



أسئلة الصحة واللياقة الفصل الثاني ١٤٣٦ هـ

١. قبل ١٩٥٠م كان السبب الأكثر للوفاة في الولايات المتحدة الأمريكية:

- (أ) الأمراض المزمنة
- (ب) الحوادث
- (ج) الأمراض الوبائية ص ٨
- (د) جميع ما ذكر

٢. المرونة:

- (أ) اللياقة العضلية ص ٢٥
- (ب) قدرة المفصل على التمدد الى مداه الطبيعي
- (ج) اللياقة الوعائية
- (د) التركيب الجسماني

٣. تأثير ممارسة النشاط البدني:

- (أ) انخفاض نبضات القلب اثناء الراحة
- (ب) زيادة انزيمات حرق الدهون
- (ج) انخفاض وقت الاستعادة بعد النشاط
- (د) جميع ما ذكر ص ١٤

٤. تكمن أهمية التغذية الصحية في جميع ما ذكر ما عدا:

- (أ) توفير العناصر الغذائية الأساسية
- (ب) الوقاية من المرض
- (ج) لون الشعر ص ٣٩
- (د) تنظيم العمليات الكيميائية في الجسم



٥. عناصر غذاء الطاقة تشمل:

أ) الفيتامينات

ب) البروتينات ص ٤٠

ج) الالياف

د) الماء

٦. عناصر الغذاء للوظائف الطبيعية:

أ) الماء ص ٤٠ اجابتين صحيحة

ب) الدهون

ج) الكربوهيدرات

د) الفيتامينات ص ٤٠ اجابتين صحيحة

٧. المصدر الرئيسي للسعرات التي توفر الطاقة:

أ) الحديد

ب) الفيتامينات

ج) الكربوهيدرات ص ٤٠

د) الدهون



٨. من المشاكل الصحية المرتبطة بالسمنة:

(أ) صعوبات الحمل والولادة ص ٤٧

(ب) اضطرابات جهاز المناعة

(ج) فقدان العضلات

(د) ضمور الاعضاء الداخلية

٩. السبب الرئيسي في عدم نجاح برامج فقدان الوزن التقليدية:

(أ) استخدام الوزن فقط

(ب) عدم تعديل العادات الحياتية ص ٤٨

(ج) التركيز على النشاط البدني

(د) جميع ما ذكر

١٠. تكمن خطورة الرجيم السريع في:

(أ) انخفاض الوزن السريع

(ب) فقدان الدهون من الجسم

(ج) حرمان الجسم من المواد الغذائية الاساسية ص ٤٨

(د) جميع ما ذكر

١١. يوصي المتخصصون في الصحة واللياقة بأداء التمرينات بهدف خفض الوزن وفقا للمدة والتكرار:

(أ) ٢٠ دقيقة x ٥ مرات اسبوعيا

(ب) ساعة x ست ايام اسبوعيا

(ج) ساعة x مرة اسبوعيا

(د) ٢٠ دقيقة x مرتين اسبوعيا



١٢. النتيجة المتوقعة عندما تكون الطاقة المستهلكة أكثر من الطاقة المكتسبة:

(أ) ثبات الوزن

(ب) زيادة الوزن ص ٥١

(ج) نقصان الوزن

(د) نقصان العضلات

١٣. من العناصر الغذائية التي لها دور في عملية الايض للدهون والبروتين:

(أ) الكربوهيدرات ص ٤٠

(ب) الفيتامينات

(ج) الحديد

(د) المعادن

١٤. من نتائج قلة ممارسة الانشطة البدنية:

(أ) زيادة احتمالية الاصابة بالقلق

(ب) السمنة

(ج) هشاشة العظام

(د) جميع ما ذكر

١٥. يستثنى من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ما يلي:

(أ) التركيب الجسماني

(ب) المرونة

(ج) القوة العضلية

(د) الرشاقة ص ٢٤



أسئلة الصحة واللياقة الفصل الثاني ١٤٣٦ هـ

١٦. يتفق اخصائيو الصحة واللياقة على ان القوة العضلية تعني:

- (أ) القدرة على التقلص لأطول فترة زمنية ممكنة
- (ب) قابلية العضلة على التقلص بأقصر فترة زمنية ممكنة
- (ج) القدرة القصوى لتقلص العضلات ضد المقاومة ص ٢٤
- (د) القدرة على استعمال العضلة للحد الاقصى الممكن لحركتها

١٧. تعرف اللياقة البدنية على انها عبارة عن:

- (أ) القدرة العضلية
- (ب) اللياقة العضلية ص ١٢
- (ج) قدرة الجسم المختلفة على تأدية مهامها على اكمل وجه
- (د) أ+ب

١٨. وفقا للهرم الغذائي يجب ان يحتوي الغذاء الصحي على كمية أكبر من:

- (أ) الحلويات
- (ب) اللحوم والدجاج
- (ج) الخبز والرز والمعكرونة ورقائق القمح ص ٤٦ صورة الهرم الغذائي
- (د) الحليب ومشتقاته

١٩. لزيادة الوزن بالنسبة للشخص النحيف ينبغي ان يتضمن برنامج التحكم بالوزن:

- (أ) تمارين التقوية ص ٥٦
- (ب) زيادة كميات الغذاء فقط
- (ج) المشي لمسافات طويلة
- (د) جميع ما ذكر



٢٠. يتفق أخصائيو الصحة على ان أهمية الالياف تكمن في:

(أ) خفض الإصابة بسرطان القولون

(ب) خفض الإصابة بالسمنة

(ج) تنظيم عمليات الايض

(د) أ+ب ص ٤٥

٢١. يتفق أخصائيو الصحة على ان أهمية البروتينات تكمن في:

(أ) توازن سوائل الجسم ص ٤٢

(ب) الحرارة

(ج) الهضم

(د) جميع ما ذكر

٢٢. تحتل نسبة حوادث الطرق في المملكة العربية السعودية بين دول الخليج العربية المركز:

(أ) الأول . الامارات بمعدل ٥٠.٦

(ب) الثاني . السعودية بمعدل ٢٤ ص ٧٦ جدول توزيع الوفيات بسبب الحوادث

(ج) الثالث . قطر بمعدل ٢١.٤

(د) الرابع . الكويت بمعدل ١٥.٥



٢٣. يتفق اخصائيو الصحة على ان أهمية المرونة تكمن في:

(أ) تعمل على فرد الجسم لأبعد مدى

(ب) تعمل على الوقاية من الاصابات المختلفة التي يتعرض لها الفرد اثناء ممارسة النشاط الرياضي الخاص به.

ص ٢٦

(ج) تعمل على الوقاية من الامراض المعدية

(د) تساعد في زيادة الثقة بالنفس

٢٤. يتفق اخصائيو الصحة على ان اهمية الدهون تكمن في:

(أ) نقل بعض الفيتامينات . القابلة للذوبان (أ ، د ، هـ ، ح)

(ب) عازل للحرارة

(ج) امتصاص الصدمات

(د) جميع ما ذكر ص ٤١

٢٥. يتفق اخصائيو الصحة على ان من آثار المخدرات:

(أ) الآثار العضوية .

(ب) الآثار الميكروبية

(ج) الآثار الاقتصادية

(د) أ + ج ص ٧٢

٢٦. يتعاطى الشخص المخدرات بسبب:

(أ) التجربة ص ٧٠

(ب) الوعي الديني

(ج) الاستقرار النفسي

(د) جميع ما ذكر



٢٧. تعتبر الامراض ادناه من الامراض غير المعدية:

(أ) الامراض السرطانية

(ب) الامراض الوراثية

(ج) الامراض الجرثومية

(د) أ + ب ص ٥٩

٢٨. تتضمن مسببات حوادث السير:

(أ) المركبة

(ب) الطرق

(ج) السائق

(د) جميع ما ذكر ص ٧٥

٢٩. مفهوم الصحة عبارة عن:

(أ) حالة السلامة

(ب) حالة الكفاية

(ج) حالة الكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية ص ١

(د) الخلو من الامراض

٣٠. من العوامل التي تحدد مستويات الصحة:

(أ) عوامل تتعلق بالمهنة

(ب) عوامل تتعلق بالبيئة ص ٣

(ج) عوامل تتعلق بالوقاية

(د) عوامل تتعلق بالخدمات الصحية



٣١. يعتبر المرض الظاهر من درجات:

- (أ) الصحة الايجابية
- (ب) السلامة المتوسطة
- (ج) المرض
- (د) الصحة ص ١

٣٢. تعتبر القوة العضلية:

- (أ) من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة
- (ب) من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة الانتقالية
- (ج) من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة اللانقلية
- (د) من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ص ٢٤

٣٣. العبارة الصحيحة هي:

- (أ) كلما زادت شدة التمرين قل الاحتياج الى الطاقة
- (ب) كلما زاد استهلاك الاكسجين تقل اللياقة البدنية
- (ج) قدرة الدورة الدموية على عدم نقل الاكسجين
- (د) كلما زادت شدة التمرين الحركي زادت الحاجة الى الطاقة ص ١٩

٣٤. تعتبر التمارين في حالة توفر الاكسجين:

- (أ) التمارين السويدية
- (ب) التمارين اللاهوائية
- (ج) التمارين البدنية
- (د) التمارين الهوائية يتمكن من التنفس وتوفر الأوكسجين ص ١٩

٣٥. تتضمن أسس تنمية عناصر اللياقة البدنية العناصر التالية فيما عدا:

(أ) التدرج

(ب) الخصوصية

(ج) زيادة الحمل

(د) التوقيت ص ٢٩

٣٦. شخص عمره ٤٠ سنة فإن نبض القلب الأعلى للفرد تقريبا:

(أ) ١٨٥ نبضة/د

(ب) ١٨٠ نبضة/د ص ٢٢

(ج) ١٩٠ نبضة/د

(د) ١٩٥ نبضة/د

النبض الأعلى للفرد (النبض في حالة الجهد الأقصى) = ٢٢٠ - العمر .

$$٢٢٠ - ٤٠ = ١٨٠ \text{ نبضة/د}$$

٣٧. إذا كان نبض القلب اثناء الراحة = ٨٥ نبضة/د والعمر ٣٥ فإن نبض القلب المطلوب اثناء التمرين لتطوير اللياقة القلبية الوعائية هو:

(أ) ١٥٦ نبضة/د

(ب) ١٥٥ نبضة/د ص ٢٢

(ج) ٢١٤ نبضة/د

(د) ١٩٥ نبضة/د

الحد الأعلى للنبض = النبض في حالة الجهد الأقصى - العمر

$$٢٢٠ - ٣٥ = ١٨٥ \text{ ن/ق}$$

الشدة المناسبة = (الحد الأعلى للنبض - النبض اثناء الراحة) x ٧٠% + النبض اثناء الراحة

$$= ٨٥ + ٠.٧٠ x (١٨٥ - ٨٥) = ١٥٥ \text{ نبضة /د}$$

٣٨. ما هو الوزن الطبيعي لشخص طوله ١٧٨ سم؟

(أ) وزن ٧٢-٧٨ كغم ص ٥٣

(ب) وزن ٦٠ كغم

(ج) وزن ٥٠ كغم

(د) وزن ٩٥ كغم

الوزن الطبيعي = طول الإنسان - ١٠٠

$$٧٨ = ١٠٠ - ١٧٨$$

٣٩. يتحدد مستوى اللياقة البدنية من خلال:

(أ) قدرة الرئتين على العمل

(ب) قدرة الدورة الدموية على نقل الأكسجين إلى أنحاء الجسم

(ج) قدرة العضلات

(د) مستوى استهلاك الأكسجين ← من أهم الأدلة على مستوى اللياقة البدنية ص ١٩

٤٠. تسمى التمارين اللاهوائية:

(أ) التمارين السويدية

(ب) التمارين في حالة نقص الأكسجين ← هذا خطأ في حالة عدم الأكسجين

(ج) التمارين البدنية ← هنا قال تسمى التمارين اللاهوائية ما قال تعتبر التمارين اللاهوائية في حالة لا يتمكن من التنفس في أثناء أدائها. ص ١٩

(د) التمارين الهوائية

٤١. العبارة الصحيحة هي:

(أ) ٥٠% هي الشدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية الوعائية

(ب) ٩٥% هي الشدة المناسبة لي تطوير اللياقة القلبية الوعائية

(ج) ٨٠% هي الشدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية الوعائية

(د) ٦٠% هي الشدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية الوعائية



أسئلة الصحة واللياقة الفصل الثاني ١٤٣٦ هـ

٤٢. التكرارات الافضل لتنمية القوة العضلية عندما تكون الشدة ٩٠ % هي:

(أ) ٢٠ مرة

(ب) ٥ مرات

(ج) ١٥ مرة

(د) ٤٥ مرة

٤٣. الطريقة المثلى لخفض الوزن:

(أ) النشاط البدني

(ب) الغذاء الصحي

(ج) الحمية الصحية

(د) جميع ما ذكر ص ٥٠

٤٤. يفسر المستوى المحدد:

(أ) عدم فقدان نفس الوزن من قبل شخصان تساوت طاقتهما المكتسبة والمستهلكة الاجابة غير موجودة

بالنص ولاكن من خلال فهمك لنظرية المستوى المحدد ص ٥٥

(ب) المستوى الدهني في مناطق معينة

(ج) نسبة السمنة

(د) مستوى النشاط البدني

٤٥. تؤدي الحمية القريبة من الصوم الى:

(أ) ابطاء الايض

(ب) اضعاف الاعضاء الداخلية

(ج) فقدان العضلات

(د) جميع ما ذكر ص ٥٦



أسئلة الصحة واللياقة الفصل الثاني ١٤٣٦ هـ

٤٦. يمكن خفض الدهون من أماكن معينة بالجسم من خلال:

(أ) تمارين لتلك الأماكن المعينة اعتقاد غير صحيح

(ب) شد أحزمة على تلك الأماكن المعينة اعتقاد غير صحيح

(ج) لا يمكن ذلك لأن خفض الدهون يكون من الجسم ككل ص ٥٦

(د) جميع ما ذكر

٤٧. استخدام الملابس البلاستيكية وحمامات البخار يؤدي إلى:

(أ) فقدان الدهون اعتقاد غير صحيح.

(ب) فقدان الماء

(ج) ارتفاع حرارة الجسم

(د) ب + ج ص ٥٦

٤٨. التكرارات المناسبة لتنمية اللياقة القلبية الوعائية:

(أ) يوم في الأسبوع

(ب) يومان في الأسبوع

(ج) ثلاث أيام في الأسبوع في المحاضرة الثالثة

(د) ثلاث أيام متتالية في الأسبوع



٤٩. المدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية الوعائية:

(أ) ٥ دقائق

(ب) ١٥ دقيقة في المحاضرة الثالثة

(ج) ١٢ دقيقة

(د) ٣٠ دقيقة

٥٠. من الأنشطة التي تساهم في تطوير اللياقة القلبية الوعائية:

(أ) السباحة ص ١٤

(ب) التمشي المشي السريع

(ج) ركوب الخيل

(د) ركوب الدراجة النارية ركوب الدراجة الهوائية

شكرا لكل من ساهم في هذه العمل من مصور الأسئلة (زهور الريف) وكاتبها (سويت)

كما تم اعادة كتابتها وحلها وتنسيقها من طرف اخوكم / البوحاسم

وفي الختام تقبلوا خالص تحياتي

❖ ملاحظة : الحل من ملخص – محمد بو موزة