

Nr. 2234 / 31. MAR. 2020

ARIA CURRICULARĂ EDUCAȚIE FIZICĂ, SPORT ȘI SĂNĂTATE

În atenția directorilor și profesorilor de educație fizică din învățământul preuniversitar mureșean!

Așa cum am prezentat în adresa precedentă, mișcarea fizică trebuie să fie prezentă și-n această perioadă de izolare la domiciliu, aceasta aducând beneficii importante unui stil de viață echilibrat. Dorim să vă informăm că la secțiunea Departamente a site-ului I.Ș.J. Mureș, sub titlul de Documente educație fizică III, puteți găsi *Lista cu aplicațiile mobile pentru mișcarea fizică acasă*.

Rugăm compartimentele de secretariat ale școlilor să informeze profesorii de educație fizică și directorii unităților de învățământ.

Vă mulțumim pentru atenție!

Inspector Școlar General,
prof. *Claudiu-Gabriel BÎNDILĂ*



10 Aplicații mobile pentru sport care te ajută să faci mișcare acasă

1. 8fit Workout and Meal Planner
2. Fitocracy
3. Endomondo – aplicații pentru sport acasă
4. Caynax – acasă antrenamente
5. Jefit Workout
6. 30 Day Fit Challenge Workout
7. SweatFlix
8. Aaptiv – aplicații pentru sport acasă
9. The Johnson & Johnson Official 7 Minute Workout
10. Fit Radio

8fit Workout and Meal Planner

O aplicație de fitness gratuită care îți pune la dispoziție o serie de exerciții pentru slăbit, tonifiat sau remodelare corporală. Imediat cum ai instalat-o pe telefon, aplicația gratuită te ajută să îți crezi un program de exerciții pe măsura nevoilor tale. Din aplicație poți alege și rețete și planuri de alimentație care să te ajute să ai o dietă echilibrată cât timp stai în casă. Aplicația 8fit Workout and Meal Planner este disponibilă pentru iOS și Android.

Fitocracy

O aplicație gratuită care include o mulțime de exerciții distractive. Aplicația este gândită ca un joc care te pune să îți depășești zona de confort, iar progresul tău este apreciat de sute de persoane, deoarece și ele, la fel ca și tine, sunt înscrise în aplicație pentru că își doresc un stil de viață sănătos. Vei găsi aici antrenamente care te vor ajuta să te menții în formă chiar dacă stai acasă. Aplicația Fitocracy este disponibilă pentru iOS și Android.

Endomondo – aplicații pentru sport acasă

Aplicația care îți permite să-ți crezi propriul program de antrenamente pentru acasă. Este o aplicație gratuită, dar dacă îți dorești o monitorizare detaliată și alte planuri de antrenament, atunci poți să plătești un cost per lună și să beneficiezi de mai multe opțiuni. Cu ajutorul aplicației, în timpul antrenamentului poți vedea calorii consumate. Aplicația Endomondo este disponibilă pentru iOS și Android.

Caynax – acasă antrenamente

Aplicația pentru care nu trebuie să părăsești confortul locuinței, dar care te ajută să faci mișcare și să te menții în formă. Vei descoperi aici o mulțime de exerciții simple și eficiente care te vor ajuta să pierzi în greutate, să îți îmbunătățești rezistența, dar și să îți crești puterea de ansamblu a corpului. Poți alege programul care ți se potrivește și să schimbi pe măsură ce corpul tău este mai antrenant. Aplicația Caynax este disponibilă pentru iOS și Android.

Jefit Workout

Aplicație pe care o vei considera drept antrenorul tău virtual, care îți personalizează antrenamentele în funcție de pregătirea ta fizică. Vei găsi aici o serie de exerciții, vei învăța care este postura corectă pentru a evita accidentările, dar și ce mișcări este bine să faci în funcție de rezultatele pe care ți le dorești. Aplicația Jefit Workout este disponibilă pentru iOS și Android.

30 Day Fit Challenge Workout

O provocare pentru 30 de zile pe care o poți accepta de acasă. O aplicație pentru exerciții fizice pe trei nivele de dificultate. Vei începe cu un ritm mai slab, iar intensitatea va crește pe măsură ce te antrenezi. Aplicația 30 Day Fit Challenge Workout este disponibilă pentru iOS și Android.

SweatFlix

Aplicația ideală pentru sport acasă deoarece îți oferă acces la peste 1.600 de antrenamente, fiecare de 12 minute, unde vei găsi exerciții aerobice și de anduranță, pentru accelerarea metabolismului. Vei putea începe de la orice stadiu te afli: începător, mediu sau avansat. Aplicația SweatFlix este disponibilă pentru iOS și Android.

Aaptiv – aplicații pentru sport acasă

Aplicație pentru exerciții fizice acasă care îți arată peste 2.500 de antrenamente profesionist, printre care forță și yoga. Antrenamentele sunt eficiente, susțin cei care deja au încercat aplicația, iar asta o face drept aplicația ideală pentru sport acasă. Aplicația Aaptiv este disponibilă pentru iOS și Android.

The Johnson & Johnson Official 7 Minute Workout

Exerciții eficiente pe care le poți face de acasă și care te vor ajuta să te menții în formă. Exercițiile din aplicație sunt diferite în funcție de nivelul de pregătire pe care îl ai. Toate exercițiile le poți face lejer acasă în 7 minute, cu ajutorul unui scaun. Aplicația The Johnson & Johnson Official 7 Minute Workout este disponibilă pentru iOS și Android.

Fit Radio

O aplicație cu exerciții pentru acasă care îți pune la dispoziție și mai multe mixuri de muzică, speciale pentru tipul de exerciții pe care l-ai ales: yoga sau fitness. Poți alege fie varianta gratuită a aplicației, fie o variantă contra cost care îți pune la dispoziție acces nelimitat la muzică și mixuri, odată cu opțiunea premium. Aplicația Fit Radio este disponibilă pentru iOS și Android.