
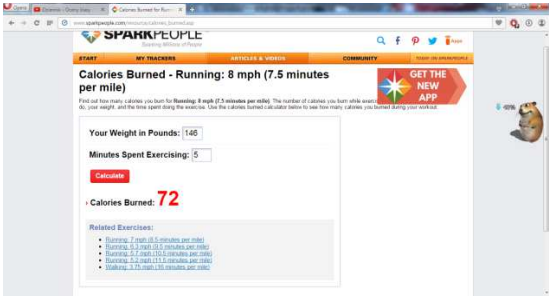


GYAKORLAT – NEM CSAK ON LINE

Teszteljük egy véletlenszerűen választott programot, amely a fizikai tevékenységet figyeli, (pl. endomondo, my fitnesspal) A kiválasztást követően az alábbi táblázat 2. oszlopába írjuk be, mennyi kalóriát égetünk el egy adott fizikai tevékenységgel és hasonlítsuk össze a kapott eredményt egy választott online számolásával (pl. www.nutridiary.com, www.sparkpeople.com) . Jegyezzük be az eredményeket a 3. oszlopba.

Értékeljük a programunk hitelességét a 4. oszlopban 1-5 fokozatú skálán.

Egy példa:

Tevékenység	Endomondo eredmény	www.sparkpeople.com eredmény	Hitelesség értékelése
5 perc futás			5

Táblázat:

Tevékenység	Elégetett kalóriamennyiség (a használt program nevét ide írni)	Elégetett kalóriamennyiség (a weboldal nevét ide írni)	Értékelés: 1-5
1	2	3	4
5 perces séta			
5 perces tánc			
5 perces aerobic			
5 perces fitness séta			
5 perces torna			
5 perces futás			

Az írásos értékelés után válaszoljátok meg a kérdést: Hasznosak a tevékenységek és miért?