



פעילות ספורטיבית - ריצה וקלוריות



פתרו את הבעיה הבאה

נורית מתכננת שגרה של פעילות ספורטיבית.

נורית מתכננת לצאת לריצה 3 פעמים כל שבוע. אורך המסלול בו נורית מתכננת

לרוץ הוא 6 ק"מ. היא מתכוונת לרוץ במהירות של 9 קמ"ש.

א. כמה דקות תרוץ נורית במשך שבוע?

ב. משקלה של נורית הוא 70 ק"ג.

התבוננו בטבלה וחשבו כמה קלוריות תצרוך נורית בזמן הריצה, במשך כל השבוע?

הערכה של כמות הקלוריות הנשרפת במשך פעילות גופנית של 30 דקות

90 ק"ג	80 ק"ג	70 ק"ג	60 ק"ג	משקל הגוף ריצה
350	315	280	240	ריצה 8 קמ"ש
435	390	345	300	ריצה 9 קמ"ש