

PHÒNG GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO HUYỆN THANH TRÌ
TRƯỜNG TIỂU HỌC TẠ HOÀNG CƠ



SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM

LỰA CHỌN HỆ THỐNG TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG NHẪM NÂNG CAO HỨNG THÚ DẠY VÀ HỌC MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 3

Lĩnh vực/Môn: **Giáo dục Thể chất**

Cấp học: **Tiểu học**

Tên tác giả: **Phạm Bằng Linh**

Đơn vị công tác : **Trường Tiểu học Tạ Hoàng Cơ**

- Thanh Trì - HN

Chức vụ: **Giáo viên Giáo dục thể chất**

NĂM HỌC: 2022 - 2023

CỘNG HOÀ XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM

Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

ĐƠN YÊU CẦU CÔNG NHẬN SÁNG KIẾN

Kính gửi: Hội đồng sáng kiến trường TH Tạ Hoàng Cơ

Hội đồng sáng kiến huyện Thanh Trì

Họ và tên	Ngày tháng năm sinh	Nơi công tác	Chức danh	Trình độ chuyên môn	Tên sáng kiến
Phạm Bằng Linh	15/12/1988	Trường Tiểu học Tạ Hoàng Cơ	Giáo viên	Đại học	<i>“Lựa chọn hệ thống trò chơi vận động nhằm nâng cao hứng thú dạy và học môn Giáo dục thể chất lớp 3”</i>

1. Lĩnh vực áp dụng sáng kiến:

Sáng kiến kinh nghiệm áp dụng cho việc dạy và học Giáo dục thể chất đặc biệt là “ *Lựa chọn hệ thống trò chơi vận động nhằm nâng cao hứng thú dạy và học môn giáo dục thể chất lớp 3*”. Tại trường Tiểu học Tạ Hoàng Cơ.

2. Ngày sáng kiến được áp dụng lần đầu:

Sáng kiến: “*Lựa chọn hệ thống trò chơi vận động nhằm nâng cao hứng thú dạy và học môn Giáo dục thể chất lớp 3*” được áp dụng tại trường Tiểu học Tạ Hoàng Cơ. (Thời gian áp dụng: Từ tháng 09/2022 – tháng 04/2023).

3. Mô tả bản chất của sáng kiến:

+ Về nội dung của sáng kiến:

*** Hệ thống phương pháp lựa chọn trò chơi**

1.1. Những yêu cầu để lựa chọn hệ thống trò chơi

Các yêu cầu cần nắm xây dựng hệ thống trò chơi vận động:

- Theo tính chất vận động: Có trò chơi động và trò chơi tĩnh.

- Theo mục đích của trò chơi:

- *Là một bài tập khởi động*: Làm nóng các bộ phận cơ thể liên quan mạnh đến bài tập ở phần tiếp theo.

- *Là một bài tập luyện*: Thông qua trò chơi học sinh được tập luyện thêm các động tác, các kiến thức mới được học hoặc ôn luyện những kiến thức đã học những tiết trước.

- *Là bài tập củng cố*: Thông qua trò chơi học sinh được củng cố lại những kiến thức đã được học.

1.2. Phương pháp lựa chọn trò chơi

1.2.1. Phương pháp 1: Lựa chọn trò chơi vận động phù hợp với học sinh

Như chúng ta đã biết trò chơi vận động rất phong phú, đa dạng nhưng không phải trò chơi nào cũng phù hợp với học sinh. Vì thế, giáo viên nên có sự cân nhắc lựa chọn cho phù hợp nếu không sẽ không đạt hiệu quả, phản tác dụng giáo dục. Ngoài vốn hiểu biết sẵn có tôi tìm hiểu thêm trên “Một số phương pháp tổ chức trò chơi dân gian trong chương trình giáo dục thể chất tiểu học”, internet, cẩm nang 100 trò chơi dân gian Việt Nam sau khi sưu tầm các trò chơi, tôi phân loại và giới hạn một số trò chơi cụ thể như sau: Trò chơi luyện kỹ năng quan sát, vận động của chân: Nhảy lò cò, nhảy dây, đá cầu, bắn bi, nu na, nu nống... Trò chơi luyện sự phán đoán, tính toán chính xác: Ô ăn quan, cờ gánh, chơi chuyền... Trò chơi phát hiện sự nhanh nhẹn, khéo léo phát huy tinh thần tập thể Kéo co, rồng rắn lên mây, cướp cờ... Trò chơi rèn luyện sự phán đoán, phát triển thính giác: Bịt mắt bắt dê, bỏ khăn... Mỗi trò chơi phù hợp không gian, tổ chức mới phát huy được tác dụng của nó như tận dụng không gian rộng, thoáng cho học sinh chơi các trò chơi như: Rồng rắn lên mây, bịt mắt bắt dê, nhảy dây, nhảy lò cò... Nhằm rèn luyện và phát triển thể lực. Trong không gian hẹp nên cho học sinh chơi theo nhóm: ô ăn quan, chơi chuyền, kéo cưa lừa xẻ, cờ gánh... Đặc biệt đặc trưng của trò chơi dân gian khi chơi các em không bao giờ hùng hục chơi mà các em vừa chơi vừa hát hoặc đọc lời đồng dao. Từ những thông tin thu được, tôi hướng dẫn cho học sinh học thuộc và tạo hào hứng trong khi chơi. Ví dụ : Chơi chuyền “ Chuyền, chuyền một ...một một đôi Chuyền, chuyền hai hai hai đôi” Kéo cưa lừa xẻ “Kéo cưa lừa xẻ Làm ít ăn nhiều...”, Nhảy lò cò : “Nhảy lò cò... Cho cái giò nó khỏe ...”

1.2.2. Phương pháp 2: Quy định thời gian tổ chức chơi

Không phải trong giờ ra chơi nào cũng tổ chức trò chơi dân gian, nếu tổ chức thường xuyên e rằng quỹ thời gian không cho phép. Tùy tình hình thực tế và thời tiết, tôi quy định lớp tổ chức trò chơi vào những giờ giải lao và lồng

ghép vào tiết giáo dục thể chất. Lên lịch trò chơi cụ thể từng tháng thời gian trò chơi tháng 9, 10 chơi trò: Kéo co, ô ăn quan, kéo cưa lừa xẻ, đá cầu, Rồng rắn lên mây. Tháng 11,12 chơi: chuyền, kéo co, nhảy lò cò, nhảy ô tiếp sức. Tháng 1,2,3: Cờ gánh, bịt mắt bắt dê, tập tầm vông, cướp cờ, bắn bi. Tháng 5: Ôn luyện các trò chơi đã biết Kế hoạch tổ chức các trò chơi. Dựa vào lịch trò chơi đã đề ra tôi cho học sinh tìm hiểu lồng ghép vào tiết ôn tập, lập kế hoạch, sắp xếp trò chơi cho các em theo từng buổi đảm bảo sức khỏe, đảm bảo điều kiện thời tiết...

1.2.3. Phương pháp 3: Tính nguyên tắc

Nguyên tắc 1: Bảo đảm cho học sinh hiểu rõ yêu cầu nội dung và cách thức tổ chức trò chơi. Yêu cầu đối với trò chơi có tác dụng định hướng đối với quá trình tổ chức trò chơi, nhằm đáp ứng yêu cầu giáo dục đạo đức tương ứng. Nội dung trò chơi giúp cho học sinh biết cần làm gì và cách thức tổ chức trò chơi giúp cho học sinh cần phải làm thế nào trong khi chơi: Từ đó học sinh sẽ thực hiện trò chơi được đúng hướng, với nội dung đầy đủ, với cách thức hoạt động phù hợp. Vì vậy trước khi chơi tôi cần giải thích rõ ràng những yêu cầu cần đạt, nội dung và cách thức hoạt động cần thực hiện. Bởi nếu không thì các em sẽ tiến hành chơi một cách tự phát, tùy tiện và không thu được kết quả mong muốn.

Nguyên tắc 2: Bảo đảm phát huy tính tích cực, độc lập sáng tạo của học sinh trong quá trình tổ chức chơi. Học sinh không những là đối tượng của hoạt động dạy cũng như của hoạt động giáo dục mà điều quan trọng hơn, các em là chủ thể nhận thức vì vậy trong quá trình tổ chức trò chơi, tôi thường quan tâm đến các mức độ tham gia của học sinh từ thấp đến cao:

- + Giáo viên chọn, hướng dẫn và tổ chức trò chơi.
- + Giáo viên chọn và hướng dẫn trò chơi, còn học sinh tự tổ chức trò chơi.
- + Giáo viên chọn trò chơi, còn học sinh tự nghiên cứu và tự tổ chức trò chơi.
- + Học sinh tự chọn, tự hướng dẫn và tổ chức trò chơi.

Nguyên tắc 3: Đảm bảo tổ chức trò chơi được tự nhiên, không gò ép. Khi tổ chức các trò chơi tôi thường giúp học sinh tham gia một cách tự nhiên không gò ép, các em được vui chơi thoải mái.

Nguyên tắc 4: Bảo đảm luân phiên các trò chơi một cách hợp lý.

Đối với học sinh tiểu học, khả năng chú ý có chủ định và hứng thú chưa thật bền vững. Do đó tôi không tổ chức một trò chơi quá dài mà căn cứ vào yêu cầu giáo dục, căn cứ vào đặc điểm tâm sinh lý của học sinh để lựa chọn trò chơi thích hợp, để có thể luân phiên nhau giúp học sinh chuyển hướng chú ý và hứng

thứ một cách hợp lý .

Nguyên tắc 5: Bảo đảm tổ chức trò chơi với tinh thần thi đua đồng đội. Trong khi tổ chức cho học sinh chơi các trò chơi có tính chất đồng đội, tôi luôn quan tâm đến yếu tố thi đua có chuẩn và thang đánh giá thành tích của cá nhân cũng như thành tích chung của đồng đội. Nhờ vậy luôn kích thích được tính tích cực phấn đấu của học sinh vì thành tích bản thân, vì thành tích đồng đội mà mình là thành viên. Qua đó, vun đắp cho các em ý thức đồng đội, tình bạn thân ái. Trong quá trình tổ chức trò chơi cho học sinh tôi luôn tiến hành theo quy trình sau :

* Chuẩn bị tổ chức trò chơi .

Thiết kế giáo án:

- Tên trò chơi.
- Xác định mục đích giáo dục của trò chơi: Qua trò chơi cần đạt những yêu cầu giáo dục gì về tri thức, thái độ và hành vi.
- Chuẩn bị các phương tiện phục vụ cho việc tổ chức trò chơi (tùy thuộc vào trò chơi) nêu lên những phương tiện vật chất.
- Các giải thưởng (nếu có)
- Nội dung trò chơi, các hoạt động cụ thể với cách tiến hành cụ thể.
- Chuẩn và thang đánh giá, nếu cần. ví dụ: đối với trò chơi chuẩn đánh giá là phần hát đúng bài đồng dao, rõ ràng mạch lạc và thang đánh giá từ 1 điểm đến 10 điểm (Mục đích để đánh giá thứ hạng của các đội). Chuẩn bị đầy đủ và có chất lượng các phương tiện dạy học.

* Tổ chức trò chơi Cho học sinh

- Nêu tên trò chơi và giải thích ngắn gọn ý nghĩa của trò chơi
- Nêu yêu cầu của trò chơi Phổ biến luật chơi
- Nêu rõ cách chơi, hiệu lệnh, phân việc cách thức làm việc.
- Công bố trọng tài (có thể là giáo viên cùng với học sinh trong lớp) Tiến hành trò chơi . Hô hiệu lệnh dứt khoát cho các nhóm đồng loạt tiến hành. Trọng tài chú ý quan sát, điều chỉnh, giúp đỡ các thành viên về cách chơi, kịp thời uốn nắn những lệch lạc.

* Kết thúc trò chơi .

- **Hệ thống trò chơi**

* *Trò chơi 1: “Sẵn sàng chờ lệnh”*

**Trò chơi 2: “Chạy đích dắc tiếp sức”*

**Trò chơi 3 : “Tung bóng vào rổ”*

** Trò chơi 4: “Hãy trao cho tôi”*

** Trò chơi 5 : “Chiếc ghế âm nhạc”*

** Trò chơi 6 : “ Hai người ba chân”*

- Dạy học tích hợp và liên môn trong giờ học:

STT	TÊN TRÒ CHƠI	MÔN TÍCH HỢP	NỘI DUNG TÍCH HỢP	GHI CHÚ
1	Sẵn sàng chờ lệnh, hai người ba chân	Toán Đạo đức	Tính số lượng, ghi nhớ số vị trí, số bước chạy...	
2	Chiếc ghế âm nhạc	Âm nhạc Tin học	Chú ý lắng nghe nhịp điệu bài hát và vỗ tay theo nhịp	Giáo án điện tử, nhạc, loa đài
3	Hãy trao cho tôi, chạy theo hình dịch dắc	Đạo đức	Tinh thần đoàn kết, hợp tác	

4. Những thông tin cần được bảo mật: Không.

5. Các điều kiện cần thiết để áp dụng sáng kiến:

Để hoạt học tập đạt hiệu quả thì giáo viên cần tạo cho học sinh thói quen tuân theo một số quy định cần thiết để có thể đảm bảo được yêu cầu của trò chơi như :

** Đối với học sinh:*

- Cần nghe kỹ các yêu cầu của trò chơi.
- Cần phải làm theo yêu cầu chỉ dẫn.
- Cần phải bắt đầu và dừng ngay khi có yêu cầu .
- Cần phải nhanh chóng chuyển từ hoạt động này sang hoạt động khác khi giáo viên yêu cầu, không cố hoàn thành việc đang làm dở.
- Cần tự giác tích cực trong khi chơi và không xảy ra chấn thương.

** Đối với giáo viên:*

- Lựa chọn thủ thuật, phương pháp phù hợp với từng loại loại trò chơi.

- Luôn hướng dẫn và ra nhiệm vụ một cách rõ ràng để học sinh hiểu rõ công việc phải làm .
- Luôn khuyến khích học sinh mạnh dạn hỏi giáo viên khi chưa biết cách chơi.
- Kiểm tra sát sao để học sinh luôn thực hiện bài theo đúng yêu cầu.
- Luôn ghi chép lại những lỗi phổ biến hoặc những điểm cần lưu ý để có thể chỉ ra cho học sinh và giúp học sinh sửa chữa sau đó.

6. Đánh giá những lợi ích thu được

Sau một học kỳ thực nghiệm đề “*Lựa chọn hệ thống trò chơi vận động nhằm nâng cao hứng thú dạy và học môn thể dục lớp 3*” tôi ghi nhận kết quả So sánh mức độ hứng thú học tập trước khi chưa áp dụng một số trò chơi vận động vào giảng dạy và sau khi đã áp dụng đối với 101 học sinh khối 3.

Câu hỏi điều tra	Trước khi chưa áp dụng sáng kiến		Sau khi đã áp dụng sáng kiến		So sánh
	Số HS	%	Số HS	%	
1. Mức độ hứng thú học tập	74	74%	101	100%	Nhóm thực nghiệm tăng 27%
2. Mức độ hứng thú tập luyện	73	72%	101	100%	Nhóm thực nghiệm tăng 28%

Nhìn vào kết quả đạt được , tôi nhận thấy các biện pháp tôi đưa ra thực sự có hiệu quả góp phần nâng cao khả năng hứng thú tập luyện của học sinh tiểu học.

Danh sách những tổ chức, cá nhân đã tham gia áp dụng thử hoặc áp dụng sáng kiến lần đầu.

STT	Tên tổ chức, cá nhân	Nơi công tác	Chức danh	Trình độ chuyên môn	Nội dung công việc hỗ trợ
01	Học sinh	Trường tiểu học Tạ Hoàng Cơ	Học sinh		Tham gia áp dụng sáng kiến

Trên đây là sáng kiến về “*Lựa chọn hệ thống trò chơi vận động nhằm nâng cao hứng thú dạy và học môn Giáo dục thể chất lớp 3*” ở trường Tiểu

học Tạ Hoàng Cơ năm học 2022 - 2023. Đó cũng là ý kiến chủ quan của cá nhân tôi nên không tránh khỏi những hạn chế. Tôi rất mong được sự đóng góp ý kiến, trao đổi từ đồng chí, đồng nghiệp và các chuyên viên viên để bản thân tôi ngày một tiến bộ hơn, hoàn thiện hơn và đề tài đạt hiệu quả cao nhất góp phần vào công cuộc giáo dục và đào tạo thế hệ trẻ.

Tôi xin cam đoan mọi thông tin nêu trong đơn là trung thực, đúng sự thật và hoàn toàn chịu trách nhiệm trước pháp luật.

Liên Ninh, ngày 12 tháng 04 năm 2023

Người nộp đơn

Phạm Bằng Linh

PHIẾU NHẬN XÉT ĐÁNH GIÁ

Họ tên tác giả: **Phạm Bằng Linh**

Tên đề tài: **Lựa chọn hệ thống trò chơi vận động nhằm nâng cao hứng thú dạy và học môn Giáo dục Thể chất lớp 3**

Lĩnh vực: **Giáo dục Thể chất**

STT	Tiêu chuẩn	Điểm tối đa
1	Sáng kiến có tính mới	
1.1	Hoàn toàn mới, được áp dụng đầu tiên	25/30
1.2	Có cải tiến so với giải pháp trước đây với mức độ khá	20
1.3	Có cải tiến so với giải pháp trước đây với mức độ trung bình	10
1.4	Không có tính mới hoặc sao chép từ các giải pháp đã có trước đây	0
Nhận xét: SKKN được đúc rút từ kinh nghiệm giảng dạy môn Giáo dục Thể chất lớp 3. SKKN hoàn toàn mới, được áp dụng đầu tiên, không trùng với nội dung sáng kiến đã được công nhận. Nội dung SKKN đã xây dựng được các biện pháp phù hợp và nâng cao được hiệu quả, chất lượng trong quá trình dạy học môn giáo dục thể chất cho học sinh lớp 3 trường tiểu học.		
2	Sáng kiến có tính áp dụng	
2.1	Có khả năng áp dụng trong phạm vi toàn ngành hoặc rộng hơn	27/30
2.2	Có khả năng áp dụng trong đơn vị và có thể nhân ra một số đơn vị có cùng điều kiện	20
2.3	Có khả năng áp dụng trong đơn vị	10
2.4	Không có khả năng áp dụng trong đơn vị	0
Nhận xét: Các biện pháp thực hiện đảm bảo tính khả thi, có khả năng ứng dụng đối với GV dạy giáo dục thể chất lớp 3 trong trường tiểu học; được các GV trong ngành vận dụng trong công tác giảng dạy môn Giáo dục thể chất đạt kết quả cao.		

3	Sáng kiến có tính hiệu quả	
3.1	Có hiệu quả, đem lại lợi ích kinh tế - xã hội, có tính lan tỏa	30/30
3.2	Có hiệu quả, đem lại lợi ích kinh tế - xã hội	20
3.3	Có hiệu quả, lợi ích phù hợp với mức độ phù hợp tại đơn vị	10
3.4	Không có hiệu quả cụ thể	0
Nhận xét: Sáng kiến có tính ứng dụng thực tiễn, mang lại lợi ích kinh tế - xã hội và hiệu quả thiết thực. HS hứng thú, tích cực học, nâng cao hiệu quả môn giáo dục thể chất. SKKN có tính lan tỏa trong nhà trường, trong ngành.		
4	Điểm trình bày	
4.1	Trình bày khoa học, hợp lý	8/10
4.2	Trình bày chưa khoa học, chưa hợp lý	5
Nhận xét: Trình bày đúng thể thức văn bản, nội dung sắp xếp khoa học, hợp lý đảm bảo tính logic.		
Tổng cộng: 90 điểm Đánh giá: ☒ Đạt (≥ 70 điểm) ☐ Không đạt		

CHỦ TỊCH HỘI ĐỒNG SÁNG KIẾN

Trần Thị Bấy

MỤC LỤC

A. PHẦN MỞ ĐẦU	1
1. Lý do chọn đề tài	1
2. Mục đích nghiên cứu	2
3. Khách thể, đối tượng nghiên cứu	2
4. Nhiệm vụ nghiên cứu	3
5. Phương pháp nghiên cứu	3
B. PHẦN NỘI DUNG	4
Chương I Cơ sở lý luận của đề tài nghiên cứu	4
1. Đặc điểm tâm sinh lý vận động của học sinh Tiểu học	4
2. Một số đặc điểm của trò chơi vận động	4
3. Phân loại trò chơi vận động	5
Chương II Thực trạng của vấn đề nghiên cứu	6
1. Đặc điểm của nhà trường	6
2. Chương trình và thời khóa biểu	6
3. Thực chất đầu tư của nhà trường về trang thiết bị, phương tiện, dụng cụ, sân bãi	6
4. Đánh giá về chất lượng dạy và học của nhà trường	6
5. Đánh giá về quan điểm thái độ của cha mẹ học sinh	6
6. Điều tra tìm hiểu thái độ học tập môn Giáo dục thể chất, mức độ hứng thú của học sinh đối với môn học	6
Chương III Mô tả các biện pháp nhằm nâng cao hứng thú dạy và học môn Giáo dục thể chất lớp 3	8
1. Hệ thống biện pháp lựa chọn trò chơi	8
2. Hệ thống trò chơi	11
3. Dạy học tích hợp và liên môn trong giờ học	14
Chương IV Những kết quả đạt được	15
1. Mục đích yêu cầu thực nghiệm	15
2. Nội dung thực nghiệm	15
3. Tiến hành thực nghiệm	15
4. Kết quả thực nghiệm	15
C. PHẦN KẾT THÚC	16
1. Kết luận	16
2. Khuyến nghị	16

A. PHẦN MỞ ĐẦU

1. Lý do chọn đề tài

Sức khỏe là kết quả của sự phát triển tổng hợp và thống nhất về thể chất, tinh thần và xã hội ở một con người cụ thể - một thực thể tâm - sinh học - xã hội. Giáo dục thể chất thể thao (TDTT) có giá trị đặc biệt đối với việc bảo vệ, nâng cao sức khỏe, phát triển và hoàn thiện thể chất con người. Hơn nữa, TDTT còn có giá trị xã hội to lớn là làm cho con người có khả năng tự thể hiện, tự khẳng định và hoàn thiện mình; tạo cho con người niềm vui giao tiếp, gắn bó với tập thể, cộng đồng và xã hội; góp phần xây dựng lối sống lành mạnh, nâng cao tính tích cực xã hội, tiếp nhận những định hướng giá trị của xã hội.

Hiến pháp năm 1992 tại điều 41 qui định: *“Nhà nước thống nhất quản lý sự nghiệp phát triển thể dục thể thao, quy định chế độ thể dục bắt buộc trong trường học, khuyến khích và giúp đỡ phát triển các hình thức tổ chức giáo dục thể dục thể thao tự nguyện của nhân dân, tạo điều kiện cần thiết để không ngừng mở rộng các hoạt động thể dục thể thao quần chúng, chú trọng hoạt động thể thao chuyên nghiệp, bồi dưỡng các tài năng thể thao”*.

Chỉ thị 36 CT/TW ngày 24/ 03/ 1994 của Ban Bí thư Trung ương Đảng (khóa VII) giao trách nhiệm cho bộ giáo dục - Đào tạo và Tổng cục Giáo dục thể chất Thể thao thường xuyên phối hợp chỉ đạo tổng kết công tác giáo dục thể chất, cải tiến chương trình giảng dạy, tiêu chuẩn rèn luyện thân thể, đào tạo giáo viên giáo dục thể chất cho trường học các cấp, tạo những điều kiện cần thiết về cơ sở vật chất để thực hiện chế độ giáo dục thể chất bắt buộc ở tất cả các trường học, làm cho việc tập luyện thể dục thể thao trở thành nếp sống hàng ngày của hầu hết học sinh, sinh viên.

Luật giáo dục được quốc hội khóa IX thông qua ngày 2/ 12/ 1998 và pháp lệnh giáo dục thể chất thể thao được Ủy ban Thường vụ Quốc hội thông qua tháng 9/ 2000 quy định: *“Nhà nước coi trọng giáo dục thể dục thể thao trường học nhằm phát triển và hoàn thiện thể chất cho tầng lớp thanh thiếu niên, nhi đồng. Giáo dục thể dục là nội dung bắt buộc đối với học sinh, sinh viên được thực hiện trong hệ thống giáo dục quốc dân từ mầm non đến đại học. Giáo dục thể dục thể thao trường học bao gồm việc tiến hành giáo dục thể chất bắt buộc và tổ chức hoạt động giáo dục thể dục thể thao ngoại khóa cho người học. Nhà nước khuyến khích và tạo điều kiện cho học sinh được tập luyện thể dục thể thao phù hợp với đặc điểm lứa tuổi và điều kiện từng nơi. Giáo dục thể chất là một bộ phận quan trọng để thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện, góp phần nâng cao dân trí, đào tạo nhân lực, bồi dưỡng nhân tài, đáp ứng yêu cầu xây dựng và bảo*

vệ tổ quốc Việt Nam xã hội chủ nghĩa”.

Môn giáo dục thể chất là một trong những bộ phận của nền giáo dục, góp phần làm thay đổi mọi mặt của giáo dục toàn diện có ảnh hưởng rất lớn tới các mặt giáo dục khác, có vị thế hết sức quan trọng trong việc chuẩn bị cho học sinh có đầy đủ khả năng, sức khỏe để tham gia vào cuộc sống sản xuất và bảo vệ tổ quốc. Trong sự nghiệp giáo dục và đào tạo Đảng và Nhà nước ta luôn quan tâm và coi trọng mục tiêu phát triển con người toàn diện, khẳng định tầm quan trọng “Phát triển giáo dục và đào tạo là một trong những động lực thúc đẩy sự nghiệp: công nghiệp hóa - hiện đại hóa đất nước, là điều kiện phát huy nguồn nhân lực”

Ở học sinh Tiểu học nói chung và học sinh khối 3 nói riêng, tính vui tươi, hồn nhiên, hiếu động là không thể thiếu ở các em. Vì vậy trong môn giáo dục thể chất không nên theo hướng giáo dục thể chất đơn thuần, máy móc, gây cho các em sự mệt mỏi, căng thẳng, nhàm chán, dẫn đến phản tác dụng rèn luyện mà phải tác động một cách toàn diện, tạo nên sự hứng thú, giúp các em ham thích tập luyện. Mặt khác không phải học sinh nào cũng có nền tảng sức khỏe hay hứng thú học tập giống nhau để đạt mục tiêu của giáo dục. Ta cần có những phương pháp đổi mới để tác động đến đối tượng học sinh, kích thích hay động viên, nhiều phương pháp khác nhau để cho các em có thể tập luyện nâng cao sức khỏe, phục vụ tốt cho công tác giảng dạy.

Bằng những kiến thức được học, cộng với kinh nghiệm đã được tích lũy qua 10 năm trong quá trình giảng dạy tại nhà trường, với một mong muốn được đóng góp một phần nào đó vào việc nâng cao chất lượng giờ dạy và chất lượng học tập của học sinh tôi xin mạnh dạn tiến hành: ***“Lựa chọn hệ thống trò chơi vận động nhằm nâng cao hứng thú dạy và học môn Giáo dục thể chất lớp 3”.***

2. Mục đích nghiên cứu

- Lựa chọn hệ thống các trò chơi vận động nhằm nâng cao hứng thú dạy và học môn Giáo dục thể chất lớp 3
- Ứng dụng hệ thống trò chơi vận động vào trong giảng dạy thích hợp với đối tượng học sinh và phù hợp với từng nội dung bài học.

3. Đối tượng nghiên cứu và phạm vi nghiên cứu

3.1. Đối tượng nghiên cứu:

- Hệ thống các trò chơi vận động nhằm nâng cao hứng thú dạy và học môn Giáo dục thể chất khối 3.

3.2. Phạm vi nghiên cứu:

- Không gian nghiên cứu: Trường Tiểu học Tạ Hoàng Cơ
- Thời gian nghiên cứu: Từ tháng 9/2022 – 4/2023
- Khách thể nghiên cứu: Học sinh khối 3

4. Nhiệm vụ nghiên cứu:

- Nghiên cứu một số vấn đề lý luận liên quan đến việc lựa chọn hệ thống trò chơi vận động nhằm nâng cao hứng thú dạy và học môn Giáo dục thể chất lớp 3.

- Tìm hiểu và đánh giá việc sử dụng hệ thống trò chơi vận động ở trường Tiểu học trong Thành phố Hà Nội.

- Trên cơ sở lý luận và cơ sở thực tiễn đề xuất những biện pháp

5. Phương pháp nghiên cứu

5.1. Phương pháp phỏng vấn - điều tra:

Trao đổi trực tiếp với học sinh trong quá trình học tập. Đồng thời lấy ý kiến của học sinh thông qua phiếu điều tra (mẫu phiếu điều tra được trình bày ở phụ lục của đề tài).

5.2. Phương pháp quan sát sư phạm:

Quan sát giờ học của học sinh để tìm ra những biện pháp giảng dạy phù hợp.

5.3. Phương pháp thực nghiệm:

- So sánh: + Trước khi chưa đưa hệ thống trò chơi vào thực nghiệm.
- + Sau khi đưa vào thực nghiệm.

B. PHẦN NỘI DUNG

CHƯƠNG I

CƠ SỞ LÝ LUẬN CỦA VẤN ĐỀ NGHIÊN CỨU

1. Đặc điểm tâm sinh lý vận động của học sinh Tiểu học

1.1. Đặc điểm tâm lí:

So với tiểu học việc học tập của học sinh tiểu học chiếm vị trí nhiều hơn và các em gặp một loạt hoàn cảnh mới. Tư duy của học sinh tiểu học là tính cụ thể và tính xúc cảm nên trẻ thường gặp khó khăn trong việc khái quát hóa và hình tượng hóa các sự vật hiện tượng và tình huống cụ thể.

Trí tuệ của trẻ được phát triển trong môi tác động qua lại giữa nội dung của tri thức đã thu nhận được với các hình thức lao động trí óc.

1.2. Đặc điểm sinh lí:

Hung phấn chiếm ưu thế vì vậy khi học tập các em dễ tập trung tư tưởng, nhưng kéo dài, nội dung nghèo nàn, đơn điệu thì thần kinh chóng mệt mỏi và dễ phân tán sức chú ý.

** Hệ vận động:*

Lứa tuổi này hệ xương chưa phát triển đầy đủ, tổ chức sụn chiếm tỉ lệ cao nên xương của trẻ mềm và yếu, đặc biệt là cột sống.

** Hệ tuần hoàn:*

Tim phát triển chậm so với sự phát triển mạch máu, sức co bóp còn yếu, khả năng điều hòa hoạt động của tim chưa ổn định nên khi hoạt động quá nhiều, quá căng thẳng sẽ dẫn đến mệt mỏi. Chức năng hoạt động của hệ tuần hoàn còn yếu, dễ bị kích thích, sức bền kém.

** Hệ hô hấp:*

Phổi chưa hoàn thiện, phế nang còn nhỏ, các cơ hô hấp chưa phát triển, dung lượng phổi còn bé, vì vậy khi hoạt động các em phải thở nhiều, thở nhanh nên chóng mệt mỏi.

2. Một số đặc điểm của trò chơi vận động

2.1. Nguồn gốc của trò chơi

Nguồn gốc của trò chơi là lao động. Như chúng ta đã biết lao động là sáng tạo ra con người, và con người lại sáng tạo ra ngôn ngữ, chữ viết và mọi công trình văn hóa nghệ thuật trong đó có trò chơi nói chung.

2.2. Vai trò của trò chơi vận động trong hệ thống chương trình Giáo dục thể chất lớp 3 và rèn luyện kỹ năng vận động cho học sinh

Trong quá trình chơi, các em giao lưu, tiếp xúc với nhau, cá nhân phải hoàn thành nghĩa vụ của mình trước tập thể với một trách nhiệm cao, tập thể có trách nhiệm giúp đỡ cá nhân hoàn thành nhiệm vụ, vì vậy tình bạn, tinh thần tập thể,

trách nhiệm của cá nhân trước tập thể được hình thành như trò chơi: Kết bạn, nhóm 7 nhóm 3... góp phần vào sự hình thành nhân cách mang *tính giáo dục* rất cao.

Vui chơi là một nhu cầu trong đời sống của trẻ em, đặc biệt là tuổi học sinh mẫu giáo, tiểu học. Có thể nói nhu cầu vui chơi với các em là rất cần thiết và quan trọng như yêu cầu ăn, ngủ, học tập trong đời sống hàng ngày. Chính vì vậy, dù được hướng dẫn hay không các em vẫn tìm mọi cách để chơi. Việc lồng ghép các trò chơi: Thi xếp hàng, chạy nhanh theo số, vòng tròn... vào các tiết đầu năm học giúp các em có *tính tự giác* trong giờ học tiếp theo.

Trong quá trình tham gia trò chơi: Chạy tiếp sức, ném trúng đích, lò cò tiếp sức, chuyển bóng nhanh các em biểu lộ tình cảm rất rõ ràng như niềm vui khi chiến thắng, buồn khi bị thua, vui mừng khi đồng đội hoàn thành nhiệm vụ một cách xuất sắc...do đó trò chơi vận động có mang *tính thi đua* rất cao.

Mỗi trò chơi thường có những quy tắc, luật lệ rất nghiêm khắc, nhưng cách thức để đạt được mục tiêu đòi hỏi người chơi phải thông minh, sáng tạo trong quá trình thực hiện. Do đó trò chơi vận động là môi trường thuận lợi góp phần phát huy *tính chủ động, tính sáng tạo* của người chơi.

3. Phân loại trò chơi vận động

3.1. Phân loại dựa vào khối lượng vận động (chia làm 2 loại)

3.1.1. Trò chơi “tĩnh”:

Đó là trò chơi hoạt động nhẹ, không di chuyển, hoặc di chuyển trong phạm vi hẹp có lượng vận động tác động không đáng kể đến cơ thể người chơi.

3.1.2. Trò chơi “động”:

Là những trò chơi đòi hỏi người chơi phải di chuyển, hoạt động nhiều và có lượng vận động tác động đến cơ thể người chơi ở mức trung bình hoặc tương đối cao.

3.2. Phân loại căn cứ phát triển các tố chất thể lực

Là căn cứ vào những hoạt động cơ bản của trò chơi đã tác động đến sự phát triển cơ thể những tố chất cơ bản nào.

3.3. Phân loại dựa vào những động tác cơ bản của trò chơi

Dựa vào mức độ động tác tác động của trò chơi đến rèn luyện kỹ năng đi, chạy, nhảy, ném đẩy, leo trèo, mang vác...hoặc phối hợp hai hay nhiều những hoạt động trên, nhằm giúp cho việc lựa chọn và sử dụng trò chơi một cách dễ dàng hơn để rèn luyện những kỹ năng vận động cơ bản cho học sinh.

3.4. Phân loại theo mức độ phức tạp của trò chơi

Chia làm 3 nhóm: Trò chơi không chia đội, trò chơi chia thành đội, nhóm phụ ở giữa.

CHƯƠNG II

THỰC TRẠNG CỦA VẤN ĐỀ NGHIÊN CỨU

1. Đặc điểm của nhà trường

Nhà trường mới được xây dựng và dần đi đến hoàn thiện nên từ đầu năm học các phòng học và phòng chức năng được sử dụng từng phần, điều đó cũng gây một phần khó khăn trong quá trình triển khai đề tài.

2. Chương trình và thời khóa biểu

Theo chương trình Bộ giáo dục và đào tạo nội dung chương trình của Giáo dục thể chất lớp 3 gồm: 70 tiết / 35 tuần, số tiết là 2 tiết/ tuần.

3. Thực chất đầu tư của nhà trường về trang thiết bị, phương tiện, dụng cụ, sân bãi

Trường đã có nhà thể chất tương đối thoáng mát, trang thiết bị về chiếu sáng, dụng cụ đồ dùng dạy học được bổ sung thường xuyên. Tuy nhiên do số lượng đồ dùng còn hạn chế, chưa đầy đủ nên cần lập kế hoạch cho việc sử dụng đồ dùng sẵn có, đồ dùng tự làm của học sinh, giáo viên cho hiệu quả nhất.

4. Đánh giá về chất lượng dạy và học của nhà trường

Trong những năm gần đây chất lượng giáo dục đang có những xu hướng thay đổi tích cực như thay đổi về quản lý nhà trường, định hướng dạy học lấy người học làm trung tâm, định hướng dạy học theo hướng phát triển phẩm chất và năng lực người học. Với những thay đổi chung của toàn ngành nhà trường nơi tôi công tác đang thay đổi mạnh mẽ ở những năm học đầu năm học đến nay nhà trường luôn phấn đấu thi đua từng bước khẳng định vị trí của mình đối với các trường bạn trong Huyện.

5. Đánh giá về quan điểm thái độ của cha mẹ học sinh

Việc thay đổi thái độ của cha mẹ học sinh về bộ môn Giáo dục thể chất nói chung và riêng học sinh lớp 3 nói riêng đã có thay đổi, tuy nhiên nó chưa thực sự được mạnh mẽ, bộ môn này vẫn được coi là môn phụ không hẳn là trong tư tưởng của phụ huynh mà còn có cả giáo viên nhà trường. Để có sự thay đổi về quan điểm của phụ huynh về môn Giáo dục thể chất cần có sự thay đổi cả về công tác giảng dạy với sự chung tay của cả nhà trường.

6. Điều tra tìm hiểu thái độ học tập môn Giáo dục thể chất, mức độ hứng thú của học sinh đối với môn học

Để đánh giá tính chân thực của phương pháp, nhằm sáng tỏ hơn việc làm thế nào để nâng cao được hứng thú dạy và học môn Giáo dục thể chất lớp 3. Đánh giá đúng đắn về hứng thú và thái độ của học sinh khi học môn Giáo dục thể chất. Tôi đã tiến hành phát phiếu điều tra tới học sinh lớp 3 (41 học sinh lớp 3A1, 31 học sinh lớp 3A2 và 29 học sinh lớp 3A3)

Câu hỏi 1: Em có thích học môn Giáo dục thể chất không?

Kết quả điều tra mức độ hứng thú học tập được thể hiện ở bảng sau:

Thực trạng hứng thú về môn học môn Giáo dục thể chất của 41 học sinh lớp 3A1 và 31 học sinh lớp 3A2 và 29 học sinh lớp 3A3. Trường Tiểu học nơi tôi công tác.

(với n = 101)

Câu hỏi điều tra	Các phương án trả lời					
	Rất thích(A)		Bình thường(B)		Không thích(C)	
	Số hs	Tỉ lệ %	Số hs	Tỉ lệ %	Số hs	Tỉ lệ %
	27	27%	40	40%	34	3%

Câu hỏi 2: Trong giờ học Giáo dục thể chất các em có tập luyện tích cực không?

Qua phiếu điều tra ta có kết quả:

Câu hỏi điều tra	Các phương án trả lời					
	Tích cực (A)		Bình thường(B)		Không tích cực(C)	
	Số hs	Tỉ lệ %	Số hs	Tỉ lệ %	Số hs	Tỉ lệ %
	28	28%	52	51%	21	21%

Câu hỏi 3: Trong những trò chơi vận động em đã tham gia những chơi trò nào? Vì sao?(bảng 1)

Tiếp tục đặt câu hỏi cho học sinh với mục đích tìm hiểu hình thức, thể loại trò chơi nào được các em yêu thích và mong muốn được tham gia? Tôi phát phiếu hỏi thứ 3(bảng 2), câu hỏi này tôi thực hiện ở đầu HKII của năm học.

Với câu hỏi vì sao em lại thích trò chơi đó sau khi tổng hợp tôi nhận thấy các em chia sẻ như sau:” Trong những trò chơi đã học em thích trò chơi “**chim về tổ**” vì em có thể tự do tham gia vào nhóm mình thích, thú vị, và em được chơi thoải mái... ”.

CHƯƠNG III

MÔ TẢ CÁC BIỆN PHÁP ĐÃ THỰC HIỆN NHẪM NÂNG CAO HỨNG THÚ DẠY VÀ HỌC MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 3

1. Hệ thống biện pháp lựa chọn trò chơi

1.1. Những yêu cầu để lựa chọn hệ thống trò chơi

Các yêu cầu cần nắm xây dựng hệ thống trò chơi vận động:

- Theo tính chất vận động: Có trò chơi động và trò chơi tĩnh.

- Theo mục đích của trò chơi:

- *Là một bài tập khởi động*: Làm nóng các bộ phận cơ thể liên quan mạnh đến bài tập ở phần tiếp theo.

- *Là một bài tập luyện*: Thông qua trò chơi học sinh được tập luyện thêm các động tác, các kiến thức mới được học hoặc ôn luyện những kiến thức đã học những tiết trước.

- *Là bài tập củng cố*: Thông qua trò chơi học sinh được củng cố lại những kiến thức đã được học.

1.2. Biện pháp lựa chọn trò chơi

1.2.1. Biện pháp 1: Lựa chọn trò chơi vận động phù hợp với học sinh

Như chúng ta đã biết trò chơi vận động rất phong phú, đa dạng nhưng không phải trò chơi nào cũng phù hợp với học sinh. Vì thế, giáo viên nên có sự cân nhắc lựa chọn cho phù hợp nếu không sẽ không đạt hiệu quả, phản tác dụng giáo dục. Ngoài vốn hiểu biết sẵn có tôi tìm hiểu thêm trên “Một số phương pháp tổ chức trò chơi dân gian trong chương trình Giáo dục thể chất tiểu học”, internet, cẩm nang 100 trò chơi dân gian Việt Nam sau khi sưu tầm các trò chơi, tôi phân loại và giới hạn một số trò chơi cụ thể như sau: Trò chơi luyện kỹ năng quan sát, vận động của chân: Nhảy lò cò, nhảy dây, đá cầu, bắn bi, nu na, nu nống... Trò chơi luyện sự phán đoán, tính toán chính xác: Ô ăn quan, cờ gánh, chơi chuyền... Trò chơi phát hiện sự nhanh nhẹn, khéo léo phát huy tinh thần tập thể Kéo co, rồng rắn lên mây, cướp cờ... Trò chơi rèn luyện sự phán đoán, phát triển thính giác: Bịt mắt bắt dê, bỏ khăn... Mỗi trò chơi phù hợp không gian, tổ chức mới phát huy được tác dụng của nó như tận dụng không gian rộng, thoáng cho học sinh chơi các trò chơi như: Rồng rắn lên mây, bịt mắt bắt dê, nhảy dây, nhảy lò cò... Nhằm rèn luyện và phát triển thể lực. Trong không gian hẹp nên cho học sinh chơi theo nhóm: ô ăn quan, chơi chuyền, kéo cưa lừa xẻ, cờ gánh... Đặc biệt đặc trưng của trò chơi dân gian khi chơi các em không bao giờ hùng hục chơi mà các em vừa chơi vừa hát hoặc đọc lời đồng dao. Từ những thông tin thu được, tôi hướng dẫn cho học sinh học thuộc và tạo hào hứng trong

khi chơi. Ví dụ : Chơi chuyên “ Chuyên, chuyên một ...một một đôi Chuyên, chuyên hai hai hai đôi” Kéo cưa lừa xẻ “Kéo cưa lừa xẻ Làm ít ăn nhiều...”, Nhảy lò cò : “Nhảy lò cò... Cho cái giò nó khỏe ...”

1.2.2. Biện pháp 2: Quy định thời gian tổ chức chơi

Không phải trong giờ ra chơi nào cũng tổ chức trò chơi dân gian, nếu tổ chức thường xuyên e rằng quỹ thời gian không cho phép. Tùy tình hình thực tế và thời tiết, tôi quy định lớp tổ chức trò chơi vào những giờ giải lao và lồng ghép vào tiết Giáo dục thể chất. Lên lịch trò chơi cụ thể từng tháng thời gian trò chơi tháng 9, 10 chơi trò: Kéo co, ô ăn quan, kéo cưa lừa xẻ, đá cầu, Rồng rắn lên mây. Tháng 11,12 chơi: chuyên, kéo co, nhảy lò cò, nhảy ô tiếp sức. Tháng 1,2,3: Cờ gánh, bịt mắt bắt dê, tập tầm vông, cướp cờ, bắn bi. Tháng 5: Ôn luyện các trò chơi đã biết Kế hoạch tổ chức các trò chơi. Dựa vào lịch trò chơi đã đề ra tôi cho học sinh tìm hiểu lồng ghép vào tiết ôn tập, lập kế hoạch, sắp xếp trò chơi cho các em theo từng buổi đảm bảo sức khỏe, đảm bảo điều kiện thời tiết...

1.2.3. Biện pháp 3: Tính nguyên tắc

Nguyên tắc 1: Bảo đảm cho học sinh hiểu rõ yêu cầu nội dung và cách thức tổ chức trò chơi. Yêu cầu đối với trò chơi có tác dụng định hướng đối với quá trình tổ chức trò chơi , nhằm đáp ứng yêu cầu giáo dục đạo đức tương ứng . Nội dung trò chơi giúp cho học sinh biết cần làm gì và cách thức tổ chức trò chơi giúp cho học sinh cần phải làm thế nào trong khi chơi : Từ đó học sinh sẽ thực hiện trò chơi được đúng hướng, với nội dung đầy đủ, với cách thức hoạt động phù hợp. Vì vậy trước khi chơi tôi cần giải thích rõ ràng những yêu cầu cần đạt, nội dung và cách thức hoạt động cần thực hiện . Bởi nếu không thì các em sẽ tiến hành chơi một cách tự phát, tùy tiện và không thu được kết quả mong muốn.

Nguyên tắc 2 : Bảo đảm phát huy tính tích cực, độc lập sáng tạo của học sinh trong quá trình tổ chức chơi. Học sinh không những là đối tượng của hoạt động dạy cũng như của hoạt động giáo dục mà điều quan trọng hơn, các em là chủ thể nhận thức vì vậy trong quá trình tổ chức trò chơi, tôi thường quan tâm đến các mức độ tham gia của học sinh từ thấp đến cao:

- + Giáo viên chọn, hướng dẫn và tổ chức trò chơi.
- + Giáo viên chọn và hướng dẫn trò chơi, còn học sinh tự tổ chức trò chơi .
- + Giáo viên chọn trò chơi, còn học sinh tự nghiên cứu và tự tổ chức trò chơi.
- + Học sinh tự chọn, tự hướng dẫn và tổ chức trò chơi.

Nguyên tắc 3: Đảm bảo tổ chức trò chơi được tự nhiên, không gò ép. Khi tổ chức các trò chơi tôi thường giúp học sinh tham gia một cách tự nhiên không gò ép, các em được vui chơi thoải mái .

Nguyên tắc 4: Bảo đảm luân phiên các trò chơi một cách hợp lý.

Đối với học sinh tiểu học, khả năng chú ý có chủ định và hứng thú chưa thật bền vững. Do đó tôi không tổ chức một trò chơi quá dài mà căn cứ vào yêu cầu giáo dục, căn cứ vào đặc điểm tâm sinh lý của học sinh để lựa chọn trò chơi thích hợp, để có thể luân phiên nhau giúp học sinh chuyển hướng chú ý và hứng thú một cách hợp lý .

Nguyên tắc 5: Bảo đảm tổ chức trò chơi với tinh thần thi đua đồng đội. Trong khi tổ chức cho học sinh chơi các trò chơi có tính chất đồng đội, tôi luôn quan tâm đến yếu tố thi đua có chuẩn và thang đánh giá thành tích của cá nhân cũng như thành tích chung của đồng đội. Nhờ vậy luôn kích thích được tính tích cực phấn đấu của học sinh vì thành tích bản thân, vì thành tích đồng đội mà mình là thành viên. Qua đó, vun đắp cho các em ý thức đồng đội, tình bạn thân ái. Trong quá trình tổ chức trò chơi cho học sinh tôi luôn tiến hành theo quy trình sau :

* Chuẩn bị tổ chức trò chơi .

Thiết kế giáo án:

- Tên trò chơi.
- Xác định mục đích giáo dục của trò chơi: Qua trò chơi cần đạt những yêu cầu giáo dục gì về tri thức, thái độ và hành vi.
- Chuẩn bị các phương tiện phục vụ cho việc tổ chức trò chơi (tùy thuộc vào trò chơi) nêu lên những phương tiện vật chất.
- Các giải thưởng (nếu có)
- Nội dung trò chơi, các hoạt động cụ thể với cách tiến hành cụ thể.
- Chuẩn và thang đánh giá, nếu cần. ví dụ: đối với trò chơi chuẩn đánh giá là phần hát đúng bài đồng dao, rõ ràng mạch lạc và thang đánh giá từ 1 điểm đến 10 điểm (Mục đích để đánh giá thứ hạng của các đội). Chuẩn bị đầy đủ và có chất lượng các phương tiện dạy học.

* Tổ chức trò chơi cho học sinh

- Nêu tên trò chơi và giải thích ngắn gọn ý nghĩa của trò chơi
- Nêu yêu cầu của trò chơi Phổ biến luật chơi
- Nêu rõ cách chơi, hiệu lệnh, phân việc cách thức làm việc.
- Công bố trọng tài (có thể là giáo viên cùng với học sinh trong lớp) Tiến hành trò chơi . Hiệu lệnh dứt khoát cho các nhóm đồng loạt tiến hành. Trọng tài

chú ý quan sát, điều chỉnh, giúp đỡ các thành viên về cách chơi, kịp thời uốn nắn những lệch lạc.

* Kết thúc trò chơi

2. Hệ thống trò chơi

2.1. Trò chơi 1: “Sẵn sàng chờ lệnh” (Hình 1)

Trò chơi được áp dụng từ tiết 4, tiết 6, tiết 7 thay thế cho trò chơi “Tìm người chỉ huy”, “Thi xếp hàng nhanh”. Thời gian chơi 4-6p.

* *Mục đích:* Rèn luyện kỹ năng chạy, thể lực, sự khéo léo và phản xạ nhanh khi được gọi tên. Qua đó, học sinh có thể sử dụng kỹ năng chạy nhảy hàng ngày như khi đi học, chơi đá bóng khi đồng đội gọi tên để nhận đường chuyền, chạy chỗ khi gặp nguy hiểm, di chuyển nhanh qua đường ngang...

* *Chuẩn bị:* Tập hợp lớp thành 2 - 4 hàng dọc hay hàng ngang hoặc vòng tròn, từng hàng điểm số thứ tự từ một đến hết, để từng học sinh nhận biết số của mình

* *Cách chơi:* Chỉ huy gọi đến số nào, thì tất cả những học sinh số đó phải chạy hoặc nhảy lò cò (theo quy định thống nhất trước của giáo viên và học sinh) một vòng xung quanh các bạn của hàng mình rồi đứng vào vị trí cũ của mình lúc gọi tên.

* *Luật chơi:* Chơi trong 5 phút, chơi trong 3 hiệp đội nào về trước, nhanh, ít phạm quy là đội thắng cuộc. Đội thắng đứng và vỗ tay, đội thua phải hát một bài.

2.2. Trò chơi 2: “Chạy đích đặc tiếp sức” (Hình 2)

Áp dụng trò chơi này vào Tiết 30, 33, 35, 37, 38, 39, 40 thay thế cho 2 trò chơi: “Qua cầu tiếp sức”, và “Nhảy lướt sóng” trong chương trình sách giáo khoa. Nhằm nâng cao và phát triển thêm kỹ năng vượt chướng ngại vật trong chương trình học vào phần cuối của bài học trong các tiết trên. Thời gian chơi 4-6p

* *Mục đích:* Rèn luyện cách xử lý tình huống trên đường chạy tự nhiên khi cần phải chuyển hướng đột ngột.

Học sinh có thể vượt qua các chướng ngại vật khi đi trên đường bằng cách đổi hướng, tăng khả năng dự đoán tình huống khi vượt chướng ngại vật và sử dụng kỹ năng chạy chuyển hướng...

* *Chuẩn bị:* Kẻ một vạch xuất phát dài 6m, chia học sinh thành 2 đội tập hợp thành hàng dọc sau vạch xuất phát. Cách vị trí xuất phát mỗi đội khoảng 3m sang phải 5m rồi sang trái 5m lần lượt đánh dấu (hoặc cắm cờ, đặt bóng, hay các vật chuẩn khác) 4 - 6 điểm để tạo thành một đường đích đặc.

* *Cách chơi:* Khi có lệnh em số một của hai đội chạy theo đường đích dắc vòng qua lần lượt các vật chuẩn quy định đến cờ cuối cùng thì chạy đích dắc ngược về vạch xuất phát, chạm tay vào bạn số hai, rồi đi vòng về tập hợp ở cuối hàng, bạn số hai thực hiện như bạn số 1 trò chơi cứ thực hiện như vậy cho đến hết đội nào về trước .

2.3. Trò chơi 3 :“Tung bóng vào rổ” (Hình 3)

Thay thế trò chơi Ai kéo khỏe, Chuyển đồ vật ở các tiết 42, 44, 46 nhằm bổ trợ kỹ năng tung bóng trong phần Thể thao tự chọn (môn Bóng rổ). Trong quá trình dạy các tiết trên tôi nhận thấy các em nữ khả năng tung bóng yếu hơn cần được luyện tập. Áp dụng trò chơi từ 4-6p vào thời điểm sau nội dung chính tung và bắt bóng là hợp lý nhất.

* *Mục đích:* Trò chơi này vừa giáo dục tính đoàn kết và rèn luyện sự khéo léo. Rèn luyện kỹ năng tung bóng theo ý muốn của mình qua đó động tác sẽ có độ chính xác cao. Sự phối hợp của cánh tay, cẳng tay và ngón tay để đưa bóng chính xác.

Không chỉ tung bóng học sinh có thể tung đồ vật hay vật dụng khác khi không cần phải cầm đồ tới tận nơi để đưa đồ vật. Ví dụ: Muốn lấy đồ vật khác mắc trên cây buộc phải sử dụng kỹ năng ném hoặc tung để làm rơi đồ vật. Bên cạnh đó cần lưu ý đến an toàn khi thực hiện những kỹ năng này để tránh gây thương tích cho người khác và bản thân.

* *Chuẩn bị:* Chia lớp làm 2 nhóm, mỗi học sinh có 1 quả bóng, rổ, kẻ sân trò chơi.

* *Cách chơi:* Kẻ vạch giới hạn từ vị trí tung bóng đến vị trí rổ bóng, với khoảng cách khoảng 4-5m sau đó mỗi học sinh cầm 1 quả bóng thực hiện tung bóng vào rổ sao cho đội có số lượng bóng vào rổ nhiều nhất(có thể gọi là tung bóng trúng đích”.

* *Luật chơi:* Trò chơi diễn ra trong 3 lần mỗi người được thực hiện một lần tung bóng. Đội nào tung được nhiều bóng vào rổ nhất là đội thắng cuộc.

2.4. Trò chơi 4: “Hãy trao cho tôi” (hình 4)

* *Mục đích:* Với trò chơi này sẽ rèn luyện các em tham gia chạy nhanh xuất phát thấp với kỹ năng nhanh nhẹn, khéo léo, giáo dục được tính tổ chức, tinh thần tập thể đoàn kết tên trò chơi giáo viên có thể tự đặt sao cho phù hợp với nội dung của tiết dạy. Thực hiện trò chơi cần 4-6p.

* *Chuẩn bị:* Chia lớp thành 4 hoặc 6 nhóm đứng thành những hàng dọc, số lượng người được chia bằng nhau đứng sau vạch chuẩn bị. Khoảng cách từ vạch xuất phát tới vòng tròn nhỏ ở trước là 5 - 8m. Vật được đặt trong vòng tròn nhỏ và người số 1 của mỗi đội cầm 1 vật.

**Cách chơi:* Khi có hiệu lệnh những em mang số 1 sẽ mang vật đang cầm trên tay vật đó và chạy lên vòng tròn nhỏ và đổi lấy vật (phải lấy được một vật) chạy về đưa cho bạn số 2, bạn số 2 lên bỏ vật vào vòng tròn và chạy về đưa tiếp cho người thứ 3 trò chơi cứ như vậy cho đến hết bạn cuối cùng của tổ. Tổ nào về sớm và ít phạm quy nhất và về nhanh nhất là tổ thắng cuộc. Giáo viên điều khiển sẽ bấm thời gian của mỗi tổ và xếp thi đua (nhất, nhì...).

** Luật chơi:* Chơi trong khoảng 5 phút, chơi trong 3 hiệp đội nào về trước, nhanh, ít phạm quy là đội thắng cuộc. Đội thắng đứng và vỗ tay, đội thua phải hát một bài.

2.5. Trò chơi 5 : “Chiếc vòng âm nhạc” (hình 5)

**Mục đích:* Giúp học sinh có phản xạ tốt, có khả năng cảm thụ âm nhạc, tăng hứng thú cho giờ học, tăng khả năng tích hợp môn học. Trò chơi được áp dụng vào phần khởi động là hợp lý nhất, thời gian chơi khoảng 3-4p.

** Chuẩn bị :* Nhạc thiếu nhi vui nhộn, và vòng học sinh, loa đài có kết nối âm thanh, giáo án điện tử.

** Cách chơi:* Cả lớp xếp thành hình vòng tròn, xếp vòng vào trong đội hình vòng trong số lượng vòng ít hơn 2-3 cái tùy giáo viên. Sau đó học sinh sẽ di chuyển vòng tròn theo nhạc, khi nhạc dừng thì học sinh phải nhanh chóng chiếm lấy vòng. Tiếp theo giáo viên cho số lượng vòng giảm dần tới mức nhất định thì dừng trò chơi.

** Luật chơi:* Học sinh không chiếm được vòng khi tắt nhạc là bị loại.

2.6. Trò chơi : “ Hai người ba chân”

**Mục đích:* Phát triển tư duy sáng tạo đó là kỹ năng tính số lượng chân đúng, hợp tác nhanh nhẹn để hoàn thành yêu cầu của trò chơi. Sử dụng trò chơi vào phần khởi động làm tăng hứng thú khi vào nội dung chính.

**Chuẩn bị:* Vẽ vòng tròn tùy số lượng người chơi đường kính 0.5m

**Cách chơi:* Chia hai người một đội. Khi nghe yêu cầu: hai người hai chân, hoặc hai người ba chân học sinh nhanh chóng từng cặp đứng vào vòng tròn cho đủ số lượng chân yêu cầu. Biến đổi trò chơi: có thể ba, bốn người một học sinh một nhóm...

**Luật chơi:* Nhóm nào hoàn thành trước tín hiệu kết thúc lần chơi có đủ số chân quy định là thắng. Nhóm làm sai phải làm theo yêu cầu của giáo viên.

2.2. Những yêu cầu khi thực hiện trò chơi

Đối với giáo viên:

- Suu tầm thêm nhiều trò chơi phong phú về nội dung và hình thức biến đổi trò chơi phù hợp với lứa tuổi học sinh và yêu cầu của nội dung môn học.

Đối với học sinh:- Yêu cầu học sinh phải tự giác tích cực trong các giờ học.

- Biết sáng tạo, phát huy khả năng và năng lực của bản thân trong quá trình tham gia chơi.

- Luôn có ý thức, phấn đấu, củng cố cho mình sẵn có niềm tin để vượt qua những khó khăn mà trò chơi đem lại.

3. Dạy học tích hợp và liên môn trong giờ học:

Ngày nay, khi xu thế đổi mới căn bản về phương pháp dạy học, kiểm tra đánh giá theo định hướng phát triển năng lực học sinh trên tinh thần Nghị quyết 29-NQ/TU về đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo.

Với môn Giáo dục thể chất ta có thể áp dụng dạy học tích hợp và liên môn trong giờ đó là sử dụng âm nhạc ở phần khởi động hay phần thả lỏng, kèm hoạt động trải nghiệm vào bài học nhằm khắc sâu cho học sinh những kiến thức mà giáo viên truyền đạt như: Cùng làm đồ dùng học tập cho tiết học, thực hiện động tác chuyển hướng phải trái như các chú bộ đội tập luyện trên thao trường... Bên cạnh đó không thể thiếu việc sử dụng giáo án điện tử để giúp học sinh tiếp cận được kiến thức nhanh và phong phú hơn.

Một số trò chơi được áp dụng tích hợp liên môn:

STT	TÊN TRÒ CHƠI	MÔN TÍCH HỢP	NỘI DUNG TÍCH HỢP	GHI CHÚ
1	Sẵn sàng chờ lệnh, hai người ba chân	Toán Đạo đức	Tính số lượng, ghi nhớ số vị trí, số bước chạy...	
2	Chiếc vòng âm nhạc	Âm nhạc Tin học	Chú ý lắng nghe nhịp điệu bài hát và vỗ tay theo nhịp	Giáo án điện tử, nhạc, loa đài
3	Hãy trao cho tôi, chạy theo hình đích đặc	Đạo đức	Tinh thần đoàn kết, hợp tác	

CHƯƠNG IV

NHỮNG KẾT QUẢ ĐẠT ĐƯỢC

Trong nghiên cứu, tôi đã tiến hành đưa sáng kiến của đề tài vào giảng dạy học sinh khối 3 nhằm đánh giá tính thực thi của đề tài để tạo hứng thú học tập của học sinh nhằm nâng cao chất lượng dạy và học môn Giáo dục thể chất.

1. Mục đích yêu cầu thực nghiệm:

Lựa chọn hệ thống các trò chơi vận động thích hợp với đặc điểm tâm - sinh lý học sinh và phù hợp với từng nội dung bài học đưa vào giảng dạy lớp thực nghiệm (41 học sinh lớp 3A1, 31 học sinh lớp 3A2, 29 học sinh 3A3)

2. Nội dung thực nghiệm:

Hệ thống các trò chơi vận động được lựa chọn đưa vào thực nghiệm.

3. Tiến hành thực nghiệm:

Trong quá trình nghiên cứu, tôi đã tiến hành đưa các hệ thống trò chơi vận động mới được thêm vào chương trình giảng dạy của năm học. Qua quan sát sư phạm, tôi thấy học sinh có thái độ học tập rất tốt, các em hăng say, tích cực với bài học và đã dần thu được kết quả đáng khích lệ. Tôi so sánh kết quả học tập ở đầu năm qua các lần kiểm tra cho thấy kết quả học tập của học sinh đã được tăng lên.

4. Kết quả thực nghiệm:

Quá trình giảng dạy của tôi từ đầu năm học 2022 đến nay. Tôi thấy trước khi chưa áp dụng phương pháp mới học sinh rất ít hứng thú nhưng từ khi áp dụng các phương pháp này vào giảng dạy hiệu quả và học tập của các em đều nâng lên rõ rệt. Học sinh khối lớp 3 nói chung càng ham mê, hào hứng trong các tiết học. Kết quả đạt được rất khả quan

Câu hỏi điều tra	Trước khi chưa áp dụng sáng kiến		Sau khi đã áp dụng sáng kiến		So sánh
	Số HS	%	Số HS	%	
1. Mức độ hứng thú học tập	74	74%	101	100%	Nhóm thực nghiệm tăng 27%
2. Mức độ hứng thú tập luyện	73	72%	101	100%	Nhóm thực nghiệm tăng 28%

Với việc đổi mới phương pháp dạy học bằng hệ thống trò chơi vận động mà tôi lựa chọn phù hợp với đặc điểm tâm - sinh lý của học sinh đã giúp học sinh có thái độ hứng thú tích cực hơn trong học tập. Từ đó nâng cao kết quả cho cả người dạy và người học.

C. PHẦN KẾT THÚC

KẾT LUẬN VÀ KHUYẾN NGHỊ

1. Kết luận

Môn Giáo dục thể chất được coi là môn năng khiếu, song không phải ai có năng khiếu thể dục thể thao là đã có một sức khỏe tốt mà đòi hỏi phải có sự tập luyện hợp lý thường xuyên. Tùy thuộc vào tâm lý lứa tuổi, sự phát triển về mặt sinh học mà có kế hoạch luyện tập hợp lý. Nếu giáo viên giảng dạy mà không chú ý thì kết quả giáo dục sẽ ngược lại.

Áp dụng sáng kiến này, tôi thấy mang lại hiệu quả rõ rệt trong việc phát triển trò chơi trong tiết dạy cho học sinh trong các nhà trường, nhằm giáo dục cho các em tinh thần đoàn kết gắn bó, giúp đỡ lẫn nhau cùng học tập - tập luyện. Giúp cho học sinh hứng thú hơn và chịu đựng được lượng vận động lớn, khắc phục khó khăn, chống lại mệt mỏi hồi phục nhanh chóng sau một giờ tập, buổi tập. Làm cho các em luôn tích cực hăng say và hiểu rõ được kỹ năng vận động, phương pháp tập luyện của một giờ học, một buổi học. Nâng cao hiệu quả phát triển toàn diện về đức, trí, thể, mỹ trong nhà trường phổ thông. Theo đúng chủ trương đường lối của Đảng và Nhà nước trong việc giáo dục và đào tạo thế trẻ hôm nay.

2. Khuyến nghị

Việc lựa chọn hệ thống trò chơi vận động nhằm nâng cao chất lượng dạy và học Giáo dục thể chất lớp 3 luôn là vấn đề say mê của nhiều giáo viên Giáo dục thể chất. Đối với bản thân tôi khi thực hiện “Lựa chọn hệ thống trò chơi vận động nhằm nâng cao hứng thú dạy và học môn Giáo dục thể chất lớp 3” tôi đã rút ra được nhiều điều bổ ích. Tuy nhiên trong khuôn khổ một sáng kiến kinh nghiệm không tránh khỏi những hạn chế. Kính mong các cấp lãnh đạo và các bạn đồng nghiệp cùng chia sẻ, góp ý để tôi có thể hoàn thành tốt hơn nhiệm vụ giảng dạy môn Giáo dục thể chất của mình.

Tôi xin cam đoan sáng kiến kinh nghiệm trên là do tôi viết, không sao chép của bất cứ ai.

Hà Nội, ngày 20 tháng 4 năm 2023

Người viết sáng kiến

Tài liệu tham khảo

1. Trần Đồng Lâm - Đinh Mạnh Cường - Trò chơi vận động - Nhà xuất bản đại học sư phạm.
2. PGS. TS Nguyễn Kế Hòa - GSTS Nguyễn Quang Uẩn - Giáo trình tâm lí học lứa tuổi và tâm lí học sư phạm - NSB đại học sư phạm.
3. Giáo trình Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất trong trường học - Đại học TDTT.
4. Giáo trình Lý luận và phương pháp. Trường đại học SP TDTT Hà Tây.
5. Giáo trình trò chơi - NXB TDTT.
6. Tâm lý học thể dục thể thao - NXB giáo dục.

PHỤ LỤC
PHIẾU PHÒNG VẤN - ĐIỀU TRA

Họ và tên: (Học sinh được phỏng vấn).....

Lớp.....Trường.....

Để nâng cao chất lượng giảng dạy Giáo dục thể chất trong các nhà trường, tôi đã áp dụng các hệ thống trò chơi vận động vào giảng dạy, tạo hứng thú trong giờ học. Tôi đưa ra một số câu hỏi sau:

(Nếu các em đồng ý với phương án trả lời nào thì khoanh tròn vào chữ cái đầu tiên của câu hỏi đó).

Tôi xin chân thành cảm ơn sự giúp đỡ nhiệt tình của các em học sinh thực hiện phiếu điều tra này.

Câu 1: Em có thích học môn Giáo dục thể chất không?

- Trả lời:
- A. Rất thích
 - B. Bình thường
 - C. Không thích

Câu 2: Trong giờ Giáo dục thể chất các em có tập luyện tích cực không?

- Trả lời:
- A. Có
 - B. Bình thường
 - C. Không

Câu hỏi 3: Các em đã tham gia trò chơi nào dưới đây? Em thích nhất trò chơi nào? Vì sao?(đánh dấu X vào trò chơi em đã tham gia)

STT	TÊN TRÒ CHƠI	ĐÃ CHƠI	CHƯA CHƠI
1	Làm theo lệnh tôi		
2	Chim về tổ		
3	Ném bóng vào rổ tiếp sức		
4	Thỏ nhảy		
5	Hãy trao cho tôi		
6	Chiếc vòng âm nhạc		
7	Chạy tiếp sức		

Giải thích:

.....

.....

Học sinh được phỏng vấn:

.....

HÌNH ẢNH MINH HỌA MỘT SỐ TRÒ CHƠI TRONG SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM



Hình 1: Trò chơi “Làm theo lệnh tôi”



Hình 2: Trò chơi “Chạy đích dắc tiếp sức”



Hình ảnh 3: Trò chơi “Ném bóng tiếp sức vào rổ”



Hình 4: trò chơi “Làm theo lệnh tôi”



Hình ảnh 5: Trò chơi Chiếc vòng âm nhạc



Hình ảnh 6: trò chơi “Hai người ba chân”