



نشاط رياضي - ركض وسعرات حرارية



حلّوا المسألة التالية

تُخطط نورة برنامج ثابت لنشاط رياضي.

تُخطط نورة أن تركز 3 مرات في كلّ أسبوع. طول المسار الذي تركز به نورة هو 6 كم.

وتخطط أن تركز بسرعة 9 كم/س.

(أ) كم دقيقة تركز نورة خلال أسبوع؟

(ب) وزن نورة 70 كغم.

تمعنوا في الجدول واحسبوا كم سعراً حرارياً تستهلك نورة في زمن الركض، خلال كلّ الأسبوع؟

تقدير كمية السعرات الحرارية التي تحترق خلال النشاط الجسماني بمدة 30 دقيقة

90 كغم	80 كغم	70 كغم	60 كغم	وزن الجسم ركض
350	315	280	240	ركض بسرعة 8 كم/س
435	390	345	300	ركض بسرعة 9 كم/س