

1- يقصد بالصحة المثالية:

- أ- التكامل البدني والنفسي والاجتماعي وهذا المستوى غالبا ما يتوافر
ب- التكامل البدني والنفسي والاجتماعي وهذا المستوى نادرا ما يتوافر
ج- التكامل البدني والنفسي والاجتماعي وهذا المستوى دائما ما يتوافر
د- جميع ما ذكر غير صحيح

2- ما يقصد بالتكامل الاجتماعي:

- أ- عدم مخالطة الآخرين أو التعامل معهم
ب- قدرة الفرد على التعامل مع الآخرين واكتساب محبتهم واحترامهم
ج- عدم قدرة الفرد على التعامل مع الآخرين وتفهم تصرفاتهم وأنماط سلوكهم
د- أ+ج

3- تعتبر الفيضانات والسيول والزلازل من مسببات المرض:

- أ- الكيمائية
ب- الميكانيكية
ج- الوظيفية
د- الطبيعية

4- يتضح نشر الوعي الصحي في المجتمع من خلال:

- أ- أن يكون أفراد المجتمع قد أيقنوا أن صحتهم هي مسؤوليتهم قبل أن تكون مسؤولية المجتمع
ب- كثرة الخدمات والمنشآت الصحية
ج- الامتناع عن أي عملي ضرر بالصحة
د- ب+ج

5-العوامل التي تحدد احتياجات الإنسان للأغذية سواء بالزيادة والنقصان:

أ-الأنشطة الرياضية

ب-النمو والحالة الصحية

ج-الحجم والاحتياجات الخاصة

د-جميع ما ذكر

6- يؤدي تناول كميات من السكر الى:

أ-ارتفاع الكولسترول

ب-إتلاف الكبد والبنكرياس

ج-إصابة الأمعاء وسوء الهضم

د-أ+ب

7-الكربوهيدرات عبارة عن مركب عضوي معقد من:

أ-اتحاد الأوكسجين والهيدروجين الكربون

ب-اتحاد النيتروجين والأوكسجين والهيدروجين

ج-اتحاد الكربون والنيتروجين والأوكسجين

د-كل ما ذكر غير صحيح

8-من فوائد الدهون:

أ-إنتاج الألياف

ب-تعويض وتجديد الخلايا

ج-امتصاص الفيتامينات

د-محاربة الالتهابات

9- تناول كميات كبيرة من الدهون يؤدي إلى:

أ- التهاب القولون

ب- زيادة الكوليسترول

ج- ارتفاع نسبة السكر في الدم

د- أ+ب

10- يجب عدم الإفراط في تناول كميات من البروتين لأن:

أ- الجسم غير قادر على تحويل البروتين إلى دهون وشحوم

ب- الجسم قادر على اخذ كفايته من المواد البروتينيه من المواد الأخرى

ج- البروتين يحتوي نسبة عالية من الكوليسترول

د- ب+ج

11- هناك تداخل بين المواد الدهنية والكربوهيدراتية في:

أ- نسبة الكالسيوم

ب- مصدر للأحماض اللازمة للجسم

ج- الهرمونات

د- نسبة الكوليسترول

12- يتناول التعريف التشريحي الوضع الطبيعي في المستوى الأمامي والخلفي بالنسبة ل:

أ- قاعدة الارتكاز

ب- خط الثقل

ج- النتوء الحلبي

د- مركز مفصل الفخذ

-13 القوام هو:

- أ-العلاقة الميكانيكية بين أجهزة الجسم العظمية والعصبية
- ب-العلاقة الميكانيكية بين أجهزة الجسم الحيوية العظمية والعضلية والعصبية
- ج-العلاقة الكيميائية بين أجهزة الجسم العضلية والعصبية
- د-جميع ما ذكر غير صحيح

-14 يعرف التشوه فيزيائيا ب:

- أ-الغير في إبعاد الجسم
- ب-الخروج عن الخط المستقيم
- ج-تغير في الشكل إلى الأسوأ
- د-تغير كلي أو جزئي في عضو أو أكثر من أعضاء الجسم

ملاحظة: (في السؤال ١٤ الجواب كما في الصفحة ٣٨ في الملزمة ممكن أن يكون (أ) أو ج)

-15 جميع العبارات خاطئة ماعدا:

- أ-الانحرافات بنائي وبسيط وكلاهما يمكن علاجه بالتمارين الرياضية
- ب-الانحرافات بنائي وبسيط وكلاهما يحتاج إلى جراحة لإصلاح وضع القوام
- ج-انحراف بنائي يحتاج للجراحة ووظيفي يعالج بالتمارين الرياضية
- د-جميع ما ذكر صحيح

-16 من الأمراض التي يسببها القوام السيئ:

- أ-الإمساك
- ب-تناقص الرئتين
- ج-ارتفاع الكولسترول
- د-أ+ب

17- من مكونات الصحة العامة:

أ-الصحة المثالية

ب-صحة البيئة

ج-الطب الوقائي

د-ب+ج

18- هي قدرة أجهزة الجسم المختلفة على تأدية مهامها على أكمل وجه ممكن في كافة الظروف:

أ-اللياقة العضلية

ب-اللياقة البدنية

ج-اللياقة لوعائية التنفسية

د-ليس مما ذكر

19- من عناصر اللياقة البدنية الأساسية:

أ-السرعة، المرونة، الرشاقة، التوازن

ب-القوة، السرعة، المرونة، المطاولة

ج-التوازن، المرونة، الجلد، القوة

د-أ+ب

20- هو قدرة استعمال العضلات والمط إلى الحد الأقصى لحركتها:

أ-المطاولة

ب-المرونة

ج-القوة

د-السرعة

21-قابلية العضلة على التقلص بأقصر فترة زمنية ممكنة:

أ-الجلد الدوري التنفسي

ب-السرعة

ج-القوة

د-المرونة

ملاحظة: (في السؤال ٢١ تركيب السؤال غريب. القوة هي القدرة القصوى لتقلص العضلات ضد المقاومة. بس هو أفضل اختيار)

22-التمارين التي لا تمكن الرياضي من التنفس فيها:

أ-الهوائية

ب-إلا هوائية

ج-البطيئة

د-السرعة

23-جميع العبارات خاطئة ما عدا:

أ-استهلاك الأوكسجين يقترن باستهلاك الغذاء

ب-القدرة على استهلاك الطاقة مرتبط بالقدرة على التمارين الرياضية

ج-استهلاك الأوكسجين يزداد أثناء التمارين تبعاً لزيادة استهلاك الأوكسجين

د-جميع ما سبق صحيح

24-إذا كان عمر الفرد ٣٠ سنة فإن الحد الأعلى لنبض قلبه:

أ- ١٨٠ نبضة في الدقيقة

ب- ٩٠ نبضة في الدقيقة

ج- ١٩٠ نبضة في الدقيقة

د- ٢٢٠ نبضة في الدقيقة

25- التمارين التي يجهلك فيها الرياضي الأكسجين تسمى:

أ-الهوائية

ب-إلاهوائية

ج-البطيئة

د-السريعة

26-طريقة حساب نبض القلب يجب أن تتم أثناء:

أ-النوم

ب-الجلوس

ج-الوقوف

د-الراحة التامة

27-إذا كان نبض القلب أثناء الراحة 80 والعمر ٣٠ فإن نبض القلب المطلوب أثناء التمرين:

أ-١٦١ نبضة في الدقيقة

ب-١٩٠ نبضة في الدقيقة

ج-١٥٧ نبضة في الدقيقة

د-١٢٠ نبضة في الدقيقة

28-من أنواع الرجيم القاسي:

أ-الرجيم بتناول الماء

ب-الرجيم بتناول الوجبة الواحدة

ج-الرجيم الجاف

د-جميع ما ذكر

29- شخص طوله 173 فأن وزنه الطبيعي:

أ- ٧٥ كجم

ب- ٧٠ كجم

ج- ١٠٠ كجم

د- ٧٣ كجم

30- من المشاكل التي تواجه تطبيق البرنامج الغذائي والرياضي:

أ- الاعتماد على الكربوهيدرات

ب- بعض التقاليد الاجتماعية

ج- الاعتماد على الوجبة الغذائية الواحدة في اليوم

د- جميع ما ذكر

31- هي الأمراض التي يصاب بها الإنسان دون أن تنتقل إليه عدوى:

أ- الأمراض الوراثية

ب- الأمراض الغير معدية

ج- الأمراض المعدية

د- أمراض بسبب الوراثة والبيئة

32- امرأة عمرها ٣٥ عاماً وطولها ٦٤ أنش فأن وزنها الطبيعي بالباوند:

أ- ١٦٠

ب- ١٣٥

ج- ١٢٧

د- جميع ما ذكر غير صحيح

33- من مخارج العدوى:

أ- الجهاز الهضمي

ب- الجهاز البولي

ج- الجلد

د- جميع ما ذكر

34- شخص ما طوله ١٧٣ فأن وزنه المثالي:

أ- ٧٣ كجم

ب- ٦٠ كجم

ج- ١٠٠ كجم

د- ٦٥ كجم

35- أعراض مرض الكوليرا:

أ- ارتفاع درجة الحرارة

ب- مغص وإسهال

ج- ألم في البطن

د- جميع ما سبق غير صحيح

36- يسبب التدخين الإجهاض في:

أ- الشهر الأول والثاني والثالث

ب- الشهر الرابع والخامس

ج- الشهر السادس والسابع

د- في جميع الشهور

37- يؤثر التدخين في الجنس من خلال هرمون:

أ- البروجسترون

ب- التستسترون

ج- الاندروجين

د- أ+ب

38- دخان السيجارة يحتوي على:

أ- القطران

ب- الماغنسيوم

ج- النيكوتين

د- أ+ج

39- مجموعة من المواد تسبب الإدمان وتسمم الجهاز العصبي وتعريف المخدرات:

أ- العلمي

ب- القانوني

ج- الصناعي

د- الاصطلاحي

40- من الأسباب المؤدية لإدمان المخدرات:

أ- الإحباط

ب- العمل المتواصل

ج- حب الاستطلاع

د- جميع ما ذكر

-41 من أنواع الإدمان:

- أ- إدمان يجيء عن طريق المصادفة
- ب- إدمان يأتي من إصرار الفرد نفسه
- ج- إدمان يأتي من الانهيار العصبي
- د- أ+ب

-42 يحدث الإدمان من خلال:

- أ- الاستعانة بمخدر خارجي يساعد الجسم على إفراز مخدره الخاص
- ب- الاستعانة بمخدر داخلي يمنع الجسم من إفراز مخدره الخاص
- ج- الاستعانة بمخدر خارجي يمنع الجسم من إفراز مخدره الخاص
- د- جميع ما سبق غير صحيح

-43 من أنواع الإدمان:

- أ- إدمان نفسي وفسولوجي
- ب- إدمان نفسي وبيولوجي
- ج- إدمان عصبي ونفسي
- د- إدمان داخلي وخارجي

-44 من تأثير المخدرات على الفرد:

- أ- يصبح فردا غير صالح
- ب- يصبح عاجزا من تحمل المسؤوليات
- ج- يفقد توازنه الفكري
- د- جميع ما سبق

-45 من أعراض المخدرات:

- أ- تغني عن النوم
- ب- الاكتئاب
- ج- حالة مؤقتة من البهجة
- د- جميع ما سبق

46-متابعة الفرد الذي كان واقعا في المخدرات وعلاجه حتى لا يقع مرة أخرى ويعود للإدمان من برامج علاج الإدمان:

أ-العلاجية

ب-الوقائية

ج-التأهيلية

د-الاجتماعية

47-هي أول مساعدة طبية يمكن إعطائها لشخص أصيب:

أ-إنقاذ حياة المصاب

ب-الإسعافات الأولية

ج-الاستشارات الطبية

د-جميع ما سبق غير صحيح

48-من محتويات شنطة الإسعاف:

أ-الأدوات،الأدوية

ب-ترمومتر طبي

ج-المراهم والسوائل

د-جميع ما سبق صحيح

49-يجب التسلسل في إسعاف المصاب كما يلي:

أ-إسعاف التنفس،النزف،الكسور،القيء

ب-النزف،القيء،التنفس،الكسور

ج-الجهاز التنفسي،الكسور،النزف،القيء

د-نقل المصاب مباشرة إلى المستشفى

50-النزيف الشرياني:

أ-خروج الدم من احد الشرايين احمر فاتح يتدفق بقوة

ب-خروج المدمن احد الشرايين احمر داكن يتدفق بقوة

ج-خروج الدم من احد الأوردة احمر داكن يتدفق بقوة

د-خروج دم من احد الشرايين احمر فاتح يتدفق بقوة

51- من الطرق المستخدمة لوقف النزيف الخارجي:

أ-الضغط المباشر على مكان النزف

ب-الضغط على الشريان الرئيسي

ج-الكبي الكهربائي

د-جميع م اذكر

52- في حالات القيء يجب:

أ-خفض رأس المصاب حتى لا تدخل أي سوائل إلى الرئتين

ب-رفع رأس المصاب حتى لا تدخل أي سوائل إلى الرئتين

ج-الاستلقاء في وضع مستو

د-جميع ما سبق غير صحيح

53- من أسباب الرعاف:

أ-حدوث ثقب في الأنف

ب-إدخال أداة أو اظفر اليد

ج-الإصابة ببعض الأمراض

د-جميع ما ذكر

54- هي جروح تحدث نتيجة تعرض الجسم للضرب بالعصا أو الحجارة أو السقوط على جسم صلب:

أ-الخدوش

ب-الرضوض

ج-الجروح القطعية

د-الجروح المسممة

55- أنواع الحروق تبعاً لدرجة إصابة الجسم:

أ-حروق من الدرجة الأولى، الثانية، الثالثة

ب-حروق من الدرجة الأولى، الرابعة

ج-حروق من الدرجة الخامسة، السادسة

د-أ+ج

56- لإسعاف الحروق الكيميائية:

- أ- تهدئة المصاب وإعطاؤه الفال يوم
ب- غسل مكان الحرق بكمية كبيرة من الماء الجاري
ج- رش مكان الحرق بمضاد حيوي وغيار نظيف معقم
د- أ+ب

57- الكسر المركب:

- أ- غير المصحوب بجرح ويكون الجلد سليما
ب- كسر العظم إلى عدة أجزاء
ج- يكون في أكثر من مكان واحد
د- جميع ما سبق غير صحيح

58- من أنواع الكسر التام:

- أ- الكسر البسيط
ب- الكسر المركب
ج- الكسر المشقق
د- أ+ب

59- من أعراض الكسور:

- أ- الصدمة العصبية
ب- تشوه العضو
ج- يفقد العضو وظيفته
د- جميع ما ذكر

60- الإغماء هو:

- أ- قصور في الحالة الطبيعية لليقظة التامة تؤدي إلى فقدان كامل للوعي
ب- عدم قصور في الحالة الطبيعية لليقظة التامة تؤدي إلى فقدان مؤقت للوعي
ج- قصور في الحالة الطبيعية لليقظة التامة تؤدي إلى فقدان مؤقت للوعي
د- قصور في الحالة التامة لليقظة الطبيعية تؤدي إلى فقدان الوعي

-61 من أسباب الإغماء:

- أ- انخفاض ضغط الدم
- ب- الهبوط العام
- ج- الصدمة العصبية
- د- جميع ما ذكر

-62 الاختناق هو:

- أ- احتباس التنفس وحدوث الشهيق والزفير
- ب- عدم احتباس التنفس وعدم حدوث الشهيق والزفير
- ج- احتباس التنفس وعدم حدوث الشهيق والزفير
- د- احتباس التنفس وحدوث عملية الشهيق فقط

-63 لإسعاف اختناق الغرق:

- أ- فك الملابس وتمزيقها
- ب- يطرح المصاب أرض أعلى وجهه
- ج- تجرى عملية تنفس صناعي
- د- جميع ما ذكر

-64 من أعراض الإصابة بضربة الشمس:

- أ- التعرض المباشر لأشعة الشمس
- ب- صداع وإرهاق
- ج- احتقان العينين
- د- ب+ج

-65 الصدمة هي:

- أ- هبوط وانحطاط في قوى الجسم العصبية والدموية
- ب- هبوط وانحطاط في جميع قوى الجسم العصبية والعضلية والقلبية
- ج- هبوط وانحطاط في جميع قوى الجسم العصبية والدموية والتنفسية
- د- هبوط وانحطاط في بعض قوى الجسم العصبية والدموية والتنفسية

66- من أسباب الصدمة:

أ- كفاية ضخ القلب لدم

ب- نقص حجم الدم

ج- ارتفاع مقاومة الشرايين

د- أ+ج

67- تحدث هذه الصدمة بسبب فقدان المفرط لسوائل الجسم:

أ- الصدمة العصبية

ب- الصدمة القلبية

ج- الصدمة الدموية

د- الصدمة الجرثومية

68- من أعراض حدوث الصدمة:

أ- شحوب الجلد

ب- خروج عرق بارد من الجسم

ج- سرعة النبض والتنفس

د- جميع ما ذكر

69- من أعراض التسمم:

أ- الأعراض التنفسية

ب- الأعراض القلبية

ج- الأعراض الدموية

د- أ+ج

70- من أعراض لدغة العقرب:

أ- مغص وغثيان

ب- سرعة دقات القلب والتنفس

ج- صعوبة التنفس والضييق

د- أ+ب

-71 التسمم هو:

- أ- هو أي مادة إذا دخلت الجسم أدت إلى الصحة
- ب- هو أي مادة إذا دخلت الجسم ولو بكمية كبيرة أدت إلى اعتلال الصحة
- ج- هو أي مادة إذا دخلت الجسم ولو بكمية صغيرة أدت إلى اعتلال الصحة
- د- كل ما سبق غير صحيح

-72 من أسباب الاختناق:

- أ- انسداد مجرى التنفس
- ب- عدم توفر الأوكسجين
- ج- الضغط الخارجي على الرقبة
- د- جميع ما سبق

-73 تحدث هذه الحالة بعد تناول كميات كبيرة من الأنسولين أو عقب فترات طويلة من الجوع:

- أ- ارتجاج المخ
- ب- نقص كمية السكر
- ج- زيادة نسبة السكر
- د- انخفاض ضغط الدم

-74 الكسر الذي يحدث بسبب مرور طلقة نارية في العظم:

- أ- الكسر البسيط
- ب- الكسر المركب
- ج- الكسر المفتت
- د- الكسر المشقق

-75 الكسر هو:

- أ- انفصال أو تفرق العظم كلياً
- ب- عدم انفصال أو تفرق العظم كلياً أو جزئياً
- ج- انفصال أو تفرق العظم جزئياً أو كلياً
- د- انفصال وعدم تفرق العظم جزئياً أو كلياً

76- هي جروح بحواف مشرشرة غير منتظمة:

أ- الجروح القطعية

ب- الجروح التهتكية

ج- الجروح النافذة

د- الجروح المسممة

77- الرعاف:

أ- كل نؤيف دموي يحدث من الأجزاء الداخلية في الأنف

ب- كل نزيف دموي يحدث من داخل احد الأوعية الدموية الموجودة في الأنف

ج- كل نزيف دموي يحدث من خارج احد الأوعية الدموية

د- كل نزيف يحدث فيوترة الأنف

78- النزيف:

أ- فقدان الجسم لكمية من الدم خارج الجسم

ب- فقدان الجسم كمية من الدم خارج الجسم أو داخل الجسم نتيجة جرح

ج- عدم فقدان الجسم لكمية من الدم

د- فقدان الجسم لكمية من الدم نتيجة جرح سطحي

79- الحالات التي يجب أن تنقل للمستشفى فوراً:

أ- النزف الشديد

ب- الإغماء

ج- كسور الفخذ

د- أ+ب

80- من أهمية الإسعافات الأولية:

أ- إنقاذ حياة المصاب

ب- منع حالة المصاب من التدهور

ج- توفيراً لراحة الجسمانية والنفسية للمصاب

د- جميع ما ذكر

81- من الأمراض التي يسببها التدخين:

أ- تصلب الشرايين

ب- ارتفاع الكولسترول

ج- زيادة نسبة السكر في الدم

د- أ+ب

82- تنتج عن زيادة أو نقص إفراز احد الغدد الصماء بالجسم:

أ- أمراض سوء التغذية

ب- الأمراض السرطانية

ج- أمراض الهرمونات

د- الأمراض الوراثية

83- إتباع التوازن الغذائي بدون التوازن الرياضي يؤدي الى:

أ- عدم نقصان الوزن

ب- الشعور بالخمول

ج- حرمان الجسم من المواد الغذائية اللازمة

د- ب+ج

84- يعرف الإنسان انه مصاب بالسمنة من خلال:

أ- الوزن يوميا

ب- الملاحظة الشخصية

ج- مراقبة الوزن

د- ب+ج

85- من عوامل تحديد نسبة الحاجة للسرعات الحرارية:

أ- العمر

ب- النشاط الحركي

ج- نوع الأتعة المتناولة

د- أ+ب

86- للتقليل من نسبة الكولسترول في الدم يجب:

أ- تناول البروتينات

ب- ممارسة النشاطات الرياضية

ج- تخفيف الوزن

د- ب+ج

87- جميع العبارات صحيحة ما عدا:

أ- زيادة الكولسترول في الدم له علاقة بأمراض القلب

ب- يمكن للجسم تصنيع كميات معتدلة من الكولسترول

ج- الإكثار من المواد الدهنية يساعد على الصحة والنمو الطبيعي

د- جميع العبارات خاطئة

88- في هذا المستوى لا يشكو الفرد من أعراض مرضية واضحة وتكتشف بالتحاليل الطبية:

أ- الصحة الايجابية

ب- المرض غير الظاهر

ج- المرض الظاهر

د- ليس مما ذكر

89- من أسباب الانحرافات القوامية:

أ- النواحي النفسية

ب- الوراثة

ج- المهنة

د- أ+ج

90- الانحراف الذي يظهر في الصورة هو:

أ- تقعر البطن

ب- سقوط الرأس

ج- ميل العنق

د- الالتواء الجانبي

91- يعرف الانحراف القوامي ب:

- أ- تغير كلي أو جزئي في عضو أو أكثر من أعضاء الجسم وابتعاده عن الشكل الطبيعي
- ب- تغير في الشكل إلى الأسوأ
- ج- سوء علاقة عضو بسائر الأعضاء الأخرى
- د- فقد الاتزان الناتج من تشوه آخر

ملاحظة: (في السؤال ٩١ لا توجد صورة)

92- هذه الانحرافات تنصب على اختلال توازن عمل الأنسجة الرخوة وهي العضلات والأربطة:

أ- الانحرافات البنائية

ب- الانحرافات الوظيفية

ج- التشوهات المركبة

د- لاشيء مما ذكر

93- جميع العبارات صحيحة ما عدا:

أ- القدرة على استهلاك الأوكسجين من أهم الأدلة على اللياقة البدنية

ب- كلما ازدادت التمرينات الرياضية ازدادت الحاجة إلى الطاقة

ج- كلما ازدادت شدة التمرينات الرياضية قلت الحاجة إلى الطاقة

د- القدرة على استهلاك الأوكسجين مرتبطة بالقدرة على استهلاك الطاق

94- التشوه الذي يسبب تقارب القدمين وتباعدهم الركبتان:

أ- تحذب الظهر

ب- تقوس القدمان

ج- تسطح القدمين

د- التواء الركبة

ملاحظة: (في السؤال 94 أعتقد أن الجواب الصحيح المفروض أن يكون تقوس الساقين و ليس تقوس القدمان)

95- إن القدرة على استهلاك الأوكسجين تعني:

أ- قدرة الرئتين على إنتاج الأوكسجين

ب- قدرة الدورة الدموية على نقل الأوكسجين إلى أنسجة الجسم

ج- مخزون الطاقة في جسم الإنسان أكثر من مخزون الأوكسجين

د- أ+ج

96- جميع العبارات خاطئة ما عدا:

أ- عملية الميزان اليومي لمتابعة الوزن

ب- إتباع الرجيم القاسي يؤدي إلى زيادة وارتفاع نسبة الدهون

ج- كلما ازداد حجم الجسم كلما قل احتياج السعرات الحرارية

د- أ+ج

97- الحروق التي تصيب الطبقة السطحية والداخلية للجلد ونهاية الأعصاب:

أ- حروق الدرجة الأولى

ب- حروق الدرجة الثانية

ج- حروق الدرجة الثالثة

د- أ+ج

98- يعطى المصاب المضادات الحيوية لحين ظهور النتائج في:

أ- الصدمة الدموية

ب- الصدمة القلبية

ج- الصدمة العصبية

د- الصدمة الجرثومية

99- من أعراض التسمم:

أ- ارتفاع درجة حرارة الجسم

ب- دوام وانزعاج وصداع وطنين الأذن

ج- إغماء

د- ب+ج

100- عناصر اللياقة الوعائية:

أ- اللياقة، التوازن، التوافق، زمن ردة الفعل، السرعة

ب- المرونة، المقاومة، المطاولة، التركيب الجسماني

ج- اللياقة القلبية، القوة، المطاولة العضلية، المرونة ، التركيب الجسماني

د- كل ما سبق غير صحيح