

النصحیح	مر صحیح الخطأ بالعبارات ان وجد
	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 السرعه
	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

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

م	السؤال	الاجابة
1	اللياقة البدنية تسعى لتحقيق أهدافها من خلال اتجاه واحد هو اللياقة المرتبطة بالصحة	خطأ
2	تصنف الانحرافات القوامية علي أساس المستوي الفراغي	خطأ
3	التركيب الجسمي هو تناسب العضلات مع العظام للفرد	خطأ
4	يجب ان لا تقل فترة الاحماء عن 20 دقيقة	خطأ
5	انحرافات الدرجة الثانية هي التغير الشديد في العظام والعضلات والاربطة	خطأ
6	غير ضروري اجراء فحص طبي قبل ممارسة النشاط البدني	خطأ
7	لا يجب ممارسة الرياضة لمصابي مرض السكري	خطأ
8	تعمل برامج خفض الوزن علي فقدان الكتلة العضلية	خطأ
9	يمكن ان تصل ضربات القلب القصوى الي 220	خطأ
10	ينصح بأداء التدريبات البدنية بعد الاستيقاظ مباشرة	خطأ
11	يستخدم جهاز قوة القبضة لقياس القوه العضلية	صح
12	يمكن استخدام الألعاب الصغيرة بالأحماء	صح
13	يجب تجنب الحمام الساخن بعد ممارسة الرياضة	صح
14	العظام المانية هي مرض هشاشة العظام	صح
15	الكالسيوم هو المصدر الأساسي لقوة العظام	صح
16	من أهم أدوار النشاط البدني في برامج خفض الوزن التقليل من فقدان الكتلة العضلية .	صح
17	يقود النشاط البدني إلى نتيجة أفضل في خفض الوزن على المدى القصير عند تزامنه مع الحمية، مقارنة بالحمية الغذائية فقط	الطول
18	النقص في كتلة الجسم الكلية هو.....	النحافة
19	من اعراض السكري الغير مرتبط بالأنسولين العطش الزائد، زيادة الشهية، نقص الوزن، التهيج	المرتبط بالأنسولين
20	من اعراض السكري المرتبط بالأنسولين زيادة الوزن، الكسل، عدم وضوح الرؤية، فقد الحس والشعور بالوخز في اليدين والقدمين، الالتهابات الجلدية	الغير المرتبط بالأنسولين
21	ضغط الدم يتمتع بعلاقة طردية مع زيادة العمر	صح
22	معدل النبض هو الفرق بين الضغط الانبساطي والضغط الانقباضي	صح
23	يرتفع ضغط الدم عند العمل العضلي بالذراعين أكثر من أداء نفس العمل بالرجلين	صح
24	يزداد ضغط الدم عند العمل في وضع رأسي عن الوضع الأفقي	صح
25	يزداد ضغط الدم (خاصة الانقباضي) عند أداء العمل العضلي الثابت عنه عند أداء العمل العضلي المتحرك.	الانبساطي
26	يعتبر الجلوكوز العامل الرئيسي لنشاط الجهاز العصبي	صح
27	يوجد البروتين في جميع خلايا الجسم بسبب مختلفة، فهو يشكل حوالي 1% من الوزن الكلي للخلية الحية	15%
28	يشكل البروتين حوالي 5% من وزن الخلية العضلية وعضلة القلب والكبد والغدد	2%
29	يعتبر البروتين مصدراً أساسياً للطاقة أثناء النشاط الرياضي.	خطأ
30	لا يستخدم البروتين خلال التدريب كوقود لإنتاج الطاقة إلا في حالة المجاعة أو بنسبة بسيطة لا تقدر.	صح

31	فيتامين E يقوم بدور تجلط الدم ويمنع حدوث النزيف ويساعد على التئام الجروح.	k
32	فيتامين B يؤدي نقصه إلى الإصابة بالعمى الليلي	أ
33	يولف الماء نسبة 60% من وزن الذكور بينما يولف نسبة 50% في الأنثى. وهو يولف 80% من وزن الطفل الرضيع	صح
34	يكتسب الإنسان الماء من ثلاثة مصادر هي السوائل والطعام ومن خلال التمثيل الغذائي	صح
35	متوسط الاحتياج اليومي للإنسان من الماء في اليوم حوالي ما بين 4-6 لتر	2-3 لتر
36	سرعة الامتصاص للماء تزيد في حالة احتواء السوائل على سكر في أى شكل من أشكاله	نقل
37	ينصح الخبراء بشرب كوب من الماء كل 45-90 دقيقة في اليوم	60-30
38	تبلغ نسبة الماء في الدم 95%، هذا، و22% من النسيج العظمى.	92%
39	تناول الملح بكثرة يؤدي إلى الإصابة بارتفاع الضغط الشرياني ونقصه يؤدي إلى ضعف وتوتر عصبي	صح
40	نقص البيوتاسيوم في الجسم يؤدي إلى ضعف البنية ويوجد بكثرة في الحليب والجبن وصفار البيض واللحم البقري .	الفسفور
41	فيتامين أ هو الفيتامين المضاد للعقم	E
42	فيتامين B5 ، وهو فيتامين الحيوية والجمال والعيون البراقة	B2
43	من وظائف الكربوهيدرات بناء الأكتين والمايوسين، وهي العناصر المسنولة عن انقباض الليفة العضلية	البروتين
44	يدخل البروتين في تركيب محتويات الخلية نفسها	صح
45	السمنة هي نتيجة زيادة الطاقة المستهلكة عن الطاقة المصروفة من قبل الجسم	النحافة
46	مكتوب باللغة اللاتينية عند مدخل الملاعب التي تجري فيها المباريات وهو (أسرع، أعلى، أقوى). وتشير إلى روح المنافسة التي تلهب المتبارين المشاركين في الألعاب الأولمبية	صح
47	من فوائد ممارسة الرياضة عودة دقات القلب لوضعه الطبيعي بشكل أسرع بعد التمرين و انخفاض ضغط الدم الذي ينتج عن توسع الاوردة والشرايين وزيادة حجم القلب مع زيادة قوة الدفع القلبي مما يزيد من كمية الدم المتدفق في الدقيقة الواحدة.	صح
48	تنقسم القوة العضلية الي قوة عضمي و تحمل قوة وقدرة عضلية.	صح
49	مرونة المفاصل ومطاطية العضلات تؤثر طرديا على تحسين السرعة	صح
50		

م	اختار الإجابة الصحيحة
1	المسابقات الاولمبية قديما تقام بعدد من الأيام هو (7-5-4-2)
2	من شروط تنفيذ الاحماء (السرعة – القوة- المرونة -التدرج)
3	النسبة المسموح بها زياده عن الوزن المثالي هي (20-18-15-5)%
4	يعتبر التغير في الشد العضلي والأوضاع المعتادة من انحرافات القوام من الدرجة (الاولى -الثانية-الثالثة-الرابعة)
5	المام الفرد بالحقائق والمعلومات الصحية مع احساسهم بالمسئولية نحو صحتهم وصحة غيرهم من الافراد هو تعريف (الصحة-الصحة العامة- الوعي الصحي -علم الصحة)
6	الحد الأدنى لزم من ممارسة النشاط البدني الهوائي هو (20-15-30-5)
7	من العوامل المؤثرة بالنمو هي(الوراثة- البيئة-التغذية- كل ما سبق)
8	النسبة المئوية للنسيج الدهني البني بالجسم هي (4-3-2-1)
9	النسبة المئوية من الدهن الضروري للأساسي للرجال بالجسم هي (4-3-2-1)
10	المصدر الأساسي لقوه العظام هو (كالمسيوم -بروتين-كربوهيدرات- كل ما سبق)

11	أكثر العظام المعرضة للكسر لمرض هشاشة العظام (الساعد- الحوض- العمود الفقري- <u>كل ما سبق</u>)
12	حددت منظمة الصحة العالمية نسبة ضغط الدم الانقباضي الطبيعي (85- <u>130</u> -110-80)
13	حددت منظمة الصحة العالمية نسبة ضغط الدم الانبساطي الطبيعي (85- <u>130</u> -110-90)
14	تتكون الشرايين من عدد من الطبقات هو (4- <u>3</u> -2-1)
15	أول من نظم التمارين بإعطائها وجهة تربوية وعسكرية هم (<u>اليونانيون</u> -الرومان-الفراعنة- الصينيون)
16	تنقسم السرعة الي
17	الحد المعقول من المرونة العامة لجميع مفاصل الجسم هي <u>المرونة العامة</u>
18	عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة هي <u>التركيب الجسمي و اللياقة القلبية التنفسية اللياقة الهيكلية والمرونة</u>
19	النمو الزائد لمجموعة من العضلات دون أن يقابلها أو يوازنها و بالدرجة نفسها لمجموعة العضلات المقابلة هو تعريف <u>الانحراف الدرجة الثانية</u>
20	تصنف الدهون في الجسم إلى <u>الدهن المخزن والدهن الأساسي الضروري</u>
21	أسباب السمنة عند الأطفال <u>الوراثة والبيئة الاجتماعية والعوامل الثقافية والاقتصادية كمية الدهن في الطعام ومشاهدة التلفاز والمدارس وقلة النشاط البدني والحركي و خلل في إفراز بعض الهرمونات</u>
22	نقص غير طبيعي في كثافة العظام وتغير نوعيته مع تقدم العمر او فقدان العظام لصلابتها بسبب انحسار طبقة الكالسيوم "فوسفات الكالسيوم" عن العظام هو تعريف <u>هشاشة العظام</u>
23	أسباب الإصابة بمرض السكري هي <u>الوراثة والسمنة وعدم ممارسة النشاط الرياضي والحالة النفسية والمشروبات الكحولية</u>
24	الضغط الذي يدفع الدم عبر الشرايين حتى يكمل مسيرته هو تعريف <u>ضغط الدم</u>
25	احتشاء عضلة القلب هو <u>النوبة القلبية</u>
26	يستخدم <u>السعر الحراري</u> كوحدة قياس <u>الطاقة</u>
27	معادلة تقدير استهلاك السرعات الحرارية اليومية هي <u>وزن الجسم * 22</u>
28	تنقسم الكربوهيدرات الي <u>أحادية وثنائية ومتعددة السكريات</u>
29	أنواع الاحماض الدهنية هي <u>المشبعة والغير مشبعة</u>
30	تتكون الدهون من <u>الجلسرين والحامض الدهني</u>
31	تناول----- بكثرة يؤدي إلى الإصابة بارتفاع الضغط الشرياني ونقصه يؤدي إلى ضعف وتوتر عصبي وإسهال . <u>الملح</u>
32	----- مهم لعملية النمو الكامل للجسم بصورة عامة وللأجهزة التناسلية بشكل خاص. كما إنه يجعل بشفاء الجروح ويحمي من الإصابة بفقر الدم، كما إنه يساعد على احتراق الكربوهيدرات. <u>الزنك</u>
33	وينصح الخبراء بشرب كوب من الماء كل <u>30-60 دقيقة في اليوم</u>
34	

11- تتراوح الكمية الاضافية من السرعات الحرارية التي يحتاجها الشخص الرياضي للمحافظة على الوزن خلال التدريب:			
أ- 100 سعر حراري	ب- 300 سعر حراري	ج- 2000-400 سعر حراري	د- أكثر من 2000
12- يعتبر الضغط المثالي للفرد الطبيعي:			
أ- 80/120	ب- 90/100	ج- 120/150	د- 150/175
13- الخمول والكمال وعدم ممارسة الرياضي تؤدي إلى:			
أ- وقف النمو	ب- النحافة	ج- زيادة استهلاك الاوكسجين	د- الاصابة بالامراض المزمنة
14- من امثلة الانشطة الهوائية المشي وسميت بذلك لأنها:			
أ- تعتمد على الاكسجين	ب- تنقص الوزن	ج- تمارس في الهواء الطلق	د- لا شيء مما ذكر
15- تحدث السمنة نتيجة (.....) الطاقة المستهلكة عن الطاقة المصروفة من قبل الجسم.			
أ- نقص	ب- تماوي	ج- زيادة	د- لا شيء مما ذكر
16- تقسم الكربوهيدرات تبعاً لتركيبها إلى:			
أ- أحادية السكريات	ب- ثنائي السكريات	ج- متعددة السكريات	د- جميع ما سبق
17- الفيتامين الذي نقصه يؤدي إلى الإصابة بالعمى الليلي هو:			
أ- فيتامين أ	ب- فيتامين ب	ج- فيتامين د	د- فيتامين ج
18- المصدر الأساسي لقوة العظام هو:			
أ- الكالسيوم	ب- البروتين	ج- الكربوهيدرات	د- جميع ما سبق
19- من الاجهزة الحيوية المساهمة في اللياقة القلبية التنفسية، هي:			
أ- الجهاز العضلي	ب- الجهاز الدوري	ج- الجهاز التنفسي	د- ب + ج
20- من الانشطة الرياضية التي يجب ممارستها لتنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:			
أ- المشي	ب- السباحة	ج- ركوب الدراجة	د- جميع ما سبق
21- يفضل أن تكون درجة حرارة الماء المتناول أثناء النشاط الرياضي:			
أ- 5 درجات مئوية	ب- 9 درجات مئوية	ج- 12 درجة مئوية	د- أكثر من 12 درجة
22- من أعراض الاصابة بالنحافة:			
أ- الدوخة	ب- جفاف الجلد	ج- الصداع	د- جميع ما سبق
23- يستخدم في علاج مرضى السكري كل من:			
أ- الحماية الغذائية	ب- الدواء والانسولين	ج- الرياضة والنشاط الحركي	د- جميع ما سبق
24- يبلغ الاحتياج اليومي من السرعات الحرارية للأشخاص ذوي النشاط العادي ما بين:			
أ- 3000-1700	ب- 4000-3000	ج- 5000-4000	د- 6000-5000

السؤال الأول: ضع دائرة حول رمز الاجابة الصحيحة:

1- المرونة التي تكون بمساعدة الزميل هي المرونة:			
أ- السلبية	ب- الايجابية	ج- المرونة القصوى	د- المرونة التفاعلية
2- مفهوم الصحة عبارة عن:			
أ- سلامة البدن	ب- سلامة العقل	ج- خلو الجسم من التلوثات	د- سلامة الجسم من الناحية البدنية العقلية والاجتماعية
3- من تأثيرات ممارسة الرياضة على صحة الجهاز العصبي:			
أ- زيادة حجم العضلات	ب- زيادة القوة	ج- تحسين التوافق العصبي العضلي	د- زيادة عدد الشعيرات الدموية
4- من تأثيرات ممارسة الرياضة على صحة الجهاز الدوري:			
أ- زيادة حجم البطين الأيسر	ب- تقليل عدد مرات التنفس	ج- زيادة عمق التنفس	د- زيادة عدد ضربات القلب في الراحة
5- تعمل اللياقة البدنية على:			
أ- خفض الضغوط النفسية	ب- خفض الدخل القومي للفرد	ج- خفض القيمة الإنتاجية للفرد	د- خفض القدرات العقلية للفرد
6- يعرف التحمل الدوري التنفسي على انه القدرة على الاستمرار في أداء المجهود البدني:			
أ- أطول فترة ممكنة	ب- أقل فترة ممكنة	ج- فترة متوسطة	د- فترة قصيرة
7- نعبه باطن اليد هي أصل كرة:			
أ- القدم	ب- المضرب	ج- الملة	د- الطائرة
8- من اسباب التلوثات القوامية:			
أ- الشخصية	ب- عيوب النمو	ج- الكسل وعدم الحركة	د- النوم الكثير
9- أفضل سن لتنمية المرونة، هو:			
أ- 17-12 سنة	ب- 14-11 سنة	ج- 21-17 سنة	د- 24-21 سنة
10- من شروط تنفيذ الاحماء:			
أ- السرعة	ب- القوة	ج- التدرج	د- المرونة
11- الامام الفرد بالحقائق والمعلومات الصحية مع احساسهم بالمسئولية نحو صحتهم وصحة غيرهم من الافراد، هو:			
أ- الوعي الصحي	ب- الصحة	ج- الصحة العامة	د- علم الصحة
12- الحد الأدنى لزمان ممارسة النشاط البدني الهوائي هو:			
أ- 5 دقائق	ب- 10 دقائق	ج- 15 دقيقة	د- 20 دقيقة
13- من أهم أسباب زيادة انتشار أمراض العصر، هو:			
أ- قلة الحركة	ب- زيادة الحركة	ج- التغذية	د- الرياضة

ثانياً : ضع/ي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:

م	العبارة	الإجابة
25	النسبة المقترحة للدهون في الجسم (12-18%) للإناث، و(15-22%) للذكور، وهذا ما يسمى بالدهون الأساسية.	X
26	تتنوع أهمية اللياقة البدنية بين الأهمية الصحية والبدنية والاجتماعية والنفسية والإنتاجية.	✓
27	من ضمن أهداف الألعاب الأولمبية نبذ الحروب وإحلال السلام والروح الرياضية من خلال المنافسات	✓
28	لا يعتبر اجراء الفحص الطبي الشامل امر هاماً قبل البدء في ممارسة الرياضة .	X
29	أمراض القلب التاجية هي امراض تصيب اوعية الدم التي تغذي القلب .	✓
30	ارتفاع مستوى اللياقة يزيد من فترات الانقطاع والتغيب عن العمل.	X
31	لا يوجد اي دور او تأثير للوراثة في اسباب السمنة عند الاطفال.	X
32	فقدان او نقص العظام للكالسيوم يعتبر احد اسباب هشاشة العظام.	✓
33	من ضمن أهداف التربية البدنية المحافظة على الصحة من أجل الوقاية والعلاج وكذلك الإعداد العسكري لرفع لياقة أفراد الجيش وكذلك قضاء أوقات الفراغ والترفيه	✓
34	وظيفة الكربوهيدرات هي امداد الجسم بالطاقة .	✓
35	يرتفع ضغط الدم عند العمل العضلي بالذراعين أكثر من أداء نفس العمل بالرجلين.	✓
36	بدء الوجبة بالطبق الرئيس وتأجيل السلطة والفواكه من حلول علاج النحافة	✓
37	العظام المعرضة للكسر عند المصابين بهشاشة العظام الحوض فقط	X
38	تساهم العناصر الغذائية في عمليات البناء والتكاثر والنمو.	✓
39	تعتبر مجموعة فيتامينات B من الفيتامينات الذائبة في الماء.	✓
40	التغير الشديد في العظام الى جانب تغيرات العضلات والاربطة يعتبر انحراف قوامي من الدرجة الثانية.	X

14- من الحالات المرضية التي قد تؤدي الى حدوث تشوهات قوامية:		
أ- امراض الكلى	ب- امراض الربو	ج- امراض السمع والبصر
15- 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
16- ترمز حلقات العظم الالومبي الحديث إلى القارات:		
أ- الثلاثة	ب- الأربعة	ج- الخمسة
17- حسب توصيات الكلية الأمريكية للطب الرياضي لتنمية اللياقة العضلية بأن تكون مجموعة واحدة وبتكرار:		
أ- 3-6 مرات	ب- 6-8 مرات	ج- 8-12 مرة
18- أي من الأماكن التالية يمكن ممارسة النشاط البدني فيها :		
أ- الحدائق العامة	ب- الملاعب المجهزة	ج- الصالات الرياضية
19- من أثر القوام السليم على الحياة الصحية		
أ- اكتساب الصحة الجيدة	ب- الثقة بالنفس	ج- تأخر ظهور التعب
20- قيام الفرد بأداء عمل بدني يتطلب جهداً عضلياً .. يُعرف بـ :		
أ- الرياضة	ب- التربية البدنية	ج- اللياقة البدنية
د- جميع ما سبق	د- جميع ما سبق	د- جميع ما سبق

السؤال الثاني: ضع اشارة (✓) بجانب الاجابة الصحيحة واشارة (x) بجانب الاجابة الخاطئة:

م	العبارة	الإجابة
1	أحد أسباب الانحرافات القوامية اتخاذ أوضاع خاطئة في الوقوف والجلوس والنوم.	✓
2	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.	✓
3	ارتفاع مستوى اللياقة يزيد من فترات الانقطاع والتغيب عن العمل.	x
4	من الضروري اجراء الفحوصات الطبية لمن يرغب في ممارسة نشاط بدني معتدل الى مرتفع الشدة .	✓
5	إهتم المجتمع الإسلامي بالتربية الرياضية والتدريب البدني عن طريق ممارسة مختلف الفنون الرياضية الشائعة	✓
6	من فوائد الإحماء في التربية البدنية رفع درجة حرارة العضلات ومد الأوكسجين للعضلات العاملة وإستثارة الجهاز العصبي وكفاءة التهيئة النفسية للاعب.	✓
7	من العوامل التي تساعد على سلامة القوام الإهتمام بالغذاء المتكامل والحالة النفسية الجيدة وممارسة الرياضة بصورة منتظمة.	✓
8	ينصح بأداء التدريبات البدنية بعد الاستيقاظ من النوم مباشرة.	x
9	أثناء ممارسة النشاط البدني ينصح باستخدام الملابس البلاستيكية لتسريع فقدان الدهون.	x
10	من افضل الارضيات التي يمكن ممارسة النشاط البدني عليها بشكل صحي، هي تلك الارضيات التي تمتص الصدمات وتقلل العبء على مفاصل الركبة والكاحل.	✓

مع امنيات التوفيق للجميع

أولاً: ضع/ي دائرة حول رمز الاجابة الصحيحة:

1- أفضل الأوقات لممارسة النشاط البدني، هي فترة :			
أ- لصباح وما بعد العصر	ب- الصباح	ج- المساء	د- منتصف الليل
2- متوسط الاحتياج اليومي للإنسان من الماء حوالي ما بين :			
أ- 1 إلى 2 لتر	ب- 2 إلى 3 لتر	ج- 3 إلى 4 لتر	د- 4 إلى 5 لتر
3- الإعداد الشامل لأجهزة الجسم وعضلاته ومفاصله المختلفة (المشي، الجري الخفيف، حركات الوثب، المرونة) .. يُعرف على أنه :			
أ- احماء عام	ب- احماء خاص	ج- احماء ايجابي	د- احماء سلبي
4- من أسباب الإصابة بمرض السكري :			
أ- الوراثة	ب- السمنة	ج- الحالة النفسية	د- جميع ما سبق
5- نقص هذا الفيتامين يؤدي الي إعاقة نمو الأطفال، هو:			
أ- فيتامين C	ب- فيتامين D	ج- فيتامين A	د- فيتامين B
6- هناك بعض العظام تعتبر معرضة للكسر خاصة عند الأفراد المصابين بهشاشة العظام :			
أ- عظم الساعد	ب- عظم الحوض	ج- فقرات العمود الفقري	د- جميع ما سبق
7- من مخاطر ارتفاع نسبة الشحوم في الجسم:			
أ- زيادة عمق التنفس	ب- تقليل عدد مرات التنفس	ج- الإصابة بأمراض القلب	د- زيادة القدرة على امتصاص الأكسجين
8- تتمثل المخاطر النفسية للبدانة عند الاطفال ب :			
أ- اصابتهم بأمراض الغدد الصماء			
ب- خلل في ابراز بعض الهرمونات			
ج- زيادة كمية المخزون من السعرات الحرارية على شكل جيوب دهنية			
د- يشعرون بأن صورتهم قبيحة ولديهم شعوراً بالنقص والذنبوية.			
9- تعتبر من العادات السلوكية السيئة التي تؤدي الي حدوث التشوهات القوامية :			
أ- الوزن الزائد			
ب- الوقوف والجلوس والمشي الخاطئ وخاصة في المراحل المبكرة من العمر			
ج- عدم تناول الاغذية الصحية والمفيدة للجسم			
د- الوزن الاقل او الاكثر من الطبيعي			
10- من أعراض مرض السكري (النوع الثاني) الغير مرتبط بالانسولين :			
أ- كثرة التبول	ب- نقص الوزن	ج- العطش الزائد	د- جميع ما سبق

ولاً: ضع/ي دائرة حول رمز الاجابة الصحيحة:

فضل الأوقات لممارسة النشاط البدني، هي فترة :

صباح وما بعد العصر - ب- الصباح - ج- المساء - د- منتصف الليل

متوسط الاحتياج اليومي للإنسان من الماء حوالي ما بين :

إلى 2 لتر - ب- 2 إلى 3 لتر - ج- 3 إلى 4 لتر - د- 4 إلى 5 لتر

الإعداد الشامل لأجهزة الجسم وعضلاته ومفاصله المختلفة (المشي، الجري الخفيف، حركات الوثب، المرونة) ..
يف على أنه :

احماء عام - ب- احماء خاص - ج- احماء ايجابي - د- احماء سلبي

- من أسباب الإصابة بمرض السكري :

الوراثة - ب- السمنة - ج- الحالة النفسية - د- جميع ما سبق

5- نقص هذا الفيتامين يؤدي الي إعاقة نمو الأطفال، هو:

فيتامين C - ب- فيتامين D - ج- فيتامين A - د- فيتامين B

6- هناك بعض العظام تعتبر معرضة للكسر خاصة عند الأفراد المصابين بهشاشة العظام :

عظم الساعد - ب- عظم الحوض - ج- فقرات العمود الفقري - د- جميع ما سبق

- من مخاطر ارتفاع نسبة الشحوم في الجسم:

زيادة عمق التنفس - ب- تقليل عدد مرات التنفس - ج- الإصابة بأمراض القلب - د- زيادة القدرة على امتصاص الأكسجين

الوعائي مثل ارتفاع دهن الدم

- تتمثل المخاطر النفسية للبدانة عند الاطفال بـ :

اصابتهم بأمراض الغدد الصماء

- خلل في ابراز بعض الهرمونات

- زيادة كمية المخزون من السعرات الحرارية على شكل جيوب دهنية

يشعرون بأن صورتهم قبيحة ولديهم شعوراً بالنقص والذنبية.

- تعتبر من العادات السلوكية السيئة التي تؤدي الى حدوث التشوهات القوامية :

الوزن الزائد

الوقوف والجلوس والمشي الخاطئ وخاصة في المراحل المبكرة من العمر

11- تتراوح الكمية الاضائية من السرعات الحرارية التي يحتاجها الشخص الرياضي للمحافظة على الوزن خلال التدريب:			
أ- 100 سعر حراري	ب- 300 سعر حراري	ج- 2000-400 سعر حراري	د- أكثر من 2000
12- يعتبر الضغط المثالي للفرد الطبيعي:			
أ- 80/120	ب- 90/100	ج- 120/150	د- 150/175
13- الخمول والكسل وعدم ممارسة الرياضي تؤدي إلى:			
أ- وقف النمو	ب- النعافة	ج- زيادة استهلاك الأوكسجين	د- الإصابة بالأمراض المزمنة
14- من أمثلة الأنشطة الهوائية المشي وسميت بذلك لأنها:			
أ- تعتمد على الأوكسجين	ب- تنقص الوزن	ج- تمارس في الهواء الطلق	د- لا شيء مما ذكر
15- تحدث السمعة نتيجة (.....) الطاقة المستهلكة عن الطاقة المصروفة من قبل الجسم.			
أ- نقص	ب- تساوي	ج- زيادة	د- لا شيء مما ذكر
16- تقسم الكربوهيدرات تبعاً لتركيبها إلى:			
أ- أحادية السكريات	ب- ثنائي السكريات	ج- متعددة السكريات	د- جميع ما سبق
17- فيتامين الذي نقصه يؤدي إلى الإصابة بالعمى الليلي هو:			
أ- فيتامين أ	ب- فيتامين ب	ج- فيتامين د	د- فيتامين ج
18- المصدر الأساسي لقوة العظام هو:			
أ- الكالسيوم	ب- البروتين	ج- الكربوهيدرات	د- جميع ما سبق
19- من الأجهزة الحيوية المساعدة في التهافة القلبية التنفسية، هي:			
أ- الجهاز العضلي	ب- الجهاز الدوري	ج- الجهاز التنسي	د- جميع ما سبق
20- من الأنشطة الرياضية التي يجب ممارستها لتنمية التهافة البنيتة المرتبطة بالصحة:			
أ- المشي	ب- السباحة	ج- ركوب الدراجة	د- أكثر من 12 درجة
21- يفضل أن تكون درجة حرارة الماء المتناول أثناء النشاط الرياضي:			
أ- 5 درجات مئوية	ب- 9 درجات مئوية	ج- 12 درجة مئوية	د- جميع ما سبق
22- من أعراض الإصابة بالنعافة:			
أ- الدوخة	ب- جفاف الجلد	ج- الصناع	د- جميع ما سبق
23- يستخدم في علاج مرضى السكري كل من:			
أ- الحمية الغذائية	ب- الدواء والانسولين	ج- الرياضة والنشاط الحركي	د- 5000-6000
24- يبلغ الاحتياج اليومي من السرعات الحرارية للأشخاص ذوي النشاط العادي ما بين:			
أ- 3000-1700	ب- 4000-3000	ج- 5000-4000	د- 6000-5000

11- تتراوح الكمية الاضائية من السرعات الحرارية التي يحتاجها الشخص الرياضي للمحافظة على الوزن خلال التدريب:			
أ- 100 سعر حراري	ب- 300 سعر حراري	ج- 2000-400 سعر حراري	د- أكثر من 2000
12- يعتبر الضغط المثالي للفرد الطبيعي:			
أ- 80/120	ب- 90/100	ج- 120/150	د- 150/175
13- الخمول والكسل وعدم ممارسة الرياضي تؤدي إلى:			
أ- وقف النمو	ب- النعافة	ج- زيادة استهلاك الأوكسجين	د- الإصابة بالأمراض المزمنة
14- من أمثلة الأنشطة الهوائية المشي وسميت بذلك لأنها:			
أ- تعتمد على الأوكسجين	ب- تنقص الوزن	ج- تمارس في الهواء الطلق	د- لا شيء مما ذكر
15- تحدث السمعة نتيجة (.....) الطاقة المستهلكة عن الطاقة المصروفة من قبل الجسم.			
أ- نقص	ب- تساوي	ج- زيادة	د- لا شيء مما ذكر
16- تقسم الكربوهيدرات تبعاً لتركيبها إلى:			
أ- أحادية السكريات	ب- ثنائي السكريات	ج- متعددة السكريات	د- جميع ما سبق
17- فيتامين الذي نقصه يؤدي إلى الإصابة بالعمى الليلي هو:			
أ- فيتامين أ	ب- فيتامين ب	ج- فيتامين د	د- فيتامين ج
18- المصدر الأساسي لقوة العظام هو:			
أ- الكالسيوم	ب- البروتين	ج- الكربوهيدرات	د- جميع ما سبق
19- من الأجهزة الحيوية المساعدة في التهافة القلبية التنفسية، هي:			
أ- الجهاز العضلي	ب- الجهاز الدوري	ج- الجهاز التنفسي	د- جميع ما سبق
20- من الأنشطة الرياضية التي يجب ممارستها لتنمية التهافة البنيتية المرتبطة بالصحة:			
أ- المشي	ب- السباحة	ج- ركوب الدراجة	د- أكثر من 12 درجة
21- يفضل أن تكون درجة حرارة الماء المتناول أثناء النشاط الرياضي:			
أ- 5 درجات مئوية	ب- 9 درجات مئوية	ج- 12 درجة مئوية	د- جميع ما سبق
22- من أعراض الإصابة بالنعافة:			
أ- الدوخة	ب- جفاف الجلد	ج- الصناع	د- جميع ما سبق
23- يستخدم في علاج مرضى السكري كل من:			
أ- الحمية الغذائية	ب- الدواء والانسولين	ج- الرياضة والنشاط الحركي	د- 5000-6000
24- يبلغ الاحتياج اليومي من السرعات الحرارية للأشخاص ذوي النشاط العادي ما بين:			
أ- 3000-1700	ب- 4000-3000	ج- 5000-4000	د- 6000-5000

ولاً: ضع/ي دائرة حول رمز الاجابة الصحيحة:

فضل الأوقات لممارسة النشاط البدني، هي فترة :

صباح وما بعد العصر - ب- الصباح - ج- المساء - د- منتصف الليل

متوسط الاحتياج اليومي للإنسان من الماء حوالي ما بين :

إلى 2 لتر - ب- 2 إلى 3 لتر - ج- 3 إلى 4 لتر - د- 4 إلى 5 لتر

الإعداد الشامل لأجهزة الجسم وعضلاته ومفاصله المختلفة (المشي، الجري الخفيف، حركات الوثب، المرونة) ..
يف على أنه :

احماء عام - ب- احماء خاص - ج- احماء ايجابي - د- احماء سلبي

- من أسباب الإصابة بمرض السكري :

الوراثة - ب- السمنة - ج- الحالة النفسية - د- جميع ما سبق

- نقص هذا الفيتامين يؤدي الي إعاقة نمو الأطفال، هو:

فيتامين C - ب- فيتامين D - ج- فيتامين A - د- فيتامين B

- هناك بعض العظام تعتبر معرضة للكسر خاصة عند الأفراد المصابين بهشاشة العظام :

عظم الساعد - ب- عظم الحوض - ج- فقرات العمود الفقري - د- جميع ما سبق

- من مخاطر ارتفاع نسبة الشحوم في الجسم:

زيادة عمق التنفس - ب- تقليل عدد مرات التنفس - ج- الإصابة بأمراض القلب - د- زيادة القدرة على امتصاص الأكسجين

الوعائي مثل ارتفاع دهن الدم

- تتمثل المخاطر النفسية للبدانة عند الاطفال بـ :

اصابتهم بأمراض الغدد الصماء

- خلل في ابراز بعض الهرمونات

- زيادة كمية المخزون من السعرات الحرارية على شكل جيوب دهنية

يشعرون بأن صورتهم قبيحة ولديهم شعوراً بالنقص والذنبية.

- تعتبر من العادات السلوكية السيئة التي تؤدي الى حدوث التشوهات القوامية :

الوزن الزائد

الوقوف والجلوس والمشي الخاطئ وخاصة في المراحل المبكرة من العمر