

Ruch i zdrowie w liczbach

kl. 7

klasa 7

podstawa: biologia kl. 7: układ ruchu i skóra

POLECENIE**Oblicz.**

Procent masy ciała = masa plecaka : masa ciała · 100%.

Plecak nie powinien ważyć więcej niż ok. 10% masy ciała. Uczeń 45 kg — plecak maks.:

Uczeń 40 kg nosi plecak 6 kg. Jaki to procent masy ciała?

O ile kilogramów za ciężki jest ten plecak (norma 10%)?

60 minut ruchu dziennie. Ile minut tygodniowo?

6 lekcji po 45 min siedzenia. Ile to godzin?

Pompki: 8 w pierwszym tygodniu, 12 w drugim. Wzrost o

Skok w dal: 3,2 m, potem 3,6 m. Poprawa o

Bieg 1 km w 5 min. Średnia prędkość w km/h =

1 Miejsce na obliczenia