

## مراجعة ختامية للفصل الثالث

• اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:

1. أي مما يلي لا يعد أحد مكونات اللياقة الصحية :  
(أ) القوة العضلية. (ب) تركيب الجسم.  
(ج) الرشاقة. (د) المرونة.
2. التوصية الحالية للصحة العامة هي أن يحقق البالغون \_\_\_\_\_ دقيقة على الأقل من النشاط البدني المعتدل الشدة كل يوم.  
(أ) 15 (ب) 20  
(ج) 30 (د) 60
3. لتنمية القوة العضلية ينبغي ممارسة تدرجاتها أسبوعياً :  
(أ) 1 يوم. (ب) 2-3 أيام.  
(ج) 4-5 أيام. (د) 6-7 أيام.
4. كحد أدنى، لتنمية المرونة يجب عمل تمارين الإطالة الثابتة على الأقل :  
(أ) يوم واحد في الأسبوع. (ب) يومين في الأسبوع.  
(ج) ثلاثة أيام في الأسبوع. (د) أربعة أيام في الأسبوع.