



## نشاط رياضي - مشي سريع

### وصف وضعيّة

تُخطط نورة برنامج ثابت لنشاط رياضي.

قرأت نورة الاقتراح الصحي التالي:

كي نصل إلى المكسب صحيّ الأفضل، يجب تنفيذ أنشطة رياضية من نوع ايروبیکا. مثل المشي السريع، لمدة 150 دقيقة في الأسبوع، أو أنشطة ايروبیکا شديدة، لمدة 75 دقيقة في الأسبوع.

### حلّوا 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.

هل تصل نورة إلى الهدف الذي يُشير إليه اقتراح وزارة الصحة المذكور أعلاه،

إذا مشت بسرعة 6.5 كم/س؟ علّلوها إجابتكم.

