

» Vloga ure Å¡porta za doseganje gibalnih priporoÄil«

Vodja delavnice: Å¡ izred. prof. dr. BoÅ¡tjan Å¡imuniÄ, Tadeja Volmut², Andrej GrzentiÄ³,
Nika GrzentiÄ

4

, Mitja Kalc

4

, Tomislav VraniÄ†

5

¹ Å¡ Znanstveno-raziskovalno srediÅ¡Ä e Koper, Koper, Slovenija; Å¡ ² Univerza na Primorskem,
PedagoÅ¡ka fakulteta, Koper, Slovenija; Å¡

³ Å¡

Atletski klub Koper, Koper, Slovenija; Å¡

⁴ Å¡

BOR Unione Sportiva Dilettantistica, Trst, Italija; Å¡

⁵ Å¡

Atletski klub Split, Split, HrvaÅ¡ka

Pomembne zdravstvene organizacije poroÄajo o epidemiji gibalne neaktivnosti, ki postaja najveÄji dejavnik umrljivosti. Kar dve tretjini odraslih in otrok ne dosega niti minimalnih priporoÄil gibalne aktivnosti. Ura Å¡porta igra pomembno vlogo gibalnega in telesnega razvoja otrok, a bi morala igrati tudi veliko vlogo pri zagotavljanju minimalnih priporoÄil gibanja. Å½al analize gibanja med uro Å¡porta poroÄajo premalo gibanja, zaradi tega so pomembne mednarodne inÅ¡titucije zdravja, kineziologije sprejela priporoÄila, da bi morali otroci med uro Å¡porta doseÄi 50% Å¡asa v srednjem in visokem intenzivnem gibanju ter Å¡im manj Å¡asa v neaktivnosti. V sklopu delavnice vam bomo predstavili aktualne rezultate mednarodnega projekta in konkretne napotke k intenzivnejÅ¡i uri Å¡porta.