

d) *Tác động khi tập luyện trong môi trường âm thanh lớn (tiếng ồn cao):* gây ra căng thẳng thần kinh, đau đầu, choáng váng. Đặc biệt ở học sinh tiểu học nếu tiếp xúc nhiều trong môi trường tiếng ồn lớn sẽ gặp nhiều khó khăn trong tập luyện, khả năng phán đoán kém, huyết áp tăng cao, hay cáu gắt,...

Giáo viên chủ động lồng ghép nội dung những yếu tố tự nhiên có lợi, có hại trong tập luyện cho học sinh trong từng tiết dạy.

#### IV. YÊU CẦU VỀ TRANG THIẾT BỊ, DỤNG CỤ TẬP LUYỆN

Các trang thiết bị, dụng cụ được sử dụng trong quá trình tập luyện cần phải đảm bảo các yêu cầu về tiêu chuẩn kĩ thuật và chất lượng từ nhà sản xuất, đồng thời còn phải đảm bảo phù hợp với yêu cầu đặc thù từng lứa tuổi, tâm vóc của học sinh.

Dụng cụ tập luyện phải vừa tay cầm và tầm với tay của học sinh tiểu học (độ tuổi tiểu học có chiều cao trung bình từ 45 cm đến 150 cm).

Trong quá trình tổ chức giờ học, giáo viên cần quan sát, nhắc nhở học sinh kiểm tra dụng cụ của mình trước khi sử dụng (vì đôi khi dụng cụ có thể bị hư tổn trong khi đang tập luyện) và báo với giáo viên khi có vấn đề bất thường.

#### V. GỢI Ý KẾ HOẠCH DẠY HỌC CÁC CHỦ ĐỀ

Giáo viên có thể chủ động điều chỉnh số tiết từng bài tùy vào tình hình thực tế dạy học nhưng tổng số tiết mỗi chủ đề không đổi.

#### GỢI Ý KẾ HOẠCH DẠY HỌC CÁC CHỦ ĐỀ

STT	Tên bài	Số tiết
<b>PHẦN MỘT. KIẾN THỨC CHUNG</b>		
1	Những yếu tố tự nhiên có lợi, có hại trong tập luyện	
<b>PHẦN HAI. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN</b>		
2	<b>Chủ đề. Đội hình đội ngũ</b>	<b>14</b>
	Bài 1. Biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành hai, ba hàng dọc và ngược lại	4
	Bài 2. Biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành hai, ba hàng ngang và ngược lại	4
	Bài 3. Biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành hai vòng tròn và ngược lại	2
	Bài 4. Động tác đi đều, đứng lại	4

<b>3</b>	<b>Chủ đề. Bài tập thể dục</b>	<b>7</b>
	Bài 1. Động tác vươn thở và động tác tay	1
	Bài 2. Động tác chân và động tác lườn	2
	Bài 3. Động tác bụng và động tác toàn thân	2
	Bài 4. Động tác nhảy và động tác điều hoà	2
<b>4</b>	<b>Chủ đề. Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản</b>	<b>24</b>
	Bài 1. Đi vượt chướng ngại vật	3
	Bài 2. Chạy vượt chướng ngại vật	3
	Bài 3. Động tác tung bóng bằng hai tay	4
	Bài 4. Động tác tung bóng bằng một tay	4
	Bài 5. Động tác tung bóng trúng đích	4
	Bài 6. Bài tập phối hợp tung và bắt bóng	6
<b>PHẦN BA. THỂ THAO TỰ CHỌN</b>		
<b>5</b>	<b>Chủ đề. Thể dục nhịp điệu</b>	<b>18</b>
	Bài 1. Các bước di chuyển cơ bản	6
	Bài 2. Các động tác bật nhảy cơ bản	4
	Bài 3. Bật nhảy đá thấp chân các hướng	4
	Bài 4. Bật nhảy tách – chụm chân	4
<b>6</b>	<b>Chủ đề. Bóng đá</b>	<b>18</b>
	Bài 1. Bài tập di chuyển không bóng	4
	Bài 2. Bài tập tại chỗ với bóng	4
	Bài 3. Đá bóng di động	5
	Bài 4. Dẫn bóng đổi hướng	5