

### 3 PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC/TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG

#### 3.1. Những yêu cầu cơ bản về phương pháp dạy học môn Giáo dục thể chất lớp 1

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

##### – Phần 1: Mở đầu

- + 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 học sinh thực hiện một số bài tập có cường độ vận động nhẹ nhàng như đi bộ, chạy chậm, xoay các khớp, tay không; chơi trò chơi vận động để khởi động chung và khởi động chuyên môn.
- + Sử dụng đội hình hàng ngang, hàng dọc, vòng tròn,... phù hợp, sử dụng các phương tiện trực quan có ứng dụng công nghệ thông tin để tập trung sự chú ý của học sinh, tạo sự hấp dẫn, hào hứng chuẩn bị thực hiện các nhiệm vụ học tập.

##### – Phần 2: Cơ bản

- + 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 học sinh 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 học sinh 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 giáo viên. 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 học sinh chơi một trò chơi cụ thể nào đó hoặc cho học sinh thực hiện một bài tập nào đó dưới dạng trò chơi, chơi theo tổ, nhóm để tăng tính hấp dẫn của tiết học.

Cần lựa chọn và tổ chức chơi các trò chơi vận động theo chủ đề nhằm củng cố, rèn luyện và hỗ trợ cho nội dung của tiết học.

- + Căn cứ vào đặc điểm tâm sinh lí lứa tuổi để sắp xếp nội dung tập luyện cho phù hợp. Nội dung tập luyện mới, phức tạp dần. Các vận động rèn luyện sức nhanh, sự khéo léo nên xếp ở phần đầu bài tập. Nội dung bài tập có yếu tố phát triển sức mạnh, sức bền nên xếp ở cuối giai đoạn của phần cơ bản.
- + Sắp xếp khối lượng vận động theo thứ tự hợp lí từ nhỏ đến lớn, các bộ phận cơ thể đều được thay nhau hoạt động. Có nhiều hình thức tập luyện và luôn thay đổi để duy trì không khí hào hứng trong tập luyện của học sinh. Thời gian tập luyện và nghỉ ngơi cần xen kẽ nhau cho hợp lí.
- + Sử dụng phương pháp dùng lời nói, trực quan, luyện tập, nhận xét, đánh giá để củng cố và khắc sâu kiến thức đã học qua các bài tập và tình huống thực tiễn trong mục Vận dụng. Trên cơ sở các kiến thức đã học, đã luyện tập, học sinh giải quyết bài tập và biết cách vận dụng vào thực tiễn dưới sự hướng dẫn của giáo viên.

#### – **Phần 3: Kết thúc**

- + Giáo viên có thể tiến hành phần hồi tĩnh và kết thúc tiết học dưới nhiều hình thức như: cho học sinh đi vòng tròn, vừa đi vừa hát; cho học sinh 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 học sinh 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.
- + Giáo viên 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 phải chính xác, cụ thể, mang tính biểu dương, động viên học sinh.
- + Giáo viên 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 học sinh tích cực vận động, rèn luyện thân thể hằng ngày, tham gia các hoạt động trải nghiệm để có ý thức giữ gìn vệ sinh môi trường, phòng tránh đuối nước,...

### **3.2. Hướng dẫn và gợi ý phương pháp, hình thức tổ chức dạy học môn Giáo dục thể chất lớp 1**

#### **a) Phương pháp sửa chữa những sai sót học sinh thường mắc trong tập luyện**

##### – Những sai sót về kĩ thuật động tác

- + *Biểu hiện:* Tư thế chuẩn bị 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.



+ *Nguyên nhân và cách khắc phục:* Do học sinh hiểu chưa đúng về yêu cầu của bài tập; biểu tượng về động tác thiếu chính xác, nên giáo viên cần hướng dẫn lại tỉ mỉ từng cử động, động tác của bài tập, kết hợp xem lại tranh hoặc video về động tác đó.

– **Những sai sót do hạn chế về năng lực phối hợp vận động**

+ *Biểu hiện:* Mức độ dùng lực của bài tập chưa hợp lí, không thực hiện bài tập một cách liên hoàn do bị giật cục.

+ *Nguyên nhân và cách khắc phục:* Do học sinh 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), nên giáo viên cần cho học sinh tập luyện các bài tập hỗ trợ, có sự trợ giúp của giáo viên hoặc vật làm chuẩn.

– **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. Ví dụ: Bật nhảy không đủ độ xa và độ cao theo yêu cầu.

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

– **Những sai sót do bệnh lí và dị tật**

+ *Biểu hiện:* Học sinh 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 khỏe;...

+ *Cách khắc phục:* Đối với những học sinh có tình trạng bệnh lí cần điều chỉnh nội dung, lượng vận động và các bài tập cho phù hợp. Giáo viên thông báo cho gia đình để có biện pháp phòng tránh hoặc cải thiện ở mức tối đa.

**b) Phương pháp dạy học nhiều nội dung phối hợp trong một tiết học**

Giáo viên căn cứ vào nội dung học trong từng chủ đề và gợi ý kế hoạch dạy học để soạn bài (giáo án) dạy cho học sinh theo thời lượng đã được quy định trong chương trình chung và trong sách này. Có nhiều cách thiết kế kế hoạch dạy học khác nhau.

– **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, tùy theo điều kiện tiếp thu của học sinh, giáo viên phân chia

nội dung học và trò chơi vận động theo gợi ý kế hoạch dạy học ở từng chủ đề. Theo cách này sẽ thuận lợi hơn cho giáo viên, đó là trong tiết học chỉ cần tổ chức hướng dẫn dạy sao cho học sinh nắm được một nội dung học và trò chơi vận động để rèn luyện thể lực, kỹ năng vận động.

– **Cách dạy phối hợp nội dung ở nhiều chủ đề**

Ưu điểm của cách phối hợp này là nội dung học luôn phong phú, học sinh không bị nhàm 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 giáo viên phải tổ chức lớp và quản lý học sinh tốt hơn do phải luôn thay đổi nội dung, phương pháp tổ chức lớp cũng như đội hình tập luyện. Giáo viên 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 kỹ năng vận động cơ bản; hoặc kết hợp nội dung Tư thế và kỹ 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 khó hơn và cần rèn kỹ năng nhiều hơn.