

## Temat: Poznajemy nowoczesne narzędzia do monitorowania aktywności fizycznej.



### Cele:

- Uczeń zna nowoczesne narzędzia do monitorowania aktywności fizycznej
- Uczeń wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej

W dobie komercjalizacji, niezaprzeczalnych sukcesów we wszystkich dziedzinach nauki, związek pomiędzy sportem a nowoczesną technologią jest coraz mocniejszy. Nie ulega wątpliwości, że współczesne aplikacje i gadżety urozmaicają trening, zapewniają motywację, a sędziom ułatwiają podejmowanie sprawiedliwych decyzji. Rola nowoczesnej technologii w sporcie, zarówno tym amatorskim na poziomie rekreacyjnym, jak i zawodowym (wyczynowym) jest ogromna i niepodważalna.

*Technologia w sporcie, to urządzenia i aplikacje np. ułatwiające pomiar czasów zawodników, sprzęty, które wspomagają kontrolę zdarzeń podczas np. meczów piłki nożnej, czy wreszcie kompleksowe systemy do zarządzania kibicami na trybunach.*

Smartfon jest urządzeniem bardzo uniwersalnym, który może na przykład służyć jako wirtualny trener. Jedną z najpopularniejszych obecnie aplikacji sportowych jest **Endomondo**. Narzędzie ułatwia trenowanie wielu różnych dyscyplin. Wystarczy się zarejestrować. **Aplikacja rejestruje treningi, pozwala tworzyć mapy, śledzić postępy, spalone kalorie czy nawodnienie organizmu. Oczywiście mierzy tempo, międzyczasy, prędkości.** Aplikacja ta najczęściej wykorzystywana jest takich dyscyplinach jak: bieganie, trekking, boks, wioślarstwo, chód, aerobik, badminton, baseball i wiele, wiele innych. Program po prostu rejestruje czas i trasę naszej wycieczki czy biegu (możemy ustalać, jaki rodzaj aktywności akurat uprawiamy).

Poza ogólnosportowymi aplikacjami istnieją również takie, które pozwalają monitorować konkretny obszar treningów. Np. aplikacje umożliwiające planowanie spożycia płynów, kontrolujące ilość wypijanej wody oraz jej utratę podczas treningów. Jedną z podstaw w treningach jest odpowiednie odżywianie. Osoby, które chcą np. zredukować masę, muszą trzymać się określonych wytycznych: spożywać konkretną liczbę kalorii i dbać o zapotrzebowanie na poszczególne składniki odżywcze.

Najlepszą aplikacją, która pomoże w takiej sytuacji jest **FatSecret**. Umożliwia ona bowiem sprawdzanie kaloryczności produktów i spożywanych posiłków zarówno poprzez skorzystanie z bazy produktów, jak i skanowanie kodów kreskowych.

Poniżej krótki opis najpopularniejszych aplikacji do monitorowania sprawności fizycznej. Wasze zadanie polega na zapoznaniu się z dwoma wybranymi narzędziami oraz zainstalowaniu i przetestowaniu jednej z nich na swoim telefonie. Do dzieła! :)

1. *Endomondo* – jednej z popularniejszych aplikacji, która sprawdza się zarówno w czasie biegania, jazdy na rowerze, jak również podczas innych aktywności fizycznych. Użytkownik otrzymuje informacje dotyczące prędkości, czasu, spalonych kalorii oraz pokonanego dystansu;
2. *Runkeeper* – zapisuje 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. *Sports Tracker* – monitoruje czas, dystans i spalone kalorie, a także umożliwia rejestrowanie i dzielenie się nie tylko rezultatami, ale również notatkami i zdjęciami stworzonymi podczas treningu;
4. *Strava Cycling* – to z kolei 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 jazdy na rowerze;
5. *Workout Trainer* – pozwala analizować rezultaty oraz metodycznie tłumaczyć, jak wykonywać najpopularniejsze ćwiczenia. Postępy treningowe można na bieżąco monitorować w dzienniku;
6. *Minutes Abs Workout* – oferuje program treningowy oraz materiały w postaci zdjęć i filmów, które ułatwiają wykonywanie poszczególnych ćwiczeń i uczą właściwych technik;
7. *Calorie Counter* – informuje o tym ile kalorii znajduje się w danej przekąsce lub posiłku. W bazie aplikacji znajduje się ok. 500 tysięcy produktów oraz dań znanych sieci restauracji wraz ze szczegółowymi opisami wartości odżywczych;