



يوجد إجابتان صحيحة
الماء و الفتمينات

د/ غير متأكد من الإجابة

(13) تكمن خطورة الرجيم السريع في:
أ) انخفاض الوزن السريع
ب) فقدان الدهون من الجسم
ج) حرمان الجسم من المواد الغذائية الأساسية
جميع ما ذكر

(14) الطريقة المثلى لخفض الوزن:
أ) النشاط البدني
ب) الغذاء الصحي
ج) الحمية الصحية
جميع ما ذكر

(15) إذا كانت الطاقة المكتسبة أقل من الطاقة المستهلكة فالنتيجة:
أ) ثبات الوزن
ب) زيادة الوزن
ج) نقصان الوزن
د) نقصان العضلات

(16) تفسر عدم فقدان نفس الوزن من قبل شخصان تساوت طاقتهما المكتسبة
المستوى المحدد
ب) المستوى الدهني
ج) نسبة السمنة
د) مستوى النشاط البدني

(17) تؤدي الحمية القريبية من الصوم إلى:
أ) إبطاء الأيض
ب) إضعاف الأعضاء الداخلية
ج) فقدان العضلات
د) جميع ما ذكر

د/ غير متأكد من الإجابة

(18) يمكن خفض الدهون من أماكن معينة بالجسم من خلال:
أ) تمرينات لتلك الأماكن المعينة
ب) شد أحزمة على تلك الأماكن المعينة
ج) لا يمكن ذلك لأن خفض الدهون يكون من الجسم ككل
د) جميع ما ذكر

د/ غير متأكد من الإجابة

- (19) استخدام الملابس البلاستيكية وحمامات البخار يؤدي إلى:
- أ) فقدان الدهون
 - ب) فقدان الماء
 - ج) ارتفاع حرارة الجسم
 - د) ب + ج

- (20) أفضل التكرارات لخفض الوزن:
- أ) 20 دقيقة * 5 مرات اسبوعياً
 - ب) ساعة * ست أيام اسبوعياً
 - ج) ساعة * مرة اسبوعياً
 - د) 20 دقيقة * مرتين اسبوعياً

- (21) أسباب حوادث السير:
- أ) المركبة
 - ب) الطرق
 - ج) السائق
 - د) جميع ما ذكر

- (22) من الامراض غير المعدية:
- أ) الامراض السرطانية
 - ب) الامراض الوراثية
 - ج) الامراض الجرثومية
 - د) أ + ب

- (23) من أسباب الإدمان على المخدرات:
- أ) التجربة
 - ب) الوعي الديني
 - ج) الاستقرار النفسي
 - د) جميع ما ذكر

- (24) تتلخص آثار المخدرات:
- أ) الآثار العضوية

د/ غير متأكد من الإجابة

نظرية:

(31) حالة الكفاية البدنية والفلسفة والاجتماعية عبارة عن:
 (أ) حالة السلامة
 (ب) حالة الكفاية
 (ج) مفهوم الصحة
 (د) الخلو من الأمراض.

(32) من العوامل التي تحدد مستويات الصحة:
 (أ) عوامل تتعلق بالمهنة
 (ب) عوامل تتعلق البيئة
 (ج) عوامل تتعلق بالوقاية
 (د) عوامل تتعلق بالخدمات الصحية

(33) يعتبر المرض الظاهر من درجات:
 (أ) الصحة الايجابية.
 (ب) السلامة المتوسطة.
 (ج) المرض.
 (د) الصحة.

د/ غير متأكده

(34) تعتبر القوة العضلية من:
 (أ) من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة
 (ب) من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة الانتقالية
 (ج) من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة الانتقالية
 (د) من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

(35). قدرة أجهزة الجسم المختلفة على تلبية مهامها على اتمل وجه عبارة عن:
 (أ) القدرة العضلية.
 (ب) اللياقة العضلية
 (ج) اللياقة البدنية
 (د) اللياقة القلبية الوعائية

(36). العبارة الصحيحة هي:
 (أ) كلما زادت شدة التمرين قل الاحتياج الى الطاقة.
 (ب) كلما زاد استهلاك الأوكسجين نقل اللياقة البدنية.
 (ج) قدرة الدورة الدموية على عدم نقل الأوكسجين.
 (د) كلما زادت شدة التمرين الحركي زادت الحاجة إلى الطاقة.

(37). التمارين الهوائية عبارة عن:
 (أ) التمارين السويدية.
 (ب) التمارين اللاهوائية.
 (ج) التمارين البدنية.
 (د) التي توفر الأوكسجين.

الحل /د

398) تسمى نسبة العناصر الحيوية للبناء الجسماني للعناصر الثلاثة هي:

- (أ) 70 : 20 : 10
- (ب) 70 : 10 : 20
- (ج) 20 : 70 : 10
- (د) 20 : 10 : 70

399) نقص حديد (Fe) سبباً كان لنقص تلك الأجزاء الثلاثة تقريباً يساوي:

- (أ) 100 : 1
- (ب) 100 : 10
- (ج) 100 : 100
- (د) 100 : 1000

400) من أهمية لعروضات العرولة لها:

- (أ) تعمل على قوة الجسم لأبعد مدى
- (ب) تعمل على الوقاية من الإصابات المختلفة التي يتعرض لها الفرد أثناء ممارسة النشاط الرياضي المكثف
- (ج) تعمل على الوقاية من الأمراض المعدية
- (د) تساعد في زيادة القوة بالتمرين

41) إذا كان نبض القلب أثناء الراحة = 80 نبضة/دقيقة والعمر 30 سنة فما التمرين لتطوير اللياقة القلبية الوعائية هو:

- (أ) 156 نبضة/دقيقة
- (ب) 155 نبضة/دقيقة
- (ج) 157 نبضة/دقيقة
- (د) لا شيء مما ذكر

42) ما هو الوزن الطبيعي لشخص طوله 188 سم؟

- (أ) وزن 87 - 88 كغم
- (ب) وزن 60 كغم
- (ج) وزن 50 كغم
- (د) وزن 95 كغم

المدة المناسبة

الوقت المناسب للتمرين

(46) تعرف القوة العضلية بـ
(أ) القدرة على التكيف مع التمرين
(ب) القدرة على التكيف مع التمرين
(ج) القدرة على التكيف مع التمرين
(د) القدرة على التكيف مع التمرين

(47) التكرارات المناسبة لتسمية القوة العضلية عند التمرين لمدة 10 دقائق هي
(أ) 20
(ب) 15
(ج) 10
(د) 5

(48) التكرارات المناسبة لتسمية اللياقة القلبية الرئوية
(أ) يوم في الأسبوع
(ب) يومين في الأسبوع
(ج) ثلاث أيام في الأسبوع
(د) ثلاث أيام متتالية في الأسبوع

(49) المدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية الرئوية
(أ) 5 دقائق
(ب) 10 دقائق
(ج) 15 دقيقة
(د) 20 دقيقة

(50) عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة تتضمن ما يلي ليما عدا
(أ) التركيب الجسماني
(ب) المرونة
(ج) القوة العضلية

ج/ غير متأكد

د/ الرشاقة