franaerjavca.si](mailto:aljaz.dolgan@os-franaerjavca.si). Vesel bom vsakega vašega vprašanja ali mnenja. Še enkrat pa lepo vabljeni tudi na Facebook stran, Šport OŠ Frana Erjavca.

Ostanite zdravi!

**Kaj je športno vzgojni karton in aplikacija SLOfit?**

ŠVK je nacionalna zbirka podatkov, ki jo mora skladno s šolsko zakonodajo voditi vsaka šola, SLOfit pa je nadgradnja ŠVK, ki je podprta z aplikacijo Moj SLOfit. Sistem SLOfit sestavljajo merska baterija ŠVK, vprašalniki (o gibalnih navadah najstnikov, osnovni podatki o starših), podatkovna zbirka SLOfit (ki jo sestavljajo podatki ŠVK in drugi zbrani podatki) ter poročilni sistemi SLOfit za posameznika in za šolo. Z uporabo aplikacije Moj SLOfit lahko starši, mladostniki, učitelji in druge pooblaščene osebe dostopajo do zbranih podatkov o telesnem fitnesu in telesni dejavnosti ter tako vidijo, kakšno je zdravstveno tveganje, ki izhaja iz njih. Starši in mladostniki lahko posredujejo dostop do podatkov drugim osebam (npr. zdravniku, starim staršem, trenerju). Vsem uporabnikom SLOfit sistem omogoča tudi izpis poročil o telesnem fitnesu.

**Zakaj je pomemben?**

* Podatki lahko usmerijo pozornost **[šolarja](http://www.slofit.org/solar)** na njegovo telo in telesno učinkovitost in mu pomagajo pri samozavedanju o tem, da lahko sam veliko stori za njeno ohranjanje ali izboljšanje.
* [**Starši**](http://www.slofit.org/solar) lahko spoznajo in spremljajo telesni in gibalni razvoj svojih otrok in njihove dosežke primerjajo z dosežki enako starih slovenskih vrstnikov.
* [**Učitelj športne vzgoje**](http://www.slofit.org/ucitelj)in**[zdravnik](http://www.slofit.org/zdravnik)** lahko na podlagi rezultatov svetujeta staršem ter šolarjem glede primerne prostočasne športne vadbe, korektivne vadbe ali drugih ukrepov.
* [**Učitelju športne vzgoje**](http://www.slofit.org/ucitelj) omogoča objektivno diagnosticiranje stanja in s tem ustrezno individualizacijo vadbe ter posledično bolj kakovosten pouk.
* Z analizami populacijskih podatkov ugotavljamo, do kakšnih sprememb prihaja na **nacionalni ravni**. Neposredno vplivamo na izboljšave šolskega in zdravstvenega sistema.

**Kaj merimo?**

**Telesni razvoj** v sistemu SLOfit spremljamo prek telesne rasti, ki jo opredeljujejo telesna višina, telesna masa in kožna guba nadlahti. Iz telesne višine in telesne mase izračunamo indeks telesne mase (ITM), ki se uporablja za ocenjevanje stanja prehranjenosti. Glede na ITM lahko posameznike v grobem razvrstimo v različne razrede prehranjenosti: podhranjenost, normalna prehranjenost, preddebelost in debelost. Kožna guba nadlahti pa je antropometrijski kazalnik porazdelitve perifernega maščevja. Največjim zdravstvenim tveganjem so izpostavljeni otroci, ki imajo ob visokem ITM tudi veliko kožno gubo.

**Gibalne sposobnosti** na osnovnih in srednjih šolah merimo z 8 gibalnimi nalogami: dotikanje plošč z roko, skok v daljino z mesta, poligon nazaj, dviganje trupa, predklon na klopci, vesa v zgibi, tek na 60 m in 600 m. Na podlagi rezultatov teh merskih nalog pri vsakem posamezniku določimo indeks gibalne učinkovitosti, ki nam pove njegov položaj v primerjavi s populacijo.