



Koper (12.02.2019.) - Po prvem projektu "HIP Ya", je Atletski klub Koper skupaj s partnerji

- AK "Bor" - Trst, ITA,
- AK "Olymp" - Brno, CZE,
- AK "Arak" - Szekesfehervar HUN,
- ZNANSTVENO RAZISKOVALNO SREDIŠČE KOPER, Koper, SLO,
- "ASK" - Split - CRO

dobil je projekt z nazivom **"Preporočena povečana gibalna aktivnost za otroke osnovne šole in mladino"** Erasmus ("Efficient recommended MVPA obtainment for school children and teenagers").

Â

Osrednja ideja projekta je, da bi v sklopu ene ure športa, povečali ali vsaj srednje in visoke intenzivnosti gibanja in zmanjšali čas gibalne neaktivnosti. Predhodna raziskava raziskovalcev Inštituta za kineziološke raziskave ZRS Koper je pokazala da so otroci med uro športa intenzivno aktivni le 12,5 minut in gibalno neaktivni kar 18 minut, cilj tokratnega projekta pa je bil zmanjšati gibalno neaktivnost in podaljšati čas srednje in visoke gibalne aktivnosti na vsaj 50% časa trajanja ure športa, kar narekujejo tudi smernice pomembnih nacionalnih in mednarodnih združenj. Vsak partner je s svojo DEMO skupino (atleti iz domačega atletskega kluba, profesorji športa, kineziologi, trenerji) pripravil modelne ure športa z različnimi cilji: razvoj hitrosti, igra z žogo, moč, vzdržljivost in koordinacija, pliometrija, tehnika skoka v višino, tehnika teka, ... Po uspešno izvedenih vajah smo z DEMO skupino v šoli izvajali iste aktivnosti z osnovnošolci od 12-15 leta starosti. Na koncu uspešno izvedenega projekta je izdelal DVD v trajanju 150 minut na katerem je prikazanih 15 modelnih ur športa s katerimi smo dosegli 27 minut srednje in visoke intenzivnosti gibanja (60%) z le 7 minutami gibalne neaktivnosti (prej kar 18 minut). Ure športa so bile po tečajnosti za otroke sprejemljive (povprečna srčna frekvenca 161 utripov na minuto).