

مراجعة ختامية للفصل الثاني

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:

1. لا يعتبر ضمن أوضاع الخمول البدني.
(أ) الجلوس لمشاهدة التلفاز
(ب) النوم ليلاً
(ج) الاستلقاء ومتابعة وسائل التواصل
(د) الجلوس أمام الحاسب لعمل تصميم فني
2. يصرف الجسم أثناء الخمول البدني طاقة تعادل:
(أ) 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:
(أ) الأول.
(ب) الرابع.
(ج) الثاني.
(د) الثالث.
4. توصي هيئة الصحة العامة السعودية (وقاية) فئة الشباب من عمر ٦ إلى ١٧ عاماً، بممارسة نشاط بدني معتدل إلى مرتفع الشدة بمعدل:
(أ) 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:
(أ) زيادة كفاءة عمل القلب.
(ب) تحسن المهارات الاجتماعية.
(ج) خفض أعراض القلق والاكتئاب.
(د) تحسن التحصيل الدراسي.



■ السؤال الثاني، أكمل الفراغات التالية :

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

1. السمنة
2. هشاشة العظام
3. السكري من النوع الثاني.

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

1. شدة النشاط البدني Physical Activity Intensity .
2. مدة النشاط البدني Physical Activity Duration .
3. تكرار النشاط البدني Physical Activity Frequency .

- يتكون هرم النشاط البدني من أربعة مستويات:

1. المستوى الأول (قاعدة الهرم) First Level .
2. المستوى الثاني الأنشطة الهوائية Second Level .
3. المستوى الثالث أنشطة تقوية العضلات والأربطة. Third Level .
4. المستوى الرابع الخمول البدني Fourth Level .

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

1. الهدف محدداً وواقعياً.
2. الهدف قابلاً للقياس.
3. ومرتبطة بجدول زمني.