



ABDULAZIZ ALSAQQAR

جامعة الملك فيصل « التعليم عن بعد »

إدارة (مستوى ٢)

اسئلة الصحة و اللياقة

الفصل الثاني | ١٤٣٧

تنسيق : عبدالعزيز الصقار

حلول | فاطمة



#دُفْعَةُ العِزِّ

1- ان ترتيب المملكة العربية السعودية خليجيا في حوادث السير :

أ) الاولى

ب) الثانية

ج) الثالثة

د) الرابعة

2- مما يساهم في نقل الفيتامينات في الجسم

أ) البروتين

ب) الدهون

ج) الكربوهيدرات

د) الاملاح

3- العناصر التي تساهم في اعادة البناء للعضلات

أ) الحديد

ب) الدهون

ج) الفيتامينات

د) البروتينات

4- العناصر التي تساهم في تنظيم عملية الاخراج في الجسم

أ) الدهون

ب) الفيتامينات

ج) الالياف

د) المعادن

5- يحتوي الغذاء الصحي على كمية اقل من

أ) الحلويات

ب) اللحوم والدجاج

ج) الخبز والرز والمعكرونة ورقائق القمح

د) الحليب ومشتقاته

6- يعد الفوسفور من

أ) العناصر المعدنية الدقيقة

ب) العناصر المعدنية الرئيسية

ج) الفيتامينات التي تذوب في الماء

د) الفيتامينات التي تذوب في الدهون

7- من العوامل التي تحدد مستوى الصحة

أ) عوامل تتعلق بالمهنة

ب) عوامل تتعلق بالبيئة

ج) عوامل تتعلق بالوقاية

د) عوامل تتعلق بالخدمات الصحية

8- يعتبر المرض الظاهر من درجات

أ) الصحة الايجابية

ب) السلامة المتوسطة

ج) المرض

د) الصحة

9- من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة

أ) التوافق النفسي

ب) الجري

ج) القوة العضلية

د) التعلق الافقي

10- تعرف اللياقة البدنية

أ) قدرة العضلات

ب) مرونة الجسم

ج) قدرة اجهزة الجسم المختلفة على تأدية مهامها على اكمل وجه

د) التحمل الدوري التنفسي

11- لاعداد برنامج لياقة بدنية جيد تحتاج للعناصر ادناه فيما عدا

أ) المناخ

ب) الشدة

ج) المدة

د) التكرار

12- التدريبات اللاهوائية عبارة عن

أ) تدريبات بالاثقال

ب) تدريبات بالادوات

ج) تدريبات جسمية

د) تدريبات مع غياب الاكسجين للجسم

13- تعتبر الخصوصية من

أ) مبادئ تطوير اللياقة البدنية

ب) صفات اللياقة البدنية

ج) احمال اللياقة البدنية

د) نماذج اللياقة البدنية

14- تعتبر 195 نبضة في الدقيقة النبض الاقصى لفرد عمره

أ) 20 سنة

ب) 25 سنة

ج) 40 سنه

د) 50 سنه

15- تعرف التدريبات التى تعمل على تقلص العضلات لاطول فترة ممكنة بتدريبات

أ) التحمل العضلي

ب) اللياقة العضلية

ج) التحمل الدوري

د) الوقاية

16- عندما تكون دقات القلب اثناء الراحة = 90 ن / د والعمر ثلاثون عام فان نبض المستهدف اثناء التدريب لتطوير اللياقة القلبية الوعائية هو

أ (160 نبضة / د

ب (181 نبضة / د

ج (246 نبضة / د

د (182 نبضة / د

17- عندما يكون طول الشخص 150 سنتيمتر فان وزنه المثالي يكون

أ (35 كيلوغرام

ب (55 كيلوغرام

ج (80 كيلوغرام

د (85 كيلوغرام

18- يحدد مستوى اللياقة البدنية ما يلي

أ (الاستهلاك الاقصى للاكسجين

ب (شدة التدريب

ج (سعة الرئتين

د (نوع العضلات

19- تعرف التدريبات عند توفر الاكسجين ب

أ (التدريبات الاكسجينية

ب (التدريبات الهوائية

ج (التدريبات الرئوية

د (التدريبات الاهوائية

20- تعرف القوة العضلية ب

أ (اللياقة القلبية التنفسية

ب (المرونة

ج (القدرة القصوى لمقاومة العضلات للقوى الخارجية او الداخلية

د (اللياقة الوعائية

21- 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

22- يجب ان تكون الشدة 90% وان يكرر التدريب 9 مرات بهدف تنمية

أ) القوة العضلية

ب) التحمل العضلي

ج) المرونة

د) التحمل الدوري

23- يجب ان يكرر التدريب اربعة ايام في الاسبوع

أ) لتنمية العضلات

ب) لتطوير القدرة اللاهوائية

ج) لتطوير اللياقة القلبية الوعائية

د) لزيادة البروتينات

24- يجب ان يكون التدريب لفترة 26 دقيقة

أ) لتنمية العضلات

ب) لتنمية الساقين

ج) للحصول على خصر نحيل

د) لتطوير اللياقة القلبية الوعائية

25- من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

أ) الحبو

ب) التركيب الجسماني

ج) المسك

د) الرمي

26- العوم في البحر يطور

أ) الطول

ب) امتصاص الفيتامينات

ج) اللياقة القلبية الوعائية

د) المناعة

27- نهاية القرن العشرين الميلادي كانت اكثر الوفيات في الولايات المتحدة الامريكية نتيجة

أ) الحروب

ب) الاصاباتج) الامراض الوبائيةد) الامراض المزمنة

28- ان استطالة المفصل للمدى الطبيعي هي

أ) لياقة العضلاتب) المرونةج) التحملد) نسبة الدهون

29- ارتفاع انزيمات حرق الدهون نتيجة لـ

أ) زيادة النبض عند الراحةب) التدريبات البدنيةج) مضاعفة زمن الاستعادة بعد التدريبد) التركيب الجسماني

30- ارتفاع مستوى الكولسترول الجيد بالجسم نتيجة لـ

أ) مستوى القلقب) التدريبات البدنيةج) انخفاض الكولسترول السيئد) زيادة الهيموجلوبين بالدم

31- ان الغذاء الصحي مهم لانه

أ) يتضمن العناصر الغذائية الرئيسية

ب) يزيد من الاصابة بالمرض

ج) يفتح لون الجلد

د) يحقق التوازن الاقتصادي

32- تتضمن اغذية الطاقة مايلي

أ) السكريات

ب) اغذية الوظائف الطبيعية

ج) الفيتامينات

د) الاملاح

33- تتضمن اغذية الوظائف الطبيعية مايلي

أ) الدهون

ب) الفيتامينات

ج) البروتينات

د) اغذية بناء العضلات

34- تحتوي الدهون على

أ) كمية اكبر من الفوسفات

ب) كمية اكبر من السعرات الحرارية

ج) كمية اكبر من الفيتامينات

د) كمية اكبر من الالياف

35- تتضمن اغذية تسهيل الايض

أ) السكريات

ب) الدهون

ج) الفيتامينات

د) البروتينات

36- تعتبر مشاكل الكلى من المشكلات المرتبطة بـ

أ) ضمور العضلات

ب) الزيادة المفرطة للدهون في الجسم

ج) النحافة

د) الامراض الظاهره

37- يعتبر عدم تعديل العادات الحياتية من اهم اسباب فشل

أ) برامج التحكم بالوزن من خلال الانشطة البدنية

ب) برامج الريجيم المصحوبة بالنشاط البدني

ج) برامج التحكم بالوزن التقليدية

د) برامج العادات الحياتية

38- يؤدي الريجيم السريع الى

أ) حرمان الجسم من المواد الغذائية الرئيسية

ب) نقصان الوزن الدائم

ج) التحكم في الوزن النفسي

د) تعديل العادات الحياتية

39- يعتبر النشاط البدني والحمية الصحية الطريقة المثلى

أ) لخفض الوزن

ب) لزيادة الوزن

ج) للتحكم بالوزن

د) لزيادة الطول

40- عندما تكون الطاقة المكتسبة اقل من الطاقة المتستهلكة

أ) يزيد الوزن

ب) يثبت الوزن

ج) ينقص الوزن

د) يزيد النشاط

41- عدم فقدان الوزن من قبل شخصان تساوت طاقتهما المكتسبة والمستهلكة تفسر

أ) نظرية المستوى المحدد

ب) نظرية فيثاغورس

ج) نوعية الطعام

د) نوعية النشاط

42- ان الحمية القريبة من الصوم تؤدي الى

أ) ابطاء الايض

ب) فقدان العضلات

ج) فقدان الماء

د) ابطاء الايض وفقدان العضلات

43- ان خفض الدهون من اماكن معينة بالجسم يفسر

أ) تركيز التدريبات على تلك الاماكن المعينة

ب) شد احزمة على تلك الاماكن المعينة

ج) لا يمكن ذلك لان خفض الدهون يكون من الجسم ككل

د) تناول اطعمة معينة

44- استخدام الملابس البلاستيكية والساونا يؤدي الى

أ) فقدان الماء

ب) خفض نسبة الدهون

ج) ارتفاع حرارة الجسم

د) ارتفاع حرارة الجسم وفقدان الماء

45- التدريبات لمدة ساعتين يوميا على شدة منخفضة يعتبر افضل البرامج التي

أ) تزيد الوزن

ب) تخفض الوزن

ج) تنمية اللياقة القلبية الوعائية

د) تنمي اللياقة العضلية

46- من اهم مسببات حوادث السير

- أ) السيارة
- ب) الطريق
- ج) الصيانة
- د) قائد المركبة

47- تعتبر امراض القلب من الامراض

- أ) غير المعدية
- ب) الفيروسية
- ج) البكتيرية
- د) المعدية

48- من مسببات الادمان على المخدرات

- أ) تجريب الجديد
- ب) الدين
- ج) الاستقرار
- د) المدنية

49- يؤثر الادمان على المخدرات على الفرد من الناحية

- أ) البدنية
- ب) السياسية
- ج) الامنية
- د) الوقائية

50- 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

