

ỦY BAN NHÂN DÂN HUYỆN HOÀI ĐỨC
TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ YÊN SỞ



SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM

PHÁT HUY TÍNH TÍCH CỰC CỦA HỌC SINH

TRONG RÈN LUYỆN SỨC BỀN

Lĩnh vực/môn	: Thể dục
Cấp học	: Trung học cơ sở
Tên tác giả	: Nguyễn Mạnh Cường
Đơn vị công tác	: Trường THCS Yên Sở
Chức vụ	: Giáo viên

Năm học: 2022 – 2023

I. LÝ DO CHỌN ĐỀ TÀI

Giáo dục thể chất là một trong những mục tiêu của nền giáo dục toàn diện nhằm bảo vệ, tăng cường sức khỏe cho các đối tượng tham gia nhất là học sinh, đồng thời thông qua quá trình giáo dục thể chất rèn luyện các phẩm chất đạo đức, tính tích cực, tự giác và tinh thần đoàn kết trong học tập. Mục tiêu giáo dục phổ thông là giúp học sinh phát triển toàn diện về đạo đức, trí tuệ, thể chất, thẩm mỹ và các kỹ năng cơ bản nhằm hình thành nhân cách của con người Việt Nam.

Hiện nay trong tất cả các tiết học của bộ môn thể dục nội dung chạy bền đều được đưa vào xen kẽ đều đặn hàng tuần cho các em học sinh tập luyện và được kiểm tra, đánh giá vào cuối học kỳ II hàng năm với cột điểm đánh giá rèn luyện thân thể của học sinh. Thế nhưng trong quá trình học các em chưa thật sự tự giác, tích cực tập luyện mà cứ phải để giáo viên nhắc nhở, động viên các em mới thực hiện nhưng vẫn ở mức độ hạn chế, chưa hết sức của mình.

Trong khi đó sức bền là khả năng của cơ thể chống lại sự mệt mỏi khi học tập, lao động hay tập luyện thể dục - thể thao kéo dài. Vì vậy nếu chịu khó tập luyện thì ngoài việc cá nhân mỗi em có thêm sức khỏe, sự dẻo dai, sức chịu đựng của cơ thể mà nó sẽ là cơ sở thuận lợi để các em học tập tốt các môn học khác. Thế nhưng kỹ năng rèn luyện sức bền của các em học sinh còn rất hạn chế, thậm chí có những em không thích tập luyện dù đã được hướng dẫn, được học về lợi ích, tác dụng của sức bền trong cuộc sống con người. Dù vậy trong đề tài này tôi cũng xin được nêu ngắn gọn những kinh nghiệm trong quá trình thực tế giảng dạy tại trường nhằm góp phần giúp các em học sinh hiểu được vị trí, tầm quan trọng khi rèn luyện được sức bền, để từ đó các em ngày càng hứng thú, tự giác, tích cực học tập rèn luyện sức bền để từ đó làm cơ sở thuận lợi cho quá trình học tập lâu dài của các em. Với lý do trên tôi đã chọn đề tài : ***“ Phát huy tính tích cực của học sinh trong rèn luyện sức bền ”*** để cùng trao đổi với các bạn đồng nghiệp đang giảng dạy môn Thể dục để cho bộ môn của chúng ta ngày càng phát triển mạnh hơn nữa trong thời gian tới.

II. THỰC TRẠNG TRƯỚC KHI THỰC HIỆN CÁC GIẢI PHÁP CỦA ĐỀ TÀI

1. Thuận Lợi

- Được sự quan tâm giúp đỡ của Ban giám hiệu nhà trường và sự quan tâm sâu sắc của tổ nhóm chuyên môn.
- Được sự hỗ trợ tích cực từ phía các đồng nghiệp.
- Bản thân là giáo viên trực tiếp giảng dạy bộ môn.
- Học sinh tiếp thu nhanh, dễ uốn nắn, sửa sai và đa số đều thích học môn thể dục.
- Lực lượng giáo viên nhiệt tình, nhiều kinh nghiệm và vững vàng về chuyên môn.
- Hiện nay việc giáo dục thể chất cho học sinh trong nhà trường đang phát triển và được nhiều tổ chức xã hội và gia đình quan tâm..

2. Khó Khăn

- Trang thiết bị ở một số nội dung giảng dạy theo phân phối chương trình hiện hành chưa đầy đủ nên học sinh còn bị hạn chế trong tập luyện và hiệu quả chưa cao.
- Sức khỏe và khả năng tiếp thu của học sinh không đồng đều.
- Ý thức học tập, rèn luyện và tự học ở nhà chưa cao.
- Sân bãi tập luyện quá nhỏ.
- Trong quá trình học tập và rèn luyện các em còn ngại ngùng, rụt rè do lứa tuổi tâm sinh lý đang phát triển (nhất là học sinh nữ).

3. Điều Tra Khảo Sát Chất Lượng

Trước khi thực hiện đề tài này thông qua quá trình giảng dạy của bản thân, trao đổi các thầy (cô) đồng nghiệp đi trước. Ngay từ đầu học kỳ I của năm học tôi đã tiến hành điều tra sự hứng thú, tình hình học tập và rèn luyện sức bền của học sinh 4 lớp 7A,7B,7C,7D có tổng số 139 học sinh với kết quả cụ thể từng lớp như sau :

a. Về hứng thú học tập của học sinh trong nội dung chạy bền :

NỘI DUNG	LỚP 7A	LỚP 7B	LỚP 7C	LỚP 7D
Tích cực, hăng hái và có ý thức tập luyện trong giờ học.	40/40 100%	38/40 95%	28/30 93.3%	26/29 89.7%
Chưa có sự hưng phấn, tích cực và hứng thú trong tập luyện.	0 0%	2/31 6.5%	2/31 9.7%	3/29 10.3%
Không hứng thú và chỉ tập luyện khi có sự nhắc nhở của giáo viên.	0 0%	0 0%	0 0%	0 0%

b. Về kết quả học tập và rèn luyện của học sinh trong nội dung chạy bền :

KẾT QUẢ	LỚP 7A	LỚP 7B	LỚP 7C	LỚP 7D
Xếp loại Đạt	40/40 100%	40/40 100%	30/30 100%	29/29 100%
Xếp loại Chưa Đạt	0 0%	0 0%	0 0%	0 0%

III. NỘI DUNG ĐỀ TÀI

1. Cơ Sở Lý Luận

Trong chương trình thể dục ở bậc THCS Bộ Giáo Dục đã đưa ra rất nhiều chương nhưng riêng chương chạy bền được bố trí và lồng ghép xen kẽ trong tất cả các tiết xuyên suốt toàn năm học và được chọn là nội dung kiểm tra đánh giá tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của học sinh vào cuối học kỳ II vì " *sức bền là một tố chất đặc biệt không thể thông qua vài tiết học mà rèn luyện được... chạy bền cần dạy xen kẽ vào tất cả các tiết trong năm học, đồng thời vận động học sinh tập chạy bền hàng ngày tạo thành một thói quen, có như vậy việc rèn luyện sức bền mới có hiệu quả và an toàn trong các đợt kiểm tra và thi đấu... "* (Sách giáo viên môn thể dục lớp 7 - trang 52).

Bên cạnh đó ở phân môn này còn giúp cho các em phát triển sự dẻo dai, bền bỉ, đây cũng là một tố chất căn bản trong cơ thể con người nhằm " chống lại sự mệt mỏi khi học tập, lao động hay tập luyện thể dục - thể thao kéo dài " (*định nghĩa sức bền là gì ? sách giáo viên thể dục lớp 9 - trang 9*).

Ở trong sách giáo viên thể dục lớp 9 chương I, mục : một số hiểu biết cần thiết về sức bền có viết : " *Sức bền có một vị trí vô cùng quan trọng trong đời*

sống, nếu không có sức bền con người vừa mới làm việc, học tập đã mệt mỏi, như vậy sẽ không bao giờ làm được việc gì có kết quả cao".

Do vậy ngay trong những buổi đầu tôi đã chủ động tham mưu với Ban Giám Hiệu nhà trường, họp tổ nhóm chuyên môn để cùng thống nhất cụ thể về chương trình dạy, từng phần trong chương chạy bền, cũng như về phương pháp hướng dẫn, truyền đạt và bố trí thời gian tập luyện phù hợp theo phân phối chương trình của Sở Giáo Dục - Đào Tạo quy định để các em tiếp thu bài một cách nhanh nhất, hiệu quả nhất đồng thời để các em bố trí tự tập và rèn luyện tại nhà nhằm đạt kết quả cao nhất.

Ngoài ra bản thân tôi cũng đã đưa ra những hướng dẫn cụ thể, cách phân phối thời gian và các bài tập tại nhà ngoài thời gian trên lớp cho các em chủ động tập luyện từ đó các em không phải thắc mắc hay phải mất công tự tìm kiếm các bài tập để rèn luyện dẫn đến sự chán nản, bỏ mặc...

2. Nội Dung, Biện Pháp Thực Hiện Đề Tài

a. Yêu cầu

* Về phía Giáo viên : Nắm chắc kiến thức cơ bản về chương chạy bền về cả lý thuyết cũng như cách hướng dẫn các bài tập cụ thể cho từng giai đoạn tập luyện.

- Tham khảo sách giáo viên, sách tham khảo, xem tranh, phim tư liệu hướng dẫn giảng dạy.

- Chọn phương pháp giảng dạy phù hợp : nội dung nào nên đưa lên trước, nội dung nào sau.

- Lồng ghép các trò chơi vận động vào tiết học để tiết học thêm sinh động nhằm nâng cao sự bền bỉ, dẻo dai cho cơ thể.

- Xử lý một cách kịp thời đối với những học sinh chưa chú ý, không nghiêm túc trong giờ học.

- Đưa ra các phương pháp sửa sai cụ thể đối với học sinh yếu và dùng hình thức đôi bạn cùng tiến để các em hỗ trợ nhau cùng tiến bộ.

* Về phía Học sinh :

- Chú ý nghe hướng dẫn và làm mẫu của giáo viên.

- Thực hiện đúng kỹ thuật và yêu cầu tập luyện mà giáo viên đưa ra.

- Biết kết hợp hít thở với bước chạy một cách hợp lý.

- Nghiêm túc, tự giác và tích cực trong tập luyện, khi chạy không nói chuyện, xô đẩy để tránh xảy ra chấn thương.

b. Biện pháp thực hiện

- Đầu tiên giáo viên cần phải xác định rõ với học sinh : không được chủ quan, coi thường, cho là đã biết nên tập qua loa, đại khái mà phải nghiêm túc tập luyện bởi đa số học sinh chưa chịu khó tập luyện hay nếu có cũng chỉ là tập cho có, chưa tự giác, tích cực. Các em chưa thật sự hiểu được vị trí và tầm quan trọng của sức bền trong đời sống hàng ngày thông qua quá trình học tập, lao động và luyện tập thể thao của chính bản thân các em. Vì vậy vấn đề ở đây cần đặt ra là làm sao để **" *Phát huy tính tích cực của học sinh trong rèn luyện sức bền* "**. Muốn có được sức bền thì phải tập luyện như thế nào ? làm sao ? thời gian, địa điểm tập luyện ở đâu ? và phải dùng các bài tập bổ trợ, trò chơi nào là phù hợp ?

- Trong học tập rèn luyện sức bền đối với học sinh cấp THCS khi giảng dạy cần cho học sinh tiếp cận bằng những ví dụ cụ thể, gần gũi với các em trong đời sống hàng ngày, gợi mở cho các em biết được một số nguyên tắc, hình thức và các phương pháp để tập luyện phát triển sức bền để các em vận dụng một cách đa dạng. Tuy nhiên luyện tập phát triển sức bền cũng có một điểm khó là : phải tập luyện thường xuyên, liên tục vì : *" sức bền chỉ có được, khi tập luyện, hoạt động liên tục trong một khoảng thời gian và cường độ ở mức độ nhất định "* (sách giáo viên thể dục lớp 9 - trang 10 . Bởi thế tập sức bền là một thách thức lớn về ý chí, đòi hỏi mỗi người, mỗi học sinh cần phải có quyết tâm cao. Cần phải tập luyện có kế hoạch, vì vậy giáo viên cần chỉ dẫn, giúp đỡ các em xây dựng cho bản thân mình một kế hoạch tập luyện.

- Giáo viên cần có sự khích lệ, động viên các em phải thường xuyên tập luyện và có ý thức hơn trong mỗi tiết học qua đó dần dần hình thành ý thức tự giác tập luyện, tập trung và ý thức tập thể trong mỗi em. Bên cạnh những em tích cực tham gia tập luyện cũng sẽ còn những em ý thức chưa cao, giáo viên cần quan tâm giáo dục từ từ (nếu cần nên có một số biện pháp cụ thể là đánh giá vào kết quả học tập của các em để cho các em chủ động quan tâm đến bộ môn).

- Một điều quan trọng là phải nhắc nhở các em sau khi chạy hết quãng đường nhất thiết cần thực hiện các động tác hồi tĩnh và kiểm tra mạch đập nhằm theo dõi sức khỏe thông qua các mạch trên cơ thể con người. (hình dưới)



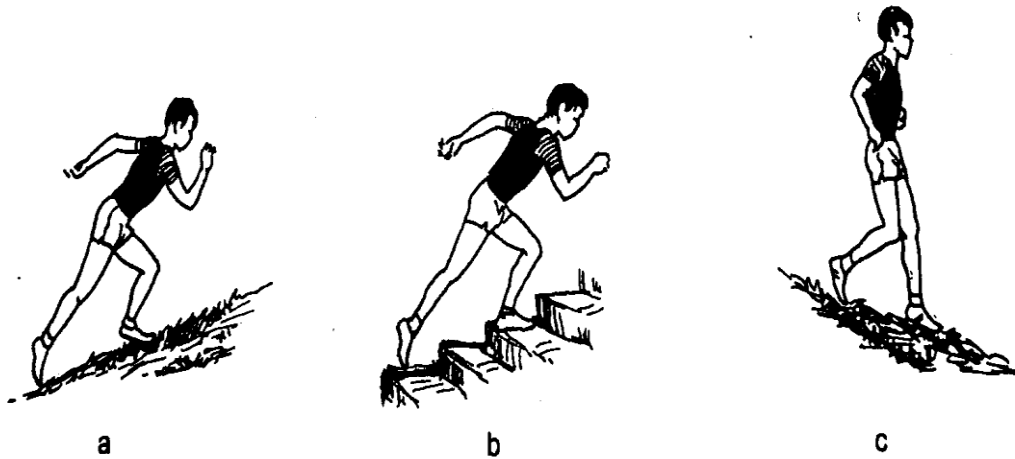
Để làm được các việc đã nêu ở trên nhằm *phát huy tính tích cực của học sinh trong rèn luyện sức bền* giáo viên cần chú ý :

*** Về Lý Thuyết :**

- Thông qua chương trình giảng dạy và hướng dẫn lý thuyết giáo viên cần nêu được vị trí, tầm quan trọng và lợi ích của sức bền trong cuộc sống hàng ngày.
- Đưa ra những ví dụ trong thực tế để các em dễ tiếp thu và hình dung ra những bài tập cụ thể để áp dụng vào giờ thực hành. Từ đó sẽ khắc sâu được kiến thức đã được nghe thông qua giờ học.
- Bản thân giáo viên cần nêu ra một số nguyên tắc, phương pháp trong khi tập luyện thể dục thể thao nói chung và luyện tập sức bền nói riêng như : tập phù hợp với sức khỏe của mỗi người, tập từ nhẹ đến nặng dần... để tránh những ảnh hưởng xấu cho các em sau khi tập luyện.

*** Về Thực Hành :**

- Ngoài 2 giờ lý thuyết quy định đã được học ở trên lớp, giáo viên vẫn phải thường xuyên nhắc nhở, truyền giảng một số kiến thức cần thiết trong lúc tập luyện trong các giờ thực hành để các em nhớ, dần dần khắc sâu những nguyên tắc - phương pháp đó vào suy nghĩ. Nêu ra những yêu cầu đòi hỏi học sinh cần hiểu thêm và cần nghiêm túc, tích cực tập luyện mới hoàn thành được và đạt kết quả cao.
- Khi cho học sinh luyện tập giáo viên cần tập trung vào rèn luyện cho các em về kỹ thuật bước chạy, cách thở trong khi chạy và các động tác hồi tĩnh sau khi chạy hết quãng đường.



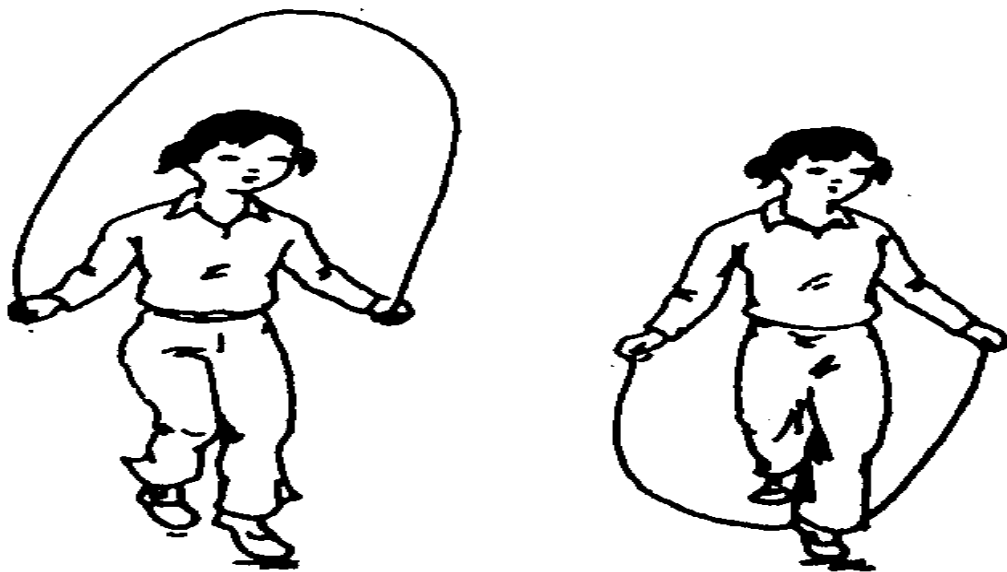
- Giáo viên nên tổ chức cho các em học dưới nhiều hình thức khác nhau để học sinh hứng thú tham gia học tập một cách tích cực và có hiệu quả hơn. Cần rèn luyện cho các em chạy đúng kỹ thuật, biết cách xử lý khi gặp các tình huống bất ngờ trên đường chạy.

- Tăng cường giáo dục cho các em ý chí vượt khó trong tập luyện bằng cách tập và chơi những trò chơi vận động ngoài giờ học chính khóa.

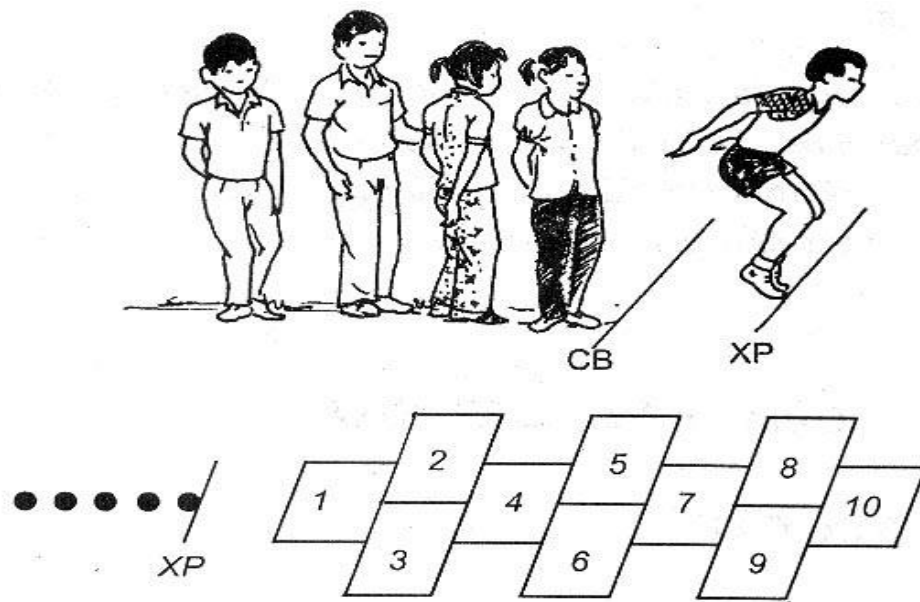
- Giới thiệu cho các em các phương pháp, hình thức rèn luyện sức bền, các động tác bổ trợ kỹ thuật, những kiến thức có liên quan phù hợp với lứa tuổi, giới tính và sức khỏe.

Ví dụ : Tập sức bền bằng các trò chơi vận động như :

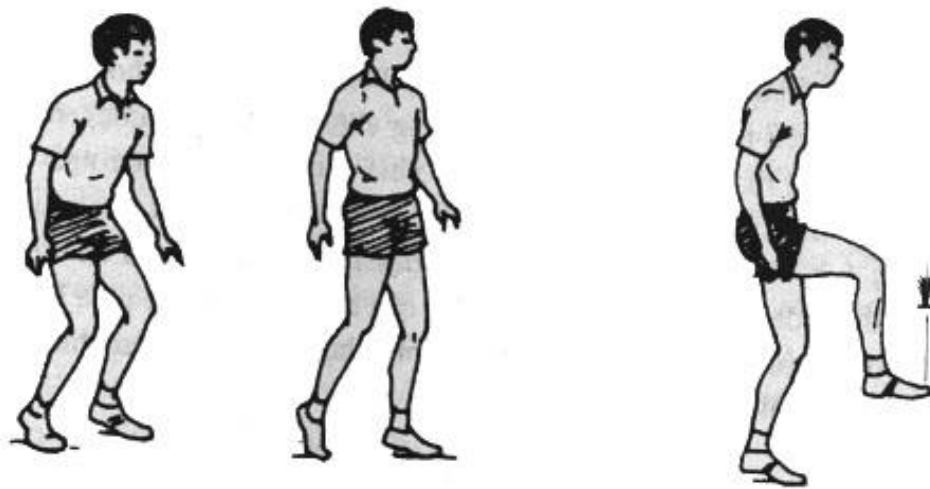
+ Nhảy dây :



+ Nhảy ô tiếp sức :

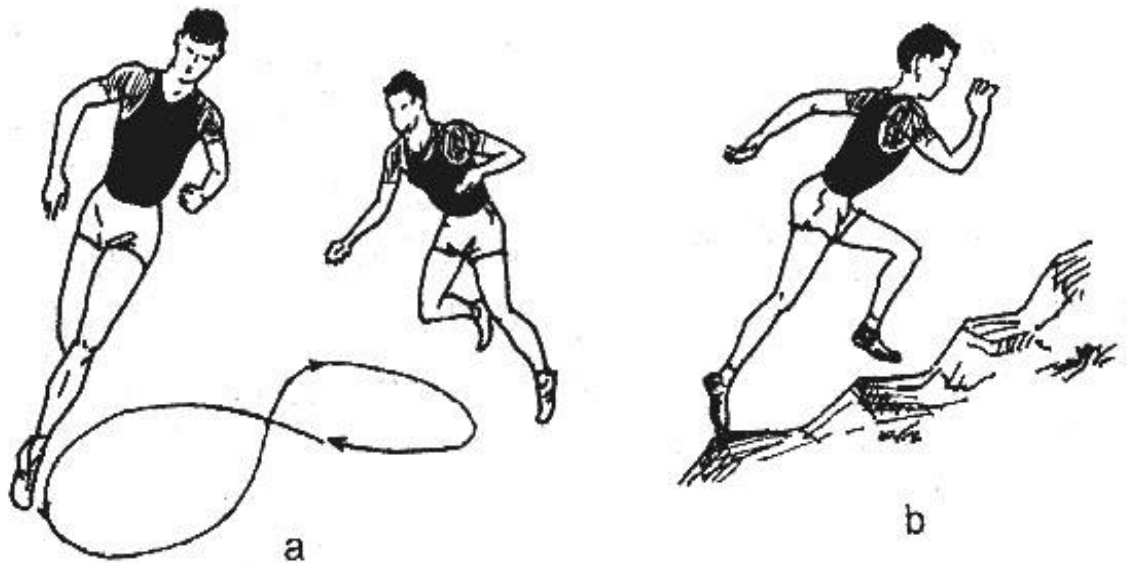


+ Tăng cầu tối đa :

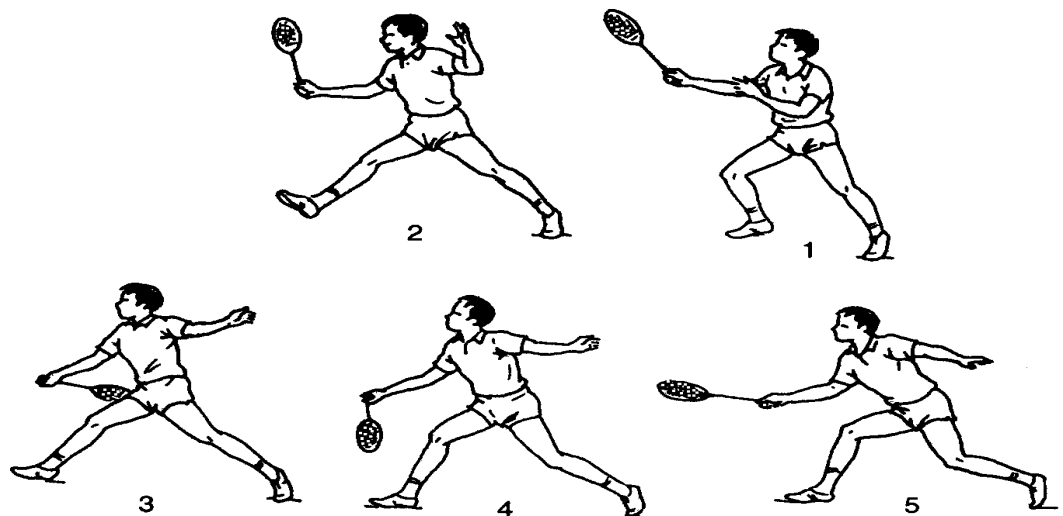


+ Kết hợp chạy với đi bộ, từ từ rút ngắn thời gian hay cự ly đi bộ để tăng cự ly hay thời gian chạy.

+ Tập sức bền bằng đi bộ hoặc chạy trên địa hình tự nhiên tùy theo sức khỏe từ 300m hay từ 3 phút trở lên và từ từ nâng dần quãng đường và thời gian chạy hay tập chạy kết hợp với thở : hai lần hít vào - hai lần thở ra.



+ Tập sức bền bằng các môn có tác dụng rèn luyện sức bền như: đi bộ thể thao, chạy cự ly trung bình, chạy cự ly dài hay cũng có thể tập các môn cầu lông, bóng đá, bóng rổ, bơi cự ly trung bình - cự ly dài...



- Giáo viên nên phối hợp dạy trên lớp với hướng dẫn học sinh luyện tập ngoài giờ.

Ví dụ : Nên tập vào buổi sáng với khoảng thời gian từ 5h00 - 6h00 với lượng vận động tăng dần như sau :

+ tập từ 2 - 6 buổi/ tuần

+ tăng dần cự ly 200 - 500m (nữ), 300 - 600m (nam) hoặc nâng dần thời gian chạy liên tục từ 3 - 6 phút (nữ), 4 - 8 phút (nam).

+ sau đó thực hiện luyện tập chạy bền với khối lượng tăng dần tùy theo tình trạng sức khỏe và thể lực của mỗi em.

- Cho học sinh luyện tập phù hợp với sức khỏe và tuân thủ đúng các nguyên tắc trong tập luyện phát triển sức bền.

Ví dụ :

+ Đối với học sinh lớp 7 có sức khỏe bình thường

~Với nữ chạy từ 400 - 800m không tính thời gian hoặc 6-8 phút không tính cự li.

~Với nam chạy từ 400 - 1000m không tính thời gian hoặc 8-12 phút không tính cự li.

+ Trong một giờ học, sức bền phải học sau các nội dung khác và được bố trí ở cuối phần cơ bản.

+ Sau khi chạy xong không được dừng lại đột ngột, mà phải giảm dần tốc độ, đi bộ thả lỏng và thực hiện các động tác hồi tĩnh.

IV. KẾT QUẢ

Sau khi thực hiện và vận dụng đề tài vào công tác giảng dạy tôi nhận thấy :

1. Về phía Học sinh :

+ Các em đã có ý thức và rất hứng thú luyện tập trong rèn luyện sức bền.

+ Khi luyện tập và rèn luyện các em rất tích cực, nghiêm túc thực hiện các kỹ thuật.

+ Áp dụng đúng các nguyên tắc, phương pháp tập luyện, biết cách phối hợp bước chạy với nhịp thở.

+ Đặc biệt là hoàn thành tốt hết cự ly mà giáo viên đã đưa ra.

2. Về phía Giáo viên :

+ Đã bớt căng thẳng lo lắng vì sợ các em không đủ sức khỏe để chạy hết quãng đường quy định.

+ Không phải nhắc nhở các em vì các em đã tự ý thức chủ động tham gia tập luyện.

+ Giáo viên đã có nhiều thời gian hơn trong việc giảng dạy, nhắc nhở cũng như chỉnh sửa các động tác kỹ thuật chạy của học sinh nhiều hơn so với nội dung phân phối chương trình đề ra của một tiết học.

3. Kết quả cụ thể :

a. Về hứng thú học tập của học sinh :

NỘI DUNG	LỚP 7A	LỚP 7B	LỚP 7C	LỚP 7D
Tích cực, hăng hái và có ý thức tập luyện trong giờ học.	40/40 100%	40/40 100%	30/30 100%	29/29 100%
Chưa có sự hưng phấn, tích cực và hứng thú trong tập luyện.	0 0%	0 0%	0 0%	0 0%
Không hứng thú và chỉ tập luyện khi có sự nhắc nhở của giáo viên.	0 0%	0 0%	0 0%	0 0%

b. Về Kết Quả Học Tập và Rèn Luyện Của Học Sinh :

KẾT QUẢ	LỚP 7A	LỚP 7B	LỚP 7C	LỚP 7D
Xếp loại Đạt	40/40 100%	40/40 100%	30/30 100%	29/29 100%
Xếp loại Chưa Đạt	0 0%	0 0%	0 0%	0 0%

Từ kết quả điều tra cụ thể ở trên sau khi tiến hành thực hiện sáng kiến này tôi nhận thấy : học sinh đã có tiến triển tốt về ý thức học tập, đặc biệt các em đã ý thức hơn trong việc tập tự tập luyện ở nhà điều này được nhận thấy rõ qua kết quả điều tra lại ở trên, điểm kiểm tra của các em xếp loại Đạt là 100% . Bên cạnh đó bản thân tôi trong thời gian tới vẫn cần có những kế hoạch và những phương pháp cụ thể hơn cho từng em trong thời gian tới nhằm khuyến khích, động viên các em hoàn thành tốt kết quả và nhiệm vụ học tập của bộ môn.

V. BÀI HỌC KINH NGHIỆM

- Muốn đạt được kết quả cao trong việc đánh giá chất lượng học tập của các em ngoài việc thực hiện tốt các phương pháp trên giáo viên cần phải sắp xếp một cách có trình tự, hệ thống và có tính khoa học với đặc trưng của nội dung chạy bền.

- Giáo viên cần phải làm mẫu rõ ràng, chính xác, đẹp về kỹ thuật chạy, cách phối hợp nhịp thở trong quá trình tập luyện. Ngoài ra giáo viên cũng cần thường xuyên nhắc nhở, uốn nắn, sửa chữa những động tác, kỹ thuật của học sinh trong quá trình học. Nêu rõ vai trò của bản thân các em đồng thời đưa vào các trò chơi vận động giúp các em hưng phấn trong lúc luyện tập tạo ra một tiết học sôi nổi, vui vẻ.

- Với những thuật ngữ về chuyên môn, những điều luật giáo viên cần phải nói chính xác, còn những câu hỏi mà các em thắc mắc cần giải đáp nếu chưa biết thì không nên trả lời vội mà có thể hẹn các em vào tiết sau trả lời để bản thân về nhà tìm hiểu cho chính xác.

- Giáo dục cho các em có thói quen luyện tập, tính tự giác cao và tinh thần kỷ luật tốt.

- Thường xuyên kiểm tra đánh giá kết quả quá trình học tập và rèn luyện của các em theo từng thời gian nhất định.

- Bản thân giáo viên cần nắm rõ sức khỏe của mỗi em trong mỗi lớp học mình dạy để đưa ra những bài tập phù hợp với sức khỏe của mỗi em chứ không san bằng mà đưa vào lượng vận động quá nặng đối với những em có bệnh hay thể lực yếu hơn các bạn cùng trang lứa.

- Tăng cường dự giờ, thăm lớp, tham gia học hỏi, trao đổi kinh nghiệm với những đồng nghiệp đi trước.

- Thống nhất với các giáo viên trong nhóm bộ môn, phối hợp với Ban giám hiệu nhà trường, giáo viên chủ nhiệm và phụ huynh để vận động các em tích cực luyện tập.

VI. KẾT LUẬN

- Thông qua kết quả điều tra, khảo sát và áp dụng đề tài vào thực tế trong công tác giảng dạy của bản thân, tôi thấy hiệu quả áp dụng đề tài là rất cao vì :

+ Bản thân giáo viên đã có hứng thú hơn trong công tác giảng dạy bộ môn của mình dẫn đến việc truyền đạt kiến thức cho các em được nhiều và sâu hơn.

+ Ý thức tự giác, hứng thú học tập, rèn luyện của các em học sinh được nâng cao, tiếp thu bài hiệu quả từ đó việc áp dụng và tập luyện tại nhà được tốt hơn.

Khi thực hiện xong đề tài này tôi rất mong nhận được sự đóng góp ý kiến của các thầy (cô) và các bạn đồng nghiệp đang giảng dạy bộ môn Thể dục tại các trường để bản thân tôi hoàn thành tốt hơn trong công tác giảng dạy cũng như giáo dục đạo đức và nhân cách cho học sinh.

Xin chân thành cảm ơn!

Hoài Đức, ngày 18 tháng 4 năm 2023

Người Viết



Nguyễn Mạnh Cường

MỤC LỤC

I. LÝ DO CHỌN ĐỀ TÀI	1
II. THỰC TRẠNG TRƯỚC KHI THỰC HIỆN CÁC GIẢI PHÁP CỦA ĐỀ TÀI	3
1. Thuận Lợi	3
2. Khó Khăn	3
3. Điều Tra Khảo Sát Chất Lượng	3
III. NỘI DUNG ĐỀ TÀI	4
1. Cơ Sở Lý Luận	4
2. Nội Dung, Biện Pháp Thực Hiện Đề Tài	5
IV. KẾT QUẢ	11
1. Về phía Học sinh :	11
2. Về phía Giáo viên :	11
3. Kết quả cụ thể :	12
V. BÀI HỌC KINH NGHIỆM.....	13
VI. KẾT LUẬN	14

TÀI LIỆU THAM KHẢO



1. Sách giáo viên môn thể dục 6 – 7 – 8 – 9 của NXB giáo dục.
2. Phim : các tiết dạy mẫu của Trung Tâm Nghe Nhìn Giáo Dục.
3. Luật điền kinh của nhà xuất bản giáo dục.
4. Tài liệu bồi dưỡng thường xuyên chu kỳ 3 của NXB Giáo dục.
5. Một số tài liệu tham khảo khác.