



POWTÓRKI Z PLUSEM DLA KLASY VI SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Zestaw zadań nr 5

Imię i nazwisko Klasa

„Bieg po zdrowie”

1. Uzupełnij tabelkę:

Czas	Prędkość	Droga
2 h	$5 \frac{\text{km}}{\text{h}}$	
	$8 \frac{\text{m}}{\text{s}}$	160 m
3 min		600 m

2. Piotrek ćwiczy na bieżni. W poniedziałek przez pół godziny szedł w tempie $6 \frac{\text{km}}{\text{h}}$. Ile kilometrów przeszedł?

- A. 6 km B. 3 km C. $\frac{1}{2}$ km D. 30 km

3. We wtorek Piotrek postanowił przyspieszyć i w ciągu pół godziny przebył 4 km. Z jaką prędkością się poruszał?

- A. $8 \frac{\text{km}}{\text{h}}$ B. $4 \frac{\text{km}}{\text{h}}$ C. $30 \frac{\text{km}}{\text{h}}$ D. $\frac{1}{2} \frac{\text{km}}{\text{h}}$

4. W środę Piotrek przeszedł na bieżni 2,5 km, poruszając się z prędkością $5 \frac{\text{km}}{\text{h}}$. Jak długo chodził?

- A. 5 h B. 2,5 h C. 0,5 h D. 2 h

5. Piotrek przeczytał, że pokonując na bieżni 1 km z prędkością $8 \frac{\text{km}}{\text{h}}$, może spalić 40 kcal (kilo-kalorii). Ile kilokalorii spalił podczas takiego półgodzinnego biegu?

- A. 320 B. 20 C. 160 D. 40

6. Kolega Piotrka – Marek – interesuje się rekordami świata w biegach na różnych dystansach. Ostatnio przeczytał, że rekord świata w biegu na 60 m wynosi 6,39 s. Marek sam biega dość szybko i w swojej klasie jest rekordzistą. Jego średnia prędkość na tym dystansie wynosi $7,5 \frac{\text{m}}{\text{s}}$. Oblicz, o ile sekund czas biegu Marka na dystansie 60 m jest dłuższy od rekordu świata.

.....
.....
.....

Odpowiedź:

W biegu maratońskim rekord świata należy do Patricka Makau z Kenii i wynosi 2 h 3 min 38 s. Maraton ma długość 42,195 km.

7. Podaj długość maratonu w zaokrągleniu do części dziesiątych kilometra.

.....

8. Podaj rekordowy czas w biegu maratońskim w zaokrągleniu do pełnych godzin.

.....

9. Korzystając z przybliżeń uzyskanych w zadaniach 7. i 8., oblicz średnią prędkość Patricka Makau.

.....

Wśród kobiet najszybsza na dystansie maratonu jest Paula Radcliffe z Wielkiej Brytanii, która pokonała go w ciągu 2 h 15 min 25 s.

10. Oblicz różnicę czasu między rekordem Patricka Makau a rekordem Pauli Radcliffe.

.....

Piotrek znalazł w gazecie ogłoszenie: „W niedzielę o godzinie 10 w miejscowości Rudawa rozpocznie się VII Jurajski Półmaraton. W ramach zawodów uczestnicy muszą pokonać 21 km 97 m w czasie nie dłuższym niż trzy godziny”.

11. Zapisz długość półmaratonu w kilometrach.

.....

12. Jeden z uczestników Jurajskiego Półmaratonu pokonał cały dystans ze średnią prędkością $8 \frac{\text{km}}{\text{h}}$. Czy zmieścił się w wyznaczonym czasie?

.....

Odpowiedź:

13. Inny uczestnik półmaratonu przebiegł początkowe 14 km ze średnią prędkością $7 \frac{\text{km}}{\text{h}}$, a następnie 6 km – z prędkością $6 \frac{\text{km}}{\text{h}}$. Jaka odległość pozostała mu jeszcze do pokonania? Czy zawodnik ten przebiegł całą trasę w czasie nie dłuższym niż 3 godziny?

.....

.....

Odpowiedź:

14. Podaj długość półmaratonu w zaokrągleniu do pełnych kilometrów i oblicz średnią prędkość zawodnika, który przebiegł ten dystans dokładnie w 3 h.

.....