



Ce document a été numérisé par le CRDP  
d'Alsace pour la Base Nationale des Sujets  
d'Examens de l'enseignement  
professionnel

## CORRIGÉ

A) Répondez aux questions suivantes selon le texte ci-joint.

Répondez en turc :

- 1) Metne göre niçin hareket etmeliyiz? 0,5 point  
Sağlıklı bir yaşam için hareket etmeliyiz.
- 2) Niçin spor amaçlı yürüyüş en az 30 dakika olmalı? 1 point  
Çünkü 15-20 dakikalık sporla vücut yağları yanmaya başlamaz. Yağ dokusunu yakabilmek için 30-45 dakikalık bir hareket gerekiyor.
- 3) Zayıflamanın gerçek ölçüsü nedir? 1 point  
Gerçek ölçü kıyafetlerin bol gelmesi ve beden ölçülerinin küçülmesidir.
- 4) 1 kilo vermek için kaç kalori harcamak gerekiyor? 1 point  
1 kilo vermek için 7000 kalori harcamak gerekiyor.
- 5) Yazarın hesabına göre 1 kilo nasıl verilebilir? 1 point  
1 kilo vermek için yaklaşık yedi hafta boyunca hergün 30 dakika yürümek gerekiyor.
- 6) Yazara göre yapılan en büyük hatalardan biri nedir? 1 point  
Yazara göre yapılan en büyük hatalardan biri zayıflamak için deli gibi spor yapmak ve sonrasında sporu bırakmaktır.
- 7) Verilen kiloları geri almamak için ne yapmalı? 1 point  
Sporu tamamen bırakmamalı, daha az yoğunlukta devam etmeli.
- 8) Ne tip aktiviteler daha sağlıklıdır? 1 point  
Yoğun aktiviteler yerine hafif aktiviteler daha sağlıklıdır.
- 9) Yağları yakmak için ne yapmalı? 0,5 point  
Düzenli ve düşük şiddette egzersizler yapmalı.

NATIONAL	SESSION JUIN 2011	CORRIGÉ	TIRAGES
B.E.P. Métiers des Secteurs Industriels et Tertiaires		Coef. : 1	Page 1/2
ÉPREUVE : Turc		Durée : 1 h 00	

**Répondez en français :**

- 1) Quel est le sport le plus utile ? 1 point  
Le sport le plus utile est la marche.
- 2) Que faut-il faire pour maigrir en faisant du sport ? 1,5 point  
Il faut avoir de la patience, il ne faut pas manger plus ou d'avantage et il faut continuer à faire du sport de manière régulière.
- 3) En faisant 30 minutes de marche, combien de calories perd-on ? 1 point  
Avec 30 minutes de marche, on perd 150 calories.
- 4) Faut-il faire du sport juste pour perdre des kilos ? 1,5 point  
Non, il faut le faire pour le plaisir car c'est utile pour nous.
- 5) Comment sont brûlées les calories ? 1 point  
Les entraînements intensifs font brûler les carbones hydratés.

**B) Traduisez en français les phrases suivantes.** 3 points

Pour une vie saine, nous devons ajouter du mouvement à notre vie. Si nous ne pouvons rien faire, la marche est le sport le plus utile pour nous. Dans ce cas, combien de temps et comment faut-il faire du sport ? Pour que la marche soit un but sportif il faut en faire au moins durant 30 minutes.

**C) Que pensez-vous du sport ? Donnez votre avis en turc en 4-5 lignes.** 1,5 point

Libre.

**D) Écrivez la phrase suivante à la 2ème personne du pluriel.** 1,5 point

Hiçbir şey yapamıyorsanız yürüyüş sizin için en yararlı spordur.