



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

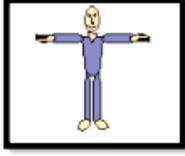
أ.م.د. كهلان رمضان صالح

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 ..... شكّل.

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



• شكل التشكيل: ←

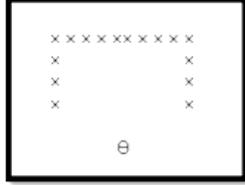
3- اسم التشكيل: مربع ناقص ضلع.



• رمز التشكيل:

• الابعاز على التشكيل: مربع ناقص ضلع امامي ..... شكّل.

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



• شكل التشكيل:

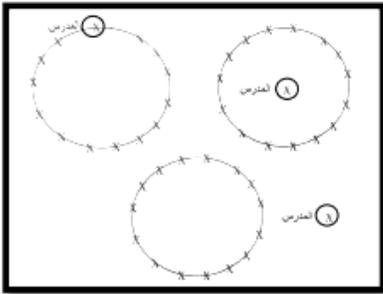
4- اسم التشكيل: الدائرة.



• 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).

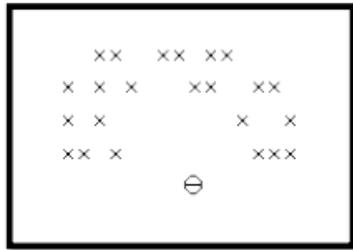


• شكل التشكيل: ←

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"> <li>1- القامة معتدلة وغير متصلبة.</li> <li>2- النظر الى الامام .</li> <li>3- الصدر مرتفع قليلا .</li> <li>4- الذقن للأسفل قليلا.</li> <li>5- الكتفان للخلف قليلا.</li> <li>6- الذراعان مستقيمتان بجانب الجسم.</li> <li>7- راحتا الكفين للداخل مع ضم الاصابع.</li> <li>8- الرجلان مستقيمتان ومتلاصقتان. الكعبين متلاصقتين والامشاط منفرجة للخارج قليلا.</li> </ol>
<b>الابعاز على الوضع:</b> معتدلاً ..... قف. او وضع الوقوف ... خذ.	

### 2- وضع البروك (الجنو):

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

3- وضع الجلوس (الجلوس تربعاً):

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

4- وضع الاستلقاء:

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

5- وضع التعلق:

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