



SLOfit kratka predstavitev za šole

Gregor Jurak, Bojan Leskošek, Gregor Starc



Univerza v Ljubljani
Fakulteta za šport



Kaj je SLOfit?

- SLOfit je **nadgradnja** uveljavljenega nacionalnega sistema spremljave telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine - **Športnovzgojnega kartona (ŠVK)**.
- BREZPLAČNA aplikacija Moj SLOfit omogoča mladostnikom in staršem vpogled v ŠVK rezultate in daje povratne informacije o otrokovem telesnem in gibalnem razvoju. Do podatkov je mogoče dostopati samo z uporabniškim računom.
- Več na www.slofit.org



mojSLOfit

Pojdi na spletno stran SLOfit

Moj SLOfit

Dostop je mogoč samo prek šole, ki jo obiskuje otrok oz. mladostnik, z dodeljenim uporabniškim imenom in geslom. Samostojna registracija ni mogoča. Za dodelitev dostopnih podatkov se obrnite na vašo šolo. **Uporabniško ime je vaš e-naslov, ki ste ga sporočili šoli za dodelitev dostopa do aplikacije.**

Bodi fit, sodeluj v SLOfit.

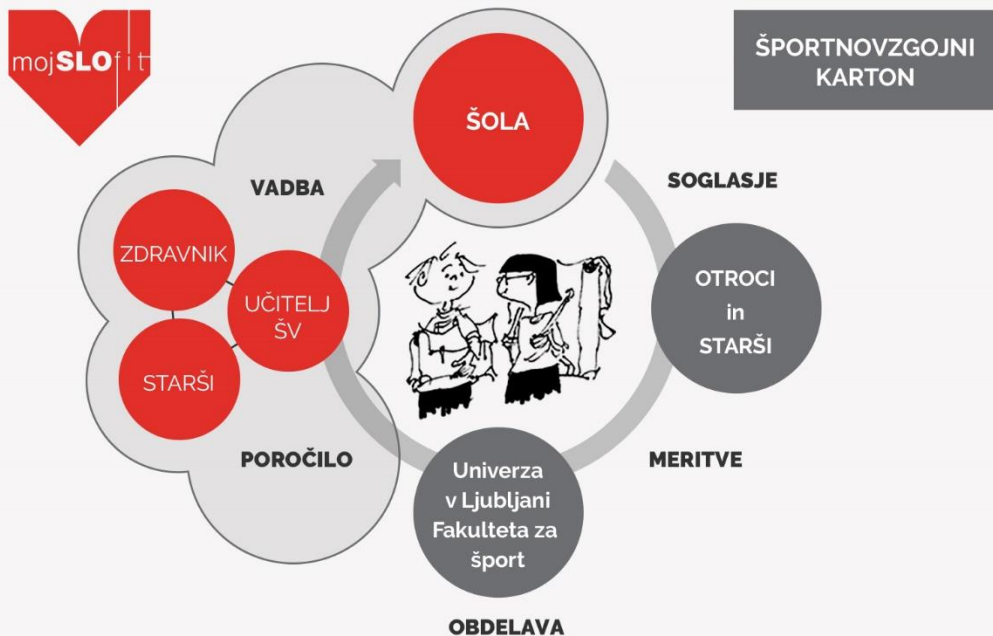
Z vstopom v aplikacijo Moj SLOfit lahko dostopate do povratnih informacij o rezultatih športnovzgojnega kartona z oceno zdravstvenega tveganja. Želimo vam veliko vedoželjnosti pri raziskovanju telesnega in gibalnega razvoja!

Moj SLOfit je aplikacija, ki je na voljo:

- Staršem otrok, ki so dali soglasje, da je njihov otrok vključen v meritve za ŠVK in so v šolski sistem e-administracije vnesli svoj e-naslov, šola pa je pristopila v sistem SLOfit.

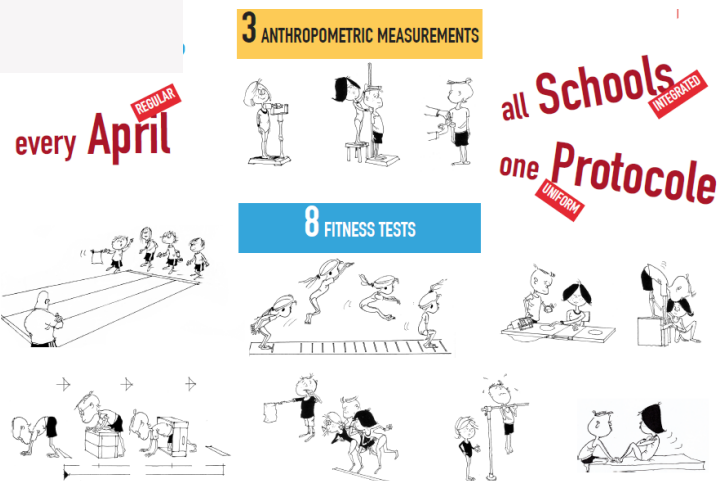
Kakšna je razlika med ŠVK in SLOfit?

Deležniki in procesi v ŠVK in SLOfit



Sistem SLOfit sestavljajo:

- merska baterija ŠVK
- vprašalniki (o gibalnih navadah najstnikov, osnovni podatki o starših)
- podatkovna zbirka SLOfit (ki jo sestavljajo podatki ŠVK in drugi zbrani podatki)
- poročilni sistemi SLOfit za posameznika in za šolo



Namen SLOfit

- Narediti **informacije** staršem in mladostnikom **bolj dosegljive, prijazne, uporabne**
- Informacije naj v večji meri služijo **za intervencije**, torej nadaljnji korak po diagnostiki
 - Na enem mestu združiti koristne informacije za ukrepe

SLOfit

ŠOLAR ŠTUDENT UČITELJ ZDRAVNIK O SLOfit Aktualno SLOfit nasvet Laboratorij Ekipa

ZDRAVO ŽIVLJENJSKO POT
ZAČRTAMO ŽE V OTROŠTVU

Z rednim spremljanjem telesnega in gibalnega razvoja preko SLOfit sistema spodbujamo generacije, da premagujejo same sebe.

VEČ O MERITVAH PREVERI REZULTATE

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za šport



Kaj omogoča SLOfit?

- dostop do ŠVK rezultatov in povratnih informacij prek aplikacije Moj SLOfit, kjer je dodatno prikazana zdravstvena ogroženost glede na rezultate meritev
 - koliko je **napredoval** v enem letu
 - kakšen je njegov telesni in gibalni razvoj v **primerjavi z vrstniki**,
 - v kakšno **skupino telesne pripravljenosti in zdravstvene ogroženosti** ga uvrščajo posamezni rezultati
 - trend rezultatov skozi več let
 - tiskanje poročila
- zbiranje dodatnih podatkov, ki lahko pojasnijo telesni in gibalni razvoj posameznika (npr. gibalne navade najstnikov) ter povratna informacija o tem
- trajno hranjenje SLOfit podatkov prek aplikacije
- možnost deljenja vpogleda v svoje SLOfit podatke (npr. zdravniku, babici, prijatelju)



Komu je na voljo aplikacija Moj SLOfit?

- Staršem otrok, ki so **dali soglasje, da je njihov otrok vključen v meritve za ŠVK** in so **v šolski sistem e-administracije vnesli svoj e-naslov**, šola pa je pristopila v sistem SLOfit;
- Dijakom, ki imajo v šolskem sistemu e-administracije svoj e-naslov, šola pa je pristopila v sistem SLOfit.

Starši in dijaki pridobijo svoj dostop do podatkov, če se **odzovejo na vabilo k registraciji** v sistem SLOfit.

Uporaba aplikacije je **brezplačna** in mogoča na vseh napravah (pametni telefoni, tablice, prenosniki, namizni računalniki ipd.), ki imajo dostop do spleta s spletnim brskalnikom.

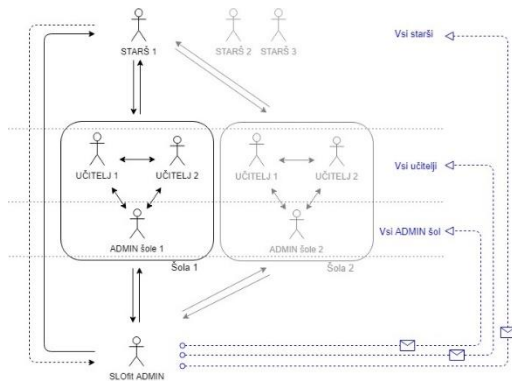
Če želite postati uporabnik aplikacije, vas vabimo, da preberete **informacije o obdelavi osebnih podatkov** in začnete postopek registracije. S klikom na spodnjo povezavo soglašate, da se osebni podatki vašega otroka v zbirki ŠVK prenesejo v zbirko SLOfit, ki jo vodi Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani:

[Moj SLOfit registracija](#)

Takoj po registraciji boste že lahko dobili poročilo o telesnem fitnesu otroka za letošnje leto.



Podpora intervenciji



Komunikacijsko orodje: vprašajte učitelja za nasvet gledeboljšanja telesnega fitnesa otroka

SLOfit [nasvet](#): obiščite spletno točko z našimi nasveti



slofit.org



02 Peljite otroka ven!

okt · Globalni razvoj, Telesna dejavnost, Telesni fitnes, Telesni razvoj | Nazaj

Narava otrokom ponuja neizmerno možnosti raziskovanja, tako okolice kot njihovega lastnega telesa. Peljimo otroke ven in ne bodimo preveč zaščitniški pri njihovem raziskovanju narave. Tudi kakšen padec je pomemben del tega!

Search bar

Kategorije

- Globalni razvoj (3)
- Gibljivost (3)
- Koordinacija (3)
- Moč (3)
- Preciznost (3)
- Ravnotežje (3)
- Sečenje (4)
- Spanje (3)
- Športna oprema in pripomočki (3)
- Športna vadba (3)
- Športne poškodbe (3)
- Telesna dejavnost (9)
- Telesna drža (3)
- Telesni fitnes (6)
- Telesni razvoj (8)

Sledite našim objavam na Facebook-u

SLOfit individualno PDF poročilo



Stanje telesnega fitnesa posameznika 2018

IME IN PRIMEK

Matej Zupan

DATUM ROJSTVA

11.03.2003

SPOL

M

DATUM ZADNJE MERITVE

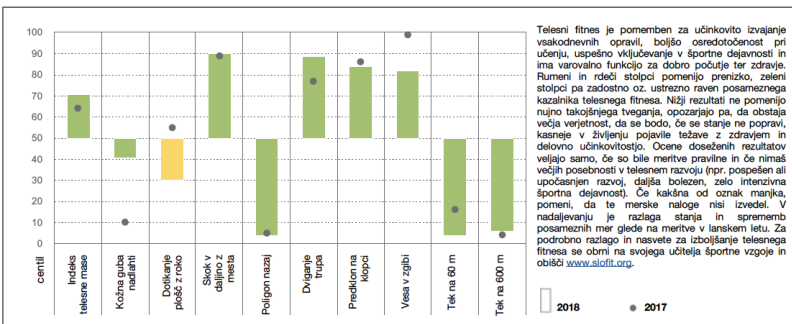
24.04.2018

DATUM PREDHODNE MERITVE

15.04.2017

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 nalozah, ki jih je mogoče povezovati z zdravstvenimi tveganji, so podatki prikazani v različnih območjih tveganja.

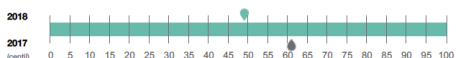
Legenda:



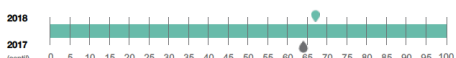
Telesni fitnes je pomemben za učinkovito izvajanje vsakodnevnih opravil, boljše osredotočenost pri učenju, uspešno vključevanje v športne dejavnosti in ima varovano funkcijo za dobro počutje ter zdravje. Rumeni in rdeči stolpci pomenijo preizko, zeleni stolpci pa zadostno oz. ustrezno raven posameznega kazalnika telesnega fitnesa. Niži 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 upočarjen razvoj, daljša bolezen, zelo intenzivna športna dejavnost). Če kakršna od oznak merilja, 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 obišči www.slofit.org.

Navodila za branje rezultatov:

V grafikonih so povsem desno zapisane tvoje izmerjene vrednosti za posamezno mersko nalogo, s kapljico pa so označene pripadajoče centilne vrednosti. Zgoraj so zapisane in označene vrednosti za letošnje leto, spodaj pa za preteklo leto. Centilne vrednosti kažejo tvoj položaj med vrstniki (npr. 40. centil pomeni, da ima med vsemi šolarji istega spola in starosti v Sloveniji 40 % nižji, preostanek, t.j. 60 %, pa višji rezultat od tvojega). Zeleno kažejo zdravo območje posameznega kazalnika, rumeno in rdeče pa, da ti bilo priporočljivo tisti del telesnega fitnesa izboljšati. Za telesno višino in maso sta skali ter oznaki erotno obravnavani, ker šele razmerje med njima daje informacijo o telesnem fitnesu. Več o razlagi rezultatov si lahko prebereš na www.slofit.org/solar/razlaga-razultatov, več o merskih nalozah pa na www.slofit.org/solar/merske-naloge. Z vadbo lahko veliko spremeniš. Nekaj nasvetov za vadbo najdeš na www.slofit.org/slofit-nasveti, svojega učitelja športne vzgoje pa prosi, da skupaj sestavi program za izboljšanje tvojega telesnega fitnesa.



TELESNA VIŠINA
kaže dolžinsko razsežnost telesa. V obdobju otroštva se ves čas povečuje, ob koncu adolescence pa se rast ustavi.



TELESNA MASA
kaže skupno maso telesa (mišično, maščobno in kostno). Ta se vse do konca adolescence povečuje skupaj s telesno višino.

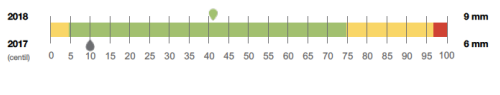


INDEKS TELESNE MASE
je razmerje med telesno maso in višino, ki kaže na stanje prehranjenosti. Skladi otroštva in adolescence indeks telesne mase postopno narašča vse do odrasle dobe.

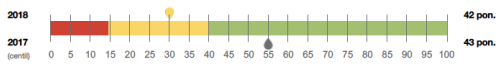


Stanje telesnega fitnesa posameznika 2018

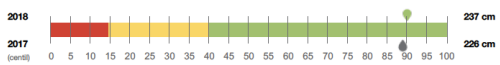
Matej Zupan



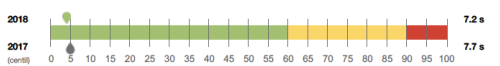
KOŽNA GUBA NADLAHTI
kaže količino podkožnega maščevja. Ta skozi otroštvo počasi narašča, tik pred adolescenco nekoliko vidneje naraste, potem s hitro rastjo mišične in kostne mase pri fantih upada do odrasle dobe, pri dekletih pa se naprej narašča do odrasle dobe.



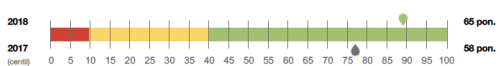
DOTIKANJE PLOŠČ Z ROKO
meri hitrost izmeničnih gibov, ki kaže na učinkovitost prehajanja živčnih dražljajev iz osrednjega živčevja do mišic.



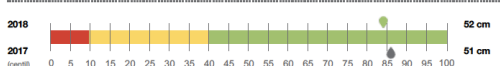
SKOK V DALJINO Z MESTA
meri eksplozivno moč, to je sposobnost mišic za hitro doseganje maksimalne sile.



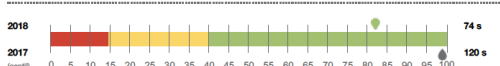
POLIGON NAZAJ
meri koordiniranost gibanja, to je sposobnost osrednjega živčevja za uravnavanje sestavljenih gibov.



DVIKANJE TRUPCA
meri dinamično moč, to je sposobnost ponavljajočega izvajanja intenzivnih gibov.



PREDKLON NA KLOPCI
meri gibljivost, to je sposobnost izvajanja velikih amplitud gibov.



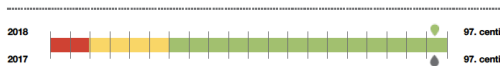
VESA V ZGIBI
meri statično moč, ki kaže na sposobnost premagovanja dalj časa trajajočih obremenitev.



TEK NA 60 m
meri hitrostno vzdržljivost, to je sposobnost hitre reakcije in ohranjanja skladnega gibanja v veliki hitrosti.

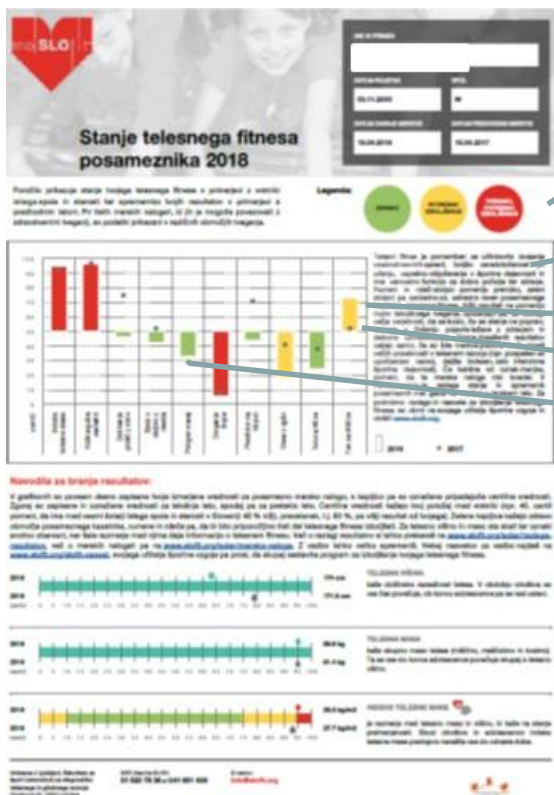


TEK NA 600 m
kaže aerobno vzdržljivost, to je sposobnost dolgotrajnega izvajanja gibanja pri zmeri intenzivnosti.



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

SLOfit individualno PDF poročilo



Opis con zdravstvenega tveganja

Profil trenutnega telesnega fitnesa v primerjavi s predhodno meritvijo s kratkimi navodili za branje rezultatov

Trenutno leto

Predhodno leto

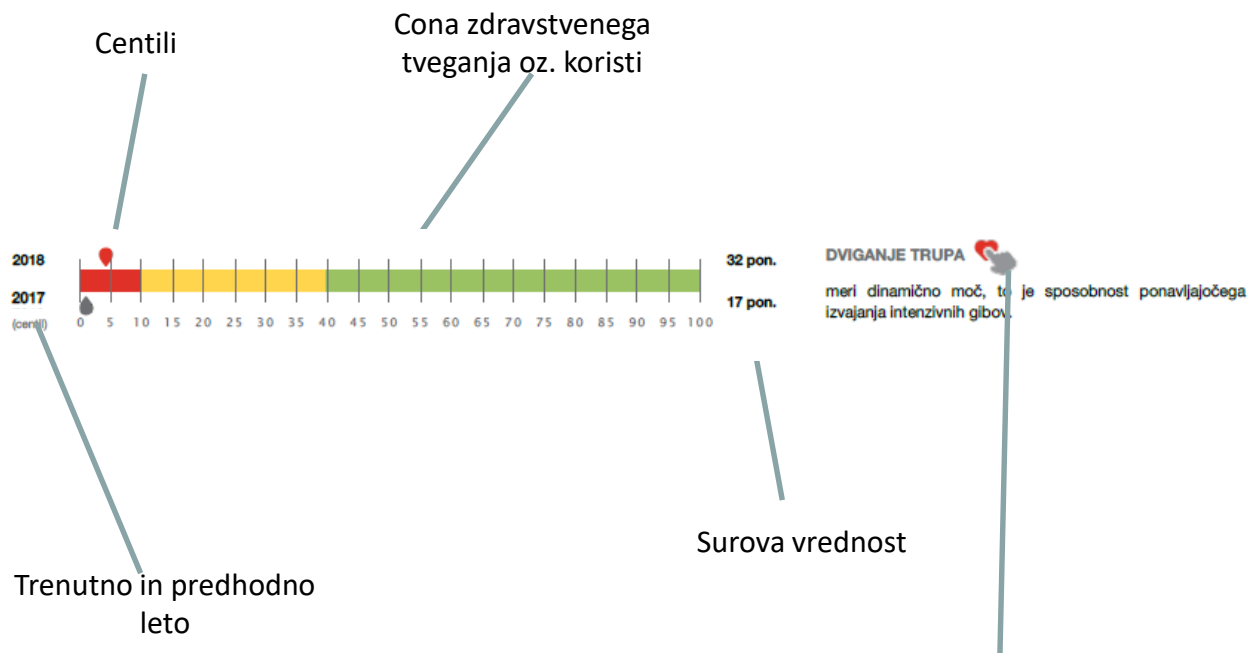
Obarvanje glede na cono zdravstvenega tveganja

Navodila za razlago predstavitve rezultatov za vsako mersko nalogo

Kratek opis merjenje sestavine telesnega fitnesa in njene pomembnosti za telesni in gibalni razvoj s povezavo do podrobnosti



SLOfit individualno PDF poročilo



Povezava na SLOfit nasvet, če je rezultat v coni povečanega zdravstvenega tveganja





Bodi fit, sodeluj v SLOfit



www.slofit.org

info@slofit.org



Univerza v Ljubljani
Fakulteta za šport



[**www.slofit.org**](http://www.slofit.org)