

IV ĐỊNH HƯỚNG PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 1

1. Phương pháp dạy học Giáo dục thể chất lớp 1

Trên cơ sở định hướng chung của chương trình về phương pháp giáo dục, căn cứ vào đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi HS lớp 1; quy luật hình thành kĩ năng, kĩ xảo vận động và phát triển các tố chất thể lực; nội dung, yêu cầu và cấu trúc giờ học theo quy định, môn Giáo dục thể chất lớp 1 xác định phương pháp dạy học bộ môn trong mỗi tiết học theo 3 phần của buổi tập như sau:

Phần 1: Mở đầu

- **Nhiệm vụ:** Ôn định tổ chức, phổ biến nội dung, yêu cầu của tiết học; chuẩn bị tâm lí để HS bước vào tiết học một cách thoải mái và hào hứng; chuẩn bị cho cơ thể bước vào hoạt động mới với cường độ và khối lượng vận động cao dần.

- *Nội dung, phương pháp:*

- + Sử dụng phương pháp dùng lời nói và phương pháp trực quan kết hợp với cách đặt câu hỏi, nêu tình huống có vấn đề để dạy học những nội dung trong mục Kiến thức chung về Giáo dục thể chất lớp 1, cũng như để giới thiệu nội dung, yêu cầu của tiết học.
- + Sử dụng phương pháp đồng loạt để HS thực hiện một số bài tập có cường độ vận động nhẹ nhàng như đi bộ, chạy chậm, xoay các khớp, tập thể dục tay không; chơi trò chơi vận động để khởi động chung và khởi động chuyên môn.
- + Sử dụng các phương tiện trực quan có ứng dụng công nghệ thông tin để tập trung sự chú ý của HS, tạo sự hấp dẫn, hào hứng chuẩn bị thực hiện các nhiệm vụ học tập.

Phần 2: Cơ bản

- *Nhiệm vụ:* Hình thành và rèn luyện kĩ năng vận động cơ bản, trang bị kiến thức và động tác mới; tập luyện để phát triển thể lực; giáo dục ý chí, phẩm chất đạo đức cho HS.

- *Nội dung, phương pháp:*

- + Sử dụng phương pháp dùng lời nói, đồ dùng trực quan, hình ảnh và động tác làm mẫu để giới thiệu động tác mới, giảng giải kĩ thuật, nêu cách thực hiện, phương hướng chuyển động, biên độ động tác, mức độ dùng lực,... sau đó cho HS tập thử, tiếp xúc với dụng cụ để tạo cảm giác ban đầu về động tác.
- + Sử dụng các phương pháp tập luyện có định mức, phương pháp lặp lại hoặc thay đổi lượng vận động để HS thực hiện bài tập hoặc trò chơi. Sử dụng kiến thức và kĩ năng mới để giải quyết nhiệm vụ vận động theo yêu cầu và hướng dẫn của GV. Hình thức tập luyện thường được tiến hành theo cá nhân, cặp đôi, tổ, nhóm hoặc cả lớp.
- + Thường xuyên sử dụng phương pháp trò chơi và phương pháp thi đấu trong buổi tập để giải quyết nhiệm vụ phát triển thể lực. Có thể cho HS chơi một trò chơi cụ thể nào đó hoặc cho HS thực hiện một bài tập nào đó dưới dạng trò chơi, chơi theo tổ, nhóm để tăng sự hấp dẫn của tiết học. Cẩn lựa chọn và tổ chức các trò chơi vận động theo chủ đề nhằm cùng cố, rèn luyện và hỗ trợ cho nội dung tiết học.
- + Khối lượng vận động cần sắp xếp theo thứ tự hợp lý từ nhỏ đến lớn, các bộ phận cơ thể đều được luân phiên hoạt động. Cần có nhiều hình thức tập luyện và luôn thay đổi để duy trì không khí hào hứng trong tập luyện của HS. Thời gian tập luyện và nghỉ ngơi cần xen kẽ nhau cho hợp lý.

Phần 3: Kết thúc

- **Nhiệm vụ:** Kết thúc buổi tập, đưa cơ thể HS về trạng thái bình thường sau quá trình vận động liên tục; nhận xét buổi tập và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà. GV cần tạo cho HS có cảm giác thoải mái, phấn khởi, đỡ mệt mỏi để chuẩn bị học tiết học môn khác được thuận lợi.
- **Nội dung, phương pháp:**
 - + GV có thể tiến hành phần hồi tĩnh và kết thúc tiết học dưới nhiều hình thức như: cho HS đi vòng tròn, vừa đi vừa hát; cho HS đi lại tự do trên sân tập hoặc trong lớp, vừa đi vừa vươn vai, hít thở sâu và đều theo nhịp chân; có thể cho HS đi và chạy nhẹ nhàng quanh sân hoặc chơi trò chơi vận động tĩnh, thả lỏng cơ bắp. Phương pháp và hình thức tập luyện ở phần này phải thoải mái, vui vẻ, giảm dần lượng vận động.
 - + GV cần tổng kết, nhận xét, nhắc nhở sau tiết học một cách ngắn gọn, súc tích, nêu bật được kết quả buổi tập. Nhận xét, góp ý cần chính xác, cụ thể, mang tính biểu dương, động viên HS.
 - + GV cần cập nhật thông tin xã hội tại thời điểm dạy học, đồng thời vận dụng kiến thức của các môn học khác để nhắc nhở HS tích cực vận động, rèn luyện thân thể hàng ngày, tham gia các hoạt động trải nghiệm để có ý thức giữ gìn vệ sinh môi trường, phòng tránh đuối nước,...

2. Phương pháp sửa chữa những sai sót học sinh thường mắc trong tập luyện

2.1. Những sai sót về kỹ thuật động tác

- **Biểu hiện:** TTCB không đúng làm hạn chế hiệu quả của động tác tiếp theo. Thực hiện sai trình tự động tác và phương hướng chuyển động các bộ phận của cơ thể. Thiếu đồng bộ giữa các cử động với tư thế thân người.
- **Cách khắc phục:** Do HS hiểu chưa đúng về yêu cầu của bài tập; biểu tượng về động tác thiếu chính xác nên GV cần hướng dẫn lại tỉ mỉ từng cử động.

2.2. Những sai sót do hạn chế về năng lực phối hợp vận động

- **Biểu hiện:** Mức độ dùng lực của bài tập chưa hợp lý, không thực hiện bài tập một cách liên hoàn do bị giật cục. Nhầm lẫn về phương hướng chuyển động, bị mất thăng bằng khi chuyển hướng, chuyển trọng tâm cơ thể từ chân này sang chân kia (hoặc chân trước ra chân sau và ngược lại).
- **Cách khắc phục:** Cho HS tập luyện các bài tập bổ trợ, tập luyện có sự trợ giúp của GV hoặc vật làm chuẩn.

2.3. Những sai sót do hạn chế về trình độ thể lực

- **Biểu hiện:** Thực hiện bài tập thiếu lực dù đã có nhiều cố gắng.

- *Cách khắc phục:* Cần đặc biệt chú ý để điều chỉnh lượng vận động cho HS, sử dụng các bài tập bổ trợ để phát triển thể lực chung và sức mạnh.

2.4. Những sai sót do bệnh lí và dị tật

- *Biểu hiện:* HS không thể thực hiện đúng yêu cầu của bài tập do các bệnh về cơ, xương, khớp và dị tật bẩm sinh; do không đủ sức khoẻ; ...
- *Cách khắc phục:* Đối với những HS có tình trạng bệnh lí, GV cần điều chỉnh nội dung, lượng vận động và các bài tập cho phù hợp. GV thông báo cho gia đình để có biện pháp phòng tránh hoặc cải thiện ở mức tối đa.

3. Phương pháp dạy học nhiều nội dung phối hợp trong một tiết học

GV căn cứ vào nội dung học trong từng chủ đề và gợi ý kế hoạch dạy học để soạn bài dạy cho HS theo thời lượng đã được quy định trong chương trình chung. Có nhiều cách thiết kế kế hoạch dạy học khác nhau.

3.1. Cách dạy theo nội dung từng chủ đề

Trong mỗi chủ đề đều có hai nội dung, đó là nội dung giáo dục thể chất và trò chơi rèn luyện kĩ năng, tố chất thể lực. Nếu dạy nội dung từng chủ đề riêng biệt thì trong mỗi tiết, tuỳ theo điều kiện tiếp thu của HS, GV phân chia nội dung học và trò chơi vận động theo gợi ý kế hoạch dạy học ở từng chủ đề. Theo cách làm này sẽ thuận lợi hơn cho GV, đó là trong tiết học chỉ cần tổ chức hướng dẫn dạy sao cho HS nắm được một nội dung học và trò chơi vận động để rèn luyện thể lực, kĩ năng vận động.

3.2. Cách dạy phối hợp nội dung ở nhiều chủ đề

Ưu điểm của cách phối hợp này là nội dung học luôn phong phú, HS không bị nhảm chán trong quá trình tập luyện vì luôn có nội dung mới, nhất là khi học về Đội hình đội ngũ. Tuy nhiên, dạy theo cách này sẽ khó hơn, vì GV phải tổ chức lớp và quản lí HS tốt hơn do luôn phải thay đổi nội dung, phương pháp tổ chức lớp cũng như đội hình tập luyện. GV chỉ nên kết hợp nội dung Đội hình đội ngũ với Bài tập thể dục; hoặc kết hợp nội dung Đội hình đội ngũ với Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản; hoặc kết hợp nội dung Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản với Bài tập thể dục. Còn nội dung Thể thao tự chọn không nên kết hợp với nội dung ở các chủ đề khác, vì nội dung học này tương đối lập và cần rèn kĩ năng nhiều hơn.