الوضعية الادماجية:

الهدف الخاص:

أن يحدد الطالب أقسام اللياقة البدنية

من خلال دراستك لمحاضرة أقسام اللياقة البدنية

التعليمة:

* فمن خلال دراستك لأقسام اللياقة البدنية ومكتسباتك القبلية أذكر خمسة تمرينات التي تستهدف كل من
* اللياقة البدنية التنافسية(العامة والخاصة )
* اللياقة البدنية الصحية .
* ملاحظة: يعاد النشاط في ملف وورد مع كتابة الاسم واللقب والفوج