



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 ايروبيكا. مثل المشي السريع، لمدة 150 دقيقة في الأسبوع، أو أنشطة ايروبيكا 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؟ علّلوا إجابتكم.

