

م	السؤال	الاجابة
1	اللياقة البدنية تسعى لتحقيق أهدافها من خلال اتجاه واحد هو اللياقة المرتبطة بالصحة	خطأ
2	تصنف الانحرافات القوامية علي أساس المستوي الفراغي	خطأ
3	التركيب الجسمي هو تناسب العضلات مع العظام للفرد	خطأ
4	يجب ان لا تقل فترة الاحماء عن 20 دقيقة	خطأ
5	انحرافات الدرجة الثانية هي التغير الشديد في العظام والعضلات والاربطة	خطأ
6	غير ضروري اجراء فحص طبي قبل ممارسة النشاط البدني	خطأ
7	لا يجب ممارسة الرياضة لمصابي مرض السكري	خطأ
8	تعمل برامج خفض الوزن علي فقدان الكتلة العضلية	خطأ
9	يمكن ان تصل ضربات القلب القصوى الي 220	خطأ
10	ينصح بأداء التدريبات البدنية بعد الاستيقاظ مباشرة	خطأ
11	يستخدم جهاز قوة القبضة لقياس القوه العضلية	صح
12	يمكن استخدام الألعاب الصغيرة بالأحماء	صح
13	يجب تجنب الحمام الساخن بعد ممارسة الرياضة	صح
14	العظام المانية هي مرض هشاشة العظام	صح
15	الكالسيوم هو المصدر الأساسي لقوة العظام	صح
16	من أهم أدوار النشاط البدني في برامج خفض الوزن التقليل من فقدان الكتلة العضلية .	صح
17	يقود النشاط البدني إلى نتيجة أفضل في خفض الوزن على المدى <b>القصير</b> عند تزامنه مع الحمية، مقارنة بالحمية الغذائية فقط	الطول
18	النقص في كتلة الجسم الكلية هو.....	النحافة
19	من اعراض السكري <b>الغير مرتبط بالأنسولين</b> العطش الزائد، زيادة الشهية، نقص الوزن، التهيج	المرتبط بالأنسولين
20	من اعراض السكري <b>المرتبط بالأنسولين</b> زيادة الوزن، الكسل، عدم وضوح الرؤية، فقد الحس والشعور بالوخز في اليدين والقدمين، الالتهابات الجلدية	الغير المرتبط بالأنسولين
21	ضغط الدم يتمتع بعلاقة طردية مع زيادة العمر	صح
22	معدل النبض هو الفرق بين الضغط الانبساطي والضغط الانقباضي	صح
23	يرتفع ضغط الدم عند العمل العضلي بالذراعين أكثر من أداء نفس العمل بالرجلين	صح
24	يزداد ضغط الدم عند العمل في وضع رأسي عن الوضع الأفقي	صح
25	يزداد ضغط الدم ( <b>خاصة الانقباضي</b> ) عند أداء العمل العضلي الثابت عنه عند أداء العمل العضلي المتحرك.	الانبساطي
26	يعتبر الجلوكوز العامل الرئيسي لنشاط الجهاز العصبي	صح
27	يوجد البروتين في جميع خلايا الجسم بسبب مختلفة، فهو يشكل حوالي <b>1%</b> من الوزن الكلي للخلية الحية	15%
28	يشكل البروتين حوالي <b>5%</b> من وزن الخلية العضلية وعضلة القلب والكبد والغدد	2%
29	يعتبر البروتين مصدراً أساسياً للطاقة أثناء النشاط الرياضي.	خطأ
30	لا يستخدم البروتين خلال التدريب كوقود لإنتاج الطاقة إلا في حالة المجاعة أو بنسبة بسيطة لا تقدر.	صح

31	فيتامين <b>E</b> يقوم بدور تجلط الدم ويمنع حدوث النزيف ويساعد على التئام الجروح.	k
32	فيتامين <b>B</b> يؤدي نقصه إلى الإصابة بالعمى الليلي	أ
33	يولف الماء نسبة 60% من وزن الذكور بينما يولف نسبة 50% في الأنثى. وهو يولف 80% من وزن الطفل الرضيع	صح
34	يكتسب الإنسان الماء من ثلاثة مصادر هي السوائل والطعام ومن خلال التمثيل الغذائي	صح
35	متوسط الاحتياج اليومي للإنسان من الماء في اليوم حوالي ما بين 4-6 لتر	2-3 لتر
36	سرعة الامتصاص للماء <b>تزيد</b> في حالة احتواء السوائل على سكر في أى شكل من أشكاله	نقل
37	ينصح الخبراء بشرب كوب من الماء كل 45-90 دقيقة في اليوم	60-30
38	تبلغ نسبة الماء في الدم 95%، هذا، و22% من النسيج العظمى.	92%
39	تناول الملح بكثرة يؤدي إلى الإصابة بارتفاع الضغط الشرياني ونقصه يؤدي إلى ضعف وتوتر عصبي	صح
40	نقص <b>البيوتاسيوم</b> في الجسم يؤدي إلى ضعف البنية ويوجد بكثرة في الحليب والجبن وصفار البيض واللحم البقري .	الفسفور
41	فيتامين <b>أ</b> هو الفيتامين المضاد للعقم	E
42	فيتامين <b>B5</b> ، وهو فيتامين الحيوية والجمال والعيون البراقة	B2
43	من وظائف <b>الكربوهيدرات</b> بناء الأكتين والمايوسين، وهي العناصر المسنولة عن انقباض الليفة العضلية	البروتين
44	يدخل البروتين في تركيب محتويات الخلية نفسها	صح
45	<b>السمنة</b> هي نتيجة زيادة الطاقة المستهلكة عن الطاقة المصروفة من قبل الجسم	النحافة
46	مكتوب باللغة اللاتينية عند مدخل الملاعب التي تجري فيها المباريات وهو (أسرع، أعلى، أقوى). وتشير إلى روح المنافسة التي تلهب المتبارين المشاركين في الألعاب الأولمبية	صح
47	من فوائد ممارسة الرياضة عودة دقات القلب لوضعه الطبيعي بشكل أسرع بعد التمرين و انخفاض ضغط الدم الذي ينتج عن توسع الاوردة والشرايين وزيادة حجم القلب مع زيادة قوة الدفع القلبي مما يزيد من كمية الدم المتدفق في الدقيقة الواحدة.	صح
48	تنقسم القوة العضلية الي قوة عضمي و تحمل قوة وقدرة عضلية.	صح
49	مرونة المفاصل ومطاطية العضلات تؤثر طرديا على تحسين السرعة	صح
50		

م	اختار الإجابة الصحيحة
1	المسابقات الاولمبية قديما تقام بعدد من الأيام هو (7-5-4-2)
2	من شروط تنفيذ الاحماء ( السرعة – القوة- المرونة - <b>التدرج</b> )
3	النسبة المسموح بها زياده عن الوزن المثالي هي (20-18-15-5)%
4	يعتبر التغير في الشد العضلي والأوضاع المعتادة من انحرافات القوام من الدرجة ( <b>الاولى</b> -الثانية-الثالثة-الرابعة)
5	المام الفرد بالحقائق والمعلومات الصحية مع احساسهم بالمسئولية نحو صحتهم وصحة غيرهم من الافراد هو تعريف ( الصحة-الصحة العامة- <b>الوعي الصحي</b> -علم الصحة)
6	الحد الأدنى لزم من ممارسة النشاط البدني الهوائي هو (20-15-30-5)
7	من العوامل المؤثرة بالنمو هي(الوراثة- البيئة-التغذية- <b>كل ما سبق</b> )
8	النسبة المئوية للنسيج الدهني البني بالجسم هي (4-3-2-1)
9	النسبة المئوية من الدهن الضروري للأساسي للرجال بالجسم هي (4-3-2-1)
10	المصدر الأساسي لقوه العظام هو ( <b>كالمسيوم</b> -بروتين-كربوهيدرات- كل ما سبق)

11	أكثر العظام المعرضة للكسر لمرض هشاشة العظام (الساعد- الحوض- العمود الفقري- <u>كل ما سبق</u> )
12	حددت منظمة الصحة العالمية نسبة ضغط الدم الانقباضي الطبيعي (85- <u>130</u> -110-80)
13	حددت منظمة الصحة العالمية نسبة ضغط الدم الانبساطي الطبيعي (85- <u>130</u> -110-90)
14	تتكون الشرايين من عدد من الطبقات هو (4- <u>3</u> -2-1)
15	أول من نظم التمارين بإعطائها وجهة تربوية وعسكرية هم ( <u>اليونانيون</u> -الرومان-الفراعنة- الصينيون)
16	تنقسم السرعة الي
17	الحد المعقول من المرونة العامة لجميع مفاصل الجسم هي <u>المرونة العامة</u>
18	عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة هي <u>التركيب الجسمي و اللياقة القلبية التنفسية اللياقة الهيكلية والمرونة</u>
19	النمو الزائد لمجموعة من العضلات دون أن يقابلها أو يوازنها و بالدرجة نفسها لمجموعة العضلات المقابلة هو تعريف <u>الانحراف الدرجة الثانية</u>
20	تصنف الدهون في الجسم إلى <u>الدهن المخزن والدهن الأساسي الضروري</u>
21	أسباب السمنة عند الأطفال <u>الوراثة والبيئة الاجتماعية والعوامل الثقافية والاقتصادية كمية الدهن في الطعام ومشاهدة التلفاز والمدارس وقلة النشاط البدني والحركي و خلل في إفراز بعض الهرمونات</u>
22	نقص غير طبيعي في كثافة العظام وتغير نوعيته مع تقدم العمر او فقدان العظام لصلابتها بسبب انحسار طبقة الكالسيوم "فوسفات الكالسيوم" عن العظام هو تعريف <u>هشاشة العظام</u>
23	أسباب الإصابة بمرض السكري هي <u>الوراثة والسمنة وعدم ممارسة النشاط الرياضي والحالة النفسية والمشروبات الكحولية</u>
24	الضغط الذي يدفع الدم عبر الشرايين حتى يكمل مسيرته هو تعريف <u>ضغط الدم</u>
25	احتشاء عضلة القلب هو <u>النوبة القلبية</u>
26	يستخدم <u>السعر الحراري</u> كوحدة قياس <u>الطاقة</u>
27	معادلة تقدير استهلاك السرعات الحرارية اليومية هي <u>وزن الجسم * 22</u>
28	تنقسم الكربوهيدرات الي <u>أحادية وثنائية ومتعددة السكريات</u>
29	أنواع الاحماض الدهنية هي <u>المشبعة وغير مشبعة</u>
30	تتكون الدهون من <u>الجلسرين والحامض الدهني</u>
31	تناول----- بكثره يؤدي إلى الإصابة بارتفاع الضغط الشرياني ونقصه يؤدي آلي ضعف وتوتر عصبي وإسهال . <u>الملح</u>
32	----- مهم لعملية النمو الكامل للجسم بصورة عامة وللأجهزة التناسلية بشكل خاص. كما إنه يجعل بشفاء الجروح ويحمي من الإصابة بفقر الدم، كما إنه يساعد على احتراق الكربوهيدرات. <u>الزنك</u>
33	وينصح الخبراء بشرب كوب من الماء كل <u>30-60 دقيقة في اليوم</u>
34	