

Podmienky pri výbere predmetu Športové aktivity I. / III. / V. - Mobilná aplikácia (ďalej ŠA-mobilná aplikácia)

Vyučujúci:

Mgr. Dávid Kaško, PhD., Bc. Richard Melichar

Kontakt:

david.kasko@upjs.sk, richard.melichar@upjs.sk

- 1. Podmienky prihlasovania:** Na predmet ŠA - mobilná aplikácia je možné prihlásiť sa iba v prípade, že študent vlastní akýkoľvek snímač srdcovej frekvencie s funkciou bluetooth (športtester, smart hodinky, hrudný pás) a je schopný prepojiť tento snímač so svojim mobilným zariadením. Študent môže pre tréning využívať ktorúkoľvek STRAVOU podporovanú tréningovú aplikáciu (napr. Polar, Garmin, atď.) ak má zapnutú vzájomnú synchronizáciu medzi aplikáciami.

V prípade, že študent je prihlásený na ŠA I a ŠA III súčasne, kontaktuje svojho referenta fakulty. Referenti fakulty sú uvedení na: <https://www.upjs.sk/pracoviska/ustav-telesnej-vychovy/o-nas-utvs/zamestnanci/>

- 2. Inštalácia aplikácie:** Každý študent prihlásený na predmet ŠA - mobilná aplikácia si musí nainštalovať aplikáciu **STRAVA** na svoje mobilné zariadenie a zaregistrovať sa pod svojim vlastným menom akoukoľvek formou.
 - Web – <https://www.strava.com/>
 - Android – [Strava: Track Running, Cycling & Swimming](#)
 - iOS – [Strava: Run, Ride, Swim](#)
- 3. Osobný profil v aplikácii:** Každý študent si po registrácii musí nastaviť v aplikácii **STRAVA** svoj profil ako “*viditeľný pre všetkých*” a musí vyplniť svoj profil v nasledujúcom rozsahu:
 - Meno a priezvisko;
 - Pohlavie;
 - Hmotnosť;
 - Biografia profilu:
 - Študentský email (meno.priezvisko@student.upjs.sk);
 - Názov zapísaného predmetu (ŠA I. / III. / V.).
- 4. Univerzitný klub:** Po prihlásení do aplikácie **STRAVA** je povinnosťou pridať sa do univerzitného klubu s názvom UPJŠ Košice

- Cez webový odkaz - <https://www.strava.com/clubs/upjs>
- Cez mobilnú aplikáciu

5. Podmienky absolvovania: Pre úspešné absolvovanie predmetu ŠA - mobilná aplikácia sa študent musí preukázať (viď. bod 6. *komunikácia*) splnením nasledujúcich parametrov počas trvania zimného semestra:

- Spolu minimálne **10 hodín** športovej aktivity, tzn.:
 - 10 športových aktivít v dĺžke trvania aspoň 60 minút, alebo
 - 20 športových aktivít v dĺžke trvania aspoň 30 minút.
- Spolu spálených minimálne **4000 kCal**.
- **Študent musí zaznamenať srdcovú frekvenciu v priebehu tréningu, ktorá musí byť viditeľná v aktivite v aplikácii STRAVA**

Do predmetu sa študentovi započítajú iba tréningy absolvované v priebehu zimného semestra a to v dátumoch od 21.9.2020 do 23.12.2020.

Rozvrhová jednotka v čase piatok od 20:00 do 21:30 nie je skutočnou hodinou ani prikázaným časom cvičenia pre študentov. Ide iba o zapísanie predmetu do rozvrhu pre technické účely systému AIS. **Študenti môžu vykonávať činnosť v ľubovoľnom čase a na ľubovoľnom mieste!**

6. Komunikácia:

- Povinnosťou študenta je komunikovať s vyučujúcim výhradne cez študentský email (meno.priezvisko@student.upjs.sk).

7. Dodatočné ustanovenia (dôležité!):

- Strava slúži na rýchlu kontrolu veľkého množstva študentov. Preto sa AKTUÁLNE inej forme zasielania individuálnych dát vyhýbame.
- V prípade že Vaše zariadenie nie je kompatibilné a nejde automatická synchronizácia s aplikáciou STRAVA je tu ešte možnosť manuálnej synchronizácie. Vo vašej aplikácii (garmin, xiaomi, polar, endomondo, runkeeper, alebo iné) pokiaľ to je možné vyexportujte súbor TCX alebo GPX s vašou aktivitou. Tento krok musíte vykonať v počítači. Vyexportovaný súbor nahrajte na web aplikácie strava: <https://www.strava.com/upload/select>. Daná aktivita sa po aktualizovaní zobrazí v aplikácii STRAVA.
- Pokiaľ Vám nefunguje ani tento krok musíte zvoliť inú formu získavania kreditov za športové aktivity.