

السؤال الأول: ضع دائرة حول رمز الاجابة الصحيحة:

١- المرونة التي تكون بمساعدة الزميل هي المرونة:			
د- المرونة التفاعلية	ج- المرونة القصوى	ب- الايجابية	أ- السلبية
٢- مفهوم الصحة عبارة عن:			
د- سلامـة الجسم من الناحـية العـقـلـيـة والـاجـتمـاعـيـة	ج- خـلو الجـسـم من التـشـوهـات	ب- سلامـة العـقـل	أ- سلامـة الـبـدن
٣- من تأثيرات ممارسة الرياضة على صحة الجهاز العصبي:			
د- زيادة عدد الشعيرات الدمـوـيـة	ج- تحسـين التـوـافـق العـصـبـي الـعـضـلـيـة	ب- زيادة القـوـة	أ- زيـادـة حـجم العـضـلـات
٤- من تأثيرات ممارسة الرياضة على صحة الجهاز الدوري:			
د- زيادة عدد ضربات الـقـلـبـ فـيـ الرـاحـة	ج- زيـادـة عـمق التنـفـس	ب- تـقـلـيل عـدـد مـرـات الـتنـفـس	أ- زيـادـة حـجم البـطـينـ الأـيـسـر
٥- تعمل اللياقة البدنية على:			
د- خـفـض الـقـدرـاتـ العـقـلـيـة لـلـفـرد	ج- خـفـض الـقـيمـةـ الإـنـتـاجـيـةـ لـلـفـرد	ب- خـفـضـ الدـخـلـ الـقـومـيـ لـلـفـرد	أ- خـفـضـ الضـغـطـ النـفـسـيـة
٦- يـعـرـفـ التـحـمـلـ الدـورـيـ التنـفـسـيـ عـلـىـ أـنـهـ الـقـدـرـةـ عـلـىـ الـاسـتـمـارـ فـيـ أـدـاءـ الـمـجـهـودـ الـبـدنـيـ:			
د- فـتـرـةـ قـصـيرـة	ج- فـتـرـةـ مـتوـسـطـة	ب- أـقـلـ فـتـرـةـ مـمـكـنـة	أ- أـطـولـ فـتـرـةـ مـمـكـنـة
٧- لـعـبـهـ باـطـنـ الـيدـ هـيـ أـصـلـ كـرـةـ:			
د- الطـائـرـة	ج- السـلـة	ب- المـضـرـب	أ- الـقـدـم
٨- من اسباب التشوهدات القومية:			
د- النـوـمـ الـكـثـير	ج- الـكـسـلـ وـعـدـمـ الـحـرـكـة	ب- عـيـوبـ النـمـو	أ- الـشـخـصـيـة
٩- أـفـضـ سـنـ لـتـقـمـيـةـ المـرـونـةـ،ـ هوـ:			
د- ٢٤-٢١ سـنـة	ج- ٢١-١٧ سـنـة	ب- ١٤-١١ سـنـة	أ- ١٧-١٢ سـنـة
١٠- من شروط تنفيذ الاحماء:			
د- المـرـونـة	ج- التـدـرـج	ب- القـوـة	أ- السـرـعـة
١١- المـامـ الفـردـ بـالـحـقـانـقـ وـالـمـعـلـومـاتـ الصـحـيـةـ معـ اـحـسـاسـهـمـ بـالـمـسـؤـلـيـةـ نـحوـ صـحـتـهـمـ وـصـحـةـ غـيرـهـمـ مـنـ الـافـرـادـ،ـ هوـ:			
د- عـلـمـ الصـحـة	ج- الصـحـةـ الـعـامـة	ب- الصـحـة	أ- الـوعـيـ الصـحيـ
١٢- الـحدـ الـأـلـنـىـ لـزـمـنـ مـمارـسـةـ النـشـاطـ الـبـدنـيـ الـهـوـانـيـ هوـ:			
د- ٢٠ دـقـيقـة	ج- ١٥ دـقـيقـة	ب- ١٠ دـقـائقـ	أ- ٥ دـقـائقـ
١٣- من أـهـمـ أـسـبـابـ زـيـادـةـ اـنـتـشـارـ أمـرـاـضـ الـعـصـرـ،ـ هوـ:			
د- الـرـياـضـة	ج- التـغـذـيـة	ب- زـيـادـةـ الـحـرـكـة	أ- قـلـةـ الـحـرـكـة

السؤال الأول: وضع دائرة حول رمز الاجابة الصحيحة:

١- المرونة التي تكون بمساعدة الزميل هي المرونة:

أ- كسلية

ب- الإيجابية

د- المرونة التفاعلية

ج- المرونة الفصوى

٢- مفهوم الصحة عبارة عن:

أ- سلامة البدن

ب- سلامة العقل

ج- خلو الجسم من التشوهات

د- سلامه الجسم من الناحية العقلية والاجتماعية

ج- تحسين التوافق العصبي

ب- زيادة القوة

العصبي

د- زيادة عدد الشعيرات

الدموية

أ- زيادة حجم العضلات

ج- زيادة عمق التنفس

ب- تقليل عدد مرات

التنفس

د- زيادة عدد ضربات

القلب في الراحة

٥- تعلم 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 التنفسى على انه القدرة على الاستمرار في أداء المجهود البدنى:

أ- أطول فترة ممكنة

ب- أقل فترة ممكنة

ج- فترة متوسطة

د- فترة قصيرة

٧- لعبه باطن اليد هي أصل كرة:

أ- القدم

ب- المضرب

ج- السلة

د- الطائرة

٨- من اسباب التشوهات القوامية:

أ- الشخصية

ب- عيوب النمو

ج- الكسل وعدم الحركة

د- النوم الكثير

٩- أفض سن لتنمية المرونة، هو:

أ- ١٧-١٢ سنة

ب-

ج- ٢١-١٧ سنة

د- ٢٤-٢١ سنة

١٠- من شروط تنفيذ الاحماء:

أ- السرعة

ب- القوة

ج- التدرج

د- المرونة

١١- العام الفرد بالحقائق والمعلومات الصحية مع احساسهم بالمسؤولية نحو صحتهم وصحة غيرهم من الافراد، هو:

أ- الوعي الصحي

ب- الصحة

ج- الصحة العامة

د- علم الصحة

١٢- الحد الأدنى لزمن ممارسة النشاط البدنى الهوائي هو:

أ- ٥ دقائق

ب- ١٠ دقائق

ج- ١٥ دقيقة

د- ٢٠ دقيقة

١٣- من أهم اسباب زيادة انتشار أمراض العصر، هو:

١٤	أ- أمراض الكلى	من الحالات المرضية التي قد تؤدي إلى حدوث تشوهات قوامية:
١٥	أ- الدرجة الأولى	عند حدوث تغيير شديد في العظام إلى جانب تغيرات في العضلات والأربطة، فإن ذلك من الانحرافات القوامية من:
١٦	أ- الثلاثة	ترمز حلقات العلم الاولمبي الحديث إلى القارات:
١٧	أ- ٦ مرات	حسب توصيات الكلية الأمريكية للطب الرياضي لتنمية اللياقة العضدية بان تكون مجموعة واحدة وينتكرل:
١٨	أ- الحدائق العامة	من أفضل الأماكن لممارسة النشاط البدني:
١٩	أ- اكتساب الصحة الجيدة	من أثر القوام السليم على الحياة الصحية
٢٠	أ- الرياضة	قيام الفرد بأداء عمل بدني يتطلب جهداً عضلياً .. يُعرف به:
		جـ- اللياقة البدنية
		دـ- جميع ما سبق
		جـ- الصالات الرياضية
		بـ- الملاعب المجاورة
		جـ- تأخر ظهور التعب
		بـ- الثقة بالنفس
		دـ- جميع ما سبق
		جـ- جميع ما سبق
		جـ- الدرجة الخامسة
		جـ- الدرجة الثانية
		بـ- الدرجة الأولى
		دـ- الدرجة الرابعة
		دـ- أمراض النسب
		جـ- أمراض السمع والبصر
		بـ- أمراض الروماتيزمية
		جـ- أمراض الكلى
		جـ- أمراض القلب

السؤال الثاني: ضع اشارة (✓) بجانب الاجابة الصحيحة واسرة (✗) بجانب الاجابة الخاطئة:

الإجابة	العبارة	م
✓	١ أحد أسباب الانحرافات القوامية اتخاذ أوضاع خاطئة في الوقوف والجلوس والنوم.	١
✓	٢ الرياضة هي مجهد 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.	٢
✗	٣ ارتفاع مستوى اللياقة يزيد من فترات الانقطاع والتغيب عن العمل.	٣
✓	٤ من الضروري اجراء الفحوصات الطبية لمن يرغب في ممارسة نشاط بدني معتدل الى مرتفع الشدة .	٤
✓	٥ اهتم المجتمع الإسلامي بال التربية الرياضية والتدريب البدني عن طريق ممارسة مختلف الفنون الرياضية الشائعة	٥
✓	٦ من فوائد الإحماء في التربية البدنية رفع درجة حرارة العضلات ومد الأوكسجين للعضلات العاملة وإستئارة الجهاز العصبي وكفاءة التهيئة النفسية للاعب.	٦
✓	٧ من العوامل التي تساعد على سلامة القوام الإهتمام بالغذاء المتكامل والحالة النفسية الجيدة وممارسة الرياضة بصورة منتظمة.	٧
✗	٨ ينصح بأداء التدريبات البدنية بعد الاستيقاظ من النوم مباشرة.	٨
✗	٩ أثناء ممارسة النشاط البدني ينصح باستخدام الملابس البلاستيكية لتسريع فقدان الدهون.	٩
✓	١٠ من أفضل الارضيات التي يمكن ممارسة النشاط البدني عليها بشكل صحي، هي الارضيات العشبية والرمادية	١٠

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

السؤال الثاني: ضع اشارة (✓) بجانب الاجابة الصحيحة واسارة (✗) بجانب الاجابة الخاطئة:

الإجابة	العبارة	م
✓	١- أحد أسباب الانحرافات القوامية اتخاذ أوضاع خاطئة في الوقوف والجلوس والنوم.	١
✓	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.	٢
✗	٣- ارتفاع مستوى اللياقة يزيد من فترات الانقطاع والتغيب عن العمل.	٣
✓	٤- من الضروري اجراء الفحوصات الطبية لمن يرغب في ممارسة نشاط بدني معتدل إلى مرتفع الشدة .	٤
✓	٥- إهتم المجتمع الإسلامي بال التربية الرياضية والتدريب البدني عن طريق ممارسة مختلف الفنون الرياضية الشائعة	٥
✓	٦- من فوائد الإحماء في التربية البدنية رفع درجة حرارة العضلات ومد الأوكسجين للعضلات العاملة وإستثارة الجهاز العصبي وكفاءة التهيئة النفسية للاعب	٦
✓	٧- من العوامل التي تساعد على سلامة القوام الإهتمام بالغذاء المتكامل والحالة النفسية الجيدة وممارسة الرياضة بصورة منتظمة.	٧
✗	٨- ينصح بأداء التدريبات البدنية بعد الاستيقاظ من النوم مباشرة.	٨
✗	٩- أشاء ممارسة النشاط البدني ينصح باستخدام الملابس البلاستيكية لتسريع فقدان الدهون.	٩
✓	١٠- من أفضل الأرضيات التي يمكن ممارسة النشاط البدني عليها بشكل صحي، هي الأرضيات العشبية والرمادية والمطاطية.	١٠

مع امنيات التوفيق للجميع