

المرونة هي:

- (أ) لياقة العضلات
- (ب) استجابة المفصل للمدى الطبيعي
- (ج) التحمل
- (د) نسبة الدهون

يتأثر الجسم بالتدريبات البدنية عن طريق

- (أ) زيادة النبض عند الراحة
- (ب) ارتفاع أنزيمات حرق الدهون
- (ج) مضاعفة زمن الاستعادة بعد التدريب
- (د) التخلص من الغازات

يتأثر الجسم بالابتعاد عن التدريبات البدنية عن طريق

- (أ) انخفاض مستوى القلق
- (ب) البدانة
- (ج) انخفاض الكولسترول السيء
- (د) زيادة حجم الدم

إن الغذاء الصحي مهم لأنه:

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

تعتبر السكريات من عناصر:

- (أ) أغذية الطاقة
- (ب) أغذية الوظائف الطبيعية
- (ج) أغذية تسهيل الأيض
- (د) أغذية بناء العضلات

الماء من عناصر:

- (أ) أغذية الطاقة
- (ب) أغذية الوظائف الطبيعية
- (ج) أغذية تسهيل الأيض
- (د) أغذية بناء العضلات

تتوفر السعرات الحرارية بشكل أكبر في:

- (أ) البوتاسيوم
- (ب) فيتامين د
- (ج) النشويات
- (د) الدهون

الفيتامينات من عناصر

- (أ) أغذية الطاقة
- (ب) أغذية الوظائف الطبيعية
- (ج) أغذية تسهيل الأيض
- (د) أغذية بناء العضلات

تعرف القدرة القسوى لمقاومة العضلات للقوى الخارجية أو الداخلية بـ :

- (أ) اللياقة القلبية التنفسية
- (ب) المرونة
- (ج) اللياقة العضلية
- (د) اللياقة الوعائية

لتحقيق الفائدة للياقة القلبية التنفسية يجب أن تكون شدة التدريب:

- (أ) 65%
- (ب) 75%
- (ج) 92%
- (د) 45%

*

لتطوير القوة العضلية عندما تكون الشدة 90% يجب أن يكرر التدريب

- (أ) 19 تكرار
- (ب) 6 تكرارات
- (ج) 14 تكرار
- (د) 32 تكرار

لتطوير اللياقة القلبية الوعائية يجب أن يكرر التدريب

- (أ) يوم في كل 7 أيام
- (ب) يومان في كل 7 أيام
- (ج) ثلاث أيام في كل 7 أيام
- (د) ثلاث أيام متتالية في كل 14 يوم

29. لتطوير اللياقة القلبية الوعائية يجب أن يكون التدريب لفترة

- (أ) 7 دقائق
- (ب) 12 دقائق
- (ج) 18 دقيقة
- (د) 27 دقيقة

يعتبر التركيب الجسماني من عناصر

- (أ) اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة
- (ب) اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
- (ج) اللياقة البدنية الانتقالية
- (د) اللياقة البدنية اللانقالية

من النشاط التي تطور اللياقة القلبية

- (أ) سباق السيارات
- (ب) التمشي
- (ج) العوم في البحر
- (د) تسلق النخل

قبل 1950 م كانت أكثر الوفيات في الولايات المتحدة الأمريكية نتيجة

- (أ) الحروب
- (ب) الإصابات
- (ج) الأمراض الوبائية
- (د) الأمراض المزمنة

استخدام الملابس البلاستيكية وحمامات البخار يؤدي

- (أ) فقدان الدهون
- (ب) فقدان السكريات
- (ج) ارتفاع حرارة الجسم
- (د) بروز العضلات

أفضل التكرارات لخفض الوزن:

- (أ) نصف ساعة * خمس مرات اسبوعياً
- (ب) ساعة * ست أيام اسبوعياً
- (ج) ساعة ونصف * مرة اسبوعياً
- (د) ثلث الساعة * ثلاث مرات اسبوعياً

المرتبطة بـ:

- تعتبر صعوبات الحمل والولادة من المشكلات
- (أ) ضمور العضلات
(ب) الزيادة المفرطة للدهون في الجسم
(ج) النحافة
(د) نقصان الفيتامينات

- يعتبر عدم تعديل العادات الحياتية من أهم أسباب فشل:
- (أ) برامج التحكم بالوزن من خلال الأنشطة البدنية
(ب) برامج الريجيم المصحوبة بالنشاط البدني
(ج) برامج التحكم بالوزن التقليدية
(د) برامج العادات الحياتية

- يعتبر حرمان الجسم من المواد الغذائية الرئيسية أحد نتائج:
- (أ) الريجيم السريع
(ب) برامج النشاط البدني
(ج) التحكم في الوزن النفسي
(د) برامج الحمية والنشاط البدني

الطريقة المثلى لخفض الوزن:

- (أ) النشاط البدني
(ب) الغذاء الصحي
(ج) الحمية الصحية
(د) النشاط البدني و الحمية الصحية

ينقص الوزن عندما تكون:

- (أ) الطاقة المكتسبة تساوي الطاقة المستهلكة
(ب) الطاقة المكتسبة أكبر من الطاقة المستهلكة
(ج) الطاقة المكتسبة أقل من الطاقة المستهلكة
(د) الطاقة الحرارية أقل من الطاقة المستهلكة

المستهلكة
الميكانيكية

إن نظرية المستوى المحدد هي التي تفسر بنظرية:

- (أ) عدم فقدان نفس الوزن من قبل شخصان تساوت طاقتهم المكتسبة والمستهلكة
(ب) عدم فقدان نفس الوزن من قبل شخصان تساوى نشاطهما البدني
(ج) عدم فقدان نفس الوزن من قبل شخصان تطابقت حميتهم الغذائية
(د) عدم فقدان نفس الوزن من قبل شخصان تطابقت أهداف برامجهم الغذائية

إن إبطاء الأيض وفقدان العضلات من نتائج:

- (أ) عمليات ربط المعدة
(ب) برامج الأنشطة البدنية
(ج) الحمية الصحية
(د) الحمية القريبية من الصوم

يمكن خفض الدهون من أماكن معينة بالجسم من خلال:

- (أ) تمرينات لتلك الأماكن المعينة
(ب) شد أحزمة على تلك الأماكن المعينة
(ج) لا يمكن ذلك لأن خفض الدهون يكون من الجسم ككل
(د) تناول أطعمة معينة

- التدريبات الهوائية عبارة عن
- (أ) تدريبات بالانقال.
 - (ب) تدريبات بالأدوات.
 - (ج) تدريبات جسمية.
 - (د) تدريبات مع توفر الأكسجين للجسم.

يعتبر التدرج من أهم:-

- (أ) مبادئ تطوير اللياقة البدنية
- (ب) صفات اللياقة البدنية
- (ج) أحمال اللياقة البدنية.
- (د) نماذج اللياقة البدنية

تعتبر 190 نبضة في الدقيقة النبض الأقصى لفرد عمره :

- (أ) 20 سنة.
- (ب) 30 سنة.
- (ج) 40 سنة.
- (د) 50 سنة

تعرف التدريبات التي تعمل على تمديد المفصل لأبعد مدى بتدريبات :

- (أ) المرونة.
- (ب) اللياقة العضلية
- (ج) التحمل
- (د) الوقاية

عندما تكون دقائق القلب أثناء الراحة = 70 ن/د والعمر ثلاثون عام فإن النبض المستهدف للتدريب لتطوير اللياقة القلبية الوعائية هو:

- (أ) 160 نبضة/د.
- (ب) 154 نبضة/د.
- (ج) 246 نبضة /د.
- (د) 182 نبضة /د.

عندما يكون طول الشخص 178 سنتيمتر فإن وزنه المثالي يكون :

- (أ) 70 كيلو غرام.
- (ب) 75 كيلو غرام.
- (ج) 80 كيلو غرام.
- (د) 85 كيلو غرام.

يحدد مستوى اللياقة البدنية ما يلي:

- (أ) الاستهلاك الأقصى للأكسجين.
- (ب) شدة التدريب.
- (ج) ساعة الرنتين.
- (د) نوع العضلات.

الأكسجين ب :

تعرف التدريبات عند محدودية توفر

- (أ) التدريبات اللاكسجينية.
- (ب) التدريبات اللاهوائية.
- (ج) التدريبات الرنوية.
- (د) التدريبات الهوائية.

العناصر التي تساهم في خفض سرطان القولون
 (أ) الدهون
 (ب) الفيتامينات
 (ج) الألياف
 (د) المعادن

يحتوي الغذاء الصحي على كمية أكبر من:
 (أ) الحلويات

(ب) اللحوم و الدجاج
 (ج) الخبز والرز والمعكرونة ورقائق القمح
 (د) الحليب ومشتقاته.

يتضمن مفهوم الصحة

(أ) حالة السلامة البدنية
 (ب) حالة الكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية
 (ج) عدم الاضطراب النفسي
 (د) عدم الإصابة بالجراثيم

من العوامل التي تحدد مستويات الصحة

(أ) عوامل تتعلق بالمهنة
 (ب) عوامل تتعلق البيئة
 (ج) عوامل تتعلق بالوقاية
 (د) عوامل تتعلق بالخدمات الصحية

13. يعتبر المرض الظاهر من درجات:

(أ) الصحة الايجابية.
 (ب) السلامة المتوسطة.
 (ج) المرض.
 (د) الصحة.

من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

(أ) التوافق
 (ب) الجري
 (ج) القوة العضلية
 (د) التعلق

تعرف اللياقة البدنية :

(أ) قدرة العضلات
 (ب) مرونة الجسم

(ج) قدرة أجهزة الجسم المختلفة على تأدية مهامها على أكمل وجه
 (د) التحمل الدوري التنفسي

تناسب شدة التدريب والطاقة المستهلكة :

(أ) طرديا.
 (ب) عكسيا.
 (ج) جذريا.
 (د) تضاعفيا.

تحدث حوادث المرور لعدة أسباب من أهمها

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

تعتبر أمراض السرطان من الامراض:

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

يدمن الفرد على المخدرات بسبب:

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

للمخدرات أثر على الفرد في الناحية:

- (أ) البدنية
- (ب) السياسية
- (ج) الأمنية
- (د) الوقائية

5. إن زيادة الوزن للشخص النحيف تتضمن:

- (أ) تدريبات القوة العضلية
- (ب) مضاعفة حجم الغذاء فقط
- (ج) المشي لمسافة لا تقل عن 5 كم يوميا
- (د) الحمية الغذائية

تعتبر المملكة العربية السعودية بين دول الخليج العربية في الحوادث المرورية:

- (أ) الأولى
- (ب) الثانية
- (ج) الثالثة
- (د) الرابعة

العناصر التي تساهم في نقل الدهون في الجسم تعرف بـ:

- (أ) الفيتامينات
- (ب) الدهون
- (ج) الكربوهيدرات
- (د) الأملاح

العناصر التي تساهم في توازن سوائل الجسم تعرف بـ:

- (أ) الحديد
- (ب) الدهون
- (ج) الفيتامينات
- (د) البروتينات