

اختبار منتصف الفصل الأول مقرر: الصحة واللياقة الساعة: ١٣:٠٠ - ١٤:٠٠	العام الدراسي ١٤٣٦/١٤٣٧ هـ الزمن: ساعة واحدة التاريخ: الثلاثاء ١٤٣٧/٢/٥ هـ	تعليمات: ١- املاً ببياناتك الشخصية (الاسم، الرقم الجامعي، الشعبة، نموذج الأسئلة) في الجزئية المخصصة بورقة التصحيح الآلي المرفقة مع ورقة الأسئلة. ٢- أجب عن جميع الأسئلة وعددها ٢٠ سؤالاً في ورقة التصحيح الآلي باختيارك بديلاً واحداً من البدائل المحددة لكل سؤال وعند رغبتك تعديل الإجابة، عليك مسح الإجابة السابقة تماماً قبل تظليل الإجابة الجديدة. ٣- تأكد من تسليمك الأسئلة ورقة التصحيح الآلي معاً.
---	--	---

### أنموذج (3)

القسم الأول: أجب عن الأسئلة (١-١٥) باختيارك بديلاً واحداً (اختيار من متعدد). (١٥) درجة

١- واحدة من الخيارات الآتية تمثل إحدى النصائح المهمة للحصول على غذاء صحي:			
أ	تناول وجبتك بعد وصولك إلى مرحلة الجوع الشديد.	ب	تناول الحبوب منزوعة القشرة.
ج	قلل من تناول الخضار والفواكه.	د	تناول البروتين باعتدال.
٢- "سلوك يؤديه الفرد بغرض العمل، أو الترويح أو العلاج أو الوقاية سواء كان عفويا أو مخططا له" يعبر ذلك عن مفهوم:			
أ	اللياقة القلبية.	ب	النشاط الغذائي.
ج	اللياقة التنفسية.	د	النشاط البدني.
٣- واحدة من الخيارات الآتية تمثل إحدى الإرشادات والنصائح المتعلقة بوصفة النشاط البدني أثناء فترة الحمل:			
أ	ممارسة الأنشطة البدنية الهوائية المنخفضة إلى المعتدلة كالمشي.	ب	زيادة شدة ممارسة النشاط البدني مع مرور فترة الحمل.
ج	إجراء التمرينات البدنية في وضع الاستلقاء خاصة بعد الشهر الرابع.	د	الزيادة والإسراف في ممارسة تمرينات الإطالة.
٤- واحدة من الخيارات الآتية لا تعبر عن مفهوم الغذاء المتوازن:			
أ	غذاء متكامل يضمن للإنسان ما يحتاج إليه من عناصر غذائية.	ب	الغذاء الذي يساعدنا على المحافظة على الوزن الطبيعي.
ج	الغذاء الذي يعتمد على المكملات الغذائية والعلاجية.	د	الغذاء الذي يخفف نسبة تعرضنا للأمراض المزمنة.
٥- لخفض الوزن لا بد من التركيز على:			
أ	المكملات العلاجية.	ب	زيادة تناول البروتينات.
ج	تقليل الأنشطة الرياضية.	د	حجم الطاقة المصروفة.
٦- "مواد كيميائية يحتاجها الإنسان بكميات قليلة، تكمن أهميتها في الحفاظ على توازن الحامض القاعدي للجسم" تعرف بـ:			
أ	الفيتامينات.	ب	الكربوهيدرات.
ج	الألاح والمعادن.	د	البروتينات.
٧- يمكن قياس الاستهلاك الأقصى للأكسجين بطريقة مباشرة في أثناء جهد بدني باستخدام:			
أ	اختبار الجلوس من الاستلقاء مع ثني الركبتين.	ب	قياس قوة القبضة.
ج	السير المتحرك.	د	صندوق المرونة.
٨- يعرف التركيب الجسمي بأنه نسبة وزن ..... إلى الوزن الكلي للجسم:			
أ	العظم في الجسم.	ب	العضلات في الجسم.
ج	الشحوم في الجسم.	د	الماء في الجسم.
٩- واحدة من الممارسات الآتية صحيحة فيما يتعلق بالاشتراطات قبل بدء ممارسة النشاط البدني:			
أ	تناول وجبة غذائية دسمة قبل ممارسة النشاط البدني المرتفع الشدة.	ب	ارتداء الملابس البلاستيكية التي لا تسمح بتبخر العرق.
ج	عدم مراعاة التدرج في الشدة أو المدة أو التكرار.	د	إجراء الفحص الطبي وخاصة للأعمار فوق الأربعين.



١٠- " تسهم بقدر كبير في أداء الحركات بصورة إنسيابية ومؤثرة، وتعمل على تطوير السمات الإرادية" هي تمارينات:		
أ	القوة العضلية.	ب التحمل العضلي.
ج	المرونة.	د السرعة.
١١- واحدة من الخيارات الآتية تعتبر من أهم عناصر الرعاية الصحية الأولية وهي:		
أ	توفير المكملات العلاجية.	ب تناول الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات .
ج	توفير وسائل الترفيه.	د التنقيف حول المشكلات الصحية السائدة وطرق الوقاية منها.
١٢- إن ممارسة الرياضة بانتظام واتباع نظام غذائي صحي يساعد على انخفاض نسبة ..... في الدم:		
أ	الأملاح.	ب السكر.
ج	الفيتامينات.	د الإنسولين.
١٣- ممارسة النشاط البدني له فوائد عديدة على أجهزة الجسم المختلفة، واحدة من الآتية لا تمثل ذلك:		
أ	ارتفاع كفاءة القلب والرئتين.	ب تحسين وظائف الخلايا المبطنة للأوعية الدموية.
ج	زيادة كثافة العظام مما يقلل احتمال تعرضها إلى الكسر.	د زيادة كفاءة التعبير عن الذات وتكوين الصداقات.
١٤- واحدة من الخيارات الآتية تعتبر من الأمراض الوراثية والتي تمثل إحدى المخاطر التي تهدد صحة أفراد المجتمع:		
أ	الأمراض الفيروسية.	ب مرض السكري.
ج	الأمراض الفطرية.	د الأمراض البكتيرية.
١٥- واحدة من الأنشطة الآتية لها دور كبير في المحافظة على الحالة الوظيفية لأجهزة الجسم بصورة سليمة خاصة لدى كبار السن:		
أ	الأنشطة اللاهوائية.	ب أنشطة التحمل العضلي.
ج	الأنشطة البدنية الحياتية.	د أنشطة القوة العضلية.

القسم الثاني: أجب عن الأسئلة من 16 إلى 20 (صح أو خطأ) علماً بأن الخيار (أ) يمثل الإجابة صح، والخيار (ب) يمثل الإجابة خطأ: (٥) درجات

م	السؤال	صح	خطأ
١٦	ينصح بتناول الخضروات وتنوعها لأنها المصدر الرئيس للفيتامينات.	أ	ب
١٧	تعتبر الكربوهيدرات من أقسام المجموعات الغذائية.	أ	ب
١٨	" مجموعة الدعائم التي تمكن الناس من ضبط وتحسين صحتهم " تمثل مفهوم تعزيز الصحة.	أ	ب
١٩	يتمثل مفهوم الصحة بمجرد الخلو من الأمراض أو العجز.	أ	ب
٢٠	لتجنب هشاشة العظام وزيادة كثافتها، ينبغي ممارسة نشاط بدني مرتفع الشدة.	أ	ب

انتهت الأسئلة مع دعوات قسم مهارات تطوير الذات لكم بالنجاح والتفوق