



السؤال الأول: ضع دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة:

١- المرونة التي تكون بمساعدة الزميل هي المرونة:			
أ- السلبية	ب- الإيجابية	ج- المرونة القصوى	د- المرونة التفاعلية
٢- مفهوم الصحة عبارة عن:			
أ- سلامة البدن	ب- سلامة العقل	ج- خلو الجسم من التشنجات	د- سلامة الجسم من الشاحبة العقلية والاجتماعية
٣- من تأثيرات ممارسة الرياضة على صحة الجهاز العصبي:			
أ- زيادة حجم العضلات	ب- زيادة القوة	ج- تحسين التوافق العصبي العضلي	د- زيادة عدد مشروبات التمرية
٤- 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
٥- تعمل اللياقة البدنية على:			
أ- خفض الضغوط النفسية	ب- خفض الدخل القومي للفرد	ج- خفض القيمة الإنتاجية للفرد	د- خفض القدرات العقلية للفرد
٦- 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
٧- لجهة باطن اليد هي أصل كرة:			
أ- القدم	ب- الحضرب	ج- السلة	د- الطائرة
٨- من اسباب التشنجات الغوامية:			
أ- الشخصية	ب- عيوب النمو	ج- الكسل وعدم الحركة	د- النوم الكثير
٩- أفضل سن لتنمية المرونة، هو:			
أ- ١٢-١٧ سنة	ب- ١١-١٤ سنة	ج- ١٧-٢١ سنة	د- ٢١-٢٤ سنة
١٠- من شروط تنفيذ الاحماء:			
أ- السرعة	ب- القوة	ج- التدرج	د- المرونة
١١- المام الفرد بالحقائق والمعلومات الصحية مع احساسهم بالمسؤولية نحو صحتهم وصحة غيرهم من الأفراد، هو:			
أ- الوعي الصحي	ب- الصحة	ج- الصحة العامة	د- علم الصحة
١٢- الحد الأدنى لزمان ممارسة النشاط البدني الهوائي هو:			
أ- ٥ دقائق	ب- ١٠ دقائق	ج- ١٥ دقيقة	د- ٢٠ دقيقة
١٣- من أهم أسباب زيادة انتشار أمراض العصر، هو:			
أ- قلة الحركة	ب- زيادة الحركة	ج- التغذية	د- الرياضة

١٤- من الحالات المرضية التي قد تؤدي الى حدوث تشوهات قوامية:	ب- أمراض الربو
١٥- عند حدوث تغير شديد في العظام الى جانب تغيرات في العضلات والأربطة، فمن ذلك من الانحرافات القوامية من:	د- أمراض القلب
١٦- ترمز حركات العلم الاونمسي الحديث الى القارات:	ب- الدرجة الثانية
١٧- حسب توصيات الكلية الامريكية لتغلب الرياضى لتنمية اللياقة العضلية بان تكون مجموعة واحدة وتتكرر:	ج- الدرجة الثالثة
١٨- من أفضل الاماكن لممارسة النشاط البدني:	ب- ٦-٨ مرات
١٩- من اثر القوام السليم على الحياة الصحية:	ج- الصالات الرياضية
٢٠- قيام الفرد بأداء عمل بدني يتطلب جهداً عضلياً .. يُعرف بـ:	ج- تأخر ظهور التعب
المسألة الثانية: ضع اشارة (✓) بجانب الاجابة الصحيحة و اشارة (x) بجانب الاجابة الخاطئة:	د- جميع ما سبق

م	العبارة	الإجابة
١	أحد أسباب الانحرافات القوامية اتخاذ أوضاع خاطئة في الوقوف والجلوس والنوم.	✓
٢	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 الجسم.	✓
٣	ارتفاع مستوى اللياقة يزيد من فترات الانقطاع والتعب عن العمل.	✗
٤	من الضروري اجراء الفحوصات الطبية لمن يرغب في ممارسة نشاط بدني معتدل الى مرتفع الشدة .	✓
٥	إهتم المجتمع الإسلامي بالتربية الرياضية والتدريب البدني عن طريق ممارسة مختلف الفنون الرياضية الشائعة	✓
٦	من فوائد الإحماء في التربية البدنية رفع درجة حرارة العضلات ومد الأوكسجين للعضلات العاملة واستئثار الجهاز العصبي وكفاءة التهنية النفسية للاعب.	✓
٧	من العوامل التي تساعد على سلامة القوام الإهتمام بالغذاء المتكامل والحالة النفسية الجيدة وممارسة الرياضة بصورة منتظمة.	✓
٨	ينصح بأداء التدريبات البدنية بعد الاستيقاظ من النوم مباشرة.	✗
٩	أثناء ممارسة النشاط البدني ينصح باستخدام الملابس البلاستيكية لتسريع فقدان الدهون.	✗
١٠	من افضل الارضيات التي يمكن ممارسة النشاط البدني عليها بشكل صحي، هي الارضيات العشبية والرملية	✓

١٤- من الحالات المرضية التي قد تؤدي الى حدوث تشوهات قوامية:			
أ- امراض الكلى	ب- امراض الربو	ج- أمراض السمع والبصر	د- أمراض القلب
١٥- عند حدوث تغيير شديد في العظام إلى جانب تغيرات في العضلات والأربطة، فإن ذلك من الاعترافات القوامية من:			
أ- الدرجة الأولى	ب- الدرجة الثانية	ج- الدرجة الثالثة	د- الدرجة الرابعة
١٦- ترمز حلقات العلم الاولمبي الحديث إلى القارات:			
أ- الثلاثة	ب- الأربعة	ج- الخمسة	د- الستة
١٧- حسب توصيات الكلية الامريكية للطب الرياضي لتنمية اللياقة العضلية بأن تكون مجموعة واحدة ويتكرر:			
أ- ٦-٣ مرات	ب- ٦-٨ مرات	ج- ٨-١٢ مرة	د- أكثر من ٢٠ مرة
١٨- من أفضل الاماكن لممارسة النشاط البدني:			
أ- الحدائق العامة	ب- الملاعب المجهزة	ج- الصالات الرياضية	د- جميع ما سبق
١٩- من أثر القوام السليم على الحياة الصحية			
أ- اكتساب الصحة الجيدة	ب- الثقة بالنفس	ج- تأخر ظهور التعب	د- جميع ما سبق
٢٠- قيام الفرد بإداء عمل بدني يتطلب جهداً عضلياً .. يُعرف بـ :			
أ- الرياضة	ب- التزينة البدنية	ج- اللياقة البدنية	د- جميع ما سبق

السؤال الثاني: ضع اشارة (✓) بجانب الاجابة الصحيحة و اشارة (×) بجانب الاجابة الخاطئة:

م	العبارة	الإجابة
١	أحد أسباب الاعترافات القوامية اتخاذ أوضاع خاطئة في الوقوف والجلوس والنوم.	✓
٢	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.	✓
٣	ارتفاع مستوى اللياقة يزيد من فترات الانقطاع والتعب عن العمل.	×
٤	من الضروري اجراء الفحوصات الطبية لمن يرغب في ممارسة نشاط بدني معتدل الى مرتفع الشدة .	✓
٥	إهتم المجتمع الإسلامي بالتربية الرياضية والتدريب البدني عن طريق ممارسة مختلف الفنون الرياضية الشائعة	✓
٦	من فوائد الإحماء في التربية البدنية رفع درجة حرارة العضلات ومد الأوكسجين للعضلات العاملة وإستثارة الجهاز العصبي وكفاءة التهينة النفسية للاعب	✓
٧	من العوامل التي تساعد على سلامة القوام الإهتمام بالغذاء المتكامل والحالة النفسية الجيدة وممارسة الرياضة بصورة منتظمة.	✓
٨	ينصح بأداء التدريبات البدنية بعد الاستيقاظ من النوم مباشرة.	×
٩	أثناء ممارسة النشاط البدني ينصح باستخدام الملابس البلاستيكية لتسريع فقدان الدهون .	×
١٠	من افضل الارضيات التي يمكن ممارسة النشاط البدني عليها بشكل صحي، هي الارضيات العشبية والرملية والمعاطية.	✓

مع امنيات التوفيق للجميع

11- تتراوح الكمية الإضافية من السرعات الحرارية التي يحتاجها الشخص الرياضي للمحافظة على الوزن خلال التدريب:			
أ- 100 سعر حراري	ب- 300 سعر حراري	ج- 400-2000 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- النحافة	ج- زيادة استهلاك الاوكسجين	د- الإصابة بالامراض المزمنة
14- من أمثلة الأنشطة الهوائية المشي وسميت بذلك لأنها:			
أ- تعتمد على الاكسجين	ب- تتنفس الوزن	ج- تمارس في الهواء الطلق	د- لا شيء مما ذكر
15- تحدث السممة 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- 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 الأجهزة الحيوية المساهمة في اللياقة القلبية التنفسية، هي:			
أ- الجهاز العضلي	ب- الجهاز الدوري	ج- الجهاز التنفسي	د- ب + ج
20- من الأنشطة 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 الإصابة 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- 1700-3000	ب- 3000-4000	ج- 4000-5000	د- 5000-6000

أولاً: ضع/ي دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة:

1- أفضل الأوقات لممارسة النشاط البدني، هي فترة :			
أ- الصباح 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 إعاقه 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 عرق التنفس	ب- تقليل عدد مرات التنفس	ج- الإصابة بأمراض القلب	د- زيادة القدرة على امتصاص الأكسجين
8- تتمثل المخاطر النفسية للبدانة عند الأطفال بـ :			
أ- إصابتهم بأمراض الغدد الصماء			
ب- خلل في إبراز بعض الهرمونات			
ج- زيادة كمية المخزون من السعرات الحرارية على شكل جيوب دهنية			
د- يشعرون بأن صورتهم قبيحة ولديهم شعوراً بالنقص والذنبية.			
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 الأكثر 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

	٩	يعتبر عامل مشاهدة التلفزيون هو العامل الوحيد لزيادة السممة عند الاطفال
X	١٠	هناك نوعان من مرض هشاشة العظام
✓	١١	من اضرار حبوب الهلوسة فقدان المتعاطى لتقدير المكان والزمان
✓	١٢	لا يوجد فارق بين السممة وزيادة الوزن .
X	١٣	يعتبر التدخين محرما شرعا لما له من اثار سلبية خطيرة على الفرد والمجتمع .
✓	١٤	تقسم عناصر الغذاء الى خمسة عناصر.
X	١٥	كمية ضئيلة من مادة النيكوتين الخالصة مقدارها ٤٠ - ٦٠ ملليجرام اذا تناولها الانسان دفعة واحدة تعتبر قاتلة.
✓	١٦	انحرافات الدرجة الثالثة هي التغير الشديد في العظام والعضلات والاربطة.
✓	١٧	يؤدى التدخين الى العديد من السرطانات مثل ١٠% من حالات سرطان الرنة.
✓	١٨	لا يؤدى التدخين السلبي الى التسبب فى اى من الامراض القاتلة.
X	١٩	يؤدى تعاطى الحشيش والمارجوانا الى التهابات دائمة فى العين لدى ٧٢% من المتعاطين .
✓	٢٠	يعمل فيتامين C على زيادة كفاءة الجهاز المناعى ويساعد على التئام الجروح.

مع أطيب تمنياتنا بالتوفيق

١- بروتين مصال اللبن يمكن هضمه في حدود :

١- بروتين مصال اللبن يمكن هضمه في حدود :	أ- ٣٠ دقيقة	ب- ٥٠ دقيقة	ج- ساعة ونصف	د-
٢- يستخدم الأفيديرين كمادة منشطة:	أ- لزيادة كفاءة القلب	ب- لتخفيف الوزن	ج- كمنبه للشعب الهوائية	د- لتحفيز الجهاز
٣- يزيد استهلاك الدهون عند ممارسة الرياضة لفترة زمنية لاكثر من :	أ- عشرة دقائق	ب- خمسة عشرة دقيقة	ج- ثلاثون دقيقة	د- ساعة
٤- من أخطر المواد الموجودة في السجارة :	أ- الأفيان	ب- النيكوتين	ج- الفالويوم	د- لا بيتول
٥- الطريقة العملية التي يمكن بها تقدير السرعات الحرارية التي يحتاجها الجسم يوميا هي :	أ- وزن الجسم × ٢٢	ب- ٢٢٠ - العمر	ج- ضربات القلب - الطول	د- جميع ما سبق

١٤- من الحالات المرضية التي قد تؤدي الى حدوث تشوهات قوامية:	أ- امراض الكلى	ب- امراض الربو	ج- امراض السمع والبصر	د- امراض القلب
١٥- عند حدوث تغيير شديد في العظام الى جانب تغيرات في العضلات والأربطة، فإن ذلك من الاعراض القوامية من:	أ- الدرجة الأولى	ب- الدرجة الثانية	ج- الدرجة الثالثة	د- الدرجة الرابعة
١٦- ترمز حركات العنق الأولمبي الحديث الى القارات:	أ- الثلاثة	ب- الأربعة	ج- الخمسة	د- الستة
١٧- حسب توصيات الكلية الامريكية لتطويع الرياضي لتنمية اللياقة العضلية بان تكون مجموعة واحدة ويتكرر:	أ- 3-6 مرات	ب- 6-8 مرات	ج- 8-12 مرة	د- أكثر من 20 مرة
١٨- أي من الأماكن التالية يمكن ممارسة النشاط البدني فيها :	أ- الحدائق العامة	ب- الملاعب المجهزة	ج- الصالات الرياضية	د- جميع ما سبق
١٩- من أثر القوام السليم على الحياة الصحية	أ- اكتساب الصحة الجيدة	ب- الثقة بالنفس	ج- تأخر ظهور التعب	د- جميع ما سبق
٢٠- قيام الفرد بأداء عمل بدني يتطلب جهداً عضلياً .. يُعرف بـ :	أ- الرياضة	ب- التربية البدنية	ج- اللياقة البدنية	د- جميع ما سبق

السؤال الثاني: ضع إشارة (✓) بجانب الاجابة الصحيحة وإشارة (x) بجانب الاجابة الخاطئة:

م	العبارة	الاجابة
1	أحد أسباب الانحرافات القوامية اتخاذ أوضاع خاطئة في الوقوف والجنوس 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 والتعب 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 التهنية 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 الفضل الأرضيات التي يمكن ممارسة النشاط البدني عليها بشكل صحي، هي تلك الأرضيات التي تمتص الصدمات وتقلل العبء على مفاصل الركبة والكاحل.	✓

مع امتيات التوفيق للجميع

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 إجراء الفحص الطبى الشامل امر هاماً قبل البدء في ممارسة الرياضة .	X
29	أمراض القلب الناتجة هي امراض تصيبوعية الدم التي تغذى القلب .	✓
30	ارتفاع مستوى اللياقة يزيد من فترات الانقطاع والتعب 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 والترويح	✓
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 والاربعطة يعتبر انحراف قوامي من الدرجة الثانية.	X

١٧ - يعان لاعبي التنس في الصيف أو المنطقة بعد قفاز رطبة من التشنج من اليوم لثلاث ليالٍ	١٨ - ١٠ - ١٠ - ١٠	١٩ - ١٠ - ١٠ - ١٠	٢٠ - ١٠ - ١٠ - ١٠
٢١ - التشنج على صفة انقباض لعضلات اليدين	٢٢ - ١٠ - ١٠ - ١٠	٢٣ - ١٠ - ١٠ - ١٠	٢٤ - ١٠ - ١٠ - ١٠
٢٥ - ليعان لاعبي الجودو الاحباب الانسية في النظر للقرص الذي يهدف لهدم به يأسو	٢٦ - ١٠ - ١٠ - ١٠	٢٧ - ١٠ - ١٠ - ١٠	٢٨ - ١٠ - ١٠ - ١٠
٢٩ - الرضاة التي عرفت في عهد سبتا محمد عشر الله عليه وسلم	٣٠ - ١٠ - ١٠ - ١٠	٣١ - ١٠ - ١٠ - ١٠	٣٢ - ١٠ - ١٠ - ١٠

لتانيا: ضع اي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة.

(٢٠ - ترجمة)

١	تعتبر أنواع صلبة التطنس من التطنس الجدير والمستطع والمستقيم والمستعد.	✓
٢	من فوائد ممارسة الرياضة زيادة كمية الدم المتدفق من القلب في المنطقة الواحدة.	✓
٣	أحد العوامل المؤثرة على عنصر السرعة هو الإحماء الجيد.	✓
٤	يلتصم مرض السكري التي في أنواع.	✓
٥	يمكننا الوقاية من أمراض القلب بالتحكم في مستوى الكوليسترول والكلولاج عن التكنون.	X
٦	يتكون جزء الدهون من الكربون والاكسجين والهيدروجين متحون معا بطريقة تحفظ عن اتحادهم لتكوين جزء الكاربوهيدرات.	✓
٧	يمكن تصنيف الانحرافات القوامية على أساس المستوى القواضي لثي ٣ مستويات	✓
٨	لا تؤثر ممارسة الرياضة على الصحة النفسية للفرد ايجابيا	X