



Co-funded by  
the European Union

# Outdoor Sports & Digital Tools

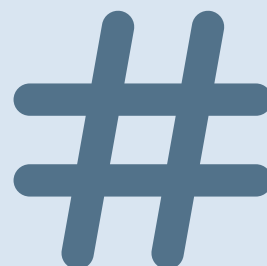
L'ebook delle migliori pratiche per le attività  
all'aperto combinate con l'uso di strumenti digitali





Questo manuale è preparato nell'ambito del progetto "Erasmus+ Sport numero 101089446 Digital Outdoor Sports".

Luglio 2023



Acronimo del progetto  
DiSPO

Nome ufficiale del  
progetto  
Digital Outdoor Sports

Numero del progetto  
101089446



La pubblicazione costituisce uno dei risultati del progetto "Digital Outdoor Sports".

Co-finanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelli dell'autore o degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva per l'istruzione e la cultura europea (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili.

Per qualsiasi commento su questa pubblicazione, si prega di contattare:

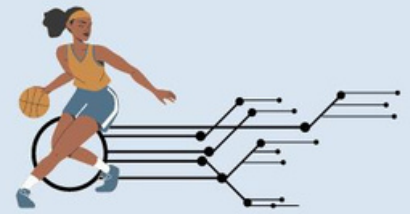
[hodinah@hodinah.cz](mailto:hodinah@hodinah.cz)

# INDICE

INTRODUZIONE.....	5
CAPIRE GLI SPORT ALL'ARIA APERTA.....	7
Definizione.....	8
Attività sportive popolari all'aperto.....	9
Benefici dello sport all'aria aperta.....	12
Benefici Degli Strumenti Digitali Negli Sport Outdoor.....	14
Benefici principali.....	15
Conclusioni.....	17
REALTÀ NAZIONALI.....	18
Tendenze nazionali.....	19
Conclusioni e approfondimenti del questionario.....	27
MIGLIORI PRATICHE.....	39
Austria.....	40
Repubblica Ceca.....	58
Italia.....	69
Romania.....	74
Spagna.....	83
CONSORZIO DI PROGETTO .....	87

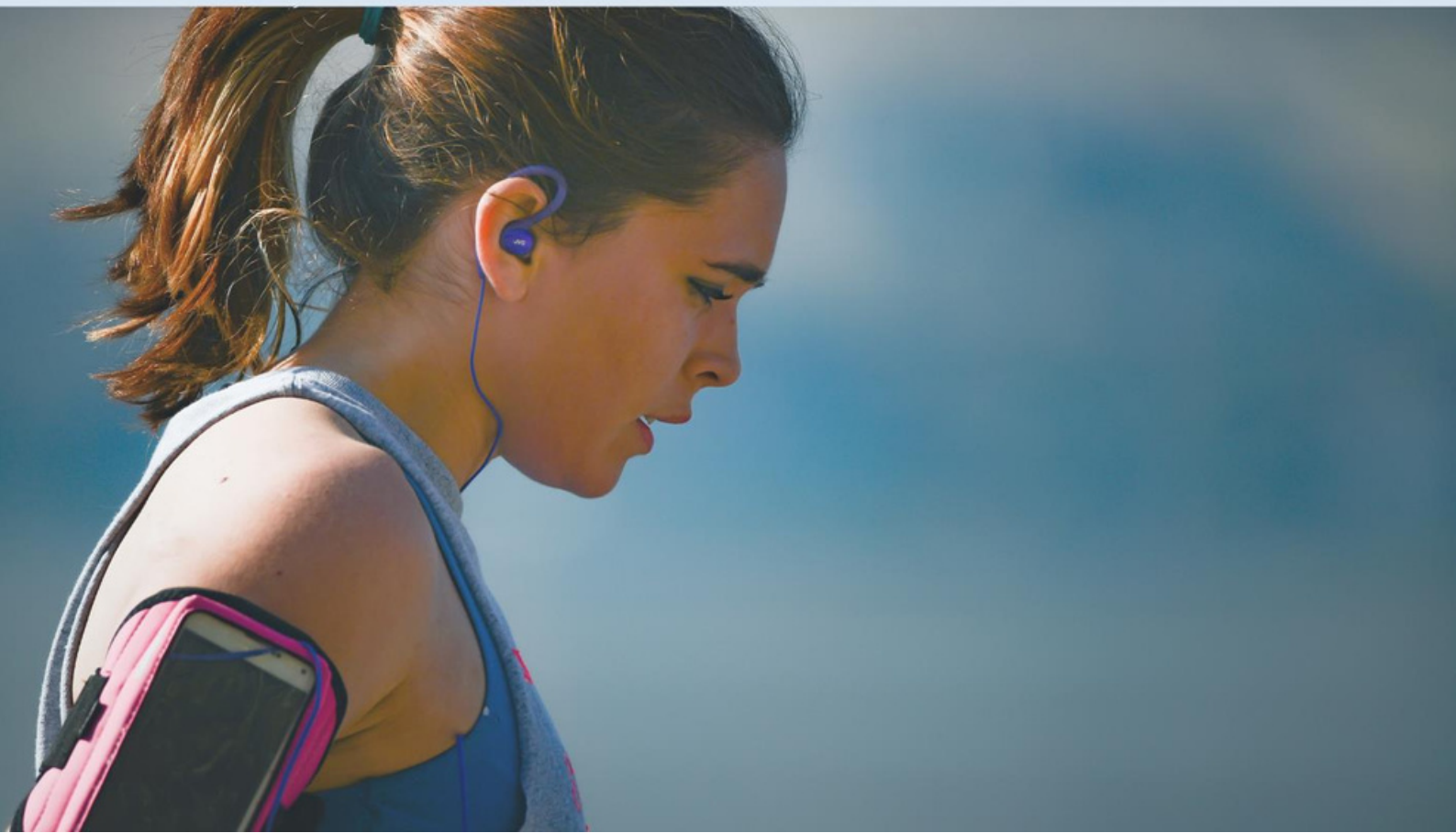


# INTRODUZIONE



**Benvenuti in questo manuale informativo che esplora l'integrazione degli strumenti digitali negli sport outdoor. In queste pagine troverete un esame completo dello stato dell'arte degli sport all'aria aperta, dei vantaggi offerti dagli strumenti digitali e delle esperienze reali di Austria, Romania, Repubblica Ceca, Italia e Spagna.**

**Gli sport all'aria aperta hanno sempre affascinato gli individui, offrendo un legame unico con la natura e opportunità di sfide fisiche e mentali. Tuttavia, il rapido progresso della tecnologia ha portato a cambiamenti significativi, rimodellando il modo in cui ci avviciniamo e ci impegniamo nelle attività all'aperto.**



Questo manuale si propone di fornire una panoramica completa delle ultime tendenze e pratiche degli sport all'aria aperta. Copre un'ampia gamma di attività, tra cui l'escursionismo, il ciclismo, l'arrampicata, gli sport acquatici e altro ancora, evidenziandone la popolarità e l'importanza all'interno di ciascuno dei Paesi presentati.

L'integrazione degli strumenti digitali ha rivoluzionato gli sport all'aria aperta, offrendo numerosi vantaggi e aprendo nuove possibilità. In questo manuale esploriamo i vantaggi offerti da questi strumenti, come i sistemi di navigazione precisi, le funzioni di sicurezza, il monitoraggio delle prestazioni e una maggiore connettività. Sfruttando gli strumenti digitali, gli appassionati di outdoor possono ottimizzare le loro esperienze, garantendo la sicurezza, migliorando le prestazioni e promuovendo un senso di comunità tra gli appassionati di sport che la pensano allo stesso modo.

Per fornire informazioni preziose, abbiamo condotto un questionario completo di 159 intervistati provenienti da Austria, Romania, Repubblica Ceca, Italia e Spagna. Le loro prospettive ed esperienze hanno fatto luce sulla combinazione vincente tra sport all'aria aperta e strumenti digitali in ciascun Paese. Presentiamo le migliori pratiche emerse da queste diverse comunità outdoor, tra cui applicazioni innovative, gadget e strategie efficaci.

Questo manuale è stato progettato per fornire ai lettori conoscenze tangibili e d'ispirazione per integrare gli strumenti digitali negli sport all'aperto. Che siate principianti o avventurieri esperti, vi invitiamo a esplorare il potenziale illimitato che esiste nell'eccitante mondo degli sport all'aria aperta.

# CAPIRE GLI SPORT ALL'ARIA APERTA



La sezione seguente fornisce una panoramica degli sport all'aria aperta, comprendendo la loro definizione, le attività più diffuse e i benefici associati a queste pratiche. Comprendere l'essenza degli sport all'aria aperta, esplorando una varietà di attività popolari e riconoscendo i vantaggi olistici che offrono, può ispirare gli individui ad abbracciare la vita all'aria aperta ed a raccogliere i frutti di tali attività e della partecipazione attiva.

## DEFINIZIONE

La Rete europea degli sport outdoor (ENOS) definisce gli sport all'aria aperta come attività che sono normalmente svolte con una forte relazione con la natura e il paesaggio, il cui scopo principale è avere a che fare con elementi naturali piuttosto che con un oggetto. Possono essere incluse attività che hanno le loro radici in luoghi naturali, ma che utilizzano strutture artificiali progettate per replicare l'ambiente naturale. L'ambiente naturale è fondamentale e le infrastrutture sono minime, mirando a proteggere l'ambiente. Queste attività comportano un'attività fisica basata sulla forza dell'uomo o degli elementi naturali e generalmente non sono motorizzate durante l'attività stessa.



# ENOS

European Network  
of Outdoor Sports

<https://www.outdoor-sports-network.eu/>



# ATTIVITÀ SPORTIVE ALL'APERTO POPOLARI

Gli sport outdoor offrono un'ampia gamma di possibilità per chiunque voglia stare all'aria aperta e praticare attività fisica. Ecco dieci esempi di attività sportive all'aperto molto popolari:

## 1. Escursionismo



L' Escursionismo consiste nel camminare su sentieri o percorsi naturali, che offrono l'opportunità di esplorare terreni diversi, da boschi sereni a impegnative regioni montuose . Offre alle persone la possibilità di di riconnettersi con la natura, di scoprire paesaggi nascosti e mozzafiato.

## 2. Corsa



La corsa è un'attività versatile da praticare all'aria aperta che offre numerosi benefici, tra cui il fitness cardiovascolare, la resistenza, la gestione del peso e la riduzione dello stress.

Che si tratti di fare jogging su sentieri panoramici, partecipare a gare organizzate o impegnarsi in allenamenti a intervalli, la corsa offre un modo dinamico per entrare in contatto con la natura e migliorare la forma fisica generale.

## 3. Ciclismo



Il ciclismo, un'attività versatile che si svolge all'aria aperta, comprende varie discipline come il ciclismo su strada, la mountain bike e il ciclismo ricreativo. Il ciclismo su strada permette di percorrere lunghe distanze su strade asfaltate, spesso attraversando campagne pittoresche o percorsi costieri. Il mountain biking combina il ciclismo fuoristrada su terreni accidentati, offrendo sfide esaltanti e opportunità di esplorare sentieri forestali e pendii montani.

## 4. Arrampicata su roccia



L'arrampicata su roccia è uno sport avventuroso che prevede la scalata di formazioni rocciose naturali o di pareti artificiali. Gli arrampicatori impiegano tecniche e attrezzature specializzate per superfici verticali (o quasi verticali), affinando la forza fisica, la concentrazione mentale e la capacità di risolvere i problemi.

## 6. Sci e Snowboard



Lo sci e lo snowboard sono sport invernali che si svolgono sui pendii innevati delle montagne. Gli sciatori usano gli sci per scivolare sulla neve, mentre gli snowboarder utilizzano una tavola singola. Questi sport offrono discese esaltanti e sfide tecniche immerse in maestosi paesaggi innevati.

## 5. Sport acquatici



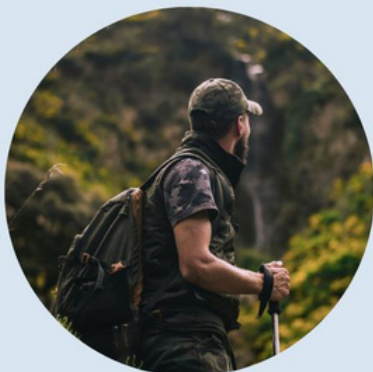
Gli sport acquatici comprendono un'ampia gamma di attività che si svolgono in o su corpi idrici, offrendo esperienze ed emozioni uniche. Ne sono un esempio il nuoto, il kayak e la canoa, lo stand-up paddleboarding (SUP), il surf, il kiteboarding o il windsurf.

## 7. Orienteering



L'orienteering è uno sport basato sulla navigazione che combina la forma fisica con la lettura di mappe e bussola. I partecipanti usano le loro abilità di navigazione per individuare i punti di controllo in diversi terreni, che vanno dalle foreste agli ambienti urbani. L'Orienteering mette alla prova sia la mente che il corpo, migliorandone le capacità di risolvere i problemi e la consapevolezza dello spazio circostante.

## 8. Alpinismo



L'alpinismo consiste nell'ascendere le montagne, spesso raggiungendo altezze impegnative e affrontando terreni impervi. Richiede competenze tecniche avanzate, resistenza fisica e una profonda conoscenza degli ambienti montani. Gli alpinisti provano il brivido della conquista delle vette abbracciandone la bellezza dei paesaggi ad alta quota.

## 9. Adventure racing



L'adventure racing è un evento multi-sport di resistenza che combina discipline come il trail running, la mountain bike, il kayak e le sfide di navigazione. I partecipanti competono a squadre, attraversando una serie di mete di controllo in una corsa contro il tempo. Le gare di Adventure Racing allenano resistenza fisica, lavoro di squadra e resilienza mentale..

## 10. Sport di squadra outdoor



Gli sport di squadra all'aperto, come il calcio, il rugby, il cricket o l'ultimate frisbee, offrono opportunità di attività fisica, lavoro di squadra e competizione amichevole in ambienti esterni. Questi sport promuovono il cameratismo, pensiero strategico e lo sviluppo di abilità, godendo dell'aria aperta.

## **BENEFICI DELL'ATTIVITÀ SPORTIVA ALL'APERTO**

**Praticare sport all'aria aperta porta numerosi benefici in termini di benessere fisico, mentale e sociale.**

### **Benefici fisici:**

**Gli sport all'aria aperta forniscono un approccio olistico alla forma fisica, promuovendo la salute cardiovascolare, la forza muscolare, la resistenza e la flessibilità. La partecipazione regolare ad attività all'aria aperta migliora i livelli di forma fisica generale, aiuta a gestire il peso e riduce il rischio di varie condizioni di salute, tra cui malattie cardiache, obesità e diabete. Inoltre, l'esposizione alla luce naturale del sole consente all'organismo di sintetizzare la vitamina D, contribuendo alla salute delle ossa e rafforzando il sistema immunitario.**

### **Benefici mentali:**

**Gli sport all'aria aperta hanno un impatto positivo sul benessere mentale, riducendo stress, ansia e depressione. Trascorrere del tempo nella natura favorisce un senso di rilassamento, ringiovanimento e miglioramento dell'umore. Le attività all'aperto offrono una fuga dalla routine quotidiana, consentendo alle persone di disconnettersi dagli schermi, di riconnettersi con la natura e di provare un senso di stupore e tranquillità. La combinazione di esercizio fisico, aria fresca e ambiente naturale migliora le funzioni cognitive, la creatività e la chiarezza mentale.**

### **Benefici sociali:**

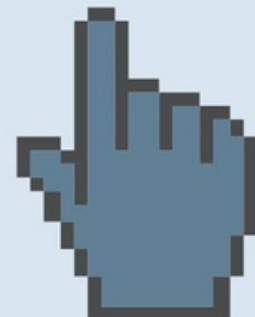
**Praticare sport all'aria aperta crea opportunità di interazione sociale, impegno nella comunità e sviluppo di legami significativi. Partecipare ad attività di gruppo, unirsi a club o squadre all'aperto e prendere parte ad eventi organizzati, permette agli individui di incontrare simili, persone con diversa mentalità, creare amicizie**

e rafforzare le relazioni esistenti. Gli sport all'aperto promuovono il lavoro di squadra, la cooperazione, la comunicazione efficace e la capacità di risolvere i problemi, rafforzando i legami sociali e creando un senso di appartenenza.

In conclusione, per comprendere gli sport all'aria aperta occorre riconoscere l'ampia gamma di attività disponibili, la loro integrazione con la natura e i numerosi benefici che offrono. Dall'escursionismo al ciclismo, dall'arrampicata agli sport acquatici, le attività all'aria aperta soddisfano interessi e livelli di abilità diversi. Gli sport all'aria aperta promuovono la forma fisica, il benessere mentale e i legami sociali, rendendoli un'attività preziosa e gratificante per chi cerca uno stile di vita attivo e appagante.

# Benefici Degli Strumenti Digitali Negli Sport Outdoor

Con l'uso di strumenti digitali, lo sport e le attività all'aria aperta hanno vissuto un'immensa rivoluzione. Questa sezione esamina i vantaggi e le prospettive degli strumenti digitali negli sport all'aria aperta.



L'uso di strumenti digitali negli sport all'aria aperta ha preso piede agli inizi del 2010, in concomitanza con l'aumento dell'uso degli smartphone e dei progressi nella tecnologia dei sensori. Fitness tracker, dispositivi GPS e applicazioni mobili sono diventati strumenti popolari per monitorare e ottimizzare le prestazioni, la sicurezza e la consapevolezza ambientale. Con lo sviluppo di tecnologie indossabili avanzate, piattaforme di coaching virtuale e algoritmi di apprendimento automatico, la tendenza ha continuato a evolversi, incrementando ulteriormente i benefici degli strumenti digitali negli sport all'aria aperta.



## VANTAGGI PRINCIPALI

### Migliorare le prestazioni e l'allenamento:

#### Approfondimenti basati sui dati:

Grazie allo sviluppo di fitness tracker, dispositivi GPS e app per smartphone, gli atleti e gli appassionati possono ora raccogliere e valutare un'ampia gamma di parametri di prestazione.

Queste metriche comprendono parametri come la distanza percorsa, la velocità, la variabilità della frequenza cardiaca, la potenza erogata, la cadenza e persino gli schemi di movimento.

Grazie alla registrazione e all'analisi dei dati, gli individui possono acquisire utili informazioni sui progressi dell'allenamento, scoprire modelli di prestazione, riconoscere potenziali rischi di infortunio e fissare obiettivi realistici.

Gli studi scientifici dimostrano ripetutamente che gli approcci all'allenamento basati sui dati di allenamento aumentano i risultati delle prestazioni e riducono al minimo i tassi di infortunio tra gli atleti che utilizzano le tecnologie digitali.

#### Programmi di formazione personalizzati:

Gli strumenti digitali hanno rivoluzionato il modo in cui i programmi di formazione vengono programmati e implementati, facilitando l'adozione di approcci personalizzati per raggiungere obiettivi, livelli di forma fisica e preferenze individuali.

Piattaforme di coaching virtuale, applicazioni mobili e piattaforme web offrono piani di allenamento personalizzati, video didattici e feedback in tempo reale.

Questi strumenti sfruttano algoritmi di apprendimento automatico e tecniche d'intelligenza artificiale per analizzare i dati degli utenti, ottimizzare le prescrizioni di allenamento e fornire raccomandazioni personalizzate.

Recenti ricerche evidenziano l'efficacia dei programmi di allenamento personalizzati forniti attraverso strumenti digitali, dimostrando una maggiore aderenza, motivazione e soddisfazione generale dei partecipanti.

## **Promuovere la sicurezza e il benessere:**

### **Monitoraggio in tempo reale:**

Gli strumenti digitali dotati di GPS e funzioni di sicurezza forniscono funzionalità di monitoraggio in tempo reale durante le attività sportive all'aperto.

Gli atleti possono monitorare la loro posizione, la distanza, la velocità e la frequenza cardiaca in tempo reale, mentre le funzioni di sicurezza come le notifiche di emergenza e la condivisione della posizione in tempo reale garantiscono un'assistenza tempestiva in caso di incidenti o emergenze.

In particolare, i progressi nelle tecnologie indossabili e nella connettività wireless hanno ulteriormente migliorato la precisione e l'affidabilità del monitoraggio in tempo reale.

Gli studi dimostrano costantemente l'impatto positivo del monitoraggio in tempo reale negli sport all'aria aperta, migliorando la sicurezza, riducendo i rischi e promuovendo un senso di sicurezza tra gli atleti.

### **Consapevolezza ambientale:**

L'integrazione di strumenti digitali, tra cui applicazioni mobili e mappe interattive, ha facilitato l'accesso d'informazioni complete sugli sport all'aria aperta luoghi, sentieri e condizioni ambientali.

Gli utenti possono accedere alle previsioni meteo in tempo reale, alle condizioni dei sentieri, alle mappe del terreno e alle informazioni sulla densità della folla Per prendere decisioni sulle loro attività all'aperto.

Inoltre, i sensori ambientali e le tecnologie di telerilevamento, forniscono dati preziosi sulla qualità dell'aria, sui livelli di inquinamento e sulle dinamiche degli ecosistemi, consentendo agli utenti di scegliere percorsi rispettosi dell'ambiente.

Studi recenti sottolineano l'importanza della consapevolezza ambientale attraverso gli strumenti digitali, contribuendo ad un'esperienza di sport all'aperto più sicura e sostenibile, preservando al contempo gli habitat naturali.



## CONCLUSIONE

L'integrazione degli strumenti digitali negli sport all'aria aperta ha aperto una nuova era di possibilità, offrendo numerosi benefici e potenziali vantaggi. Dalle intuizioni basate sui dati e i programmi di allenamento personalizzati al monitoraggio in tempo reale e alla consapevolezza ambientale, questi strumenti hanno trasformato il panorama degli sport all'aria aperta. Sfruttando la tecnologia digitale, gli individui possono ottimizzare le proprie prestazioni, migliorare la sicurezza e contribuire a pratiche sportive sostenibili. La ricerca all'avanguardia e i progressi degli strumenti digitali continuano a plasmare e ridefinire il modo in cui pratichiamo gli sport all'aperto, aprendo le porte a interessanti opportunità di crescita, divertimento e benessere.

Si prevede che gli strumenti digitali negli sport all'aria aperta continueranno a evolversi e a promuovere l'innovazione. I progressi tecnologici in aree come l'intelligenza artificiale, l'Internet degli oggetti (IoT) e la realtà aumentata (AR) probabilmente rimodelleranno ulteriormente il panorama. Gli sviluppi futuri potrebbero includere sistemi di biofeedback in tempo reale, coaching personalizzato attraverso piattaforme di realtà virtuale e sensori di monitoraggio ambientale potenziati. L'integrazione di funzionalità di social networking, elementi di gamification e sfide interattive dovrebbe inoltre migliorare il coinvolgimento degli utenti e la creazione di comunità nell'ambito degli sport all'aria aperta.

# REALTÀ NAZIONALI



**In Austria, Repubblica Ceca, Italia, Romania e Spagna, gli strumenti e le applicazioni digitali sono emersi come componenti integrali del panorama sportivo. Questi Paesi condividono una tendenza comune ad abbracciare la tecnologia per migliorare le esperienze sportive e di fitness.**

**La seguente sezione sarà divisa in due parti: le tendenze nazionali  
tendenze nazionali dei nostri Paesi partner  
e le conclusioni del questionario  
e approfondimenti.**

## TENDENZE NAZIONALI

### AUSTRIA

Le app digitali per lo sport sono diventate parte integrante del panorama del fitness e dello sport a livello globale, e l'Austria non fa eccezione. Queste app offrono un'ampia gamma di funzioni che possono aiutare gli adolescenti a praticare sport in modo più efficace. Tra queste, il monitoraggio delle statistiche di allenamento, la definizione di obiettivi di fitness, il coaching virtuale, l'offerta di allenamenti personalizzati e consentire connessioni sociali con gli altri atleti.

Le applicazioni sportive digitali più diffuse in Austria possono includere piattaforme globali come Strava, Adidas Running, Nike Training Club e MyFitnessPal. Queste applicazioni hanno spesso caratteristiche che attraggono gli adolescenti, come elementi di gamification che rendono gli allenamenti più simili a giochi, funzioni sociali che consentono agli utenti di condividere i propri progressi con gli amici e strumenti motivazionali come badge e sfide.



In termini di utilizzo, gli adolescenti possono usare queste app per monitorare i loro progressi in vari sport, imparare nuovi esercizi e rimanere motivati. Alcuni possono anche usarle per connettersi con gli amici e creare routine di allenamento insieme, soprattutto nei momenti in cui è difficile incontrarsi di persona.

La popolarità e l'uso specifico delle app digitali per lo sport possono variare notevolmente tra gli adolescenti in Austria, a seconda di fattori quali le preferenze personali, gli interessi sportivi specifici e l'accesso ai dispositivi e alla connettività Internet.

## REPUBBLICA CECA

La tendenza a utilizzare la tecnologia per qualsiasi cosa ha raggiunto anche la Repubblica Ceca. Persone di tutte le età utilizzano una serie di applicazioni per tenere traccia delle loro attività fisiche, monitorare la distanza percorsa, il tempo trascorso in bicicletta e le calorie bruciate in palestra. Tra le più diffuse ci sono Strava, Apple Health, Google Fit, Connect di Garmin e Health Sync su Android.

Esiste anche una vasta gamma di app progettate per guidare vari esercizi che possono aiutare a migliorare il benessere fisico e mentale. Alcune forniscono contenuti didattici, mentre altre propongono sfide motivazionali come perdere 10 kg in 5 giorni o rafforzare l'addome in una settimana. Gli esercizi spaziano dall'esercizio fisico allo yoga, dalla respirazione alla meditazione, dalla danza alla corsa e altro ancora.

Inoltre, si sono diffusi i giochi sportivi digitali e le app per seguire gli sport. La tendenza a guardare lo sport in TV si è spostata verso l'utilizzo di app per sport o canali specifici. Sebbene la pratica sportiva su piattaforme digitali come computer o Xbox sia ancora molto diffusa, non si è ancora trasformata in un'attività di gioco.

Giochi come Fifa, corse, tennis, hockey su ghiaccio, ecc. sono ancora preferiti su computer, Nintendo o Xbox.



Infine, ci sono app come Vyspo e Mevyo che mettono in contatto gli individui che vogliono praticare attività fisiche insieme. Queste piattaforme consentono agli utenti di trovare nuovi compagni di sport, di fare amicizia e di incoraggiare l'attività fisica anche se non hanno compagni di sport nelle loro cerchie. Queste app tendono a essere più popolari nelle grandi città.

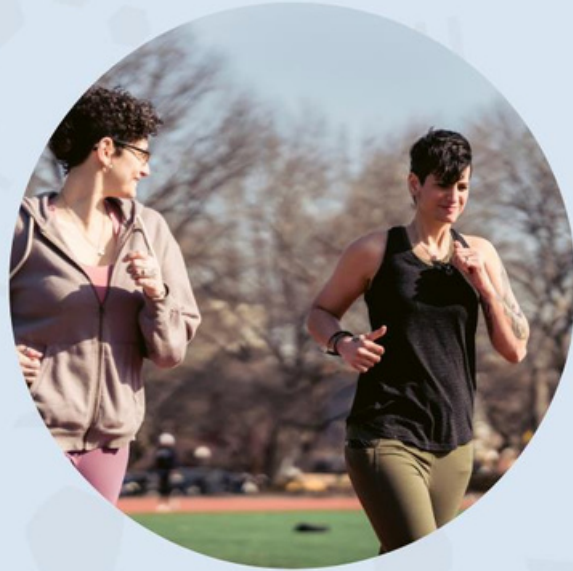
## ITALIA

In Italia esiste una relazione positiva tra le attività sportive all'aperto e le applicazioni digitali tra i giovani. La maggior parte degli intervistati vede con favore gli sport all'aria aperta e li pratica frequentemente. Inoltre, gli strumenti digitali svolgono un ruolo significativo nella vita quotidiana dei partecipanti, con una percentuale considerevole che ne riconosce l'importanza. Nonostante i vantaggi degli strumenti digitali, c'è preoccupazione per il loro potenziale impatto negativo e per l'aumento del rischio di dipendenza da Internet tra i giovani.

Nel complesso, il gruppo di studio attribuisce grande valore alle attività all'aria aperta, in quanto ritiene che esse abbiano un impatto positivo sul benessere fisico e mentale. Anche l'interazione sociale e il legame con gli altri sono considerati risultati importanti dell'attività sportiva all'aperto.

Gli intervistati esprimono la volontà di aumentare il loro coinvolgimento nelle attività all'aperto per il bene della loro salute e condizione fisica.

Tuttavia, alcune barriere come i vincoli di tempo e l'accesso limitato alle attività, ostacolano la loro partecipazione.



Inoltre, l'integrazione degli strumenti digitali negli sport all'aperto è considerata un modo potenziale per aumentare l'interesse, la motivazione e il coinvolgimento dei giovani, con idee specifiche per l'utilizzo di strumenti digitali per migliorare attività come il ciclismo, l'escursionismo e la corsa.

## ROMANIA

Al giorno d'oggi, la connessione tra gli sport all'aria aperta e gli strumenti digitali rappresenta uno degli indicatori dell'innovazione nella società moderna. La combinazione di sport all'aria aperta e strumenti digitali costituisce una realtà che non è stata elusa.

La Romania ha una ricca tradizione di sport all'aria aperta, essendo un Paese ricco di paesaggi diversi e di opportunità di avventura ed esplorazione. Sport come l'escursionismo, la mountain bike, l'arrampicata, il kayak, il ciclismo e lo sci hanno guadagnato popolarità tra i giovani, avvicinandoli alla natura circostante.

L'uso costante degli strumenti digitali ha sicuramente rivoluzionato tutti i settori della vita. Il loro uso ha influenzato anche il modo in cui gli sport all'aperto sono organizzati e condotti in tutto il Paese, poiché la Romania ha integrato gli strumenti digitali nel regno degli sport all'aperto. I partecipanti utilizzano applicazioni mobili, piattaforme online, dispositivi intelligenti e canali mediatici per migliorare le loro esperienze.

Questi strumenti forniscono informazioni preziose su sentieri, percorsi, condizioni meteorologiche, attrezzature e risorse per l'allenamento. Senza dubbio l'esperienza dei giovani che praticano sport all'aperto è migliorata grazie alle nuove tecnologie.



Le nuove tecnologie, infatti, consentono di tracciare in tempo reale, condividere sui social e creare comunità, mettendo in contatto persone che la pensano allo stesso modo. Inoltre, oltre a garantire uno stile di vita sano praticando sport all'aria aperta, i giovani sviluppano le loro competenze digitali. Ad esempio, quando fanno un'escursione, possono registrare il loro percorso e le loro prestazioni, nonché i risultati ottenuti. Sono in grado di scattare foto e di condividere la loro esperienza con il pubblico.

Coinvolte nell'educazione formale e non formale dei giovani, le istituzioni, come le scuole, le NGO, gli stakeholder locali (operatori giovanili, formatori, educatori) si concentrano sull'educare i giovani ai benefici degli sport all'aria aperta e all'uso responsabile degli strumenti digitali, oltre a perseguire la combinazione di questi due elementi. Vengono organizzati programmi educativi, workshop e campagne per promuovere il benessere fisico, la consapevolezza ambientale e l'uso sano degli strumenti digitali.



Promuovendo una comprensione olistica dell'interazione tra attività all'aria aperta e tecnologia, la Romania consente ai giovani di fare scelte informate e di sviluppare uno stile di vita equilibrato che comprenda sia il regno digitale che i grandi spazi aperti. Vale la pena di ricordare che, se da un lato, l'uso di strumenti digitali nella



pratica sportiva potenzia i giovani in molti modi diversi, dall'altro è importante che le istituzioni garantiscano ai giovani un accesso paritario a tali attività, a prescindere dal loro background socio-economico, poiché non tutti i giovani possono essere in grado di permettersi tali strumenti.

In conclusione, l'integrazione degli sport all'aperto e degli strumenti digitali in Romania rimane uno dei terreni che meritano di essere ulteriormente esplorati e sviluppati per colmare il divario tra tecnologia e attività fisica a beneficio dei giovani rumeni.

## SPAGNA

In Spagna, le app digitali sono diventate una parte essenziale del panorama sportivo, offrendo una moltitudine di funzioni per migliorare l'esperienza sportiva degli appassionati di tutto il Paese. Queste app si occupano di vari aspetti dello sport e del fitness, fornendo agli utenti programmi di allenamento personalizzati, monitoraggio degli allenamenti e coaching virtuale.

Il calcio è innegabilmente lo sport più popolare in Spagna e le app dedicate al calcio offrono aggiornamenti sulle partite in diretta, statistiche sui giocatori e funzioni interattive che coinvolgono profondamente i fan. Inoltre, le piattaforme di streaming consentono agli utenti di seguire eventi sportivi in diretta, portando l'emozione del gioco direttamente sui loro smartphone.

Anche le app per il fitness e l'allenamento sono molto apprezzate dagli spagnoli, in quanto forniscono routine di allenamento su misura e indicazioni nutrizionali. Con i dispositivi indossabili per il fitness che si sincronizzano perfettamente con queste app, gli utenti possono monitorare i loro progressi e rimanere motivati a raggiungere i loro obiettivi di fitness.

I social media svolgono un ruolo significativo nella scena spagnola delle app sportive, con organizzazioni sportive e atleti che si impegnano attivamente con i loro fan. I fan possono connettersi con le loro squadre preferite, i loro giocatori e i loro compagni, promuovendo un senso di comunità.

Nel complesso, la realtà locale spagnola delle app digitali legate allo sport esemplifica la passione della nazione per lo sport e il suo desiderio di sfruttare la tecnologia per migliorare l'esperienza sportiva di tutti i partecipanti.



## CONCLUSIONI E APPROFONDIMENTI DEL QUESTIONARIO

Il seguente rapporto presenta una sintesi dei risultati ottenuti dal "Questionario per la comprensione degli atteggiamenti verso le attività sportive all'aperto e gli strumenti digitali". L'obiettivo primario del questionario era quello di raccogliere preziose informazioni sull'atteggiamento nei confronti delle attività sportive all'aperto e degli strumenti digitali. Inoltre, lo studio mirava ad esplorare il potenziale dell'integrazione degli strumenti digitali nelle attività all'aperto, con l'obiettivo specifico di aumentare l'interesse e la motivazione dei giovani.



Il questionario è composto da 14 domande accuratamente elaborate, progettate per raccogliere diverse prospettive sugli sport all'aperto e sull'integrazione degli strumenti digitali. Ha ricevuto la risposta di 159 persone e si è svolto nei mesi di giugno e luglio 2023. I contributi ci hanno fornito un ricco set di dati che ci permette di ottenere una comprensione completa degli atteggiamenti e delle preferenze in questo settore.

Riteniamo che questa sintesi sia una risorsa preziosa per gli educatori, le organizzazioni e gli individui interessati a promuovere le attività all'aperto e a utilizzare gli strumenti digitali per coinvolgere i giovani in uno stile di vita più attivo e soddisfacente.

**1. La prima domanda del sondaggio è: "Su una scala da 1 a 5, quanto le piacciono le attività sportive all'aperto?".**

**L'analisi del gradimento delle attività sportive all'aperto da parte degli intervistati ha rivelato che la maggioranza ha espresso un atteggiamento positivo nei confronti di tali attività.**

**Su una scala da 1 a 5, 79 intervistati (49,7%) hanno scelto 5, 39 intervistati (25,5%) hanno scelto 4 e solo 6 intervistati (3,8%) hanno scelto 1, indicando una notevole soddisfazione generale.**

**2. La seconda domanda del sondaggio è: "Su una scala da 1 a 5, con quale frequenza pratichi attività sportive all'aperto?".**

**I risultati relativi alla frequenza dell'impegno nelle attività sportive all'aperto indicano una gamma diversificata di livelli di partecipazione tra gli intervistati.**

**Su una scala da 1 a 5, la risposta più frequente (59 intervistati - 35,8%) è stata 3, a indicare un livello moderato di impegno.**



**3. La domanda successiva è: "Su una scala da 1 a 5, quanto sono importanti gli strumenti digitali (ad esempio, social media, app, accesso a Internet, giochi) nella tua vita quotidiana?".**

**L'analisi delle percezioni degli intervistati sull'importanza degli strumenti digitali nella loro vita quotidiana ha dimostrato il loro ruolo significativo nella società contemporanea.**

**Su una scala da 1 a 5, il livello medio di importanza è risultato pari a 4, il che indica una notevole dipendenza dagli strumenti digitali. 57 intervistati (35,8%) hanno selezionato 4, 48 intervistati (30,2%) hanno scelto 5 e solo 5 intervistati (3,1%) hanno scelto 1.**

**4. La domanda seguente è: "Come valuterebbe l'interesse e l'uso degli strumenti digitali tra i giovani?".**

**In risposta a questa domanda aperta sull'interesse e l'uso degli strumenti digitali tra i giovani, sono emerse diverse prospettive e intuizioni da parte degli intervistati. Nel complesso, la maggior parte dei partecipanti ha riconosciuto un alto livello di interesse e di utilizzo degli strumenti digitali tra le giovani generazioni.**

**Molti hanno sottolineato l'influenza pervasiva delle piattaforme dei social media, delle applicazioni mobili e dell'accesso a Internet nel plasmare la vita quotidiana dei giovani. Alcuni intervistati hanno espresso preoccupazione per l'eccessivo ricorso agli strumenti digitali da parte dei giovani.**

**5. La domanda successiva, "Vorresti aumentare il tempo che dedichi alle attività sportive all'aria aperta per il bene della tua salute e della tua condizione fisica?"**

**È emerso che una maggioranza significativa, pari al 76,7%, ha espresso un forte desiderio di aumentare il tempo dedicato alle attività sportive all'aperto, per il bene della propria salute e condizione fisica**

Solo il 5% ha risposto negativamente, indicando una mancanza di interesse, mentre il 18,2% è stato incerto, selezionando l'opzione "Forse". Questi risultati sottolineano l'importanza di promuovere e sostenere iniziative che incoraggino un maggiore impegno negli sport all'aria aperta per migliorare la salute e il benessere generale.

6/7/8. Per le tre domande successive del sondaggio - "Ritiene che le attività all'aperto abbiano un impatto positivo sulla sua salute fisica?", "Crede che le attività all'aperto contribuiscano al suo benessere mentale?", "Ritiene che le attività sportive all'aperto permettano una maggiore interazione sociale e connessione con gli altri?".

Gli intervistati potevano rispondere "sì" o "no".



I risultati di queste domande sull'impatto positivo delle attività all'aperto sulla salute fisica, sul benessere mentale e sull'interazione sociale hanno rivelato un forte accordo tra gli intervistati.

Una maggioranza significativa del 95,6% ha riconosciuto che le attività all'aperto hanno un impatto positivo sulla salute fisica. Allo stesso modo, il 92,5% ritiene che le attività all'aperto contribuiscano al benessere mentale. Inoltre, il 91,8% ha

riconosciuto che le attività sportive all'aperto consentono una maggiore interazione sociale e un maggiore legame con gli altri.

Questi risultati evidenziano i benefici ampiamente riconosciuti di praticare attività all'aria aperta. Il consenso schiacciante sugli impatti positivi sulla salute fisica, sul benessere mentale e sulla connessione sociale sottolinea l'importanza di promuovere e incoraggiare le attività sportive all'aperto per il benessere olistico degli individui. I risultati forniscono indicazioni preziose per la progettazione di iniziative che sfruttino questi benefici e sottolineano ulteriormente il valore dell'integrazione delle attività all'aperto nello stile di vita degli individui.

9. Nella domanda successiva (a scelta multipla), alla domanda sulle motivazioni che li spingono a praticare attività sportive all'aperto, gli intervistati hanno indicato diversi fattori che influenzano la loro partecipazione.

Le motivazioni più gettonate sono state "La compagnia dei miei amici", con 114 voti, e "Il miglioramento della mia condizione fisica", con 115 voti, a indicare l'importanza dei legami sociali e degli obiettivi personali di forma fisica nel guidare la partecipazione.

Altre motivazioni di spicco sono state il "Miglioramento della mia salute" (104 voti) e "Idee interessanti per le attività" (76 voti), che evidenziano il desiderio di benessere generale e di vivere esperienze all'aperto diverse e coinvolgenti.

Inoltre, un numero significativo di intervistati (52 voti) ha espresso l'interesse a praticare interessanti attività sportive all'aperto invece delle tradizionali lezioni di educazione fisica (E.F.), suggerendo una preferenza per le attività outdoor.

Ci sono stati anche voti per motivazioni specifiche fornite sotto l'opzione "Altro", che hanno mostrato ragioni individuali per la partecipazione, come la passeggiata con il cane, il coinvolgimento dei bambini nello scoutismo e nelle attività scolastiche e la liberazione della mente.

Questi risultati dimostrano che le motivazioni per le attività sportive all'aperto sono diverse, tra cui fattori sociali, obiettivi personali di salute e forma fisica, idee ed esperienze interessanti e una preferenza per le attività all'aperto rispetto all'educazione fisica tradizionale. Comprendendo queste motivazioni, è possibile sviluppare iniziative e programmi che soddisfino i bisogni e i desideri dei partecipanti, incoraggiando un maggiore interesse e impegno nelle attività sportive all'aperto.





10. Alla domanda su quali fossero le barriere o le sfide che impedivano loro di partecipare più spesso alle attività all'aperto, 65 intervistati non hanno segnalato alcuna barriera specifica. Tuttavia, gli altri intervistati hanno fornito una serie di ostacoli che hanno impedito la loro partecipazione.

Le barriere più comunemente menzionate includono il maltempo, la mancanza di tempo, la mancanza di motivazione, i compiti scolastici, i problemi di salute e la dipendenza da internet e dai social media.

Altre risposte hanno evidenziato sfide come l'indisponibilità di partner sportivi, l'accesso limitato a spazi all'aperto adeguati, le lunghe distanze da percorrere e la scarsa familiarità con la comunità locale. Anche il traffico e i problemi di sicurezza sulle strade sono stati citati come ostacoli alle attività all'aperto.

Queste diverse risposte evidenziano che gli individui devono affrontare una serie di barriere che impediscono la loro partecipazione alle attività all'aperto. I vincoli di tempo, le condizioni meteorologiche sfavorevoli, l'accessibilità limitata agli spazi esterni e i fattori personali come la motivazione e la salute contribuiscono a queste sfide. La comprensione di queste barriere può aiutare a sviluppare strategie per affrontarle e superarle, promuovendo un maggiore impegno nelle attività all'aperto tra i giovani.



**11. Alla domanda "Quali sono le vostre attività sportive all'aperto preferite?".**

**I partecipanti al sondaggio hanno espresso un'ampia gamma di attività sportive all'aperto preferite, che riflettono interessi e preferenze diverse.**

**L'attività più frequentemente menzionata è stata la corsa, a dimostrazione della sua popolarità tra i partecipanti. Altre scelte popolari sono state il calcio, l'escursionismo, il ciclismo e la pallavolo (sia da spiaggia che regolare).**

**Inoltre, un numero significativo di intervistati ha citato attività come basket, tennis, passeggiate, nuoto e padel. Queste attività evidenziano un mix di sport di squadra, attività individuali e attività che combinano la forma fisica con il divertimento ricreativo.**



**Ci sono state anche diverse attività uniche menzionate da uno o pochi intervistati, a dimostrazione delle preferenze individuali. Queste attività vanno dall'allenamento fino al pattinaggio, dalle arti marziali fino al badminton, dall'equitazione allo yoga, dall'arrampicata all'orienteeing, dallo sci al tiro con l'arco e altro ancora.**

Alcuni intervistati hanno espresso una passione generale per tutti gli sport, mentre altri hanno indicato il desiderio di imparare qualcosa di nuovo o un'affinità per gli sport di squadra. Queste risposte sottolineano i diversi interessi e le motivazioni che spingono gli individui a preferire le attività sportive all'aperto.

Nel complesso, i risultati evidenziano la popolarità della corsa e un mix di sport di squadra tradizionali, attività ricreative all'aperto e attività individuali. Questi dati possono essere utili per lo sviluppo di programmi e iniziative che si rivolgano alle attività preferite, favorendo una maggiore partecipazione e un maggiore impegno negli sport all'aria aperta tra i giovani.

12. Le risposte alla domanda sugli strumenti digitali preferiti, comprese le app, hanno rivelato una vasta gamma di preferenze tra i partecipanti al sondaggio. La scelta più popolare, con un margine significativo, è stata "Instagram", a indicare il suo uso diffuso tra i partecipanti. Altri strumenti digitali comunemente citati sono stati "Youtube", "Twitter", "Whatsapp" e "Tiktok", evidenziando la popolarità delle piattaforme di social media.

Inoltre, molti intervistati hanno scelto applicazioni di fitness tracking come "Strava" e "Adidas Running", sottolineando l'interesse per l'uso di strumenti digitali per monitorare e migliorare le proprie attività fisiche. Alcuni partecipanti hanno indicato i loro dispositivi, come telefoni, computer portatili e smartwatch, come strumenti digitali preferiti.

Inoltre, ci sono state numerose risposte in cui solo uno o un paio di intervistati hanno citato app specifiche come "Spotify", "Tinder", "Canva", "Discord", "Deviantart", "Twitch", "BeReal", "Mindbody", "Google Maps", "Meetup",

"Duolingo" e altre ancora. Queste risposte dimostrano le preferenze individuali per le varie applicazioni di intrattenimento, comunicazione, creatività, salute e produttività.



Vale la pena notare che un numero significativo di intervistati ha indicato semplicemente "Social media" come strumento digitale preferito, il che riflette l'ampia attrattiva e l'uso diffuso delle piattaforme di social media tra gli intervistati.

Nel complesso, i risultati indicano una forte presenza di piattaforme di social media popolari come Instagram, Youtube, Twitter e Whatsapp tra gli strumenti digitali preferiti. L'inclusione di applicazioni di fitness tracking e di altre applicazioni evidenzia i diversi modi in cui gli individui utilizzano gli strumenti digitali nella loro vita quotidiana per scopi diversi. Queste intuizioni possono informare gli sforzi per coinvolgere i giovani incorporando strumenti e piattaforme digitali rilevanti per aumentare il loro interesse e la loro partecipazione alle attività sportive all'aperto.

13. Alla domanda sulla probabilità che l'incorporazione di strumenti digitali nelle attività sportive all'aperto aumenti l'interesse, la motivazione e il coinvolgimento dei giovani, le risposte su una scala da 1 a 5 sono state varie, ma tendenti al positivo.

La maggior parte degli intervistati ha indicato una probabilità da moderata ad alta, con 54 intervistati (34%) che hanno selezionato 3, 45 intervistati (28,3%) che hanno scelto 4 e 40 intervistati (25,2%) che hanno optato per 5.

All' estremità inferiore della scala, un numero minore di intervistati ha indicato probabilità più basse, con 12 intervistati (7,5%) che hanno selezionato 2 e 8 intervistati (5%) che hanno selezionato 1. Queste risposte suggeriscono una piccola percentuale di scetticismo o incertezza riguardo al potenziale impatto degli strumenti digitali nell'aumentare l'interesse, la motivazione e il coinvolgimento dei giovani nelle attività sportive all'aperto.

Nel complesso, la maggioranza degli intervistati ha espresso la convinzione che l'incorporazione di strumenti digitali nelle attività sportive all'aperto abbia il potenziale di influenzare positivamente l'interesse, la motivazione e il coinvolgimento dei giovani. Questo sentimento sottolinea il valore percepito dell'utilizzo degli strumenti digitali per migliorare l'impegno e promuovere uno stile di vita più attivo e soddisfacente tra i giovani.

14. L'ultima domanda del sondaggio è: "Ci sono attività all'aperto che immagina possano essere collegate agli strumenti digitali? Se sì, per favore indicatele e descrivetene le modalità".

Le risposte a questa domanda sulle potenziali connessioni tra attività all'aperto e strumenti digitali sono state varie e hanno offerto numerose idee interessanti.

Diversi partecipanti hanno menzionato l'uso di applicazioni di fitness tracking come Strava e Google Fit, che possono fornire dati su distanza, calorie e progressi nelle attività all'aperto.

Sono stati citati anche giochi all'aperto popolari come Pokemon GO e il geocaching, che suggeriscono la possibilità di un'attività all'aria aperta.

**l'integrazione di strumenti digitali per migliorare l'esperienza e il coinvolgimento in queste attività. Alcuni intervistati hanno espresso interesse per l'uso di strumenti digitali per la caccia al tesoro o l'orienteering, dove mappe e indizi possono essere consultati tramite app.**

**Le piattaforme dei social media sono state suggerite come mezzo per condividere informazioni, progressi e connettersi con persone che la pensano allo stesso modo, promuovendo una comunità intorno alle attività all'aperto. Altre idee includevano l'uso di cuffie per la realtà virtuale per un'esperienza immersiva all'aperto, l'utilizzo di strumenti digitali per l'identificazione e l'esplorazione della natura e l'organizzazione di eventi all'aperto tramite app dedicate.**



**Nel complesso, le risposte hanno rispecchiato una serie di idee creative, sottolineando il potenziale degli strumenti digitali per migliorare le attività all'aperto fornendo funzionalità di tracciamento, facilitando le connessioni sociali, offrendo risorse educative e introducendo elementi di gioco innovativi.**

**Questi spunti di riflessione possono servire a sviluppare strumenti e piattaforme digitali in linea con gli interessi e le esigenze delle persone che praticano attività sportive all'aperto.**

# MIGLIORI PRATICHE



**Negli ultimi anni, la combinazione di attività all'aperto e strumenti digitali ha guadagnato popolarità e riconoscimento in tutta Europa. I nostri Paesi partner, Austria, Repubblica Ceca, Italia, Romania e Spagna, hanno esplorato attivamente le migliori pratiche in questo ambito. Questa sezione mette in evidenza gli approcci innovativi e i vantaggi che derivano dall'integrazione delle attività all'aperto e degli strumenti digitali in questi Paesi europei.**

**Nel corso della sezione, presenteremo le migliori pratiche specifiche raccolte da ciascun Paese partner.**





# GEOCACHING

## DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ

Il geocaching è un'attività all'aperto in cui un dispositivo GPS o un'applicazione per smartphone viene usata per nascondere e cercare dei contenitori chiamati "geocache" o "cache" in luoghi specifici contrassegnati da coordinate in tutta l'Austria. Le cache di solito contengono piccoli gingilli o diario di bordo da far firmare a chi li trova.

L'obiettivo del geocaching è quello di incoraggiare le persone ad esplorare l'aria aperta utilizzando gli strumenti digitali per trovare tesori nascosti e conoscere la storia e la cultura tramite punti di riferimento locali.

Le applicazioni mobili (come l'applicazione ufficiale Geocaching come l'app ufficiale di Geocaching), i dispositivi GPS e le piattaforme online (come geocaching.com) sono comunemente usati in questa attività.

L'uso di base di strumenti digitali come l'applicazione ufficiale Geocaching è gratuito, ma alcune funzioni possono richiedere un abbonamento per l'accesso completo.

Il successo può essere misurato in base al numero di geocache trovate, dalla difficoltà delle cache trovate e il divertimento e l'esperienza di apprendimento acquisita con l'esplorazione di nuovi luoghi.

Le sfide possono includere la garanzia di coordinate GPS, la manutenzione delle cache nascoste e strumenti digitali aggiornati con la tecnologia attuale.

## DESCRIZIONE DELLO STRUMENTO

Il geocaching è un gioco di ricerca di tesori all'aria aperta all'aperto utilizzando dispositivi dotati di GPS. I partecipanti navigano fino a una serie specifica di coordinate GPS e poi cercano di trovare il geocache (contenitore) nascosto in quella posizione.

I partecipanti utilizzano dispositivi GPS o applicazioni per smartphone come l'applicazione ufficiale Geocaching per individuare le cache nascoste da altri giocatori. L'app fornisce suggerimenti, descrizioni e il livello di difficoltà di ogni livello di difficoltà di ogni cache per facilitare la ricerca.



COME  
PROVARE?



<https://www.geocaching.com/play>



Il geocaching è un'attività ricreativa all'aria aperta diffusa in tutto il mondo che combina il brivido della caccia al tesoro con l'uso di dispositivi dotati di GPS. L'idea del geocaching è stata concepita poco dopo che, nel maggio 2000, il governo degli Stati Uniti ha eliminato la disponibilità selettiva dal Global Positioning System (GPS), migliorando in modo significativo la precisione dei dispositivi GPS civili. Questo progresso tecnologico ha portato alla creazione di un nuovo hobby che fonde la tecnologia GPS con l'esplorazione all'aperto.

Il concetto di geocaching è stato introdotto per la prima volta da Dave Ulmer, un consulente informatico dell'Oregon, USA. Voleva testare l'accuratezza della tecnologia GPS appena accessibile e gli venne l'idea di nascondere un contenitore nel bosco e di condividerne le coordinate GPS online. Il 3 maggio 2000, Ulmer nascose il primo "geocache" in assoluto e ne pubblicò le coordinate su un forum online di utenti GPS. L'idea ha preso rapidamente piede e nel giro di pochi giorni diverse persone hanno trovato il contenitore nascosto, segnando l'inizio del fenomeno del geocaching.

Man mano che la comunità del geocaching cresceva, sono stati sviluppati siti web e applicazioni mobili dedicati, per semplificare il processo di ricerca e occultamento delle geocache. L'applicazione Geocaching, creata da Groundspeak Inc, è diventata la piattaforma più popolare per i geocacher di tutto il mondo. L'applicazione consente agli utenti di cercare le geocache nelle vicinanze, di navigare verso la loro posizione utilizzando le coordinate GPS, di registrare i propri ritrovamenti e persino di nascondere le proprie geocache per farle scoprire ad altri.

Oggi milioni di geocache sono nascoste in tutto il mondo, in contesti urbani e rurali, su vari terreni e ambienti. La comunità del geocaching comprende persone di ogni età e provenienza, tra cui famiglie, amanti dell'avventura ed educatori che utilizzano il geocaching come un modo divertente e coinvolgente per esplorare l'aria aperta, imparare la geografia e favorire la capacità di risolvere i problemi. Il geocaching si è evoluto nel corso degli anni, con l'introduzione di vari tipi di cache e sfide, come le cache puzzle, le multi-cache e gli eventi di geocaching. L'attività continua ad affascinare i partecipanti e a incoraggiare l'esplorazione all'aperto, spinta dallo spirito di avventura, scoperta e comunità che ne è alla base.



# ORIENTEERING VIRTUALE

## DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ

L'orienteeing virtuale è uno sport di navigazione all'aperto che sfrutta strumenti digitali come app per smartphone e orologi GPS per guidare i partecipanti attraverso un percorso prestabilito. Il percorso presenta punti di controllo su una mappa digitale e i partecipanti devono visitare ogni punto nella sequenza corretta, con l'obiettivo di completare il percorso nel minor tempo possibile. Lo strumento digitale visualizza in tempo reale le informazioni sulla posizione del partecipante rispetto ai punti di controllo, consentendogli di pianificare il percorso e di monitorare i propri progressi.

L'orienteeing virtuale combina l'emozione dell'orienteeing tradizionale con la comodità e la precisione della tecnologia moderna. Strumenti digitali popolari come MapRunF, UsynligO, Livelox e orologi GPS aiutano i partecipanti a navigare attraverso i punti di controllo e a monitorare le loro prestazioni, compresi i tempi e le scelte di percorso.

L'obiettivo del Virtual Orienteering è quello di offrire un'attività all'aperto coinvolgente che combini esercizio fisico, abilità di navigazione e uso di strumenti digitali per sfidare i partecipanti e incoraggiare l'esplorazione. La maggior parte degli strumenti digitali per il Virtual Orienteering sono disponibili gratuitamente, anche se alcune funzioni o mappe aggiuntive potrebbero richiedere un abbonamento o pagamento una tantum.

Il successo del Virtual Orienteering può essere valutato in base alla capacità del partecipante di completare il percorso, al tempo impiegato e alla precisione della navigazione. Anche il divertimento personale e lo sviluppo delle capacità di navigazione sono indicatori significativi del successo.

## DESCRIZIONE DELLO STRUMENTO

L'orienteeing virtuale è uno strumento digitale che consente ai partecipanti di navigare attraverso un percorso mappato utilizzando un'applicazione per smartphone o un orologio GPS. L'applicazione che i partecipanti possono utilizzare per l'orienteeing virtuale, in cui navigano attraverso un percorso preimpostato all'aperto utilizzando un'applicazione per smartphone o un orologio GPS, si chiama MapRunF.

**MapRunF:** MapRunF è un'applicazione versatile progettata per eventi di orienteeing virtuale e per l'allenamento individuale. Consente agli utenti di scaricare mappe e percorsi di orienteeing, di navigare attraverso i punti di controllo utilizzando lo smartphone o l'orologio GPS e di registrare automaticamente i propri progressi. L'applicazione fornisce un feedback in tempo reale, compresi avvisi sonori quando vengono raggiunti i punti di controllo, e tiene traccia di parametri di prestazione come il tempo impiegato e le scelte di percorso.

**UsynligO:** UsynligO è un'applicazione mobile di facile utilizzo che porta l'emozione dell'orienteeing sul vostro smartphone. Con un database di percorsi in continua crescita e la possibilità di creare percorsi personalizzati, UsynligO consente agli utenti di praticare l'orienteeing al proprio ritmo e livello di abilità. L'applicazione utilizza la tecnologia GPS per tracciare le posizioni degli utenti, fornendo assistenza alla navigazione e monitoraggio delle prestazioni in tempo reale.

**Livelox:** Livelox è una piattaforma online innovativa che consente agli utenti di creare, condividere e partecipare a eventi di orienteeing. Sfruttando la tecnologia GPS, Livelox consente di tracciare in tempo reale i partecipanti, permettendo a organizzatori e spettatori di seguire l'azione. Inoltre, gli utenti possono analizzare i loro percorsi, confrontare le loro prestazioni con quelle degli altri e scoprire nuove sfide di orienteeing.



L'orienteering virtuale è nato come un modo per rendere l'orienteering più accessibile e conveniente per i partecipanti, consentendo loro di praticare l'attività in qualsiasi momento e luogo. Serve anche come strumento per introdurre nuovi partecipanti a questo sport, fornendo un'esperienza più facile da usare e integrata digitalmente. Questi strumenti digitali migliorano l'esperienza dell'orienteering tradizionale fornendo un comodo accesso a mappe, percorsi e funzioni di monitoraggio delle prestazioni, rendendo più facile che mai per gli appassionati praticare questa entusiasmante attività all'aperto.

**COME  
PROVARE?** →

<http://maprunners.weebly.com/maprunf.html>

<https://usynligo.no/>

<https://www.livelox.com/>





# ESCURSIONI GUIDATE DIGITALI

## DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ

Nelle escursioni guidate digitali, i partecipanti utilizzano uno strumento digitale per pianificare e navigare i loro percorsi all'aria aperta in Austria. Lo strumento fornisce informazioni sul percorso, altimetria, distanza, tempo stimato e punti di interesse lungo il percorso.

L'obiettivo delle escursioni guidate digitali è quello di migliorare l'esperienza all'aria aperta fornendo una navigazione accurata, una pianificazione del percorso e informazioni aggiuntive sull'ambiente circostante.

Molti strumenti digitali utilizzati per l'escursionismo digitale offrono gratuitamente le funzioni di base, ma alcune funzioni avanzate o mappe aggiuntive possono richiedere un abbonamento o pagamento a tantum. Il successo può essere misurato in base al completamento del percorso pianificato da parte del partecipante, al suo gradimento dell'escursione e alle nuove conoscenze acquisite grazie ai punti di interesse e alle informazioni sui sentieri fornite dallo strumento digitale.

Le sfide possono includere la garanzia di un'accurata connessione GPS, l'aggiornamento delle informazioni sui sentieri e dei punti di interesse e di fornire istruzioni chiare per i partecipanti che sono nuovi all'attività.

Gli appassionati di escursionismo digitale spesso si scambiano esperienze e le migliori pratiche attraverso forum online, gruppi sui social media ed eventi o workshop locali. Le sfide da affrontare in questa attività possono includere la garanzia di un accurato rilevamento GPS, la progettazione di percorsi coinvolgenti e la fornitura di istruzioni chiare per i nuovi arrivati.

## DESCRIZIONE DELLO STRUMENTO

L'escursionismo guidato digitale utilizza applicazioni mobili o dispositivi GPS per fornire agli escursionisti navigazione turn-by-turn, pianificazione dei percorsi e informazioni sui punti di interesse.

Le applicazioni mobili (come Komoot, AllTrails, Bergfex, Alpenvereinaktiv o Nationalpark Hohe Tauern, Outdooractive), i dispositivi GPS e le piattaforme online per la pianificazione e la condivisione dei percorsi sono comunemente utilizzati in questa attività.

**Komoot:** Popolare tra i giovani escursionisti e ciclisti, Komoot offre la pianificazione di itinerari e la navigazione turn-by-turn per varie attività all'aperto. Gli utenti possono esplorare nuovi sentieri, creare i propri percorsi e condividere le proprie esperienze con gli amici.

**AllTrails:** Questa applicazione consente di accedere a un vasto database di sentieri per l'escursionismo, la bicicletta e la corsa in tutto il mondo, compresa l'Austria. Grazie alle recensioni e alle foto generate dagli utenti, AllTrails è popolare tra gli adolescenti che cercano nuove avventure all'aperto e condividono le loro esperienze.

**Bergfex:** Questa popolare applicazione fornisce informazioni dettagliate su stazioni sciistiche, sentieri escursionistici e percorsi per mountain bike in tutta l'Austria. Offre previsioni meteo localizzate, bollettini neve, webcam e mappe dei sentieri.

**Alpenvereinaktiv:** Sviluppata dal Club alpino austriaco, questa applicazione offre un ampio database di percorsi per l'escursionismo, l'arrampicata e lo sci alpinismo in Austria, insieme a descrizioni dettagliate dei percorsi, mappe topografiche e tracce GPS.

**Parco nazionale degli Alti Tauri:** Focalizzata sul Parco nazionale degli Alti Tauri in Austria, questa app offre informazioni complete sul parco, compresi itinerari escursionistici suggeriti, punti di interesse, fauna e flora.

**Outdooractive** è un'applicazione mobile versatile progettata per gli appassionati di outdoor, che offre una piattaforma completa per scoprire, pianificare e percorrere itinerari escursionistici, ciclistici e altri percorsi avventurosi in tutto il mondo. L'applicazione fornisce mappe dettagliate, informazioni sui sentieri e contenuti generati dagli utenti.



L'escursionismo guidato digitale è emerso come un modo per rendere l'escursionismo più accessibile e piacevole per i partecipanti, fornendo una navigazione accurata, una pianificazione del percorso e informazioni aggiuntive sull'ambiente circostante. Inoltre, serve come strumento per introdurre nuovi partecipanti all'escursionismo e per promuovere pratiche outdoor responsabili e sostenibili.

COME  
PROVARE?



<https://www.komoot.com>

<https://www.alltrails.com>


<https://www.bergfex.com>

<https://www.alpenvereinaktiv.com/en>

<https://www.hohetauern.at/en/national-park-app.html>

<https://www.outdooractive.com/en/>





# OSSERVAZIONE DIGITALE DELLA FAUNA SELVATICA

## DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ

Nell'osservazione digitale della fauna selvatica, i partecipanti utilizzano strumenti digitali per localizzare e osservare varie specie selvatiche nei loro habitat naturali. Gli strumenti forniscono informazioni sull'identificazione delle specie, sul comportamento e sullo stato di conservazione, oltre a consigli per un'osservazione responsabile della fauna selvatica.

L'obiettivo dell'osservazione digitale della fauna selvatica è educare i partecipanti sulle specie selvatiche locali, sui loro habitat e sugli sforzi di conservazione, e promuovere pratiche di osservazione della fauna selvatica responsabili e sostenibili.

La maggior parte degli strumenti digitali utilizzati sono gratuiti, ma alcune funzioni avanzate contenute aggiuntive possono richiedere un abbonamento o pagamento una tantum.

Il successo può essere misurato in base al numero di specie selvatiche osservate, l'accuratezza dell'identificazione delle specie, il livello di coinvolgimento dei partecipanti e dall'aumento della consapevolezza della conservazione della fauna selvatica e delle pratiche di osservazione responsabile.

Le sfide possono includere la garanzia di un'accurata identificazione delle specie, mantenere gli strumenti digitali aggiornati con le informazioni attuali sulla conservazione e la promozione di pratiche responsabili di osservazione della fauna selvatica tra i partecipanti.

## DESCRIZIONE DELLO STRUMENTO

Gli strumenti digitali per l'osservazione della fauna selvatica comprendono app, siti web e piattaforme online che forniscono informazioni sulle specie di animali selvatici, sui loro habitat e sui luoghi e gli orari migliori per osservarle osservarle all'aperto in Austria.

Le applicazioni mobili (come iNaturalist, Seek by iNaturalist o Merlin Bird ID), siti web e piattaforme online sono comunemente utilizzati in questa attività e incentrate sull'osservazione e la conservazione della fauna.

**iNaturalist:** iNaturalist è un'applicazione mobile e una piattaforma online dedicata all'osservazione e alla conservazione della fauna selvatica. Permette agli utenti di documentare e condividere le proprie osservazioni di piante animali e altri organismi e di connettersi con una comunità di appassionati di natura, scienziati e ricercatori. La piattaforma utilizza la tecnologia AI per identificare le specie, aiutando gli utenti a conoscere meglio il mondo naturale che li circonda.

**Seek by iNaturalist:** Seek è un'applicazione mobile di facile utilizzo sviluppata dai creatori di iNaturalist, progettata per rendere l'esplorazione della natura divertente e istruttiva. Utilizzando un'avanzata tecnologia di riconoscimento delle immagini, Seek permette agli utenti di identificare piante, animali e funghi semplicemente puntando la fotocamera dello smartphone sull'organismo. L'applicazione fornisce informazioni istantanee sulla specie, compreso il nome scientifico, l'habitat e lo stato di conservazione.

**Merlin Bird ID:** Merlin Bird ID è un'applicazione mobile potente e facile da usare, creata dal Cornell Lab of Ornithology, progettata specificamente per l'identificazione e l'osservazione degli uccelli. Con un vasto database di specie di uccelli di tutto il mondo, l'applicazione aiuta gli utenti a identificare gli uccelli rispondendo ad alcune semplici domande o caricando una foto. Merlin Bird ID offre anche funzioni come i canti degli uccelli, le mappe degli areali e i consigli degli esperti per migliorare le esperienze di birdwatching degli utenti. Incoraggiando gli appassionati di birdwatching a condividere le loro osservazioni, l'applicazione contribuisce agli sforzi di conservazione degli uccelli e ai progetti di ricerca globali.



L'osservazione digitale della fauna selvatica è emersa come mezzo per coinvolgere gli individui nelle iniziative di conservazione della fauna selvatica e incoraggiare un comportamento responsabile all'aperto. Offrendo informazioni precise sulle specie selvatiche locali e sui loro habitat, gli strumenti digitali consentono ai partecipanti di acquisire una comprensione e un apprezzamento più profondi della natura che li circonda. Queste applicazioni mobili e piattaforme online favoriscono l'osservazione, l'educazione e la conservazione della fauna selvatica, fornendo agli utenti strumenti di facile utilizzo per riconoscere, registrare e conoscere le diverse specie, contribuendo nel contempo a fornire dati scientifici essenziali e a promuovere la conservazione.

COME  
PROVARE?



<https://www.inaturalist.org>

[https://www.inaturalist.org/pages/seek\\_app](https://www.inaturalist.org/pages/seek_app)

<https://merlin.allaboutbirds.org>



# SFIDE DIGITALI DI FITNESS ALL'APERTO

## DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ

Le sfide digitali di fitness all'aperto prevedono l'uso di applicazioni mobili, dispositivi indossabili e piattaforme online per creare, partecipare e monitorare varie sfide di fitness all'aperto.

Applicazioni mobili (come Strava o Runkeeper), dispositivi indossabili (ad esempio fitness tracker o smartwatch), e piattaforme online per la creazione e partecipazione a sfide di fitness sono comunemente utilizzate in questa attività.

**Strava:** È un'applicazione per il fitness tra i giovani. Strava, non solo traccia le attività di corsa e ciclismo, ma incoraggia anche la competizione attraverso classifiche e sfide. Gli utenti possono iscriversi a club, connettersi con amici e condividere i propri percorsi e risultati ottenuti.

**Runkeeper** è una popolare applicazione di fitness tracking progettata per aiutare gli utenti a tracciare e migliorare le loro corsa, camminata e ciclismo. Utilizza la tecnologia GPS per monitorare e registrare varie metriche, tra cui la distanza, il passo, il tempo e l'elevazione, fornendo agli utenti preziose informazioni sulle loro prestazioni e sui loro progressi.

## DESCRIZIONE DELLO STRUMENTO

I partecipanti utilizzano strumenti digitali per creare sfide di fitness che si svolgono all'aperto in tutta l'Austria. Le sfide possono spaziare di corsa o in bicicletta, al completamento di un certo numero di allenamenti in un certo lasso di tempo. I partecipanti possono seguire i loro progressi, competere con gli altri e condividere i propri risultati sui social media.

L'obiettivo delle sfide digitali di fitness all'aperto è incoraggiare i partecipanti a rimanere attivi, promuovendo al contempo un senso di comunità e di competizione amichevole.

Molti strumenti digitali utilizzati per le sfide di fitness offrono gratuitamente le funzioni di base, ma alcune funzionalità avanzate o contenuti aggiuntivi possono richiedere un abbonamento o un acquisto di una tantum. Il successo può essere misurato dal numero di partecipanti, dal tasso di completamento delle sfide, dai miglioramenti personali nei livelli di fitness e dal coinvolgimento complessivo dell'attività.

Le sfide possono includere la motivazione dei partecipanti a rimanere impegnati, garantire un accurato tracciamento delle attività e mantenere una piattaforma digitale aggiornata e facile da usare.

# STRAVA





Le sfide digitali di fitness all'aperto sono state sviluppate come un modo per incoraggiare le persone a rimanere attive e impegnate in attività fisiche all'aperto, sfruttando al contempo la potenza degli strumenti digitali e delle connessioni sociali. L'idea è stata ispirata dalla crescente popolarità delle app per il fitness e degli indossabili, nonché dal desiderio di promuovere un senso di comunità e di competizione amichevole tra i partecipanti.

COME  
PROVARE?



<https://www.strava.com>

<https://runkeeper.com/cms>





# ARRAMPICATA DIGITALE E BOULDERING

## DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ

Nell'arrampicata digitale e nel bouldering, i partecipanti utilizzano strumenti digitali per trovare e percorrere le vie d'arrampicata in vari luoghi all'aperto in tutta l'Austria. Gli strumenti forniscono informazioni sulla difficoltà del percorso, sulle precauzioni di sicurezza, precauzioni e valutazioni e commenti generati dagli utenti.

I partecipanti utilizzano applicazioni mobili o piattaforme online per cercare i luoghi di arrampicata, esaminare le informazioni sui percorsi e registrare le loro scalate. Possono anche contribuire valutando e commentando le vie e aggiungendone di nuove.

L'obiettivo dell'arrampicata digitale e del bouldering è quello di migliorare l'esperienza di arrampicata fornendo informazioni accurate e aggiornate sulle vie informazioni, promuovendo un senso di comunità tra gli arrampicatori e promuovendo pratiche di e sostenibile dell'arrampicata.

Molti strumenti digitali utilizzati per l'arrampicata digitale e bouldering offrono gratuitamente le funzionalità di base, ma alcune funzioni avanzate o contenuti aggiuntivi possono richiedere un abbonamento o un pagamento una tantum.

Il successo può essere misurato dal numero di vie percorsi completati, dai miglioramenti personali nelle abilità di arrampicata, dalla maggiore consapevolezza delle precauzioni di sicurezza e il piacere generale dell'attività.

Le sfide possono includere la garanzia di informazioni accurate sui percorsi, mantenere piattaforme digitali e aggiornate, e promuovere pratiche di arrampicata responsabili tra partecipanti.

## DESCRIZIONE DELLO STRUMENTO

Gli strumenti digitali per l'arrampicata e il bouldering includono applicazioni mobili e piattaforme online che forniscono informazioni sulle vie di arrampicata, livelli di difficoltà e sulla localizzazione dei luoghi di arrampicata in Austria.

Le applicazioni mobili (come 27 Crags, Vertical-Life, o Mountain Project) e piattaforme online incentrate sull'arrampicata su roccia e sul bouldering sono comunemente utilizzate in questa attività.

**27 Crags:** Un'applicazione completa per l'arrampicata su roccia che aiuta gli utenti a scoprire e navigare le vie di arrampicata in tutto il mondo. Offre mappe topografiche dettagliate, descrizioni mappe dettagliate, descrizioni delle vie e recensioni generate dagli utenti, che la rendono uno strumento essenziale per gli arrampicatori di tutti i livelli.

**Vertical-Life:** Un'applicazione versatile per l'arrampicata sportiva, il bouldering e le palestre indoor. Offre informazioni sulle vie, topos ed elenchi di spunti, e un registro degli allenamenti e dei piani di allenamento per aiutare gli arrampicatori a migliorare le loro capacità e a seguire i loro progressi.

**Mountain Project:** Un'applicazione guidata dalla comunità per scoprire e condividere le vie di arrampicata in tutto il mondo. Vanta un vasto database di vie d'arrampicata, completo di foto, descrizioni dei percorsi e valutazioni generate dagli utenti, di arrampicata, fornendo agli arrampicatori preziose raccomandazioni.



L'arrampicata su roccia e il bouldering digitali sono nati come un modo per migliorare l'esperienza dell'arrampicata, fornendo informazioni accurate e aggiornate sulle vie e promuovendo un senso di comunità tra gli arrampicatori. L'idea è stata ispirata dalla crescente popolarità dell'arrampicata e dal desiderio di promuovere pratiche di arrampicata responsabili e sostenibili.

COME  
PROVARE?



<https://27crags.com/>

<https://www.vertical-life.info/en/>

<https://www.mountainproject.com>



# CACCIA AL TESORO DIGITALE

## DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ

Nelle cacce al tesoro digitali, gli adolescenti usano gli strumenti digitali per affrontare sfide basate sul luogo e risolvono indovinelli, enigmi o compiti in diversi punti all'interno di un'area designata. Queste attività possono essere adattate a diversi interessi e livelli di abilità che spesso includono un elemento di competizione amichevole tra i partecipanti.

I partecipanti utilizzano applicazioni mobili o piattaforme online per accedere alle sfide e compiti della caccia al tesoro. Quindi si recano nei luoghi specificati, completano le sfide e documentano i loro progressi utilizzando lo strumento digitale.

L'obiettivo delle cacce al tesoro digitali è quello di incoraggiare i giovani a esplorare l'ambiente circostante, a sviluppare la capacità di risolvere i problemi e a praticare attività fisica divertendosi in un ambiente all'aperto.

Molti strumenti digitali utilizzati per le cacce al tesoro digitali offrono gratuitamente le funzioni di base, ma alcune funzionalità avanzate o contenuti aggiuntivi possono richiedere un abbonamento o un pagamento una tantum.

Il successo può essere misurato in base al completamento delle sfide, dal livello di coinvolgimento e divertimento dei partecipanti e dallo sviluppo di problem solving, di lavoro di squadra e di navigazione.

Le sfide possono includere la creazione di sfide coinvolgenti e adatte all'età, garantire dati di localizzazione e mantenere una piattaforma digitale e aggiornata.

## DESCRIZIONE DELLO STRUMENTO

Le cacce al tesoro digitali prevedono l'uso di applicazioni mobili e piattaforme online che creano sfide interattive e basate sulla localizzazione, da completare in un'area specifica, come una città o un parco.

Le applicazioni mobili (come Actionbound, GooseChase, o Scavify) e le piattaforme online che si concentrano sulla creazione di cacce al tesoro sono comunemente utilizzate in questa attività.

**Actionbound:** Un'applicazione interattiva che consente agli di creare e partecipare cacce al tesoro personalizzate e basate sulla posizione, giochi educativi e visite guidate. Utilizza elementi multimediali, come quiz, attività e punti di controllo GPS, fornendo esperienze coinvolgenti per singoli, gruppi ed eventi.

**GooseChase:** Un'applicazione dinamica che facilita la creazione e la partecipazione di cacce al tesoro divertenti e personalizzabili per varie occasioni, tra cui eventi di team-building, attività didattiche e incontri. Gli utenti possono partecipare o creare giochi, completare missioni, guadagnare punti e competere con gli altri in tempo reale.

**Scavify:** Un'applicazione di facile utilizzo progettata per organizzare, partecipare a cacce al tesoro e attività di team building. Offre modelli personalizzabili, elenchi di compiti e classifiche in tempo reale che la rendono una soluzione ideale per eventi aziendali, programmi di orientamento nei campus e gite di gruppo.

*Actionbound*



Le cacce al tesoro digitali sono state sviluppate per coinvolgere i giovani in attività all'aperto che combinano tecnologia, attività fisica e risoluzione di problemi. L'idea è stata ispirata dalla crescente popolarità dei giochi basati sulla localizzazione e dal desiderio di creare esperienze divertenti ed educative per i giovani in un ambiente esterno.

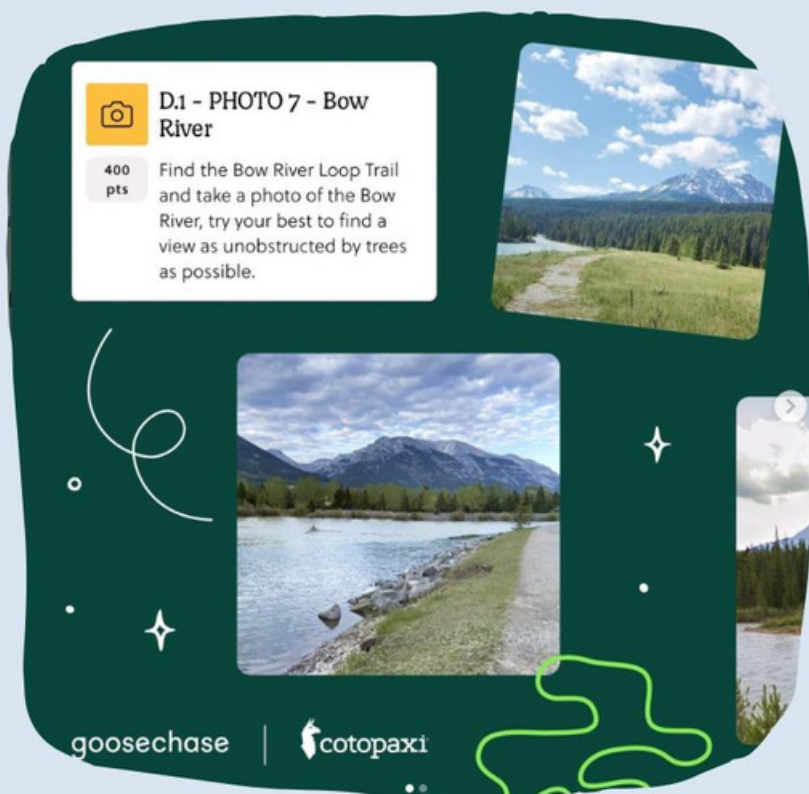
COME  
PROVARE?



<https://en.actionbound.com>

<https://www.goosechase.com>

<https://www.scavify.com>



# GARE DI AVVENTURA DIGITALE

## DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ

Nelle gare di avventura digitale, i giovani partecipanti di 16-19 anni utilizzano strumenti digitali per affrontare una serie di sfide e attività all'aperto in vari punti di controllo all'interno di un'area designata. Queste attività possono includere compiti fisici, puzzle risolvere problemi ed esercizi di team-building.

L'obiettivo è completare tutte le sfide e raggiungere il traguardo entro un determinato lasso di tempo.

I partecipanti utilizzano applicazioni mobili o piattaforme online per accedere alle sfide, ai compiti e punti di controllo. Quindi navigare verso i luoghi specificati, completare le sfide e documentare i loro progressi utilizzando lo strumento digitale.

L'obiettivo delle gare di avventura digitale è quello di incoraggiare i giovani a partecipare ad attività fisiche all'aperto, sviluppare il lavoro di squadra e la capacità di risolvere i problemi, e di promuovere un senso di competizione amichevole e di cameratismo tra partecipanti.

Molti strumenti digitali utilizzati per le gare digitali offrono gratuitamente le funzioni di base, ma alcune funzionalità avanzate o contenuti aggiuntivi possono richiedere un abbonamento o un pagamento una tantum.

Il successo può essere misurato in base al completamento delle sfide, dal livello di coinvolgimento e divertimento dei partecipanti e dallo sviluppo del lavoro di squadra, di risoluzione dei problemi e di navigazione.

Le sfide possono includere la creazione di sfide coinvolgenti e adatte all'età, garantire dati di localizzazione accurati, promuovere la sicurezza durante la gara e mantenere una piattaforma digitale aggiornata e facile da usare.

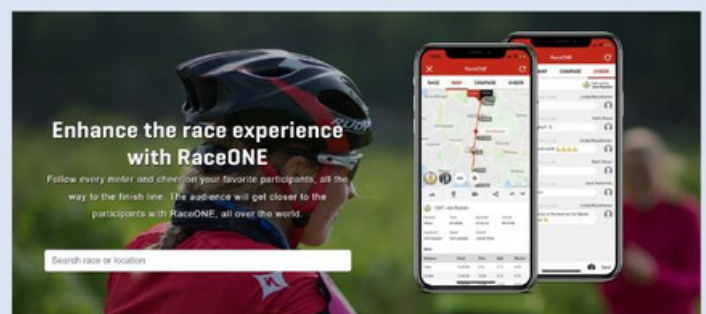
## DESCRIZIONE DELLO STRUMENTO

Le gare di avventura digitale prevedono l'uso di piattaforme online che creano una serie di sfide all'aperto e punti di controllo che i partecipanti devono completare in un periodo di tempo specifico.

Le applicazioni per dispositivi mobili (come RaceONE o TeamSnap) e piattaforme online incentrate sulla creazione e sulla partecipare a gare d'avventura sono comunemente utilizzate in questa attività.

**RaceONE:** Un'applicazione per le corse sociali che permette a partecipanti, spettatori e organizzatori di monitorare e condividere informazioni in tempo reale durante le gare. L'applicazione fornisce un monitoraggio in tempo reale, aggiornamenti sull'andamento della gara e la possibilità di inviare messaggi di incoraggiamento e motivazione ai corridori, creando un'esperienza interattiva e coinvolgente.

**TeamSnap:** Un'applicazione per la gestione delle squadre progettata per semplificare la comunicazione, la programmazione e l'organizzazione per squadre sportive, club e gruppi ricreativi. Offre funzioni quali programmazione degli eventi, monitoraggio della disponibilità dei giocatori messaggistica e statistiche di squadra, che lo rendono uno strumento essenziale per allenatori, manager di squadra e giocatori.



Le gare di avventura digitale sono state sviluppate come un modo per coinvolgere i giovani in attività all'aperto che combinano tecnologia, attività fisica e risoluzione di problemi in un formato competitivo ed emozionante. L'idea è stata ispirata dalla crescente popolarità delle gare di avventura e dal desiderio di creare esperienze divertenti e stimolanti per i giovani in un ambiente all'aperto.

COME  
PROVARE?



<https://raceone.com>

<https://teamsnap.com>





# VAI CON IL PADDLING

## DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ

Go Paddling Adventure è un'entusiasmante attività all'aperto che incoraggia gli appassionati di sport a esplorare kayak, canoa e stand-up paddleboard nelle vicinanze utilizzando l'app Go Paddling. Questa esperienza digitale aiuta gli utenti a pianificare la loro prossima avventura in canoa, fornendo informazioni essenziali sui punti di lancio, sulle condizioni dell'acqua e sulle recensioni degli utenti.

I partecipanti possono facilmente trovare corsi d'acqua adatti nelle loro vicinanze o nuove destinazioni da esplorare, grazie alle funzioni di localizzazione dell'app e all'ampio database di luoghi in cui pagaiare. L'app offre anche preziose informazioni come la disponibilità di parcheggi, le strutture, le informazioni sulla sicurezza e i consigli dei compagni di viaggio, assicurando una un'esperienza fluida e piacevole in acqua.

Oltre ad aiutare gli utenti a scoprire nuovi luoghi, l'applicazione Go Paddling permette ai partecipanti di monitorare i propri progressi e le proprie prestazioni, tra cui distanza, velocità e mappatura del percorso. Gli utenti possono stabilire obiettivi personali, condividere le proprie esperienze con gli amici e connettersi con la comunità dei paddling.

Combinando l'emozione degli sport acquatici con la comodità degli strumenti digitali, il Go Paddling ispira le persone ad avventurarsi all'aria aperta, ad affinare le proprie abilità di pagaiata e a confrontarsi con con appassionati che la pensano allo stesso modo, in maniera divertente e interattiva.

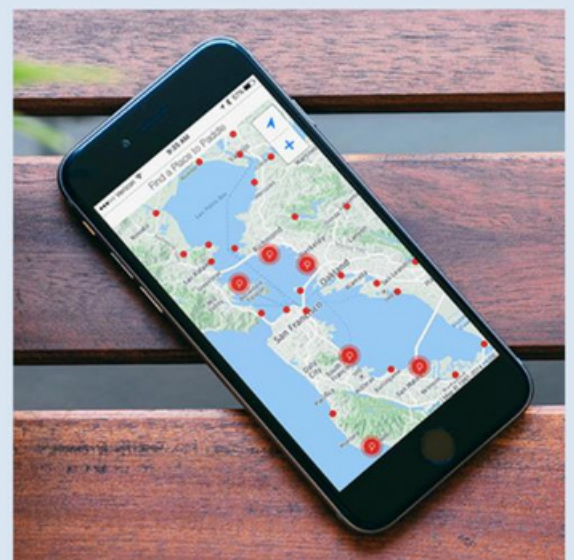
Il principale strumento digitale utilizzato è l'applicazione mobile Go Paddling disponibile su dispositivi iOS e Android. Gli utenti possono anche integrare dispositivi indossabili come smartwatch o fitness tracker, per tenere traccia delle prestazioni personali durante le loro avventure di paddling.

L'app Go Paddling può essere scaricata e utilizzata gratuitamente. Tuttavia, alcune funzioni aggiuntive o contenuti premium contenuti premium possono richiedere acquisti in-app o un abbonamento.

Alcune sfide incontrate durante l'implementazione Go Paddling nelle attività all'aperto includono garantire l'accuratezza delle informazioni, proteggere la privacy e la sicurezza degli utenti, affrontare questioni tecniche e la necessità di soddisfare i diversi livelli di abilità degli utenti.

## DESCRIZIONE DELLO STRUMENTO

Go Paddling è un'applicazione mobile di facile utilizzo progettata per aiutare gli appassionati di paddling scoprire i luoghi più vicini dove praticare il kayak, la canoa e stand-up paddleboard. Fornisce informazioni dettagliate sui punti di lancio, sulle condizioni dell'acqua e sulle recensioni degli utenti, rendendola una risorsa preziosa per pianificare avventure acquatiche e per entrare in contatto con la comunità dei canoisti.





L'idea dell'app Go Paddling nasce dal desiderio di creare una piattaforma completa che semplifichi il processo di scoperta di nuove località per la pratica della pagaia e metta in contatto gli appassionati di sport acquatici. Combinando la comodità degli strumenti digitali con l'emozione delle attività all'aria aperta, l'app mira a ispirare un maggior numero di persone a esplorare e praticare gli sport della pagaia.

COME  
PROVARE? 

<https://paddling.com/paddle/go-paddling-app>

<https://gopaddling.info/>





# ENDOMONDO

## DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ

Gli insegnanti di educazione fisica hanno iniziato a usare le app con gli studenti durante la pandemia. Gli erano così in grado di svolgere attività fisiche simili, inviando poi una schermata di stampa dei risultati dell'applicazione agli insegnanti o condividere i risultati in tempo reale. I risultati dell'applicazione non sono stati utilizzati solo per valutazione scolastica, ma gli studenti hanno gareggiato tra loro e questo li ha motivati a muoversi più. Anche dopo la pandemia, la scuola continua a usare le applicazioni come strumento motivazionale.

L'uso di applicazioni per l'educazione fisica (PE) nelle scuole può offrire numerosi vantaggi sia per gli studenti e agli insegnanti. Le app possono rendere le lezioni di educazione fisica più interattive e coinvolgenti per gli studenti. Esse spesso utilizzano elementi di gamification, sfide e ricompense, che possono motivare gli studenti a partecipare attivamente alle attività fisiche. Le applicazioni possono offrire flessibilità nel modo in cui gli studenti imparano e praticare le attività fisiche. Possono utilizzare le app sia in classe che all'esterno, permettendo un apprendimento e una pratica continui oltre che nell'ambiente scolastico. Le app che includono componenti sociali consentono agli studenti di interagire e di collaborare con i loro coetanei, promuovendo lavoro di squadra e le capacità di comunicazione. Molte applicazioni possono essere personalizzate per adattarsi ai livelli di fitness e alle capacità individuali. Questa personalizzazione garantisce che gli studenti possano lavorare al proprio ritmo e si sentano stimolati senza essere sopraffatti. L'integrazione della tecnologia nelle lezioni di educazione fisica può aiutare studenti a sentirsi più a proprio agio nell'uso tecnologia in diversi aspetti della loro vita.

In generale, l'integrazione delle app nelle lezioni di educazione fisica può rendere l'educazione fisica più dinamica, inclusiva ed efficace nel promuovere uno stile di vita sano tra gli studenti. Tuttavia, è essenziale trovare un equilibrio tra l'uso della tecnologia e le attività fisiche tradizionali per garantire un programma di educazione fisica.

## DESCRIZIONE DELLO STRUMENTO

Endomondo è una popolare applicazione di fitness tracking sviluppata da Endomondo LLC, che permette agli utenti di tracciare e analizzare le loro varie attività di attività di fitness.

Endomondo offre una serie di funzioni per aiutare gli utenti a rimanere motivati e a tenere traccia dei loro allenamenti, tra cui:

**Tracciamento delle attività:** consente agli utenti di tenere traccia di varie attività. Utilizza il GPS per mappare i percorsi e fornisce informazioni in tempo reale su distanza, durata, velocità e calorie bruciate durante l'attività.

**Rete sociale:** L'applicazione ha una componente sociale che consente agli utenti di connettersi con gli amici e gli altri utenti. È possibile vedere le attività dei propri amici, dare loro "incoraggiamenti" o "pollici in su" e impegnarsi in una competizione amichevole per motivarsi a vicenda.

**Sfide:** offre diverse sfide di fitness a cui gli utenti possono partecipare. Queste sfide incoraggiano gli utenti a raggiungere obiettivi specifici, come correre una certa distanza o bruciare un determinato numero di calorie.

**Piani di allenamento:** L'applicazione fornisce piani di allenamento personalizzati per diversi obiettivi di fitness, come la corsa di 5 km, la mezza maratona o la maratona.

**Allenatore audio:** dispone di un allenatore audio che fornisce un feedback audio in tempo reale durante gli allenamenti.

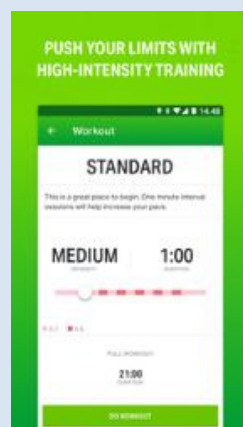
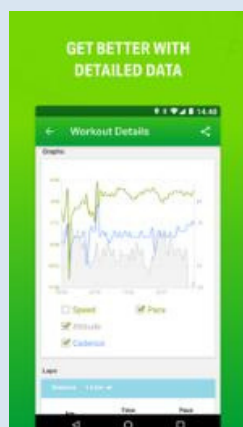
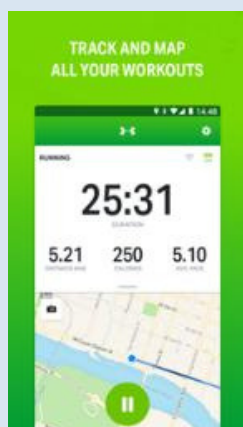
**Statistiche personali:** L'app consente agli utenti di visualizzare e analizzare la cronologia degli allenamenti, i record personali e altre statistiche nel tempo per monitorare i progressi.

**Integrazione:** Endomondo può essere integrato con vari dispositivi e accessori per il fitness, come cardiofrequenzimetri e smartwatch, per fornire dati di fitness più completi.

Come accennato nell'introduzione, la scuola ha iniziato a applicazioni durante la pandemia, quando le scuole erano chiuse e l'apprendimento avveniva a distanza. Ma l'applicazione ha riscosso un tale successo tra gli studenti e gli insegnanti che continuano a usarla come parte dell'insegnamento regolare.

Uno dei settori principali della scuola è la tecnologia dell'informazione, quindi è possibile che la motivazione degli studenti porti non solo all'attività fisica, ma anche allo sviluppo di nuove applicazioni a supporto dello sport.

Poiché ogni applicazione subisce modifiche e ne vengono create di nuove, è possibile che la scuola stia utilizzando una forma diversa dell'applicazione durante l'insegnamento.



Scuola secondaria di tecnologia dell'informazione e servizi finanziari a Pilsen

COME PROVARE?



<https://infis.cz/>

<https://digitalnikompetence.cz/praxe/jak-vyuzit-fitness-aplikace-v-telese-vychove/>



# DIALIGA

## DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ

L'organizzazione DIALIGA, che crea una comunità di pazienti con diabete, raccomanda questo strumento e incoraggia i pazienti a monitorare i progressi quando camminano o corrono, ma anche quando vanno in bicicletta o pattinano.

L'applicazione registra il numero di calorie bruciate o la velocità media. I pazienti possono condividere i loro risultati sui social network o collegarsi direttamente con altri utenti all'interno dell'applicazione e seguire i propri progressi.

Ogni persona che soffre di diabete può rivolgersi a questa organizzazione, che fornirà loro consigli professionali in modo che lo sport sia adatto e sicuro. Possono anche esaminare insieme i risultati sportivi, i percorsi e le difficoltà, e l'atleta può ricevere raccomandazioni per migliorare la propria forma fisica.

La pratica di sport e attività fisiche può essere benefiche per le persone con diabete. L'esercizio fisico regolare può aiutare a gestire i livelli di zucchero nel sangue, migliorare sensibilità all'insulina, a controllare il peso e a migliorare il benessere generale. Tuttavia, è essenziale affrontare gli sport e le attività fisiche con alcune considerazioni per garantire la sicurezza e la gestione ottimale del diabete.

La comunità di utenti si incoraggia a vicenda, confrontano le loro prestazioni sportive e condividono tracce, foto ed esperienze.

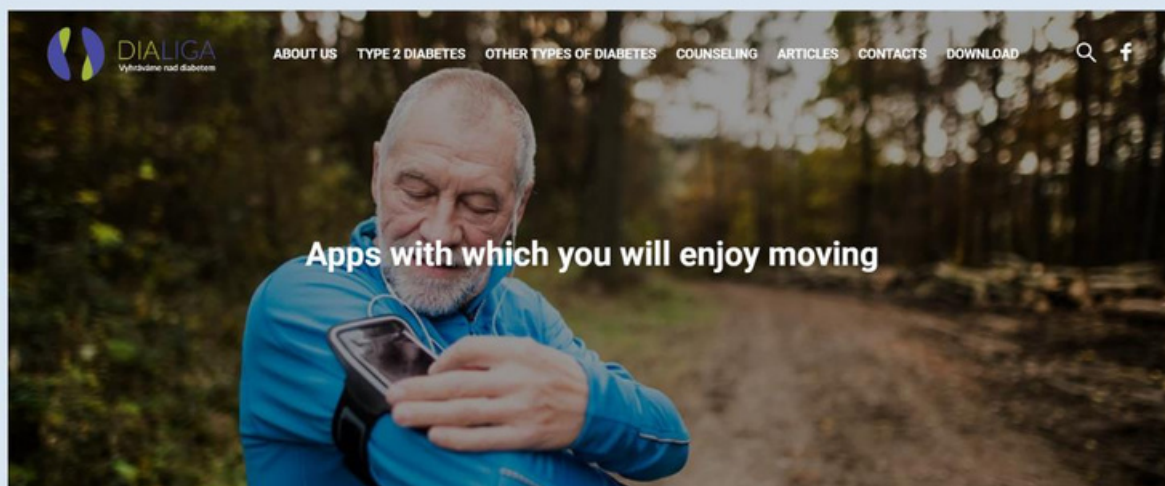
## DESCRIZIONE DELLO STRUMENTO

Applicazione tracker per lo sport - un aiuto per attività all'aperto. L'applicazione utilizza i sensori integrati del telefono o il GPS per registrare i dati relativi a distanza, tempo velocità e altri parametri.

## COME PROVARE?



<https://www.dialiga.cz/aplikace-se-ktery-mi-vas-bude-pohyb-bavit/>



**Gli esperti incoraggiano i pazienti a fare sport, ma sanno quanto sia importante monitorare il polso o la regolarità.**

**Aiutare le persone con diabete a praticare sport e motivarle a essere fisicamente attive è utile per diversi motivi. Un'attività fisica regolare può contribuire a migliorare la sensibilità all'insulina, con conseguente miglioramento del controllo glicemico. Può contribuire ad abbassare i livelli di zucchero nel sangue e a ridurre il rischio di iperglicemia (glicemia elevata) nelle persone con diabete.**

**L'attività fisica contribuisce alla gestione del peso, che è particolarmente importante per i soggetti con diabete di tipo 2. Il mantenimento di un peso sano può migliorare la resistenza all'insulina e la gestione complessiva del diabete.**

**L'esercizio fisico ha effetti positivi sul sistema cardiovascolare, riducendo il rischio di malattie cardiache, che sono una complicanza comune del diabete. Impegnarsi in attività sportive e fisiche può aiutare a ridurre i livelli di stress, il che può contribuire indirettamente a una migliore gestione della glicemia.**

**È noto che l'esercizio fisico rilascia endorfine, che possono migliorare l'umore e il benessere mentale. Questo aspetto è particolarmente importante per le persone affette da diabete, che possono trovarsi ad affrontare sfide emotive legate alla loro condizione. La partecipazione a sport e attività di gruppo offre opportunità di interazione sociale che possono migliorare il benessere emotivo e sostenere il senso di comunità. Un'attività fisica regolare può avere un impatto positivo sui risultati di salute a lungo termine delle persone con diabete, riducendo il rischio di complicazioni associate alla patologia. Promuovendo uno stile di vita attivo, le persone con diabete possono sperimentare una migliore qualità di vita complessiva, con un aumento dei livelli di energia e un senso di realizzazione.**



# SCUOLA GRAMMATICA SPORTIVA

## DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ

Gli insegnanti di educazione fisica e gli allenatori sportivi utilizzano la lavagna interattiva come un prezioso strumento di coaching per analizzare giochi come la pallavolo o il calcio. Grazie alla lavagna, possono, ad esempio, proiettare video e segnare le posizioni errate della squadra. Le lavagne interattive vengono utilizzate per migliorare le sessioni di allenamento, le tattiche e lo sviluppo dei giocatori.

- **Analisi tattica:** Gli allenatori possono usare la lavagna interattiva per visualizzare filmati di gioco, diagrammi e animazioni per analizzare le tattiche e le strategie della squadra. Possono mostrare ai giocatori diversi schemi, posizioni e movimenti, consentendo una migliore comprensione del piano di gioco.
- **Preparazione pre-partita:** Prima delle partite, gli allenatori possono utilizzare la lavagna interattiva per discutere i punti di forza e di debolezza degli avversari. Possono analizzare gli schemi, le formazioni e i giocatori chiave dell'avversario, aiutare la squadra a prepararsi meglio.
- **Analisi post-partita:** Dopo le partite, gli allenatori possono utilizzare la lavagna interattiva per rivedere le prestazioni dei giocatori, evidenziare i punti di forza e identificare le aree di miglioramento. Questo feedback visivo aiuta i giocatori ad afferrare i concetti in modo più efficace.
- **Sviluppo individuale dei giocatori:** Gli allenatori possono utilizzare la lavagna interattiva per lavorare con i singoli giocatori su abilità, tecniche e posizionamenti specifici. Questo personalizzato favorisce lo sviluppo e il perfezionamento delle abilità.
- **Collaborazione e partecipazione:** Le lavagne interattive incoraggiano il coinvolgimento dei giocatori, che possono interagire con la lavagna, contribuire con le loro idee e domande durante le riunioni di squadra e le sessioni tattiche.
- **Simulazione di gioco:** Alcune lavagne interattive consentono agli allenatori di simulare situazioni di gioco, come calci piazzati, calci di rigore, o giocate offensivo/difensivo. Questo permette ai giocatori di esercitarsi in scenari specifici in un ambiente controllato.

## DESCRIZIONE DELLO STRUMENTO

Una lavagna interattiva è una grande superficie interattiva a cui è collegato un computer con un proiettore con un sensore tattile. Il proiettore proietta l'immagine dal computer sulla superficie della lavagna, e attraverso di essa possiamo usare il nostro dito, pennarelli speciali o altri strumenti per controllare il computer o lavorare direttamente con la lavagna interattiva.

La lavagna è di solito fissata direttamente alla parete, oppure può essere montata su un supporto mobile.

## COME PROVARE?



<https://www.sgldbrno.cz>



La scuola ha acquistato la lavagna interattiva grazie alla donazione del Ministero dell'Istruzione. Trattandosi di una scuola ad orientamento sportivo, la lavagna interattiva viene utilizzata durante l'educazione fisica, gli allenamenti e le partite. L'insegnante o l'allenatore possono trasferire in modo rapido e chiaro i loro pensieri sulla lavagna, dove sono visivamente facili da capire per gli atleti.



[Home](#) [News](#) [About school+](#) [Study+](#) [Admissions](#) [Sport training+](#) [Documents](#) [Gallery+](#) [Contact+](#)



welcome on the site

**Ludvík Daňek Sports Gymnasium,  
Brno**





# ORIENTEERING

## FORESTALE DIGITALE

### DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ

Programma di più giorni incentrato sul contatto diretto e attivo degli studenti con la natura e l'ambiente locale. Gli studenti soggiornano in diversi tipi di terreno (città, natura, strade e non), imparano a conoscere le leggi del ciclo naturale e il funzionamento della comunità locale. Uno degli obiettivi è quello di motivare gli studenti a muoversi e migliorare la loro capacità di orientamento nel campo dell'IT e nell'ambiente circostante.

Attraverso mappe su dispositivi elettronici e il contatto con l'ambiente reale, gli studenti sono motivati a muoversi e utilizzare l'informatica in modo efficiente.

### DESCRIZIONE DELLO STRUMENTO

L'orienteering con strumenti digitali, noto anche come "orienteering elettronico" o "eOrieenteering", incorpora la tecnologia moderna per migliorare lo sport tradizionale dell'orienteering. Gli strumenti digitali hanno reso l'orienteering più accessibile, interattivo ed efficiente.

Gli strumenti necessari sono gli smartphone e i codici QR.

Ci sono alcuni vantaggi rispetto all'orienteering classico:

**Punzonatura elettronica:** invece delle tradizionali schede cartacee, i sistemi di punzonatura elettronica per registrare la visita del di un partecipante ad ogni punto di controllo. Questo viene spesso fatto utilizzando cassette di controllo elettroniche o "e-punches" contro le quali i partecipanti toccano il loro dispositivo elettronico o la loro carta RFID per registrare la loro visita.

**Analisi dei dati:** Gli strumenti digitali forniscono dati completi sulle prestazioni dei partecipanti, comprese le scelte di percorso, i tempi intermedi e le statistiche generali della gara. Questi dati possono essere utilizzati per la formazione, il feedback e il miglioramento.

**Strumenti di mappatura online:** Gli strumenti di mappatura basati sul web consentono ai partecipanti di pianificare percorsi e studiare le mappe in formato digitale prima e dopo gli eventi. Questi strumenti spesso si integrano con i dati di tracciamento GPS per rivedere e analizzare le prestazioni.



COME  
PROVARE?



<https://www.orientacnibeh.cz/novinky-sekce-ob/zazitkova-vyuka-s-mapou-za-vzdelanim>



L'attività è stata preparata come metodologia dell'Associazione ceca degli sport di orientamento ed è destinata a insegnanti, formatori e responsabili di attività ricreative come serie completa di programmi educativi con il tema del soggiorno e dell'orientering nella natura.

L'orientering è un'attività sportiva e ricreativa che prevede la navigazione attraverso terreni sconosciuti utilizzando una mappa e una bussola o, recentemente, codici QR, smartphone e tablet. I partecipanti devono trovare specifici checkpoint o punti di controllo segnati sulla mappa e visitarli in una sequenza prestabilita. Questo sport richiede una combinazione di forma fisica, capacità di lettura delle mappe e pianificazione strategica. L'orientering può essere praticato a piedi, con gli sci o in mountain bike e offre un modo stimolante e divertente per esplorare l'ambiente esterno e migliorare le capacità di navigazione. Viene spesso praticato come sport agonistico o come attività ricreativa per individui e famiglie.

We will find options directly for your place of residence

Drag the pointer to where you live. If you are currently at home, just click on Get my current location.

ADDRESS  
Introduce a location

COORDINATES

📍 Get my location

✔ Confirm location

In the vicinity of the specified location, we will find all the options to start or try the landmark.





# SIMPLY YOGA - FORMAZIONE FITNESS

## DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ

L'applicazione offre video di esercizi da 20, 40 o 60 minuti che forniscono agli utenti le informazioni necessarie su come eseguire correttamente le varie pose correttamente. L'applicazione offre la possibilità di collegarsi all'applicazione Salute dell'iPhone. Viene spesso utilizzato come esercizio di dipendenza per le persone che praticano lo yoga in gruppo con un vero istruttore.

L'applicazione è stata progettata per aiutare gli utenti a imparare e praticare lo yoga secondo i propri ritmi e la propria convenienza, rendendo più facile per i principianti e per i praticanti esperti di approfondire la propria pratica.

## DESCRIZIONE DELLO STRUMENTO

L'applicazione Simply Yoga - Fitness Trainer funziona come un allenatore virtuale di yoga. Si tratta di un'applicazione mobile che fornisce agli utenti l'accesso a vari esercizi di yoga, routine e lezioni guidate.

## QUALCHE INFORMAZIONE IN PIÙ

L'applicazione è uno strumento aggiuntivo per le persone che si rivolgono regolarmente all'organizzazione che offre lezioni di yoga. Se a volte gli utenti perdono le lezioni, per restare in forma e mantenere il contatto con lo yoga, gli istruttori consigliano di utilizzare l'applicazione, ad esempio quando si trovano all'estero.

I vantaggi sono la formazione continua, i progressi, la personalizzazione, la comunità e il supporto.



**COME  
PROVARE?**



<https://www.karmasrdcem.cz>





# SPORT ALL'APERTO PER BAMBINI E RAGAZZI

## DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda ai bambini almeno 7 ore di movimento attivo alla settimana. L'educazione fisica nelle scuole fornisce un totale di solo 1 ora di movimento, mentre le restanti 6 ore sono a carico dei genitori. Nel 1991, il 10% dei bambini soffriva di obesità o era sovrappeso, ma nel 2021 la percentuale è già del 26% e questo numero è ancora in aumento. I bambini sono sempre meno coinvolti in sport e attività fisiche regolari, mangiano in modo più scorretto, non hanno abitudini corrette e non praticano attività fisiche in comune con i genitori. Questa tendenza avrà un impatto molto negativo sulla qualità della vita dell'intera società in futuro. Per questo motivo è stata creata l'iniziativa 6 ore, che offre modi creativi ai bambini e ai loro genitori in forma digitale.

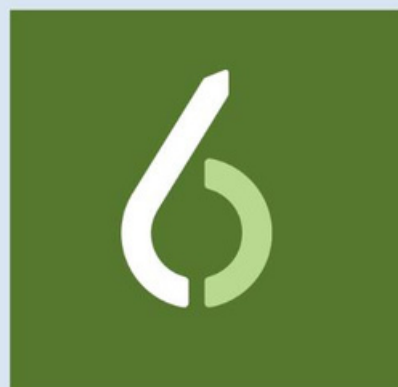
Gli utenti possono filtrare i risultati risultati nel menu: esercizio a casa, esercizio all'aperto, esercizio per la salute e così via. Molti personaggi noti nel campo dello sport sono stati coinvolti nel progetto, rendendolo ancora più attraente per gli utenti.

## DESCRIZIONE DELLO STRUMENTO

Video e tutorial che invitano i genitori e i loro figli a fare esercizio fisico e sport.

## QUALCHE ALTRA INFORMAZIONE

Le organizzazioni forniscono anche altri materiali per mantenere le famiglie attive, ad esempio suggerimenti per le attività del tempo libero.



## COME PROVARE?



<https://www.6hodin.cz/o-nas>

<https://cesko.digital/projects/po-hyb-je-reseni>



# STROLLERING

## DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ

Lo strollering non è altro che una camminata dinamica sportiva con il passeggino, considerato dagli esperti il tipo di movimento più naturale ed efficace. Lo strollering combina efficacemente la camminata sportiva con esercizi cardio e di rafforzamento.

## QUALCHE INFORMAZIONE IN PIÙ

Gli esercizi sono organizzati in gruppo, ma a causa del fatto che i bambini hanno abitudini quotidiane diverse, le mamme possono anche allenarsi individualmente grazie allo strumento online.

## DESCRIZIONE DELLO STRUMENTO

L'organizzazione ha creato video e istruzioni per i genitori, in particolare per le madri, in congedo di maternità. Le donne possono allenarsi secondo i video, gli esercizi sono adattati al movimento all'esterno, principalmente sotto forma di esercizi con un passeggino.



## COME PROVARE?



<https://strollering.cz/vyzvy>





# CICLISMO

## DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ

L'App BikeMi è uno strumento digitale utilizzato per il ciclismo all'aria aperta a Milano, Italia. Fa parte del sistema di bike sharing BikeMi, che offre a residenti e visitatori e un'opzione di trasporto conveniente e sostenibile. Con l'App BikeMi, gli utenti possono individuare e prenotare le biciclette disponibili nelle stazioni BikeMi in tutta la città. L'app consente agli utenti di sbloccare le biciclette e di pagare il servizio direttamente dal proprio smartphone. Inoltre è fornisce informazioni sulla disponibilità di biciclette e stazioni, mappe dei percorsi ciclabili e consigli per il ciclismo urbano. I ciclisti possono esplorare Milano e i suoi dintorni utilizzando l'App BikeMi per accedere alle biciclette e navigare nelle piste ciclabili della città.

## QUALCHE INFORMAZIONE IN PIÙ

Il sistema di bike-sharing BikeMi è stato introdotto a Milano per promuovere la mobilità sostenibile e fornire un'alternativa ai metodi di trasporto tradizionali. L'App BikeMi è stata sviluppata per migliorare l'esperienza dell'utente consentendo un facile accesso alla disponibilità di biciclette e consentendo comode opzioni di pagamento.

Il sistema incoraggia i residenti e i visitatori a scegliere la bicicletta come mezzo di trasporto, ridurre la congestione del traffico e l'impatto ambientale. L'idea alla base dell'App BikeMi e del sistema di bike-sharing è quella di creare una città più più amichevole e di sostenere uno stile di vita urbano più sano ed ecologico.

## DESCRIZIONE DELLO STRUMENTO

### App BikeMi (Bike Sharing Milano)

L'app è gratuita, poi è necessario pagare una quota giornaliera, settimanale o annuale per utilizzare le biciclette.



COME  
PROVARE?



<https://www.bikemi.com>



# MEETERS

## DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ

Meeters.org consente agli utenti di praticare attività sportive all'aria aperta mettendoli in contatto con appassionati. Gli utenti possono creare e organizzare sessioni di sport all'aperto, specificando il tipo di attività, il luogo e l'ora. Possono anche cercare attività esistenti nella propria zona e partecipare a quelle che corrispondono ai loro interessi e alla loro disponibilità. Attraverso la piattaforma, gli utenti possono comunicare tra loro, coordinare i punti d'incontro e condividere le proprie esperienze prima, durante e dopo l'attività.

## QUALCHE INFORMAZIONE IN PIÙ

Meeters.org è stato sviluppato con l'obiettivo di promuovere un senso di comunità e incoraggiare partecipazione agli sport all'aria aperta.

La piattaforma mira a riunire persone che condividono la passione per la corsa, il ciclismo e altre attività all'aria aperta, fornendo loro un modo conveniente di connettersi, organizzare e praticare queste attività. Meeters.org mira a promuovere uno stile di vita sano e attivo, creando al contempo un ambiente di supporto per gli individui che possono connettersi e motivarsi a vicenda nel loro percorso di fitness.

## DESCRIZIONE DELLO STRUMENTO

Meeters è una piattaforma con sede in Italia che facilita gli incontri e la socializzazione fra persone con interessi simili. Permette alle persone di connettersi e di organizzare eventi e viaggi. Nel 2021, Meeters ha facilitato 25.000 incontri attraverso 1.600 eventi e 90 viaggi. La piattaforma sta ora cercando di espandersi a livello internazionale. Meeters è attualmente alla ricerca di uno stagista organizzatore di viaggi da inserire nel proprio team. Il tirocinante sarà responsabile della creazione di relazioni con le strutture ricettive, della gestione delle opzioni e dell'assegnazione delle camere e dello scouting dei fornitori. Meeters offre un ambiente di lavoro dinamico e inclusivo, vari benefit come stage retribuiti, ferie extra, possibilità di lavorare da remoto e partecipazione a eventi o viaggi gratuiti.

COME  
PROVARE?



<https://meeters.org>





# VARI SPORT E ATTIVITÀ ALL'APERTO

## DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ

L'App Strava è un popolare strumento digitale utilizzato per per tracciare e analizzare vari sport e attività all'aperto, tra cui la corsa, il ciclismo, l'escursionismo, il nuoto e altro ancora. L'applicazione utilizza la tecnologia per tracciare il percorso, la distanza, la velocità, l'altitudine e altri parametri delle prestazioni. Gli utenti possono registrare le loro attività in tempo reale, stabilire obiettivi personali, competere con gli amici e gli altri utenti. L'app fornisce riepiloghi dettagliati dell'attività, mappe, tempi di percorrenza e segmenti. L'app consente agli utenti di condividere le loro attività sui social media e di connettersi con una comunità di atleti.

## QUALCHE INFORMAZIONE IN PIÙ

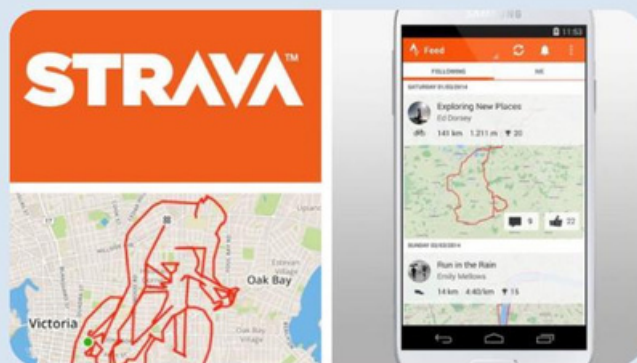
Strava è stato inizialmente sviluppato per soddisfare le esigenze dei ciclisti, ma si è espanso fino a includere varie attività all'aperto. L'app mira a creare una piattaforma sociale e competitiva per gli atleti di connettersi, motivarsi a vicenda e monitorare le loro prestazioni nel tempo.

Le funzioni di Strava, come le classifiche, sfide di segmento ed eventi virtuali, offrono agli utenti un'esperienza coinvolgente. L'interfaccia facile da usare e le funzionalità estese l'hanno resa una scelta tra gli appassionati di outdoor di tutto il mondo.

## DESCRIZIONE DELLO STRUMENTO

### App Strava

L'app è gratuita e poi si può pagare per la versione premium.



COME PROVARE?



<https://www.strava.com/>



# RUNTASTIC

## DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ

L'App Runtastic è uno strumento digitale completo per il monitoraggio e l'analisi di vari sport e attività all'aperto, tra cui corsa, jogging, ciclismo, camminata e altro ancora. L'applicazione utilizza la tecnologia GPS per tracciare il percorso dell'utente, distanza, velocità, ritmo, altitudine e altre metriche chiave. Fornisce un feedback audio in tempo reale durante gli allenamenti, consentendo agli utenti di sentirsi motivati e di monitorare le proprie prestazioni. L'app offre anche piani di allenamento, allenamenti personalizzati e sfide per aiutare gli utenti a raggiungere i propri obiettivi di fitness. Inoltre, fornisce statistiche dettagliate e il monitoraggio dei progressi per monitorare i miglioramenti nel tempo. Gli utenti possono condividere le proprie attività sui social media e connettersi con una comunità di appassionati di fitness.

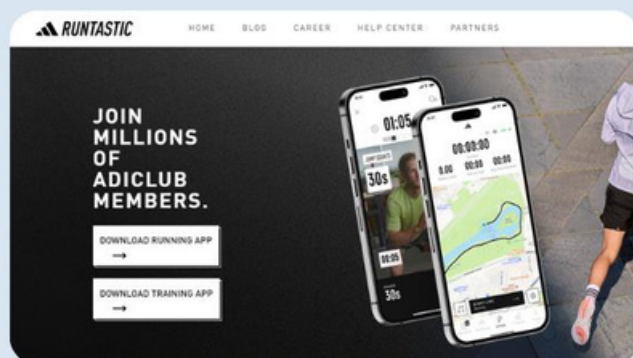
## QUALCHE INFORMAZIONE IN PIÙ

Runtastic è stata fondata con l'obiettivo di utilizzare la tecnologia per ispirare le persone a condurre una vita più attiva. L'applicazione è stata sviluppata per fornire agli utenti una piattaforma completa di allenamento per le loro attività all'aperto.

Runtastic offre un'interfaccia facile da usare, accurata e un'ampia gamma di funzioni per soddisfare diversi livelli di fitness e obiettivi. L'integrazione dell'app con i social media e l'aspetto di comunità, consentono agli utenti di condividere i propri progressi, di connettersi con gli altri e di trovare motivazione e sostegno. Runtastic è diventata una scelta popolare tra gli individui che vogliono monitorare e migliorare le proprie prestazioni in vari sport e attività all'aperto.

## DESCRIZIONE DELLO STRUMENTO

Runtastic è un marchio di fitness mobile di proprietà di Adidas che offre una serie di app per monitorare varie attività sportive e di fitness. In Italia, l'applicazione Runtastic è utilizzata dai singoli per tenere traccia delle loro corse, delle sessioni di allenamento con pesi corporei, del ciclismo, dell'escursionismo, delle passeggiate e di altre attività. L'applicazione consente agli utenti di sviluppare piani di fitness personalizzati, di monitorare gli allenamenti e i progressi e di rimanere motivati con gli amici. Con oltre 90 milioni di clienti in tutto il mondo, Runtastic mira a fornire comunicazioni di marketing personalizzate per coinvolgere i propri utenti su base individuale. L'azienda segue un modello commerciale mobile-first e basato su abbonamento, incoraggiando gli utenti a scaricare le sue applicazioni ed a diventare abbonati. In Italia, gli utenti possono beneficiare delle app per mantenere uno stile di vita attivo e stile di vita sano.



COME  
PROVARE?



<https://www.runtastic.com>





# VITA VERTICALE

## DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ

La Vertical Life App è uno strumento digitale specificamente progettato per gli arrampicatori. Fornisce agli arrampicatori una piattaforma completa per scoprire, seguire e condividere percorsi di arrampicata e informazioni. L'app offre un vasto database di aree di arrampicata, con descrizioni dettagliate e vie, gradi, foto e contenuti generati dagli utenti. Gli arrampicatori possono usare l'app per trovare nuove destinazioni per l'arrampicata, sfogliare le vie in base alla difficoltà o sulla posizione, e accedere a mappe interattive per navigazione. L'applicazione offre anche la possibilità di seguire i progressi personali nell'arrampicata, registrare le salite e le sessioni di allenamento. Gli utenti possono condividere le proprie esperienze di arrampicata, le foto e i risultati con la comunità di arrampicatori attraverso le funzioni social dell'app.

## QUALCHE INFORMAZIONE IN PIÙ

L'app Vertical Life è stata sviluppata con l'obiettivo di con agli arrampicatori uno strumento completo e facile da usare per migliorare la loro esperienza di arrampicata.

Permette agli arrampicatori di accedere facilmente informazioni su aree di arrampicata, vie e condizioni, facilitando così la pianificazione del viaggio e la selezione delle vie. La natura comunitaria dell'applicazione incoraggia gli arrampicatori a connettersi e a condividere le proprie conoscenze, esperienze e risultati. Vertical Life mira a promuovere l'arrampicata come sport e creare una piattaforma che favorisca l'impegno della comunità e sostenga gli arrampicatori nel perseguimento dei loro obiettivi di arrampicata.

## DESCRIZIONE DELLO STRUMENTO

Vertical Life è un sito web che offre una piattaforma per gli scalatori e gli appassionati di outdoor. Serve come risorsa completa per le informazioni sull'arrampicata, fornendo dettagli su vie di arrampicata, aree di bouldering e luoghi per l'alpinismo in tutto il mondo. Gli utenti possono accedere alle descrizioni delle vie, ai livelli di difficoltà e guide visive che aiutano a pianificare le loro avventure di arrampicata. Inoltre, Vertical Life offre un aspetto di social networking, che permette agli arrampicatori di connettersi, condividere esperienze e unirsi a comunità di arrampicatori. Il sito web mira a promuovere una fiorente comunità online, soddisfacendo al contempo le esigenze degli arrampicatori di informazioni sulle vie e di opportunità di networking.

Le app per l'arrampicata sono molto diffuse in Italia negli ultimi anni e molte persone le utilizzano per andare all'aria aperta.

vertical-life  
climbing



## COME PROVARE?



<https://www.vertical-life.info/>





# ESCURSIONI CON MAPPE DI TRACCIAMENTO DIGITALI

## DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ

Lo strumento digitale utilizzato in questo contesto è un'applicazione digitale di localizzazione digitale o un dispositivo GPS specificamente progettato per l'escursionismo. Questi strumenti utilizzano la tecnologia GPS per tracciare la posizione dell'escursionista in tempo reale e visualizzarla su una mappa digitale. Spesso offrono funzioni come la pianificazione del percorso, profili altimetrici, misurazioni della distanza e punti di interesse lungo i sentieri. Un esempio di applicazione di questo tipo è FATMAP (<https://fatmap.com/>). La mappa digitale di tracciamento può fornire informazioni interessanti e utili sull'ambiente circostante. Può fornire descrizioni della flora e della fauna, dei siti storici, delle formazioni geologiche o dei punti panoramici lungo il percorso.

L'uso delle mappe di localizzazione digitali nell'escursionismo comporta diversi vantaggi e caratteristiche interessanti. In primo luogo, aumenta la sicurezza riducendo il rischio di perdersi, soprattutto nei sentieri remoti o poco segnalati. Gli escursionisti possono contare sulla precisione della mappa digitale e riorientarsi facilmente in caso di deviazione dal percorso.

Inoltre, le mappe digitali di tracciamento consentono spesso agli escursionisti di registrare le loro escursioni e di monitorare le loro prestazioni. Possono rivedere la distanza percorsa, il dislivello e velocità media fornendo un senso di realizzazione e di motivazione a esplorare altri sentieri. Alcune applicazioni consentono agli escursionisti di condividere le proprie esperienze, foto e risultati con gli altri escursionisti in un sito online.

## DESCRIZIONE DELLO STRUMENTO

L'attività prevede che gli escursionisti utilizzino la mappa di tracciamento digitale per navigare ed esplorare in Romania. Possono selezionare il percorso desiderato tra le opzioni disponibili, come cime di montagna, sentieri forestali o riserve naturali. Lo strumento digitale fornisce informazioni dettagliate sul percorso, tra cui il livello di difficoltà, la durata stimata, i dislivelli e i potenziali pericoli.

Con la mappa di tracciamento digitale, gli escursionisti possono seguire i loro progressi lungo il sentiero, assicurandosi di rimanere sulla strada giusta e di raggiungere le destinazioni desiderate. La mappa visualizza la posizione attuale dell'escursionista, offrendo un senso di sicurezza e fiducia in terreni sconosciuti. Gli escursionisti possono accedere a queste informazioni durante la loro escursione, arricchendo la loro esperienza e approfondendo la comprensione degli aspetti naturali e culturali della Romania.

Inoltre, l'uso di mappe digitali di tracciamento contribuisce a pratiche escursionistiche responsabili e alla conservazione dell'ambiente. Gli escursionisti possono seguire i sentieri designati, riducendo al minimo l'impatto su ecosistemi fragili e rispettando le aree protette. Le mappe possono anche evidenziare regole e norme specifiche per ogni sentiero, promuovendo un comportamento responsabile e la conservazione delle risorse naturali.

In sintesi, la combinazione di mappe digitali di tracciamento con l'escursionismo in Romania migliora l'esperienza all'aria aperta, fornendo assistenza alla navigazione, funzioni di sicurezza e informazioni sui sentieri. Assicura che gli escursionisti rimangano sul sentiero giusto, arricchisce la loro conoscenza dell'ambiente circostante e contribuisce a pratiche escursionistiche responsabili. Con questo strumento digitale, gli escursionisti possono esplorare con fiducia i diversi paesaggi mozzafiato che la Romania ha da offrire.



L'avvento della tecnologia GPS e la disponibilità diffusa di smartphone hanno rivoluzionato il modo in cui gli escursionisti percorrono i sentieri in Romania. Le mappe di rilevamento digitali forniscono un posizionamento accurato in tempo reale, eliminando la necessità di mappe cartacee e bussole tradizionali. Molte applicazioni di mappe di rilevamento digitali offrono ora funzionalità offline, consentendo agli escursionisti di scaricare le mappe in anticipo e di accedervi senza una connessione a Internet. Ciò è particolarmente vantaggioso nelle aree remote con copertura di rete limitata o assente, garantendo agli escursionisti la possibilità di navigare anche in zone dove la connettività è scarsa.

L'escursionismo con mappe di tracciamento digitali ha facilitato la crescita di comunità online incentrate sull'escursionismo in Romania. Gli escursionisti possono unirsi a forum, condividere esperienze, scambiare raccomandazioni sui sentieri e chiedere consigli agli altri appassionati. Questa rete digitale accresce il senso di cameratismo tra gli escursionisti e favorisce l'amore collettivo per la vita all'aria aperta.



**COME  
PROVARE?**



<https://fatmap.com/>

<https://www.wired.com/story/apps-for-hiking-trails/>



# GEOCACHING ROMANIA

## DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ

Il geocaching è un'attività ricreativa all'aperto di caccia al tesoro. Il gioco utilizza le coordinate GPS per nascondere e cercare le scatole del tesoro chiamate "geocache" (o semplicemente cache). Le scatole del tesoro sono nascoste in determinate coordinate geografiche. La Romania offre una vasta gamma di opportunità di geocaching, dalle aree urbane ai paesaggi naturali mozzafiato. Una normale cache è una piccola scatola sigillata ermeticamente che contiene necessariamente un taccuino o un foglio di carta (logbook). Scatole più grandi possono contenere giocattoli o oggetti di piccolo valore che si possono essere sostituiti con altri simili.

Per giocare a questo gioco all'aperto, i partecipanti sono tenuti a seguire le seguenti fasi:

1. Creare un account gratuito su <https://www.geocaching.com/play>.
2. Andare sul sito web e controllare la mappa (o usare la funzione di ricerca) per identificare le cache più vicine.
3. Cercare la cache:  
Inserire le coordinate della cache scelta nel GPS e iniziare a cercarlo, oppure, Scaricare una delle applicazioni mobili - l'applicazione ufficiale Geocaching® ufficiale (GooglePlay o AppStore). Attivare la localizzazione e navigare verso la cache.
4. Identificare l'area in cui si trova la cache (GZ - Ground Zero) e trovare la cache.
5. Firmare il diario (Log) e poi mettere la geocache nello stesso modo in cui sono state trovate, affinché altri geocacher possano partecipare.
6. Collegarsi al sito web (o all'applicazione mobile) e condividere la propria esperienza e le eventuali foto con altri cercatori.

## DESCRIZIONE DELLO STRUMENTO

Lo strumento digitale utilizzato è costituito dai dispositivi GPS. Per avere accesso al dispositivo GPS, i partecipanti utilizzano uno smartphone o un ricevitore GPS portatile per navigare verso coordinate specifiche e trovare cache nascoste.



Il geocaching è stato concepito il 1° maggio 2000, poco dopo l'abolizione delle restrizioni sull'uso del GPS, ed è simile a un gioco di 150 anni fa che utilizzava indizi e punti di riferimento nelle storie. L'idea è nata dalla comunità mondiale del geocaching e ha guadagnato popolarità in Romania, con diverse geocache nascoste in bellissimi luoghi all'aperto.

La Romania è un Paese favorevole al geocaching, con numerose località fantastiche da esplorare. Alcune aree popolari per il geocaching sono:

**Bucarest:** la capitale offre una vasta gamma di geocache urbane, che permettono ai partecipanti di scoprire i punti di riferimento della città, i parchi e gli angoli nascosti.

**Transilvania:** nota per i suoi splendidi paesaggi e la sua ricca storia, la Transilvania offre numerose geocache in città come Brasov, Sibiu o Cluj-Napoca, oltre che nella campagna circostante.

**Carpazi:** La catena dei Carpazi si estende in tutta la Romania e offre scenari mozzafiato. Il geocaching in montagna permette di combinare l'esplorazione all'aperto con la ricerca di tesori nascosti.

**Delta del Danubio:** Questo sito patrimonio mondiale dell'UNESCO è un'area unica e ricca di biodiversità. Il geocaching qui può portarvi attraverso splendide zone umide e farvi conoscere la flora e la fauna locali.

## COME PROVARE?



<https://www.geocaching-romania.ro/ce-este-geocaching>

<https://www.youtube.com/watch?v=O8CpkSHtoeY>

[https://play.google.com/store/apps/details?id=com.groundspeak.geocaching.intro&hl=en\\_US](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.groundspeak.geocaching.intro&hl=en_US)



# OSSERVAZIONE DEGLI UCCELLI

## DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ

Il birdwatching, conosciuto anche come l'osservazione degli uccelli nel loro habitat naturale. Si tratta di localizzare e osservare gli uccelli, annotando i loro comportamenti e identificando le diverse diverse specie. Il birdwatching può essere praticato in diversi ambienti esterni, tra cui parchi, foreste, zone umide e persino aree urbane. È un'attività popolare tra gli appassionati di natura, i fotografi e gli ambientalisti.

Per esempio, i tour "Birding in Romania" offrono avventure di birdwatching ai partecipanti interessati e una guida esperta da parte di professionisti del settore. Inoltre, il birdwatching con le app per l'identificazione degli uccelli in Romania combina la gioia dell'esplorazione all'aria aperta, il brivido della scoperta degli uccelli e la comodità degli strumenti digitali per creare un'esperienza gratificante ed educativa per gli appassionati di uccelli.

## QUALCHE ALTRA INFORMAZIONE

L'idea di fare birdwatching in Romania con le app di identificazione degli uccelli è nata con il progresso della tecnologia mobile e la popolarità crescente delle applicazioni per smartphone. Le app di identificazione degli uccelli hanno rivoluzionato l'attività fornendo uno strumento portatile e facile da usare per un'identificazione rapida e accurata.

## DESCRIZIONE DELLO STRUMENTO

Lo strumento digitale utilizzato è rappresentato da smartphone o tablet dotati di applicazioni specializzate nell'identificazione degli uccelli. Queste applicazioni includono algoritmi di riconoscimento delle immagini e ampie banche dati, per assistere gli appassionati di birdwatching nell'identificazione delle specie di uccelli. Altre funzioni offerte da queste app sono: guide alle specie, registrazioni audio dei canti e dei richiami degli uccelli, mappe di distribuzione e avvistamenti e foto forniti dagli utenti.



← COME PROVARE?

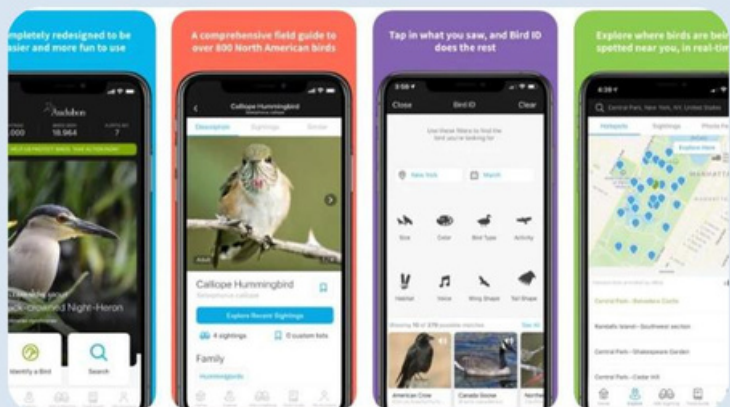
<https://birdinginromania.com>

<https://wheretowatchbirdsandotherwildlifeintheworld.co.uk/romania.html>

<https://birdguides.com/sites/europe/romania>

<https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1029187.pdf>

<https://eco-romania.ro/en/danube-delta/bird-watching-tour-in-danube-delta-private-tour/>





# CICLISMO/CICLOTURISMO

## DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ

Il ciclismo è un'attività all'aria aperta che le persone in Romania sono solite praticare per fare esercizio fisico, esplorare e connettersi con altre persone e con la natura. L'attività prevede che i ciclisti intraprendono un viaggio in bicicletta e utilizzano di una videocamera per immortalare la loro esperienza, catturare le loro avventure, l'ambiente circostante e creare contenuti visivi. Dal momento che la Romania è ricca di paesaggi pittoreschi e di percorsi ciclabili da una videocamera ben posizionata durante la pedalata massimizza l'esperienza dei ciclisti perché in seguito possono pubblicare i contenuti visivi contenuti visivi creati con un pubblico più ampio, sui social media, con i loro amici, sui loro blog, ecc, ecc.

Mentre si pedala o si pratica il cicloturismo, i ciclisti, utilizzando una videocamera, possono ammirare la biodiversità del Paese, le montagne, le dolci colline, i fiumi, le foreste e gli incantevoli paesaggi. Possono anche catturare lo spirito delle città e dei villaggi, la diversità architettonica, i siti storici, i castelli medievali, i monasteri e altri luoghi lungo il loro percorso. In Romania sono disponibili diversi itinerari per il cicloturismo. Le persone interessate ad esplorare gli itinerari possono noleggiare una bicicletta e intraprendere i tour/circuiti offerti dai locali (<https://taradornel.ro/en/cycling-tourism/>). Se vogliono filmare i circuiti, devono venire preparati con gli strumenti digitali e chiedere alla guida se va bene per loro e per il gruppo filmare il percorso e creare contenuti visivi, senza invadere la privacy.

Filmare mentre si pedala non solo garantisce un'esperienza piacevole al ciclista, ma assicura anche che la bellezza della Romania sia promossa con altre persone sulle piattaforme dei social media e sui siti web di condivisione video. I ciclisti possono creare vlog, documentari di viaggio, brevi video che evidenziano le loro avventure.

## DESCRIZIONE DELLO STRUMENTO

I ciclisti utilizzano in questo contesto una videocamera o uno smartphone. La videocamera può essere posizionata sul casco, sul manubrio o sul corpo per registrare l'ambiente circostante mentre si pedala. La videocamera può essere acquistata online e ha particolari capacità di ricodifica. Esistono anche caschi con la videocamera incorporata. Le videocamere registrano video di alta qualità.



Filmare mentre si pedala non solo garantisce un'esperienza piacevole al ciclista, ma assicura anche che la bellezza della Romania sia promossa con altre persone sulle piattaforme dei social media e sui siti web di condivisione video. I ciclisti possono creare vlog, documentari di viaggio, brevi video che evidenziano le loro avventure.

Questi video possono ispirare altre persone a esplorare il Paese a loro volta mentre sono in bicicletta informare le persone sui percorsi ciclistici attirare visitatori e appassionati di viaggi promuovere la bicicletta come mezzo di trasporto sostenibile ed ecologico, intrattenimento e stile di vita sano.

È importante che coloro che sono interessati a combinare il ciclismo con le riprese cinematografiche garantiscano la loro sicurezza, assicurandosi che la telecamera non interferisca con la loro capacità di pedalare in modo sicuro. Inoltre, devono rispettare la privacy delle altre persone.

L'idea di combinare il ciclismo con un video intelligente indossabile è nata con la tecnologia avanzata. Il desiderio di cogliere l'attimo, registrare la bellezza delle esperienze e delle avventure e condividerle con gli altri ha spinto le persone a svolgere queste attività.

<https://padureacraiului.ro/cicloturism-mountain-bike/>

<https://taradornelor.ro/en/cycling-tourism/>

<https://www.ecomaramures.com/1-oferta-turistica/1-1-activitati-in-natura/cicloturism/>

COME  
PROVARE?







# MONITORAGGIO DEL FITNESS ALL'APERTO CON DISPOSITIVI INDOSSABILI

## DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ

Il fitness tracking all'aperto consiste nel praticare attività fisiche come la corsa, il ciclismo ed escursioni a piedi, mentre si utilizzano dispositivi indossabili per tracciare e monitorare varie metriche di fitness. I dispositivi acquisiscono i dati relativi a intensità, durata, distanza, passo, altitudine e altri parametri dell'attività. Gli utenti possono quindi rivedere e analizzare questi dati per valutare le proprie prestazioni, stabilire obiettivi e monitorare i progressi nel tempo.

In Romania, il monitoraggio del fitness all'aperto con dispositivi indossabili ha guadagnato popolarità in quanto gli individui cercano di esplorare gli splendidi paesaggi naturali del Paese migliorando al contempo i propri livelli di fitness. Dai pittoreschi Carpazi al Delta del Danubio e ai vari parchi e sentieri, la Romania offre diversi ambienti all'aperto per gli appassionati di fitness che possono dedicarsi ad attività come la corsa, il ciclismo o l'escursionismo.

Utilizzando dispositivi indossabili, come i fitness tracker o gli smartwatch, le persone in Romania possono monitorare la frequenza cardiaca, la distanza percorsa, il passo e altri parametri di fitness specifici per l'attività scelta. Questi dispositivi sono spesso dotati di funzionalità GPS, che consentono agli utenti di tracciare i propri percorsi e di esplorare nuovi sentieri. I dati raccolti possono essere analizzati tramite applicazioni per smartphone o piattaforme web per ottenere informazioni sui progressi, stabilire obiettivi e mantenere la motivazione.

Il fitness tracking all'aperto con dispositivi indossabili in Romania combina i vantaggi della tecnologia, il piacere dell'esercizio all'aperto e l'opportunità di esplorare la natura del Paese. Incoraggia le persone ad abbracciare uno stile di vita stile di vita attivo, a trarre il massimo dai loro all'aria aperta e a ottimizzare la propria routine di fitness.

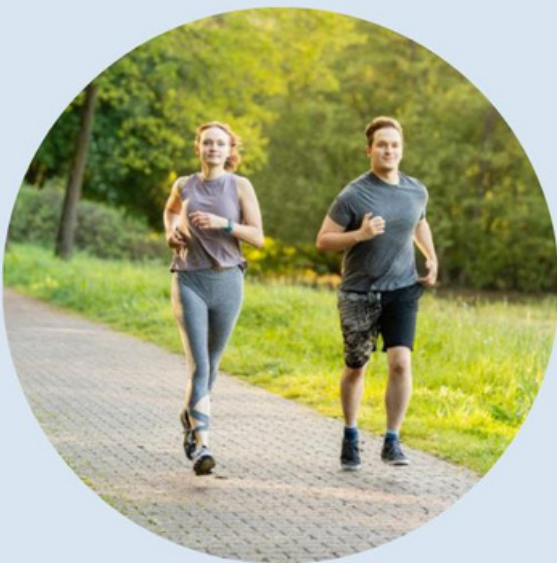
Si noti che, sebbene i dispositivi indossabili e il fitness tracking all'aperto sono molto diffusi in Romania, è sempre essenziale seguire le norme locali, fare esercizio in sicurezza e rispettare le norme locali, praticare l'attività fisica in modo sicuro e rispettare l'ambiente quando si praticano attività all'aperto .

## DESCRIZIONE DELLO STRUMENTO

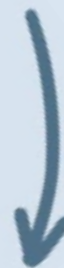
I dispositivi indossabili sono dispositivi elettronici progettati per essere indossati sul corpo, in genere sotto forma di braccialetti, orologi o persino indumenti intelligenti. Questi dispositivi incorporano sensori e tecnologie in grado di monitorare vari aspetti dell'attività fisica, come la frequenza cardiaca, i passi compiuti, la distanza percorsa, le calorie bruciate e persino il rilevamento GPS per i dati relativi alla posizione. Spesso si sincronizzano con applicazioni per smartphone o piattaforme web per fornire una visione completa dei progressi e delle analisi di fitness.



L'idea di tracciare il fitness all'aperto con dispositivi indossabili è nata dalle più ampie tendenze globali di integrazione tra fitness e tecnologia. Con l'avanzare della tecnologia indossabile e la sua accessibilità, le persone hanno iniziato a rendersi conto dei benefici del monitoraggio delle proprie attività di fitness. Il desiderio di sfruttare al meglio gli allenamenti all'aperto, migliorare le prestazioni e mantenere uno stile di vita attivo ha portato all'adozione di dispositivi indossabili per il fitness tracking.



COME  
PROVARE?



<https://www.digi24.ro/magazin/stil-de-viata/viata-sanatoasa/idei-inedite-de-fitness-960213>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.technogym.tgapp&hl=ro&gl=US>

<https://www.gsmfit.ro/blog/post/5-idei-de-integrare-a-tehnologiei-in-vacanta-copiilor>

<https://eceasuri.ro/blog/fitness-sau-in-aer-liber-noua-varianta-a-ceasului-sport-polar-pacer-pro-gold-dust>

<https://www.wall-street.ro/articol/Lifestyle/198382/cele-mai-bune-aplicatii-gratuite-pentru-fitness.html#gref>



# AMBIENTE E SPORT ATTRAVERSO LE FOTOGRAFIE

## DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ

L'obiettivo del progetto è quello di promuovere la cura per la natura e sensibilizzare le generazioni future attraverso lo sport e la fotografia, permettendo agli utenti di monitorare virtualmente alberi, piante o punti specifici di qualsiasi enclave naturale. Allo stesso tempo, lo strumento permette di diffondere il patrimonio paesaggistico delle diverse località, contribuendo a promuovere il turismo e a dare valore aggiunto a tutti quegli ambienti che, per la loro semplicità o per la mancanza di conoscenza, non sono popolari tra i cittadini.

Il centro Guadalinfo di Cazalilla, che appartiene alla rete di centri per l'accesso alla società dell'informazione gestita dal Consorzio Fernando de los Ríos, è il promotore del progetto che nasce dall'esigenza di promuovere l'attenzione alla natura tra i giovani, al fine di generazioni più consapevoli dell'ambiente e dei problemi ambientali.

## DESCRIZIONE DELLO STRUMENTO

Se siete interessati all'ambiente e allo sport, PlantaTic è il vostro social network. Con l'idea di camminare e compilare fotografie di aree naturali nei luoghi più remoti e sconosciuti per dare loro il valore che meritano, questa iniziativa è nata nel centro Guadalinfo di Cazalilla (Jaén), dove si è deciso di unire le tecnologie della comunicazione alla natura. Chiunque sia interessato al proprio ambiente e a migliorarlo ha un alleato in questo social network, un progetto dell'azienda SolucionesNTic, che ha già lanciato gratuitamente l'applicazione per Android, mentre continua lo sviluppo dell'app per Apple. In ogni caso, il sito web è disponibile e basta registrarsi per condividere e godere dell'ambiente ovunque.



COME  
PROVARE?



<https://blog.guadalinfo.es/comparte-y-cuida-el-medio-ambiente-con-plantatic/>



# GHYMKANA

## DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ

Si crea un Actionbound relativo all'argomento che si desidera, aggiungendo le missioni GPS e le missioni diverse, è possibile combinare questa app con qualsiasi sport o esercizio fisico che si desidera.

Esempio:

Action bound nel Parco María Luisa e in Plaza de España per fare attività fisica imparando e divertirsi attraverso un'app. Ognuno può scegliere quando e con chi farlo.

Questo Actionbound è realizzato in tre diversi livelli di complessità per essere attraente e adattarsi al livello di comprensione di qualsiasi persona con e senza ASD, indipendentemente dalla loro età:

Livello 1: opzione di minore complessità, si tratta di un'agenda dei luoghi che dobbiamo attraversare, con foto specifiche che danno significato al luogo in cui stiamo andando. Il percorso ha una distanza di circa 3 km con 11 luoghi da attraversare senza test da risolvere.

Livello 2: opzione intermedia, sono presenti anche foto dei luoghi che dobbiamo attraversare, ma all'interno vi sono dei semplici test. Il suo percorso ha una distanza di circa 3,5 km con 14 luoghi da trovare e 14 test da risolvere.

Livello 3: Opzione più complessa, fornisce solo un indizio di dove stiamo andando. Il percorso ha una distanza di circa 3,5 km con 14 luoghi da trovare e 18 test da risolvere un po' più complesse, molte delle quali serviranno a scoprire curiosità del parco che non si conoscevano.

Nei livelli 1 e 2 è presente una freccia che indica la direzione in cui camminare e la distanza da percorrere, e nel livello 3 una mappa.

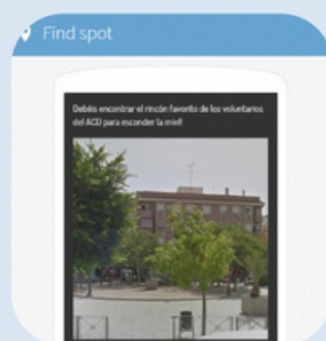
Si noti che non è obbligatorio trovare tutti i luoghi o risolvere tutte le prove (è possibile passare a quella successiva), ma ogni volta che ogni volta che troviamo un luogo o risolviamo una prova in modo corretto, otteniamo un punteggio.

## DESCRIZIONE DELLO STRUMENTO

Actionbound è un'applicazione per giocare a cacce al tesoro interattive per guidare il discente in un percorso di scoperta. Chiamiamo queste cacce multimediali "Bounds".

Il programma aumenta la nostra realtà, migliorando l'interazione con la vita reale delle persone mentre usano i loro smartphone e tablet. Create il vostro gioco di fuga fai-da-te basato su un'app, una cronologia digitale degli eventi o un tour dei luoghi di interesse, con l'uso di coordinate GPS e codici e misteri.

Eccellente per icebreakers, siti storici o archeologici, o più semplicemente per presentare una visione del futuro. Sfruttate appieno l'enorme potenziale della gamification con gli ampi elementi e strumenti di gioco di Bound Creator, come posizioni GPS, indicazioni stradali, mappe, bussole, immagini, video, quiz, missioni, tornei, codici QR e molto altro ancora, per creare avventure divertenti ed emozionanti basate su app mobili.



COME  
PROVARE?



<https://en.actionbound.com/>

<https://www.autismosevilla.org/blog/gymkana-club-deportivo-autismo-sevilla/>



# CACCIA AL TESORO CON POKEMON GO

## DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ

L'idea è quella di creare un gruppo che si trovi giocando insieme nelle aree naturali per trovare i Pokémon unici e specifici di quelle aree.

Esempio:

L'idea di questo progetto è quella di utilizzare come filo conduttore il famoso videogioco Pokemon Go per lavorare sulla condizione fisica degli studenti del CRA Villas del Tajo (Toledo). L'insegnante Ernesto Bautista Saturnino Díaz ce ne parla.

Per bambini e ragazzi dai 5 ai 17 anni, l'attività fisica consiste in giochi, sport, movimento, attività ricreative, educazione fisica o esercizi programmati nell'ambito di attività familiari, scolastiche o comunitarie. Con l'intento di migliorare la salute fisica e mentale degli studenti, ho deciso di realizzare questa attività gamificata di cui la caccia ai "Pokémon"ne è protagonista.

L'idea di questo progetto è nata dall'esigenza di soddisfare le raccomandazioni dell'OMS in materia di attività fisica quotidiana. Per migliorare le funzioni cardiorespiratorie, la salute dei muscoli e delle ossa, si raccomanda che:

I bambini e i giovani di età compresa tra i 5 e i 17 anni dovrebbero trascorrere almeno 60 minuti al giorno in attività fisica di intensità da moderata a vigorosa.

L'attività fisica per più di 60 minuti al giorno ha un beneficio ancora maggiore per la salute.

L'attività fisica quotidiana dovrebbe essere prevalentemente aerobica. Le attività vigorose che rafforzano, in particolare, muscoli e le ossa dovrebbero essere incorporate almeno tre volte alla settimana.

L'attività in sé consisteva in sfide settimanali, individuali e collettive: ogni settimana dovevano fare una sfida diversa dopo l'orario scolastico. Queste sfide avevano un formato molto simile a quello dei videogiochi, in modo che gli alunni li trovassero attraenti e volessero fare le attività, dato che erano volontarie.

## DESCRIZIONE DELLO STRUMENTO

È apparso sulla scena qualche anno fa come l'opzione perfetta per il tempo libero che combinava tecnologia e interazione con l'ambiente fisico. Si trattava, quindi, di un gioco tecnologico che ti faceva alzare dal divano. Ora non è più un fenomeno mediatico, ma è ancora un attraente gioco all'aperto. Sì, probabilmente avete già giocato a Pokémon Go. Oppure avete visto grandi gruppi di bambini e adolescenti, o anche di adulti, camminare nei centri commerciali o in altri spazi pubblici incollati ai loro telefoni, tenendo d'occhio i Pokémon. I giocatori usano il GPS dei loro smartphone per localizzare, catturare, combattere e allenare i personaggi Pokémon.



L'attività consisteva nel catturare i "Pokémon" proposti loro attraverso un "Geniale" e sconfiggente Team Rocket. Ma come li catturavano? Attraverso una fotografia che poi hanno inviato alla mia e-mail o al telefono per confermare il successo. I contenuti elaborati in questo progetto non riguardavano solo l'area dell'educazione fisica, ma anche le scienze naturali.

La collaborazione dei genitori o dei parenti degli alunni è stata necessaria, soprattutto con gli alunni più piccoli, che hanno dovuto utilizzare i loro telefoni cellulari. Il coinvolgimento di alunni e famiglie è stato fondamentale per il successo di questo progetto. L'obiettivo di questa iniziativa era quello di porre fine allo stile di vita sedentario degli alunni e di promuovere abitudini sane, che sono così benefiche per il nostro corpo.

Ho anche creato un quaderno da campo "Pokémon" per le uscite nei dintorni, che ha permesso agli alunni di conoscere la zona in modo diverso e motivante andando a caccia di "Pokémon". Questa metodologia era adatta ai bambini per ottenere un apprendimento significativo, per vedere ciò che avevano fatto in classe e la sua applicazione pratica.

Il Comune di Valdeverdeja ha trovato quest'idea così geniale che ha inserito il libro da campo dei Pokémon nel sito web del Comune, in modo che chiunque possa scaricarlo e svolgere le attività proposte. È anche un motivo per tutta la famiglia per seguire i percorsi della zona e godersi il paesaggio, oltre ad attirare persone da fuori regione per fare escursioni in modo diverso e originale.



IMPARARE  
DI PIÙ!



<https://www.educaciontrespuntozero.com/experiencias/pokemon-actividad-fisica>

# CONSORZIO DI PROGETTO



✉ [contact@scoutsociety.ro](mailto:contact@scoutsociety.ro)

🌐 <https://scoutsociety.ro/>



✉ [hodinah@hodinah.cz](mailto:hodinah@hodinah.cz)

🌐 <https://www.hodinah.cz/>



✉ [acdlahoya@gmail.com](mailto:acdlahoya@gmail.com)

🌐 <http://www.acdlahoya.org/>



✉ [orma@ormasite.it](mailto:orma@ormasite.it)

🌐 <https://ormasite.it/>



✉ [info@zentrumib.org](mailto:info@zentrumib.org)

🌐 <https://www.zentrumib.org/>

Il manuale "Digital Outdoor Sports" fornisce preziose indicazioni sulle interessanti possibilità che derivano dalla combinazione degli sport all'aria aperta con gli strumenti digitali. In questo manuale sono state esplorate diverse attività all'aperto, come l'escursionismo, il ciclismo, l'arrampicata e gli sport acquatici, evidenziandone i numerosi benefici fisici, mentali e sociali.

L'integrazione degli strumenti digitali negli sport all'aperto apre un futuro promettente per gli appassionati. Questi strumenti hanno rivoluzionato le interazioni con la natura, offrendo sistemi di navigazione precisi, funzioni di sicurezza potenziate, monitoraggio delle prestazioni e connettività migliorata. Sfruttando questi progressi, gli appassionati di outdoor possono ottimizzare le loro esperienze, garantendo la sicurezza, migliorando le prestazioni e promuovendo un senso di comunità tra gli appassionati di sport che la pensano allo stesso modo.

Nel manuale, le applicazioni, i gadget e le strategie innovative emerse da diverse comunità outdoor indicano le numerose opportunità di crescita e sviluppo in questo settore dinamico. Adottando queste buone pratiche e abbracciando la tecnologia in modo responsabile, gli appassionati possono garantire che le generazioni future continuino ad assaporare la bellezza della natura preservando l'ambiente.

Nell'esplorare il potenziale illimitato degli sport outdoor digitali, i lettori sono incoraggiati a rimanere curiosi, aperti e avventurosi. Abbracciare questa rivoluzione digitale negli sport all'aria aperta promette di offrire nuove ed entusiasmanti strade per l'esplorazione, la connessione e la realizzazione.



