

Dette bilag er udarbejdet som supplement til [vejledningen](#) for faget [idræt](#) på emu.dk.

I undervisningen anvendes relevante it-værktøjer til informationssøgning, udførelse af fysiologiske test samt til fordybelse og refleksion. It-værktøjer kan også benyttes til analyse og visualisering af fysiologiske og biologiske forhold. Nedenfor finder du eksempler på apps og artikler, som kan bruges i undervisningen.

Apps i idrætsundervisningen - Træning, test og analyse

Fitness Test

Indeholder en lang række af konditionstests, som eleverne selv kan udføre. Blandt testene findes de fleste kendte tests som Coopertest, Step-test, Bib-test, Aastrands test og Watt max test. Men også mindre kendte test som Bruce løbebåndstest og vilkårlig distance-test.

Samlet set indeholder app'en en hel test-pakke, der er helt oplagt at bruge i forbindelse med træningsprojektet.

App'en er lavet af Motion-online og findes både i App store og Google Play.

Træn med forsvaret

Er en træningsapp, der indeholder et øvelsesbibliotek med coreøvelser, konditionsøvelser, styrkeøvelser og cirkeltræningsprogrammer.

Man kan enten vælge frit blandt de mange øvelser, gennemføre et standardtræningsprogram eller udfører et par tests og ved hjælp af resultaterne fra disse få udarbejdet et personligt træningsprogram.

App'en findes både i App store og Google Play

Circle Timer

Smart app, der kan lave uendelige kombinationer af programmer, intervaller, længde og pauser.

App'en er udviklet af Healthy ApS og findes både i App store og Google Play.

Best stopwatch

Stopur, der kan tage splittider, dvs. du eksempelvis kan tage flere løbere ind samtidigt og uret viser deres tider i en liste.

JogRunSprint

App, der kan bruges til at træne 10-20-30 princippet (spurt, løb, jog). Kan opsættes til mange forskellige niveauer og bruges individuelt af eleverne i forbindelse med konditionstræning.

App'en findes både i App store og Google Play

Strava

Træningsapp, der kan bruges til at registrere træningsture og bruges som træningsdagbog. Man kan desuden lave en "klub", så man kan følge hinanden i klassen.

App'en findes både i App store og Google Play

Artikler om selvmåling

[Sundhed er noget vi måler](#). Artikel fra Samvirke af Kristian Laulund om selvmåling.

[Mål dig selv - og bliv et sundere menneske](#). Artikel af Per Munch, Politiken 2013.

[Data, dimser og drømmen om et bedre liv](#), Artikel af Torben Heikel Vinther, www.kommunikationsforum.dk. Anmeldelse af Anders Høeg Nissens bog "Det man måler er man selv".

[En selvmålers rejse til fremtiden](#). Artikel af Anders Nissen om at være selvmåler. Kommunikationsforum.dk.