

- (✓) يساعد على التأم الجروح c فيتامين
- تعتبر انواع عمليه التعاطي في التعاطي التجريبي ر المتقطع والمنتظم
- (✓) والمتعدد
- (✓) الكوكايين منبه للجهاز العصبي المركزي
- (✓) الافدرين منبه موسع الشعب الهوائيه ولزياده تحمل الجسم
- (✓) اشهر المنبهات المهدئه المورفين
- تساعد المنشطات المستخدمه لرفع كفاءة دوره الدمويه والجهاز الدوري الى
- (X) زياده معدل ضربات القلب والضغط
- (✓) يوتر الاسراف في تناول المايسيوم على امتصاص المغاسيوم
- الهروين يؤدي الى الاصابع بمرض الايدز والكبد-
- (X) لا يوجد فرق واضح بين السمنه وزياده الوزن-
- (X) يحتاج الطفل الى نشاط ٦ ساعات اسبوعيا-
- (العناصر المرتبطه في الاداء والصحه) المرونه-
- الشتراك في تريب ٦٠-٤٥-
- (الابوان البدينان يحتمل ان يكون ابنائهم مصابين بالسمنه بنسبة ٨٠٪-
- العمود الفقري) اكثر عرضه للكسر (
- (المصابين بهشاشه العظام ننصحهم) بالمرونه
- جدول الضغط المرتفع من الدرجه الثالثه للصحه العالميه (١٨٠ او اعلى / ١١٠ او اعلى
- (الكاربوهيدرات (الماثون
- (الشرايين من الداخل الى الخارج تتكون) من ثلاث طبقات
- (تحتاج الدهون عند ممارسه الرياضه (ساعه
- (النيكوتين (اخطر شي في السيجاره
- (بروتين مصل اللبن يمكن هضمه في حدود) ٣٠ دقيقه
- (X) عناصر الغذاء ٥
- (X) يؤدي التدخين من السرطانات مثل ١٠٪ من حالات سرطان الرئه
- ركزو على صفحه ١٧٨ و ١٧٩ اغلب الاسئله على الفيتامينات و اخطر *
- المكونات للسجاره ودي الأشياء

رياضة تعبر عن القوة القصوى (رفع الاثقال)
تنظيم وتمويل الألعاب الأولمبية(المدينة المضيفة)
فكرة تصميم العلم الاولمبي (كوبرتان)
تنقسم السرعة الى (٣ اقسام)
اختبار كوبر (١٢ دقيقة) لقياس اللياقة التنفسية
قياس مؤشر كتلة الجسم (قياس السمنة)
قياس ضربات القلب القصوى ٢٢٠-العمر
قياس النبض (١٥ ثانية ضرب ٤ مرات)
تجنب نوعية المياه(الساحنه) بعد ممارسة الرياضة
الرياضة والجهاز التنفسي (تحسن السعة الحيوية)
كفاءة الفرد البدنية لها عدد موجات تصل الى (موجتان)
عدد درجات الانحرافات القومية (ثلاث درجات)
الصينيون قالوا(الخمول سبب الامراض)
يحتاج الطفل لساعتين الى ست ساعات أسبوعيا (X) (يومية)
انخفاض عدد ضربات القلب عند الرياضيين **مؤشر إيجابيا**
اللياقة البدنية يمكن قياسها
السرعة تقاس بالسنتيمتر (X)
فوائد ممارسة الرياضة (زيادة تدفق الدم من القلب في الدقيقة الواحده)
عوامل مؤثر على السرعة(الاحماء الجيد)
ينقسم المرض السكري(نوعين)
الوقاية من امراض القلب (التحكم في الكوليسترول والاقلاع عن التدخين)
يتكون جزيء الدهون من الكربون والاكسجين و الهيدورجين متحدين معا بطريقة
تختلف عن اتحادهم لتكوين جزيء الكربوهيدرات (✓)
البروتين ٤ عناصر
لا تؤثر الرياضة على الصحة النفسية (X)
عام مشاهدة التلفاز هو العامل الوحيد لزيادة السمنه(X)
هناك نوعان من هشاشة العظام (✓)
اضرار حبوب الهلوسة فقدان تقدير الزمان والمكان وتقدير نفسه
المنشطات (ترفع الكفاءة)
الكوكاين (منبه للجهاز العصبي المركزي)
الافدرين (منبه وموسع للشعب الهوائية)

منشطات منبه للجهاز العصبي (لا يزيد الشهية و الوزن)
المورفين (اشهر المهدئات المستخدمة)
العقاقير المهدئة (تسبب فقدان السيطرة وصعوبة اتخاذ القرار داخل الملعب)
منشطات رفع كفاءة الدورة الدموية و الجهاز الدوري (تسبب زيادة معدل

ضربات القلب و الضغط الدموي)

الاسراف في تناول الكالسيوم (يؤثر على امتصاص الماغنيسيوم)

الكيرياتين (زيادة الكتلة العضلية دون الدهون)

اول أكسيد الكربون+نيكوتين (تقليل ترسيب الدهون في الشرايين (X))

النيكوتين (تسريع التنفس ونبض القلب وخفض ضغط الدم(X))

التدخين يساعد على وزن الجنين (X)

زيادة نشاط الغدة الدرقية لا يؤدي للسمنة

سن اليأس (قلة الاستروجين)

-تعريف السرعة الانتقالية

فكرة احياء الألعاب الأولمبية

للمحافظة على صحة العظام (كالسيوم)

التمريين بعد الاستيقاظ من النوم (٤٥ الى ٦٠ دقيقة)

ابوين بدينان نسبة وارثه ابناءهم (٨٠ %)

السمنة (زيادة الشحوم

العظام الاكثر تعرض للكسر عند مرضا هشاشة العظام (الساعد والحوض

والعمود الفقري)

احد الخطط العامة لبرنامج التأهيلي للهشاشة العظام (تمارين المقاومة)

بعد تصريح مزاولة الرياضة لمريض السكر (شدة البرنامج حمل متوسط الشدة)

أهمية الغذاء الغني بالكربوهيدرات لرياضات مثل (الماراثون)

تتكون الشرايين من الداخل للخارج (ثلاث طبقات)

تقدير السرعات الحرارية (وزن الجسم X ٢٢

تعريف السعر الحراري (رفع درجة كيلو جرام درجة مئوية)

يزيد استهلاك الدهون عند ممارسة الرياضة لفترة (ساعة)

بروتين مصل اللبن يمكن هضمه في (٣٠ دقيقة)

تنقسم عناصر الغذاء الى ٦ عناصر

كمية نيكوتين قاتله (دقيقه واحدة) ٤٠-٦٠ ميلجرام

انحرافات الدرجة الثالثة (تغير شديد)

التدخين يؤدي الى سرطان الرئة بنسبة ١٠% (X) الاجابه الصح (٧٠%)

التدخين السلبي لا يؤدي لمرض قاتل (X)
تعاطي الحشيش يؤدي لالتهاب العين عند ٧٢٪ من المتعاطين
أنواع التعاطي: تجريبي - متقطع منتظم - متعدد
أسباب الإصابة بالسكري (مشروبات كحولية + حاله النفسية)
عوامل يعتمد عليها ضغط الدم (مطاطيه جدران الشرايين)
الكاربوهيدرات (تمد الخلايا المختلفة بالطاقة)

عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة : اللياقة العضلية والهيكلية

تعريف السرعة الانتقالية : القدرة على انتقال من مكان إلى اخر

احياء الألعاب الأولمبية فكرة : البارون بيير دي كوبرتان

مثال للرياضة في عهد الرسول : الفروسية و الرماية

مسؤول عن صحة العظام : الكالسيوم

يمكن للاعب البدء بالمنافسة بعد الاستيقاظ ب : ٦٠-٤٥ دقيقة

تعريف السمنة : زيادة نسبة الشحوم في الجسم عن معدلها الطبيعي

نسبه اصابه الطفل بالسمنة إذا كانت الأوبان بدينان : ٨٠٪

من العظام الأكثر تعرض للكسر : العمود الفقري

يعتبر مت احد الخطوط العامة للبرنامج التأهيلي للمصابين بهشاشة العظام :
استخدام تمارين المقاومة

بعد الحصول المريض السكر على تصريح الرياضة تكون شدة التمارين : حمل
متوسط الشدة

حددت المنظمة الصحة العالمية حدود الضغط المرتفع من الدرجة الثانية: ١٨٠ أو أعلى / ١١٠ أو أعلى

أكدت الدراسات أهمية الغذاء الغني بالكرومبيدات لرياضات مثل : المارثون

تتكون الشرايين من الداخل إلى الخارج : من ٣ طبقات

طريقه تقدير السرعات الحرارية : الوزن * ٢٢

تعريف السعر الحراري

يزيد استهلاك الدهون زيادة ملحوظة عند ممارسة الرياضة لفترة زمنية اكثر من ساعة :

اخطر المواد الموجودة في السجارة: النيكوتين

بروتين مثل اللبن يمكن هضمه في ٣٠ دقيقة

يستخدم الأفيدين كمادة منشطه تقوم: كمنبه لشعب الهوائية

(✓) يعتبر التدخين محرم ومضر

(✗) تنقسم عناصر الغذاء إلى خمسة عناصر

كمية النيكوتين الضارة ٤٠-٦٠ (✓)

(✓) وُدي تعاطي الحشيش والمارقوانا إلى الالتهابات ٧٠٪

على زيادة كفاءة الجهاز المناعي ويساعد على التئام C يعمل فيتامين الجروح (✓)

(✓) تعتبر أنواع عملية التعاطي التجريبي والمنقطع والمتعدد

من فوائد ممارسة الرياضة زيادة كمية الدم المتدفق من القلب في دقيقة واحدة (✓)

تنقسم السرعة إلى كم شكل: 3 أشكال

يجب ان يؤدي اختبار كوبر إلى عدد الدقائق يصل ١٢ دقيقة

أصبحت الألعاب الأولمبية القديمة تقام بانتظام من عام : ٧٧٦ م

يعتبر اختبار كوبر مؤشر لقياس : اللياقة القلبية التنفسية

الغرض من قياس مؤشر كتله الجسم قياس : السمنة

من تأثير ممارسه الرياضة على صحه الجهاز العصبي : تحسين التوافق العصبي والعضلي

يفضل ارتداء نوعيه معينه عند ممارسة الرياضة من الملابس : القطنية

لقياس ضربات القلب القصوى : ٢٢٠ - العمر

احد طرق قياس النبض تتطلب القياس لمدته ١٥ ثانية ثم يضرب الرقم في : ٤

تاثير ممارسة الرياضة على الصحه الجهاز التنفسي : تحسين السعه الهوائية

كفاءة الفرد البدنية لها عدد من الموجات اثناء اليوم تصل : موجتان

عدد درجات الانحرافات القومية يصل إلى : ٣

(✗) لا يوجد فرق واضح بين السمنة وزيادة الوزن

(✓) اعتقد الصينيون ان الخمول يسبب بعض الأمراض

احد أهداف الرياضة في الإسلام ملء وقت الفراغ عن الشباب بما هو خير (✓)

يحتاج الطفل إلى نشاط من ساعتين إلى ستة ساعات أسبوعياً (✗)

() اللورد دي كوبرتان هو من أنشأ الأولمبياد في العصر الحديث

لا نحتاج إلى أحداث توازن في تدريبات العضلات القابضة والبأسطة لكل

مجموعة للحفاظ على قوام معتدل (✗)

ينقسم مرض السكري إلى ٤ أنواع (✗)

يمكننا الوقاية من الأمراض القلب بالتحكم في المستوى الكوليسترول والإقلاع عن التدخين (✓)

يتكون جزء الدهون من الكربون والأكسجين والهيدروجين متحدین معا بطريقة

تختلف عن اتحادهم لتكوين جزء الكاربوهيدرات (✓)

يمكن تصنيفه إلا نحرافات القوامية على أساس المستوى ٣ مستويات (✓)

لا يؤثر ممارسة الرياضة على صحة النفسية للفرد إيجابياً (✗)

يعتبر عامل مشاهدة التلفاز العامل الوحيد لزيادة السمنة لدى الطفل (✗)

(✓) هناك نوعان من مرض هشاشة العظام

أضرار حبوب المتعاطي الهلوسة فقدان لتقدير ذاتة ومكان والزمان (...)

المسؤول عن تنظيم وتمويل الاحتفال بالألعاب الأولمبية بما يتفق مع ميثاق

: الأولمبي

المدينة المضيفة

تم اختيار فكره تصميم العلم الأولمبي عام

م ١٩١٣

قدرة الفرد على تغيير اتجاهاته بسرعه وتوقيت سليم
الرشاقة

مثال لرياضة تعبر عن القوة القصوى

رفع الأثقال

لعبة باطن اليد في الأصل لعبة

كرة مضرب

تصنيف الانحرافات على المستوى الفاراعي

٣ أشكال

مراجعة لوحة المناقشة

ضعي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة الخاطئة

- 1- تستخدم المنشطات لرفع الكفاءة البدنية والنفسية للفرد في مجال المنافسات أو التدريب الرياضي. (✓)
- 2- الكورامين والاستركنين هي منشطات تساعد على عدم الإحساس بالآلم. (✗)
- 3- تسبب المنشطات ضعف وهبوط في وظائف الجهاز الدوري والتنفسي. (✓)
- 4- تسبب المنشطات في قلة نسبة الكوليسترول في الدم. (✗)
- 5- تسبب المنشطات في حدوث تمزق وكسور في العظام. (✓)
- 6- يعتبر الكوكاين من المنشطات المنبهة للجهاز العصبي المركزي. (✓)
- 7- يعتبر الأفرين مادة تستخدم كمنبه وموسع للشعب الهوائية ولزيادة تحمل الجسم. (✓)
- 8- تقلل المنشطات المنبهة للجهاز العصبي المركزي على تقليل معدلات ضربات القلب. (✗)
- 9- تسبب المنشطات المنبهة للجهاز العصبي المركزي إلي زيادة الشهية وزيادة الوزن بشكل غير طبيعي. (✗)
- 10- تعتبر المورفين من أشهر المهدئات المستخدمة. (✓)
- 11- تؤثر العقاقير المهدئة إلي فقدان السيطرة وصعوبة اتخاذ القرار داخل الملعب. (✓)
- 12- تساعد المنشطات المستخدمة لرفع كفاءة الدورة الدموية والجهاز الدوري إلي زيادة معدل ضربات القلب والضغط الدموي. (✗)
- 13- يؤثر الاسراف في تناول الكالسيوم على امتصاص الماغنسيوم. (✓)
- 14- يساعد الكرياتين كمثل غذائي إلي زيادة الكتلة العضلية للجسم دون أن يزيد نسبة الدهون به. (✓)
- 15- يساعد النيكوتين على تسريع التنفس ونبض القلب وخفض ضغط الدم. (✗)
- 16- يشترك أول أكسيد الكربون مع النيكوتين في تقليل ترسيب دهون الكوليستيرول في الشرايين. (✗)

- 17- يسبب التدخين إلي زيادة وزن الجنين في بطن الأم . (x)
- 18- يسبب التدخين إلي تقليل نسبة الاكسجين في الدم مما يصيب القلب بالامراض. (✓)
- 19- ضعف الوازع الديني والتكوين القيمي للفرد إلي الاقبال إلي تعاطي المخدرات وإدمانها. (✓)
- 20- تعتبر الاسرة المفككة وغير المترابطة وسيلة سهلة لمروجي المخدرات للوصول إلي المراهقين. (✓)
- 21- يؤثر الحشيش تأثيرا سلبيا على الصفات الوراثية مما ينتقل للأجنة. (✓)
- 22- يساعد تعاطي الهيروين إلي إصابة الجسم بفيروس مرض الإيدز. (✓)
- 23- يساعد تعاطي المخدرات لحبوب الهلوسة على فقدان التقدير للمكان والزمان وفقد الإحساس بالذات. (✓)

ضعي دائرة حول الإجابة الصحيحة:

- 1- المسؤول عن تنظيم وتمويل الاحتفال بالألعاب الأولمبية بما يتفق مع الميثاق الأولمبي:
- أ. اللجنة الأولمبية الدولية.
- ب. اللجنة الأولمبية المحلية.
- ج. المدينة المضييفة.
- د. عاصمة الدولة.
- 2- قدرة الفرد على تغيير اتجاهاته بسرعة وتوقيت سليم:
- أ. تعريف الرشاقة.
- ب. تعريف السرعة.
- ج. تعريف القوة.
- د. تعريف التحمل.
- 3- مثال لرياضة تعبر عن القوة القصوى:
- أ. رفع الأثقال.
- ب. المارثون.
- ج. 100 متر عدو.
- د. التنس.
- 4- تنقسم السرعة إلي أشكال:
- أ. 3
- ب. 4
- ج. 2
- د. 5
- 5- يجب أن يؤدي اختبار كوبر إلي عدد من الدقائق يصل إلي:
- أ. 10 دقائق.
- ب. 11 دقائق.
- ج. 12 دقائق.

د. 13 دقائق.

6- يعتبر اختبار كوبر مؤشر لقياس:

أ. المرونة.

ب. السرعة.

ج. التحمل.

د. اللياقة القلبية التنفسية.

7- الغرض من قياس مؤشر كتلة الجسم قياس:

أ. السمنة.

ب. هشاشة العظام.

ج. اللياقة القلبية التنفسية.

د. مستوى الضغوط النفسية.

8- يفضل ارتداء الملابس..... عند ممارسة الرياضة:

أ. القطنية.

ب. الصوفية.

ج. البوليستر.

د. البلاستيكية.

9- تصنف الانحرافات على المستوى الفراغي إلى عدد من الاشكال:

أ. 2 أشكال.

ب. 3 أشكال.

ج. 4 أشكال.

د. 5 أشكال.

10- كفاءة الفرد البدنية لها عدد من الموجات أثناء اليوم تصل إلي:

أ. موجتان.

ب. ثلاث موجات.

ج. أربع موجات.

د. ستة موجات.

11- أحد طرق قياس النبض تتطلب القياس لمدة 15 ثانية ثم يضرب الرقم

في.....:

أ. 2

ب. 4

ج. 5

د. 6

12- يصل عدد درجات الانحرافات القوامية إلي:

أ. 3 درجات.

ب. 4 درجات.

ج. 5 درجات.

د. 6 درجات.

- 13- الأيوان البدينان يحتمل أن يكون أبنيماً بنسبة:
أ. 10%
ب. 30%
ج. 80%
د. 90%
- 14- من العظام الأكثر تعرضاً للكسر عند مريض هشاشة العظام:
أ. فقرات العمود الفقري.
ب. عظم العضد.
ج. عظم الجمجمة.
د. عظم الردفة.
- 15- يعتبر من أحد الخطوط العامة للبرنامج التأهيلي للمصابين بهشاشة العظام:
أ. شرب الشاي والقهوة بكميات كبيرة.
ب. قلة التعرض للشمس.
ج. استخدام تمارين المقاومة.
د. التدخين.
- 16- المحافظة على صحة العظام نحتاج إلي:
أ. الكالسيوم.
ب. فيتامين C
ج. فيتامين B6
د. فيتامين B12
- 17- من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:
أ. التحمل.
ب. السرعة.
ج. الرشاقة.
د. اللياقة القلبية التنفسية.
- 18- القدرة على الانتقال من مكان إلى مكان آخر في أقصر زمن ممكن:
أ. تعريف السرعة الانتقالية.
ب. تعريف السرعة الحركية.
ج. تعريف سرعة رد الفعل.
د. تعريف اللياقة القلبية التنفسية.
- 19- يمكن للاعب الاشتراك في التدريب أو المنافسة بعد فترة زمنية من الاستيقاظ من النوم تصل إلي:
أ. 45-60 دقيقة.
ب. 10-30 دقيقة.
ج. 20-30 دقيقة.
د. 120-240 دقيقة.

20- زيادة في نسبة الشحوم في الجسم عن معدلاتها الطبيعية بالنسبة للشخص الاعتيادي:

أ. تعريف السمنة.

ب. تعريف زيادة الوزن.

ج. تعريف الدهن المخزون.

د. تعريف الدهن الأساسي.

21- يعد الحصول على تصريح بمزاولة الرياضة لمريض السكر يكون شدة البرنامج التدريبي:

أ. حمل أقل من المتوسط.

ب. حمل متوسط الشدة.

ج. حمل قبل الشدة القصوى.

د. الحمل الأقصى.

21- حددت منظمة الصحة العالمية حدود الضغط المرتفع من الدرجة الثالثة:

أ. 180 أو أعلى / 110 أو أعلى.

ب. 80/130

ج. 90/135

د. 100/140

22- أكدت الدراسات أهمية الغذاء بالكربوهيدرات الرياضيات مثل:

أ. الماراثون

ب. دفع الجلة

ج. رمي القوس

د. سباق عدو 100 متر

23- تتكون الشرايين من الداخل إلي الخارج من:

أ. طبقة واحدة

ب. طبقتان

ج. ثلاث طبقات

د. أربع طبقات

24- الطريقة العملية التي يمكن بها تقدير السرعات الحرارية التي يحتاجها الجسم يوميا:

أ. وزن الجسم X 22

ب. 220-العمر

ج. ضربات القلب – الطول

د. جميع ما سبق صحيح

25- هو كمية الطاقة اللازمة لرفع درجة واحد كيلو جرام من الماء درجة واحدة مئوية تحت ظروف معينة:

أ. تعريف الدهون

ب. تعريف الكربوهيدرات.

ج. تعريف السعر الحراري.

د. تعريف السمنة

26- يزيد استهلاك الدهون زيادة ملحوظة عند ممارسة الرياضة لفترة زمنية لأكثر

من:

أ. عشرة دقائق.

ب. خمسة عشرة دقائق

ج. ثلاثون دقيقة

د. ساعة

27- من أخطر المواد الموجودة في السجارة:

أ. الاتيفان

ب. النيكوتين

ج. الفاليوم

د. لابتول

28- بروتين مصل اللبن يمكن هضمه في حدود:

أ. 30 دقيقة

ب. 50 دقيقة

ج. ساعة

د. 3 ساعات

29- يستخدم الأفيدين كمادة منشطة تقوم:

أ. لزيادة كفاءة القلب

ب. لتخفيف وزن الجيم

ج. كمنبه للشعب الهوائية

د. لتحفيز الجاز العصبي المركزي

30- لعبة باطن اليد هي الأصل لعبة:

أ. القدم

ب. كرة المضرب

ج. الطائرة

د. الهوكي

ضعي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة

1- لا يوجد فارق بين السمنة وزيادة الوزن. (×)

2- يعتبر التدخين محرماً شرعاً لما له آثار سلبية خطيرة على صحة الفرد

والمجتمع. (✓)

3- تقسم عناصر الغذاء إلى خمسة عناصر. (×)

4- كمية ضئيلة من مادة النيكوتين الخالصة مقدارها 40-60 مليجرام إذا تناولها الفرد

دفعة واحدة تعتبر قاتلة. (✓)

- 5- لا يؤدي التدخين السلبي إلى التسبب في أي من الامراض. (*)
- 6- انحرافات الدرجة الثالثة هي التغيير الشديد في العظام والعضلات والاربطة. (✓)
- 7- تعتبر أنواع عملية التعاطي هي التعاطي التجريبي والمتقطع والمنتظم والمتعدد. (✓)
- 8- من فوائد ممارسة الرياضة زيادة كمية الدم المتدفق من القلب في الدقيقة الواحدة. (✓)
- 9- أحد العوامل المؤثرة على عنصر السرعة هو الإحماء الجيد. (✓)
- 10- ينقسم مرض السكري إلى 4 أنواع. (*)
- 11- يمكننا الوقاية من أمراض القلب بالتحكم في مستوى الكوليسترول والاقلاع عن التدخين. (✓)
- 12- يتكون جزيء الدهون من الكربون والاكسجين والهيدروجين متحدین معاً بطريقة تختلف عن اتحادهم لتكوين جزيء الكربوهيدرات. (✓)
- 13- يساعد فيتامين C على زيادة كفاءة الجهاز المناعي ويساعد على التئام الجروح. (✓)
- 14- يؤدي التدخين إلى العديد من السرطانات مثل 10% من حالات سرطان الرئة. (*)
- 15- يؤدي تعاطي الحشيش والمارجوانا إلى التهابات دائمة في العين لدى 72% من المتعاطين. (✓)
- 16- هناك نوعان من مرض هشاشة العظام. (✓)
- 17- من أضرار حبوب الهلوسة فقدان المتعاطي تقدير الذات. (✓)
- 18- من أضرار حبوب الهلوسة فقدان المتعاطي تقدير المكان والزمان. (✓)
- 19- لا تؤثر ممارسة الرياضة على الصحة النفسية للفرد ايجابياً. (*)
- 20- يعتبر مشاهدة التلفزيون العامل الوحيد لزيادة السمنة عند الأطفال. (*)
- 21- يمكن تصنيف الانحرافات القوامية على أساس المستوى الفراغي إلى 3 مستويات. (✓)
- 22- اعتقد الصينيون ان الخمول سبب لبعض الامراض. (✓)
- 23- أحد أهداف الرياضة في الإسلام مليء وقت الفراغ عند الشباب بما هو خير. (✓)
- 24- كانت الألعاب الأولمبية القديمة تلعب في 5 أيام ثم أصبحت تلعب في يوم واحد. (*)
- 25- اللورد دي كوبرتان هو من أنشي الاولمبياد غي العصر الحديث. (✓)
- 26- لا نحتاج إلى أحداث توازن في تدريب العضلات القابضة والباسطة لكل مجموعة عضلية للمحافظة على القوام المعتدل. (*)
- 27- يتم قياس السرعة عادة بجهاز الاسبيروميتر. (*)
- 28- يحتاج الطفل إلى نشاط من ساعتين إلى ستة ساعات أسبوعياً. (*)
- 29- انخفاض عدد ضربات القلب عند الرياضيين مؤشر إيجابي للصحة. (✓)
- 30- هناك فرق واضح بين السمنة وزيادة الوزن. (✓)
- 31- من خصائص اللياقة البدنية إمكانية قياسها. (✓)