

بسم الله الرحمن الرحيم

المباشرة الرابعة - الصحة واللياقة - د. عبد الحكيم مطر

• اهم ماجاء فيها:

1- الاختبار سوف يكون شامل للمقرر والمحاضرات المباشرة

مهمة جداً في توضيح بعض التفاصيل.

2- محذوف كلاً من محاضرة القوام والانحرافات العلاجية والضغط النفسى.

3- المصطلحات الانجليزيه والارقام والسنوات الانجليزيه محذوفه.

4- جميع الجداول محذوفه بما فيها جدول الفيتامينات للقراءه فقط.

• اسئلة الاختبار سوف تكون على النحو التالي:

1- اسئلة مباشرة جداً

2- اسئلة تطبيقية على معادلات الشدة والتكرار المناسبه والقصوى.

3- اسئله على الوزن المناسب مثال شخص طوله ١٦٠سم ماهو الوزن المثالي هو ٦٥-٧٠-٨٠؟

ج-٦٥ وهو الاقرب.

4- اذا ورد كلمة ماعدا

مثال من عناصر اللياقة

ويذكر الثلاثة الصحيحه واجابه واحدة خاطة , ماعدا تعني الاجابه الخاطئه التي ليست من عناصر اللياقة... وهكذا

5- عند حل مسألة ولم تجد الرقم الصحيح بالاختيارات اختر الرقم الاقرب للاجابه

مثال كانت الاجابه الصحيحة ٦٠

وكان الرقم بالخيارات ٦٣ ولم تجد ٦٠ اختر الاقرب وهو ٦٣.

( يسمح بأستخدام الالة الحاسبة العاديه )

تمت بحمد الله

اتمنى لكم التوفيق والنجاح

سمو & زينب

