

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

**Modulo 3 - Sessione di formazione
esperienziale (3.2)**

App sanitarie per l'attività fisica



Cofinanziato
dall'Unione europea

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agencia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.





Partners



UNIVERSITAT DE VALÈNCIA
VALENCIA, SPAIN
www.uv.es



OXFAM ITALIA INTERCULTURA
AREZZO, ITALY
www.oxfamitalia.org/



PROLEPSIS
ATHENS, GREECE
www.prolepis.gr



WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN
GELSENKIRCHEN, GERMANY
www.w-hs.de



RESET
CYPRUS
www.resetcy.com



media k GmbH
Bad Mergentheim, GERMANY
www.media-k.eu



connexions
ICT for Education and Social Impact

CONNEXIONS
ATHENS, GREECE
www.connexions.gr



COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y
RECURSOS HUMANOS, S.L.
VALENCIA, SPAIN
coordina-oerh.com



AMSED
STRASBOURG, FRANCE
www.amsed.fr



Cofinanziato
dall'Unione europea



Sessione di formazione esperienziale: contenuto

1. App per l'attività fisica, navigazione e integrazione nella vita reale

2. Pianificazione delle azioni e definizione degli obiettivi



Obiettivi

- ✓ Comprendere in modo approfondito la teoria e implementarla su app di attività fisica pertinenti.
- ✓ Comprendere come le app di attività fisica possano consentire di seguire abitudini alimentari più sane e aiutare la salute delle persone in generale.

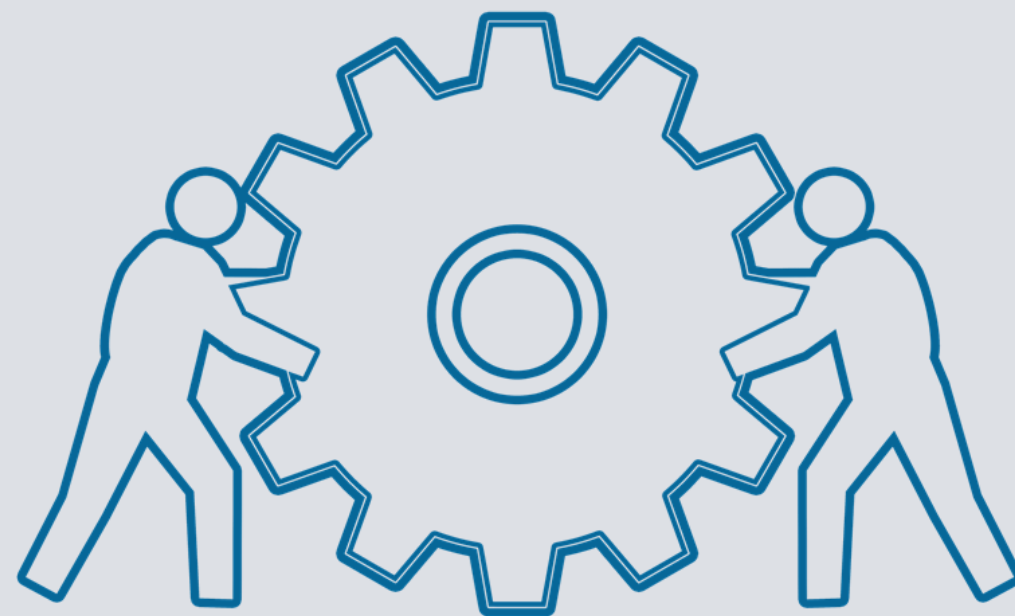




3 App sanitarie per l'attività fisica

Competenze

- ✓ Fornire ai partecipanti le competenze necessarie per sfruttare le app di attività fisica per raggiungere modelli di stile di vita migliori.
- ✓ Migliorare le competenze necessarie per prendere decisioni informate sulla selezione, l'utilizzo e l'integrazione delle app nell'alimentazione quotidiana dei partecipanti, se lo desiderano.



Fonte | [Pixabay license](#)





1. App per l'attività fisica, navigazione e integrazione nella vita reale

Obiettivi

- Integrare app di esercizi per monitorare i progressi, impostare i progressi e aumentare la motivazione per migliorare il benessere generale.
- Identificare le caratteristiche e le specifiche delle app per l'attività fisica.
- Confrontare ed esaminare altre app per l'attività fisica.
- Conoscere le app per l'attività fisica.



Fonte | [Pixabay license](#)



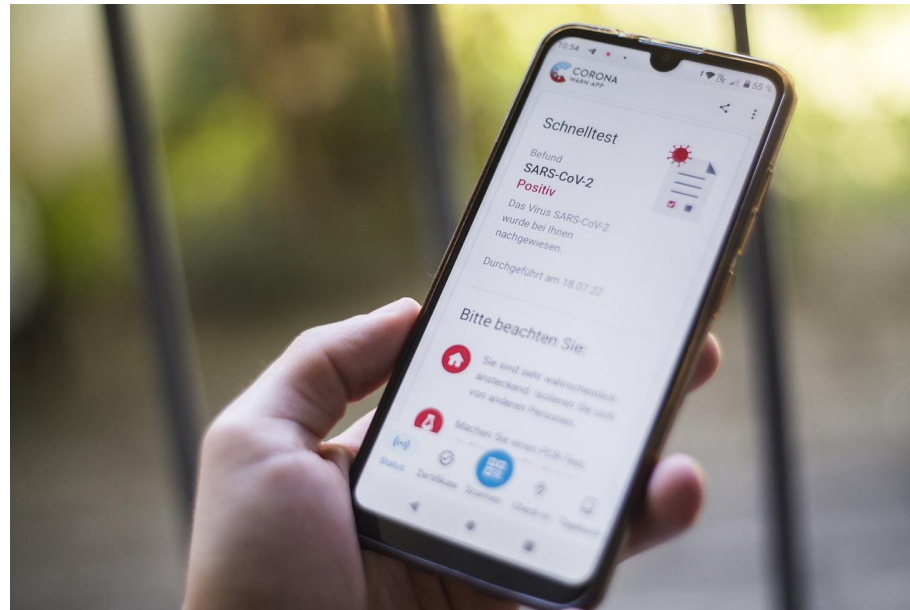
Attività 1: Domande e risposte(15 min)

- Quali sono i benefici dell'attività fisica?
- Perché ritieni che le app per l'attività fisica siano importanti?
- Perché qualcuno dovrebbe usare o meno un'app per l'attività fisica?

































Attività 2: Navigazione delle app per esercizi

- Trova un'app di fitness che desideri scaricare (5 minuti)
- Annota 3 vantaggi e 3 svantaggi dell'app (5 minuti)
- Pensa a come potresti utilizzare questa app e per quale scopo (5-10 minuti)



App per l'attività fisica

Overall Downloads	App Store Downloads	Google Play Downloads
1  Drink Water Reminder	1  Flo	1  Drink Water Reminder
2  Swiggy	2  BetterMe	2  Swiggy
3  Flo	3  Keep	3  Lose Weight in 30 Days
4  Mi Fit	4  Calm	4  Drink Water Tracker
5  BetterMe	5  MyFitnessPal	5  Lose Weight App for Men
6  Lose Weight in 30 Days	6  Mi Fit	6  Home Workout
7  Home Workout	7  Ping An	7  Six Pack in 30 Days
8  Calm	8  30 Day Fitness	8  Mi Fit
9  Drink Water Tracker	9  Fitbit	9  Samsung Health
10  Period Tracker	10  Nike Run Club	10  Step Counter



Esempio: app per esercizi e app per personal trainer

- **Allenamento e App per gli esercizi**
 - Offrono un'ampia varietà di routine di allenamento predefinite.
 - Potrebbero non fornire consigli personalizzati.
 - Adatte a persone che preferiscono la flessibilità nelle scelte di allenamento.
 - Esempi: Nike Training Club, allenamento di 7 minuti
- **App per i personal trainer**
 - Offrono piani di fitness personalizzati in base agli obiettivi individuali, al livello di forma fisica e ai progressi.
 - Modificano gli allenamenti man mano che gli utenti migliorano, garantendo una sfida continua.
 - Ideali per gli utenti che cercano guida e responsabilità su misura.
 - Esempi: Fitbod, Freeletics.



Attività 3: Mettere a confronto le app di esercizi

- **Confronta caratteristiche e funzionalità di diversi tipi di app:** scegli diversi tipi di app e confronta con altri tipi. Quindi abbina ciascuna app agli obiettivi di fitness che ritieni più adatti a quell'app.

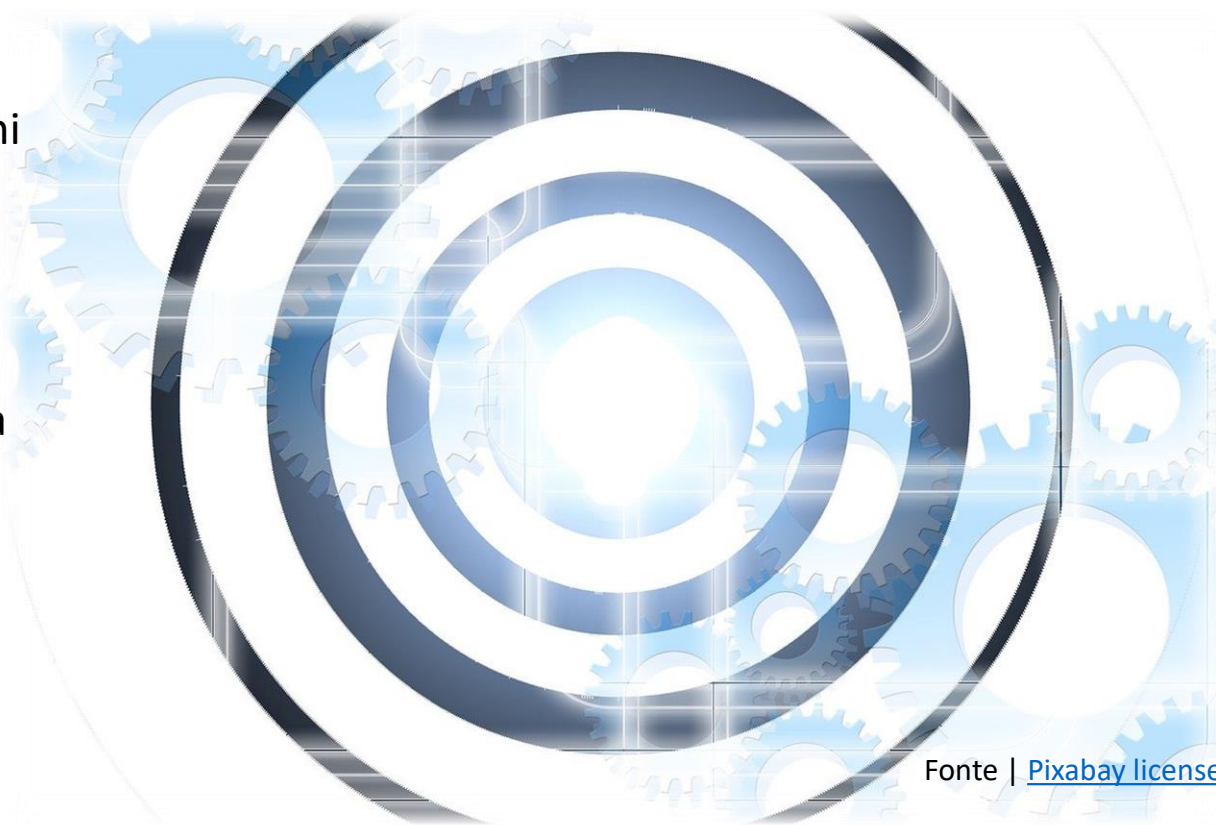




2. Pianificazione delle azioni e definizione degli obiettivi

Obiettivi

- Comprendere l'importanza della pianificazione delle azioni e della definizione degli obiettivi nella promozione dell'attività fisica.
- Identificare le caratteristiche chiave delle app per l'attività fisica che facilitano la pianificazione efficace delle azioni e la definizione degli obiettivi.
- Gli studenti possono impostare i propri obiettivi SMART relativi all'alimentazione e integrarli nelle app di esercizi.



Fonte | [Pixabay license](#)



Obiettivi SMART

- S: Specifici (fissare gli obiettivi)
- M: Misurabili (successo misurabile)
- A: Arrivabili (Stabilire obiettivi raggiungibili)
- R: Rilevanti (Stabilire obiettivi rilevanti per la carriera o istruzione)
- T: Temporalmente limitati (Scadenze)



Perché un piano d'azione

Chiarezza di
intenti

Motivazione e
responsabilità

Progresso
misurabile

Gestione del
tempo

Sostenibilità a
lungo termine

Approccio
strutturato

Sostenibilità a
lungo termine



Definizione e implementazione di obiettivi SMART legati all'attività fisica

Imposta il tuo obiettivo SMART relativo all'attività fisica

- Condividi il tuo obiettivo con il resto del gruppo.
- Verifica se si tratta di un obiettivo SMART (soddisfare i prerequisiti?).
- È legato ad un esercizio specifico che vuoi realizzare, è legato al peso corporeo o ad una condizione di salute?
- Perché hai scelto questo obiettivo?



Definizione e implementazione di obiettivi SMART legati all'attività fisica

- Brainstorming e discussione:

Come potresti integrare questi obiettivi in un'app di attività fisica?

Che tipo di app utilizzerai per monitorare i progressi del tuo obiettivo?

C'è una difficoltà che potresti incontrare?



Impostazione degli obiettivi

Obiettivi SMART

SPECIFICI

MISURABILI

ARRIVABILI

RILEVANTI

TEMPORALMENTE LIMITATI

* Questa tabella potrebbe essere utilizzata per impostare obiettivi SMART relativi all'attività fisica.





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Congratulazioni!

Hai completato la sessione di formazione esperienziale di questo modulo!



Cofinanziato
dall'Unione europea

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agencia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.