



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

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

מקורות

Yearly examination paper, Level O, Year 2012-2021, Educational Publishing House Pte, ISBN 978-981-5035-33-9. oct/nov 2017 paper 2 (9).