

+ Biết và bước đầu thực hiện được một số yêu cầu cơ bản của chế độ dinh dưỡng để bảo vệ, tăng cường sức khỏe.

+ Nhận ra và bước đầu có ứng xử thích hợp với một số yếu tố cơ bản của môi trường tự nhiên có lợi và có hại cho sức khỏe.

– Vận động cơ bản

+ Nhận biết được các vận động cơ bản trong chương trình môn học.

+ Thực hiện được các kĩ năng vận động cơ bản.

+ Có ý thức thường xuyên vận động để phát triển các tố chất thể lực.

– Hoạt động thể dục thể thao

+ Nhận biết được vai trò của hoạt động thể dục thể thao đối với cơ thể.

+ Thực hiện được kĩ thuật cơ bản của một số nội dung thể thao phù hợp với bản thân.

+ Tự giác, tích cực trong tập luyện thể dục thể thao.

Riêng đối với lớp 3, yêu cầu cần đạt được thể hiện:

– Bước đầu biết lựa chọn môi trường tự nhiên có lợi trong tập luyện.

– Biết quan sát tranh ảnh và động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.

– Thực hiện được nội dung đội hình đội ngũ; các động tác bài tập thể dục; các tư thế và kĩ năng vận động cơ bản; các động tác cơ bản của nội dung thể thao và vận dụng được vào trong các hoạt động tập thể.

– Tham gia tích cực các trò chơi vận động rèn luyện tư thế, tác phong, phản xạ và bổ trợ môn thể thao ưa thích.

– Bước đầu tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.

– Hoàn thành lượng vận động của bài tập.

– Nghiêm túc, tích cực, trung thực trong tập luyện. Hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao.

(Trích từ Chương trình Tổng thể và Chương trình môn Giáo dục thể chất được ban hành kèm theo Thông tư số 32/2018/TT-BGDĐT ngày 26 tháng 12 năm 2018)

II. GIỚI THIỆU SÁCH GIÁO VIÊN GIÁO DỤC THỂ CHẤT 3

1. Quan điểm biên soạn

Theo Nghị quyết 88/2014/QH13 về Đổi mới chương trình và sách giáo khoa phổ thông của Quốc hội và Chương trình giáo dục phổ thông được Bộ Giáo dục và Đào tạo vừa ban hành với trọng tâm là chuyển từ giáo dục chú trọng truyền thụ kiến thức sang giúp cho học sinh hình thành và phát triển toàn diện phẩm chất và năng lực.

Môn Giáo dục thể chất vận dụng phương pháp giáo dục tích cực, lấy học sinh làm trung tâm, thực hiện chuyển quá trình giáo dục thành tự giáo dục; giáo viên là người thiết kế,

tổ chức, cố vấn, trọng tài, hướng dẫn hoạt động tập luyện cho học sinh, tạo môi trường học tập thân thiện để khuyến khích học sinh tích cực tham gia các hoạt động tập luyện, tự mình trải nghiệm, tự phát hiện bản thân và phát triển thể chất.

Giáo viên vận dụng linh hoạt các phương pháp dạy học đặc trưng như: trực quan, sử dụng lời nói, tập luyện, sửa sai, trò chơi, thi đấu, trình diễn,...; sử dụng nguyên tắc đối xử cá biệt, phù hợp với sức khoẻ học sinh; kết hợp dụng cụ, thiết bị phù hợp, sử dụng hiệu quả các thành tựu của công nghệ thông tin để tạo nên giờ học sinh động, hiệu quả.

Đa dạng hoá các hình thức tổ chức dạy học, cân đối giữa hoạt động tập thể lớp, hoạt động nhóm và cá nhân, giữa dạy học bắt buộc và dạy học tự chọn, để đảm bảo vừa phát triển năng lực thể chất, vừa phát triển các phẩm chất chủ yếu và năng lực chung. Tích hợp kiến thức một số môn học khác, một số bài hát, bản nhạc,... để tạo không khí vui tươi, hưng phấn trong tập luyện, làm cho học sinh yêu thích và đam mê tập luyện thể thao.

Điểm nổi bật của sách là thông qua việc tổ chức những tiết học sinh động, thú vị nhờ đổi mới phương pháp định hướng tiếp cận năng lực, lấy người học làm trung tâm, học sinh sẽ được phát triển toàn diện về năng lực chung, năng lực đặc thù và các phẩm chất chủ yếu. Hình thức trình bày sách chủ yếu theo mô tả trực quan bằng hình ảnh. Trong từng nội dung chủ đề của phần vận động cơ bản và thể thao tự chọn đều có phân tích kĩ thuật động tác và giới thiệu một số trò chơi vận động phù hợp. Sách không trình bày nội dung giáo án cho từng tiết học mà trao quyền chủ động để giáo viên tự tổ chức lớp học sao cho phù hợp tình hình dạy học thực tế.

2. Giới thiệu một số hình thức tổ chức dạy học

2.1. Hình thức tập luyện tập thể (Hình thức tập luyện đồng loạt)

Thường được sử dụng ở phần chuẩn bị và phần kết thúc của tiết học. Hình thức này cũng phù hợp với ngay cả phần cơ bản (chủ yếu là khi nội dung lên lớp đồng nhất thì tất cả học sinh có thể cùng thực hiện một nhiệm vụ nào đó). Các nhiệm vụ giống nhau có thể thực hiện dưới dạng:

- Toàn lớp cùng thực hiện.
- Các nhóm cùng thực hiện.
- Lần lượt thực hiện có nghỉ giữa hoặc liên tục (theo từng học sinh, từng cặp, hoặc nhóm).

Hình thức tập thể (tập đồng loạt) được sử dụng rộng rãi hơn cả ở các lớp tiểu học (đặc biệt ở các lớp 1, 2, 3). Ưu điểm của nó là cho phép giáo viên luôn chủ động hướng dẫn cả lớp. Hình thức này có thể áp dụng khi không có những thiết bị tập luyện phức tạp.

2.2. Hình thức tập luyện chia nhóm (chia tổ tập luyện)

Hình thức này có đặc điểm là chia học sinh thành một số tổ/nhóm, mỗi tổ/nhóm