

Tabela aktywności fizycznej



Skorzystajcie z tabelki i policzcie spalone kalorie. Jeśli wybranych aktywności nie będzie na liście, postarajcie się oszacować, w której kategorii powinny się znaleźć lub dopiszcie je do tabeli, bazując np. na danych znalezionych w internecie.

Rodzaj aktywności fizycznej	kcal / 1 h	kcal / 30 min.	kcal / 15 min.
Spacer	200	100	50
Jazda na rowerze, szybki marsz, ping-pong, intensywna gimnastyka	300	150	75
Pływanie, siatkówka, tenis, jazda na rolkach, jazda na deskorolce	400	200	100
Koszykówka, taniec, wiosłowanie	500	250	125
Gra w piłkę, bieganie, jazda konna, skakanie na skakance	600	300	150
Wchodzenie po schodach	1000	500	250