



## نشاط رياضي - ركض وسعرات حرارية



### حلّوا المسألة التالية

تُخطط نورة برنامج ثابت لنشاط رياضي.

تُخطط نورة أن تركز 3 مرات في كلّ أسبوع. طول المسار الذي تركز به نورة هو 6 كم.

وتخطط أن تركز بسرعة 9 كم/س.

أ) كم دقيقة تركز نورة خلال أسبوع؟

ب) وزن نورة 70 كغم.

تمعنوا في الجدول واحسبوا كم سعراً حرارياً تستهلك نورة في زمن الركض، خلال كلّ الأسبوع؟

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

90 كغم	80 كغم	70 كغم	60 كغم	وزن الجسم ركض
350	315	280	240	ركض بسرعة 8 كم/س
435	390	345	300	ركض بسرعة 9 كم/س