

Szkolenie
v

SPORT

CEL GŁÓWNY

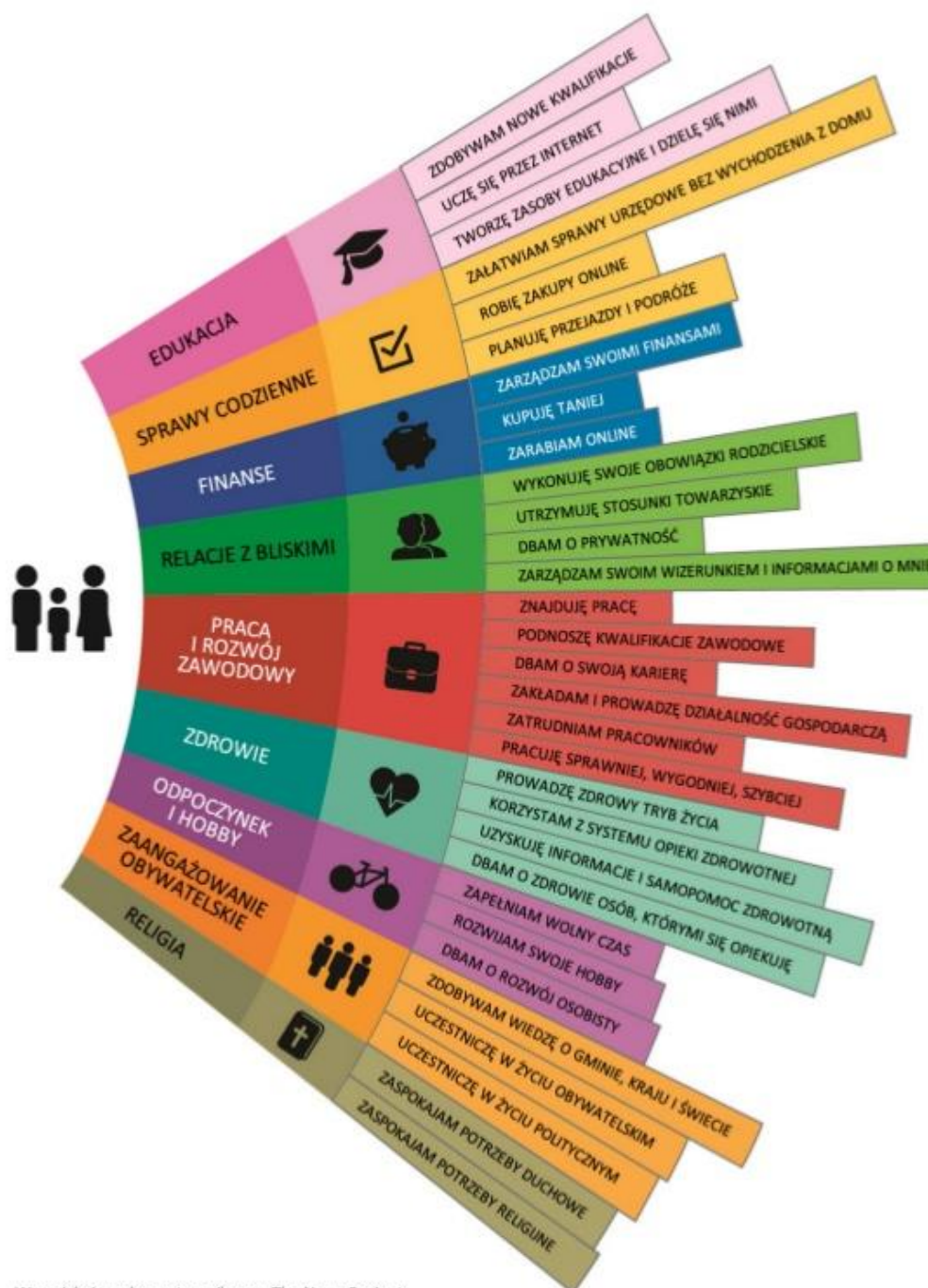
Celem ogólnym szkolenia jest zapoznanie uczestników z technologiami wykorzystywanymi do prowadzenia zdrowego trybu życia poprzez wykorzystanie oprogramowania online pomiarów wyników osiągnięć sportowych online weryfikacja wyników zdrowotnych oraz utrzymywania relacji z innymi osobami uprawiającymi sport.

CELE SZCZEGÓŁOWE

Cele dotyczące wiedzy	Zdobycie wiedzy w zakresie wyszukiwania stron internetowych podające wiarygodnie informacje na temat zdrowia oraz wyników badań. Poznanie programów pomocnych przy uprawianiu sportów. Zdobycie wiedzy w zakresie aplikacji mobilnych.
Cele dotyczące umiejętności	Podniesienie poziomu umiejętności w zakresie obsługi oprogramowania do monitorowania wysiłku fizycznego. Zdobycie kompetencji w zakresie pozyskiwania informacji w obszarze zdrowia i sportu.
Cele dotyczące postaw	Poszukuje informacji potrzebnych do dbania o swoje zdrowie poprzez aktywne zajęcia. Przejawia aktywną postawę w Internecie. Jest aktywny i zainteresowany poprawa własnej sprawności fizycznej.
Zdobywane kompetencje cyfrowe w trakcie zajęć	Informatyczne ★★★★★
	Informacyjne ★★★★★
	Funkcjonalne ★★★★★



RAMOWY KATALOG KOMPETENCJI CYFROWYCH



W projekcie wykorzystano ikony z The Noun Project:

„Check-Box”, autor: Garret Knoll, „Bible”, autor: Bruno Gajens Gonzales, „Piggy-Bank”, autor: PJ Souders, „Suitcase”, autor: Hakan Yalcin, „People”, „Family”, „Bicycle”, „Cardiovascular”, „Men”, autor: IconsMind, „Education”, autor: Gregor Črešnar – na licencji CC BY 3.0

Rysunek 1: Ramowy katalog kompetencji cyfrowych, zespół autorski dr Justyna Jasiewicz dr hab., prof. SWPS Mirosław Filiciak dr Anna Mierzecka Kamil Śliwowski Andrzej Klimczuk dr hab. Małgorzata Kisilowska dr Alek Tarkowski Jacek Zadrozny

https://cppc.gov.pl/wp-content/uploads/zał.-13-Ramowy_katalog_kompetencji_cyfrowych.pdf



Forma realizacji zajęć

Zajęcia prowadzone będą w formie tradycyjnych spotkań i realizacji szkolenia wykorzystujących elementy mini wykładu, warsztatów, dyskusji, ćwiczeń praktycznych i rozwiązywania konkretnych problemów w formie zadań sytuacyjnych (case studies) dla uczestników. Uczestnicy szkolenia otrzymają autorskie materiały szkoleniowe oraz prezentacje multimedialne, które będą także umieszczone na portalu edukacyjnym projektu.

Metody dydaktyczne wykorzystane w czasie realizacji zajęć

Zajęcia będą prowadzone z zastosowaniem **nowoczesnych metod i techniki nauczania osób dorosłych**. Nacisk kładziony będzie na stworzenie pozytywnego środowiska uczenia się. Poczucie bezpieczeństwa, ciekawość tematu oraz zadowolenie, optymalizują proces uczenia się dorosłych. Zajęcia będą opierać się o metody aktywizacyjne uczestników szkoleń tj. pracę indywidualną oraz grupową. Główną metodą zastosowaną podczas szkolenia będzie **metoda projektowa**. Metoda projektowa - jest metodą rozwoju bazującą na aktywności seniorów jako uczestników szkolenia poprzez wykorzystanie nowo nabytej wiedzy w praktyce i dzielenie się wiedzą oraz doświadczeniem z innymi. Metoda projektowa bazuje na uczeniu się przez działanie, bezpośrednie doświadczanie, uczy pracy zespołowej i pobudza do myślenia. Trenerzy będą stosowali powtórzenia treści zadań, będą dzielili materiał na jednorazowe „porcje” materiału i stosowali częstsze przerwy między jednostkami lekcyjnymi. Materiał przekazywany na szkoleniach będzie ustrukturyzowany i powiązany logicznie. Trenerzy będą stosować zasady uczenia się osób dorosłych: od łatwego do trudnego, od prostego do złożonego, od ogółu do szczegółów, od znanego do nieznanego i od przykładów do abstrakcji. Ponadto trenerzy będą podawać nowe treści, zasady, procedury, porównując je i wiążąc z doświadczeniami uczących się. Po omówieniu treści w formie krótkich 15-20 minutowych wykładów, będą odbywać się ćwiczenia zastosowania nowej wiedzy w praktyce. Trenerzy będą wykorzystywać nauczanie „poszukujące”, dyskusje, grupy problemowe, dyskursy i gry dydaktyczne, w celu aktywizacji grup szkoleniowych.

Metodyka nauczania osób z niepełnosprawnościami:

Główne zasady pracy:

- 1) Zasada akceptacji i życzliwości;
- 2) Zasada indywidualizacji;
- 3) Zasada motywacji działania;
- 4) Zasada dostosowania zadań do jego potrzeb, zainteresowań i możliwości psychofizycznych;
- 5) Zasada wszechstronnej aktywizacji (uwzględnianie aktualnie preferowanych zdolności);
- 6) Zasada atrakcyjności życia w grupie (obrzędowość, zwyczaje, symbolika);
- 7) Zasada stopniowania trudności zadań;
- 8) Zasada higieny i bezpieczeństwa społecznego;
- 9) Zasada kształtowania pozytywnych stosunków koleżeńskich;
- 10) Zasada wzmocnień pozytywnych.

Metody pracy:

1. Metody oparte na działalności praktycznej (np.: sprawności manualne);
2. Metody oglądowe – oparte na obserwacji, pomiarze i pokazie (np.: tablice, filmy, plansze, zdjęcia);
3. Metody oparte na słowie (opowiadanie, opis, dyskusje, praca z książką i inne);
4. Metody aktywizujące (np.: burza mózgów, tangramy, gry i inne).

Potrzebne materiały:

- Sprzęt – laptopy z wyposażeniem, tablet, smartfon dla każdego uczestnika;
- Rzutnik, przedłużacz;
- Dostęp do Internetu;
- Ćwiczenia na dysku przenośnym lub zainstalowane aplikacje na sprzęcie każdego uczestnika;
- Wydruki dla każdego uczestnika – zgodnie z załącznikami;
- Przestrzeń na sali, do pracy indywidualnej.

Historia budująca motywację do aktywnego włączenia się do warsztatu

(5 minuty)

Podróż z atrakcjami...

Śmiało mogę powiedzieć, że gdyby nie sport, to prawdopodobnie nie było by mnie tutaj dzisiaj. Pewnie byłbym „warzywką” lub półrobotem z własną bronią automatyczną w postaci laski, a w ekstremalnym wydaniu na szybkim, ekonomicznym pojeździe czterokołowym. Serio. 6 lat temu trafiłem do szpitala z diagnozą stan przedzawałowy – moja prawa część ciała zaczynała odmawiać posłuszeństwa. Na oddziale lekarze krzatali się i wydawali polecenie. Proszę podnieść rękę, proszę zgiąć nogę, proszę to i tamto. Byłem wycieńczony, zły w szczególności na siebie, że tak mi to ciężko idzie. Okres rehabilitacji to również walka z sobą. Motywatorem była informacja lekarza proszę o siebie zadbać i to jak najszybciej gdyż za jakiś czas może być za późno. Moja wina zapuściłem się przez kilka lat i fizycznie i psychicznie. Mając 68 lat postanowiłem wszystko zmienić. Sport to nie jest tylko walka ze swoim ciałem i kilogramami. Sport to znacznie, znacznie więcej. Kiedy byłem młody - za czasów studiów, absolutnie nienawidziłem sportu. Nienawidziłem wszystkich gier, w które musieliśmy grać na wf-ie. Nienawidziłem i robiłem wszystko, żeby tylko nie ćwiczyć... I przyszedł ten moment, postanowiłem zacząć wszystko od nowa. Początkowo zagłębiałem do Internetu szukając informacji, w gąszczu informacji wybrałem te, które były mi potrzebne. Zapisalem się na forum dla takich jak ja i od tamtej pory mam spore grono znajomych. Razem gotujemy, spacerujemy (oczywiście nie ze wszystkimi bo większość jest z innych miast), motywujemy się i wspieramy. Moja waga spadła o 8 kg w ciągu 2 lat. Kondycja jest tak dobra, że w 1h20 robę 9 km, rowerem pokonuję średnio dystans 35 km. Jestem też morsem na lokalnym kąpielisku. Straciłem bliską mi osobę i przeszedłem załamanie nerwowe, a sport nauczył mnie nie poddawania się - w żadnej sytuacji, ale też wytrwałości i walki. Nauczył mnie pokonywać przeciwności i nigdy nie tracić nadziei. Kształtuje mój charakter i pewność siebie. Nauczył mnie, że mogę unieść wszystko. Nauczył, że wszystko jest po coś i na coś. I, że wszystko ma jakiś sens. To wszystko nie zadziałałoby się bez niewielkiego wsparcia innych (znajomych z for internetowych), możliwości zgłębiania tematów oraz kilku aplikacji mobilnych.

(źródło: Anita Szymczuch – opracowanie własne)

Co będzie tematem głównym?

„Wsparcie cyfrowe aktywności sportowej”

(10 minut)

Instrukcja dla prowadzącego: Po przeczytaniu historii należy zachęcić uczestników do refleksji. Zadajemy pytania: Jak jest wasza aktywność?, Jak dbacie o swoje zdrowie?, Jakie sporty uprawiacie?, Co chcielibyście robić?, Czego potrzebujecie aby zacząć?.

W kolejnym kroku Trener nawiązując do wypowiedzi uczestników i robi wprowadzenie wg poniższego schematu.

Schemat wprowadzenia:

1. Sport, a wiek;

<https://dieta.mp.pl/sport/73803.aktywnosc-fizyczna-uosob-wpodeszlym-wieku>

file:///C:/Users/Szkolenie%20ECDL%2012/Downloads/AF_Senior_wyniki3f92.pdf

<http://www.rynekzdrowia.pl/Po-godzinach/Aktywnosc-fizyczna-niezbedna-dla-zdrowia-takze-po-60-r-z.161140,10.html>

https://www.youtube.com/results?search_query=sport+dla+65%2B+po+polsku

2. Jak Internet może wesprzeć;

<https://support.google.com/maps/answer/144349?hl=pl>

<https://www.pcworld.pl/porada/5-krotkich-porad-do-Google-Maps,377970.html>

<https://www.spidersweb.pl/2017/07/mapy-google-poradnik.html>

3. Jak wyszukiwać informacji w Internecie;

4. Fora internetowe dla seniorów;

<http://www.klub.senior.pl/>

<http://www.forumnordicwalking.pl>

<http://www.narolkach.pl/>

<http://centrumsportowca.pl/>

<https://www.forumrowerowe.org>

5. Żywnienie.

<https://portal.abczdrowie.pl>

<http://www.forummleczarskie.pl>

<http://www.jestemfit.pl>

Ćwiczenie 1. Zaczniemy od początku 😊 YouTube na wesoło.

(20 minut)

Instrukcja dla prowadzącego: Po wprowadzeniu i dyskusji Trener prosi uczestników o otwarcie na laptopach przeglądarki internetowej. W przeglądarce otwieramy stronę youtube.pl i wprowadzamy interesujące hasła w zakresie ćwiczeń, zdrowej diety, biegania. Można podzielić uczestników na grupy tematyczne i zachęcić do obejrzenia kilku przykładowych filmików z tej tematyki.

Modyfikacja można wyciąć paski z tematami lub wydrukować na osobnych kartkach (załącznik 1). Uczestnicy siadają koło siebie w grupach tematycznych. **Polecenie:** wybierzcie temat, który najbardziej Was interesuje, i usiądźcie wokół niego. Wspólnie będziecie wyszukiwać najciekawszych materiałów z wybranego tematu. *(modyfikacja ta pozwoli na wymianę doświadczeń oraz integrację która może zwiększyć ich aktywność po zajęciach).* Uczestnicy grup dzielą się wspólnie informacjami i oglądają filmiki. Na koniec rekomendują 2 filmiki do obejrzenia przez wszystkich.

Tematy do wyboru

SPORT DLA 65+

GOTUJEMY ZDROWO I SMACZNIE

JAKI ROWER WYBRAĆ

SPACEROWANIE DLA ZDROWIA 65+

Ćwiczenie 2. Strony internetowe – wyszukiwanie proste.

(15 minut)

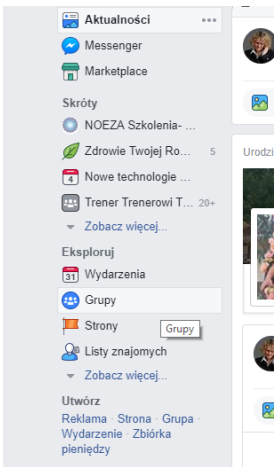
Instrukcja dla prowadzącego: Trener zachęca do wybrania kolejnego tematu (załącznik nr 1) nad którym chcieli by popracować. Tym razem będziemy wyszukiwać stron internetowych poświęconych wybranej tematyce. Uczestnicy za pomocą wyszukiwarki internetowej wybierają 4 strony internetowe które uważają za wartościowe w danej tematyce. Prezentują je pozostałym uczestnikom szkolenia.

Ćwiczenie 3. Fora społecznościowe – dołącz i obserwuj a może podziel się informacjami.

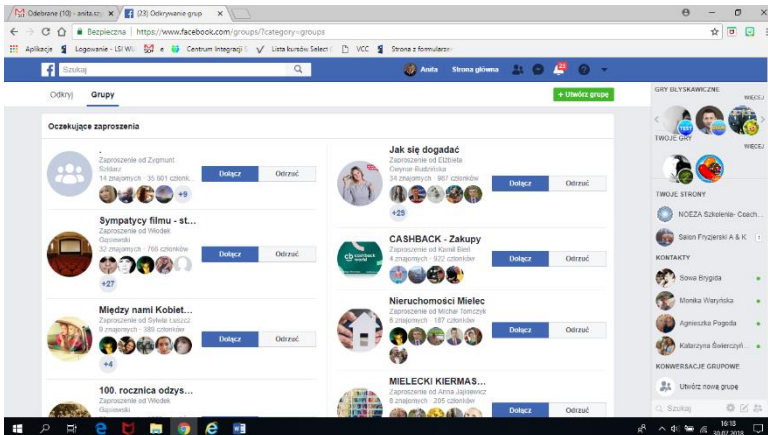
(30 minut)

Instrukcja dla prowadzącego: Uczestnicy tym razem logują się na swojego Facebooka i w zakładce Społeczność > Grupy wyszukują

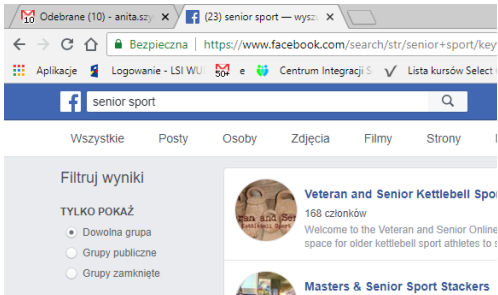
1



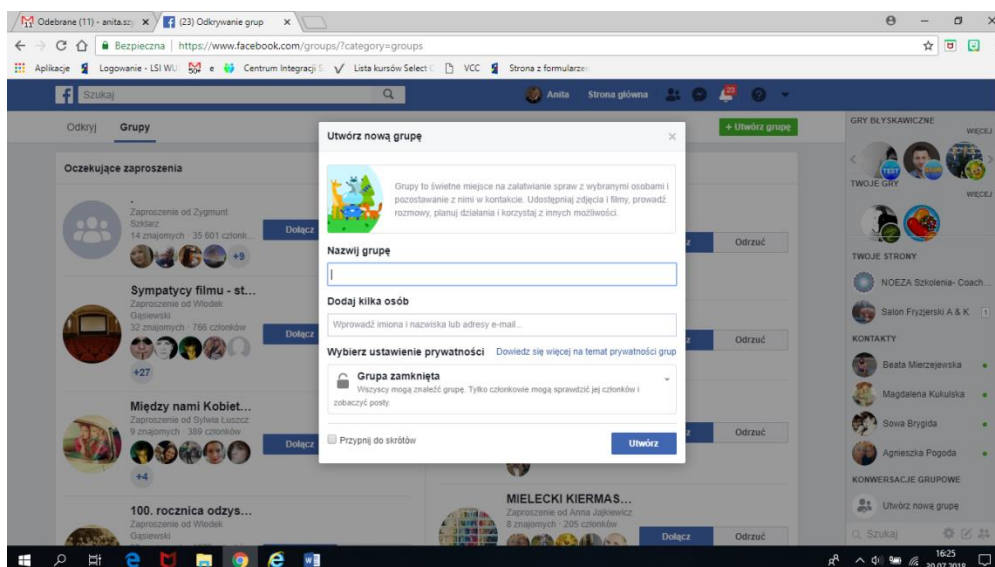
2



3



Można zachęcić uczestników do założenia własnej grupy



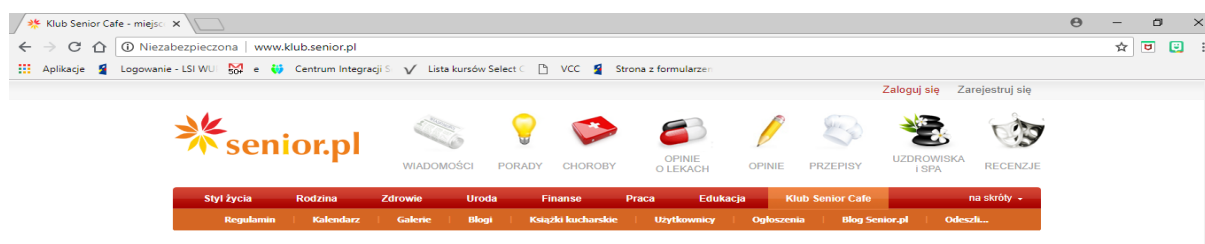
Uwaga – uczestnicy powinni byli wziąć udział w module II lub/III celem posiadania konta na Facebooku – w przypadku osób które nie posiadają konta trener powinien mieć założone konto testowe dla swojego profilu.

Ćwiczenie 4. Fora społecznościowe dla seniorów.

(30 minut)

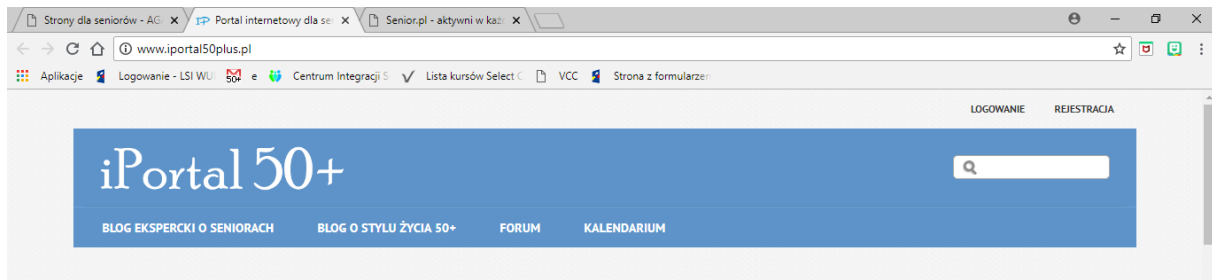
Instrukcja dla prowadzącego: W tym ćwiczeniu Trener pokaże i zachęci uczestników szkolenia do korzystania z grup społecznościowych dla „seniorów”. Proponujemy do tego wykorzystać portale o różnej tematyce tak aby dobrać odpowiednie tematy dla poszczególnych uczestników. Wcześniej trener musi dobrze poznać proponowane strony.

1. www.klub.seniora.pl – jest to forum poświęcone zdrowiu, odżywianiu, aktywności fizycznej.

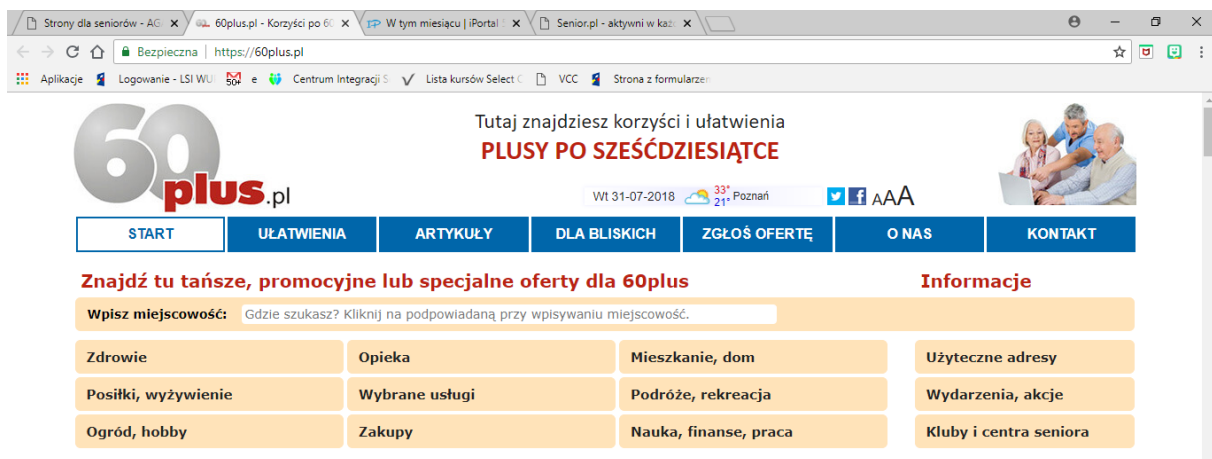


2. <http://www.iportal50plus.pl/> - strona poświęcona blogom eksperckim, blogi tworzone przez seniorów dla seniorów, kalendarz wydarzeń.

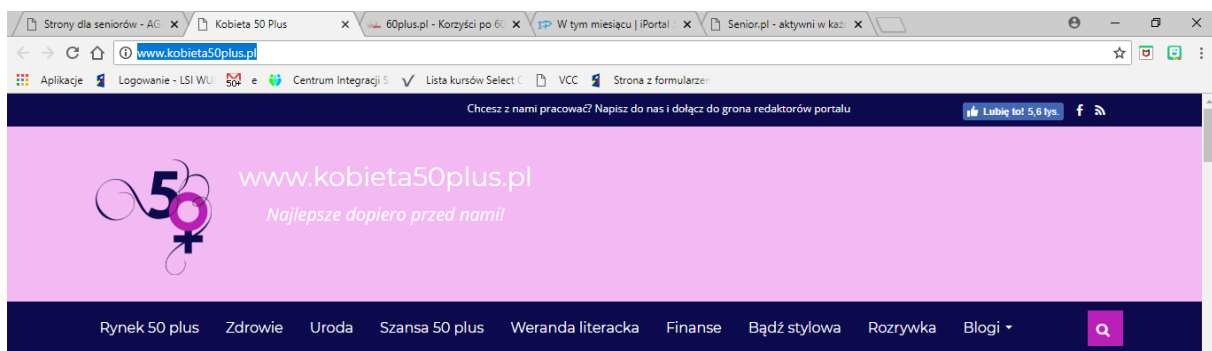




3. <https://60plus.pl/> - Portal dla aktywnych 60plus, plusy po sześćdziesiątce. Oferty i informacje: zdrowie, opieka, wypoczynek, zakupy, hobby.



4. <http://www.kobieta50plus.pl/> - Kobieta 50 Plus, po 50-tce forum, 50 plus blog, 50 plus moda fryzury dla pań po 50-tce zdjęcia.



Jeśli uczestnicy znają powyższe strony proponujemy wymiennie pokazać poniższe – uczestnicy mają je również wymienione w swoich materiałach.

<https://slowoseniora.pl/> - Słowo Seniora Portal 60+ i seniorów. Miejsce ludzi dojrzałych Mających świadomość upływającego czasu Nie umartwiających się życiem. Seniorzy na emeryturze żyją!

<http://www.utw.pl/> - Uniwersytety Trzeciego wieku.

<http://superstarsi.pl/> - Co dzień jesteś starszy i co z tego? Superstarsi.pl - portal o ludziach 45+. Zdrowie, choroby, prawo, praca, grupy dyskusyjne, randki, lista przebojów, imprezy.

<http://iss.tnb.pl/news.php> - strona Internetowego Stowarzyszenia Seniorów. Tworzona jest przez seniorów i dla seniorów Jesteś na emeryturze, masz ciekawe pomysły, poszukujesz informacji.

<http://www.czas-seniora.pl/> - portal ma na celu nieść pomoc osobom przeżywającym swoją jesień życia. Wspierając ich chcemy łamać stereotypy związane ze starością.

<http://my60plus.pl/> - My60+ | Magazyn dla osób w najlepszym wieku.

Dla Pań :

<http://www.klubbabuni.pl/> - Klub Babuni to skarbnica praktycznej wiedzy. Wspólnie przywracamy wspomnienia pięknych tradycji, polskich przysłów i sprawdzonych domowych porad.

<http://www.kobieta50plus.pl/> - Kobieta 50 Plus, po 50-tce forum, 50 plus blog, 50 plus moda fryzury dla pań po 50-tce zdjęcia.

Emerytury, opieka, zdrowie :

<http://mojaemerytura.zus.pl/> - Kalkulator Emerytalny, zwaloryzowane składki, zwaloryzowany kapitał początkowy.

<http://www.opiekaseniora.pl/> - Serwis Nr 1 w Polsce dla osób szukających opieki dla osób starszych.

<http://zdrowy-senior.org/> - Ogólnopolski portal informacje dla seniora.

Czas wolny :

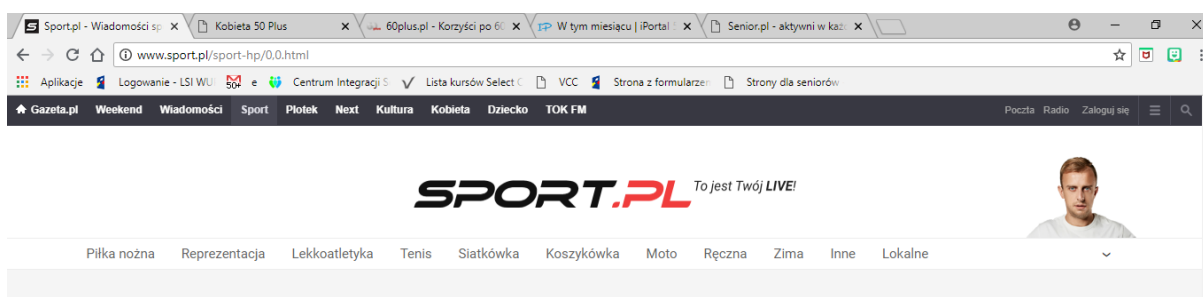
<http://www.ksenior.pl/> - kSenior - Multimedialny Kurs Komputerowy dla Seniora i nie tylko.

<http://www.wakacjedlaseniorow.pl/> -Travel Senior Hiszpania Dofinansowane wakacje dla seniorów.

Ćwiczenie 5. Coś dla prawdziwych kibiców.

(15 minut)

Instrukcja dla prowadzącego:, Trener powinien nawiązać do obecnych rozgrywek piłkarskich może siatkówka, koszykówka, lekkoatletyka lub inną dyscyplinę. To wszystko co się dzieje znajdziemy na stronie www.sport.pl. Uczestnicy samodzielnie przeglądają stronę, sprawdzają wyniki meczów oraz planowane rozgrywki.



dodatkowe strony:

<http://www.90minut.pl/>

<http://weszlo.com/>

Ćwiczenie 6. Nordicwalking- bezpieczny sport dla seniorów? Siłownie dla seniorów – miejsca aktywności sportowej dla seniorów.

(20 minut)

Instrukcja dla prowadzącego:, Trener rozmawia z uczestnikami czy słyszeli lub widzieli osoby z kijkami? Na stronie <https://chodzezkijami.pl/> lub i <https://akademiarzeszow.pl/oferta/nordic-walking.html> uczestnicy poznają zasady tego sportu. Na Podkarpaciu funkcjonuje wiele organizacji zajmujących się nordic walking- bezpieczny sport dla starszych osób. Uczestnicy przeglądają stronę:

<http://www.podkarpacie.pfnw.eu/>

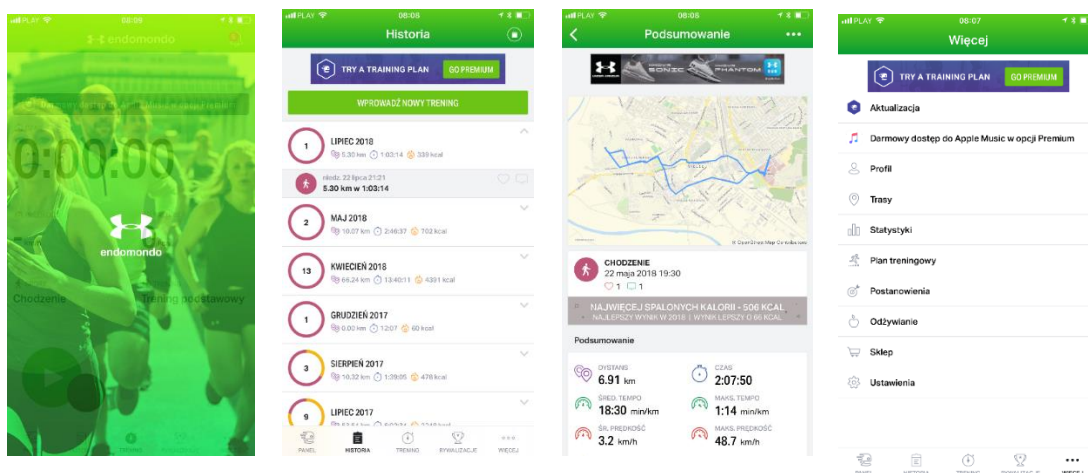
Uczestnicy ściągać aplikacje o treningach, terminach spotkań- dzięki temu będą mieli na żywo okazje poznać innych uprawiających ten sport.

Szczególna uwaga będzie zwrócona także na lokalne inne sportowe koła zainteresowań. Uczestnicy mogą wymieniać się doświadczeniami i poznać osoby o podobnej pasji sportowej. Uczestnicy samodzielnie odszukują i przeglądają fora wg własnych zainteresowań. Trener zachęca do aktywnego włączenia się do dyskusji na forach. Każdy tworzy konto na forach.

Ćwiczenie 7. Endomondo – na smartfona.

(20 minut)

Instrukcja dla prowadzącego: Jak już uczestnicy wiedzą gdzie i jak mogą się zainspirować w Internecie w zakresie aktywności fizycznej. Trener pokazuje aplikację która pozwoli na bieżące monitorowanie wyników sportowych. Aplikacja Endomondo <https://www.endomondo.com/> - warto pokazać filmik demo. Na smartfonie każdy instaluje aplikację. Trener pokazuje poszczególne opcje. Warto zachęcić uczestników do wypróbowania tej aplikacji w trakcie powrotu do domu.



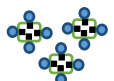
Zakończenie.

(10 minut)

Instrukcja dla prowadzącego: Podsumowanie szkolenie, rundka dla uczestników – Co z dzisiejszych zajęć wykorzystają w życiu codziennym?

MANUAL TRENERSKI – V SZKOLENIE (SPORT)

Sesja I wprowadzająca

Czas	Przebieg	Materiały pomocnicze
Min 30 minut przed szkoleniem	Na potrzeby tego warsztatu należy odpowiednio ustawić sale szkoleniową. Układ stołowy 	Laptop dla każdego uczestnika Smartfon dla każdego uczestnika Tablet dla każdego uczestnika Przedłużacze Materiały dla uczestników Rzutnik, Internet
10 min	Powitanie, wznowienie kontraktu. Podanie ram czasowych: zajęcia szkoleniowe i przerwy. Podpisanie list obecności	Karteczki samoprzylepne do wpisania imion (za zgodą uczestników) Flamastry
5 min (15min)	Historia – sport po 60-tce	Tekst w materiałach dla trenera

Sesja II właściwa

Czas	Przebieg	Materiały pomocnicze
10 min (25 min)	Wsparcie cyfrowe aktywności sportowej	Mini wykład
20 min (45 min)	Zacznijmy od początku – YouTube na wesoło	Załącznik nr 1 - wydruk
15 min (60 min)	Strony internetowe – wyszukiwanie proste	Kartki do notatek, długopisy
30 min (90 min)	Fora społecznościowe – dołącz, obserwuj a może podziel ...	Laptop / tablet
30 min (120 min)	Fora społecznościowe dla seniorów	Laptop / tablet
15 min (135 min)	Coś dla prawdziwych kibiców	Laptop / tablet
20 min (155 min)	Nordicwalking – bezpieczny sport ...	Laptop, tablet, smartfon
20 min (175 min)	Endomondo – na smartfona	Laptop / tablet/ smartfon

Sesja III Podsumowująca

Czas	Przebieg	Materiały pomocnicze
5 min(180 min)	Rozmowa z uczestnikami na temat zajęć	