

---

# ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

Η τακτική αλλά ήπια φυσική άσκηση είναι καλή για την υγεία μας.



---

## Ερώτηση 1

Ποια είναι τα πλεονεκτήματα της τακτικής φυσικής άσκησης; Να κυκλώσεις το «Ναι» ή το «Όχι» για κάθε πρόταση.

Είναι αυτό ένα πλεονέκτημα της φυσικής άσκησης;	Ναι ή Όχι;
Η φυσική άσκηση βοηθάει στην πρόληψη των ασθενειών της καρδιάς και του κυκλοφορικού.	Ναι / Όχι
Η φυσική άσκηση οδηγεί σε ένα υγιές διαίτολόγιο.	Ναι / Όχι
Η φυσική άσκηση βοηθάει στο να μη γίνει κάποιος υπέρβαρος.	Ναι / Όχι

---

## Ερώτηση 2

Τι συμβαίνει, όταν οι μύες ασκούνται; Να κυκλώσεις το «Ναι» ή το «Όχι» για κάθε πρόταση.

Συμβαίνει αυτό όταν οι μύες ασκούνται;	Ναι ή Όχι;
Οι μύες λαμβάνουν αυξημένη ροή αίματος.	Ναι / Όχι
Σχηματίζονται λίπη στους μύες.	Ναι / Όχι

---

### Ερώτηση 3

Γιατί πρέπει να αναπνέεις πιο έντονα, όταν ασκείσαι, παρά όταν το σώμα σου ξεκουράζεται;

.....

.....

.....

*Σημείωση 1.* Από *Take the Test: Sample Questions from OECD's PISA Assessments* (σελ. 211), από OECD, 2009, Paris: OECD.

*Σημείωση 2.* Μετάφραση θέματος από το Κέντρο Εκπαιδευτικής Έρευνας.

Θέμα που δόθηκε στους μαθητές/τριες για το Πρόγραμμα PISA 2006.

---

# ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

### ΕΡΩΤΗΣΗ 1

#### **Αποδεκτή απάντηση**

Ναι, Όχι, Ναι, με αυτήν τη σειρά.

#### **Μη αποδεκτή απάντηση**

Άλλες απαντήσεις.

### ΕΡΩΤΗΣΗ 2

#### **Αποδεκτή απάντηση**

Ναι, Όχι, με αυτήν τη σειρά.

#### **Μη αποδεκτή απάντηση**

Άλλες απαντήσεις.

### ΕΡΩΤΗΣΗ 3

#### **Αποδεκτή απάντηση**

Για να απομακρύνεις τα αυξημένα επίπεδα διοξειδίου του άνθρακα **και** να εφοδιάσεις το σώμα σου με περισσότερο οξυγόνο. [Να μην αποδεχθείτε τον «αέρα» αντί για το «διοξείδιο του άνθρακα» ή το «οξυγόνο».]

- Όταν γυμνάζεσαι, το σώμα σου χρειάζεται περισσότερο οξυγόνο και παράγει περισσότερο διοξείδιο του άνθρακα. Αυτό κάνει η αναπνοή.
- Όταν αναπνέεις πιο γρήγορα, μπαίνει περισσότερο οξυγόνο στο αίμα και απομακρύνεται περισσότερο διοξείδιο του άνθρακα.

#### **Μερικώς αποδεκτή απάντηση**

Να απομακρύνεις το αυξημένο διοξείδιο του άνθρακα από το σώμα σου ή να το εφοδιάσεις με περισσότερο οξυγόνο, αλλά όχι και τα δύο. [Να μην αποδεχθείτε τον «αέρα» αντί για το «διοξείδιο του άνθρακα» ή το «οξυγόνο».]

- Γιατί πρέπει να απαλλαγούμε από το διοξείδιο του άνθρακα, που αυξάνεται σταδιακά.
- Γιατί οι μύες χρειάζονται οξυγόνο. [Υπονοείται ότι το σώμα σου χρειάζεται περισσότερο οξυγόνο όταν ασκείσαι (χρησιμοποιείς τους μύες σου).]
- Γιατί η φυσική άσκηση καταναλώνει οξυγόνο.
- Αναπνέεις πιο βαριά επειδή βάζεις περισσότερο οξυγόνο στους πνεύμονές σου. [Φτωχή διατύπωση, αλλά αναγνωρίζει ότι εφοδιάζεσαι με περισσότερο οξυγόνο.]
- Αφού χρησιμοποιείς τόσο πολλή ενέργεια, το σώμα σου χρειάζεται διπλάσια ή τριπλάσια ποσότητα αέρα. Επίσης χρειάζεται να απομακρύνεις το διοξείδιο του άνθρακα από το σώμα σου.

### **Μη αποδεκτή απάντηση**

Άλλες απαντήσεις.

- Για να βάλεις περισσότερο αέρα στους πνεύμονές σου.
- Επειδή οι μυς καταναλώνουν περισσότερη ενέργεια. [Όχι επαρκώς καθορισμένο.]
- Επειδή η καρδιά σου χτυπά πιο γρήγορα.
- Το σώμα σου χρειάζεται οξυγόνο. [Δεν αναφέρεται στην ανάγκη για περισσότερο οξυγόνο.]

Σημείωση 1. Από *Take the Test: Sample Questions from OECD's PISA Assessments* (σελ. 271- 272), από OECD, 2009, Paris: OECD. (Προσαρμογή).

Σημείωση 2. Μετάφραση οδηγιών βαθμολόγησης από το Κέντρο Εκπαιδευτικής Έρευνας.