

طرائق تدريس التربية الرياضية

مفاهيم عامة في طرائق التدريس

إن عملية التعليم والتعلم تركز على ثلاث عوامل مهمة وهي :- (المدرس ، المادة ، الطالب) وهناك من يضيف الطريقة فالمدرس عندما يريد إيصال المادة التعليمية للطالب توجب عليه إيجاد الطريقة السهلة والبسيطة التي تساعد على إيصال تلك المادة للطالب بصورة سلسة ومشوقة .

والتعلم هو تغير ثابت نسبيا في سلوك المتعلم ينتج عن مروره بخبرات تعليمية ؛ أما التعليم فهو العملية التي ينتج عنها التعلم وبذلك يكون التعليم هو عملية تنظيم المتعلم.

أقسام طرائق التدريس العامة

تقسم طرائق التدريس إلى نوعين :

- طرائق مرتجلة غير منتظمة يتبعها المدرس دون تخطيط و هذا عادة ما يكون غير مجدي ولا يوصل إلى الهدف المرجو .
- طرائق منتظمة مدروسة وهي طبعاً الطرائق التي توصل المتعلم إلى الهدف حيث يتم التعلم بأسرع وقت واقل جهد وأكثر اقتصادية.

في كل الأحوال يجب أن لا نغفل إن وجود الطريقة لدى المدرس ليس السبيل الوحيد للوصول إلى الهدف، فالمادة وشخصية المدرس لهما اثر أيضا حيث يجب أن يرافقا الطريقة ليصل المدرس إلى الهدف المرجو من العملية التعليمية .

أنواع طرائق التدريس المنتظمة

تختلف أنواع طرائق التدريس حسب الاسلوب المتبع في تقديم المادة أو حسب مستوى المتعلم ودوره في العملية التعليمية أو حسب الأغراض التربوية المرجو تحقيقها أو حسب الوقت المحدد للتعلم .

هناك من يميز نوعان من طرائق التدريس الأول ينصب حول المدرس والثاني ينصب حول المتعلم وهناك من يميزها بالطرائق القديمة مثل (طريقة المحاضرة أو الإلقاء ، الطريقة الاستنتاجية ، الطريقة الاستقرائية ، طريقة الاستجواب وطريقة الحوار) والطرائق الحديثة مثل (طريقة حل المشكلات ، طريقة المشروع ، طريقة الوحدات ، طريقة اللعب ، الطريقة التعاونية ، طريقة الدتتالخ)

المميزات العامة للطريقة الجيدة

تتميز الطريقة الجيدة في اعتمادها على تحريك اهتمام الطالب لتدفعه إلى بذل الجهد من أجل التعلم وبذلك يتم الوصول إلى الهدف . فإذا توصل المدرس إلى دفع الطالب للعمل والتفكير في الوصول إلى نتائج التعليم (التعلم) فطريقته تلك فعالة وجيدة ، وعموما يمكننا أن نوجز مميزات الطريقة الجيدة في الآتي :-

1. أن تمهد أفضل السبل لوضوح الهدف للمتعلم واستغلال دوافعه للعمل على تحقيق ذلك الهدف .
 2. تجعل المتعلم قادرا على دراسة نتائجه وتقييمها .
 3. أن تهتم بالمستوى التربوي للمتعلم .
 4. توصيل المتعلم لتحقيق الهدف، وربط المادة التعليمية بالحياة الاجتماعية .
- ولا توجد طريقة واحدة يمكن أن تحمل هذه المميزات بدرجة متوازنة ولكن هناك أساليب جانبية يمكن استغلالها للوصول للطريقة الجيدة في التعليم والوصول إلى الهدف .
- الطرائق العامة في تدريس التربية الرياضية

هناك طرائق عامة كثيرة أثبتت البحوث والدراسات صلاحيتها ، يمكن لمدرس التربية الرياضية أن يستخدم قسم منها في أجزاء درسه أو في ظروف متعددة قد تصادفه ، وهذه الطرائق هي :-

• طريقة التسميع والاستجابة للأوامر

أن طريقة التسميع تستخدم داخل الصفوف الدراسية لكن طريقة الاستجابة للأوامر من الطرائق التي يستخدمها مدرس التربية الرياضية في ايعازاته للتمارين والنشاطات أثناء الدرس .

• طريقة المحاضرة :

ان لهذه الطريقة بعض الاستخدامات في التربية الرياضية مثل تقديم بعض المعلومات التي لها علاقة بالنشاط الرياضي فضلا عن استخدامها في الظروف الجوية غير الملائمة . ويكون لهذه الطريقة أثرها التعليمي الجيد عند استخدام الوسائل التعليمية كالصور والنماذج والسلايدات .

• طريقة الدراسة الموجهة :

جرت العادة في تدريس التربية الرياضية كونها المادة الوحيدة التي لا يكلف الطالب بنشاط أو واجب بيتي ، بينما وجد ان إدخال الواجبات كجزء من درس التربية الرياضية يغير كثيرا في زيادة مكانة الدرس فضلا عن زيادة معلومات المتعلم بالقوانين والألعاب الرياضية التي يكلف بها كواجب بيتي وهناك طرائق أخرى مثل طريقة المشروع ، التدريب الموجه ، الطرائق الجماعية ، الطريقة الاجتماعية ، التخطيط المشترك بين المدرس والطالب ، طريقة المناقشة الجماعية وطريقة التمثيل

الطريقة وأهدافها :

لاختيار الطريقة المناسبة يجب مراعاة ارتباط تلك الطريقة بالهدف وقدرتها على تحقيقها بالسبل الأقل كلفة والأقصر وقت والأقل جهد .

فالطريقة هي الوسيلة التي تتبع للوصول لهدف معين . والطريقة الجيدة هي التي تصل إلى الهدف بأقل جهد واقصر وقت وأكثر اقتصادية ، وبذلك يجب على المدرس اختيار الطريقة التي تناسب هدفه في إيصال المادة التعليمية . فيجب ان تكون الطريقة المختارة توصل المدرس لتنفيذ أوجه النشاط التي تتماشى مع رغبة المتعلم وحاجته وإيصال المادة المخطط إيصالها له كهدف تعليمي .

صفات الطريقة الجيدة :

سبق ان اشرنا انه ليتمكن لطريقة واحدة ان توصف بكونها أفضل الطرق لكن يمكن ان نحدد المعايير التي يجب ان تتوفر بالطريقة كي توصف بأنها جيدة وهذه المعايير (الصفات) هي:-

1. ان تكون العلاقة بينها وبين الهدف واضحة .
 2. ان يكون الهدف مفهوم عند المتعلم .
 3. ان تستخدم دافع المتعلم .
 4. ان تشرك المتعلم في النشاط التعليمي (الدرس) .
 5. مراعاة المستوى التربوي الذي يبدأ منه المتعلم .
 6. الارتباط بين المنهج التعليمي والحياة الاجتماعية .
 7. ان تعطي اكبر قدر من النتائج الغير مباشرة .
 8. ان تتبع الخطوات التعليمية والنفسية .
- أي التدرج من السهل إلى الصعب

• الأساليب العامة المتبعة في تعليم المهارات الحركية

من مهام مدرس التربية الرياضية تعليم المهارات الحركية المختلفة ن لذا فعليه معرفة الأساليب التي تمكنه من مساعدة المتعلم على اكتساب تلك المهارات ، ومن الأساليب التي تساعد مدرس التربية الرياضية في مهمته التعليمية نذكر :-

1. قيام المدرس بعرض المهارة الحركية بنفسه .
2. تولي شخص آخر عرض المهارة الحركية .
3. الشرح الوافي لكل ما يتعلق بالمهارة المطلوب تعليمها والإلمام الواسع للمدرس بها .
4. استخدام المنشورات والصور لتوضيح الأجزاء المهارية .
5. الاعتماد على الصور والأفلام البطيئة التي تبين الأداء الصحيح ويصاحبه شرح المدرس
6. التوجيه الدقيق للمتعلم أثناء قيامه بالأداء (عملية التصحيح)
7. استخدام نماذج وتمثيل تبين الحركة المطلوبة .
8. الاستعانة بوسائل تحديد مجال الحركة (مثل الحبل بعد لوحة النهوض في القفز العريض لضمان علو قوس الطيران .
9. تحليل المهارة الحركية من قبل المدرس والمتعلم .
10. ان يؤدي المتعلم المهارة ليكتسب الإحساس الصحيح .
11. يعيد المتعلم شرح المهارة لاستيعاب تفاصيلها .

• التدرج في تعليم المهارات الحركية

يعتمد تعليم المهارات الحركية على سن المتعلم والمرحلة التي هو فيها ومستوى إدراكه ، وعموما يمر تدريس المهارات الحركية بالخطوات التالية :-

1. الشرح :- يكون هنا المتعلم صاغيا مفكرا بما يقوله المدرس مع مراعاة الإيجاز في الشرح والتركيز على النقاط المهمة في الأداء المهاري وعادة لاتستخدم هذه الطريقة وحدها مع صغار السن .
2. عرض الحركة :- ويكون المتعلم هنا ممعن النظر يشاهد عرض المدرس أو النموذج للمهارة أو الحركة .
3. القيام بالعرض (أداء المتعلم) :- في هذه المرحلة يتعرض المتعلم للتجربة والخطأ وهنا يترتب على المدرس تصحيح الخطأ ان وجد عن طريق التوجيه ، لان التعلم الخاطئ يصعب عملية التصحيح .
4. التدريب على الحركة :- بعد ان يدرك المتعلم الحركة وكيفية أدائها عليه ان يتدرب عليها للوصول للإتقان الذي يتطلب اثر اكبر في الجهاز العصبي العضلي بحيث يحصل التوافق وتصبح الحركة منسجمة وانسيابية وذلك عن طريق التكرار الصحيح .
5. التقدم في المهارة :- عندما تكون المهارة وحدة حركية متكاملة ليتمكن تجزئتها فيكون بعد شرحها وعرضها والتدريب عليها إضافة صعوبات أخرى وأدائها في أوضاع مختلفة خاصة إذا كانت تدخل ضمن المهارات المفتوحة .

الطرائق الخاصة بتدريس التربية الرياضية :-

هناك عدة طرائق لتعليم التمارين والحركات الرياضية أهمها :-

• طريقة الشرح أو التجزئة (الطريقة الجزئية) .

تعتمد هذه الطريقة على تقسيم المهارة الحركية أو التمرين إلى عدة أقسام أو إلى خطوات تعليمية ، حيث يشرح المدرس كل خطوة بإيجاز ويكون المتعلمين مصغين للمدرس ومتخذين وضع يمكن الجميع من رؤية المدرس وسماع شرحه . ولا ينتقل المدرس من جزء إلى آخر من المهارة إلا بعد ان يفهم المتعلم الجزء الأول ويتقنه ثم ينتقل لأداء المهارة بصورتها المتكاملة بمزج جميع أجزائها وبالتسلسل .

مميزات هذه الطريقة :-

1. تراعي الاختلاف في قدرات المتعلمين وبذلك تعطي فرص متساوية للجميع للتقدم في أداء التمرين أو المهارة خلال الدرس .
 2. تساعد على فهم المتعلمين لأدق تفاصيل التمرين .
 3. تقسيم المهارة إلى أجزاء صغيرة يحول دون حدوث إصابات خاصة في تمارين القفز .
 4. تساعد على الكشف عن الصعوبات ومعالجتها بالتمرين .
 5. التمرن على الأجزاء وإتقانها يؤدي إلى سهولة الربط والأداء الصحيح .
- عيوب هذه الطريقة :-**

1. عدم وضوح الهدف .
2. تعتبر مملة لبعض المتعلمين وغير مشوقة .
3. تستغرق مدة أطول .
4. تحتاج إلى طاقة عصبية كبيرة عند عملية الربط بين أجزاء المهارة .
5. قد تؤدي إلى عدم الترابط والانسائية في الأداء .
6. عدم التشويق والجمود .

• طريقة النموذج أو الإدراك الكلي (الطريقة الكلية) .

في هذه الطريقة تعرض الحركة بصورة متكاملة غير مجزئة بحيث يدركها المتعلم كوحدة واحدة غير مجزئة أو يتعلمها دون تقسيم ، واعتمدت هذه الطريقة على (نظرية الكشتالت) حيث تفترض ان الفرد عندما يرى شيئاً يدركه متكاملًا ومن بعدها يقسمه أو يجزئه ومن شروط هذه الطريقة :-

1. يجب ان تؤدي المهارة الحركية أو التمرين بشكل يتيح للمتعلمين رؤية جميع التفاصيل و طريقة أدائها من البداية إلى النهاية .
2. يجب ان يكون العرض أو النموذج متقنا لان التعلم يتم بطريقة المشاهدة والتقليد .
3. عند بدء المدرس بالعرض عليه ان يوعز لنفسه بالايجازات الخاصة بالتمرين أو
4. يستحسن الاستعانة بنموذج من الطلاب ليشعر المتعلم انه قادر على الأداء .

مميزات هذه الطريقة :-

1. وضوح الهدف العام أمام المتعلمين .
2. تتميز بالتشويق وإشباع دافع المخاطرة للمتعلم فضلا عن الإثارة للعواطف والمهارات .
3. لا تحتاج إلى ارتباطات عصبية كثيرة .
4. لا تأخذ وقتا طويلا .
5. تتميز بعدم الشكلية .

عيوب هذه الطريقة :-

1. لا تتماشى مع قدرات المتعلمين واختلاف قدراتهم .
2. يصعب على المتعلمين معرفة التفاصيل الدقيقة للمهارة .
3. تحتاج إلى متابعة كبيرة من المدرس حيث تكثر الإصابات نتيجة لعدم التدرج .
4. هناك كثير من المهارات والتمارين التي ليمنح تعلمها كوحدة واحدة دون تجزئة .
5. صعوبة التخلص من الحركات الزائدة الخاطئة نتيجة التعلم الكلي .

• طريقة الشرح والنموذج (الطريقة المختاطة) .

تعتبر هذه الطريقة باعتبارها حل وسط بين الطريقتين السابقتين حيث لا تقسم المهارة أو الحركة إلى أجزاء صغيرة وإنما إلى وحدات كبيرة كل منها يشمل جانباً هاماً من المهارة أو الحركة ومن مميزات هذه الطريقة :-

1. منح المتعلمين الفرصة (وان كانت صغيرة) للتعلم كل حسب قدراته الحركية .
 2. تحديد الأهداف أمام المتعلم بالرغم من كونها أهداف جزئية إلا إنها تبعد المتعلم عن السلبية .
 3. تكون الإصابة اقل من الطريقة الكلية .
 4. توفير الوقت واختصاره كما إنها تقلل من الارتباطات العصبية .
- عيوب هذه الطريقة :-**

1. عدم وضوح الهدف الرئيسي العام تماما .
 2. تحتاج إلى إمكانيات وأدوات .
 3. تستلزم دقة متناهية في التقسيم المهاري إلى وحدات .
- وعموماً إذا قمنا بتحليل الطرائق التدريسية الثلاث السابقة لوجدنا انه يجب توفر التالي في الطريقة المتبعة في التعليم .
1. وضوح الهدف العام لتحقيق الإجابة في التعلم .
 2. مراعاة الفروق الفردية والقدرات الحركية للمتعلمين .
 3. إعطاء فرصة لكل متعلم للتقدم بالتعلم حسب قدراته ومهاراته .
 4. سهولة تنفيذ الطريقة (الاقتصادية) كما إنها تقلل الحوادث .
- وبذلك ليتمكن للمدرس ان يتبع طريقة دون أخرى وإنما عليه إتباع هذه الطرائق مجتمعة ليكون درسه متكاملًا .

مدرس التربية الرياضية :-

على الراغب في امتهان تدريس التربية الرياضية ان يلعب دوراً رئيسياً في العملية التربوية ،فمدرس التربية الرياضية يقوم بتوجيه نشاط المتعلمين وبيعت في نفوسهم الرغبة في العمل الجاد و الدقيق لتحقيق أهداف التعلم ،كما انه يسيطر على الجو العام الذي يسود الدرس يستثمر علاقته بالمتعلمين لرفع القيم والمثل العليا والعادات الحسنة ومظاهر السلوك الجيدة لديهم. تعتمد واجبات مدرس التربية الرياضية على عدة محاور في توجيه نشاطات الطلاب ،بحيث يمكنهم التعلم المتقن وتهيئة أفضل الظروف وفق الإمكانيات المتوفرة لديه وبعدها تقويم نتائج تلك النشاطات وبذلك يكون قائداً وموجهاً ومشرفاً .

أهم مميزات مدرس التربية الرياضية :-

1. الشخصية :-

كل صفة تميز الفرد عن غيره من الناس تؤلف جانباً من شخصيته ،لذا فالشخصية تأتي في مقدمة مميزات مدرس التربية الرياضية التي يتوقف عليها نجاح درسه . ويمكن تعريف الشخصية بأنها وحدة متكاملة من الصفات المتفاعلة لتطبيع الفرد بطابع خاص عند مواجهة أي موقف يمر به .

ومن أهم ملامح مكونات الشخصية هي (الأخلاق ، الأمزجة ، القدرات العقلية ، العوامل الجسمية ، العوامل البيئية والاجتماعية) وهناك بعض الصفات العامة التي يجب ان يتحلى بها مدرس التربية الرياضية لتساعده على ان يكون مدرساً ناجحاً في عمله وهي :-

- أ- يهوى مهنته ويحترمها ويؤمن برسالتها وأهدافها في تربية الناشئين .
- ب- لديه إلمام بالطبيعة البشرية والنمو والاحتياجات النفسية والاجتماعية .
- ج- ان يكون قيادياً بحيث يستحوذ على ثقة طلابه .

- د- ان يكون مؤهلا في اختصاصه وله معلومات جيدة في العلوم الأخرى .
هـ- ان يكون حازما يستطيع ضبط نفسه في المواقف المثيرة .

2 . اللياقة الشاملة :-

أول ما يتبادر للذهن هو اللياقة البدنية والتي تعرف بأنها مقدار الاستعداد الوظيفي لتكيف أعضاء الجسم مع البيئة والتفاعل مع مؤثراتها خلال وجود دوافع مستمرة للحفاظ على التوازن مع الشدة والقدرة على التجدد السريع للنشاط الحركي .
ان مدرس التربية الرياضية ملزما ان مظهره وسلوكه ونشاطاته في الحيوية التي تعطي طلابه القدوة والاستعداد والميول الرياضية ، فضلا عن المعنوية النفسية التي تعتمد على نجاحه في عمله مع طلابه .

3. القيادة التربوية :-

وهي مجموعة الإسهامات لتحقيق أهداف الجماعة . وبذا يمكن لكل فرد ان يكون قائدا في موقف ما بقدر ما يظهر من سمات أو صفات شخصية تؤهله لذلك .
ومدري التربية الرياضية مطالباً بتنمية هذه القدرة عند طلابه ، وان الطلاب يجب ان يشعروا بعدالة مدرسهم وصدقه وبأنه فرد منهم يتولى المسؤولية والتوجيه والإرشاد تحقيقاً لأهداف الجماعة وبالتالي يكون قدوة لهم .

4. الاتزان :-

يجب على مدرس التربية الرياضية ان يتعامل مع طلابه باحترام وتقدير ويتعاون معهم في حل مشكلاتهم الاجتماعية والسلوكية والانفعالية بما يناسب أعمارهم وذلك لتحقيق الأهداف التربوية .

5 .قابلية الإبداع والابتكار :-

ان المدرس لكفو هو الذي يجرب ويحاول أيجاد أساليب جديدة وبيتر طرق تنفيذية جديدة لتوضيح وتوسيع مدارك طلابه بما ينسجم ونوع الفعاليات المراد تطبيقها ضمن وسائل وخطط علمية متطورة .
فالإبداع هو القدرة على رؤية علاقات جديدة لإنتاج أفكار جديدة والابتعاد عن المألوف .
أما الابتكار فهو القدرة على إنتاج نتاجا متميزا يتميز بالطلاقة والمرونة والكفاءة والأصالة وذلك استجابة لمشكلة ما او موقف مثير .

• التمارين البدنية :-

هي حركات بدنية تشغل الجسم وتنمي مقدرته الحركية وفق قواعد خاصة ،تراعي الأسس التربوية والمبادئ العلمية للوصول إلى مستوى عالي من الأداء والعمل في مجالات الحياة المختلفة .كما تعرف التمارين بأنها الحركات المختارة لتربية الجسم تربية متزنة .وعموما ان اصطلاح تمرين يطلق على كل تعلم منظم يكون هدفه التقدم السريع للناحيتين الجسمية والعقلية وزيادة التعلم الحركي للإنسان .
كما يمكن تعريف التمرين بالتالي :-

هي الأوضاع والحركات البدنية المختارة طبقا للمبادئ والأسس التربوية والعلمية بهدف تشكيل وبناء الجسم وتنمية قدراته الحركية لتحقيق الأهداف التي وضعت من أجلها .

• أغراض التمارين البدنية :-

1. الوصول إلى تطور في بناء القدرات الجسمية عن طريق تقوية الأجهزة العضوية المختلفة للحصول على المقدرة في الاحتفاظ بمجهود تكيفي والقدرة على مقاومة التعب .
2. الغرض الحركي الذي يجعل من حركة الجسم ذا فائدة مع اقل جهد لذا توصف حركة الفرد بالاتزان والرشاقة والانسائية .
3. مساعدة الفرد في بناء قاعدة أساسية جيدة لتطوير قابليته البدنية .
4. التأثير على الجسم واكتساب اللياقة البدنية والمحافظة على مستوى معين من القوة والسرعة والمرونة والرشاقة والمعادلة (الصفات الحركية) .

أنواع التمارين البدنية :-

تقسم التمارين البدنية بصورة عامة إلى ثلاث مجاميع رئيسية ، وهي :

1. التمارين النظامية .
 2. التمارين الإصلاحية أو التشكيلية .
 3. التمارين التوافقية .
- كما تقسم أنواع التمارين حسب الغرض الذي وضعت من اجله إلى :-
1. التمارين الأساسية العامة .
 2. التمارين ذات الهدف الخاص .
 3. تمارين المستويات العليا .

أوضاع التمارين البدنية :-

1. الوضع الابتدائي :- وهو لوضع الدال على الشكل الذي يتخذه الجسم قبل البدء في الحركة وبعد الانتهاء منها ويقسم إلى نوعين :

- الأوضاع الابتدائية الأصلية (الأساسية) وهي: ---
 - (الوقوف)
 - (الجلوس)
 - (البروك)
 - (الاستلقاء)
 - (التعلق)

- الأوضاع الابتدائية المشتقة (الفرعية) وهي الأوضاع المشتقة من الأوضاع الأصلية وذلك يتم بتحريك الذراعين مثل (الوقوف ، ذراعان جانبا) (الوقوف ، تخصر) بتحريك الرجلين مثل (الوقوف ، فتحا) (الوقوف ، الرجل اليمين أماما) بتحريك الجذع مثل (الوقوف ، حني الجذع) وبالنسبة لوضع الفرد من الجهاز (الوقوف ، المتزن)

الاصطلاحات في التمارين البدنية :-

يقصد بالاصطلاح التعبير باسم خاص عن كل وضع يتخذه الجسم أو أي حركة يؤديها وذلك للتمييز بين الأوضاع فيما بينها ، وللتمييز بين الأوضاع والحركات .

بعض المصطلحات وتعريفها :

اسم الوضع :- ويدل على نوع الفعالية التي سيقوم بها الجسم كله أو جزء منه .
الإيعاز :- ويدل على الأوامر التي يلقيها المدرس على طلابه ليتخذوا وضعاً خاصاً ثم يقوموا بأداء حركة معينة .

حركة العودة :- وهي حركة أو عدة حركات تعود بالجسم أو جزء منه إلى الوضع الأصلي وتكون متعاقبة وبترتيب عكسي .

قاعدة كتابة التمرين البدني :

(الوضع الابتدائي) ~~~~~ اسم الحركة ~~~~~ ----- العادات
(الوقوف فتحا) فتل الجذع للجانبين بالتعاقب ----- 4 عادات

شروط الوضع الابتدائي

- ان يكتب بين قوسين (الوقوف) (الجلوس ، الطويل)
- وضع فارزة بين الوضع الأصلي والمشتق مثل (الوقوف ، فتحا)
- يتميز بثبوته .
- لا يوعز إليه عند إعادة التمرين أو تكراره .
- لا يتغير الوضع الابتدائي للتمرين ما لم يتغير التمرين .
- الوضع الأصلي يسبق المشتق دائماً ، مثل (الوقوف ، فتحا) (الجلوس ، الطويل)

اسم الحركة : وهو المصطلح الذي يطلق على الحركة أو المجموعة الحركات التي تلي الوضع الابتدائي وتشمل الأجزاء التي ستتحرك لأداء التمرين ويتكون من :-

- حركة أساسية .
- حركة مكملة : - وهي حركة أو عدة حركات تضاف إلى صلب التمرين لتحقيق الأغراض التالية
أ . تعقيد التمرين .
ب . زيادة العمل العضلي .
ج . زيادة التوافق العضلي العصبي .

ويتكون التمرين البسيط من حركة أساسية فقط ، أما التمرين المركب فيتكون من حركتين أساسية ومكملة أو أكثر من حركة مكملة واحدة .

الإيعاز : هو مجموعة الألفاظ والعبارات الاصطلاحية التي يلقيها مدربي التربية الرياضية على طلابه للقيام بالحركات والتمارين أو أي نوع من النشاط . ولا بد ان تخضع هذه الألفاظ والعبارات إلى قواعد وشروط حتى تكون ما نسميه بالإيعاز .

ويجب ان نفرق بين الإيعاز والاصطلاح في التربية الرياضية **فالاصطلاح** عبارة عن أسماء الأوضاع والحركات المتفق عليها في أوساط مدرسي التربية الرياضية لتسهيل التفاهم بينهم .

القواعد العامة في الإيعاز وشروطه :-

1. يجب على المدرس ان يكون طبيعياً غير متكافاً عند إعطاء الإيعاز .
2. على المدرس ان يوجه الكلام لجميع طلاب الصف ولا سيما الخلفيين من الطلاب .
3. ان لا يلجأ المدرس الى الصراخ أو رفع صوته أكثر من اللازم .
4. ان يراعي اتجاه الريح الذي سيحمل صوته الى جميع طلاب الصف .
5. ان يراعي موضع الشمس على ان لا تكون موجهة لعيون الطلاب .
6. ان يراعي مدارك تلاميذ الصف فيما إذا :-

- كانوا أطفالا لا يدركون معنى الألفاظ فعليه الاستعانة بالنماذج والحركات وتقليدها.
- كانت مداركهم أعلى بقليل فيكون الإيعاز على شكل محادثة .
- يرقى المدرس بالإيعاز كلما ارتفعت مدارك الطلاب .
- 7. ان لا يقلل المدرس من شأن التلاميذ او ينظر لهم بمستويات ومدارك واطئة .
- 8. ان يكون الإيعاز بلغة واضحة ومفهومة وبتلفظ سليم وغير سريع .

أقسام الإيعاز :-

1. القسم الإخباري .
 2. الفترة .
 3. القسم الإجرائي .
- وللاستيضاح عن هذه الأقسام لاحظ المثال التالي :-

<u>رفع</u>	=====	<u>الذراعان جانبا</u>
<u>فتل</u>	=====	<u>مع رفع الذراعان جانبا الجذع إلى اليمين</u>
الإجراء	الفترة	الأخبار

أولا : القسم الإخباري :-

وهو عبارة عن الألفاظ والكلمات التي تبين نوع التلبية والأجزاء التي ستتحرك في الجسم والاتجاهات التي ستأخذها هذه الأجزاء ، كما يوضح سرعة الأداء وقوته .

شروط القسم الإخباري :

1. يجب ان يكون واضح وسهل التغيير .
2. ان يراعى فيه الإيجاز وقصر العبارة والوضوح في استخدام الاصطلاحات المتفق عليها
3. يذكر فيه أجزاء الجسم التي ستتحرك حسب الترتيب في التمرين المطلوب .
4. لا يصح ان يبدأ بالمصدر المشتق او فعل الأمر في الإيعاز اللفظي ويمكن ان يبدأ به في الإيعاز المستمر او الإيعاز العددي .
5. يجزأ القسم الإخباري الى أقسام إخبارية وأداء عدة ايعازات عند تنفيذ الوضع او الحركة الموعز بها
6. لا يصح استخدام لغة التخاطب العادية إلا في حالة تدريس الأطفال .

ثانيا : الفترة :-

هي فترة السكون التي تلي القسم الإخباري في الإيعاز وتسبق القسم الإجرائي ويرمز لها بالرمز (-----) وهي تساعد الطلبة على تفهم ما جاء في القسم الإخباري ليستعدوا لأداء الحركة بعد سماع كلمة القسم الإجرائي ، وتطول او تقصر هذه الفترة حسب قدرة التلاميذ وإدراكهم وحسب نوع الحركة او التمرين المطلوب .

شروط الفترة :-

1. يجب ان لا تكون أطول من اللازم فينسى الطالب ما جاء في القسم الإخباري وحتى لا يفقد التمرين عنصر النشاط والاستمرار .
 2. يجب ان لا تكون اقصر من اللازم وإلا لن تكون هناك فرصة كافية لتفهم الطلاب .
 3. تطول الفترة في الحالات التالية :-
- أ- التمرين صعب .

- ب- الطلاب أطفال صغار .
- ت- ضعف المستوى الرياضي للطلاب .
- ث- المطلوب أداء التمرين ببطيء .
- وقد تقصر الفترة في الحالات التالية :-
- أ- التمرين سهل .
- ب- المطلوب أداء التمرين بسرعة .
- ت- الطلاب ذوي مستوى رياضي عالي .

ثالثاً : القسم الإجرائي :-

هو الأمر الذي يبدأ به التمرين او الحركة ، إذ يأتي مباشرة بعد الفترة وقد يكون فعل أمر او مصدر ويمكن ان يكون الإجراء لفظي او عددي .

شروط القسم الإجرائي :-

- 1- يجب ان يكون الإجراء فعل أمر او مصدر إذا كان لفظيا او رقما إذا كان عدديا .
- 2- لا يصح حدوث أي مد في حروف القسم الإجرائي كما لا يصح تجزئته .
- 3- يجب ان يكون بصيغة مناسبة لنوع التمرين من حيث السرعة .

شروط إلقاء الإيعاز :-

- 1- ان يكون مناسب لنوع التمرين من حيث سرعته .
- 2- بعد ذكر القسم الإخباري وبدء الفترة يجب عدم ذكر أي تنبيهات .
- 3- الإلقاء بصوت واضح وسليم النبرات .
- 4- يجب استخدام المصطلحات الفنية والابتعاد عن الألفاظ الدارجة .
- 5- ان يراعي شروط الإيعاز العامة (الصوت ، الريح ، الشمس ، موقعه من الطلاب)
- 6- التمييز بين الإيعاز اللفظي والعددي .

إعداد الخطط التدريسية :-

التخطيط هو احد المقومات الرئيسية لنجاح المدرس ، فالإنسان عادة ما يخطط لحياته وأعماله ونشاطاته . فالتخطيط هو ان نرسم خطوات العمل على نحو مفصل ومنتظم ومكتوب على الورق ليسهل تنفيذه .

والتخطيط في التدريس من مستلزمات النجاح في مسيرة المدرس في مهنته ، لاسيما إذا كان حديث العهد وبذلك تسهل عليه الأمور التالية :-

- 1- تحديد المتطلبات الضرورية والمهمة .
 - 2- تسهيل عملية تنفيذ الدرس بصورة علمية متكاملة .
 - 3- تساعد على بناء ثقته بنفسه وتخلصه من الضياع ثناء الدرس .
 - 4- تبعده عن مشكلات الصف الانضباطية .
 - 5- يساعده على تنظيم الوقت المخصص للمادة .
- وهذا لا يعني ان يكون المدرس منغلقا على الخطة غير قادر على التصرف في درسه وإنما المدرس الناجح هو الذي يكيف الخطة بما تخدم أهدافه فيمكن الخروج عنها والتعديل على فقراتها حسب ظروف الدرس وحالة الطلاب . فالخطة وسيلة وليس غاية لذا يجب ان تتسم بالمرونة والاستعداد للتبديل والتطوير حسب الظروف التي تطرأ .

التخطيط اليومي للدرس :-

يتوقف نجاح المدرس في خطته اليومية على تخيله لتطبيق الخطة المرسومة للوحدة الدراسية (الدرس) وتحتوي الخطة اليومية على الأمور التالية :-

1. **أهداف الدرس :-** يتصدر الدرس الأهداف التي تساعد المدرس تحديد وسائل وطرائق وأغراض العملية التعليمية ، وهي نوعين من الأهداف :
أ- الأهداف التعليمية .
ب - الأهداف التربوية .
2. **مادة الدرس :-** وهي الوسيلة التي يتمكن المدرس من خلالها تحقيق الأهداف المرسومة على ان يراعي اختيار الفعاليات المناسبة للمرحلة العمرية وقابلية المتعلمين من حيث النمو والجنس .
3. **الخاتمة :-** يعتبر هذا القسم من الدرس غاية في الأهمية حيث يقدم المعلم الإرشادات التربوية للطلاب ، كما ويختار النشاط الملائم لمجريات الدرس من حيث الشدة (حيث قد يعطي المدرس تمرينا يهدئ الطلاب إذا كان الدرس متعب ونشاطاته أدت الى رفع الجهد والعكس صحيح) .

درس التربية الرياضية :-

هو الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية وهو مجمل لكل الخصائص المتعلقة بالبرنامج . فالدرس اليومي هو حجر الزاوية في منهاج التربية الرياضية ويتوقف تحقيق أهداف البرنامج العام للتربية الرياضية على نجاح ذلك الدرس . ويراعى في إخراج الدرس وحسن إعداده حاجات الطلبة فضلا عن ميولهم ورغباتهم كما يجب مراعاة النواحي الفنية كالإمكانات المادية وقابليات الطلبة ومستواهم البدني .

الأهداف الأساسية لدرس التربية الرياضية :-

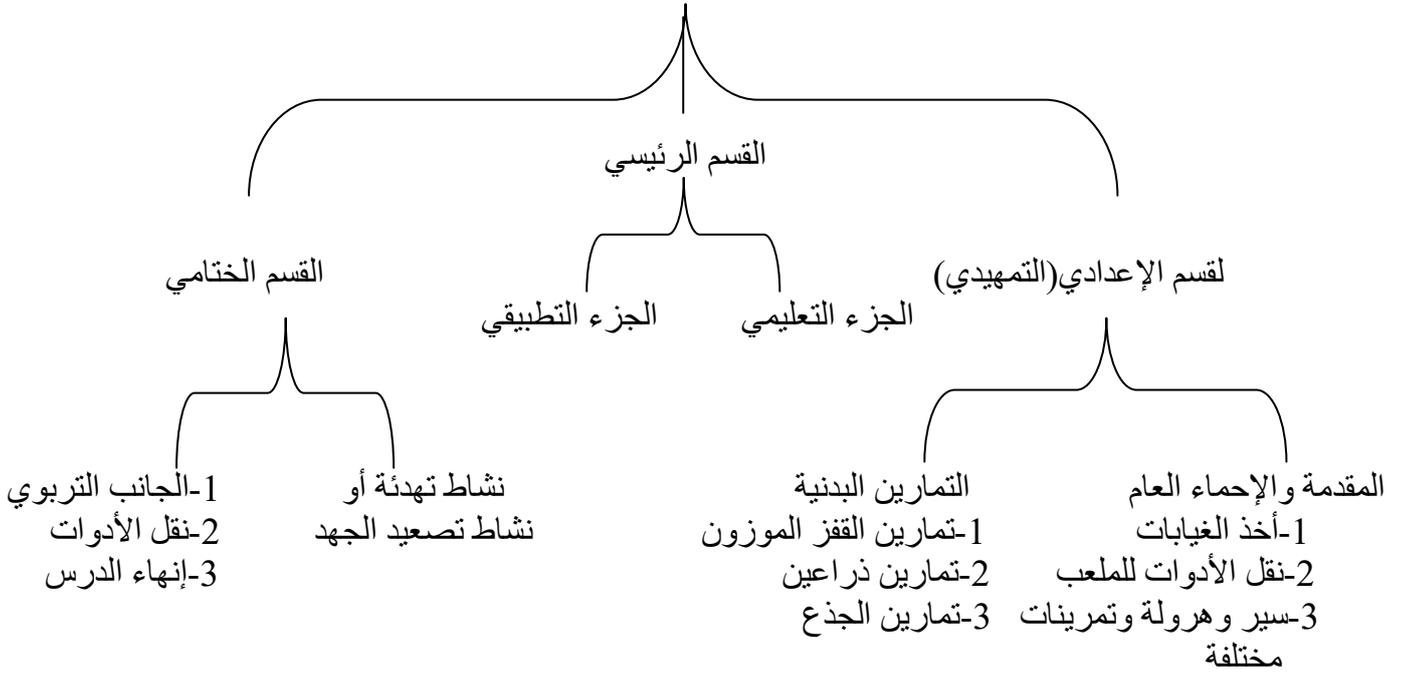
- هناك أهداف تربوية وبدنية واجتماعية كثيرة يجب ان تنمى لدى الطالب ويحاول مدرس التربية الرياضية الوصول إليها من خلال الدرس وهذه الأهداف هي :
1. محاولة بناء وتطوير الصفات البدنية بشكل متكامل لدى الطلاب .
 2. محاولة تطوير المهارات الحركية الأساسية كالركض والقفز والتسلق والتوازن ... الخ
 3. محاولة بناء المهارات الحركية الرياضية الخاصة بالألعاب المنظمة كالساحة والميدان والجمناستك الخ .
 4. محاولة بناء القابليات التربوية الرياضية مثل حب المنافسة وروح التعاون .
 5. إيصال معلومات أساسية حول الصحة والعادات الصحية .
 6. تربية العادات الجيدة كالإرادة والصفات الخلقية الحسنة .
 7. محاولة الوصول الى الأداء المتكامل للحركات الرياضية والاقتراب من المستوى الجيد والعالى .

الخطة اليومية لدرس التربية الرياضية :-

هناك نوعين من الخطط السائدة لدى مدرسي التربية الرياضية وهما :

- أ- الخطة المنوعة .
 - ب- خطة الوحدات .
- وكل منها تتكون من أقسام معينة ولكل قسم أغراضه الخاصة وطريقة تنفيذه . ويمكن اعتماد المخطط التالي في بناء العديد من خطط دروس التربية الرياضية

درس التربية الرياضية



تصحيح الأخطاء :-

ان تصحيح الخطأ عملية تربوية لا تعني مجرد الإشارة الى الخطأ و كيفية تصحيحه ، إذ ان التعامل مع المتعلم وهو إنسان يتأثر بكثير من العوامل أهمها العوامل النفسية ، حيث أن أغلب الطلاب حساسون لما يوجه لهم من نقد خاصة أمام أقرانهم ، لذا فمن الضروري ملاحظة التأثيرات النفسية المترتبة على تصحيح الأخطاء واختيار الألفاظ المناسبة فضلا عن الطريقة المناسبة لإصلاح الخطأ . وفيما يلي الأمور التي يجب مراعاتها عند القيام بعملية تصحيح الأخطاء :-

أولا :- الأمور المتعلقة بالمدرس :-

1. أن يكون له القدرة على تشخيص الخطأ وكيفية معالجته .
2. أن يكون ملما بصفات القوام الصحيح وأخطائه، وأثار تلك الأخطاء .
3. معرفة الطريقة الصحيحة لأداء المهارة و احتمالات الأخطاء الشائعة ، و كيفية تصحيحها .
4. أن يكون صبورا عند تكرار الخطأ .
5. عدم السماح بتكرار الحركة الخاطئة لأن ذلك يولد عادة الخطأ ، كما يجب عدم شرح الخطأ أو عرضه من قبل المدرس والاقترار على الأداء الصحيح .

ثانيا :- الأمور المتعلقة بالطالب :-

1. يصحح الخطأ باختصار مثل (ارفع رأسك ، اثني ذراعك) .
2. الأهتمام بالأخطاء الهامة التي تؤثر على أداء المهارة ثم الأخطاء الأقل أهمية .
3. الأستعانة بحركات جديدة لغرض تصحيح الأداء الخاطئ .
4. عدم تعيين الطالب المخطئ وإنما يكون توجيه الإرشادات بصورة عامة .
5. استخدام لغة أسهل من السابق لتحقيق التصحيح .
6. يمكن ان يمس الطالب المخطئ بخفة في جزء الحركة الخاطئ .
7. يجب ان لا يتطرق المدرس للتصحيح عندما يكون الطلاب متعبين .

التنظيم والضبط في درس التربية الرياضية :-

ليس هناك طريقة مثلى لضمان التنظيم والضبط في درس التربية الرياضية ، حيث أن لكل مدرس فلسفته الخاصة ، لكن هناك بعض الأسس والعوامل التي يتم من خلالها ضبط الصف وهي :-

أولاً : الضبط الإداري :-

1. يسهل الضبط عند تعويد الطلاب على بعض القواعد الإدارية البسيطة الثابتة التالية :
 - الاصطفاف عند بدء الدرس (بعد النزول الى الساحة) .
 - ترتيبهم في أماكن ثابتة لكل طالب منهم في مجموعته مع مراعاة التقسيم الى مجاميع متساوية .
 - تنظيم العمل في المجاميع وتعريف كل مجموعة بواجباتها .
2. تعويد الطلاب على تلبية الايعازات و إشارات الصافرة .
3. اهتمام المدرس بالدروس الثلاثة او الأربعة الأولى .
4. يكون الدرس حازماً في الدروس لضمان سير الدرس بصورة منتظمة .
5. أن يشرح المدرس طريقته التي سيتبعها في إدارة الصف ويكرر تعليماته بأسلوب مبسط

ثانياً : إعداد المادة :-

على المدرس ان يكون ملماً بمادته وبيئته ويبدل جهد في إعداد خطته لحفظ النظام مع مراعاة ما يلي :-

1. الأخذ بعين الاعتبار رغبات وميول وقدرات الطلبة المشاركين في الدرس .
2. التدرج في النشاطات من السهل الى الصعب مع مراعاة المرحلة العمرية والجنس .
3. استخدام دوافع الطلاب لإضفاء روح المنافسة والتشويق .
4. استغلال وقت الدرس بالكامل .

ثالثاً : خلال الدرس :-

1. على المدرس أن يكون ودوداً لطلابه و مهتم بكل واحد منهم ويشجعهم .
2. عدم تكرار التمرين عن الحد المعقول .
3. عدم التردد وعلى المدرس الحزم في قراراته ايعازاته أثناء الدرس .
4. تنظيم الساحة والأدوات تساهم في النظام .
5. المرونة من قبل المدرس والاستعداد لإجراء بعض الفعاليات المفاجئة كلما شعر أن الصف يحتاج ذلك .

رابعاً: بعض النصائح للمدرس الجديد :-

1. ضبط النفس وامتلاك زمام نفسه لقيادة الصف .
2. الثقة بالنفس والتصرف بحكمة ومواجهة تحدي كسر النظام بدون تساهل .
3. الصمت عند عدم التأكد من الطالب الذي كسر النظام ومحاولة إلقاء النصيح عند عدم كشفه .
4. ان شقاوة الطلاب ليس إساءة شخصية للمدرس .
5. كن لطيفاً واسع الصدر فهاتان الصفقتان تساعدك على الخروج من مأزق كثيرة .

الصارفة :-

تعتبر الصافرة من الأدوات الضرورية والكثيرة الاستعمال في دروس التربية الرياضية بالأخص عندما يكون عدد طلاب الصف كبيراً أو عندما تكون الساحة كبيرة و يستحسن عدم

لجوء المدرس إليها كثيرا بل عليه ان يعتمد على صوته ايعازاته ،ويكون استعمال الصافرة في الحالات التالية :-

1. في الألعاب والنشاط الحر ، حيث يأخذ الطلاب سماع صوت المدرس ، تعني الصافرة في هذه الحالة ما يلي :-
 - الوقوف فورا في حالة اللعب . (قف) .
 - البدء في اللعب بعد الشرح . (ابدأ) .
2. مع الأطفال الصغار بسبب عدم فهمهم للإيعازات اللفظية فضلا عن عدم هدوئهم وبالتالي عدم سماعهم للإيعاز .
3. في الصفوف التي تحتوي على عدد كبير من الطلاب .
4. في السباقات و الألعاب الرياضية كأداة للاستعداد والانتباه .
5. التحكيم في المباريات وفي سباق الساحة والميدان .
6. في السباحة (لان السباح لايسمع للإيعاز الصادر من المدرب .
7. في الألعاب والاجتماعات الكشفية .

الحالات التي لا يحبذ فيها استعمال الصافرة :-

1. عندما يكون الطلاب في وضع يحتاج الى التركيز والانتباه او يكونوا قد بدءوا في أداء حركة صعبة .
2. عدم استخدامها في التمارين او العد لها أو في حالة السير .
3. عدم استخدامها في الألعاب الهادئة التي تتطلب التركيز والانتباه .
4. إذا كانت الصفوف الدراسية قريبة بما يؤثر على سير الدراسة فيها .

طريقة الخطة المنوعة :-

تتكون هذه الطريقة من قسمين لكل قسم منها أغراضه (وعادة ما تستخدم في المراحل الأولية من الدراسة الابتدائية) وهذان القسمان :

1. القسم الأول :

ويشمل الإعداد بجزأيه المقدمة والتمارين البدنية حيث يستغرق هذا القسم (عشر دقائق) لكل جزء (خمس دقائق)

2. القسم الثاني :

ويشمل الفعاليات المنوعة والتي تجزئ الى ثلاثة أجزاء هي :

- الفعاليات التعليمية .
- الفعاليات التطبيقية .
- الختام .

طريقة خطة الوحدات :-

الوحدة هي عدة محاور تعليمية تتفاعل فيما بينها لتكون وحدة متكاملة لها أهداف محددة نتوصل إليها عن طريق تلك المحاور ، وهذا يعني إنها مواقف تعليمية تحتوي على المادة العلمية و الأنشطة العملية المرتبطة بها وخطوات تدريسيها ،وبذلك يتعرض المتعلم لمواقف تعليمية كثيرة في دروس متعاقبة لكنها جميعا مترابطة ببعضها وتسير بصورة متكاملة وحسب تنسيق معين يدور حول غرض او هدف تعليمي هو اكتساب المهارات المختلفة المرتبطة بالوحدة التعليمية . وتتكون خطة الوحدات من الأقسام التالية :-

1. القسم ألعادلي :-
والذي يتضمن المقدمة التي تحتوي على الجول التربوي والإحماء بالإضافة إلى التمارين البدنية .
2. القسم الرئيسي :-
ويتضمن هذا القسم الفعاليات التعليمية والفعاليات التطبيقية .
3. القسم النهائي :-
وتكون نشاطاته أما نشاطات تصعيد الجهد أو تهدئته حسب سير الالرس وموقعة من الجدول فضلا عن تحقيق المستوى التربوي الجيد من خلال توجيهات المدرس .

خطة الالرس التربوية الرياضية في المرحلة الابتدائية :-

تضم المرحلة الابتدائية مراحل عمرية متعددة من حيث تقارب مستوى النمو ، لذا فهناك نظريتين لتقسيم هذه المرحلة :-

النظرية الأولى وتقسم المرحلة الابتدائية إلى ثلاث مراحل وهي :-

- 1- المرحلة الأولى وتشمل الصفين الأول والثاني الابتدائي .
- 2- المرحلة الثانية وتشمل الصفين الثالث والرابع الابتدائي .
- 3- المرحلة الثالثة وتشمل الصفين الخامس والسادس الابتدائي.

النظرية الثانية وتقسم المرحلة الابتدائية إلى مرحلتين :-

1. المرحلة الأولى وتنتهي في سن الثامنة .
2. المرحلة الثانية وتنتهي في سن الثانية عشر .

• الالرس التربوية الرياضية في المرحل الابتدائية الأولى :-

كانت النظرية الأولى تتبع طريقة الحركات التمثيلية والقصص الحركية بحيث يراعي المعلم خلالها ميول الأطفال إلى القصص فيروي لهم قصة تشمل على مجموعة حركات شاملة و يندمج معها الطلاب ويمثلون الحركات بما يخدم هدف الالرس (الحركة و النشاط البدني) ويراعى في إعداد القصة الأمور التالية :

1. ارتباط القصة بالبيئة التي يعيشها الأطفال .
2. احتوائها على معلومات مفيدة (تاريخية أو ثقافية أو أخلاقية أو العبر والصفات الحميدة) .
3. التعبير عن القصة يكون ذاتي لا بتقليد المعلم .
4. يستحسن استخدام الأناشيد والموسيقى .
5. الالريس يكون بطريقة غير شكلية باستخدام إيعازات بلغة الالديث والتخاطب .

أما الطرق المستخدمة في التربية الرياضية فهي وسيلة للتقرب الناضج العلمي لاحتياج الواقع الذي دعت الضرورة لإيجاده .

ولاعتبار برامج المدارس الابتدائية القاعدة الأساسية التي يبني عليها بقية البرامج المتطورة في المراحل الالدراسية اللاحقة أخذاً بنظر الاعتبار الخطوات الالدرجية لتوزيع الفعاليات و الأنشطة ، فكان الالرس التربوية الرياضية في المرحلة الأولى يشتمل على ما يلي :

أولاً/ الحركات الأساسية :-

وهي الحركات الشائعة التي تشكل الركائز الأساسية لجميع النشاطات الرياضية في الحياة اليومية للفرل والتي تساعد على تعلم المهارات الرياضية مثل المشي ، الالجل ، التسلق ، الالدفق ، السحب ، الال دوران الخ حيث يكون غرضها :-

1. تنمية التوافق العضلي والعصبي .
2. تنمية القابليات الحركية لدى التلميذ لتساعد على تعلم المهارات والألعاب .
3. مراعاة النمو المتزن للتلاميذ .

ثانياً / الألعاب :-

و يقصد بها الألعاب ذات القيم التربوية التي تستغل لإعداد التلاميذ للعمل الجدي مثل :

1. ألعاب المطاردة والألعاب البسيطة التنظيم .
2. الألعاب الصغيرة المرافقة للأناشيد .
3. الألعاب الهادئة .

ثالثاً / التمارين البدنية :-

ان اختيار التمارين هنا يشمل تحريك كافة أعضاء الجسم مع موافقة تلك التمارين للمرحلة العمرية والقدرة البدنية للتلاميذ وتشمل هذه التمارين :-

1. تمارين النظام والسير والهرولة .
2. تمارين القفز الموزون .
3. تمارين الذراعين .
4. تمارين الجذع (الظهرية والبطنية والجنبية) .
5. تمارين الرجلين .

رابعاً / ألعاب الساحة والميدان :-

ويختار معلم التربية الرياضية ما يناسب التلاميذ من فعاليات ، ويمكن استخدام الفعاليات التالية وبالتدرج :-

1. الركض البطيء والسريع لمسافات محددة ولفترات زمنية مختلفة (30 – 60 م) .
2. فعاليات القفز - ومنها القفز فوق حواجز واطئة .
3. فعاليات رمي الكرات .

خامساً / فعاليات الخفة والرشاقة :-

وتهدف هذه الفعاليات الى تحسين اللياقة البدنية وتنمية التوافق العضلي العصبي فضلاً عن تعويد التلاميذ على النظام .

درس التربية الرياضية في المرحلة الابتدائية الثانية :-

محتوى هيكل درس التربية الرياضية في هذه المرحلة هو :-

1. القسم الإعدادي (8 – 10) دقائق .
2. القسم الرئيسي
 - الفعاليات التعليمية (12 – 10) دقائق .
 - الفعاليات التطبيقية (18 – 20) دقيقة .
3. القسم الختامي (5) دقائق .

ملاحظة :-

تتخلل خطة الدرس بعض الحركات والتمارين (الحركات المفاجئة ، الألعاب الصغيرة ، التمارين الترويحية) التي تساعد على نجاح الدرس وهي لا تعتبر جزءاً من الخطة او أقسامها ولكنها تعتبر عوامل تشويق وإثارة للتلاميذ وبث روح النشاط فيهم إضافة الى مساهمتها في تحقيق الأهداف التربوية لدرس التربية الرياضية .

كيفية تقصير خطة درس التربية الرياضية :-

يكون المدرس في بعض الأحيان مضطراً الى تقصير خطة درسه كي تتناسب مع الظروف المحيطة مثل :

1. حدوث ظرف قهري طارئ.
2. عوامل جوية تنذر برداءة الجو .
3. قصر الزمن المخصص للدرس .

فعملية تقصير الدرس ليست سهلة وتتطلب حرصاً شديداً من قبل المدرس على قواعد الخطة وعدم الإخلال بها سواء من الناحية التعليمية او التطبيقية او التربوية .ومن الممكن تقصير خطة الدرس من ناحيتين..هما :

1. الناحية الفنية - أي اختيار التمارين والفعاليات .
2. الناحية التعليمية - أي الطريقة التي يسلكها المدرس في إخراج الدرس .

كيفية إطالة خطة الدرس :-

تعتبر عملية إطالة خطة الدرس سهلة نسبياً لان ما يواجه المدرس من ظروف تستدعي الإطالة نادرة ومثال هذه الظروف :

1. سرعة أداء الطلاب للحركات وتفاعلهم مع الدرس (سرعة جريان الدرس) .
2. حسن تقدير المدرس للوقت واستغلاله (إخراج الدرس بصورة دقيقة) .

وتعتبر الإطالة سهلة خاصةً إذا كان المدرس يعتني بالناحية التحضيرية لدرسه من خلال وضع حركات والعباب احتياطية او يمكن للمدرس شرح احد موضوعات الدرس التالي . كما يمكن استغلال الوقت بالتمارين الحر على حركات الخفة والقفز والرشاقة. كما يمكن الاعتناء بالطلبة المتأخرين ورفع مستواهم في الحركات ، وهنا يجب الابتعاد عن طريقة التكرار بالتمارين لأنها تولد الملل والضجر فضلاً عن التعب للعضلات العاملة نفسها .