



פעילות ספורטיבית – הליכה מהירה

תיאור סיטואציה

נורית מתכננת שיגרה של פעילות ספורטיבית.

היא קראה את ההצעה הבריאותית הבאה:

עבור רווח בריאותי אופטימלי, יש לבצע פעילות אירובית. כמו לדוגמה הליכה מהירה, במשך סה"כ 150 דקות בשבוע, או פעילות אירובית נמרצת, כמו ריצה, במשך סה"כ 75 דקות בשבוע.

פתרו את הבעיה הבאה

נורית מתכננת לצאת להליכה מהירה 3 פעמים כל שבוע. אורך המסלול בו

נורית מתכננת ללכת הוא 6 ק"מ.

היא מתכוונת לצעוד במהירות של 6.5 קמ"ש.

האם נורית תגיע למטרה אותה מציבה ההצעה הבריאותית הנ"ל אם היא תלך

במהירות של 6.5 קמ"ש? נמקו תשובתכם.

