

١- تحدث حوادث الطرق بسبب :

- (أ) وسيلة النقل
- (ب) الشوارع
- (ج) كثرة المطبات الاصطناعية
- (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) الأقران

- (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 الحمية الغذائية
- (ب) زيادة في وزن النحيف
- (ج) خفض وزن النحيف
- (د) عدم التأثير في وزن النحيف

٦- تعتبر السعودية في حوادث السير بين دول مجلس التعاون الخليجي :

## (أ) الأولى

(ب) الثانية

## (ج) الثالثة

## (د) الرابعة

٧- من فوائد المواد الدهنية نقلها لـ :

## (أ) الكالسيوم

(ب) الفيتامين

## (ج) اليود

## (د) السكر

٨- مما يساعد في توازن سوائل البدن :

- (أ) الحديد
- (ب) الأحماض الدهنية
- (ج) الفيتامين
- (د) البروتين

٩- ينخفض الإصابة بسرطان القولون :

- (أ) الشحوم
- (ب) الخضروات
- (ج) عصير البرتقال
- (د) البوتاسيوم

١٠- يتضمن الهرم الغذائي كميات أكبر من :

- (أ) البقلاوة
- (ب) السمك
- (ج) الرز
- (د) الأجبان

١١- الصحة هي :

- (أ) عدم وجود الكسور
- (ب) الخلو من الاعتلالات النفسية
- (ج) حالة الكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية
- (د) اللياقة البدنية

١٢- الزيادة في الدهون المشبعة في الجسم تؤدي إلى :

- (أ) أمراض القلب
- (ب) أمراض الجهاز الهضمي
- (ج) أمراض الشرايين
- (د) أمراض القلب والشرايين

١٣- اللياقة ذات العلاقة بالصحة تتضمن :

- (أ) السمنة
- (ب) المشي
- (ج) اللياقة العضلية
- (د) التوازن

١٤- قدرة أجهزة الجسم المختلفة على القيام بالوجبات المنوطة بها هي :

- (أ) اللياقة العضلية
- (ب) اللياقة البدنية
- (ج) اللياقة النفسية
- (د) اللياقة الوعائية

١٥- العلاقة بين الطاقة المستهلكة وشدة التمرينات :

(أ) علاقة فطرية

(ب) علاقة طردية

(ج) علاقة متضادة

(د) علاقة مزدوجة

١٦- عند أداء التمرين مع توفير الأكسجين للعضلات :

(أ) أنشطة هوائية

(ب) أنشطة لا هوائية

(ج) أنشطة ترويحوية

(د) أنشطة الخلاء

١٧- يعتبر زيادة الحمل من عناصر :

(أ) اللياقة البدنية

(ب) تنمية اللياقة البدنية

(ج) تمرينات اللياقة البدنية

(د) اللياقة العضلية

١٨- إن 195 نبضة / الدقيقة هي أقصى نبض لشخص بلغ :

(أ) 25 سنة

(ب) 35 سنة

(ج) 45 سنة

(د) 55 سنة

١٩- من فوائد تمرينات المرونة :

(أ) عدم إصابة الجهاز التنفسي

(ب) عدم إصابة الجهاز العضلي

(ج) عدم إصابة الجهاز العظمي

(د) عدم إصابة الجهاز الهضمي

٢٠- السن = 20 سنة، نبض الراحة = 90 نبضة/دقيقة ، تطور اللياقة القلبية الوعائية عندما يرفع

النشاط النبض الي :

(أ) 150 ن/د

(ب) 160 ن/د

(ج) 170 ن/د

(د) 180 ن/د

٢١- الوزن المعتدل لشاب طوله متر وثمان وستون سنتيمتر :

(أ) سبعون كيلو غرام

(ب) ثمانون كيلو غرام

(ج) تسعون كيلو غرام

(د) خمسون كيلو غرام

٢٢- معدل استهلاك الأكسجين في الجسم يشير إلى :

- (أ) مستوى لياقة الرئتين  
(ب) مستوى اللياقة البدنية  
(ج) شدة التمرينات الهوائية  
(د) شدة التمرينات اللاهوائية

٢٣- تعرف الأنشطة اللاهوائية بأنها :

- (أ) الأنشطة البدنية  
(ب) الأنشطة تحت مستوى الماء  
(ج) الأنشطة في غياب الأكسجين  
(د) الأنشطة في المرتفعات حيث قلة الأكسجين

٢٤- يعرف تقلص العضلات لأطول مدة ممكنة بـ :

- (أ) القوة العضلية  
(ب) التحمل العضلي  
(ج) المرونة  
(د) التركيب الجسماني

٢٥- عندما تكون الشدة 75% من القصوى تكون مناسبة لتطوير :

- (أ) القوة العضلية  
(ب) اللياقة القلبية الوعائية  
(ج) التركيب الجسماني  
(د) المرونة

٢٦- تتطور قوة العضلات إذا كانت الشدة :

- (أ) 100% من القصوى  
(ب) 200% من القصوى  
(ج) 40% من القصوى  
(د) 92% من القصوى

٢٧- أفضل تكرار لتنمية اللياقة القلبية الوعائية :

- (أ) 1 يوم/ الأسبوع  
(ب) 2 يوم/ الأسبوع  
(ج) 4 يوم/ الأسبوع  
(د) لا تأثير للتكرار

٢٨- أفضل مدة لتنمية اللياقة القلبية الوعائية :

- (أ) لا تأثير للمدة  
(ب) 11 دقيقة  
(ج) 16 دقيقة  
(د) 30 دقيقة

الرجاء التأكد من الإجابة

٢٩- احد عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة :

(أ) القوة الانفجارية

(ب) الرشاقة

(ج) الخبو

(د) المرونة

٣٠- يعتبر ركوب الدراجة الهوائية من الأنشطة التي تنمى :

(أ) اللياقة القلبية الوعائية

(ب) المرونة

(ج) القوة العضلية

(د) الشد العضلي

٣١- قبل 1950 م كانت من أكثر مسببات الموت في الولايات الأمريكية المتحدة :

(أ) إصابات الحروب

(ب) إصابة السير

(ج) الكوليرا

(د) أمراض القلب

٣٢- استطالة المفصل إلى مداه الطبيعي تسمى :

(أ) لياقة العضلات

(ب) المرونة

(ج) الوقاية من الإصابات

(د) الرشاقة

٣٣- تؤدي المشاركة في التمرينات البدنية إلى :

(أ) التخلص من الغازات

(ب) زيادة حجم القلب

(ج) تحسن القدرة الاستيعابية

(د) ارتفاع مستوى الماء في الجسم

٣٤- إن حياة الخمول بعدم المشاركة في الأنشطة البدنية تؤدي إلى :

(أ) خفض القلق

(ب) هشاشة العظام

(ج) ازدياد كمية الدم بالجسم

(د) تنمية التركيب الجسماني

٣٥- الغذاء الصحي :

(أ) يتضمن عناصر الغذاء الرئيسية

(ب) يساعد على تقليل القلق

(ج) يساهم في تفتيح لون البشرة

(د) يوفر في المصروفات

٣٦- تكون النشويات من عناصر:

- (أ) غذاء الطاقة  
 (ب) النمو للعضلات  
 (ج) إعادة البناء للجسم  
 (د) تسهيل التفاعلات في الجسم

٣٧- يكون الماء من عناصر:

- (أ) غذاء الطاقة  
 (ب) النمو للعضلات  
 (ج) إعادة البناء للجسم  
 (د) غذاء الوظائف الطبيعية

٣٨- توجد أكثر من السرعات الحرارية في:

- (أ) الصوديوم  
 (ب) الفيتامينات  
 (ج) الكربوهيدرات  
 (د) الزيت

٣٩- تكون الفيتامينات من عناصر:

- (أ) غذاء الطاقة  
 (ب) النمو للعضلات  
 (ج) غذاء تسهيل الأيض  
 (د) غذاء الوظائف الطبيعية

٤٠- من فوائد تناول الألياف:

- (أ) زيادة نسبة الكولسترول في الدم  
 (ب) خفض نسبة السكر في الدم  
 (ج) زيادة حجم العضلات  
 (د) تسهيل عملية الاخراج

٤١- ينتج عن النحافة المفرطة:

- (أ) ظمور الأعضاء الداخلية  
 (ب) عدم تناسب العظام والعضلات  
 (ج) سقوط الأسنان  
 (د) صعوبات في التنفس

٤٢- تفشل برنامج أنقاص الوزن التقليدي بسبب:

- (أ) عدم التحكم في العادات الحياتية  
 (ب) عدم مراقبة الوزن  
 (ج) استخدام الأنشطة البدنية فقط  
 (د) انخفاض شدة التدريبات

٤٣- الرجيم السريع يؤدي إلى:

- (أ) خفض مستوى الشحوم  
 (ب) نقص في المواد الغذائية الرئيسية في الجسم  
 (ج) الحفاظ على الوزن المرغوب لمدة طويلة  
 (د) ابراز العضلات وزيادة حجمها

**٤٤ - أفضل الطرق للتحكم في الوزن :**

(أ) ممارسة الأنشطة البدنية

(ب) تناول الأغذية الصحية

(ج) تطبيق الحماية الصحية

(د) ممارسة الأنشطة البدنية وتطبيق الحماية الصحية**٤٥ - ينتج عن زيادة الطاقة المستهلكة عن الطاقة المكتسبة :**

(أ) عدم التغير في الوزن

(ب) ارتفاع الوزن

(ج) انخفاض الوزن

(د) زيادة الشحوم

**٤٦ - إن عدم تساوي الوزن المفقود لدى ممارسين اثنين تطابقت الطاقة المستهلكة لديهم مع الطاقة****المكتسبة تفسره نظرية :**

(أ) أرخميدس

(ب) المستوى الذهني

(ج) المستوى المحدد

(د) مستوى النشاط

**٤٧ - يحذر المختصون من الحماية القريبة من الصوم لأنها تؤدي إلى :**

(أ) بطء عمليات الأيض في الجسم

(ب) بروز الأعضاء الداخلية

(ج) ضمور العضلات

(د) بطء عمليات الأيض في الجسم وضمور العضلات**٤٨ - لتقليل نسبة الدهون في مناطق محددة بالجسم ، ينبغي :**

(أ) التركيز في تدريب تلك المنطقة بالذات

(ب) شدة حزام على تلك المنطقة

(ج) تدريب الجسم ككل مما يؤدي إلى خفض الدهون في الجسم ككل

(د) التركيز في تدريب تلك المنطقة بالذات

**٤٩ - استخدام الملابس البلاستيكية وحمامات البخار يؤدي إلى :**

(أ) فقدان الدهون

(ب) فقدان السكريات

(ج) ارتفاع حرارة الجسم

(د) بروز العضلات

**٥٠ - أفضل التكرارات لانقاص الدهون في الجسم :**

(أ) 15 دقيقة X 5 أيام / الأسبوع

(ب) 25 دقيقة X 6 أيام / الأسبوع

(ج) 55 دقيقة X 7 أيام / الأسبوع

(د) 20 دقيقة X 3 أيام / الأسبوع

دعواتكم لي

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق.

أخوكم : الطير الجريح ٢