

Theo quy định của Chương trình, phần kiến thức chung về Giáo dục thể chất lớp 1 gồm hai nội dung: Vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ trong tập luyện. Với hai nội dung này, GV có thể vận dụng những kiến thức, kinh nghiệm của bản thân và điều kiện thực tế tại trường để hướng dẫn, phổ biến cho HS cùng tham gia vệ sinh sân tập, chuẩn bị dụng cụ trong tập luyện. Hoạt động này nhằm nâng cao nhận thức của HS về môn học, thúc đẩy phát triển phẩm chất và năng lực ứng dụng vào cuộc sống hằng ngày của HS.

Do đặc thù của HS lớp 1 nên những kiến thức nói trên cần được GV giới thiệu một cách khái quát, dễ hiểu, dễ nhớ theo phương pháp cầm tay chỉ việc, coi trọng hoạt động hướng dẫn tại lớp của GV từ những tiết học đầu tiên. Nên gắn nội dung kiến thức với hình ảnh trực quan sinh động thì hiệu quả đạt được sẽ cao hơn.

Nội dung kiến thức được GV truyền thụ bằng hành động cụ thể, sau đó đặt câu hỏi để HS trả lời, nhắc lại (bằng hình thức mô tả hành động của GV). Hướng dẫn của GV vừa cụ thể vừa gắn gũi sẽ dễ nhớ và thu hút sự tập trung chú ý của HS, có tác dụng chuẩn bị tâm thế để HS bước vào tiết học một cách hào hứng, hiệu quả. Nội dung kiến thức chung trong mỗi tiết học cần được GV khéo léo chuyển tiếp và gắn với nội dung các bài tập vận động để tạo ra mạch nội dung hoàn chỉnh.

I HƯỚNG DẪN NỘI DUNG VỆ SINH SÂN TẬP

Khi tiến hành tiết học Giáo dục thể chất, GV cần làm tốt công tác chuẩn bị vệ sinh sân tập mà môn thể thao đó yêu cầu. Để đảm bảo vệ sinh sân tập sạch sẽ, GV cần làm mẫu và giải thích, hướng dẫn HS biết cách vệ sinh sân tập trong tập luyện, gồm các nội dung cụ thể sau:

- Trước tiết học môn Giáo dục thể chất, cần tiến hành kiểm tra, xem xét sân tập/phòng tập. Cần xem xét có vấn đề gì chưa phù hợp, đã đủ điều kiện để tập luyện chưa? Kiểm tra xung quanh xem có vấn đề gì ảnh hưởng đến tập luyện hay không? Cố gắng rà soát tất cả các yếu tố để giảm thiểu những vấn đề nảy sinh ngoài ý muốn trong quá trình dạy học.
- HS trực nhật khi được phân công chuẩn bị sân tập cùng GV, trước tiết học, kiểm tra lại sân tập luyện xem có đúng với yêu cầu, mục tiêu của nội dung bài học không? Khi làm vệ sinh sân tập, các em phải chú ý đeo khẩu trang, dùng chổi có cán, đảm bảo vệ sinh môi trường.

- GV vừa làm mẫu, vừa hướng dẫn HS cụ thể như sau:
 - + Nếu trên sân tập có gạch, đá thì cần gom chúng để vào khu vực riêng đúng quy định, không vứt bừa bãi, gây nguy hiểm cho người khác.
 - + Khi thu dọn rác trên sân tập, cần phân loại rác theo khu vực riêng mà công ti vệ sinh đã quy định ở nhà trường (loại có thể tái sử dụng được như ni lông, giấy, hộp các tông,... và loại không tái sử dụng được).
 - + Khi quét sân phải dùng chổi có cán dài, quét lần lượt để thu lượm được hết lá cây hoặc giấy vụn trên mặt sân tập/ phòng tập (GV đeo khẩu trang, cấm chổi vừa làm động tác quét vừa yêu cầu HS thực hiện theo).
 - + Sau khi làm vệ sinh sân tập xong cần rửa tay bằng xà phòng trước khi tập luyện.

II HƯỚNG DẪN NỘI DUNG CHUẨN BỊ DỤNG CỤ TRONG TẬP LUYỆN

- Trước khi tiến hành tiết học Giáo dục thể chất, GV cần tiến hành xem xét, hiểu rõ về dụng cụ chuẩn bị cho bài học, nội dung tập luyện; đồng thời kiểm tra xem những dụng cụ HS sẽ sử dụng để tập luyện có phù hợp không, có an toàn khi sử dụng không, có đủ điều kiện tập luyện không. Nhắc HS trang phục tập luyện phải gọn gàng, hợp vệ sinh, đi giày hoặc dép quai hậu.
- HS trực nhật khi được phân công chuẩn bị dụng cụ cùng GV, trước tiết học, kiểm tra lại những dụng cụ xem đã đầy đủ chưa. Dụng cụ tập luyện có đúng với yêu cầu, mục tiêu, nội dung bài học không? Kiểm tra lại độ an toàn của dụng cụ, tính đến sự cố có thể xảy ra ngoài ý muốn để có phương án khắc phục và xử lý trong quá trình tập luyện. Dụng cụ tập luyện cần được bố trí, sắp xếp một cách khoa học và hợp lý trên sân tập/ phòng tập, tránh làm mất thời gian di chuyển, góp phần làm tăng lượng vận động và phòng tránh chấn thương trong tập luyện.
- Trong quá trình tập luyện, GV cần bao quát toàn bộ khu vực HS tập luyện, nếu phát hiện dụng cụ không đảm bảo an toàn thì cho dừng lại và sửa chữa hoặc thay dụng cụ khác đúng tiêu chuẩn kỹ thuật, đảm bảo an toàn. HS cần nêu cao ý thức bảo vệ dụng cụ, đồ dùng tập luyện, nếu phát hiện dụng cụ chưa đạt thì báo cáo ngay với GV.
- Sau mỗi tiết học, GV nhắc HS chuẩn bị dụng cụ tập luyện cho tiết học sau. Cán sự lớp phân công HS trực nhật, chuẩn bị sân tập sạch sẽ, dụng cụ tập luyện theo yêu cầu của GV, của bài học và để đúng nơi quy định.