



פעילות ספורטיבית - הליכה מהירה

תיאור סיטואציה

נורית מתכננת שיגרה של פעילות ספורטיבית.

היא קראה את ההצעה הבריאותית הבאה:

עבור רווח בריאותי אופטימלי, יש לבצע פעילות **אירובית**. כמו לדוגמה הליכה מהירה, במשך 150 דקות בשבוע, או פעילות **אירובית נמרצת**, כמו ריצה, במשך 75 דקות בשבוע.

פתרו את הבעיה הבאה

נורית מתכננת לצאת להליכה מהירה 3 פעמים כל שבוע. אורך המסלול בו

נורית מתכננת ללכת הוא 6 ק"מ.

היא מתכוונת לצעוד במהירות של 6.5 קמ"ש.

האם נורית תגיע למטרה אותה מציבה ההצעה הבריאותית הנ"ל אם היא תלך

במהירות של 6.5 קמ"ש? נמקו תשובתכם.

