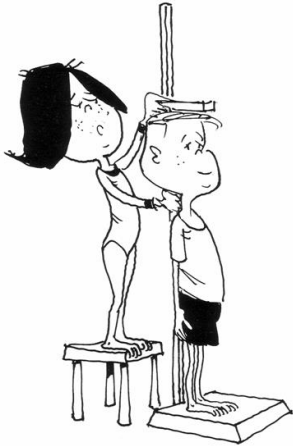




OSNOVNA ŠOLA
IDRIJA

Športno vzgojni karton



Leon Pisk

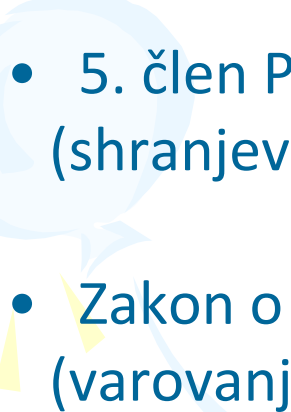

Idrija, 6. 5. 2020

Kaj je ŠVK?

»Športnovzgojni karton ali SLO-fit je nacionalni sistem za spremljavo telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine, v katerega so vključene **vse slovenske osnovne in srednje šole** (Fakulteta za šport, 2009)



Zakonska podlaga

- 95. člen Zakona o osnovni šoli med drugim določa, da šole vodijo zbirko podatkov o gibalnih sposobnostih in morfoloških značilnosti učenk in učencev
 - 5. člen Pravilnika o dokumentaciji v osnovni šoli (shranjevanje podatkov)
 - Zakon o varstvu osebnih podatkov (varovanje podatkov med merjenjem, pri analizi podatkov)
- 
- 



Cilji športnovzgojnega kartona:

- ugotavljanje trendov sprememb na nacionalni ravni
- spremljanje učenčevega individualnega razvoja v daljšem časovnem obdobju
- primerjava s populacijskimi podatki na državni ravni
- pomoč pri načrtovanju vadbe
- svetovanje učencu in njihovim staršem (učitelji in strokovnjaki iz zdravstvenega doma)

Potek zbiranja in obdelave podatkov

1. Pridobivanje soglasja

- V OŠ soglasje staršev, 2 izvoda, možnost naknadne vključitve oz. prekinitev spremljave

2. Organizacija meritev

- april, maj – natančno določen protokol izvedbe vaj in organizacije meritev
- vodenje meritev učitelji ŠVZ, pomoč razrednih učiteljic in usposobljenih otrok

3. Obdelava podatkov na FŠ

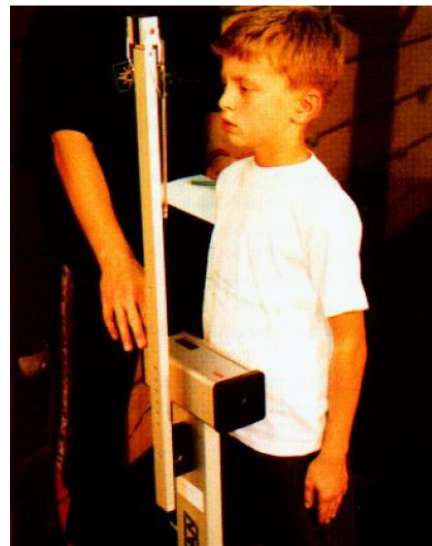
4. Vrednotenje podatkov (učitelji ŠVZ z učenci oz. s starši)

5. Zaključek šolanja in prepis na drugo šolo

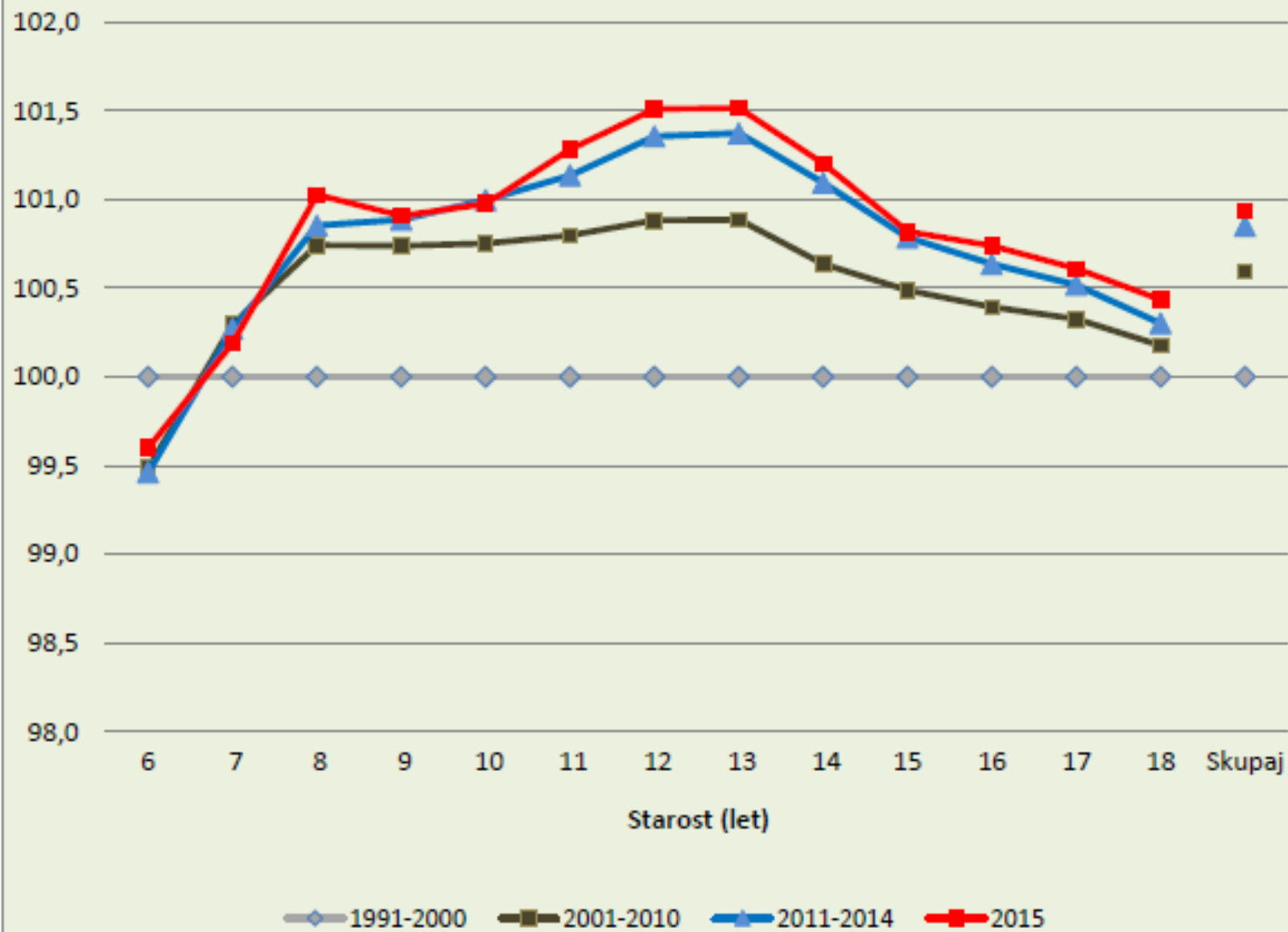
- Program je bil 2 leti nazaj prenovljen, bili smo ena izmed 9 osnovnih šol, ki smo poskusno uvajali Moj SLOfit program.
- Analizirane podatke šp. vzgojnega kartona bodo doma pregledali starši ali učenci (višji razredi) sami, lahko bodo dovolili drugim osebam (osebni zdravnik, razredni učitelj, stari starši,..)
- Več o programu si lahko pogledate na spletni strani <http://www.slofit.org/>

MORFOLOŠKE ZNAČILNOSTI TELESA

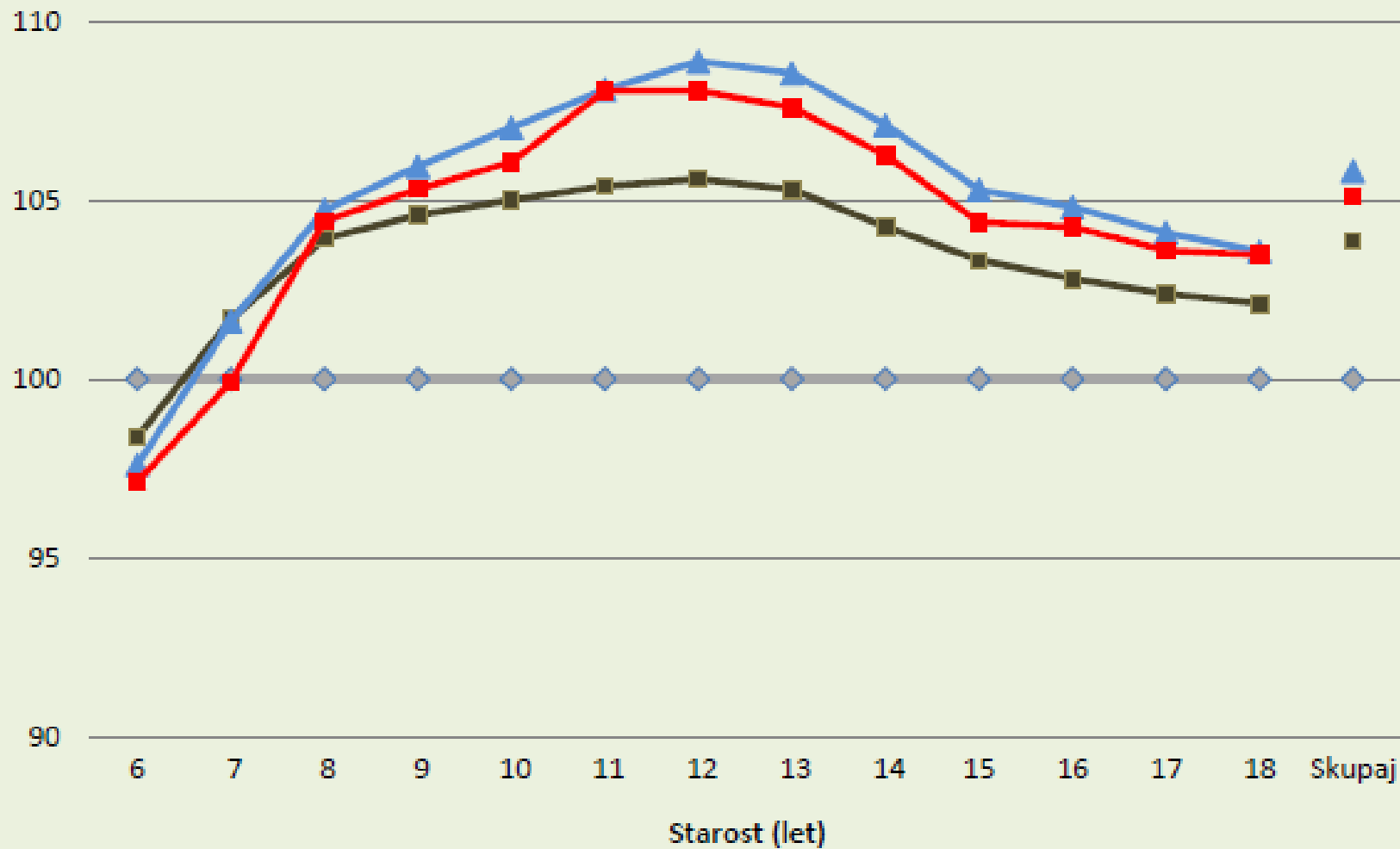
- **telesna višina**- dolžinska razsežnost telesa
- **telesna teža**- voluminoznost telesa
- **kožna guba nadlahti**- količina podkožnega maščevja



Telesna višina - fantje, indeks (1. obdobje=100)

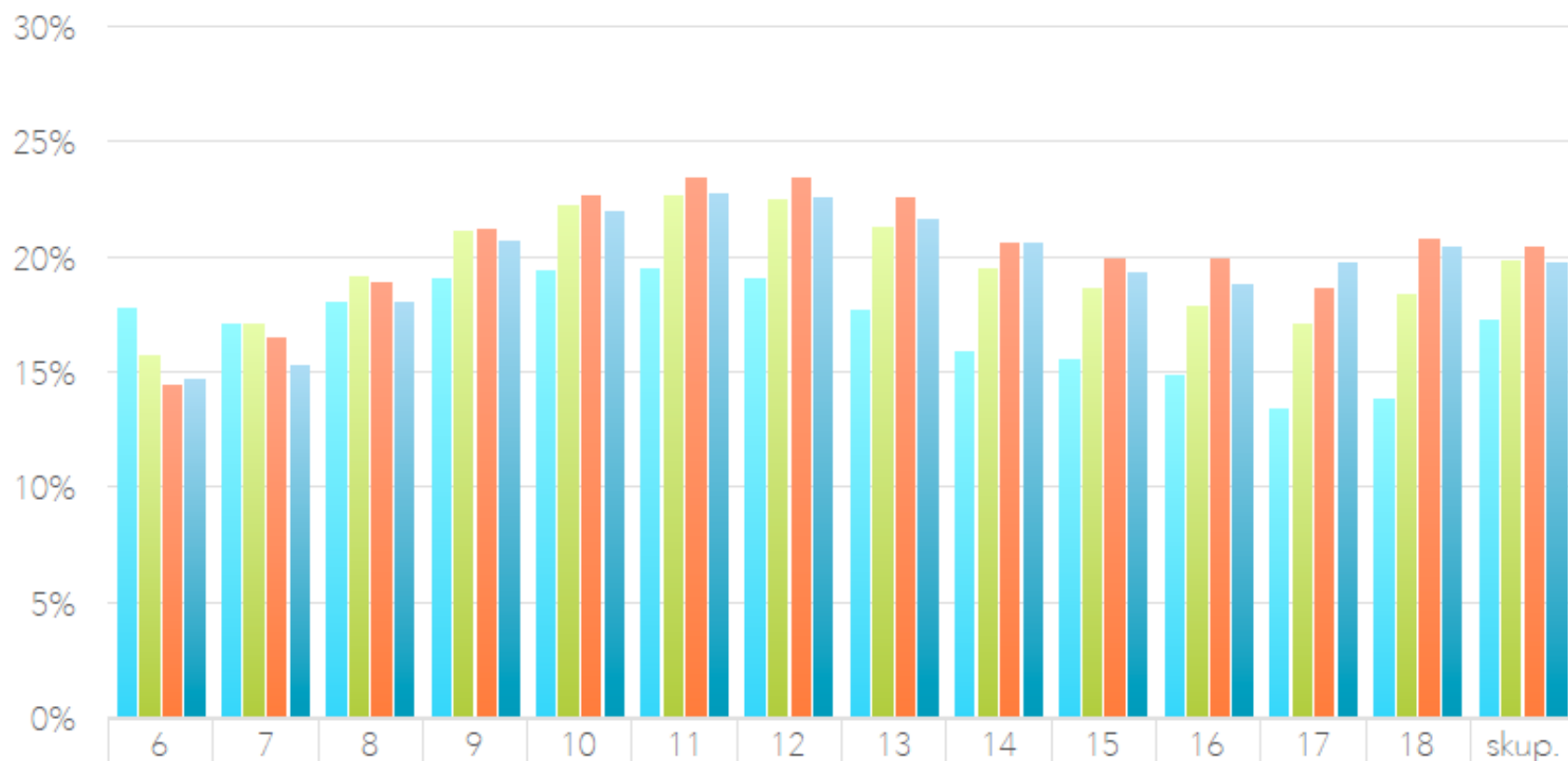


Telesna teža - fantje, indeks (1. obdobje=100)



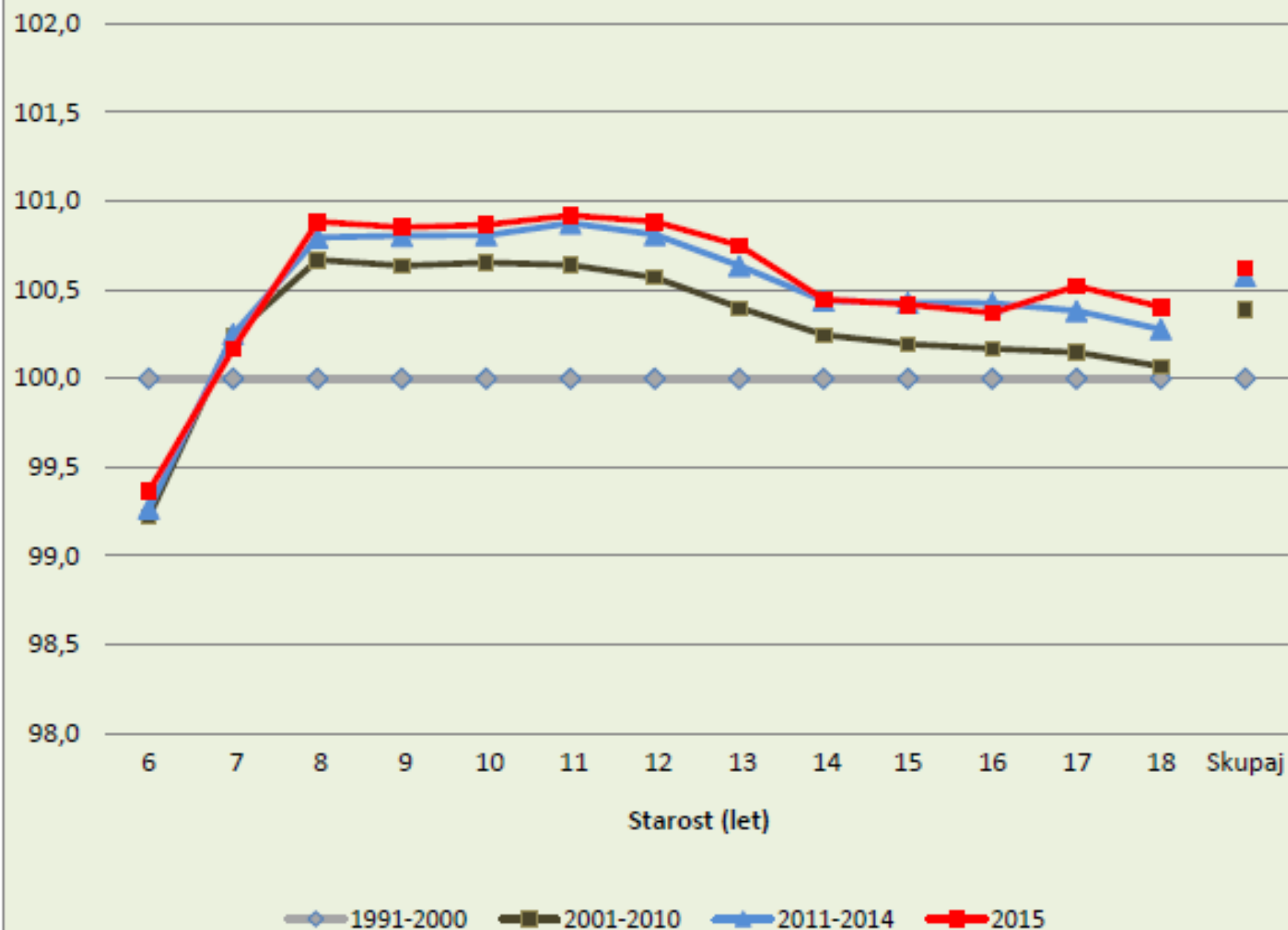
◆ 1991-2000 ■ 2001-2010 ▲ 2011-2014 ■ 2015

Delež fantov s prekomerno telesno težo

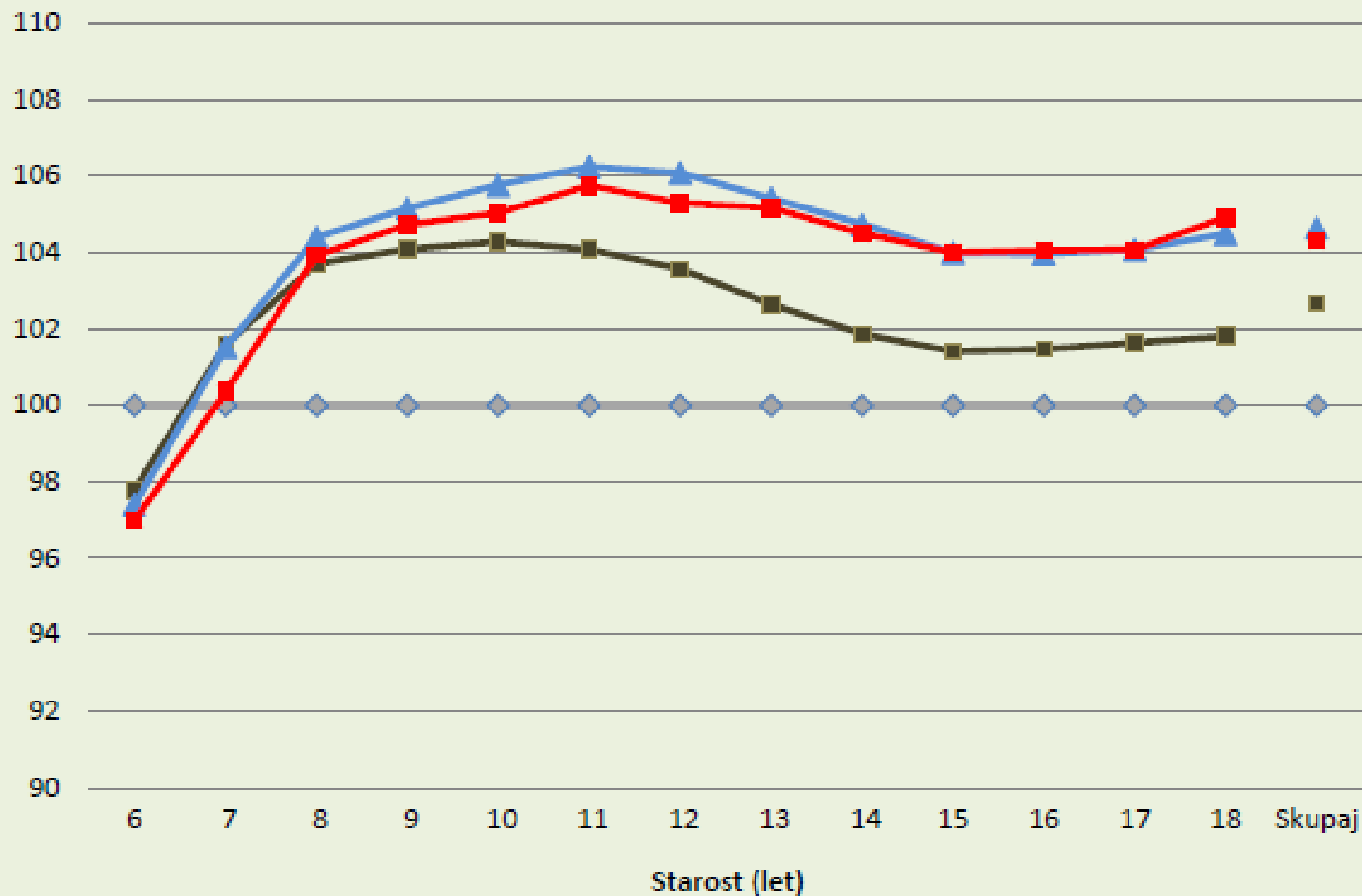


1991-2000	17,8%	17,1%	18,1%	19,1%	19,4%	19,5%	19,1%	17,7%	15,9%	15,6%	14,9%	13,5%	13,9%	17,3%
2001-2010	15,8%	17,1%	19,2%	21,1%	22,3%	22,7%	22,5%	21,3%	19,5%	18,7%	17,9%	17,1%	18,4%	19,9%
2011-2015	14,5%	16,5%	18,9%	21,3%	22,7%	23,4%	23,5%	22,6%	20,7%	19,9%	19,9%	18,7%	20,8%	20,5%
2016	14,7%	15,3%	18,1%	20,7%	22,0%	22,8%	22,6%	21,7%	20,6%	19,3%	18,9%	19,8%	20,4%	19,8%

Telesna višina - dekleta, indeks (1. obdobje=100)

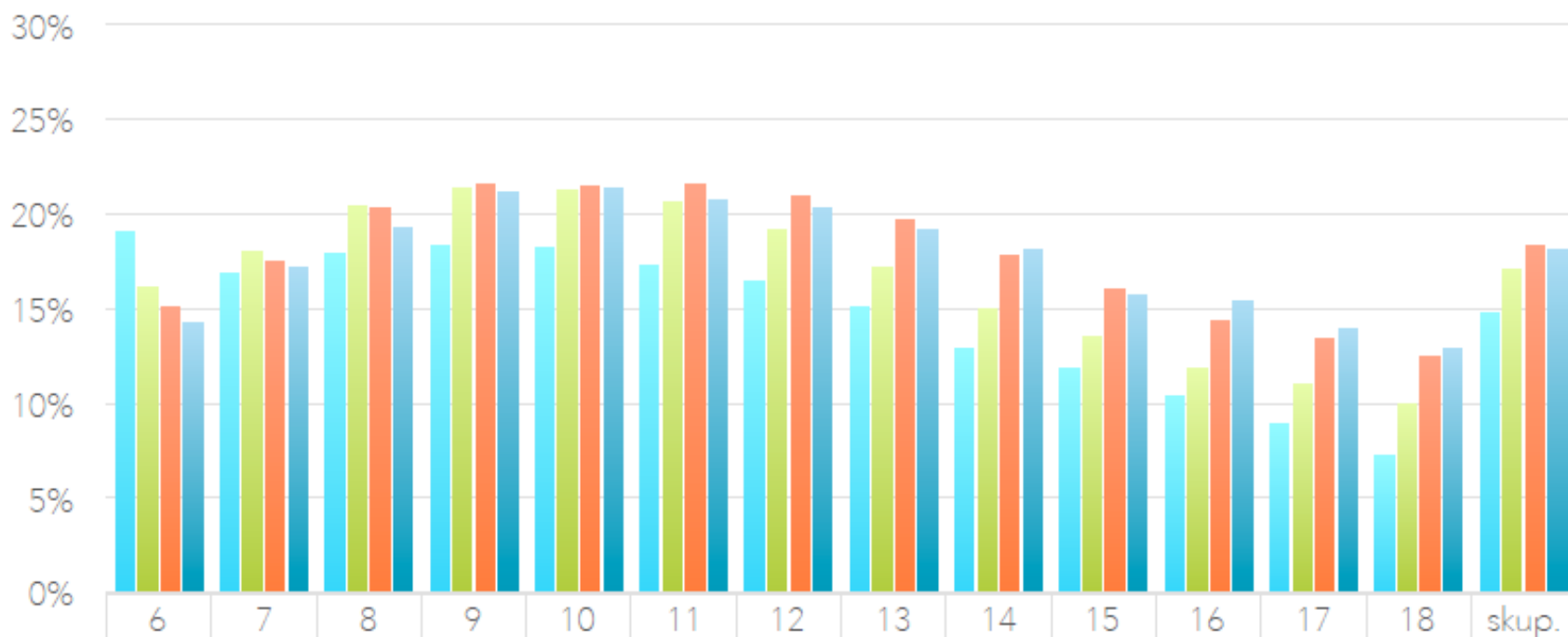


Telesna teža - dekleta, indeks (1. obdobje=100)



◆ 1991-2000 ■ 2001-2010 ▲ 2011-2014 ■ 2015

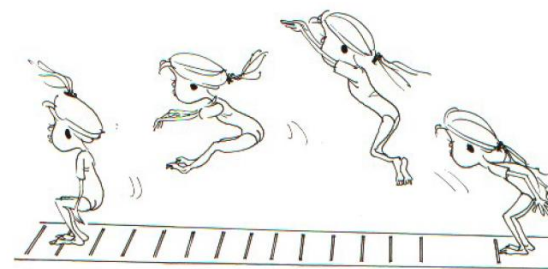
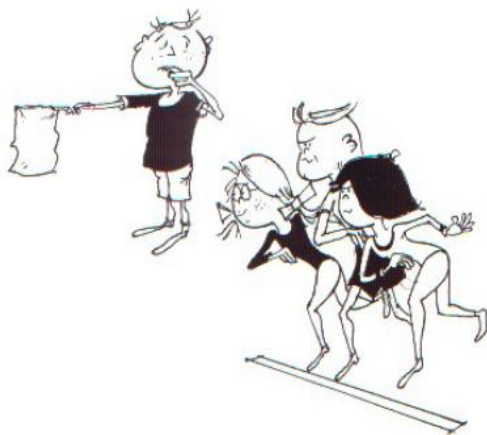
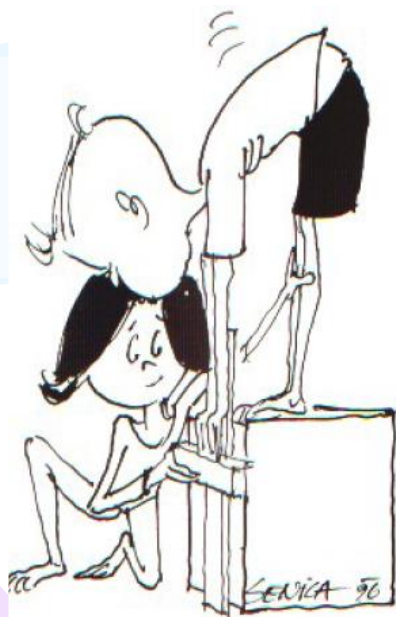
Delež deklet s prekomerno telesno težo



1991-2000	19,2%	17,0%	18,0%	18,5%	18,3%	17,3%	16,6%	15,1%	12,9%	11,9%	10,3%	8,9%	7,2%	14,8%
2001-2010	16,2%	18,1%	20,5%	21,4%	21,3%	20,7%	19,3%	17,2%	15,0%	13,5%	11,9%	11,0%	9,9%	17,2%
2011-2015	15,0%	17,6%	20,4%	21,7%	21,6%	21,6%	21,1%	19,8%	17,9%	16,2%	14,4%	13,4%	12,5%	18,4%
2016	14,2%	17,3%	19,4%	21,3%	21,5%	20,8%	20,4%	19,2%	18,2%	15,9%	15,5%	13,9%	12,9%	18,2%

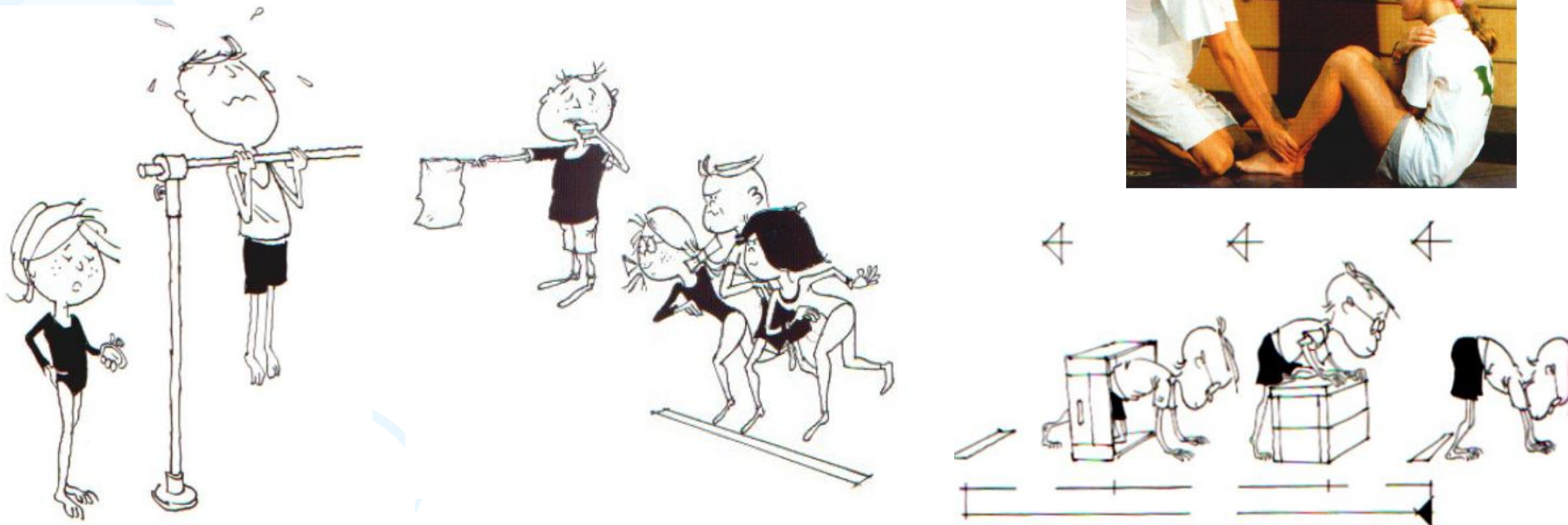
MOTORIČNE SPOSOBNOSTI

- **dotikanje plošče z roko**- hitrost izmeničnih gibov
- **skok v daljino z mesta**- eksplozivna moč
- **predklon na klopci**- gibljivost
- **tek na 60 m**- hitrost

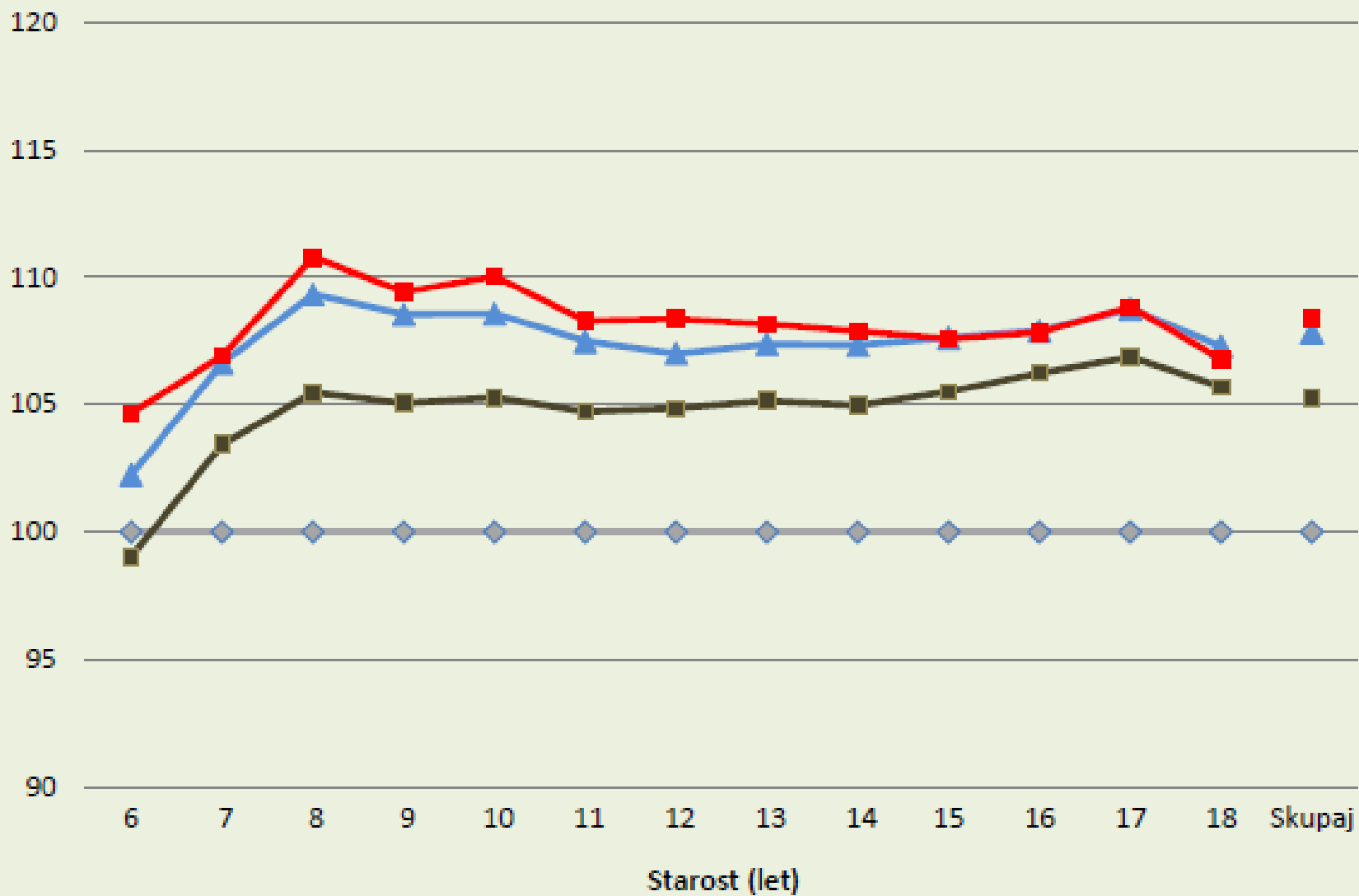


MOTORIČNE SPOSOBNOSTI

- **premagovanje ovir nazaj**- koordinacija gibanja vsega telesa
- **dvigovanje trupa**- mišična vzdržljivost trupa
- **vesa v zgibi**- mišična vzdržljivost ramenskega obroča in rok
- **tek na 600 m**- splošna vzdržljivost

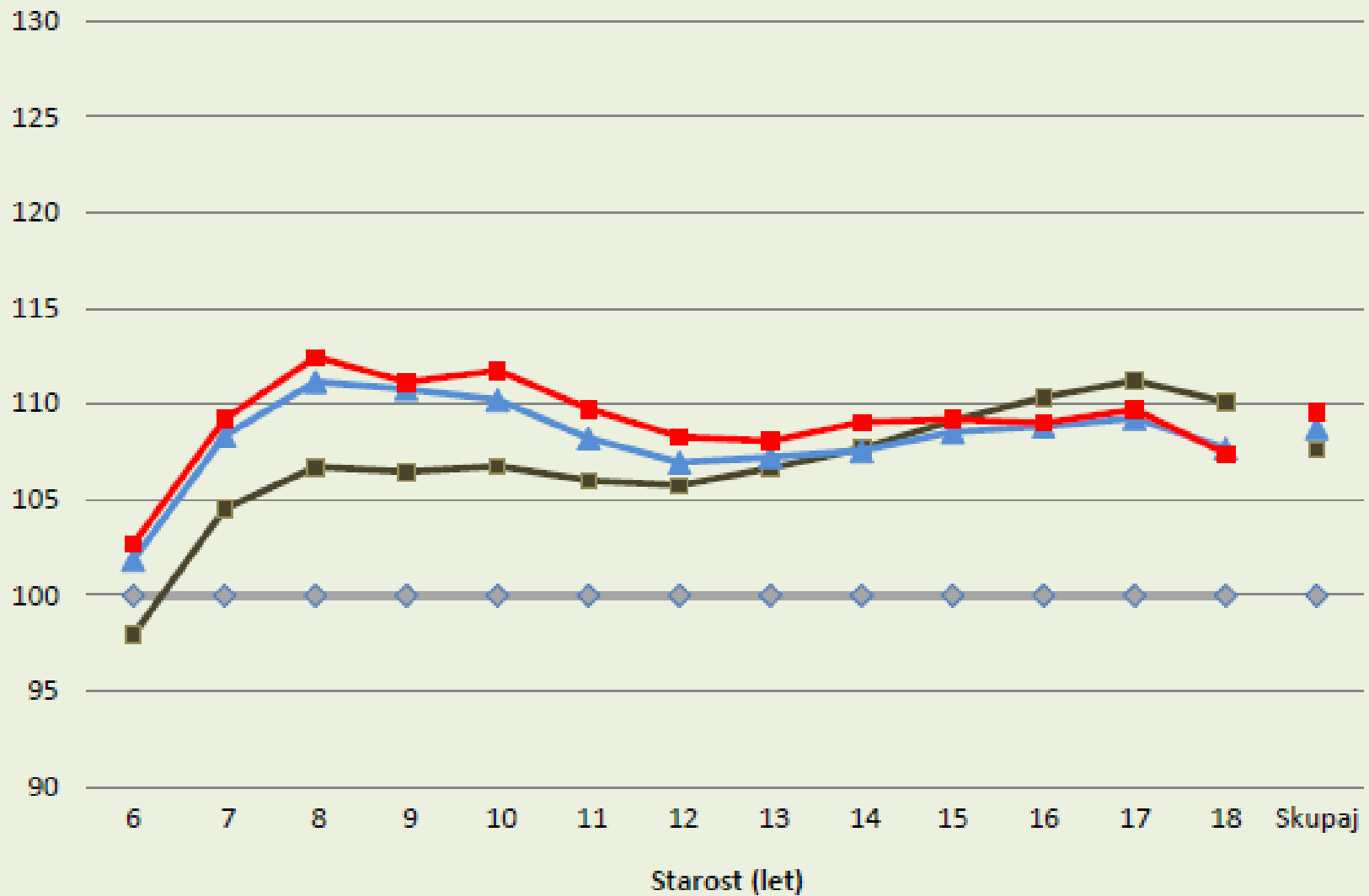


Dviganje trupa - fantje, indeks (1. obdobje=100)



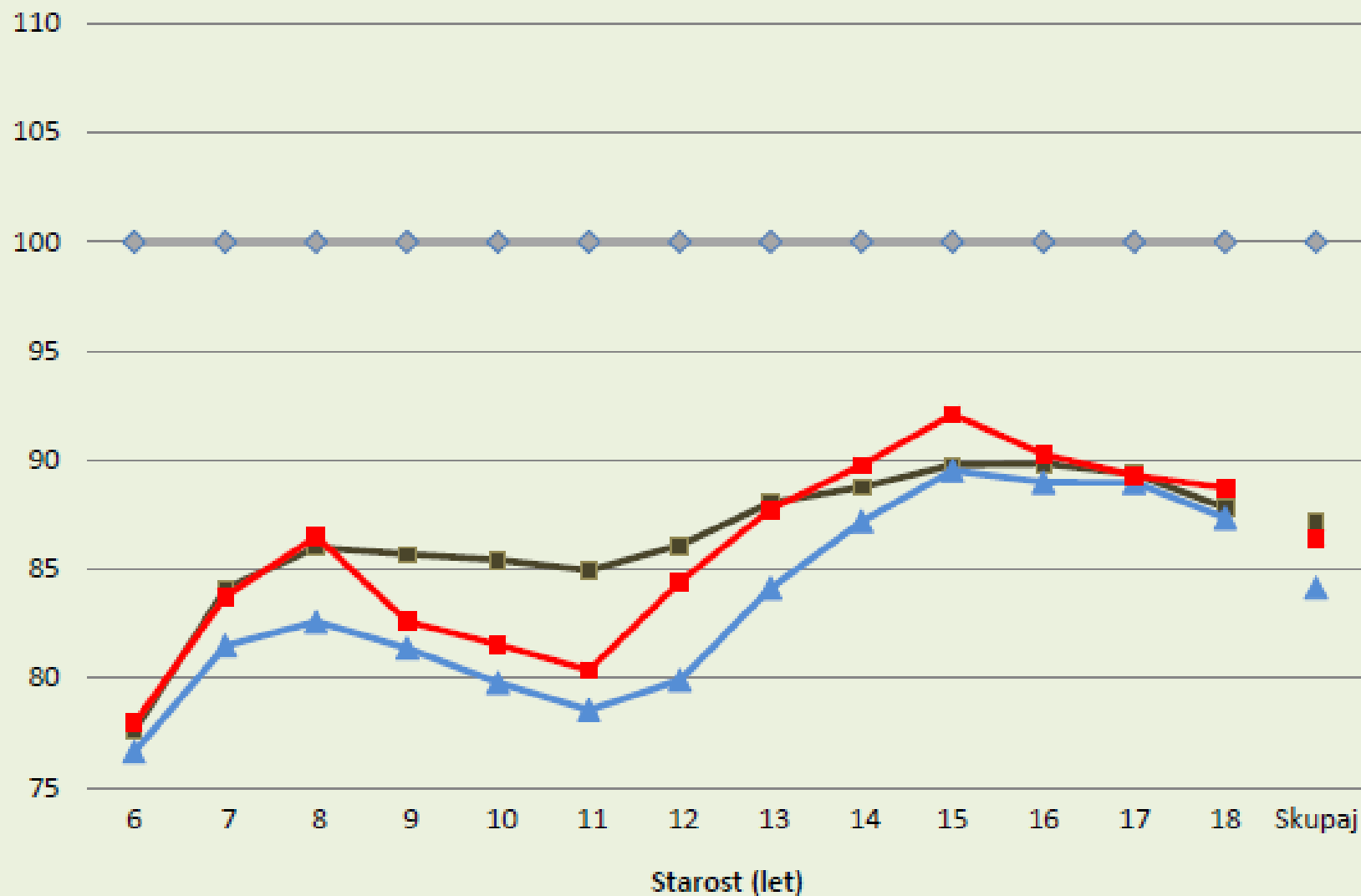
◆ 1991-2000 ■ 2001-2010 ▲ 2011-2014 ■ 2015

Dviganje trupa - dekleta, indeks (1. obdobje=100)



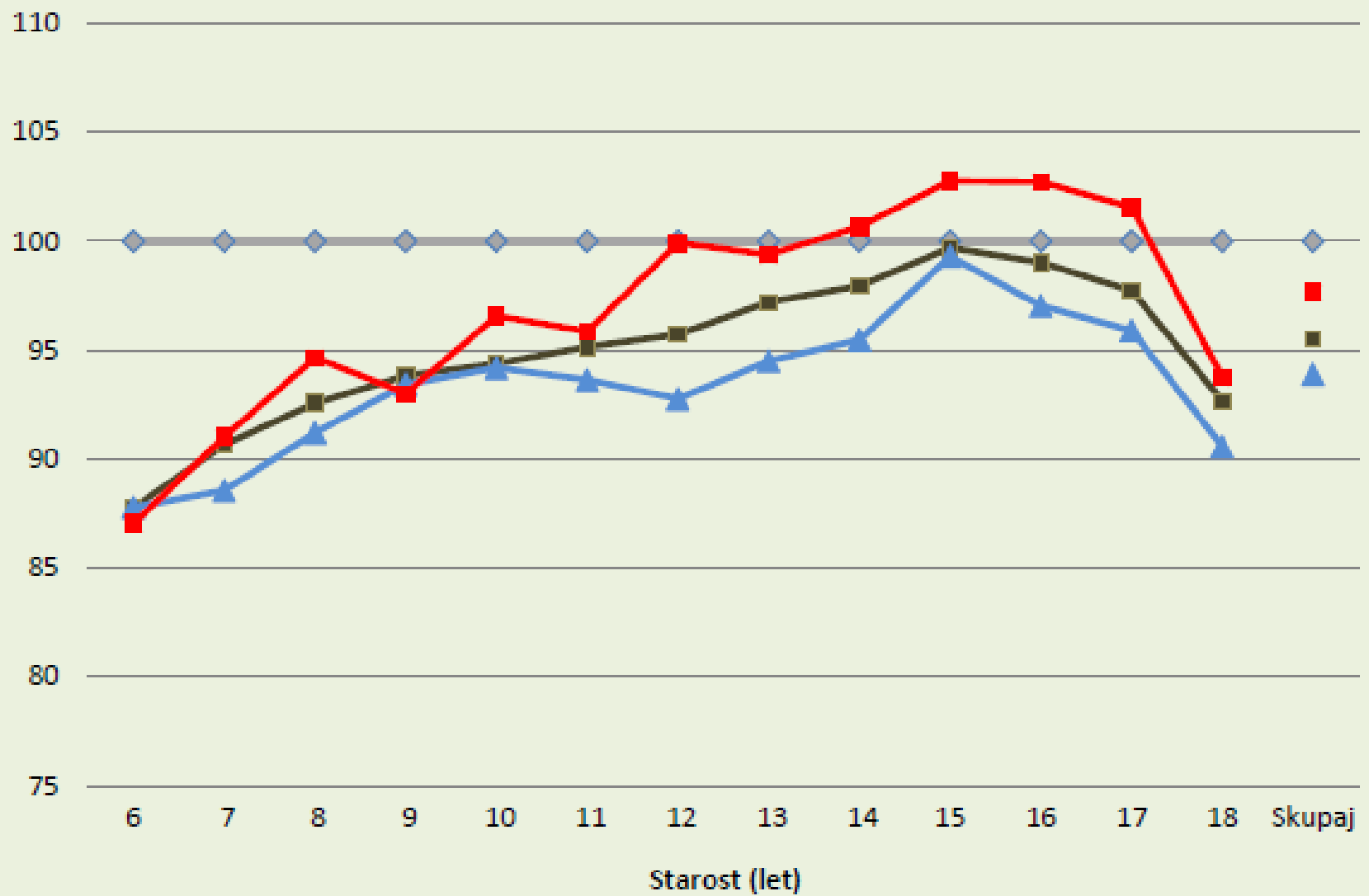
◆ 1991-2000 ■ 2001-2010 ▲ 2011-2014 ■ 2015

Vesa v zgibi - fantje, indeks (1. obdobje=100)



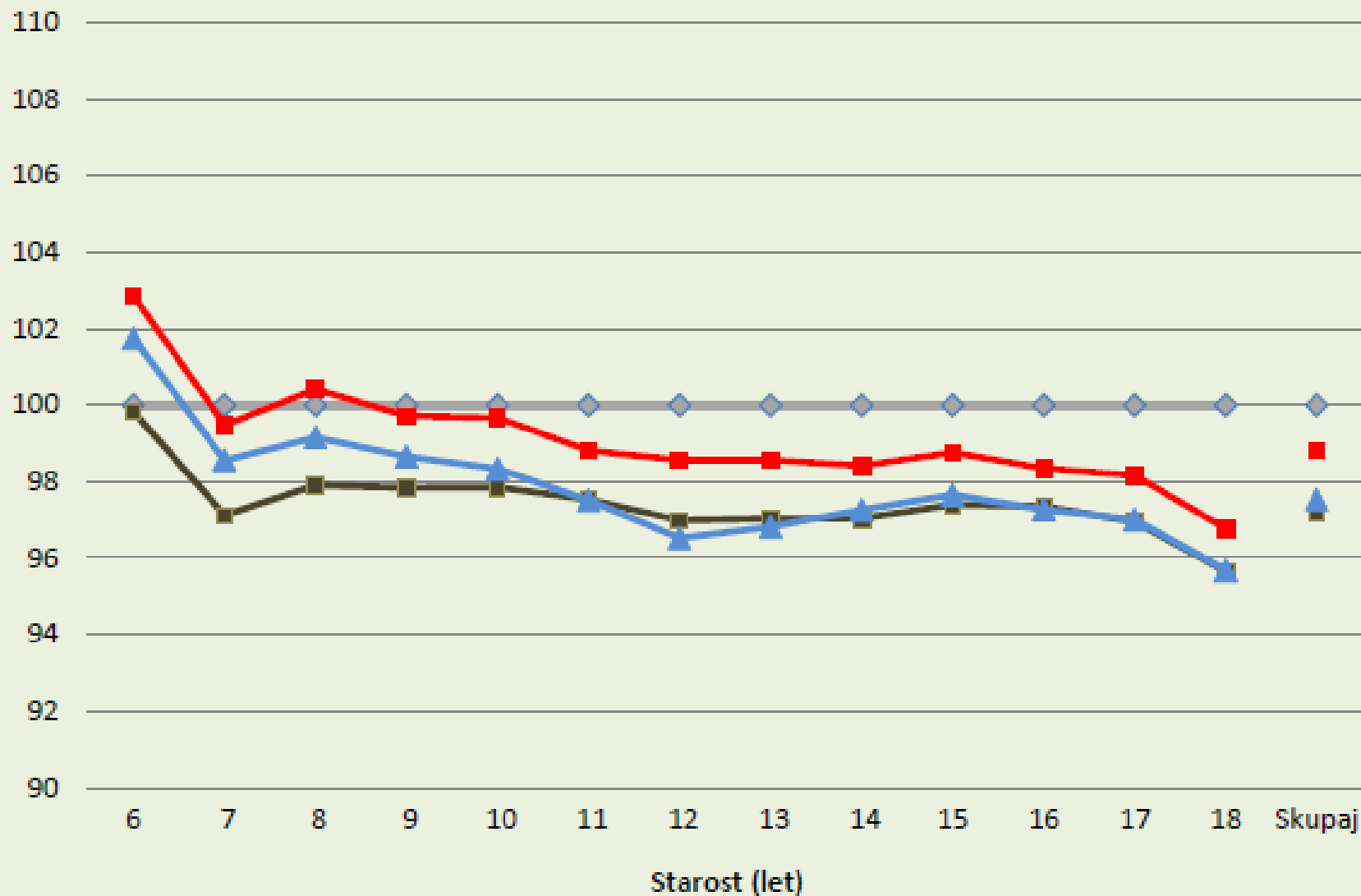
◆ 1991-2000 ■ 2001-2010 ▲ 2011-2014 ■ 2015

Vesa v zgibi - dekleta, indeks (1. obdobje=100)



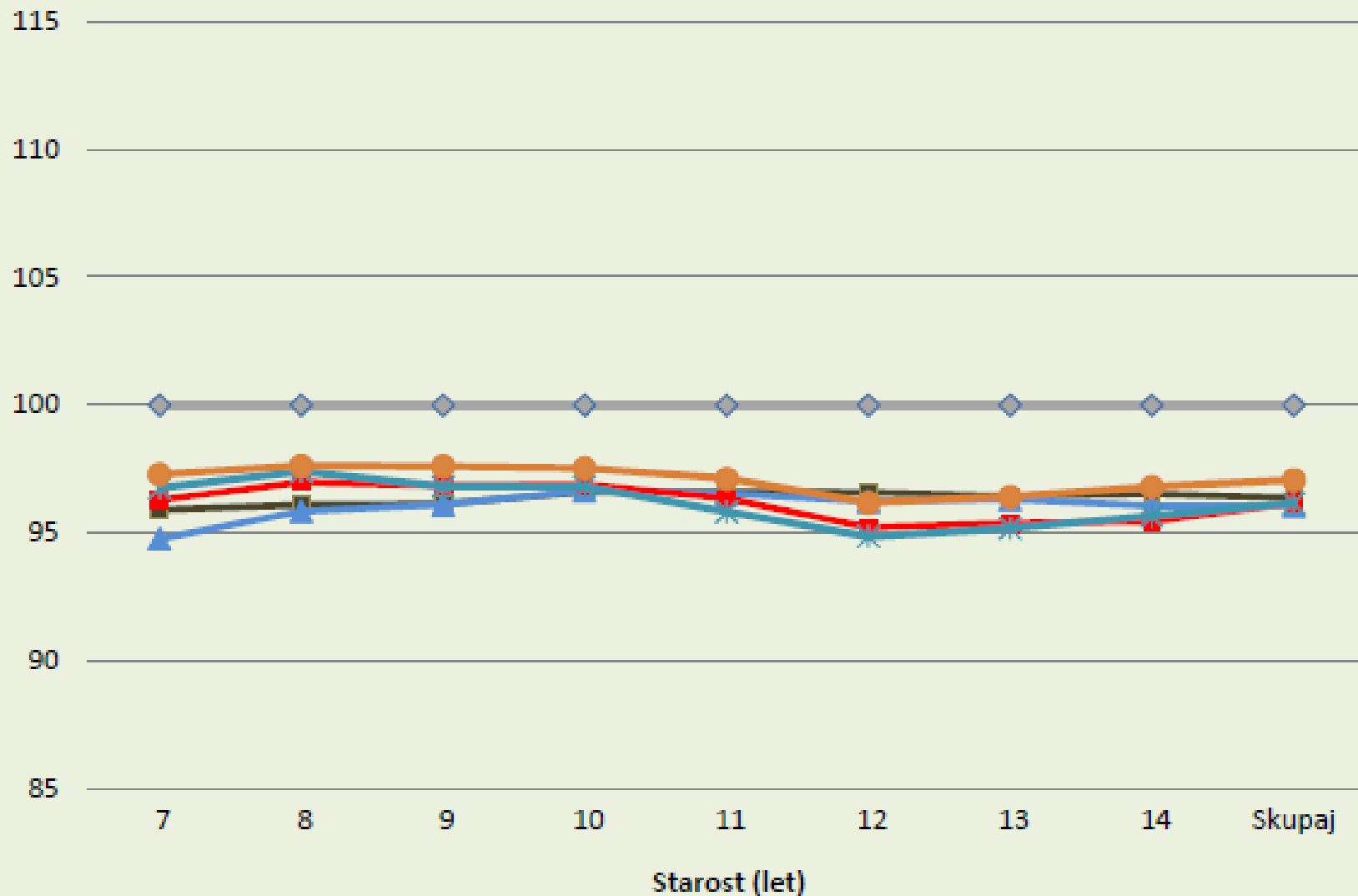
◆ 1991-2000 ■ 2001-2010 ▲ 2011-2014 ■ 2015

Tek 600m- dekleta, indeks (1. obdobje=100)



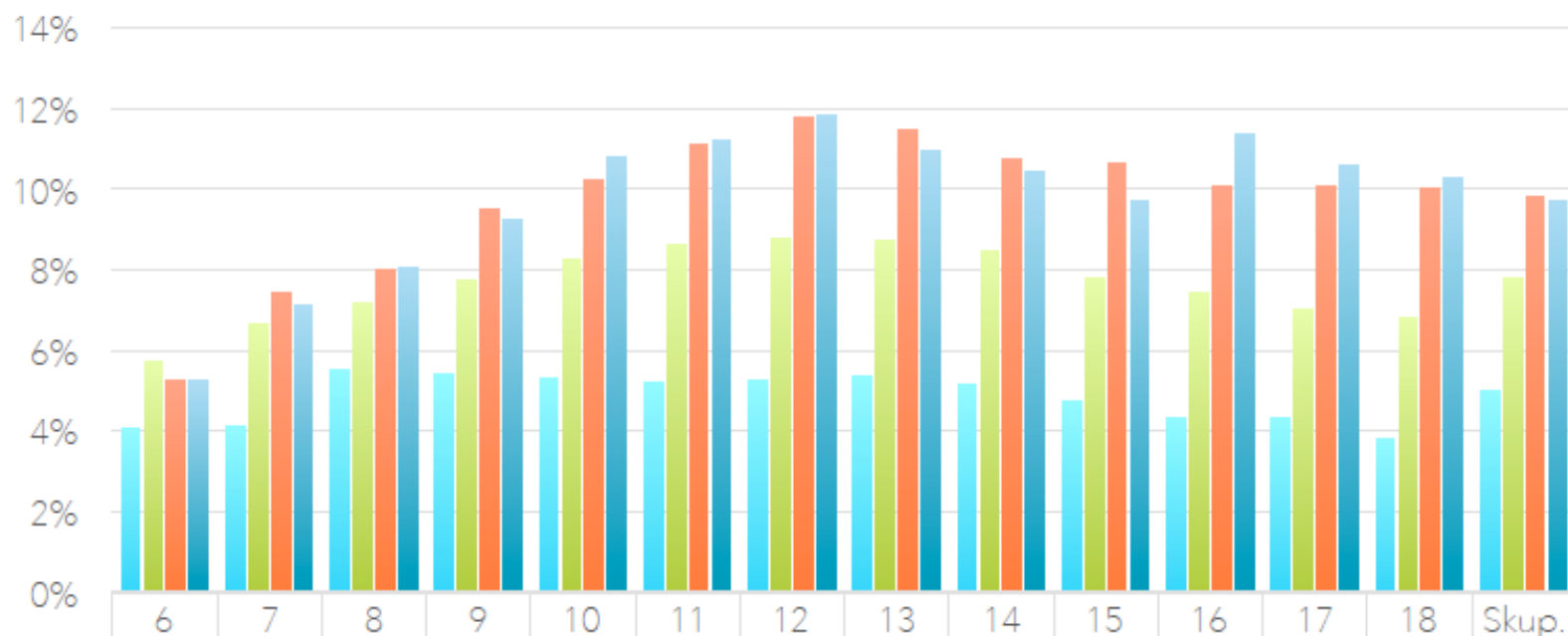
◆ 1991-2000 ■ 2001-2010 ▲ 2011-2014 ■ 2015

Tek 600m - dekleta, indeks (1989-1997=100)



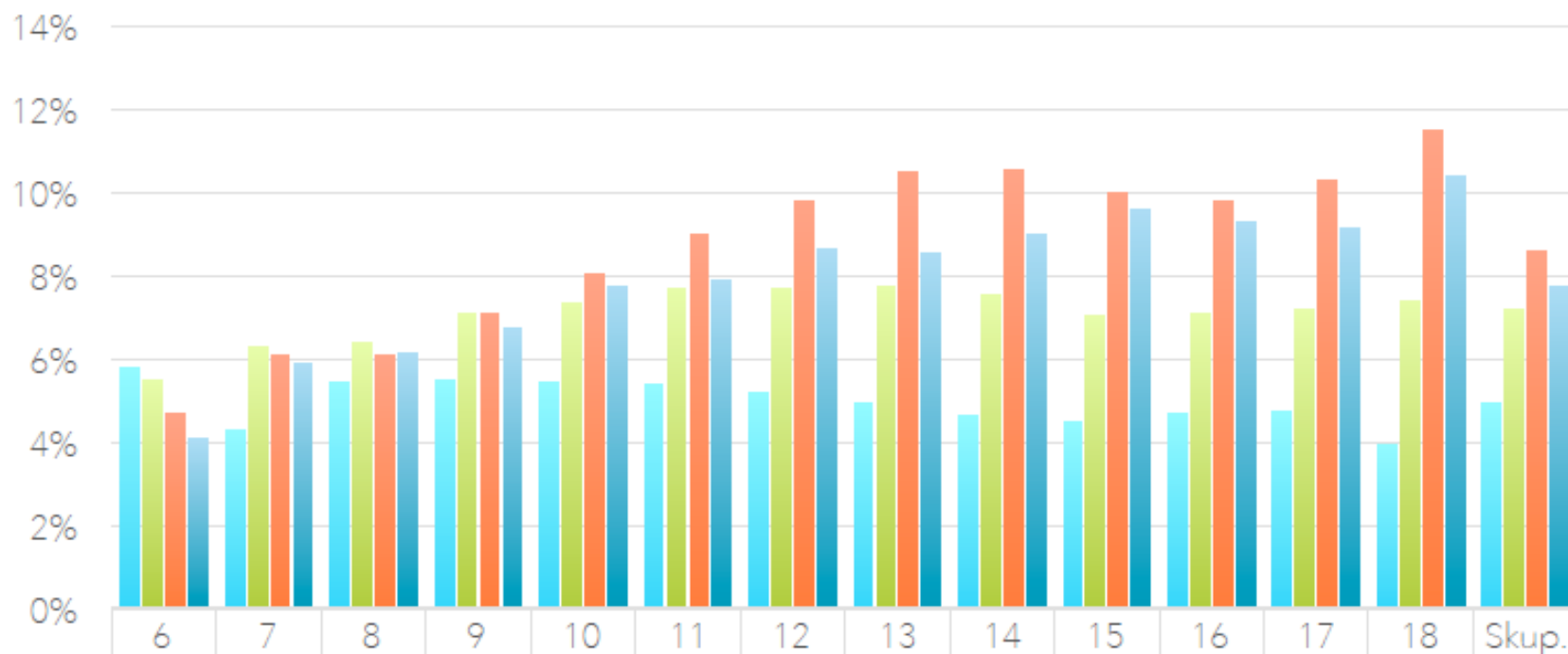
◆ 1989-1997 ■ 1998-2001 ▲ 2002-2005 ■ 2006-2009 * 2010-2013 ● 2014

Fantje XT manjši od 40



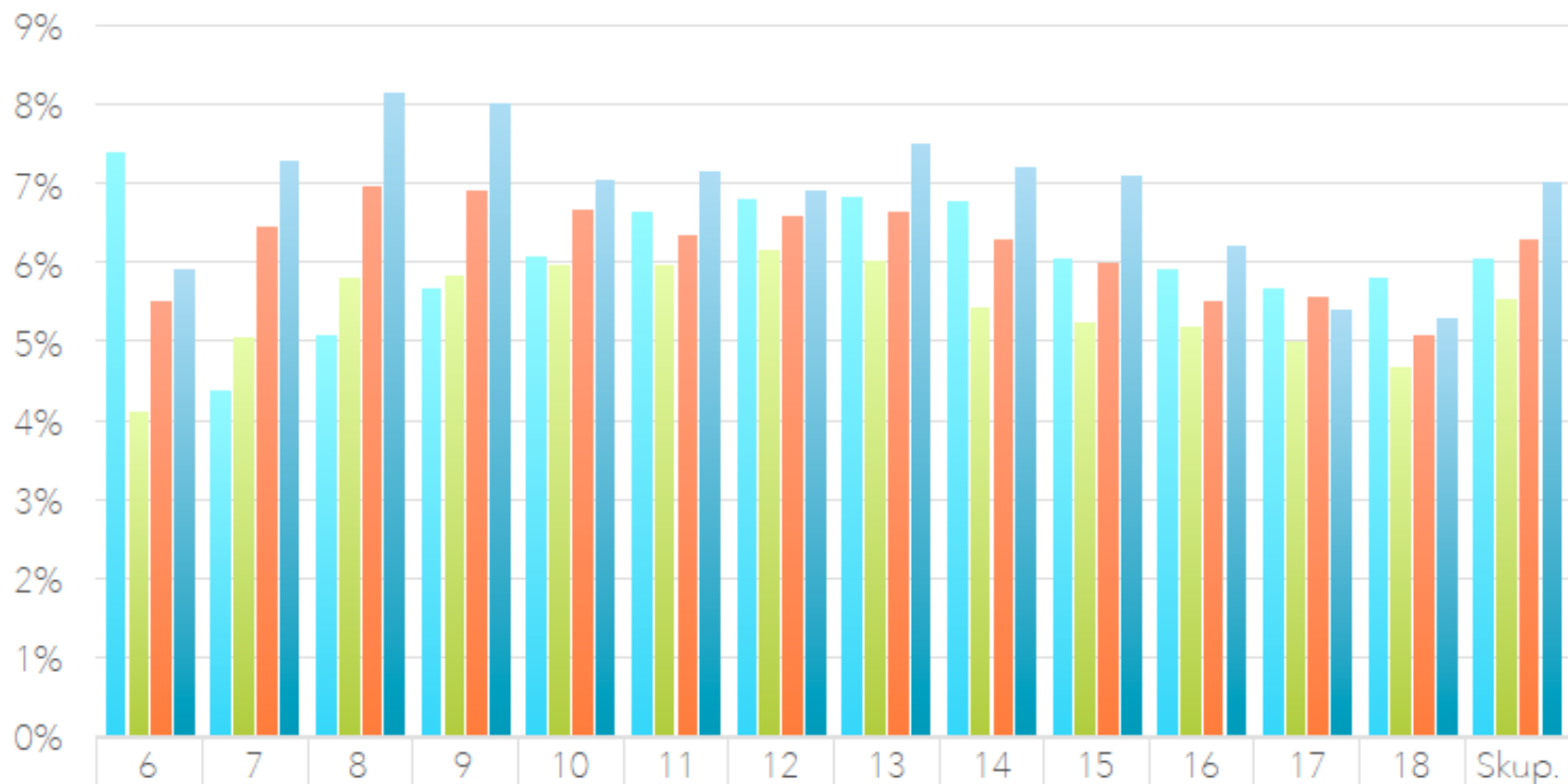
1991-2000	4,1%	4,1%	5,5%	5,4%	5,3%	5,2%	5,3%	5,4%	5,2%	4,8%	4,3%	4,3%	3,8%	5,0%
2001-2010	5,7%	6,7%	7,2%	7,8%	8,3%	8,7%	8,9%	8,8%	8,5%	7,9%	7,4%	7,0%	6,8%	7,8%
2011-2015	5,3%	7,5%	8,1%	9,6%	10,3%	11,2%	11,9%	11,5%	10,8%	10,7%	10,1%	10,1%	10,1%	9,9%
2016	5,2%	7,1%	8,1%	9,3%	10,9%	11,3%	11,9%	11,0%	10,5%	9,8%	11,4%	10,6%	10,4%	9,8%

Dekleta XT manjši od 40



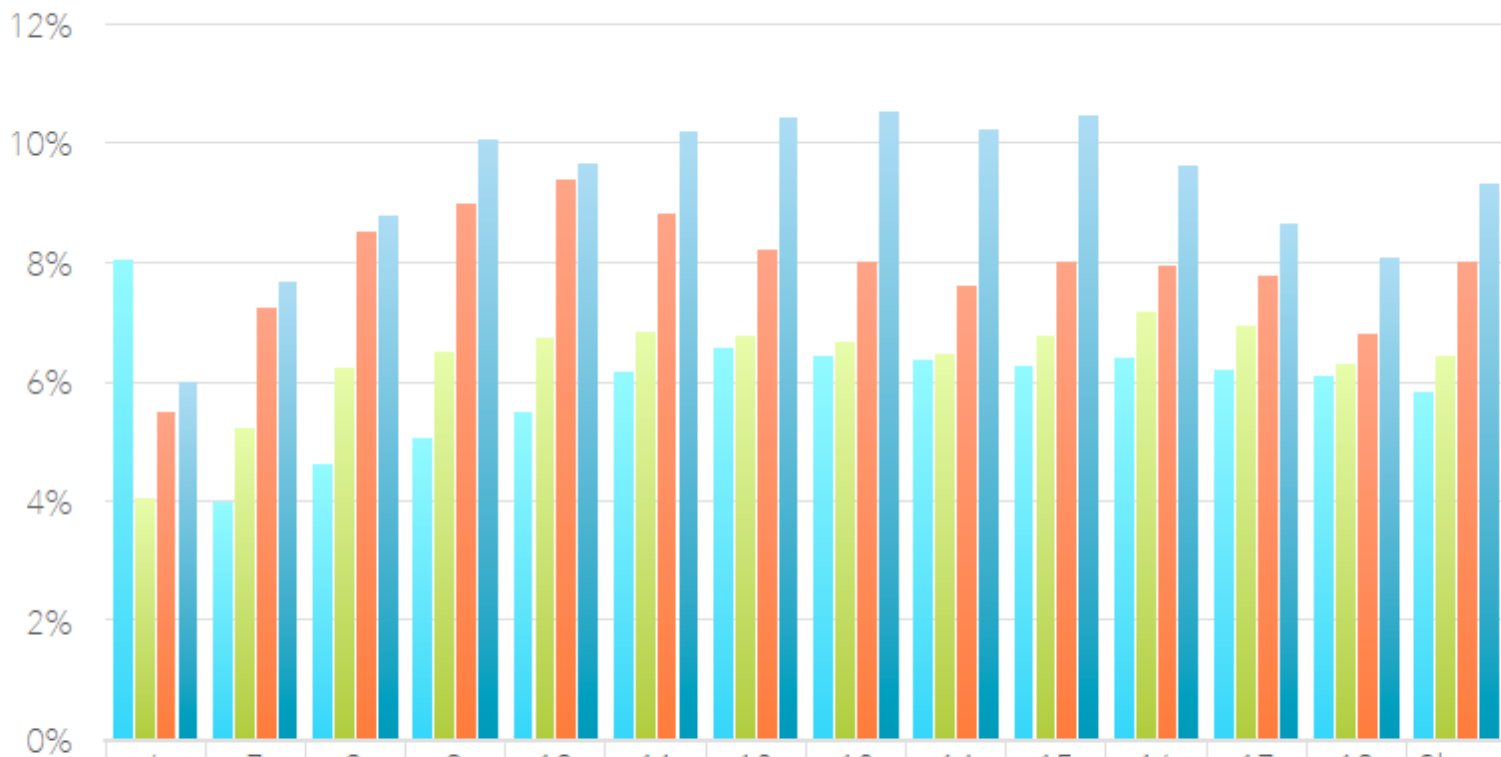
1991-2000	5,8%	4,3%	5,5%	5,5%	5,5%	5,4%	5,2%	4,9%	4,6%	4,5%	4,7%	4,7%	3,9%	5,0%
2001-2010	5,5%	6,3%	6,4%	7,1%	7,4%	7,7%	7,7%	7,8%	7,6%	7,0%	7,1%	7,2%	7,5%	7,2%
2011-2015	4,7%	6,1%	6,1%	7,1%	8,1%	9,0%	9,8%	10,5%	10,6%	10,0%	9,9%	10,4%	11,5%	8,7%
2016	4,1%	5,9%	6,2%	6,7%	7,8%	8,0%	8,7%	8,6%	9,0%	9,6%	9,3%	9,2%	10,4%	7,8%

Fantje XT večji od 60 (gibalno nadarjeni)



1991-2000	7,4%	4,4%	5,1%	5,7%	6,1%	6,7%	6,8%	6,8%	6,8%	6,1%	5,9%	5,7%	5,8%	6,1%
2001-2010	4,1%	5,1%	5,8%	5,8%	6,0%	6,0%	6,2%	6,0%	5,4%	5,3%	5,2%	5,0%	4,7%	5,6%
2011-2015	5,5%	6,5%	7,0%	6,9%	6,7%	6,4%	6,6%	6,7%	6,3%	6,0%	5,5%	5,6%	5,1%	6,3%
2016	5,9%	7,3%	8,2%	8,0%	7,1%	7,2%	6,9%	7,5%	7,2%	7,1%	6,2%	5,4%	5,3%	7,0%

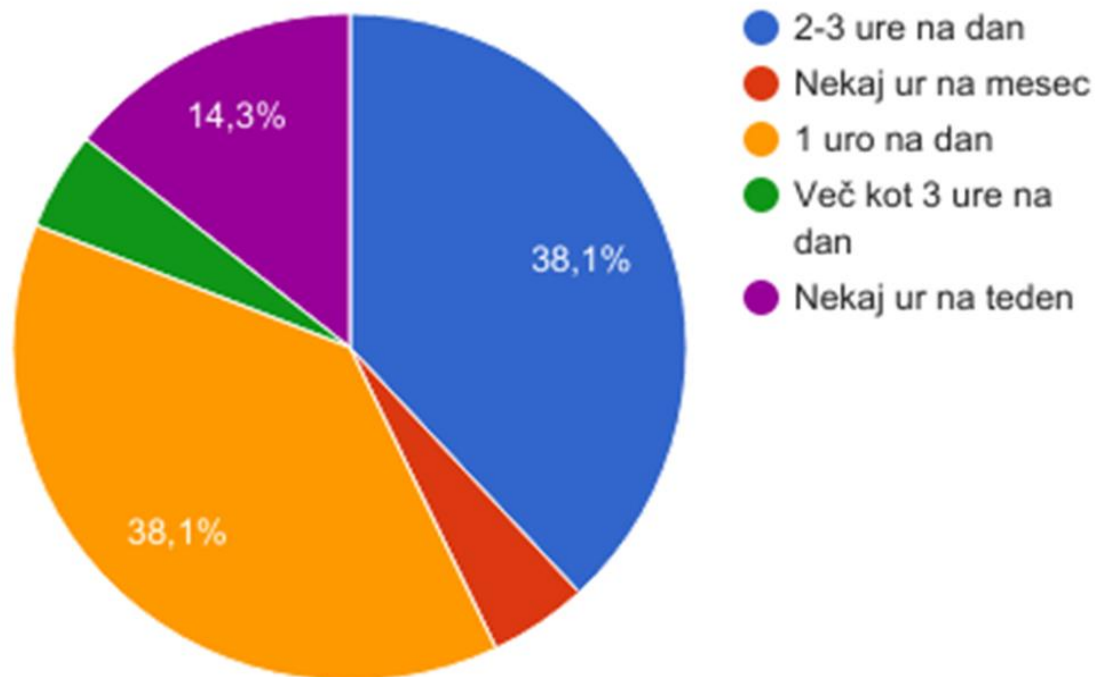
Dekleta XT večji od 60 (gibalno nadarjene)



	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Skup.
1991-2000	8,1%	4,0%	4,6%	5,1%	5,5%	6,2%	6,6%	6,5%	6,4%	6,3%	6,4%	6,2%	6,1%	5,8%
2001-2010	4,0%	5,2%	6,3%	6,5%	6,7%	6,9%	6,8%	6,7%	6,5%	6,8%	7,2%	7,0%	6,3%	6,5%
2011-2015	5,5%	7,3%	8,5%	9,0%	9,4%	8,8%	8,2%	8,0%	7,6%	8,0%	8,0%	7,8%	6,8%	8,0%
2016	6,0%	7,7%	8,8%	10,1%	9,7%	10,2%	10,5%	10,5%	10,2%	10,5%	9,6%	8,6%	8,1%	9,3%

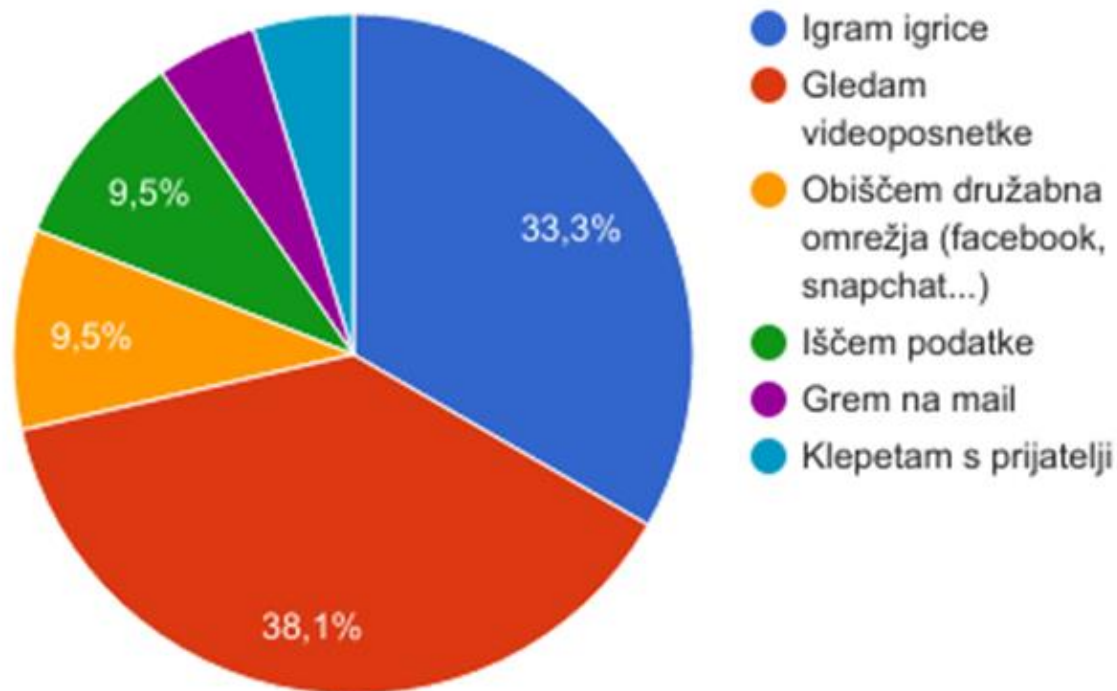
Anketa 2017, 6 razred

Koliko časa povprečno preživiš za računalnikom, pametnim telefonom ali tablico?



Anketa 2017, 6 razred

Kaj največkrat počneš na internetu?



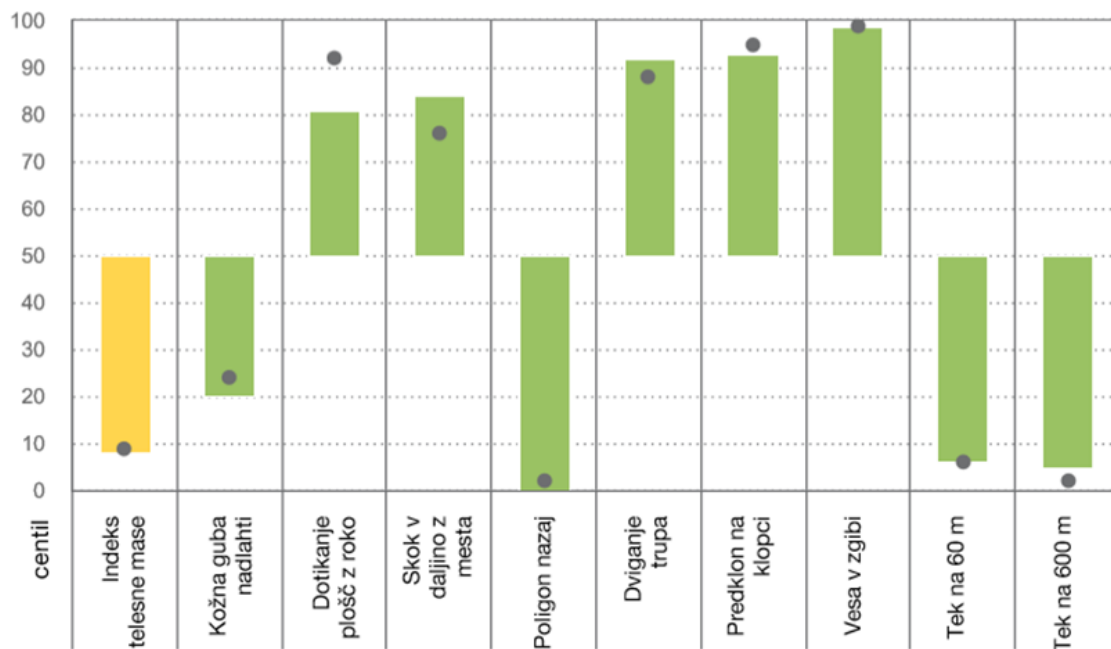
T VREDNOSTI OŠ IDRIJA (APRIL, 2018)

	telesna višina	telesna teža	kožna guba	taping z roko	skok v daljino	poligon nazaj	dvig trupa	predklon	vesa v zgibi	tek 60m	tek 600m
učenci	49.5	47	52.9	47.9	52.3	51.3	51	52.1	54.1	53	52.2
učenke	53	51.3	50	48.8	50.1	49.7	51.1	53.2	50.6	52	49.9
skupaj	51.3	49.2	51.5	48.4	51.2	50.5	51.1	52.6	52.6	52.5	51

Spremljanje učenčevega individualnega razvoja v daljšem časovnem obdobju

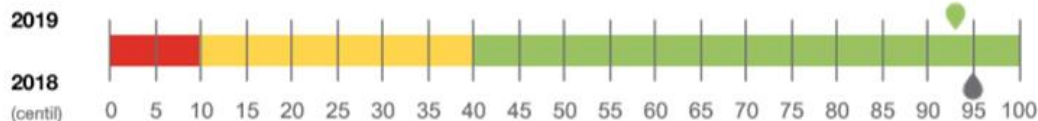
Poročilo prikazuje stanje tvojega telesnega fitnesa v primerjavi z vrstniki istega spola in starosti ter spremembo tvojih rezultatov v primerjavi s predhodnim letom. Pri tistih merskih nalogah, ki jih je mogoče povezovati z zdravstvenimi tveganji, so podatki prikazani v različnih območjih tveganja.

Legenda:



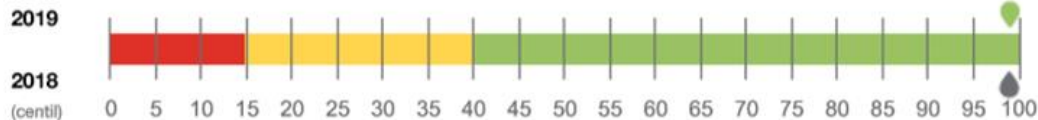
Telesni fitnes je pomemben za učinkovito izvajanje vsakodnevnih opravil, boljše osredotočenost pri učenju, uspešno vključevanje v športne dejavnosti in ima varovalno funkcijo za dobro počutje ter zdravje. Rumeni in rdeči stolpci pomenijo prenizko, zeleni stolpci pa zadostno oz. ustrezno raven posameznega 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 upočasnen 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 obiži www.slofit.org.

2019 ● 2018



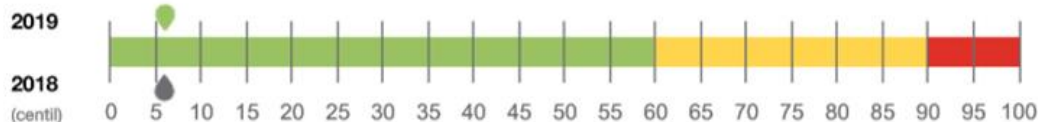
PREDKLON NA KLOPCI

meri gibljivost, to je sposobnost izvajanja velikih amplitud gibov.



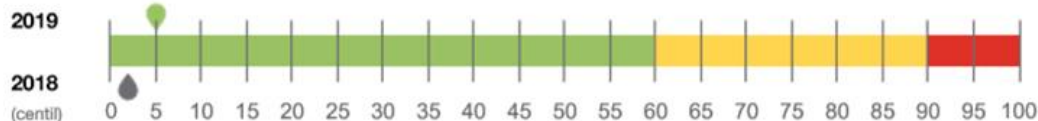
VESA V ZGIBI

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



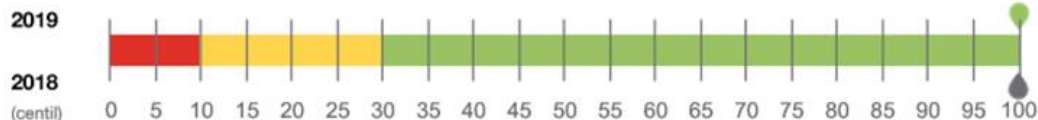
TEK NA 60 m

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.

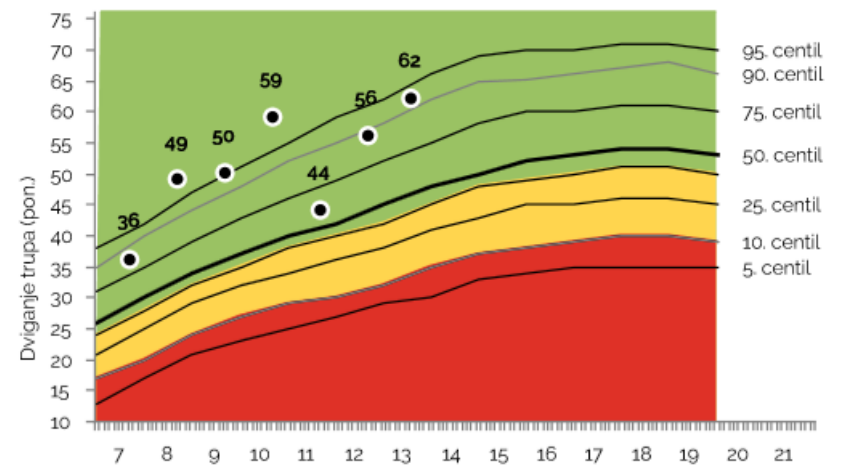
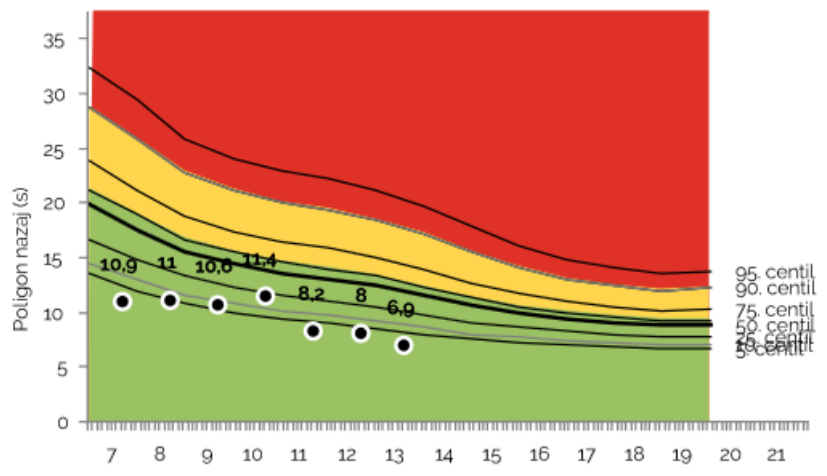
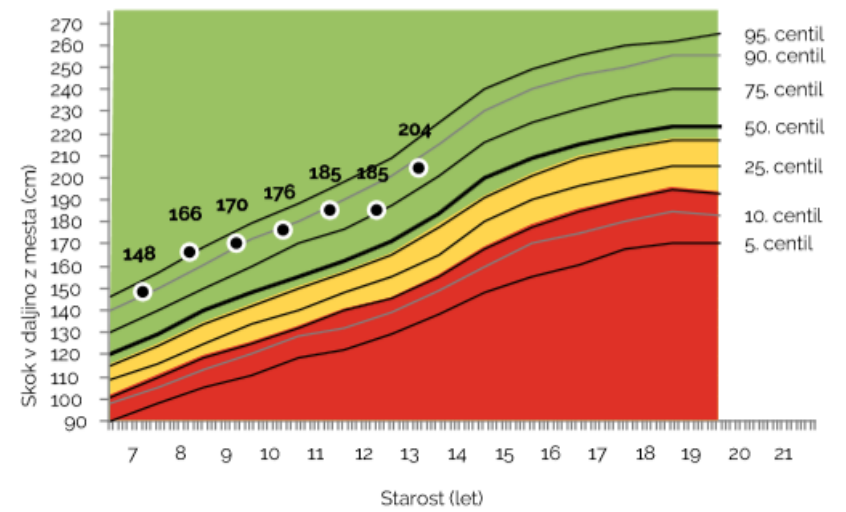
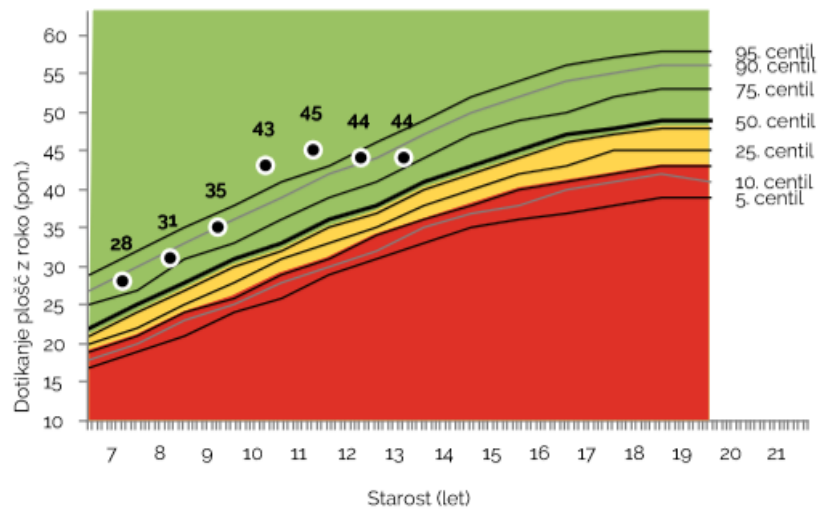


INDEKS TELESNEGA FITESA

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



Gibalni razvoj



“...SVOJ NASLEDNJI SVET SI
IZBIRAMO S TEM, ČESAR SE
NAUČIMO V TEM.”

R. BACH (1970)

