

## النادي الرياضي

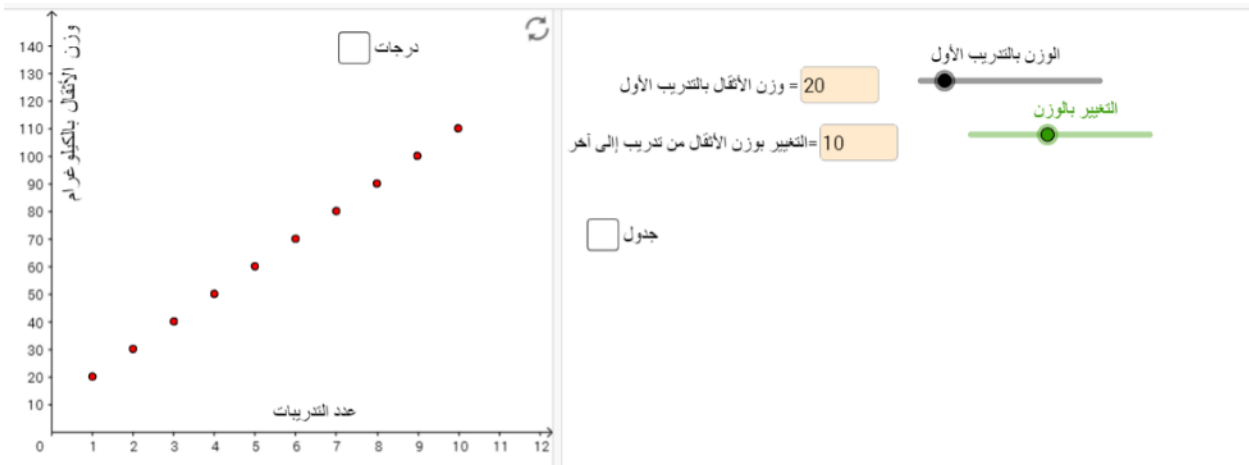
### حلّوا المسألة التالية

#### مقدمة لكل المهام

اشترى النادي الرياضي آلة رفع أثقال جديدة ومنتطورة. يمكن للآلة تشغيل برنامج تدريبي يتغيّر فيه وزن الأثقال في كل تدريب. ملاحظة: يمكن رفع أثقال بوزن يصل الى 1.5 ضعف وزن الشخص.

#### مهمة 1: البرنامج التدريبي ليوسف

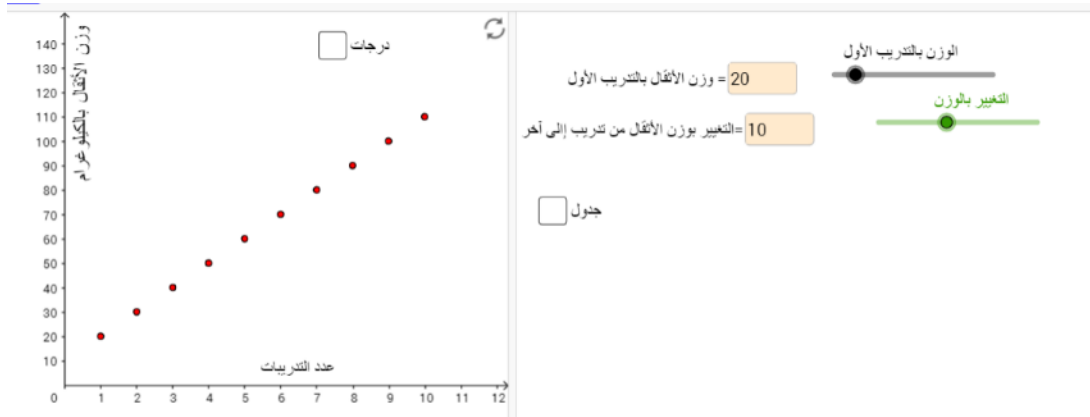
قرّر يوسف الإنضمام إلى النادي الرياضي مع الآلة الجديدة، بحيث يريد أن يزيد وزن الأثقال كل تدريب بنفس الزيادة بالوزن. أرسلوا ثلاثة أمثلة مختلفة لبرامج تدريب ممكنة.



#### مهمة 2: برامج تدريبية مختلفة لمجموعة أصدقاء

قرّر أربعة أصدقاء أن يتدربوا في النادي الرياضي. اختار كل واحد من الأصدقاء برنامجاً تدريبياً مختلفاً. لكل واحدة من الأوصاف الآتية، أدخلوا معطيات بالتطبيق وقدموا مثلاً لبرنامج تدريبي.

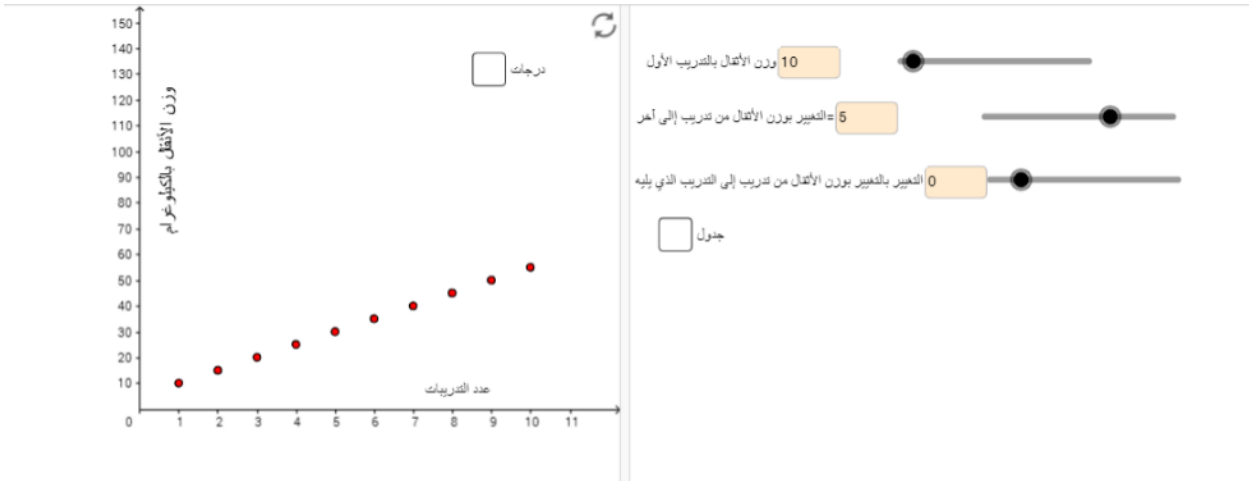
- تريد نرجس زيادة الوزن ببطء وبوتيرة ثابتة.
- يريد يعقوب أن يرفع نفس الوزن في كل شهر.
- تريد بيسان تقليل الوزن بشكل تدريجي خلال الأشهر القريبة القادمة.
- يريد رازي زيادة الوزن بسرعة وبوتيرة ثابتة.



### مهمة 3: برنامج تدريبي مع وتيرة متغيرة

انضمّ كرمِل للنادي الرياضي الجديد. وزن كرمِل 70 كغم. خلافاً لأصدقائه، اختار كرمِل آلة أخرى التي تشمل برنامجاً لتغيير وتيرة رفع وزن الأثقال. كرمِل معنيّ بالوصول خلال التدريبات إلى وزن أثقال الذي لا يتجاوز الحد الأقصى للوزن الممكن.

أرسلوا ثلاثة أمثلة لبرامج تدريبيّة ممكنة.



### رابط لموقع المهمة

رّمز الصّف: G7SZ6U (أو رابط للصف)

أدخلوا رّمز الصّف في الموقع: stepfa.com