

ĆWICZENIE

Przetestuj dowolny wybrany przez Ciebie program monitorujący aktywność fizyczną (np. endomondo, my fitness pall) i zanotuj w tabeli (kol. 2) ile kalorii spalisz wykonując podaną czynność, następnie porównaj uzyskane wyniki z wybranym przez siebie kalkulatorem internetowym (np. www.nutridiary.com, www.sparklepeople.com) i zanotuj w tabeli (kol. 3). Oceń w skali 1-5 wiarygodność swojego programu (kol. 4).

Przykład:

Czynność	Rezultat wg endomondo	Rezultat wg strony www.sparkpeople.com	Ocena wiarygodności
Bieganie 5 min			5

Tabela:

Czynność	Spalone kcal wg (wpisz nazwę użytego programu)	Spalone kcal wg (wpisz nazwę strony)	Ocena od 1 do 5
1	2	3	4
Walking 5 min			
Dancing 5 min			
Aerobics 5 min			
Fitness walking 5min			
Gymnastics 5 min			
Running 5 min			

Na podstawie wpisanych ocen, odpowiedz na pytanie: Czy programy wspomagające aktywność sportową są przydatne i dlaczego?