

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
autoapprendimento (3.3)**

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'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.





Partners



UNIVERSITAT DE VALENCIA
VALENCIA, SPAIN
www.uv.es



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



PROLEPSIS
ATHENS, GREECE
www.prolepsis.gr



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



connexions
ICT for Education and Social Impact

CONNEXIONS
ATHENS, GREECE
www.connexions.gr



RESET
CYPRUS
www.resetcy.com



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



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



AMSÉD
STRASBOURG, FRANCE
www.amsed.fr



Cofinanziato
dall'Unione europea



Autoapprendimento supportato da strumenti di formazione online: Contenuti

1. Quiz e autovalutazione

Qual è il vantaggio principale dell'utilizzo delle app per il fitness?

Solo una risposta è corretta!

A. Si socializza con gli amici.

B. Monitoraggio e miglioramento della salute e del fitness.

C. Si gioca con i videogiochi.

D. Si gioca con i videogiochi.



Quale delle seguenti NON è una caratteristica comune delle app per il fitness?

Solo una risposta è corretta!

A. Impostazione degli obiettivi

B. Monitoraggio dei progressi

C. Conteggio delle calorie

D. Riproduzione di video



A cosa si riferisce il termine "integrazione di dispositivi indossabili" nelle app per il fitness?

Solo una risposta è corretta!

A. La possibilità di ordinare abiti da allenamento online

B. Sincronizzazione con smartwatch e fitness tracker

C. Condivisione dei risultati di fitness sui social media

D. Usare la realtà virtuale per fare esercizi



In che modo le app per il fitness possono aiutare le persone nella gestione del tempo?

Solo una risposta è corretta!

A. Inviando citazioni motivazionali quotidiane

B. Fornendo ricette per pasti sani

C. Aiutando gli utenti a pianificare e dare priorità all'attività fisica

D. Aiutando gli utenti a pianificare e dare priorità all'attività fisica



Quale dei seguenti è un motivo legittimo per passare da un'app per il fitness a un'altra?

Solo una risposta è corretta!

A. L'app preferita del tuo amico è diversa

B. L'app ha troppe funzionalità

C. La nuova app si allinea meglio ai tuoi obiettivi e preferenze

D. Non vuoi più fare esercizio



Le app per la salute possono monitorare i tuoi passi quotidiani e fornire feedback sui livelli di attività fisica.

Vero

Falso



Le app per la salute possono fornire piani di allenamento personalizzati in base ai tuoi obiettivi di fitness e al livello di forma fisica attuale.

Vero

Falso



Abbina le colonne

Abbina le colonne!

A. HIIT (Allenamento a intervalli ad alta intensità)

A. Una forma di esercizio che si concentra sul rafforzamento dei muscoli centrali del corpo attraverso movimenti precisi e respirazione controllata

B. Triathlon

B. Un regime di fitness che incorpora vari movimenti funzionali eseguiti ad alta intensità, spesso in un contesto di gruppo

C. Pilates

C. Una combinazione di esercizi cardiovascolari e di forza eseguiti ad alta intensità con brevi intervalli di riposo

D. CrossFit

D. Uno sport di resistenza multidisciplinare che coinvolge nuoto, ciclismo e corsa, solitamente completato in sequenza in un unico evento.



L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda almeno 60 minuti di attività fisica quotidiana di intensità da moderata a vigorosa

Vero

Falso



L'esercizio cardiovascolare è l'unico modo per bruciare i grassi in modo efficace

Vero

Falso



I giorni di riposo sono importanti tanto quanto i giorni di allenamento per progredire

Vero

Falso



Il dolore muscolare dopo un allenamento significa che ti sei infortunato.

Vero

Falso



Solleverare pesi pesanti è l'unico modo per costruire muscoli

Vero

Falso



L'allenamento ad intervalli ad alta intensità (HIIT) è più efficace per la perdita di grasso rispetto al cardio a stato stazionario

Vero

Falso



Impegnarsi in un'attività fisica regolare può migliorare la salute mentale e la funzione cognitiva

Vero

Falso





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Congratulazioni!

**Hai completato
l'autoapprendimento 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'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.