

UWAGA !!!

NIE OTRZYMAŁAM JESZCZE PRAC ZWROTNYCH OD KILKU OSÓB !!!

4. 1. Nauczyciel: Joanna Ogińska
2. Przedmiot: wychowanie fizyczne
3. Klasa: 3 TE
4. Temat lekcji: Bądź na Ty z aplikacją sportową ENDOMONDO
5. Data lekcji: 08.05.2020
6. Wprowadzenie do tematu:

Zdrowy styl życia, uwzględniający zarówno zbilansowaną dietę jak i aktywność fizyczną, stale zyskuje na popularności. Bycie „fit” jest teraz w modzie, a na portalach społecznościowych coraz częściej możemy zauważyć u innych użytkowników chęć dzielenia się swoimi osiągnięciami sportowymi. Szczególnie warto wyróżnić aplikację skrótowo nazywaną – Endomodo, o której słyszał już chyba każdy. Co to takiego, do czego służy taka aplikacja oraz jak z niej korzystać ?

Aplikacja powszechnie nazywana Endomodo to program o pełnej nazwie Endomodo Sports Tracker. Endomodo jest dostępny na Androida i [iOS](#). Jak sama nazwa wskazuje jest to program służący do monitorowania swoich osiągnięć sportowych. Główną zaletą tej aplikacji jest to, że pozwala ona na śledzenie swoich dokonań w ok. 50 różnych dyscyplinach sportowych. Oprócz popularnego biegania czy jazdy na rowerze, aplikacja umożliwi także monitorowanie wyników w dyscyplinach tkj. boks, baseball, szermierka a nawet taniec. Dzięki temu jest to program przeznaczony dla każdego, kto uprawia jakikolwiek sport. Jakie informacje dotyczące naszego treningu otrzymujemy dzięki zainstalowaniu Endomodo Sports Tracker?

Przede wszystkim możemy zweryfikować takie informacje:

- **czas** trwania treningu,
- **dystans**, który pokonujemy w trakcie trwania treningu,
- **trasę**, która wskazywana jest przy użyciu GPS-a,

- **intensywność** treningu czyli jego uśrednione tempo, prędkość tę najwyższą oraz najniższą,
- **spalone kalorie** podczas treningu.

Kolejną zaletą tej aplikacji jest automatyczne połączenie z serwisami społecznościowymi: Facebook, Twitter czy Google +. Dodatkowo pobranie aplikacji w wersji podstawowej nie wymaga żadnych nakładów finansowych – jest bezpłatne.

Instrukcje do pracy własnej:

Zarejestruj swoją aktywność poprzez ENDOMONDO, jeżeli chcesz opublikuj ją na jakimkolwiek serwisie społecznościowym z ciekawym opisem. Nie chodzi nam o „wyczynowe” rezultaty. Spacer, rower, kijki, bieg – wszystko dopasowane do indywidualnych potrzeb i sprawności.

Praca własna:

Prześlij zrzut ekranu zarejestrowanej aktywności z opisem . Nie ścigaj się z nikim ! Jediną osobą, z którą musisz konkurować, aby być lepszym, jest osoba, którą byłeś wczoraj. **Termin do 15.05.2020**

Przypominam, że codziennie w godzinach od 10.00 do 14.00 jestem do dyspozycji poprzez połączenie internetowe. Wszelkie wątpliwości i zapytania wysyłajcie na adres joannaoginska@gmail.com lub poprzez komunikator w dzienniku.