



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة تكريت
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

عنوان المحاضرة

التشكيلات وأوضاع التمارين البدنية وكيفية
تطبيقهما في درس التربية الرياضية

اعداد التدريسي

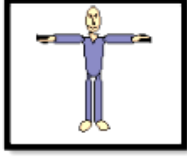
أ.م.د. كهلان رمضان صالح

٢٠٢٥ م

١٤٤٦ هـ

١. التشكيلات

1- اسم التشكيل: النسق.



• رمز التشكيل: ←

• الابعاز على التشكيل: نسق امامي شكل.

• استخدامات التشكيل: عند (اخذ الحضور، التحية الرياضية في البداية والختام)



• شكل التشكيل: ←

2- اسم التشكيل: الرتل.



• رمز التشكيل: ←

• الابعاز على التشكيل: رتل امامي شكل.

• استخدامات التشكيل: عند (الاحماء، تمرينات التهدئة).



• شكل التشكيل: ←

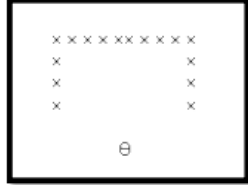
3- اسم التشكيل: مربع ناقص ضلع.



• رمز التشكيل:

• الابعاز على التشكيل: مربع ناقص ضلع امامي شكّل.

• استخدامات التشكيل: عند (شرح مهارة في الجزء التعليمي).



• شكل التشكيل:

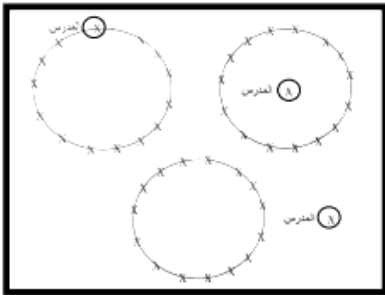
4- اسم التشكيل: الدائرة.



• رمز التشكيل:

• الابعاز على التشكيل: دائرة حولي شكّل. او دائرة امامي شكّل

• استخدامات التشكيل: عند (الاحماء، لعبة صغيرة).



• شكل التشكيل:

5- اسم التشكيل: القوس.



• رمز التشكيل: ←

• الابعاز على التشكيل: قوس امامي شكل

• استخدامات التشكيل: عند (شرح مهارة في الجزء التعليمي).

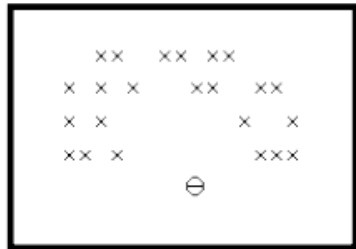


• شكل التشكيل: ←

6- اسم التشكيل: الحر.

• الابعاز على التشكيل: تشكيل حر امامي شكل

• استخدامات التشكيل: عند (تغذية راجعة سريعة).




• شكل التشكيل: ←

٢. اوضاع التمارين البدنية:


1- وضع الوقوف:

الشكل	الوصف
	<ol style="list-style-type: none"> 1- القامة معتدلة وغير متصلبة. 2- النظر الى الامام . 3- الصدر مرتفع قليلا . 4- الذقن للأسفل قليلا. 5- الكتفان للخلف قليلا. 6- الذراعان مستقيمتان بجانب الجسم. 7- راحتا الكفين للداخل مع ضم الاصابع. 8- الرجلان مستقيمتان ومتلاصقتان. الكعبين متلاصقتين والامشاط منفرجة للخارج قليلا.
الابعاز على الوضع: معتدلاً قف. او وضع الوقوف ... خذ.	


2- وضع البروك (الجنو):

الشكل	الوصف
	<ol style="list-style-type: none"> 1- الرأس والكتفان والذراعان والجذع مثلما في وضع الوقوف. 2- الجسم مرتكز على الركبتين. 3- الفخذين في خط مستقيم مع الجذع ومتلاصقتين. 4- الساقين للخلف وموازيان للأرض. 5- تكون الفخذين مع الساقين زاوية قائمة.
الابعاز على الوضع: على الركبتين بروك. او وضع البروك خذ.	

3- وضع الجلوس (الجلوس تربعاً):

الشكل	الوصف
	<ol style="list-style-type: none"> 1- الرأس والكتفان والجذع مثلما في وضع الوقوف. 2- الجلوس على الورك. 3- تقاطع الساقين مع تباعد الركبتين للخارج. 4- الذراعين ممسكة بالقدمين او مستندتان على الركبتين.
<p>الايجاز على الوضع: متربعاًجلوس او وضع الجلوس تربعاً ... خذ.</p>	

4- وضع الاستلقاء:

الشكل	الوصف
	<ol style="list-style-type: none"> 1- الجسم بالكامل كما في وضع الوقوف. 2- الجسم ممدد على الأرض والظهر ملامس لها والامشاط مؤشرة الى الامام
<p>الايجاز على الوضع: على الارض استلقاء. او وضع الاستلقاء خذ</p>	

5- وضع التعلق:

الشكل	الوصف
	<ol style="list-style-type: none"> 1- يتعلق الجسم باستقامته بالمسك باليدين من اعلى او اسفل او تبادل او تقاطع 2- يكون الرأس والكتفان والجذع كما في وضع الوقوف. 3- الرجلان ممدوتان ومتلاصقتان مع التأشير بالمشطين الى الاسفل.
<p>الايجاز على الوضع: بالقفز تعلق او وضع التعلق ... خذ.</p>	