# **lob 3 ik in de maatschappij**

1. sport

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **OPDRACHT** | **2** | **Calorieën en beweging** |

Stel je bent net naar de McDonalds geweest en hebt 450 kcal binnengekregen. Wat moet je aan sport doen om de 450 kcal te verbranden en daardoor op gelijk gewicht te blijven? Maak een leuke combinatie.

Rekenvoorbeeld: Stel je weegt 75 kg en gaat fietsen. Hiermee verbruik je dan ongeveer 4 kcal per uur per gewicht x 75 (je gewicht) = 300 kcal per uur.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Activiteit | kcal / kg / uur |  | Activiteit | kcal / kg / uur |
| Aerobics | 6 |  |  | Schaatsen | 7 |
| Badminton | 4,5 |  |  | Spinning | 9 |
| Basketbal | 6 |  |  | Squash | 12 |
| Fietsen (16 km/u) | 4 |  |  | Tafeltennis | 4 |
| Fitness | 5,5 |  |  | Tennis | 7 |
| Handbal | 8 |  |  | Touwtje springen | 8 |
| Hardlopen (11 km/u) | 11,5 |  |  | Voetbal | 7 |
| Hockey | 8 |  |  | Volleybal | 3 |
| Joggen (6 km/u) | 7 |  |  | Wandelen (5 km/u) | 3,5 |
| Judo / karate | 10 |  |  | Zwemmen | 6 |
| Racefietsen (25-30 km/u)  | 12 |  |  |  |  |