

# الواجب الثالث لمادة الصحة

## السؤال ١

يعمل الكالسيوم على تنشيط الإنزيمات الموجودة بالجسم؟

صواب

خطأ

## السؤال ٢

السباحة من الأنشطة التي تعتمد على الطاقة اللاهوائية؟

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

بالتوفيق أخوتي،، رونق 