e-mocni:

PROWADZĘ AKTYWNY TRYB ŻYCIA

PREZENTUJE:

.....

Poziom średniozaawansowany
Zdrowie – szkolenie nr 6b

E-MOCNI:
CYFROWE UMIEJĘTNOŚCI, REALNE KORZYŚCI

Fundusze Europejskie
Polska Cyfrowa

e-Mocni
CYFROWE UMIEJĘTNOŚCI,
REALNE KORZYŚCI

Unia Europejska
Europejski Fundusz
Rozwoju Regionalnego

Fundacja Aktywizacja

FRSI FUNDACJA ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA INFORMACYJNEGO

PARTNERZY

FiRR FUNDACJA INSTYTUT ROZWOJU REGIONALNEGO

Polski Związek Głuchych PZG Oddział Łódzki

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/ zainteresowana systemami informacji i ich działaniem.

ĆWICZENIE 1. JESTEM FIT! (1)

Praca indywidualna

Metoda: ćwiczenie

Czas ćwiczenia: 15 min.

Otwórz przeglądarkę internetową np. Google, Chrome, 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,
- ćwiczeń dla zdrowego serca.

ĆWICZENIE 1. ZDROWIE DLA KAŻDEGO (3)

Kliknij zakładkę ***" Bieganie",***

a następnie poszukaj:

- korzyści zdrowotnych z biegania,
- jak rozpocząć przygodę z bieganiem,
- jak wykonać rozgrzewkę przed bieganiem.

ĆWICZENIE 1. ZDROWIE DLA KAŻDEGO (4)

Kliknij zakładkę ***" Rower",***

a następnie poszukaj:

- korzyści zdrowotnych z jazdy na rowerze

ĆWICZENIE 2. FIT SENIOR

Praca indywidualna

Metoda: ćwiczenie

Czas ćwiczenia: 15 min.

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

www.fit.pl/senior

Znajdź:

- korzyści zdrowotne z aktywności fizycznej,
- polecane aktywności fizyczne dla seniorów,
- zalety z uprawiania nordic walking.

ĆWICZENIE 3. ĆWICZYMY?

Praca indywidualna

Metoda: ćwiczenie

Czas ćwiczenia: 15 min.

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

WYSZUKAJ

W SWOJEJ OKOLICY

1. BASEN, KLUB FITNESS, SIŁOWNIA, LODOWISKO, KORTY TENISOWE

2. ZAJĘCIA NP. JOGA, ZUMBA, NORDIC WALKING ITP.

3. KLUBY NP. NORDIC WALKING, SZKOŁY TAŃCA

1. ZAPOZNAJ SIĘ Z OFERTĄ ZAJĘĆ

2. SPRAWDŹ HARMONOGRAM ZAJĘĆ

3. ZAPISZ SIĘ ONLINE NA ZAJĘCIA

ĆWICZENIE 4. AKTYWNIE SPĘDZAM CZAS

Praca indywidualna

Metoda: ćwiczenie

Czas ćwiczenia: 15 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. TURYSTYKA DLA WSZYSTKICH

Praca indywidualna

Metoda: ćwiczenie

Czas ćwiczenia: 10 min.

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

www.turystykadlawszystkich.pl

ĆWICZENIE 5. TURYSTYKA DLA WSZYSTKICH

Kliknij zakładkę ***" Sport, rekreacja",***

a następnie wyszukaj:

- obiekty sportowe dostosowane dla osób z niepełnosprawnościami w swoim województwie

ĆWICZENIE 5. TURYSTYKA DLA WSZYSTKICH

Kliknij zakładkę ***" Szlaki"***

lub ***„parki, bulwary, mola",***

a następnie poszukaj:

- wybranych miejsc dostosowanych dla osób z niepełnosprawnościami w swoim województwie

ĆWICZENIE 6. APLIKACJE MOBILNE REJESTRUJĄCE AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ

Praca indywidualna

Metoda: ćwiczenie

Czas ćwiczenia: 15 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.

PUBLIKOWANIE WYNIKÓW TRENINGU W MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH

Zaloguj się na Facebooku.

W aplikacji Endomondo rozwiń menu klikając w trzy pionowe kropki > Ustawienia > Połącz&Publikuj > Zarządzaj publikacjami na Facebooku.

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

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

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.

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

e-Mocni

CYFROWE UMIEJĘTNOŚCI,
REALNE KORZYŚCI