

פיעילות ספורטיבית

הקדמה (טייר)



ביום א' יואל יצא להליכה. הוא צעד ב מהירות ממוצעת של 5 קמ"ש. ביום ד' יואל יצא לריצה. הוא רץ באותו מסלול כמו ביום א', ב מהירות ממוצעת של 10 קמ"ש. יואל חשב שכיוון שעבר לריצה ביום ד' והגבר את מהירותו פי 2, אז גם כמות הקולוריות ששרף גילה פי 2.

מה דעתכם?

תיאור סיטואציה

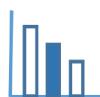
נורית מתכוננת לשיגרה של פיעילות ספורטיבית.
היא קראה את ההצעה הבריאותית הבאה:

עבור רוח בריאותי אופטימי, יש לבצע פיעילות אירובית.

כמו לדוגמא הליכה מהירה, במשך סה"כ 150 דקות בשבוע,
או פיעילות אירובית נמצת, כמו ריצה, במשך סה"כ 75 דקות בשבוע.

מבחינה בריאותית:

דקיה אחת של פיעילות אירובית נמצת, שווה לשתי דקות של פיעילות אירובית.
כלומר, 10 דקות של ריצה, שווות ל 20 דקות של הליכה מהירה.



פתרו את הבעיה הבאה

נורית מתכוננת לצאת להליכה מהירה 3 פעמים בשבוע. אורך המסלול בו נורית מתכוננת ללבת הוא 6 ק"מ.

היא מתכוונת לצעוד ב מהירות של 6.5 קמ"ש

א. אם נורית תגיע למטרה אותה מציבה הצעה הבריאותית הנ"ל, אם היא תלך ב מהירות של 6.5 קמ"ש
נמקו תשובהכם.

ב. כדי לשחרף יותר קלוריות המשך הפעולות הגוף, נורית מחליטה לrox באותו מסלול, 3 פעמים בשבוע,
במקום ללבת.

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

הערכה של כמות הקלוריות הנשרפת המשך 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
הליכה 6.5 קמ"ש			130	150	170
ריצה 8 קמ"ש			240	280	315
ריצה 9 קמ"ש			300	345	390

נורית חושבת שהיא תכפיל את כמות שריפת הקלוריות אם תעבור לריצה.

האם נורית צודקת? נמקו תשובהכם.

© כל הזכויות שמורות ל
לייקון ר. וצוות מאור, אוניברסיטת חיפה
אין להעתיק, לצלם או לשכפל חוברת זו
או קטעים منها בשום אמצעי