

## Trzy filary Programu FitSchool



### ZDROWIE

- ✓ **POSTAWA PROZDROWOTNA**  
szansa na dłuższe i zdrowsze życie
- ✓ **DOBRA WYDOLNOŚĆ FIZYCZNA**  
niższe ryzyko chorób serca
- ✓ **SILNY GORSET MIĘŚNIOWY**  
niższe ryzyko chorób narządu ruchu



### NAUKA

- ✓ **IDENTYFIKACJA POTRZEB ZDROWOTNYCH**  
skuteczne działanie na rzecz zdrowia
- ✓ **PODSTAWY NAUKOWE**  
efektywny trening dla zdrowia
- ✓ **REKOMENDACJE NAUKOWE**  
uwzględnianie możliwości rozwojowych dziecka



### INNOWACJA

- ✓ **WIRTUALNY TRENER**  
reorientacja roli nauczyciela
- ✓ **NOWATORSKO WYKORZYSTANA PRZESTRZEŃ W KLASIE**  
większe możliwości działania
- ✓ **NOWA FORMUŁA**  
wyższa jakość zajęć ruchowych



NAUCZYCIELU - **DOŁĄCZ TERAZ**

**FITSCHOOL - gotowe i bezpłatne lekcje WF**

*Jak to działa?*

*Obejrzyj wideo* ↗



Patronat honorowy:



Partner merytoryczny:



## Treningi dla uczniów



UMACNIAJ  
KAPITAŁ  
ZDROWOTNY  
DZIECI



**3-minutowe** zajęcia aktywności fizycznej w formie śródlekcyjnej "przerwy dla mózgu"

**8-minutowe** treningi wspierające nauczyciela w realizacji podstawy programowej



**30-minutowe** treningi zdrowotne dla dzieci do prowadzenia w trakcie 45 min zajęć

## Szkolenia dla nauczycieli

Korzystając z platformy FitSchool uzyskujesz również dostęp do bazy krótkich (ok. 20 min) szkoleń przygotowanych przez:



Lekarzy



Fizjoterapeutów



Specjalistów  
aktywności fizycznej



Psychologów

Po każdym szkoleniu otrzymasz certyfikat

## Jak uzyskać bezpłatny dostęp do platformy FitSchool:

[www.fitschool.pl](http://www.fitschool.pl)

### 1 | Placówka oświatowa uzyskuje status Partnera Programu FitSchool

- **Wypełnij** Oświadczenie Dyrektora Szkoły o chęci przystąpienia placówki oświatowej do Programu
- **Wyślij** skan podpisanego Oświadczenia Dyrektora Szkoły na adres: [kontakt@fitschool.pl](mailto:kontakt@fitschool.pl)
- **Poczekaj** na aktywację konta placówki

### 2 | Nauczyciel rejestruje indywidualne konto użytkownika

- **Sprawdź** czy Twoja szkoła jest Partnerem Programu FitSchool
- **Wypełnij** elektroniczny formularz rejestracyjny
- **Dołącz** skan Zaświadczenia o współpracy ze szkołą
- **Poczekaj** na aktywację konta indywidualnego

### 3 | Korzystasz bezpłatnie i bez ograniczeń z treści i narzędzi platformy FitSchool!

## Skontaktuj się z nami



660 641 805



[kontakt@fitschool.pl](mailto:kontakt@fitschool.pl)

Zapraszamy do kontaktu od poniedziałku do piątku  
w godzinach 9:00 - 15:00