

RICHIESTA DI SUPPORTO PER PROGETTO ERASMUS+ “DARE-O”

Gentili studenti,

il prof. Maurizio Bertollo ed il dott. Andrea Di Blasio hanno partecipato al progetto ERASMUS+ “DARE-O” volto a favorire la cultura dell’esercizio fisico in ambiente naturale e la mappatura dei percorsi attrezzati della regione Abruzzo.

All’interno del progetto è prevista la realizzazione di una fase sperimentale inerente alla caratterizzazione dell’effetto dell’attività in ambiente naturale sulla salute psicologica. Con la presente, vi chiediamo una mano. La richiesta è semplice

STEP 1. Scaricare l’app

apple: <https://apps.apple.com/it/app/dare-o/id1623552660>

android: https://play.google.com/store/apps/details?id=de.appack.project.DARE_O

STEP 2. Creare un proprio profilo personale

STEP 3. Visualizzare i percorsi mappati a voi vicini (c’è anche il percorso vita del nostro campus universitario) e scegliere quello che vi è più comodo

STEP 4. Recensire il percorso seguendo le istruzioni che compaiono

STEP 5. Praticare una seduta di allenamento, nella modalità che volete, e riempire la parte inerente all’affect grid (menu a tendina in alto a sinistra). Praticamente, **dopo la seduta di allenamento si deve selezionare, nella griglia che compare, il quadratino che più rappresenta il vostro stato d’animo e poi riempire le 5 caselle in basso... è semplice e veloce, ma attualmente ancora in inglese. Per quel che riguarda la localizzazione del quadratino... l’angolo superiore destro rappresenta eccitazione e gioia, l’angolo inferiore sinistro depressione, tristezza e malinconia, l’angolo superiore sinistro stress e tensione, l’angolo inferiore destro rappresenta calma, rilassamento e serenità.**

Vi ringraziamo anticipatamente per il supporto fornitoci e vi chiediamo di procedere **entro fine novembre 2022.**

**Prof. Maurizio Bertollo
Dott. Andrea Di Blasio**