

ملاحظات :

- تختلف الأسئلة من دكتور الى آخر
- يرجى قراءة الكتاب
- الأسئلة تمثل بعض المواضيع فـ يرجى دراسة المادة جيدا

إسئلة مهمة لـ مادة رياضة وصحة :

1. يعتبر أول نشاط يقوم به الشخص الذي ينوي ممارسة النشاط الرياضي : الأحماء
2. أهداف الرياضة للجميع : جميع ما ذكر ( في الكتاب )
3. يمكن تنفيذ الرياضة للجميع من محاور : مدرسية, الجامعية, الشركات العامة والخاصة, رياضة المرأة, برامج رواد الرياضة, الاحتياجات الخاصة
4. غالبا ما تكون الرياضة للجميع ذات طابع : هوائي
5. مثال على الالعاب الهوائية : الرقص الإيقاعي, الهرولة, السباحة, ركوب الدراجات الهوائية
6. نشاط بدني تتوافر فيه صفة اللهب وتتضمن تنافسا مع الذات او الغير : الرياضة
7. تعتمد مدة الاحماء الى عدة عوامل : درجة حرارة الجسم, مستوى اللياقة البدنية, طبيعة النشاط البدني
8. انواع الاحماء : عام, خاص
9. يشمل المجموعات العضلية الكبرى : احماء عام
10. من أهداف الاحماء : رفع درجة حرارة الجسم
11. مثال على النشاط الحركي : المشي, حمل الاشياء, صعود الدرج, الاعمال المنزلية
12. أكثر البرامج قدرة على تحقيق أهداف التربية العامة : التربية الرياضية
13. إكساب العضلات الإسترخاء والمرونة اللازمة للعمل من اهداف : الاحماء
14. اللياقة البدنية هي قدرة جهازي التنفس والدورة الدموية على استعادة حالتها الطبيعية بعد أداء عمل معين : أندرسون
15. أحد العناصر المهمة لبناء علاقات إجتماعية وشخصية : اللياقة البدنية
16. الأهمية الانتاجية لـ اللياقة البدنية : جميع ما ذكر ( في الكتاب )
17. اقسام اللياقة البدنية : اللياقة العامة , اللياقة الخاصة
18. اللياقة المرتبطة بالصحة : اللياقة العامة
19. اللياقة المرتبطة بالانجاز : اللياقة الخاصة
20. طبيعي -صحي : 18.5 - 24.9
21. وزن زائد : 25 - 29.9
22. سمنة ضارة - درجة اولي : 30 - 34.9
23. سمنة مفرطة - درجة ثانية : 35 - 39.9
24. سمنة خطيرة - درجة ثالثة : 40 فما فوق
25. أهم عناصر اللياقة المرتبطة بالصحة : اللياقة القلبية التنفسية
26. من أكثر الإختبارات الميدانية انتشارا : اختبار كوبرا
27. عناصر اللياقة البدنية : القوة, السرعة, المرونة, التحمل, الرشاقة, التوافق
28. كمية الوزن المرفع نسبة الى وزن الجسم : القوة النسبية
29. تتميز بالقوة المميزة للسرعة : القوة الانفجارية
30. مثال على القوة الانفجارية : رمي الرمح ' رمي القرص ' الملاكمة
31. القدرة على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل : تحمل القوة
32. مثال على تحمل القوة : التجديف' الدرجات
33. طرق قياس القوة : الإختبارات المعملية ' الميدانية
34. الألياف الحمراء : انقباض بطيئ
35. الألياف البيضاء : انقباض سريع
36. السرعة الحركية مثل : الجمباز ' الكراتيه
37. أهمية المرونة : جميع ما ذكر ( في الكتاب )
38. انش مرونة ضعيفة : 12 - 15

39. انش مرونة متوسطة : 13 - 18  
40. التحمل بالنسبة لحجم العضلات : موضعي منطقي عام

جروب مختص بـ جميع الأسئلة :  
Group : Testbank University Of Jordan  
Group : Testbank University Of Jordan