

Επανάλαβέ το 5 Φορές

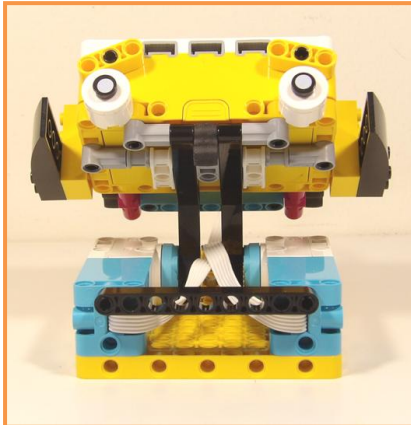
Μπορείς να κρατάς το μέτρημα την ώρα της άσκησης;

(Δες το βίντεο)

Όταν προπονούνται οι αθλητές, συνήθως κάνουν επαναλήψεις σετ ασκήσεων.

Μπορείς να σκεφτείς ένα παράδειγμα αυτών των ασκήσεων γυμναστικής;

Κατασκευάστε τον "Leo", τον προσωπικό σας προπονητή.



Ο «Leo», ο προσωπικός σου προπονητής, θα σε βοηθήσει στο μέτρημα των κάμψεών σου.

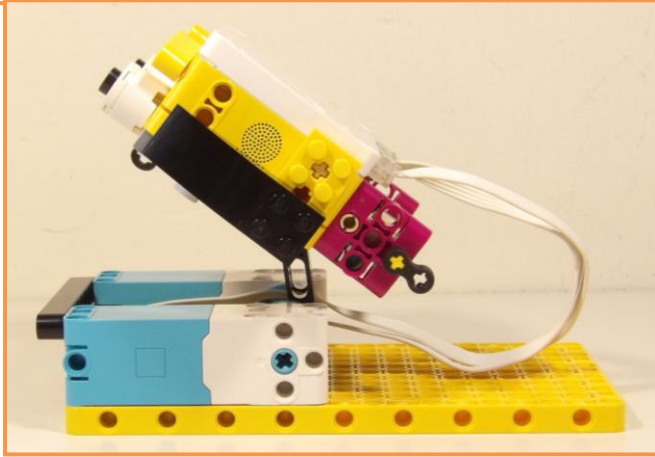
Αν έχετε χρόνο, κατασκευάστε κάτι δικό σας, παρόμοιο.

Δοκιμάστε πρώτα το παρακάτω προγραμματάκι.

The image shows a Scratch script for the Leo robot. The script starts with 'when program starts' and includes the following blocks:

- set speed to 50 % (motor F)
- set speed to -50 % (motor B)
- start motor (motor B+F)
- wait until is left side up? (sensor)
- stop motor (motor B+F)
- play sound Sport Whistle 1 until done
- repeat 5 times:
 - start motor (motor B+F)
 - wait until is front up? (sensor)
 - stop motor (motor B+F)
 - start sound Male Jump 1
 - write Go
 - start motor (motor B+F)
 - wait until is left side up? (sensor)
 - stop motor (motor B+F)
- play sound Sport Whistle 2 until done

A tooltip box on the right says: "This slack will make your trainer move up and down 5 times without counting."



Θα δείτε ότι ο «Leo» κάνει κάμπουςes κάμπους από μόνος του.

Μετρήστε τις επαναλήψεις του «Leo»!



Τώρα, χρησιμοποιήστε μια μεταβλητή ούτως ώστε να προσθέσετε έναν μετρητή στο πρόγραμμα.

Προσθέστε μια δεύτερη μεταβλητή που να μετρά κάψιμο θερμίδων.



Οι θερμίδες αυξάνονται ανά 3 για κάθε επανάληψη 5 κάμψεων.
Κάντε να εμφανίζονται πόσες θερμίδες καίγονται, στον καμβά των LED.

Τώρα δώστε του ξεχωριστή προσωπικότητα!



Χρησιμοποιήστε περισσότερα τουβλάκια ή αλλάξτε το πρόγραμμα για να δώσετε στον προπονητή σας ξεχωριστή προσωπικότητα.
Μαγνητοσκοπήστε ένα βίντεο ενώ κάνετε σερτ ασκήσεων γυμναστικής.

Πώς τα πήγατε;



Τι καλό έκανες ή έκανε η ομάδα; Υπάρχει κάτι που θα έκανες/κάνατε καλύτερα;

... 6, 7, 8, 9, 10... συνεχίστε, τό `χετε!