

TÀI LIỆU TẬP HUẤN DẠY HỌC THEO SÁCH GIÁO KHOA MỚI

môn

Giáo dục thể chất

LỚP **1**

Bộ sách: Kết nối tri thức với cuộc sống



TÀI LIỆU TẬP HUẤN
DẠY HỌC THEO SÁCH GIÁO KHOA MỚI
môn

Giáo dục thể chất

LỚP

1

Bộ sách: Kết nối tri thức với cuộc sống



MỤC LỤC

Phần một. HƯỚNG DẪN CHUNG	4
1. Giới thiệu sách giáo khoa Giáo dục thể chất 1	4
2. Cấu trúc sách và cấu trúc bài học.....	15
3. Phương pháp dạy học/tổ chức hoạt động	24
4. Kiểm tra, đánh giá kết quả học tập môn Giáo dục thể chất lớp 1	27
5. Hệ thống công nghệ thông tin và truyền thông hỗ trợ người dùng bộ sách giáo khoa “Kết nối tri thức với cuộc sống”	30
6. Khai thác thiết bị và học liệu trong dạy học.....	35
Phần hai. GỢI Ý, HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC DẠY HỌC MỘT SỐ DẠNG BÀI	36
1. Gợi ý, hướng dẫn tổ chức dạy học để phát triển năng lực.....	36
2. Gợi ý, hướng dẫn dạy học các hoạt động trong sách giáo khoa	38
Phần ba. CÁC NỘI DUNG KHÁC	40
Hướng dẫn sử dụng sách giáo viên môn Giáo dục thể chất lớp 1.....	40
PHỤ LỤC 1	42
PHỤ LỤC 2	47

1 GIỚI THIỆU SÁCH GIÁO KHOA GIÁO DỤC THỂ CHẤT 1**1.1. Quan điểm biên soạn sách giáo khoa môn Giáo dục thể chất cấp Tiểu học nói chung và lớp 1 nói riêng**

- Bám sát Chương trình giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất cấp Tiểu học và lớp 1 (ban hành kèm theo Thông tư số 32/2018/TT-BGDĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo ngày 26/12/2018) và bám sát Tiêu chuẩn sách giáo khoa mới (ban hành kèm theo Thông tư số 33/2017/TT-BGDĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo ngày 22/12/2017).
- Thể hiện được quan điểm đường lối của Đảng và tư tưởng Hồ Chí Minh về Thể dục thể thao trong xã hội nói chung và trong trường học nói riêng, góp phần thực hiện cuộc vận động “*Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại*” và “*Đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011 – 2030*” (ban hành theo Quyết định 641/QĐ-TTg ngày 28/4/2011 của Thủ tướng chính phủ); hướng tới mục tiêu của môn học là nâng cao thể lực, tầm vóc học sinh và phát hiện, bồi dưỡng năng khiếu thể thao ngay từ lứa tuổi thiếu niên nhi đồng.
- Tư tưởng chủ đạo, xuyên suốt trong sách giáo khoa môn Giáo dục thể chất thể hiện qua thông điệp ***Kết nối tri thức với cuộc sống***. Với thông điệp này, các tác giả thể hiện quan điểm đổi mới sách giáo khoa theo mô hình phát triển phẩm chất và năng lực của người học, nhưng không xem nhẹ vai trò của kiến thức. Kiến thức trong sách giáo khoa không chỉ cần hiểu và ghi nhớ, mà phải là “chất liệu” quan trọng hướng đến mục tiêu của giáo dục là giúp học sinh hình thành, phát triển các phẩm chất và năng lực mà các em cần có trong cuộc sống hiện tại và tương lai.
- Theo cách tiếp cận đó, kiến thức được đưa vào sách bảo đảm: 1) phù hợp với đặc điểm tâm sinh lí và trải nghiệm của người học; 2) phản ánh những vấn đề của cuộc sống, trong đó chú ý cập nhật những thành tựu của khoa học và công nghệ, phù hợp nền tảng văn hoá và thực tiễn Việt Nam; 3) giúp người học vận dụng để giải quyết những vấn đề của cuộc sống từ các cấp độ và phương diện khác nhau: cá nhân và xã hội; tinh thần (đạo đức, giá trị nhân văn) và vật chất (kĩ năng, nghề nghiệp).

- Các yêu cầu này vừa liên quan đến việc lựa chọn, sắp xếp các kiến thức nói riêng và nội dung giáo dục nói chung, vừa liên quan đến phương pháp tổ chức hoạt động trên cơ sở nội dung giáo dục đã được lựa chọn. Theo đó, các nội dung giáo dục được chọn lọc theo hướng tinh giản ở mức hợp lý, được sắp xếp theo hướng tăng cường sự kết nối giữa các lớp, các cấp học trong một môn học và hoạt động giáo dục; sự tích hợp giữa các môn học và hoạt động giáo dục trong cùng một lớp, một cấp học. Các nội dung giáo dục phân hoá cho những đối tượng học sinh khác nhau cũng được chú trọng.
- Đặc biệt, hỗ trợ giáo viên đổi mới phương pháp tổ chức các hoạt động giáo dục là một ưu tiên hàng đầu của cuốn sách. Các bài học trong cuốn sách đều được thiết kế gồm hệ thống các hoạt động. Thông qua các hoạt động đa dạng, có tác dụng phát huy tính tích cực và chủ động của người học, sách giúp học sinh hình thành, phát triển các phẩm chất và năng lực phù hợp với đặc điểm, ưu thế của môn học (là hoạt động vận động để phát triển thể chất và tinh thần người học). Ngoài ra, sách cũng có những gợi ý cụ thể cho việc đánh giá kết quả học tập của học sinh phù hợp với định hướng đổi mới đánh giá của Chương trình giáo dục phổ thông mới.
- Phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi và quy luật phát triển thể chất của học sinh, quy luật hình thành kỹ năng kỹ xảo vận động; phát huy tính chủ động và tiềm năng của mỗi học sinh để hỗ trợ việc hình thành, phát triển phẩm chất, năng lực cho các em; đồng thời phải tạo điều kiện để giáo viên và học sinh chủ động lựa chọn, ứng dụng các phương tiện và phương pháp giáo dục thể chất phù hợp với từng trường, từng địa phương nhằm sớm đạt được mục tiêu môn học.
- Thông qua môn học, bước đầu hình thành ở học sinh khát khao có một cơ thể khoẻ mạnh, cường tráng, giống như vận động viên thể thao; giúp các em biết cách chăm sóc sức khoẻ, có kỹ năng vận động đúng đắn, hướng tới một môn thể thao ưa thích, tạo hứng khởi để học tập tốt hơn các môn học khác và thực hiện quyền vui chơi giải trí của mình.

1.2. Những điểm mới của sách giáo khoa ***Giáo dục thể chất 1***

- Sách giáo khoa *Giáo dục thể chất 1* tuân theo mô hình phát triển phẩm chất và năng lực người học; thể hiện được quan điểm chung của bộ sách là ***Kết nối tri thức với cuộc sống*** và mục tiêu chung của phong trào thể thao Olympic là *nhANH hơn, CAO hơn, MẠNH hơn*.
- Các nội dung của cuốn sách được lồng ghép rất nhiều hoạt động, trò chơi giúp học sinh cùng giáo viên có thể trải nghiệm và tổ chức lớp học một cách đa dạng.

Ví dụ trò chơi *Nhóm ba, nhóm bảy* (trang 14), *Thỏ nhường hang* (trang 29):

BÀI 2

TẬP HỢP ĐỘI HÌNH HÀNG DỌC, DÓNG HÀNG, ĐIỂM SỐ



Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các động tác tập hợp đội hình hàng dọc, dóng hàng, điểm số.
- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện.

1 Khởi động



2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Nhóm ba, nhóm bảy*



14



1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân



Luyện tập cặp đôi



Luyện tập nhóm

2 Trò chơi bổ trợ khéo léo

Trò chơi *Thỏ nhường hang*



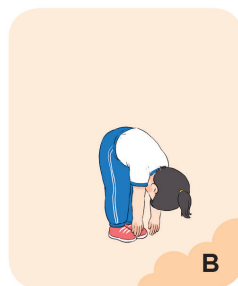
- Nhiều nội dung văn học, âm nhạc, tự nhiên – xã hội, bảo vệ môi trường được lồng ghép không chỉ giúp học sinh cảm thấy sự gần gũi của các hoạt động thể dục thể thao xung quanh mà còn tăng thêm hiểu biết, vốn sống cho các em.
Ví dụ phần Vận dụng (trang 61):

2 Trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ

Trò chơi *Ong về tổ*



1 Hình nào dưới đây thể hiện nhịp 10 của bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động của cơ thể?



2 Em cùng người thân tập thể dục buổi sáng mỗi khi thức dậy.



- Nội dung Kiến thức chung về Giáo dục thể chất gồm Vệ sinh sân tập và Chuẩn bị dụng cụ trong tập luyện, được thiết kế để dạy lồng ghép trong mỗi buổi tập (Phần mở đầu hoặc Phần kết thúc) dưới dạng câu hỏi, hình vẽ gợi mở, gắn với cuộc sống.

Ví dụ hình ảnh thể hiện cảnh học sinh làm vệ sinh (trang 5, 6), thu dọn dụng cụ sau buổi tập (trang 7, 8):



3 Rác phải được thu dọn sạch và để vào nơi quy định.

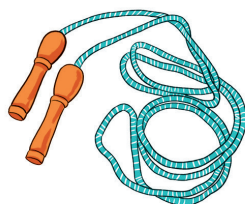
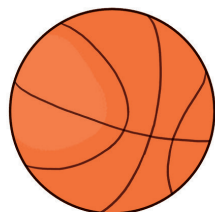


4 Khi làm vệ sinh xong phải rửa tay bằng xà phòng.



II. CHUẨN BỊ DỤNG CỤ TRONG TẬP LUYỆN

- 1 Trước buổi tập phải chuẩn bị đầy đủ dụng cụ cần thiết.



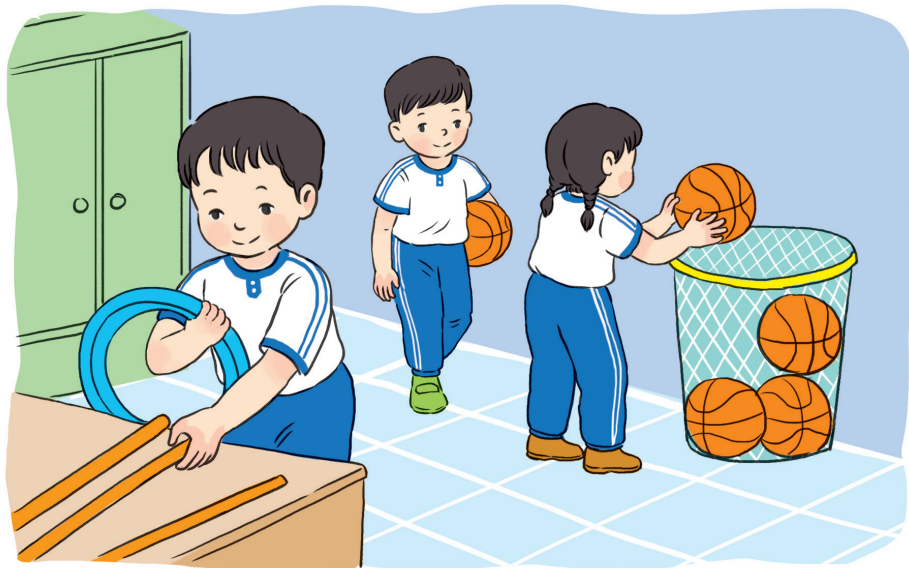
- 2 Phải sắp xếp các dụng cụ trong phòng tập hợp lí, tránh lộn xộn.



- 3 Trang phục tập luyện phải gọn gàng, hợp vệ sinh, đi giày hoặc dép quai hậu.



- 4 Sau buổi tập phải thu dọn dụng cụ để vào nơi quy định và rửa tay sạch sẽ.



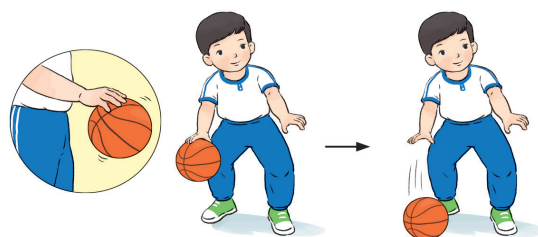
- Do đặc thù của sách tiểu học, công tác minh hoạ đặc biệt được chú trọng đảm bảo tính xuyên suốt, tính logic và thẩm mỹ cao trong toàn bộ cuốn sách. Từng chi tiết nhỏ như kĩ thuật động tác, tư thế thân người, góc nhìn, phù hợp lứa tuổi, bối cảnh gần gũi với thực tế,... đều được cân nhắc rất kĩ lưỡng.

Ví dụ các động tác ở trang 72, 76:



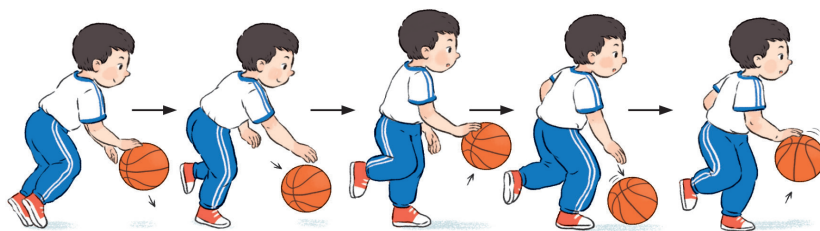
1 Dẫn bóng tại chỗ (nhồi bóng)

Khi dẫn bóng tại chỗ, điểm tiếp xúc của tay ở trên bóng.



2 Dẫn bóng di chuyển lên trước

Khi dẫn bóng di chuyển lên trước, điểm tiếp xúc của tay ở nửa sau bóng.



Lưu ý: Khi dẫn bóng, hai gối gập, người hạ thấp hơi xoay về phía có bóng, mắt quan sát trên sân. Dùng các ngón tay ấn đẩy và khống chế bóng.



1 Luyện tập





Động tác ném rổ hai tay trước ngực

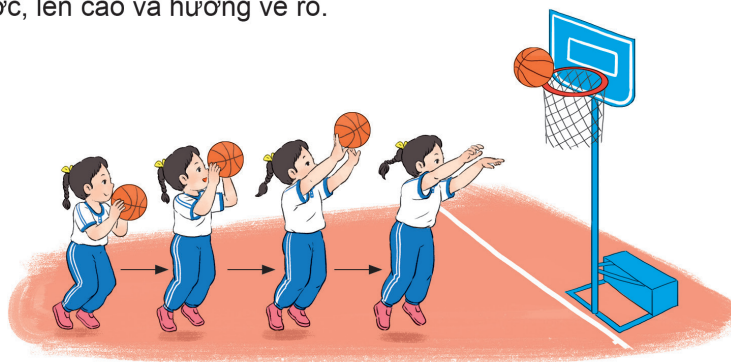
♦ Tư thế chuẩn bị

Hai chân đứng rộng bằng vai, hai gối khuyu, hai tay cầm bóng trước ngực, hai khuỷu tay co, ép sát hai bên sườn, mắt nhìn hướng ném.



♦ Động tác

Khi ném, hai chân đạp đất vươn người lên cao về phía trước từ dưới lên trên. Khi bóng lên tới trước ngực, nhanh chóng duỗi cẳng tay đưa bóng về trước, lên cao và hướng về rổ.



1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân



- Sách giáo khoa *Giáo dục thể chất 1* luôn hướng tới mục tiêu của môn học (nâng cao thể lực, tầm vóc và phát hiện, bồi dưỡng năng khiếu thể thao của học sinh), tuân thủ các yêu cầu cần đạt và nội dung của môn học, đồng thời luôn bám sát các định hướng về phương pháp giáo dục, cách thức kiểm tra, đánh giá được quy định trong Chương trình. Mỗi nội dung kiến thức cũng như các bài tập thực hành và các trò chơi vận động đều được thiết kế theo định hướng phát triển năng lực, mang tính trực quan, gần với thực tiễn, đảm bảo phục vụ cho tất cả các đối tượng học sinh sử dụng.
- Ngoài ra cũng cần nhắc đến sự đổi mới của Chương trình và sách lần này là đưa phần Thể thao tự chọn vào ngay từ lớp 1 (bằng những trò chơi bổ trợ môn thể thao ưa thích), giới thiệu môn Bóng rổ và môn Bơi nhằm phát triển năng lực hoạt động thể thao của học sinh (điều này sách hiện hành không có). Thời lượng môn học là 70 tiết/năm học (hiện nay là 35 tiết/năm học). Lần đầu tiên ở Việt Nam có sách giáo khoa môn Giáo dục thể chất dành cho học sinh (hiện nay chỉ có sách Thể dục dành cho giáo viên).

2 CẤU TRÚC SÁCH VÀ CẤU TRÚC BÀI HỌC

2.1. Cấu trúc sách

a) Sách được thiết kế theo hướng tiếp cận đặc điểm và mục tiêu của môn học

Đặc điểm cơ bản của môn học là hoạt động vận động để phát triển thể chất và tinh thần người học. Nội dung môn học mang tính tổng hợp, bao gồm cả tri thức văn hoá, đạo đức, triết học, lịch sử, địa lí, nghệ thuật,... nên liên quan tới nhiều môn học và hoạt động giáo dục khác như: Đạo đức, Giáo dục công dân, Tự nhiên và Xã hội, Khoa học tự nhiên, Sinh học, Lịch sử, Địa lí, Âm nhạc, Mỹ thuật, Ngữ văn, Hoạt động trải nghiệm, Tin học,... Các kĩ năng được phát triển trong môn học này sẽ giúp học sinh học các môn khác được thuận lợi, hiệu quả hơn; ngược lại nội dung giáo dục của các môn học khác cũng cung cấp thêm dữ liệu để môn học này khai thác.

Xuất phát từ đặc điểm này, sách đã xác định các nội dung và yêu cầu trong dạy học môn Giáo dục thể chất là phải bảo đảm tính tích hợp liên môn, phải liên hệ và vận dụng kiến thức và kĩ năng học được vào hoạt động thực tiễn hằng ngày.

Mục tiêu chung của môn học là: Giúp học sinh hình thành kĩ năng vận động, phát triển tố chất thể lực, phát hiện năng khiếu thể thao và rèn luyện những

phẩm chất, năng lực để trở thành người công dân có ích, đáp ứng được yêu cầu của sự nghiệp xây dựng, bảo vệ Tổ quốc và hội nhập quốc tế.

Các phẩm chất chủ yếu phải được rèn luyện để từng bước hình thành, bao gồm: yêu nước, nhân ái, chăm chỉ, trung thực và trách nhiệm. Các năng lực chung như: năng lực tự chủ và tự học; năng lực giao tiếp và hợp tác; năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo. Các năng lực đặc thù như: năng lực chăm sóc sức khỏe, năng lực vận động cơ bản, năng lực hoạt động thể thao.

Tuy nhà trường phổ thông không đặt ra mục tiêu đào tạo vận động viên nhưng thông qua môn học này góp phần phát hiện, bồi dưỡng các học sinh có tố chất đặc biệt, những học sinh có năng khiếu thể thao, nhằm cung cấp nguồn tài năng thể thao cho nước nhà.

Hướng tới các mục tiêu nói trên, sách đã thiết kế thành ba phần: Phần Kiến thức chung về Giáo dục thể chất với hai nội dung (Vệ sinh sân tập, Chuẩn bị dụng cụ trong tập luyện) để phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe. Phần Vận động cơ bản với ba chủ đề (Đội hình đội ngũ; Bài tập thể dục; Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản) để phát triển năng lực vận động cơ bản. Phần Thể thao tự chọn với hai chủ đề (Bóng rổ, Bơi) để phát triển năng lực hoạt động thể dục thể thao.

b) Sách được thiết kế theo hướng tiếp cận yêu cầu cần đạt về phẩm chất và năng lực của môn học đối với học sinh theo quy định của Chương trình

□ Nhận thức chung về phẩm chất và năng lực

Môn Giáo dục thể chất là một trong những môn học trực tiếp hình thành và phát triển cả năm phẩm chất chủ yếu (yêu nước, nhân ái, chăm chỉ, trung thực, trách nhiệm) cho học sinh. Đây là các phẩm chất mà môn Giáo dục thể chất góp phần hình thành và phát triển cho học sinh.

Năng lực tự chủ và tự học: Thông qua vận động cơ bản và các hình thức hoạt động thể dục thể thao, học sinh biết tự tìm kiếm, đánh giá và lựa chọn nguồn tư liệu, thông tin phù hợp với các mục đích, nhiệm vụ học tập của mình; biết lưu trữ và xử lí thông tin một cách hợp lí.

Năng lực giao tiếp và hợp tác: Môn Giáo dục thể chất tạo cơ hội cho học sinh thường xuyên được trao đổi, trình bày, chia sẻ và phối hợp thực hiện ý tưởng trong các bài thực hành, các trò chơi, các hoạt động thi đấu có tính đồng đội. Từ đó, học sinh được hình thành, phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác,...

Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Môn Giáo dục thể chất luôn đề cao vai trò của học sinh với tư cách là người học tích cực, chủ động, không chỉ trong hoạt động tiếp nhận kiến thức mà còn trong việc tiến hành tập luyện sao cho hình thành kĩ năng vận động một cách hiệu quả nhất.

Môn Giáo dục thể chất có ưu thế hình thành và phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe; năng lực vận động cơ bản và năng lực hoạt động thể dục thể thao cho học sinh.

Năng lực chăm sóc sức khỏe chủ yếu thể hiện trong sinh hoạt hằng ngày và các hoạt động rèn luyện thể chất ở nhà trường, việc hình thành năng lực này dần dần qua từng lớp học, cấp học.

Năng lực vận động cơ bản là năng lực được học sinh thể hiện qua việc xác nhận được nội dung các vận động cơ bản trong chương trình môn học. Thực hiện được các kĩ năng trong vận động cơ bản để phát triển các tố chất thể lực thông qua quan sát tranh ảnh, video kĩ thuật; động tác mẫu của giáo viên để thực hiện được các nội dung trong chương trình môn học Giáo dục thể chất.

Năng lực hoạt động thể thao thể hiện ở khả năng nhận biết được vai trò của hoạt động thể dục thể thao đối với cơ thể. Thực hiện được kĩ thuật cơ bản của một số nội dung thể thao phù hợp với bản thân và tự giác, tích cực trong tập luyện thể dục thể thao.

❑ *Thông qua môn học, học sinh lớp 1 phải đạt được các yêu cầu sau:*

- Biết thực hiện vệ sinh sân tập, chuẩn bị dụng cụ trong tập luyện thể dục thể thao.
- Biết quan sát tranh ảnh và động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.
- Thực hiện được nội dung đội hình đội ngũ; các động tác bài tập thể dục; các tư thế và kĩ năng vận động cơ bản; các động tác cơ bản của nội dung thể thao tự chọn được học.
- Tham gia tích cực các trò chơi vận động rèn luyện tư thế, tác phong, phản xạ và hỗ trợ môn thể thao ưa thích.
- Hoàn thành lượng vận động theo yêu cầu, phát triển thể lực.
- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
- Bước đầu hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao.

c) Sách được thiết kế theo hướng tiếp cận nội dung của môn học đối với học sinh lớp 1 theo quy định của Chương trình

□ Trong cả năm học, học sinh lớp 1 được học các nội dung sau:

- Kiến thức chung về Giáo dục thể chất: Vệ sinh sân tập và Chuẩn bị dụng cụ trong tập luyện.
- Đội hình đội ngũ: Các tư thế đứng nghiêm, đứng nghỉ; Tập hợp đội hình hàng dọc, hàng ngang, dóng hàng, điểm số, dàn hàng, dồn hàng; Động tác quay các hướng; Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ.
- Bài tập thể dục: Các động tác thể dục phù hợp với đặc điểm lứa tuổi; Trò chơi bổ trợ khéo léo.
- Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản: Các tư thế hoạt động vận động cơ bản của đầu, cổ, tay, chân; Các hoạt động vận động phối hợp của cơ thể; Trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ.
- Thể thao tự chọn: Tập luyện một trong các nội dung thể thao phù hợp với đặc điểm lứa tuổi; Trò chơi vận động bổ trợ môn thể thao ưa thích.

Xuất phát từ những cơ sở nêu trên, sách giáo khoa *Giáo dục thể chất 1* được thiết kế theo các phần, chủ đề, bài học, cấu trúc như sau:

- Phần 1: Kiến thức chung, gồm hai nội dung (Vệ sinh sân tập và Chuẩn bị dụng cụ trong tập luyện). Phần này sẽ được dạy lồng ghép trong tất cả các tiết học.
- Phần 2: Vận động cơ bản, gồm ba chủ đề, với 12 bài, dạy trong 45 tiết: Đội hình đội ngũ (4 bài – 14 tiết); Bài tập thể dục (3 bài – 7 tiết); Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản (5 bài – 24 tiết).
- Phần 3: Thể thao tự chọn, gồm hai chủ đề: môn Bóng rổ (4 bài – 18 tiết) và môn Bơi (5 bài – 18 tiết).

Cách thiết kế như trên vừa tuân thủ Điều 7 – Thông tư 33/2017/TT-BGDĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo vừa khắc phục được sự cứng nhắc trong sách hiện hành (mỗi bài là một tiết học), tạo sự chủ động cho giáo viên và học sinh khi triển khai các nội dung học tập.

Ví dụ, Sách giáo viên *Thể dục 1* hiện hành có ba phần, trong đó phần 2 (Hướng dẫn giảng dạy theo bài) viết cho 35 bài học (mỗi bài 1 tiết) với định lượng chặt

chế về nội dung và thời gian học từng nội dung trong tiết học, **giáo viên không thể thay đổi trật tự này**; còn sách giáo khoa ***Giáo dục thể chất 1*** theo chương trình mới 2018 viết theo định hướng phát triển ba nhóm năng lực chuyên biệt (*Chăm sóc sức khoẻ, Vận động cơ bản, Hoạt động thể dục thể thao*), với 21 bài (mỗi bài sẽ được dạy ít nhất là 2 tiết, nhiều nhất là 5 tiết), **giáo viên hoàn toàn chủ động sắp xếp nội dung dạy học** trong từng tiết cho phù hợp với học sinh và điều kiện cụ thể của nhà trường.

2.2. Cấu trúc bài học

2.2.1. Đặc điểm của cấu trúc bài học

Cấu trúc mỗi bài học trong sách giáo khoa gồm bốn hoạt động:

- **Mở đầu:** Khởi động (chuyển cơ thể từ trạng thái tĩnh sang động) và chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.
- **Kiến thức mới:** Nội dung bài học.
- **Luyện tập:** Tập luyện các nội dung bài học, chơi các trò chơi vận động và tập các bài tập để phát triển các tố chất thể lực.
- **Vận dụng:** Khắc sâu và mở rộng kiến thức, kĩ năng đã học qua các bài tập, tình huống thực tiễn.

2.2.2. Một số chủ đề/bài học đặc trưng

Sau đây chúng tôi đưa ra mẫu bài học Giáo dục thể chất lớp 1:

CHỦ ĐỀ 1

ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ

BÀI 1

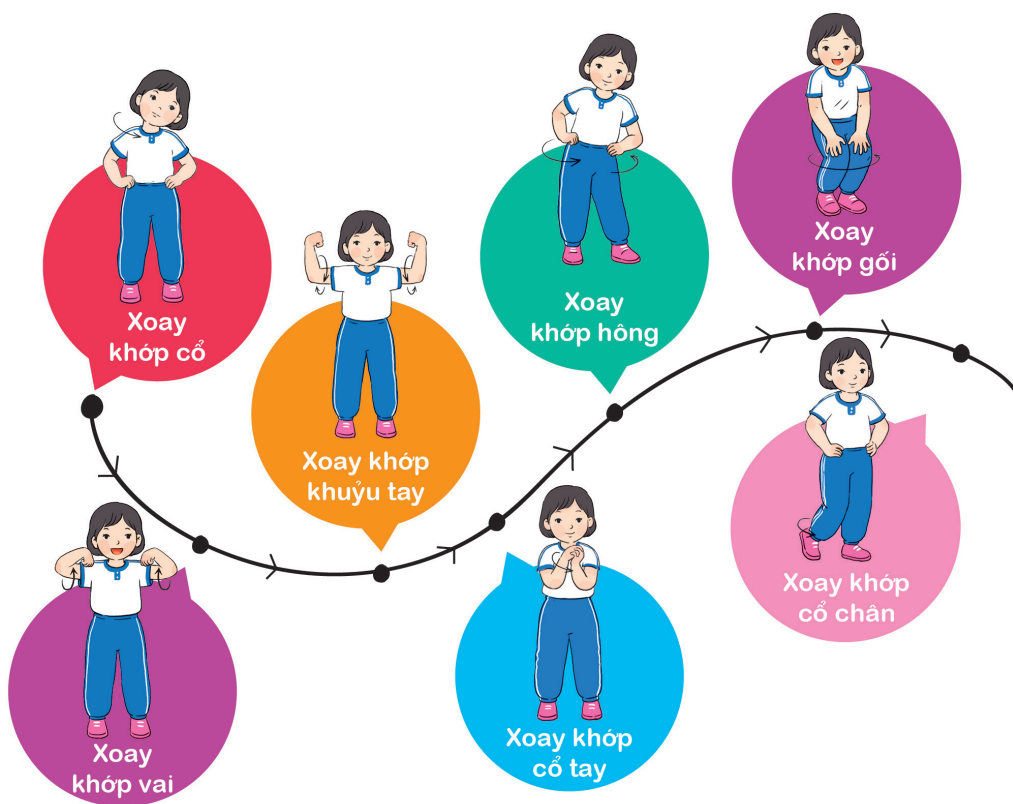
CÁC TƯ THẾ ĐỨNG NGHIÊM, ĐỨNG NGHỈ



1 Khởi động

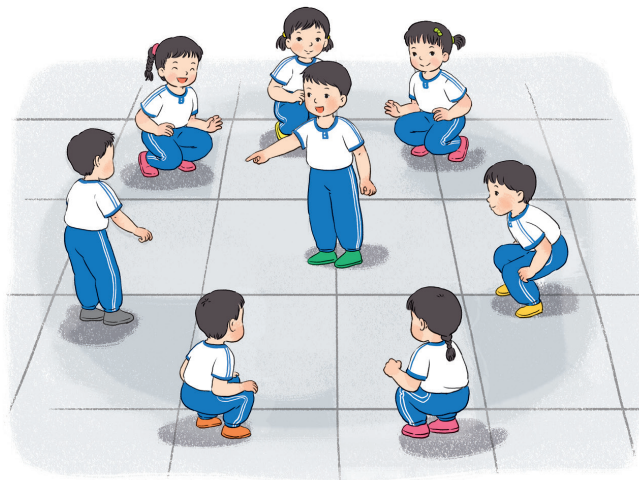
Mục tiêu

- Biết và thực hiện được động tác đứng nghiêm, động tác đứng nghỉ.
- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện.



2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Đứng ngồi theo hiệu lệnh*



1 Tư thế đứng nghiêm

- ♦ **Khẩu lệnh:** “Nghiêm!”.
- ♦ **Động tác:** Đứng thẳng, hai gót chân chạm nhau, hai bàn chân mở thành hình chữ V, tay duỗi thẳng dọc thân, mắt nhìn thẳng.



2 Tư thế đứng nghỉ

- ♦ **Khẩu lệnh:** “Nghỉ!”.
- ♦ **Động tác:** Từ tư thế đứng nghiêm, chùng một bên gối, thân người thả lỏng.

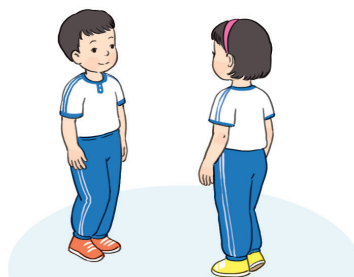




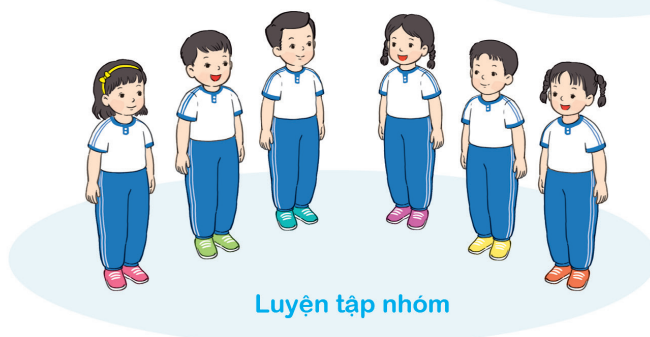
1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân



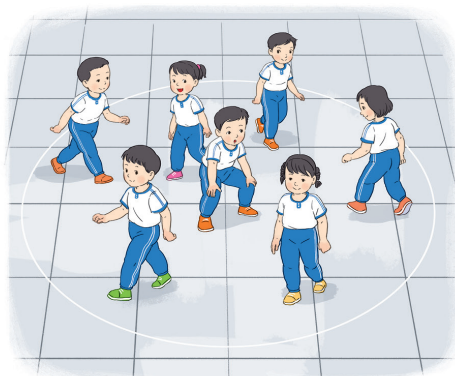
Luyện tập cặp đôi



Luyện tập nhóm

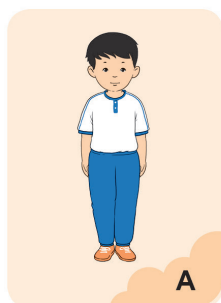
2 Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

Trò chơi *Làm theo hiệu lệnh*

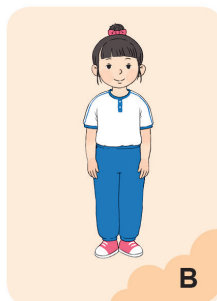




1 Hình nào thể hiện đúng tư thế đứng nghiêm?



2 Hình nào thể hiện đúng tư thế đứng nghỉ?



3 Em đứng nghiêm trong lúc chào cờ, đứng nghỉ trong lúc giải lao hoặc xem các bạn thi đấu.



13

3 PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC/TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG

3.1. Những yêu cầu cơ bản về phương pháp dạy học môn Giáo dục thể chất lớp 1

Trên cơ sở định hướng chung của Chương trình giáo dục phổ thông mới, căn cứ vào đặc điểm tâm sinh lí lứa tuổi học sinh lớp 1, căn cứ vào quy luật hình thành kĩ năng, kĩ xảo vận động và phát triển các tố chất thể lực, căn cứ vào nội dung, yêu cầu và cấu trúc giờ học môn học theo quy định; môn Giáo dục thể chất lớp 1 xác định phương pháp dạy học bộ môn trong mỗi tiết học theo ba phần của buổi tập như sau:

– *Phần 1: Mở đầu*

- + Sử dụng phương pháp dùng lời nói và phương pháp trực quan kết hợp với cách đặt câu hỏi, nêu tình huống có vấn đề để dạy học những nội dung trong mục Kiến thức chung về Giáo dục thể chất lớp 1, cũng như để giới thiệu nội dung, yêu cầu của tiết học.
- + Sử dụng phương pháp đồng loạt để học sinh thực hiện một số bài tập có cường độ vận động nhẹ nhàng như đi bộ, chạy chậm, xoay các khớp, tay không; chơi trò chơi vận động để khởi động chung và khởi động chuyên môn.
- + Sử dụng đội hình hàng ngang, hàng dọc, vòng tròn,... phù hợp, sử dụng các phương tiện trực quan có ứng dụng công nghệ thông tin để tập trung sự chú ý của học sinh, tạo sự hấp dẫn, hào hứng chuẩn bị thực hiện các nhiệm vụ học tập.

– *Phần 2: Cơ bản*

- + Sử dụng phương pháp dùng lời nói, đồ dùng trực quan, hình ảnh và động tác làm mẫu để giới thiệu động tác mới, giảng giải kĩ thuật, nêu cách thực hiện, phương hướng chuyển động, biên độ động tác, mức độ dùng lực,... sau đó cho học sinh tập thử, tiếp xúc với dụng cụ để tạo cảm giác ban đầu về động tác.
- + Sử dụng các phương pháp tập luyện có định mức, phương pháp lặp lại hoặc thay đổi lượng vận động để học sinh thực hiện bài tập hoặc trò chơi. Sử dụng kiến thức và kĩ năng mới để giải quyết nhiệm vụ vận động theo yêu cầu và hướng dẫn của giáo viên. Hình thức tập luyện thường được tiến hành theo cá nhân, cặp đôi, tổ, nhóm hoặc cả lớp.
- + Thường xuyên sử dụng phương pháp trò chơi và phương pháp thi đấu trong buổi tập để giải quyết nhiệm vụ phát triển thể lực. Có thể cho học sinh chơi một trò chơi cụ thể nào đó hoặc cho học sinh thực hiện một bài tập nào đó dưới dạng trò chơi, chơi theo tổ, nhóm để tăng tính hấp dẫn của tiết học.

Cần lựa chọn và tổ chức chơi các trò chơi vận động theo chủ đề nhằm củng cố, rèn luyện và hỗ trợ cho nội dung của tiết học.

- + Căn cứ vào đặc điểm tâm sinh lí lứa tuổi để sắp xếp nội dung tập luyện cho phù hợp. Nội dung tập luyện mới, phức tạp dần. Các vận động rèn luyện sức nhanh, sự khéo léo nên xếp ở phần đầu bài tập. Nội dung bài tập có yếu tố phát triển sức mạnh, sức bền nên xếp ở cuối giai đoạn của phần cơ bản.
- + Sắp xếp khối lượng vận động theo thứ tự hợp lí từ nhỏ đến lớn, các bộ phận cơ thể đều được thay nhau hoạt động. Có nhiều hình thức tập luyện và luôn thay đổi để duy trì không khí hào hứng trong tập luyện của học sinh. Thời gian tập luyện và nghỉ ngơi cần xen kẽ nhau cho hợp lí.
- + Sử dụng phương pháp dùng lời nói, trực quan, luyện tập, nhận xét, đánh giá để củng cố và khắc sâu kiến thức đã học qua các bài tập và tình huống thực tiễn trong mục Vận dụng. Trên cơ sở các kiến thức đã học, đã luyện tập, học sinh giải quyết bài tập và biết cách vận dụng vào thực tiễn dưới sự hướng dẫn của giáo viên.

– **Phần 3: Kết thúc**

- + Giáo viên có thể tiến hành phần hồi tĩnh và kết thúc tiết học dưới nhiều hình thức như: cho học sinh đi vòng tròn, vừa đi vừa hát; cho học sinh đi lại tự do trên sân tập hoặc trong lớp, vừa đi vừa vươn vai, hít thở sâu và đều theo nhịp chân; có thể cho học sinh đi và chạy nhẹ nhàng quanh sân hoặc chơi trò chơi vận động tĩnh, thả lỏng cơ bắp. Phương pháp và hình thức tập luyện ở phần này phải thoải mái, vui vẻ, giảm dần lượng vận động.
- + Giáo viên cần tổng kết, nhận xét, nhắc nhở sau tiết học một cách ngắn gọn, súc tích, nêu bật được kết quả buổi tập. Nhận xét, góp ý phải chính xác, cụ thể, mang tính biểu dương, động viên học sinh.
- + Giáo viên cần cập nhật thông tin xã hội tại thời điểm dạy học, đồng thời vận dụng kiến thức của các môn học khác để nhắc nhở học sinh tích cực vận động, rèn luyện thân thể hằng ngày, tham gia các hoạt động trải nghiệm để có ý thức giữ gìn vệ sinh môi trường, phòng tránh đuối nước,...

3.2. Hướng dẫn và gợi ý phương pháp, hình thức tổ chức dạy học môn Giáo dục thể chất lớp 1

a) Phương pháp sửa chữa những sai sót học sinh thường mắc trong tập luyện

– Những sai sót về kĩ thuật động tác

- + **Biểu hiện:** Tư thế chuẩn bị không đúng làm hạn chế hiệu quả của động tác tiếp theo. Thực hiện sai trình tự động tác và phương hướng chuyển động các bộ phận của cơ thể. Thiếu đồng bộ giữa các cử động với tư thế thân người.

+ *Nguyên nhân và cách khắc phục:* Do học sinh hiểu chưa đúng về yêu cầu của bài tập; biểu tượng về động tác thiếu chính xác, nên giáo viên cần hướng dẫn lại tỉ mỉ từng cử động, động tác của bài tập, kết hợp xem lại tranh hoặc video về động tác đó.

– **Những sai sót do hạn chế về năng lực phối hợp vận động**

+ *Biểu hiện:* Mức độ dùng lực của bài tập chưa hợp lí, không thực hiện bài tập một cách liên hoàn do bị giật cục.

+ *Nguyên nhân và cách khắc phục:* Do học sinh nhầm lẫn về phương hướng chuyển động, bị mất thăng bằng khi chuyển hướng, chuyển trọng tâm cơ thể từ chân này sang chân kia (hoặc chân trước ra chân sau và ngược lại), nên giáo viên cần cho học sinh tập luyện các bài tập bổ trợ, có sự trợ giúp của giáo viên hoặc vật làm chuẩn.

– **Những sai sót do hạn chế về trình độ thể lực**

+ *Biểu hiện:* Thực hiện bài tập thiếu lực dù đã có nhiều cố gắng. Ví dụ: Bật nhảy không đủ độ xa và độ cao theo yêu cầu.

+ *Cách khắc phục:* Cần đặc biệt chú ý để điều chỉnh lượng vận động cho học sinh, sử dụng các bài tập bổ trợ để phát triển thể lực chung và sức mạnh.

– **Những sai sót do bệnh lí và dị tật**

+ *Biểu hiện:* Học sinh không thể thực hiện đúng yêu cầu của bài tập do các bệnh về cơ, xương, khớp và dị tật bẩm sinh; do không đủ sức khỏe;...

+ *Cách khắc phục:* Đối với những học sinh có tình trạng bệnh lí cần điều chỉnh nội dung, lượng vận động và các bài tập cho phù hợp. Giáo viên thông báo cho gia đình để có biện pháp phòng tránh hoặc cải thiện ở mức tối đa.

b) Phương pháp dạy học nhiều nội dung phối hợp trong một tiết học

Giáo viên căn cứ vào nội dung học trong từng chủ đề và gợi ý kế hoạch dạy học để soạn bài (giáo án) dạy cho học sinh theo thời lượng đã được quy định trong chương trình chung và trong sách này. Có nhiều cách thiết kế kế hoạch dạy học khác nhau.

– **Cách dạy theo nội dung từng chủ đề**

Trong mỗi chủ đề đều có hai nội dung, đó là nội dung Giáo dục thể chất và trò chơi rèn luyện kĩ năng, tố chất thể lực. Nếu dạy nội dung từng chủ đề riêng biệt thì trong mỗi tiết, tùy theo điều kiện tiếp thu của học sinh, giáo viên phân chia

nội dung học và trò chơi vận động theo gợi ý kế hoạch dạy học ở từng chủ đề. Theo cách này sẽ thuận lợi hơn cho giáo viên, đó là trong tiết học chỉ cần tổ chức hướng dẫn dạy sao cho học sinh nắm được một nội dung học và trò chơi vận động để rèn luyện thể lực, kỹ năng vận động.

– Cách dạy phối hợp nội dung ở nhiều chủ đề

Ưu điểm của cách phối hợp này là nội dung học luôn phong phú, học sinh không bị nhàm chán trong quá trình tập luyện vì luôn có nội dung mới, nhất là khi học về Đội hình đội ngũ. Tuy nhiên, dạy theo cách này sẽ khó hơn, vì giáo viên phải tổ chức lớp và quản lý học sinh tốt hơn do phải luôn thay đổi nội dung, phương pháp tổ chức lớp cũng như đội hình tập luyện. Giáo viên chỉ nên kết hợp nội dung Đội hình đội ngũ với Bài tập thể dục; hoặc kết hợp nội dung Đội hình đội ngũ với Tư thế và kỹ năng vận động cơ bản; hoặc kết hợp nội dung Tư thế và kỹ năng vận động cơ bản với Bài tập thể dục. Còn nội dung Thể thao tự chọn không nên kết hợp với nội dung ở các chủ đề khác, vì nội dung học này khó hơn và cần rèn kỹ năng nhiều hơn.

4 KIỂM TRA, ĐÁNH GIÁ KẾT QUẢ HỌC TẬP MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 1

4.1. Kiểm tra, đánh giá năng lực, phẩm chất

a) Nguyên tắc đánh giá

Trên cơ sở định hướng chung của Chương trình, căn cứ vào đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi học sinh lớp 1, kiểm tra, đánh giá kết quả môn học theo hướng yêu cầu giáo viên tuân thủ 3 nguyên tắc:

- Căn cứ vào mục tiêu, yêu cầu cần đạt của học sinh lớp 1 và tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh lớp 1 do Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành.
- Kết hợp giữa đánh giá của giáo viên, tự đánh giá của học sinh và đánh giá của phụ huynh học sinh; vừa đánh giá thường xuyên (trong mỗi bài học), vừa đánh giá định kỳ (cuối học kỳ, cuối năm học).
- coi trọng sự tiến bộ của học sinh về năng lực, thể lực và ý thức học tập; có tác dụng thúc đẩy và hỗ trợ học sinh phát triển các phẩm chất và năng lực.

b) Hình thức đánh giá

- **Đánh giá thường xuyên:** Bao gồm đánh giá chính thức (thông qua các hoạt động thực hành, tập luyện, trình diễn,...) và đánh giá không chính thức

(bao gồm quan sát trên lớp, đối thoại, học sinh tự đánh giá,...) nhằm thu thập những thông tin về quá trình hình thành, phát triển năng lực của từng học sinh.

- **Đánh giá định kì:** Nội dung đánh giá chú trọng đến kĩ năng thực hành, thể lực của học sinh; phối hợp với đánh giá thường xuyên, cung cấp thông tin để phân loại học sinh và điều chỉnh nội dung, phương pháp giáo dục.
- **Đánh giá định tính:** Kết quả học tập được mô tả bằng lời nhận xét hoặc biểu thị bằng các mức xếp loại. Giáo viên, học sinh và phụ huynh học sinh đều sử dụng các hình thức này để đánh giá. Học sinh có thể sử dụng hình thức này để tự đánh giá sau khi kết thúc mỗi nội dung, mỗi chủ đề, hoặc giáo viên sử dụng để đánh giá thường xuyên (không chính thức).

c) Tiêu chí đánh giá

- **Tiêu chí đánh giá năng lực vận động cơ bản**
 - + **Thái độ:** Mức độ tích cực học tập và hợp tác với bạn trong tập luyện.
 - + **Kiến thức:** Mức độ ghi nhớ về mục đích, tác dụng của các bài tập; mức độ ghi nhớ về hình thái, cách tập luyện các chủ đề trong phần Vận động cơ bản.
 - + **Kĩ năng:** Mức độ thực hiện về cấu trúc các bài tập, phương hướng di chuyển, tốc độ, nhịp điệu, năng lực định hướng và ước lượng cự li khi thực hiện động tác ở các chủ đề trong phần Vận động cơ bản.
 - + **Trình độ thể lực:** Mức độ tăng tiến về năng lực liên kết vận động của cá nhân, của nhóm ở các chủ đề trong phần Vận động cơ bản.
- **Tiêu chí đánh giá năng lực hoạt động thể dục thể thao**
 - + **Thái độ:** Mức độ tích cực học tập và hợp tác với bạn trong tập luyện.
 - + **Kiến thức:** Mức độ ghi nhớ về mục đích, tác dụng của tập luyện môn Bóng rổ hoặc môn Bơi. Mức độ ghi nhớ về hình thái, cách tập luyện các bài tập hỗ trợ môn Bóng rổ hoặc môn Bơi.
 - + **Kĩ năng:** Mức độ thực hiện động tác về cấu trúc, phương hướng, tốc độ, tính nhịp điệu và cách tập luyện, năng lực định hướng và thăng bằng các bài tập hỗ trợ môn Bóng rổ hoặc môn Bơi.
 - + **Trình độ thể lực:** Mức độ tăng tiến về năng lực liên kết vận động khi thực hiện các bài tập hỗ trợ môn Bóng rổ hoặc môn Bơi.

Riêng năng lực *chăm sóc sức khỏe*, do các nội dung ở phần Kiến thức chung được dạy xen kẽ trong mỗi tiết học nên không quy định tiêu chí đánh giá định kì mà yêu cầu giáo viên thường xuyên dành ít phút trong mỗi tiết học để nhắc học sinh thực hiện vệ sinh thân thể và chuẩn bị dụng cụ trong tập luyện, nhắc nhở học sinh thường xuyên tập thể dục buổi sáng, thể dục giữa giờ và tham gia các hoạt động thể thao ngoại khoá ở trong và ngoài nhà trường,... để sớm hình thành năng lực này.

Phụ huynh học sinh và cán bộ Đoàn, Đội, Hội có thể cùng tham gia giáo dục, hỗ trợ, giúp đỡ để học sinh phát triển được các năng lực nói trên.

4.2. Một số gợi ý về hình thức và phương pháp kiểm tra, đánh giá năng lực trong môn Giáo dục thể chất lớp 1

a) Đánh giá thường xuyên

Việc kiểm tra, đánh giá thường xuyên được thực hiện sau mỗi bài học, theo 3 hình thức đánh giá và được xếp thành 3 mức: *Hoàn thành tốt*, *Hoàn thành*, *Chưa hoàn thành* (đã nêu rõ trong từng Bài học của từng Chủ đề).

Ví dụ, Bài 1, Chủ đề 1: Bài này dạy trong 3 tiết, vậy sau tiết thứ 3, giáo viên sử dụng các hình thức: học sinh tự đánh giá và đánh giá cho nhau, sau đó giáo viên đưa ra nhận xét, đánh giá, xếp thành 3 mức:

- + *Hoàn thành tốt*: Thực hiện cơ bản đúng cả hai động tác đứng nghiêm, đứng nghỉ; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.
- + *Hoàn thành*: Thực hiện được ít nhất một trong hai động tác đứng nghiêm, đứng nghỉ; biết được lỗi sai trong tập luyện.
- + *Chưa hoàn thành*: Chưa thực hiện được động tác nào.

b) Đánh giá định kì

Việc kiểm tra, đánh giá, xếp loại thể lực học sinh được thực hiện định kì hằng năm và theo quy định hiện hành (tại thời điểm biên soạn sách là Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 của Bộ GD&ĐT ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên). Khái quát như sau:

- Hằng năm, các trường tiểu học bố trí kiểm tra, đánh giá xếp loại thể lực cho học sinh vào cuối năm học.

- Mỗi học sinh được đánh giá 4 trong 6 nội dung (Lực bóp tay thuận, Nằm ngửa gập bụng, Bật xa tại chỗ, Chạy 30m xuất phát cao, Chạy con thoi $4 \times 10m$, Chạy tùy sức 5 phút), trong đó nội dung Bật xa tại chỗ và Chạy tùy sức 5 phút là bắt buộc.
- Ở mỗi nội dung kiểm tra, học sinh được xếp loại theo 2 mức: Đạt và Tốt so với chỉ tiêu quy định (theo lứa tuổi và giới tính).
- Tổng hợp cả 4 nội dung học sinh được xếp loại thể lực theo 3 loại:
 - + Tốt: Kết quả kiểm tra có 3 chỉ tiêu Tốt và một chỉ tiêu Đạt trở lên.
 - + Đạt: Kết quả kiểm tra cả 4 chỉ tiêu từ mức Đạt trở lên.
 - + Chưa đạt: Kết quả kiểm tra có một chỉ tiêu dưới mức Đạt.

5 HỆ THỐNG CÔNG NGHỆ THÔNG TIN VÀ TRUYỀN THÔNG HỖ TRỢ NGƯỜI DÙNG BỘ SÁCH GIÁO KHOA “KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG”

5.1. Giới thiệu về hệ thống tập huấn qua mạng – *taphuan.nxbgd.vn*

Việc tập huấn dạy học theo sách giáo khoa mới lớp 1 của Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam được thực hiện theo phương thức kết hợp giữa qua mạng và trực tiếp (Blended training).

Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam phát triển hệ thống tập huấn qua mạng (*taphuan.nxbgd.vn*) nhằm đảm bảo cho tất cả giáo viên, cán bộ quản lý giáo dục được tiếp cận trực tiếp bài giảng cũng như những giải đáp của chính Tổng Chủ biên, Chủ biên, tác giả sách giáo khoa lớp 1 để tiếp nhận đầy đủ và có thể vận dụng sáng tạo ý tưởng, nội dung, phương pháp, cách tổ chức dạy học các môn theo sách giáo khoa mới lớp 1 vào dạy học và quản lý dạy học tại địa phương.

Hệ thống tập huấn qua mạng hỗ trợ sở Giáo dục và Đào tạo, phòng Giáo dục và Đào tạo, trường sử dụng bộ sách “Kết nối tri thức với cuộc sống” của Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam triển khai, quản lý công tác tập huấn tại địa phương.

Bên cạnh đó, các tính năng tương tác qua mạng như facebook, zalo, viber, email,... được phát triển để người học và người dạy có thể trao đổi, hỏi đáp, thảo luận với Tổng Chủ biên, Chủ biên, tác giả, biên tập viên, họa sĩ và đội ngũ hỗ trợ của Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.

5.1.1. Mô hình, phương thức tổ chức tập huấn



5.1.2. Các học liệu, tiện ích của hệ thống tập huấn qua mạng

- Tài liệu tập huấn tổ chức thực hiện dạy học theo sách giáo khoa mới;
- Các video tiết học minh họa;



- Video giới thiệu tổng quan bộ sách và các video giới thiệu những nét đặc trưng, nổi bật về cấu trúc sách, nội dung, phương pháp, cách tổ chức dạy học theo từng môn học, hoạt động giáo dục;
- Bộ câu hỏi thường gặp và giải đáp được tổng hợp, chắt lọc từ những đợt hội thảo, tập huấn giáo viên, cán bộ quản lý giáo dục triển khai dạy học theo bộ sách giáo khoa “Kết nối tri thức với cuộc sống” lớp 1 của Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam;
- Câu hỏi, bài tập kiểm tra, đánh giá kết quả tập huấn qua mạng;
- Bộ các công cụ tiện ích để cán bộ quản lý giáo dục, giáo viên trao đổi với Tổng Chủ biên, Chủ biên, tác giả, biên tập viên của Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam và trao đổi kinh nghiệm triển khai dạy học với đồng nghiệp trên toàn quốc;
- Hướng dẫn sử dụng hệ thống tập huấn qua mạng để tự học, tự bồi dưỡng và để tổ chức tập huấn giáo viên của sở, phòng Giáo dục và Đào tạo, sinh hoạt chuyên môn tại cụm trường, trường.

5.1.3. Lợi ích cho cơ quan quản lý giáo dục, giáo viên, cán bộ quản lý giáo dục

- Được chính Tổng Chủ biên, Chủ biên, tác giả tập huấn, hỗ trợ nên tránh được "tam sao thất bản";
- Thường xuyên cập nhật chuyên môn, nghiệp vụ do hệ thống luôn được cập nhật và hoạt động 24/7;
- Sau tập huấn triển khai sách giáo khoa mới, các giáo viên, cán bộ quản lý giáo dục có thể truy cập hệ thống tập huấn qua mạng để tự bồi dưỡng;
- Kết xuất các báo cáo, thống kê, phân tích kết quả tập huấn cho các cấp quản lý giáo dục sở, phòng Giáo dục và Đào tạo, trường.

5.2. Giới thiệu về hệ thống sách điện tử – *hanhtrangso.nxbgd.vn*

Đồng thời với việc xuất bản sách giáo khoa giấy, nhằm mục đích hỗ trợ triển khai sách giáo khoa mới, sách giáo khoa điện tử là dịch vụ gia tăng dành cho đơn vị, cá nhân sử dụng sách giáo khoa mới in trên giấy của Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.

Trên nền tảng ứng dụng CNTT-TT, sách giáo khoa điện tử của Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam mang lại những ưu việt sau:

5.2.1. Tích hợp và mở rộng

Sách giáo khoa điện tử lớp 1 trong bộ sách “Kết nối tri thức với cuộc sống” là phiên bản điện tử của sách giáo khoa mới lớp 1 được tích hợp và mở rộng các nội dung liên quan:

- Các học liệu kèm theo sách giáo khoa như các tệp âm thanh, hình ảnh, clip, video,...;
- Hướng dẫn sử dụng thiết bị dạy học cần thiết để dạy học theo sách giáo khoa;
- Sách bổ trợ, sách giáo viên;
- Hướng dẫn trả lời các câu hỏi, bài tập, hình ảnh, video, để kiểm tra và đáp án, đánh giá kết quả trải nghiệm, thí nghiệm số hoá, bài Elearning, giáo án, bài giảng;
- Hỏi đáp, tương tác với Tổng Chủ biên, Chủ biên, tác giả, biên tập viên của cuốn sách và các đơn vị, cá nhân liên quan của Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam;
- Trao đổi, thảo luận qua mạng với cộng đồng người dùng sách;
- Tự học qua mạng (Elearning).

Sách giáo khoa điện tử được thực hiện tích hợp truyền thông đa phương tiện, liên thông nội dung sách giáo khoa với các nguồn thông tin điện tử có liên quan. Sách giáo khoa điện tử “động hoá” được các thông tin từ kênh hình, các cơ chế, quá trình; kết hợp được nhiều kênh thông tin khác nhau như hình ảnh, âm thanh, chữ viết trong việc thể hiện nội dung kiến thức, trải nghiệm; linh hoạt trong việc bổ sung, hoàn thiện kiến thức, hình thành kinh nghiệm mới.

5.2.2. Cập nhật, phát triển không ngừng

Nội dung sách giáo khoa điện tử được cập nhật thường xuyên. Phiên bản điện tử của sách giáo khoa luôn là phiên bản mới nhất:

- Không ngừng hoàn thiện, bổ sung, mở rộng những chức năng nâng cao của hệ thống;
- Không ngừng hoàn thiện, mở rộng, nâng cao nội dung sách, học liệu.

5.2.3. Công nghệ

- Hệ thống sách điện tử cho phép chạy trên nền web, sử dụng các trình duyệt phổ biến như IE, FireFox, Chrome; thiết bị sử dụng là PC, máy tính bảng và điện thoại thông minh;

- Hệ thống thân thiện, đơn giản, dễ dùng cho mọi giáo viên, học sinh, phụ huynh học sinh ở các vùng miền có điều kiện khác nhau trên toàn quốc;
- Có giải pháp chạy offline cho những nơi chưa có hoặc hạn chế về Internet.

5.2.4. Dịch vụ hỗ trợ 24/7

- Tổng hợp câu hỏi của người dùng để tạo thành tập hợp những câu hỏi/trả lời thường xuyên (Q&A);
- Theo dõi quá trình học tập, sử dụng của người dùng trên hệ thống;
- Quản lý người dùng, kết xuất thống kê, báo cáo hỗ trợ công tác quản lý của các cơ quan quản lý giáo dục;
- Đội ngũ hỗ trợ, giải đáp thắc mắc, tư vấn cho người dùng giáo viên, phụ huynh, học sinh.

6 KHAI THÁC THIẾT BỊ VÀ HỌC LIỆU TRONG DẠY HỌC

DANH MỤC THIẾT BỊ DẠY HỌC TỐI THIỂU MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT

Chủ đề	Mô tả chi tiết	Đơn vị tính	Kích thước (mm)	Kiểu minh họa	Giải thích	Ghi chú
Tập hợp đội hình hàng dọc, dóng hàng và động tác quay các hướng (3 tờ)	Tư thế, động tác của ĐHĐN phù hợp với nội dung chương trình môn học	Tranh	790 × 540	Minh họa 3D		Tranh được in offset 4 màu trên giấy Couche, định lượng 200/m ² cán láng OPP mờ.
Các tư thế hoạt động vận động cơ bản của đầu, cổ, chân, tay và các hoạt động vận động phối hợp của cơ thể (3 tờ)	Tư thế, động tác của VĐCB phù hợp với nội dung chương trình môn học	Tranh	790 × 540	Minh họa 3D		
Bài tập thể dục lớp 1 (vươn thở, tay, chân, vận mình, lưng, bụng, phối hợp, điều hoà) (7 tờ)	Các động tác của BTTD lớp 1 phù hợp với nội dung chương trình môn học	Tranh	790 × 540	Minh họa 3D	Mỗi tờ tranh có tối thiểu 5 hình thể hiện động tác	

GỢI Ý, HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC DẠY HỌC MỘT SỐ DẠNG BÀI

Như phần Hướng dẫn chung đã trình bày ở trên, các dạng bài học đặc trưng được thiết kế trong sách giáo khoa Giáo dục thể chất 1, gồm:

- Bài học trong chủ đề Đội hình đội ngũ;
- Bài học trong chủ đề Bài tập thể dục;
- Bài học trong chủ đề Tư thế và kỹ năng vận động cơ bản;
- Bài học trong chủ đề môn Bóng rổ;
- Bài học trong chủ đề môn Bơi.

Trong mỗi dạng bài học nói trên, giáo viên lưu ý có ba nội dung cho học sinh học tập và rèn luyện, đó là: Kiến thức và động tác mới; Trò chơi vận động; Bài tập thể lực. Các nội dung hoạt động trong mỗi bài học, tiết học đều nhằm góp phần phát triển các phẩm chất chủ yếu của con người Việt Nam (yêu nước, nhân ái, chăm chỉ, trung thực, trách nhiệm), góp phần hình thành các năng lực chung (tự chủ và tự học; hợp tác và giao tiếp; giải quyết vấn đề và sáng tạo), trực tiếp hình thành ba nhóm năng lực đặc thù của môn học, đó là: chăm sóc sức khỏe, vận động cơ bản và hoạt động thể dục thể thao; đồng thời đã định hướng cho giáo viên về phương pháp dạy học, phương pháp kiểm tra đánh giá sau mỗi tiết học, bài học và sau mỗi học kì.

Vì vậy ở đây chỉ xin nhấn mạnh thêm một số gợi ý, hướng dẫn tổ chức dạy học để phát triển năng lực và gợi ý, hướng dẫn dạy học theo 4 hoạt động trong sách giáo khoa Giáo dục thể chất 1.

1 GỢI Ý, HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC DẠY HỌC ĐỂ PHÁT TRIỂN NĂNG LỰC

a) Phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe

- Đây là dạng năng lực vô cùng cần thiết trong cuộc sống và cần được hình thành trong suốt cuộc đời một con người. Tuy Chương trình Giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất năm 2018 chỉ quy định hai nội dung để hình thành năng lực này cho học sinh lớp 1 (Vệ sinh sân tập và Chuẩn bị dụng cụ trong

tập luyện) nhưng giáo viên cần phải tích hợp, vận dụng những kiến thức liên môn và những kinh nghiệm của bản thân để giúp học sinh từng bước nhận thức được vấn đề và trả lời được một cách đơn giản nhất các câu hỏi: Sức khoẻ là gì? Để có sức khoẻ ta phải làm gì? Tuy nhiên, cần lưu ý những kiến thức mà giáo viên đưa vào dạy học phải phù hợp với lứa tuổi này.

- Trong mỗi bài học, tiết học giáo viên cần dành vài phút (vào thời điểm thích hợp) để giảng giải các kiến thức này, cũng như để nhận xét, đánh giá sự tăng trưởng trong nhận thức và hành động của học sinh sau mỗi bài học, tiết học.
- Những kiến thức này cần phải được học và rèn luyện thường xuyên, lâu dài trong nhà trường, gia đình và xã hội; vì vậy vai trò của truyền thông, hoạt động trải nghiệm, hoạt động Đội và sự nêu gương của mỗi người lớn, nhất là giáo viên, phụ huynh, anh chị phụ trách Đội là vô cùng quan trọng để hình thành năng lực này.

b) Phát triển năng lực vận động cơ bản

- Đây là năng lực đặc trưng, cơ bản nhất của môn học, nó thể hiện khả năng thực hiện đúng các động tác của cơ thể trong các bài tập (Đội hình đội ngũ; Bài thể dục phát triển chung; Rèn luyện tư thế và kĩ năng) cũng như trong khi chơi các trò chơi vận động để phát triển các tổ chất thể lực.
- Giáo viên cần tận dụng ưu thế của giáo dục thể chất là một loại hình giáo dục mà nội dung chuyên biệt là dạy học vận động (động tác) và sự phát triển có chủ định các tổ chất vận động của con người. Các giai đoạn dạy học động tác nhằm hình thành ở học sinh kĩ năng vận động và khả năng vận dụng vào thực tế. Các trò chơi và bài tập thể lực nhằm hình thành, phát triển các tổ chất thể lực cơ bản như: nhanh, mạnh, bền, khéo léo và mềm dẻo.
- Giáo viên cần thông qua dạy học động tác và tổ chức các hoạt động trong mỗi bài học, giúp cho học sinh có ý thức thường xuyên vận động để phát triển các tổ chất thể lực nói trên và đạt được yêu cầu trong xếp loại thể lực theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo (*Phụ lục 2 kèm theo*).

c) Phát triển năng lực hoạt động thể dục thể thao

- Năng lực hoạt động thể dục thể thao của học sinh là khả năng thực hiện được một số nội dung của môn thể thao phù hợp với bản thân, được học sinh yêu thích, nhất là các môn thể thao được tổ chức trong Hội khoẻ Phù đồng các cấp, trong hệ thống giải thi đấu quốc gia, quốc tế và các môn thể thao truyền thống của địa phương,... (sách giáo khoa giới thiệu môn Bóng rổ và môn Bơi); từ đó từng bước hình thành thói quen tập luyện, ý thức tự giác tích cực trong

tập luyện và khát vọng được trở thành vận động viên thể thao, dành nhiều huy chương, mang vinh quang về cho nhà trường và quê hương, đất nước.

- Để hình thành, phát triển năng lực hoạt động thể dục thể thao, giáo viên cần quan tâm phát hiện và hướng dẫn học sinh lựa chọn và tập luyện các môn thể thao yêu thích; tạo cơ hội cho học sinh được quan sát và tham gia các trò chơi bổ trợ, các hoạt động cổ vũ thi đấu thể thao, tham gia các câu lạc bộ trong và ngoài trường (nếu có); đồng thời cần tăng cường truyền thông, quảng bá giới thiệu về tấm gương những vận động viên tiêu biểu lứa tuổi học sinh để khích lệ các em hăng say tập luyện.

d) Phát triển năng lực chung

- Năng lực chung của học sinh ở môn học này bao gồm: năng lực tự chủ và tự học; năng lực hợp tác và giao tiếp; năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo.
- Để giúp học sinh phát triển được các năng lực trên, giáo viên cần tổ chức cho học sinh thường xuyên thực hiện các hoạt động tìm tòi, khám phá, đặc biệt là tra cứu thông tin, thiết kế và thực hiện các bài tập thực hành, các trò chơi, các hoạt động thi đấu có tính đồng đội, cần tạo cơ hội cho học sinh vận dụng kiến thức để phát hiện vấn đề và đề xuất cách giải quyết, biết cách lập kế hoạch và thực hiện kế hoạch để giải quyết vấn đề một cách sáng tạo.
- Vận dụng phương pháp học tập và hình thức làm việc theo nhóm, giáo viên cũng sẽ giúp học sinh phát hiện và giải quyết vấn đề một cách khách quan, trung thực trên cơ sở phân tích khoa học, từ đó thúc đẩy sự hình thành và phát triển các năng lực chung của học sinh.

2 GỢI Ý, HƯỚNG DẪN DẠY HỌC CÁC HOẠT ĐỘNG TRONG SÁCH GIÁO KHOA

Mỗi bài học trong sách giáo khoa Giáo dục thể chất 1 đều được thiết kế theo 4 hoạt động nhằm phát triển phẩm chất và năng lực người học, với những gợi ý định hướng cho mỗi hoạt động như sau:

a) Hoạt động mở đầu bài học/tiết học

Phần này có 2 hoạt động của giáo viên và học sinh: Khởi động cho bài học/tiết học; Chơi trò chơi vận động bổ trợ cho hoạt động Khởi động của bài học/tiết học.

Mục đích của phần này là tạo tâm thế (sự sẵn sàng về tâm lí và thể lực) cho học sinh thực hiện các nhiệm vụ của bài học/tiết học một cách tốt nhất.

Để đạt được mục đích này, giáo viên cần sử dụng phương pháp trực quan, nêu các câu hỏi gợi mở, kết hợp xem tranh ảnh, băng hình có hình ảnh về những động tác sẽ học trong bài; chọn các động tác, các trò chơi vận động đơn giản, dễ thực hiện, có tác động đến toàn thân để “khởi động”.

Giáo viên cần lựa chọn những nội dung liên quan đến sức khỏe và cách bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cũng như những nội dung liên quan đến thành tích, kỉ lục thể thao, những tấm gương vận động viên, huấn luyện viên tiêu biểu để giới thiệu cho học sinh nhằm khuyến khích các em hào hứng tập luyện.

b) Hoạt động dạy kiến thức mới trong bài học/tiết học

Phần này giới thiệu những kiến thức/động tác mới sẽ học trong mỗi bài.

Mục đích của phần này là giúp học sinh hiểu nhiệm vụ học tập và rèn luyện trong mỗi bài học, tạo cảm giác ban đầu về động tác và cách thức thực hiện động tác.

Để đạt được mục đích này, giáo viên sử dụng các phương pháp như: giảng giải, làm mẫu, tập thử để tạo cảm giác ban đầu về từng kĩ năng vận động.

c) Hoạt động luyện tập trong bài học/tiết học

Phần này có 3 hoạt động là: Tập luyện các nội dung bài học; Chơi các trò chơi vận động; Tập các bài tập để phát triển các tố chất thể lực.

Mục đích của phần này là giúp học sinh giải quyết các nhiệm vụ chính của bài học/tiết học, thực hiện đầy đủ lượng vận động của bài học/tiết học để phát triển phẩm chất và năng lực.

Để đạt được mục đích này, giáo viên cần sử dụng các phương pháp tập luyện chính như: luyện tập cá nhân, luyện tập theo cặp đôi, luyện tập theo nhóm; tập luyện đồng loạt, tập luyện vòng tròn,... để tăng lượng vận động của buổi tập.

d) Hoạt động vận dụng trong bài học/tiết học

Phần này có các bài tập để học sinh ôn luyện, đồng thời hướng dẫn học sinh cách nhận biết và vận dụng được kiến thức đó trong thực tiễn cuộc sống.

Mục đích của phần này là giúp HS khắc sâu và mở rộng kiến thức, kĩ năng đã học vào thực tiễn.

Để đạt được mục đích này, giáo viên cần sử dụng các phương pháp như: nhận xét, đánh giá về bài học/tiết học, hướng dẫn tự tập luyện ở nhà, gợi ý cách tập luyện ngoại khoá,... để hình thành thói quen tập luyện và chăm sóc sức khỏe cho bản thân.

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH GIÁO VIÊN MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 1

1. Cấu trúc sách giáo viên Giáo dục thể chất 1

Tuân thủ nội dung chương trình môn học và yêu cầu cần đạt, sách giáo viên Giáo dục thể chất 1 được thiết kế thành 4 phần với các nội dung như sau:

Phần mở đầu: Hướng dẫn chung

- Khái quát chung về môn Giáo dục thể chất cấp Tiểu học.
- Giới thiệu sách giáo khoa Giáo dục thể chất 1.
- Giới thiệu sách giáo viên Giáo dục thể chất 1.
- Định hướng phương pháp dạy học Giáo dục thể chất lớp 1.
- Định hướng đánh giá kết quả học tập Giáo dục thể chất lớp 1.

Phần một: Kiến thức chung về Giáo dục thể chất lớp 1

Phần hai: Vận động cơ bản

Nội dung phần này gồm 3 chủ đề, với 12 bài, dạy trong 45 tiết: Đội hình đội ngũ (4 bài – 14 tiết); Bài tập thể dục (3 bài – 7 tiết); Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản (5 bài – 24 tiết).

Cấu trúc mỗi chủ đề gồm 2 mục: Gợi ý kế hoạch dạy học; Nội dung (trình bày theo bài).

Cấu trúc mỗi bài gồm 4 mục: Mục tiêu; Chuẩn bị; Hướng dẫn tổ chức dạy học; Gợi ý đánh giá.

Cấu trúc mục *Hướng dẫn tổ chức dạy học* gồm 4 nội dung: Mở đầu; Kiến thức mới; Luyện tập; Vận dụng.

Phần ba: Thể thao tự chọn

Căn cứ vào nhu cầu, năng lực của học sinh và khả năng đáp ứng của nhà trường, giáo viên lựa chọn môn thể thao thích hợp để dạy học. Giáo dục thể chất 1 giới thiệu môn Bóng rổ (4 bài) và môn Bơi (5 bài) (mỗi môn dạy trong 18 tiết).

Giáo viên có thể dựa vào cấu trúc, nội dung dạy học của hai môn này để xây dựng kế hoạch dạy học với môn khác, nếu không chọn một trong hai môn này.

Nội dung và thời lượng mỗi tiết học được xác định như sau: Phần mở đầu (khoảng 5 – 6 phút), gồm các nội dung: Nhận lớp, điểm danh; phổ biến yêu cầu, nhiệm vụ tiết học; khởi động; giới thiệu kiến thức chung về Giáo dục thể chất. Phần cơ bản (khoảng 24 – 25 phút), gồm các nội dung: Làm quen, giới thiệu, hình thành động tác mới; tổ chức tập luyện; chơi các trò chơi vận động; tập luyện các bài tập tăng cường sức khỏe, phát triển thể lực. Phần kết thúc (khoảng 3 – 4 phút), gồm các nội dung: Thả lỏng và hồi phục; nhận xét, hướng dẫn tập luyện ở nhà; gợi ý cách vận dụng vào thực tiễn.

2. Sử dụng sách giáo viên hiệu quả

Sách đã nêu những yêu cầu sau đây đối với giáo viên khi sử dụng sách giáo viên môn Giáo dục thể chất lớp 1:

- Giáo viên cần nghiên cứu kĩ Chương trình Giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất (Ban hành kèm theo Thông tư số 32/2018/TT-BGDĐT ngày 26 tháng 12 năm 2018 của Bộ trưởng Bộ GD&ĐT). Căn cứ vào nội dung trong sách giáo khoa Giáo dục thể chất 1 và các văn bản chỉ đạo của các cấp để xây dựng kế hoạch, tiến trình, giáo án dạy học trong cả năm học cho phù hợp. Giáo viên được quyền chủ động sắp xếp lại nội dung dạy học để tiết học sinh động, hấp dẫn, gây hứng thú cho học sinh luyện tập.
- Phương pháp chủ đạo để dạy môn Giáo dục thể chất ở Tiểu học là lấy học sinh làm trung tâm, giáo viên là người thiết kế, cố vấn, trọng tài, nêu vấn đề, gợi mở và hướng dẫn để học sinh hiểu, biết và vận dụng được vào thực tiễn, tích cực tập luyện, tự mình trải nghiệm, tự phát hiện bản thân và phát triển thể chất.
- Trước, trong và sau giờ học, giáo viên cần nắm được diễn biến sức khỏe của học sinh để có biện pháp phòng ngừa và xử lý kịp thời những biến cố có thể xảy ra trong quá trình tập luyện, nhất là các nội dung bài tập phải vận động nhiều, các môn bóng và khi tham gia chơi trò chơi vận động.
- Giáo viên hoàn toàn chủ động về phương pháp dạy học trên cơ sở bảo đảm trình tự tổ chức thực hiện nội dung bài tập và hiệu quả tác động. Phương pháp trò chơi được coi là phương pháp chủ đạo trong quá trình thực hiện nội dung môn học, giáo viên chủ động lựa chọn và sử dụng phù hợp với nội dung, tiến trình dạy học.

- Trong mỗi tiết học, giáo viên cần cập nhật thông tin chính trị, kinh tế, văn hoá, xã hội, thể dục thể thao trong và ngoài nước, đồng thời vận dụng kiến thức của các môn học khác để động viên, cổ vũ, vận động học sinh tích cực tham gia cuộc vận động “Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại”, thực hiện tốt 5 điều Bác Hồ dạy thiếu niên nhi đồng, tham gia các hoạt động trải nghiệm để có ý thức giữ gìn vệ sinh môi trường, phòng tránh tai nạn giao thông, phòng tránh đuối nước,... góp phần sớm hình thành phẩm chất và năng lực cho học sinh.
- Giáo viên cần ứng dụng công nghệ thông tin để tra cứu, tìm hiểu các văn bản mới của Đảng và Nhà nước về thể dục thể thao và các tài liệu chuyên môn, sách chuyên khảo có liên quan đến công tác giáo dục thể chất và thể thao trường học, làm phong phú kiến thức trong từng tiết học, góp phần hình thành các phẩm chất chủ yếu, các năng lực chung và năng lực đặc thù của học sinh.

Ghi chú: Trên cơ sở định hướng của sách, giáo viên hoàn toàn chủ động xây dựng tiến trình dạy học môn học và soạn giáo án cho từng tiết học, trình Ban Giám hiệu nhà trường phê duyệt rồi tổ chức thực hiện. Đây cũng là cơ sở pháp lý để cấp trên tiến hành kiểm tra, đánh giá công tác dạy và học môn học này hằng năm.

Sau đây chúng tôi đưa ra mẫu giáo án để giáo viên tham khảo (*Phụ lục 1 kèm theo*)



PHỤ LỤC 1

GIÁO ÁN DẠY HỌC

TÊN BÀI DẠY:

(..... tiết)

I. MỤC TIÊU BÀI HỌC

1. Phẩm chất: Bài học góp phần bồi dưỡng

Ví dụ: Tự giác, tích cực, nghiêm túc, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện và hoạt động tập thể.

2. Năng lực: Bài học góp phần hình thành, phát triển các năng lực:

2.1. Năng lực chung

– *Năng lực tự chủ và tự học*

Ví dụ: Sưu tầm tranh ảnh, tìm hiểu và khám phá về nội dung bài học.

– *Năng lực giao tiếp và hợp tác*

Ví dụ: Thực hiện nhiệm vụ được giao, tham gia phân công công việc, hợp tác với mọi người trong các hoạt động.

– *Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo*

Ví dụ: Phát hiện, nêu được một số tình huống có vấn đề và giải quyết một cách phù hợp nhất.

2.2. Năng lực đặc thù

– *Năng lực chăm sóc sức khỏe*

Ví dụ: Biết và bước đầu thực hiện được vệ sinh cá nhân, vệ sinh chung; biết lựa chọn vị trí tập luyện sạch sẽ, bằng phẳng; biết điều chỉnh trang phục để thoải mái và tự tin khi vận động; biết lựa chọn dụng cụ phù hợp với trò chơi vận động.

– *Năng lực vận động cơ bản*

Ví dụ: Biết và thực hiện được các kĩ năng của động tác/bài tập.....

– *Năng lực thể dục thể thao*

Ví dụ: Thực hiện được kĩ thuật cơ bản của động tác/bài tập..... và vận dụng được vào trong các hoạt động tập thể, từ đó có thể tự rèn luyện trong trường hoặc các hoạt động khác.

II. ĐỊA ĐIỂM – PHƯƠNG TIỆN

1. Địa điểm

Ví dụ: Tìm vị trí thích hợp và vệ sinh sân tập theo các nội dung của bài học (sân tập, nhà tập, phòng đa năng hoặc sân trường).

2. Phương tiện

Ví dụ: Giáo viên và học sinh chuẩn bị:

- Còi, cờ, tranh ảnh, băng đĩa hình, dụng cụ tập luyện,...
- Trang phục thể thao, giày tập hoặc dép quai hậu; đảm bảo vệ sinh và an toàn trong tập luyện.

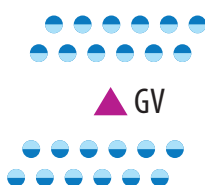
III. PHƯƠNG PHÁP – HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC

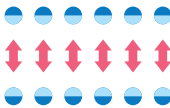
1. Phương pháp dạy học chính:

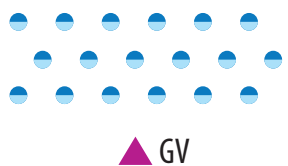
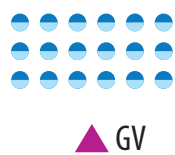
2. Hình thức tổ chức dạy học chính:

IV. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

Nội dung	Lượng VĐ		PP tổ chức và yêu cầu	
	Thời gian	Số lượng	Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
I. PHẦN MỞ ĐẦU				
1. Nhận lớp: – Kiểm tra vệ sinh sân tập, trang phục, tình hình của lớp – Phổ biến nội dung, yêu cầu	 –p		– GV nhận lớp, hỏi thăm sức khỏe của HS và trang phục tập luyện. – GV phổ biến nội dung, yêu cầu của tiết học.	– Đội hình nhận lớp:  ▲ GV – Cán sự kiểm tra sân tập, tập trung lớp, điểm số, báo cáo tình hình lớp học cho GV.
2. Khởi động: a) Khởi động chung – Xoay các khớp	 –p	Số lần × nhịp	– GV di chuyển và quan sát, chỉ dẫn cho HS thực hiện.	– Cán sự điều khiển lớp khởi động chung (không phải kiến thức mới).

b) Khởi động chuyên môn – Các động tác bổ trợ chuyên môn c) Tổ chức trò chơi bổ trợ khởi động (GV tự chọn)		Số lần × nhịp Số lần	* Lưu ý: Khi khởi động, GV nên kết hợp với âm nhạc nhằm tạo sự hưng phấn, tích cực hơn cho HS trong giờ học (với cơ sở có điều kiện thực hiện). – GV tổ chức chơi trò chơi cho HS theo trình tự tổ chức của trò chơi.	– Đội hình khởi động: – HS tích cực, chủ động tham gia khởi động. – HS quan sát, lắng nghe để vận dụng vào tập luyện. – HS tích cực tham gia trò chơi vận động theo chỉ dẫn của GV.
II. PHẦN CƠ BẢN				
1. Kiến thức mới * Động tác 1: * Tư thế chuẩn bị: * Động tác: * Động tác 2: * Tư thế chuẩn bị: * Động tác: * Động tác 3: * Tư thế chuẩn bị: * Động tác:	 –p	Số lần × nhịp Số lần × nhịp Số lần × nhịp	– GV làm mẫu và cho HS quan sát tranh ảnh động tác được học. * Lưu ý: GV chọn vị trí thích hợp để làm mẫu và cho HS xem tranh ảnh nhằm giúp tất cả HS đều quan sát được động tác cần học. – GV nêu tên động tác để HS biết, chú ý quan sát. – GV phân tích, hướng dẫn cách thực hiện động tác.	– HS quan sát GV làm mẫu động tác, có thể sử dụng đội hình sau: đứng thành các hàng ngang quay mặt vào GV để quan sát GV làm mẫu.  – HS quan sát, lắng nghe GV phân tích, hướng dẫn cách thực hiện động tác.
2. Luyện tập a) Tổ chức luyện tập – Tổ chức luyện tập cá nhân – Tổ chức luyện tập cặp đôi	 –p	Số lần × nhịp Số lần × nhịp	– GV tổ chức cho HS luyện tập các nội dung dưới hình thức khác nhau nhằm đạt được mục tiêu bài học. – GV quan sát, chỉ dẫn cho HS thực hiện nhằm đáp ứng yêu cầu cần đạt.	– HS quan sát, lắng nghe GV chỉ dẫn, nhận xét để vận dụng vào tập luyện. – Đội hình luyện tập cặp đôi: + Yêu cầu: 1 HS tập; 1 HS quan sát và nhận xét bạn tập, sau đó đổi vị trí cho nhau.

– Tổ chức tập theo tổ/nhóm	Số lần × nhịp	– GV quan sát, sửa sai cho HS,... sau đó nhận xét, đánh giá. – GV nêu những lỗi sai thường mắc và cách khắc phục cho HS khi thực hiện động tác. – GV đến các nhóm giúp đỡ về: sửa động tác sai, cách hô nhịp, gợi ý thay đổi cách tổ chức tập theo nhóm.	 + HS luyện tập nội dung theo yêu cầu của GV. – Đội hình luyện tập theo tổ/nhóm: + Yêu cầu: 1 hàng tập; 1 hàng quan sát và nhận xét bạn tập, sau đó đổi vị trí cho nhau.
– Tổ chức tập đồng loạt (cả lớp)	Số lần × nhịp	– GV cùng cán sự vừa hô, vừa quan sát nhắc nhở HS tập luyện	 + HS luyện tập nội dung theo yêu cầu của GV. – Đội hình tập luyện đồng loạt:  + HS luyện tập nội dung theo yêu cầu của GV. + Đảm bảo lượng vận động của bài tập.
– Tập thi đua – trình diễn giữa các tổ/ nhóm		– GV cho mỗi nhóm cử người đại diện lên thi đua – trình diễn. – GV sử dụng các hình thức cho phù hợp: thi đua, gọi HS lên tập, trình diễn,...	– HS quan sát các bạn trình diễn, nêu nhận xét cá nhân.
b) Tổ chức trò chơi vận động (GV tự chọn)	Số lần	– GV giới thiệu tên trò chơi, cách chơi, luật chơi. – GV tổ chức cho HS chơi. – GV nhận xét và khen thưởng.	– HS tích cực tham gia trò chơi vận động theo chỉ dẫn của GV.

III. PHẦN KẾT THÚC				
1. Hồi tĩnh: – Thả lỏng cơ toàn thân – Hoặc chơi trò chơi do (GV tự chọn)	 –p	Số lần × nhịp Số lần	– GV điều hành cả lớp thả lỏng cơ toàn thân.	– Đội hình hồi tĩnh:  – HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV nhằm đưa cơ thể về trạng thái bình thường một cách hợp lí. – Đội hình nhận xét và kết thúc giờ học: 
2. Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà: – Ưu điểm, hạn chế cần khắc phục – Hướng dẫn tập luyện ở nhà 3. Xuống lớp	 –p		– GV nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS, đồng thời đưa ra hướng khắc phục hoặc trả lời câu hỏi của HS. – GV hướng dẫn HS tập luyện ở nhà.	– HS tiếp thu, khắc phục nhược điểm khi tập luyện. – HS nêu những thắc mắc, băn khoăn của mình về bài tập.

NGƯỜI SOẠN



PHỤ LỤC 2

Trích: TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC HỌC SINH, SINH VIÊN

(Ban hành kèm theo Quyết định 53 ngày 18/9/2008 của Bộ GD-ĐT)

Điều 6. Tiêu chuẩn đánh giá thể lực đối với Nam 6 tuổi

Tuổi	Phân loại	Lực bóp tay thuận (kg)	Nằm ngửa gấp bụng (lần/30 giây)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30m XPC (giây)	Chạy con thoi 4 × 10m (giây)	Chạy tùy sức 5 phút (m)
6	Tốt	> 11,4	> 9	> 110	< 6,50	< 13,30	> 750
	Đạt	≥ 9,2	≥ 4	≥ 100	≤ 7,50	≤ 14,30	≥ 650

Điều 7. Tiêu chuẩn đánh giá thể lực đối với Nữ 6 tuổi

Tuổi	Điểm	Lực bóp tay thuận (kg)	Nằm ngửa gấp bụng (lần/30 giây)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30m XPC (giây)	Chạy con thoi 4 × 10m (giây)	Chạy tùy sức 5 phút (m)
6	Tốt	> 10,4	> 6	> 100	< 7,50	< 13,50	> 700
	Đạt	≥ 8,3	≥ 3	≥ 95	≤ 8,50	≤ 14,50	≥ 600

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Chủ tịch Hội đồng Thành viên NGUYỄN ĐỨC THÁI

Tổng Giám đốc HOÀNG LÊ BÁCH

Chịu trách nhiệm nội dung:

Tổng biên tập PHAN XUÂN THÀNH

Biên tập nội dung: LÊ THỊ HỒNG VÂN - PHẠM THỊ THANH NAM

Thiết kế sách: NGUYỄN NAM THÀNH

Trình bày bìa: PHẠM VIỆT QUANG

Sửa bản in: TRỊNH ĐÌNH DŨNG

Chế bản: CTCP DỊCH VỤ XUẤT BẢN GIÁO DỤC HÀ NỘI

- Sách điện tử: nxbgd.vn/sachdientu

- Tập huấn online: nxbgd.vn/taphuan

Bản quyền thuộc Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.

**TÀI LIỆU TẬP HUẤN DẠY HỌC
THEO SÁCH GIÁO KHOA MỚI - MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 1**

BỘ SÁCH: KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Mã số: 8I007H0 - DVB

In bản (QĐ), khổ 19 x 26,5cm.

Đơn vị in Địa chỉ:

Cơ sở in Địa chỉ:

Số ĐKXB: 610-2020/CXBIPH/2-333/GD

Số QĐXB: / QĐ-GD ngày ... tháng ... năm 2020

In xong và nộp lưu chiểu tháng năm 2020

Mã số ISBN: 978-604-0-21911-4