



Co-funded by
the European Union

Deportes al aire libre & Herramientas digitales

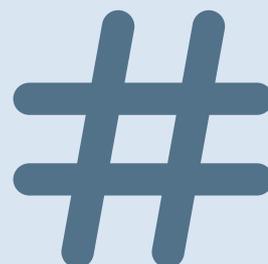


El libro electrónico de buenas prácticas para
actividades al aire libre combinado con el uso de
herramientas digitales



Este proyecto se elabora en el marco del "Proyecto Erasmus+ Deporte número 101089446 Digital Outdoor Sports"

Julio 2023



Acrónimo del proyecto
DiSPO

Nombre oficial del proyecto
Digital Outdoor Sports

Número del proyecto
101089446



Erasmus+

La publicación constituye uno de los resultados del proyecto "Digital Outdoor Sports".

Cofinanciado por la Unión Europea. No obstante, las opiniones y puntos de vista expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.

Para cualquier comentario sobre esta publicación, póngase en contacto con:

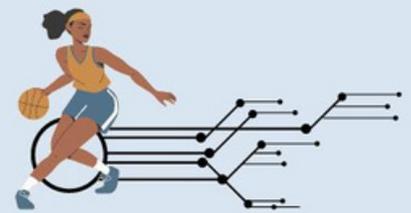
hodinah@hodinah.cz

CONTENIDO

INTRODUCCION.....	5
ENTENDER LOS DEPORTES AL AIRE LIBRE.....	7
Definición.....	8
Actividades deportivas populares al aire libre.....	9
Beneficios de practicar deportes al aire libre.....	12
BENEFICIOS DE LAS HERRAMIENTAS DIGITALES EN LOS DEPORTES AL AIRE LIBRE.....	14
Principales Beneficios.....	15
Conclusión.....	17
REALIDADES NACIONALES.....	18
Tendencias nacionales.....	19
Conclusiones del cuestionario.....	27
BUENAS PRÁCTICAS.....	39
Austria.....	40
Republica Checa.....	58
Italia.....	69
Rumanía.....	74
España.....	83
CONSORCIO DEL PROYECTO.....	87

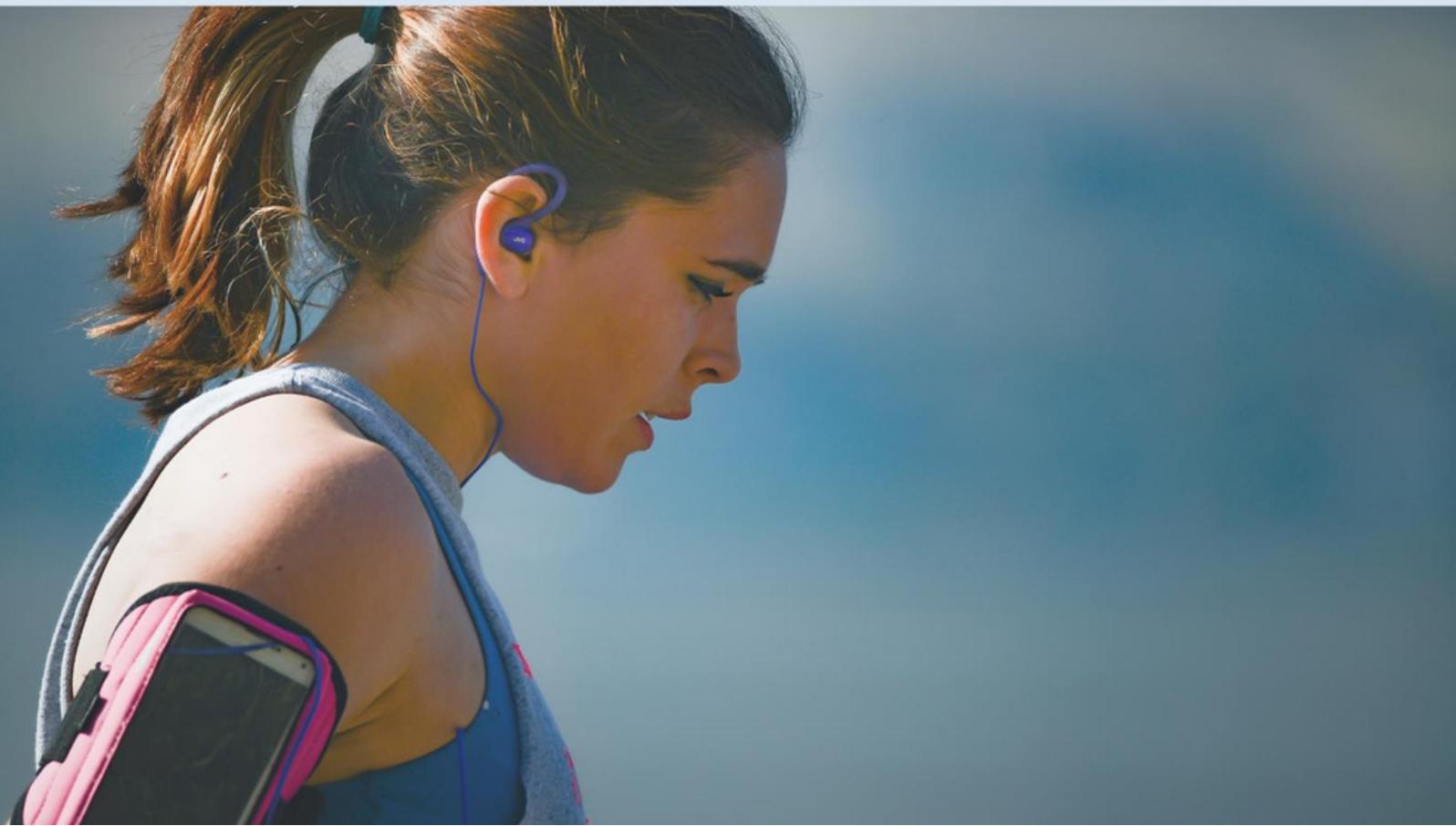


INTRODUCCIÓN



Bienvenido a este manual informativo que explora la integración de las herramientas digitales en los deportes al aire libre. En estas páginas, encontrará un examen exhaustivo del estado de la técnica en los deportes al aire libre, las ventajas que ofrecen las herramientas digitales y las perspectivas del mundo real de Austria, Rumanía, República Checa, Italia y España.

Los deportes al aire libre siempre han cautivado a las personas, ya que ofrecen una conexión única con la naturaleza y oportunidades para afrontar retos físicos y mentales. Sin embargo, el rápido avance de la tecnología ha provocado cambios significativos, remodelando la forma en que nos acercamos y participamos en actividades al aire libre.



Este manual pretende ofrecer una visión exhaustiva de las últimas tendencias y prácticas en los deportes al aire libre. Abarca una amplia gama de actividades, como el senderismo, el ciclismo, la escalada, los deportes acuáticos, etc., destacando su popularidad e importancia en cada uno de los países que aparecen en él.

La integración de las herramientas digitales ha revolucionado los deportes al aire libre, ofreciendo numerosas ventajas y abriendo nuevas posibilidades. A lo largo de este manual, exploramos los beneficios que aportan estas herramientas, como sistemas de navegación precisos, funciones de seguridad, seguimiento del rendimiento y conectividad mejorada. Al aprovechar las herramientas digitales, los aficionados a las actividades al aire libre pueden optimizar sus experiencias, garantizando la seguridad, mejorando el rendimiento y fomentando un sentimiento de comunidad entre entusiastas de deportes afines.

Para obtener información valiosa, hemos realizado un cuestionario exhaustivo a 159 encuestados de Austria, Rumanía, República Checa, Italia y España. Sus puntos de vista y experiencias arrojan luz sobre el éxito de la combinación de deportes al aire libre y herramientas digitales en cada país. Mostramos las mejores prácticas que han surgido de estas diversas comunidades al aire libre, incluyendo aplicaciones innovadoras, gadgets y estrategias eficaces.

Este manual está diseñado para dotar a los lectores de conocimientos tangibles e inspiración para integrar las herramientas digitales en los deportes al aire libre. Tanto si eres un principiante como un aventurero experimentado, te invitamos a explorar el potencial ilimitado que existe en el apasionante mundo de los deportes al aire libre.

ENTENDER LOS DEPORTES AL AIRE LIBRE



En la siguiente sección se ofrece una visión general de los deportes al aire libre, que abarca su definición, las actividades más populares y los beneficios asociados a la práctica de estas actividades. Comprender la de los deportes al aire libre, explorar una variedad de actividades populares y reconocer las ventajas holísticas que ofrecen puede inspirar a las personas a abrazar el aire libre y cosechar los frutos de la participación activa.

DEFINICIÓN

La Red Europea de Deportes al Aire Libre (ENOS) define los deportes al aire libre como actividades que normalmente se llevan a cabo con una fuerte relación con la naturaleza y el paisaje y cuyo objetivo principal es tratar con elementos naturales más que con un objeto. Puede incluir actividades que tienen sus raíces en lugares naturales pero utilizan estructuras artificiales diseñadas para reproducir el entorno natural. El entorno natural es primordial y cualquier infraestructura es mínima y se centra en la protección del medio ambiente. Estas actividades implican una actividad física basada en la fuerza del hombre o de elementos naturales y, por lo general, no están motorizadas durante la propia actividad.



ENOS

European Network
of Outdoor Sports

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

ACTIVIDADES DEPORTIVAS POPULARES AL AIRE LIBRE

Los deportes al aire libre ofrecen un amplio abanico de cualquier persona que quiera estar al aire libre y practicar una actividad física. He aquí diez ejemplos de actividades deportivas populares al aire libre:

1. Senderismo



El senderismo consiste en caminar por senderos o caminos naturales, que ofrecen la oportunidad de explorar terrenos diversos, desde serenos bosques hasta desafiantes regiones montañosas. Ofrece a las personas la oportunidad de volver a conectar con la naturaleza, descubrir ocultos y disfrutar de paisajes sobrecogedores.

2. Correr



Correr es una versátil actividad al aire libre que ofrece numerosos beneficios, como la forma física cardiovascular, la resistencia, el control del peso y el alivio del estrés. Ya sea trotando por senderos panorámicos, participando en carreras organizadas o realizando entrenamientos a intervalos, correr proporciona una forma dinámica de conectar con la naturaleza y mejorar la forma física general.

3. Ciclismo



El ciclismo, una versátil actividad al aire libre, incluye varias disciplinas como el ciclismo de carretera, el ciclismo de montaña y el ciclismo recreativo. El ciclismo de carretera permite recorrer largas distancias por carreteras asfaltadas, a menudo atravesando pintorescos paisajes o rutas costeras. El ciclismo de montaña combina el ciclismo todoterreno en terrenos escarpados, proporcionando retos estimulantes y oportunidades para explorar senderos forestales y laderas de montaña.

4. Escalada



La escalada es un deporte aventurero y físicamente exigente que consiste en ascender formaciones rocosas naturales o paredes de escalada artificiales. Los escaladores emplean técnicas y equipos especializados para desplazarse por superficies verticales o casi verticales, poniendo a punto su fuerza física, su concentración mental y su capacidad para resolver problemas. resolución de problemas.

6. Esquí y Snowboarding



El esquí y el snowboard son deportes de invierno muy populares que se practican en las laderas nevadas de las montañas. Los esquiadores utilizan esquís para deslizarse por la nieve, mientras que los snowboarders se deslizan por las laderas sobre una tabla. Estos deportes proporcionan descensos estimulantes, desafíos técnicos y una apreciación de los paisajes cubiertos de nieve.

5. Deportes de agua



Los deportes acuáticos engloban una amplia gama de actividades que tienen lugar en o sobre masas de agua, ofreciendo experiencias y emociones únicas. Por ejemplo: natación, kayak y piragüismo, stand-up paddleboarding (SUP), surf, kitesurf o windsurf.

7. Orientación



La orientación es un deporte basado en la navegación que combina la forma física con la lectura de mapas y el manejo de la brújula. Los participantes utilizan sus habilidades de navegación para localizar puntos de control en terrenos diversos, desde bosques hasta entornos urbanos.

La orientación es un reto para la mente y el cuerpo, que mejora la capacidad de resolución de problemas y la conciencia espacial.

8. Montañismo



El montañismo consiste en ascender montañas, a menudo alcanzando alturas desafiantes y enfrentándose a terrenos escarpados. Requiere destrezas técnicas avanzadas, resistencia física y un profundo conocimiento del entorno alpino de los entornos alpinos.

Los montañeros experimentan la emoción de conquistar cumbres y disfrutan de la belleza de los paisajes paisajes de gran altitud.

10. Deportes de Equipo al aire libre



Los deportes de equipo al aire libre, como el fútbol, el rugby, el cricket o el ultimate frisbee, ofrecen oportunidades para la actividad física, el trabajo en equipo y la competición amistosa al aire libre. Estos deportes fomentan la camaradería, el pensamiento estratégico y el desarrollo de habilidades mientras se disfruta de un entorno al aire libre.

9. Carreras de aventura



Las carreras de aventura son pruebas multideportivas de resistencia que combinan disciplinas como trail running, bicicleta de montaña, kayak y desafíos de navegación. Los participantes compiten por equipos, atravesando una serie de puntos de control en una carrera contrarreloj. Las carreras de aventura ponen a prueba la resistencia física, el trabajo en equipo y la resistencia mental.

BENEFICIOS DE PRACTICAR DEPORTE AL AIRE LIBRE

Practicar deportes al aire libre aporta numerosos beneficios a las personas en términos de bienestar físico, mental y social.

Beneficios físicos:

Los deportes al aire libre proporcionan un enfoque holístico de la forma física, fomentando la salud cardiovascular, la fuerza muscular, la resistencia y la flexibilidad. La participación regular en actividades al aire libre mejora la forma física general, ayuda a controlar el peso y reduce el riesgo de padecer diversas enfermedades, como cardiopatías, obesidad y diabetes. Además, la exposición a la luz solar natural permite al organismo sintetizar vitamina D, lo que contribuye a la salud ósea y refuerza el sistema inmunitario.

Beneficios mentales:

Los deportes al aire libre tienen un impacto positivo en el bienestar mental, reduciendo el estrés, la ansiedad y la depresión. Pasar tiempo en la naturaleza fomenta la sensación de relajación, rejuvenecimiento y mejora el estado de ánimo. Las actividades al aire libre de la rutina diaria, lo que permite desconectar de las pantallas, volver a conectar con la naturaleza y experimentar una sensación de asombro y tranquilidad. La combinación de ejercicio físico, aire fresco y entorno natural mejora la función cognitiva, la creatividad y la claridad mental.

Beneficios sociales:

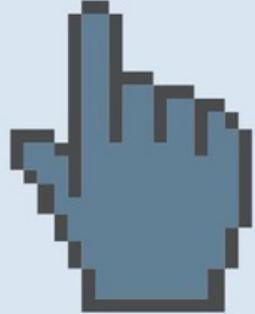
La práctica de deportes al aire libre crea oportunidades para la interacción social, el compromiso con la comunidad y el desarrollo de conexiones significativas. Participar en actividades de grupo, unirse a clubes o equipos de actividades al aire libre o tomar parte en eventos organizados permite a las personas conocer a personas afines, entablar amistades y fortalecer las relaciones existentes.

afines, forjar amistades y fortalecer las relaciones existentes. Los deportes al aire libre fomentan el trabajo en equipo, la cooperación, la comunicación eficaz y la capacidad de resolver problemas, mejorando los vínculos sociales y creando un sentimiento de pertenencia.
de pertenencia.

En conclusión, entender los deportes al aire libre implica reconocer la amplia gama de actividades disponibles, su integración con la naturaleza y los numerosos beneficios que ofrecen. Desde el senderismo y el ciclismo hasta la escalada y los deportes acuáticos, las actividades al aire libre responden a diversos intereses y niveles de habilidad. Practicar deportes al aire libre fomenta la forma física, el bienestar mental y las relaciones sociales, lo que los convierte en una actividad valiosa y gratificante para quienes buscan un estilo de vida activo y satisfactorio.

BENEFICIOS DE LAS HERRAMIENTAS DIGITALES EN LOS DEPORTES AL AIRE LIBRE

Con el uso de instrumentos digitales, los deportes y las actividades al aire libre han experimentado una inmensa revolución. En esta sección se examinan las ventajas y los posibles beneficios de las herramientas digitales en los deportes al aire libre.



El uso de herramientas digitales en los deportes al aire libre cobró fuerza a principios de la década de 2010, coincidiendo con el creciente uso de teléfonos inteligentes y los avances en la tecnología de sensores. Los rastreadores de fitness, los dispositivos GPS y las aplicaciones móviles se han convertido en herramientas populares para el seguimiento y la optimización del rendimiento, la seguridad y la conciencia medioambiental. Con el desarrollo de tecnología vestible avanzada, plataformas de entrenamiento virtual y algoritmos de aprendizaje automático, la tendencia ha seguido evolucionando, impulsando aún más los beneficios de las herramientas digitales en los deportes al aire libre.



BENEFICIOS PRINCIPALES

Mejorar el rendimiento y el entrenamiento:

Información basada en datos:

Gracias al desarrollo de rastreadores de fitness, dispositivos GPS y aplicaciones para teléfonos inteligentes, los atletas y aficionados pueden ahora recopilar y evaluar una amplia gama de métricas de rendimiento.

Estas métricas abarcan parámetros como la distancia recorrida, la velocidad, la variabilidad de la frecuencia cardiaca, la potencia de salida, la cadencia e incluso los patrones de movimiento.

Mediante el registro y el análisis de datos, las personas pueden obtener información útil sobre su progreso en el entrenamiento, descubrir patrones de rendimiento, reconocer posibles riesgos de lesión y establecer objetivos realistas.

Los estudios científicos demuestran una y otra vez que los métodos de entrenamiento basados en datos aumentan el rendimiento y reducen al mínimo las lesiones. aumentan el rendimiento y reducen al mínimo las lesiones de los deportistas que utilizan tecnologías digitales.



Programas de formación personalizados: Las herramientas digitales han revolucionado programas de entrenamiento, facilitando enfoques personalizados para alcanzar objetivos, niveles de forma física y preferencias individuales.

Las plataformas de entrenamiento virtual, las aplicaciones móviles y las plataformas web ofrecen planes de entrenamiento personalizados, vídeos instructivos y comentarios en tiempo real.

Estas herramientas aprovechan algoritmos de aprendizaje automático y técnicas de inteligencia artificial para analizar los datos del usuario, optimizar las prescripciones de entrenamiento y ofrecer recomendaciones personalizadas.

Investigaciones recientes destacan la eficacia de programas de entrenamiento personalizados herramientas digitales, mostrando una mayor adherencia, motivación y la satisfacción general de los participantes.



Promover la seguridad y el bienestar:

Supervisión en tiempo real:

Las herramientas digitales equipadas con GPS y funciones de seguridad proporcionan capacidades de seguimiento en tiempo real durante las actividades deportivas al aire libre.

Los atletas pueden seguir su ubicación, distancia, velocidad y ritmo cardíaco en tiempo real, mientras que las funciones de seguridad, como las notificaciones de emergencia y la posibilidad de compartir la ubicación en directo garantizan en caso de accidente o emergencia.

En particular, los avances en tecnologías para llevar puestas y conectividad inalámbrica han mejorado aún más la precisión y fiabilidad de la monitorización en tiempo real.

Los estudios demuestran sistemáticamente el impacto positivo de en los deportes al aire libre, ya que mejoran la seguridad, reducen los riesgos y fomentan la sensación de seguridad entre los deportistas.



Sensibilización medioambiental:

La integración de herramientas digitales, como aplicaciones y mapas interactivos, ha facilitado el acceso a información exhaustiva sobre lugares para practicar deportes al aire libre, senderos y condiciones medioambientales.

Los usuarios pueden acceder a previsiones meteorológicas en tiempo real, estado de los senderos, mapas del terreno e información sobre la densidad de la población para tomar decisiones informadas sobre sus actividades al aire libre.

Además, los sensores medioambientales y las tecnologías de teledetección proporcionan datos valiosos sobre la calidad del aire, los niveles de contaminación y la dinámica de los ecosistemas, lo que permite a los usuarios elegir rutas respetuosas con el medio ambiente.

Estudios recientes destacan la importancia de la concienciación medioambiental a través de herramientas digitales contribuyendo a una experiencia deportiva al aire libre más segura y sostenible, preservando al mismo tiempo los hábitats naturales.



CONCLUSIÓN

La integración de herramientas digitales en los deportes al aire libre ha abierto una nueva era de posibilidades, ofreciendo numerosos beneficios y ventajas potenciales. Desde conocimientos basados en datos y programas de entrenamiento personalizados hasta seguimiento en tiempo real y concienciación medioambiental, estas herramientas han transformado el panorama de los deportes al aire libre. Al aprovechar la tecnología digital, las personas pueden optimizar su rendimiento, mejorar la seguridad y contribuir a prácticas deportivas sostenibles. La investigación de vanguardia y los avances en las herramientas digitales siguen dando forma y redefiniendo la forma en que nos dedicamos a los deportes al aire libre, abriendo las puertas a interesantes oportunidades de crecimiento, disfrute y bienestar.

Se prevé que las herramientas digitales en los deportes al aire libre sigan evolucionando y fomentando la innovación. Es probable que los avances tecnológicos en áreas como la inteligencia artificial, el Internet de las Cosas (IoT) y la realidad aumentada (RA) remodelen aún más el panorama. Los desarrollos futuros pueden incluir sistemas de biorretroalimentación en tiempo real, entrenamiento personalizado a través de plataformas de realidad virtual y sensores de control medioambiental mejorados. También se espera que la integración de funciones de redes sociales, elementos de gamificación y retos interactivos mejore la participación de los usuarios y la creación de comunidades en el ámbito de los deportes al aire libre.

REALIDADES NACIONALES



En Austria, la República Checa, Italia, Rumanía y España, las herramientas digitales y las aplicaciones se han convertido en componentes integrales del panorama deportivo. Estos países comparten la tendencia común de adoptar la tecnología para mejorar las experiencias deportivas y de fitness.

La siguiente sección se dividirá en dos partes: tendencias nacionales de nuestros países socios y las conclusiones del cuestionario del cuestionario.

TENDENCIAS NACIONALES

AUSTRIA

Las aplicaciones deportivas digitales se han convertido en parte integrante del panorama del fitness y el deporte en todo el mundo, y Austria no es una excepción. Estas aplicaciones ofrecen una amplia gama de pueden ayudar a los adolescentes a practicar deporte de forma más eficaz. Esto incluye el seguimiento de las estadísticas de entrenamiento, el establecimiento de objetivos de forma física, proporcionar entrenamiento virtual, ofrecer planes de entrenamiento personalizados y posibilitar las conexiones sociales con otros atletas.

Entre las aplicaciones deportivas digitales más utilizadas en Austria se encuentran plataformas globales como Strava, Adidas Running, Nike Training Club y MyFitnessPal, entre otras. Estas aplicaciones suelen tener características que atraen a los adolescentes, como elementos de gamificación que hacen que los entrenamientos parezcan más juegos, funciones sociales que permiten a los usuarios compartir sus progresos con amigos y herramientas de motivación como insignias y retos.



En cuanto a su uso, los adolescentes pueden utilizar estas aplicaciones para seguir sus progresos en diversos deportes, aprender nuevos ejercicios y mantenerse motivados. Algunos también pueden utilizarlas para conectar con amigos y crear rutinas de ejercicio juntos, especialmente en momentos en los que es difícil quedar en persona.

La popularidad y el uso específicos de las aplicaciones deportivas digitales pueden variar mucho entre los adolescentes austriacos, dependiendo de factores como las preferencias personales, los intereses deportivos específicos y el acceso a los dispositivos y la conectividad a Internet.

REPUBLICA CHECA

La tendencia a utilizar la tecnología para casi todo también ha llegado a la República Checa. Personas de todas las edades utilizan diversas aplicaciones para hacer un seguimiento de sus actividades físicas, controlar la distancia que han corrido, el tiempo que han pasado en bicicleta y las calorías quemadas en el gimnasio. Las más populares son Strava, Apple Health, Google Fit, Connect de Garmin y Health Sync de Android, entre otras.

También hay una plétora de aplicaciones diseñadas para guiar diversos ejercicios que pueden ayudar a mejorar el bienestar físico y mental.

Algunas ofrecen contenidos instructivos, mientras que otras proponen retos motivadores como perder 10 kg en 5 días o fortalecer el abdomen en una semana. Estas van desde el ejercicio y el yoga hasta la respiración, la meditación, el baile, el running y mucho más.

Además, los juegos deportivos digitales y las aplicaciones para seguir deportes han ganado adeptos. La tendencia de ver deportes en la televisión se ha desplazado hacia el uso de aplicaciones de deportes o canales específicos.

Aunque la práctica de deportes en plataformas digitales como ordenadores o Xbox sigue siendo popular, no se ha trasladado

a las aplicaciones en la misma medida que para ver deportes. Juegos como Fifa, carreras, tenis, hockey sobre hielo, etc., siguen siendo más populares en ordenadores, Nintendo o Xbox.



Por último, existen aplicaciones como Vyspo y Mevyo que ponen en contacto a personas que desean realizar actividades físicas. Estas plataformas permiten a los usuarios encontrar nuevos compañeros de deporte, hacer amigos y fomentar la actividad física incluso si no tienen amigos deportistas dentro de sus círculos existentes. Estas aplicaciones suelen ser más populares en las grandes ciudades.

ITALIA

En Italia existe una relación positiva entre las actividades deportivas al aire libre y las aplicaciones digitales entre los jóvenes. La mayoría de los encuestados ven con buenos ojos los deportes al aire libre y los practican con frecuencia. Además, las herramientas digitales desempeñan un papel significativo en la vida cotidiana de los participantes, y un porcentaje considerable reconoce su importancia. A pesar de las ventajas de las herramientas digitales, preocupa su posible impacto negativo y el creciente riesgo de adicción a Internet entre los jóvenes.

En general, el grupo de estudio valora mucho las actividades al aire libre, ya que cree que estas actividades repercuten positivamente en su bienestar tanto físico como mental. La interacción social y la conexión con los demás también se consideran resultados importantes de la práctica de deportes al aire libre.

Los encuestados expresan su voluntad de aumentar su participación en actividades al aire libre por el su salud y su condición física. condición física. Sin embargo, algunas barreras como la falta de tiempo y el acceso limitado a actividades, dificultan su participación.



Además, la integración de herramientas digitales en los deportes al aire libre se considera una forma potencial de aumentar el interés, la motivación y la participación de los jóvenes, y se mencionan ideas concretas para utilizar herramientas digitales con el fin de mejorar actividades como el ciclismo, el senderismo y el atletismo.

RUMANÍA

Hoy en día, la conexión entre los deportes al aire libre y las herramientas digitales representa uno de los indicadores de innovación en la sociedad moderna. Combinar los deportes al aire libre con las herramientas digitales constituye una realidad que no se ha pasado por alto.

Rumanía tiene una rica tradición de deportes al aire libre, ya que es un país rico en paisajes diversos y que ofrece muchas oportunidades para la aventura y la exploración. Deportes como el senderismo, la bicicleta de montaña, la escalada, el kayak, el ciclismo y el esquí han ganado popularidad entre los jóvenes, acercándolos a la naturaleza que los rodea.

El uso constante de herramientas digitales ha revolucionado sin duda todos los ámbitos de la vida. Su uso también ha influido en la forma en que se organizan y practican los deportes al aire libre en todo el país, ya que Rumanía ha integrado las herramientas digitales en el ámbito de los deportes al aire libre. Los participantes utilizan aplicaciones móviles, plataformas en línea, dispositivos inteligentes y canales de medios de comunicación para mejorar sus experiencias.

Estas herramientas proporcionan información valiosa sobre senderos, rutas, condiciones meteorológicas, equipamiento y recursos de entrenamiento. No cabe duda de que la experiencia de los jóvenes que practican deportes al aire libre ha mejorado gracias a las nuevas tecnologías.



Esto se debe a que estas nuevas tecnologías permiten realizar un seguimiento en tiempo real, compartir en redes sociales y crear comunidades, conectando a personas con ideas afines. Por otra parte, además de garantizar un estilo de vida saludable practicando deportes al aire libre, los jóvenes desarrollan sus competencias digitales. Por ejemplo, cuando hacen senderismo, pueden registrar su ruta y su rendimiento, así como sus logros. Pueden hacer fotos y compartir su experiencia con el público.

Involucradas en la educación formal y no formal de los jóvenes, instituciones como escuelas, ONG y agentes locales (trabajadores juveniles, formadores, educadores) se centran en educar a los jóvenes sobre los beneficios de los deportes al aire libre y el uso responsable de las herramientas digitales, así como perseguir la combinación de estos dos elementos. Se organizan programas educativos, talleres y campañas para promover el bienestar físico, la conciencia medioambiental y el uso saludable de las herramientas digitales.



Al fomentar una comprensión holística de la interacción entre las actividades al aire libre y la tecnología, Rumanía capacita a los jóvenes para tomar decisiones informadas y desarrollar un estilo de vida equilibrado que incorpore tanto el ámbito digital como la vida al aire libre. Conviene recordar que

aunque el uso de herramientas digitales en la práctica deportiva empodera a los jóvenes de muchas maneras diferentes, es importante que las instituciones garanticen la igualdad de acceso de los jóvenes a dichas actividades independientemente de su origen socioeconómico, ya que no todos los jóvenes pueden permitirse el uso de dichas herramientas.

En conclusión, la integración en Rumanía de los deportes al aire libre y las herramientas digitales sigue siendo uno de los terrenos que merece la pena seguir explorando y desarrollando para salvar la brecha entre la tecnología y la actividad física en beneficio de la juventud rumana.

ESPAÑA

En España, las aplicaciones digitales se han convertido en una parte esencial del panorama deportivo, ofreciendo multitud de funciones para mejorar la experiencia deportiva de los aficionados de todo el país. Estas aplicaciones cubren varios aspectos del deporte y el fitness, proporcionando a los usuarios programas de entrenamiento personalizados, seguimiento de los entrenamientos y entrenamiento virtual.

El fútbol es sin duda el deporte más popular en España, y las aplicaciones dedicadas al fútbol ofrecen actualizaciones en directo de los partidos, estadísticas de los jugadores y funciones interactivas que atraen a los aficionados. Además, las plataformas de streaming permiten a los usuarios ver eventos deportivos en directo, llevando la emoción del juego directamente a sus smartphones.

Las aplicaciones de fitness y entrenamiento también son muy populares entre los españoles, ya que ofrecen rutinas de entrenamiento personalizadas y orientación nutricional. Gracias a la perfecta sincronización de los dispositivos de fitness portátiles con estas aplicaciones, los usuarios pueden controlar

sus progresos y mantenerse motivados para alcanzar sus objetivos de forma física.

Las redes sociales desempeñan un papel importante en el panorama de las aplicaciones deportivas en España, ya que las organizaciones deportivas y los deportistas interactúan activamente con sus seguidores. Los aficionados pueden conectar con sus equipos favoritos, jugadores y compañeros entusiastas, fomentando un sentido de comunidad.

En general, la realidad local española de aplicaciones digitales relacionadas con el deporte ejemplifica la pasión del país por el deporte y su afán por aprovechar la tecnología para mejorar la experiencia deportiva de todos los participantes.



CONCLUSIONES DEL CUESTIONARIO

El siguiente informe presenta un resumen de los resultados obtenidos a partir del "Cuestionario para comprender las actitudes hacia las actividades deportivas al aire libre y las herramientas digitales". El objetivo principal de este cuestionario era recabar información valiosa sobre las actitudes hacia las actividades deportivas al aire libre y las herramientas digitales. Además, el estudio pretendía explorar el potencial de la incorporación de herramientas digitales en las actividades al aire libre, con el objetivo específico de aumentar el interés y la motivación de los jóvenes.



El cuestionario consta de 14 preguntas cuidadosamente elaboradas, diseñadas para recabar diversas perspectivas sobre los deportes al aire libre y la integración de herramientas digitales. Recibió respuesta de 159 individuos y se realizó en los meses de junio y julio de 2023. Las contribuciones nos han proporcionado un rico conjunto de datos que nos permite obtener una comprensión exhaustiva de las actitudes y preferencias en este ámbito.

Creemos que este resumen será un recurso valioso para educadores, organizaciones y personas interesadas en promover actividades al aire libre y utilizar herramientas digitales para implicar a los jóvenes en un estilo de vida más activo y satisfactorio.

1. La primera pregunta de la encuesta es: "En una escala del 1 al 5, ¿cuánto le gustan las actividades deportivas al aire libre?".

El análisis del disfrute de los encuestados con las actividades deportivas al aire libre reveló que la mayoría expresaba una actitud positiva hacia dichas actividades.

En una escala de 1 a 5, 79 encuestados (49,7%) eligieron 5, 39 encuestados (25,5%) eligieron 4 y sólo 6 encuestados (3,8%) eligieron 1, lo que indica una considerable satisfacción general.

2. La segunda pregunta de la encuesta es: "En una escala del 1 al 5, ¿con qué frecuencia practica actividades deportivas al aire libre?".

Los resultados relacionados con la frecuencia de participación en actividades deportivas al aire libre indicaron una diversa gama de niveles de participación entre los encuestados.

En una escala del 1 al 5, la respuesta más frecuente (59 encuestados - 35,8%) fue 3, lo que indica un nivel moderado de participación.



3. La siguiente pregunta es: "En una escala del 1 al 5, ¿qué importancia tienen las herramientas digitales (por ejemplo, redes sociales, aplicaciones, acceso a Internet, juegos) en su vida diaria?".

El análisis de las percepciones de los encuestados sobre la importancia de las herramientas digitales en su vida diaria demostró el importante papel que desempeñan en la sociedad contemporánea.

En una escala de 1 a 5, el nivel medio de importancia fue de 4, lo que indica una dependencia considerable de las herramientas digitales. 57 encuestados (35,8%) eligieron 4, 48 encuestados (30,2%) eligieron 5 y sólo 5 encuestados (3,1%) eligieron 1.

4. La siguiente pregunta es: "¿Cómo calificaría el interés y el uso de las herramientas digitales entre los jóvenes?".

En respuesta a esta pregunta abierta sobre el interés y el uso de las herramientas digitales entre los jóvenes, surgieron diversas perspectivas y puntos de vista por parte de los encuestados. En general, la mayoría de los participantes reconocieron un alto nivel de interés y utilización de las herramientas digitales entre la generación más joven.

Muchos destacaron la influencia omnipresente de las plataformas de redes sociales, las aplicaciones móviles y el acceso a Internet en la vida cotidiana de los jóvenes. Algunos encuestados expresaron su preocupación por la excesiva dependencia de las herramientas digitales entre los jóvenes.

5. La siguiente pregunta, "¿Te gustaría aumentar el tiempo que dedicas a actividades deportivas al aire libre por el bien de tu salud y condición física?".

Reveló que una mayoría significativa del 76,7% expresó un deseo de aumentar el tiempo que dedican a actividades deportivas al aire libre.

sactividades deportivas por el bien de su salud y su condición física.

Sólo el 5% respondió negativamente, indicando una falta de interés, mientras que el 18,2% no estaba seguro, seleccionando la opción "Tal vez". Estos resultados subrayan la importancia de promover y apoyar iniciativas que fomenten una mayor participación en deportes al aire libre para mejorar la salud y el bienestar general.

6/7/8. Para las tres preguntas siguientes de la encuesta - "¿Cree que las actividades al aire libre repercuten positivamente en su salud física?", "¿Cree que las actividades al aire libre contribuyen a su bienestar mental?", "¿Cree que las actividades deportivas al aire libre permiten una mayor interacción social y conexión con los demás?"

Los encuestados podían responder con un "sí" o un "no".



Los resultados de estas preguntas sobre el impacto positivo de las actividades al aire libre en la salud física, el bienestar mental y la interacción social revelaron un fuerte acuerdo entre los encuestados.

Una mayoría significativa del 95,6% reconoció que las actividades al aire libre tienen un impacto positivo en su salud física. Del mismo modo, el 92,5% cree que las actividades al aire libre contribuyen a su bienestar mental. Además, el 91,8%

reconoció que las actividades deportivas al aire libre permiten una mayor interacción social y conexión con los demás.

Estos resultados ponen de relieve los beneficios ampliamente reconocidos de actividades al aire libre. El abrumador consenso sobre los efectos positivos en la salud física, el bienestar mental y la conexión social subraya la importancia de promover y fomentar las actividades deportivas al aire libre para el bienestar integral de las personas. Los resultados proporcionan información valiosa para diseñar iniciativas que aprovechen estos beneficios y enfatizan aún más el valor de incorporar actividades al aire libre en el estilo de vida de las personas.

9. En la siguiente pregunta (de respuesta múltiple), cuando se les preguntó por sus motivaciones para participar en actividades deportivas al aire libre, los encuestados señalaron diversos factores que influían en su participación.

Las motivaciones más populares seleccionadas fueron la "Compañía de mis amigos" con 114 votos y la "Mejora de mi condición física" con 115 votos, lo que indica la importancia de las conexiones sociales y los objetivos personales de forma física a la hora de impulsar la participación.

Otras motivaciones destacadas fueron "Mejorar mi salud" (104 votos) e "Ideas interesantes para las actividades" (76 votos), lo que pone de relieve el deseo de bienestar general y de participar en experiencias al aire libre diversas y atractivas.
al aire libre.

Además, un número significativo de encuestados, 52 votos, expresó su interés por realizar interesantes actividades deportivas al aire libre en lugar de las tradicionales clases de educación física (E.F.), lo que sugiere una preferencia por experiencias al aire libre más atractivas y agradables.

También se votaron motivaciones específicas en la opción "Otros", que mostraban razones individuales para la participación, como salir a pasear con el perro, la participación de los niños en actividades de escultismo y escolares, y despejar la mente.

Estos resultados muestran que las motivaciones para realizar actividades deportivas al aire libre son diversas, e incluyen factores sociales, objetivos personales de salud y forma física, ideas y experiencias interesantes y una preferencia por las actividades al aire libre frente a la educación física tradicional. Al comprender estas motivaciones, es posible desarrollar iniciativas y programas que satisfagan las necesidades y deseos de los participantes, fomentando un mayor interés y compromiso en las actividades deportivas al aire libre.



10. Cuando se les preguntó por los obstáculos o problemas que les impedían participar más a menudo en actividades al aire libre, 65 encuestados no señalaron ningún obstáculo específico. Sin embargo, los encuestados restantes señalaron una serie de obstáculos que dificultaban su participación.

Los obstáculos más mencionados fueron el mal tiempo, la falta de tiempo, la falta de motivación, las tareas escolares, los problemas de salud y la adicción a Internet y a las redes sociales.

Otras respuestas destacaron retos como la falta de disponibilidad de socios deportivos, el acceso limitado a espacios adecuados al aire libre, las largas distancias que hay que recorrer y el desconocimiento de la comunidad local. El tráfico y la seguridad en las carreteras también se mencionaron como obstáculos para las actividades al aire libre.

Estas diversas respuestas ponen de manifiesto que las personas se enfrentan a una serie de barreras que impiden su participación en actividades al aire libre. Las limitaciones de tiempo, las condiciones meteorológicas desfavorables, la accesibilidad limitada a los espacios al aire libre y factores personales como la motivación y la salud contribuyen a estos retos. Comprender estas barreras puede ayudar a desarrollar estrategias para abordarlas y superarlas, promoviendo una mayor participación en actividades al aire libre entre los jóvenes.

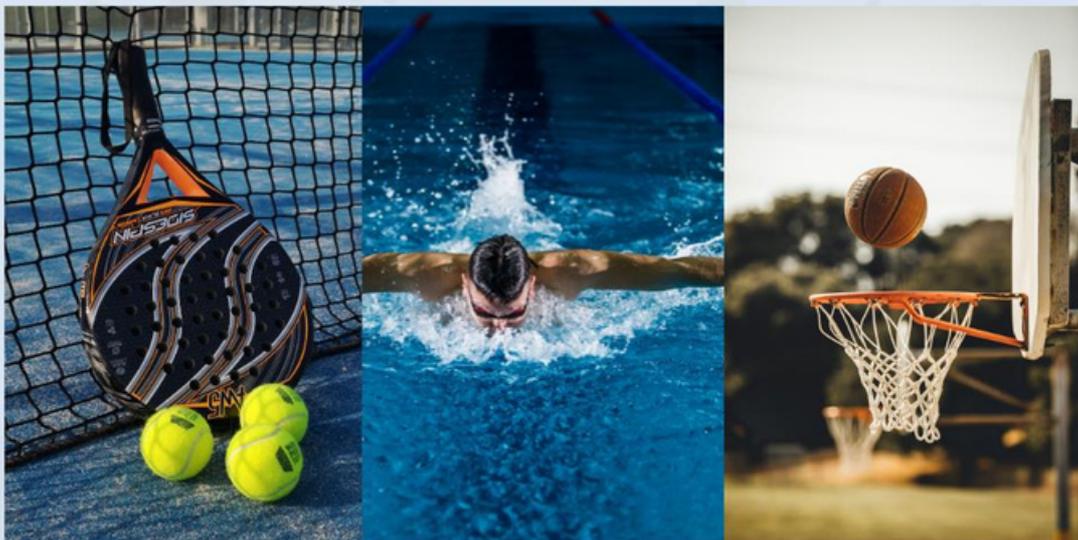


11. En la pregunta "¿Cuáles son sus actividades deportivas favoritas al aire libre?"

Los encuestados expresaron una amplia gama de actividades deportivas favoritas al aire libre, lo que refleja diversos intereses y preferencias.

La actividad más mencionada fue "correr", lo que indica su popularidad entre los participantes. Otras opciones populares fueron "fútbol", "senderismo", "ciclismo" y "voleibol" (tanto de playa como normal).

Además, un número significativo de encuestados mencionó actividades como "baloncesto", "tenis", "paseos", "natación" y "pádel". Estas actividades ponen de relieve una mezcla de deportes de equipo, actividades individuales y actividades que combinan la forma física con el disfrute recreativo.



También hubo varias actividades únicas mencionadas por uno o unos pocos encuestados, lo que demuestra preferencias individuales. Estas actividades iban desde "ejercicio", "patinaje", "artes marciales", "bádminton" y "equitación" hasta "yoga", "escalada", "orientación", "esquí" y "tiro con arco", entre otras.

Algunos encuestados expresaron una afición general por todos los deportes, mientras que otros indicaron un deseo de aprender algo nuevo o una afinidad por los deportes de equipo. Estas respuestas ponen de manifiesto la diversidad de intereses y motivaciones que impulsan las preferencias de las personas por las actividades deportivas al aire libre.

En general, los resultados ponen de relieve la popularidad del running y una mezcla de deportes de equipo tradicionales, actividades recreativas al aire libre y actividades individuales. Estos conocimientos pueden servir de base para el desarrollo de programas e iniciativas que se adapten a las actividades preferidas, fomentando una mayor participación y compromiso en los deportes al aire libre entre los jóvenes.

12. Las respuestas a la pregunta sobre las herramientas digitales favoritas, incluidas las aplicaciones, revelaron una amplia gama de preferencias entre los encuestados. La opción más popular por un margen significativo fue "Instagram", lo que indica su uso generalizado entre los participantes. Otras herramientas digitales mencionadas con frecuencia fueron "Youtube", "Twitter", "Whatsapp" y "Tiktok", lo que pone de manifiesto la popularidad de las plataformas de medios sociales.

Además, muchos encuestados seleccionaron aplicaciones de seguimiento del estado físico como "Strava" y "Adidas Running", lo que pone de relieve el interés por utilizar herramientas digitales para controlar y mejorar sus actividades físicas. Algunos participantes mencionaron sus dispositivos, como teléfonos, ordenadores portátiles y smartwatches, como sus herramientas digitales favoritas.

Además, hubo numerosas respuestas en las que sólo uno o un par de encuestados mencionaron apps específicas como "Spotify", "Tinder", "Canva", "Discord", "Deviantart", "Twitch", "BeReal", "Mindbody", "Google Maps", "Meetup",

“Duolingo”, etc. Estas respuestas demuestran las preferencias individuales por diversas aplicaciones destinadas al entretenimiento, la comunicación, la creatividad, la salud y la productividad.



Cabe señalar que un número significativo de encuestados se limitó a indicar "Redes sociales" como su herramienta digital favorita, lo que refleja el amplio atractivo y el uso generalizado de las plataformas de redes sociales entre los encuestados.

En general, los resultados indican una fuerte presencia de plataformas de medios sociales populares como Instagram, Youtube, Twitter y Whatsapp entre las herramientas digitales favoritas. La inclusión de aplicaciones de seguimiento de la actividad física y otras aplicaciones pone de manifiesto la diversidad de formas en que las personas utilizan las herramientas digitales en su vida cotidiana con distintos fines. Estos datos pueden servir de base a los esfuerzos por atraer a los jóvenes mediante la incorporación de herramientas y plataformas digitales pertinentes para aumentar su interés y participación en actividades deportivas al aire libre.

13. 13. Cuando se les preguntó sobre la probabilidad de que la incorporación de herramientas digitales en las actividades deportivas al aire libre aumente el interés, la motivación y la participación de los jóvenes, las respuestas en una escala de 1 a 5 fueron variadas, pero se inclinaron hacia el extremo positivo.

La mayoría de los encuestados indicaron una probabilidad de moderada a alta, con 54 encuestados (34%) que seleccionaron 3, 45 encuestados (28,3%) que eligieron 4 y 40 encuestados (25,2%) que optaron por 5.

En el extremo inferior de la escala, un número menor de encuestados indicaron probabilidades más bajas, con 12 encuestados (7,5%) que seleccionaron 2 y 8 encuestados (5%) que seleccionaron 1. Estas respuestas sugieren un pequeño porcentaje de escepticismo. Estas respuestas sugieren un pequeño porcentaje de escepticismo o incertidumbre con respecto al impacto potencial de las herramientas digitales en el aumento del interés, la motivación y la participación de los jóvenes en las actividades deportivas al aire libre.

En general, la mayoría de los encuestados cree que la incorporación de herramientas digitales a las actividades deportivas al aire libre puede influir positivamente en el interés, la motivación y la participación de los jóvenes. Este sentimiento subraya el valor percibido de la utilización de herramientas digitales para mejorar el compromiso y promover un estilo de vida más activo y satisfactorio entre los jóvenes.

14. La última pregunta de la encuesta es "¿Hay alguna actividad al aire libre que imagines que podría conectarse con herramientas digitales? En caso afirmativo, por favor, nómbralas y describe cómo".

Las respuestas a esta pregunta sobre las posibles conexiones entre las actividades al aire libre y las herramientas digitales fueron variadas y ofrecieron numerosas ideas interesantes.

Varios participantes mencionaron el uso de apps de seguimiento de la forma física como Strava y Google Fit, que pueden proporcionar datos sobre distancia, calorías y progreso en actividades al aire libre.

También se mencionaron juegos populares al aire libre como Pokemon GO y el geocaching, lo que sugiere la

iiintegración de herramientas digitales para mejorar la experiencia y la participación en estas actividades. Algunos encuestados expresaron su interés por el uso de herramientas digitales para la búsqueda del tesoro o la orientación, donde se puede acceder a mapas y pistas a través de aplicaciones.

Se sugirieron las plataformas de redes sociales como medio para compartir información, progresos y conectar con personas de ideas afines, fomentando una comunidad en torno a las actividades al aire libre. Otras ideas incluyen el uso de cascos de realidad virtual para una experiencia inmersiva al aire libre, la utilización de herramientas digitales para la identificación y exploración de la naturaleza, y la organización de eventos al aire libre a través de aplicaciones específicas.



En general, las respuestas reflejaron una serie de ideas creativas, haciendo hincapié en el potencial de las herramientas digitales para mejorar las actividades al aire libre proporcionando capacidades de seguimiento, facilitando las conexiones sociales, ofreciendo recursos educativos e introduciendo elementos de juego innovadores.

Estas ideas pueden servir de base para el desarrollo de herramientas y plataformas digitales que respondan a los intereses y necesidades de las personas que practican deportes al aire libre.

BUENAS PRÁCTICAS



En los últimos años, la combinación de actividades al aire libre y herramientas digitales ha ganado gran popularidad y reconocimiento en toda Europa. Nuestros países socios, Austria, República Checa, Italia, Rumanía y España han estado explorando activamente las mejores prácticas en este ámbito. Esta sección destaca los enfoques innovadores y los beneficios que se derivan de la integración de las actividades al aire libre y las herramientas digitales en estas naciones europeas.

A lo largo de esta sección, presentaremos las mejores prácticas específicas que cada país socio ha recopilado.





GEOCACHING

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

El geocaching es una actividad al aire libre en la que los participantes utilizan un dispositivo GPS o una para esconder y buscar contenedores llamados "geocachés" o "cachés" en lugares específicos marcados por coordenadas en toda Austria. Los cachés suelen contener pequeñas baratijas o cuadernos de bitácora.

El objetivo del geocaching es animar a la gente a explorar la naturaleza utilizando herramientas digitales para encontrar tesoros ocultos y la historia, la cultura y los monumentos locales.

Las aplicaciones móviles (como la aplicación oficial Geocaching), dispositivos GPS y plataformas en línea (como geocaching.com) se utilizan habitualmente en esta actividad.

El uso básico de herramientas digitales como la aplicación oficial de Geocaching es gratuita, pero algunas para acceder a ellas.

El éxito puede medirse por el número de geocachés encontrados, la dificultad de los cachés localizados, y el disfrute experiencia de aprendizaje obtenida al explorar nuevos lugares.

Los retos pueden incluir la precisión de las coordenadas GPS exactas, el mantenimiento de los y mantener las herramientas digitales actualizadas actuales.

DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA

El geocaching es un juego de búsqueda de tesoros al aire libre con dispositivos GPS.

Los participantes se dirigen a unas coordenadas GPS y luego intentan encontrar el geocache (contenedor) escondido en ese en ese lugar.

Los participantes utilizan dispositivos GPS o como la aplicación oficial de Geocaching para localizar los cachés escondidos por otros jugadores. La aplicación ofrece pistas, descripciones y el nivel de dificultad de cada caché para facilitar la búsqueda.



¿CÓMO
PROBAR?



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

El geocaching es una actividad recreativa al aire libre muy popular en todo el mundo que combina la emoción de la búsqueda del tesoro con el uso de dispositivos GPS. La idea del geocaching surgió poco después de que el gobierno de EE.UU. eliminara la disponibilidad selectiva del Sistema de Posicionamiento Global (GPS) en mayo de 2000, lo que mejoró notablemente la precisión de los dispositivos GPS civiles. Este avance tecnológico propició la creación de una nueva afición que fusionaba la tecnología GPS con la exploración al aire libre.

El concepto de geocaching fue introducido por primera vez por Dave Ulmer, un consultor informático de Oregón (EE UU). Quería poner a prueba la precisión de la nueva tecnología GPS y se le ocurrió la idea de esconder un contenedor en el bosque y compartir sus coordenadas GPS en Internet. El 3 de mayo de 2000, Ulmer escondió el primer "geocaché" de la historia y publicó sus coordenadas en un foro en línea de usuarios de GPS. La idea no tardó en cobrar fuerza y, en pocos días, varias personas habían encontrado el contenedor escondido, lo que marcó el inicio del fenómeno del geocaching.

A medida que crecía la comunidad del geocaching, se desarrollaron sitios web y aplicaciones móviles para agilizar el proceso de esconder y encontrar geocachés. La aplicación Geocaching, creada por Groundspeak Inc, se convirtió en la plataforma más popular entre los geocachers de todo el mundo. La aplicación permite a los usuarios buscar geocachés cercanos, navegar hasta su ubicación mediante coordenadas GPS, registrar sus hallazgos e incluso esconder sus propios geocachés para que otros los descubran.

En la actualidad, hay millones de geocachés escondidos en todo el mundo, en entornos urbanos y rurales, y en terrenos y entornos diversos. La comunidad del geocaching está formada por personas de todas las edades y procedencias, como familias, aventureros y educadores, que utilizan el geocaching como una forma divertida y atractiva de explorar el aire libre, aprender geografía y fomentar la capacidad de resolver problemas. El geocaching ha evolucionado a lo largo de los años, con la introducción de diversos tipos de cachés y desafíos, como cachés rompecabezas, multicachés y eventos de geocaching. La actividad sigue cautivando a los participantes y fomentando la exploración al aire libre, impulsada por el espíritu de aventura, descubrimiento y comunidad que subyace en su esencia.



ORIENTACIÓN VIRTUAL

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

La orientación virtual es un deporte de navegación al aire libre que utiliza herramientas digitales, como aplicaciones para teléfonos inteligentes y relojes GPS, para guiar a los participantes a través de un recorrido preestablecido. El recorrido presenta puntos de control en un mapa digital, y los participantes deben visitar cada punto en la secuencia correcta con el objetivo de completar el recorrido lo más rápidamente posible. La herramienta digital muestra información en tiempo real sobre la posición del participante en relación con los puntos de control, lo que le permite elaborar estrategias para su ruta y controlar su progreso.

La orientación virtual combina la emoción de la orientación tradicional con la comodidad y precisión de la tecnología moderna. Herramientas digitales populares como MapRunF, UsynligO, Livelox y relojes GPS ayudan a los participantes a navegar por los puntos de control y a realizar un seguimiento de sus métricas de rendimiento, incluidos el tiempo y las rutas elegidas.

El objetivo de la orientación virtual es ofrecer una atractiva actividad al aire libre que combine el ejercicio físico, las habilidades de navegación y el uso de herramientas digitales para desafiar a los participantes y fomentar la exploración. La mayoría de las herramientas digitales para la orientación virtual son gratuitas, aunque algunas funciones o mapas adicionales pueden requerir una suscripción o una compra única.

El éxito en la Orientación Virtual puede medirse por la capacidad del participante para completar el recorrido, el tiempo empleado y la precisión de su navegación. El disfrute personal y el desarrollo de las habilidades de navegación también son indicadores significativos del éxito.

DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA

La orientación virtual es una herramienta digital que permite a los participantes navegar a través de un recorrido cartografiado utilizando una aplicación para smartphone o un reloj GPS. La aplicación que los participantes pueden utilizar para la orientación virtual, en la que recorren un circuito preestablecido al aire libre utilizando una aplicación de smartphone o un reloj GPS, se llama MapRunF.

MapRunF: MapRunF es una aplicación versátil diseñada para eventos de orientación virtual y entrenamiento individual. Permite a los usuarios descargar mapas y recorridos de orientación, navegar por puntos de control con su smartphone o reloj GPS y registrar automáticamente sus progresos. La aplicación proporciona información en tiempo real, incluidas alertas sonoras cuando se alcanzan los puntos de control, y realiza un seguimiento de las métricas de rendimiento, como el tiempo empleado y las rutas elegidas.

UsynligO: UsynligO es una aplicación móvil fácil de usar que lleva la emoción de la orientación a tu smartphone. Con una creciente base de datos de recorridos y la posibilidad de crear rutas personalizadas, UsynligO permite a los usuarios disfrutar de la orientación a su propio ritmo y nivel. La aplicación utiliza tecnología GPS para seguir las posiciones de los usuarios, proporcionando asistencia a la navegación en tiempo real y seguimiento del rendimiento.

Livelox: Livelox es una innovadora plataforma en línea que permite a los usuarios crear, compartir y participar en eventos de orientación. Gracias a la tecnología GPS, Livelox permite el seguimiento en tiempo real de los participantes, lo que permite a organizadores y espectadores seguir la acción. Además, los usuarios pueden analizar sus rutas, comparar su rendimiento con el de otros y descubrir nuevos retos de orientación.



La orientación virtual surgió como una forma de hacer la orientación más accesible y cómoda para los participantes, permitiéndoles practicar la actividad en cualquier momento y lugar. También sirve como herramienta para introducir a nuevos participantes en este deporte al proporcionar una experiencia más fácil de usar e integrada digitalmente. Estas herramientas digitales mejoran la experiencia de la orientación tradicional proporcionando un cómodo acceso a mapas, recorridos y funciones de seguimiento del rendimiento, facilitando más que nunca que los aficionados disfruten de esta apasionante actividad al aire libre.

COMO
PROBAR?



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

<https://usynligo.no/>

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





SENDERISMO GUIADO DIGITAL

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En el senderismo digital guiado, los participantes utilizan una herramienta digital para planificar y navegar por sus rutas de senderismo al aire libre en Austria. La herramienta proporciona información sobre el sendero, la altitud, la distancia, el tiempo estimado y los puntos de interés a lo largo del camino.

El objetivo del senderismo guiado digital es mejorar la experiencia al aire libre proporcionando navegación precisa, planificación de rutas e información adicional sobre el entorno.

Muchas herramientas digitales utilizadas para el senderismo guiado digital ofrecen funciones básicas gratuitas, pero algunas funciones avanzadas o mapas adicionales pueden requerir una suscripción o una compra única. El éxito puede medirse por la realización de la ruta planificada por parte del participante, su disfrute de la excursión y los nuevos conocimientos adquiridos gracias a los puntos de interés y la información sobre senderos que proporciona la herramienta digital.

Los retos pueden incluir garantizar un seguimiento GPS preciso, actualizar la información de los senderos y los puntos de interés, y proporcionar instrucciones claras a los participantes que son nuevos en la actividad.

Los aficionados al senderismo digital suelen intercambiar experiencias y buenas prácticas a través de foros en línea, grupos en las redes sociales y eventos o talleres locales. Los retos a los que se enfrenta esta actividad pueden incluir garantizar un seguimiento GPS preciso, diseñar recorridos atractivos y proporcionar instrucciones claras a los recién llegados.

DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA

El senderismo guiado digital utiliza aplicaciones móviles o dispositivos GPS para proporcionar a los excursionistas navegación giro a giro, planificación de rutas e información sobre puntos de interés.

En esta actividad se suelen utilizar aplicaciones móviles (como Komoot, AllTrails, Bergfex, Alpenvereinaktiv o Nationalpark Hohe Tauern, Outdooractive), dispositivos GPS y plataformas en línea para planificar y compartir rutas.

Komoot: Popular entre los jóvenes excursionistas y ciclistas, Komoot ofrece planificación de rutas y navegación giro a giro para diversas actividades al aire libre. Los usuarios pueden explorar nuevos senderos, crear sus propias rutas y compartir sus experiencias con amigos.

AllTrails: Esta aplicación proporciona acceso a una amplia base de datos de rutas de senderismo, ciclismo y running de todo el mundo, incluida Austria. Con reseñas y fotos generadas por los usuarios, AllTrails es popular entre los adolescentes que buscan nuevas aventuras al aire libre y comparten sus experiencias.

Bergfex: Esta popular app proporciona información detallada sobre estaciones de esquí, rutas de senderismo y de ciclismo de montaña en toda Austria. Ofrece previsiones meteorológicas localizadas, partes de nieve, cámaras web y mapas de rutas.

Alpenvereinaktiv: Desarrollada por el Club Alpino Austriaco, esta aplicación ofrece una amplia base de datos de rutas de senderismo, escalada y esquí de travesía en Austria, junto con descripciones detalladas de las rutas, mapas topográficos y tracks GPS.

Parque Nacional Hohe Tauern: Centrada en el Parque Nacional Hohe Tauern de Austria, esta aplicación ofrece información completa sobre el parque, incluidas rutas de senderismo sugeridas, puntos de interés, fauna y flora.

Outdooractive es una aplicación móvil versátil diseñada para los entusiastas de las actividades al aire libre, que ofrece una plataforma completa para descubrir, planificar y navegar por rutas de senderismo, ciclismo y otras actividades de aventura en todo el mundo. La aplicación ofrece mapas detallados, información sobre rutas y contenidos generados por los usuarios.



El senderismo guiado digital surgió como una forma de hacer el senderismo más accesible y agradable para los participantes, proporcionando una navegación precisa, planificación de rutas e información adicional sobre el entorno. También sirve como herramienta para iniciar a nuevos participantes en el senderismo y promover prácticas al aire libre responsables y sostenibles.

COMO
PROBAR?



<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/>



OBSERVACIÓN DIGITAL DE LA NATURALEZA

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En la observación digital de la fauna, los participantes utilizan herramientas digitales para localizar y observar diversas especies silvestres en sus hábitats naturales. Las herramientas proporcionan información sobre comportamiento y estado de conservación, así como consejos sobre prácticas responsables de observación de la fauna.

El objetivo de la observación digital de la fauna es educar a los participantes sobre las especies locales, sus hábitats y los esfuerzos de conservación, al tiempo que se promueven prácticas de observación responsables y sostenibles.

La mayoría de las herramientas digitales utilizadas para la observación digital de la fauna son gratuitas, pero algunas funciones avanzadas o contenidos adicionales pueden requerir una suscripción o una compra única.

El éxito puede medirse por el número de especies silvestres observadas, la precisión en la identificación de las especies, el nivel de compromiso de los participantes y el aumento de la concienciación sobre la conservación de la vida silvestre y las prácticas responsables de observación.

Los retos pueden incluir garantizar la identificación precisa de las especies, mantener las herramientas digitales actualizadas con información actualizada sobre conservación y promover prácticas responsables de observación de la vida silvestre entre los participantes.

DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA

Las herramientas digitales de observación de la vida silvestre incluyen aplicaciones móviles, sitios web y plataformas en línea que proporcionan información sobre las especies silvestres, sus hábitats y los mejores lugares y momentos para observarlas al aire libre en Austria.

Las aplicaciones móviles (como iNaturalist, Seek by iNaturalist o Merlin Bird ID), los sitios web y las plataformas en línea centradas en la observación de la fauna y la flora silvestres y en la identificación de aves, y plataformas en línea centradas en la observación y conservación de la vida silvestre.

iNaturalist: iNaturalist es una aplicación móvil muy utilizada y una plataforma en línea dedicada a la observación y conservación de la fauna. Permite a los usuarios documentar y compartir sus observaciones de plantas, animales y otros organismos mientras se conectan con una comunidad de entusiastas de la naturaleza, científicos e investigadores. La plataforma utiliza tecnología de IA para identificar especies, ayudando a los usuarios a aprender más sobre el mundo natural que les rodea.

Seek de iNaturalist: Seek es una aplicación desarrollada por los creadores de iNaturalist, diseñada para que la exploración de la naturaleza divertida e informativa. Gracias a una avanzada tecnología de imágenes, Seek permite a los usuarios identificar plantas, animales y hongos simplemente apuntando la cámara de su organismo. La aplicación proporciona información sobre la especie, incluido su nombre científico, hábitat y estado de conservación.

Merlin Bird ID: Merlin Bird ID es una aplicación móvil potente y fácil de usar creada por el Laboratorio de Ornitología de Cornell, diseñada específicamente para la identificación y observación de aves. Con una amplia base de datos de especies de aves de todo el mundo, la aplicación ayuda a los usuarios a identificarlas respondiendo a unas sencillas preguntas o subiendo una foto. Merlin Bird ID también ofrece funciones como cantos de aves, mapas de áreas de distribución y consejos de expertos para mejorar la experiencia de observación de aves de los usuarios. Al animar a los observadores de aves a compartir sus observaciones, la aplicación contribuye a los esfuerzos mundiales de conservación de las aves y a los proyectos de investigación.



La observación digital de la vida salvaje surgió como un medio para implicar a las personas en los esfuerzos de conservación de la fauna y fomentar un comportamiento responsable al aire libre. Al ofrecer información precisa sobre las especies silvestres locales y sus hábitats, las herramientas digitales permiten a los participantes comprender y apreciar mejor la naturaleza que les rodea. Estas aplicaciones para móviles y plataformas en línea fomentan la observación, la educación y la conservación de la fauna silvestre al dotar a los usuarios de herramientas fáciles de usar para reconocer, registrar y aprender sobre diferentes especies, al tiempo que contribuyen a los datos científicos esenciales y a los esfuerzos de conservación.

COMO
PROBAR?



<https://www.inaturalist.org>

https://www.inaturalist.org/pages/seek_app

<https://merlin.allaboutbirds.org>



RETOS DIGITALES DE FITNESS AL AIRE LIBRE

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Los retos digitales de fitness al aire libre utilizan aplicaciones móviles, dispositivos portátiles y plataformas en línea para crear, participar y realizar un seguimiento de diversos retos al aire libre.

Aplicaciones móviles (como Strava o Runkeeper), dispositivos wearables (por ejemplo, rastreadores de fitness o smartwatches) y plataformas en línea para crear y participar en retos de fitness se utilizan habitualmente en esta actividad.

Strava: Es una aplicación de seguimiento de fitness entre los jóvenes. Strava no sólo registra las actividades de ciclismo, sino que también fomenta la competición amistosa a través de desafíos. Los usuarios pueden unirse a clubes, conectar con amigos y compartir sus rutas y logros.

Runkeeper es una popular aplicación de seguimiento diseñada para ayudar a los usuarios a seguir y mejorar sus carreras, caminar y montar en bicicleta. Utiliza la tecnología GPS para monitorizar y registrar métricas, incluyendo distancia, ritmo, tiempo y tiempo y la elevación, proporcionando a los usuarios valiosa información sobre su rendimiento y progreso.

DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA

Los participantes utilizan herramientas digitales para unirse o crear desafíos de fitness que tienen lugar en al aire libre en toda Austria. Los retos pueden ser desde correr o recorrer en bicicleta distancias específicas hasta completar un número determinado de entrenamientos en un determinado tiempo. Los participantes pueden progreso, competir con otros y compartir sus resultados en las redes sociales.

El objetivo de los retos digitales de fitness al aire libre es animar a los participantes a mantenerse activos e implicados en actividades físicas al aire libre, fomentando al mismo tiempo el sentido de comunidad y la competición amistosa.

Muchas herramientas digitales utilizadas para los retos de fitness al aire libre ofrecen funciones básicas gratuitas, pero algunas funciones avanzadas o contenidos adicionales pueden requerir una suscripción o una compra única. El éxito puede medirse por el número de participantes, la tasa de finalización de los retos, las mejoras personales en los niveles de forma física, y el compromiso general y el disfrute de la actividad.

Los retos pueden incluir motivar a los participantes para que sigan participando, garantizar un seguimiento preciso de las actividades y mantener un sistema fácil de usar y accesible. actividades y mantener una plataforma digital y actualizada.

STRAVA



Los retos digitales de fitness al aire libre se desarrollaron como una forma de animar a la gente a mantenerse activa y participar en actividades físicas al aire libre, aprovechando el poder de las herramientas digitales y las conexiones sociales. La idea se inspiró en la creciente popularidad de las aplicaciones de fitness y los wearables, así como en el deseo de fomentar el sentido de comunidad y la competición amistosa entre los participantes.

COMO
PROBAR?



<https://www.strava.com>

<https://runkeeper.com/cms>





ESCALADA EN ROCA Y BOULDER DIGITAL

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En escalada digital y boulder los participantes utilizan herramientas digitales para encontrar y recorrer vías de escalada en al aire libre en Austria. Las herramientas proporcionan información sobre la dificultad de las de seguridad y valoraciones y comentarios de los usuarios. y comentarios de los usuarios.

Los participantes utilizan aplicaciones móviles o plataformas en línea para buscar lugares de escalada, consultar información sobre rutas y registrar sus ascensiones. También pueden contribuir puntuando y comentando rutas, así como añadiendo otras nuevas.

El objetivo de la escalada y el boulder digitales es mejorar la experiencia de la escalada proporcionando información precisa y actualizada sobre las rutas, fomentando el sentido de comunidad entre los escaladores y promoviendo prácticas de escalada responsables y sostenibles.

Muchas herramientas digitales utilizadas para la escalada en roca y el boulder ofrecen funciones básicas gratuitas, pero algunas funciones avanzadas o contenidos adicionales pueden requerir una suscripción o una compra única.

El éxito puede medirse por el número de rutas completadas, las mejoras personales habilidades de escalada, el mayor conocimiento de las de seguridad y el disfrute general de la de la actividad.

Los retos pueden incluir garantizar la exactitud información precisa sobre las rutas plataformas digitales fáciles de usar y actualizadas prácticas de escalada responsables entre los participantes.

DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA

Las herramientas digitales de escalada en roca y boulder incluyen aplicaciones móviles y plataformas en línea que proporcionan información sobre rutas de escalada, niveles de dificultad y ubicación de lugares de escalada en Austria.

Las aplicaciones móviles (como 27 Crags, Vertical-Life o Mountain Project) y las plataformas en línea centradas en la escalada en roca y el boulder se utilizan habitualmente en esta actividad.

27 Crags: Una completa aplicación de escalada en roca que ayuda a los usuarios a descubrir y navegar por rutas de escalada de todo el mundo. Cuenta con mapas detallados, descripciones de rutas y comentarios de los usuarios, lo que la convierte en una herramienta esencial para escaladores de todos los niveles.

Vertical-Life: Una aplicación de escalada versátil diseñada para la escalada deportiva, el boulder y los gimnasios cubiertos. Ofrece información sobre rutas, topos y listas de marcas, junto con un registro de entrenamiento y planes de ejercicio para ayudar a los escaladores a mejorar sus habilidades y seguir su progreso. progreso.

Proyecto Montaña: Una aplicación comunitaria para para descubrir y compartir rutas de escalada en todo el mundo. Cuenta con una amplia base de datos de rutas de escalada, con fotos, descripciones descripciones de las rutas y valoraciones de los usuarios, proporcionando a los escaladores información y recomendaciones.



La escalada y el búlder digitales surgieron como una forma de mejorar la experiencia de la escalada proporcionando información precisa y actualizada sobre las rutas y fomentando un sentimiento de comunidad entre los escaladores. La idea se inspiró en la creciente popularidad de la escalada y en el deseo de promover prácticas de escalada responsables y sostenibles.

COMO
PROBAR?



<https://27crags.com/>

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

<https://www.mountainproject.com>



YINCANAS DIGITALES

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En las yincanas digitales, los adolescentes utilizan herramientas digitales para participar en desafíos y resolver enigmas, rompecabezas o tareas en diversos puntos dentro de un área designada. Estas actividades pueden adaptarse a diferentes intereses y a menudo incluyen un elemento de competición amistosa entre los participantes.

Los participantes utilizan aplicaciones móviles o plataformas para acceder a los retos y tareas de la yincana. A continuación, se dirigen a los lugares especificados, completan los retos y documentan sus progresos con la herramienta digital.

El objetivo de las yincanas digitales es animar a los jóvenes a explorar su entorno, desarrollar habilidades y realizar actividad física mientras se divierten en un entorno al aire libre.

Muchas de las herramientas digitales ofrecen funciones básicas gratuitas, pero algunas funciones avanzadas o contenidos adicionales pueden requerir una suscripción o una compra única.

El éxito puede medirse por la superación de retos, el nivel de compromiso y disfrute de los participantes y el desarrollo de habilidades de resolución de problemas, el trabajo en equipo y las de navegación.

Los retos pueden incluir la creación de retos atractivos y apropiados para cada edad, mantener una plataforma digital y actualizada.

DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA

Las yincanas digitales implican el uso de aplicaciones móviles y plataformas en línea que crean retos interactivos basados en la realidad para que los participantes los completen en una zona como una ciudad o un parque.

Las aplicaciones móviles (como Actionbound, GooseChase, o Scavify) y plataformas en línea centradas en crear y participar en búsquedas del tesoro se utilizan habitualmente en esta actividad.

Actionbound: Una aplicación interactiva que permite a los usuarios crear y participar en búsquedas del tesoro personalizadas basadas en la ubicación, juegos educativos y visitas guiadas. Utiliza elementos multimedia, como pruebas, tareas y puntos de control GPS, proporcionando experiencias atractivas para individuales, grupos y eventos.

GooseChase: Una aplicación dinámica que facilita la creación y participación en divertidas búsquedas del tesoro personalizables para diversas ocasiones, como eventos de creación de equipos, actividades educativas y reuniones sociales. Los usuarios pueden unirse o crear juegos, completar misiones, ganar puntos y competir con otros en tiempo real.

Scavify: Una app fácil de usar diseñada para organizar y participar en búsquedas del tesoro y actividades de creación de equipos. Ofrece plantillas personalizables, listas de tareas y tablas de clasificación en tiempo real, por lo que es una solución ideal para eventos corporativos, programas de orientación en campus y excursiones en grupo.

Actionbound



Las búsquedas del tesoro digitales se desarrollaron como una forma de involucrar a los jóvenes en actividades al aire libre que combinan tecnología, actividad física y resolución de problemas. La idea se inspiró en la creciente popularidad de los juegos basados en la localización y en el deseo de crear experiencias divertidas y educativas para los jóvenes en un entorno al aire libre.

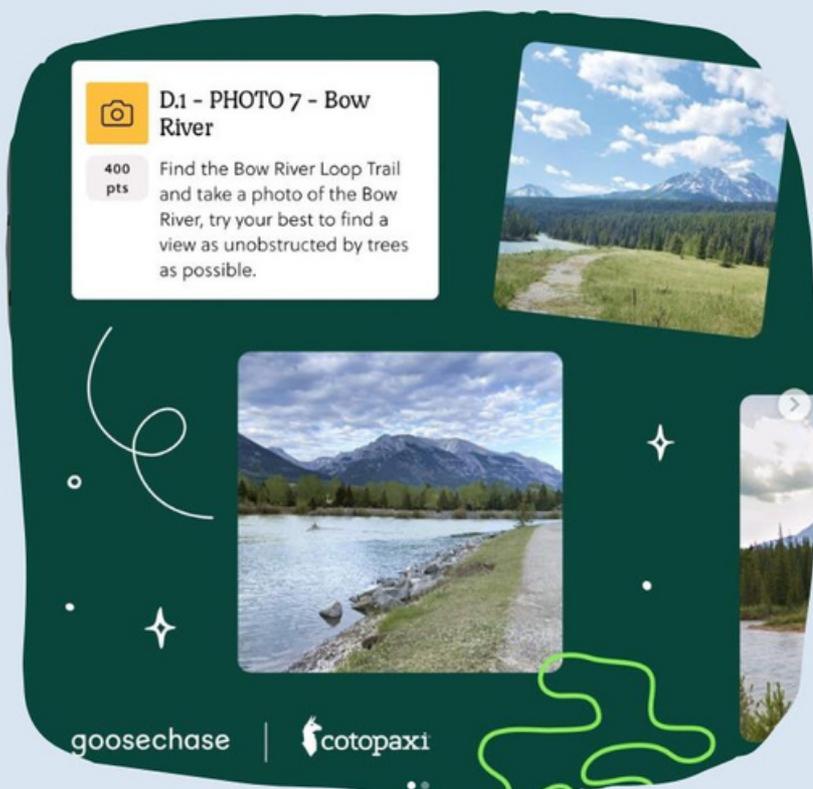
COMO
PROBAR?



<https://en.actionbound.com>

<https://www.goosechase.com>

<https://www.scavify.com>



CARRERAS DE AVENTURA DIGITAL

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En las carreras de aventura digital, los jóvenes participantes de entre 16 y 19 años utilizan herramientas digitales para participar en una serie de retos y actividades al aire libre en varios puntos de control dentro de un área designada. Estas actividades pueden incluir tareas físicas y ejercicios de trabajo en equipo.

El objetivo es completar todos los retos y llegar a la meta en un tiempo determinado.

Los participantes utilizan aplicaciones móviles o plataformas en línea para acceder a los retos, tareas y puntos de control de la carrera. A continuación a los lugares especificados, completan los retos y documentan su progreso con la herramienta digital.

El objetivo de las carreras de aventuras digitales es animar a los jóvenes a participar en actividades físicas al aire libre, desarrollar trabajo en equipo y la resolución de problemas, y fomentar un sentimiento de entre los participantes.

Muchas de las herramientas digitales ofrecen funciones básicas gratuitas, pero algunas funciones avanzadas o contenidos adicionales pueden requerir una suscripción o una compra única. El éxito puede medirse por la superación de retos, el nivel de compromiso y disfrute participantes y el desarrollo del trabajo en equipo, la resolución de problemas y las de navegación.

Los retos pueden incluir la creación de apropiados para cada edad, garantizar la datos de localización, promover la seguridad durante la carrera y mantener una plataforma digital.

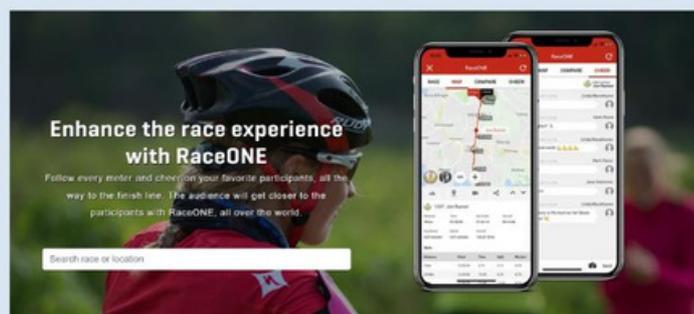
DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA

Las carreras de aventuras digitales implican el uso de aplicaciones móviles y plataformas en línea que retos al aire libre y puntos de control que los participantes deben completar en formato de carrera en un tiempo determinado.

Las aplicaciones móviles (como RaceONE o TeamSnap) y plataformas en línea centradas en la creación y crear y participar en carreras de aventura. en esta actividad.

RaceONE: Una aplicación social de carreras que permite que permite a participantes, espectadores y organizadores y compartir información en tiempo real durante carreras de atletismo y ciclismo. La aplicación ofrece seguimiento en directo, actualizaciones del progreso de la carrera mensajes de ánimo y motivación a los corredores, creando una experiencia interactiva y atractiva.

TeamSnap: Una aplicación de gestión de equipos diseñada para simplificar la comunicación organización de equipos deportivos, clubes y grupos recreativos. Ofrece funciones como programación de eventos, seguimiento de la disponibilidad de los jugadores mensajería, y las estadísticas del equipo, por lo que es una herramienta esencial para entrenadores, directores de equipo y jugadores.



Las carreras de aventura digital se desarrollaron como una forma de involucrar a los jóvenes en actividades al aire libre que combinan tecnología, actividad física y resolución de problemas en un formato competitivo y emocionante. La idea se inspiró en la creciente popularidad de las carreras de aventura y en el deseo de crear experiencias divertidas y estimulantes para los jóvenes en un entorno al aire libre.

**COMO
PROBAR?** →

<https://raceone.com>

<https://teamsnap.com>





PADDLING

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Go Paddling Adventure es una emocionante actividad al aire libre que anima a los entusiastas de los deportes acuáticos a explorar lugares cercanos para practicar kayak, piragüismo y stand-up con la aplicación Go Paddling.

Esta experiencia digital ayuda a los usuarios a planificar su próxima aventura de remo, proporcionando información esencial sobre puntos de salida, condiciones del agua y opiniones de los usuarios.

Los participantes pueden encontrar fácilmente vías navegables adecuadas en sus o nuevos destinos que explorar, gracias a las funciones de localización de la aplicación y a su amplia base de datos de lugares para remar. La aplicación también ofrece valiosa información, como disponibilidad de aparcamiento, instalaciones información de seguridad y consejos de otros remadores, lo que garantiza una experiencia fluida y agradable en el agua.

Además de ayudar a los usuarios a descubrir nuevos lugares la aplicación Go Paddling permite a los participantes seguir su progreso personal y su rendimiento, incluyendo distancia, velocidad y trazado de rutas. Los usuarios pueden objetivos personales, compartir sus experiencias con amigos y conectarse con la comunidad de remadores.

Al combinar la emoción de los deportes acuáticos con la comodidad de las herramientas digitales, la actividad Go Paddling Adventure inspira a las personas a aventurarse a aventurarse al aire libre, perfeccionar su técnica de remo y relacionarse de una forma divertida e interactiva.

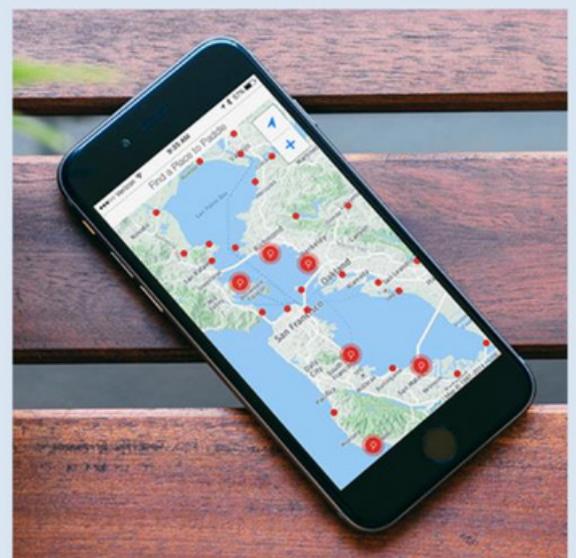
La principal herramienta digital utilizada es la aplicación móvil Go Paddling disponible para dispositivos iOS y Android. Los usuarios también pueden integrar dispositivos wearables, como smartwatches o fitness trackers, para realizar un seguimiento métricas de rendimiento personal durante sus durante sus aventuras de remo.

La descarga y el uso de la aplicación Go Paddling son gratuitos. Sin embargo, algunas funciones adicionales o contenidos premium pueden requerir compras en la aplicación o una suscripción.

Algunos de los retos encontrados al aplicar la aplicación Go Paddling en actividades al aire libre incluyen garantizar la exactitud de la información, proteger la privacidad y seguridad de los usuarios, resolver problemas técnicos y de los usuarios.

DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA

Go Paddling es una aplicación móvil fácil de usar diseñada para ayudar a los aficionados al remo a descubrir lugares cercanos para practicar kayak, piragüismo y surf de remo. Proporciona información detallada sobre puntos de salida, condiciones del agua y opiniones de los usuarios, lo que la convierte en un recurso inestimable para planificar aventuras acuáticas y conectar con la comunidad de remadores.



La idea de la aplicación Go Paddling surgió del deseo de crear una plataforma integral que simplificara el proceso de descubrir nuevos lugares para remar y conectara a los entusiastas de los deportes acuáticos. Combinando la comodidad de las herramientas digitales con la emoción de las actividades al aire libre, la aplicación pretende animar a más gente a explorar y disfrutar de los deportes de remo.

COMO
PROBAR? →

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

<https://gopaddling.info/>





ENDOMONDO

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Los profesores de educación física empezaron a utilizar aplicaciones con los alumnos durante la pandemia. Se encargaba a los alumnos que corrieran y realizaran actividades físicas similares, y luego enviaban una pantalla impresa con los resultados de la aplicación a los profesores o compartían los resultados en tiempo real. Los resultados de la aplicación no se utilizaron sólo para la evaluación escolar, sino que los alumnos compitieron entre sí y esto les motivó a moverse más. Incluso después de la pandemia, la escuela sigue utilizando las aplicaciones como herramienta de motivación.

El uso de apps en Educación Física (EF) en los colegios puede ofrecer numerosos beneficios tanto a alumnos como a profesores. Las aplicaciones pueden hacer que las clases de educación física sean más interactivas y atractivas para los alumnos. A menudo utilizan elementos de gamificación, retos y recompensas, que pueden motivar a los estudiantes a participar activamente en actividades físicas. Las aplicaciones pueden ofrecer flexibilidad en la forma en que los alumnos aprenden y practican las actividades físicas. Pueden utilizar las aplicaciones tanto en el aula como fuera de ella, lo que permite un aprendizaje y una práctica continuos más allá del entorno escolar. Las aplicaciones que incluyen componentes sociales permiten a los estudiantes interactuar y colaborar con sus compañeros, fomentando el trabajo en equipo y las habilidades comunicativas. Muchas aplicaciones pueden personalizarse para adaptarse a los niveles y habilidades individuales. Esta personalización garantiza que los alumnos puedan trabajar a su propio ritmo y sentirse estimulados sin sentirse abrumados. La integración de la tecnología en las clases de educación física puede ayudar a los estudiantes a sentirse más cómodos con el uso de la tecnología en diferentes aspectos de sus vidas.

En general, la integración de aplicaciones en las clases de educación física puede hacer que la educación física sea más dinámica, inclusiva y eficaz para promover un estilo de vida y saludable entre los estudiantes. Sin embargo es esencial encontrar un equilibrio entre el uso de la tecnología y las actividades tradicionales para garantizar un completa.

DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA

Endomondo es una popular aplicación de seguimiento de fitness desarrollada por Endomondo LLC, que permite usuarios seguir y analizar sus diversas actividades de fitness.

Endomondo ofrece una serie de funciones para ayudar a los usuarios a mantenerse motivados y entrenamientos, incluyendo:

Seguimiento de actividades: permite a los usuarios realizar un seguimiento de diversas actividades. Utiliza el GPS para trazar las rutas y proporciona información en tiempo real sobre la distancia, la duración, la velocidad y las calorías quemadas durante la actividad.

-Red Social: La app tiene un componente social que permite a los usuarios conectar con amigos y otros usuarios. Puedes ver las actividades de tus amigos, darles "ánimos" o "pulgares arriba" y participar en competiciones amistosas para motivarse mutuamente.

-Retos: ofrece varios retos de fitness a los que los usuarios pueden unirse. Estos retos animan a los usuarios a alcanzar objetivos específicos, como correr una distancia determinada o quemar un número fijo de calorías.

-Planes de entrenamiento: La app ofrece planes de entrenamiento personalizados para diferentes objetivos de fitness, como correr 5k, media maratón o maratón.

-Entrenador de audio: cuenta con un entrenador de audio que proporciona comentarios de audio en tiempo real durante los entrenamientos.

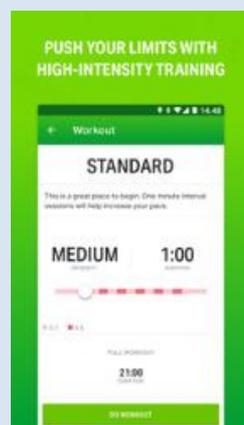
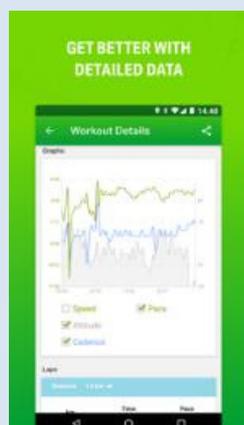
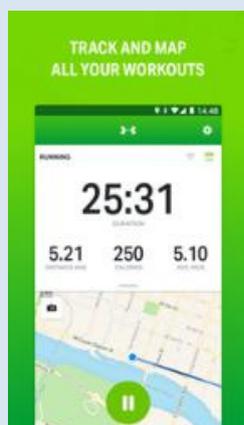
-Estadísticas personales: La app permite a los usuarios ver y analizar su historial de entrenamientos, sus récords personales y otras estadísticas a lo largo del tiempo para controlar su progreso.

-Integración: Endomondo podría integrarse con varios wearables y accesorios de fitness, como pulsómetros y smartwatches, para proporcionar datos de fitness más completos.

Como se menciona en la introducción, la escuela empezó a utilizar la aplicación durante la pandemia, cuando las escuelas estaban cerradas y el aprendizaje se realizaba a distancia. Pero la aplicación tuvo tanto éxito entre alumnos y profesores que siguen utilizándola como parte de la enseñanza habitual.

Uno de los principales campos de la escuela es la tecnología de la información, por lo que es posible que la motivación de los alumnos lleve no sólo a la actividad física, sino también al desarrollo de nuevas aplicaciones de apoyo al deporte.

Dado que cada aplicación sufre modificaciones y se y se crean otras nuevas, es posible que la escuela esté utilizando utilice una forma diferente de la aplicación durante la enseñanza.



Aprende
más



Secondary School of Information
Technology and financial services in
Pilsen

<https://infis.cz/>

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



DIALIGA

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

La organización DIALIGA, que crea una comunidad de pacientes con diabetes, recomienda esta herramienta y anima a los pacientes a controlar sus progresos cuando caminan o corren, pero también cuando montan en bicicleta o patinan.

La aplicación registra el número de calorías quemadas o la velocidad media. Los pacientes pueden compartir sus resultados en las redes sociales o conectarse directamente usuarios dentro de la aplicación y seguir sus progresos.

Toda persona que padezca diabetes puede recurrir a esta organización, que les dará asesoramiento profesional para que el deporte sea adecuado y seguro. También pueden revisar juntos los resultados deportivos, las rutas y la dificultad y el deportista puede recibir recomendaciones para mejorar su forma física.

Practicar deportes y actividades físicas puede ser beneficiosas para las personas con diabetes. El ejercicio regular regular puede ayudar a controlar los niveles de la sensibilidad a la insulina, controlar el peso y mejorar el peso y aumentar el bienestar general. Sin embargo, es esencial abordar los deportes y las actividades físicas con algunas consideraciones para garantizar la seguridad y un control óptimo de la diabetes.

La comunidad de usuarios se anima mutuamente, comparan su rendimiento deportivo y comparten pistas fotos y experiencias.

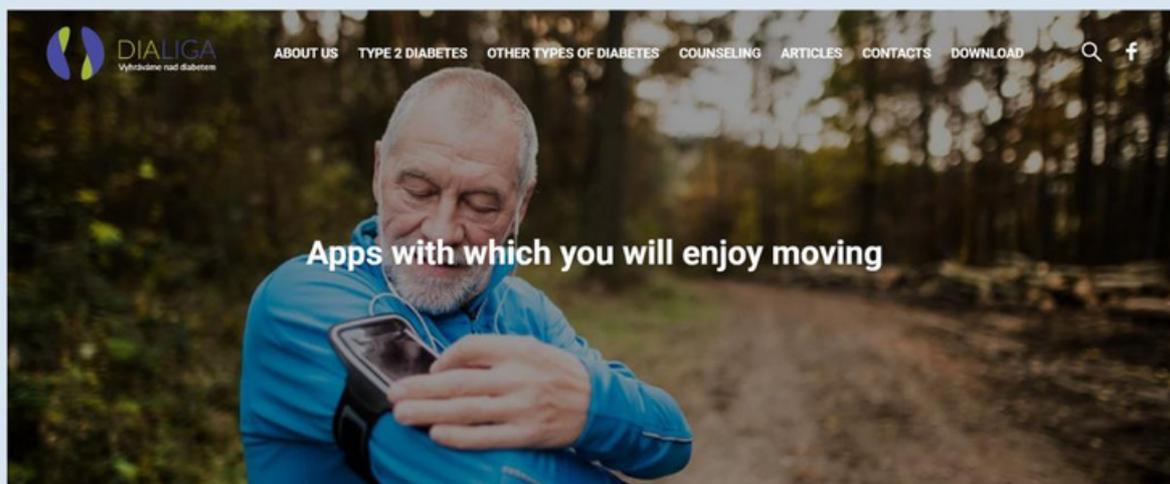
DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA

Aplicación de seguimiento deportivo seguimiento de actividades al aire libre. La aplicación utiliza los sensores integrados del teléfono o el GPS para registrar datos relacionados con la distancia, el tiempo velocidad y otras métricas.

COMO PROBAR?



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



Los expertos animan a los pacientes a hacer deporte, pero saben lo importante que es controlar su pulso o su regularidad.

Ayudar a las personas con diabetes a hacer deporte y motivarlas para que sean físicamente activas es beneficioso por varias razones. La actividad física regular puede ayudar a mejorar la sensibilidad a la insulina, lo que conduce a un mejor control de la glucemia. Puede ayudar a disminuir los niveles de azúcar en sangre y reducir el riesgo de hiperglucemia (niveles altos de azúcar en sangre) en las personas con diabetes.

La actividad física contribuye a controlar el peso, lo que es especialmente importante para las personas con diabetes de tipo 2. Mantener un peso saludable puede mejorar el control de la insulina. Mantener un peso saludable puede mejorar la resistencia a la insulina y el control general de la diabetes.

El ejercicio tiene efectos positivos sobre el sistema cardiovascular, reduciendo el riesgo de cardiopatías, que son una complicación frecuente de la diabetes. La práctica de deportes y actividades físicas puede ayudar a reducir los niveles de estrés, lo que puede contribuir indirectamente a un mejor control de la glucemia.

Se sabe que el ejercicio libera endorfinas, que pueden mejorar el estado de ánimo y el bienestar mental. Esto es especialmente importante para las personas con diabetes, ya que pueden experimentar problemas emocionales relacionados con su enfermedad. Participar en deportes y actividades de grupo ofrece oportunidades para la interacción social, lo que puede mejorar el bienestar emocional y fomentar el sentido de comunidad.

comunidad. La actividad física regular puede repercutir positivamente en la salud a largo plazo de los diabéticos y reducir el riesgo de complicaciones asociadas a la enfermedad. Al promover un estilo de vida activo, las personas con diabetes pueden experimentar una mejora general de su calidad de vida, con mayores niveles de energía y una sensación de logro.



ESCUELA DE GRAMÁTICA DEPORTIVA

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Los profesores de educación física y los entrenadores deportivos utilizan la pizarra digital interactiva como una valiosa herramienta de entrenamiento para analizar partidos como los de voleibol o fútbol.

Gracias a la pizarra, pueden, por ejemplo, proyectar vídeos de vuelta y marcar posiciones incorrectas del equipo. Utilizan las pizarras interactivas para mejorar las sesiones de entrenamiento, las tácticas y el desarrollo de los jugadores.

- **Análisis táctico:** Los entrenadores pueden utilizar la pizarra interactiva para mostrar imágenes de partidos, diagramas y animaciones para analizar las tácticas y estrategias del equipo. Pueden mostrar a los jugadores diferentes jugadas, posiciones y posiciones y movimientos, lo que permite plan de juego.

- **Preparación previa al partido:** Antes de los partidos, los entrenadores pueden utilizar la pizarra interactiva para rivales. Pueden analizar las jugadas, las formaciones y los jugadores clave del rival, para ayudar a su equipo a prepararse mejor.

- **Revisión posterior al partido:** Después de los partidos, los entrenadores pueden utilizar la pizarra interactiva para revisar las actuaciones de los jugadores, destacar sus puntos fuertes e identificar las áreas de mejora. Esta información visual ayuda a los jugadores a comprender mejor los conceptos.

- **Desarrollo individual del jugador:** Los entrenadores pueden utilizar la pizarra interactiva para trabajar con cada jugador en habilidades, técnicas y posiciones específicas. Este entrenamiento personalizado ayuda al desarrollo del jugador y al perfeccionamiento de sus habilidades.

- **Colaboración y participación:** Los tableros interactivos fomentan la participación de los jugadores, ya que los deportistas pueden interactuar con el tablero, aportar sus ideas y hacer preguntas durante las reuniones de equipo y las sesiones tácticas.

- **Simulación de juego:** Algunas pizarras interactivas permiten a los entrenadores simular situaciones de juego, como jugadas a balón parado, lanzamientos de penaltis o jugadas ofensivas o defensivas. Esto permite a los jugadores practicar situaciones específicas en un entorno controlado.

DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA

Una pizarra digital interactiva es una gran superficie interactiva a la que se conecta un ordenador con un proyector de datos, o bien es una gran pantalla con un sensor táctil. El proyector proyecta la imagen del ordenador sobre la superficie de la pizarra, y a través de ella podemos utilizar el dedo, rotuladores especiales u otras herramientas para controlar el ordenador o trabajar directamente con la pizarra interactiva. La pizarra pizarra suele estar fijada directamente a la pared, o puede estar en un soporte móvil.

APRENDE MÁS!



<https://www.sgldbrno.cz>



La escuela adquirió la pizarra interactiva gracias a la donación del Ministerio de Educación. Como es una escuela orientada al deporte, la pizarra interactiva se utiliza durante la educación física, los entrenamientos y los partidos. Un profesor o entrenador puede trasladar sus ideas de forma rápida y clara a la pizarra, donde es visualmente fácil de entender para los deportistas.



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



welcome on the site

**Ludvík Daňek Sports Gymnasium,
Brno**





ORIENTACIÓN FORESTAL DIGITAL

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Programa de varios días centrado en el contacto directo y activo de los estudiantes local. Los alumnos se alojan en diferentes tipos de tipos de terreno (ciudad, naturaleza, dentro y fuera de las carreteras). conocer las leyes del ciclo natural y el funcionamiento de la comunidad local. Uno de los objetivos es motivar a los estudiantes a moverse y mejorar su capacidad de orientación en el y el entorno que les rodea. A través de mapas en dispositivos electrónicos y el contacto con con el entorno real, se motiva a los estudiantes a desplazarse y utilizar eficazmente la informática.



DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA

La orientación mediante herramientas digitales, también conocida como "orientación electrónica" o "eOrienteering", incorpora la tecnología moderna para mejorar el deporte tradicional de la orientación.

Las herramientas digitales han hecho que la orientación sea más accesible, interactiva y eficaz.

Las herramientas necesarias son los teléfonos inteligentes y los códigos QR QR.

Existen algunas ventajas en comparación con orientación clásica:

Marcaje electrónico: En lugar de las tradicionales tarjetas de papel, se utilizan sistemas de marcaje electrónico para registrar el paso de un participante por cada zona.

para registrar la visita de un participante a cada punto de control. Para ello se suelen utilizar cajas de control electrónicas o "e-punches" contra las que los participantes tocan su dispositivo electrónico o tarjeta RFID para registrar su visita.

Análisis de datos: Las herramientas digitales proporcionan datos exhaustivos sobre el rendimiento de los participantes, incluidas las opciones de ruta, los tiempos parciales y las estadísticas generales de la carrera. y estadísticas generales de la carrera. Estos datos pueden utilizarse para la formación mejor.

Herramientas de cartografía en línea: Las herramientas web permiten a los participantes planificar estudiar mapas digitalmente antes y después de los eventos. Estas herramientas suelen integrarse con los datos de seguimiento por GPS para revisar y analizar los resultados.

APRENDE
MÁS



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

La actividad fue preparada como una metodología de la Asociación Checa de deportes de orientación y está destinada a profesores, entrenadores y líderes de actividades de ocio como un conjunto completo de programas educativos con el tema de la estancia y la orientación en la naturaleza.

La orientación es una actividad deportiva y recreativa que consiste en navegar por terrenos desconocidos utilizando un mapa y una brújula o, recientemente, códigos QR, teléfonos inteligentes y tabletas. Los participantes deben encontrar puntos de control específicos marcados en el mapa y visitarlos en una secuencia predeterminada. Este deporte requiere una combinación de forma física, destreza en la lectura de mapas y planificación estratégica. La orientación puede practicarse a pie, con esquís o en bicicleta de montaña, y ofrece una forma estimulante y divertida de explorar la naturaleza y mejorar las habilidades de navegación. A menudo se practica como deporte de competición o como actividad de ocio para particulares y familias.

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 - ENTRENAMIENTO FÍSICO

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

La aplicación ofrece vídeos de ejercicios de 20, 40 o 60 minutos de duración que proporcionan a los usuarios la información necesaria sobre cómo realizar correctamente diversas posturas. La aplicación ofrece la posibilidad de vincularse con la aplicación Salud del iPhone. Suele utilizarse como ejercicio adictivo para las personas que practican yoga en grupo con un entrenador real.

La aplicación está diseñada para ayudar a los usuarios a aprender y practicar yoga a su propio ritmo y conveniencia, lo que facilita a los principiantes a principiantes y a los practicantes experimentados profundizar en su práctica.

DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA

La aplicación Simply Yoga - Fitness Trainer funciona como un entrenador personal virtual de yoga. Se trata de una aplicación móvil que proporciona a los usuarios acceso a varios ejercicios de yoga, rutinas y clases guiadas.

ALGO MÁS DE INFORMACIÓN

La aplicación es una herramienta adicional para las personas, que vienen regularmente a la organización que ofrece clases de yoga. A veces los usuarios faltan a las clases, con el fin de mantenerse en forma y en contacto con el yoga, los entrenadores recomiendan el uso de la aplicación, por ejemplo, cuando se está en el extranjero.

Los beneficios son la formación continua, el progreso, la personalización, la comunidad y el apoyo.



APRENDE MÁS!



<https://www.karmasrdcem.cz>





DEPORTES AL AIRE LIBRE PARA NIÑOS Y JÓVENES

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda a los niños al menos 7 horas de movimiento activo a la semana. La educación física en las escuelas sólo proporciona 1 hora de movimiento, las 6 horas restantes son responsabilidad de los padres. En 1991, el 10% de niños sufrían obesidad o tenían sobrepeso, pero en 2021 ya son el 26% y esta sigue aumentando. Los niños participan cada vez menos en deportes y actividades físicas, comen peor, no tienen los hábitos correctos y carecen de actividades físicas conjuntas con sus padres. Esta tendencia tendrá un impacto muy negativo en la calidad de vida de toda la sociedad en el futuro. Por eso se creó la iniciativa 6 horas, que da formas creativas a los niños y a sus padres en formato digital. Los usuarios pueden filtrar los resultados en el menú: ejercicio en casa, ejercicio al aire libre, ejercicio para la salud y similares. Bien- También han participado en el proyecto conocidas en el proyecto, lo que lo hace aún más atractivo para los usuarios.

DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA

Vídeos y tutoriales que animan a los padres y a sus hijos a hacer ejercicio y deporte.

ALGO MÁS DE INFORMACIÓN

Las organizaciones proporcionan también otros materiales para mantener activas a las familias, por ejemplo consejos para actividades de tiempo libre.



APRENDE MÁS!



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

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





STROLLERING

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

El senderismo es un ejercicio al aire libre cuya base es la marcha dinámica deportiva con un cochecito, que los expertos consideran el tipo de movimiento más natural y eficaz. El strolling combina eficazmente la marcha deportiva con cochecito con ejercicios y ejercicios de fortalecimiento.

ALGO MÁS DE INFORMACIÓN

Los ejercicios se organizan en grupo, pero debido que los niños tienen diferentes rutinas diarias, las madres también pueden gracias a la herramienta en línea.

DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA

La organización ha creado vídeos e instrucciones para los padres, especialmente las madres, de baja por maternidad. Las mujeres pueden hacer ejercicio siguiendo el vídeo, los ejercicios están adaptados al movimiento en el exterior, principalmente en forma de ejercicios con un cochecito.



APRENDE MÁS



<https://strollering.cz/vyzvy>



CICLISMO

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

La aplicación BikeMi es una herramienta digital utilizada para el ciclismo al aire libre en Milán, Italia. Forma parte del sistema de bicicletas compartidas BikeMi, que ofrece a residentes y visitantes una opción de transporte cómoda y sostenible. Con BikeMi App, los usuarios pueden localizar y reservar las bicicletas disponibles en las estaciones BikeMi repartidas por toda la ciudad. La aplicación permite a los usuarios desbloquear las bicicletas y pagar por el servicio directamente desde sus teléfonos inteligentes. También ofrece información sobre la disponibilidad de bicicletas y estaciones, mapas de rutas ciclistas y consejos sobre ciclismo urbano. Los ciclistas pueden disfrutar explorando Milán y sus alrededores mientras utilizan la aplicación BikeMi para acceder a las bicicletas y navegar por los carriles bici y los caminos de la ciudad.

ALGO MÁS DE INFORMACIÓN

El sistema de bicicletas compartidas BikeMi se introdujo en Milán para promover la movilidad sostenible y ofrecer una alternativa a los tradicionales. La aplicación BikeMi desarrollada para mejorar la experiencia del usuario facilitar el acceso a la disponibilidad de bicicletas y y permitiendo cómodas opciones de pago. El sistema anima a residentes y visitantes a elegir la bicicleta como medio de transporte, reducir la congestión del tráfico y el impacto medioambiental. La idea que subyace a la aplicación BikeMi y al sistema de bicicletas compartidas es crear una ciudad más y apoyar un estilo de vida urbano más sano y ecológico. más sano y ecológico.

DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA

BikeMi App (Milán Bike Sharing)

La aplicación es gratuita y después hay que pagar una cuota diaria, semanal o anual para utilizar las bicicletas.



COMO
PROBAR?



<https://www.bikemi.com>



MEETERS

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Meeters.org permite a los usuarios participar en actividades deportivas al aire libre poniéndolos en contacto con otros entusiastas. Los usuarios pueden crear y organizar sesiones deportivas al aire libre, especificando el tipo de actividad, el lugar y la hora. También pueden buscar actividades existentes en su zona y unirse a las que coincidan con sus intereses y disponibilidad. A través de la plataforma, los usuarios pueden comunicarse entre sí, coordinar puntos de encuentro y compartir sus experiencias antes, durante y después de la actividad.

ALGO MÁS DE INFORMACIÓN

Meeters.org se desarrolló con el objetivo de fomentar el sentido de comunidad y alentar la participación en deportes al aire libre. La plataforma pretende reunir a personas que comparten una pasión por el running, el ciclismo y otras actividades y otras actividades al aire libre, ofreciéndoles de conectarse, organizarse y participar en estas actividades. Meeters.org pretende fomentar un estilo de vida un estilo de vida saludable y activo, creando de apoyo para que las personas se y se motiven mutuamente en su camino hacia la buena forma física.

DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA

Meeters es una plataforma con sede en Italia que facilita el encuentro y la socialización entre personas con intereses similares. Permite a los individuos conectarse y organizar eventos y viajes. En 2021, Meeters facilitó 25.000 reuniones a través de 1.600 eventos y 90 viajes. La plataforma busca ahora expandirse internacionalmente. Meeters busca actualmente un becario organizador de viajes para unirse a su equipo. El becario se encargará de establecer relaciones con los alojamientos, gestionar las opciones y las asignaciones de habitaciones y buscar proveedores. Meeters ofrece un entorno de trabajo dinámico e inclusivo, diversos beneficios como prácticas remuneradas, vacaciones adicionales, opciones de trabajo remoto y participación en eventos o viajes gratuitos.



COMO PROBAR?



<https://meeters.org>



DEPORTES Y ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

La aplicación Strava es una popular herramienta digital utilizada para seguimiento y análisis de varios deportes y actividades al aire libre, incluyendo correr, ciclismo, senderismo, natación, etc. La aplicación utiliza tecnología GPS para realizar un seguimiento de la ruta del usuario, la distancia, distancia, velocidad, altitud y otras métricas de rendimiento. Los usuarios pueden registrar sus actividades en tiempo real, establecer objetivos personales, competir con amigos y otros y participar en retos y eventos virtuales. La aplicación ofrece resúmenes detallados de la actividad incluyendo mapas, parciales y tiempos por segmento. También permite a los usuarios compartir sus sociales y conectar con una comunidad de atletas.

ALGO MÁS DE INFORMACIÓN

Strava se desarrolló inicialmente para satisfacer las necesidades de los ciclistas, pero se ha ampliado para incluir actividades al aire libre. La aplicación pretende crear una plataforma social y competitiva para que los deportistas se conecten, se motiven mutuamente y su rendimiento a lo largo del tiempo. Las funciones de Strava, como tablas de clasificación, retos por segmentos y eventos virtuales, ofrecen una experiencia a los usuarios. La sencilla interfaz de la aplicación y sus funcionalidades la han convertido entre los entusiastas de las actividades al aire libre de todo el mundo.

DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA

Aplicación Strava

La aplicación es gratuita y luego se puede pagar por versión premium.



COMO PROBAR?



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





RUNTASTIC

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

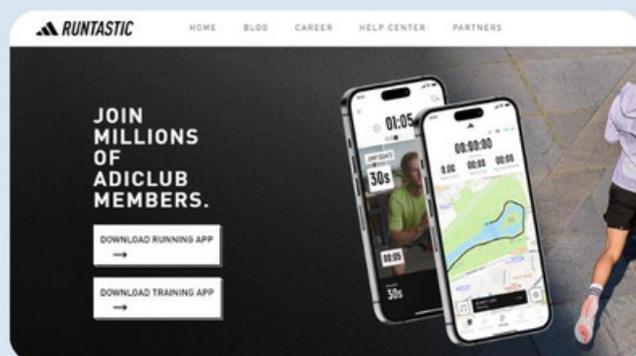
La aplicación Runtastic es una completa diseñada para el seguimiento y análisis de deportes y actividades al aire libre, incluyendo correr footing, ciclismo, senderismo, etc. La aplicación utiliza la tecnología GPS para realizar un seguimiento de la ruta del usuario, distancia, velocidad, ritmo, elevación y otras métricas clave. Proporciona información de audio en tiempo real durante los entrenamientos, lo que permite a los usuarios motivación y controlar su rendimiento. La aplicación también ofrece planes de entrenamiento personalizados y retos para ayudar a los usuarios a alcanzar sus objetivos. Además, proporciona estadísticas detalladas y seguimiento del progreso de las mejoras a lo largo del tiempo. Los usuarios pueden compartir sus actividades en las redes sociales y conectarse con una comunidad de entusiastas del fitness.

ALGO MÁS DE INFORMACIÓN

Runtastic se fundó con el objetivo de utilizar la tecnología para inspirar a la gente a llevar una vida más sana y activa. La aplicación se desarrolló para proporcionar a los usuarios una completa plataforma de seguimiento y entrenamiento para sus actividades al aire libre. Runtastic ofrece una interfaz fácil de usar, un seguimiento preciso y una serie de funciones que se adaptan a diferentes niveles y objetivos de forma física. La integración de la aplicación con las redes sociales y su aspecto comunitario permiten a los usuarios compartir sus progresos, conectar con otras personas y encontrar motivación y apoyo. Runtastic se ha convertido en una opción popular entre las personas que desean seguir y mejorar su rendimiento en diversos deportes y actividades al aire libre.

DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA

Runtastic es una marca de fitness móvil propiedad de Adidas que ofrece una gama de aplicaciones para realizar un seguimiento de diversas actividades deportivas y de fitness. En Italia, los particulares utilizan la aplicación Runtastic para hacer un seguimiento de sus carreras, sesiones de entrenamiento con peso corporal, ciclismo, senderismo, paseos y otras actividades. La aplicación permite a los usuarios desarrollar planes de fitness personalizados, realizar un seguimiento de sus entrenamientos y progresos, y mantenerse motivados con sus amigos. Con más de 90 millones de clientes en todo el mundo, Runtastic pretende ofrecer comunicaciones de marketing personalizadas para relacionarse con sus usuarios de forma individualizada. La empresa sigue un modelo de negocio basado en la suscripción y que da prioridad a los móviles, animando a los usuarios a descargar sus aplicaciones y convertirse en suscriptores. En Italia, los usuarios pueden beneficiarse de las de la aplicación para mantener un estilo de vida activo y saludable.



COMO PROBAR?



<https://www.runtastic.com>



VERTICAL LIFE

DESCRIPTION OF THE ACTIVITY

The Vertical Life App is a digital tool specifically designed for climbers. It provides climbers with a comprehensive platform to discover, track, and share climbing routes and information. The app features a vast database of climbing areas, crags, and routes, including detailed descriptions, grades, photos, and user-generated content. Climbers can use the app to find new climbing destinations, browse routes based on difficulty or location, and access interactive maps for navigation. The app also offers the ability to track personal climbing progress, record ascents, and log training sessions. Users can share their climbing experiences, photos, and achievements with the climbing community through the app's social features.

SOME MORE INFO

The Vertical Life App was developed with the aim of providing climbers with a comprehensive and user-friendly tool to enhance their climbing experience. It allows climbers to easily access information about climbing areas, routes, and conditions, thereby facilitating trip planning and route selection. The app's community-driven nature encourages climbers to connect and share their knowledge, experiences, and achievements. Vertical Life aims to promote climbing as a sport and create a platform that fosters community engagement and supports climbers in their pursuit of their climbing goals.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

La aplicación Vertical Life es una herramienta digital diseñada para escaladores. Proporciona a los escaladores una plataforma completa para descubrir, seguir y compartir rutas de escalada e información. La aplicación cuenta con una amplia base de datos de zonas de escalada, peñascos y rutas, con descripciones detalladas, grados, fotos y contenido generado por los usuarios. Los escaladores pueden utilizar la aplicación para destinos de escalada, buscar rutas por dificultad o ubicación, y acceder a mapas de navegación. La aplicación también permite escalada personal, registrar ascensos y registrar sesiones de entrenamiento. Los usuarios pueden compartir sus experiencias, fotos y logros con la comunidad de escaladores a través de las funciones sociales de la aplicación.

ALGO MÁS DE INFORMACIÓN

La aplicación Vertical Life se desarrolló con el objetivo de proporcionar a los escaladores una herramienta completa y fácil de usar para escalada. Permite a los escaladores acceder fácilmente a información sobre zonas de escalada, rutas y condiciones, facilitando así la planificación y la selección de rutas. La naturaleza comunitaria de la aplicación anima a los escaladores a conectarse y compartir sus conocimientos, experiencias y logros. Vertical Life pretende promover la escalada como deporte y crear una plataforma que fomente el compromiso de la comunidad y apoye a los escaladores en la consecución de sus objetivos.

vertical-life
climbing



COMO PROBAR?



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





SENDERISMO CON MAPAS DIGITALES DE SEGUIMIENTO

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

La herramienta digital utilizada en este contexto es una aplicación o un dispositivo GPS diseñado específicamente para el senderismo. Estas herramientas utilizan la tecnología GPS para rastrear la ubicación del excursionista en tiempo real y mostrarla en un mapa digital. Suelen ofrecer funciones como planificación de rutas, perfiles de elevación, mediciones de distancia y puntos de interés a lo largo de los senderos. Un ejemplo de este tipo de aplicación es

FATMAP (<https://fatmap.com/>). El mapa digital de seguimiento puede proporcionar información sobre el entorno. Puede incluir descripciones de la flora y la fauna, lugares históricos, formaciones geológicas o miradores panorámicos a lo largo del sendero.

El uso de mapas de seguimiento digitales en el senderismo aporta varias ventajas y características interesantes. En primer lugar, aumenta la seguridad al reducir el riesgo de perderse, sobre todo en senderos remotos o mal señalizados. Los excursionistas pueden confiar en la precisión del mapa digital y reorientarse fácilmente si se desvían del camino.

Además, los mapas digitales de seguimiento suelen permitir a los excursionistas registrar sus excursiones y hacer un seguimiento de su rendimiento. Pueden revisar la distancia recorrida, el desnivel y la velocidad media, lo que les proporciona una sensación de logro y motivación para explorar más senderos. Algunas aplicaciones también permiten a los excursionistas compartir sus experiencias, fotos y logros con otros excursionistas en una comunidad en línea.

DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA

La actividad consiste en que los excursionistas utilicen el mapa de seguimiento digital para navegar y explorar rutas de senderismo en Rumanía. Pueden seleccionar la ruta deseada entre las opciones disponibles, como picos de montaña, senderos forestales o reservas naturales. La herramienta digital proporciona información detallada sobre el sendero, incluido su nivel de dificultad, duración estimada, cambios de altitud y posibles peligros potenciales.

Con el mapa digital de seguimiento, los excursionistas pueden seguir su progreso a lo largo del sendero, asegurándose de que se mantienen en el camino correcto y llegan a sus destinos deseados. El mapa muestra la ubicación actual del excursionista, las marcas del sendero y los puntos de paso, ofreciendo una sensación de seguridad y confianza en terrenos desconocidos. Los excursionistas pueden acceder a esta información durante su excursión, lo que enriquece su experiencia y profundiza su comprensión de los aspectos naturales y culturales de Rumanía.

Además, el uso de mapas digitales de seguimiento contribuye a la práctica responsable del senderismo y a la conservación del medio ambiente. Los excursionistas pueden seguir los senderos designados, minimizando su impacto en los ecosistemas frágiles y respetando las zonas protegidas. Los mapas también pueden destacar normas y reglamentos específicos para cada sendero, fomentando un comportamiento responsable y la preservación de los recursos naturales.

En resumen, la combinación de mapas digitales de rastreo con el senderismo en Rumanía mejora la experiencia al aire libre al proporcionar ayuda a la navegación, elementos de seguridad e información sobre los senderos. Garantiza que los excursionistas sigan el camino correcto, enriquece sus conocimientos sobre el entorno y contribuye a una práctica responsable del senderismo. Con esta herramienta digital, los excursionistas pueden explorar con confianza los diversos e impresionantes paisajes que ofrece Rumanía.



La llegada de la tecnología GPS y la disponibilidad generalizada de teléfonos inteligentes han revolucionado la forma en que los excursionistas navegan por los senderos de Rumanía. Los mapas de rastreo digitales proporcionan un posicionamiento preciso en tiempo real, eliminando la necesidad de los tradicionales mapas de papel y brújulas. Muchas aplicaciones de mapas de rastreo digitales ofrecen ahora funciones offline, lo que permite a los excursionistas descargar los mapas con antelación y acceder a ellos sin conexión a Internet. Esto es especialmente beneficioso en zonas remotas con cobertura de red limitada o inexistente, ya que garantiza que los excursionistas puedan navegar incluso en zonas donde la conectividad es escasa.

Practicar senderismo con mapas de rastreo digitales ha facilitado el crecimiento de comunidades en línea centradas en el senderismo en Rumanía. Los excursionistas pueden participar en foros, compartir experiencias, intercambiar recomendaciones de rutas y pedir consejo a otros aficionados. Esta red digital refuerza la camaradería entre los excursionistas y fomenta el amor colectivo por la naturaleza.



COMO PROBAR?



<https://fatmap.com/>

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



GEOCACHING ROMANIA

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

El geocaching es una actividad recreativa de búsqueda del tesoro al aire libre. El juego utiliza coordenadas GPS para esconder y buscar cajas del tesoro denominadas "geocachés" (o simplemente cachés). Las cajas del tesoro se esconden en determinadas coordenadas geográficas. Rumanía ofrece una amplia gama de oportunidades de geocaching, desde zonas urbanas hasta impresionantes paisajes naturales. Un caché normal es en realidad una pequeña caja herméticamente cerrada que contiene necesariamente un cuaderno o una hoja de papel (cuaderno de bitácora). Las cajas más grandes pueden contener varios juguetes o cosas de poco valor que se pueden encontrar si se sustituyen por otras similares. similares.

Para jugar a este juego al aire libre, los participantes deben seguir los siguientes pasos:

1. 1. Crear una cuenta gratuita en <https://www.geocaching.com/play>.

2. 2. Accede a la página web y consulta el mapa (o utiliza la función de búsqueda) para identificar los cachés más cercanos. más cercanos.

3. 3. Busque el caché: Introduce las coordenadas del caché elegido en el GPS y empieza a buscarlo, o, Descárgate una de las aplicaciones móviles Geocaching® (GooglePlay o AppStore). Activa la Localización y navega hasta el caché.

4. 4. Identifica la zona donde se encuentra el cache (GZ - Zona Cero) y encuentra el caché.

5. 5. Inicia sesión en el diario (Log) y luego coloca el geocaché de la misma forma que lo encontraste para que otros geocachers lo encuentren.

6. 6. Inicia sesión en el sitio web (o aplicación móvil) y comparte tu experiencia y tus fotos con otros buscadores.

DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA

La herramienta digital que se utiliza está constituida por dispositivos GPS. Para tener acceso al dispositivo GPS, los participantes utilizan un smartphone o un receptor GPS de mano con el fin de navegar hasta unas coordenadas específicas y encontrar escondites ocultos.



El geocaching se concibió el 1 de mayo de 2000, poco después de que se levantaran las restricciones al uso del GPS, y es similar a un juego de hace 150 años que utilizaba pistas y puntos de referencia en las historias. La idea surgió de la comunidad mundial de geocaching y ha ganado popularidad en Rumanía, con varios geocachés escondidos en bellos lugares al aire libre.

Rumanía es un país favorable al geocaching, con numerosos lugares fantásticos para explorar. Algunas zonas populares para el geocaching son:

Bucarest: la capital ofrece una amplia gama de geocachés urbanos, que permiten a los participantes descubrir los lugares emblemáticos, parques y rincones ocultos de la ciudad.

Transilvania: conocida por sus bellos paisajes y su rica historia, Transilvania cuenta con multitud de geocachés que se pueden encontrar en ciudades como Brasov, Sibiu o Cluj-Napoca, así como en la campiña circundante.

Cárpatos: La cordillera de los Cárpatos se extiende por toda Rumanía y ofrece un paisaje impresionante. El geocaching en las montañas permite combinar la exploración al aire libre con la búsqueda de tesoros ocultos.

- **Delta del Danubio:** Esta zona, declarada Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, es única por su biodiversidad. El geocaching puede llevarle por impresionantes humedales y descubrir la flora y la fauna locales.

COMO PROBAR?



<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



BIRDWATCHING

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

La observación de aves, también conocida como birding, es la observación recreativa de aves en su hábitat naturales. Consiste en localizar y observar a las aves, observar su comportamiento e identificar diferentes especies. La observación de aves puede ser en parques, bosques, humedales e incluso zonas urbanas. Es una actividad popular entre los entusiastas de la naturaleza, fotógrafos y conservacionistas.

Por ejemplo, los viajes "Birding in Romania" ofrecen aventuras ornitológicas a los participantes interesados y guías profesionales. Además, la observación de aves con aplicaciones de identificación de aves en Rumanía, la exploración al aire libre, la emoción de descubrir aves y la comodidad de las herramientas digitales para crear una experiencia gratificante y educativa para los aficionados a las aves.

ALGO MÁS DE INFORMACIÓN

La idea de observar aves en Rumanía con aplicaciones de identificación de aves surgió con el avance de la tecnología móvil y la creciente popularidad de las aplicaciones para smartphones. Bird revolucionaron esta actividad proporcionando una herramienta portátil y fácil de usar para una identificación rápida y precisa.

DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA

La herramienta digital que se utiliza está representada por teléfonos inteligentes o tabletas que disponen de aplicaciones especializadas en la identificación de aves. Estas aplicaciones incluyen algoritmos de reconocimiento de imágenes y amplias bases de datos para ayudar a los observadores de aves a identificar las especies de aves. Otras funciones que ofrecen estas aplicaciones son: guías de especies, grabaciones de audio de cantos y reclamos de aves, mapas de distribución y fotos aportadas por los usuarios.



COMO PROBAR?



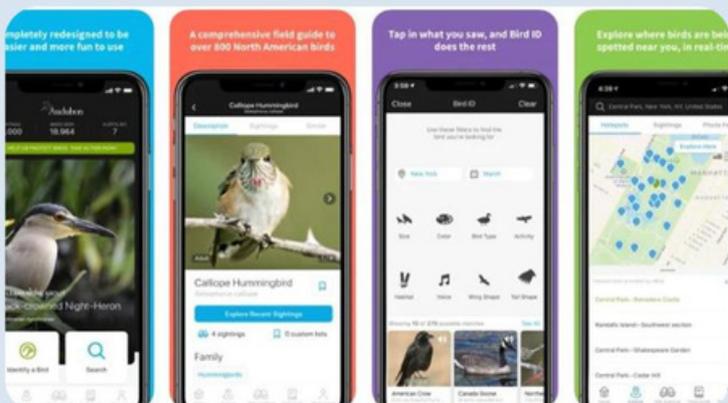
<https://birdinginromania.com>

<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

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

El ciclismo es una actividad al aire libre que los rumanos suelen practicar para hacer ejercicio, explorar y conectar con otras personas y con la propia naturaleza. La actividad consiste en que los ciclistas se embarcan en un viaje en bicicleta y hacen uso de una cámara de vídeo para aprovechar su experiencia, capturar sus aventuras, su entorno y crear contenido visual. Dado que Rumanía tiene multitud de paisajes pintorescos y rutas ciclistas que explorar, una cámara de vídeo bien colocada mientras se pedalea maximiza la experiencia de los ciclistas porque después pueden publicar el contenido visual contenido visual creado con un público más amplio, en redes sociales, con sus amigos, en sus blogs, etc.

Mientras montan en bicicleta o practican el cicloturismo y utilizando una cámara de vídeo en Rumanía, los ciclistas pueden la biodiversidad del país, las montañas, las colinas, los ríos, los bosques y los encantadores paisajes. ríos, bosques y paisajes encantadores. También pueden captar el espíritu de las ciudades y pueblos, la diversidad arquitectónica, los lugares históricos, los castillos medievales, los monasterios y otros lugares a lo largo de su recorrido. En Rumanía hay varias rutas disponibles para el cicloturismo. Los interesados en explorar los itinerarios pueden alquilar una bicicleta y embarcarse en los recorridos/circuitos que ofrecen los lugareños (<https://taradornel.ro/en/cycling-tourism/>). Si quieren filmar los circuitos, tienen que venir preparados con las herramientas digitales e incluso preguntar al guía si les parece bien a ellos y al grupo filmar la ruta y crear contenidos visuales, sin invadir la intimidad de los demás.

Filmar mientras se pedalea no solo garantiza una experiencia agradable al ciclista, sino que también asegura que la belleza de Rumanía se promoció con otras personas en plataformas de redes sociales y sitios web para compartir vídeos. Los ciclistas pueden crear vlogs, documentales de viajes, vídeos cortos que destaquen sus aventuras.

DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA

Los ciclistas utilizan en este contexto una cámara de vídeo o un smartphone. La cámara puede colocarse en el casco, el manillar o el cuerpo para grabar el entorno mientras se va en bicicleta. La cámara de vídeo se puede comprar por Internet y tiene unas capacidades de grabación particulares. Incluso hay cascos que vienen con la cámara incorporada. Las cámaras graban vídeos de alta calidad.



Filmar mientras se pedalea no sólo garantiza una experiencia agradable al ciclista, sino que también garantiza que la belleza de Rumanía se promocioe entre otras personas en las plataformas de las redes sociales y en los sitios web para compartir vídeos. Los ciclistas pueden crear vlogs, documentales de viajes, vídeos cortos que destaquen sus aventuras.

Estos vídeos pueden:

- inspirar a otras personas a explorar a su vez el país en bicicleta
- informar a la gente sobre rutas ciclistas atraer visitantes y entusiastas de los viajes promover el ciclismo como medio de transporte sostenible y ecológico, entretenimiento y estilo de vida saludable.

Es importante que los interesados en combinar el ciclismo con la filmación garanticen su seguridad, asegurándose de que la cámara no interfiere en su capacidad para circular con seguridad. Además, deben respetar la intimidad de los demás.

La idea de combinar el ciclismo con un vídeo inteligente wearable surgió con el avance de la tecnología. El deseo de aprovechar el momento, grabar la belleza de las experiencias y aventuras y compartirlas con los demás determinó a la gente a realizar estas actividades.

COMO PROBAR? <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/>





SEGUIMIENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA AL AIRE LIBRE CON DISPOSITIVOS PORTÁTILES

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

El seguimiento físico al aire libre implica la realización de actividades físicas como correr, montar en bicicleta senderismo o caminar, mientras se utilizan dispositivos portátiles para realizar un seguimiento fitness. Los dispositivos capturan datos relacionados con la intensidad, duración, distancia, ritmo, altitud y otros otros parámetros de la actividad. Los usuarios pueden analizar estos datos para evaluar su rendimiento, fijar objetivos y seguir su evolución a lo largo del tiempo.

En Rumanía, el seguimiento de la actividad física al aire libre con dispositivos portátiles ha ganado popularidad, ya que las personas tratan de explorar los impresionantes paisajes naturales del país al tiempo que mejoran su forma física. Desde los pintorescos Cárpatos hasta el delta del Danubio y varios parques y senderos, Rumanía ofrece diversos entornos al aire libre para que los entusiastas del fitness practiquen actividades como el running, el ciclismo o el senderismo.

Mediante el uso de dispositivos portátiles, como rastreadores de fitness o smartwatches, los rumanos pueden controlar su ritmo cardíaco, la distancia recorrida, el ritmo y otras métricas de fitness específicas de la actividad elegida. Estos dispositivos suelen disponer de GPS, lo que permite a los usuarios seguir sus rutas y explorar nuevos caminos. Los datos recopilados pueden analizarse a través de aplicaciones para teléfonos inteligentes o plataformas web para obtener información sobre el progreso, establecer objetivos y mantener la motivación.

El seguimiento del estado físico al aire libre con dispositivos portátiles en Rumanía combina las ventajas de la tecnología, el placer del ejercicio al aire libre y la oportunidad de explorar la belleza natural del país. Anima a las personas a adoptar un estilo de vida activo, aprovechar al máximo sus entrenamientos al aire libre y optimizar sus rutinas de fitness.

Tenga en cuenta que, aunque los dispositivos portátiles y el seguimiento de la actividad física al aire libre están muy extendidos en Rumanía, siempre es esencial seguir la normativa local, hacer ejercicio de forma segura y respetar la naturaleza. locales, hacer ejercicio de forma segura y respetar y respetar el medio ambiente al realizar al aire libre.

DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA

Los dispositivos wearables son dispositivos electrónicos diseñados para ser llevados en el cuerpo, normalmente en forma de pulseras, relojes o incluso ropa inteligente. Estos dispositivos incorporan sensores y tecnologías que pueden controlar diversos aspectos de la actividad física, como la frecuencia cardíaca, los pasos dados, la distancia recorrida, las calorías quemadas e incluso el seguimiento GPS para obtener datos basados en la ubicación. A menudo se sincronizan con aplicaciones para teléfonos inteligentes o plataformas web para ofrecer una visión completa del progreso y el análisis de la actividad física.



La idea de realizar un seguimiento de la actividad física al aire libre con dispositivos ponibles surgió de las tendencias globales más amplias de integración de la actividad física y la tecnología. A medida que la tecnología para llevar puesta avanzaba y se hacía más accesible, la gente empezó a darse cuenta de las ventajas de hacer un seguimiento de sus actividades físicas. El deseo de aprovechar al máximo los entrenamientos al aire libre, mejorar el rendimiento y mantener un estilo de vida activo llevó a la adopción de dispositivos portátiles para el seguimiento de la actividad física.



APRENDE MÁS!



<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>



MEDIO AMBIENTE Y DEPORTE A TRAVÉS DE LA FOTOGRAFÍA

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

El objetivo del proyecto es fomentar el cuidado de la naturaleza y sensibilizar a las futuras generaciones a través del deporte y la fotografía, permitiendo a los usuarios realizar un seguimiento virtual de árboles, plantas o puntos concretos de cualquier enclave natural. Al mismo tiempo, la herramienta permite difundir el patrimonio paisajístico de las diferentes localidades, lo que ayuda a fomentar turístico y dar valor añadido a todos aquellos entornos naturales que, por su sencillez o desconocimiento, no son populares entre los ciudadanos.

El centro Guadalinfo de Cazalilla, que pertenece a la red de centros de acceso a la sociedad de la información gestionada por el Consorcio Fernando de los Ríos, es el promotor del proyecto que surge de la necesidad de fomentar el cuidado de la naturaleza entre los jóvenes con el fin de mejorar su calidad de vida. El cuidado de la naturaleza entre los jóvenes para conseguir generaciones más concienciadas con su entorno y los problemas medioambientales.

DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA

Si te interesa el medio ambiente y el deporte, PlantaTic es tu red social. Con la idea de recorrer y recopilar fotografías de espacios naturales de los lugares más recónditos y desconocidos para darles el valor que se merecen, nació esta iniciativa en el centro Guadalinfo de Cazalilla (Jaén), donde decidieron combinar las tecnologías de la comunicación y la naturaleza. Cualquier persona interesada en su entorno y en mejorarlo tiene un aliado en esta red social, un proyecto de la empresa SolucionesNTic, que ya ha lanzado la aplicación para Android de forma gratuita, mientras continúa el desarrollo para la app de Apple. En cualquier caso, la web está disponible y sólo hay que registrarse para compartir y disfrutar del medio ambiente en cualquier lugar.



APRENDE MÁS!



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



GHYMKANA

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Crea un Actionbound relacionado con el tema que quieras, añadiendo las misiones GPS y diferentes misiones puedes combinar esta app con cualquier deporte o ejercicio físico que quieras.

Ejemplo:

Actionbound en el Parque de María Luisa y Plaza de España para hacer actividad física mientras aprendes y aprendiendo y divirtiéndose a través de una app. Cada uno puede elegir cuándo y con quién hacerlo.

Este Actionbound está realizado en tres niveles de complejidad para ser atractivo y adaptarse al nivel de comprensión de cualquier persona con y sin TEA independientemente de su edad:

Nivel 1: Opción de menor complejidad, es una agenda de los lugares por los que tenemos que pasar con fotos de los mismos que dan sentido a donde vamos. Su recorrido tiene una distancia aproximada de 3 km con 11 lugares por los que pasar por los que pasar sin pruebas que resolver en ellos.

Nivel 2: Opción intermedia, también hay fotos de los lugares por los que tenemos que pasar, pero hay pruebas sencillas en ellos. Su recorrido tiene una distancia aproximada de 3,5 km con 14 lugares que encontrar y 14 pruebas que resolver.

Nivel 3: Opción más compleja, sólo da una pista de por dónde vamos. Su recorrido tiene una distancia de aproximadamente 3,5 km con 14 lugares que encontrar y 18 pruebas a resolver un poco más complejas, muchas de las cuales servirán para descubrir curiosidades del parque que desconocías.

En los niveles 1 y 2 hay una flecha que indica la dirección en la que hay que caminar y la distancia que hay que recorrer, y en el nivel 3, un mapa.

Hay que tener en cuenta que no es obligatorio encontrar todos los lugares ni resolver todas las pruebas (es posible pasar a la siguiente), pero cada vez que encontremos un lugar o resolvamos una prueba correctamente, obtendremos una puntuación.

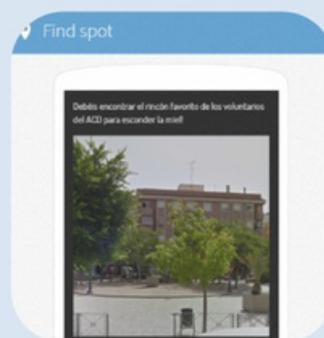
DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA

Actionbound es una aplicación para jugar a la búsqueda del tesoro digitalmente interactiva que lleva al alumno por un camino de descubrimiento. A estas búsquedas multimedia las llamamos "Bounds".

El programa aumenta literalmente nuestra realidad al mejorar la interacción de las personas en la vida real mientras utilizan sus teléfonos inteligentes y tabletas.

Cree su propio juego de escape basado en una aplicación, una cronología digital de acontecimientos o un recorrido por lugares de interés, con el uso de coordenadas GPS y códigos y misterios preestablecidos.

Excelente para ejercicios para romper el hielo, lugares históricos o arqueológicos, o simplemente para presentar una visión de futuro. Aproveche al máximo el enorme potencial de la gamificación con los amplios elementos y herramientas de juego de Bound Creator, como ubicaciones GPS, direcciones, mapas, brújula, imágenes, vídeos, concursos, misiones, torneos, códigos QR y mucho más, para crear divertidas y emocionantes aventuras basadas en aplicaciones móviles.



COMO PROBAR?



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

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



BÚSQUEDA DEL TESORO CON POKEMON GO

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

La idea es crear un grupo que juegue al juego para hacer diferentes encuentros para ir a disfrutar juntos de las zonas naturales y de los Pokémons únicos y limitados de esas zonas.

Ejemplo:

La idea de este proyecto gamificado, que utiliza el famoso videojuego como hilo conductor, es trabajar la condición física de los alumnos del CRA Villas del Tajo (Toledo). Nos lo cuenta el profesor Ernesto Bautista Saturnino Díaz.

Para los niños y jóvenes de 5 a 17 años, la actividad física consiste en juegos, deportes, movimiento, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados en el contexto de actividades familiares, escolares o comunitarias. Con la intención de mejorar la salud física y mental de los alumnos, decidí llevar a cabo esta actividad gamificada en la que la caza de 'Pokémon' es la protagonista.

La idea de este proyecto surgió de la necesidad de cumplir con las recomendaciones de la OMS respecto a la actividad física diaria. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias, la salud muscular y ósea, se recomienda:

Los niños y jóvenes de 5 a 17 años deben dedicar al menos 60 minutos al día a una actividad actividad física de intensidad moderada a vigorosa.

La actividad física durante más de 60 minutos al día tiene un beneficio para la salud aún mayor.

La actividad física diaria debe ser principalmente aeróbica. Las actividades vigorosas que fortalecen, en particular, los músculos y los huesos deben incorporarse al menos tres veces por semana.

La actividad propiamente dicha consistía en retos semanales tanto individuales como colectivos: cada semana debían realizar un reto diferente fuera del horario escolar. Estos retos tenían un formato muy similar al de los videojuegos para que los alumnos los encontraran atractivos y quisieran realizar las actividades, ya que eran voluntarias.

DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA

Irrumpió en escena hace unos años como la opción de ocio perfecta que combinaba tecnología e interacción con el entorno físico. Era, por tanto, un juego tecnológico que te levantaba del sofá. Ahora ya no es un fenómeno mediático, pero sigue siendo un atractivo juego al aire libre. Sí, probablemente ya hayas jugado a Pokémon Go. O has visto a grandes grupos de niños y adolescentes, o incluso adultos, paseando por centros comerciales u otros espacios públicos mientras están pegados a sus teléfonos, sin perder de vista a los Pokémon. Los jugadores utilizan el GPS de sus smartphones para localizar, capturar, combatir y entrenar a los personajes Pokémon.



La actividad consistía en capturar los 'Pokémon' que les proponían a través de un 'Genially' y derrotar al Team Rocket. Pero, ¿cómo los capturaban? Mediante una fotografía que posteriormente enviaban a mi correo electrónico o teléfono para confirmar que lo habían conseguido. Los contenidos trabajados en este proyecto no sólo abarcaban el área de Educación Física sino también el de Ciencias Naturales.

Fue necesaria la colaboración de los padres o familiares de los alumnos, especialmente con los más pequeños, ya que tenían que utilizar sus teléfonos móviles. La implicación de alumnos y familias fue fundamental para que este proyecto tuviera tanto éxito. El objetivo de esta iniciativa era acabar con el sedentarismo de los alumnos y promover hábitos saludables, tan beneficiosos para nuestro organismo.

También creé un cuaderno de campo "Pokémon" para realizar salidas por los alrededores, permitiendo a los alumnos conocer la zona de una forma diferente y motivadora a través de la caza de "Pokémon". Esta metodología fue adecuada para que los niños lograran un aprendizaje significativo, vieran lo que habían hecho en el aula y su aplicación práctica.

Al Ayuntamiento de Valdeverdeja le pareció tan ingeniosa esta idea que ha incorporado su libro de campo Pokémon a la página web del Ayuntamiento para que cualquiera pueda descargárselo y realizar las actividades propuestas. También es un motivo para que toda la familia recorra las rutas de la zona y disfrute del paisaje, además de atraer a gente de fuera de la comarca para hacer senderismo de una forma diferente y original



APRENDE MÁS



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

CONSORCIO DEL PROYECTO



✉ contact@scoutsociety.ro

🌐 <https://scoutsociety.ro/>



✉ hodinah@hodinah.cz

🌐 <https://www.hodinah.cz/>



✉ acdlahoya@gmail.com

🌐 <http://www.acdlahoya.org/>



✉ orma@ormasite.it

🌐 <https://ormasite.it/>



✉ info@zentrumib.org

🌐 <https://www.zentrumib.org/>

El manual "Digital Outdoor Sports" ofrece una valiosa perspectiva de las apasionantes posibilidades que surgen al combinar los deportes al aire libre con las herramientas digitales. A lo largo de este manual se han explorado diversas actividades al aire libre, como el senderismo, el ciclismo, la escalada y los deportes acuáticos, destacando sus numerosos beneficios físicos, mentales y sociales.

La integración de las herramientas digitales en los deportes al aire libre abre un futuro prometedor para los aficionados. Estas herramientas han revolucionado las interacciones con la naturaleza, ofreciendo sistemas de navegación precisos, funciones de seguridad mejoradas, seguimiento del rendimiento y conectividad mejorada. Aprovechando estos avances, los aficionados a las actividades al aire libre pueden optimizar sus experiencias, garantizando la seguridad, mejorando el rendimiento y fomentando un sentimiento de comunidad entre entusiastas de deportes afines.

A lo largo del manual, las innovadoras aplicaciones, gadgets y estrategias que han surgido de diferentes comunidades de actividades al aire libre indican las numerosas oportunidades de crecimiento y desarrollo en este dinámico campo. Adoptando estas buenas prácticas y adoptando la tecnología de forma responsable, los aficionados pueden garantizar que las generaciones futuras sigan disfrutando de la belleza de la naturaleza al tiempo que preservan el medio ambiente.

A medida que los lectores exploran el potencial ilimitado de los deportes digitales al aire libre, se les anima a seguir siendo curiosos, abiertos de mente y aventureros. Adoptar esta revolución digital en los deportes al aire libre promete ofrecer nuevas y emocionantes vías para la exploración, la conexión y el logro.

