

1. عندما تكون نقات القلب أثناء الراحة = 90 ن/د والعمر ثلاثون عام فإن النبض المستهدف أثناء تتركب تطوير تليقة ليلية الوعائية هو:
- أ- 160 نبضة/د
ب- 181 نبضة/د
ج- 206 نبضة/د
د- 182 نبضة/د
2. عندما يكون طول الشخص 150 سنتيمتر فإن وزنه المثالي يكون:
- أ- 35 كيلو غرام
ب- 55 كيلو غرام
ج- 80 كيلو غرام
د- 85 كيلو غرام
3. بحدده مستوى تليقة البنية ما يلي:
- أ- لاسبيك الأقصى للأكسجين
ب- شدة تتركب
ج- ساعة تتركب
د- نوع العضلات
4. تعرف تتركبات عند توفر الأكسجين بـ:
- أ- تتركبات الأوكسجينية
ب- تتركبات الهوائية
ج- تتركبات لوزنية
د- تتركبات اللاهوائية
5. تعرف القوة العضلية بـ:
- أ- تليقة ليلية نسبية
ب- لمرونة
ج- القدرة القصوى لمقاومة العضلات لقوى الخارجية أو الداخلية
د- تليقة ليلية الوعائية
6. يجب أن تكون الشدة تتركب عند 80 % من الشدة القصوى:
- أ- تحقيق لفتنة لقوة العضلية
ب- تحقيق لفتنة تليقة ليلية نسبية
ج- تحقيق لفتنة لمرونة
د- تحقيق لفتنة تتركب الجسماني
7. يجب أن تكون الشدة 90% وأن يكرر التتركب 9 مرات بهدف تنمية:
- أ- لقوة العضلية
ب- لتحمز العضلي
ج- لمرونة
د- لتحمز لوزري
8. يجب أن يكرر التتركب أربعة أيام في الأسبوع:
- أ- تنمية لعضلات
ب- تطوير القدرة اللاهوائية
ج- تطوير تليقة ليلية الوعائية
د- لزيادة البروتينات

9. يجب أن يكون التدريب لفترة 26 دقيقة
 أ- لتدعيم العضلات
 ب- لتدعيم العظام
 ج- للحصول على حصة معتدلة
 د- لتدعيم التوافق العنقبة الوعائية
10. من عناصر الثقافة البدنية المرتبطة بالصحة
 أ- الحيو
 ب- التركيب الجسماني
 ج- المسالك
 د- الرضى
11. العوم في البحر بطور
 أ- الطول
 ب- امتصاص فيتامينات
 ج- التوافق العنقبة الوعائية
 د- المناعة
12. نهاية القرن العشرين الميلادي كانت أكثر الوفيات في الولايات المتحدة الأمريكية نتيجة
 أ- الحروب
 ب- الإصابات
 ج- الأمراض الوراثية
 د- الأمراض المزمنة
13. إن استطالة المفصل للمدى الطبيعي هي:
 أ- لياقة العضلات
 ب- المرونة
 ج- التحمل
 د- نسبة الدهون
14. ارتفاع أنزيمات حرق الدهون نتيجة ل:
 أ- زيادة النبض عند الراحة
 ب- التدريبات البدنية
 ج- مضاعفة زمن الاستعادة بعد التدريب
 د- التركيب الجسماني
15. ارتفاع مستوى الكوليسترول الجيد بالجسم نتيجة ل:
 أ- مستوى القلق
 ب- التدريبات البدنية
 ج- انخفاض الكوليسترول السيء
 د- زيادة الهيموكلوبين بالدم
16. إن الغذاء الصحي مهم لأنه:
 أ- يتضمن العناصر الغذائية الرئيسية
 ب- يزيد من الإصابة بالمرض
 ج- يفتح لون الجلد
 د- يحقق التوازن الاقتصادي

1. The following are the details of the ...

Particulars
Debit
Credit

1. To Balance b/d, 1/1/07 10

By Balance c/d, 31/12/07 10

2. To Balance b/d, 1/1/07 10

By Balance c/d, 31/12/07 10

3. To Balance b/d, 1/1/07 10

By Balance c/d, 31/12/07 10

4. To Balance b/d, 1/1/07 10

By Balance c/d, 31/12/07 10

5. To Balance b/d, 1/1/07 10

By Balance c/d, 31/12/07 10

6. To Balance b/d, 1/1/07 10

By Balance c/d, 31/12/07 10

7. To Balance b/d, 1/1/07 10

By Balance c/d, 31/12/07 10

25. عندما تكون الطاقة المكتسبة أقل من الطاقة المستهلكة :

- أ- يزيد الوزن
- ب- ينقص الوزن
- ج- ينقص الوزن
- د- يربط النشاط

26. عدم فقدان نفس الوزن من قبل شخصان تناولتا طاقتيهما المكتسبة والمستهلكة نفسه :

- أ- نظرية التمثول المعقد
- ب- نظرية هذجورس
- ج- نوعية الطعام
- د- نوعية النشاط

27. إن الحمية القريبة من الصوم تؤدي إلى :

- أ- إبطاء الأيض
- ب- فقدان المعصلات
- ج- فقدان الماء
- د- إبطاء الأيض وفقدان المعصلات

28. إن خفض الدهن من أمكن معينة بالجسم يفسره :

- أ- تركيز الشريبات على تلك الأماكن المعينة
- ب- شد أحزمة على تلك الأماكن المعينة
- ج- لا يمكن ذلك لأن خفض الدهن يكون من لحم ككل
- د- تناول أضعمة معينة

29. استخدام الملابس البلاستيكية والساونا يؤدي إلى :

- أ- فقدان الماء
- ب- خفض نسبة الدهون
- ج- ارتفاع حرارة الجسم
- د- ارتفاع حرارة الجسم وفقدان الماء

30. التثريب لمدة ساعتين يومياً على شدة منخفضة يعتبر أفضل البرامج التي :

- أ- تزيد الوزن
- ب- تخفض الوزن
- ج- تسمى التيقية العقلية الوعائية
- د- تسمى التيقية المعضلية

31. من أهم مسببات حوادث السير :

- أ- القيادة
- ب- الضرب
- ج- الضيقة
- د- قلة المركبة

32. تعتبر أمراض القلب من الأمراض :

- أ- غير المعنوية
- ب- الفيروسية
- ج- البكتيرية
- د- المعنوية

33. من مسببات الإدمان على المخدرات:
- أ- تحريف الحديد
 - ب- النسي
 - ج- الاستفرار
 - د- المنية
34. يؤثر الإدمان على المخدرات على الفرد من الناحية :
- أ- النفسية
 - ب- السياسية
 - ج- الأمنية
 - د- الوقلية
35. مما يزيد في وزن التحيف بشكل صحي:
- أ- تدريبات القوة العضلية
 - ب- مضاعفة حجم الغذاء فقط
 - ج- المشي لمسافة لا تقل عن 5 كم يوميا
 - د- الحمية الغذائية
36. إن ترتيب المملكة العربية السعودية خليجيا في حوادث السير :
- أ- الأولى
 - ب- الثانية
 - ج- الثالثة
 - د- الرابعة
37. مما يساهم في نقل الفيتامينات في الجسم:
- أ- البروتينات
 - ب- الدهون
 - ج- الكربوهيدرات
 - د- الأملاح
38. العناصر التي تساهم في إعادة البناء للعضلات تعرف بـ
- أ- الحديد
 - ب- الدهون
 - ج- الفيتامينات
 - د- البروتينات
39. العناصر التي تساهم في تنظيم عملية الإخراج في الجسم:
- أ- الدهون
 - ب- الفيتامينات
 - ج- الألياف
 - د- المعادن
40. يحتوي الغذاء الصحي على كمية أقل من:
- أ- الحلويات
 - ب- اللحوم و النجاج
 - ج- الخبز و الرز و المعكرونة و رقائق الفصح
 - د- الحليب و مشتقاته.

41. وصف التلوسفلور من :

- أ- مصدر معدنية دقيقة
 ب- مصدر معدنية كبريتية
 ج- نوع معدن كبريتي شوب هو الغد
 د- نوع معدن كبريتي شوب هو الكون

42. من العوامل التي تحفز مستويات الصحة

- أ- عوز فيتامين أ
 ب- عوز فيتامين سي
 ج- عوز فيتامين د
 د- عوز فيتامين ب

43. يعتبر المرض الظاهر من درجات :

- أ- الصحة الأولية
 ب- السلامة المتوسطة
 ج- المرض
 د- الصحة

44. من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة

- أ- توافق نفسي
 ب- تحري
 ج- قوة العضلية
 د- التوافق اللفظي

45. تعرف اللياقة البدنية :

- أ- قدرة العضلات
 ب- مرونة الجسم
 ج- قدرة أجهزة الجسم المختلفة على تلبية مهامها على أكمل وجه
 د- التحمل التنفسي

46. لإعداد برنامج لياقة بدنية جيد تحتاج للعناصر أثناء فيما عدا :

- أ- المناخ
 ب- الشدة
 ج- المدة
 د- التكرار

47. التدرجات اللاهوائية عبارة عن

- أ- تدريبات بالانقل
 ب- تدريبات بالأنوات
 ج- تدريبات جسمية
 د- تدريبات مع غوب الأكسجين للجسم

48. تعتبر الخصوصية من :-

- أ- مبادئ تطوير اللياقة البدنية
 ب- صفات اللياقة البدنية
 ج- أعمال اللياقة البدنية
 د- نماذج اللياقة البدنية

49. تعتبر 195 نبضة في الدقيقة تبصر لأخصم فترة حمراء :-

- أ- 20 سنة
- ب- 25 سنة
- ج- 40 سنة
- د- 50 سنة

50. تعرف الكربونات التي تصير على نقص انضلات لأحوية فترة معدلة بكاربيات :-

- أ- نقصان عصبي
- ب- تبققة لعضوية
- ج- نقصان شعوري
- د- ترقوية

