|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ΚΑΡΤΕΛΑ 1. ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΔΑΠΑΝΟΥΜΕΝΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ** | | | |
| ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ | ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΣΕ ΛΕΠΤΑ | ΘΕΡΜΙΔΕΣ/ ΛΕΠΤΟ | ΣΥΝΟΛΟ |
| ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ |  | 3.0 |  |
| ΓΡΗΓΟΡΟ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ |  | 5.0 |  |
| ΤΖΟΚΙΝΓΚ |  |  |  |
| ΤΡΕΞΙΜΟ |  | 8.0 |  |
| ΑΝΑΒΑΣΗ ΣΚΑΛΑΣ |  | 10.0 |  |
| ΚΑΤΑΒΑΣΗ ΣΚΑΛΑΣ |  | 7.1 |  |

**ΚΑΡΤΕΛΑ 2. ΦΟΡΜΑ ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΥ ΔΑΠΑΝΟΥΜΕΝΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ** Συμπλήρωσε τον παρακάτω πίνακα με τα στοιχεία και τις δραστηριότητες σου! Απάντησε ελεύθερα και αληθινά!

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΣΚΗΣΗ | | | | |
|  | ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΣΕ ΛΕΠΤΑ | ΘΕΡΜΙΔΕΣ/ ΛΕΠΤΟ | ΦΥΛΟ | ΗΛΙΚΙΑ |
| ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ |  |  |  |  |
| ΒΑΔΗΝ |  |  |  |  |
| ΤΖΟΚΙΝΓΚ |  |  |  |  |
| ΤΡΕΞΙΜΟ |  |  |  |  |
| ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ |  |  |  |  |
| ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ |  |  |  |  |
| ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΣ ΧΟΡΟΣ |  |  |  |  |
| ΑΝΕΒΑΣΜΑ ΣΚΑΛΑΣ |  |  |  |  |
| ΣΧΟΙΝΑΚΙ |  |  |  |  |