

Energetický výdaj pri fyzickej aktivite – pomocné informácie



trieda:

škola:

meno a priezvisko:

dátum:

Dieťa (12 rokov), 39 kg – všetko na 1 hodinu aktivity

Individuálne športy

Box – 499 kcal

Rýchle plávanie – 390 kcal (234 kcal pri pomalom)

Gymnastika – 148 kcal

Karate – 402 kcal

Skateboarding – 195 kcal

Tanec

Rýchly tanec – 304 kcal

Beh

Rýchly (16 km/h) – 566 kcal

Stredne rýchly (12 km/h) – 449 kcal

Pomalý (8 km/h) – 324 kcal

Jogging (voľný beh s občasným striedaním s chôdzou) – 273 kcal

Chôdza

Prechádzka so psom – 117 kcal

Stredne rýchla chôdza (5-8 km/h) – 168 kcal

Kolektívne športy

Bedminton – 215 kcal (273 kcal pri súťaži)

Basketbal – 312 kcal

Tenis – 178 kcal (234 kcal pri súťaži)

Hokej – 304 kcal

Futbal – 273 kcal (390 kcal pri súťaži)

Jazda na bicykli

Ťažký terén (23-26 km/h) – 390 kcal

Stredne ťažký terén (19-22 km/h) – 312 kcal

Lahký terén (<16 km/h) – 226 kcal

Stacionárny bicykel

Ťažká záťaž – 429 kcal

Stredná záťaž – 273 kcal

Lahká záťaž – 187 kcal

Domáce práce

Čistenie kobercov a podláh – 129 kcal

Umývanie auta – 137 kcal

