



نشاط رياضي

مقدمة (افتتاحية)



خرج وائل يوم الأحد للسير على الأقدام. مشى وائل بسرعة متوسطة مقدارها 5 كم/س.
خرج وائل راکبًا يوم الأربعاء في نفس المسار كما في يوم الأحد، بسرعة متوسطة مقدارها 10 كم/س.

فكّر وائل بما أنه انتقل إلى الركض يوم الأربعاء وضاعف سرعته مرتين فإن كمية السرعات الحرارية (كالوري) التي حرقها كبرت مرتين أيضًا.
ما رأيكم؟

وصف الوضعية

تُخطط نورة برنامجًا ثابتًا لنشاط رياضي.

قرأت نورة الاقتراح الصحي التالي:

كي نصل إلى المكسب صحيّ الأفضل، يجب تنفيذ أنشطة رياضية من نوع ايروبيا.

مثل المشي السريع، لمدة 150 دقيقة في الأسبوع،

أو أنشطة ايروبيا شديدة، لمدة 75 دقيقة في الأسبوع.

من جهة صحية:

المكسب الصحي من دقيقة واحد لنشاط ايروبيا شديد تساو دقيقتين لنشاط ايروبيا.

أي، 10 دقائق ركض، تساو 20 دقيقة مشي سريع.



حلوا المسألة التالية

تُخطط نورة أن تخرج لنشاط مشي سريع 3 مرات في الأسبوع. طول المسار الذي تُخطط أن تمشي به نورة هو 6 كم. وتخطط ان تمشي بسرعة 6.5 كم/س.

ا) هل تصل نورة إلى الهدف الذي يُشير إليه اقتراح وزارة الصحة المذكور أعلاه، إذا مشت بسرعة 6.5 كم/س؟

ب) كي تحرق سعرات حرارية أكثر خلال النشاط الجسماني، قررت نورة أن تركّز في نفس المسار 3 مرات في الأسبوع، بدل أن تمشي.

وزن نورة هو 70 كغم وتقدر أن تكون سرعة ركّضها 9 كم/س . وهي تجد المعلومات التالية في الانترنت:

تقدير كمية السعرات الحرارية التي تحترق خلال النشاط الجسماني بمدة 30 دقيقة

90 كغم	80 كغم	70 كغم	60 كغم	وزن الجسم ركض
150	135	120	105	مشي بسرعة 5 كم/س
190	170	150	130	مشي بسرعة 6.5 كم/س
350	315	280	240	ركض بسرعة 8 كم/س
435	390	345	300	ركض بسرعة 9 كم/س

تعتقد نورة أنها تضاعف كمية السعرات الحرارية التي تحترق إذا انتقلت إلى الركض. هل أصابت نورة؟ علّلوا إجابتكم.