Prispeval Administrator
Ponedeljek, 12 Februar 2018 22:31 -



Od 2.01.2018 do 09.01.2018 je potekal v MadÅ¾arskem mestuÂ SzekesfehervarÂ drugi od treh kampov evrpskega projekta Erasmus, Programme of the European Union Efficient recommended MVPA obtainment for school and teenagers. V projektu sodelujejo hrvaÅ¡ki AK Split, madÅ¾arski AK ARAK Szekesfehervar, Ä eÅ¡ki AK Olimp Brno, trÅ¾aÅ¡ko Å¡portno zdruÅ¾enje Bor in slovenski Atletski klub Koper.

Osrednja ideja projekta je, da bi v sklopu ene Å¡olske ure telesne vzgoje oziroma Å¡porta, podalÅ¡ali obdobje viÅ¡je intenzivnosti gibalne aktivnosti. Raziskava Univerze na Primorskem je pokazala, da so v 45 minutah telovadbe otroci intenzivno aktivni le dvanajst minut in pol. Sedaj bi radi to obdobje podaljÅ¡ali na vsaj dvajset minut. ZaÄ eli smo tako, da smo si razdelili naloge in doloÄ ili rotacijo. AK Koper - tehnika teka, Bor -tehnika daljinskih skokov, AK ARAK - pliometrija, AK Split - koordinacija, AK Olimp Brno - tehnika skoka v viÅ¡ino. Kasneje se bo fokus dela zamenjal. Å½e aprila smo v Makarski izmenjali izkuÅ¡nje in izoblikovali skupen model aktivnosti znotraj Å¡olske ure. Prihodnjega avgusta se bomo spet sreÄ ali na HrvaÅ¡kem v Splitu ter ponovno izmenjali izkuÅ¡nje. Do konca projekta bomo na zgoÅ¡Ä enko spravili pet razliÄ ic 45 minutnega programa aktivnosti znotraj ure Å¡portne vzgoje. Vsak klub sodeluje z desetimi atleti in dvema trenerjema, nad vsem pa bo bdel koprski Znanstveno raziskovalni center ZRS, ki bo prispeval pospeÅ¡kometre - pasove, s katerimi se beleÅ¾i gibanje otroka Ä ez dan v primerjavi z gibanjem v Ä asu treninga.