

Apps de fitness

Actividad introductoria:

Hoy en día hay innumerables aplicaciones en el Smartphone que comprueban tu condición física, cuentan tus pasos y miden tu ritmo cardíaco. ¿Necesitas estas aplicaciones? Habla con tu compañero/a. ¿Conoces estas aplicaciones? ¿Has usado alguna? ¿Qué piensas de ellas?

Actividad 1:

Busca un artículo o un video en la web sobre el "Peligro de aplicaciones de fitness" y envíaselo a tu compañero/a. Leed el artículo o mirad el video juntos y encontrad argumentos a favor y en contra de estas aplicaciones.

Para encontrar argumentos a favor de las aplicaciones, las siguientes preguntas pueden ayudar:

¿Cómo pueden las aplicaciones ayudar a la salud?

(¿Cómo) pueden ayudarnos a sentirnos bien?

(¿Cómo) pueden mejorar nuestra apariencia?

Para encontrar argumentos en contra, las siguientes preguntas pueden ayudar:

(¿Cómo) las aplicaciones pueden ser perjudiciales para nuestra salud?

(¿Cómo) las aplicaciones pueden provocar una pérdida financiera?

(¿Cómo) pueden poner nuestra privacidad en riesgo?

(¿Cómo) pueden poner en peligro nuestra seguridad personal?

Ahora escoged una posición cada uno (a favor o contra aplicaciones de la apps) y discutid las ventajas y las desventajas.

Actividad 2:

Descargaros una aplicación de acondicionamiento físico (por ejemplo, aplicaciones de fitness del iPhone) y pruébela durante una semana. Luego compara tus resultados con los de tu compañero/a y hablad de vuestras experiencias. ¿Os gustó la aplicación? ¿Queréis continuar con ella?