



SNJALLFORRIT OG HREYFING

Verkefni sem gildir 20% af lokaekunn

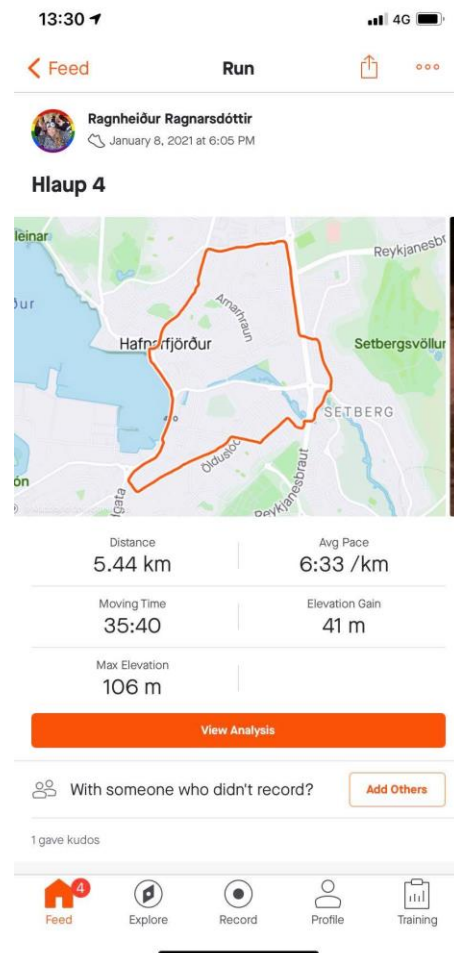


HVAÐA SNJALLFORRIT – ÖPP ÞEKKIÐ ÞIÐ?

- Hafið þið notað einhver snjallforrit?

STRAVA

- Í verklegum íþróttum höfum við
- verið að nota Strava,
- Runkeeper og sporttracker t.d.
- Gott til að mæla km/miles
- Athuga hlaupahraða
- Skoða leiðina sem var farin ofl.



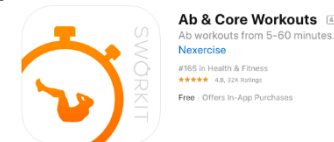
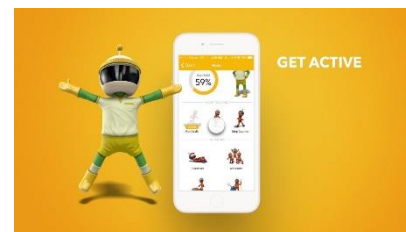
ÞAÐ ERU TIL ÓTAL SNJALLFORRIT

Listi yfir íþrótttaöpp (Hér er listi á netinu yfir 31 bestu forrit sem eru ókeypis á netinu (<https://www.glamour.com/story/best-free-workout-apps>)):

Daily Workouts Fitness Trainer
Daily yoga
Ofi.

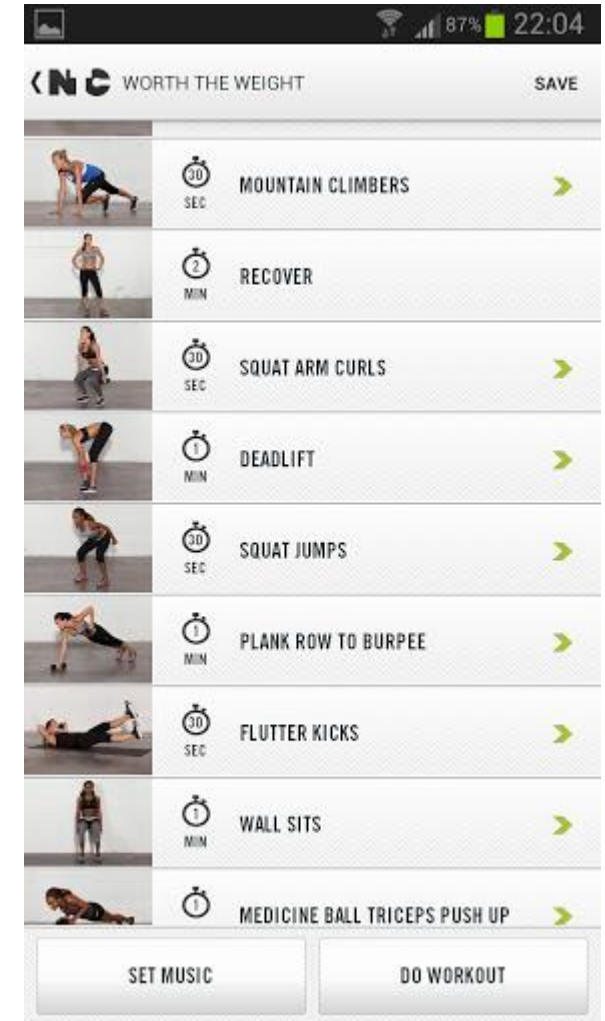
Nike training app
SworKit
Sidekick

Runkeeper
Sportstracker



SNJALLFORRIT MEÐ ÆFINGAKERFI

- Geta hjálpað til við að búa til prógram við hæfi
- Sum bjóða líka upp á að skoða mataræði og næringu.
- Snjallúr geta verið ákveðin hvatning.
- Passa að við séum við stjórnina en ekki snjallforritin.
- Það þarf ekki alltaf að kosta mikið að hreyfa sig.



VERKEFNIÐ

- Skila af sér verkefni um æfingaöpp.
- Verkefnið er að kynna sér ípróttaöpp (snjallforrit) og finna út **kosti og galla** þess. Hvort þið getið hugsað ykkur að nota slík öpp og hvers vegna.
- Í dag er einnig ýmsar æfingar að finna á netinu þar sem þjálfarar eru að setja inn frítt efni eða selja þjónustu. Hversu líkleg eruð þið til að nýta það? (t.d. á youtube ofl.)
- *Hvaða app eða heimasíður með æfingar eru í uppáhaldi hjá ykkur? Hvers vegna.
- voruð þið búin að uppgötva fleiri leiðir til að hreyfa ykkur í samkomubanninu. Hvað leið hentaði ykkur best.

ÞIÐ FINNIÐ LEIÐ TIL AÐ SKILA VERKEFNINU

- Þið getið valið eitt af efirfarandi:
- Skil mega fara fram í **Power point kynningu**(5 -7 glærur),
- lesa inn á audacity eða álíka forrit
- skila **myndbandi** (5 – 10 mín). Skil fara fram inn á verkefni á Innu sem heitir:
„Snjallforrit fyrir hreyfingu.“
- Gera teiknimynd um efnið – Animation <https://vdi.tskoli.is/>