

اختبار المنتصف للفصل الأول  
العام الدراسي 1438/1439 هـ  
مقرر: اللياقة والثقافة الصحية (101 هجـ)  
التوقيت: 12:45 - 1:30  
اسم الطالب: .....  
الرقم .....  
1430/2/2

تعليمات الاختبار:  
1 - املا بياناتك الشخصية (الاسم، الرقم الجامعي، الشعبة، رقم نموذج الأسئلة) في  
الجزئية المخصصة بورقة الإجابة المرفقة مع ورقة الأسئلة، كتابة وتظليلاً.  
2 - اجب عن جميع الأسئلة وعددها 20 سؤالاً (أول 15 سؤالاً اختيار من متعدد، وآخر 5  
أسئلة صح وخطأ) في ورقة الإجابة باختيارك بديلاً واحداً من البدائل المحددة لكل سؤال  
ثم ظلل هذا البديل بقلم الرصاص في ورقة الإجابة، وعند رغبتك تعديل الإجابة، عليك  
مسح الإجابة السابقة تماماً قبل تظليل الإجابة الجديدة.  
3 - تأكد من تسليمك الأسئلة وورقة الإجابة معاً.

نموذج (3)

القسم الأول: أجب عن الأسئلة من 1 إلى 15 (اختبار من متعدد). (15 درجة)

1- يُعدُّ عنصر ..... المصدر المكثف للطاقة الحرارية ويعطي الجرام منه ( 9 ) سعرات حرارية :	ا	البروتينات.	ب	الكربوهيدرات.
	ج	الأملاح والمعادن.	د	الدهون.
2- يمكن قياس مرونة بعدة طرق من أشهرها استخدام صندوق المرونة المدرج ؛ لقياس :	ا	مرونة عضلات النزاعين.	ب	مرونة أسفل الظهر والعضلات الخلفية للفخذين.
	ج	مرونة عضلات أسفل البطن.	د	مرونة أسفل الظهر والعضلات الأمامية للفخذين.
3- رفع كفاءة التعبير عن الذات وتكوين صداقات تُعد من فوائد ممارسة النشاط البدني على الجانب ..... :	ا	النفسي .	ب	العقلي.
	ج	البدني (أجهزة الجسم).	د	الاجتماعي.
4- "مجموعة من العادات والسلوكيات التي يتبعها الفرد؛ ليحافظ على صحته وحيويته ومظهره العام". يعبر ذلك عن مفهوم :	ا	الأنشطة البدنية المعززة للصحة.	ب	النظافة الشخصية .
	ج	الثقافة الصحية.	د	الصحة.
5- تعتبر شدة النشاط البدني المناسبة للأنشطة الهوائية:	ا	أقل من القصوى.	ب	متوسطة أو فوق المتوسطة.
	ج	قصوى.	د	عالية.
6- "علم وفن الوقاية من المرض وتهيئة الظروف لإطالة العمر والنهوض بالصحة من خلال تنظيم جهود وطاقت المجتمع نفسه". يشير المفهوم السابق إلى :	ا	تعزيز الصحة.	ب	الثقافة الصحية.
	ج	الصحة العامة.	د	التربية الصحية.
7- يُعدُّ مستوى الرفاهية ( الكمالية ) من مستويات أهمية ممارسة النشاط البدني للأفراد، والتي تتمثل نتائجها في أحد الخيارات الآتية :	ا	بوجودها تتحقق المنافع، وبدونها قد توجد مضاعفات.	ب	بوجودها تتحقق المنافع، وبدونها لا توجد أضرار.
	ج	بوجودها تتحقق المنافع، وبدونها توجد أضرار ومضاعفات .	د	بوجودها تتحقق المنافع، وبدونها قد توجد أضرار.
8- من القواعد الصحية للغذاء المتوازن :	ا	تناول الدهون المشبعة.	ب	الاهتمام بتناول الحبوب منزوعة القشرة.
	ج	عصير الفاكهة أفضل من تناولها.	د	تناول البروتين باعتدال.
9- "أقصى انقباض يمكن لعضلة أو مجموعة عضلات أن تنتجه لمرّة واحدة فقط". يعبر المفهوم السابق عن :	ا	القوة العضلية القصوى.	ب	التحمل الدوري التنفسي.
	ج	القوة المميزة بالسرعة.	د	التحمل العضلي.

10- واحدة من الخيارات الآتية ليست من فوائد الالتزام بنمط حياة صحي:	
أ	تجعل الفرد أقل عرضه للإصابة بالأمراض.
ب	تجعل الفرد أكثر حيوية وطاقة.
ج	تجعل الفرد أكثر سعادة.
د	تجعل الفرد أقل إنتاجية في العمل.

11- من أسباب سلوك الخمول البدني:	
أ	طبيعة نمط الحياة اليومي كعادات مشاهدة التلفاز واستخدام الهاتف.
ب	ممارسة الأنشطة البدنية الحياتية كالمشي.
ج	إعادة الأدوات المستخدمة وترتيبها بدل الاعتماد على الآخرين.
د	إخدم نفسك دائما بنفسك ( في البيت - في العمل - في السوق).



أ	(2) الفواكه، (4) اللحوم والدجاج والأسماك والبيض.
ب	(2) الفواكه، (4) الدهون.
ج	(2) البقوليات، (4) الماء.
د	(2) اللحوم والدجاج والأسماك والبيض، (4) الأملاح المعدنية.

13- تمثل جميع الأنشطة البدنية الحياتية مثل (المشي، صعود الدرج، حمل الأشياء من أماكن التسوق) المستوى ..... من مستويات هرم النشاط البدني وصحة الإنسان:	
أ	الثالث.
ب	الثاني.
ج	الأول.
د	الرابع.

14- واحدة من الخيارات الآتية ليست من أعراض الأمراض المعدية:	
أ	الشهه العصبي المرضي.
ب	ارتفاع في حرارة الجسم.
ج	الضعف والوهن.
د	آلام في العضلات.

15- يمكن حساب مؤشر كتلة الجسم (Body Mass Index (BMI) من خلال المعادلة التالية:	
أ	$\frac{\text{الوزن بالكيلو جرام}}{\text{الطول بالمتري}}$
ب	$\frac{(\text{الطول بالمتري})^2}{\text{الوزن بالكيلو جرام}}$
ج	$\frac{\text{الطول بالمتري}}{\text{الوزن بالكيلو جرام}}$
د	$\frac{(\text{الطول بالمتري})^3}{\text{الوزن بالكيلو جرام}}$

القسم الثاني: أجب عن الأسئلة من 16 إلى 20 (صح أو خطأ) علماً بأن الخيار (أ) يمثل الإجابة صح، والخيار (ب) يمثل الإجابة خطأ: (5 درجات)	
خطأ	صح
ب	أ
16- أحد أهم الاختبارات الميدانية لتقدير اللياقة القلبية التنفسية هو اختبار كوبر (Cooper Test) والذي يتضمن الجري أو الهرولة لمدة 12 دقيقة.	
ب	أ
17- النشاط البدني هو حركة الجسم التي يصرف فيها طاقة تقل عن الطاقة التي يصرفها في الراحة.	
ب	أ
18- تُعد البيئة الاجتماعية والاقتصادية من محددات الصحة الأساسية.	
ب	أ
19- لايساعد شرب عصير الحمضيات والبرتقال بعد وجبة دسمة بالحديد على امتصاص الحديد.	
ب	أ
20- العناصر الغذائية هي المواد الكيميائية الموجودة في الطعام، والضرورية لحياتنا.	
ب	أ

دعواتنا لكم بالتوفيق والنجاح