

دليل التصحيح

سؤال: لماذا الرياضة؟

التصحيح : السؤال الأول :**هدف السؤال : دمج وتفسير المعلومات .**

ما الغاية من المقال ؟

 تزويد الناس بمعلومات عن خطر ضغط الدم . تشجيع الناس على ممارسة الرياضة . بيان أن الرياضة تخفف التوتر النفسي . تزويد الناس بمعلومات عن مخاطر البدانة .

درجة واحدة تشجيع الناس على ممارسة الرياضة .

لا يستحق درجة إجابات أخرى أو لا توجد إجابة

التصحيح : السؤال 2 :**هدف السؤال : الوصول واسترجاع المعلومات .**

علام يساعد التمرين المنتظم ؟

 زيادة ضغط الدم . زيادة سكر الدم . زيادة الكوليسترول الجيد . زيادة الكوليسترول السيء .

درجة واحدة زيادة الكوليسترول الجيد .

لا يستحق درجة إجابات أخرى أو لا توجد إجابة

التصحيح : السؤال 3 :

* هدف السؤال : دمج وتفسير المعلومات من خلال الفهم الواسع من أجل إدراك الغاية من جدول

ما الهدف من الجدول المعروض بالنص ؟

- بيان أنواع الرياضات المفضلة .
- بيان عدد السرعات الحرارية المحروقة عند ممارسة أنواع من الأنشطة الرياضية .
- بيان السرعات الحرارية المكتسبة عند ممارسة أنواع من الأنشطة الرياضية .
- بيان الزمن المطلوب لحرق السرعات الحرارية عند ممارسة الأنشطة الرياضية .

درجة واحدة	بيان عدد السرعات الحرارية المحروقة عند ممارسة أنواع من الأنشطة الرياضية .
------------	---

لا يستحق درجة	إجابات أخرى أو لا توجد إجابة
---------------	------------------------------

التصحيح : السؤال 4 :

هدف السؤال : دمج وتفسير المعلومات :

ما علاقة ممارسة الرياضة بالتوتر النفسي ؟

درجة واحدة	الرياضة وسيلة ناجعة <u>لخفض التوتر النفسي</u> .
------------	---

لا يستحق درجة	إجابات أخرى أو لا توجد إجابة
---------------	------------------------------

التصحيح : السؤال 5 :

هدف السؤال : تأمل وتقييم محتوى النص من أجل إدراك العلاقة بين جملة عامة خارجية وجملتين مرتبطتين بجدول .

يقال إن رياضة (نط الحبل) لمدة 20 دقيقة تؤدي إلى حرق حوالي 245 سعرة حرارية .

من خلال الجدول المعروض عليك في المقال ، حدد النشاط الرياضي الذي يأتي بعد نط الحبل من حيث عدد السرعات الحرارية المحروقة :

النشاط الرياضي	السرعات المحروقة
نط الحبل	245

درجة واحدة	صعود الدرج أو تنظيف المنزل / 100 إلى 200
------------	--

لا يستحق درجة	إجابات أخرى أو لا توجد إجابة
---------------	------------------------------

التصحيح :السؤال 6 :

الوصول واسترجاع المعلومات من خلال تحديد معلومة مدرجة في جدول .

من خلال فهمك للجدول المعروض حدد النشاط الرياضي الذي يحرق أقل قدر من السرعات الحرارية بعد 20 دقيقة من التمرين :

اللعب بالكرة .

تنسيق الحديقة .

صعود الدرج .

اللعب بالبولينغ .

اللعبة بالبولينغ .	درجة واحدة
إجابات أخرى أو لا توجد إجابة	لا يستحق درجة

التصحيح :السؤال 7 :

هدف السؤال : تأمل وتقييم .

ما العنوان المناسب للفقرة الأخيرة من المقال ؟

ممارسة الرياضة مفيدة للقلب .

نصائح ثمينة للمثابرة على الرياضة .

ممارسة الرياضة مفيدة للصحة .

نصائح للمثابرة على ممارسة رياضة التنس .

نصائح ثمينة للمثابرة على الرياضة .	درجة واحدة
إجابات أخرى أو لا توجد إجابة	لا يستحق درجة