

e-mocni:

PROWADZĘ AKTYWNY TRYB ŻYCIA

PREZENTUJE:

.....

Poziom podstawowy
Zdrowie – szkolenie nr 6a

E-MOCNI: CYFROWE UMIEJĘTNOŚCI, REALNE KORZYŚCI



**Fundusze
Europejskie**
Polska Cyfrowa



Unia Europejska
Europejski Fundusz
Rozwoju Regionalnego





PARTNERZY



CELE SZKOLENIA

Uzyskasz informacje na temat aktywności fizycznej, klubów prowadzących zajęcia sportowe oraz jak można zapisać się na nie przez Internet.

Poznasz również aplikacje mobilne służące do rejestrowania aktywności fizycznej.



SZCZEGÓŁOWE CELE EDUKACYJNE

W wyniku szkolenia uczestnik / uczestniczka :

Wiedza

- Wie, gdzie szukać informacji na temat aktywnego trybu życia
- Wie, jak korzystać z aplikacji mobilnych rejestrujących aktywność fizyczną oraz publikować jej wyniki na profilu, blogu, w mediach społecznościowych

SZCZEGÓŁOWE CELE EDUKACYJNE

W wyniku szkolenia uczestnik / uczestniczka :

Umiejętności

- umie znaleźć w Internecie strony firm i klubów prowadzących zajęcia sportowe/ ruchowe oraz wybrać odpowiednie dla swojego stanu zdrowia i upodobań,
- umie zapisać się online na wybrane przeze siebie zajęcia sportowe/ ruchowe

SZCZEGÓŁOWE CELE EDUKACYJNE

W wyniku szkolenia uczestnik / uczestniczka:

Postawa

- Rozwija kompetencje cyfrowe zgodnie z własnymi potrzebami,
- Jest zainteresowany systemami informacji i ich działaniem.

ĆWICZENIE 1. JESTEM FIT! (1)

Praca indywidualna

Metoda: ćwiczenie

Czas ćwiczenia: 15 min.

Otwórz przeglądarkę internetową np. Google, Chrome lub Mozilla Firefox i w pasku wyszukiwania wpisz:

www.fit.pl

ĆWICZENIE 1. ZDROWIE DLA KAŻDEGO (2)

Kliknij zakładkę "**Ćwiczenia**",
a następnie poszukaj:

- polecanych ćwiczeń przy bólach kręgosłupa,
- ćwiczeń na płaski brzuch.

ĆWICZENIE 2. FIT SENIOR

Praca indywidualna

Metoda: ćwiczenie

Czas ćwiczenia: 15 min.

Otwórz przeglądarkę internetową np. Google, Chrome lub Mozilla Firefox i w pasku wyszukiwania wpisz:

www.fit.pl/senior



Znajdź polecane ćwiczenia fizyczne dla seniorów

ĆWICZENIE 3. ĆWICZYMY?

Praca indywidualna

Metoda: ćwiczenie

Czas ćwiczenia: 15 min.

Otwórz dowolną przeglądarkę internetową np.
Google, Chrome lub Mozilla Firefox



WYSZUKAJ:

- KLUBY FITNESS
- SIŁOWNIE
- BASENY

W TWOJEJ OKOLICY

1

ZAPOZNAJ SIĘ Z OFERTĄ ZAJĘĆ

2

SPRAWDŹ HARMONOGRAM ZAJĘĆ

3

ZAPISZ SIĘ ONLINE NA ZAJĘCIA

ĆWICZENIE 4. AKTYWNIIE SPĘDZAM CZAS

Praca indywidualna

Metoda: ćwiczenie

Czas ćwiczenia: 20 min.

Otwórz przeglądarkę internetową np. Google, Chrome lub Mozilla Firefox i w pasku adresowym wpisz:

www.pttk.pl



Poszukaj najbliższego oddziału regionalnego PTTK i sprawdź ofertę turystyczną np. piesze wycieczki, turystykę rowerową, krajoznawczą, górską itp.

ĆWICZENIE 5. APLIKACJE MOBILNE REJESTRUJĄCE AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ

Praca indywidualna

Metoda: ćwiczenie

Czas ćwiczenia: 20 min.

APLIKACJA MOBILNA

To określenie dla
oprogramowania
działającego na
urządzeniach przenośnych
np. telefony komórkowe,
smartfony, tablety



PORTAL SPOŁECZNOŚCIOWY

To serwis internetowy współtworzony przez społeczność internautów o podobnych zainteresowaniach, który umożliwia kontakt z przyjaciółmi i dzielenie się informacjami, zainteresowaniami itp.

Źródło: <https://sjp.pwn.pl/sjp/serwis-spolecznosciowy;5579205.html>





Otwórz przeglądarkę internetową i w pasku wyszukiwania wpisz „**Endomondo**”

Zapoznaj się z aplikacją.

JEŚLI CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ

<http://www.sportowa.warszawa.pl/> serwis dotyczący aktywności fizycznej w Warszawie

<https://www.wroclaw.pl/aktywnie-w-miescie> serwis dotyczący aktywności fizycznej we Wrocławiu

<https://aktywne.trojmiasto.pl/> Serwis dotyczący aktywności fizycznej w Trójmieście

JEŚLI CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ

<https://www.polska.travel/pl/sportowe/> strona Polskiej Organizacji Turystycznej, gdzie w zakładce *sportowe* czy *sport i rekreacja*, można znaleźć informacje na temat tras rowerowych, szlaków turystycznych

[http://akademia.nfz.gov.pl/aktywnosc-fizyczna-dzieci-i-młodzieży-oraz-dorosłych-i-seniorów/](http://akademia.nfz.gov.pl/aktywnosc-fizyczna-dzieci-i-mlodziezy-oraz-doroslych-i-seniorow/) bezpłatny kurs e-learningowy pt. Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży oraz dorosłych i seniorów

http://www.turystykadlawszystkich.pl/o_sportowe.php serwis poświęcony aktywności fizycznej dla osób z niepełnosprawnościami

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

