الوضعية الادماجية:

الهدف الخاص:

أن يشرح الطالب أهم المجاميع العضلية

* السند:

 إن ممارسة التقوية العضلية للرياضي سواء في التخصص الرياضي أو في الرياضة البدنية بشكل عام تتطلب من الرياضي أن يكون ملما بالعضلات في كل نواحي الجسم قصد إستهداف المجموعات العضلية المطلوبة في النشاط المعمول

التعليمة: من خلال دراستك لمحاضرة المجموعات العضلية

* إختر خمسة تمارين يستهدف كل تمرين عضلة من عضلات الجزء العلوي
* إختر خمسة تمارين يستهدف كل تمرين عضلة من عضلات الجزء سفلي

ملاحظة: يعاد النشاط في ملف وورد مع كتابة الاسم واللقب والفوج