



Od 2.01.2018 do 09.01.2018 je potekal v Madžarskem mestu Szekesfehervar drugi od treh kampov evrpskega projekta Erasmus, Programme of the European Union Efficient recommended MVPA obtainment for school and teenagers. V projektu sodelujejo hrvaški AK Split, madžarski AK ARAK Szekesfehervar, češki AK Olimp Brno, tržaško športno združenje Bor in slovenski Atletski klub Koper.

Osrednja ideja projekta je, da bi v sklopu ene šolske ure telesne vzgoje oziroma športa, podalšali obdobje višje 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 podaljšali na vsaj dvajset minut. Začeli smo tako, da smo si razdelili naloge in določili rotacijo. AK Koper - tehnika teka, Bor - tehnika daljinskih skokov, AK ARAK - pliometrija, AK Split - koordinacija, AK Olimp Brno - tehnika skoka v višino. Kasneje se bo fokus dela zamenjal. Že aprila smo v Makarski izmenjali izkušnje in izoblikovali skupen model aktivnosti znotraj šolske ure. Prihodnjega avgusta se bomo spet srečali na Hrvaškem v Splitu ter ponovno izmenjali izkušnje. Do konca projekta bomo na zgoščenko spravili pet različic 45 minutnega programa aktivnosti znotraj ure športne vzgoje. Vsak klub sodeluje z desetimi atleti in dvema trenerjema, nad vsem pa bo bdel koprski Znanstveno raziskovalni center ZRS, ki bo prispeval pospeškometre - pasove, s katerimi se beleži gibanje otroka čez dan v primerjavi z gibanjem v času treninga.