

| مر | صحح الخطأ بالعبارات ان وجد | النصح |
|----|---|-------|
| 1 | اللياقة البدنية تسعى لتحقيق أهدافها من خلال اتجاه واحد هو اللياقة المرتبطة بالصحة | |
| 2 | تصنف الانحرافات القوامية علي أساس المستوي الفراغي | |
| 3 | التركيب الجسمي هو تناسب العضلات مع العظام للفرد | |
| 4 | يجب ان لا تقل فترة الاحماء عن 20 دقيقة | |
| 5 | انحرافات الدرجة الثالثة هي التغير الشديد في العظام والعضلات والاربطة | |
| 6 | ضروري اجراء فحص طبي قبل ممارسة النشاط البدني | |
| 7 | يجب ممارسة الرياضة لمصابي مرض السكري | |
| 8 | تعمل برامج خفض الوزن علي زياده الكتلة العضلية | |
| 9 | يمكن ان تصل ضربات القلب القصوى الي 230 | |
| 10 | ينصح بأداء التدريبات البدنية بعد الاستيقاظ بفترة 4 ساعات | |
| 11 | يستخدم جهاز قوة القبضة لقياس القوة السريعة | |
| 12 | لا يمكن استخدام الألعاب الصغيرة بالأحماء | |
| 13 | لايجب تجنب الحمام الساخن بعد ممارسة الرياضة | |
| 14 | العظام المائية هي مرض هشاشة العظام | |
| 15 | البوتاسيوم هو المصدر الأساسي لقوة العظام | |

| | |
|----|---|
| م | أكمل مكان النقاط |
| 1 | المسابقات الاوليمبية قديما تقام بعدد من الأيام هو ----- |
| 2 | من شروط تنفيذ الاحماء ----- |
| 3 | النسبة المسموح بها زياده عن الوزن المثالي هي ----- |
| 4 | يعتبر التغير في الشد العضلي والأوضاع المعتادة من انحرافات القوام من الدرجة ----- |
| 5 | المام الفرد بالحقائق والمعلومات الصحية مع احساسهم بالمسئولية نحو صحتهم وصحة غيرهم من الافراد هو تعريف ----- |
| 6 | الحد الأدنى لزمن ممارسة النشاط البدني الهوائي هو ----- |
| 7 | من العوامل المؤثرة بالنمو هي ----- |
| 8 | النسبة المئوية للنسيج الدهني البني بالجسم هي ----- |
| 9 | النسبة المئوية من الدهن الضروري الأساسي للرجال بالجسم هي ----- |
| 10 | المصدر الأساسي لقوة العظام هو ----- |
| 11 | اكثر العظام المعرضة للكسر لمرض هشاشة العظام ----- |
| 12 | حددت منظمة الصحة العالمية نسبة ضغط الدم الانقباضي الطبيعي ----- |
| 13 | حددت منظمة الصحة العالمية نسبة ضغط الدم الانبساطي الطبيعي ----- |
| 14 | تتكون الشرايين من عدد من الطبقات هو ----- |
| 15 | اول من نظم التمارين بإعطائها وجهة تربية وعسكرية هم ----- |