MVPA - ERASMUS

Prispeval Administrator
Sreda, 03 Maj 2017 17:49 - Zadnjič posodobljeno Nedelja, 01 April 2018 11:49

Od 8.04.2017 do 15.04.2017 je potekal v Makarski prvi 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, Å¾enski AK Olimp Brno, trÅ¾aÅ¡ko Å¡portno zdruÅ¾enje Bor in slovenski AK Koper. Osrednja ideja projekta je, da bi v sklopu ene Å¡olske ure telesne vzgoje, oziroma Å¡porta, podaljÅ¡ali obdobje viÅ¡je intenzivnosti gibalne aktivnosti. Raziskava Univerze na Primorskem je pokazala, da so otroci v 45 minutah telovadbe intenzivno aktivni le dvanajst minut in pol, sedaj bi radi to obdobje podaljÅ¡ali na vsaj dvajset minut. Startali smo tako, da smo si razdelili naloge in dolo?ili rotacijo. AK Koper se bo v prvi fazi posvetil vzdrÅ¾ljivosti, AD Bor moÄ i, AK ARAK pliometriji, AK Split koordinaciji. Kasneje se bo fokus dela zamenjal. Å¾e aprila smo v Makarski izmenjali izkuÅ¡nje in izoblikovali skupen model aktivnosti znotraj Å¡olske ure. Prihodnjega januarja se bomo spet sreÄ ali na MadÅ¾arskem ter ponovno izmenjali izkuÅ¡nje. Junija nas Ä aka ponovna vrnitev v Makarsko. Do konca projekta bomo na zgoÅ¡Ä enko spravili pet razliÄ ic 45-minutnega programa aktivnosti znotraj ure Å¡portne vzgoje. Vsak klub sodeluje s desetimi atleti in dvema trenerjema, nad vsem bo bdel koprski Znanstveno raziskovalni center ZRS, ki bo obenem prispeval pospeÅ¡kometerske pasove, s katerimi se ves dan beleÅ¾i gibanje posameznega otrok in to primerja z gibanjem v Ä asu treninga.