



## Platforma FitSchool

FitSchool a apărut ca urmare a nevoii tot mai mari de mișcare în rândul elevilor, întrucât activitatea fizică are un rol cheie în perioada lor de dezvoltare. Programul folosește beneficiile pe care tehnologia le aduce, tocmai pentru a acoperi o nevoie reală, actuală, de mai multă activitate fizică în rândul copiilor.

Pe această platformă se pot accesa simplu și rapid exerciții fizice de 3 și de 30 de minute pentru elevi, ce pot fi practicate chiar în sala de clasă sau în sala de sport.

Exercițiile pot fi accesate direct de pe tablele interactive sau de pe calculator și proiectate în clasă.

### **Beneficiile FitSchool includ:**

- \* Exercițiile de 3 minute, așa-numitele „pauze pentru creier”, se pot efectua facil în clasă, oricând, în timpul sau între orele de curs și sunt ideale pentru momentele în care doriți să îi înviorați pe elevi sau să îi liniștiți atunci când sunt foarte energici.
- \* Exercițiile de 30 de minute pot fi o alternativă la orele clasice de Educație Fizică, Muzică și Mișcare sau pot fi practicate în Săptămâna Altfel sau Săptămâna Verde pentru încurajarea unui stil de viață sănătos.
- \* Puteți alege clipuri cu exerciții din sporturi variate, cum ar fi fitness, baschet, arte marțiale, dans, fotbal ș.a.
- \* Platforma elimină nevoia de a căuta activități pe internet pentru elevii voștri, oferind o gamă variată de exerciții structurate și gata de utilizare.
- \* Cadrele didactice pot descărca o adeverință oficială după accesarea platformei, confirmând implicarea în proiect.

Pentru înregistrare se completează Formularul de Înscriere în Platforma FitSchool cu informațiile instituției și datele tuturor cadrelor didactice care doresc acces la platformă, apoi se trimite la adresa [contact@fitschool.ro](mailto:contact@fitschool.ro)