الوضعية الادماجية:

الهدف الخاص:

أن يستنتج الطالب أنماط التغذية الصحية في الثقافة البدنية

السند: يحتاج جسم الإنسان الطبيعي إلى العناصر الغذائية بشكل دائم ومنتظم عكس الانسان الرياضي الذي يحتاج إلى أنظمة غذائية خاصة كلا حسب إختصاصه والثقافة البدنية لها طابع غذائي خاص حيث أن الرياضي لديه برنامج غذائي خاص بالتضخيم وآخر في التنشيف.

التعليمة :

من خلال دراستك لمحاضرة التغذية

ومن خلال تعرفك على ثقافة التغذية الصحية في الثقافة البدنية

* إشرح برنامجا غذائيا خاص بالضخامة العضلية
* إشرح برنامجا غذائيا خاص بفترة التنشيف