

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

MINISTRY OF EDUCATION



لكل المهتمين و المهتمات
بدروس و مراجع الجامعية

هام

مدونة المناهج السعودية eduschool40.blog

الاختبار التجريبي الاول

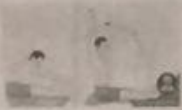
في مفاهيم اللياقة البدنية والصحة (EPHS100)

الفصل الدراسي الاول 1440/1439 هـ

الاسم:

الرقم الجامعي:

1. مقدرة الفرد على الاستمرار في بذل جهد بدني ضد مقاومات ثابتة لفترة طويلة من الوقت ويستمر زمن الانقباض العضلي من 45 ث هو تعريف لـ
(أ) الاتزان (ب) تحمل القوة (ج) القوة القصوى (د) ا و ب معا.
2. القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم أو الجسم ككل في أقل زمن ممكن هو تعريف لـ
(أ) الاتزان (ب) تحمل القوة (ج) السرعة (د) ا و ب معا.
3. يعتبر الحمام الساخن (البانيو) والدش الساخن والحمام التركي والتدريب والإشعاع الحراري والبطاطين الكهربائية و هو ذو تأثير على تحسين الأداء حيث يتم فيه استخدام وسائل خارجية لرفع درجة حرارة الجسم
(أ) احماء ايجابي (ب) احماء نشط (ج) احماء سلبي (د) ا و ب معا.
4. وهي قدرة الفرد على دمج مجموعة من الحركات في وقت واحد هي
(أ) القوة العضلية (ب) تحمل القوة (ج) التوافق العضلي العصبي (د) ا و ب معا.
5. في الالعاب الاولمبية يحصل الفائز بالمركز الاول على الميدالية بينما يحصل الفائز بالمركز الثاني على الميدالية والفائز الثالث يحصل على الميدالية
(أ) البرونزية ، الذهبية ، الفضية (ب) الذهبية ، الفضية ، البرونزية
(ج) الذهبية ، البرونزية ، الفضية (د) الفضية ، الذهبية ، البرونزية.
6. هي قدرة الفرد وكفاءته البدنية للقيام بدوره في هذه الحياة دون إجهاد أو تعب هو تعريف
(أ) الرياضة (ب) اللياقة البدنية (ج) الاحماء (د) ا و ب معا.
7. تعتبر التمرينات الآتية من تمارين احماء
(أ) الذراعين (ب) الرقبة (ج) البطن (د) ا و ب معا.
8. وهي قدرة الفرد على تغيير اتجاه جسمه على الأرض أو الهواء في أقل زمن ممكن.
(أ) الاتزان (ب) الرشاقة (ج) السرعة (د) القوة.
9. تعتبر التمرينات الآتية من تمارين احماء
(أ) الذراعين (ب) الرقبة (ج) الجذع (د) ا و ب معا.
10. هو "قدرة الفرد على العمل لفترات طويلة دون هبوط مستوى الكفاية أو الفاعلية".
(أ) الاتزان (ب) التحمل (ج) السرعة (د) ا و ب معا.
11. هي العضلات التي تشكل أكبر حجم من العضلات في الجسم وهي ارادية الحركة وملاصقة للهيكل العظمي تساعد الانسان في تادية نشاطاته اليومية وحاجاته.
(أ) العضلات الهيكلية (ب) العضلات الملساء (ج) العضلة القلبية (د) ا و ب معا.



12. هو الاحماء الذي يكون عاما لأجهزة الجسم بالتساوي، وهو ضروري لإعداد كافة أجهزة الجسم وعضلاته ومفاصله ويتم بواسطة تدريبات المشي السريع أو الجري الخفيف.
(أ) الاحماء العام (ب) الاحماء الخاص (ج) الاحماء النشط (د) ا و ب معا.

13. هناك خمس مكونات أساسية للقدرات البدنية الحيوية وهي:

(أ) القوة، التوافق، المرونة، السرعة، التحمل
(ب) القوة، التوافق، المرونة، السرعة، الشمول
(ج) القوة، التوافق، المرونة، السرعة، البساطة
(د) ا و ب معا.



14. تعتبر التمرينات الآتية من تمارين احماء
(أ) الذراعين (ب) الرقبة (ج) البطن (د) ا و ب معا.

15. هو العملية التحضيرية لإعداد اللاعب وتهيئته بدنياً وفسولوجياً من خلال مجموعة من التمرينات العامة والخاصة والأنشطة الحركية المتدرجة في الحجم والشدة ويساعد الإحماء على تجنب حدوث إي إصابة سواء تمزق أو شد لأي من العضلات والوصول إلى أفضل مستوى من الإنجاز أثناء التدريب أو المنافسة.
(أ) اللياقة البدنية (ب) الاحماء (ج) التحمل (د) الرياضة.

16. هي أقصى قوة يمكن للعضلة أو مجموعة من العضلات إنتاجها من إنقباض إرادي واحد" نتيجة استثارة أكبر عدد ممكن من الألياف العضلية، وتكون سرعة الانقباض بطيئة إلى حد كبير أو تتسم بالثبات، انقباض هذا النوع من العمل العضلي فيتراوح من 1: 15 ث.
(أ) القوة المميزة بالسرعة (ب) القوة العضلية القصوى
(ج) تحمل القوة (د) ا و ب معا.

17. يتكون علم الاولمبياد من خلفية بيضاء فيها 5 حلقات مختلفة الألوان تعبر عن
(أ) الرياضات المختلفة (ب) دول العالم (ج) القارات العالم (د) ا و ب معا.

18. تعتبر التمرينات الآتية من تمارين احماء
(أ) الارجل (ب) الرقبة (ج) البطن (د) الذراعين.

19. وهو يعني تنمية جميع المكونات الأساسية للياقة مثل القوة والسرعة والجلد والمرونة ... الخ.
(أ) الاتزان (ب) الاحماء (ج) الشمول (د) ا و ب معا.

20. المقدرة على أداء الحركات على المدى الكامل للمفصل بشكل متحرك هي
(أ) المرونة الثابتة (ب) المرونة المتحركة (ج) السرعة (د) ا و ب معا.