
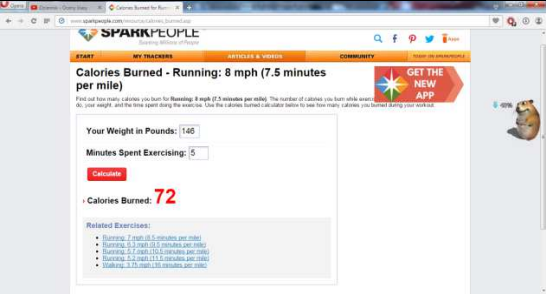


## ALİŞTIRMA

Fiziksel aktiviteyi gözlemleyen seçilmiş rastgele bir programı test edin. (mesela endomondo, my fitness pall). Sonra verilen bir etkinlik yoluyla ne kadar kalori yakacağınızı aşağıdaki tabloya dikkat edin(2. Sütun) ve seçilen bir online hesap makinesi ile sonuçları karşılaştırın (mesela. [www.nutridiary.com](http://www.nutridiary.com), [www.nutridiary.com](http://www.nutridiary.com), [www.nutridiary.com](http://www.nutridiary.com)). Tablodaki sonuçları not edin (3. Sütun). 1-5 ölçeğini kullanarak programın güvenilirliğini değerlendirin (4. Sütun).

## Bir örnek:

Etkinlik	Endomondo sonucu	www.sparkpeople.com sonucu	Güvenilirliğinin değerlendirilmesi
5 dak koşma			5

## Tablo:

Etkinlik	Yakılan kaloriler ..... (kullanılan programın adı yazın)	Yakılan kaloriler ..... (web sitesinin adı yazın)	Değerlendirme 1-5
1	2	3	4
5 dak yürüme			
5 dak dans etme			
5 dak aeorobi			
5 dak fitness yürüyüşü			
5 dak jimnastik			
5 dak yürüme			

Yazılı değerlendirmeye dayanarak, soruyu cevaplayın. Etkinlik programları yararlı mı ve neden?