

# Applicazioni fitness

## Introduzione:

Sul mercato esistono orologi che contano i passi, tantissime applicazioni per smartphone che controllano il livello di benessere/fitness e che misurano la velocità dei battiti cardiaci. Secondo voi, servono queste app? Parlatene con il vostro partner. Conoscete app del genere? Ne avete già usata qualcuna? Cosa ne pensate?

## Esercizio 1:

Cercate un articolo di giornale o un video su internet sul tema “Pericoli delle applicazioni fitness” e inviateli al vostro partner. Leggete entrambi l’articolo o guardate il video e raccogliete argomenti pro e contro queste applicazioni.

Per trovare argomenti pro, le seguenti domande potrebbero essere di aiuto:

(Come) le app possono essere utili per la salute?

(Come) possono migliorare la gioia di vivere?

(Come) possono contribuire a un aspetto fisico migliore?

Per trovare argomenti contro, le seguenti domande potrebbero essere di aiuto:

(Come) le app possono essere dannose per la salute?

(Come) le app possono avere svantaggi finanziari?

(Come) possono compromettere la privacy?

(Come) possono mettere in pericolo la sicurezza?

Scegliete una posizione e dividetevi tra pro e contro (rispetto alle applicazioni fitness) e poi discutetene vantaggi e svantaggi.

## Esercizio 2:

Scaricate anche voi un’applicazione fitness (potete trovare esempi su: [Le migliori app Android per salute e attività fisica](#)) e provatela per una settimana. Poi mettete a confronto i risultati e parlate delle vostre esperienze con il vostro partner. Vi è piaciuta l’esperienza? Volete continuare a usare l’app?

## Fonti

Testo 1 <http://www.webtrek.it/2016/08/le-migliori-app-android-salute-attivita-fisica/>