



Metka Jerman Šenica

Športna dejavnost študentk in študentov Filozofske fakultete v času epidemije

Sport activity of students of the Faculty of Arts during the epidemics

Izvleček

Konec oktobra 2020 je Slovenijo zajel drugi val okužb s SARS-CoV-2 in šele dobro začeto študijsko leto 2020/2021 smo morali prekiniti. Študentke in študenti Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani so se vrnili v domače kraje in začel se je študij na daljavo. Za nadaljevanje študija smo predavanja in športno vadbo prenesli na splet in nadaljevali v spletnih učilnicah, kjer so udeleženske in udeleženci športnih programov v okviru predmeta Šport in humanistika dobivali navodila za športno vadbo in gradiva. Ker je komunikacija potekala le po elektronski pošti, sem z vprašalnikom skušala izvedeti, kako se spoprijemajo s tako obliko izpolnjevanja obveznosti pri športnih programih, ki jih poučujem, in koliko so športno aktivni v času epidemije. Glede na to, da so morali tedensko poročati o svojih športnih aktivnostih, so odgovori v vprašalniku potrdili mojo domnevo o njihovi vadbi vsaj enkrat na teden, skoraj četrtina vseh pa vadi tudi štiri- do petkrat na teden. Ob tem dve tretjini vprašanih redno spremlja svojo športno dejavnost z aplikacijami za sledenje ali s športno uro, preostali imajo s tem težave zaradi neprimernih telefonov ali pa zato, ker se s tako obliko opravljanja športne dejavnosti ne strinjajo.

Ključne besede: Filozofska fakulteta, epidemija, športna vadba, spremljanje športne aktivnosti, sledenje

Abstract

At the end of October 2020, Slovenia was hit by the second wave of SARS-CoV-2 infection, and we only had to interrupt the well-started academic year 2020/2021. Students of the Faculty of Arts of the University of Ljubljana returned to their hometowns and began distance learning. To continue our studies, we downloaded lectures and sports practice online and continued in online classrooms, where participants in sports programs within the subject Sports and Humanities received instructions for sports training and materials. Given that the communication was only via e-mail, I tried to find out with a questionnaire how they cope with this way of fulfilling the obligations in the sports programs I teach and how active they are in sports during the epidemic. Given that they had to report their weekly sports activities, the answers in the questionnaire confirmed my assumption about their exercise at least once a week, and almost a quarter of all also exercise four to five times a week. At the same time, two-thirds of the respondents regularly monitor their sports activity with tracking applications or a sports watch, while the rest have problems with this due to unsuitable telephones or because they do not agree with this way of performing sports activities.

Key words: Faculty of Arts, epidemic, sports practice, monitoring of sports activity, tracking

Uvod

Izbirni predmet Šport in humanistika na Filozofski fakulteti Univerze je vsem študentkam in študentom, vpisanim v prenovljene študijske programe Univerze v Ljubljani, na voljo že od leta 2009/2010. Predmet Šport in humanistika je ovrednoten s 5 kreditnimi točkami po ECTS in se izvaja v dveh semestrih. Na prvi bolonjski stopnji se študentje lahko vpišejo na izbrana teoretična poglavja iz filozofije športa, izbrana poglavja iz sociologije športa ter telesne prakse z izbranimi poglavji iz medicine in preventive. Na drugi bolonjski stopnji pa so jim na voljo izbrana teoretična poglavja iz sociologije športa II in izbrana poglavja iz zgodovine športa. Drugi del pred-

meta predstavlja katerakoli športna panoga na letnem urniku, ki si jo vsak študent izbere sam, ne glede na usmeritev pri predmetu Šport in humanistika. Končna ocena pri predmetu je sestavljena iz ocene pri teoretičnem delu in ocene pri izbranem praktičnem delu. Ocenjena enakovredni, študent pa lahko k praktičnemu izpitu pristopi le ob izpolnjenem pogoju desetih prisotnosti na praktičnem delu na en semester (Pedagoška enota za šport, Filozofska fakulteta v Ljubljani, 2021).

Izmed številnih športnih vsebin in programov sama poučujem program plavanja, vodne aerobike, fitnesa, drsanja in nordijske hoje.

Dvaindvajsetega oktobra 2020 je začel veljati Odlok o začasni delni omejitvi gibanja ljudi in omejitvi oziroma prepovedi zbiranja ljudi zaradi preprečevanja okužb s SARS-CoV-2. S tem odlokom se zaradi preprečevanja okužb s SARS-CoV-2 ter zaježitve in obvladovanja nalezljive bolezni COVID-19 začasno omeji prehajanje med občinami (2607. Odlok o dopolnitvah Odloka o začasni delni omejitvi gibanja ljudi in omejitvi oziroma prepovedi zbiranja ljudi zaradi preprečevanja okužb s SARS-CoV-2, 2020).

Za športnorekreacijsko dejavnost in sprehode naj bi veljalo, da lahko posameznik ali osebe iz skupnega gospodinjstva ob upoštevanju priporočil Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) na prostem oziroma odprtih javnih krajih v občini prebivališča izvajajo takšno športnorekreacijsko dejavnost, pri kateri se ohranja varna razdalja do drugih posameznikov. To so na primer športnorekreacijske dejavnosti individualne narave (na primer tek, kolesarjenje, golf, joga) ali tiste, pri katerih ob običajnem izvajanju ni mogoč stik z drugimi posamezniki (npr. tenis, badminton, balinanje).

Pri sprehodih na zelenih površinah in športnorekreacijski dejavnosti, pri kateri je mogoče do drugih posameznikov neprekinjeno vzdrževati najmanj tri metre medsebojne razdalje, ne glede na določila drugih odlokov posameznikom ali osebam iz skupnega gospodinjstva ni treba nositi zaščitne maske (Omejitve pri izvajanju športne vadbe in rekreacije, 2020).

Zbiranje ljudi je bilo dovoljeno skupini oseb, če gre za ožje družinske člane ali člane skupnega gospodinjstva, ob upoštevanju omejitev in prepovedi iz tega odloka (Novi odlok o začasni delni omejitvi gibanja in zbiranja prepoveduje gibanje med občinami, 2020).

Tako smo študijsko leto 2020/2021 začeli v drugem tednu oktobra, le teden dni smo imeli vadbo v športnih objektih v Tivoliju, pozneje smo vse vadbe preselili v športni park Tivoli do popolne prepovedi druženja nedružinskih članov in zaprtja prehoda med občinami (Omejitve gibanja in zbiranja, 2020).

Z odlokom omejenega prehajanja med občinami so se študentke in študenti vrnili v domače kraje in začeli študij na daljavo. Iz izkušenj med prvim valom epidemije pri študiju na daljavo smo si bili vsi že bolj domači s tako obliko opravljanja dela, študentke in študenti pa z izpolnjevanjem svojih študijskih obveznosti.

Podobno kot v spomladanskem obdobju epidemije, v študijskem letu 2019/2020, ko so študentke in študenti ostali brez fizične udeležbe v športnih programih, kar ni ostalo brez škodljivih posledic (Šport v obdobju epidemije, 2021), so tudi v tem drugem obdobju epidemije v spletni učilnici dobili navodila za opravljanje obveznosti pri športnih programih.

Enkrat na teden so morali opraviti športno aktivnost v trajanju 90 minut in slediti vadbi z aplikacijami, po želji so lahko pošiljali tudi posnetke svoje vadbe doma. Vadili so po posnetkih, ki sem jih objavljala v spletni učilnici, lahko pa so si izdelali svoje programe in vadili samostojno.

Vsak teden sem v spletni učilnici za vsak športni program objavljala teoretična gradiva o športni vadbi in zdravi prehrani. Njihova tedenska naloga je bilo poleg opravljanja športne aktivnosti tudi pošiljanje opravljenih pisnih nalog.

Z anonimnim vprašalnikom sem po treh mesecih želela spoznati težave pri uporabi spletnih orodij za spremljanje svoje vadbe, s katerimi se srečujejo pri izvajanju vadbe doma in v domačem okolju in pri izpolnjevanju tedenskih obveznosti športne aktivno-



Foto: osebni arhiv

sti, ter njihovo mnenje o poteku pridobivanja prisotnosti s pošiljanjem spletnih povezav aplikacij za sledenje športne vadbe ali pospešenih posnetkov svoje vadbe doma. Želela sem se seznaniti z njihovimi občutki, spoznanji in iznajdljivostjo ob samostojnem delu doma ter njihovimi pričakovanji v nadaljnjem procesu izobraževanja in vadbe na daljavo.

Zanimali so me tudi njihovi priljubljeni športi ter količina in pogostost njihovih športnih dejavnosti.

Metode

Za zbiranje podatkov med svojimi študentkami in študenti, ki so si izbrali program plavanje, fitnes, nordijsko hojo, vodno aerobiko in drsanje, sem uporabila vprašalnik v spletnih učilnicah plavanja, fitnesa, nordijske hoje, vodne aerobike, drsanja in nordijske hoje. Sestavila sem ga na podlagi vsebin učnega gradiva, ki sem ga objavljala v spletni učilnici, in na podlagi poslanih poročil o njihovi športni aktivnosti v času študija na daljavo.

Vprašalnik je bil na voljo od 14. do 20. 12. 2020. Izpolnilo ga je 100 študentk in študentov, in sicer 9 iz programa vodna aerobika, 57 iz fitnesa, 7 iz programa nordijska hoja, 12 iz plavanja in 15 iz programa drsanje.

Vprašalnik je obsegal 16 vprašanj. Obdelan je bil z orodji spletne učilnice.

Rezultati

Z analizo odgovorov na vprašanja sem pridobila naslednje ugotovitve.

Vsi udeleženci programa nordijska hoja izpolnjujejo svoje tedenske obveznosti, sledijo jim udeleženke vodne aerobike z 88 %, fitnesa s 85 %, drsanja z 82 %, najslabše pa plavalci, kjer jih le 60 % izpolnjuje svoje tedenske naloge. Od vseh skupin jih 17,2 % ne opravlja tedenskih nalog.

Na podlagi odgovorov na drugo vprašanje o pošiljanju tedenskih poročil o športni aktivnosti sem dobila podatek, da 27,27 % med vprašanimi ni pošiljalo svojih tedenskih poročil o aktivnosti. Udeleženci nordijske hoje in drsanja so izjema, saj skoraj vsi študenti in študentke tedensko izvajajo vadbo doma ali v naravi in pošiljajo svoje analize aktivnosti, sledijo jim udeleženke vodne aerobike z

88 %. Najredkeje pošiljajo svoja poročila športne aktivnosti plavalci in plavalke (30 %).

Svojo športno dejavnost spremlja z izbrano aplikacijo ali zapestno uro 70 % vprašanih študentov, vsi udeleženci nordijske hoje, večina udeležencev drsanja, več kot pol udeleženk vodne aerobike, dve tretjini udeležencev fitnesa, najmanj pa plavalci. To pojasni njihovo nezanimanje za spremljanje svoje športne dejavnosti s katerokoli aplikacijo ali športno uro, kar pojasnjujejo s težavo spremljanja in sledenja športnega plezanja in vadbe z utežmi doma.

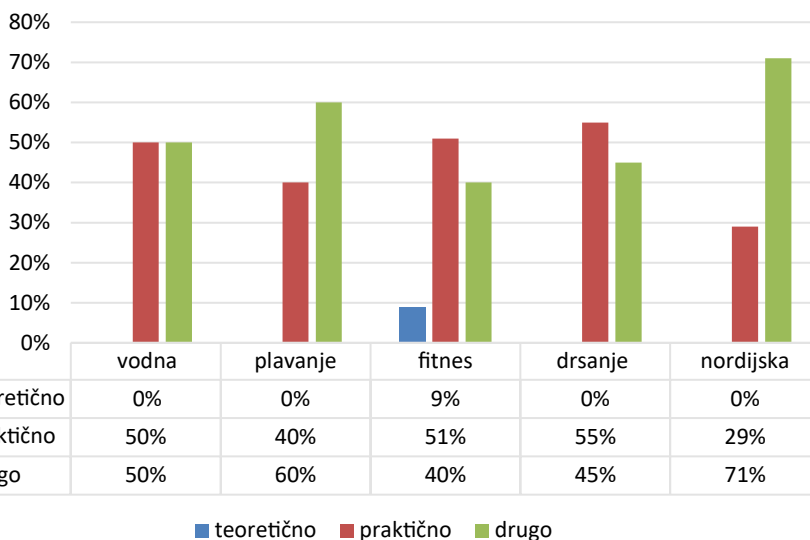
Svoj napredek z aplikacijami ali športno uro spremlja dobra polovica vseh vprašanih študentov, največ udeležencev fitnesa in nordijske hoje, najmanj pa udeleženke vodne aerobike, le 13 %, čeprav vadbo izvajajo.

Več kot 90 % študentov vadbo izvaja doma, to pomeni vadbo z utežmi, elastikami, z lastno težo, vsi udeleženci programa plavanja in nordijske hoje, 91 % udeležencev fitnesa, 88 % udeležencev vodne aerobike in 73 % udeležencev drsanja.

Le 16 % jih ne vadi doma v zaprtem prostoru (drsanje in vodna aerobika), največ jih vadi doma dvakrat na teden (37,6 %), četrtina jih vadi 3-krat na teden (nordijska hoja, plavanje, drsanje), štirikrat in več pa kar 24,5 % (plavalci in udeleženci fitnesa).

Samo 15 % jih izvaja vadbo v naravi le zaradi izpolnjevanja obveznosti pri predmetu Šport in humanistika, največ pri vodni aerobiki in nordijski hoji. Udeleženci plavanja, fitnesa in drsanja pa vadijo predvsem zase.

Največ študentov se navdušuje nad vadbo v fitnesu in vadbo doma z lastno težo ali z vadbo prek videoposnetkov. Sledijo pohodništvo, plavanje, tek in smučanje, hoja, kolesarjenje, plezanje,



Slika 2. Prikaz želja študentov za izvedbo predmeta.

jadrnanje in rolanje, dva sta navdušena nad vadbo za oblikovanje telesa s prvinami borilnih veščin (shapebox) in kikkboksom.

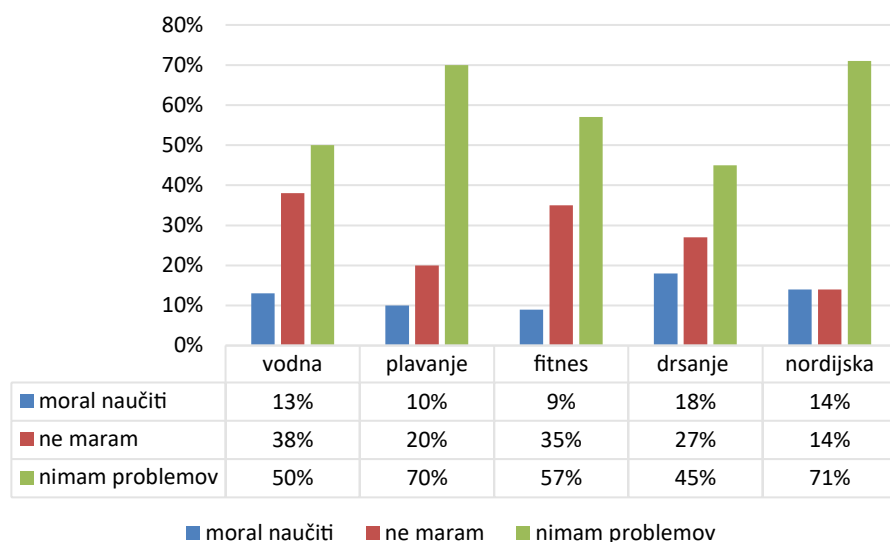
Na vprašanje, ali imate težave s spremljanjem svoje športne dejavnosti z aplikacijo za sledenje oziroma snemanjem, je 68 % vprašanih študentk in študentov odgovorilo nikalno (Slika 1), največ težav imajo udeleženke in udeleženci nordijske hoje (zaradi snemanja izvedbe tehnike nordijske hoje, ki poteka v gibanju) in drsanja, najmanj pa udeleženci fitnesa in vodne aerobike.

Več kot polovica vprašanih nima težav s spremljanjem svoje športne aktivnosti z aplikacijami ali s snemanjem posnetkov vadbe. Skoraj 29 % se jih ne mara snemati ali slediti svoji vadbi z aplikacijami, 13 % pa se jih je moralo naučiti uporabljati aplikacije za sledenje in krajšanje posnetkov pri snemanju vadbe.

Med anketiranimi študenti jih 62,2 % meni, da vsak teden opravijo dovolj športne aktivnosti. Med temi je največ plavalcev (80 %), sledijo udeleženke in udeleženci fitnesa, najmanj pa so s pogostostjo svoje športne vadbe zadovoljni udeleženke in udeleženci nordijske hoje in drsanja (44 %).

V zvezi s spremljanjem svoje športne aktivnosti z aplikacijami in snemanjem svoje vadbe samo četrtina vprašanih meni, da jim vzame preveč časa. Najmanj časa vzame plavalcem (je to zato, ker se ne snemajo in ne sledijo svoji športni aktivnosti z aplikacijami?) in udeležencem fitnesa, največ časa pa udeležencem nordijske hoje, kar je razumljivo, saj je vadba v gibanju in morajo imeti pomoč, da jih kdo posname. Posnetke vadbe in napredka namreč tedensko komentiram ter jim pošiljam popravke in kritiko.

Med vprašanimi študentkami in študenti se jih 12,3 % ne strinja s takim



Slika 1. Primerjava spremljanja lastne športne vadbe po izbranih športih.

načinom in menijo, da je slab za opravljanje predmeta in pridobivanje prisotnosti s pošiljanjem spletnih povezav aplikacije ali pošiljanjem posnetkov vadbe doma, oblika pa se zdi dobra 53 % vprašanih študentk in študentov. Da je to odličen način, meni 37 % študentov.

Študentke in študenti zunanjega izbirnega predmeta Šport in humanistika v spletni učilnici pogrešajo praktično gradivo (Slika 2). To so predvsem udeleženske vodne aerobike in drsanja, saj v tej situaciji ne morejo vaditi v vodi oziroma na ledeni ploskvi, zato tudi nimajo gradiva za praktično delo, razen za telesno pripravo in teoretično gradivo. Najbolj zadovoljni so udeleženci nordijske hoje, ker imajo v spletni učilnici počasne posnetke vseh tehnik nordijske hoje in njihov napredek tedensko spremljam. Teoretičnega gradiva na splošno ne pogrešajo, le 9 % udeležencev fitnesa, čeprav ga imajo veliko v spletni učilnici, vendar verjetno ne raziskujejo. Kar 53 % vprašanih študentk in študentov pogreša povsem nekaj drugega, kar je tema naslednje raziskave.

Vadbe v živo prek Zooma v času njihove vadbe v objektu Tivoli si želi manj kot tretjina vprašanih, najbolj bi si to želele udeleženske vodne aerobike in drsanja.

Razprava

V času epidemije smo se tudi učitelji športne vzgoje na Filozofski fakulteti prilagodili študiju od doma. Vsa predavanja so se preselila na splet, študentke in študenti večino dneva presedijo. Ker so v raziskavi SLOfit 2020 Fakultete za šport UL (Upad gibalne učinkovitosti in naraščanje debelosti slovenskih otrok po razglasitvi epidemije COVID-19, 2020) ugotovili velik upad gibalne učinkovitosti pri skoraj dveh tretjinah otrok po prvem valu epidemije, sem študentke in študente s svojimi spodbudami in nagovori skušala v okviru priporočil NIJZ (Priporočila glede telesne dejavnosti v času širjenja okužbe COVID-19, 2020) motivirati za vsakodnevno hojo ali tek v naravi in športno vadbo doma. Njihova naloga je bila, da tedensko poročajo o svoji športni aktivnosti. Po navodilih samo aerobna dejavnost ni dovolj, zato je pomembno, da vsak teden opravijo tudi vadbo za moč in gibljivost.

Po pregledu tedenskih poročil ugotavljam, da se v naravo večinoma odpravijo ob koncu tedna z družino, velik del študentov pa opravlja svojo redno rekreacijo ali trening tudi večkrat na teden, in to ne glede na letni čas in zdravstvene razmere v državi in po svetu. Predmet so si izbrali zato, ker se radi ukvarjajo s športom ali pa so želeli spoznati nov šport.

Nordijsko hojo smo izvajali dvakrat na teden (14 dni) z dvema skupinama zelo prizadevnih študentk in študentov. Prav pri teh se ob analizi odgovorov kaže največja zavzetost za opravljanje vadbe doma oziroma v domačem okolju. Nordijska hoja zahteva vadbo tehnike izvajanja posameznih korakov, zato mi študenti in študentke redno vsak teden pošiljajo kratke posnetke izvedbe korakov, ki jih po pregledu komentiram. To vadbo je od vseh najlažje izvajati v domačem okolju, česar pa ne morem trditi za vodno aerobiko, plavanje in drsanje. Zato si udeleženci teh programov sami izbirajo način pridobivanja in ohranjanja telesne vzdržljivosti, moči in gibljivosti. V spletni učilnici imajo na voljo videoposnetke vadb in treningov za posamezne športne programe ter teoretično gradivo. Prve tri mesece epidemije so imeli tudi tedenske teoretične naloge, ki so jih morali pošiljati v pregled in popravke. Poleg teoretičnih nalog izpolnjujejo svoje tedenske obveznosti s pošiljanjem

posnetkov zaslona ure ali mobilne aplikacije za sledenje športne aktivnosti (kot sta Sports tracker na Sliki 3 in Strava) v naravi ali doma. Nekateri pošiljajo tudi pospešene posnetke svoje vadbe doma po lastni izbiri.



Slika 3. Posnetek zaslona aplikacije za sledenje športne vadbe.

Kot sem ugotovila iz odgovorov v vprašalniku, jim teoretično gradivo in pošiljanje odgovorov presedata, nekateri se tudi ne strinjajo s pošiljanjem posnetkov spletne aplikacije o svoji športni dejavnosti, še manj s snemanjem športne vadbe. Posamezniku sem prepustila odločitev o tem, kako bo dokazoval svojo športno aktivnost. Večina se je šele seznanjala z uporabo spletnih orodij za sledenje športne aktivnosti, vendar navdušeno trdijo, da z uporabo aplikacije lažje spremljajo napredek v svoji dejavnosti in da jih ne moti.

Vsi pa si želijo čimprejšnjo vadbo v živo, predvsem plavalci, ki žal na suhem ne morejo izvajati situacijske vadbe v vodi, ocena predmeta pa je vrednotenje znanja tehnik plavanja in vzdržljivosti v plavanju. Prav tako drsalke in drsalci za oceno prikazujejo elemente tehnike drsanja, ki jih žal nikjer ne morejo vaditi.

Študentke in študenti, ki so prijavljeni v program fitnesa, skrbijo zase z vadbo z lastno težo in doma narejenimi utežmi, telesno vzdržljivost pa pridobivajo s tekom v naravi in pohodi na bližnje hribe. Najbolje so jo odnesli udeleženci nordijske hoje, s katerimi sem imela vsaj dva tedna vadbo v Tivoliju in Mostecu, zato smo v tistem času pospešeno spoznavali tehnike posameznih elementov, ki jih zdaj vadijo sami.

Večina študentk in študentov je opravljala tedenske naloge, ki so se nanašale na tedensko objavljeno teoretično gradivo. Gradivo je obsegalo za vsak športni program posebej: Osnove fitnes vadbe, Teorija o vodni aerobiki, Tehnika nordijske hoje, Osnove drsanja, Pravilne tehnike prsno, Tehnika kravl, Vadba tehnik kravl in prsno doma. Skupno gradivo vsem športnim programom pa je bilo: Primeri vaj za raztezanje specifičnih mišičnih skupin, Anaerobna in aerobna vadba, Fartlek, Energijski napitki, Zdrava prehrana, Prehrana v času okužb s SARS-CoV-2.

Več kot četrtnina študentk in študentov v tistem obdobju ni pošiljala svojih tedenskih poročil o športni aktivnosti, kar je bilo treba nadoknaditi do izpitnega roka v maju. Najvestnejši so pri tem udeleženci nordijske hoje in drsanja.

Odgovori pravijo, da so študenti vsak teden vsaj enkrat športno aktivni, največ (od štiri- do petkrat) so plavalci in udeleženci fitnesa, vendar o tem ne poročajo tedensko. Več kot 90 % študentov izvaja vadbo doma v zaprtem prostoru, to pomeni vadbo z utežmi, elastikami in lastno težo. Menijo, da se v dovolj velikem obsegu ukvarjajo s športno dejavnostjo, več bi si je želeli nekateri udeleženci in udeležence nordijske hoje in drsanja, kar pa je za drsalce razumljivo, saj so bila drsališča zaprta.

Pri tem velika večina uporablja pametne ure ali aplikacijo na telefonu za sledenje svoje športne aktivnosti, predvsem za spremljanje svojega napredka ter tudi zato, da dokažejo svojo športno dejavnost s poslano spletno povezavo na aplikacijo ali fotografijo analize opravljene aktivnosti na uri. Pri tem večinoma nimajo težav, malce nelagodja povzroča snemanje lastne vadbe, ki je prostovoljno, vendar zahteva kar nekaj znanja o skrajševanju in pospeševanju posnetkov, ki so ga morali študenti in študentke šele pridobiti. Zato tudi menijo, da jim to vzame veliko preveč časa.

Najmanj to zanima udeležence vodne aerobike in nekaj drsalk in drsalcev, ki raje izvajajo vadbo v naravi ali pa imajo težave (32 %) zaradi neustreznih telefonov, ki ne podpirajo nalaganja spletnih orodij. Plavalci in nekaj udeležencev fitnesa so opozorili, da aplikacije nimajo programov za sledenje določenih športov (plezanje, smučanje, boks, vadba z utežmi doma).

Med vprašanimi študentkami in študenti se 53 % zdi pridobivanje prisotnosti s pošiljanjem spletnih povezav aplikacije ali pošiljanjem posnetkov vadbe doma dobro, 12,3 % vseh se ne strinja s takim načinom in menijo, da je slab za opravljanje predmeta. Da je to odličen način, meni 37 % študentov.

■ Zaključek

V raziskavi sem ugotovila, da se študentke in študenti športnih programov v okviru zunanjega izbirnega predmeta Šport in humanistika na Filozofski fakulteti v Ljubljani, ki jih poučujem, v času epidemije in študija na daljavo redno vsaj enkrat na teden ukvarjajo s športno dejavnostjo, nekateri celo štirikrat do petkrat. Razen nekaj izjem so s svojo športno dejavnostjo večinoma zadovoljni. Večina jih meni, da so dovolj športno aktivni, kar je očitno pri plavalcih in udeležencih programa fitnes, ki so tudi najbolj vsestranski ljubitelji športov. Telovadijo doma po izbranih programih, hodijo in tečejo v naravi. Z opravljanjem obveznosti pri predmetu pa imajo nemalo težav. S spletnimi orodji so se morali naučiti spremljati lastno vadbo, jo včasih posneti, skrajšati, s tem pa so se marsikaj novega naučili. Nekateri v spletni učilnici pogrešajo teoretično in praktično gradivo, drugim vzame preveč časa spremljanje svoje športne aktivnosti z aplikacijami in s športnimi urami ter poročanje o njej, odveč so jim teoretične naloge. V danih razmerah so z obliko opravljanja programa športne vzgoje zadovoljni, ne marajo vadbe v živo prek Zooma, vsi pa si želijo vadbe v živo v bazenu, fitnesu, skupno v naravi. Pogrešajo socialne stike, ki so spremljevalci športnih dejavnosti, pogrešajo svoj izbrani šport, med temi so plavanje, drsanje in vodna aerobika.

■ Literatura

1. 2607. Odlok o dopolnitvah Odloka o začasnih delnih omejitvi gibanja ljudi in omejitvi oziroma prepovedi zbiranja ljudi zaradi preprečevanja okužb s SARS-CoV-2, stran 6323. (22.10.2020). Uradni list. Glasilo Uradni list RS. Pridobljeno s <https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/2020-01-2607/odlok-o-dopolnitvah-odloka-o-zacasni-delni-omejitvi-gibanja-ljudi-in-omejitvi-oziroma-prepovedi-zbiranja-ljudi-zaradi-preprecevanja-okuzb-s-sars-cov-2>
2. Novi odlok o začasnih delnih omejitvi gibanja in zbiranja prepoveduje gibanje med občinami. (25. 10. 2020). Republika Slovenija. GOV.SI. Pridobljeno s <https://www.gov.si/novice/2020-10-25-novi-odlok-o-zacasni-delni-omejitvi-gibanja-in-zbiranja-prepoveduje-gibanje-med-obcinami/>
3. Omejitve pri izvajanju športne vadbe. (12.12.2020). Republika Slovenija. GOV.SI. Pridobljeno s <https://www.gov.si teme/koronavirus-sars-cov-2/omejitve-pri-izvajanju-sportne-vadbe-in-rekreacije/>
4. Omejitve zbiranja in gibanja. (12.12.2020). Republika Slovenija. GOV.SI. Pridobljeno s <https://www.gov.si teme/koronavirus-sars-cov-2/omejitve-zbiranja/>
5. Pedagoška enota za šport, Filozofska fakulteta v Ljubljani. (13.1.2021). Pridobljeno s <https://www.ff.uni-lj.si/studij/oddelki/pedagoska-enota-za-sport>
6. Priporočila glede telesne dejavnosti v času širjenja okužbe COVID-19. (28.10.2020). NIJZ. Pridobljeno s <https://www.nijz.si/sl/priporocila-glede-telesne-dejavnosti-novi-koronavirus-sars-cov-2>
7. Šport v obdobju epidemije. (15.2.2021). Pridobljeno s <https://www.mojabocina.si/aktualno/novice/sport-v-obdobju-epidemije.html>
8. Upad gibalne učinkovitosti in naraščanje debelosti slovenskih otrok po razglasitvi epidemije COVID-19. (28.10.2020). Pridobljeno s https://www.slofit.org/Portals/0/Clanki/COVID-19_razvoj_otrok.pdf?ver=2020-09-24-105108-370

Metka Jerman Šenica, prof. šp. vzg.
Filozofska fakulteta, Univerza v Ljubljani
metka.jermansenica@ff.uni-lj.si