

السؤال الأول: ضع دائرة حول رمز الاجابة الصحيحة:

١- المرونة التي تكون بمساعدة الزميل هي المرونة:			
أ- السلبية	ب- الايجابية	ج- المرونة القصوى	د- المرونة التفاعلية
٢- مفهوم الصحة عبارة عن:			
أ- سلامة البدن	ب- سلامة العقل	ج- خلو الجسم من التلوثات	د- سلامة الجسم من الناحية العقلية والاجتماعية
٣- من تأثيرات ممارسة الرياضة على صحة الجهاز العصبي:			
أ- زيادة حجم العضلات	ب- زيادة القوة	ج- تحسين التوافق العصبي العضلي	د- زيادة عدد الشعيرات الدموية
٤- من تأثيرات ممارسة الرياضة على صحة الجهاز الدوري:			
أ- زيادة حجم البطين الأيسر	ب- تقليل عدد مرات التنفس	ج- زيادة عمق التنفس	د- زيادة عدد ضربات القلب في الراحة
٥- تعمل اللياقة البدنية على:			
أ- خفض الضغوط النفسية	ب- خفض الدخل القومي للفرد	ج- خفض القيمة الإنتاجية للفرد	د- خفض القدرات العقلية للفرد
٦- يعرف التحمل الدوري التنفسي على انه القدرة على الاستمرار في أداء المجهود البدني:			
أ- أطول فترة ممكنة	ب- أقل فترة ممكنة	ج- فترة متوسطة	د- فترة قصيرة
٧- لعبة باطن اليد هي أصل كرة:			
أ- القدم	ب- المضرب	ج- السلة	د- الطائرة
٨- من اسباب التلوثات القوامية:			
أ- الشخصية	ب- عيوب النمو	ج- الكسل وعدم الحركة	د- النوم الكثير
٩- أفضل سن لتنمية المرونة، هو:			
أ- ١٧-١٢ سنة	ب- ١١-١٤ سنة	ج- ١٧-٢١ سنة	د- ٢١-٢٤ سنة
١٠- من شروط تنفيذ الاحماء:			
أ- السرعة	ب- القوة	ج- التدرج	د- المرونة
١١- الامام الفرد بالحقائق والمعلومات الصحية مع احساسهم بالمسئولية نحو صحتهم وصحة غيرهم من الافراد، هو:			
أ- الوعي الصحي	ب- الصحة	ج- الصحة العامة	د- علم الصحة
١٢- الحد الأدنى لزمان ممارسة النشاط البدني الهوائي هو:			
أ- ٥ دقائق	ب- ١٠ دقائق	ج- ١٥ دقيقة	د- ٢٠ دقيقة
١٣- من أهم أسباب زيادة انتشار أمراض العصر، هو:			
أ- قلة الحركة	ب- زيادة الحركة	ج- التغذية	د- الرياضة



السؤال الأول: ضع دائرة حول رمز الاجابة الصحيحة:

١- المرونة التي تكون بمساعدة الزميل هي المرونة: أ- سلبية	ب- الايجابية	ج- المرونة القصوى	د- المرونة التقاطعية
٢- مفهوم الصحة عبارة عن: أ- سلامة البدن	ب- سلامة العقل	ج- خلو الجسم من التلوثات	د- سلامة الجسم من الناحية العقلية والاجتماعية
٣- من تأثيرات ممارسة الرياضة على صحة الجهاز العصبي: أ- زيادة حجم العضلات	ب- زيادة القوة	ج- تحسين التوافق العصبي العضلي	د- زيادة عدد الشعيرات الدموية
٤- من تأثيرات ممارسة الرياضة على صحة الجهاز الدوري: أ- زيادة حجم البطين الأيسر	ب- تقليل عدد مرات التنفس	ج- زيادة عمق التنفس	د- زيادة عدد ضربات القلب في الراحة
٥- تعمل اللياقة البدنية على: أ- خفض الضغوط النفسية	ب- خفض الدخل القومي للفرد	ج- خفض القيمة الإنتاجية للفرد	د- خفض القدرات العقلية للفرد
٦- يعرف التحمل الدوري التنفسي على انه القدرة على الاستمرار في أداء المجهود البدني: أ- أطول فترة ممكنة	ب- أقل فترة ممكنة	ج- فترة متوسطة	د- فترة قصيرة
٧- لعبة باطن اليد هي أصل كرة: أ- القدم	ب- المضرب	ج- المسلة	د- الطائرة
٨- من اسباب التلوثات القوامية: أ- الشخصية	ب- عيوب النمو	ج- الكسل وعدم الحركة	د- النوم الكثير
٩- أفضل سن لتنمية المرونة، هو: أ- ١٧-١٢ سنة	ب- ١١-١٤ سنة	ج- ١٧-٢١ سنة	د- ٢١-٢٤ سنة
١٠- من شروط تنفيذ الاحماء: أ- السرعة	ب- القوة	ج- التدرج	د- المرونة
١١- الامام الفرد بالحقائق والمعلومات الصحية مع احساسهم بالمسئولية نحو صحتهم وصحة غيرهم من الافراد، هو: أ- الوعي الصحي	ب- الصحة	ج- الصحة العامة	د- علم الصحة
١٢- الحد الأدنى لزمان ممارسة النشاط البدني الهوائي هو: أ- ٥ دقائق	ب- ١٠ دقائق	ج- ١٥ دقيقة	د- ٢٠ دقيقة
١٣- من أهم أسباب زيادة انتشار أمراض العصر، هو:			



١٤- من الحالات المرضية التي قد تؤدي الى حدوث تشوهات قوامية:	ب- امراض الربو
أ- امراض الكلى	ج- امراض السمع والبصر
١٥- عند حدوث تغيير شديد في العظام الى جانب تغيرات في العضلات والأربطة، فإن ذلك من الانحرافات القوامية من:	ب- الدرجة الثانية
أ- الدرجة الأولى	ج- الدرجة الثالثة
١٦- ترمز حنقات العلم الاولمبي الحديث إلى القارات:	ب- الأربعة
أ- الثلاثة	ج- الخمسة
١٧- حسب توصيات الكلية الامريكية للطب الرياضي لتنمية اللياقة العضلية بأن تكون مجموعة واحدة ويتكرر:	ب- ٦-٨ مرات
أ- ٢-٦ مرات	ج- ٨-١٢ مرة
١٨- من أفضل الاماكن لممارسة النشاط البدني:	ب- الملاعب المجهزة
أ- الحدائق العامة	ج- الصالات الرياضية
١٩- من أثر القوام السليم على الحياة الصحية	ب- الثقة بالنفس
أ- اكتساب الصحة الجيدة	ج- تأخر ظهور التعب
٢٠- قيام الفرد بأداء عمل بدني يتطلب جهداً عضلياً .. يُعرف بـ:	ب- التربية البدنية
أ- الرياضة	ج- اللياقة البدنية
د- جميع ما سبق	د- جميع ما سبق

السؤال الثاني: ضع اشارة (✓) بجانب الاجابة الصحية و اشارة (x) بجانب الاجابة الخاطئة:

م	العبارة	الإجابة
١	أحد أسباب الانحرافات القوامية اتخاذ أوضاع خاطئة في الوقوف والجلوس والنوم.	✓
٢	الرياضة هي مجهود جسدي عادي أو مهارة تمارس بموجب قواعد متفق عليها بهدف الترفيه أو المنافسة أو المتعة أو التميز أو تطوير المهارات أو تقوية الثقة بالنفس أو الجسد.	✓
٣	ارتفاع مستوى اللياقة يزيد من فترات الانقطاع والتغيب عن العمل.	x
٤	من الضروري اجراء الفحوصات الطبية لمن يرغب في ممارسة نشاط بدني معتدل الى مرتفع الشدة .	✓
٥	إهتم المجتمع الإسلامي بالتربية الرياضية والتدريب البدني عن طريق ممارسة مختلف الفنون الرياضية الشائعة	✓
٦	من فوائد الإحماء في التربية البدنية رفع درجة حرارة العضلات ومد الأوكسجين للعضلات العاملة وإستثارة الجهاز العصبي وكفاءة التهيئة النفسية للاعب.	✓
٧	من العوامل التي تساعد على سلامة القوام الإهتمام بالغذاء المتكامل والحالة النفسية الجيدة وممارسة الرياضة بصورة منتظمة.	✓
٨	ينصح بأداء التدريبات البدنية بعد الاستيقاظ من النوم مباشرة.	x
٩	أثناء ممارسة النشاط البدني ينصح باستخدام الملابس البلاستيكية لتسريع فقدان الدهون.	x
١٠	من افضل الارضيات التي يمكن ممارسة النشاط البدني عليها بشكل صحي، هي الارضيات العشبية والرمليّة	✓



١٤- من الحالات المرضية التي قد تؤدي الى حدوث تشوهات قوامية:			
أ- امراض الكلى	ب- امراض الربو	ج- <b>امراض السمع والبصر</b>	د- امراض القلب
١٥- عند حدوث تغيير شديد في العظام الى جانب تغيرات في العضلات والأربطة، فإن ذلك من الانحرافات القوامية من:			
أ- الدرجة الأولى	ب- الدرجة الثانية	ج- <b>الدرجة الثالثة</b>	د- الدرجة الرابعة
١٦- ترمز حلقات العلم الاولمبي الحديث إلى القارات:			
أ- الثلاثة	ب- الأربعة	ج- <b>الخمسة</b>	د- الستة
١٧- حسب توصيات الكلية الامريكية للطب الرياضي لتنمية اللياقة العضلية بأن تكون مجموعة واحدة وبتكرار:			
أ- ٦-٣ مرات	ب- ٦-٨ مرات	ج- <b>٨-١٢ مرة</b>	د- أكثر من ٢٠ مرة
١٨- من أفضل الاماكن لممارسة النشاط البدني:			
أ- الحدائق العامة	ب- الملاعب المجهزة	ج- الصالات الرياضية	د- <b>جميع ما سبق</b>
١٩- من أثر القوام السليم على الحياة الصحية			
أ- اكتساب الصحة الجيدة	ب- الثقة بالنفس	ج- تأخر ظهور التعب	د- <b>جميع ما سبق</b>
٢٠- قيام الفرد بأداء عمل بدني يتطلب جهداً عضلياً .. يُعرف بـ :			
أ- الرياضة	ب- التربية البدنية	ج- <b>اللياقة البدنية</b>	د- جميع ما سبق

السؤال الثاني: ضع اشارة (✓) بجانب الاجابة الصحية و اشارة (×) بجانب الاجابة الخاطئة:

م	العبارة	الإجابة
١	أحد أسباب الانحرافات القوامية اتخاذ أوضاع خاطئة في الوقوف والجلوس والنوم.	✓
٢	الرياضة هي مجهود جسدي عادي أو مهارة تمارس بموجب قواعد متفق عليها بهدف الترفيه أو المنافسة أو المتعة أو التميز أو تطوير المهارات أو تقوية الثقة بالنفس أو الجسد.	✓
٣	ارتفاع مستوى اللياقة يزيد من فترات الانقطاع والتغيب عن العمل.	×
٤	من الضروري اجراء الفحوصات الطبية لمن يرغب في ممارسة نشاط بدني معتدل الى مرتفع الشدة .	✓
٥	إهتم المجتمع الإسلامي بالتربية الرياضية والتدريب البدني عن طريق ممارسة مختلف الفنون الرياضية الشائعة	✓
٦	من فوائد الإحماء في التربية البدنية رفع درجة حرارة العضلات ومد الأوكسجين للعضلات العاملة وإستثارة الجهاز العصبي وكفاءة التهينة النفسية للاعب	✓
٧	من العوامل التي تساعد على سلامة القوام الإهتمام بالغذاء المتكامل والحالة النفسية الجيدة وممارسة الرياضة بصورة منتظمة.	✓
٨	ينصح بأداء التدريبات البدنية بعد الاستيقاظ من النوم مباشرة.	×
٩	أثناء ممارسة النشاط البدني ينصح باستخدام الملابس البلاستيكية لتسريع فقدان الدهون.	×
١٠	من افضل الارضيات التي يمكن ممارسة النشاط البدني عليها بشكل صحي، هي الارضيات العشبية والرملية والمطاطية.	✓

مع امنيات التوفيق للجميع