



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

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.

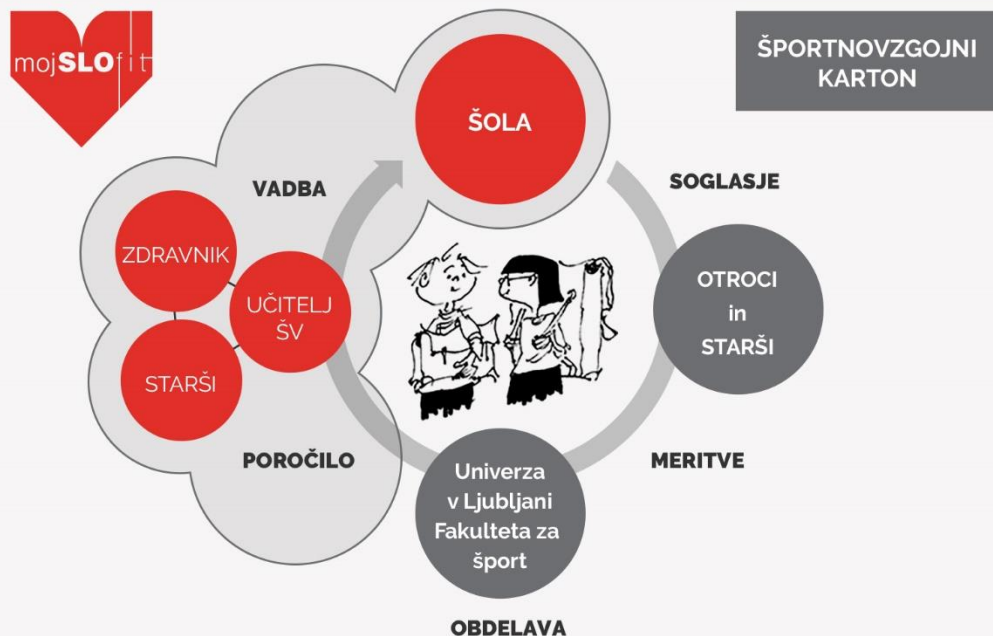
Z vstopom v aplikacijo Moj SLOfit lahko dostopate do povratnih informacij o rezultatih športnovzgojnega kartona z oceno zdravstvenega tveganja. Želimo vam veliko vedoželjnosti pri raziskovanju telesnega in gibalnega razvoja!

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

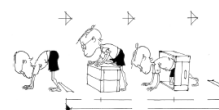
every April

3 ANTHROPOMETRIC MEASUREMENTS



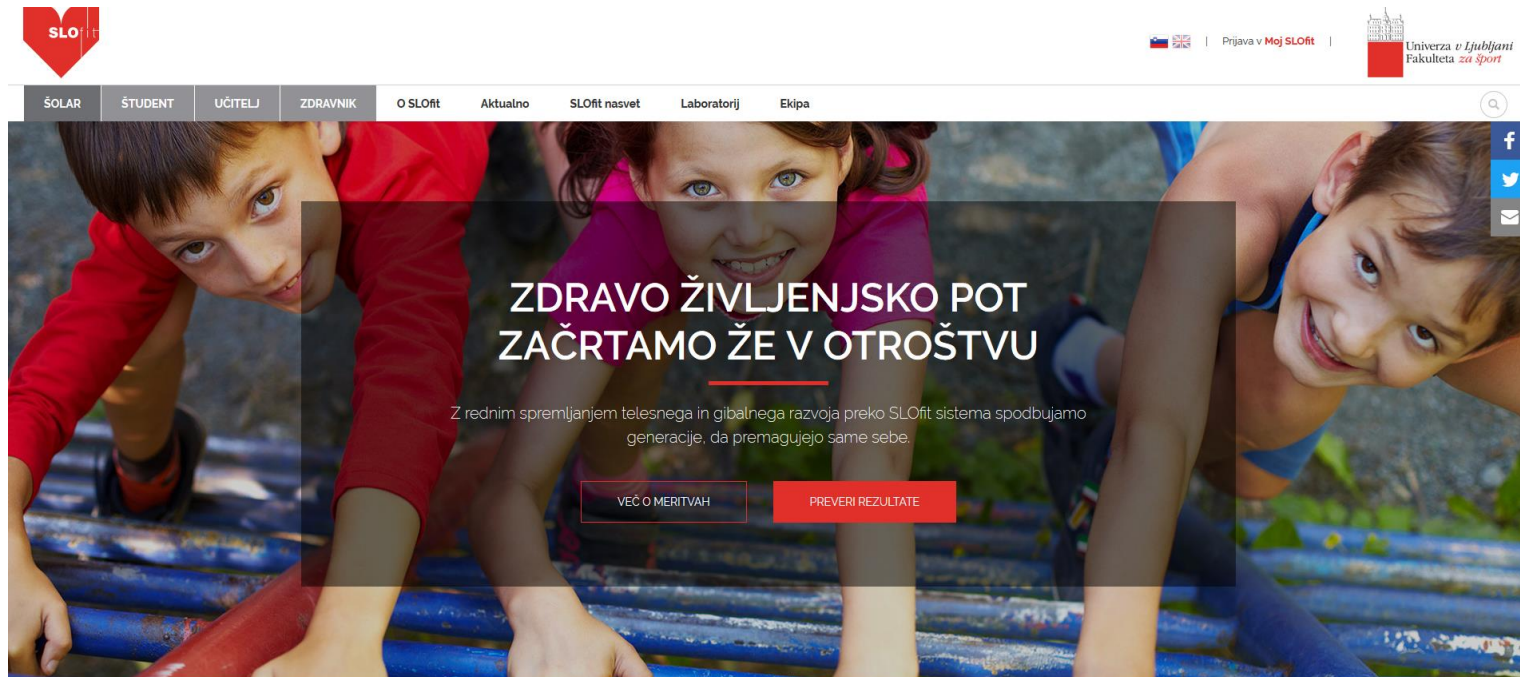
all Schools
one Protocol

8 FITNESS TESTS



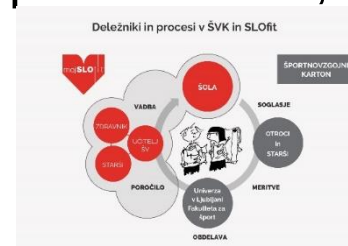
Namen SLOfit

- 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



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.

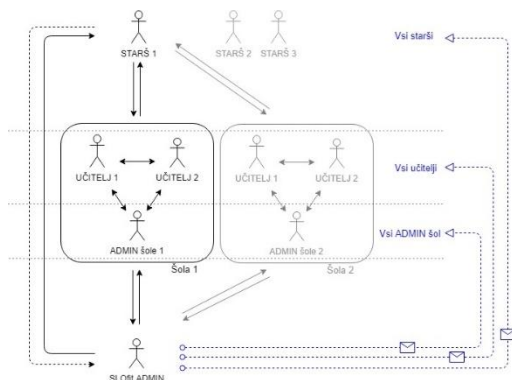
Če želite postati uporabnik aplikacije, vas vabimo, da preberete **informacije o obdelavi osebnih podatkov** in začnete postopek registracije. S klikom na spodnjo povezavo soglašate, da se osebni podatki vašega otroka v zbirki ŠVK prenesejo v zbirko SLOfit, ki jo vodi Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani:

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 glede zboljšanja telesnega fitnesa otroka

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



slofit.org



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

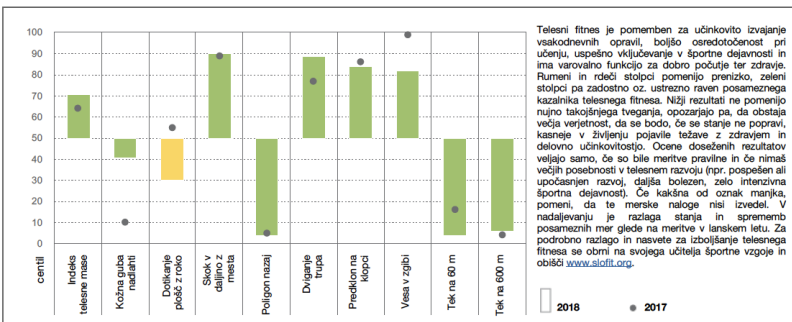
SPOL
M

DATUM ZADNJE MERITVE
24.04.2018

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

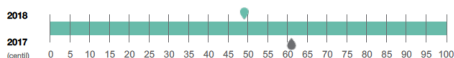
Legenda:



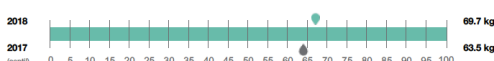
Telesni fitnes je pomemben za učinkovito izvajanje vsakodnevnih opravil, boljše osredotočenost pri učenju, uspešno vključevanje v športne dejavnosti in ima varovalno funkcijo za dobro počutje ter zdravje. Rumeni in rdeči stolpci pomenijo preizkus, zeleni stolpci pa zadostno oz. ustrezno raven posameznega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

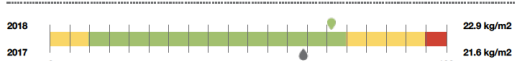
V grafikonih so povsem desno zapisane tvoje izmerjene vrednosti za posamezno mersko nalogo, s kapljico pa so označene pripadajoče centilne vrednosti. Zgoraj so zapisane in označene vrednosti za letošnje leto, spodaj pa za preteklo leto. Centilne vrednosti kažejo tvoj položaj med vrstniki (npr. 40. centil 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 bi bilo priporočljivo tisti del telesnega fitnesa izboljšati. Za telesno višino in maso sta skali ter oznaki erotno obarvani, kar šele razmerje med njima daje informacijo o telesnem fitnesu. Več o razlagi rezultatov si lahko prebereš na www.slofit.org/solar/razlaga-rezultatov, več o merskih nalogah pa na www.slofit.org/solar/meriske-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.

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
Laboratorij za diagnostiko telesnega in gibalnega razvoja
Gortanova 22, 1000 Ljubljana

INFO številka SLOfit:
01 520 78 36 ali 041 601 438

E-naslov:
info@slofit.org

Osnovna šola Ivana Groharja
Podružnik 1, 4220 Skočja Loka
(04 506 11 13) info@os-igroharja.si





Stanje telesnega fitnesa posameznika 2018

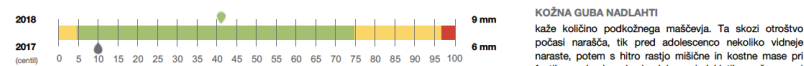
IME IN PRIMEK
Matej Zupan

DATUM ROJSTVA
11.03.2003

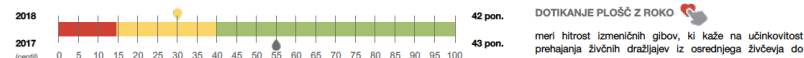
SPOL
M

DATUM ZADNJE MERITVE
24.04.2018

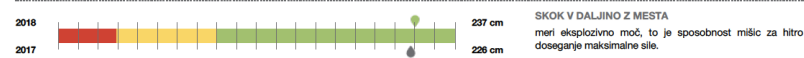
DATUM PREDHOJNE MERITVE
15.04.2017



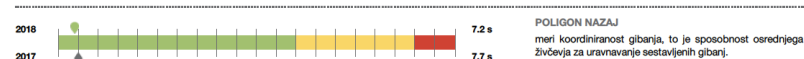
KOŽNA GUBA NADLAHTI
kaže količino podkožnega maščevja. Ta skozi otroštvo počasi narašča, tik pred adolescenco nekoliko vidneje narašča, potem s hitro rastjo mišične in kostne mase pri fantih upada do odrasle dobe, pri dekletih pa se naprej narašča do odrasle dobe.



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.



DVIGANJE TRUPA
meri dinamično moč, to je sposobnost ponavljajočega izvajanja intenzivnih gibov.



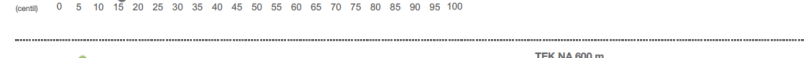
PREDKLON NA KLOPCI
meri gibljivost, to je sposobnost izvajanja velikih amplitud gibov.



VESA V ZGIBI
meri statično moč, ki kaže na sposobnost premagovanja daljši časi 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 FITNESA
kaže na splošno učinkovitost telesa v gibanju z vidika vseh gibalnih sposobnosti in telesnih značilnosti posameznika hkrati.

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
Laboratorij za diagnostiko telesnega in gibalnega razvoja
Gortanova 22, 1000 Ljubljana

INFO številka SLOfit:
01 520 78 36 ali 041 601 438

E-naslov:
info@slofit.org

Osnovna šola Ivana Groharja
Podružnik 1, 4220 Skočja Loka
(04 506 11 13) info@os-igroharja.si



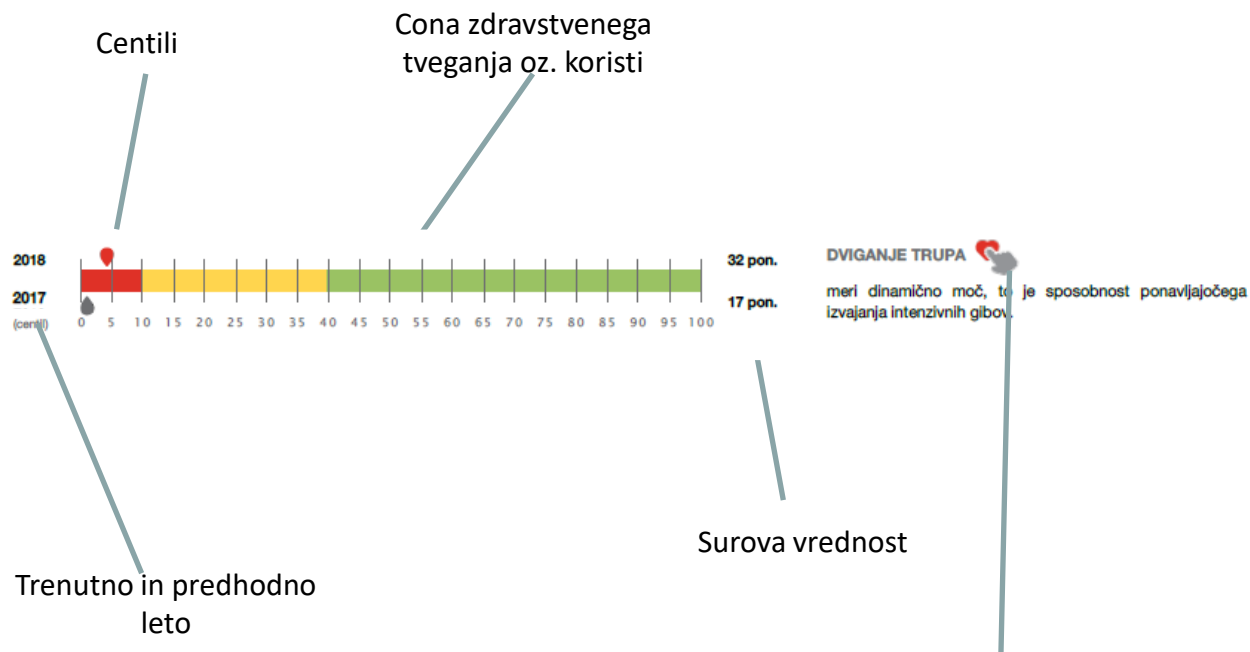
Profil trenutnega telesnega fitnesa v primerjavi s predhodno meritvijo s kratkimi navodili za branje rezultatov

Predhodno leto

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