

رياضة للجميع " سكند " أسئلة الكترونية سابقة

- 1- من مكونات العמוד الفقري الفقرات الصدرية ويكون عدد فقراتها ؟ 11
فقرة
- 2- العضلة التي ترفع الكتف هي ؟ العضلة المنحرفة المربعة
- 3- ما وظيفة العضلة الدالية ؟ ترفع الكتف
- 4 امداد الجسم بالأكسجين والتخلص من ثاني اكسيد الكربون وظيفة الجهاز التنفسي ؟
- 5- تحتاج المرأة في فترة الإرضاع الى ؟ 152 سعر حراري يوميا
- 6- كل 1 غرام كربوهيدرات يعطي ؟ 4.1 سعر حراري
- 7- العمل على حماية الأحشاء الداخلية من وظيفة ؟المواد الدهنية(الدهون)
- 8- يحتاج الفرد البالغ للدهون ؟ من 1-1 غم لكل كغم من وزن الجسم
- 9- كل 1 غم دهون يعطي ؟ 9سعر حراري
- 10- حماية الجهاز الدوري التنفسي من الإلتهابات وتحمي كريات الدم البيضاء هي ؟ الفيتامينات
- 11- أنشطة التحمل الطويلة مثل الماراثون يعتمد على النظام ؟ الهوائي
- 12- المرأة الحامل يصل احتياجها للبروتين الي ؟ 1.5 غم لكل كغم من الجسم
- 13- كل 1 غم من البروتين يعطي ؟ 4 سعر حراري يوميا
- 14- السرعات الحرارية لفترة الإرضاع ؟ 152 سعرة

- 15- أفضل رياضة لمرضة هشاشة العظام ؟
- 16- يعتبر النظام اللاكتي من ؟ النظام اللاهوائي
- 17- ينصح بتناول الدهون ... الغير مشبعة
- 18- كم نسبة الطاقة المأخوذة من البروتين
- 19- المادة التي تذوب بالدهون ... الفوسفات
- 12- فقدان كمية (40-35%) من الماء ... يؤدي الى الوفاة
- 11- اسم مرض هشاشة العظام ؟؟ (الصامت)
- 11- ما هو النظام الذي يستخدم في سباقات ال400 متر والسباحة 122
- و122 ؟؟ (النظام اللاكتيكي)
- 13- النظام الذي يستخدم في السباقات التي تتعدى 32 كم ؟ نظام لا اكسجيني
- 14- على ماذا يدل الزيادة في وزن المرأة ؟
- 15- الجهاز المسؤول عن ضخ الدم الى العضلات ... الجهاز دوري

"ولا تنسونا من خالص دعائكم لكل من ساهم بإنجاز هذا العمل"

*ملاحظة: هذا العمل غير تابع لأي اتجاه او اتحاد او كتلة بالجامعة بل هو عملا مخلصا لوجه الله فقط.

شاركونا بأي أسئلة بتذكروها بعد امتحانكم برسالة على رابط صفحتنا على الفيس بوك :

<https://www.facebook.com/%D9%81%D8%A7%D8%B9%D9%84-%D8%AE%D9%8A%D8%B1-527196507408582/timeline>

#فاعل_خير

