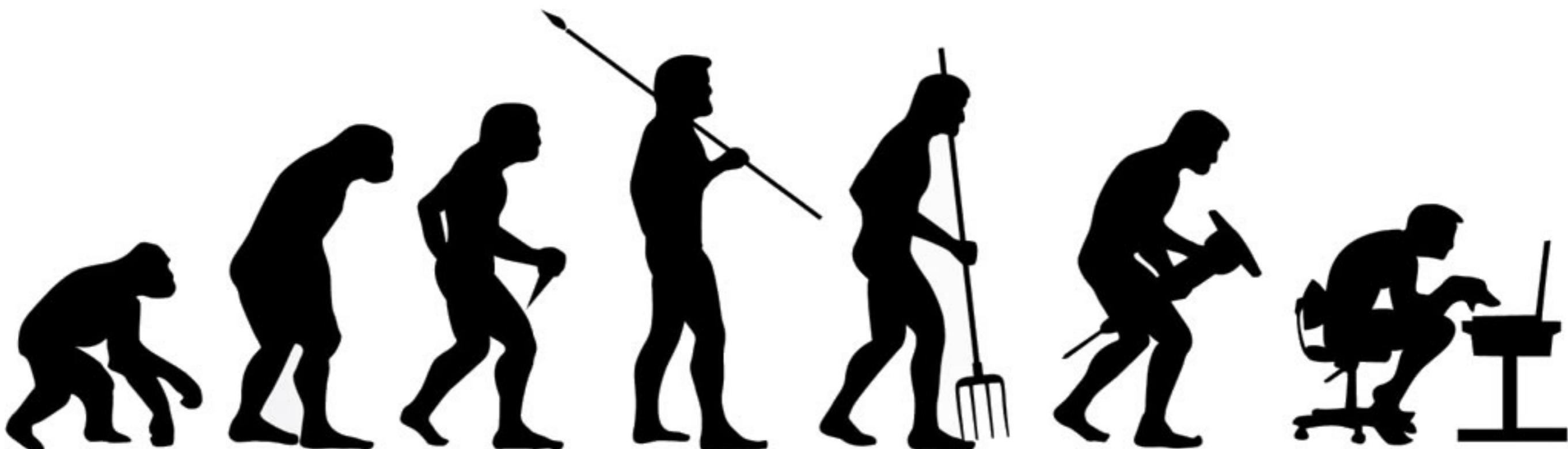


POMEMBNOST GIBANJA ZA UČNO USPEŠNOST OTROK

GREGOR STARC, FAKULTETA ZA ŠPORT

(D)EVOLUCIJA TELESNE DEJAVNOSTI



NAJVEČJI SOVRAŽNIK OTROK V ŠOLI

(NUJNO) ZLO?



NAJCENEJŠE IN NAJBOLJ UČINKOVITO ZDRAVILO PROTI NEGATIVNIM UČINKOM SEDENJA

KORISTI TELESNE DEJAVNOSTI



ZAGOTAVLJA
ZDRAVJE KOSTI



POVEČUJE
PORABO ENERGIJE



POVEČUJE
CIRKULACIJO



ZAGOTAVLJA
ZDRAVJE SRCA



IZBOLJŠUJE
PRESNOVO



KREPI
MIŠICE



PREPREČUJE
BOLEČINE



IZBOLJŠUJE
TELESNO DRŽO



ZMANJŠUJE
TVEGANJE SRČNO-
ŽILNIH OBOLENJ



ZMANJŠUJE
TVEGANJE
DIABETESA



ZMANJŠUJE
TVEGANJE
RAKA



ZMANJŠUJE
TVEGANJE
OSTEOPOROZE



ZMANJŠUJE
TVEGANJE
ZGODNJE
UMRLJIVOSTI



IZBOLJŠUJE
RAZPOLOŽENJE



IZBOLJŠUJE
ŽIVLJENJSKO
ENERGIJO



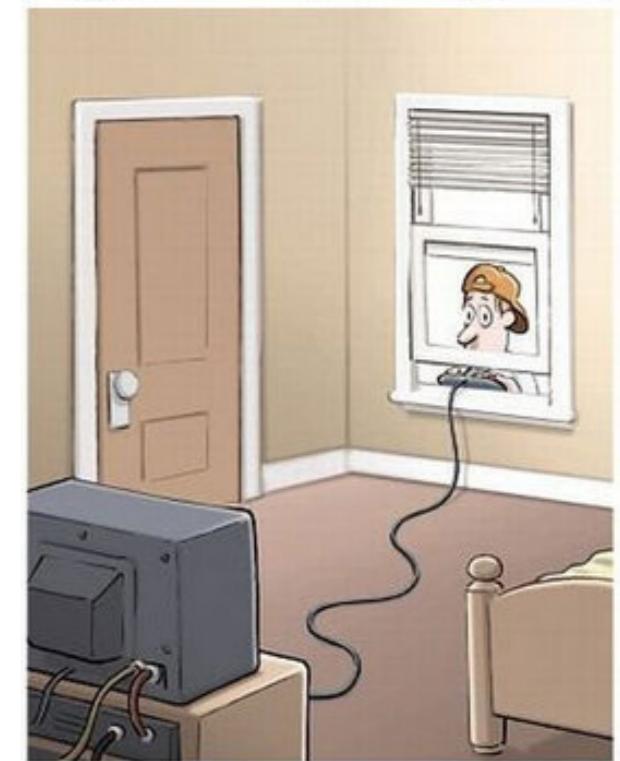
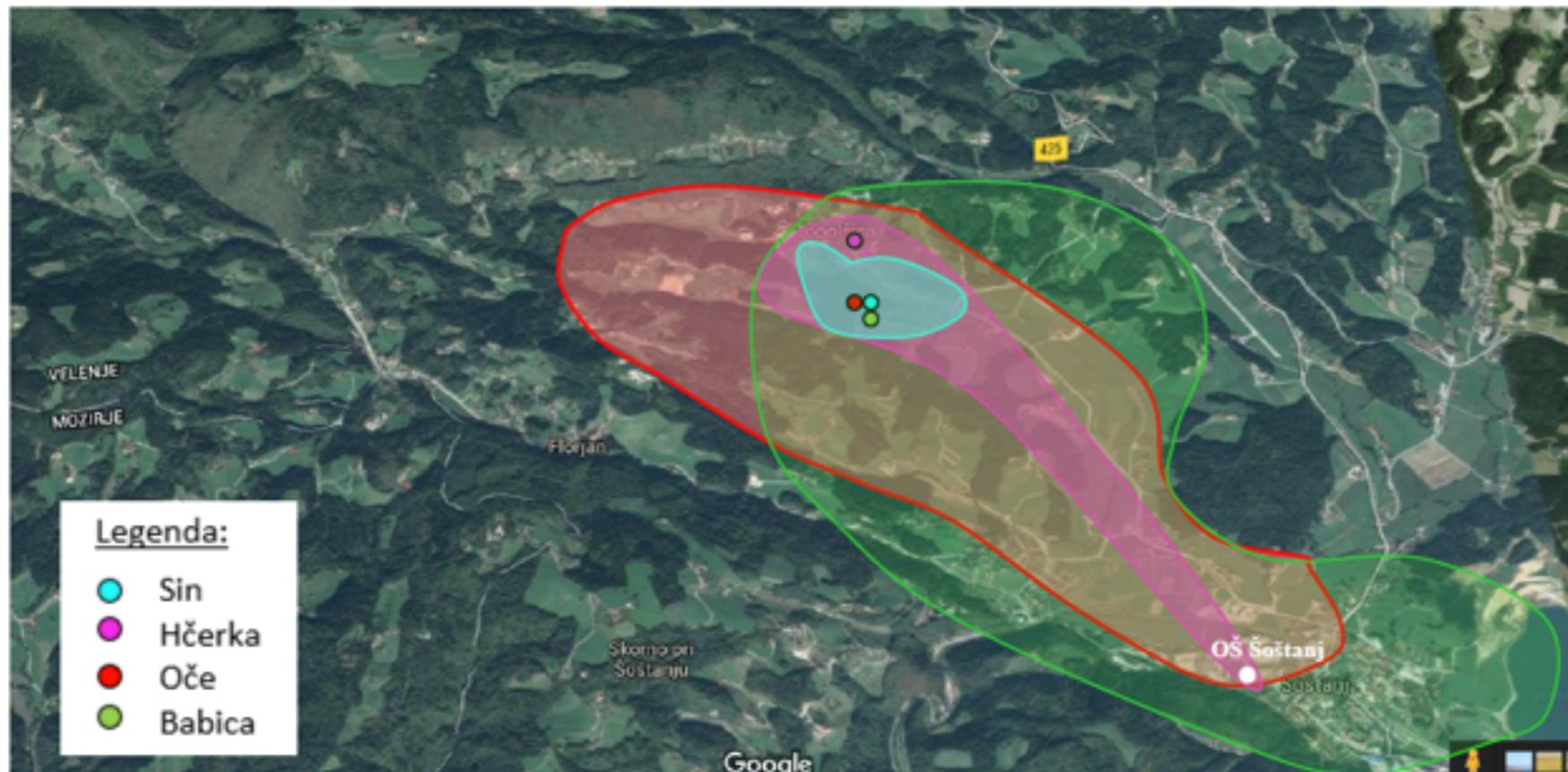
IZBOLJŠUJE
OSREDOTOČENOST
IN STORILNOST



IZBOLJŠUJE
DELOVANJE
MOŽGANOV



KRČENJE ŽIVLJENJSKEGA PROSTORA OTROK

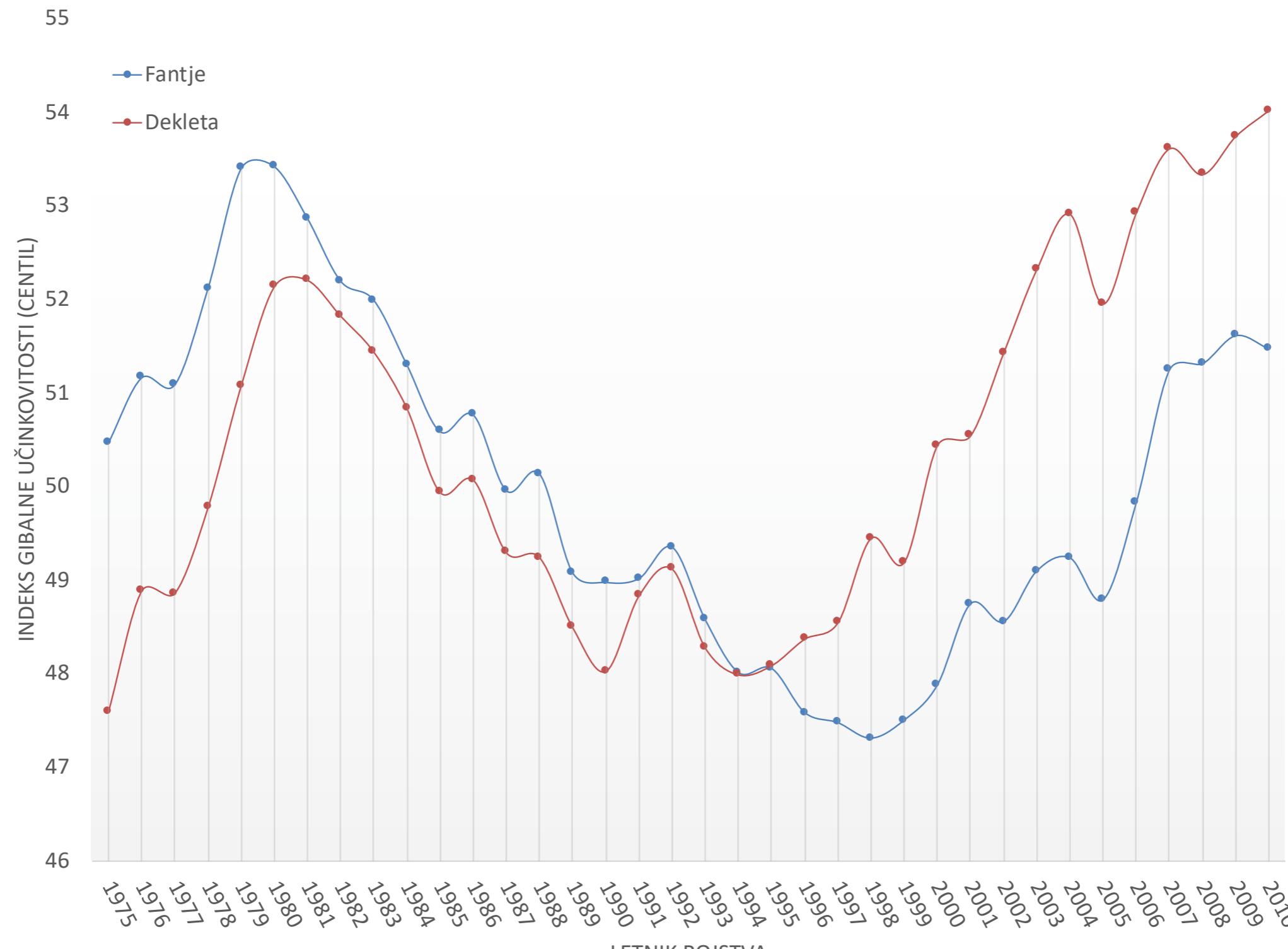


NAJVEČJI SOVRAŽNIK OTROK DOMA

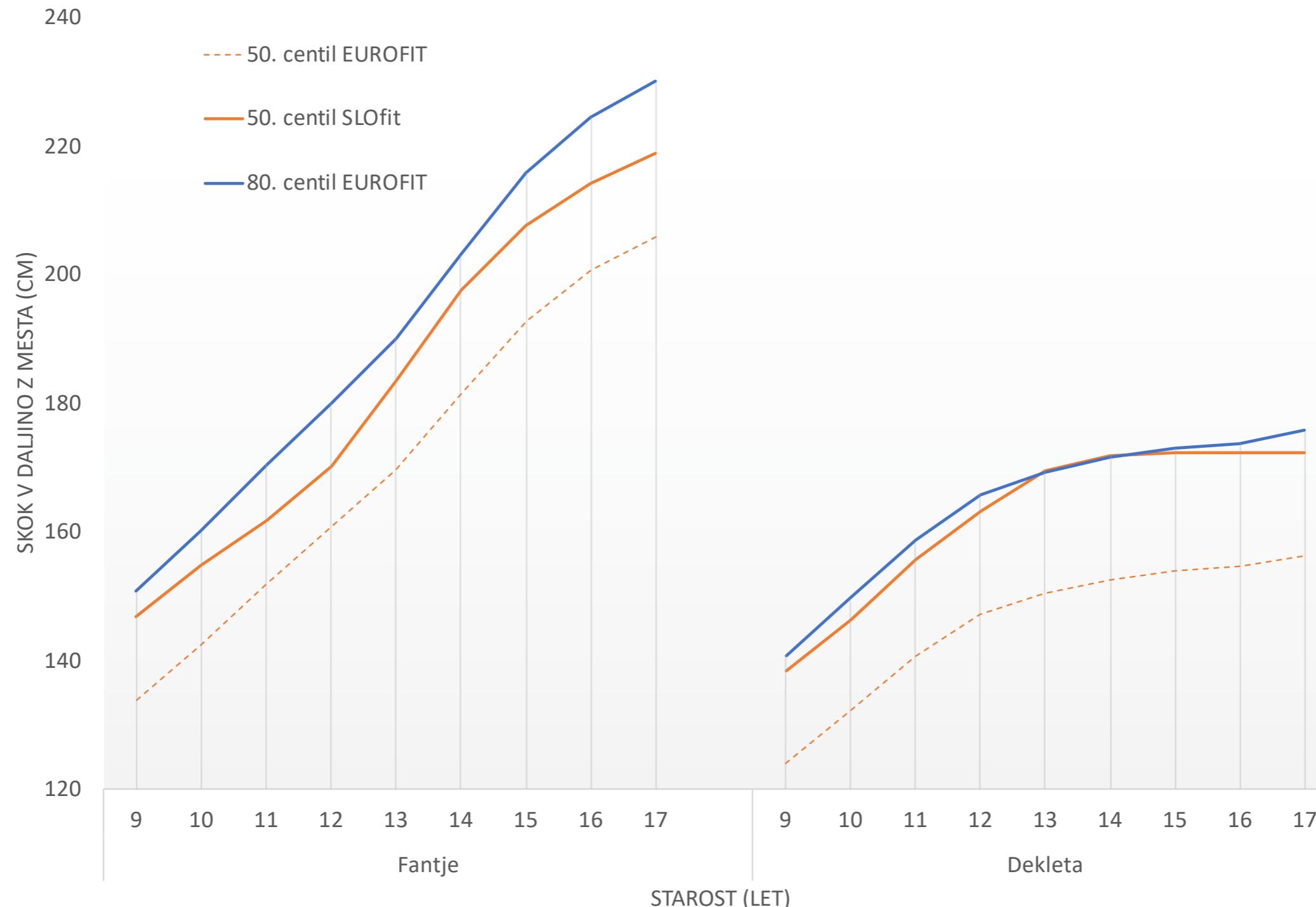
(NE)NUJNO ZLO



SPREMEMBE GIBALNE UČINKOVITOSTI SLOVENSKIH OTROK

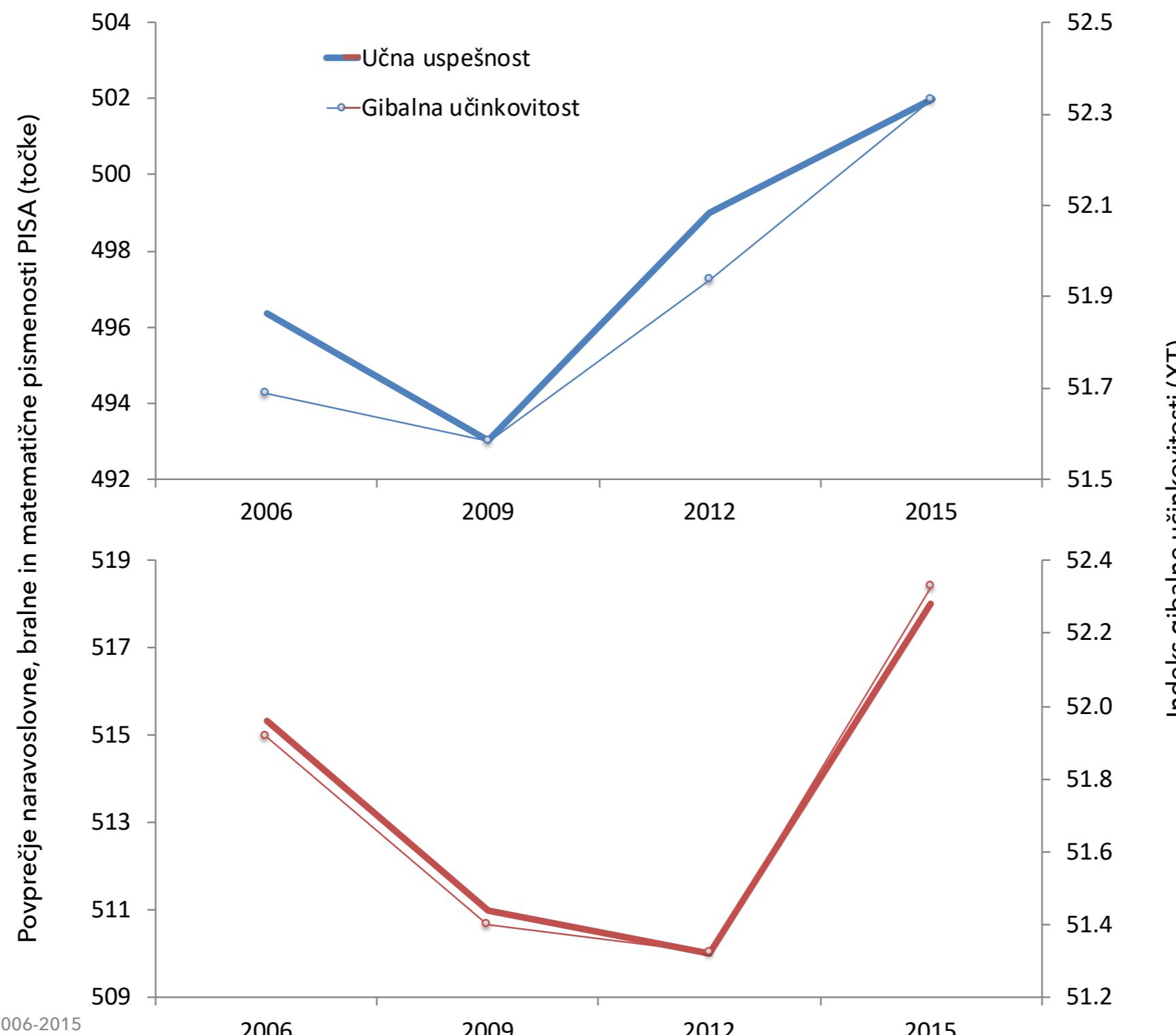


PRIMERJAVA GIBALNE UČINKOVITOSTI SLOVENSKIH OTROK



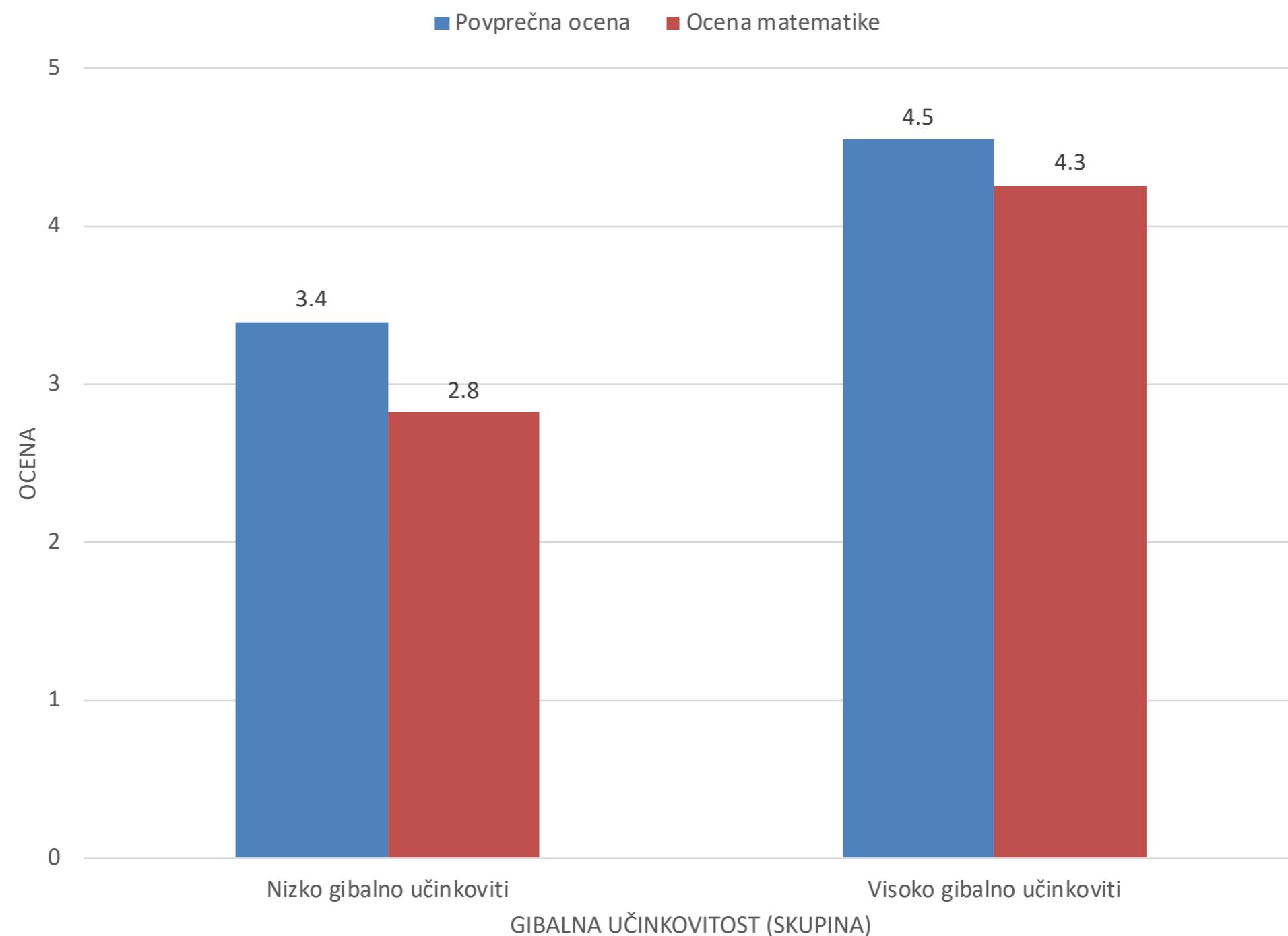
Z VIŠANJEM GIBALNE UČINKOVITOSTI, SE IZBOLJŠUJEJO REZULTATI PISA

POVEZANOST UČNE USPEŠNOSTI IN GIBALNE UČINKOVITOSTI

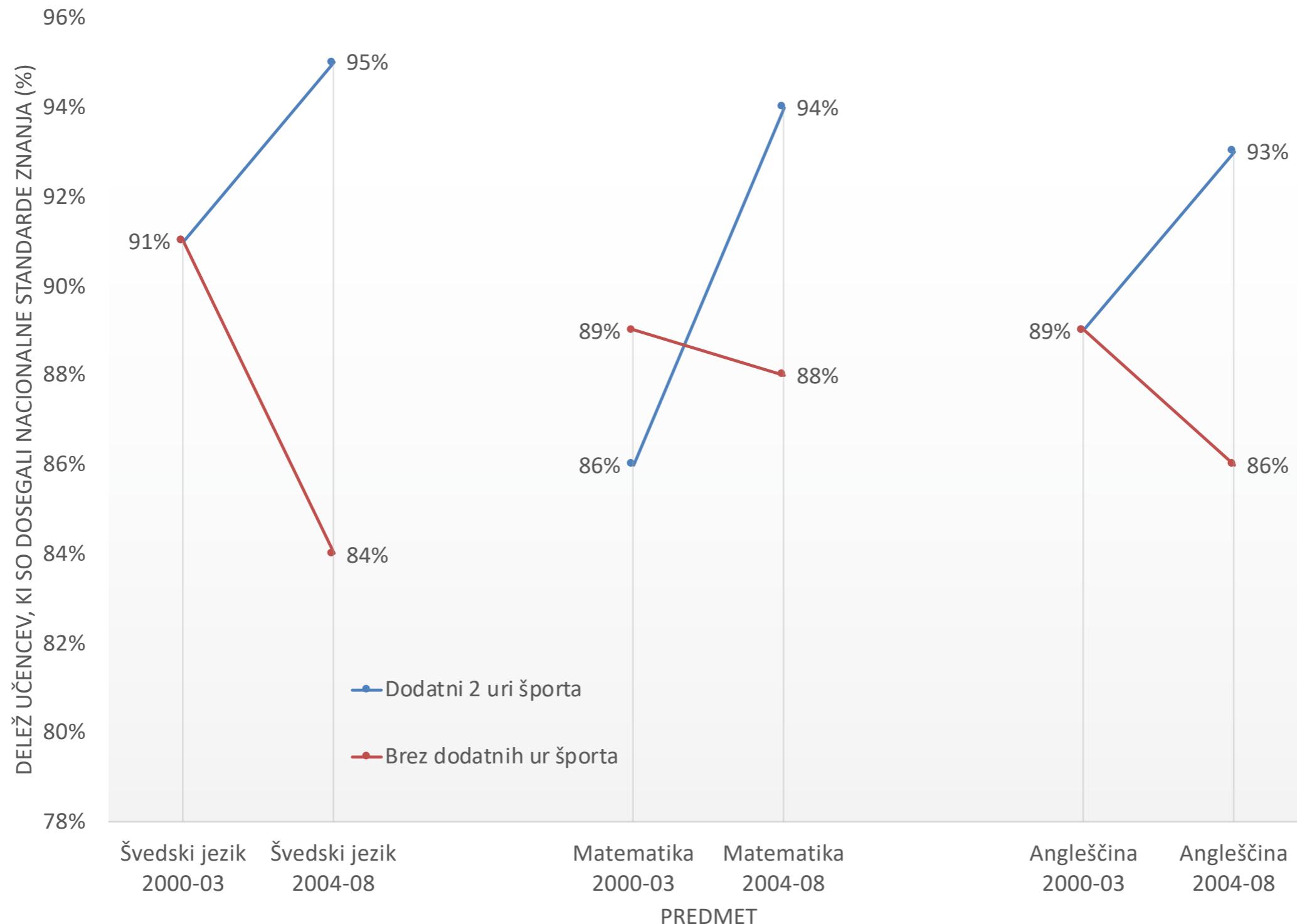


NIZKO GIBALNO UČINKOVITI OTROCI IMAJO SLABŠE OCENE

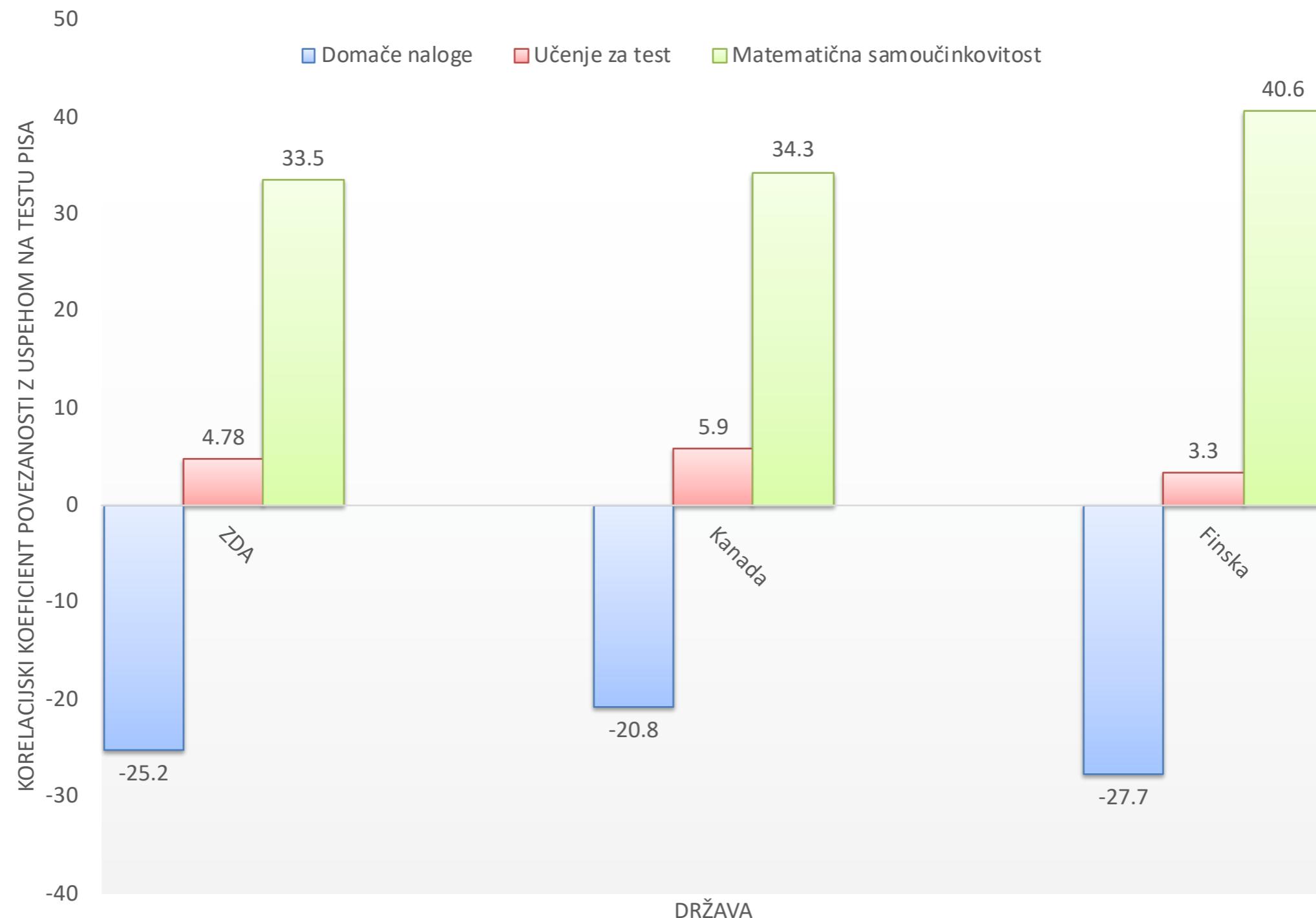
POVEZANOST UČNE USPEŠNOSTI IN GIBALNE UČINKOVITOSTI



VEČ ŠPORTA V ŠOLI - BOLJŠI USPEH



MANJ DOMAČIH NALOG - BOLJŠI USPEH



DEJAVNI ODMOR POVEČUJE PRIPRAVLJENOST NA DELO

UČINKI DEJAVNEGA ODMORA

Pripravljenost na delo



Obnašanje v razredu



Učna uspešnost

KRATKI ODMORI MED URO POVEČUJEJO PRIPRAVLJENOST NA DELO

UČINKI KRATKIH ODMOROV MED URO

Pripravljenost na delo



Obnašanje v razredu



Učna uspešnost

UČINKI TELESNO DEJAVNIH UR

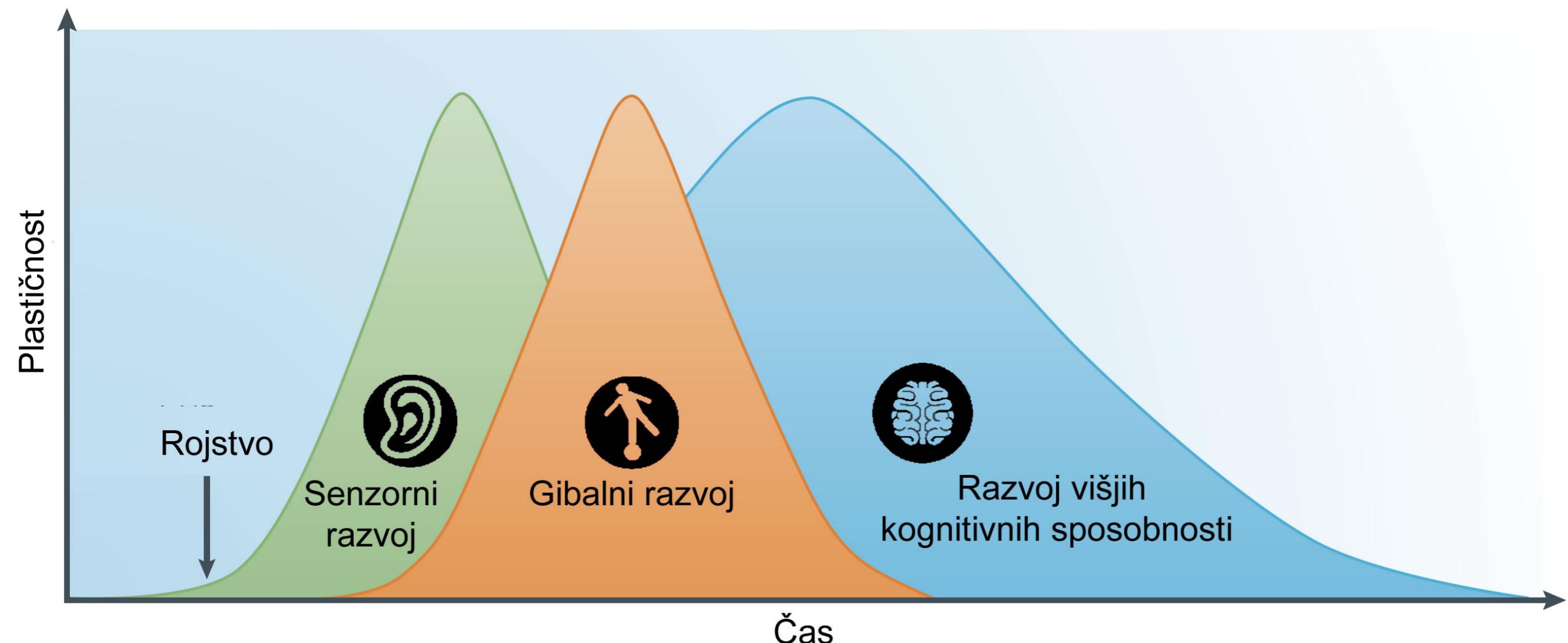
Pripravljenost na delo

Učna uspešnost

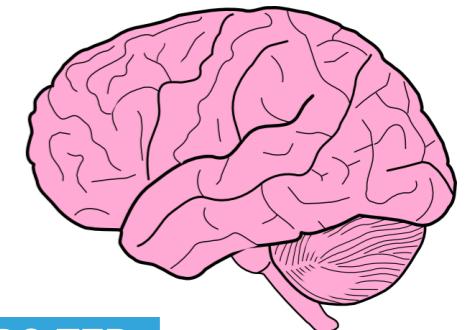
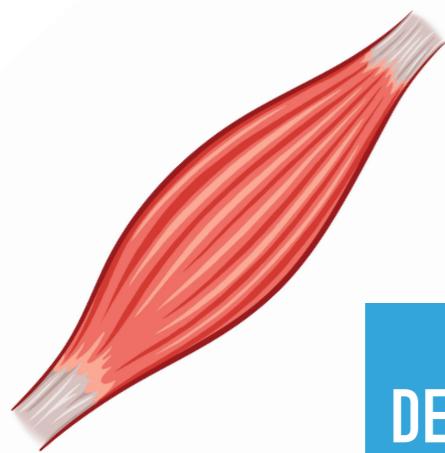


Obnašanje v razredu

POMEMBNOST ZGODNJEGA GIBALNEGA RAZVOJA

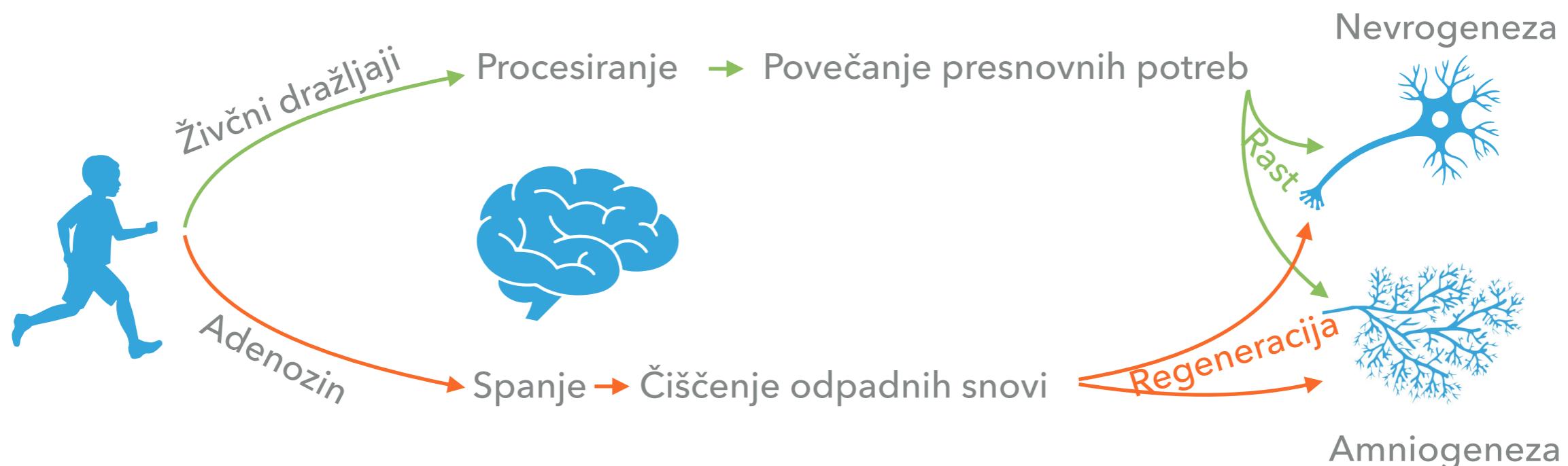


BIOKEMIJSKI UČINKI TELESNE DEJAVNOSTI NA DELOVANJE MOŽGANOV



NEVROTROPSKI DEJAVNIK MOŽGANOV	→	SPODBUJA RAST NEVRONOV IN SINAPS TER SPOMIN
ENDORFINI	→	IZBOLJŠA POČUTJE, EVFORIJO
KETONI	→	PREDSTAVLJajo REZERVNO GORIVO
IRISIN	→	OHRANJANJA ZDRAVJA NEVRONOV
DOPAMIN	→	POVZROČA ODVISNOST OD GIBANJA
NOREPINEFRIN	→	SODELUJE PRI PRIKLICU SPOMINA
ANANDAMID	→	BLAŽI BOLEČINO
SEROTONIN	→	PREPREČUJE DEPRESIJO, ANKSIOZNOST, IZBOLJŠUJE KOGNITIVNE FUNKCIJE

ANATOMSKI IN FUNKCIONALNI UČINKI TELESNE DEJAVNOSTI NA MOŽGANE



KAKO IZBOLJŠATI UČNO USPEŠNOST V ŠOLI?

KAKOVOST
TELESNE
DEJAVNOSTI

Poučevanje športnih pedagogov od 1. razreda OŠ naprej
Raba naravnega okolja
Strokovno spopolnjevanje športnih pedagogov

KOLIČINA
TELESNE
DEJAVNOSTI

Uvedba ure športne vzgoje vsak dan
Uvedba telesno dejavnega odmora
Uvedba gibalnih odmorov

KAKOVOST
POUČEVANJA
DRUGIH
PREDMETOV

Uporaba telesno dejavnega učenja
Medpredmetno povezovanje
Strokovno spopolnjevanje razrednih in predmetnih učiteljev

HVALA!

gregor.starc@fsp.uni-lj.si