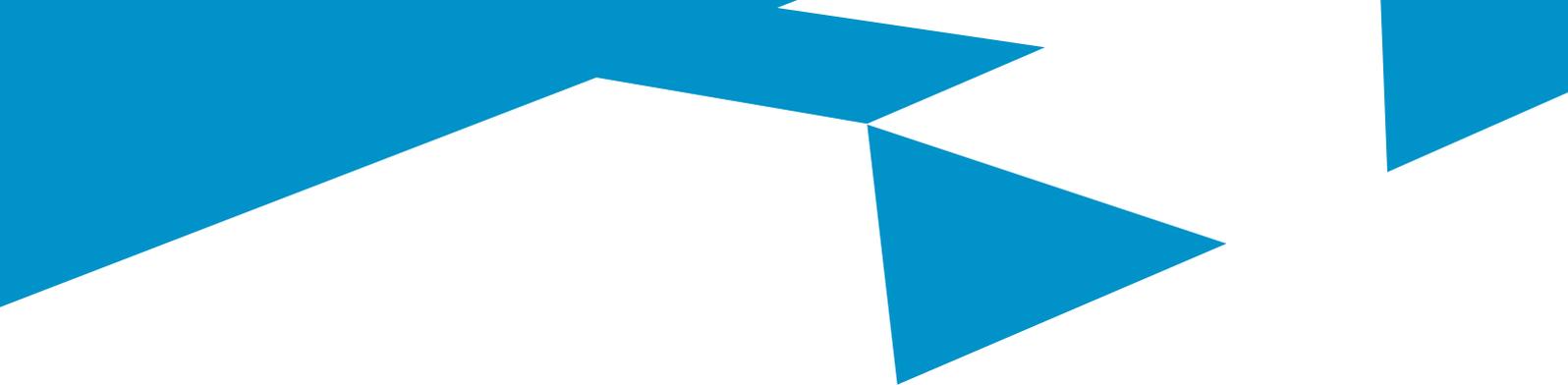


The image shows the cover of a manual for the IntEFsity app. The background is a photograph of several runners on a red track, with their legs and colorful running shoes in focus. The top of the cover has a blue geometric overlay with the text 'IntEFsity' in a stylized font, where 'EF' is red and 'Int' and 'sity' are blue. The bottom of the cover has a blue geometric overlay with the title 'MANUAL DE USOS Y FUNCIONALIDADES DE LA APP INTEFSITY (Guía breve)' in white text.

IntEFsity

**MANUAL DE USOS Y FUNCIONALIDADES
DE LA APP INTEFSITY (Guía breve)**



¿Por qué necesitamos esta guía?

Para poder hacer un uso correcto de la App de IntEFsity, además de sacarle el mayor provecho posible, se ha diseñado esta guía explicativa. En ella, se mostrará como instalar la App, así como los múltiples usos que se puede realizar dependiendo del perfil en el que te registres.

1 Instala IntEFsity



Ve a Play Store e instálala.



2 Regístrate

Abre la app. Si estas registrado pulsa sobre el botón “Accede”, si no lo estas, pincha en “Regístrate”



2.1 Opciones de registro



INTEFSITY

Dinos si perteneces a un centro educativo



Soy un alumno

Vamos a usar Intefcity en mi clase



Soy un profesor

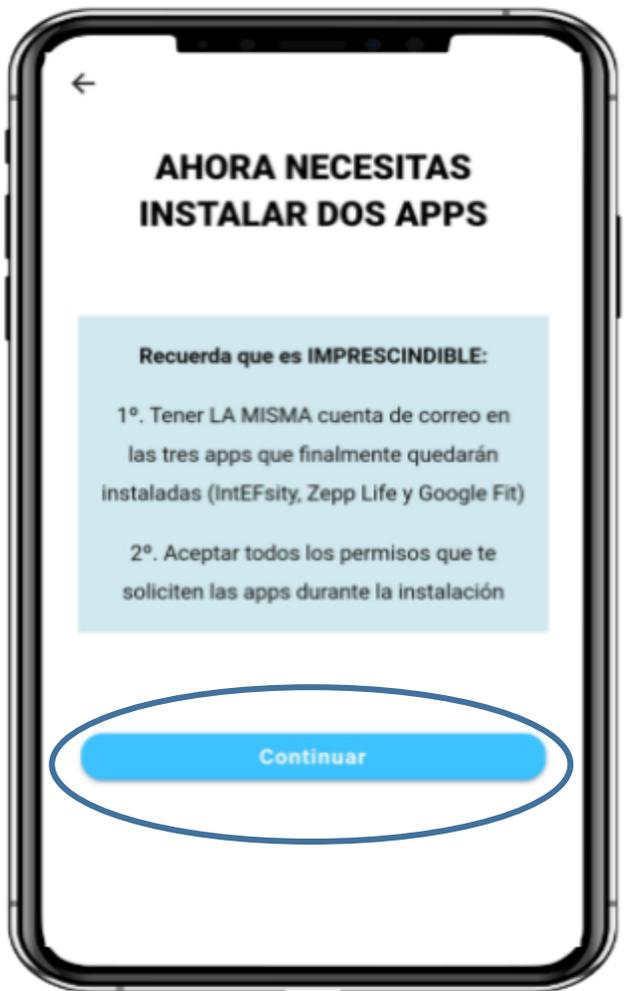
Mis alumnos y yo utilizaremos Intefcity



No, soy un usuario libre

Quiero usar Intefcity solo para mi

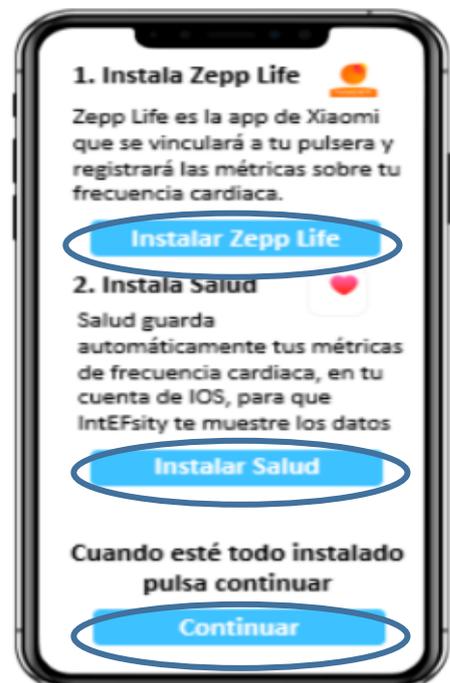
2.2 Instalación: Zepp Life y Google Fit



Android

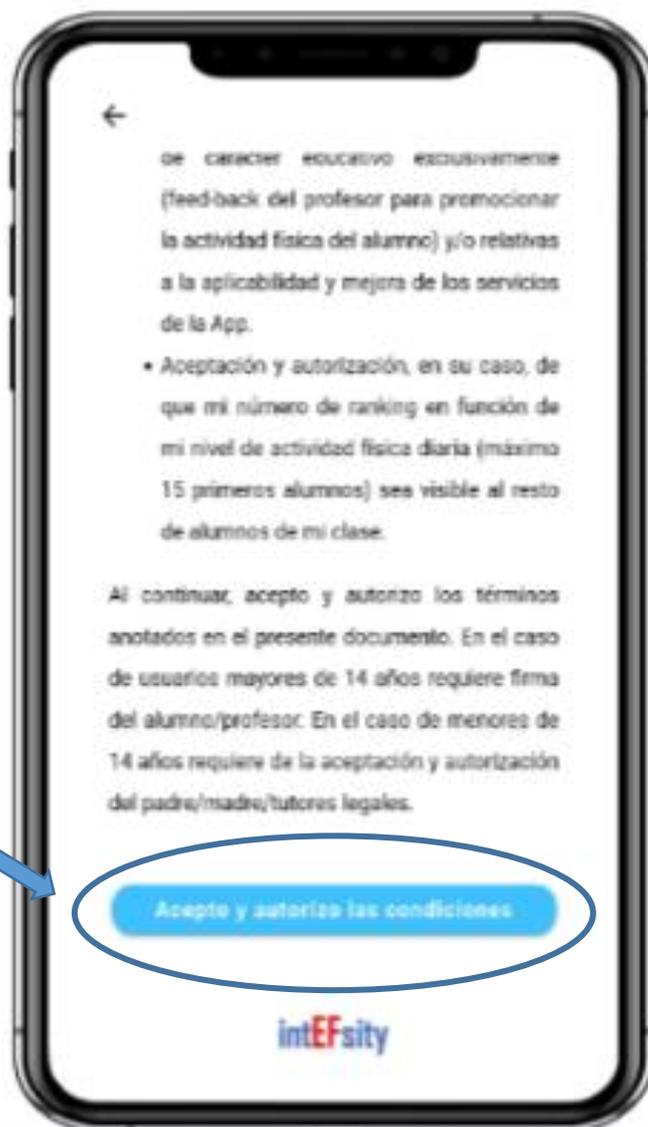


iOS



2.3 Autorización

Seguidamente, hay que aceptar los términos de esta App.



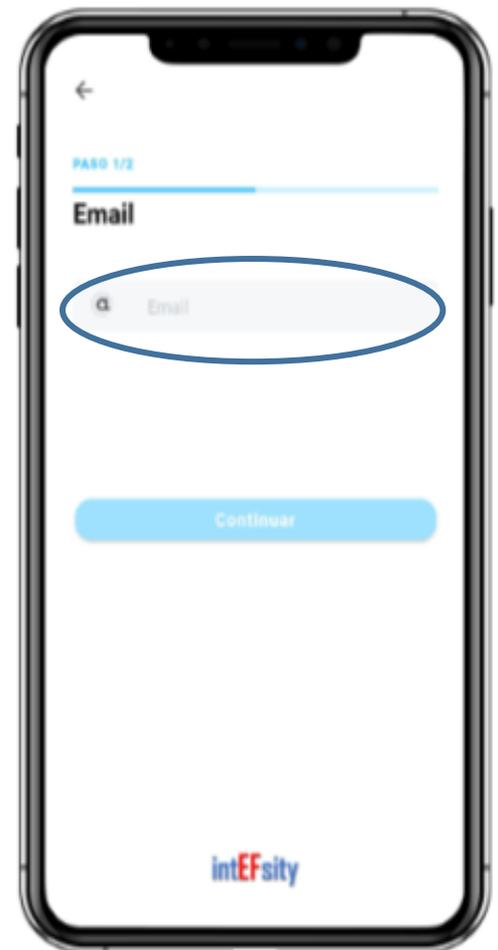
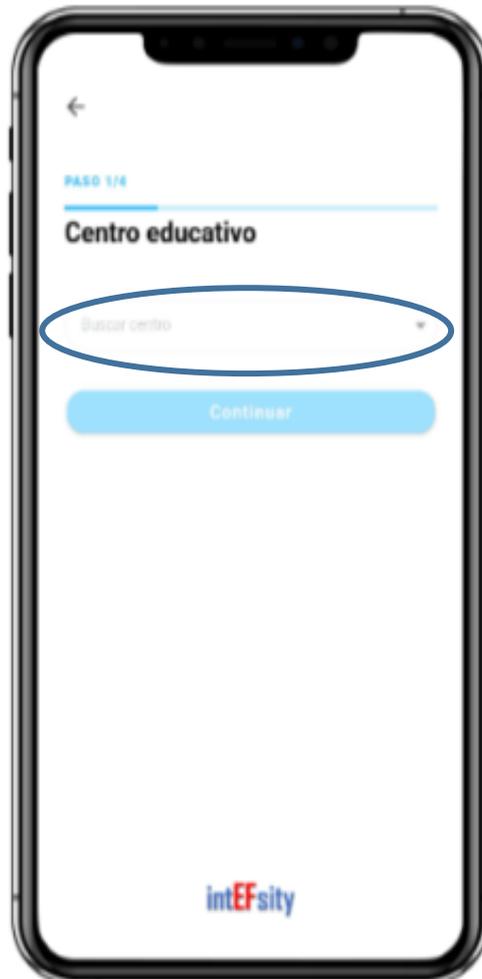
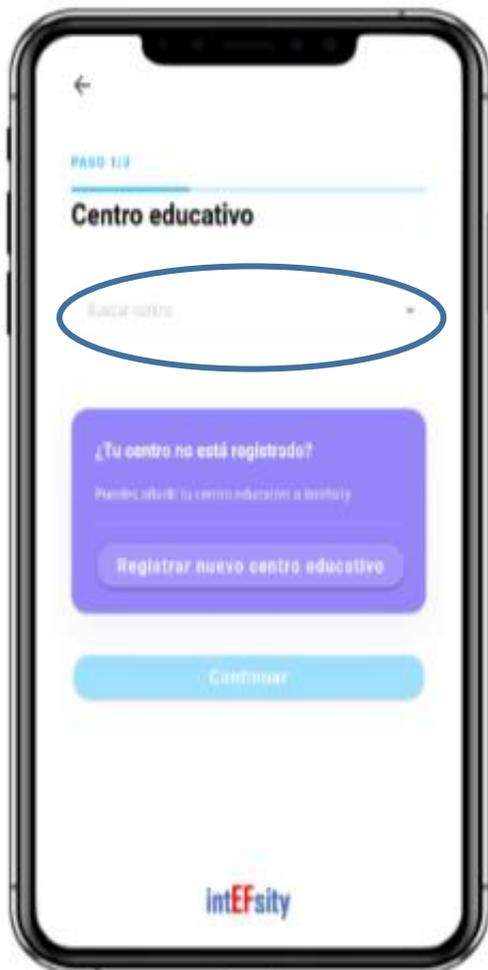
Click Here

2.4 Centro educativo

1. Profesor

2. Alumno

3. Usuario libre



2.4.1 Si eres profesor

← **1**

PASO 2/3

Email

Continuar

← **2**

PASO 3/3

Contraseña

Continuar

3

←

intEFsity



intEFsity

Pendiente de verificación

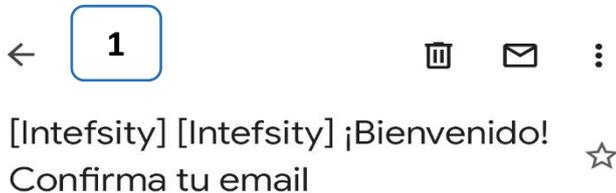
Recibirás un email cuando un administrador verifique tu cuenta. A partir de ese momento podrás usar Intefsity con tus alumnos

Volver al inicio

intEFsity



Confirmación de Email



© Intefsity 2021

3

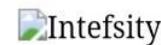


Confirma tu email

Por favor, confirma que almudenaalcantaracruz@outlook.es es tu dirección de correo para acceder a Intefsity.



© Intefsity 2022

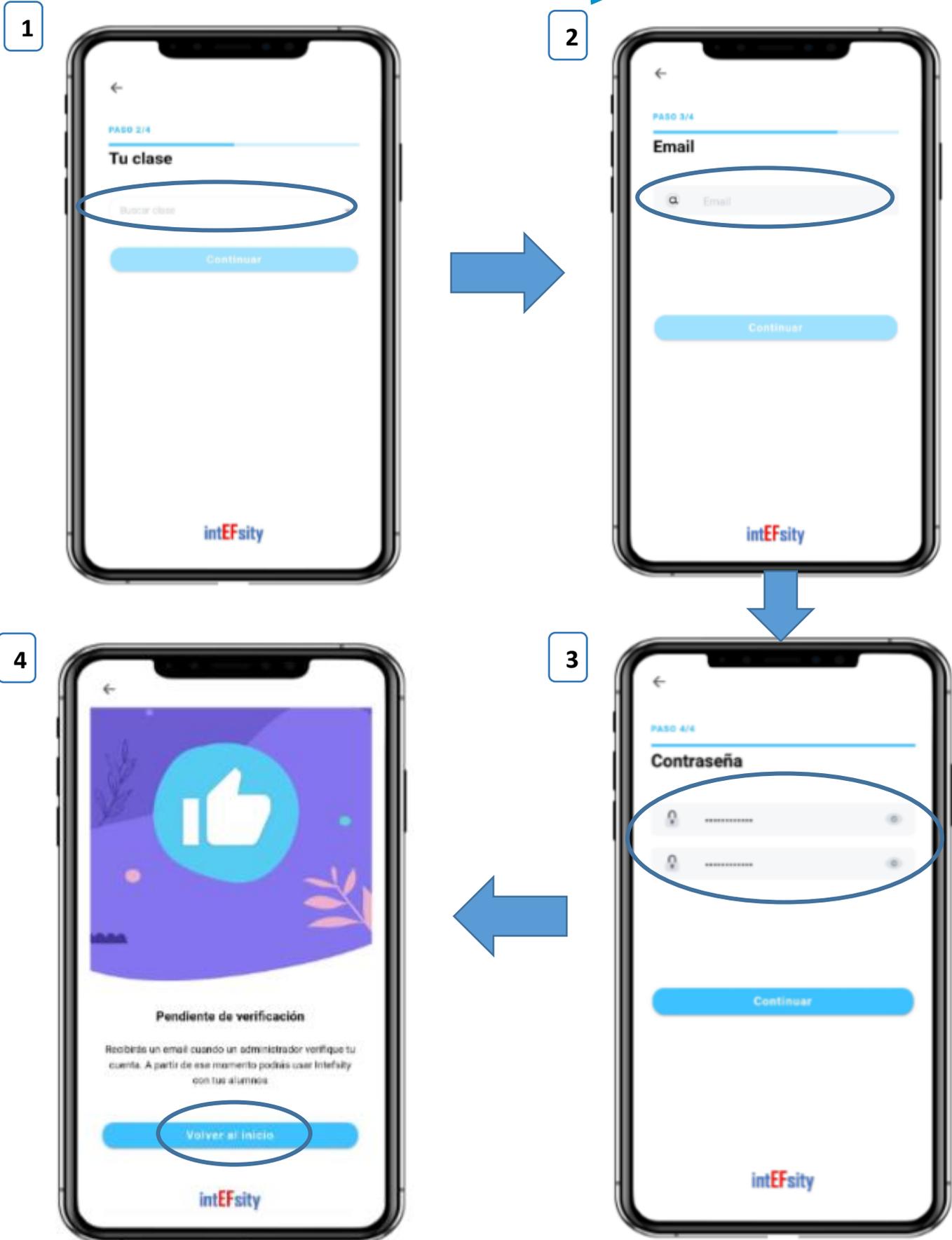


Email confirmado

Ya puedes acceder a Intefsity. Muchas gracias por confiar en nosotros.

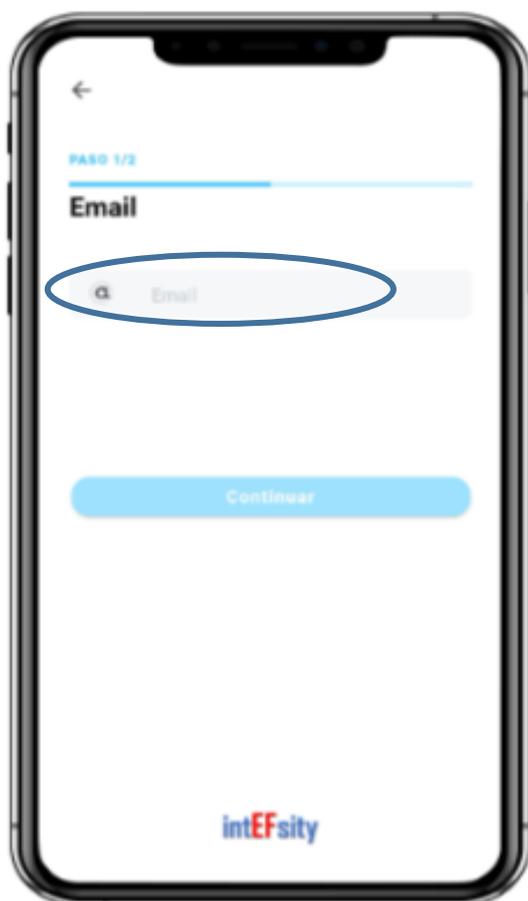
© Intefsity 2022

2.4.2 Si eres alumno

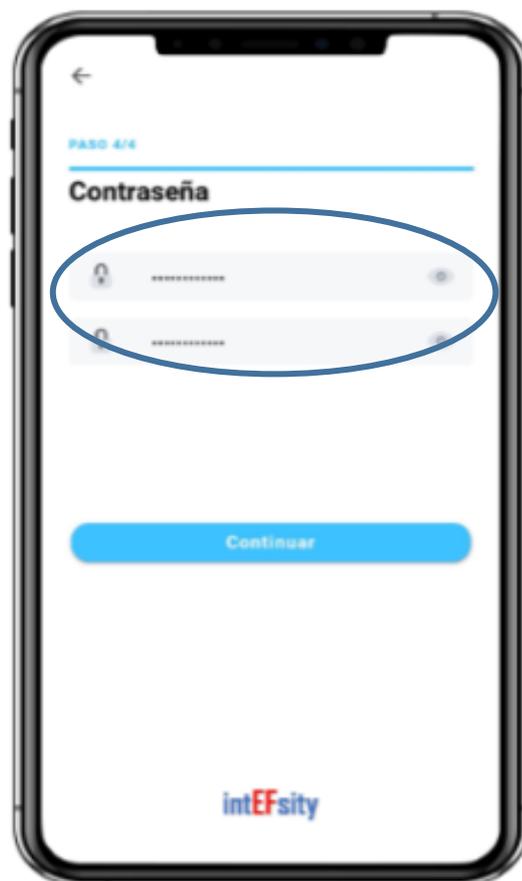


2.4.3 Si eres usuario libre

1



2



3



3 Antes de usar IntEFsity

PASO 1/5

1

Sincronizar tu pulsera

Una vez instaladas las tres aplicaciones (Zepp Life, Google Fit e IntEFsity) es necesario sincronizarlas entre sí y con tu pulsera. Para ello sigue los siguientes pasos:

Continuar

intEFsity

←

2

1. Vincula tu pulsera con Zepp Life

Accede a Zepp Life, y en la pestaña de "Perfil" pulsa "Añadir dispositivo". Acto seguido, pulsa en "Pulsera" y selecciona el tipo en función de lo que aparezca en la pantalla de inicio de tu pulsera.

Acceso a Zepp Life

2. Configura tu pulsera en Zepp Life

Accede a Zepp Life, y en la pestaña de "Perfil", en "Mis dispositivos", pulsa en la pulsera que acabas de añadir. Entra en "Detección del ritmo cardiaco".

Una vez dentro, en "Método de detección", selecciona la opción de "Detección automática de ritmo cardiaco y asistente de sueño". También, en "Frecuencia de detección", seleccionar "1 min". Finalmente, activar "Detección de actividad".

Acceso a Zepp Life

Continuar

←

3

PASO 3/5

3. Vincular Zepp Life a Google Fit

Primero accede a tu cuenta de Google Fit. Recuerda utilizar el mismo email de Google que hayas empleado para Zepp Life y que también será el mismo en IntEFsity. A continuación, sigue los pasos indicados.

Acceso a Google Fit

Seguidamente, en Zepp Life, desde la pestaña "Perfil" pulsa en "Añadir cuentas". Finalmente, pulsa en "Google Fit" y selecciona la cuenta que hayas creado..

Acceso a Zepp Life

Continuar

intEFsity

←

4

PASO 4/5

Comprobando

Estamos comprobando si tienes todo lo necesario para poder usar Intefcity

-  **App Zepp Life**
Para conectar con tu pulsera 
-  **Google Fit**
Para guardar tus datos de salud 
-  **Permisos**
Para consultar tus mediciones 

Comprobar de nuevo

Continuar

intEFsity

←

5

PASO 5/5

¿Necesitas más ayuda?



En el manual de IntEFsity encontrarás todos los pasos detallados para configurar Zepp Life y Google Fit, así como todas las funcionalidades de IntEFsity.

Manual rápido

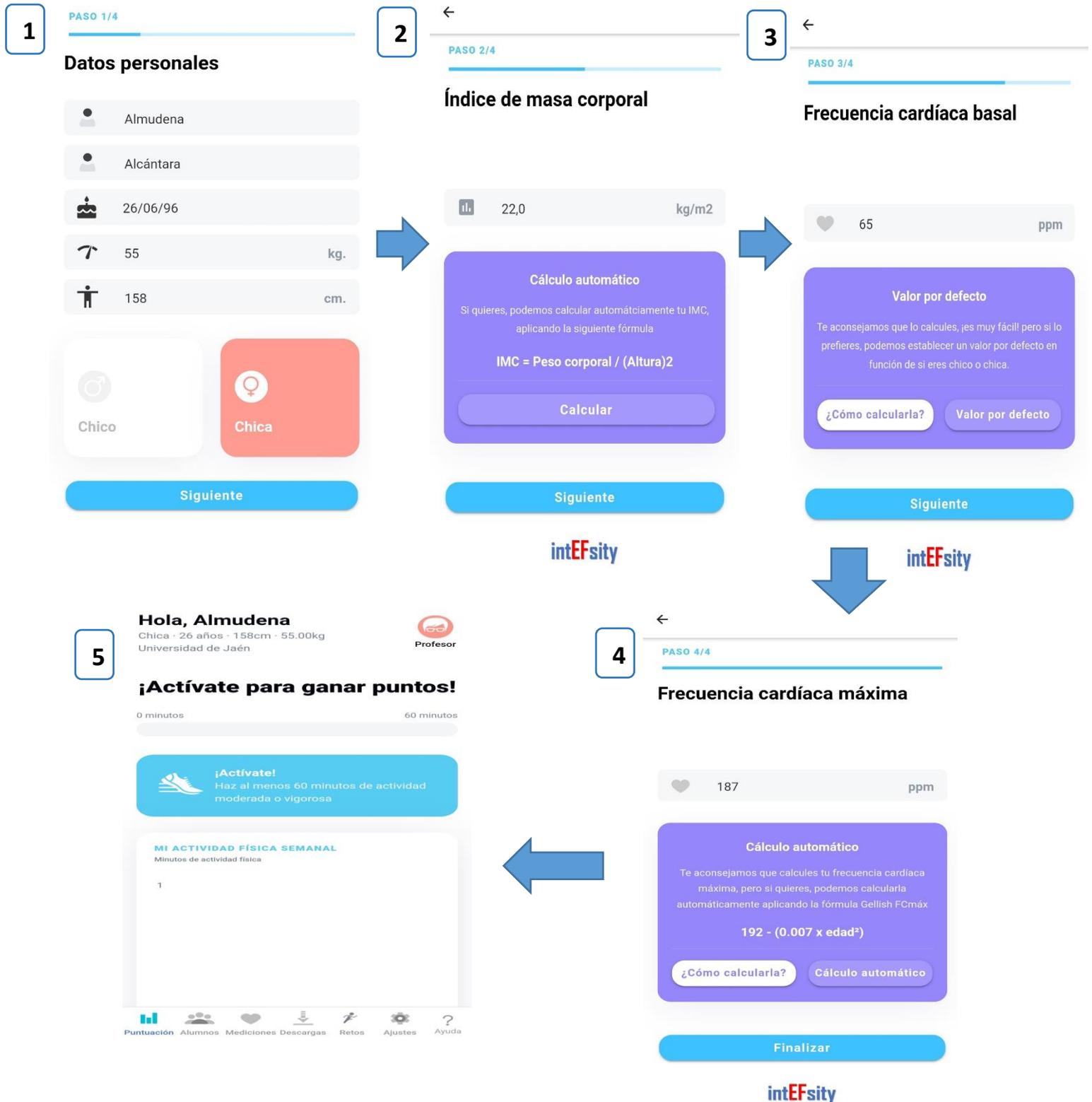
Manual extendido

Preguntas frecuentes

Estos documentos estarán siempre disponibles en la pestaña de ayuda de IntEFsity

Finalizar

3.1 Introducción de datos personales



4 Usos y funcionalidades

4.1 Comunes entre perfiles

Hola, Almudena

Chica · 26 años · 158cm · 55.00kg
Universidad de Jaén



Profesor

¡Actívate para ganar puntos!

0 minutos

60 minutos



¡Actívate!

Haz al menos 60 minutos de actividad moderada o vigorosa

MI ACTIVIDAD FÍSICA SEMANAL

Minutos de actividad física

1



Puntuación



Alumnos



Mediciones



Descargas



Retos



Ajustes



Ayuda

350

300

250

200

150

100

50

0

L

M

X

J

V

S

D



MIÉRCOLES
02/11



¡Actívate para ganar puntos!

0 minutos

60 minutos



¡Actívate!

Haz al menos 60 minutos de actividad moderada o vigorosa

INTENSIDAD

MINUTOS

PUNTOS

Baja

107

107

Moderada

40

120

Vigorosa

11

55

3.1 Comunes entre perfiles

 **Tu frecuencia cardíaca**
Evolución de tus pulsaciones

Hoy **Esta semana** Este mes



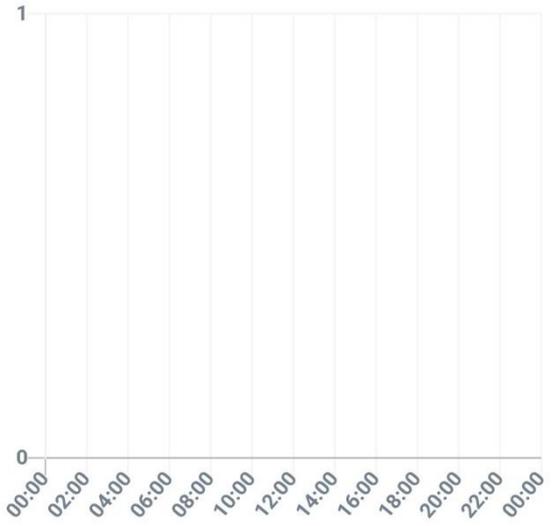
Sincronización automática
Leemos los datos de tu frecuencia cardíaca periódicamente.

Leer datos ahora

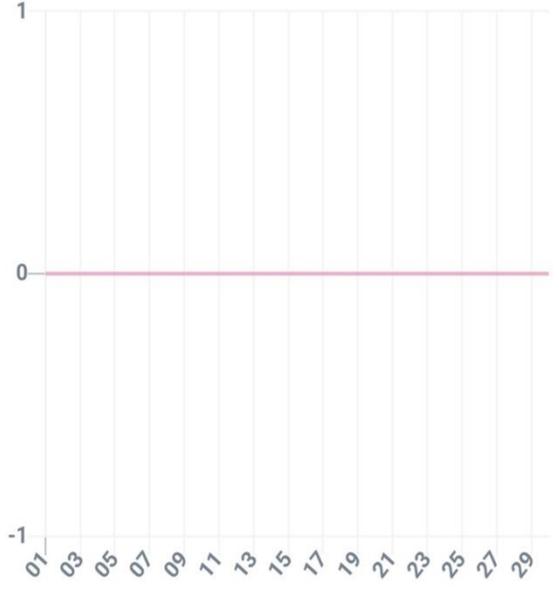
Puntuación Alumnos **Mediciones** Descargas Retos Ajustes Ayuda

 **Tu frecuencia cardíaca**
Evolución de tus pulsaciones

Hoy Esta semana Este mes



Hoy Esta semana **Este mes**



3.1 Comunes entre perfiles



1

Accede a nuestra web

Encontrarás ejercicios elaborados por profesores de educación física

2

Ejercítate y obtén puntos

Retos diarios y semanales adaptados a ti

3

Mejora tu condición física

Registra tus progresos con Intefsity

Web de retos de AFAES

3.1 Comunes entre perfiles

Almudena Alcántara

Universidad de Jaén



Profesor



Datos personales

Chica · 26 años · 158cm · 55.00kg



Índice de masa corporal

22.0 Kg/m2



Frec. cardíaca basal

65 ppm



Frec. cardíaca máxima

187 ppm



Email

almudenaalcantaracruz@outlook.es



Contraseña



Sincronizar tu pulsera

Almudena Alcántara

Universidad de Jaén



Profesor



Contraseña



Sincronizar tu pulsera



Solicitar cambio de centro



Darme de baja

Cerrar sesión

Versión actual: 0.5.9

Política de privacidad

Términos y condiciones

intEFsity

3.1 Comunes entre perfiles

¿Necesitas más ayuda?



En el manual de IntEFsity encontrarás todos los pasos detallados para configurar Zepp Life y Google Fit, así como todas las funcionalidades de IntEFsity.

Manual rápido

Manual extendido

Preguntas frecuentes

Estos documentos estarán siempre disponibles en la pestaña de ayuda de IntEFsity



Puntuación



Mediciones



Retos

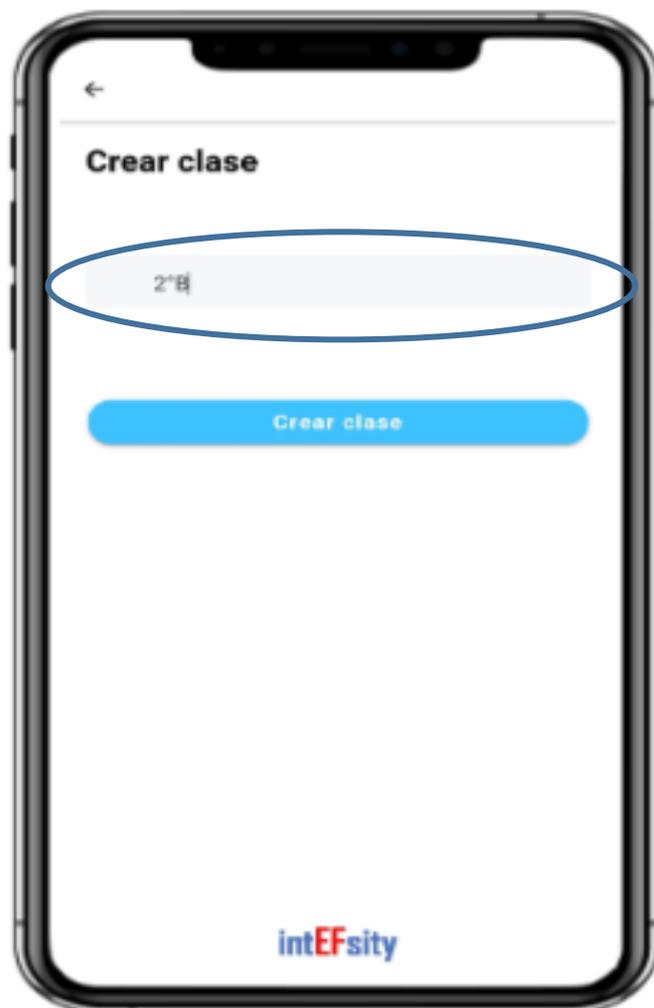
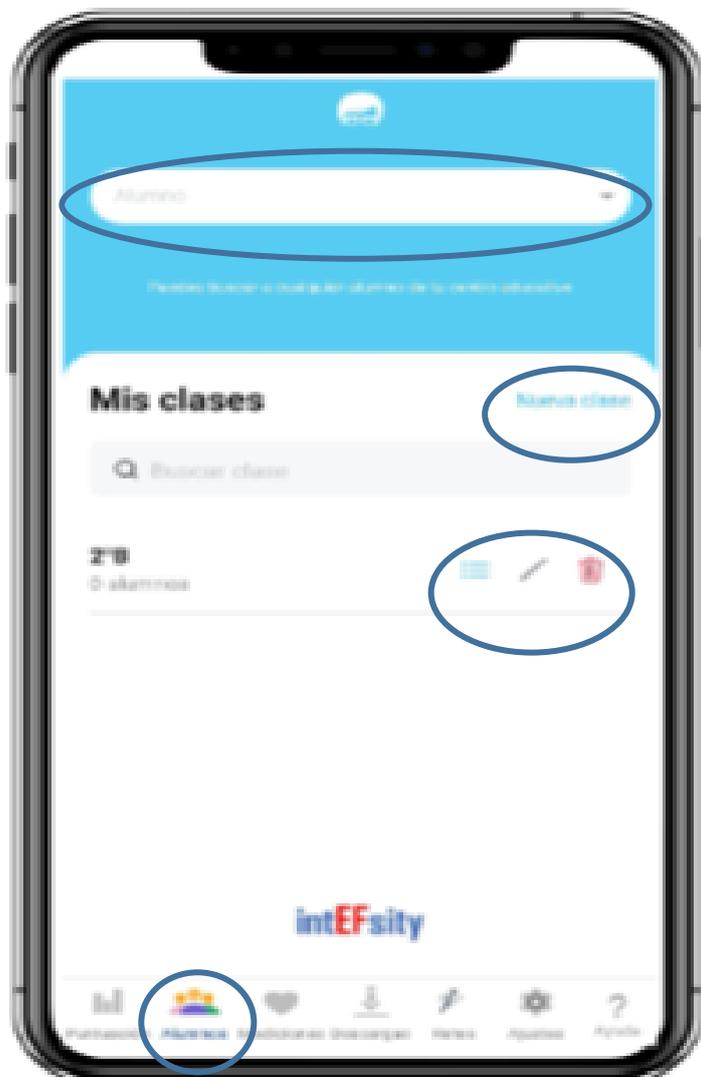


Ajustes



Ayuda

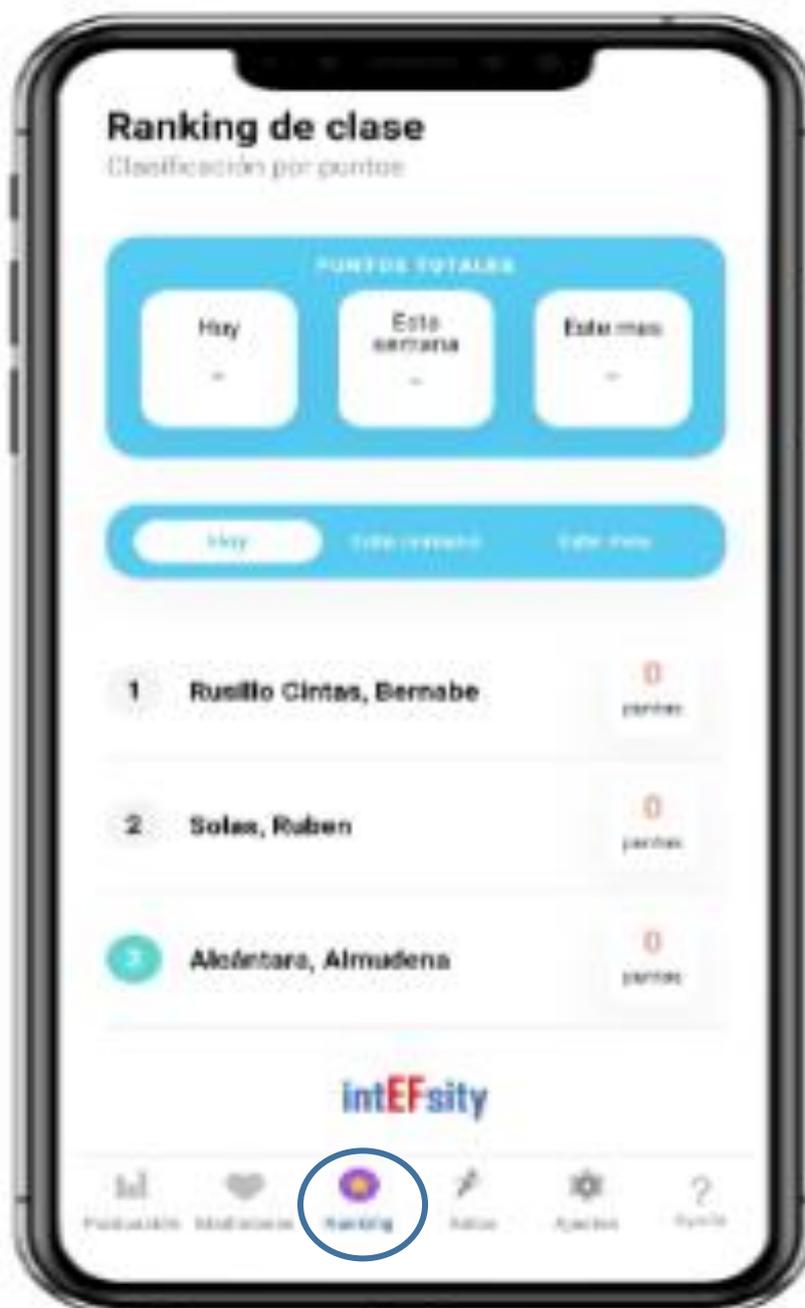
3.2 Perfil de profesor



3.2 Perfil de profesor



3.2 Perfil de alumno



4.4 Usuario libre





¡TODO LISTO!

Ya tienes todo lo necesario para usar IntEFsity