

## **D - CẤU TRÚC NỘI DUNG GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 6**

### **1. Quan điểm, định hướng biên soạn nội dung giáo dục thể chất lớp 6**

Môn học GDTC góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục phẩm chất và năng lực của HS, trọng tâm là:

- Trang bị cho HS kiến thức, kĩ năng chăm sóc sức khỏe, kiến thức và kĩ năng vận động.
- Hình thành nhu cầu và thói quen luyện tập TDTT, khả năng lựa chọn và sử dụng bài tập vận động, môn thể thao phù hợp để luyện tập nâng cao sức khỏe, phát triển các tổ chất thể lực.
- Hình thành và phát triển ý thức trách nhiệm đối với sức khỏe của bản thân, gia đình và cộng đồng.

Nội dung và tiến trình GDTC được thiết kế với phương châm:

- Phản ánh nội dung cơ bản của chương trình và định hướng phát triển năng lực.

- Tôn trọng và phát huy vai trò chuyên môn, sức sáng tạo của nhà giáo.
- Luôn hướng tới giáo dục HS có nhận thức đúng đắn về vai trò và tác dụng của luyện tập TDTT, coi đó là nền tảng để phát triển tính tích cực và khả năng tự học.

Bài tập vận động được lựa chọn và phát triển trên cơ sở:

- Vận dụng sáng tạo khung nội dung và tỉ lệ thời lượng của chương trình.
- Đảm bảo tính đa dạng, mới lạ, hấp dẫn; gắn gũi với hoạt động vận động của lứa tuổi, có thể sử dụng để vui chơi, luyện tập hằng ngày.
- Có độ khó cần thiết so với năng lực vận động của HS theo từng độ tuổi; có tác dụng phát triển nhu cầu khám phá, chinh phục giới hạn bản thân, kích thích tính tích cực và nỗ lực trong học tập, rèn luyện.

- Chú trọng phát triển năng lực phối hợp vận động nhằm tăng cường và mở rộng vốn kĩ năng vận động, hình thành khả năng tiếp thu nhanh, có hiệu quả các bài tập vận động mới.

Tổ chức và triển khai quá trình GDTC:

- Thực hiện nguyên tắc “cá biệt hoá” trên “diện rộng” trong suốt quá trình GDTC, đảm bảo nội dung và yêu cầu của mỗi giờ học luôn phù hợp với khả năng và đặc điểm cá nhân của mỗi HS.
- Thực hiện kiểm tra thể lực ban đầu, lập “Hồ sơ” theo dõi tình trạng sức khoẻ, trình độ thể lực của HS trong hoạt động GDTC ở mỗi nhà trường.
- Đảm bảo sự kết hợp giữa gia đình và nhà trường để tăng cường hiệu quả GDTC đối với HS.
- Đảm bảo sự tăng trưởng về năng lực vận động, trình độ thể lực cho HS qua từng giai đoạn học tập.

## **2. Định hướng giáo dục thể chất cấp Trung học cơ sở**

GDTC cấp THCS cần đáp ứng các yêu cầu sau:

- Trực tiếp phát triển thể chất HS.
- Đảm bảo tính đồng bộ giữa trang bị kiến thức với rèn luyện kĩ năng vận động và phát triển toàn diện các tố chất thể lực.
- Hình thành và phát triển tính tích cực vận động, khả năng sử dụng các bài tập TDTT để tự rèn luyện thân thể.
- Góp phần hình thành, phát triển các phẩm chất và năng lực chung, khả năng vận dụng kiến thức và kĩ năng đã được trang bị vào thực tiễn cuộc sống.
- Kết hợp giữa đáp ứng nhu cầu vận động của số đông HS với phát triển năng khiếu thể thao.

Tổ chức hoạt động dạy học môn GDTC để phát triển năng lực là quá trình rèn luyện cho HS về thể chất, về khả năng tự học, chủ động biến kiến thức, kĩ năng mới trở thành tri thức và năng lực của bản thân.

### 3. Cấu trúc nội dung và tổ chức thực hiện chương trình giáo dục thể chất lớp 6

#### a) Cấu trúc nội dung GDTC lớp 6

Nội dung GDTC lớp 6 gồm ba phần:

- Phần một. Kiến thức chung.
- Phần hai. Vận động cơ bản.
- Phần ba. Thể thao tự chọn.

#### b) Cấu trúc các phần

Mỗi phần được cấu trúc thành một hoặc nhiều chủ đề:

- Kiến thức chung gồm một chủ đề: Chế độ dinh dưỡng trong tập luyện TDTT.
- Vận động cơ bản gồm bốn chủ đề: Chạy cự li ngắn – 60 m, ném bóng, chạy cự li trung bình, bài tập thể dục.
- Thể thao tự chọn gồm ba chủ đề: Cầu lông, bóng đá, bóng rổ.

#### c) Cấu trúc các chủ đề

##### – Giới thiệu chung về cấu trúc chủ đề

+ Căn cứ xác định chủ đề

Căn cứ vào nội dung dạy học được quy định tại chương trình GDTC cấp THCS.

Căn cứ vào mục tiêu, loại hình nội dung, tính chuyên biệt về phương pháp và cách thức tổ chức HĐ dạy học, đặc điểm kiểm tra, đánh giá và yêu cầu cần đạt đối với HS.

Căn cứ vào hình thái và đặc điểm thể hiện, đặc trưng hoạt động thể lực và hiệu quả tác động của loại hình bài tập vận động đối với cơ thể.

+ Mục đích cấu trúc chủ đề

Tạo ra tính riêng biệt, tính trọn vẹn của từng nội dung môn học.

Tạo điều kiện thuận lợi để các nhà trường chủ động lựa chọn, sắp xếp thứ tự thực hiện nội dung chương trình phù hợp với điều kiện của địa phương.

Đảm bảo tính hệ thống, tính thống nhất về nội dung, phương pháp trong mỗi giai đoạn dạy học; đảm bảo tính hiệu quả tác động của các bài tập dẫn dắt, bài tập hỗ trợ được lựa chọn để giải quyết nhiệm vụ của các tiết học.

Phát huy có hiệu quả mức độ “lưu dấu vết” của quá trình rèn luyện kĩ năng vận động; đảm bảo tính hợp lí giữa nội dung với thời lượng học tập được quy định trong từng tuần.

##### – Cấu trúc các chủ đề

+ Nội dung GDTC lớp 6 có cấu trúc gồm tám chủ đề.

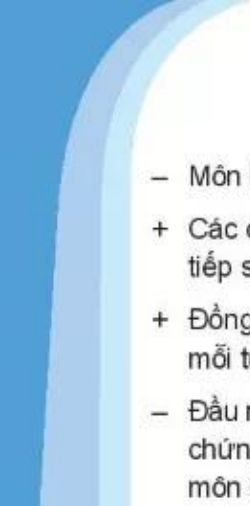
+ Độ lớn kiến thức, kĩ năng của mỗi chủ đề được xác định trên cơ sở: Phù hợp với khả năng tiếp thu, năng lực vận động và trình độ thể lực của số đông HS.

- + Mỗi chủ đề gồm một số bài học, được xác định tương ứng với hàm lượng nội dung và quỹ thời gian của chủ đề.

TT	Phần	Chủ đề		Số tiết	
		Tên chủ đề	Số bài	Số tiết	Tỉ lệ
1	Kiến thức chung	Chủ đề: Chế độ dinh dưỡng trong luyện tập TDTT	0	0	
2	Vận động cơ bản	Chủ đề 1. Chạy cự li ngắn (60 m)	4	10	14,3%
		Chủ đề 2. Ném bóng	3	14	20,0%
		Chủ đề 3. Chạy cự li trung bình	3	8	11,4%
		Chủ đề 4. Bài tập thể dục	3	7	10,0%
3	Thể thao tự chọn	Chủ đề 1. Cầu lông	3	24	34.3%
		Chủ đề 2. Bóng đá	4		
		Chủ đề 3. Bóng rổ	4		
Kiểm tra đánh giá				7	10,0%
<b>Tổng cộng</b>				<b>70</b>	<b>100%</b>

#### d) Tổ chức thực hiện chương trình

- Nhà trường và GV chủ động:
  - + Xây dựng tiến trình dạy học; sắp xếp thứ tự dạy học các chủ đề phù hợp với điều kiện của nhà trường, điều kiện khí hậu và thời tiết của vùng, đảm bảo cho chương trình GDTC được thực hiện có hiệu quả và có số tiết thực dạy đạt tỉ lệ cao nhất.
  - + Cụ thể hoá tiến trình thực hiện các bài học trong từng chủ đề (phân phối nội dung, kế hoạch thực hiện cho từng tiết học) trên nguyên tắc: Đảm bảo mạch kiến thức, tính hệ thống của nội dung chủ đề; đảm bảo tính sư phạm, tính hiệu quả của quá trình GDTC.
- GV chủ động:
  - + Lựa chọn nội dung, hình thức khởi động (HĐ mở đầu) phù hợp với nội dung và yêu cầu của tiết học.
  - + Lựa chọn, thay thế, bổ sung TCVD, trò chơi dân gian nhằm tăng cường hiệu quả thực hiện nội dung của tiết học, bài học.
  - + Lựa chọn, sử dụng các trò chơi truyền thống nhằm bảo tồn, phát huy giá trị văn hoá của địa phương trên cơ sở đảm bảo tính khoa học, tính hiệu quả của tiết học.
- Đối với tiết học: Cấu trúc nội dung cơ bản của mỗi tiết học chỉ bao gồm nội dung của một chủ đề. Việc lồng ghép, sử dụng nội dung của chủ đề khác (không kể nội dung thuộc phần kiến thức chung) chỉ mang ý nghĩa là phương tiện nhằm nâng cao hiệu quả dạy và học của tiết học.

- 
- Môn học có thể được tổ chức thực hiện với nhiều phương án:
  - + Các chủ đề và bài học trong một chủ đề được thực hiện nối tiếp nhau (hết chủ đề này tiếp sang chủ đề khác – theo hình thức “cuốn chiếu”).
  - + Đồng thời thực hiện hai chủ đề (luân phiên thực hiện các tiết học của hai chủ đề trong mỗi tuần – mỗi tiết chỉ một chủ đề).
  - Đầu năm học, GV và nhà trường căn cứ kết quả kiểm tra sức khỏe tại trường hoặc giấy chứng nhận sức khỏe của cơ sở y tế có thẩm quyền cấp cho HS, tổ chức cho HS học môn GDTC với nội dung phù hợp.