

Wychowanie Fizyczne kl.7ab

Temat :Poznajemy nowoczesne technologie do monitorowania aktywności fizycznej.

Cele:

- uczeń poznaje nowoczesne metody sprawdzenia swoich umiejętności
- wie w jaki sposób można sprawdzić aktywność fizyczną

Nowoczesne technologie, chociażby takie jak: laptopy/tablety, opaski monitorujące aktywność fizyczną, krokomierze, czy też konsole do gier posiadają wiele walorów. Do najcenniejszych można zaliczyć wszechstronne oddziaływanie na szereg zmysłów, co pozwala na emocjonalne zaangażowanie wszystkich.

Dla efektywniejszego korzystania z nowoczesnych technologii należy być świadomym korzyści płynących z używania technologii i umiejętnie wykorzystywać uzyskiwane dane do oceny postępów.

Jedne z lepszych aplikacji to:

1. „Endomondo”to jedna z popularniejszych aplikacji, która sprawdza się zarówno w czasie biegania, jazdy na rowerze, jak również podczas innych aktywności fizycznych. Aplikacja dostarcza użytkownikowi, m.in. takich informacji, jak: prędkość, czas, spalone kalorie oraz pokonany dystans.
2. „Runkeeper”to aplikacja, która monitoruje czas treningu, prędkość poruszania się, spalone kalorie oraz pokazuje przebytą trasę. Aplikacja oferuje pomiary dla 13 dyscyplin sportowych - od biegania, po kolarstwo, wspinaczkę górską i narciarstwo.
3. „Adidas miCoach”to aplikacja, która monitoruje tradycyjne pomiary, a ponadto pozwala wygenerować programy treningowe na podstawie umiejętności i indywidualnych celów użytkownika.
4. „Nike+GPS”to aplikacja, która monitoruje najważniejsze parametry treningowe. Rejestruje czas, dystans, spalone kalorie i wyświetla na mapie przebytą trasę. Z aplikacją zintegrowany jest serwis Nikeplus.com, który pozwala rywalizować z innymi użytkownikami na różnej płaszczyźnie.
5. „My Tracks”to aplikacja, która rejestruje trasę, prędkość, odległość i wysokość podczas wszelkiej aktywności fizycznej wykonywanej na świeżym powietrzu. W

trakcie treningu można na bieżąco wyświetlać dane, dodawać komentarze o trasie, i regularnie otrzymywać powiadomienia głosowe o swoich postępach.

6. „Sports Tracker” to zaawansowana aplikacja umożliwiająca rejestrowanie i dzielenie się nie tylko rezultatami, ale również notatkami i zdjęciami stworzonymi podczas treningu. Sports Tracker monitoruje czas, dystans i spalone kalorie.

7. „Strava Cycling” to jedna z popularniejszych aplikacji dla rowerzystów. Dzięki wykorzystaniu technologii „Google Maps” można obserwować na bieżąco trasę, którą się pokonuje. Aplikacja wyświetla również liczbę zarejestrowanych tras, całkowitą sumę pokonanych podjazdów i przebytych kilometrów oraz całkowity czas spędzony na rowerze.

8. „Workout Trainer” to aplikacja, która pozwala analizować rezultaty oraz metodycznie tłumaczy, jak wykonywać najpopularniejsze ćwiczenia. Postępy treningowe można na bieżąco monitorować w dzienniku.

9. „Minutes Abs Workout” to aplikacja oferująca program treningowy oraz materiały w postaci zdjęć i filmów, które ułatwiają wykonywanie poszczególnych ćwiczeń i uczą właściwych technik.

10. „Calorie Counter” to aplikacja, która informuje o tym ile kalorii znajduje się w danej przekąsce lub posiłku. W jej bazie znajduje się ok. 500 tysięcy produktów oraz dań znanych sieci restauracji wraz ze szczegółowymi opisami wartości odżywczych.

11. „Workout Music” to aplikacja pozwalająca ustawić czas pracy (odtwarzanie muzyki) i odpoczynku (zatrzymywanie muzyki) tworząc interwał sesji treningu, czy też lekcji. Aplikacja idealna dla nauczycieli lubujących się w treningach obwodowych, czy też w zajęciach typu crossFit. Atutem jest niewątpliwie to, że podłączając SmartPhona lub iPad-a pod głośniki można ćwiczyć do muzyki, co może być dodatkowym motywatorem do ćwiczeń.

12. „TGFU Games” to aplikacja posiadająca 100 gier. Gry i działania są klasyfikowane w różnych kategoriach, a także wymienione są alfabetycznie i zalecane w zależności od umiejętności uczniów. Każda gra i aktywność opisuje zalecane poziomy, potrzebny sprzęt, problemy taktyczne, zasady gry, bezpieczeństwa, zmiany i postępy.

13. „Coaches Eye” to aplikacja umożliwia nagrywanie filmów wideo oraz przeglądanie ich w zwolnionym tempie, posiada narzędzia do rysowania oraz prostego udostępniania. Aplikacja ta, jest niesamowicie istotna dla analizy jakości, czy też poprawności nauczanego ruchu. Uczniowie mogą oceniać siebie nawzajem.

14. „Sprint Timer” to unikatowy zegar/stoper oraz aplikacja robiąca zdjęcia, pozwalająca na dokładny pomiar na mecie, w podobny sposób jak na wielkiej rangi imprezach sportowych. Należy uruchomić stoper, a następnie skierować aparat w stronę mety. Można uzyskać czas zawodnika przekraczającego linię mety z dokładnością do 0,01s.

15. „YouTube” to serwis oferujący bogactwo informacji. Jedno z lepszych zastosowań dla lekcji wychowania fizycznego. Dzięki „YouTube” można zamieszczać krótkie filmy wideo i pokazów slajdów ze zdjęciami z imprez okolicznościowych, które dzieją się w szkołach.