

SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO HÀ NỘI



Mã SKKN



SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM

TÊN SÁNG KIẾN:

**MỘT SỐ BIỆN PHÁP TỔ CHỨC HƯỚNG DẪN
HỌC SINH LỚP 2 HỌC TỐT MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT**

Lĩnh vực (môn): Giáo dục thể chất

Cấp: Tiểu học

Tên tác giả: Trần Thị Hồng Thơ

Đơn vị công tác: Trường Tiểu học Tứ Hiệp

Chức vụ: Giáo viên

NĂM HỌC 2022 - 2023

MỤC LỤC

PHẦN I - ĐẶT VẤN ĐỀ	1
1. Lý do chọn đề tài:.....	1
2 . Mục đích nghiên cứu:.....	2
3 . Khách thể và đối tượng nghiên cứu:	2
4. Nhiệm vụ nghiên cứu:	2
5. Giới hạn đề tài:	2
6. Phương pháp nghiên cứu:.....	2
7. Kế hoạch và phạm vi nghiên cứu.....	2
PHẦN II - GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ.....	3
I. CƠ SỞ LÝ LUẬN	3
1. Khái quát về chương trình môn GDTC	3
1.1. Đặc điểm môn học	3
2.2. Quan điểm xây dựng chương trình môn học.....	3
2. Mục tiêu chung của GDTC lớp 2.....	4
CHƯƠNG II: THỰC TRẠNG CỦA VIỆC TỔ CHỨC, HƯỚNG DẪN HỌC SINH LỚP 2 HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT Ở TRƯỜNG.	5
1. Một số đặc điểm của nhà trường:.....	5
2. Một số đặc điểm dạy môn Giáo dục thể chất ở nhà trường	5
1.1. Thuận lợi:	5
1.2. Khó khăn:	6
1.3 Thực trạng của việc tổ chức hướng dẫn học sinh học Giáo dục thể chất trong nhà trường	6
CHƯƠNG III. MỘT SỐ BIỆN PHÁP TỔ CHỨC, HƯỚNG DẪN HỌC SINH LỚP 2 HỌC TỐT MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT:	7
1. Biện pháp thứ nhất:Nghiên cứu tài liệu, nội dung chương trình và định hướng giờ dạy.....	7
2. Biện pháp thứ hai: Lựa chọn phương pháp phù hợp với bài học.....	8
3. Biện pháp thứ ba: Ứng dụng công nghệ thông tin để nâng cao hiệu quả giờ dạy Giáo dục thể chất.	11
4. Biện pháp thứ tư: Bồi dưỡng chuyên môn nghiệp vụ.....	12
5. Biện pháp thứ năm: Tổ chức dạy học lồng ghép trò chơi dân gian trong các tiết tăng cường Giáo dục thể chất.....	12
PHẦN III: KẾT LUẬN VÀ KHUYẾN NGHỊ.	14
1. Kết quả:	14
2. Kết luận và khuyến nghị:	14

PHẦN I - ĐẶT VẤN ĐỀ

1. Lý do chọn đề tài:

Đất nước ta đang trên đà ngày càng phát triển. Sự nghiệp Công nghiệp hóa - hiện đại hóa cùng với sự hòa nhập của nền kinh tế toàn cầu, cần phải có nguồn nhân lực lao động dồi dào, có đầy đủ phẩm chất đạo đức để đáp ứng nhu cầu phát triển của đất nước. Người lao động có ở mọi nơi, khả năng thu nhận và tiếp thu vận dụng linh hoạt sáng tạo, tri thức của nhân loại và điều kiện, hoàn cảnh thực tế để tạo ra những sản phẩm tất yếu đáp ứng mọi nhu cầu của xã hội. Để đạt được mục tiêu ấy, yêu cầu đặt ra là phải đổi mới phương pháp nội dung giáo dục và phương pháp dạy và học.

Từ đó, Đảng ta luôn khẳng định **“Giáo dục là quốc sách hàng đầu”**. Giáo dục tiểu học đóng vai trò quan trọng trong giáo dục hệ thống quốc dân. Giáo dục tiểu học giúp học sinh hình thành cơ sở ban đầu cho sự phát triển đúng đắn và lâu dài, về đạo đức, trí tuệ, thể chất, thẩm mỹ và các kỹ năng cơ bản để tiếp tục học Trung học cơ sở. Với mục tiêu giáo dục toàn diện cho học sinh nên Giáo dục thể chất (GDTC) là nội dung không thể thiếu trong chương trình giảng dạy ở Tiểu học.

Giáo dục thể chất cùng với môn khác trong nhà trường, có nhiệm vụ quan trọng hình thành ở người học những nhân cách sống của con người lao động mới, trong thời đại mới, mà mục tiêu giáo dục của Đảng ta là đào tạo con người mới **“tự chủ, năng động, sáng tạo”** có năng lực giải quyết vấn đề. Giáo dục thể chất cho thanh thiếu niên là một mặt của nền giáo dục tiến bộ, là nhu cầu tất yếu khách quan của sự tồn tại và phát triển của một xã hội văn minh. Giáo dục thể chất còn mang lại cho thế hệ trẻ cuộc sống vui tươi lành mạnh tác động mạnh mẽ đến các mặt giáo dục như **“Giáo dục đạo đức, giáo dục trí tuệ, lao động thẩm mỹ nhằm góp phần đào tạo thế hệ thanh niên Việt Nam thành những người phát triển cao về trí tuệ, cường tráng về thể chất, phong phú về tinh thần, trong sáng về đạo đức”**.

Đối với học sinh tiểu học, các em còn nhỏ, hệ xương chưa phát triển đầy đủ. Sự tập trung chú ý chưa bền vững, dễ phân tán, tính hưng phấn cao, trí tưởng tượng phát triển hơn song còn nghèo nàn, tản mạn, ít có tổ chức, tư duy logic chưa cao. Do đó làm thế nào để dạy Giáo dục thể chất trong trường tiểu học thực sự thu hút được học sinh tập trung chú ý, tích cực tập luyện và luyện tập có hiệu quả, phù hợp với các em là một vấn đề đòi hỏi cần có sự đầu tư, nghiên cứu.

Từ thực tế giảng dạy và xuất phát từ mục tiêu trên, đáp ứng được yêu cầu đổi mới nội dung và phương pháp dạy học để tìm ra những biện pháp tối ưu góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy. Xuất phát từ lý do trên tôi đã lựa chọn và

viết đề tài “*Một số biện pháp tổ chức, hướng dẫn học sinh lớp 2 học tốt môn Giáo dục thể chất*”.

2 . Mục đích nghiên cứu:

Nghiên cứu thực trạng và đề xuất một số biện pháp giúp học sinh lớp 2 học tốt môn Giáo dục thể chất.

3 . Khách thể và đối tượng nghiên cứu:

- Khách thể nghiên cứu: Phương pháp dạy học Giáo dục thể chất ở tiểu học.

- Đối tượng nghiên cứu: Biện pháp tổ chức, hướng dẫn học sinh lớp 2 trong nhà trường học tốt môn Giáo dục thể chất.

4. Nhiệm vụ nghiên cứu:

- Tiến hành điều tra thực trạng việc học Giáo dục thể chất của học sinh lớp 2 trong nhà trường.

- Phân tích nguyên nhân, từ đó đề ra biện pháp để giáo viên dạy tốt môn Giáo dục thể chất.

5. Giới hạn đề tài:

- Nghiên cứu về thực trạng và biện pháp dạy môn Giáo dục thể chất cho học sinh lớp 2 trong nhà trường.

6. Phương pháp nghiên cứu:

- Nhóm phương pháp nghiên cứu lý luận: Nghiên cứu giáo trình, tài liệu phân tích tổng hợp để rút ra kết luận khoa học cần thiết.

- Nhóm phương pháp nghiên cứu thực tiễn:

+ Phương pháp điều tra.

+ Phương pháp tổng kết kinh nghiệm

- Nhóm phương pháp thử nghiệm sư phạm.

Qua nghiên cứu lý luận, thực trạng và đề ra một số biện pháp tổ chức, hướng dẫn học sinh lớp 2 học tốt môn Giáo dục thể chất. Đề tài tiến hành thử nghiệm và rút ra kết luận về hiệu quả của các phương pháp trên qua các tiết dạy cụ thể trong nhà trường.

7. Kế hoạch và phạm vi nghiên cứu

Thời gian nghiên cứu: Từ tháng 9/2022 - Kết thúc tháng 5/2023

Phạm vi nghiên cứu: Giáo dục thể chất lớp 2.

PHẦN II - GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ

I. CƠ SỞ LÝ LUẬN

1. Khái quát về chương trình môn GDTC

1.1. Đặc điểm môn học

- GDTC góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục phát triển phẩm chất và năng lực của học sinh, trọng tâm là: Trang bị cho học sinh kiến thức và kỹ năng chăm sóc sức khỏe; kiến thức và kỹ năng vận động cơ bản; khả năng lựa chọn môn thể thao phù hợp để luyện tập mở rộng vốn kiến thức, kỹ năng vận động và phát triển năng khiếu thể thao, hình thành thói quen luyện tập thể dục thể thao. Trên cơ sở đó giúp học sinh có ý thức trách nhiệm đối với sức khỏe của bản thân, gia đình và cộng đồng, có khả năng thích ứng với các điều kiện sống, sống vui, sống khỏe, sống hòa đồng với mọi người.

Nội dung cơ bản của môn GDTC là rèn luyện kỹ năng vận động và phát triển các tố chất thể lực cho học sinh, được chia thành các giai đoạn phù hợp với từng độ tuổi.

2.2. Quan điểm xây dựng chương trình môn học

Xuất phát từ đặc trưng môn học, 1 số quan điểm được nhấn mạnh trong xây dựng chương trình môn học như sau.

- Chương trình môn GDTC được xây dựng trên nền tảng lý luận và thực tiễn, cập nhật thành tựu khoa học thể dục thể thao và khoa học sư phạm hiện đại, trong đó có các kết quả nghiên cứu về giáo dục, tâm lý học sinh, sinh lý học, phương pháp GDTC và huấn luyện, kinh nghiệm xây dựng chương trình môn học GDTC của Việt Nam và các nước có nền giáo dục tiên tiến. Kết quả phân tích thực tiễn giáo dục, điều kiện kinh tế - xã hội Việt Nam và sự đa dạng của học sinh.

- Chương trình môn GDTC đảm bảo phù hợp với tâm - sinh lý lứa tuổi và quy luật phát triển thể chất của học sinh, phát huy tính chủ động và tiềm năng của mỗi học sinh thông qua các phương pháp, hình thức, tổ chức giáo dục; vận dụng các phương pháp kiểm tra đánh giá phù hợp với đặc điểm môn học, hỗ trợ việc hình thành và phát triển phẩm chất năng lực của học sinh.

- Chương trình môn GDTC có tính mở, tạo điều kiện để học sinh lựa chọn các hoạt động phù hợp với thể lực, nguyện vọng của bản thân và khả năng tổ chức của nhà trường, đồng thời tạo điều kiện để nhà trường xây dựng kế hoạch giáo dục với điều kiện thực tế và đặc điểm của địa phương.

2. Mục tiêu chung của GDTC lớp 2

- Môn GDTC cấp tiểu học giúp HS biết cách chăm sóc sức khỏe và vệ sinh thân thể, bước đầu hình thành các kỹ năng vận động cơ bản, thói quen luyện tập TDTT tham gia tích cực các hoạt động TDTT nhằm phát triển các tố chất thể lực làm cơ sở để phát triển toàn diện và phát hiện năng khiếu thể thao

CHƯƠNG II: THỰC TRẠNG CỦA VIỆC TỔ CHỨC, HƯỚNG DẪN HỌC SINH LỚP 2 HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT Ở TRƯỜNG.

1. Một số đặc điểm của nhà trường:

- Trường nằm trên địa bàn Thành phố Hà Nội. Nhà trường có học sinh chia thành 31 lớp. Nhà trường được đầu tư và công nhận đạt chuẩn quốc gia. Ban giám hiệu hết sức quan tâm đến công tác giảng dạy môn GDTC và phong trào TDTT của nhà trường.

Ngoài đồ dùng được cấp phát, BGH còn đầu tư 1 số đồ dùng còn thiếu để đảm bảo hiệu quả giảng dạy của bộ môn đã đáp ứng được nhu cầu giảng dạy của giáo viên.

2. Một số đặc điểm dạy môn Giáo dục thể chất ở nhà trường .

1.1. Thuận lợi:

- Được sự quan tâm của PGD-ĐT các cấp lãnh đạo và đặc biệt là Ban giám hiệu nhà trường, các đồng chí giáo viên chủ nhiệm và phụ huynh học sinh. Trong những năm qua bộ môn Giáo dục thể chất trong trường tiểu học luôn được quan tâm trú trọng . Nhà trường tạo điều kiện thuận lợi cho giáo viên và học sinh những điều kiện học tập tốt nhất để phục vụ cho tiết dạy.

** Về cơ sở vật chất:* Nhà trường trang bị:

- Đài – đĩa – loa kéo.
- Bóng chuyền, bóng đá, cột bóng rổ.
- Vòng, cầu chui, vợt gỗ, nệm dùng cho trò chơi.
- Tranh, ảnh minh họa cho bài dạy
- Giáo viên luôn đầu tư thời gian thích hợp cho các tiết dạy
- Phân động các em học sinh thích học môn Giáo dục thể chất.
- Học sinh đã được làm quen với môn Giáo dục thể chất ở ngay từ lớp 1.

Đây là một môn học rèn luyện thể chất, có nhiều bài tập và trò chơi trong chương trình rất bổ ích và lý thú nên được sự thu hút rất nhiều em ham học sau những giờ học căng thẳng.

- 100% giáo viên có trình độ trên chuẩn, yêu nghề, có trách nhiệm với công việc được giao, luôn tích cực học hỏi để nâng cao trình độ nghiệp vụ cho bản thân.

- Nhà trường trang bị đầy đủ sách giáo viên, sách tham khảo.

- Nhà trường có nhà thể chất, trang bị đồ dùng dạy học đầy đủ theo yêu cầu bộ môn.

1.2. Khó khăn:

- Hầu hết các em đều thích học môn Giáo dục thể chất nhưng có rất nhiều phụ huynh xem nhẹ môn học nên chưa mua sắm đầy đủ đồ dùng học tập cho con em, chưa chú ý đến môn học này nhiều nên kết quả của một số em còn hạn chế.

- Một số em chưa tích cực tự giác rèn luyện, khả năng tiếp thu chậm nên ảnh hưởng đến kết quả học tập.

- Bên cạnh các đồ dùng sẵn có, giáo viên còn phải sưu tầm nhiều nội dung tranh ảnh, băng, đĩa nhạc để phù hợp với nội dung học.

- Một số học sinh khả năng vận động và tiếp thu chưa tốt nên phải hướng dẫn cẩn kẽ từng kỹ thuật, động tác nhỏ lẻ.

- Số lượng học sinh quá đông nên trong các quá trình luyện tập giáo viên khó bao quát hết.

1.3 Thực trạng của việc tổ chức hướng dẫn học sinh học Giáo dục thể chất trong nhà trường .

- Giáo dục thể chất là môn học phát triển về thể chất và tinh thần cho học sinh. Do đó, các em rất thích các hoạt động trong giờ Giáo dục thể chất, được chơi các trò chơi, sau những giờ học căng thẳng, giúp các em linh hoạt trong luyện tập và sáng tạo trong trong khi chơi. Nhưng đôi khi có học sinh không chú ý, khả năng tiếp thu còn hạn chế, hoặc giáo viên chưa bao quát hết, có những học sinh có khả năng vận động kém, nên kết quả chưa được như mong muốn.

- Một số học sinh còn coi nhẹ môn Giáo dục thể chất là môn phụ nên không hào hứng học, các em chưa có thói quen tự giác rèn luyện. Các em còn rụt rè chưa hăng hái tham gia vào các hoạt động trong giờ học.

Xuất phát từ thực trạng trên, với cương vị là một giáo viên môn Giáo dục thể chất trong nhà trường tôi đã suy nghĩ về vấn đề này quyết tâm phát huy những thuận lợi và khắc phục những khó khăn tồn tại, để tìm tòi nghiên cứu biện pháp bằng những kinh nghiệm đúc rút được trong quá trình giảng dạy để giúp các em lớp 2 học tốt môn Giáo dục thể chất .

CHƯƠNG III. MỘT SỐ BIỆN PHÁP TỔ CHỨC, HƯỚNG DẪN HỌC SINH LỚP 2 HỌC TỐT MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT:

1. Biện pháp thứ nhất: Nghiên cứu tài liệu, nội dung chương trình và định hướng giờ dạy.

1.1: Nghiên cứu tài liệu.

Để giảng dạy Giáo dục thể chất có hiệu quả, việc chuẩn bị của giáo viên đóng vai trò quan trọng và quyết định. Muốn dạy tốt người giáo viên cần nắm chắc nội dung chương trình, xây dựng kế hoạch bài dạy chi tiết, việc nghiên cứu chuẩn bị nội dung và các tài liệu tham khảo, chuẩn kiến thức kỹ năng. Có nghiên cứu kỹ bài dạy người giáo viên mới thực sự chủ động về kiến thức cần truyền đạt cũng như mở rộng nội dung của bài dạy, lựa chọn phương pháp tổ chức hình thức dạy học phù hợp gây được hứng thú cho học sinh.

- Nhận thức được điều đó, ngay từ đầu năm học tôi đã sưu tầm rất nhiều tài liệu nghiên cứu để dạy tốt môn Giáo dục thể chất. Đó là:

- + Sinh lý học TDDT - NXB TDDT Hà Nội.
 - + Lý luận phương pháp giáo dục thể chất tập I - NXB TDDT Hà Nội.
 - + Lý luận phương pháp giáo dục thể chất tập II - NXB TDDT Hà Nội.
 - + Lý luận phương pháp giáo dục thể chất trong trường học- NXB TDDT Hà Nội.
 - + Văn bản điều chỉnh nội dung dạy và học của Bộ giáo dục & đào tạo
 - + Sách giáo viên Giáo dục thể chất lớp 2
 - + Phương pháp dạy học Giáo dục thể chất và trò chơi vận động cho học sinh tiểu học - Dự án phát triển giáo viên tiểu học
- Qua việc nghiên cứu tài liệu giúp tôi nắm vững được nội dung chương trình môn Giáo dục thể chất lớp 2.

1.2. Nội dung chương trình.

Chương trình Giáo dục thể chất lớp 2 gồm bốn nội dung:

- + Đội hình đội ngũ.
- + Bài Giáo dục thể chất phát triển chung.
- + Môn thể thao tự chọn bóng rổ.
- + Bài tập rèn luyện tư thế cơ bản và kỹ năng vận động.

Nội dung dạy và học Giáo dục thể chất lớp 2 tập chung vào bốn chủ đề chính đội hình đội ngũ và bài Giáo dục thể chất, bài tập rèn luyện tư thế cơ bản, môn thể thao tự chọn. Mức độ kiến thức rèn luyện thể lực dựa trên nền tảng các bài tập trong chương trình được học từ lớp 1. Học sinh vận dụng phối hợp kỹ năng các động tác đi, chạy để những tố chất thể lực phát triển toàn diện.

Việc nắm bắt khái quát chương trình như trên đã giúp tôi có sự định hướng. Kiến thức xuyên suốt trong quá trình giảng dạy thuận lợi cho việc chuẩn bị kế hoạch bài dạy, chuẩn bị đồ dùng dạy học và các hình thức tổ chức dạy học linh hoạt, hợp lý và có hiệu quả.

1.3. Định hướng tổ chức giờ dạy:

- Sau khi nghiên cứu và tham khảo bài dạy, tôi luôn lập kế hoạch tổ chức giờ dạy một cách rõ ràng cho tốt. Đây là công việc vô cùng cần thiết với mỗi giáo viên trước khi lên lớp bởi đây chính là một “**bản thiết kế**” để dựa vào đó giáo viên tiến hành tổ chức các hoạt động dạy học chính vì thế “**bản thiết kế**” ngày càng khoa học bao nhiêu, càng chi tiết bấy nhiêu thì việc tổ chức giảng dạy của giáo viên càng thuận lợi và đạt kết quả tốt. Thấy được tầm quan trọng của việc lập kế hoạch tôi luôn xác định rõ ràng

- Mục tiêu của từng phần trong bài.
- Phương tiện dạy học cần thiết phục vụ cho bài.
- Thiết kế các hoạt động dạy và học chủ yếu để đạt được mục tiêu bài học theo hướng tập trung vào thiết kế các hoạt động nhận thức rèn kỹ năng thực hành cho học sinh, tôi chia bài học thành các hoạt động chủ yếu, dự kiến thời gian dành cho từng hoạt động và cách tiến hành hoạt động để đảm bảo, truyền kiến thức cơ bản, rèn luyện ý thức và kỹ năng cần thiết vào thói quen, hoạt động theo quy trình cho học sinh.

* **Kết quả:** Qua quá trình nghiên cứu định hướng giờ dạy đã giúp tôi thực sự chủ động trong việc giảng dạy môn Giáo dục thể chất, giúp tôi nắm được bài học kiến thức cần truyền đạt tới học sinh. Tôi rất tự tin trong mỗi giờ lên lớp nên hiệu quả giảng dạy cao, giờ dạy được đánh giá tốt thông qua mỗi lần dự giờ. Năm học 2022 - 2023 tôi đạt giải nhất giáo viên giỏi cấp Trường.

2. Biện pháp thứ hai: Lựa chọn phương pháp phù hợp với bài học.

Trong quá trình dạy học mỗi bài học giáo viên không chỉ sử dụng một phương pháp mà phải kết hợp nhiều phương pháp giảng dạy. Các phương pháp giúp học sinh thu nhận kỹ thuật động tác về cử động, chân tay thân người biên độ và phương hướng của động tác. Từ đó giúp học sinh có nhận thức và hình ảnh đúng của các động tác cơ bản hình dung được động tác của mình phải làm. Trong quá trình giảng dạy tôi đưa một vài phương pháp giúp học sinh trong quá trình luyện tập lĩnh hội được kiến thức của bài học.

2.1. Phương pháp trực quan gián tiếp.

- Phương pháp trực quan gián tiếp không thể thiếu trong các giờ Giáo dục thể chất, phương pháp này giúp học sinh hình thành được kỹ thuật động tác về cử động của chân, tay, thân người biên độ và phương hướng của động tác. Từ đó

giúp học sinh có nhận thức và hình ảnh đúng của các động tác cơ bản, hình dung được cử động mình phải làm.

- Muốn đạt được hiệu quả khi sử dụng phương pháp này, tôi thường xuyên sưu tầm tranh, ảnh, những đoạn phim phù hợp với bài học, các động tác khó tôi chia nhỏ từng cử động, quay hình ảnh các chiều trước, sau, phải, trái để cho học sinh quan sát động tác và tiếp thu một cách dễ dàng. Trước khi hướng dẫn quan sát, tôi nêu rõ mục đích yêu cầu của động tác, trong quá trình hướng dẫn học sinh quan sát tôi luôn đặt câu hỏi để học sinh suy luận, tìm hiểu các tư thế chuyển động của động tác. Câu hỏi tôi đưa ra đều ngắn gọn dễ hiểu tập trung vào nội dung trọng tâm mới khó của động tác. Tôi luôn xác định rõ nội dung trọng tâm xây dựng hệ thống câu hỏi phù hợp, khuyến khích tất cả học sinh trong lớp đều suy nghĩ đều suy nghĩ tránh làm không khí giờ học do câu hỏi quá khó, quá phức tạp khiến học sinh không trả lời được. Khi học sinh trả lời tôi chú ý lắng nghe. Nếu học sinh chưa trả lời được, tôi có thể đặt câu hỏi gợi mở để học sinh trả lời, sau mỗi câu trả lời tôi gọi học sinh nhận xét.

Khi nhận xét tôi chú ý đến cách diễn đạt của học sinh uốn nắn câu chữ trả lời cho đúng và tôi giải thích cho học sinh thấy được chỗ cần phải sửa.

Đối với phương pháp này tôi thường dùng trong khi học động tác mới, đối với những động tác khó và phức tạp hàng ngày tôi thường treo ở nhà thể chất để các em vừa tập vừa quan sát được trong các tiết ôn tập.

* **Kết quả:** Việc sử dụng phương pháp trực quan gián tiếp trong các bài học động tác mới là rất cần thiết, phương pháp này hỗ trợ đắc lực cho việc giảng dạy động tác mới khi giáo viên truyền đạt tới học sinh giúp các em hình dung được kỹ thuật của động tác mới để giúp các em tiếp thu động tác nhanh hơn khi chuyển sang giai đoạn tiếp theo.

2.2 Phương pháp trực quan trực tiếp:

Trong quá trình giảng dạy việc làm mẫu của giáo viên giúp học sinh quan sát và nắm bắt được kỹ thuật động tác là rất quan trọng và cần thiết. Đối với học Giáo dục thể chất là vận động từ đầu giờ học đến cuối giờ các cử động đều thực hiện bằng chân, tay, đầu, cổ, vai nên việc thao tác làm mẫu của giáo viên cực kì chính xác, rõ ràng thì học sinh mới thực hiện tốt. Nếu giáo viên làm không tốt thì kỹ thuật học sinh tiếp nhận được cũng sẽ không tốt. Là một giáo viên giảng dạy lâu năm tôi luôn tìm tòi và học hỏi kinh nghiệm của các bạn đồng nghiệp, tôi thường xuyên bồi dưỡng chuyên môn về năng khiếu và kỹ năng thực hiện các thao tác. Trong nội dung chương trình của lớp 2 ngoài phần bài Giáo dục thể chất và còn có phần môn thể thao tự chọn là bóng rổ. Tất cả các nội dung này nếu cô làm mẫu không tốt thì trò không thể làm được, sự hình thành kỹ năng ban

đầu của học sinh là rất cần thiết. Ngay từ đầu năm học khi nhận được nhiệm vụ giảng dạy tôi tìm hiểu và thu thập các thông tin các nội dung liên quan đến bài học. Trong quá trình tìm hiểu, hàng ngày tôi phải tự rèn luyện bản thân luyện tập các kỹ thuật của các động tác bởi vì tôi ra trường đã lâu năm rồi kỹ thuật có thể mai một đi và bị cứng nếu như không rèn luyện và tu dưỡng bản thân thì không hoàn thành nhiệm vụ. Trong chương trình nội dung lớp 2 có nội dung đi đều, tung và bắt bóng. Hai nội dung này tương đối khó nếu như giáo viên làm không tốt thì học sinh không hình dung được động tác. Khi làm mẫu động tác tôi chọn vị trí thích hợp cho cả lớp rõ quan sát. Khi làm mẫu tôi luôn cố gắng làm mẫu các hướng để học sinh quan sát dễ dàng vừa làm mẫu tôi vừa phân tích kỹ thuật động tác.

Lần đầu làm mẫu toàn bộ kỹ thuật động tác với tốc độ chậm để học sinh nắm được các cử động của động tác. Lần hai tôi làm mẫu cử động khó của động tác, kết hợp giải thích và minh họa cho động tác đó. Trong quá trình hướng dẫn làm mẫu động tác, tôi luôn đặt câu hỏi để kích thích, lôi cuốn học sinh tích cực theo dõi chú ý quan sát và ghi nhớ các thao tác kỹ thuật được nhanh chóng hơn.

*** Kết quả:** Nhờ việc làm mẫu hướng dẫn tới các thao tác kỹ thuật trên tôi đã giúp học sinh biết cách thực hiện những kỹ thuật khó trên cơ sở làm mẫu của giáo viên.

2.3 Phương pháp chia nhóm tập luyện

- Một trong việc đổi mới phương pháp dạy học tích cực là phương pháp chia nhóm tập luyện . Khi giảng dạy tôi thường sử dụng phương pháp chia nhóm cho các em tập luyện và cử nhóm trưởng điều khiển , giáo viên đóng vai trò quan sát , nhắc nhở sửa chữa kỹ thuật động tác cho học sinh. Giáo viên tổ chức cho các nhóm trình diễn báo cáo kết quả tập luyện của nhóm mình . Hoặc có thể tổ chức cho các nhóm thi đua với nhau.

- Qua tập luyện, tôi luôn củng cố kiến thức kỹ năng cho học sinh phối hợp chuyển động khéo léo của cơ thể và giáo dục thái độ lao động cho học sinh hoạt động luyện tập được thực hiện thường xuyên trong các giờ Giáo dục thể chất.

- Trước khi vào giờ học, tôi luôn kiểm tra đồ dùng học tập của học sinh nếu học sinh nào chưa chuẩn bị đầy đủ, tôi luôn hỗ trợ học sinh có đầy đủ 100% đồ dùng tập luyện.

- Khi học sinh tập luyện, tôi đến từng nhóm quan sát và giúp đỡ em nào thực hiện chưa tốt tôi hướng dẫn lại. Trong quá trình tập luyện, tôi vẫn treo tranh ảnh để cho em nào quên có thể quan sát tranh để thực hiện động tác. Tùy thuộc vào mục tiêu bài học tôi nêu yêu cầu của động tác để học sinh chú ý trong quá trình tập luyện.

* **Kết quả:** Qua quá trình giảng dạy tổ chức cho học sinh luyện tập với những đội hình hợp lý. Cách làm này phát huy tính tích cực chủ động, tự giác luyện tập và gây hứng thú cho học sinh, giờ học diễn ra sôi nổi qua từng phần của bài học. Nhờ tổ chức đội hình tập luyện khoa học, các em rất yêu thích khi đến giờ học Giáo dục thể chất, sự hưng phấn của các em làm cho giờ học sôi nổi đạt hiệu quả cao qua những lần dự giờ của Ban giám hiệu được đánh giá tốt.

3. Biện pháp thứ ba: Ứng dụng công nghệ thông tin để nâng cao hiệu quả giờ dạy Giáo dục thể chất.

- Giáo dục thể chất là môn học ở tiểu học cũng rất được quan tâm. Những bài được thiết kế mang nội dung gắn với bài dạy phù hợp với môn học. Tuy nhiên, qua thực tế giảng dạy, nếu chỉ sử dụng đồ dùng dạy học sẵn có trong sách giáo khoa thì bài học chưa đủ sức hấp dẫn đối với học sinh. Điều đó sẽ khiến các tiết học tạo nên đơn điệu, khó khăn bởi bài dạy thiếu sự hấp dẫn, thiếu tính thực tiễn.

- Nhận thức được điều đó, trong quá trình giảng dạy môn Giáo dục thể chất, để tiết học trở nên sinh động, hấp dẫn, thu hút học sinh, và mang lại hiệu quả cao, tôi luôn chủ động tìm tòi những tư liệu hình ảnh liên quan đến bài dạy để thiết kế đồ dùng dạy học, tư liệu, các trò chơi dân gian, clip nhạc để phục vụ riêng cho bài dạy của mình.

- Tôi nhận thấy đồ dùng dạy học là một nguồn tư liệu quan trọng để mang lại thành công trong các tiết dạy, giúp học sinh hứng thú học tập, phát triển khả năng quan sát, trí tưởng tượng, tư duy sáng tạo, hỗ trợ việc hình thành, rèn luyện thể chất cho học sinh. Vì trong giảng dạy không phải hình ảnh nào trong SGK cũng giúp được học sinh nắm bắt được kỹ thuật hiệu quả. Và hơn nữa hình ảnh trong SGK học sinh quan sát không thể nhận biết được hết các hướng của các kỹ thuật động tác. Vì thế nắm được tinh thần chỉ đạo của BGH nhà trường, tôi đã tìm tòi và lên mạng cắt ghép những nội dung phù hợp với bài học, các trò chơi dân gian, bài Giáo dục thể chất phát triển chung, đi đều...những nội dung giáo dục phù hợp giúp học sinh dễ nhớ và dễ hiểu.

* **Kết quả:** Qua việc sử dụng đồ dùng có hiệu quả và trong quá trình giảng dạy học sinh học tập rất tích cực và say mê, có rất nhiều em thực hiện tốt các kỹ thuật động tác nhờ việc chuẩn bị chu đáo đồ dùng hàng ngày khi đến học giờ Giáo dục thể chất. Nhờ sử dụng đồ dùng đúng cách hợp lý đã giúp tôi rất tự tin trong giảng dạy, các tiết học diễn ra sôi nổi, nhẹ nhàng, hiệu quả đáp ứng với nhu cầu đổi mới của giáo dục. Kết quả đợt thi đua giáo viên giỏi cấp trường, tôi được Ban giám hiệu đánh giá tốt.

4. Biện pháp thứ tư: Bồi dưỡng chuyên môn nghiệp vụ.

Trong quá trình giảng dạy, tôi thường xuyên học tập bồi dưỡng vốn hiểu biết qua sách báo, tạp chí, học tập đồng nghiệp và mọi người xung quanh. Ngay từ đầu năm học, khi nhận được giao nhiệm vụ giảng dạy Giáo dục thể chất khối 2 tôi lên kế hoạch chuẩn bị giáo án đồ dùng dạy học, tài liệu để giảng dạy của môn Giáo dục thể chất chỉ có sách giáo viên không chưa đủ, tôi đã đến thư viện của trường vào các giờ ra chơi để tìm tài liệu, nghiên cứu phương pháp dạy học ở tiểu học, đọc báo giáo dục thủ đô và thể giới trong ta. Trong nội dung các bài báo này có rất nhiều giáo án hay của các đồng nghiệp được đăng tải lên tôi lựa chọn phù hợp để cho vào tập làm tư tư liệu giảng dạy cho riêng mình. Bên cạnh tìm và nghiên cứu tài liệu Ban giám hiệu nhà trường hết sức tạo điều kiện cho tôi được dự giờ của đồng nghiệp trong tổ khối, mặc dù không phải chuyên môn mình phụ trách trong năm học này Ban giám hiệu đã cho chúng tôi dự tất cả được 14 tiết trong năm học. Qua việc học tập dự giờ của các đồng nghiệp tôi đã đúc kết được kinh nghiệm giảng dạy cho bản thân, từ cách soạn giáo án sử dụng câu từ cho phù hợp, cách truyền đạt của giáo viên tới học sinh phong cách giảng dạy, tôi đã học hỏi được rất nhiều. Ngoài ra, mỗi tuần nhà trường tổ chức cho chúng tôi sinh hoạt chuyên môn, trao đổi bài, trao đổi kinh nghiệm qua các tiết dạy, chuẩn bị sử dụng đồ dùng cho bài dạy phù hợp.

Ngoài việc dự giờ các đồng nghiệp ở trường: Những lúc thời gian rảnh rỗi tôi vào mạng nghiên cứu những bài dạy của đồng nghiệp trường khác, và tìm tòi cách làm Powerpoint giáo án điện tử. Từ một giáo viên rất ngại ứng dụng công nghệ thông tin đến nay, tôi đã tự thiết kế được bài giảng điện tử phục vụ cho phân môn của mình giảng dạy tốt hơn. Đối với môn Giáo dục thể chất, khi ứng dụng công nghệ thông tin vào giảng dạy đạt hiệu quả rất cao học sinh hứng thú học tập.

* **Kết quả:** Qua việc nghiên cứu tài liệu dự giờ học hỏi của các đồng nghiệp trong năm học này tôi đã được Ban giám hiệu dự giờ đánh giá tốt, và trong Hội thi giáo viên giỏi cấp Trường tôi đã đạt giải nhất và hoàn thành nhiệm vụ được giao.

5. Biện pháp thứ năm: Tổ chức dạy học lồng ghép trò chơi dân gian trong các tiết tăng cường Giáo dục thể chất.

- Trong giờ Giáo dục thể chất tăng cường, ngoài nhiệm vụ cơ bản giúp học sinh ôn lại những kiến thức, kỹ năng, kỹ xảo, thì tôi dành nhiều thời gian tổ chức hướng dẫn cho học sinh thêm các trò chơi dân gian. Tất cả các em đều tham gia chơi tự giác, không bị gò ép, hay ép buộc. Tạo không khí náo nức, phấn khởi được tự do tham gia chơi, sự cổ vũ vô tư của tập thể giúp các em phát huy hết năng lực

của mình. Muốn cho việc tổ chức trò chơi đạt kết quả tốt, tôi thực hiện những vấn đề sau:

- Xác định rõ đối tượng chơi.
- Lựa chọn trò chơi phù hợp với bài học.
- Chuẩn bị địa điểm phương tiện.
- Giới thiệu và tổ chức trò chơi.
- Điều khiển trò chơi và đánh giá kết quả.
- Xác định rõ nội dung bài dạy tôi đã lập bảng lựa chọn trò chơi.

* **Kết quả:** Qua việc lựa chọn trò chơi dân gian trong các tiết tăng cường Giáo dục thể chất, tôi nhận thấy học sinh tập luyện rất hưng phấn và sôi nổi, tiếp thu bài học có hiệu quả cao, chăm chỉ tập luyện: Trong mỗi giáo án tôi đã sử dụng những trò chơi có vần điệu khác nhau tạo một giờ học nhẹ nhàng gây hứng thú tập luyện cho các em lĩnh hội kiến thức một cách tốt hơn chuẩn bị cho học sinh những hành trang tốt nhất cho những năm tháng phát triển sau này của các em.

PHẦN III: KẾT LUẬN VÀ KHUYẾN NGHỊ.

1. Kết quả:

Qua quá trình thực hiện một số biện pháp dạy học môn Giáo dục thể chất lớp 2, tôi đạt được kết quả như sau:

- Chất lượng giảng dạy và học tập môn Giáo dục thể chất đạt kết quả tốt.
- Giáo viên tích cực học tập, bồi dưỡng chuyên môn, vững vàng trong giảng dạy, nắm chắc quy trình giảng dạy, phương pháp giảng dạy.
- Được phụ huynh quan tâm hơn, đầu tư đầy đủ đồ dùng cho con em.
- Học sinh học tập tích cực, hứng thú, chủ động tập luyện, lĩnh hội tri thức, lớp học sôi nổi.
- Môn học Giáo dục thể chất không còn là môn học phụ mà có tác dụng giáo dục thể chất quan trọng, góp phần vào việc nâng cao chất lượng giảng dạy của nhà trường.

2. Kết luận và khuyến nghị:

Trong quá trình giảng dạy môn Giáo dục thể chất tôi nhận thấy rằng muốn học sinh học tốt người giáo viên cần phải nắm chắc chương trình kết hợp nhiều phương pháp giảng dạy từ đó tạo hứng thú cho học sinh trong khi tập luyện, giúp các em tự tìm tòi khám phá, tự phát hiện, tự chiếm lĩnh kỹ năng thực hành. Đặc biệt cần phải sử dụng có hiệu quả đồ dùng dạy học trong các tiết dạy.

Vì thời gian có hạn nên đề tài tôi nghiên cứu còn nhiều thiếu sót, mong các bạn đồng nghiệp và Ban giám khảo đóng góp ý kiến, bổ sung để tôi có thêm các biện pháp hay hơn, sát với thực tiễn giảng dạy, với từng đối tượng học sinh.

Tôi xin chân thành cảm ơn !

Hà Nội, ngày ... tháng 4 năm 2023

Tôi xin cam đoan đây là sáng kiến kinh nghiệm của mình viết, không sao chép nội dung của người khác.

Người viết

Trần Thị Hồng Thơ

MINH CHỨNG CÁC HOẠT ĐỘNG ÁP DỤNG CÁC BIỆN PHÁP CỦA SÁNG KIẾN MINH CHỨNG 1: GIÁO ÁN MINH HỌA

BÀI 20: ÔN BÀI TD PHÁT TRIỂN CHUNG TRÒ CHƠI “NHANH LÊN BẠN ƠI”

I. NỘI DUNG

- Ôn bài Giáo dục thể chất phát triển chung.
- Trò chơi: “Nhanh lên bạn ơi”

II. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Học sinh bước đầu biết cách thực hiện động tác vươn thở, tay, chân, lườn, bụng, toàn thân, nhảy, điều hòa của bài Giáo dục thể chất phát triển chung.
- Học sinh biết cách chơi: Trò chơi “Nhanh lên bạn ơi”

2. Kỹ năng:

- Học sinh bước đầu biết cách thực hiện động tác vươn thở, tay, chân, lườn, bụng, toàn thân, nhảy, điều hòa của bài Giáo dục thể chất phát triển chung.
- Học sinh tham gia chơi trò chơi đúng luật, an toàn.

3. Thái độ:

- Tích cực, chủ động thực hiện bài tập theo yêu cầu của giáo viên.
- Giáo dục tính kỷ luật, nhanh nhẹn, lòng dũng cảm và tinh thần đoàn kết.

4. Định hướng phát triển năng lực:

***Năng lực chung:**

- Năng lực tự giác và tự học:
- + Năng lực giao tiếp, quan sát, hợp tác và ghi nhớ.
- + Năng lực tư duy và sáng tạo.

***Năng lực đặc thù:**

- Hình thành năng lực tự chăm sóc sức khỏe.
- Hình thành năng lực vận động cơ bản.
- Hình thành năng lực hoạt động Giáo dục thể chất thể thao.

Qua tiết học, GV giúp học sinh rèn luyện và phát triển kỹ năng cơ bản, các tố chất thể lực như sức mạnh, nhanh, sự khéo léo. Ngoài ra, GV còn giúp HS tăng khả năng hoạt động tập thể, tính kỷ luật và tính đoàn kết.

II. ĐỊA ĐIỂM - PHƯƠNG TIỆN:

1. Địa điểm:

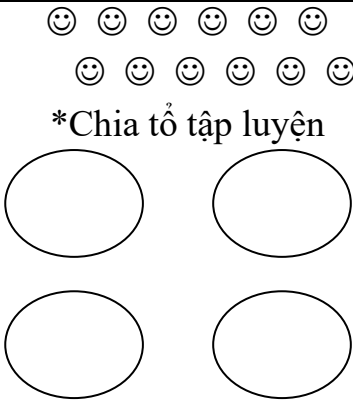
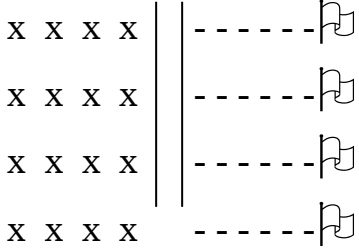
- Nhà thể chất trường.
- Vệ sinh đảm bảo an toàn khu vực tập luyện.

2. Phương tiện :

- Còi, loa, đài, đĩa nhạc.
- Chuẩn bị sân bãi phục vụ giờ học.
- Trang phục giáo viên và học sinh gọn gàng, đầy đủ.

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP:

Nội dung	ĐL		Phương pháp giảng dạy
	TG	SL	
I. PHẦN MỞ ĐẦU 1. Nhận lớp: - Cán sự báo cáo sĩ số, trang phục, hô chức GV “khỏe”. GV chúc HS “khỏe”. GV phổ biến nội dung và yêu cầu bài học ngắn gọn, đầy đủ, chính xác và dễ hiểu. 2. Khởi động: - Cho HS chạy 1 vòng quanh sân trường. - Tập theo nhạc. - Trò chơi: “ <i>Kéo cưa lừa xẻ</i> ”	8 – 10		ĐH lên lớp 4 hàng ngang GV   GV hướng dẫn
II. PHẦN CƠ BẢN 1. Ôn bài TD phát triển chung. - Động tác vươn thở - Tay - Chân - Nghiêng lườn - Bụng - Toàn thân - Nhảy - Điều hòa	20 – 22		- L1: GV hô nhịp và tập cùng hs, nhận xét. - L2: GV hô nhịp, sửa sai cho HS. - L3: Cán sự hô nhịp, GV quan sát, sửa sai. ĐH tập luyện đồng loạt 

Nội dung	ĐL		Phương pháp giảng dạy
	TG	SL	
			 *Chia tổ tập luyện - GV đến từng tổ quan sát sửa sai. - Lần cuối: Đại diện các tổ lên trình diễn. - HS nhận xét, GV nhận xét
2. Chơi trò chơi “Nhanh lên bạn ơi”			- GV nêu cách chơi và hướng dẫn HS chơi. 
III. PHẦN KẾT THÚC - Thả lỏng theo nhạc. - GV hệ thống giờ học. - GV nhận xét giờ học. - Giao bài tập về nhà. - Xuống lớp	3-5		Đội hình kết thúc 

MINH CHỨNG 2: NỘI DUNG CÁC TRÒ CHƠI ĐƯỢC LỰA CHỌN

STT	Tên trò chơi	
1	Rồng rắn lên mây	Mục đích: Nhằm rèn luyện kỹ năng chạy, phản xạ nhanh, phát triển sức nhanh, sức mạnh chân, giáo dục tinh thần tập thể.
2	Chi chi chành chành	Mục đích: Nhằm rèn luyện khả năng khéo léo, nhanh nhẹn.
3	Luồn luôn tổ dế	
4		Mục đích: Nhằm rèn luyện kỹ năng chạy, phát triển sức nhanh và sự khéo léo, nhanh nhẹn.
5	Mèo đuổi chuột	Mục đích: Nhằm rèn luyện kỹ năng chạy, phát triển sức nhanh, sự thông minh sáng tạo
6	Trốn tìm (hoặc năm mươi)	Mục đích: Nhằm rèn luyện phản xạ nhanh, sự khéo léo và giáo dục tính tự giác
7	Thả đĩa ba ba	Mục đích: Nhằm rèn luyện kỹ năng chạy, phát triển sự khéo léo, nhanh nhẹn.
8	Chim bay cò bay	Mục đích: Rèn luyện sự chú ý và phản xạ tốt. Tập Giáo dục thể chất nhẹ nhàng.
9	Dùng dăng dùng dẻ	Mục đích: Dùng âm điệu đồng dao để giải trí.
10	Kéo cưa lừa xẻ	Mục đích: Nhằm rèn luyện sự khéo léo, nhanh nhẹn, khả năng thăng bằng.
11	Tập tầm vông	Mục đích: Phát triển ngôn ngữ, vận động theo nhịp điệu cho trẻ, dùng âm điệu đồng dao để giải trí.
12	Chuyền thẻ	Mục đích: Rèn luyện sự khéo léo, nhanh nhẹn, nhanh tay, nhanh mắt cho học sinh.
13	Trồng nụ trồng hoa	Mục đích: Dùng âm điệu đồng dao để giải trí
14	Cướp cờ	Mục đích: Nhằm rèn luyện kỹ năng chạy, sự thông minh, nhanh nhẹn, khéo léo
15	Thìa lấy thìa là	Mục đích: Dùng âm điệu đồng dao để giải trí
16	Cắp cua	Mục đích: Dùng âm điệu đồng dao để giải trí
17	Dệt vải	Mục đích: Dùng âm điệu đồng dao để giải trí
18	Cặp kè	Mục đích: Dùng âm điệu đồng dao để giải trí

MINH CHỨNG 3: MỘT SỐ HÌNH ẢNH MINH HỌA CÁC TRÒ CHƠI



Rồng rắn lên mây



Thả đĩa ba ba



Trồng nụ trồng hoa



Nu na nu nống



Cướp cờ



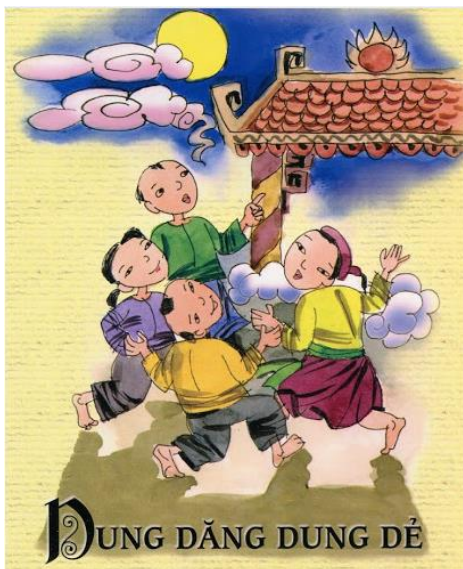
Chi chi chành chành



Kéo cửa lửa xẻ



Chim bay cò bay



Cấp cua

MINH CHỨNG 4. MỘT SỐ HÌNH ẢNH MINH HỌA MỘT SỐ HÌNH ẢNH HỘI KHỎE PHÙ ĐỒNG





MINH CHỨNG 6:
MỘT SỐ HÌNH ẢNH KẾT HỢP VỚI HOẠT ĐỘNG ĐỘI





**MINH CHỨNG 7:
MỘT SỐ ĐỒ DÙNG DẠY HỌC TỰ LÀM**



Trò chơi ném bóng vào đích



Trò chơi tâng cầu