



المستوى الأول / إدارة أعمال  
جامعة الدمام / التعليم عن بعد – إحساس

### حل الواجب الثالث لمقرر الصحة واللياقة

#### السؤال ١

يعمل الكالسيوم على تنشيط الإنزيمات الموجودة بالجسم؟

**صواب**

خطأ

#### السؤال ٢

السباحة من الأنشطة التي تعتمد على الطاقه اللاهوائيه؟

صواب

**خطأ**

#### السؤال ٣

من فوائد ممارسة النشاط البدني على المدى البعيد زيادة الدهون المخزنة في الجسم؟

صواب

**خطأ**

#### السؤال ٤

يعمل الكالسيوم على تنشيط الإنزيمات الموجودة بالجسم؟

**صواب**

خطأ

#### السؤال ٥

تعتبر القوة هي المكون الاول والاهم في عناصر اللياقة البدنية؟

**صواب**

خطأ

### السؤال ٦

يعمل الكالسيوم على تنشيط الإنزيمات الموجودة بالجسم ؟

**صواب**

خطأ

### السؤال ٧

من الفوائد الايجابية الناجمة عن ارتفاع درجة حرارة الجسم والعضلات العاملة زيادة سرعة نقل الاشارات العصبية ؟

**صواب**

خطأ

### السؤال ٨

من فوائد ممارسة النشاط البدني على المدى القصير تحسين نمط النوم ؟

**صواب**

خطأ

### السؤال ٩

انشطة المرونة والليونة تقلل من نسب التعرض للإصابة ؟

**صواب**

خطأ

### السؤال ١٠

التنفس بعمق يزيد كمية ثاني اكسيد الكربون الداخلة للرئة؟

صواب

**خطأ**