Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

SESSÃO ONLINE 3

7 minutos de exercício por dia

Pictogramas: ARASAAC (http://www.arasaac.org/)

Esta informação só reflete a visão Consortium ea Comissão não é responsável por qualquer uso que possa ser feito da informação que ele contém.

SESSÃO ONLINE 3

7 minutos de exercício por dia

O formador já deve ter planeado e descarregado a sessão on-line para a plataforma de formação. Coisas a serem feitas on-line:

Os formandos devem ler e baixar, (se quiserem), os materiais de formação (documento PPT, Word, leituras complementares, atividades práticas, etc.) para Tópico 8.

Usar a App proposta: **Training in 7 Minutes**

SESSÃO ONLINE 3

7 minutos de exercício por dia

Utilizando a App proposta, **Training in 7 Minutes**, cada formando, sozinho ou com apoio executará as próximas tarefas (sugere-se que sejam feitas em casa com familiares, no centro ou na sua residência com profissionais).

- Baixe o aplicativo em seu próprio dispositivo.
- Consulte o Guia de Vídeo App_Training em 7 minutes.
- Selecione uma rotina básica de exercícios para executar durante uma semana e começar a controlar os resultados e indicadores da App.
- Faça algumas screenshots dos resultados obtidos e carregados-los na plataforma de formação.

SESSÃO ONLINE 3

7 minutos de exercício por dia

Duração:

- O tempo necessário para realizar as tarefas decorre durante uma semana, sempre antes da próxima sessão presencial.

Ferramentas:

- O acesso ao App através do dispositivo (smartphone, tablet ou, computador)
- materiais de treinamento disponíveis na plataforma de formação.
- PPT 3_Actividade Online 3
- Vídeo de instruções App_Training in 7 Minutes