

## **BẢNG TÓM TẮT SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM**

**1. Tên đề tài:** Một số biện pháp phát triển phẩm chất năng lực môn GDTC cho học sinh lớp 1 tại trường tiểu học Nguyễn Bá Ngọc

**2. Nội dung, lĩnh vực nghiên cứu:** Phát triển Phẩm chất năng lực cho học sinh lớp 1 môn GDTC

**3. Tác giả**

- Họ và tên: Nguyễn Thị Vân

- Chức vụ: Giáo viên

- Nhiệm vụ công tác: Giáo viên thể dục

**4. Nội dung tóm tắt:**

- Sáng kiến đưa ra một số biện pháp giúp học sinh phát triển phẩm chất năng lực môn GDTC cho học sinh lớp 1 tại đơn vị công tác

**5. Thời gian áp dụng.**

Năm học 2021-2022

**6. Hiệu quả mang lại.**

Tỉ lệ học sinh thích học môn giáo dục thể chất cao đồng nghĩa với chất lượng môn học đạt kết rất khả quan. Bước đầu các em đã hình thành được các kỹ năng vận động cơ bản, thói quen tập luyện.

Qua các biện pháp đã áp dụng các em được rèn khả năng nhanh nhẹn, khéo léo và tạo cho các em mạnh dạn, tự tin hơn.

Điều đáng mừng là các em rất hào hứng, chờ đợi tiết học giáo dục thể chất, tạo cho các em lòng yêu thích, ham mê môn học này.

**Xác nhận của Hiệu trưởng**

**Người viết**

**Nguyễn Thị Vân**

## **I. Phần Mở Đầu.**

### **1. Lí do chọn đề tài**

Giáo dục thể chất (GDTC) và hoạt động thể dục thể thao (TDTT) giữ một vai trò quan trọng trong việc phát triển con người toàn diện: có đạo đức, có trình độ nghiệp vụ chuyên môn, có đầy đủ sức khỏe và nâng cao trình độ văn hóa thể chất dân tộc. Hoạt động cơ bản của môn thể dục là thực hành, là luyện tập, học đi đôi với hành. Thông qua luyện tập để hình thành, củng cố, nâng cao kỹ năng vận động.

Nghị quyết Hội nghị Trung ương 8 khóa XI về đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo nêu rõ: “Tiếp tục đổi mới mạnh mẽ phương pháp dạy và học theo hướng hiện đại; phát huy tính tích cực, chủ động, sáng tạo và vận dụng kiến thức, kỹ năng của người học; khắc phục lối truyền thụ áp đặt một chiều, ghi nhớ máy móc. Tập trung dạy cách học, cách nghĩ, khuyến khích tự học, tạo cơ sở để người học tự cập nhật và đổi mới tri thức, kỹ năng, phát triển năng lực. Chuyển từ học chủ yếu trên lớp sang tổ chức hình thức học tập đa dạng, chú ý các hoạt động xã hội, ngoại khóa, nghiên cứu khoa học. Đẩy mạnh ứng dụng công nghệ thông tin và truyền thông trong dạy và học”. Để thực hiện tốt mục tiêu về đổi mới căn bản, toàn diện GD&ĐT theo Nghị quyết số 29-NQ/TW, cần có nhận thức đúng về bản chất của đổi mới phương pháp dạy học theo định hướng phát triển năng lực người học và một số biện pháp đổi mới phương pháp dạy học theo hướng này.

Qua thời gian tiếp cận, tìm hiểu sự đổi mới của chương trình, sách giáo khoa giáo dục phổ thông (CTGDPT 2018), bản thân biết được: CTGDPT mới được xây dựng theo định hướng phát triển phẩm chất và năng lực của học sinh, tạo môi trường học tập và rèn luyện giúp học sinh phát triển hài hòa về thể chất và tinh thần, trở thành một người tích cực, tự tin, biết vận dụng các phương pháp

học tập tích cực để hoàn chỉnh các tri thức và kỹ năng, có phẩm chất và năng lực cần thiết để đáp ứng nhu cầu phát triển của bản thân và của đất nước. CTGDPT chú trọng vào thực hành, vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học để giải quyết vấn đề trong học tập và đời sống, tích hợp cao ở các lớp học dưới, phân hóa dần ở các lớp học trên.

Một trong các môn học được đánh giá là quan trọng trong CTGDPT mới là môn giáo dục thể chất. Giáo dục thể chất trong trường tiểu học góp phần phát triển hài hòa về thể chất và tinh thần, phát triển tâm vóc và thể lực, là cơ sở để phát triển toàn diện cho học sinh. Nội dung chủ yếu của môn giáo dục thể chất là rèn luyện kỹ năng vận động và tố chất, thể lực cho học sinh qua các bài tập thể chất đa dạng như: Các bài tập đội hình đội ngũ, các bài tập thể dục, các trò chơi vận động, các môn thể thao và kỹ năng phòng tránh chấn thương trong hoạt động thể dục thể thao.

Nhận thấy tầm quan trọng của môn giáo dục thể chất, là giáo viên dạy môn học này, bản thân luôn trăn trở:

*- Làm thế nào để các em học sinh của mình phát triển được toàn diện về trí - đức - thể - mỹ ?*

*- Làm thế nào để dạy tốt môn giáo dục thể chất? ”.*

Với trăn trở như trên tôi đã đi sâu nghiên cứu và thực hiện đề tài: **“Một số Biện pháp Phát triển phẩm chất, năng lực môn Giáo dục thể chất cho học sinh lớp 1 tại trường Tiểu học Nguyễn Bá Ngọc”**

## **2. Mục tiêu , nhiệm vụ của đề tài.**

Nghiên cứu nội dung chương trình sách giáo viên môn giáo dục thể chất lớp 1, dự giờ, học hỏi đồng nghiệp, đồng thời điều tra, khảo sát việc dạy và học môn giáo dục thể chất của giáo viên và học sinh lớp 1. Từ đó thấy được những khó khăn, vướng mắc của giáo viên và học sinh thông qua các giờ dạy và thực

hành môn giáo dục thể chất để tìm ra một số biện pháp cụ thể nhằm nâng cao chất lượng dạy và học môn giáo dục thể chất nói chung và ở lớp 1 nói riêng.

### **3. Đối tượng nghiên cứu:**

Các biện pháp phát triển phẩm chất, năng lực môn giáo dục thể chất cho học sinh lớp 1 tại trường.

### **4. Giới hạn của đề tài:**

Học sinh khối lớp 1 của trường.

### **5. Phương pháp nghiên cứu:**

- Phương pháp nghiên cứu lí luận (đọc tài liệu ).
- Phương pháp phân tích tổng hợp.
- Phương pháp điều tra.
- Phương pháp thực nghiệm.
- Phương pháp quan sát.
- Phương pháp tổng kết, rút kinh nghiệm.

## **II. Phần Nội Dung.**

### **1. Cơ sở lí luận:**

Giáo dục thể chất góp phần hình thành các phẩm chất chủ yếu và năng lực chung cho học sinh; bên cạnh đó, thông qua việc trang bị kiến thức về sức khỏe, quản lý sức khỏe và rèn luyện, giáo dục thể chất giúp học sinh hình thành và phát triển năng lực thể chất và văn hoá thể chất, ý thức trách nhiệm đối với sức khỏe của bản thân, gia đình và cộng đồng; biết lựa chọn môn thể thao phù hợp với năng lực vận động của bản thân để luyện tập; biết thích ứng với các điều kiện sống, lạc quan và chia sẻ với mọi người; có cuộc sống khỏe mạnh về thể lực và tinh thần.

Giáo dục thể chất giúp học sinh có kỹ năng vận động đúng, hình thành thói quen tập luyện, biết giữ vệ sinh thân thể và chăm sóc sức khỏe, vệ sinh môi trường để phát triển thể chất phù hợp với độ tuổi; bước đầu hình thành nếp sống lành mạnh, hoà đồng với mọi người; hình thành năng lực tự học và cách tổ chức một số hoạt động đơn giản.

## **2.Thực trạng vấn đề nghiên cứu:**

\* Ngay từ đầu năm học, mặc dù có nhiều thuận lợi nhưng bản thân cũng gặp không ít khó khăn trong việc áp dụng CTGDPT mới vào giảng dạy lớp 1.

- Sự giúp đỡ tận tình của bạn bè đồng nghiệp.
- Sự chỉ đạo sát sao, sự kiểm tra giám sát thường xuyên của cán bộ quản lí các cấp.
- Sự quan tâm của phụ huynh học sinh
- Sự năng nổ, nhiệt tình của phần đa các em học sinh.
- Sự tận tụy, nhiệt tình của giáo viên.

\* Chương trình giáo dục phổ thông 2018 là một chương trình mới, chuyển từ mức độ làm quen các bài tập, các động tác sang mức độ giúp học sinh có kỹ năng vận động đúng, hình thành thói quen tập luyện, biết giữ vệ sinh thân thể và chăm sóc sức khỏe, vệ sinh môi trường để phát triển thể chất phù hợp với độ tuổi; bước đầu hình thành nếp sống lành mạnh, hoà đồng với mọi người; hình thành năng lực tự học và cách tổ chức một số hoạt động đơn giản.

- Thời gian giáo viên nghiên cứu chương trình chưa nhiều.
- Một bộ phận nhỏ phụ huynh học sinh chưa có hiểu biết thực sự về chương trình giáo dục phổ thông mới.
- Một số giáo viên chưa coi trọng môn giáo dục thể chất. Chưa tìm hiểu sâu mục tiêu chương trình môn giáo dục thể chất mới.

- Một số học sinh chưa thực sự yêu thích môn học này. Ý thức tập luyện chưa cao, chưa thường xuyên luyện tập dẫn đến sức khỏe và thể lực chưa tốt. Điều này ảnh hưởng đến kết quả học tập các môn học khác và sinh hoạt hàng ngày.

Ngay từ đầu năm học bản thân đã tiến hành khảo sát sự quan tâm của giáo viên và sự yêu thích môn học của học sinh về môn học. Kết quả như sau:

	Tổng số	Môn GDTC rất quan trọng		Quan trọng bình thường		Không quan trọng	
		SL	TL	SL	TL	SL	TL
Giáo viên	22	12	54,5%	8	36,3%	2	9,2%
Học sinh khối 1	112	50	44,6%	30	26,7	32	28,7%

Từ kết quả trên cho thấy:

+ Đối với giáo viên: Tỷ lệ giáo viên chưa coi trọng môn giáo dục thể chất chiếm tỷ lệ còn, dẫn đến chất lượng giáo dục toàn diện cho học sinh sẽ không có kết quả cao.

+ Đối với học sinh: 28,7% số học sinh coi môn giáo dục thể chất không quan trọng đồng nghĩa với việc các em chưa có hứng thú học tập môn này và kết quả học tập cũng sẽ không cao. Dẫn đến việc ảnh hưởng tới sức khỏe và các môn học khác.

Trước tình hình đó bản thân đã nghiên cứu và mạnh dạn áp dụng một số biện pháp như sau:

### **3. Nội dung và hình thức của biện pháp:**

#### **a. Mục tiêu của biện pháp.**

Đổi mới phương pháp dạy học đang thực hiện bước chuyển từ chương trình giáo dục tiếp cận nội dung sang tiếp cận năng lực của người học, nghĩa là từ chỗ quan tâm đến việc HS học được cái gì đến chỗ quan tâm HS vận dụng được cái gì qua việc học. Để đảm bảo được điều đó, phải thực hiện chuyển từ phương pháp dạy học theo lối "truyền thụ một chiều" sang dạy cách học, cách vận dụng kiến thức, rèn luyện kỹ năng, hình thành năng lực và phẩm chất. Tăng cường việc học tập trong nhóm, đổi mới quan hệ giáo viên - học sinh theo hướng cộng tác có ý nghĩa quan trọng nhằm phát triển năng lực xã hội. Bên cạnh việc học tập những tri thức và kỹ năng riêng lẻ của các môn học chuyên môn cần bổ sung các chủ đề học tập tích hợp liên môn nhằm phát triển năng lực giải quyết các vấn đề phức hợp.

Phải phát huy tính tích cực, tự giác, chủ động của người học, hình thành và phát triển năng lực tự học (sử dụng sách giáo khoa, nghe, ghi chép, tìm kiếm thông tin...), trên cơ sở đó trau dồi các phẩm chất linh hoạt, độc lập, sáng tạo của tư duy. Có thể chọn lựa một cách linh hoạt các phương pháp chung và phương pháp đặc thù của môn học để thực hiện. Tuy nhiên dù sử dụng bất kỳ phương pháp nào cũng phải đảm bảo được nguyên tắc “Học sinh tự mình hoàn thành nhiệm vụ nhận thức (tự chiếm lĩnh kiến thức) với sự tổ chức, hướng dẫn của giáo viên”.

Việc sử dụng phương pháp dạy học gắn chặt với các hình thức tổ chức dạy học. Tùy theo mục tiêu, nội dung, đối tượng và điều kiện cụ thể mà có những hình thức tổ chức thích hợp như: học cá nhân, học nhóm; học trong lớp, học ở ngoài lớp... Cần chuẩn bị tốt về phương pháp đối với các giờ thực hành để đảm bảo yêu cầu rèn luyện kỹ năng thực hành, vận dụng KT vào thực tiễn, nâng cao hứng thú cho người học.

Cần sử dụng đủ và hiệu quả các thiết bị dạy học môn học tối thiểu đã qui định. Có thể sử dụng các đồ dùng dạy học tự làm nếu xét thấy cần thiết với nội dung học và phù hợp với đối tượng học sinh. Tích cực vận dụng CNTT trong

dạy học.

Việc đổi mới phương pháp dạy học theo định hướng phát triển năng lực thể hiện qua bốn đặc trưng cơ bản sau:

- Dạy học thông qua tổ chức liên tiếp các hoạt động học tập, giúp học sinh tự khám phá những điều chưa biết chứ không thụ động tiếp thu những tri thức được sắp đặt sẵn. Giáo viên là người tổ chức và chỉ đạo học sinh tiến hành các hoạt động học tập phát hiện kiến thức mới, vận dụng sáng tạo kiến thức đã biết vào các tình huống học tập hoặc tình huống thực tiễn...

- Chú trọng rèn luyện cho học sinh biết khai thác sách giáo khoa và các tài liệu học tập, biết cách tự tìm lại những kiến thức đã có, suy luận để tìm tòi và phát hiện kiến thức mới... Định hướng cho học sinh cách tư duy như phân tích, tổng hợp, đặc biệt hoá, khái quát hoá, tương tự, quy lạ về quen... để dần hình thành và phát triển tiềm năng sáng tạo.

- Tăng cường phối hợp học tập cá thể với học tập hợp tác, lớp học trở thành môi trường giao tiếp GV - HS và HS - HS nhằm vận dụng sự hiểu biết và kinh nghiệm của từng cá nhân, của tập thể trong giải quyết các nhiệm vụ học tập chung.

- Chú trọng đánh giá kết quả học tập theo mục tiêu bài học trong suốt tiến trình dạy học thông qua hệ thống câu hỏi, bài tập (đánh giá lớp học). Chú trọng phát triển kỹ năng tự đánh giá và đánh giá lẫn nhau của học sinh với nhiều hình thức như theo lời giải/đáp án mẫu, theo hướng dẫn, hoặc tự xác định tiêu chí để có thể phê phán, tìm được nguyên nhân và nêu cách sửa chữa các sai sót (tạo điều kiện để học sinh tự bộc lộ, tự thể hiện, tự đánh giá).

### **b. Nội dung và cách thực hiện biện pháp.**

***Biện pháp 1: Tạo sự yêu thích học tập môn giáo dục thể chất cho học sinh.***



Để thực hiện có hiệu quả giờ dạy của mình thì việc học sinh có hứng thú học tập là một yếu tố quan trọng nhất. Có hứng thú học tập sẽ tạo sự chú ý, lĩnh hội kiến thức, thực hiện các bài tập một cách nhanh nhẹn, chuẩn xác.

**Thứ nhất:** Gây hứng thú cho học sinh trước mỗi giờ học thường bằng một trò chơi nhỏ, hoặc một câu đố mang tính hài hước.



### ***Học sinh chơi trò chơi***

**Thứ hai:** Giúp học sinh hiểu rõ được tác dụng và ý nghĩa của môn học đối với bản thân mình. Khi các em đã hiểu thì tự các em sẽ tạo được động cơ học tập đúng đắn. Các em sẽ lôi cuốn các bạn khác thi đua học tập và rèn luyện cơ thể.

**Thứ ba:** Phân loại đối tượng học sinh: Ngay từ những ngày đầu năm học, việc phân loại học sinh được bản thân sử dụng ở tất cả các lớp. Mỗi đối tượng học sinh sẽ có một phương pháp dạy học phù hợp.

Đối với đặc điểm vùng miền, học sinh phần lớn là con em dân tộc thiểu số, khi vào lớp 1 việc tiếp cận tiếng phổ thông nhiều em còn hạn chế, tính tình rất nhút nhát, rụt rè dẫn đến việc hạn chế về việc tiếp thu kiến thức, không hiểu các câu lệnh và không mạnh dạn trong luyện tập.

Để phân loại bằng cách tìm hiểu đặc điểm tâm sinh lí lứa tuổi, giới tính, sức khỏe của học sinh để điều chỉnh nội dung vận động trong các bài tập. Tránh tình trạng có em sức khỏe không tốt nhưng vẫn phải vận động như các bạn khỏe mạnh khác, điều này sẽ ảnh hưởng xấu tới cơ thể các em, tạo cảm giác sợ mỗi khi học môn giáo dục thể chất. Hoặc phân loại bằng cách tìm hiểu đặc điểm phát triển tố chất cơ thể như: sức nhanh, sức mạnh, sức bền, linh hoạt để có phương pháp dạy học thích hợp.

**Thứ tư:** Đối với mỗi giờ học giáo viên phải tổ chức sao cho có sức lôi cuốn, hấp dẫn bằng cách lựa chọn các phương pháp, phương tiện giảng dạy sao cho phù hợp với đối tượng học sinh, sử dụng các phương pháp trò chơi, thi đua, phương pháp trực quan đẹp.

### ***Biện pháp 2: Mô tả chính xác các động tác bằng lời nói.***

Giải thích kĩ thuật là một phương pháp giúp học sinh hiểu và nắm được từng phần động tác, từ đó giúp các em tiếp thu bài tập một cách chính xác

Đối tượng học sinh lớp 1 là đối tượng học bằng trực quan rất nhiều nên để giải thích cho các em hiểu một cách chính xác từng động tác tôi kết hợp vừa giải thích vừa cho các em quan sát tranh ở mỗi bài học.

Phương pháp giảng giải là phương pháp giáo viên dùng lời nói để phân tích về nội dung cơ bản, trọng tâm, phương hướng vận động, phân tích các mẫu chốt, kĩ thuật, các mối quan hệ bên ngoài, các cử động liên tục v.v . . đi tới việc hoàn chỉnh kĩ thuật TĐTT.

Khi thực hiện phương pháp giảng giải giáo viên cần:

- Giúp học sinh quan sát có mục đích, hiểu và nắm được từng phần động tác, tạo điều kiện cho học sinh tiếp nhận chính xác về mặt kỹ thuật của bài tập, qua đó giúp học sinh hình thành được kỹ thuật động tác.

- Giáo viên cần dùng lời mô tả ngắn gọn và dễ hiểu. Nội dung thay đổi phụ thuộc vào nhiệm vụ cụ thể của giờ học và đặc điểm cá nhân của học sinh.

*Ví dụ: Khi dạy học sinh ném bóng trúng đích, qua giảng giải sẽ giúp học sinh phân biệt được sự giống nhau và khác nhau giữa ném bóng trúng đích và ném bóng xa,...*

- Cần hướng được sự chú ý giúp học sinh nắm vững được nét cơ bản kỹ thuật và nhấn mạnh yếu lĩnh của động tác đã học, qua đó củng cố kỹ năng vận động, tránh được những sai sót mắc phải trong tập luyện, đánh giá được ý thức thực hiện bài tập của học sinh.

### ***Biện pháp 3: Làm mẫu động tác chính xác, đẹp mắt, có sức thu hút.***

Làm mẫu là dùng hình ảnh thật để làm mẫu trực tiếp động tác. Đối với học sinh lớp 1 thì đây là một phương pháp dạy học phù hợp nhất.

Khi làm mẫu, giáo viên phải thể hiện chính xác và hoàn chỉnh động tác, giúp học sinh nắm được yếu lĩnh cơ bản của động tác, học sinh có thể tập làm theo. Khi giảng dạy những động tác mới, phức tạp giáo viên cần làm mẫu 2-3 lần. Làm mẫu lần thứ nhất: Giáo viên thực hiện cả động tác hoàn chỉnh với tốc độ bình thường, đúng nhịp động tác, giúp học sinh có khái niệm ban đầu với toàn động tác và gây hứng thú học tập cho học sinh. Khi làm mẫu lần 2 giáo viên cố gắng thực hiện chậm, đối với những chỗ quan trọng, giáo viên có thể vừa làm động tác vừa dùng lời nói để tăng sự chú ý của học sinh. Làm mẫu lần thứ 3 như lần thứ nhất, làm mẫu với tốc độ bình thường phải hoàn chỉnh, chính xác.

Làm mẫu phải kết hợp giải thích bằng lời nói, nhắc nhở học sinh quan sát những thao tác quan trọng. Khi hướng dẫn học sinh, giáo viên phải trình bày hoạt động một cách rõ ràng, nhấn mạnh điểm quan trọng của động tác và có tác dụng kích thích hứng thú khi thực hiện bài tập của học sinh. Khi hướng dẫn học sinh tập các động tác, giáo viên nên sử dụng phương pháp “Soi gương” nghĩa là: giáo viên đứng đối diện với học sinh, mặt và động tác của giáo viên là mặt và hướng động tác của học sinh.

Đối với đối tượng học sinh dân tộc thiểu số, bản thân giáo viên phải phân tích và hướng dẫn kĩ các kĩ thuật động tác, các câu lệnh để các em hiểu



### *Giáo viên thực hiện mẫu động tác*

#### ***Biện pháp 4: Tích cực vận dụng phương pháp trò chơi trong học tập.***

Hoạt động vui chơi đối với học sinh, nhất là học sinh lớp 1 là một yêu cầu hết sức cần thiết. Đây là nhu cầu tự nhiên và cấp thiết không thể thiếu trong cuộc sống và học tập của trẻ.

Thông qua trò chơi mà tạo nên các hình thức giáo dục tri thức, đạo đức, thẩm mỹ và hoàn thiện sự phát triển cơ thể của các em. Mặt khác khi tổ chức trò chơi còn giúp các em giải tỏa sự căng thẳng, dồn ép.

## **Vậy nên tổ chức trò chơi khi nào? Và chơi như thế nào để mang lại hiệu quả tốt nhất?**

Thời gian để tổ chức trò chơi phù hợp nhất:

+ Thứ nhất: Trong phần khởi động (trò chơi ngắn, nhanh) tạo hứng thú cho tiết học.

+ Thứ hai: Vào cuối tiết học: Tạo cảm giác thoải mái, vui vẻ khi học môn học

Hình thức trò chơi - thi đấu có tác dụng làm cho học sinh hưng phấn, hào hứng luyện tập, qua đó đánh giá khách quan kết quả học tập, luyện tập.

Hình thức trò chơi, đối với học sinh các lớp đầu cấp nên tập bắt chước các hoạt động linh hoạt của người và động vật như: *“Thi xếp hàng nhanh, lộn cầu vòng, đứng ngòi theo lệnh, chim bay, cò bay, hoa nở, v.v...”* Với học sinh các lớp 1 các động tác bắt chước như vậy sẽ làm tăng hứng thú và tình cảm yêu thiên nhiên và con người trong buổi tập.



*Giáo viên tổ chức trò chơi cho học sinh*

Trong quá trình tổ chức trò chơi cho học sinh giáo viên cần chú ý đến tính nhịp điệu của động tác để thu hút sự chú ý cao của học sinh. Những điểm ngây thơ của trẻ. Cần nhắc nhở học sinh chú ý đến những nét chính của động tác trò chơi yêu cầu.



*Học sinh chơi trò chơi vận động*

Ví dụ: Khi tổ chức trò chơi “Lò cò tiếp sức” giáo viên nhắc các em nhảy nhẹ nhàng bằng một chân.

Trong việc lựa chọn hình thức trò chơi cần nêu ra những câu chuyện kể, giáo dục học sinh những thói quen hoạt động khác nhau trong hoạt động tự nhiên như đi, chạy, nhảy, ném, bắt, mang vác, xách đồ vật, leo trèo và cả những động tác khác trong lao động sản xuất. Trong khi cho học sinh chơi trò chơi, giáo viên nên tổ chức dưới dạng thi đấu và đặc biệt phải chú ý đến sự hứng thú, nhiệt tình trong quá trình chơi. Tránh để tình trạng quá sức trong khi chơi và tập.



*Nét hứng thú, ngây thơ khi học sinh chơi trò chơi.*

***Biện pháp 5: Hình thành thói quen tập luyện cho học sinh.***

Sinh thời, Chủ tịch Hồ Chí Minh luôn quan tâm đến mọi lĩnh vực hoạt động của đất nước, vì sự nghiệp xây dựng và bảo vệ Tổ quốc, vì sự tiến bộ và hạnh phúc của Nhân dân. Thể dục, thể thao là một trong những lĩnh vực được Người quan tâm, chỉ đạo, xây dựng và phát triển ngay từ sau Cách mạng tháng Tám thành công và trong suốt quá trình xây dựng và bảo vệ đất nước.

Theo Chủ tịch Hồ Chí Minh, thể dục thể thao có tác dụng tăng cường sức đề kháng và năng lực thích ứng của cơ thể con người. Khi có sức khỏe toàn diện sẽ nâng cao được năng lực thể chất. Có năng lực thể chất tốt sẽ giúp cho con người vượt qua mọi khó khăn, hoàn thành tốt mọi công việc. Muốn có năng lực

thể chất tốt, đòi hỏi con người phải có lòng kiên trì, phải có quyết tâm cao trong việc rèn luyện thân thể. Bác Hồ cũng có những lúc bị yếu mệt, nhưng Người vẫn cố gắng vận động thân thể, tập một số động tác thể dục nhẹ nhàng. Học tập và làm theo tấm gương của Bác trong việc rèn luyện thân thể, mỗi cán bộ, người dân Việt Nam cần có nhận thức, nghị lực hình thành thói quen tập thể dục, rèn luyện thân thể như một nhu cầu tự nhiên để bảo vệ và nâng cao sức khỏe của bản thân.

Đối với các em học sinh cũng vậy, hình thành thói quen tập luyện theo gương Bác Hồ kính yêu ngoài tăng cường sức khỏe các em còn ghi nhớ được nội dung bài học.

Tập luyện có nghĩa là thực hiện kỹ thuật động tác lặp đi lặp lại nhiều lần, tạo kỹ thuật động tác, tạo khả năng thực hiện đúng động tác. Khi các em đã nắm được kỹ thuật động tác, nếu không thường xuyên tập luyện thì dễ bị quên dần đến kỹ thuật động tác sẽ sai.

Giáo viên cần tăng cường cho các em luyện tập trên lớp, ở nhà, trong các buổi tập,.... Với hình thức: cá nhân, tổ, nhóm,...







### *Học sinh tự luyện tập*

Sau mỗi bài học, mỗi động tác, mỗi lần học sinh tự luyện tập, giáo viên phải thường xuyên kiểm tra lại việc ghi nhớ các động tác, các bài tập. Việc này giúp giáo viên nắm bắt được học sinh nào thuộc bài, thực hiện tốt. Học sinh nào còn sai về mặt kĩ thuật, học sinh nào còn gặp khó khăn trong việc luyện tập. Từ đó giáo viên có kế hoạch dạy học phù hợp cho mỗi đối tượng học sinh.

#### **4. Hiệu quả của sáng kiến kinh nghiệm:**

Qua quá trình vận dụng các giải pháp nêu trên vào thực tế học sinh khối 1. So sánh với đầu năm khi chưa áp dụng tôi thu được kết quả như sau:

#### **Kết quả cuối học kì 1:**

	Tổng số	Rất thích học môn giáo dục thể chất		Thích bình thường		Không thích học giáo dục thể chất	
		SL	TL	SL	TL	SL	TL

Học sinh khối 1	112	70	62,5%	42	37,5%	0	0
-----------------	-----	----	-------	----	-------	---	---

Từ kết quả trên cho thấy: Tỷ lệ học sinh thích học môn giáo dục thể chất chiếm 62,5%, đồng nghĩa với chất lượng môn học đạt kết quả rất khả quan. Bước đầu các em đã hình thành được các kỹ năng vận động cơ bản, thói quen tập luyện.

Qua các giải pháp đã áp dụng các em được rèn khả năng nhanh nhẹn, khéo léo và tạo cho các em mạnh dạn, tự tin hơn.

Điều đáng mừng là các em rất hào hứng, chờ đợi tiết học giáo dục thể chất, tạo cho các em lòng yêu thích, ham mê môn học này.

### **III. Kết luận, kiến nghị**

#### **1. Kết luận.**

Qua kết quả thực nghiệm và thực tế giảng dạy môn giáo dục thể chất ở lớp 1, tôi nhận thấy: Để đạt được những kết quả trên, người giáo viên cần chú ý:

- Tạo được hứng thú học tập trong các giờ học
- Thường xuyên đọc các tài liệu, trao đổi kinh nghiệm giảng dạy, trau dồi kiến thức môn giáo dục thể chất với các đồng nghiệp.
- Tổ chức học tập bằng nhiều hình thức: học cá nhân, học nhóm, đổi mới phương pháp dạy học, phát huy tính chủ động sáng tạo của học sinh.

Tôi vừa trình bày xong một số biện pháp phát triển phẩm chất, năng lực cho học sinh lớp 1 học tốt môn giáo dục thể chất tại trường, những kinh nghiệm trên của bản thân chỉ là một yếu tố nhỏ được rút ra từ thực tế giảng dạy, chưa phải là các giải pháp tối ưu. Tôi rất mong nhận được sự đóng góp ý kiến của đồng nghiệp để bản thân nỗ lực nghiên cứu, tìm tòi để có những kinh nghiệm hay hơn nữa phục vụ cho công tác giảng dạy của mình

Tôi xin chân thành cảm ơn !

## **2. Kiến nghị**

Không

*Bình thuận, ngày 20 tháng 03 năm 2022*

**Người viết**

**Nguyễn Thị Vân**

## MỤC LỤC

<b>Nội dung</b>	<b>Trang</b>
TRANG BÌA + TRANG PHỤ	
Mục lục	
I. Phần mở đầu	1
1. Lí do chọn đề tài	1,2
2. Mục đích, nhiệm vụ nghiên cứu	2
3. Đối tượng nghiên cứu.	2
4. Giới hạn của đề tài.	2
5. Phương pháp nghiên cứu	2
II. Phần nội dung.	2
1. Cơ sở lí luận	2
2. Thực trạng vấn đề	3
3. Nội dung và hình thức của giải pháp đã sử dụng để giải quyết vấn đề.	4-11

4. Hiệu quả của sáng kiến kinh nghiệm.	11
3. Kết luận, kiến nghị	12

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

<b>TT</b>	<b>Tên tác giả</b>	<b>Tên tài liệu tham khảo</b>	<b>Nhà xuất bản</b>
1	Bộ GD & ĐT	Chủ tịch Hồ Chí Minh với thể dục thể thao.	
2	Báo giáo dục thời đại	Hội thảo phát triển GDPT	
3	Bộ GD & ĐT	Tài liệu tập huấn CTGDPT 2018	NXBGD
4	Bộ GD & ĐT	Bộ sách giáo viên GDTC kết nối tri thức với cuộc sống	NXBGD
5	Bộ GD & ĐT	Sách GK GDTC kết nối tri thức với cuộc sống	NXBGD
6	Bộ GD & ĐT	Các PP giảng dạy TĐTT cho HSTH	NXBGD
7	BGD ĐT	Tài liệu tập huấn CTGDPT 2018	NXBGD
8	Tạp chí giáo dục & thời đại	Vai trò của việc tập luyện TĐTT	

