

Drodzy Uczniowie,

kolejne zadanie dla Was:

1. Ćwiczcie z Mistrzami – Robert Korzeniowski # 2:

<https://www.youtube.com/watch?v=k-rO46EI10I>

2. Zapoznajcie się z wybranymi, nowoczesnymi urządzeniami technicznymi oraz aplikacjami internetowymi do oceny dziennej aktywności fizycznej:

Endomondo – aplikacja na urządzenia mobilne umożliwiająca monitoring dokonań sportowych. Program umożliwia monitorowanie aktywności w ok. 50 różnych dyscyplinach sportowych, m.in. w bieganiu, jeździe na rowerze itp. Aplikacja zapisuje przede wszystkim czas treningu, a także dystans i trasę uzyskaną dzięki modułowi GPS oraz intensywność treningu (np. wyliczając średnie tempo, średnią i maksymalną prędkość) a następnie przelicza go na spalone kalorie.

Ground Miles – aplikacja zachęcająca do aktywności fizycznej. Chodzi tu przede wszystkim o ruch w najprostszej postaci – chodzenie. Aplikacja pozwala śledzić pokonany dystans, pomaga zdobywać cele, liczy kalorie.

Workout Trainer – aplikacja pomaga śledzić pokonany dystans, pomaga zdobywać cele, liczy kalorie.

Google Fit – to platforma śledzenia zdrowia opracowana przez Google dla Androida. Jest to jeden zestaw interfejsów API, który łączy dane z wielu aplikacji i urządzeń. Google Fit wykorzystuje czujniki w monitorze aktywności użytkownika lub urządzeniu mobilnym do rejestrowania aktywności fizycznej (takich jak spacer, jazda na rowerze itp.), które są mierzone w stosunku do celów fitness użytkownika, aby zapewnić kompleksowy obraz jego kondycji.

Runtastic – to rozbudowana platforma do monitorowania naszej aktywności fizycznej. Pozwala rejestrować treningi, dopasowywać je do swoich potrzeb, analizować, czy też dzielić się wynikami ze znajomymi.

3. Edukacja zdrowotna - Stres wróg czy przyjaciel?

<https://www.youtube.com/watch?v=7Tg81LhIFTU>

4. Zadbajcie o własną aktywność fizyczną na świeżym powietrzu. Wykorzystajcie do ćwiczeń piłki, skakanki, lotki itp. Pobiegnijcie, poskaczcie, porzucajcie.

Pamiętajcie, aby dostosować wykonywane ćwiczenia do własnych możliwości. Wykonujcie ćwiczenia systematycznie, tak aby codziennie wykonać jakąś aktywność

fizyczną. Oczywiście możecie korzystać ze wcześniej przesłanych materiałów, bądź z innych dostępnych dla Was źródeł informacji.

Przeprowadzoną aktywność zapisujcie w Dzienniczku Aktywności Fizycznej.

W razie pytań, wątpliwości zachęcamy do kontaktu mailowego:

dorotawf0@gmail.com

karlip945@gmail.com

Ze sportowym pozdrowieniem Dorota Jurasz i Karolina Lipińska ☺