

Phần hai

GỢI Ý, HƯỚNG DẪN DẠY HỌC MỘT SỐ DẠNG BÀI

I - DẠY HỌC CÁC DẠNG BÀI

1. Bài tập thể dục

Bên cạnh việc sử dụng có hiệu quả các phương pháp dạy học động tác, phương pháp giáo dục các tố chất thể lực, quá trình dạy học bài tập thể dục cần lưu ý một số vấn đề sau:

- Khai thác những hiểu biết sẵn có của HS về bài tập thể dục để thu hút khả năng chú ý, phát huy tính tích cực, chủ động trong học tập.
- Tạo điều kiện để HS có những trải nghiệm ban đầu về động tác: Thực hiện thử động tác sau khi GV cho quan sát tranh ảnh hoặc động tác mẫu (hoạt động cá nhân).
- Tăng cường hoạt động nhóm (HS tự quản), tạo điều kiện để HS được chủ động thâm nhập sâu vào quá trình học tập. Hướng dẫn HS nội dung hoạt động nhóm: Thảo luận về lợi ích, tác dụng của luyện tập bài tập thể dục, rèn luyện cách thực hiện động tác, cách đếm nhịp, cách phát hiện sai sót khi luyện tập (sai sót về hướng, cách thực hiện động tác, khẩu lệnh, tư thế,...).
- Quan tâm sử dụng phương pháp rèn luyện tư thế, rèn luyện khả năng định hướng trong không gian, khả năng liên kết động tác và thăng bằng.
- Quan tâm sử dụng và hướng dẫn HS sử dụng các phương tiện hỗ trợ về phương hướng, tốc độ và nhịp điệu: Vật chuẩn, nhịp võ tay, hướng chỉ tay của GV,...
- Phối hợp giữa luyện tập với TCVĐ để phát triển khả năng vận dụng, khả năng tập trung chú ý và ý thức trách nhiệm của HS đối với tập thể lớp và nhóm, tổ.
- Phát triển có chủ đích các tố chất thể lực (có liên quan trực tiếp đến bài tập thể dục) và năng lực tự học.
- Phối hợp giữa ôn tập với dạy học nội dung mới trong mối tương quan đảm bảo tính kế thừa cao, phát huy năng lực vận dụng kiến thức, kỹ năng đã có để tiếp thu kiến thức mới, kỹ năng mới.

2. Chạy cự li ngắn, chạy cự li trung bình, ném bóng

- Cần tuân thủ quy trình dạy học động tác (through qua ba giai đoạn: Dạy học ban đầu, học sâu, củng cố và tiếp tục hoàn thiện). Đối với giai đoạn dạy học ban đầu, việc sử dụng

phương pháp phân chia và nguyên vẹn cần căn cứ vào đặc điểm của động tác và khả năng tiếp thu của HS.

- Sử dụng hợp lí phương pháp lặp lại trong toàn bộ quá trình dạy học để đảm bảo: Đạt được mục tiêu rèn luyện kĩ năng vận động cơ bản, hình thành và bước đầu ổn định kĩ năng thực hiện các động tác.
- Sử dụng hợp lí phương pháp giáo dục các tố chất thể lực trên cơ sở ưu tiên phát triển năng lực phối hợp vận động.
- Phối hợp hài hòa giữa các phương pháp tập luyện có định mức chặt chẽ (về số lần lặp lại, quãng nghỉ, tốc độ, cự li,...) nhằm đồng thời rèn luyện kĩ năng vận động, phát triển các tố chất thể lực đặc trưng của môn học (sức nhanh tần số, sức mạnh tốc độ, sức bền chung).
- Quan tâm theo dõi và phát hiện kịp thời những sai sót cơ bản trong quá trình luyện tập của HS. Thường xuyên nhắc lại động tác đã học thông qua nội dung ôn tập ở các tiết học tiếp theo.
- Cần thực hiện có hiệu quả nguyên tắc đổi mới cá biệt trong quá trình rèn luyện kĩ năng và thể lực. Đối với những HS có năng lực tiếp thu tốt cần quan tâm, tạo điều kiện học vượt nội dung để sớm hình thành kĩ năng vận động và có độ ổn định cao; đối với HS có những hạn chế về thể lực cần được quan tâm sử dụng LVĐ hợp lí.
- Sử dụng rộng rãi phương pháp tổ chức dạy học theo hoạt động, tạo nhiều điều kiện và thời gian trong một tiết học để HS được thực hành các hoạt động học tập với vai trò chủ thể (trên cơ sở tăng cường hoạt động nhóm). Duy trì kiểm tra, đánh giá thường xuyên để tích cực hoá hoạt động học tập ở nhà đối với từng HS.
- Có thể thay thế, đổi mới trò chơi bằng các trò chơi dân gian, TCVĐ có cùng hướng tác động để rèn luyện kĩ năng vận động và thể lực.
- Trò chơi rèn luyện phản xạ với tín hiệu biết trước, phản xạ với vật thể di động cần đòi hỏi HS: Tốc độ thực hiện động tác tương đối cao, khả năng thực hiện động tác tương đối chính xác (tương ứng với khả năng của lứa tuổi).

3. Các môn thể thao tự chọn

- Về tổ chức luyện tập: Đảm bảo để HS được luyện tập với bóng và sân tập có kích thước, trọng lượng phù hợp với lứa tuổi.
- Sử dụng có các bài tập dẫn dắt và bổ trợ phù hợp với đối tượng, giai đoạn học tập và loại hình kĩ thuật.
- Hoạt động luyện tập được tiến hành theo thứ tự:
 - + Làm quen với vợt, cầu hoặc bóng.



- + Luyện tập từ không cầu, không bóng đến có cầu, có bóng.
- + Luyện tập từ chậm đến nhanh, từ tại chỗ đến di động; từ một kĩ thuật đến liên kết, phối hợp nhiều kĩ thuật.
- Kết hợp giữa dạy học kĩ thuật và rèn luyện thể lực (phù hợp với đặc trưng hoạt động thể lực của môn thể thao tự chọn); giữa dạy học kĩ thuật và chiến thuật.

4. Tổ chức trò chơi vận động

TCVĐ thường được cấu trúc với hai phần cơ bản: Nội dung trò chơi và cách tiến hành trò chơi. Để thực hiện trò chơi đạt được mục đích, GV cần đồng thời:

- Dạy HS nội dung trò chơi.
- Dạy HS cách thực hiện trò chơi.

Sử dụng phương pháp trò chơi trong quá trình dạy học động cần lưu ý một số vấn đề sau:

- Có tiến trình thực hiện nội dung và yêu cầu của trò chơi như quá trình dạy học động tác để đảm bảo: Kỹ năng thực hành các động tác không bị phá vỡ trong quá trình chơi. Tiến trình thực hiện trò chơi đồng thời là lộ trình tiếp thu và hoàn thiện kỹ năng động tác.
- Yêu cầu và nội dung đánh giá (để xếp thứ hạng thắng cuộc) của trò chơi được tăng dần theo khả năng và điều kiện luyện tập của HS (phù hợp với khả năng tiếp thu và hình thành kỹ năng vận động).
- Phương pháp thực hiện và yêu cầu về kết quả đạt được của mỗi loại trò chơi phải tương ứng định hướng phát triển từng loại tố chất và năng lực.
- Chuẩn bị địa điểm và phương tiện hợp lí, đảm bảo quá trình chơi được diễn ra hiệu quả và an toàn.

TCVĐ trong từng chủ đề được biên soạn theo mục đích và nội dung của Chương trình, có định hướng tác động nhằm góp phần hình thành, củng cố kỹ năng vận động và phát triển thể lực cho HS theo mục tiêu của chủ đề. Vì vậy:

- Các yêu cầu về: Tốc độ vận động, độ chính xác về phương hướng và tư thế; thời gian thực hiện và số lần lặp lại, độ lớn của LVD,... phải được lựa chọn phù hợp với mục đích sử dụng, với mục tiêu của chủ đề.
- GV chủ động sử dụng các TCVĐ, trò chơi dân gian sẵn có của địa phương để tăng sự mới lạ về nội dung và sự đa dạng của hình thức thực hiện tiết học. Tuy nhiên, các trò chơi phải có nội dung và định hướng tác động phù hợp với mục đích của tiết học (khởi động, bổ trợ, luyện tập, hồi tĩnh), mục tiêu và nội dung của chủ đề.