

اسئله اختبار الصحة واللباقه عام ٣٨ هـ الترم الاول

١- تحدث حوادث الطرق بسبب ؟

أ- وسيله النقل

ب- الشوارع

ج- كثرة المطبات الاصطناعيه

د- من يقود السيارة

٢- السرطان :

أ- مرض معدي

ب- مرض فطري

ج- مرض وراثي

د- مرض غير معدي

٣- يتعاطى الشباب المسكرات بسبب

أ- الاقران

ب- الالتزام

ج- الوراثة

د- التحضر

٤- يتأثر بالمخدرات :

أ- البدن

ب-المقتنيات

ج-اللباس

د- السكن

٥- تؤدي تدريبات العضلات الى :

أ- زيادة في الحميه الغذائيه

ب-زيادة في وزن النحيف

- ج- خفض وزن النحيف
د- عدم التأثير في وزن النحيف

٦- تعتبر السعوديه في حوادث السير بين دول المجلس التعاون الخليجي

أ- الاولى

ب- الثانيه

- ج- الثالثه
د- الرابعه

٧- ممايساعد في توازن سوائل البدن

أ- الحديد

ب- الاحماض الدهنيه

ج- الفيتامينات

د- البروتين

٨- من فوائد المواد الدهنيه نقلها لـ

أ- الكالسيوم

ب- الفيتامينات

ج- اليود

د- السكر

٩- يخفض الاصابه بسرطان القولون

أ- الشحوم

ب- الخضروات

ج- عصير البرتقال

د-البوتاسيوم

١٠- يتضمن الهرم الغذائي كميات اكبر من

أ- البقلاوة

ب- السمك

ج- الارز

د- الاجبان

١١- الصحة هي

أ- عدم وجود كسور

ب- الخلو من الاعتلالات النفسيه

ج- حاله الكفايه البدنيه والنفسيه والاجتماعيه

د- اللياقه البدنيه

١٢- الزيادة في الدهون المشبعه في الجسم تؤدي الى

أ- امراض القلب

ب- امراض الجهاز الهضمي

ج- امراض الشرايين

د- امراض القلب والشرايين مو متاكده من الاجابه

١٣- اللياقة ذات العلاقه بالصحة تتضمن

أ-السمنه

ب- المشي

ج- اللياقه العضليه

د- التوازن

١٤- قدرة الجسم المختلفه على القيام بالواجبات المنوطة بها هي

أ- اللياقه العضليه

ب- اللياقه البدنيه

ج- اللياقه التنفسيه

د- اللياقة الوعائيه

١٥- العلاقة بين الطاقه المستهلكة وشدة التمرين

أ- علاقته فطريه

ب- علاقته طرديه

ج- علاقته متضادة

د- علاقته مزدوجة

١٦- عند اداء التمرين مع توفر الاكسجين

أ- أنشطة هوائية

ب- أنشطة لا هوائية

ج- أنشطه ترويجه

د- أنشطة الخلاء

١٧ يعتر زيادة الحمل من عناصر

أ- اللياقه البدنيه

ب- تنميه اللياقة البدنيه

ج- تمرينات اللياقة البدنيه

د- اللياقه العضليه

١٨- ان ١٩٥ نبضة / الدقيقة هي اقصى نبض لشخص بالغ

أ- ٢٥ سنه

ب- ٣٥ سنه

ج- ٤٥ سنه

د- ٥٥ سنه

١٩ من فوائد تمرينات المرونه

أ- عدم اصابه الجهاز التنفسي

ب- عدم اصابه الجهاز العضلي

ج- عدم اصابه الجهاز العظمي

د- عدك اصابه الجهاز الهظمي

٢٠- السن = ٢٠ سنة ، والنبض الراحة ٩٠ نبضه /دقيقه ، تطور اللياقه القلبيه الوعائي النشاط النبض الى

أ- ١٥٠ ن/د

ب- ١٦٠ ن/د

ج- ١٧٠ ن/د الاجابه بالتقرب مو متاكده منها

د- ١٨٠ ن/د

٢١-الوزن المعتدل لشاب طوله متر وثمان وستون سنتيمتر

أ سبعون كيلو غرام الاجابه بالتقرب مو متاكده منها

ب- ثمانون كيلو غرام

ج- تسعون كيلو غرام

د- خمسون كيلو غرام

٢٢- معدل الاستهلاك الاكسجين في الجسم يشير الى

أ- مستوى لياقه الرنتين

ب- مستوى اللياقة البدنيه

ج- ذدة التمرينات الهوائيه

د- شدة التمرينات اللاهوائيه

٢٣- تعرف الانشطه اللاهوائيه بانها

أ- الانشطه البدنيه

ب- الانشطه تحت الماء

ج- الانشطه في غياب الاكسجين

د- الانشطه في المرتفعات حيث قله الاكسجين

٢٤- يعرف تقليص العضلات لاطول مدة ممكنه

أ- القوة العضليه

ب- التحمل العضلي

ج- المرونه

د- التركيب الجسماني

٢٥- عندما تكون الشدة ٧٥% من القصوى تكون مناسبه لتطوير

أ- القوة العضليه

ب- اللياقه القليه الوعائيه

ج- التركيب الجسماني

د- المرونه

٢٦- تتطور قوة العضلات اذا كانت الشدة

أ- ١٠٠% من القصوى

ب- ٢٠٠% من القصوى

ج- ٤٠% من القصوى

د- ٩٢% من القصوى مو متاكده منه

٢٧- افضل تكرار لتنميه اللياقه القليه الوعائيه

أ- ١ يوم / الاسبوع

ب- ٢ يوم / الاسبوع

ج- ٤ يوم / الاسبوع

د- لا يتاثر للتكرار

٢٨- افضل مدة لتنميه اللياقه القليه الوعائيه

أ- لا تتاثر للمدة

ب- ١١ دقيقه

ج- ١٦ دقيقه

د- ٣٠ دقيقة

٢٩- احد عناصر اللياقه البدنيه المرتبطه بالصحة

أ- القوة الانفجاريه

ب- الرشاقه

ج- الخبو

د- المرونه

٣٠- يعتبر ركوب الدرجات الهوائيه من الانشطه التي تنمى

أ- اللياقه القلبيه الوعايه

ب- المرونه

ج- القوة العضليه

د- الشد العضلي

٣١- قبل ١٩٥٠ م كانت من اكثر المسببات الموت في الولايات المتحده الامريكه

أ- اصابات الحروب

ب- اصابات السير

ج- الكوليرا

د- امراض القلب

٣٢- استطاله المفصل الى مداه الطبيعي

أ- لياقه العضلات

ب- المرونه

ج- الوثايه من الاصابات

د- الرشاقه

٣٣- تودي المشاركه في التمرينات البدنيه الى

أ- التخلص من الغازات

ب- زيادة حجم القلب

ج- تحسين القدرة الاستيعابية مؤمناكده من الاجابه

د- ارتفاع مستوى الماء في الجسم

٣٤- ان حياء الخمول بعدم المشاركه في الانشطه تؤدي الى

أ- خفض القلق

ب- هشاشه العظام

ج- ازدياد كميده الدم بالجسم

د- تميمه التركيب الجسماني

٣٥- الغذاء الصحي

أ- يتضمن عناصر الغذاء الرئيسي

ب- يساعد على تقليل القلق

ج- يساهم في تفتيح لون البشرة

د- يوفر في المصروفات

٣٦- تكون النشويات من عناصر

أ- غذاء الطاقه

ب- النمو للعضلات

ج- اعاده البناء للجسم

د- تسهيل التفاعلات في الجسم

٣٧- يكون الماء من عناصر

أ- غذاء الطاقه

ب- النمو للعضلات

ج- اعاده البناء للجسم

د- غذاء الوظائف الطبيعيه

٣٨ - توجد اكثر السعرات الحراريه في

أ- الصوديوم

ب- الفيتامينات

ج- الكربوهيدرات

د- الزيت

٣٩- تكون الفيتامينات

أ- غذاء الطاقه

ب- التم العضلات

ج- غذاء تسهيل الايض

د- غذاء الوظائف الطبيعيه

٤٠- من فوائد تناول الالياف

أ- زيادة نسبه الكوليسترول

ب- خفض نسبه السكر في الدم

ج- زيادة حجم العضلات

د- تسهيل عمليه الاخراج

٤١- ينتج عن النحافه المفرطه

أ- ضمور الاعضاء الداخليه

ب- عدم تناسب العظام والعضلات

ج- سقوط الاسنان

د- صعوبات التنفس

٤٢- تفش بـرامـج انقاص الوزن التقليديه بسبب

أ- عدم التحكم في العادات الحياتيه

ب- عدم مراقبه الوزن

ج- استخدام الانشطه البدنيه فقط

د- انخفاض شدة التدريب

٤٣- الرجيم السريع يؤدي الى

أ- خفض مستوى الشحوم

ب- نقص في المواد الغذائية الرئيسية في الجسم

ج- الحفاظ على الوزن المرغوب لمدة طويله

د- ابراز العضلات وزيادة حجمها

٤٤- افضل الطرق لتحكم بالوزن

أ- ممارسه الانشطه البدنيه

ب- تناول الاغذيه الصحيه

ج- تطبيق الحميه الصحيه

د- ممارسه الانشطه البدنيه وتطبيق الحميه الصحيه

٤٥- ينتج عن زيادة الطاقه المستهلكة عن الطاقه المكتسبه

أ- عدم تغير في الوزن

ب- ارتفاع الوزن

ج- انخفاض الوزن

د- زيادة الشحوم

٤٦- ان عدم تساوي الوزن المقفود لدى الممارسين اثنين تطابقت الطاقه المستهلكه لديهم المستهلكه تفسره نظريه

أ- ارخميدس

ب- المستوى الدهني

ج- المستوى المحدد

د- مستوى النشاط

٤٧- يحذر الاطباء المختصون من الحميه القريبه من الصوم لانها تؤدي الى

أ- بط عمليات الايض في الجسم

ب- بروز الاعضاء الداخليه

ج- ضمور العضلات

د- بط عمليات الايض في الجسم وضمور العضلات

٤٨- لتقليل نسبه الدهون في مناطق محددة بالجسم ، ينبغي

أ- التركيز في تدريبات تلك المناطق بالذات

ب- شد حزام على تلك المناطق

ج- تدريب الجسم ككل مما يؤدي الى خفض الدهون في الجسم ككل

د- التركيز في تدريب تلك المناطق بالذات وشد الحزام على تلك المنطقه

كتابه وتنسيق وحل : **اختكم تيفاني ٢٢**

ملتقى طلاب جامعه الملك فيصل عن بعد ..

وفي الختام تقبلوا خالص تحياتي ...