7.a osztály

Testnevelés

Óra anyaga: A házimunka is mozgás 2

Eljött a hétvége, ismét nézz körül a lakásban miben tudsz segíteni!

Pl.: porszívózás, mosogatás, portörlés, teregetés, stb.

Válassz minden napra legalább 3 féle tevékenységet! Természetesen végezd is el!

Házi feladat: minden alkalommal nézd meg az órát, és jegyezd meg, hogy mennyi időt töltöttél azzal a tevékenységgel. Majd a kapott linkek segítségével számold ki, hogy mennyi kalóriát használtál fel.

Pl.: P (péntek): 123 kcal, Szo: 58 kcal, V: 88 kcal

Ha sportmozgást is végeztél azt is add hozzá!

Amennyiben van időd, felsorolhatod (miből, mennyi ideig, mennyi kalória volt).

Ezeket a számokat küldd el nekem legkésőbb április 6-án a: mjulianna@vmai.hu címre.

A levél tárgya a neved legyen.

Erre a munkádra osztályzatot szeretnék adni!

Kalória számlálás:

https://www.kaloriamester.hu/sport-mozgas-kaloria-egetes/hazimunka/55

https://www.kaloriamester.hu/sport-mozgas-kaloria-egetes/futas-altalanos

Kinga és Márk: nektek már nem kell elküldeni az értékeket, csak a mozgást végezzétek el!