

مراجعة ختامية للفصل الثاني

* السؤال الأول :

١ (اختاري الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1- لا يُعتبر ضمن أوضاع الخمول البدني :

- ١ (الجلوس لمشاهدة التلفاز
ب (النوم ليلاً
ج (الاستلقاء ومتابعة وسائل التواصل الاجتماعي
د (الجلوس امام الحاسب الآلي لعمل تصميم فني

2- يصرف الجسم أثناء الخمول البدني طاقة تعادل :

- ١ (1,5 مكافئ أيضي أو أكثر
ب (1,5 مكافئ أيضي أو أقل
ج (1.0 مكافئ أيضي أو أكثر
د (1,0 مكافئ أيضي أو أقل

3- تصنف الأنشطة البدنية الحركية مثل : المشي للصلاة وترتيب الغرفة وفق هرم النشاط البدني في المستوى :

- ١ (الأول
ب (الرابع
ج (الثاني
د (الثالث

4- توصي هيئة الصحة العامة السعودية (وقاية) فئة الشباب من عمر 6 — 17 عاماً بممارسة نشاط بدني معتدل إلى مرتفع الشدة بمعدل:

- ١ (50 دقيقة في اليوم
ب (60 دقيقة في اليوم
ج (90 دقيقة في اليوم
د (100 دقيقة في اليوم

5 — تعود ممارسة النشاط البدني بانتظام بفوائد صحية على الجانب النفسي لدى الفرد منها :

- ١ (زيادة كفاءة عمل القلب
ب (تحسن المهارات الاجتماعية
ج (خفض أعراض القلق والاكتئاب
د (تحسن التحصيل الدراسي

السؤال الثاني : أكمل الفراغات التالية بسحب الإجابة المناسبة في مكانها الصحيح :

تكرار النشاط البدني

الخمول البدني

مرتبط بجدول محدد

شدة النشاط البدني

أنشطة تقوية العضلات

مدة النشاط البدني

السمنة

السكري من نوع 2

الهدف قابل للقياس

الهدف محدد وواقعي

الأنشطة الهوائية

هشاشة العظام

قاعدة الهرم

* أوضحت الدراسات العلمية بأن الخمول البدني له علاقة بالعديد من الأمراض المزمنة مثل :

- 1
- 2
- 3

* للنشاط البدني ثلاثة أبعاد رئيسة تكون ما يعرف بحجم النشاط البدني وهي :

- 1
- 2
- 3

* يتكون هرم النشاط البدني من أربعة مستويات :

- 1
- 2
- 3
- 4

* يتصف الهدف الشخصي الجيد لممارسة النشاط البدني أو الرياضي بعدة صفات منها :

- 1
- 2
- 3