

## *Phần một*

# **MỘT SỐ VẤN ĐỀ CHUNG**

## **A - MỤC TIÊU, YÊU CẦU CHƯƠNG TRÌNH THỂ DỤC LỚP 4**

### **I - MỤC TIÊU**

HS lớp 4 (9 - 10 tuổi), là lứa tuổi đang có nhiều chuyển biến về tâm - sinh lí và tư duy. Hành động của các em chuyển dần từ thụ động, giản đơn sang trạng thái tương đối chủ động và linh hoạt hơn. Lứa tuổi này, bước đầu các em đã có khả năng phân tích và tổng hợp đơn giản, biết tự điều chỉnh những hoạt động của bản thân nhưng ở mức độ không cao. HS đã có ý thức và khả năng tự quản tương đối tốt, biết phối hợp và giúp đỡ nhau trong học tập và rèn luyện, nhưng còn kém linh hoạt với những thay đổi trong sinh hoạt, tập luyện. Vì vậy các em thường bị động, kém tự tin hoặc phản ứng chậm.

Để có được những hiểu biết, kiến thức, các em rất thích được tham gia vào quá trình tìm tòi, sáng tạo. Quá trình hưng phấn thường chiếm ưu thế, vì vậy các em rất hiếu động. Các em thường ham chơi, ưa hoạt động, thích bắt chước và cố gắng làm theo đúng động tác, điệu bộ hành vi của GV. Ở lớp 4, HS đã có thể thực hiện được một số kĩ năng vận động cơ bản ở mức khá thành thạo, có khả năng phối hợp vận động tương đối tốt; mức độ phức tạp của động tác kĩ thuật và biên độ hoạt động của các động tác được các em thể hiện cao hơn so với các lớp dưới. Tuy nhiên những kĩ năng đó còn ở mức độ thấp, mang nặng tính tự nhiên và chưa bền vững.

Khả năng thích ứng của cơ thể các em với môi trường sống còn nhiều hạn chế, sức chịu đựng đối với sự thay đổi thời tiết còn thấp, ý thức cùng những hiểu biết liên quan về vệ sinh và bảo vệ, giữ gìn sức khỏe còn yếu.

Do đó chương trình môn Thể dục lớp 4 cần phải thực hiện theo các mục tiêu cơ bản sau :

– Góp phần bảo vệ, tăng cường sức khỏe, phát triển các tổ chất thể lực, tiếp tục hình thành thói quen thường xuyên tập luyện TDTT cho HS.

– Trang bị cho HS một số hiểu biết và những kỹ năng cơ bản về Đội hình đội ngũ, Thể dục rèn luyện tư thế và kỹ năng vận động cơ bản, Trò chơi vận động và môn tự chọn ; củng cố và làm giàu thêm vốn kỹ năng vận động cơ bản cần thiết thường gặp trong đời sống như đi, chạy, nhảy, ném,... phù hợp với khả năng, trình độ và đặc điểm tâm - sinh lí lứa tuổi, giới tính của các em.

– Góp phần giáo dục đạo đức, lối sống lành mạnh, hình thành nhân cách con người mới.

– Tạo điều kiện cho HS vận dụng những kiến thức, kỹ năng đã học để tự tập luyện và vui chơi hàng ngày.