



التربية البدنية والصحية
saspoort.com

المادة :
الصف :
الفترة :
الزمــــــــن :
:



وزارة التعليم
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم
بمنطقة
مكتب التعليم
مدرسة

أسئلة اختبار اللياقة والثقافة الصحية (مسارات / ثانوي) العام الدراسي 1444/1445هـ

اسم الطالب /
رقم الجلوس /

التوقيع:

المراجع:

التوقيع:

المصحح:

السؤال الأول:

(A) ضع علامة () أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي:

()

(1) من أمثلة المحددات الاجتماعية للصحة الأعراف الاجتماعية.

()

(2) مفهوم الصحة هو الحالة العامة البدنية أو العقلية للفرد سواء أكان مريضاً أو سليماً.

()

(3) تعرف العافية بأنها : الحالة الصحية المثلى للأفراد والمجتمع.

()

(4) الحمى المالطية: هي عدوى فيروسية تنتقل بواسطة لدغة البعوض .

()

(5) يحدث الإصلاح الذاتي للجسم عندما يكون الانسان نائماً.

()

(6) يتسبب الخمول البدني في وفاة ما بين 3.2 إلى 5ملايين فرد سنوياً.

()

(7) العظام كغيرها من أنسجة الجسم لا تتأثر بالخمول البدني وقلة الحركة على المدى الطويل.

()

(8) من فوائد النشاط البدني تحسين اللياقة القلبية التنفسية.

()

(9) المعوقات هي : الموانع التي تحول دون ممارسة الفرد للنشاط البدني

()

(10) دقة القياس ويقصد بها دقة المعلومات المتعلقة ببيانات النشاط البدني وشدته.

الأستاذة

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ,,

انتهت الأسئلة ,,,

نموذج اجابة



التربية البدنية والصحية
saspoort.com

المادة :
الصف :
الفترة :
الزمن :
:

وزارة التعليم
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة
مكتب التعليم
مدرسة

نموذج إجابة اختبار اللياقة والثقافة الصحية (مسارات / ثانوي) العام الدراسي ١٤٤٤/١٤٤٥ هـ

اسم الطالب/

رقم الجلوس/

التوقيع:

المراجع:

التوقيع:

المصحح:

السؤال الأول:

(A) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي:

(✓)	1) من أمثلة المحددات الاجتماعية للصحة الأعراف الاجتماعية.
(✓)	2) مفهوم الصحة هو الحالة العامة البدنية أو العقلية للفرد سواء أكان مريضاً أو سليماً.
(✓)	3) تعرف العافية بأنها : الحالة الصحية المثلى للأفراد والمجتمع.
(x)	4) الحمى المالطية: هي عدوى فيروسية تنتقل بواسطة لدغة البعوض .
(✓)	5) يحدث الإصلاح الذاتي للجسم عندما يكون الانسان نائماً.
(✓)	6) يتسبب الخمول البدني في وفاة ما بين ٣,٢ إلى ٥ ملايين فرد سنوياً.
(x)	7) العظام كغيرها من أنسجة الجسم لا تتأثر بالخمول البدني وقلة الحركة على المدى الطويل.
(✓)	8) من فوائد النشاط البدني تحسين اللياقة القلبية التنفسية.
(✓)	9) المعوقات هي : الموانع التي تحول دون ممارسة الفرد للنشاط البدني
(✓)	10) دقة القياس ويقصد بها دقة المعلومات المتعلقة ببيانات النشاط البدني وشدته.

الأستاذة/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،

اسم الطالب :	 وزارة التعليم Ministry of Education	المملكة العربية السعودية
المادة: اللياقة والثقافة الصحية		وزارة التعليم
الصف :		إدارة التعليم
الزمن : ساعة		مكتب التعليم
		ثانوية
اختبار الفصل الدراسي الأول (الفترة الاولى) لعام ١٤٤٥ هـ		

السؤال الأول : ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة :-	
١	الامراض غير المعدية هي الامراض المزمنة التي تطول مدة علاجها وتبقى لفترات طويلة مع صاحبها
٢	تعتبر الحمى المالطية وحمى الضنك من الامراض غير المعدية
٣	تعد التغذية الصحية من اهم ممارسات نمط الحياة الصحي
٤	يعد سلوك الخمول البدني احد العوامل المسببة للعديد من الامراض المزمنة كالسمه والسكري من النوع الثاني وارتفاع ضغط الدم
٥	يتسبب الخمول البدني في وفاة ما بين ٣,٢ الى ٥ ملايين سنوياً حول العالم
٦	كثرت الجلوس وضعف تروية الدم للجسم وضعف وظائف اجهزة الجسم وضعف اللياقة البدنية تؤدي الى ضعف المناعة

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة من بين الخيارات التالية :-	
١	من الممارسات الموصى بها للحصول على نمط صحي مايلي :- ممارسة النشاط الرياضي تنظيم النوم جميع ما ذكر
٢	صنفت مصادر المعلومات الصحية الى اربعة مصادر منها ما يلي :- جهات رسمية وحكومية منظمات إقليمية ودولية جميع ما ذكر
٣	يتضمن النشاط البدني العدد من الانواع المتعددة مثل :- الالعاب الرياضية التمارين البدنية جميع ما ذكر
٤	للنشاط البدني البدني ثلاثة ابعاد منها :- شدة النشاط البدني مدة النشاط البدني جميع ما ذكر
٥	وتتكون اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من عدة عناصر منها : اللياقة القلبية التنفسية التحمل العضلي والمرونة جميع ما ذكر
٦	أي مما يلي يمثل احد ابعاد العافية ماعدا: العافية الغذائية العافية العقلية العافية البدنية

السؤال الثالث :	
أ	اذكر اربعة من ابعاد العافية ؟ ١- ٢- ٣- ٤-
ب	تتكون اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من عدة عوامل اذكر اربعة منها ؟ ١- ٢- ٣- ٤-

نموذج اجابة

اسم الطالب :	 وزارة التعليم Ministry of Education	المملكة العربية السعودية
المادة: اللياقة والثقافة الصحية		وزارة التعليم
الصف :		إدارة التعليم
الزمن : ساعة		مكتب التعليم
		ثانوية
اختبار الفصل الدراسي الأول (الفترة الاولى) لعام ١٤٤٥ هـ		

السؤال الأول : ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة :-	
١	الامراض غير المعدية هي الامراض المزمنة التي تطول مدة علاجها وتبقى لفترات طويلة مع صاحبها (✓)
٢	تعتبر الحمى المالطية وحمى الضنك من الامراض غير المعدية (X)
٣	تعد التغذية الصحية من اهم ممارسات نمط الحياة الصحي (✓)
٤	يعد سلوك الخمول البدني احد العوامل المسببة للعديد من الامراض المزمنة كالسمنة والسكري من النوع الثاني وارتفاع ضغط الدم (✓)
٥	يتسبب الخمول البدني في وفاة ما بين ٣,٢ الى ٥ ملايين سنوياً حول العالم (✓)
٦	كثرت الجلوس وضعف تروية الدم للجسم وضعف وظائف اجهزة الجسم وضعف اللياقة البدنية تؤدي الى ضعف المناعة (✓)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة من بين الخيارات التالية :-	
١	من الممارسات الموصى بها للحصول على نمط صحي مايلي :- ممارسة النشاط الرياضي تنظيم النوم جميع ما ذكر
٢	صنفت مصادر المعلومات الصحية الى اربعة مصادر منها ما يلي :- جهات رسمية وحكومية منظمات إقليمية ودولية جميع ما ذكر
٣	يتضمن النشاط البدني العدد من الانواع المتعددة مثل :- الالعاب الرياضية التمارين البدنية جميع ما ذكر
٤	للسنشاط البدني البدني ثلاثة ابعاد منها :- شدة النشاط البدني مدة النشاط البدني جميع ما ذكر
٥	وتتكون اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من عدة عناصر منها : اللياقة القلبية التنفسية التحمل العضلي والمرونة جميع ما ذكر
٦	أي مما يلي يمثل احد ابعاد العافية ماعدا: العافية الغذائية العافية العقلية العافية البدنية

السؤال الثالث :	
أ	اذكر اربعة من ابعاد العافية ؟ ١-العافية البدنية ٢-العافية الايمانية ٣-العافية الاجتماعية ٤-العافية العقلية ٥-العافية البيئية ٦-العافية المهنية ٧-العافية العاطفية
ب	تتكون اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من عدة عوامل اذكر اربعة منها ؟ ١-اللياقة القلبية التنفسية ٢-تركيب الجسم ٣-القوة العضلية ٤-التحمل العضلي ٥-المرونة

مع تمنياتنا لكم دوام التوفيق والنجاح

اختبار مادة اللياقة والثقافة الصحية للصف الثاني الثانوي

اسم الطالب /.....

الصف /.....

السؤال الأول / اختاري الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١	كل مما يلي يمثل أحد أبعاد العافية ما عدا :	أ	العافية الغذائية	ب	العافية العقلية	ج	العافية البدنية	د	العافية العاطفية
٢	كل مما يلي يندرج تحت الأمراض المعدية فيما عدا :	أ	إلتهاب الكبد الوبائي	ب	داء السكري	ج	الحمى المالطية	د	حمى الضنك
٣	أبعاد العافية :	أ	اثنان	ب	سبعة	ج	ستة	د	ثلاثة
٤	جميعها من خطوات تغيير السلوك ما عدا :	أ	تقويم تصرفاتك الحالية	ب	اختيار هدف بسيط قابل للتغيير	ج	تغيير الصديقات	د	التعرف على السلوك المستهدف
٥	من مصادر المعلومات الصحية :	أ	الجهات الرسمية الحكومية	ب	الأهل والجيران	ج	وسائل التواصل الاجتماعي	د	الصديقات

السؤال الثاني / ضعي المصطلح في المكان المناسب :

(النشاط البدني – الخمول البدني – الصحة الشخصية – الأمراض غير المعدية - نمط الحياة الصحي)

- ١- () هو الوضع الذي يكون فيه الجسم في حالة عدم حركة معتبرة بديناً أثناء فترة الاستيقاظ كالجولوس على الكرسي أو على الأرض أو متابعة وسائل التواصل الاجتماعي لفترة تزيد عن ساعة واحدة في الجلسة الواحدة .
- ٢- () الحركة التي تقوم بها العضلات الهيكلية في الجسم مثل عضلات الجذع والرجلين واليدين التي تؤدي إلى حدوث زيادة في عدد ضربات القلب وعملية التنفس .
- ٣- () هي الأمراض المزمنة التي تطول مدة علاجها وتبقى لفترات طويلة مع صاحبها .
- ٤- () هي حالة صحية متغيرة يتعايش الفرد معها طوال عمره وتتأثر بعوامل ومحددات مختلفة .
- ٥- () هو نظام متكامل من الأنشطة البدنية والعقلية والعاطفية والنفسية والتي تسهم في حياة صحية متكاملة للفرد .

السؤال الثالث / ضعي علامة √ أو علامة x أمام العبارات التالية :

- ١- إن محاولة التحول إلى نمط الحياة الصحي والتخلص من الممارسات غير المفيدة يعرف بعملية تغيير السلوك ()
- ٢- تعرف مصادر المعلومات الإلكترونية بأنها تلك الوثائق التي تتخذ شكلاً إلكترونياً ويمكن الوصول إليها عن طريق الحاسب الآلي ()
- ٣- يمثل المستوى الثاني في هرم النشاط البدني الأنشطة الهوائية ()
- ٤- ينعكس نمط الحياة الصحي بشكل إيجابي على الجانب النفسي والعقلي والجسمي والاجتماعي ()
- ٥- من خطوات بناء خطة برنامج بدني شخصي تحديد الهدف ()
- ٦- غرض الوقاية الصحية الحماية من الإصابة بالمشاكل الصحية المرتبطة بقلة الحركة مثل الأمراض غير المعدية ()
- ٧- التهديدات هي كل ما يعيق استمرار النشاط البدني ()
- ٨- الرياضة للجميع هو أحد المشاريع الوطنية الرائدة ضمن برنامج جودة الحياة الذي يعد أحد مستهدفات رؤية المملكة ٢٠٣٠ ()
- ٩- تعكس المحددات الاجتماعية جميع الأفعال التي يمارسها الفرد بشكل يومي ()
- ١٠- كلما كان الإنسان أكثر خمولاً في فترة الشباب كلما تمتع بالصحة عند كبره ()

تمنياتي للجميع بالتوفيق والنجاح ..

نموذج الإجابة

اختبار مادة اللياقة والثقافة الصحية للصف الثاني الثانوي

اسم الطالب /.....

الصف /.....

السؤال الأول / اختاري الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١	كل مما يلي يمثل أحد أبعاد العافية ما عدا :	أ	العافية الغذائية	ب	العافية العقلية	ج	العافية البدنية	د	العافية العاطفية
٢	كل مما يلي يندرج تحت الأمراض المعدية فيما عدا :	أ	إلتهاب الكبد الوبائي	ب	داء السكري	ج	الحمى المالطية	د	حمى الضنك
٣	أبعاد العافية :	أ	اثنان	ب	سبعة	ج	ستة	د	ثلاثة
٤	جميعها من خطوات تغيير السلوك ما عدا :	أ	تقويم تصرفاتك الحالية	ب	اختيار هدف بسيط قابل للتغيير	ج	تغيير الصديقات	د	التعرف على السلوك المستهدف
٥	من مصادر المعلومات الصحية :	أ	الجهات الرسمية الحكومية	ب	الأهل والجيران	ج	وسائل التواصل الاجتماعي	د	الصديقات

السؤال الثاني / ضعي المصطلح في المكان المناسب :

(النشاط البدني – الخمول البدني – الصحة الشخصية – الأمراض غير المعدية - نمط الحياة الصحي)

- ١- (الخمول البدني) هو الوضع الذي يكون فيه الجسم في حالة عدم حركة معتبرة بدنياً أثناء فترة الاستيقاظ كالجولوس على الكرسي أو على الأرض أو متابعة وسائل التواصل الاجتماعي لفترة تزيد عن ساعة واحدة في الجلسة الواحدة .
- ٢- (النشاط البدني) الحركة التي تقوم بها العضلات الهيكلية في الجسم مثل عضلات الجذع والرجلين واليدين التي تؤدي إلى حدوث زيادة في عدد ضربات القلب وعملية التنفس .
- ٣- (الأمراض غير المعدية) هي الأمراض المزمنة التي تطول مدة علاجها وتبقى لفترات طويلة مع صاحبها .
- ٤- (الصحة الشخصية) هي حالة صحية متغيرة يتعايش الفرد معها طوال عمره وتتأثر بعوامل ومحددات مختلفة .
- ٥- (نمط الحياة الصحي) هو نظام متكامل من الأنشطة البدنية والعقلية والعاطفية والنفسية والتي تسهم في حياة صحية متكاملة للفرد .

السؤال الثالث / ضعي علامة √ أو علامة × أمام العبارات التالية :

- ١- إن محاولة التحول إلى نمط الحياة الصحي والتخلص من الممارسات غير المفيدة يعرف بعملية تغيير السلوك (√)
- ٢- تعرف مصادر المعلومات الإلكترونية بأنها تلك الوثائق التي تتخذ شكلاً إلكترونياً ويمكن الوصول إليها عن طريق الحاسب الآلي (√)
- ٣- يمثل المستوى الثاني في هرم النشاط البدني الأنشطة الهوائية (√)
- ٤- ينعكس نمط الحياة الصحي بشكل إيجابي على الجانب النفسي والعقلي والجسمي والاجتماعي (√)
- ٥- من خطوات بناء خطة برنامج بدني شخصي تحديد الهدف (√)
- ٦- غرض الوقاية الصحية الحماية من الإصابة بالمشاكل الصحية المرتبطة بقلة الحركة مثل الأمراض غير المعدية (√)
- ٧- التهديدات هي كل ما يعيق استمرار النشاط البدني (√)
- ٨- الرياضة للجميع هو أحد المشاريع الوطنية الرائدة ضمن برنامج جودة الحياة الذي يعد أحد مستهدفات رؤية المملكة ٢٠٣٠ (√)
- ٩- تعكس المحددات الاجتماعية جميع الأفعال التي يمارسها الفرد بشكل يومي (×)
- ١٠- كلما كان الإنسان أكثر خمولاً في فترة الشباب كلما تمتع بالصحة عند كبره (×)

تمنياتي للجميع بالتوفيق والنجاح ..

معلمة المادة / صالحة مفتاح

اختبار مادة اللياقة والثقافة الصحية



للمصف: الثاني ثانوي

أسم الطالبية:

الفصل:

السؤال الأول:

أ - ضعي التعريف المناسب في الفراغات التالية:

- نمط الحياة الصحي -الخمول البدني -الصحة الشخصية -العافية

4

	الحالة الصحية المثلى للأفراد والمجتمع.
	هي حالة صحية متغيرة يتعايش الفرد معها طوال عمره وتتأثر بعوامل ومحددات مختلفة
	هو الوضع الذي يكون فيه الجسم في حالة عدم حركة معتبرة بدنياً أثناء فترة الاستيقاظ.
	هو نظام متكامل من الأنشطة البدنية والعقلية والنفسية والعاطفية التي تسهم في حياة صحية متكاملة للأفراد.

السؤال الثاني :

أ - ضعي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة:

9

الاجابة	العبارة
	1 - (الرياضة للجميع) تطبيق مجاني من أشهر التطبيقات على الهواتف والأجهزة الذكية لتعزيز ممارسة النشاط البدني والرياضية بالمملكة.
	2 - من الممارسات المعززة للعافية ممارسة الرياضة بانتظام.
	3-الطقس من أمثلة المحددات الاجتماعية للصحة.
	4-الأمراض المعدية تعرف باسم الامراض المزمنة.
	5-تنظيم النوم من أهم ممارسات نمط الحياة الصحي.
	6-تصنف مصادر المعلومات الصحية حسب الجهات المسؤولة عن إصدارها إلى أربعة مصادر أحدها الجهات الرسمية أو الحكومية.
	7-أول خطوة لمعالجة سلوك الخمول البدني ابتكار الحلول والبدائل المناسبة.
	8-المستوى الثاني من مستويات هرم النشاط البدني هو تقوية العضلات والأربطة.

أ- اختاري الإجابة الصحيحة بوضع دائرة حول الإجابة الصحيحة:

1	تعود ممارسة النشاط البدني بانتظام بفوائد صحية على الجانب النفسي لدى الفرد منها:		
	أ- تحسين المهارات الاجتماعية	ب- تحسين المهارات الاجتماعية	ج- خفض اعراض القلق والاكتئاب
2	من معوقات ممارسة النشاط البدني والرياضي		
	أ- ضعف الإرادة والعزيمة	ب- قلة المرافق والبيئة المناسبة	ج- جميع ما سبق
3	يبدأ الفرد بالتقليل من الخمول البدني ويمارس النشاط البدني مرحلة		
	أ- التطبيق العملي لتغيير السلوك	ب- ما قبل التفكير في تغيير السلوك	ج - التفكير الجاد في تغيير السلوك
4	أحد أعراض ممارسة النشاط البدني ويهدف إلى التقليل من آثار الإصابة بمرض أو ضعف وفق توصية وإشراف طبيب معالج:		
	أ - غرض الضرورة الصحية	ب - غرض الكفاءة البدنية	ج - غرض الوقاية الصحية
5	الجري وممارسة كرة القدم من مستويات النشاط البدني :		
	أ - معتدل	ب-مرتفع	ج - منخفض
6	يشير إلى عدد أيام ممارسة نشاط بدني أو رياضي معين في الأسبوع الواحد:		
	أ- مدة النشاط البدني	ب - تكرار النشاط البدني	ج - شدة النشاط البدني
7	من أكثر الدول التي بها الخمول البدني:		
	أ - الهند	ب -الصين	ج - روسيا
8	من سمات الخمول البدني		
	أ - الحركة البدنية قوية جدا	ب - خلال فترة اليقظة	ج-تستخدم فيه مجموعات عضلية كثيرة

انتهت الاسئلة

معلمة المادة: كوثر الغريب

نموذج الاجابة

أسم الطالبة:

الفصل:

إجابة السؤال الأول:

أ - ضعي التعريف المناسب في الفراغات التالية:

- نمط الحياة الصحي -الخمول البدني -الصحة الشخصية -العافية

4

العافية	الحالة الصحية المثلى للأفراد والمجتمع.
الصحة الشخصية	هي حالة صحية متغيرة يتعايش الفرد معها طوال عمره وتتأثر بعوامل ومحددات مختلفة
الخمول البدني	هو الوضع الذي يكون فيه الجسم في حالة عدم حركة معتبرة بدنياً أثناء فترة الاستيقاظ.
نمط الحياة الصحي	هو نظام متكامل من الأنشطة البدنية والعقلية والنفسية والعاطفية التي تسهم في حياة صحية متكاملة للأفراد.

إجابة السؤال الثاني:

أ - ضعي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة:

9

الإجابة	العبارة
√	1- (الرياضة للجميع) تطبيق مجاني من أشهر التطبيقات على الهواتف والأجهزة الذكية لتعزيز ممارسة النشاط البدني والرياضية بالمملكة.
√	2 - من الممارسات المعززة للعافية ممارسة الرياضة بانتظام.
X	3-الطقس من أمثلة المحددات الاجتماعية للصحة.
X	4-الأمراض المعدية تعرف باسم الامراض المزمنة.
√	5-تنظيم النوم من أهم ممارسات نمط الحياة الصحي.
√	6-تصنف مصادر المعلومات الصحية حسب الجهات المسؤولة عن إصدارها إلى أربعة مصادر أحدها الجهات الرسمية أو الحكومية.
X	7-أول خطوة لمعالجة سلوك الخمول البدني ابتكار الحلول والبدائل المناسبة.
X	8-المستوى الثاني من مستويات هرم النشاط البدني هو تقوية العضلات والأربطة.

إجابة السؤال الثالث:

8

أ- اختاري الإجابة الصحيحة بوضع خط تحت الإجابة الصحيحة:

1	تعود ممارسة النشاط البدني بانتظام بفوائد صحية على الجانب النفسي لدى الفرد منها:	أ- تحسين المهارات الاجتماعية	ب- تحسين المهارات الاجتماعية	ج- <u>خفض اعراض القلق والاكتئاب</u>
2	من معوقات ممارسة النشاط البدني والرياضي	أ- ضعف الإرادة والعزيمة	ب- قلة المرافق والبيئة المناسبة	ج- <u>جميع ما سبق</u>
3	يبدأ الفرد بالتقليل من الخمول البدني ويمارس النشاط البدني مرحلة	أ- <u>التطبيق العملي لتغيير السلوك</u>	ب- ما قبل التفكير في تغيير السلوك	ج - التفكير الجاد في تغيير السلوك
4	أحد أعراض ممارسة النشاط البدني ويهدف إلى التقليل من آثار الإصابة بمرض أو ضعف وفق توصية وإشراف طبيب معالج:	أ - <u>غرض الضرورة الصحية</u>	ب - غرض الكفاءة البدنية	ج - غرض الوقاية الصحية
5	الجري وممارسة كرة القدم من مستويات النشاط البدني :	أ - معتدل	ب- <u>مرتفع</u>	ج - منخفض
6	يشير إلى عدد أيام ممارسة نشاط بدني أو رياضي معين في الأسبوع الواحد:	أ- مدة النشاط البدني	ب - <u>تكرار النشاط البدني</u>	ج - شدة النشاط البدني
7	من أكثر الدول التي بها الخمول البدني:	أ - <u>الهند</u>	ب - الصين	ج - روسيا
8	من سمات الخمول البدني	أ - الحركة البدنية قوية جدا	ب - <u>خلال فترة اليقظة</u>	ج- تستخدم فيه مجموعات عضلية كثيرة

انتهت الاجابة

معلمة المادة: كوثر الغريب