

PHẠM THỊ LỆ HẰNG

TÀI LIỆU BỒI DƯỠNG GIÁO VIÊN
SỬ DỤNG SÁCH GIÁO KHOA
môn

**GIÁO DỤC
THỂ CHẤT**

BỘ SÁCH CHÂN TRỜI SÁNG TẠO

(Tài liệu lưu hành nội bộ)

LỚP 4



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

PHẠM THỊ LỆ HẰNG

TÀI LIỆU BỒI DƯỠNG GIÁO VIÊN
SỬ DỤNG SÁCH GIÁO KHOA
môn

GIÁO DỤC
THỂ CHẤT

BỘ SÁCH CHÂN TRỜI SÁNG TẠO

(Tài liệu lưu hành nội bộ)

LỚP 4

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Tổng Giám đốc HOÀNG LÊ BÁCH

Chịu trách nhiệm nội dung:

Tổng biên tập PHẠM VĨNH THÁI

Biên tập nội dung: PHẠM BẢO QUÝ

Thiết kế sách: TRẦN NGUYỄN ANH TÚ

Trình bày bìa: NGUYỄN MẠNH HÙNG

Sửa bản in: PHẠM BẢO QUÝ

Chế bản: CÔNG TY CP DỊCH VỤ XUẤT BẢN GIÁO DỤC GIA ĐỊNH

Bản quyền thuộc Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.

Tất cả các phần của nội dung cuốn sách này đều không được sao chép, lưu trữ, chuyển thể dưới bất kì hình thức nào khi chưa có sự cho phép bằng văn bản của Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.

**TÀI LIỆU BỒI DƯỠNG GIÁO VIÊN SỬ DỤNG SÁCH GIÁO KHOA
MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 4 – BỘ SÁCH CHÂN TRỜI SÁNG TẠO**

Mã số:

In.....bản, (QĐ in số....) Khổ 19 x 26,5 cm.

Đơn vị in:.....

Cơ sở in:.....

Số ĐKXB:

Số QĐXB:..... ngày tháng.... năm 20 ...

In xong và nộp lưu chiểu thángnăm 20....

Mã số ISBN:

Lời nói đầu

Kính thưa quý thầy cô giáo!

Nhằm giúp thầy cô giáo hiểu rõ những nội dung cơ bản trong Chương trình Giáo dục phổ thông ban hành theo Thông tư số 32/2018/TT-BGDĐT ngày 26 tháng 12 năm 2018 của Bộ giáo dục và Đào tạo và tổ chức hoạt động dạy học môn Giáo dục thể chất lớp 4 hiệu quả, Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam đã tổ chức biên soạn ***Tài liệu bồi dưỡng giáo viên sử dụng sách giáo khoa môn Giáo dục thể chất lớp 4 (Bộ sách Chân trời sáng tạo)***.

Cuốn tài liệu được cấu trúc gồm hai phần:

Phần thứ nhất: Những vấn đề chung. Nội dung phần này tập trung giới thiệu về chương trình môn học; cấu trúc sách và cấu trúc mỗi chủ đề, bài học trong sách giáo khoa Giáo dục thể chất 4; phương pháp tổ chức hoạt động; phương pháp kiểm tra, đánh giá kết quả học tập; khai thác thiết bị và học liệu trong tổ chức hoạt động; cách sử dụng các tài liệu bổ trợ như sách giáo viên; nguồn tài nguyên, học liệu điện tử của Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.

Phần thứ hai: Hướng dẫn xây dựng kế hoạch bài dạy. Nội dung phần này chủ yếu gợi ý, hướng dẫn GV cách tổ chức dạy học trong sách giáo khoa Giáo dục thể chất 4, bao gồm: Đội hình đội ngũ, Bài tập thể dục, Tư thế và kỹ năng vận động cơ bản, Thể dục nhịp điệu và Bóng đá.

Tài liệu bồi dưỡng giáo viên sử dụng sách giáo khoa môn Giáo dục thể chất lớp 4 được biên soạn dựa theo Chương trình Giáo dục phổ thông 2018, đồng thời kế thừa, phát triển những thành tựu mới về phương pháp và hình thức tổ chức hoạt động theo định hướng phát triển năng lực. Do đó, các tác giả hi vọng đây sẽ là tài liệu hữu ích, thiết thực cho các giáo viên khi triển khai chương trình và sách giáo khoa Giáo dục thể chất 4. Bên cạnh đó, tài liệu cũng được biên soạn theo hướng mở, giúp giáo viên có thể chủ động, linh hoạt trong tổ chức các hoạt động, phù hợp với điều kiện của các địa phương và năng lực thực tế của học sinh trên mọi vùng miền đất nước.

Tác giả rất mong nhận được ý kiến đóng góp của quý thầy cô và độc giả để tài liệu được hoàn thiện hơn.

Trân trọng cảm ơn!

Tác giả

Mục lục

PHẦN THỨ NHẤT. NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG	5
1. Khái quát về chương trình môn học	5
2. Giới thiệu chung về sách giáo khoa môn Giáo dục thể chất 4	7
2.1. Quan điểm tiếp cận, biên soạn	7
2.2. Giới thiệu, phân tích cấu trúc sách và cấu trúc bài học	9
2.3. Cấu trúc mỗi chủ đề/bài học theo các mạch kiến thức	15
2.4. Phân tích một số chủ đề/bài học đặc trưng	16
2.5. Khung phân phối chương trình gợi ý	20
3. Phương pháp dạy học/tổ chức hoạt động môn Giáo dục thể chất 4	21
3.1. Định hướng, yêu cầu cơ bản chung về đổi mới phương pháp dạy học của môn Giáo dục thể chất 4 đáp ứng yêu cầu hình thành và phát triển các phẩm chất, năng lực	21
3.2. Hướng dẫn, gợi ý phương pháp, cách thức tổ chức dạy học/hoạt động	22
4. Hướng dẫn kiểm tra, đánh giá kết quả học tập môn Giáo dục thể chất 4	27
4.1. Đánh giá theo định hướng tiếp cận phẩm chất, năng lực	27
4.2. Gợi ý, ví dụ minh họa về đổi mới hình thức, phương pháp kiểm tra, đánh giá năng lực trong môn Giáo dục thể chất 4	27
5. Giới thiệu tài liệu bổ trợ, nguồn tài nguyên, học liệu điện tử, thiết bị dạy học	30
5.1. Giới thiệu, hướng dẫn sử dụng sách giáo viên	30
5.2. Giới thiệu, hướng dẫn sử dụng, khai thác nguồn tài nguyên, học liệu điện tử, thiết bị dạy học	32
PHẦN THỨ HAI. HƯỚNG DẪN XÂY DỰNG KẾ HOẠCH BÀI DẠY	35
1. Quy trình thiết kế kế hoạch bài dạy (giáo án)	35
2. Bài soạn minh họa	38

PHẦN THỨ NHẤT

NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG

1. KHÁI QUÁT VỀ CHƯƠNG TRÌNH MÔN HỌC

Giáo dục thể chất là môn học bắt buộc, được thực hiện từ lớp 1 đến lớp 12. Môn Giáo dục thể chất góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục phát triển phẩm chất và năng lực của học sinh, trọng tâm là: trang bị cho học sinh kiến thức và kỹ năng chăm sóc sức khỏe; kiến thức và kỹ năng vận động; hình thành thói quen tập luyện, khả năng lựa chọn môn thể thao phù hợp để luyện tập nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực và tổ chức vận động; trên cơ sở đó giúp học sinh có ý thức, trách nhiệm đối với sức khỏe của bản thân, gia đình và cộng đồng, thích ứng với các điều kiện sống, sống vui vẻ, hoà đồng với mọi người.

Nội dung chủ yếu của môn Giáo dục thể chất là rèn luyện kỹ năng vận động và phát triển tố chất thể lực cho học sinh bằng những bài tập thể chất đa dạng như: các bài tập đội hình đội ngũ, các bài tập thể dục, các trò chơi vận động, các môn thể thao và kỹ năng phòng tránh chấn thương trong hoạt động thể dục thể thao.

Nội dung giáo dục thể chất được phân chia theo hai giai đoạn: Giai đoạn giáo dục cơ bản và giai đoạn giáo dục định hướng nghề nghiệp.

– *Giai đoạn giáo dục cơ bản*: Môn Giáo dục thể chất giúp học sinh biết cách chăm sóc sức khỏe và vệ sinh thân thể; hình thành thói quen tập luyện nâng cao sức khỏe; thông qua các trò chơi vận động và tập luyện thể dục thể thao hình thành các kỹ năng vận động cơ bản, phát triển các tố chất thể lực, làm cơ sở để phát triển toàn diện. Học sinh được lựa chọn nội dung hoạt động thể dục thể thao phù hợp với thể lực của mình và khả năng đáp ứng của nhà trường.

– *Giai đoạn giáo dục định hướng nghề nghiệp*: Môn Giáo dục thể chất được thực hiện thông qua hình thức câu lạc bộ thể dục thể thao. Học sinh được chọn nội dung hoạt động thể thao phù hợp với nguyện vọng của mình và khả năng đáp ứng của nhà trường để tiếp tục phát triển kỹ năng chăm sóc sức khỏe và vệ sinh thân thể, phát triển về nhận thức và năng khiếu thể thao, đồng thời giúp những học sinh có năng khiếu thể thao tự chọn định hướng nghề nghiệp phù hợp.

*** Mục tiêu Giáo dục thể chất cấp tiểu học**

Môn Giáo dục thể chất giúp học sinh lựa chọn môn thể thao phù hợp để rèn luyện hoàn thiện thể chất; vận dụng những điều đã học để điều chỉnh chế độ sinh hoạt và tập luyện, tham gia tích cực các hoạt động thể dục, thể thao; có ý thức tự giác, tự tin, trung thực, dũng cảm, có tinh thần hợp tác thân thiện, thể hiện khát khao vươn lên; từ đó có những định hướng cho tương lai phù hợp với năng lực, sở trường, đáp ứng yêu cầu của sự nghiệp xây dựng, bảo vệ Tổ quốc và hội nhập quốc tế.

*** Yêu cầu cần đạt về phẩm chất chủ yếu môn Giáo dục thể chất**

Môn Giáo dục thể chất góp phần hình thành và phát triển ở học sinh các phẩm chất chủ yếu theo các mức độ phù hợp với môn học, cấp học đã được quy định tại Chương trình tổng thể, các môn học đều phải góp phần giúp học sinh có được các phẩm chất đó theo đặc trưng của riêng từng môn học. Môn học Giáo dục thể chất là một trong những môn học trực tiếp hình thành và phát triển cả năm phẩm chất, xuyên suốt tất cả ba cấp học. Đó là những phẩm chất chủ yếu sau: yêu nước, nhân ái, chăm chỉ, trung thực, trách nhiệm.

*** Yêu cầu cần đạt về năng lực chung và đóng góp của môn học trong việc hình thành, phát triển các năng lực chung cho học sinh**

Môn Giáo dục thể chất góp phần hình thành và phát triển ở học sinh các năng lực chung theo các mức độ phù hợp với môn học, cấp học đã được quy định tại Chương trình tổng thể.

– *Đối với năng lực tự chủ và tự học:* Trong dạy học môn Giáo dục thể chất, giáo viên tổ chức cho học sinh thực hiện các hoạt động tìm tòi, khám phá, tra cứu thông tin, lập kế hoạch và thực hiện các bài tập thực hành, từ đó hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học cho học sinh.

– *Đối với năng lực giao tiếp và hợp tác:* Môn Giáo dục thể chất tạo cơ hội cho học sinh thường xuyên được trao đổi, trình bày, chia sẻ và phối hợp thực hiện ý tưởng trong các bài thực hành, các trò chơi, các hoạt động thi đấu có tính đồng đội. Từ đó, học sinh được hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác.

– *Đối với năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:* Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu và vận dụng linh hoạt các phương pháp tập luyện, giáo viên tạo cơ hội cho học sinh vận dụng kiến thức để phát hiện vấn đề và đề xuất cách giải quyết, biết cách lập kế hoạch và thực hiện kế hoạch để giải quyết vấn đề một cách khách quan, trung thực và sáng tạo.

2. GIỚI THIỆU CHUNG VỀ SÁCH GIÁO KHOA MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT 4

2.1. Quan điểm tiếp cận, biên soạn

Theo định hướng đổi mới giáo dục phổ thông thể hiện qua Nghị quyết số 88/2014/QH13 về Đổi mới chương trình, sách giáo khoa phổ thông của Quốc hội và qua Chương trình giáo dục phổ thông mới gồm Chương trình giáo dục tổng thể và Chương trình giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất được Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành, với trọng tâm là chuyển từ giáo dục chú trọng truyền thụ kiến thức sang giúp học sinh hình thành và phát triển toàn diện phẩm chất và năng lực.

Xuất phát từ đặc trưng của môn học, một số quan điểm sau được nhấn mạnh trong việc biên soạn sách giáo khoa môn Giáo dục thể chất ở cấp Tiểu học nói chung và lớp 4 nói riêng:

- Sách giáo khoa môn Giáo dục thể chất được biên soạn dựa trên nền tảng lý luận và thực tiễn, cập nhật thành tựu của khoa học thể dục thể thao và khoa học sư phạm hiện đại, trong đó có các kết quả nghiên cứu về giáo dục học, tâm lý học, sinh lý học, phương pháp giáo dục thể chất và huấn luyện thể thao.

- Sách giáo khoa môn Giáo dục thể chất ở cấp Tiểu học nói chung và lớp 4 nói riêng bảo đảm phù hợp với tâm – sinh lý lứa tuổi và quy luật phát triển thể chất của học sinh; phát huy tính chủ động và tiềm năng của mỗi học sinh thông qua các phương pháp, hình thức tổ chức giáo dục; vận dụng các phương pháp kiểm tra, đánh giá phù hợp với đặc điểm của môn học, hỗ trợ việc hình thành, phát triển phẩm chất, năng lực ở học sinh.

- Sách có tính mở, tạo điều kiện để học sinh được lựa chọn các hoạt động phù hợp với thể lực, nguyện vọng của bản thân và khả năng tổ chức của nhà trường; giáo viên được chủ động trong phương pháp dạy học, cách thức tổ chức dạy học,...; đồng thời tạo điều kiện để nhà trường xây dựng kế hoạch giáo dục phù hợp với điều kiện thực tế và đặc điểm của mỗi địa phương.

Sách giáo khoa môn Giáo dục thể chất 4 tiếp nối nội dung, hình thức tổ chức và phương pháp dạy học của sách Giáo dục thể chất 1, 2 và 3. Đáp ứng yêu cầu cần đạt về phẩm chất, năng lực chung và năng lực đặc thù môn học theo Chương trình giáo dục phổ thông 2018.

Sách có những điểm mới sau:

- Sách Giáo dục thể chất 4 góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục phát triển phẩm chất và năng lực của học sinh, trọng tâm là trang bị cho học sinh: kiến thức và kỹ năng chăm sóc sức khỏe; kiến thức và kỹ năng vận động; hình thành thói quen tập luyện,

khả năng lựa chọn môn thể thao phù hợp để luyện tập nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực và tố chất vận động. Thông qua đó, học sinh có ý thức, trách nhiệm đối với sức khỏe của bản thân, gia đình và cộng đồng, sống vui vẻ, hoà đồng với mọi người.

– Sách Giáo dục thể chất 4 kế thừa và phát huy những nội dung cơ bản của sách giáo khoa hiện hành là rèn luyện kỹ năng vận động và phát triển tố chất thể lực cho học sinh lớp 4 thông qua những bài tập thể chất đa dạng như: bài tập đội hình đội ngũ, bài tập thể dục, bài tập tư thế và kỹ năng vận động cơ bản, trò chơi vận động, các môn thể thao tự chọn (thể dục nhịp điệu và bóng đá) và các nội dung về lựa chọn môi trường tự nhiên có lợi trong tập luyện.

– Sách giúp học sinh được phát triển toàn diện về năng lực và phẩm chất thông qua việc tổ chức những tiết học sinh động, thú vị nhờ đổi mới phương pháp định hướng tiếp cận năng lực, lấy người học làm trung tâm. Những kinh nghiệm sống của trẻ sẽ được tích lũy thông qua những lời nói, cử chỉ, hành vi hay thái độ, cách thức, hình mẫu và phương pháp dạy học của giáo viên, bên cạnh đó là sự tác động từ phía gia đình và bạn bè. Hình thức trình bày sách chủ yếu theo mô tả trực quan bằng hình ảnh. Trong từng nội dung đều có phân tích kỹ thuật động tác và giới thiệu một số trò chơi vận động phù hợp với từng đặc thù ở nội dung bài học.

– Sách cung cấp nhiều hình thức luyện tập, tạo cơ hội cho học sinh thường xuyên được trao đổi, trình bày, chia sẻ và phối hợp thực hiện các ý tưởng trong bài tập, các trò chơi vận động hoặc các hoạt động thi đấu. Qua đó, giáo dục tinh thần đoàn kết, ý thức tương trợ, hình thành phẩm chất tốt đẹp cho học sinh, góp phần làm đa dạng hoá các phương tiện giáo dục thể chất, tạo hứng thú trong học tập.

– Ở từng nội dung trong sách đều có những câu hỏi gợi mở, vận dụng các nội dung đã học vào đời sống thực tế. Ngoài ra, ở phần Thể thao tự chọn, nhà trường và học sinh có thể chọn một môn thể thao phù hợp với sở thích, năng lực của học sinh và điều kiện sân bãi, cơ sở vật chất của đơn vị.

– Nội dung sách giáo khoa Giáo dục thể chất 4 mang tính tích hợp liên môn với nội dung chương trình của các môn học khác, đặc biệt là: Đạo đức, Tự nhiên và Xã hội, Nghệ thuật, Hoạt động trải nghiệm,... Môn học đề cao yêu cầu liên hệ và vận dụng vào thực tiễn đời sống hằng ngày.

– Sách được viết theo hướng mở, thể hiện được điểm đổi mới mà Chương trình giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất yêu cầu: không quy định chi tiết về nội dung dạy học, chỉ quy định những yêu cầu cần đạt về phẩm chất và năng lực thể chất, đáp ứng những kiến thức cơ bản và cốt lõi về giáo dục thể chất bắt buộc cho học sinh lớp 4.

2.2. Giới thiệu, phân tích cấu trúc sách và cấu trúc bài học

2.2.1. Phân tích ma trận năng lực, nội dung, hoạt động

Căn cứ vào nội dung yêu cầu cần đạt về phẩm chất và năng lực được quy định trong Chương trình giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất ban hành kèm theo Thông tư số 32/2018/TT-BGDĐT ngày 26/12/2018 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo, sách giáo khoa Giáo dục thể chất 4 được xây dựng gồm ba phần chính: Kiến thức chung, Vận động cơ bản và Thể thao tự chọn. Cụ thể như sau:

Bảng 1. Cấu trúc sách giáo khoa môn Giáo dục thể chất 4

Tên chủ đề	Nội dung	Yêu cầu cần đạt	Năng lực môn học	Năng lực chung	Phẩm chất
PHẦN MỘT. KIẾN THỨC CHUNG					
	Vệ sinh trong giờ học: khởi động, tập luyện, hồi phục, sau tập luyện: 1. Vệ sinh trong khởi động 2. Vệ sinh trong tập luyện 3. Vệ sinh trong hồi phục 4. Vệ sinh sau tập luyện	– Biết và thực hiện vệ sinh đảm bảo an toàn trong giờ tập luyện của môn Giáo dục thể chất.	+ Nhận biết được ý nghĩa của vệ sinh trong giờ học: khởi động, tập luyện, hồi phục, sau tập luyện đối với sự phát triển của cơ thể. + Thực hiện được việc vệ sinh trong giờ học: khởi động, tập luyện, hồi phục, sau tập luyện.	– Năng lực tự chủ tự học + Tự giác trong tập luyện và tham gia các hoạt động trên lớp do giáo viên tổ chức. + Biết xem trước các nội dung bài học tại nhà. – Năng lực giao tiếp, hợp tác + Phối hợp với bạn trong thực hiện việc vệ sinh trong giờ học: khởi động, tập luyện, hồi phục, sau tập luyện. + Biết nhận xét và hỗ trợ bạn thực hiện đúng việc vệ sinh trong giờ học: khởi động, tập luyện, hồi phục, sau tập luyện.	+ Chăm chỉ, ham học hỏi đối với kiến thức mới. + Nhân ái, biết giúp đỡ bạn khi thực hiện việc vệ sinh trong giờ học: khởi động, tập luyện, hồi phục, sau tập luyện. + Trung thực khi thực hiện việc vệ sinh trong giờ học: khởi động, tập luyện, hồi phục, sau tập luyện.

				<ul style="list-style-type: none"> – Năng lực giải quyết vấn đề, sáng tạo + Biết và giải quyết được các yêu cầu của giáo viên khi thực hiện vệ sinh trong giờ học: khởi động, tập luyện, hồi phục, sau tập luyện. 	
PHẦN HAI. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN					
Đội hình đội ngũ	Bài 1. Đi đều vòng bên trái <ol style="list-style-type: none"> Đi đều vòng bên trái Một hàng dọc đi đều vòng bên trái Nhiều hàng dọc đi đều vòng bên trái Bài 2. Đi đều vòng bên phải <ol style="list-style-type: none"> Đi đều vòng bên phải Một hàng dọc đi đều vòng bên phải Nhiều hàng dọc đi đều vòng bên phải Bài 3. Đi đều vòng sau <ol style="list-style-type: none"> Đi đều vòng sau Một hàng dọc đi đều vòng sau Nhiều hàng dọc đi đều vòng sau 	<ul style="list-style-type: none"> + Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu của giáo viên. + Thực hiện được các bài tập đi đều vòng các hướng. + Tham gia tích cực các trò chơi vận động rèn luyện đội hình đội ngũ. + Hoàn thành lượng vận động bài tập. 	<ul style="list-style-type: none"> + Nhận biết được ý nghĩa của tập luyện đội hình đội ngũ đối với sự phát triển của cơ thể. + Thực hiện được các động tác đi đều vòng các hướng. 	<ul style="list-style-type: none"> – Năng lực tự chủ tự học + Tự giác trong tập luyện và tham gia các hoạt động trên lớp do giáo viên tổ chức. + Biết xem trước các nội dung bài học tại nhà. – Năng lực giao tiếp, hợp tác + Phối hợp với bạn trong thực hiện các bài tập đi đều vòng các hướng. + Biết nhận xét và hỗ trợ bạn thực hiện đúng động tác. – Năng lực giải quyết vấn đề, sáng tạo + Biết và giải quyết được các yêu cầu của giáo viên khi tập luyện và tham gia trò chơi vận động. 	<ul style="list-style-type: none"> + Chăm chỉ, ham học hỏi đối với kiến thức mới. + Nhân ái, biết giúp đỡ bạn khi thực hiện các hoạt động luyện tập trên lớp. + Trung thực khi tham gia luyện tập và trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ.

<p>Bài tập thể dục</p>	<p>Bài 1. Động tác vươn thở và động tác tay kết hợp với cờ</p> <p>1. Động tác vươn thở kết hợp với cờ</p> <p>2. Động tác tay kết hợp với cờ</p> <p>Bài 2. Động tác chân và động tác lườn kết hợp với cờ</p> <p>1. Động tác chân kết hợp với cờ</p> <p>2. Động tác lườn kết hợp với cờ</p> <p>Bài 3. Động tác lưng bụng và động tác toàn thân kết hợp với cờ</p> <p>1. Động tác lưng bụng kết hợp với cờ</p> <p>2. Động tác toàn thân kết hợp với cờ</p> <p>Bài 4. Động tác nhảy và động tác điều hoà kết hợp với cờ</p> <p>1. Động tác nhảy kết hợp với cờ</p> <p>2. Động tác điều hoà kết hợp với cờ</p>	<p>+ Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu của giáo viên.</p> <p>+ Thực hiện được các động tác của bài tập thể dục kết hợp với cờ.</p> <p>+ Tham gia tích cực các trò chơi vận động bổ trợ khéo léo.</p> <p>+ Hoàn thành lượng vận động bài tập.</p>	<p>+ Biết và hiểu được ý nghĩa của các động tác bài tập thể dục đến sự phát triển của cơ thể.</p> <p>+ Thực hiện được các động tác vươn thở, động tác tay, động tác chân, động tác lườn, động tác lưng bụng, động tác toàn thân, động tác nhảy và động tác điều hoà kết hợp với cờ.</p>	<p>– Năng lực tự chủ tự học</p> <p>+ Tự giác trong tập luyện và tham gia các hoạt động trên lớp do giáo viên tổ chức.</p> <p>+ Biết xem trước các nội dung bài học tại nhà và chủ động thực hiện các động tác bài tập thể dục trong và ngoài giờ lên lớp.</p> <p>– Năng lực giao tiếp, hợp tác</p> <p>+ Biết quan sát, nhận xét và giúp đỡ bạn cùng tập thực hiện các động tác bài tập thể dục.</p> <p>+ Phối hợp với bạn trong tập luyện và tham gia các trò chơi vận động.</p> <p>– Năng lực giải quyết vấn đề, sáng tạo</p> <p>+ Biết đặt các câu hỏi và giải quyết các nhiệm vụ học tập trong quá trình tập luyện và tham gia trò chơi vận động.</p>	<p>+ Chăm chỉ, tự giác tập luyện các động tác của bài tập thể dục.</p> <p>+ Nhân ái, biết nhận xét và giúp đỡ bạn thực hiện đúng các động tác bài tập thể dục.</p> <p>+ Có ý thức trách nhiệm với bản thân trong việc tập luyện các động tác bài tập thể dục để nâng cao sức khoẻ hằng ngày.</p> <p>+ Trung thực khi tham gia luyện tập và các trò chơi rèn luyện khéo léo trên lớp.</p>
-------------------------------	---	--	---	--	--

<p>Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản</p>	<p>Bài 1. Thăng bằng tại chỗ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tại chỗ co một chân 2. Tại chỗ co một chân chạm vật 3. Tại chỗ co một chân kết hợp tung bóng <p>Bài 2. Thăng bằng di chuyển</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Đi nối bàn chân 2. Đi kiễng gót trên vạch kẻ thẳng 3. Đi trên bụi 4. Nhảy lò cò theo đường thẳng 5. Nhảy lò cò theo vòng cung <p>Bài 3. Bật cao</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bật cao tại chỗ 2. Bật cao tại chỗ chạm vật 3. Nhảy dây <p>Bài 4. Bật xa</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bật xa về trước 2. Bật qua chướng ngại vật thấp 3. Bật xa liên tục về trước <p>Bài 5. Bài tập phối hợp đi – bật nhảy</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Đi phối hợp bật xa về trước 2. Đi phối hợp bật cao chạm vật 	<p>+ Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu của giáo viên.</p> <p>+ Thực hiện được các bài tập thăng bằng tại chỗ và thăng bằng di chuyển.</p> <p>+ Thực hiện được các bài tập bật xa, bật cao và phối hợp di chuyển – bật nhảy.</p> <p>+ Tham gia tích cực các trò chơi vận động bổ trợ rèn luyện kĩ năng phối hợp vận động.</p> <p>+ Hoàn thành lượng vận động bài tập.</p>	<p>+ Biết và hiểu được ý nghĩa của các bài tập kĩ năng vận động cơ bản đến sự phát triển của cơ thể.</p> <p>+ Biết và thực hiện được các động tác thăng bằng tại chỗ và thăng bằng di chuyển dưới sự hướng dẫn của giáo viên.</p> <p>+ Thực hiện được các bài tập bật xa, bật cao và phối hợp đi, chạy – bật nhảy.</p>	<p>– Năng lực tự chủ, tự học</p> <p>+ Chủ động trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.</p> <p>+ Tự giác tham khảo trước các bài học ở nhà và tự tập ngoài giờ lên lớp.</p> <p>– Năng lực giao tiếp, hợp tác</p> <p>+ Hợp tác cùng bạn khi tham gia các hoạt động luyện tập và trò chơi vận động trên lớp.</p> <p>+ Biết nhận xét các lỗi sai và giúp bạn cùng tập hoàn thành bài tập theo hướng dẫn của giáo viên.</p> <p>– Năng lực giải quyết vấn đề, sáng tạo</p> <p>+ Giải quyết được các yêu cầu giáo viên đưa ra khi tham gia trò chơi vận động.</p>	<p>+ Chăm chỉ, ham học hỏi các kiến thức mới trong và ngoài giờ trên lớp.</p> <p>+ Nhân ái, biết giúp đỡ bạn cùng tập khi thực hiện các động tác mới hay ôn động tác cũ và tham gia các trò chơi vận động.</p> <p>+ Trung thực khi tham gia luyện tập và các trò chơi rèn luyện khả năng phối hợp vận động.</p>
---	---	--	--	---	---

	Bài 6. Bài tập phối hợp chạy – bật nhảy 1. Một bước đà bật nhảy về trước 2. Chạy phối hợp bật nhảy về trước 3. Chạy phối hợp bật cao chạm vật				
PHẦN BA. THỂ THAO TỰ CHỌN					
Thể dục nhịp điệu	Bài 1. Vũ đạo phối hợp bước chân cơ bản 1. Động tác đầu cổ phối hợp chân kiễng gót 2. Động tác tay vai phối hợp chân đặt gót 3. Phối hợp động tác đầu cổ và tay vai Bài 2. Lườn – vận mình phối hợp nhún gối 1. Động tác nhún gối phối hợp lườn 2. Động tác nhún gối phối hợp vận mình 3. Phối hợp động tác lườn và vận mình Bài 3. Lưng bụng phối hợp đẩy hông 1. Động tác lưng bụng 2. Động tác đẩy hông phối hợp tay 3. Phối hợp động tác lưng bụng và đẩy hông	+ Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu của giáo viên. + Thực hiện được các động tác thể dục nhịp điệu kết hợp với nhạc. + Tham gia tích cực trò chơi rèn luyện thể dục nhịp điệu. + Hoàn thành lượng vận động của bài tập.	+ Nhận biết được tác dụng của thể dục nhịp điệu đối với sự phát triển khả năng phối hợp vận động. + Thực hiện được động tác đầu cổ và tay vai; động tác lườn và vận mình; động tác đẩy hông và lưng bụng; động tác bật nhảy và điều hoà kết hợp với nhạc. + Tích cực tập luyện trong các buổi tập. + Tự giác tập luyện ngoài giờ học.	– Năng lực tự chủ và tự học + Tự giác thực hiện các bài tập, động tác thể dục nhịp điệu theo yêu cầu của giáo viên. + Tự chủ thực hiện các bài tập thể dục nhịp điệu ngoài giờ trên lớp. Năng lực giao tiếp và hợp tác + Có khả năng nhận xét, đánh giá và giúp bạn sửa sai, thực hiện động tác đúng trong quá trình tập luyện. + Hợp tác thực hiện các trò chơi vận động trên lớp. – Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo	+ Chăm chỉ hoàn thành nội dung và thực hiện đầy đủ lượng vận động. + Tôn trọng và giúp đỡ bạn trong quá trình tập luyện và tham gia trò chơi vận động. + Có ý thức trách nhiệm với bản thân trong tập luyện để nâng cao sức khoẻ. + Trung thực khi tham gia các trò chơi vận động.

	Bài 4: Bật nhảy phối hợp vũ điệu tay, điều hoà 1. Bật nhảy nâng gối phối hợp vũ đạo tay 2. Bật nhảy co từng chân ra sau phối hợp vũ đạo tay 3. Động tác điều hoà			+ Có khả năng giải quyết các nhiệm vụ của giáo viên trong buổi tập.	
Bóng đá	Bài 1. Bài tập với bóng 1. Tang bóng bằng đùi 2. Tại chỗ kéo bóng 3. Tang bóng bằng mu chính diện bàn chân Bài 2. Dừng bóng 1. Dừng bóng bằng đùi 2. Dừng bóng lăn sệt bằng chân Bài 3. Chuyển bóng lăn sệt 1. Chuyển bóng lăn sệt theo nhóm hai người 2. Chuyển bóng lăn sệt theo nhóm ba người trở lên Bài 4. Làm quen đá bóng bằng lòng bàn chân 1. Tại chỗ đá bóng cố định bằng lòng bàn chân 2. Di chuyển đá bóng cố định bằng lòng bàn chân 3. Di chuyển đá bóng cố định vào cầu môn bằng lòng bàn chân	+ Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu của giáo viên. + Thực hiện được các bài tập về bóng đá. + Tham gia tích cực trò chơi vận động hỗ trợ môn bóng đá. + Hoàn thành lượng vận động của bài tập.	+ Nhận biết được vai trò của bóng đá đối với sự phát triển của cơ thể. + Thực hiện được các bài tập không bóng, bài tập với bóng, bài tập đá bóng, bài tập dẫn bóng. + Tích cực tập luyện trên lớp và tự giác tập luyện ngoài giờ học.	– Năng lực tự chủ và tự học + Tự giác, tích cực tham gia các bài tập trong bóng đá. + Tìm tòi, học hỏi và tự tập ngoài giờ lên lớp theo gợi ý của giáo viên. – Năng lực giao tiếp và hợp tác + Có khả năng nhận xét, đánh giá và giúp bạn thực hiện bài tập trong quá trình tập luyện. + Hợp tác thực hiện các trò chơi vận động trên lớp. – Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo + Chủ động giải quyết các yêu cầu giáo viên đưa ra trong buổi tập và trò chơi vận động.	+ Không phân biệt đối xử với bạn trong quá trình tập luyện bóng đá. + Tôn trọng và biết giúp đỡ bạn trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động. + Chăm chỉ, tự chủ hoàn thành bài tập trong quá trình tập luyện. + Trung thực khi tham gia các bài tập và trò chơi rèn luyện trên lớp.

2.2.2. Phân tích kết cấu các chủ đề/bài học

Sách giáo khoa Giáo dục thể chất 4 được biên soạn dựa trên cơ sở kế thừa và phát triển các quan điểm dạy học tích hợp, dạy học theo chủ đề hướng tới phát triển phẩm chất và năng lực của người học. Đảm bảo tính đa dạng, phù hợp với học sinh ở các khu vực, vùng miền khác nhau, tạo cơ hội cho người học phát huy tối đa năng lực của bản thân. Căn cứ vào nội dung yêu cầu cần đạt về phẩm chất, năng lực được quy định trong Chương trình giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất, sách giáo khoa Giáo dục thể chất 4 được xây dựng gồm ba phần chính:

- *Kiến thức chung*: Giúp học sinh có những kiến thức cơ bản và bước đầu biết cách vệ sinh trong khởi động, vệ sinh trong tập luyện, vệ sinh trong hồi phục, vệ sinh sau tập luyện.
- *Vận động cơ bản*: Gồm ba chủ đề lớn là *Đội hình đội ngũ*, *Bài tập thể dục* và *Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản*. Ở mỗi chủ đề được phân nhỏ thành nhiều đơn vị bài học, mỗi bài học là sự cụ thể hoá những yêu cầu cần đạt được quy định trong chương trình môn học.
- *Thể thao tự chọn*: Gồm hai môn thể thao hiện đang được nhiều học sinh yêu thích là *Thể dục nhịp điệu* và *Bóng đá*.

2.3. Cấu trúc mỗi chủ đề/bài học theo các mạch kiến thức

Căn cứ theo Điều 7, Thông tư 33/2017/TT-BGDĐT, cấu trúc mỗi bài học trong sách giáo khoa Giáo dục thể chất 4 được thiết kế bao gồm bốn phần: Mở đầu; Kiến thức mới; Luyện tập và Vận dụng. Cụ thể chức năng của mỗi phần như sau:

a) Mở đầu:

- *Mục tiêu*: Thể hiện những yêu cầu về phẩm chất, năng lực mà học sinh cần đạt được sau bài học.
- *Khởi động và trò chơi hỗ trợ khởi động*: Cung cấp những bài khởi động và trò chơi vận động nhẹ nhàng nhằm tạo sự hứng thú, vui vẻ và chuẩn bị tâm lí cho học sinh trước khi vào nội dung học mới.

b) Kiến thức mới: Là sự cụ thể hoá những yêu cầu cần đạt được quy định trong chương trình môn học. Đối với học sinh Tiểu học nói chung và lớp 4 nói riêng, việc sử dụng những hình ảnh trực quan kèm mô tả ngắn gọn sẽ tạo hứng thú và kích thích quá trình tiếp thu của học sinh.

c) Luyện tập: Gợi ý các hình thức luyện tập giúp học sinh ôn lại các kiến thức vừa học, gồm có luyện tập cá nhân, luyện tập cặp đôi, luyện tập theo nhóm. Cung cấp cho học sinh các trò chơi bổ trợ kiến thức mới để vừa củng cố, vừa giải trí sau bài học.

d) Vận dụng: Giúp học sinh phát triển năng lực thông qua những câu hỏi vận dụng đơn giản, phù hợp với lứa tuổi.

Với cấu trúc thống nhất, mỗi bài học trong sách còn phát huy tối đa vai trò của kênh hình và kênh chữ trong việc trình bày thông tin và gợi ý hướng dẫn tổ chức các hoạt động cho học sinh:

– Kênh hình (chiếm ưu thế):

(1) Giúp học sinh dễ dàng quan sát và nhận biết các nội dung trong bài học: Các hoạt động khởi động, nội dung kiến thức mới, các hình thức tập luyện và vận dụng kiến thức đã học.

(2) Minh họa để học sinh hiểu và thực hiện được các hình thức tập luyện, tổ chức các trò chơi vận động.

(3) Gợi ý, dẫn dắt học sinh để hình thành kĩ năng vận động và phát triển các tố chất thể lực.

– Kênh chữ: Thể hiện dưới dạng các mô tả ngắn gọn, gợi ý cho học sinh và giáo viên về cách thức tổ chức tập luyện động tác mới và các trò chơi vận động, đồng thời tạo điều kiện cho giáo viên vận dụng kết hợp nhiều phương pháp và hình thức tổ chức dạy học theo hướng lấy người học làm trung tâm.

2.4. Phân tích một số chủ đề/bài học đặc trưng

Sách gồm ba phần (phần Kiến thức chung, phần Vận động cơ bản, phần Thể thao tự chọn), năm chủ đề (chủ đề Đội hình đội ngũ, chủ đề Bài tập thể dục, chủ đề Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản, chủ đề Thể dục nhịp điệu và chủ đề Bóng đá) và 22 bài (trong đó có 13 bài ở phần Vận động cơ bản và 4 bài ở mỗi môn Thể thao tự chọn) được phân bố theo từng chủ đề phù hợp, đảm bảo đáp ứng yêu cầu cần đạt và nội dung môn học theo Chương trình giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất. Riêng nội dung “Kiến thức chung” được lồng ghép trong các bài học ở từng tiết học. Mỗi bài học được trình bày theo cách tiếp cận năng lực đặc thù môn học và gợi ý hình thức tổ chức, thể hiện rõ quan điểm dạy học phát triển năng lực người học và dạy học tích hợp.

Nội dung: Kiến thức chung

Phần một

KIẾN THỨC CHUNG

1. Vệ sinh trong khởi động

- Khởi động giúp chuyển cơ thể từ trạng thái tĩnh sang trạng thái "sẵn sàng" hoạt động. Nên khởi động bằng các động tác nhẹ nhàng rồi đến các động tác nhanh và mạnh nhằm hạn chế chấn thương.



- Phải tham gia khởi động trước khi bắt đầu tập luyện.



- Hạn chế các động tác mạnh, có thể gây chấn thương.



- Không thực hiện quá sức khi khởi động.



4

4. Vệ sinh sau tập luyện

- Sau tập luyện cần phải nghỉ ngơi giúp cơ thể hồi phục.
- Ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng.



- Đảm bảo giấc ngủ (từ 9 – 11 tiếng/ngày).



7

Nội dung: Vận động cơ bản – Chủ đề: Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản

Bài 5

BÀI TẬP PHỐI HỢP ĐI – BẬT NHẢY



MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được các bài tập phối hợp đi – bật nhảy.
- Chăm chỉ, tích cực tham gia hoạt động tập luyện.

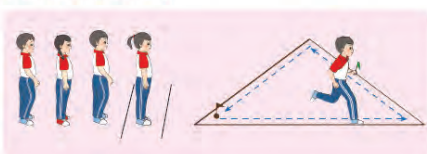
2. Khởi động



Xoay các khớp



3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Chạy theo hình tam giác"

47



Kiến thức mới

TTCB: Đứng thẳng, hai tay buông tự nhiên.

1. Bật cao tại chỗ



TTCB

Từ TTCB, khụy gối, hai tay đưa ra sau rồi vùng mạnh từ sau ra trước – lên cao, đồng thời bật nhảy lên cao. Khi rơi xuống chạm đất bằng nửa trước bàn chân rồi đến cả bàn chân, đồng thời khụy gối giảm chấn động, hai tay đưa ra trước để giữ thăng bằng, sau đó đứng lên.

2. Bật cao tại chỗ chạm vật



TTCB

Từ TTCB, thực hiện động tác bật cao tại chỗ, hai tay vọt lên cao chạm vật, mắt nhìn theo tay. Khi rơi xuống khụy gối, hai tay đưa ra trước để giữ thăng bằng, sau đó đứng lên.

41

3. Nhảy dây kiểu chum hai chân



TTCB: Đứng chum hai chân sau dây, hai tay cầm hai đầu dây sao cho dây hơi chùng xuống đất.

Động tác so dây: Hai tay cầm hai đầu dây, dây đặt sát một đất, một chân giẫm lên đoạn giữa dây, độ dài của dây từ một đất lên tới ngang vai là phù hợp.

Động tác chao dây: Hai tay cầm hai đầu dây sát nhau, cổ tay quay để chao dây sang bên trái và bên phải, hai tay chuyển động theo hình số 8 nằm ngang.

Động tác nhảy dây: Sau khi chao dây, hai tay tách sang hai bên, dùng lực cổ tay và cẳng tay đưa dây từ trên xuống dưới, khi dây tới gần chân thì thực hiện bật nhảy bằng hai chân lên cao cho dây đi qua rồi tiếp tục thực hiện nhảy dây nhịp nhàng.



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân



2. Luyện tập cặp đôi



42

3. Luyện tập theo nhóm



• Trò chơi rèn luyện kĩ năng phối hợp vận động



Trò chơi "Đổi chân kéo lê"



VẬN DỤNG

1. Bạn trong hình dưới đây đang thực hiện động tác nào?



2. Em thường xuyên tập luyện các bài tập thăng bằng di chuyển để tự tin hơn và dễ dàng thực hiện các hoạt động vận động hằng ngày.

39

Nội dung: Thể thao tự chọn – Chủ đề: Thể dục nhịp điệu

CHỦ ĐỀ: THỂ DỤC NHỊP ĐIỀU

Bài 1 VŨ ĐẠO PHỐI HỢP BƯỚC CHÂN CƠ BẢN

MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được động tác vũ đạo phối hợp bước chân cơ bản với nhạc, cùng bạn trình diễn thi đua giữa các nhóm.
- Hoàn thành nội dung và thực hiện đầy đủ lượng vận động.

2. Khởi động



Bài khởi động với nhạc

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động

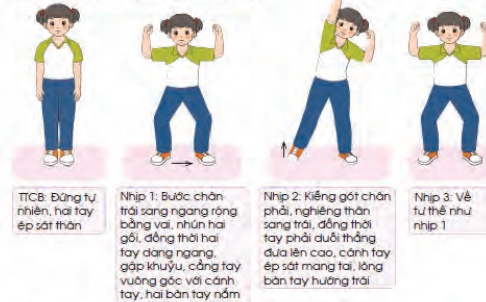


Trò chơi “Đứng – Ngồi – Nằm – Ngủ”

54

KIẾN THỨC MỚI

1. Động tác nhún gối phối hợp lườn



TTCB: Đứng tự nhiên, hai tay ép sát thân

Nhịp 1: Bước chân trái sang ngang rộng bằng vai, nhún hai gối, đồng thời hai tay dang ngang, gấp khuỷu, căng tay vuông góc với cánh tay, hai bàn tay nắm

Nhịp 2: Kiễng gót chân phải, nghiêng thân sang trái, đồng thời tay phải duỗi thẳng đưa lên cao, cánh tay ép sát mang tai, lòng bàn tay hướng trái

Nhịp 3: Về tư thế như nhịp 1



Nhịp 4: Như nhịp 2 nhưng đổi bên

Nhịp 5: Về tư thế như nhịp 1

Nhịp 6: Như nhịp 2

Nhịp 7: Về tư thế như nhịp 1

Nhịp 8: Về TTCB

Lần 2 thực hiện giống lần 1 nhưng ở nhịp 1 bước chân phải sang ngang, nhịp 2 nghiêng thân sang phải.

59

2. Động tác nhún gối phối hợp vận minh



TTCB: Đứng tự nhiên, hai tay chống hông

Nhịp 1: Bước chân trái sang ngang rộng bằng vai, nhún hai gối

Nhịp 2: Đứng thẳng, xoay thân sang trái, đồng thời tay phải co dật sau đầu, mắt quay sang trái

Nhịp 3: Về tư thế như nhịp 1



Nhịp 4: Như nhịp 2 nhưng đổi bên

Nhịp 5: Về tư thế như nhịp 1

Nhịp 6: Như nhịp 2

Nhịp 7: Về tư thế như nhịp 1

Nhịp 8: Về TTCB

Lần 2 thực hiện giống lần 1 nhưng ở nhịp 1 bước chân phải sang ngang, nhịp 2 xoay thân sang phải.

60

LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân 2. Luyện tập cặp đôi 3. Luyện tập theo nhóm



• Trò chơi vận động bổ trợ



Trò chơi “Nhảy và đứng”

VẬN DỤNG

1. Hình dưới đây đang thể hiện động tác nào?



2. Tập luyện thường xuyên động tác lưng bụng phối hợp đẩy hông với nhạc sẽ giúp em khỏe mạnh.

66

2.5. Khung phân phối chương trình gợi ý

STT	TÊN BÀI	SỐ TIẾT
PHẦN MỘT. KIẾN THỨC CHUNG		
1	Vệ sinh trong giờ học: Khởi động, tập luyện, hồi phục, sau tập luyện. 1. Vệ sinh trong khởi động 2. Vệ sinh trong tập luyện 3. Vệ sinh trong hồi phục 4. Vệ sinh sau tập luyện	
PHẦN HAI. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN		
2	Chủ đề: Đội hình đội ngũ	14
	Bài 1. Đi đều vòng bên trái	5
	Bài 2. Đi đều vòng bên phải	5
	Bài 3. Đi đều vòng sau	4
3	Chủ đề: Bài tập thể dục	7
	Bài 1. Động tác vươn thở và động tác tay kết hợp với cờ	1
	Bài 2. Động tác chân và động tác lườn kết hợp với cờ	2
	Bài 3. Động tác lưng bụng và động tác toàn thân kết hợp với cờ	2
	Bài 4. Động tác nhảy và động tác điều hoà kết hợp với cờ	2
4	Chủ đề: Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản	24
	Bài 1. Thăng bằng tại chỗ	3
	Bài 2. Thăng bằng di chuyển	4
	Bài 3. Bật cao	4
	Bài 4. Bật xa	5
	Bài 5. Bài tập phối hợp đi – bật nhảy	4
	Bài 6. Bài tập phối hợp chạy – bật nhảy	4
PHẦN BA. THỂ THAO TỰ CHỌN		
5	Chủ đề: Thể dục nhịp điệu	18
	Bài 1. Vũ đạo phối hợp bước chân cơ bản	4
	Bài 2. Lườn – vặn mình phối hợp nhún gối	4
	Bài 3. Lưng bụng phối hợp đẩy hông	4
	Bài 4. Bật nhảy phối hợp vũ điệu tay, điều hoà	6

6	Chủ đề: Bóng đá	18
	Bài 1. Bài tập với bóng	4
	Bài 2. Dừng bóng	5
	Bài 3. Chuyển bóng lẫn sệt	4
	Bài 4. Làm quen đá bóng bằng lòng bàn chân	5

Gợi ý kế hoạch dạy học được cụ thể trong mỗi chủ đề, giáo viên có thể tham khảo, từ đó chủ động tùy chỉnh để phù hợp với tình hình dạy học thực tế.

3. PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC/TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT 4

3.1. Định hướng, yêu cầu cơ bản chung về đổi mới phương pháp dạy học của môn Giáo dục thể chất 4 đáp ứng yêu cầu hình thành và phát triển các phẩm chất, năng lực

Môn Giáo dục thể chất vận dụng phương pháp dạy học tích cực, lấy học sinh làm trung tâm, thực hiện chuyển quá trình giáo dục thành tự giáo dục; giáo viên là người thiết kế, tổ chức, cố vấn, trọng tài, hướng dẫn hoạt động tập luyện cho học sinh, tạo môi trường học tập thân thiện để khuyến khích học sinh tích cực tham gia các hoạt động tập luyện, tự mình trải nghiệm, tự phát hiện bản thân và phát triển thể chất.

Để tổ chức dạy học môn Giáo dục thể chất có hiệu quả, giáo viên cần đáp ứng những yêu cầu sau:

– *Vận dụng linh hoạt các phương pháp dạy học* như dạy học hợp tác, phương pháp thực hành, phương pháp trò chơi cần kết hợp chặt chẽ với các phương pháp sử dụng lời nói và phương pháp trực quan. Bên cạnh đó, giáo viên cần căn cứ vào điều kiện thực tế tại địa phương (trang thiết bị, năng lực học sinh,...) để áp dụng các nguyên tắc giáo dục thể chất phù hợp với mục tiêu bài dạy nhằm đáp ứng yêu cầu cần đạt của môn học. Giáo viên cần ứng dụng các thành tựu của công nghệ thông tin để góp phần nâng cao hiệu quả giờ học Giáo dục thể chất. Ngoài ra, giáo viên nên tích hợp kiến thức một số môn học khác, đảm bảo giữa dạy học bắt buộc và dạy học tự chọn.

– *Đa dạng hoá các hình thức tổ chức dạy học* trong giờ học chính khoá, cần cân đối các hình thức tổ chức tập luyện: cá nhân, cặp đôi, nhóm, đồng loạt để góp phần vừa phát triển năng lực thể chất, vừa phát triển các phẩm chất chủ yếu và năng lực chung.

– *Góp phần phát triển phẩm chất chủ yếu* thông qua việc tổ chức các hoạt động học tập, giáo viên cần chú trọng phát triển phẩm chất yêu nước, nhân ái, chăm chỉ, trung thực, trách nhiệm.

– *Góp phần phát triển năng lực chung* thông qua việc tổ chức các hoạt động học tập, tìm tòi, khám phá,... Tạo môi trường cho học sinh trao đổi, trình bày, chia sẻ và phối hợp thực hiện ý tưởng trong các bài thực hành, các trò chơi, các hoạt động thi đấu có tính đồng đội để vận dụng, phát hiện vấn đề và đề xuất cách giải quyết một cách khách quan, trung thực và sáng tạo.

3.2. Hướng dẫn, gợi ý phương pháp, cách thức tổ chức dạy học/hoạt động

3.2.1. Hướng dẫn và gợi ý phương pháp tổ chức dạy học

Môn Giáo dục thể chất có đặc trưng là dạy học động tác và phát triển có chủ đích các tố chất thể lực, vậy nên việc sử dụng các phương pháp dạy học theo định hướng phát triển phẩm chất và năng lực học sinh cần phải đáp ứng được yêu cầu về đặc trưng này của môn học. Trong dạy học động tác và giáo dục tố chất thể lực, thường sử dụng phương pháp thực hành để hình thành và phát triển thành phần năng lực vận động cơ bản. Phương pháp trò chơi được sử dụng chủ yếu trong việc hình thành và phát triển thành phần năng lực hoạt động thể dục thể thao. Ngoài ra, trong dạy học môn Giáo dục thể chất còn kết hợp việc sử dụng rộng rãi dạy học hợp tác, phương pháp sử dụng lời nói và phương pháp trực quan góp phần định hướng và phát triển các phẩm chất chủ yếu, năng lực chung và năng lực chăm sóc sức khoẻ.

a) Phương pháp hình thành, phát triển phẩm chất chủ yếu

Thông qua việc tổ chức các hoạt động, giáo viên giúp học sinh rèn luyện tính trung thực, tự giác, chăm chỉ, phát triển hài hoà về thể chất, tinh thần học tập bạn bè, đồng đội, tinh thần trách nhiệm và ý thức tập luyện để có những phẩm chất và năng lực cần thiết, trở thành người công dân có trách nhiệm, có sức khoẻ, có văn hoá.

b) Phương pháp hình thành, phát triển năng lực chung

– *Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học*: Trong dạy học môn Giáo dục thể chất, giáo viên tổ chức cho học sinh thực hiện các hoạt động tìm tòi, khám phá, tra cứu thông tin, lập kế hoạch và thực hiện các bài tập thực hành, từ đó hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học cho học sinh.

– *Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác*: Môn Giáo dục thể chất tạo cơ hội cho học sinh thường xuyên được trao đổi, trình bày, chia sẻ và phối hợp thực hiện ý tưởng trong tập luyện, các trò chơi, các hoạt động thi đấu có tính đồng đội. Từ đó, học sinh được hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác.

– *Hình thành và phát triển năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo*: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu và vận dụng linh hoạt các phương pháp tập luyện, giáo viên tạo cơ hội cho học sinh vận dụng kiến thức để tích cực trong tập luyện

và hoạt động tập thể, bước đầu hình thành thói quen tập thể dục một cách đều đặn và thường xuyên.

c) Phương pháp hình thành, phát triển năng lực thể chất

– *Hình thành và phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe*: Giáo viên tạo cơ hội cho học sinh huy động những hiểu biết, kinh nghiệm sẵn có để hình thành ý thức và kiến thức về chăm sóc sức khỏe; tăng cường giao nhiệm vụ ở nhà, đồng thời phối hợp với cha mẹ học sinh giúp đỡ các em thực hiện nề nếp giữ gìn vệ sinh, chăm sóc sức khỏe bản thân.

– *Hình thành và phát triển năng lực vận động cơ bản*: Giáo viên khai thác ưu thế của Giáo dục thể chất là một loại hình giáo dục mà nội dung chuyên biệt là dạy học vận động (động tác) và sự phát triển có chủ định các tố chất vận động của con người. Các giai đoạn dạy học động tác nhằm hình thành ở học sinh kĩ năng vận động, khả năng vận dụng vào thực tế. Việc tổ chức các hoạt động vận động (bài tập và trò chơi vận động,...) giúp học sinh hình thành và phát triển được các tố chất thể lực cơ bản như: nhanh, mạnh, bền, khéo léo, mềm dẻo,... cũng như khả năng thích ứng của cơ thể và trí nhớ vận động.

– *Hình thành và phát triển năng lực hoạt động thể dục thể thao*: Giáo viên vận dụng nguyên tắc giáo dục cá biệt, quan tâm phát hiện và hướng dẫn học sinh tập luyện các môn thể dục thể thao phù hợp với sở thích, sở trường; tạo cơ hội cho học sinh được quan sát và tham gia các trò chơi, các hoạt động cổ vũ và thi đấu thể thao, từ đó khơi dậy niềm đam mê, khả năng hoạt động thể dục thể thao, phát triển khả năng trình diễn và thi đấu.

d) Định hướng tiếp cận phương pháp dạy học môn Giáo dục thể chất

– Lựa chọn phương pháp phù hợp với bối cảnh giáo dục (trong đó, giáo viên cần chú ý đến điều kiện thực tế của địa phương, nhà trường).

– Sử dụng những phương pháp có khả năng cao nhất đáp ứng việc thực hiện được mục tiêu của chủ đề/hoạt động học.

– Việc sử dụng các phương pháp phải tương thích với nội dung học (dạy học động tác và giáo dục các tố chất thể lực).

– Lựa chọn phương pháp phải chú ý đến hứng thú và thói quen của học sinh. Đồng thời, phải đặc biệt quan tâm đến kinh nghiệm sư phạm của giáo viên và ưu tiên những phương pháp đã được giáo viên sử dụng có hiệu quả trước đó.

Bảng 2. Định hướng sử dụng phương pháp nhằm phát triển các thành phần năng lực trong năng lực thể chất

Thành phần năng lực	Định hướng sử dụng phương pháp dạy học
Chăm sóc sức khỏe	<ul style="list-style-type: none"> – Phương pháp sử dụng lời nói và phương pháp trực quan. – Phương pháp thực hành trong môn Giáo dục thể chất kết hợp các phương pháp dạy học tích hợp những kiến thức có liên quan khác để giúp học sinh tự giác, tích cực tham gia các hoạt động tập thể rèn luyện sức khỏe mà còn trang bị cho học sinh kiến thức chăm sóc sức khỏe cộng đồng.
Vận động cơ bản	<ul style="list-style-type: none"> – Phương pháp sử dụng lời nói và phương pháp trực quan, phương pháp thực hành (phân chia, hợp nhất; tập luyện nguyên vẹn; tập luyện lặp lại; tập luyện biến đổi). – Phương pháp trò chơi cần kết hợp với các hình thức tập luyện theo từng giai đoạn phát triển thể chất để phát triển các tổ chức thể lực cho học sinh.
Hoạt động thể dục thể thao	<ul style="list-style-type: none"> – Phương pháp thực hành (phân chia, hợp nhất; tập luyện nguyên vẹn; tập luyện lặp lại; tập luyện biến đổi). – Phương pháp trò chơi được sử dụng trong việc hình thành và phát triển thành phần năng lực hoạt động thể dục thể thao. – Phương pháp sử dụng lời nói và phương pháp trực quan giúp học sinh trau dồi thêm kiến thức liên quan đến hoạt động thể dục thể thao.

3.2.2. Hướng dẫn, gợi ý các hình thức tổ chức dạy học

Trong giờ học Giáo dục thể chất chính khoá không thể thiếu các hình thức tổ chức tập luyện. Đây là một trong các phương tiện để giáo viên tổ chức hoạt động hiệu quả giúp hình thành, phát triển các phẩm chất chủ yếu, năng lực chung và các năng lực thành phần của năng lực thể chất. Việc tổ chức dạy học cho học sinh trong giờ học Giáo dục thể chất đối với học sinh cấp Tiểu học thường áp dụng các hình thức tập luyện cá nhân, hình thức tập luyện cặp đôi, hình thức tập luyện theo nhóm và hình thức tập luyện đồng loạt.

a) Hình thức tổ chức tập luyện cá nhân

Là cách thức giáo viên sắp xếp cho từng học sinh thực hiện một hoặc một số nhiệm vụ học tập, góp phần giúp học sinh hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học.

Cách tiến hành:

– **Bước 1:** Giáo viên phân công nhiệm vụ và hướng dẫn học sinh thực hiện các nhiệm vụ học tập. Trong đó, giáo viên cần hướng dẫn học sinh cách tự bảo vệ trong

quá trình tập luyện và hỗ trợ bạn bè khi được yêu cầu (từ giáo viên và đề nghị của học sinh khác).

– **Bước 2:** Giáo viên triển khai nhiệm vụ và bắt đầu việc giám sát quá trình tập luyện của học sinh. Giáo viên cần quan sát các thay đổi và căn cứ vào đặc điểm của từng học sinh để triển khai các nhiệm vụ cá biệt.

– **Bước 3:** Giáo viên quan sát và giám sát quá trình tự tập luyện của mỗi học sinh để kịp thời điều chỉnh, giúp đỡ học sinh hoàn thành nhiệm vụ học tập. Giáo viên cần có những biện pháp động viên khích lệ để học sinh cố gắng vượt qua ở những động tác khó/yêu cầu cao và chỉ ra những sai lầm để sửa chữa ngay ở giai đoạn dạy học ban đầu.

– **Bước 4:** Giáo viên tổ chức đánh giá việc thực hiện nhiệm vụ học tập đã giao cho học sinh thông qua các biểu hiện về yêu cầu cần đạt của nhiệm vụ học tập.

b) Hình thức tổ chức tập luyện cặp đôi

Là cách thức giáo viên sắp xếp cho cặp đôi học sinh thực hiện một hoặc một số nhiệm vụ học tập, góp phần giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp và hợp tác.

Cách tiến hành:

– **Bước 1:** Giáo viên phân công nhiệm vụ và hướng dẫn học sinh thực hiện các nhiệm vụ học tập. Giáo viên cần hướng dẫn học sinh quan sát, hỗ trợ nhau trong quá trình tập luyện.

– **Bước 2:** Giáo viên phân chia hoặc học sinh được lựa chọn người cùng tập luyện. Giáo viên triển khai nhiệm vụ tập luyện và bắt đầu việc quan sát, hỗ trợ, sửa sai cho từng cặp đôi.

– **Bước 3:** Giáo viên cần quan sát, lắng nghe những trao đổi của học sinh để kịp thời định hướng theo mục tiêu của chủ đề hoặc hoạt động. Giáo viên cần khuyến khích học sinh tự tổ chức phản biện giữa các cặp đôi với nhau và với lớp.

– **Bước 4:** Giáo viên tổ chức đánh giá việc thực hiện nhiệm vụ học tập thông qua biểu hiện của yêu cầu cần đạt và các mục tiêu về phẩm chất chủ yếu, năng lực chung của chủ đề.

c) Hình thức tổ chức tập luyện theo nhóm

Là cách thức giáo viên sắp xếp cho từng nhóm học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập, góp phần giúp học sinh hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học, giao tiếp và hợp tác.

Cách tiến hành:

– **Bước 1:** Giáo viên căn cứ vào trình độ tập luyện, giới tính, hình thái để hình thành và phân chia nhóm tập luyện.

– **Bước 2:** Giáo viên triển khai nhiệm vụ học tập cho tất cả các nhóm, có thể xác định nhiệm vụ tập luyện khác nhau ở từng nhóm. Giáo viên xác định và phân công người chỉ huy trong từng nhóm.

– **Bước 3:** Giáo viên cần quan sát, kiểm tra và lắng nghe những trao đổi của học sinh để kịp thời định hướng theo mục tiêu của chủ đề hoặc hoạt động. Giáo viên cần hướng dẫn cho nhóm hỗ trợ nhau sửa sai những lỗi về biên độ hoặc nhịp điệu động tác; hướng dẫn các thành viên ở các nhóm điều hành quá trình tập luyện của nhóm.

– **Bước 4:** Giáo viên tổ chức đánh giá việc thực hiện nhiệm vụ học tập đã giao cho học sinh thông qua biểu hiện của yêu cầu cần đạt và các mục tiêu về phẩm chất chủ yếu, năng lực chung của chủ đề.

d) Hình thức tổ chức tập luyện đồng loạt

Là cách thức giáo viên sắp xếp cho học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập đồng loạt, góp phần giúp học sinh hình thành, phát triển các thành phần năng lực thể chất. Hình thức này thường được kết hợp với phương pháp sử dụng lời nói, phương pháp trực quan và phương pháp thực hành. Giáo viên sử dụng hình thức tổ chức này ở hoạt động mở đầu để cho học sinh khởi động chung và khởi động chuyên môn hoặc phần kết thúc giờ học để thả lỏng, củng cố.

Cách tiến hành:

– **Bước 1:** Giáo viên xác định nhiệm vụ học tập và triển khai đến cả lớp. Giáo viên cần căn cứ vào trang thiết bị, cơ sở vật chất để triển khai nhiệm vụ.

– **Bước 2:** Giáo viên điều khiển học sinh tập luyện qua các tín hiệu âm thanh. Khi cần thiết, giáo viên có thể thực hiện lại kỹ thuật động tác, sửa sai để học sinh quan sát và củng cố các kỹ thuật động tác.

– **Bước 3:** Giáo viên điều khiển, giám sát để phát hiện những học sinh cần hỗ trợ hoặc khái quát các sai lầm thường mắc phải của học sinh để giải thích/phân tích, làm mẫu sửa sai. Giáo viên cần tạo điều kiện để học sinh đóng góp ý kiến hoặc trao đổi nhanh những vấn đề còn thắc mắc.

– **Bước 4:** Giáo viên kết luận, đánh giá thông qua nhận xét chung.

4. HƯỚNG DẪN KIỂM TRA, ĐÁNH GIÁ KẾT QUẢ HỌC TẬP MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT 4

4.1. Đánh giá theo định hướng tiếp cận phẩm chất, năng lực

Việc đánh giá kết quả giáo dục thể chất là hoạt động thu thập thông tin và so sánh mức độ đạt được của học sinh so với yêu cầu cần đạt của môn học nhằm cung cấp thông tin chính xác, kịp thời, có giá trị về sự tiến bộ của học sinh, mức độ đáp ứng yêu cầu cần đạt của chương trình để trên cơ sở đó điều chỉnh hoạt động dạy học và cách tổ chức quản lý nhằm không ngừng nâng cao chất lượng giáo dục.

Việc đánh giá kết quả học tập môn Giáo dục thể chất của học sinh lớp 4 phải tuân thủ các nguyên tắc đánh giá sau:

- Đánh giá kết quả giáo dục phải căn cứ vào mục tiêu và các yêu cầu cần đạt đối với từng lớp học, cấp học trong Chương trình môn Giáo dục thể chất, theo các tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh do Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành, chú trọng kỹ năng vận động và hoạt động thể dục thể thao của học sinh.

- Đánh giá phải bảo đảm toàn diện, khách quan, có phân hoá: kết hợp giữa đánh giá thường xuyên và định kì; kết hợp giữa đánh giá của giáo viên, tự đánh giá và đánh giá đồng đẳng của học sinh, đánh giá của cha mẹ học sinh. Học sinh được biết thông tin về hình thức, thời điểm, cách đánh giá và chủ động tham gia quá trình đánh giá.

- Đánh giá phải coi trọng sự tiến bộ của học sinh về năng lực, thể lực và ý thức học tập; có tác dụng thúc đẩy và hỗ trợ học sinh phát triển các phẩm chất và năng lực; tạo được hứng thú và khích lệ tinh thần tập luyện của học sinh, qua đó khuyến khích học sinh tham gia các hoạt động thể dục thể thao ở trong và ngoài nhà trường.

4.2. Gợi ý, ví dụ minh hoạ về đổi hình thức, phương pháp kiểm tra, đánh giá năng lực trong môn Giáo dục thể chất 4

4.2.1. Đánh giá thường xuyên và đánh giá định kì

Đánh giá thường xuyên: Nội dung đánh giá bao gồm đánh giá chính thức (thông qua các hoạt động thực hành, tập luyện, trình diễn,...) và đánh giá không chính thức (bao gồm quan sát trên lớp, đối thoại, học sinh tự đánh giá,...) nhằm thu thập những thông tin về quá trình hình thành, phát triển năng lực của từng học sinh.

Đánh giá định kì: Nội dung đánh giá chú trọng đến kỹ năng thực hành, thể lực của học sinh; phối hợp với đánh giá thường xuyên cung cấp thông tin để phân loại học sinh và điều chỉnh nội dung, phương pháp giáo dục.

4.2.2. Đánh giá định tính và đánh giá định lượng

Đánh giá định tính: Kết quả học tập được mô tả bằng lời nhận xét hoặc biểu thị bằng các mức xếp loại. Học sinh có thể sử dụng hình thức này để tự đánh giá sau khi kết thúc mỗi nội dung, mỗi chủ đề hoặc giáo viên sử dụng để đánh giá thường xuyên (không chính thức). Đánh giá định tính được sử dụng chủ yếu ở cấp Tiểu học.

Đánh giá định lượng: Kết quả học tập được biểu thị bằng điểm số theo thang điểm 10. Giáo viên sử dụng hình thức đánh giá này đối với đánh giá thường xuyên chính thức và đánh giá định kì. Đánh giá định lượng được sử dụng chủ yếu ở cấp trung học cơ sở và cấp trung học phổ thông.

Bảng 3. Gợi ý đánh giá sau khi kết thúc chủ đề Đội hình đội ngũ sách giáo khoa Giáo dục thể chất 4

Phân loại	Yêu cầu cần đạt
Hoàn thành tốt	<ul style="list-style-type: none"> + Biết cách vệ sinh trong giờ học: Khởi động, tập luyện, hồi phục, sau tập luyện. + Biết quan sát tranh ảnh và động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. + Thực hiện tốt các nội dung kiến thức mới. + Tham gia tích cực các trò chơi vận động. + Tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. + Hoàn thành tốt lượng vận động của bài tập. + Nghiêm túc, tích cực, trung thực trong tập luyện và hoạt động tập thể. Hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao hằng ngày.
Hoàn thành	<ul style="list-style-type: none"> + Bước đầu biết cách vệ sinh trong giờ học: Khởi động, tập luyện, hồi phục, sau tập luyện. + Bước đầu biết quan sát tranh ảnh và động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. + Thực hiện được các nội dung kiến thức mới. <hr/> <ul style="list-style-type: none"> + Có tham gia các trò chơi vận động nhưng chưa tích cực. + Bước đầu tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. + Hoàn thành lượng vận động của bài tập. + Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể. Bước đầu hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao.
Chưa hoàn thành	<ul style="list-style-type: none"> + Chưa biết cách vệ sinh trong giờ học: Khởi động, tập luyện, hồi phục, sau tập luyện. + Chưa biết quan sát tranh ảnh và động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. + Chưa thực hiện được các nội dung kiến thức mới.

	<ul style="list-style-type: none"> + Hạn chế tham gia các trò chơi vận động. + Chưa biết tự sửa sai thông qua nghe, quan sát hoặc tập luyện. + Chưa hoàn thành lượng vận động của bài tập. + Ý thức và tinh thần tham gia tập luyện chưa cao.
--	---

Ngoài ra, giáo viên căn cứ theo Quyết định hiện hành số 53/2008/QĐ-BGDĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành ngày 18 tháng 9 năm 2008 về việc Đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên để đánh giá thể lực của học sinh (giáo viên nên thường xuyên cập nhật các quyết định mới được ban hành để đảm bảo việc đánh giá được thực hiện chính xác).

Bảng 4. Tiêu chuẩn đánh giá thể lực đối với nam học sinh lớp 4
(trích dẫn Điều 6, Quyết Định 53)

Tuổi	Phân loại	Lực bóp tay thuận (kg)	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30 m xuất phát cao (giây)	Chạy con thoi 4 × 10 m (giây)	Chạy tùy sức 5 phút (m)
9	Tốt	> 17,0	> 12	> 153	< 5,70	< 13,00	> 850
	Đạt	≥ 14,2	≥ 7	≥ 137	≤ 6,70	≤ 14,00	≥ 750
10	Tốt	> 18,8	> 13	> 163	< 5,60	< 12,90	> 900
	Đạt	≥ 15,9	≥ 7	≥ 148	≤ 6,60	≤ 13,90	≥ 790

Bảng 5. Tiêu chuẩn đánh giá thể lực đối với nữ học sinh lớp 4
(trích dẫn Điều 7, Quyết Định 53)

Tuổi	Điểm	Lực bóp tay thuận (kg)	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30 m xuất phát cao (giây)	Chạy con thoi 4 × 10 m (giây)	Chạy tùy sức 5 phút (m)
9	Tốt	> 15,5	> 9	> 142	< 6,70	< 13,20	> 800
	Đạt	≥ 12,8	≥ 6	≥ 127	≤ 7,70	≤ 14,20	≥ 690
10	Tốt	> 17,6	> 10	> 152	< 6,60	< 13,10	> 810
	Đạt	≥ 14,7	≥ 7	≥ 136	≤ 7,60	≤ 14,10	≥ 700

5. GIỚI THIỆU TÀI LIỆU BỔ TRỢ, NGUỒN TÀI NGUYÊN, HỌC LIỆU ĐIỆN TỬ, THIẾT BỊ GIÁO DỤC

5.1. Giới thiệu, hướng dẫn sử dụng sách giáo viên

5.1.1. Kết cấu sách giáo viên

Sách giáo viên Giáo dục thể chất 4 được biên soạn nhằm giúp giáo viên nắm rõ những nội dung được thể hiện trong sách giáo khoa và thiết kế được kế hoạch dạy học trên cơ sở tham khảo những gợi ý và hướng dẫn trong tài liệu. Qua đó, giáo viên có thể khai thác nội dung sách giáo khoa được hiệu quả và đồng thời giúp nâng cao chất lượng dạy học.

Sách giáo viên Giáo dục thể chất 4 được biên soạn gồm ba phần: Giới thiệu chung về môn Giáo dục thể chất ở lớp 4, Vận động cơ bản và Thể thao tự chọn.

Phần một. Giới thiệu chung về môn Giáo dục thể chất ở lớp 4 giới thiệu về mục tiêu, yêu cầu cần đạt về phẩm chất chủ yếu, năng lực chung và năng lực thể chất được quy định trong Chương trình tổng thể và Chương trình giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất; sơ lược về sách giáo viên Giáo dục thể chất 4 và vấn đề vệ sinh trong giờ học: Khởi động, tập luyện, hồi phục, sau tập luyện.

Phần hai. Vận động cơ bản và Phần ba. Thể thao tự chọn với nội dung trọng tâm là gợi ý cho giáo viên tiến trình dạy học tất cả các bài học trong sách giáo khoa Giáo dục thể chất 4 của bộ sách Chân trời sáng tạo. Trong phần này, mỗi chủ đề/bài học đều bám sát nội dung của sách giáo khoa Giáo dục thể chất 4 với mong muốn cung cấp một kênh tham khảo để giáo viên thuận lợi khi xây dựng chương trình năm học cũng như phân bổ nội dung học cho hợp lí.

Cấu trúc mỗi bài của sách giáo viên Giáo dục thể chất 4 đều bao gồm các phần:

– *Mở đầu:*

+ Cung cấp cụ thể cho giáo viên mục tiêu cần đạt về phẩm chất, năng lực chung và năng lực chuyên môn của từng bài học.

+ Đề xuất một số trang thiết bị, phương tiện dạy học cần thiết nhằm phục vụ cho các hoạt động trong bài học.

+ Mô tả chi tiết các động tác, hình thức khởi động và trò chơi hỗ trợ khởi động.

– *Kiến thức mới:*

+ Trình bày cụ thể nội dung những tư thế, động tác được tổ chức trong bài học nhằm đạt được mục tiêu ban đầu. Các tư thế, động tác trong bài được trình bày theo

thứ tự như trong sách giáo khoa đã đề cập để giúp giáo viên thuận tiện trong việc tham khảo. Tuy nhiên, nội dung kiến thức mới được mô tả cụ thể và chi tiết hơn, kênh chữ chiếm đa số so với sách giáo khoa nhằm giúp giáo viên dễ dàng biên soạn giáo án và tổ chức các hoạt động dạy học.

+ Gợi ý hướng dẫn dạy học kiến thức mới phù hợp với nội dung bài học và một số lưu ý để chỉ ra những lỗi sai cơ bản mà học sinh có thể mắc phải khi thực hiện các động tác cũng như gợi ý giáo viên giúp các em phòng tránh và sửa các lỗi sai đó.

– *Luyện tập:*

+ Đề xuất một số hình thức tập luyện (luyện tập đồng loạt – theo nhóm, luyện tập cá nhân – cặp đôi) để giáo viên có thể tham khảo và linh hoạt vận dụng trong quá trình tổ chức tiết học.

+ Cung cấp các trò chơi vận động bổ trợ bám sát yêu cầu của chương trình học và được giải thích rõ ràng hơn về mục đích, cách chuẩn bị cũng như cách chơi và định hướng phát triển trò chơi theo năng lực của học sinh.

– *Vận dụng:*

+ Gồm các câu hỏi và gợi ý trả lời được thiết kế theo hướng mở, gắn liền với thực tế, phù hợp và bám sát nội dung của bài học.

+ Là một kênh tham khảo giúp giáo viên linh động vận dụng trong quá trình trao đổi với học sinh trong tiết học.

5.1.2. Sử dụng sách giáo viên hiệu quả

Sách giáo viên là một kênh thông tin để tác giả truyền đạt được rõ hơn ý tưởng của mình đến với giáo viên và gợi ý các hoạt động dạy học. Qua đó, giáo viên có thể tổ chức hoạt động dạy học đạt kết quả cao và giúp học sinh có thể phát triển được những năng lực cũng như phẩm chất cần thiết được quy định trong chương trình môn học. Tuy nhiên, việc dạy học là một quá trình sáng tạo, tùy thuộc vào điều kiện thực tế mà giáo viên có thể cân nhắc lựa chọn các nội dung hoạt động và hình thức tổ chức dạy học cho phù hợp để việc dạy và học đạt hiệu quả cao nhất. Giáo viên có thể dựa vào những gợi ý trong sách giáo viên để:

– Chuyển trò chơi được gợi ý thành những hoạt động cho phù hợp với điều kiện thực tế.

– Làm phong phú giờ học bằng nhiều trò chơi vận động phù hợp.

– Thay đổi hình thức, yêu cầu, mức độ chơi (nâng hoặc giảm độ khó) tùy theo khả năng của học sinh.

– Phát triển kế hoạch dạy học nhưng phải đảm bảo đáp ứng đúng yêu cầu cần đạt của Chương trình môn học.

5.2. Giới thiệu, hướng dẫn sử dụng, khai thác nguồn tài nguyên, học liệu điện tử, thiết bị dạy học

5.2.1. Cam kết hỗ trợ giáo viên, cán bộ quản lý trong việc sử dụng nguồn tài nguyên sách và học liệu điện tử

Nguồn tài nguyên sách và học liệu điện tử được cập nhật thường xuyên để phiên bản điện tử của sách giáo khoa luôn là phiên bản mới nhất. Các website của Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam luôn theo dõi quá trình học tập, sử dụng của người dùng để tổng hợp các thắc mắc và có phản hồi thường xuyên. Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam cam kết sẽ hỗ trợ giáo viên, giải đáp thắc mắc, tư vấn cho giáo viên, phụ huynh và học sinh một cách nhanh chóng.

5.2.2. Cách thức khai thác và hướng dẫn sử dụng nguồn tài nguyên trong dạy học môn Giáo dục thể chất 4

Việc tổ chức dạy học sách giáo khoa Giáo dục thể chất 4 được hướng dẫn triển khai thông qua các tài liệu sau:

- Sách giáo khoa, sách giáo viên Giáo dục thể chất 4;
- Bộ tranh về kiến thức chung, vận động cơ bản và thể thao tự chọn;
- Tài liệu tập huấn giáo viên Giáo dục thể chất 4;
- Video một số bài dạy mẫu trong môn học;
- Các website *hanhtrangso.nxbgd.vn* và *taphuan.nxbgd.vn*.

Giáo viên và cán bộ quản lý có thể khai thác, sử dụng các tài liệu trên dưới sự hướng dẫn, hỗ trợ của các tác giả và Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam một cách cụ thể, có kế hoạch, theo quy trình tập huấn khoa học được chuẩn bị và xây dựng từ trước.

a) Giới thiệu về website *hanhtrangso.nxbgd.vn*

Song song với việc xuất bản sách giáo khoa giấy, Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam còn xây dựng một trang website tổng hợp các sách giáo khoa của Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam để hỗ trợ cho giáo viên trong việc dạy học và học sinh trong việc học tập.

Website *hanhtrangso.nxbgd.vn* cung cấp các học liệu kèm theo sách giáo khoa như các tệp âm thanh, hình ảnh,... Website có những sách bổ trợ, sách giáo viên để giáo viên và học sinh có thể tham khảo thêm. Ngoài ra, người dùng có thể trực tiếp hỏi đáp, tương tác với tác giả bộ sách để có thể hiểu thêm rõ hơn về các nội dung trong

sách. Website được thiết kế trực quan, sinh động để giúp các em học sinh có thể tự học qua mạng.

Website sách giáo khoa điện tử tương thích với nhiều thiết bị thông minh giúp người dùng có thể dễ dàng sử dụng được.

b) Giới thiệu về website taphuan.nxbgd.vn

Việc tập huấn dạy học theo sách giáo khoa mới được thực hiện theo hai phương thức, trực tiếp và gián tiếp qua mạng.

Để hỗ trợ cho việc tập huấn gián tiếp qua mạng, Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam đã xây dựng và phát triển hệ thống website taphuan.nxbgd.vn để tất cả các giáo viên, cán bộ quản lý có được tiếp cận nhiều bài giảng. Ngoài ra, người dùng cũng có thể nêu lên những thắc mắc để nhận được sự giải đáp từ Tổng Chủ biên, Chủ biên và các tác giả của bộ sách.

Hệ thống tập huấn gián tiếp qua mạng được thiết kế với giao diện đẹp mắt, cung cấp đầy đủ các nội dung cần thiết để hỗ trợ giáo viên trong việc dạy học theo Chương trình mới.

Một số học liệu, tiện ích trên hệ thống tập huấn có thể kể đến như:

- Tài liệu tập huấn tổ chức thực hiện dạy học theo sách giáo khoa mới;
- Các video tiết dạy minh họa;
- Video giới thiệu về bộ sách và về những điểm nổi bật, những điểm mới của từng môn học nói riêng;
- Bộ câu hỏi giải đáp thắc mắc.

5.2.3. Khai thác thiết bị và học liệu trong dạy học

a) Giới thiệu và hướng dẫn sử dụng các học liệu phục vụ cho việc dạy học môn Giáo dục thể chất 4

Một số học liệu phục vụ cho việc dạy học sách giáo khoa Giáo dục thể chất 4: tranh ảnh minh họa, dụng cụ tập luyện,...

b) Giới thiệu và hướng dẫn sử dụng thiết bị dạy học

Thiết bị dạy học là thành phần không thể thiếu trong việc dạy học để giúp cho tiết học trở nên sinh động hơn cũng như các hoạt động học tập có hiệu quả. Đặc biệt trong môn Giáo dục thể chất, thiết bị dạy học vừa đóng vai trò quan trọng nhằm đảm bảo an toàn trong quá trình tập luyện, vừa là phương tiện tập luyện nhằm phát huy tối đa hiệu quả của các bài tập. Vì vậy, việc lựa chọn và chuẩn bị thiết bị trong môn

Giáo dục thể chất cần kỹ lưỡng, tránh các thiết bị không tốt có thể gây chấn thương trong quá trình tập luyện.

Theo Thông tư 05/2019/TT-BGDĐT, các thiết bị được sử dụng trong môn Giáo dục thể chất cần phải đảm bảo các tiêu chuẩn về kỹ thuật cũng như chất lượng; phải phù hợp với yêu cầu đặc thù của từng lứa tuổi, tầm vóc của học sinh. Đối với từng môn học đều có các yêu cầu riêng về thiết bị, ví dụ như:

– *Phần Vận động cơ bản*: Bộ tranh hoặc video về đội hình đội ngũ, các tư thế vận động cơ bản, bài tập thể dục; đồng hồ bấm giây; còi; cờ đuôi nheo; thước dây; nhạc tập bài tập thể dục;...

– *Phần Thể thao tự chọn*:

+ Chủ đề Thể dục nhịp điệu: Còi; máy phát nhạc (đĩa nhạc, loa mp3); nhạc nền;...

+ Chủ đề Bóng đá: Bóng đá (loại số 4) và cầu môn bóng đá; còi; cọc chỉ dẫn; thang dây bóng đá;...

PHẦN THỨ HAI

HƯỚNG DẪN XÂY DỰNG KẾ HOẠCH BÀI DẠY

1. QUY TRÌNH THIẾT KẾ KẾ HOẠCH BÀI DẠY (GIÁO ÁN)

Kế hoạch bài dạy là sự cụ thể hoá kế hoạch dạy học môn học ở cấp độ từng bài học/chủ đề. Kế hoạch bài dạy vừa tuân theo những quy định trong chương trình, kế hoạch giáo dục chung, vừa thể hiện tính tự chủ của giáo viên/tổ chuyên môn trước nhiệm vụ giáo dục. Kế hoạch bài dạy bao gồm những thành tố và tiến trình dự kiến của hoạt động dạy học từ tên/đề tài, mục tiêu, phương tiện, thiết bị, nội dung, phương pháp, những hoạt động cụ thể của giáo viên và học sinh, kiểm tra đánh giá,... Kế hoạch bài dạy mô hình hoá trình tự thực tế sẽ diễn ra trong giờ lên lớp, là bản thiết kế cho tiến trình một tiết học, là bản kế hoạch mà giáo viên dự định sẽ thực hiện giảng dạy trên cho lớp, nhóm đối tượng học sinh cụ thể, với một đơn vị bài học cụ thể. Những giáo viên khác nhau sẽ có những bản kế hoạch bài dạy (giáo án) khác nhau.

* Nguyên tắc xây dựng kế hoạch bài dạy theo chủ đề/bài học:

- Đảm bảo tuân thủ theo đúng các định hướng của chương trình quốc gia và kế hoạch bài dạy của nhà trường, kế hoạch dạy học môn học.
- Căn cứ trên đặc điểm đối tượng học sinh trong lớp và điều kiện thực tế dạy học tại nhà trường.
- Đảm bảo cấu trúc logic có đủ các thành tố cơ bản của một kế hoạch bài dạy bao gồm: tiêu đề, mục tiêu, phương tiện, thiết bị dạy học, thời gian dạy học, nội dung, phương pháp, hình thức tổ chức hoạt động, kiểm tra đánh giá.
- Kế hoạch bài học cần ngắn gọn và thể hiện những nội dung chính của hoạt động (khác với giáo án truyền thống dự kiến cả lượt lời của giáo viên và học sinh).

* Quy trình xây dựng kế hoạch bài dạy theo chủ đề/bài học

Do những khác biệt về kinh nghiệm, năng lực chuyên môn của giáo viên, đặc thù của đối tượng học sinh và điều kiện dạy học cụ thể, quy trình thiết kế kế hoạch bài dạy ngay cả khi được thực hiện theo những quy định hoặc quy ước chung về cấu trúc, hình thức trình bày,... vẫn thể hiện những yếu tố riêng biệt mang tính cá nhân của người thiết kế. Vì vậy, có thể có những tiếp cận không giống nhau về quy trình thiết kế kế hoạch bài dạy theo chủ đề/bài học.

Với mỗi chủ đề (bài học) để đảm nhiệm được yêu cầu phát triển phẩm chất và năng lực cho học sinh cần phải có đủ 4 hoạt động: mở đầu, hình thành kiến thức mới, luyện tập, vận dụng. Do nhiều loại hoạt động như vậy nên mỗi bài học có thể được thực hiện trong nhiều tiết học. Dưới đây là gợi ý về quy trình thông thường để thiết kế một kế hoạch bài dạy theo chủ đề/bài học theo hướng phát triển năng lực. Quy trình này chỉ mang tính gợi ý, giáo viên có thể vận dụng và điều chỉnh cho phù hợp với khả năng của bản thân và điều kiện dạy học cụ thể ở địa phương.

a) Giai đoạn 1: Phân tích chủ đề/bài học trong mối quan hệ với nội dung và mục tiêu môn học

– **Phân tích nội dung chủ đề/bài học:** Căn cứ vào khung chương trình gồm mạch nội dung; yêu cầu cần đạt, thời lượng, sách hướng dẫn môn học và các điều kiện thực tiễn (nhà trường, học sinh,...), xác định các nội dung kiến thức, kỹ năng liên quan, xây dựng thành chủ đề/bài học hướng vào phát triển năng lực cho học sinh. Việc lựa chọn nội dung chi tiết được quy định bởi mục tiêu của bài học. Việc lựa chọn nội dung bài học phụ thuộc vào những yếu tố cơ bản sau: *Chương trình môn học; Mục tiêu chủ đề/bài học; Khả năng học sinh; Điều kiện thực hiện (thời gian, không gian, cơ sở vật chất, phương tiện, thiết bị đồ dùng dạy học,...); Nội dung tích hợp; Khai thác nội dung học tập từ nhiều nguồn khác nhau; Xác định thời lượng cho từng nội dung dạy học.*

– **Xây dựng mạch phát triển nội dung khi tổ chức dạy học chủ đề:** Xác định được chuỗi các hoạt động dạy học cần tổ chức, từ đó sắp xếp mạch nội dung/bài học cần dạy học phù hợp, sau đó phân phối thời gian dạy học cụ thể cho chủ đề (phân tiết dạy): Xây dựng mạch phát triển nội dung; xác định (đặt tên) các bài học/tiết học trong mạch nội dung đã lựa chọn.

b) Giai đoạn 2: Xây dựng kế hoạch bài dạy theo chủ đề/bài học

– **Xác định mục tiêu/yêu cầu cần đạt về phẩm chất và năng lực cho chủ đề/ bài học**

+ Đọc kỹ các yêu cầu cần đạt trong chương trình môn Giáo dục thể chất ở lớp mình đang dạy để có cơ sở cho mình lựa chọn các yêu cầu cần đạt về phẩm chất và năng lực cho bài học.

+ Căn cứ vào đặc trưng, mức độ khó dễ của chủ đề để lựa chọn một số yêu cầu cần đạt nêu trong chương trình phù hợp với bài học (phù hợp với thời gian học sinh đang học là đầu năm, giữa năm hay cuối năm, phù hợp với thời lượng của bài học,...).

+ Căn cứ vào đặc điểm, khả năng của đối tượng học sinh để xác định các mức độ yêu cầu cần đạt cho phù hợp.

+ Căn cứ vào điều kiện hỗ trợ học sinh trong tập luyện như cơ sở vật chất, điều kiện sân bãi, thiết bị dụng cụ,...

+ Với phẩm chất: Nêu cụ thể yêu cầu về hành vi, thái độ (biểu hiện cụ thể của phẩm chất cần phát triển gắn với nội dung bài dạy) của học sinh trong quá trình thực hiện các nhiệm vụ học tập và vận dụng kiến thức vào cuộc sống.

+ Với năng lực chung và các năng lực thể chất: Nêu cụ thể yêu cầu học sinh làm được gì (biểu hiện cụ thể của năng lực chung và năng lực đặc thù môn học cần phát triển) trong hoạt động học để chiếm lĩnh và vận dụng kiến thức theo yêu cầu cần đạt của chương trình môn học.

– **Xác định nội dung bài học:** Xác định các nội dung cụ thể của từng tiết học trên cơ sở phân tích chủ đề/bài học và mạch phát triển của nội dung chủ đề/bài học.

– **Lựa chọn phương pháp, hình thức tổ chức dạy học và các thiết bị, đồ dùng dạy học trong chủ đề/bài học:** Trên cơ sở lựa chọn các nội dung trọng tâm của chủ đề/bài học, giáo viên căn cứ vào điều kiện thực tiễn, xác định các phương pháp giảng dạy, phương pháp tập luyện, hình thức tổ chức tập luyện, các dụng cụ, phương tiện được sử dụng trong giờ học phù hợp nhằm hỗ trợ tốt nhất cho việc thực hiện các bài tập/trò chơi trong giờ học để đạt được mục tiêu đã đề ra.

– **Xây dựng tiến trình giờ học:** Tiến trình giờ học môn Giáo dục thể chất theo định hướng phát triển năng lực tuân theo quy luật nhận thức được chia thành các hoạt động như mở đầu, hình thành kiến thức mới, luyện tập, vận dụng. Mỗi một hoạt động đều có đặc trưng cũng như mức độ yêu cầu khác nhau, nên khi tổ chức, hướng dẫn học sinh, giáo viên cần chú ý đưa ra các phương pháp, hình thức tổ chức dạy học một cách linh hoạt, xác định rõ tác dụng, vai trò và cách thức triển khai của mỗi một hoạt động cụ thể. Bên cạnh đó, các phương tiện và đồ dùng phải đảm bảo phù hợp với các đặc trưng của mỗi hoạt động, bám sát các nội dung đã đề ra và đảm bảo đáp ứng được mục tiêu của giờ học. Với đặc trưng môn học, các năng lực thể chất đều có thể hiện hữu trong toàn bộ các nội dung, hoạt động nhưng không phải nội dung, hoạt động nào giáo viên cũng cần phát triển tất cả các năng lực, mà cần xác định năng lực trọng tâm cho mỗi nội dung, hoạt động để tập trung hình thành và phát triển cho học sinh.

Làm rõ mục tiêu của từng phần trong thiết kế bài học thông qua nội dung và phương pháp tổ chức nhằm thể hiện hoặc minh chứng so sánh với mục tiêu chính của bài học.

*** Định hướng xây dựng tiến trình cụ thể****a) Hoạt động 1: Mở đầu (khoảng 5 – 6 phút)**

– Mục tiêu: Chuyển cơ thể sang trạng thái vận động; hướng đến các hoạt động liên quan đến nội dung giờ học; tạo tinh thần thoải mái, hứng thú vận động cho học sinh.

– Nội dung: Ổn định lớp, kiểm tra sĩ số, tình hình sức khoẻ của học sinh, giới thiệu nội dung bài học, khởi động.

b) Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8 – 9 phút)

– Mục tiêu: Học sinh nhận biết, hiểu, biết cách thực hiện và thực hiện được những kiến thức mới được đưa ra trong giờ học theo các mức độ, yêu cầu.

– Nội dung: Các kiến thức mới liên quan đến nội dung giờ học.

c) Hoạt động 3: Luyện tập (18 – 19 phút)

– Mục tiêu: Học sinh vận dụng các kiến thức đã được học vào thực hành, luyện tập, ôn tập các động tác, bài tập.

– Nội dung: Một số bài tập/trò chơi nhằm thực hiện/giải quyết nhiệm vụ trọng tâm của giờ học.

d) Hoạt động 4: Vận dụng, mở rộng (4 – 5 phút)

– Mục tiêu: Định hướng vận dụng kiến thức, kĩ năng đã được học vào hoạt động học tập, cuộc sống sinh hoạt hằng ngày.

– Nội dung: Vận dụng kiến thức, kĩ năng; nhận xét giờ học.

2. BÀI SOẠN MINH HOẠ**CHỦ ĐỀ: BÀI TẬP THỂ DỤC****BÀI 2: ĐỘNG TÁC CHÂN VÀ ĐỘNG TÁC LƯÒN KẾT HỢP VỚI CỜ****(02 tiết)****I. MỤC TIÊU (YÊU CẦU CẦN ĐẠT)****1. Phẩm chất**

Tự giác tích cực, nghiêm túc, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện và hoạt động tập thể.

2. Năng lực**2.1. Năng lực chung**

– Năng lực tự chủ và tự học: Sưu tầm tranh ảnh, tìm hiểu và khám phá về động tác chân và động tác lườn.

– Năng lực giao tiếp và hợp tác: Sẵn sàng đón nhận nhiệm vụ được giao; vui vẻ, kết hợp với mọi người trong tập luyện và các hoạt động khác.

– Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Học sinh tự phát hiện lỗi sai của bản thân và bạn bè khi tập luyện; chủ động trong tập luyện nhóm và cá nhân; cùng bạn khắc phục lỗi sai khi tập luyện.

2.2. Năng lực thể chất

2.2.1. Chăm sóc sức khỏe

- Biết lựa chọn môi trường phù hợp khi tập luyện trong và sau tiết học.
- Biết hỗ trợ giáo viên chuẩn bị treo tranh, dụng cụ tập luyện, chơi trò chơi trong các tiết học.

2.2.2. Vận động cơ bản

- Kể tên được các động tác: động tác chân và động tác lườn kết hợp với cờ.
- Mô tả sơ lược kĩ thuật của động tác chân và động tác lườn kết hợp với cờ ở mức độ đơn giản nhất.
- Bước đầu thực hiện được động tác chân và động tác lườn kết hợp với cờ.
- Hoàn thành lượng vận động theo yêu cầu của giáo viên trong giờ học.
- Biết cách chơi và tham gia chơi được một số trò chơi vận động bổ trợ khéo léo.
- Bước đầu tạo thói quen rèn luyện hoặc tập thể dục ngoài giờ học.

2.2.3. Hoạt động thể dục thể thao

Bước đầu làm quen với một số trò chơi vận động bổ trợ khéo léo, tạo nền tảng cho việc tập luyện một số môn thể thao sau này.

II. NỘI DUNG

- *Tiết 1:* Động tác chân kết hợp với cờ – Trò chơi bổ trợ khéo léo.
- *Tiết 2:* Động tác lườn kết hợp với cờ – Trò chơi bổ trợ khéo léo.

III. ĐỊA ĐIỂM – THIẾT BỊ ĐỒ DÙNG DẠY HỌC

1. Địa điểm

– Sân bằng phẳng, khô ráo, nắng và gió không chiếu vào mặt hoặc vào gáy khi tập trung lớp hoặc khi tập luyện.



- Đảm bảo sân tập sạch sẽ, bằng phẳng.



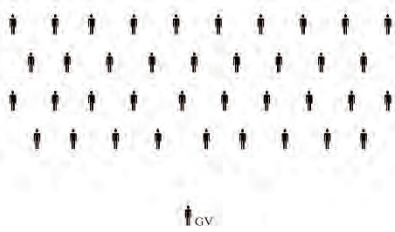
2. Thiết bị – đồ dùng dạy học

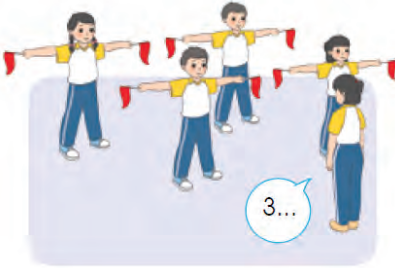
Giáo viên và học sinh chuẩn bị:

- Còi, cờ lệnh, vệ sinh sân bãi, dụng cụ tập luyện, kẻ sân chơi.
- Tranh hoặc ảnh minh họa về các động tác chân và động tác lườn.
- Băng đĩa nhạc, trang phục thể thao, giày tập.
- Sổ theo dõi học sinh.

IV. HOẠT ĐỘNG DẠY – HỌC

Thời lượng	Tiến trình	Phương pháp và hình thức tổ chức	
		Hoạt động của giáo viên	Hoạt động của học sinh
Tiết 1: Động tác chân kết hợp với cờ			
	I. Mở đầu <i>1. Nhận lớp</i> – Kiểm tra vệ sinh sân tập, trang phục. – Tiếp nhận tình hình của lớp. – Phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học.	 – Tiếp thu tình hình sức khỏe và đặc điểm của học sinh. – Giúp học sinh tiếp nhận nội dung, yêu cầu, an toàn của tiết học. – Giới thiệu, trao đổi với học sinh về nội dung, yêu cầu giờ học.	 Đội hình nhận lớp:  GV – Điều chỉnh trang phục tập luyện. – Chú ý quan sát, lắng nghe giáo viên, ghi nhớ.
	 <i>2. Khởi động</i> – Khởi động các khớp cổ, cổ tay, cổ chân, hông, vai, ... – Ép dẻo dọc, ép dẻo ngang, căng thân.	 – Khởi động cùng học sinh. – Sử dụng loa đài khi tập các động tác khởi động với nhạc.	 – Khởi động các khớp trên nền nhạc. <i>Đội hình chơi trò chơi và khởi động:</i>  GV
	 <i>3. Trò chơi hỗ trợ khởi động</i> Trò chơi: “Chạy truyền tin” – Chuẩn bị: Sân tập sạch sẽ, bằng phẳng.	 – Tương tác, trao đổi, đặt câu hỏi cho học sinh để giới thiệu trò chơi.	 – Lắng nghe, ghi nhớ, chủ động trao đổi, trả lời các câu hỏi của giáo viên.

<p>– <i>Cách chơi:</i> Giáo viên chia lớp thành các đội đứng theo hình dích dắc, cách nhau 2 – 3 m. Giáo viên sẽ chuẩn bị và truyền đạt một thông tin ngắn cho bạn chỉ huy của các đội chơi, sau đó bạn chỉ huy chạy về bạn đầu tiên để truyền lại thông tin đó. Các bạn lần lượt chạy đến bạn tiếp theo để truyền tin. Khi đến bạn cuối cùng sẽ chạy đến vị trí giáo viên để nói lại câu đó. Đội truyền tin đúng nhất và nhanh nhất là chiến thắng.</p>	<p>– Hướng dẫn cách chơi, lưu ý một số điểm nhấn mạnh và tổ chức cho học sinh chơi trò chơi.</p>	<p>– Tiếp thu, ghi nhớ cách chơi, luật chơi.</p> <p><i>Đội hình tham gia trò chơi:</i></p> 
<p>II. Hình thành kiến thức mới</p> <p>– Động tác chân kết hợp với cờ:</p>  <p>+ TTCB: Đứng nghiêm, hai tay cầm cờ hướng xuống đất, hơi chếch ra trước.</p> <p>+ Nhịp 1: Đá chân trái ra trước, đồng thời đưa hai tay dang ngang, lòng bàn tay sắp, cờ hướng sang hai bên.</p> <p>+ Nhịp 2: Hạ chân trái về trước, khuỵu gối, chân phải kiễng gót, đưa hai tay ra trước, lòng bàn tay hướng vào nhau, cờ hướng ra trước.</p> <p>+ Nhịp 3: Hạ gót chân phải chạm đất, thẳng gối chân trái, hai tay dang ngang như nhịp 1.</p>	<p>– Giao lưu trao đổi với học sinh về động tác chân kết hợp với cờ.</p> <p>– Cho học sinh quan sát tranh minh họa.</p> <p>– Giới thiệu, phân tích và làm mẫu, hướng dẫn thực hiện:</p> <p>+ Lần 1: Giáo viên làm mẫu chậm, hô khẩu lệnh.</p> <p>+ Lần 2: Giáo viên hô khẩu lệnh, quan sát học sinh tập.</p>	<p>– Giao lưu trao đổi với giáo viên, trả lời các câu hỏi.</p> <p>– Quan sát tranh để hình dung ra động tác chân kết hợp với cờ.</p> <p>– Lắng nghe, quan sát và tập theo hướng dẫn của giáo viên.</p> <p>– Tập đồng loạt theo hiệu lệnh của giáo viên.</p> <p><i>Đội hình tập luyện đồng loạt:</i></p> 

	<p>+ Nhịp 4: Về TTCB. Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng đá chân phải ra trước.</p>		
	<p>III. Luyện tập</p> <p>1. <i>Tổ chức luyện tập</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Tổ chức luyện tập cá nhân. – Tổ chức luyện tập theo tổ/nhóm. 	<ul style="list-style-type: none"> – Hướng dẫn cách thức tập luyện cá nhân, tập luyện theo nhóm. Phân công vị trí tập luyện và lưu ý học sinh một số điểm nhấn quan trọng. – Triển khai cho học sinh về các vị trí tập luyện. – Quan sát, đi đến các vị trí trên sân nhắc nhở và sửa sai cho học sinh. – Gợi ý về cách hô, nhịp hô của nhóm trưởng, vị trí đứng của nhóm trên sân. – Ghi chú lại một số trường hợp đáng lưu ý. – Tập hợp, nhắc nhở, mời học sinh tự nhận xét và nhận xét nội dung tập luyện. 	<ul style="list-style-type: none"> – Lắng nghe giáo viên hướng dẫn. – Luyện tập cá nhân: Học sinh tự do tìm vị trí tập luyện thích hợp, vừa quan sát tranh mẫu, vừa tự tập, có thể trao đổi thảo luận với bạn nếu thấy cần thiết. – Luyện tập theo nhóm: Các nhóm trưởng tập hợp thành viên của nhóm mình về vị trí tập luyện, triển khai đội hình tập luyện và hô cho nhóm tập. <p><i>Đội hình luyện tập theo nhóm:</i></p>  <ul style="list-style-type: none"> – Lắng nghe, ghi nhớ, tự nhận xét và rút kinh nghiệm cho bản thân.
	<p>2. <i>Trò chơi vận động “Nối hàng”</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – <i>Mục đích:</i> Giúp học sinh nâng cao khả năng khéo léo và phối hợp làm việc theo nhóm. – <i>Chuẩn bị:</i> Bóng nhỏ, rổ đựng bóng, còi, phấn. 	<ul style="list-style-type: none"> – Tương tác, trao đổi, đặt câu hỏi cho học sinh để giới thiệu trò chơi. – Hướng dẫn cách chơi, lưu ý một số điểm nhấn và tổ chức cho học sinh chơi thử, giải đáp thắc mắc. 	<ul style="list-style-type: none"> – Tương tác trao đổi, thảo luận cùng giáo viên. – Chú ý lắng nghe, ghi nhớ. – Cả lớp cùng tham gia chơi trò chơi. – Chú ý lắng nghe, ghi nhớ, rút kinh nghiệm.

– *Cách chơi 1:* Lớp chia thành các đội chơi, mỗi đội cử ra một bạn chỉ huy, các bạn còn lại đứng rải rác khắp sân chơi (không đứng sát nhau). Khi có hiệu lệnh, bạn chỉ huy sẽ chạy đi tìm một đồng đội, khi chạy đến sẽ đặt hai tay lên vai bạn đó (gắn kết) và cả hai cùng chạy đi tìm các đồng đội khác để gắn kết. Trong quá trình chơi không được bỏ tay ra khỏi vai đồng đội của mình, nếu bỏ tay ra thì những bạn đầu phải chạy vòng để gắn kết lại. Đội gắn kết được toàn bộ các thành viên nhanh nhất là đội chiến thắng.



– *Cách chơi 2:* Lớp cử ra 4 bạn chỉ huy, các bạn còn lại đứng rải rác khắp sân chơi (không đứng sát nhau). Khi có hiệu lệnh, các bạn chỉ huy sẽ chạy đi tìm một bạn bất kì để gắn kết và cả hai cùng chạy đi tìm các bạn khác. Trong quá trình chơi không được bỏ tay ra khỏi vai của bạn mình, nếu bỏ tay ra thì những đội khác có thể đến gắn kết với các bạn sau để nối dài đội hơn. Sau một khoảng thời gian quy định, đội của bạn chỉ huy có số lượng thành viên nhiều nhất là đội chiến thắng.

– Tổ chức chơi đồng loạt cả lớp, giáo viên tham gia chơi cùng học sinh.

– Nhận xét và khen ngợi kết quả tham gia trò chơi của học sinh.

Đội hình tổ chức chơi trò chơi:



	<p>3. Hồi tĩnh</p> <p>– Thả lỏng cơ toàn thân dưới nền nhạc.</p>	<p>– Hướng dẫn học sinh cách thức thả lỏng.</p> <p>– Bật nhạc và thả lỏng cùng học sinh.</p>	<p>– Lắng nghe, ghi nhớ.</p> <p>– Cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng trên nền nhạc.</p> <p><i>Đội hình thả lỏng:</i></p> 
	<p>IV. Vận dụng</p> <p>1. Vận dụng</p>	<p>– Đưa ra hình ảnh về một số tư thế cơ bản của động tác chân kết hợp với cờ và đặt câu hỏi cho học sinh.</p> <p>– Định hướng về tác dụng của bài tập thể dục trong học tập và sinh hoạt hằng ngày.</p> <p>– Giao cho học sinh một số nội dung tập luyện ở nhà: Tập vươn vai hít thở vào mỗi sáng sớm.</p> <p>– Xem trước động tác lườn kết hợp với cờ trong sách giáo khoa.</p> <p>– Hỏi học sinh những vấn đề chưa rõ về nội dung bài học và giải đáp.</p>	<p>– Lắng nghe, trả lời các câu hỏi của giáo viên.</p> <p>– Lắng nghe, ghi nhớ.</p> <p>– Lắng nghe, ghi nhớ.</p> <p>– Lắng nghe, ghi nhớ.</p> <p>– Nêu những thắc mắc, băn khoăn của mình về các nội dung bài học (nếu có).</p>
	<p>2. Nhận xét giờ học</p>	<p>– Nhận xét về:</p> <p>+ Ý thức của học sinh trong giờ học.</p> <p>+ Kết quả học tập, tập luyện trong giờ học.</p> <p>+ Những vấn đề còn tồn tại và cần khắc phục.</p>	<p><i>Đội hình nhận xét và kết thúc giờ học:</i></p>  <p>– Lắng nghe, ghi nhớ.</p>

V. RÚT KINH NGHIỆM – BỔ SUNG – ĐIỀU CHỈNH

.....

.....



TRẦN TRỌNG GIỚI THIỆU

- TÀI LIỆU BỒI DƯỠNG GIÁO VIÊN SỬ DỤNG SÁCH GIÁO KHOA MÔN TIẾNG VIỆT LỚP 4
- TÀI LIỆU BỒI DƯỠNG GIÁO VIÊN SỬ DỤNG SÁCH GIÁO KHOA MÔN TOÁN LỚP 4
- TÀI LIỆU BỒI DƯỠNG GIÁO VIÊN SỬ DỤNG SÁCH GIÁO KHOA MÔN ĐẠO ĐỨC LỚP 4
- TÀI LIỆU BỒI DƯỠNG GIÁO VIÊN SỬ DỤNG SÁCH GIÁO KHOA MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 4
- TÀI LIỆU BỒI DƯỠNG GIÁO VIÊN SỬ DỤNG SÁCH GIÁO KHOA MÔN ÂM NHẠC LỚP 4
- TÀI LIỆU BỒI DƯỠNG GIÁO VIÊN SỬ DỤNG SÁCH GIÁO KHOA MÔN LỊCH SỬ VÀ ĐỊA LÍ LỚP 4
- TÀI LIỆU BỒI DƯỠNG GIÁO VIÊN SỬ DỤNG SÁCH GIÁO KHOA MÔN CÔNG NGHỆ LỚP 4
- TÀI LIỆU BỒI DƯỠNG GIÁO VIÊN SỬ DỤNG SÁCH GIÁO KHOA MÔN TIN HỌC LỚP 4
- TÀI LIỆU BỒI DƯỠNG GIÁO VIÊN SỬ DỤNG SÁCH GIÁO KHOA MÔN MĨ THUẬT LỚP 4 (bản 2)
- TÀI LIỆU BỒI DƯỠNG GIÁO VIÊN SỬ DỤNG SÁCH GIÁO KHOA MÔN TIẾNG ANH LỚP 4
- TÀI LIỆU BỒI DƯỠNG GIÁO VIÊN SỬ DỤNG SÁCH GIÁO KHOA MÔN KHOA HỌC LỚP 4
- TÀI LIỆU BỒI DƯỠNG GIÁO VIÊN SỬ DỤNG SÁCH GIÁO KHOA HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM LỚP 4 (bản 2)

Sách không bán