**ריצה למרחקים ארוכים – מחוון וחלוקת נק'**

**4 נק'.** **שאלה 1** – תשובה שלישית: "ריצה למרחק של לא פחות משני קילומטרים"

**6 נק'.** **שאלה 2 א'** – שלוש מטרות שונות של אנשים שרצים למרחקים ארוכים:

סיבה 1: בשביל הכיף – יש הנאה והתרגשות לפני כל ריצה כזו, וגם אחריה הם   
 מרגישים תענוג גדול, רגיעה, שחרור ומצב רוח מרומם.

סיבה 2: סחבה תחרותית. בתחרויות יש רצון לנצח ולזכות בפרס.

סיבה 3: סיבה חברתית, תרומה לחברה, רצים למען מטרה חברתית

**4 נק'.** **שאלה 2 ב'** – לבחור דוגמה אחת מבין השלוש המוצעות:

דוגמה לסיבה הראשונה: נשים רצו 12-4 ק"מ כדי להרגיש את ההנאה   
 שבריצה ואת הסיפוק על עמידה באתגר.

דוגמה לסיבה השניה: אנשים מכל העולם רצים 42.195 ק"מ כדי לנצח.

דוגמאות לסיבה השלישית: ברעננה רצו לזכרו של חייל צעיר שנהרג. ריצה   
 בעוטף עזה לחיזוק הקשר בין המשפחות הרצות לתושבי העוטף.

**8 נק'.** **שאלה 3 א'** – הטענה המרכזית של הטקסטים: **(4 נק' לכל טענה נכונה)**

הטענה המרכזית של טקסט 1: ריצה למרחקים ארוכים בריאה לגוף האדם + כל   
 היתרונות המפורטים בסוף פסקה ה'

הטענה המרכזית של טקסט 2: בריצה למרחקים ארוכים יש סכנות רבות והיא פוגעת   
 בגוף האדם עד כדי מוות / נזקים ללב / דום לב ופציעות קשות אחרות

**8 נק'.** **שאלה 3 ב'** – נימוק לביסוס הטענות המרכזיות בטקסטים: **(4 נק' לכל נימוק נכון)**

נימוק לטענה של טקסט 1: ריצה למרחקים ארוכים מפעילה את רוב מערכות הגוף:   
 מחזקת שרירים ועצמות, שורפת אנרגיה, מזרזת חילוף חומרים ומשפרת את היכולות   
 השכליות – למידה וזיכרון. גם הדימוי העצמי ומצב הרוח משתפרים....

נימוק לטענה של טקסט 2: ריצה למרחקים ארוכים יכולה לגרום לפגיעות קשות   
 העלולות לגרום אף למוות: מכת חום והתייבשות, נזקים ללב כמו דום לב, התקף לב   
 או הפרעות בקצב הלב....

**8 נק'.** **שאלה 4** – המלצה אחת ששני הכותבים ממליצים לרצים למרחקים ארוכים: להתכונן היטב לקראת הריצה באימונים הדרגתיים כדי להכין את הגוף ואת הנפש לקראתה.

**6 נק'.** **שאלה 5** – הסיבה היא ביסוס מחקרי לטענה המרכזית שריצה למרחקים ארוכים בריאה לאדם ואף טבעית לו – לדברי הפרופ', זהו חיזוק הטענה על ידי ביסוס מחקרי.

**12 נק'.** **שאלה 6** – שני הבדלים בין האדם לבעלי החיים מתוך טקסט 1:

הבדל ראשון: רגליים ארוכות וצרות + כפות רגליים קטנות

הבדל שני: כתפיים רחבות + זרועות צרות וקטנות יחסית

הבדל נוסף: לאדם יש יכולת לקרר את עצמו בזיעה והוא ללא פרווה סמיכה

הבדל נוסף: מבנה גוף האדם נתון לשינויים ואימונים משפרים את היכולות של הגוף

הבדל נוסף: מוח האדם מפותח יותר ומתאים את האדם מבחינה מנטלית לריצה   
 הארוכה מבחינת מאמץ, סכנות ותכנון התנועה

השוואה זו מהווה "הוכחה" מבנית ואנטומית ליכולות של האדם לרוץ למרחקים ארוכים יותר טוב מכל בעלי החיים על פני האדמה.

**4 נק'.** **שאלה 7** – תשובה שניה: "להביע ספק"

**25 נק'.** **שאלה 8** – כתיבה טיעונית – לפי מחוונים של כתיבה טיעונית

**7 נק'.** **שאלה 9** – שם המספר: **(נק' אחת לכל תשובה)**

שישה חודשים

בפעם הראשונה

שלושים וחמש דקות

בשני זוגות נעליים

בקילומטר הארבעים ואחד

בן חמישים ושלוש

בשישה עשר במרס 2016

**4 נק'.** **שאלה 10** – תחביר / חלקי דיבור:

רצים (1) = שם עצם

רצים (2) = פועל

**4 נק'.** **שאלה 11** – מחלות קישור:

מילת הקישור: בשל

קשר לוגי – סיבה ותוצאה