الوضعية الادماجية:

الهدف الخاص:

أن يبين الطالب نظام المجموعات التدريبية

* السند:

إن أي نجاح رياضي في كمال الأجسام يتطلب التركيز على كل مرحلة بحكم أن كل مرحلة لها مميزاتها وخصائصها والمجموعات التدريبية تخضع لهاته الخصوصية فلها مجموعات واحدة ومجموعات متعددة كلا حسب مرحلتها .

* التعليمة: من خلال دراستك لمحاضرة نظام المجموعات
* إشرح التمارين التي تشكل نظام المجموعة الواحدة لعضلات الصدر
* إشرح التمارين التي تشكل نظام المجموعات المتعددة لعضلات الفخذ

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