

SCENARIUSZ SZKOLENIA STACJONARNEGO nr 6a

Wersja 1.1

MATERIAŁ DLA TRENERÓW LOKALNYCH

TYTUŁ SZKOLENIA: Prowadzę aktywny tryb życia

Autorka: Monika Zygmuntowicz, trenerka centralna w obszarze „Zdrowie”

I. INFORMACJE PODSTAWOWE

Obszar tematyczny: Zdrowie

Poziom: podstawowy

E-usługi, programy, narzędzia, których dotyczy szkolenie:

- <http://www.fit.pl/>
- <https://www.fit.pl/senior/>
- <http://www.pttk.pl/>
- aplikacje: FitApp, Endomondo, Runtastic Me

Czas trwania: 120 minut

II. SZCZEGÓŁOWE CELE EDUKACYJNE

W wyniku szkolenia uczestnik/uczestniczka :

- a) 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
- b) 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
- c) Postawa
- Rozwija kompetencje cyfrowe zgodnie z własnymi potrzebami,
 - Jest zainteresowany systemami informacji i ich działaniem.

Lista kompetencji uczestnika/uczestniczki z „Podstawowego katalogu kompetencji cyfrowych” rozwijanych podczas szkolenia:

- (1.1.1) Potrafię korzystać z co najmniej jednej przeglądarki internetowej.
- (1.1.2) umiem wyszukiwać informacje online za pomocą co najmniej jednej wyszukiwarki internetowej.
- (1.2.1) Potrafię sprawdzać i oceniać wiarygodność informacji w Internecie.
- (1.2.2) Umiem wybierać najbardziej przydatne informacje online
- (2.3.1) Umiem wypełniać i przysyłać formularz online

Lista kompetencji uczestnika/uczestniczki z „Ramowego katalogu kompetencji cyfrowych” rozwijanych podczas szkolenia:

- (5.1.5) wiem jak korzystać z aplikacji mobilnych rejestrujących aktywność fizyczną oraz publikować jej wyniki na moim profilu, blogu, w mediach społecznościowych
- (5.1.6) umiem znaleźć w Internecie strony firm i klubów prowadzących zajęcia sportowe/ ruchowe oraz wybrać odpowiednie dla mojego stanu zdrowia i upodobań
- (5.1.7) umiem zapisać się online na wybrane przeze mnie zajęcia sportowe/ ruchowe

Krótki opis zakładanych korzyści, jakie uczestnik/uczestniczka odniesie dzięki posługiwaniu się e-usługami omawianymi na szkoleniu:

Uczestnik/uczestniczka dzięki posługiwaniu się e-usługami omawianymi na szkoleniu będzie potrafiła znaleźć informacje na temat aktywności fizycznej, klubów prowadzących zajęcia sportowe oraz jak można zapisać się na nie przez Internet. Pozna również aplikacje mobilne służące do rejestrowania aktywności fizycznej.

III. WARUNKI UDZIAŁU UCZESTNIKA / UCZESTNICZKI W SZKOLENIU

Znajomość obsługi komputera na poziomie szkolenia "Pierwsze kroki z komputerem".

IV. POTRZEBNE ZASOBY

Sprzęt komputerowy – minimalne wymagania:

- komputer z dostępem do Internetu;
- procesor min. 1GHz;
- pamięć RAM min 1GB;
- system operacyjny: Windows XP lub Windows Vista lub Windows 7 lub Windows 8 lub Windows 10.

- przeglądarka internetowa: FireFox lub Internet Explorer lub Google Chrome

Oprogramowanie – minimalne wymagania:

- Apache Open Office lub Microsoft Office

Internet - minimalne wymagania:

- dostęp do łącza internetowego o rzeczywistej przepustowości minimum 2 Mbps,

Materiały papiernicze:

- Kartki papieru, długopisy

Inne materiały: -

V. RAMOWY SCENARIUSZ SZKOLENIA

Scenariusz – jest jak drogowskaz, mapa podróży: opis początku i zakończenia szkolenia należy każdorazowo dostosować do sytuacji danej grupy. W scenariuszach są one opisane w sposób, który pozwala przeprowadzić szkolenie dla grupy, której uczestnicy nie brali dotychczas udziału w innych szkoleniach w ramach projektu, nie znają się. W grupach, dla których to szkolenie jest kolejnym a tym bardziej, gdy uczestniczą w tym samym dniu w więcej niż 2-godzinny szkoleniu – obie części, a przynajmniej rozpoczęcie należy odpowiednio skrócić / uprościć.

Rekomendujemy jednakże aby nie eliminować zawierania tzw. kontraktu (zasad pracy na szkoleniu), przedstawienia celów szkolenia a także elementu ewaluacji – choć mogą być bardzo skrócone. W części głównej szkolenia we wszystkich scenariuszach zostało zaproponowanych na tyle dużo ćwiczeń, aby wypełniły one dodatkowy czas. Można także posłużyć się materiałami z części X aby dopełnić treści szkolenia w przypadku grup, które dobrze sobie radzą z komputerem i wykonują zadania szybciej niż inni.

Czas trwania modułu	Moduł	Czas trwania poszczególnych zagadnień / ćwiczeń	Potrzebne materiały
20 min.	Początek szkolenia: - Przedstawienie się trenera/trenerki - Informacja trenera/trenerki o tym, że szkolenie jest realizowane w ramach projektu e-Mocni i współfinansowane ze środków UE - Przedstawienie się uczestników - Zebranie na tablicy oczekiwań wobec szkolenia. - Kontrakt – ustalenie zasad współpracy na podstawie wcześniej przygotowanych punktów - Wypełnienie Pre-testu	5 minut 5 minut 5 minut 5 minut	Flipchart, flamastry,
90 min.	Przebieg szkolenia Ćwiczenie 1. Jestem FIT! (oraz wprowadzenie do ćwiczenia przy wykorzystaniu	15 minut	Flipchart, flamastry, rzutnik, ekran, komputery z dostępem do

	prezentacji) Ćwiczenie 2. Fit senior (oraz wprowadzenie do ćwiczenia przy wykorzystaniu prezentacji) Ćwiczenie 3. Ćwiczymy? (oraz wprowadzenie do ćwiczenia przy wykorzystaniu prezentacji) Ćwiczenie 4. Aktywnie spędzam czas (oraz wprowadzenie do ćwiczenia przy wykorzystaniu prezentacji) Ćwiczenie 5. Aplikacje mobilne rejestrujące aktywność fizyczną (oraz wprowadzenie do ćwiczenia przy wykorzystaniu prezentacji)	15 minut 15 minut 20 minut 20 minut	Internetu
10-15 min.	Zakończenie szkolenia: Rundka pytań: Co mi się najbardziej podobało podczas dzisiejszego dnia? Co ja bym zmienił/a w dzisiejszym dniu? Rundka informacji zwrotnej do trenera/ trenerki Wypełnienie Post-testu Rozdanie zaświadczeń i pożegnanie	5 minut 5 minut 5 minut	Zaświadczenia

VI. OPIS ĆWICZEŃ DO PRZEPROWADZENIA I WSKAZÓWKI METODOLOGICZNE

Ćwiczenie 1. Jestem FIT!

Praca indywidualna

Metoda: ćwiczenie

Czas ćwiczenia: 15 min.

Uczestnicy/uczestniczki otwierają przeglądarkę internetową np. Google, Chrome lub Mozilla Firefox i w pasku adresowym wpisują **www.fit.pl** Trener/ trenerka sprawdza czy wszyscy uczestnicy/uczestniczki mają otwartą właściwą stronę. W zakładce **Ćwiczenia** mogą wyszukać informacji na temat aktywności fizycznej.

Trener/ trenerka prosi o znalezienie informacji na temat:

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

Uczestnicy mogą również wyszukać inne ćwiczenia według własnych potrzeb.

Następnie prosi uczestników, aby odpowiedzieli na pytanie:

Czy będą korzystać z Internetu w celu wyszukiwania ćwiczeń? Czy będą wykonywać ćwiczenia w domu?

Ćwiczenie 2. Fit senior*

Praca indywidualna

Metoda: ćwiczenie

Czas ćwiczenia: 15 min.

Uczestnicy/uczestniczki otwierają przeglądarkę internetową np. Google, Chrome lub Mozilla Firefox i w pasku adresowym wpisują **www.fit.pl/senior/**

Trener/trenerka sprawdza czy wszyscy uczestnicy/uczestniczki mają otwartą właściwą stronę. Uczestnicy zapoznają się z artykułami.

Trener/trenerka prosi o znalezienie informacji na temat:

- polecanych aktywności fizycznych dla seniorów.

Uczestnicy/uczestniczki mogą również wyszukać inne artykuły według własnych potrzeb.

Następnie prosi uczestników, aby odpowiedzieli na pytanie:

Jak oceniają przydatność informacji znajdujących się na stronie dotyczącej aktywności fizycznej?

UWAGA!

*** ćwiczenie dla uczestników w wieku >60 lat**

Ćwiczenie 3. Ćwiczymy?

Praca indywidualna

Metoda: ćwiczenie

Czas ćwiczenia: 15 min.

Uczestnicy/uczestniczki otwierają przeglądarkę internetową np. Google, Chrome lub Mozilla Firefox i wyszukują:

kluby fitness/siłownie/baseny w swojej okolicy. Jeżeli takich nie ma to sprawdzają czy zajęcia fitness nie są organizowane np. w miejskim domu kultury, na hali sportowej/sali gimnastycznej w szkole itp.

Uczestnicy/uczestniczki mogą również wyszukiwać konkretnych zajęć np. **joga, zumba, nordic walking** itp.

W dalszej części ćwiczenia uczestnicy/uczestniczki zapoznają się z ofertą zajęć fitness, ich harmonogramem oraz sprawdzają czy jest możliwość zapisania się na zajęcia online. Wybierają zajęcia, które odpowiadają ich zainteresowaniom. Jeżeli istnieje możliwość zapisania się na zajęcia online, Trener/trenerka pokazuje jak wypełnić formularz w tym celu.

Ćwiczenie 4. Aktywnie spędzam czas

Praca indywidualna

Metoda: ćwiczenie

Czas ćwiczenia: 20 min.

Uczestnicy/uczestniczki otwierają przeglądarkę internetową np. Google, Chrome lub Mozilla Firefox i w pasku adresowym wpisują **www.pttk.pl**. Trener/trenerka sprawdza czy wszyscy uczestnicy/uczestniczki mają otwartą właściwą stronę. Następnie zapoznają się z informacjami na temat Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego oraz szukają najbliższego oddziału regionalnego, gdzie sprawdzają ofertę turystyczną np. piesze wycieczki, turystykę rowerową, krajoznawczą, górską itp.

Trener/trenerka kontroluje na bieżąco wykonywanie ćwiczenia i pomaga nieradzącym sobie uczestnikom/uczestniczkom. Po wykonaniu zadania trener/trenerka zadaje pytanie:

Czy na stronie znaleźli rodzaj aktywności, który odpowiada ich zainteresowaniom?

Ćwiczenie 5. Aplikacje mobilne rejestrujące aktywność fizyczną

Praca indywidualna

Metoda: ćwiczenie

Czas ćwiczenia: 20 min.

Trener/trenerka wyjaśnia czym są aplikacje mobilne, korzystając z prezentacji.

Następnie uczestnicy/uczestniczki otwierają przeglądarkę internetową np. Google, Chrome lub Mozilla Firefox i w pasku adresowym wpisują "**Endomondo**" lub nazwę innej aplikacji mobilnej rejestrującej aktywność fizyczną np. **FitApp, Runtastic Me**. Uczestnicy/uczestniczki zapoznają się do czego służy dana aplikacja i w jaki sposób można z niej korzystać. Należy powiedzieć, że niektóre aplikacje np. Endomondo pozwalają nie tylko na sprawdzanie postępów w treningach, ale także dają możliwość opublikowania wyników treningu w mediach społecznościowych np. Facebooku.

Następnie trener/ trenerka prosi uczestników, aby odpowiedzieli na pytanie:

Czy aplikacje mobilne rejestrujące aktywność fizyczną są przydatnym narzędziem podczas treningu?

VII. SPECYFIKA SZKOLENIA W ZALEŻNOŚCI OD RODZAJU GRUPY WIEKOWEJ LUB SPOŁECZNO-ZAWODOWEJ, DO KTÓREJ SZKOLENIE JEST SKIEROWANE

	Grupa / uczestnicy	Specyfika szkolenia (metodyka, język, ćwiczenia, oprogramowanie itp.) (jeśli dotyczy)
1.	18-34 lat	nie dotyczy
2.	35-43 lat	nie dotyczy
3.	44-65 lat	nie dotyczy
4.	>65 lat	Osoby w tym wieku mogą potrzebować więcej czasu na wykonanie ćwiczeń.

5.	Osoby z niskim wykształceniem	nie dotyczy
6.	Osoby o niskich dochodach	nie dotyczy
7.	Osoby mieszkające na wsi	nie dotyczy

VIII. PYTANIA DO ANKIETY BADAJĄCEJ PRZYROST KOMPETENCJI UCZESTNIKÓW SZKOLENIA

1. Na stronie www.fit.pl możemy uzyskać informacje dotyczące:

- a) aktywności fizycznej
- b) mody
- c) ofert pracy

2. Na stronie www.pttk.pl możemy uzyskać informacje dotyczące:

- a) pieszych wycieczek
- b) turystyki w Polsce
- c) wszystkie odpowiedzi są prawidłowe

3. Aplikacją rejestrującą aktywność fizyczną jest:

- a) www.fit.pl
- b) Endomondo
- c) www.facebook.pl

Prawidłowe odpowiedzi: 1a, 2 c, 3b

IX. LISTA ZAGADNIEŃ OMÓWIONYCH NA SZKOLENIU

1. Aktywny tryb życia
2. Rejestracja na zajęcia ruchowe online
3. Aplikacje rejestrujące aktywność fizyczną

X. MATERIAŁY DYDAKTYCZNE DLA UCZESTNIKÓW

1. Prezentacja Power Point wraz z instrukcją do ćwiczeń dla uczestników.

2. Prezentacja Power Point z logo Unii Europejskiej i Funduszy Europejskich w wersji czarno-białej - do wydruku dla uczestników (jako materiały).

3. Materiał typu "Jeśli chcesz wiedzieć więcej?":

1. <http://www.sportowa.warszawa.pl/> serwis dotyczący aktywności fizycznej w Warszawie
2. <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 itp.
3. <https://aktywne.trojmiasto.pl/> Serwis dotyczący aktywności fizycznej w Trójmieście
4. <https://www.wroclaw.pl/aktywnie-w-miescie> serwis dotyczący aktywności fizycznej we Wrocławiu
5. <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 o seniorów
6. http://www.turystykadlawszystkich.pl/o_sportowe.php serwis poświęcony aktywności fizycznej dla osób z niepełnosprawnościami



Scenariusz dostępny na licencji Creative Commons: Uznanie autorstwa 3.0. Polska. Pewne prawa zastrzeżone na rzecz Fundacji Rozwoju Społeczeństwa Informacyjnego i autorów. Zezwala się na dowolne wykorzystanie materiałów w tym utworów, tworzenia i rozpowszechniania ich kopii w całości lub we fragmentach, wprowadzania zmian i rozpowszechniania utworów zależnych - pod warunkiem zachowania niniejszej informacji licencyjnej i wskazania autorów oraz FRSI jako właścicieli praw do tekstu. Tekst licencji dostępny na stronie: <https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/pl/>.