



@e7sas_ud

المستوى الأول / إدارة أعمال
جامعة الدمام / التعليم عن بعد – إحساس

حل الواجب الثالث لمقرر الصحة واللياقة

السؤال ١

يعمل الكالسيوم على تنشيط الإنزيمات الموجودة بالجسم؟

صواب

خطأ

السؤال ٢

السباحة من الأنشطة التي تعتمد على الطاقه اللاهوائيه؟

صواب

خطأ

السؤال ٣

من فوائد ممارسة النشاط البدني على المدى البعيد زيادة الدهون المخزنة في الجسم؟

صواب

خطأ

السؤال ٤

يعمل الكالسيوم على تنشيط الإنزيمات الموجودة بالجسم؟

صواب

خطأ

السؤال ٥

تعتبر القوة هي المكون الاول والاهم في عناصر اللياقة البدنية؟

صواب

خطأ

السؤال ٦

يعمل الكالسيوم على تنشيط الإنزيمات الموجودة بالجسم؟

صواب

خطأ

السؤال ٧

من الفوائد الايجابية الناجمة عن ارتفاع درجة حرارة الجسم والعضلات العاملة زيادة سرعة نقل الاشارات العصبية؟

صواب

خطأ

السؤال ٨

من فوائد ممارسة النشاط البدني على المدى القصير تحسين نمط النوم؟

صواب

خطأ

السؤال ٩

انشطة المرونة والليونة تقلل من نسب التعرض للإصابة؟

صواب

خطأ

السؤال ١٠

التنفس بعمق يزيد كمية ثاني اكسيد الكربون الداخلة للرئة؟

صواب

خطأ