

حل اسئلة لعام 1438 الفصل الثاني " الصحة والياقة "

1/ عندما تكون دقات القلب أثناء الراحة 90 ن/د والعمر ثلاثون عام فإن النبض المستهدف أثناء التدريب لتطوير اللياقة القلبية الوعائية هو :

أ. 160 نبضة/د

ب. 181 نبضة/د

ج. 246 نبضة/د

د. 182 نبضة/د

2/ عندما يكون طول الشخص 150 سنتيمتر فإن وزنه المثالي يكون :

أ. 35 كيلو غرام

ب. 55 كيلو غرام

ج. 80 كيلو غرام

د. 58 كيلو غرام

3/ يحدد مستوى اللياقة البدنية ما يلي :

أ. الاستهلاك الأقصى للأكسجين

ب. شدة التدريب

ج. ساعة الرئتين

د. نوع العضلات

4/ تعرف التدريبات عند توفر الاكسجين بـ :

أ. التدريبات الاكسيجينية

ب. التدريبات الهوائية

ج. التدريبات الرئوية

د. التدريبات اللاهوائية

5/ تعرف القوة العضلية بـ :

أ. اللياقة القلبية التنفسية

ب. المرونة

ج. القدرة القصوى لمقاومة العضلات للقوى الخارجية او الداخلية

د. اللياقة الوعائية

6/ يجب ان تكون الشدة للتدريب عند 80% من الشدة القصوى :

أ. لتحقيق الفائدة للقوة العضلية

ب. لتحقيق الفائدة للياقة القلبية التنفسية

ج. لتحقيق الفائدة للمرونة

د. لتحقيق الفائدة للتركيب الجسماني

7/ يجب أن تكون الشدة 90% وان يكرر التدريب 9 مرات بهدف تنمية

أ. القوة العضلية

ب. التحمل العضلي

ج. المرونة

د. التحمل الدوري

8/ يجب ان يكرر التدريب أربعة أيام في الأسبوع

أ. لتنمية العضلات

ب. لتطوير القدرة اللاهوائية

ج. لتطوير اللياقة القلبية الوعائية

د. لزيادة البروتينات

9/ يجب ان يكون التدريب لفترة 26 دقيقة

أ. لتنمية العضلات

ب. لتنمية السكين

ج. للحصول على خصر نحيل

د. لتطوير اللياقة القلبية الوعائية

10/ من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة :

أ. الخبر

ب. التركيب الجسماني

ج. المسك

د. الرمي

11/ العوم في البحر بطور

أ. الطول

ب. امتصاص الفيتامينات

ج. اللياقة القلبية الوعائية

د. المناعة

12/ نهاية القرن العشرين الميلادي أكثر الوفيات في الولايات المتحدة الأميركية نتيجة

- أ. الحروب
- ب. الإصابات
- ج. الامراض الوبائية
- د. الامراض المزمنة

13/ ان استطالة المفصل للمدى الطبيعي هي

- أ. لياقة العضلات
- ب. المرونة
- ج. التحمل
- د. نسبة الدهون

14/ ارتفاع انزيمات حرق الدهون نتيجة لـ

- أ. زيادة النبض عند الراحة
- ب. التدريبات البدنية
- ج. مضاعفة زمن الاستعادة بعد التدريب
- د. التركيب الجسماني

15/ ارتفاع مستوى الكولسترول الجيد بالجسم نتيجة لـ

- أ. مستوى القلق
- ب. التدريبات البدنية
- ج. انخفاض الكولسترول السيء
- د. زيادة الهيموجلوبين بالدم

16/ ان الغذاء الصحي مهم لأنه :

- أ. يتضمن العناصر الغذائية الرئيسية
- ب. يزيد الإصابة بالمرض
- ج. يفتح لون الجلد
- د. يحقق التوازن الاقتصادي

17/ تتضمن أغذية الطاقة ما يلي :

- أ. السكريات
- ب. أغذية الوظائف الطبيعية
- ج. الفيتامينات
- د. الاملاح

18/ تتضمن أغذية الوظائف الطبيعية ما يلي :

- أ. الدهون
- ب. **الفيتامينات**
- ج. البروتينات
- د. أغذية بناء العضلات

19/ تحتوي الدهون على

- أ. كمية أكبر من الفوسفات
- ب. **كمية أكبر من السعرات الحرارية**
- ج. كمية أكبر من الفيتامينات
- د. كمية أكبر من الألياف

20/ تتضمن أغذية تسهيل الأيض:

- أ. **السكريات**
- ب. الدهون
- ج. الفيتامينات
- د. البروتينات

21/ تعتبر مشاكل الكلى من المشكلات المرتبطة بـ

- أ. ضمور العضلات
- ب. **الزيادة المفرطة للدهون في الجسم**
- ج. النحافة
- د. الأمراض الظاهرة

22/ يعتبر عدم تعديل العادات الحياتية من أهم أسباب فشل

- أ. برامج التحكيم بالوزن من خلال الأنشطة البدنية
- ب. برامج الرجيم المصحوبة بالنشاط البدني
- ج. **برامج التحكم بالوزن التقليدية**
- د. برامج العادات الحياتية

23/ يؤدي الرجيم السريع الى

- أ. **حرمان الجسم من المواد الغذائية الرئيسية**
- ب. نقصان الوزن الدائم
- ج. التحكم في الوزن النفسي
- د. تعديل العادات الحياتية

24/ يعتبر النشاط البدني والحمية الصحية الطريقة المثلى

أ. لخفض الوزن

ب. لزيادة الوزن

ج. للتحكم بالوزن

د. لزيادة الطول

25/ عندما تكون الطاقة المكتسبة أقل من الطاقة المستهلكة

أ. يزيد الوزن

ب. يثبت لوزن

ج. ينقص الوزن

د. يزيد النشاط

26/ عدم فقدان نقص الوزن من قبل شخصان تساوت طاقتهم المكتسبة والمستهلكة تفسره

أ. نظرية المستوى المحدد

ب. نظرية فيثاغورس

ج. نوعية الطعام

د. نوعية النشاط

27/ ان الحمية القريبة من الصون تؤدي الى

أ. ابطاء الايض

ب. فقدان العضلات

ج. فقدان الماء

د. ابطاء الايض وفقدان العضلات

28/ ان خفض الدهون من أماكن معينة بالجسم يفسره

أ. تركيز التدريبات على تلك الأماكن المعينة

ب. شد احزمة على تلك الأماكن المعينة

ج. لا يمكن ذلك لأن خفض الدهون يكون من الجسم ككل

د. تناول اطعمة معينة

29/ استخدام الملابس البلاستيكية والساونا يؤدي الى :

أ. فقدان الماء

ب. خفض نسبة الدهون

ج. ارتفاع حرارة الجسم

د. ارتفاع حرارة الجسم وفقدان الماء

30/ التدريب لمدة ساعتين يوميا على شدة منخفضة يعتبر افضل البرامج التي

أ. تزيد الوزن

ب. تخفض الوزن

ج. تنمي اللياقة القلبية الوعائية

د. تنمي اللياقة العضلية

31/ من اهم مسببات حوادث السير

أ. السيارة

ب. الطريق

ج. الصيانة

د. قائد المركبة

32/ تعتبر امراض القلب من الامراض

أ. غير المعدية

ب. الفيروسية

ج. البكتيرية

د. المعدية

33/ من مسببات الإدمان على المخدرات

أ. تدريب الحديد

ب. الدين

ج. الاستقرار

د. البدنية

34/ يؤثر الإدمان على المخدرات على الفرد من الناحية :

أ. البدنية

ب. السياسية

ج. الأمنية

د. الوقائية

35/ مما يزيد في وزن النحيف بشكل صحي

أ. تدريبات القوة العضلية

ب. مضاعفة حجم الغذاء فقط

ج. المشي لمسافة لا تقل عن 5 كم يوميا

د. الحمية الغذائية

36/ ان ترتيب المملكة العربية السعودية خليجيا في حوادث السير

أ. الأولى

ب. **الثانية**

ج. الثالثة

د. الرابعة

37/ مما يساهم في نقل الفيتامينات في الجسم

أ. البروتينات

ب. **الدهون**

ج. الكربوهيدرات

د. الاملاح

38/ العناصر التي تساهم في إعادة البناء للعضلات تعرف بـ

أ. الحديد

ب. الدهون

ج. الفيتامينات

د. **البروتينات**

39/ العناصر التي تساهم في تنظيم عملية الإخراج في الجسم

أ. الدهون

ب. الفيتامينات

ج. **الالياف**

د. المعادن

40/ يحتوي الغذاء الصحي على كمية اقل من

أ. **الحلويات**

ب. اللحوم والدجاج

ج. الخبز والرز والمعكرونة ورقائق القمح

د. الحليب ومشتاقته

41/ يعد الفوسفور من

أ. العناصر المعدنية الدقيقة

ب. **العناصر المعدنية الرئيسية**

ج. الفيتامينات التي تذوب في الماء

د. الفيتامينات التي تذوب في الدهون

42/ من العوامل التي تحدد مستويات الصحة

- أ. عوامل تتعلق بالمهنة
- ب. عوامل تتعلق بالبيئة
- ج. عوامل تتعلق بالوقاية
- د. عوامل تتعلق بالخدمات الصحية

43/ يعتبر المرض الظاهر من درجات

- أ. الصحة الإيجابية
- ب. السلامة المتوسطة
- ج. المرض
- د. الصحة

44/ من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة

- أ. التوافق النفسي
- ب. الجري
- ج. القوة العضلية
- د. التعلق الأفقي

45/ تعرف اللياقة البدنية

- أ. قدرة العضلات
- ب. مرونة الجسم
- ج. قدرة أجهزة الجسم المختلفة على تأدية مهامها على اكمل وجه
- د. التحمل الدوري التنفسي

46/ لإعداد برنامج لياقة بدنية جيدة تحتاج للعناصر ادناه فيما عدا:

- أ. المناخ
- ب. الشدة
- ج. المدة
- د. التكرار

47/ التدريبات اللاهوائية عبارة عن

- أ. تدريبات بالأثقال
- ب. تدريبات بالأدوات
- ج. تدريبات جسمية
- د. تدريبات مع غياب الاكسجين للجسم

48/ تعتبر الخصوصية من

أ. مبادئ تطوير اللياقة البدنية

ب. صفات اللياقة البدنية

ج. أحمال اللياقة البدنية

د. نماذج اللياقة البدنية

49/ تعتبر 195 نبضة في الدقيقة النبض الأقصى لفرد عمره

أ. 20 سنة

ب. 25 سنة

ج. 40 سنة

د. 50 سنة

50/ تعرف التدريبات التي تعمل على تقلص العضلات لأطول فترة ممكنة بتدريبات

أ. التحمل العضلي

ب. اللياقة العضلية

ج. التحمل الدوري

د. الوقاية

تم بواسطة
صدي الأمل ❤️