

**PHÒNG GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO LẠNG GIANG
TRƯỜNG TIỂU HỌC TÂN THANH**



GIẢI PHÁP GIÚP HỌC SINH LỚP 4 HỌC TỐT BÀI THỂ DỤC

Họ và tên: Trần Thị Thuỳ Linh

Dạy môn: Thể dục

Tân Thanh, tháng 9 năm 2022

I. LÝ DO CHỌN BIỆN PHÁP

Năm học 2021- 2022, tôi được phân công dạy thể dục ở khối lớp 4. Trong quá trình dạy, tôi thấy ở tất cả các lớp đều có HS mắc các lỗi:

- Thực hiện sai biên độ động tác.
- Học sinh có thói quen khi hạ tay về tư thế chuẩn bị thường thả mạnh tay vỗ vào quần phát ra tiếng bộp bộp.

Trước thực trạng đó ngày 29/10/2021 tôi tiến hành khảo sát cụ thể lớp 4 D và thu được kết quả sau:

Số HS	HS tham gia khảo sát	HS thực hiện tốt động tác	HS thực hiện sai biên độ động tác	HS có thói quen thả tay vỗ vào quần
Khi chưa áp dụng biện pháp	43	20	12	20

* Nguyên nhân:

- Một số e chưa hứng thú với môn học, còn lười vận động.
- Giáo viên chưa biết phát huy được tính tích cực, tự giác, chủ động của HS.
- Chưa kịp thời sửa các lỗi sai cho HS
- Phối hợp giữa giáo viên dạy thể dục với giáo viên chủ nhiệm, tổng phụ trách đội, gia đình HS chưa tốt.

Vì vậy tôi mạnh dạn đưa ra “Giải pháp giúp học sinh lớp 4 học tốt bài thể dục”

II. CÁC BIỆN PHÁP

1. Biện pháp 1: Tạo hứng thú cho HS khi học.

- Tạo môi quan hệ thân thiện, gắn bó giữa giáo viên với HS và giữa HS với HS.
- Cho học sinh chơi các trò chơi khởi động.
- Động viên khen ngợi HS kịp thời.
- Khích lệ HS bằng các phần quà.

2. Biện pháp 2: Phát huy tính tích cực, tự giác, chủ động của HS

- Trước đây khi học động tác mới tôi thường: Nêu tên động tác sẽ học. Hướng dẫn HS quan sát tranh hoặc mẫu, phân tích kỹ thuật động tác và hướng dẫn HS tập động tác. Áp dụng giải pháp khi học động tác mới tôi thường tập mẫu động tác rồi cho HS đoán tên động tác. HS đoán đúng tên động tác tôi khen ngợi. HS không đoán được tên động tác tôi sẽ đưa ra các câu hỏi gợi mở, hướng dẫn HS.

- Trong quá trình tập luyện động tác, luân phiên thay đổi cán sự lớp.
- Tổ chức cho học sinh thi trình diễn, cho HS tự xếp đội hình biểu diễn sao cho đẹp.

3. Biện pháp 3: Sửa sai

- Kịp thời sửa sai ngay cho HS khi thấy có học sinh thực hiện chưa đúng động tác. Ví dụ khi đưa tay dang ngang cánh tay và vai không thẳng, khi hạ tay về tư thế cơ bản các em thả tay mạnh vỗ quần gây tiếng ồn...phải cho lớp dừng lại ngay ở nhịp HS tập sai, nhắc HS tự sửa sai. Đồng thời tạo cho HS thói quen chủ động quan sát bạn bên cạnh, bạn xung quanh và giúp đỡ khi thấy bạn tập chưa đúng.
- Khi có nhiều HS tập chưa đúng động tác phải cho HS quan sát lại tranh hoặc GV tập mẫu lại đồng thời phân tích kỹ thuật động tác, lưu ý những điểm khó của động tác cho HS.
- Cho học sinh tập lại động tác chưa hoàn thiện nhiều lần đến khi đúng hơn, đẹp hơn.
- Chia tổ cho HS tập luyện để các thành viên trong tổ giúp đỡ nhau sửa sai.
- Khi đã được các bạn sửa cho mà có HS vẫn chưa thực hiện được tôi sẽ trực tiếp sửa cho HS đó.

4. Biện pháp 4: Phối hợp với giáo viên chủ nhiệm, tổng phụ trách đội và phụ huynh học sinh

- Vì vậy phải phối hợp với giáo viên chủ nhiệm, tổng phụ trách trong các buổi thể dục đầu giờ, giữa giờ HS chú ý khi thực hiện đúng các động tác.
- Với đặc điểm tâm lý học sinh tiểu học là hay quên. Có thể hôm nay tập đúng ngay nhưng mai lại quên vì vậy GV phải phối hợp với phụ huynh nhắc nhở con em mình ôn tập ở nhà. Khi được tập nhiều thì sẽ lâu quên động tác hơn. Và hình thành cho HS thói quen luyện tập thể dục để nâng cao sức khỏe.

III. KẾT QUẢ ĐẠT ĐƯỢC.

* Sau khi áp dụng các biện pháp trên tôi thu được kết quả như sau:

Số HS	HS tham gia khảo sát	HS thực hiện đúng động tác	HS có tay và vai không thẳng	HS có thói quen thả tay vỗ vào quần
Khi chưa áp dụng biện pháp	43	20	12	20
Sau khi áp dụng biện pháp	43	40	2	1

- Sau khi học xong nội dung bài thể dục phát triển chung 100% học sinh lớp 4D hoàn thành bài, trong đó có 40 em thực hiện đúng và tốt động tác.





- Năm học 2021 - 2022 tôi đã áp dụng các biện pháp này với tất cả các lớp tôi dạy thể dục và đạt hiệu quả rõ rệt. Các em tập động tác đúng, đẹp, hứng thú học tập. Vì vậy tôi đã mạnh dạn chia sẻ biện pháp này với các đồng nghiệp trong trường và trường bạn để các đồng chí có thể áp dụng vào rèn học sinh trong các tiết thể dục nội, ngoại khoá. Từ việc giúp học sinh tốt bài thể dục tôi đã tạo được tiền đề cho học sinh, khuyến khích học sinh và tạo hứng thú cho nhiều em yêu thích môn thể dục. Năm học 2021- 2022 mặc dù bị ảnh hưởng lớn của dịch covid nhưng các câu lạc bộ thể thao của trường vẫn đạt được kết quả cao. Thi thể thao cấp huyện đạt tổng 13 giải, trong đó có 1 giải nhì cờ vua, 1 giải nhì đá cầu, 7 giải ba môn đá cầu, 3 giải khuyến khích môn bóng đá, 1 giải ba môn điền kinh.

- Năm học 2022 - 2023 tôi sẽ tiếp tục áp dụng biện pháp này vào dạy học.

IV. Kết luận

- Khi chưa áp dụng “Giải pháp giúp học sinh lớp 4 học tốt bài thể dục” chỉ có 20 em thực hiện đúng động tác, sau khi áp dụng những giải pháp trên số học sinh thực hiện

đúng động tác là 40 em. Từ kết quả đó tôi khẳng định việc đưa các giải pháp mới vào dạy bài thể dục lớp 4D đã giúp học sinh hứng thú học tập, phát huy tính tích cực, chủ động của học sinh trong giờ học, giúp học sinh dễ dàng lĩnh hội kiến thức mà giáo viên cần truyền đạt mang lại hiệu quả cao cho giờ học.

- Giải pháp đơn giản, hiệu quả cao, có thể áp dụng rộng rãi cho học nội dung đội hình đội ngũ ở tất cả các khối lớp không chỉ riêng ở khối lớp 4 hay cụ thể là lớp 4D.
- Khi học sinh đã có hứng thú trong học tập và tích cực tập luyện thể dục thể thao sẽ nâng cao được sức khỏe cho các em. Có sức khỏe sẽ giúp các em chống lại bệnh tật nhất là trong mùa dịch này làm giảm gánh nặng chi phí thuốc men cho gia đình học sinh nói riêng và xã hội nói chung.

V. Bài học kinh nghiệm

Để giúp học sinh học tốt bài thể dục, bản thân tôi rút ra được một số kinh nghiệm như sau:

- Chuẩn bị sân bãi tập luyện đảm bảo vệ sinh và an toàn; GV chuẩn bị đầy đủ tranh ảnh trực quan, đồ dùng dạy học; HS trang phục phù hợp, đủ giày thể thao.
- Dạy học kiến thức mới, ôn lại kiến thức cũ, phối hợp hài hoà các phương pháp để phát huy tính tự giác, tích cực của HS.
- Nắm được đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi, sức khỏe của từng học sinh. Quan tâm tới mọi đối tượng học sinh.
- Kịp thời động viên, khen ngợi, khích lệ học sinh.
- Phối hợp với giáo viên chủ nhiệm, tổng phụ trách, phụ huynh học sinh để rèn học sinh.

Trong quá trình thực hiện và trình bày biện pháp vẫn còn thiếu sót. Rất mong sự đóng góp, chia sẻ của Ban giám khảo, bạn bè đồng nghiệp.

Tân Thanh, tháng 9 năm 2022

Người viết

Xác nhận của nhà trường
KT.HIỆU TRƯỞNG



Trần Thị Thuỳ Linh





