

PHẦN I: ĐẶT VẤN ĐỀ

1. Tính cấp thiết của sáng kiến.

Trường Tiểu học có vị trí, nhiệm vụ đặc biệt quan trọng trong sự nghiệp **“trồng người”**, là nơi tổ chức tự giác quá trình phát triển của trẻ, là công trình văn hóa giáo dục bền vững, nơi diễn ra cuộc sống thực tế của trẻ. Học sinh Tiểu học là những chủ nhân tương lai của đất nước, bậc Tiểu học là những viên gạch đầu tiên đặt nền móng để các em bước vào ngưỡng cửa của tương lai. Ngoài những môn học Toán, Tiếng Việt,...các em còn được học môn Thể dục, Thể dục: giúp các em phát triển cân đối thể hình, hoàn thiện các chức năng của cơ thể, tăng cường sức khỏe, góp phần vào giáo dục phẩm chất, ý chí, đạo đức và thẩm mỹ cho các em.

Để phát triển tốt thể lực, chúng ta không chỉ thực hiện tốt kỹ thuật các bài thể dục, tham gia tốt vào các trò chơi vận động mà còn phải rèn luyện thể lực. Giáo dục tiểu học của nước ta đang thực hiện những đổi mới đồng bộ và toàn diện nhằm góp phần tạo những con người lao động tự chủ, năng động, sáng tạo góp phần phổ cập giáo dục tiểu học có chất lượng trong cả nước.

Xuất phát từ thực tiễn giáo dục, môn thể dục được phổ cập ở cấp tiểu học. Môn học này giờ đây được coi trọng thể hiện ở sự đầu tư của ngành giáo dục và đào tạo trong việc biên soạn, đổi mới sách giáo khoa và bồi dưỡng chuyên môn nghiệp vụ cho giáo viên chuyên trách và môn thể dục còn trang bị cho học sinh một số tri thức, kỹ năng cần thiết nhằm rèn luyện tư thế cơ bản, làm giàu vốn kỹ năng vận động để học sinh học tập và sinh hoạt hiệu quả hơn, góp phần rèn cho học sinh nếp sống lành mạnh, vui tươi, có tổ chức kỉ luật và một số phẩm chất đạo đức tạo tiền đề hình thành nhân cách con người.

Bởi vậy, là một giáo viên dạy môn thể dục của nhà trường luôn thôi thúc tôi làm thế nào trong mỗi giờ học các em đều hứng thú học tập, không còn dụt dè tạo sự vui vẻ, thoải mái và không kém phần chất lượng trong những tiết học thể dục, tiếp thu bài một cách tốt nhất. Chính vì lý do trên tôi đến với sáng kiến **“Kinh nghiệm rèn kỹ năng phát triển thể lực cho học sinh qua môn Giáo dục thể chất”**.

2. Mục tiêu của đề tài, sáng kiến:

- Nghiên cứu và áp dụng đề tài vào thực tiễn dạy và học nhằm phát huy tính tích cực, tự học, tự khám phá và phát triển năng lực sáng tạo của học sinh trong học tập. Từ đó nâng cao chất lượng dạy và hứng thú học tập của học sinh khi học môn Giáo dục thể chất ở trường Tiểu học.

- Giúp các em có thể tự thiết kế những thí nghiệm đơn giản phục vụ cho học tập và ứng dụng trong thực tiễn đời sống.

- Khắc phục tình trạng học sinh tiếp thu bài thụ động, chưa tích cực tham gia khám phá kiến thức mà chỉ sao chép hình ảnh theo hướng dẫn của giáo viên.

Vì vậy để đạt được mục tiêu của chương trình giáo dục phổ thông mới tôi mạnh dạn đưa ra “**Kinh nghiệm rèn kỹ năng phát triển thể lực cho học sinh qua môn Giáo dục thể chất**” và bước đầu đạt kết quả khả quan.

3. Thời gian, đối tượng và phạm vi nghiên cứu:

3.1. Thời gian nghiên cứu: 01 năm (từ tháng 9/2023 đến tháng 4/2024)

Thời gian	Nội dung	Biện pháp
Tháng 9/2023	Khảo sát điều tra.	Thu thập thông tin, số liệu, lấy kết quả khảo sát ban đầu để đưa ra các biện pháp, giải pháp nghiên cứu.
Tháng 10/2023 - 3/2024	Thực hiện biện pháp dạy học mới	Nghiên cứu và sử dụng biện pháp dạy học mới có hiệu quả khả quan.
Tháng 4/2024	Hoàn thành báo cáo.	Viết sáng kiến kinh nghiệm, in ấn và nộp sáng kiến kinh nghiệm.

3.2. Đối tượng nghiên cứu:

“**Kinh nghiệm rèn kỹ năng phát triển thể lực cho học sinh qua môn Giáo dục thể chất**” từ lớp 1 đến lớp 5.

3.3. Phạm vi nghiên cứu:

- Học sinh khối 4 **Trường Tiểu học Vạn Thắng**.

Bảng thống kê kết quả khảo sát trước khi nghiên cứu:

STT	Khối	Số học sinh	Số học sinh thích học môn GDTC		Số học sinh không thích học môn GDTC	
			Số lượng	%	Số lượng	%
1	IV	340	78	22,9	262	77,1

PHẦN II: NỘI DUNG CỦA ĐỀ TÀI

1. Hiện trạng vấn đề:

Chắc hẳn trong mỗi chúng ta ai cũng hiểu thể dục thể thao có nhiều lợi ích và tác dụng thật là kỳ diệu. Thấy được tính chất quan trọng của sức khỏe nên khi bắt đầu công cuộc xây dựng đất nước Bác Hồ kính yêu đã ra lời kêu gọi toàn dân tập thể dục thông qua bài “Sức khỏe và thể dục” đăng trên báo cứu quốc. Thật vậy thể dục thể thao là một trong những công cụ cơ bản góp phần phát triển con người một cách toàn diện. Bất cứ ai muốn thành đạt thì bắt buộc phải học mà muốn học tập tốt thì phải có sức khỏe. Vậy nên việc luyện tập thể dục là trách nhiệm và bổn phận của mỗi người.

Ngày nay khi xã hội ngày càng phát triển thì vấn đề sức khỏe là vấn đề được các ngành các cấp quan tâm hàng đầu, muốn làm việc gì cũng cần có sức khỏe, mà muốn có sức khỏe thì phải siêng năng luyện tập thể dục. Hồ Chủ Tịch có viết “ Luyện tập thể dục bồi bổ sức khỏe là bổn phận của mỗi một người yêu nước, việc đó không tốn kém khó khăn gì, gái trai già trẻ ai cũng nên làm và ai cũng làm được. Mỗi ngày lúc ngủ dậy tập một ít thể dục. Ngày nào cũng tập thì khí huyết lưu thông, tin thần đầy đủ. Như vậy là sức khỏe,...”.

Những ngày đầu khi mới bước vào công việc giảng dạy tôi có một chút bỡ ngỡ, lo lắng không biết phải làm thế nào để cho các em học sinh tiếp thu một cách tốt nhất các kiến thức cơ bản về thể dục thể thao, không biết làm thế nào đối với những trường hợp học sinh cá biệt, quậy phá trong giờ học, các em không thích thú học tập.

Thế rồi những suy nghĩ đó dường như biến mất khi giảng dạy tôi thấy các em thật là dễ thương các em có ngộ nghĩnh chẳng qua là do đặc thù tâm lý của lứa tuổi, do các em có tính hiếu động. Hiểu được những điều đó tôi bắt đầu đi sâu vào việc thay đổi cách giảng dạy để tìm cách thu hút sự tập trung của các em, giúp em có sự thích thú hơn. Và tôi đã thực hiện được những gì mà tôi mong muốn, các em đã có được sự tập trung trong học tập, tích cực tham gia các trò chơi vận động trong mỗi tiết học, các em học tốt hơn và kết quả học tập cuối năm cũng tăng lên khá tốt.

Vì vậy tôi đã chọn nghiên cứu ***“Kinh nghiệm rèn kỹ năng phát triển thể lực cho học sinh qua môn Giáo dục thể chất”***

2. Giải pháp thực hiện sáng kiến để giải quyết đề tài:

2.1. Các phương pháp:

*** Phương pháp giảng giải và làm mẫu:**

+ Phương pháp giảng giải (Phương pháp dùng lời nói)

Là phương pháp thường được sử dụng trong quá trình giảng dạy Thể dục cho học sinh bậc Tiểu học. Là phương pháp giáo viên dùng lời nói để giới thiệu kiến thức mới, động tác mới và kỹ thuật TĐTT, phân tích về các nội dung cơ bản, nhiệm vụ bài học về phương hướng chuyển động của các bộ phận cơ thể, các mẫu chốt kỹ thuật, để từng bước hoàn thành kỹ thuật, động tác và nâng cao hiểu biết và các kiến thức có liên quan.

Một số yêu cầu cần chú ý khi áp dụng phương pháp giảng giải là:

- Giúp cho học sinh có nhận thức hiểu biết và cảm nhận (qua quan sát) đúng, thấy được từng phần, cấu trúc, hướng chuyển động, yêu cầu kỹ thuật...

- Lời giảng giải cần có sức thuyết phục để truyền thụ tri thức, tạo nên sự chú ý theo dõi của học sinh. Giúp học sinh càng sớm nắm được những nét cơ bản của kỹ thuật, cần nhấn mạnh điểm chủ yếu khi thực hiện động tác. Qua đó, từng bước củng cố các kỹ thuật, nâng cao kỹ năng, kỹ xảo vận động. Phòng tránh những sai lầm thường mắc phải trong khi thực hiện động tác và đánh giá đúng khả năng vận động của học sinh.

- Lời giảng giải của giáo viên cần ngắn gọn, chính xác, dễ hiểu sao cho thu hút được sự chú ý, tập trung sự theo dõi của học sinh. Tránh dùng thuật ngữ chuyên môn “xa lạ” khó hiểu khi giảng giải kỹ thuật động tác cần liên hệ với các hoạt động tự nhiên: chạy, nhảy, leo, trèo... Có thể sử dụng các thuật ngữ chuyên môn bằng từ ngữ đơn giản, dễ hiểu để giảng cho các học sinh dễ hiểu và dễ bắt chước, song vẫn phải đảm bảo tính sư phạm và giáo dục.

+ Phương pháp làm mẫu:

Hoạt động GDTDTT là loại hình có nội dung giáo dục chuyên biệt. Trong quá trình giảng dạy TDTT yêu cầu giáo viên không chỉ có hệ thống tri thức liên quan đến truyền thụ kiến thức cho học sinh mà còn phải làm mẫu đúng, chính xác động tác, kỹ thuật TDTT. Làm mẫu thường được thực hiện cùng lúc với việc giảng giải kỹ thuật và các tri thức khác có liên quan. Lời giảng giải của giáo viên cần ngắn, gọn, dễ hiểu làm mẫu động tác cần chính xác đúng, đẹp.

- Một số yêu cầu cần chú ý khi làm động tác mẫu:

-> Động tác làm mẫu của giáo viên cần chính xác, đẹp hoàn chỉnh, giáo viên làm mẫu động tác, kỹ thuật đúng sẽ giúp học sinh nắm được những yếu lĩnh cơ bản đúng của kỹ thuật, động tác.

-> Khi giảng dạy những động tác kỹ thuật mới, phức tạp giáo viên cần giảng giải 2 - 3 lần.

-> Khi hướng dẫn học sinh luyện tập các bài tập thể dục tay không, thể dục đồng diễn, thể dục nhịp điệu, cờ, hoa... giáo viên cần áp dụng nhiều hình thức làm mẫu khác nhau: làm mẫu theo kiểu “soi gương” hay thực hiện động tác kỹ thuật đúng cùng chiều với học sinh.

-> Giáo viên cần chọn vị trí đứng thích hợp để khi làm mẫu tất cả học sinh đều có thể nhìn thấy các chi tiết chuyển động của động tác, kỹ thuật. Tổ chức hoạt động theo các nhóm, tổ, cặp hai học sinh. Phân công các nhóm, tổ học sinh làm theo kỹ thuật giáo viên đã hướng dẫn. Số học sinh còn lại chú ý theo dõi, phát hiện từng phần kỹ thuật sai, nhắc nhở, tự sửa chữa cho bạn. Sau đó đổi nội dung tập luyện giữa các nhóm, tổ... thay phiên nhau quan sát, tập luyện và sửa chữa động tác sai.

- Khi hướng dẫn thực hiện các động tác giáo viên đó làm mẫu, có thể sử dụng các dụng cụ phát tín hiệu âm thanh (còi, tiếng trống, tiếng vỗ tay...) để giúp học sinh hình thành cảm giác nhịp điệu đúng, phân phối điều hòa tốc độ vận động... **Ví dụ:** Dạy học sinh động tác thăng bằng của Bài thể dục phát triển chung.



- Giáo viên cần nêu tên động tác, giảng giải, phân tích yếu lĩnh kỹ thuật động tác kết hợp làm mẫu.

*** Phương pháp giảng dạy hoàn chỉnh và phân đoạn:**

+ Phương pháp giảng dạy động tác hoàn chỉnh:

- Đối với các động tác đơn giản hoặc khó phân chia thành các cử động nhỏ khi giảng dạy, giáo viên nên áp dụng phương pháp dạy động tác hoàn chỉnh. Khả năng phân tích động tác, kỹ thuật của học sinh phổ thông còn hạn chế, nên việc thực hiện động tác còn thiếu chính xác, sự kết hợp các cử động riêng lẻ còn khó khăn, tốc độ, biên độ động tác chưa có cảm giác đúng và phù hợp... Vì vậy, giáo viên phải luôn quan sát giúp đỡ học sinh để các em tập được các động tác hoàn chỉnh.

Khi sử dụng phương pháp giảng dạy động tác hoàn chỉnh, giáo viên cần chú ý đến những ưu, nhược điểm sau:

Học sinh tạo được cảm giác đúng toàn bộ kỹ thuật, dễ dàng nắm được kỹ thuật động tác, có thể thực hiện theo yêu cầu giáo viên.

Khi sử dụng phương pháp giảng dạy động tác hoàn chỉnh, giáo viên cần chú ý nhấn mạnh vào các điểm chủ yếu cần thiết của kỹ thuật, động tác, có thể giảm bớt yêu cầu về biên độ, cự ly, trọng lượng, độ cao... Phối hợp với các động tác bổ trợ khác trong quá trình giảng dạy các kỹ thuật động tác phức tạp.

+ Phương pháp giảng dạy động tác phân đoạn.

- Khi giảng dạy những động tác, bài tập khó và phức tạp, giáo viên cần sử dụng phương pháp phân đoạn. Đây là phương pháp chia kỹ thuật động tác ra thành các phần kỹ thuật động tác riêng lẻ, để hướng dẫn học sinh từng phần kỹ thuật. Khi từng phần kỹ thuật học sinh đó thực hiện thuần thục, thì liên kết các phần đó thành động tác hoàn chỉnh.

- Dạy học sinh động tác phối hợp chạy- nhảy- mang vác. Cần hướng dẫn học sinh đứng ở tư thế chuẩn bị, lấy đà, cách đánh tay, phối hợp nhảy với chuyển động toàn thân ... động tác kết thúc, về đích. Hướng dẫn học sinh tập luyện từng phần kỹ thuật, thực hiện đúng các chi tiết kỹ thuật động tác sau đó, hướng dẫn cách liên kết các chi tiết kỹ thuật thành động tác phối hợp chạy- nhảy- mang vác. Với yêu cầu nhanh, mạnh, bảo đảm đúng kỹ thuật.

Khi sử dụng phương pháp giảng dạy động tác phân đoạn giáo viên cần chú ý đến những điểm sau:

Học sinh dễ nắm được các chi tiết của từng phần động tác, thích hợp với việc dạy các động tác khó, phức tạp, có yêu cầu cao về kỹ thuật.

Khi giảng dạy cần nêu rõ các điểm mấu chốt, tính liên kết từ phần kỹ thuật chi tiết này sang phần khác, những mối quan hệ giữa các phần trong toàn bộ kỹ thuật, tạo cho học sinh có biểu tượng đúng và phối hợp chính xác động tác, kỹ thuật.

*** Phương pháp tập luyện và các hình thức tập luyện:**

+ Phương pháp thực hành:

Trong quá trình giáo dục TDDT sử dụng phương pháp thực hành, chính là dùng các hình thức luyện tập, tạo nên sự tác động trực tiếp cơ thể học sinh. Thông qua quá trình tập luyện học sinh hình thành tri thức, nắm vững được kết cấu, chuyển động của động tác, cảm giác cơ bắp, thần kinh, hoàn thiện kỹ năng vận động và phát triển kỹ năng thể chất toàn diện.

Phương pháp tập luyện được sử dụng trong các giờ TDDT dưới hình thức khác nhau. Thực tế trong giảng dạy TDDT thường được sử dụng 3 loại hình sau:

+ Hình thức tập luyện lặp lại:

- Đây là phương pháp tập luyện với hình thức luyện tập kỹ thuật, động tác được lặp lại nhiều lần. Hình thức tập luyện này có ưu điểm là kỹ thuật, động tác sớm hình thành, tạo cho việc thực hiện đúng và chính xác. Học sinh khi đó nắm được các kỹ thuật vận động. Nếu không được thường xuyên tập luyện lặp lại để hình thành kỹ năng khi kỹ thuật, động tác - tuy học sinh đó nắm được, sau một thời gian sẽ bị phá vỡ. Do đó, cần tập luyện lặp lại kỹ thuật, động tác trong các giờ học, buổi tập, giờ ngoại khoá và ở nhà.

- Việc áp dụng phương pháp luyện tập lặp lại thường góp phần hình thành các thói quen vận động, các đường liên hệ tạm thời ở vỏ não, giúp học sinh thực hiện đúng kỹ năng hoạt động trong cuộc sống: Đi, chạy, nhảy, ném, leo, trèo...

+ Hình thức tập luyện biến đổi:

- Đây là hình thức tập luyện các kỹ thuật, động tác luôn có sự điều chỉnh, thay đổi yêu cầu, mức độ, mục tiêu.... Và các điều kiện. Khi hướng dẫn tập luyện với các động tác phức tạp, giáo viên nên chia động tác thành các phần chi tiết khác nhau (theo nguyên tắc từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp). Sau cùng giáo viên hướng dẫn để học sinh biết, phối hợp các phần riêng lẻ thành động tác hoàn chỉnh ở trong các điều kiện không giống nhau tăng dần mức độ khó khăn, phức tạp, song đảm bảo yêu cầu vừa sức với từng đối tượng.

- Khi học sinh đó nắm vững bài tập giáo viên có thể tăng khoảng cách, thay đổi độ cao, thấp của dụng cụ, thay đổi điều kiện hỗ trợ, nâng cao yêu cầu về chất lượng kỹ thuật, qua đó dần dần nâng cao, củng cố và hoàn thiện những kỹ năng vận động.

+ Hình thức trò chơi và thi đấu:

- Rèn luyện TDDT thông qua hình thức trò chơi vận động và thi đấu tạo được không khí hưng phấn, phấn khởi, nhiệt tình tham gia luyện tập của học sinh. Trong vui chơi vận động và thi đấu có hướng dẫn, điều khiển của giáo viên trong các mục tiêu giáo dục được thực hiện, góp phần thúc đẩy hoàn thiện nhân cách và sức khoẻ học sinh. Đây là hình thức phù hợp với lứa tuổi học sinh.

- Trong quá trình tổ chức trò chơi, giáo viên hướng dẫn học sinh tập, bắt trước các động tác linh hoạt của con người như các động tác kéo gổ, chèo thuyền, cuộc ruộng của người lao động. Qua đó, giáo dục học sinh yêu quý gắn bó với thiên nhiên, với con người và chính bản thân mình.

- Khi hướng dẫn trò chơi, giáo viên cần lựa chọn trò chơi có tốc độ thu hút được sự chú ý cao của học sinh, đảm bảo tính nhịp điệu, vừa sức động tác bắt chước phù hợp với lứa tuổi học sinh. Giáo viên thường xuyên nhắc nhở học sinh khi vui chơi cần đảm bảo đúng kỹ thuật, động tác cơ bản.

Ví dụ Khi chơi “chạy tiếp sức” động tác chạy phải thực hiện đúng kỹ thuật, chạy bằng nửa bàn chân trên, kết hợp với đánh tay, thở nhịp nhàng, luôn luôn chú ý quan sát để kịp thời gian đưa tín vật cho bạn (Cờ, bóng hoặc gậy).

- Trong quá trình nghiên cứu phải lựa chọn biên soạn trò chơi giáo viên có thể phối hợp các nội dung với chuyện kể ngắn có tính giáo dục cao. Cần phối hợp hoạt động trò chơi với thi đấu, hay tổ chức dưới dạng thi đấu. Chú ý đến mức độ hứng thú, nhiệt tình tham gia của học sinh để xác định mục đích yêu cầu giáo dục khác nhau.

- Hình thức thi đấu được sử dụng khi học sinh cơ bản đã nắm vững động tác, kỹ thuật, ví dụ trò chơi “bóng chuyền 6” ... Qua các hướng dẫn, giáo dục học sinh biết sử dụng các kỹ năng vận động trong khi chơi và thi đấu đạt hiệu quả giáo dục và góp phần phát triển sức khỏe.

- Đối với học sinh Tiểu học do cơ thể phát triển đang từng bước hoàn thiện, tình trạng tâm lý còn chưa ổn định, các em ham chơi vận động quá sức sẽ dẫn đến mệt mỏi, nên trong quá trình tổ chức tập luyện, thi đấu, giáo viên cần chú ý một số điểm sau:

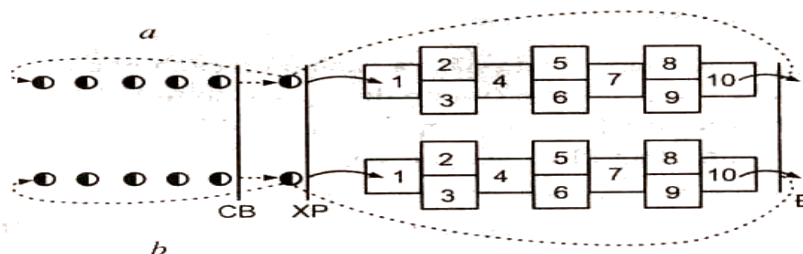
- Nên tổ chức các hình thức thi đấu đa dạng, phong phú, tránh phức tạp, bảo đảm an toàn về phương tiện, không nên để mất nhiều thời gian vào việc điều hành đội ngũ, sắp xếp tổ chức.

- Yêu cầu bảo đảm lượng vận động vừa sức cần tránh lặp lại quá nhiều lần, gây mệt mỏi, quá sức phòng tránh chấn thương.

Giới thiệu một số trò chơi điển hình ở các lớp:

* Lớp 1:

+ Nhảy ô tiếp sức.



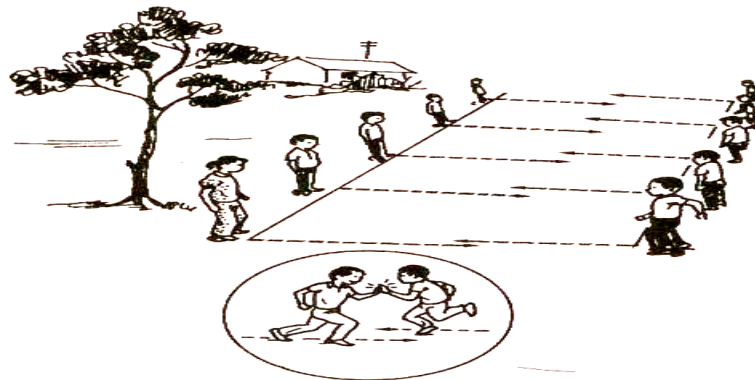
Hình 24

* Lớp 2:

+ Bỏ khăn.



+ Chạy đổi chỗ vỗ tay nhau.

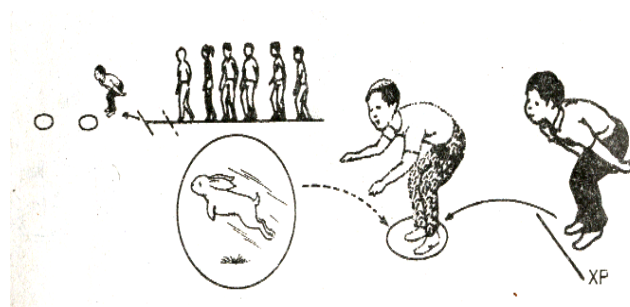


+ Bịt mắt bắt dê:



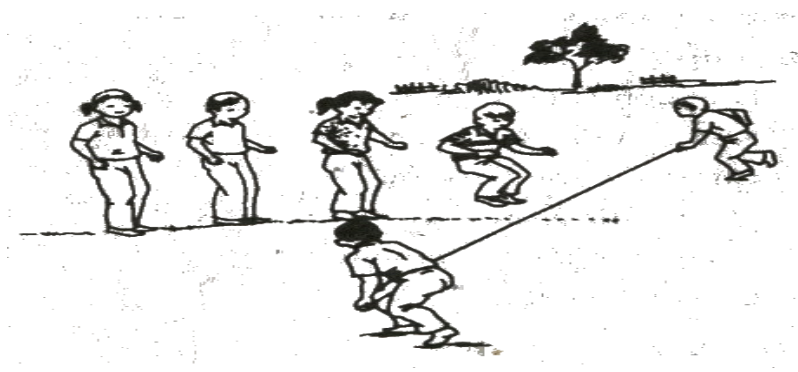
* Lớp 3:

+ Thỏ nhảy.

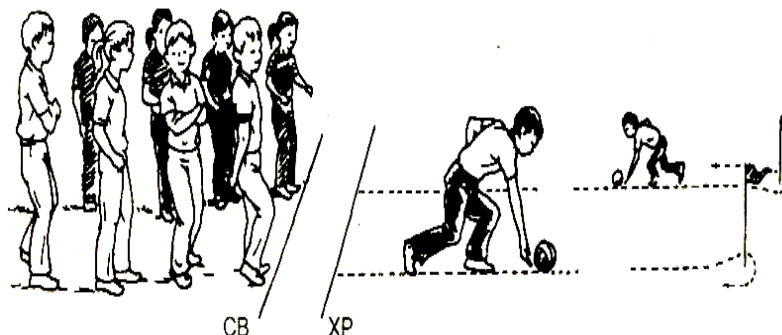


* Lớp 4:

+ Nhảy lướt sóng.

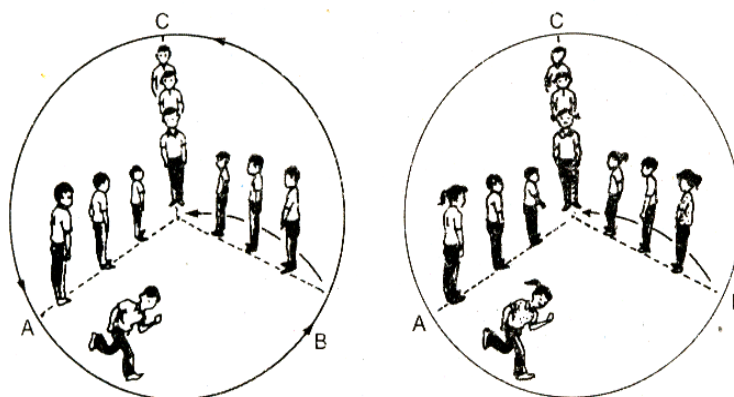


+ Lăn bóng bằng tay.



* Lớp 5:

+ Chạy tiếp sức theo vòng tròn.



+ Phương pháp sửa chữa động tác sai:

Khi tập luyện TDTT học sinh không tránh khỏi thực hiện động tác, kỹ thuật có sai sót, nên việc áp dụng phương pháp sửa chữa động tác, kỹ thuật sai là rất cần thiết, sẽ góp phần kịp thời giúp cho học sinh thực hiện đúng, chính xác kỹ thuật, tạo điều kiện tiếp thu kỹ thuật mới nhanh và phòng tránh chấn thương.

* Một số nguyên nhân dẫn đến thực hiện sai kỹ thuật và động tác:

- Do học sinh chưa nắm được yêu cầu, kỹ thuật cách tiến hành tập luyện, tập luyện thiếu dũng cảm, chưa tự tin, còn lo lắng, hồi hộp, sợ sệt...

- Việc chuẩn bị thể lực, sức khỏe, vốn kỹ năng vận động còn thấp xa so với yêu cầu cần thực hiện động tác. Học sinh khuyết tật, bẩm sinh hoặc cơ thể sau thời gian ốm, mệt, bị chấn thương.

- Giáo viên sử dụng phương pháp và nội dung tập luyện chưa phù hợp với đối tượng học sinh, dụng cụ sân bãi không đảm bảo quy cách phù hợp và an toàn, do thời tiết khí hậu khắc nghiệt và một số ảnh hưởng ngoại cảm khác.

*** Cách sửa chữa:**

- Trước tiên, giáo viên cần nghiên cứu và quan sát kỹ lưỡng để sớm phát hiện những nguyên nhân đưa tới những thiếu sót, cần điều chỉnh nội dung bài học, vận dụng các phương pháp sửa chữa sai lầm cho kịp thời phù hợp với đối tượng.

- Trong sửa chữa các động tác sai cần gắn liền với việc động viên rèn luyện cho học sinh tinh thần dũng cảm, tự tin, mạnh dạn, làm quen với các điều kiện khó khăn trong tập luyện.

- Phương pháp sửa chữa động tác sai trong tập luyện TDTT cho học sinh cần áp dụng các hình thức phong phú. Những thiếu sót về tư thế, kỹ thuật, các chi tiết riêng lẻ, ý thức... Cần nhắc nhở nhẹ nhàng bằng lời nói. Nếu có sai về động tác kỹ thuật, nên cho ngừng tập giáo viên làm mẫu lại và giảng giải chậm để học sinh xem...

- Sự giúp đỡ trực tiếp, uốn nắn kỹ thuật, nhắc nhở nhẹ nhàng đúng lúc của giáo viên có tác động to lớn động viên các em khắc phục khó khăn quyết tâm sửa chữa động tác sai. Giáo viên có thể sử dụng các dụng cụ tập luyện, tiếng hô, tiếng vỗ tay, nhịp gõ để nhắc nhở các em thời điểm chủ yếu cần thay đổi hay giữ vững kỹ thuật, động tác giúp học sinh nhớ và nắm vững thời điểm khi dùng sức, xây dựng các cảm giác đúng chính xác, sử dụng sức mạnh cơ bắp trong quá trình thực hiện, hoàn thành kỹ thuật, bài tập.

2.2. Một số yêu cầu khi vận dụng các phương pháp:

Hệ thống các phương pháp trong giáo dục TDTT nói chung rất đa dạng và phong phú. Xuất phát từ mục tiêu giáo dục và thực trạng nhà trường phổ thông các cấp trình độ vận động của học sinh, trong quá trình giảng dạy TDTT, giáo viên có thể sử dụng một số phương pháp, nhưng cần chú ý những yêu cầu cơ bản sau:

- Khi tiến hành lựa chọn phương pháp giảng dạy TDTT cần bảo đảm tính vừa sức, phù hợp với trình độ vận động của học sinh, các điều kiện cơ sở vật chất, dụng cụ tập luyện hiện có và các yếu tố bảo đảm khác như: thời tiết, khí hậu, thiết bị bảo hiểm, hỗ trợ của các phương tiện, y tế...

- Cần phối hợp giữa các phương pháp giảng dạy: Lời nói trực quan làm mẫu, phương pháp tập luyện vận động của học sinh. Song cần chú ý tránh gây tình trạng căng thẳng, tiêu phí thời gian để giải thích phương pháp, cách thức tập luyện, gây cho học sinh ức chế, xuất hiện mệt mỏi và kém tự tin.

- Khi áp dụng các phương pháp cần chú ý đến những ảnh hưởng tốt và mối quan hệ hợp lý của các phương pháp giáo dục. Các phương pháp được sử dụng phải có tác động giáo dục toàn diện: về kỹ thuật, thể lực, và phẩm chất đạo đức cho học sinh. Cần có sự liên hệ chặt chẽ với các giáo viên bộ môn khác, để phối

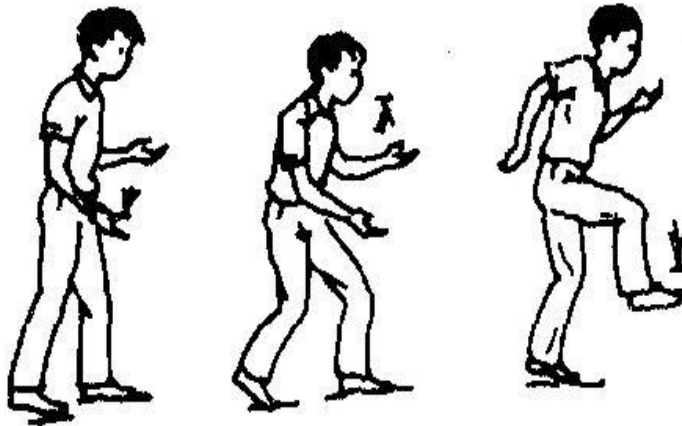
hợp bồi dưỡng vốn tri thức, những hiểu biết có liên quan đến hoạt động giảng dạy TDDT.

Ngoài ra, giáo viên có thể sử dụng một số phương pháp giảng dạy khác, nhưng cần chú ý việc sử dụng phương pháp phải xuất phát từ mục tiêu giáo dục thể chất, nhiệm vụ và nội dung chương trình cần đạt, mức độ và yêu cầu của giáo dục: kỹ thuật, thể lực, chiến thuật hoặc trình độ thi đấu...

2.3. Năng khiếu của người giáo viên:

Thể dục thể thao là một môn học thuộc về lĩnh vực năng khiếu, các em ở lứa tuổi tiểu học thường nhìn và làm theo những gì mà giáo viên hướng dẫn thực hiện. Đặc biệt là các em học sinh lớp một các em chưa biết gì về thể dục thể thao, không biết thế nào là đội hình đội ngũ, cái gì là tư thế cơ bản, trong quá trình học tập các em bắt chước theo giáo viên hướng dẫn rồi làm theo. Do đó việc trang bị cho mình một năng khiếu là điều cần thiết trong quá trình giảng dạy. Các em thường nhìn cô của mình ở một tài năng nào đó để học tập và làm theo. Vì vậy người giáo viên dạy thể dục cần có sự tập luyện, trang bị cho mình một vốn kiến thức cơ bản về thể dục thể thao để ứng dụng trong giảng dạy.

Thí dụ: khi giảng dạy cho các em môn đá cầu ngoài việc hướng dẫn kỹ thuật đá cầu, người giáo viên còn đòi hỏi ở các em phải đạt một thành tích nhất định. Thế nhưng khi cô thực hiện làm mẫu với thành tích chưa cao thì học sinh khó có lòng tin khi tập luyện. Còn khi cô thực hiện làm mẫu với thành tích tốt, thì các em sẽ cảm thấy say mê thích thú, thông qua đó các em sẽ có sự cố gắng phấn đấu. Đối với việc này bản thân người giáo viên nếu chịu khó luyện tập sẽ đạt được.



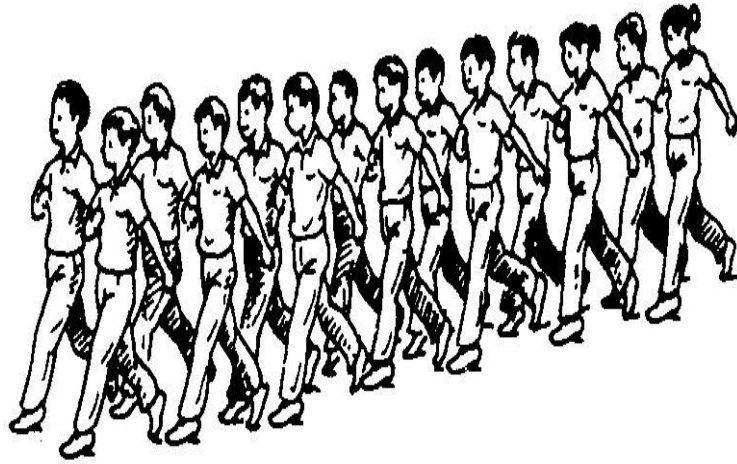
Đây cũng là một vấn đề đòi hỏi tính kiên trì của người giáo viên. Học sinh sẽ rất thích thú khi nghe thầy kể đến một số thành tích của kết quả tập luyện mà chính bản thân giáo viên là người thực hiện, học sinh sẽ càng hứng thú hơn khi trước mắt mình là những thành tích do chính giáo viên thực hiện.

2.4. Khả năng truyền đạt của giáo viên đứng lớp:

Trong mỗi tiết dạy việc học sinh có nắm được các kiến thức từ tiết học đó hay không phần nhiều là do khả năng truyền đạt của giáo viên khi đứng lớp. Học sinh tiếp thu nhanh hay chậm, nhiều hay ít là do cách hướng dẫn của người giáo

viên. Ngay từ khi bắt đầu vào tiết học thì người giáo viên nên truyền thụ kiến thức cho học sinh bằng tâm huyết của mình, truyền thụ cho học sinh các kiến thức mà bản thân mình đã thu thập được từ trong nhà trường và trong cuộc sống, đối với một số học sinh cá biệt, các học sinh không có năng khiếu về thể dục thể thao thì người giáo viên phải sử dụng phương pháp giảng dạy đặc biệt, giảng dạy thế nào cho học sinh hiểu chứ không nên câu nệ hình thức, phương pháp tập luyện không nên rập khuôn theo giáo án.

Ví dụ: khi giảng dạy nội dung đi đều vòng phải vòng trái. Đối với các em học sinh giỏi, có năng khiếu thì việc tiếp thu kỹ thuật và thực hiện được một cách dễ dàng, nhưng đối với những em học sinh không có năng khiếu thì đây quả là một việc vô cùng khó khăn, hãy thật bình tĩnh, chúng ta hãy chia lớp thành hai nhóm, một nhóm là học sinh giỏi khá do em cán sự lớp điều khiển và nhóm còn lại do giáo viên trực tiếp hướng dẫn các em luyện tập, cứ đến giờ thể dục là lại chia nhóm, đến khi nào các em có thể thực hiện được cơ bản kỹ thuật.



2.5. Quá trình tổ chức và quản lý học sinh:

Trong một tiết học ngoài trời thì khâu quản lý học sinh thật vất vả. Thông thường các em hay đùa giỡn, ít nghiêm túc hơn so với các giờ học khác trong lớp. Vì vậy việc sắp xếp, tổ chức các em có nề nếp trong học tập là một điều quan trọng để tiết học được tiến hành thuận lợi.

Đối với cấp tiểu học các em chưa thật sự làm quen được với thể dục thể thao, các em là lứa tuổi tinh nghịch, hay chọc phá bạn khi xếp hàng, muốn lớp học nghiêm túc thật khó. Để quản lý dễ dàng thì trong những tiết dạy đầu tiên người giáo viên phải hướng dẫn chi tiết tỉ mỉ, đưa ra những qui định cụ thể (không được xô đẩy bạn, không được chạy đổi chỗ, không chen lấn,...) và cần phải giảng dạy theo kinh nghiệm của bản thân, không nên cứng nhắc theo giáo án, chọn cán sự lớp phải là học sinh nhanh nhẹn, nhạy bén với các tình huống, giọng hô rõ ràng, giới thiệu thật kỹ các khẩu lệnh cơ bản. Hướng dẫn học sinh tính tự quản dưới sự chỉ huy của cán sự lớp, giáo viên quan sát chấn chỉnh kịp thời những trường hợp học sinh làm sai, quậy phá... dần dần các phương pháp quản lý đó sẽ trở thành thói quen thì tiết học sẽ tiến hành một cách dễ dàng. Giáo viên phải thật nghiêm khắc với những học sinh quậy phá, đùa giỡn, nên tuyên dương kịp thời những học sinh ngoan, giỏi để các bạn lấy đó làm gương.

Bên cạnh xây dựng tổ chức quản lý học sinh thì việc kiểm diện nhằm duy trì sĩ số có một ý nghĩa vô cùng to lớn, điểm danh để các em biết rằng nếu mình không tham gia học giờ thể dục của cô thì cô sẽ ghi nhận lại, giáo viên nên quan tâm đến lý do vắng của các em, qua đó kịp thời thăm hỏi động viên những em có hoàn cảnh gia đình khó khăn thường xuyên nghỉ học. Trong mỗi giờ học nên phát huy tính tích cực, chủ động, sáng tạo của học sinh. Làm sao cho các em cảm nhận được rằng ở giờ học thể dục các em vừa tiếp thu những kiến thức mới về thể dục thể thao vừa tiếp xúc được các hoạt động vui chơi bổ ích vừa được luyện tập để nâng cao sức khỏe; Các em tích cực trong học tập, kiểm diện nhanh, trật tự, không còn đùa giỡn, các em hiểu được giáo viên luôn quan tâm đến sự có mặt của các em, học sinh không còn vắng nhiều.

2.6. Phát huy năng khiếu của học sinh:

Đối với môn thể dục trong trường học, hầu hết ở các tiết đều đòi hỏi ở học sinh phải có sự tập luyện. Vì vậy việc khuyến khích học sinh phát huy năng lực của mình là một điều hết sức cần thiết. Thông qua tiết học, các em sẽ thể hiện được năng khiếu của mình, giáo viên nên khuyến khích khả năng sẵn có của học sinh để các em có sự hứng thú trong học tập, tạo điều kiện cho các em tham gia các hoạt động về thể dục thể thao trong nhà trường. Thường thì những học sinh nào có năng khiếu thể dục thể thao thì sẽ tham gia tốt các hoạt động ngoài giờ do nhà trường tổ chức.

Việc phát huy năng khiếu còn thể hiện ở trò chơi vận động trong mỗi tiết học, đa số các em có năng khiếu rất nhạy bén trong lúc tham gia trò chơi. Giáo viên hướng dẫn những học sinh này làm nòng cốt điều khiển các học sinh còn lại để thu hút cả lớp cùng tham gia trò chơi cho lớp học thêm sinh động. Mặt khác, giáo viên cần theo dõi, giúp đỡ những học sinh không có năng khiếu để có hướng rèn luyện kịp thời hướng dẫn các em làm quen với các bài tập, khuyến khích động viên các em luyện tập, giáo viên hướng dẫn các em luyện tập, có thể phân công những học sinh khá giỏi giúp các em luyện tập, đôi lúc nhờ sự hướng dẫn của bạn mà các em sẽ tiến bộ rõ lên.

Đối với các học sinh không có năng khiếu giáo viên nên khuyến khích, động viên chứ không nên quát tháo la mắng, điều này sẽ làm cho các em thêm chán nản, lười học. Tôi thường khuyến khích học sinh bằng câu nói “Ngày xưa cô cũng không có năng khiếu như các em bây giờ, nhưng do siêng năng luyện tập dần dần thích môn thể dục lúc nào cũng không biết”. Bên cạnh đó người giáo viên phải tận tâm tận lực, dạy cho học sinh bằng cả tấm lòng giúp cho các em có niềm tin học tập.

2.7. Giáo viên thân thiện với học sinh:

“Trường học thân thiện-học sinh tích cực” là yêu cầu cơ bản trong các trường học hiện nay, điều này chỉ thực hiện được khi mà bản thân người giáo viên phải là người thân thiện hòa đồng với học sinh với tất cả mọi người. Đối với những học sinh ngoan, chăm học thì giáo viên phải thương yêu tạo điều kiện phát huy hết năng khiếu của mình. Bên cạnh đó bao giờ cũng có những học sinh

không tập trung, hay quậy phá, ngộ nghịch. Câu hỏi đặt ra ở đây là đối với những học sinh cá biệt như thế thì người giáo viên phải làm như thế nào?

Bản thân là một giáo viên khi thấy học sinh lười học hoặc khi học mà không có sự cố gắng, không tham gia hoạt động sôi nổi thì giáo viên phải chủ động tìm hiểu lý do, kịp thời an ủi chia sẻ động viên giúp các em bỏ qua những mặc cảm của bản thân. Lúc này người giáo viên vừa là người thầy vừa là người bạn thân thiết của các em lắng nghe các em tâm sự, chia sẻ những nỗi buồn mà các em không thể chia sẻ cùng ai. Tìm hiểu lý do vì sao các em chán học, lười biếng không thích học, có đôi lúc các em nghịch ngợm quậy phá là do bản tính hiếu động của các em học sinh.

Hãy cho các em tự làm quen với khâu quản lý lớp, tham gia thảo luận trước lớp, nếu còn trường hợp quậy phá hãy cho các em thay thế cán sự lớp, nhẹ nhàng nói cho em hiểu để làm được cán sự lớp giỏi thật khó vì thế chúng ta hãy giúp bạn mình chứ đừng nghịch phá nữa, hãy là người bạn hòa đồng vui vẻ, chứ đừng là người thầy khô khan trong những hoàn cảnh như thế này.

Thực hiện được những điều trên tôi tin rằng các thầy cô dần dần sẽ giúp học sinh của mình tham gia tích cực vào các hoạt động tập thể, các em có hòa đồng không có tâm lý mặc cảm lo sợ thì chắc rằng các em sẽ tham gia tốt các phong trào thể dục thể thao trong nhà trường.

2.8. Ôn luyện trò chơi cho học sinh:

Dạy trò chơi cho học sinh là nhằm giúp các em phát triển bốn yếu tố cơ bản đó là sức nhanh – sức mạnh – sức bền – mềm dẻo và khéo léo giúp các em hứng thú trong mỗi giờ học, trò chơi đòi hỏi sự thông minh, sáng tạo, sự mới mẻ, cơ thể phát triển cân đối hài hòa.

Do đó giáo viên cần thực hiện một số yêu cầu như sau :

- Công tác chuẩn bị địa điểm và phương tiện.
- Tổ chức trò chơi.
- Điều khiển trò chơi.
- Đánh giá và tổng kết trò chơi:

Kết thúc trò chơi căn cứ kết quả thống kê mà giáo viên nắm bắt được, kết hợp với ý kiến của học sinh để giải thích và công bố kết quả một cách chính xác song cũng cần phải tế nhị, hấp dẫn, tránh sự chênh lệch làm giảm ý nghĩa giáo dục của trò chơi. Do đó phải biết động viên khích lệ các em để các em thắng cuộc không kiêu căng, tự mãn càng phấn khởi và cố gắng hơn, ngược lại các em thua cuộc vẫn vui vẻ tự rút kinh nghiệm để học tập bạn bè, quyết tâm phấn đấu giành kết quả trong những trò chơi tiếp theo.

Giới thiệu một số trò chơi điển hình ở các lớp:

Ví dụ : Trò chơi chạy nhanh theo bảng nhân chia

- Phạm vi áp dụng: Học sinh lớp 3, 4 và 5.

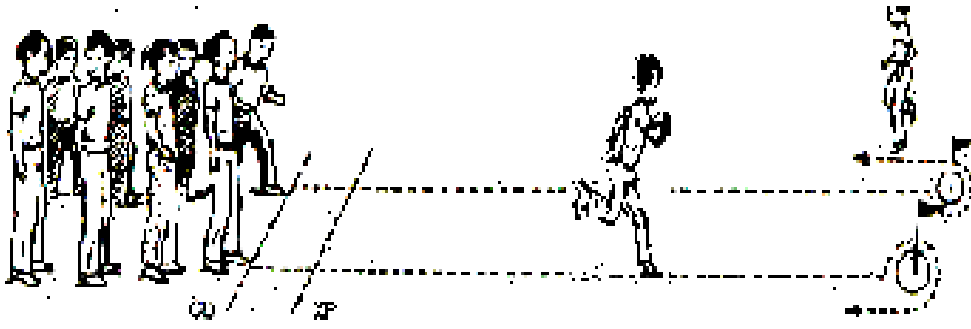
- Mục đích: Rèn luyện phản xạ, trí nhớ, kỹ năng chạy phát triển, sức nhanh, sức mạnh.

- Chuẩn bị: Kẻ 2 vạch chuẩn bị và vạch đích cách nhau 2 – 3m, cách vạch đích 10 – 15m, cắm một cờ nhỏ có đường kính khoảng 0,3 – 0,6 m làm chuẩn. Chia số học sinh làm thành 3 tổ xếp thành 3 hàng ngang, cho học sinh điểm số theo tổ từ 1 đến hết. Giáo viên chọn 2 học sinh làm nhiệm vụ xác định người về trước sau mỗi lần chạy.

- Cách chơi: Khi giáo viên gọi số nào đó (ví dụ: $10 : 2 = 5$) thì số đó (Số 5) của 3 đội nhanh chóng tách khỏi hàng chạy nhanh về trước vòng qua cờ về đích, ai về trước không phạm quy, người đó thắng đội đó được 1 điểm, trò chơi tiếp tục như vậy với các phép tính khác nhau, đội nào được nhiều điểm nhất thì đội đó thắng cuộc.

Ví dụ: khẩu lệnh của giáo viên:

$10 : 2 = 5$ hoặc $2 \times 2 = 4...$ thì số 5 (hoặc số 4...) của mỗi đội nhanh chóng tách khỏi hàng chạy nhanh về trước vòng qua cờ về đích, ai về trước người đó thắng cuộc.



3. Kết quả sau khi áp dụng giải pháp sáng kiến tại đơn vị:

Với các bước tiến hành như trên, nhằm tạo sự thu hút học sinh trong một tiết dạy thể dục, trong thời gian qua tôi nhận thấy rằng các em có hứng thú đối với giờ học thể dục, lớp học trở nên sinh động hẳn lên so với lúc trước đó, các em thích học giờ thể dục hơn, trong học tập các em có thể phát huy hết năng khiếu của mình, các em học tập trung hơn, học tốt hơn, giữa học sinh và giáo viên không còn khoảng cách các em gần gũi thân thiện, mạnh dạn phát biểu hơn trong học tập, kết quả cuối năm 100% các em đạt từ hoàn thành trở lên, không có trường hợp học sinh không hoàn thành.

Kết quả cụ thể như sau:

STT	Khối	Số học sinh	Số học sinh thích học môn Thể dục		Số học sinh không thích học môn Thể dục	
			Số lượng	%	Số lượng	%
1	IV	340	340	100	0	0

Riêng bản thân tôi đạt được kết quả mỹ mãn, học sinh của tôi học ngoan hơn lúc trước nhiều, tiết học sôi động hơn và phát hiện rất nhiều học sinh có năng khiếu; nhiều học sinh đạt thành tích cao trong các giải TDTT do cụm, huyện tổ chức.

4. Hiệu quả của sáng kiến:

4.1. Hiệu quả về khoa học

Khối 4 nói riêng, trường Tiểu học Vạn Thắng nói chung đã đồng bộ đưa sáng kiến vào giảng dạy nhằm nâng cao kết quả dạy học. Trong mỗi tiết Giáo dục thể chất học sinh phát huy năng khiếu trong từng tiết dạy.

Trong các tiết học, bài giảng của giáo viên luôn gây hứng thú học tập cho học sinh, các em cảm nhận được việc học tập phát huy tính tích cực, chủ động, sáng tạo.

Nâng cao nhận thức, trách nhiệm của mỗi giáo viên trong việc đổi mới phương pháp dạy học lấy học sinh làm trung tâm.

Đối chiếu kết quả trên bảng, rõ ràng ta thấy sự chuyển biến, thay đổi là hết sức tuyệt vời, có thể nói một cách chính xác là: Tất cả như đã thay đổi rõ rệt.

4.2. Hiệu quả về kinh tế

- Các em đã tự làm dụng cụ học tập: quả cầu, vòng, dây... Một số nguyên liệu có trong gia đình như lon bia, lông gà, dây caosu để làm cầu, dây thép làm vòng, dây chạc làm dây nhảy...

- Chất lượng tốt, đáp ứng cả về thẩm mỹ.

- An toàn khi sử dụng, đặc biệt là tận dụng được nguồn nguyên liệu tái chế, giảm lượng rác thải.

4.3. Hiệu quả về xã hội

Tạo được sự đồng thuận của các cấp, các ngành, chính quyền địa phương và mọi tầng lớp nhân dân trên địa bàn.

Nâng cao tinh thần phối hợp, trách nhiệm của đội ngũ viên chức, giáo viên trong đơn vị.

Kịp thời đề xuất cơ quan có thẩm quyền phối hợp trong việc kiểm tra, theo dõi thực hiện công tác dạy và học.

Nêu cao tinh thần trách nhiệm trong giảng dạy, trong học tập, nghiên cứu các chuyên đề... của nhà trường, của huyện.

5. Tính khả thi

Áp dụng tại trường Tiểu học Vạn Thắng và có thể áp dụng ở tất cả các trường Tiểu học trên địa bàn Huyện Ba Vì và thành phố Hà Nội trong lĩnh vực môn Giáo dục thể chất từ lớp 1 đến lớp 5.

Được các cấp chính quyền quan tâm xem xét, quyết định công nhận sáng kiến để có đủ cơ sở áp dụng trong thực tiễn cho học sinh trong những năm học tiếp theo.

6. Thời gian thực hiện đề tài, sáng kiến

Sáng kiến được áp dụng lần đầu từ ngày 15/9/2024

7. Kinh phí thực hiện đề tài, sáng kiến.

- Kinh phí sử dụng cho các tiết học:

STT	Nguyên liệu	Số tiền (vnd)	Ghi chú
1	lon bia, lông gà, dây caosu, dây thép, dây chạc...	0	Học sinh tự chuẩn bị
Tổng chi phí		Không đồng	

- Đề thực hiện đề tài này không tốn về kinh phí, đều sử dụng đồ dùng học tập cần thiết và vật liệu phù hợp với điều kiện kinh tế xã hội của địa phương và gia đình học sinh ở nông thôn.

PHẦN III: KIẾN NGHỊ, ĐỀ XUẤT

Trong thực tế giảng dạy, để thực hiện tốt **“*Kinh nghiệm rèn kỹ năng phát triển thể lực cho học sinh qua môn Giáo dục thể chất*”**, tôi mạnh dạn có một số đề xuất, kiến nghị như sau:

1. Đối với gia đình học sinh

Đối với các bậc cha mẹ học sinh luôn quan tâm đến việc học tập của các con em mình.

2. Đối với nhà trường

Đối với nhà trường cần tạo điều kiện cho các em có được sân chơi rộng rãi, an toàn, thường xuyên tổ chức các phong trào thể dục thể thao, cho các em giao lưu tham gia các hoạt động ngoại khóa giữa các lớp, các khối, các trường với nhau giúp cho các em tự tin, mạnh dạn hơn.

3. Đối với Phòng GD&ĐT huyện

Cần thường xuyên tổ chức mở các lớp tập huấn, bồi dưỡng cho giáo viên dạy môn Giáo dục thể chất nhằm nâng cao trình độ, kiến thức chuyên môn. Có chế độ bồi dưỡng ngoài giờ, hoạt động ngoại khóa để giáo viên giảng dạy cho các em được tốt hơn.

Trên đây là một số kinh nghiệm của bản thân tôi, mong được kết hợp cùng các sáng kiến của các bạn đồng nghiệp để chất lượng giảng dạy môn Giáo dục thể chất ngày nâng cao hơn, đáp ứng yêu cầu thực tại của xã hội.

Tôi xin chân thành cảm ơn!

Tôi xin cam đoan “Sáng kiến kinh nghiệm” của tôi thực hiện trong năm học: 2023-2024, không sao chép của ai. Nếu sai tôi hoàn toàn chịu trách nhiệm.

Hà Nội, ngày 02 tháng 5 năm 2024

XÁC NHẬN CỦA CƠ QUAN

Người viết sáng kiến

Nguyễn Thị Khu

MỤC LỤC

PHẦN I: ĐẶT VẤN ĐỀ.....	1
1. Tính cấp thiết của sáng kiến.....	1
2. Mục tiêu của đề tài, sáng kiến:.....	1
3. Thời gian, đối tượng và phạm vi nghiên cứu:.....	2
3.1. Thời gian nghiên cứu:	2
3.2. Đối tượng nghiên cứu:	2
3.3. Phạm vi nghiên cứu:	2
PHẦN II: NỘI DUNG CỦA ĐỀ TÀI	2
1. Hiện trạng vấn đề:	2
2. Giải pháp thực hiện sáng kiến để giải quyết đề tài:	3
2.1. Các phương pháp:.....	3
2.2. Một số yêu cầu khi vận dụng các phương pháp:	10
2.3. Năng khiếu của người giáo viên:	11
2.4. Khả năng truyền đạt của giáo viên đứng lớp:	11
2.5. Quá trình tổ chức và quản lý học sinh:.....	12
2.6. Phát huy năng khiếu của học sinh:	13
2.7. Giáo viên thân thiện với học sinh:	13
2.8. Ôn luyện trò chơi cho học sinh:	14
3. Kết quả sau khi áp dụng giải pháp sáng kiến tại đơn vị:	15
4. Hiệu quả của sáng kiến:	16
4.1. Hiệu quả về khoa học.....	16
4.2. Hiệu quả về kinh tế.....	16
4.3. Hiệu quả về xã hội	16
5. Tính khả thi	16
6. Thời gian thực hiện đề tài, sáng kiến	17
7. Kinh phí thực hiện đề tài, sáng kiến.....	17
PHẦN III: KIẾN NGHỊ, ĐỀ XUẤT.....	17
1. Đối với gia đình học sinh	17
2. Đối với nhà trường	17
3. Đối với Phòng GD&ĐT huyện	17

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Tài liệu tập huấn GDTC cho học sinh Tiểu học.
2. Phương pháp dạy học các môn học (Từ lớp 1 đến lớp 5) NXB Giáo dục.
3. Bộ chuẩn kiến thức kỹ năng trong các môn học ở tiểu học (Từ lớp 1 đến lớp 5) NXB giáo dục.
4. Bộ SGK; SGV Thể dục..... Tiểu học (Từ lớp 1 đến lớp 5) NXB giáo dục.
5. Các trò chơi vận động cho học sinh Tiểu học.
6. Đổi mới phương pháp dạy học .
7. Tập san văn học và tuổi trẻ của nhà xuất bản giáo dục Việt Nam.
8. Rèn luyện nghiệp vụ sư phạm thường xuyên
9. Một số tài liệu khác...

HÌNH ẢNH MINH HỌA



Học đạt giải 3 cấp huyện chạy 60m



Học sinh giải nhất môn bóng đá cấp tiểu khu

Học sinh thực hiện nội dung ĐHĐN



Đội hình chữ U



Đội hình hàng ngang



Đội hình hàng dọc

Học sinh tham gia các trò chơi



Trò chơi mèo đuổi



Trò chơi rồng rắn lên mây



Trò chơi bịt mắt bắt dê



Trò chơi ném bóng tiếp sức

ỦY BAN NHÂN DÂN HUYỆN BA VÌ
TRƯỜNG TIỂU HỌC VẠN THẮNG



SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM

**“KINH NGHIỆM RÈN KỸ NĂNG PHÁT TRIỂN THỂ LỰC
CHO HỌC SINH QUA MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT”**

Tác giả: Nguyễn Thị Khu
Đơn vị công tác: Tiểu học Vạn Thắng
Chức vụ: Giáo viên

Năm học: 2023 - 2024

