



פעילות ספורטיבית

הקדמה (טיזר)



ביום א' יואל יצא להליכה. הוא צעד במהירות ממוצעת של 5 קמ"ש.
ביום ד' יואל יצא לריצה. הוא רץ באותו מסלול כמו ביום א', במהירות ממוצעת של 10 קמ"ש.
יואל חשב שכיוון שעבר לריצה ביום ד' והגביר את מהירותו פי 2, אז גם כמות הקלוריות ששרף גדלה פי 2.
מה דעתכם?

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.
מבחינה בריאותית:
דקה אחת של פעילות אירובית נמרצת, שווה לשתי דקות של פעילות אירובית.
כלומר, 10 דקות של ריצה, שוות ל 20 דקות של הליכה מהירה.

**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

א. האם נורית תגיע למטרה אותה מציבה ההצעה הבריאותית הנ"ל, אם היא תלך במהירות של 6.5 קמ"ש? נמקו תשובתכם.

ב. כדי לשרוף יותר קלוריות במשך הפעילות הגופנית, נורית מחליטה לרוץ באותו מסלול, 3 פעמים בשבוע, במקום ללכת.

נורית שוקלת 70 ק"ג והיא מעריכה שמהירות ריצתה תהיה 9 קמ"ש. היא מוצאת את האינפורמציה הבאה באינטרנט:

הערכה של כמות הקלוריות הנשרפת במשך פעילות גופנית במשך 30 דקות

פעילות	משקל הגוף	60 ק"ג	70 ק"ג	80 ק"ג	90 ק"ג
הליכה 5 קמ"ש	105	120	135	150	
הליכה 6.5 קמ"ש	130	150	170	190	
ריצה 8 קמ"ש	240	280	315	350	
ריצה 9 קמ"ש	300	345	390	435	

נורית חושבת שהיא תכפיל את כמות שריפת הקלוריות אם תעבור לריצה. האם נורית צודקת? נמקו תשובתכם.