

SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM
Một số biện pháp duy trì thói quen tập
luyện thể dục thể thao cho học sinh lớp 4,5
sau giờ học Giáo dục thể chất

Lĩnh vực: **Giáo dục thể chất**
Cấp học: **Tiểu học**
Họ và tên tác giả: **Nguyễn Văn Thắng**
Chức vụ: **Giáo viên**
Điện thoại: **0979418195**
Đơn vị công tác: **Trường Tiểu học Đoàn Khuê**
Quận Long Biên – Hà Nội

MỤC LỤC

| | |
|--|-------|
| MỤC LỤC | ----- |
| I. ĐẶT VẤN ĐỀ | 2 |
| 1. Lý do chọn đề tài | 2 |
| 2. Mục đích nghiên cứu | 2 |
| 3. Đối tượng nghiên cứu | 2 |
| 4. Phương pháp nghiên cứu | 2 |
| II. GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ | 3 |
| 1. Cơ sở lý luận | 3 |
| 1.1. Căn cứ pháp lý | 3 |
| 1.2. Vai trò của rèn luyện thể dục thể thao trong sự phát triển toàn diện của học sinh | 3 |
| 1.3. Tâm lý và thể chất của học sinh khối 4, 5 | 4 |
| 1.3.1. Tâm lý học sinh khối 4, 5 | 4 |
| 1.3.2. Thể chất của học sinh khối 4,5 | 4 |
| 2, Thực trạng | 4 |
| 2.1. Về giáo viên | 4 |
| 2.2. Về học sinh | 4 |
| 2.3. Phân tích nguyên nhân | 5 |
| 3. Nội dung biện pháp | 6 |
| 3.1. Tạo hứng thú và động lực cho học sinh | 6 |
| 3.2. Thành lập các câu lạc bộ thể thao | 7 |
| 3.3. Ứng dụng công nghệ thông tin trong dạy học GDTC | 9 |
| 3.4. Hướng dẫn học sinh xây dựng kế hoạch, lịch tập luyện cá nhân | 12 |
| 4. Hiệu quả | 13 |
| 4.1. Về giáo viên | 13 |
| 2.2. Về học sinh | 14 |
| 4.3. Đánh giá chung | 15 |
| III. KẾT LUẬN – KHUYẾN NGHỊ | 16 |
| IV. TÀI LIỆU THAM KHẢO | 17 |

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

1. Lý do chọn đề tài.

Trong chương trình Giáo dục phổ thông 2018, môn Giáo dục thể chất ở Tiểu học là môn học bắt buộc, không thể thiếu trong trường học. Đây là môn học được quan tâm đặc biệt, giúp học sinh biết cách chăm sóc sức khỏe, bước đầu hình thành các kỹ năng vận động cơ bản, thói quen tập luyện thể dục thể thao thường xuyên nhằm phát triển các tố chất thể lực, làm cơ sở để phát triển toàn diện. Đồng thời góp phần nâng cao thể lực và tầm vóc phù hợp với độ tuổi, giới tính và đặc điểm sức khỏe cá nhân của từng học sinh. Duy trì thói quen tập luyện thể dục thể thao sau giờ học là điều quan trọng để học sinh có sức khỏe tốt và tinh thần minh mẫn.

Hiện nay việc giáo dục thể chất, rèn luyện sức khỏe cho học sinh rất được quan tâm, các giờ giáo dục thể chất được tổ chức đầy đủ, tuy nhiên thời gian tập luyện thể dục thể thao sau giờ học của học sinh chưa được duy trì, ổn định, thường xuyên. Chính vì vậy mà hiệu quả đạt được chưa được như mong muốn.

Ngoài ra, trong bối cảnh công nghệ số phát triển mạnh mẽ, xu hướng dạy học truyền thống kết hợp kỹ năng, ứng dụng công nghệ thông tin cho học sinh Tiểu học ngày càng phổ biến trên toàn thế giới. Đồng thời năm 2025 với quận Long Biên – địa bàn mà bản thân tôi đang công tác giảng dạy cũng mang chủ đề: **“Năm hành động vì cảnh quan, môi trường đô thị và chuyển đổi số”**. Bởi vậy mà bản thân tôi lại càng trăn trở việc làm thế nào để giúp các em vừa yêu thích môn học Giáo dục thể chất, vừa duy trì rèn luyện tập thể dục thể thao mà lại vừa đưa được yếu tố công nghệ, chuyển đổi số vào môn học Giáo dục thể chất.

2. Mục đích nghiên cứu.

Duy trì thói quen tập luyện thể dục thể thao sau giờ học giáo dục thể chất trên lớp cho học sinh lớp 4,5 trường tiểu học Đoàn Khuê

3. Đối tượng, phạm vi nghiên cứu.

- **Đối tượng nghiên cứu:** Học sinh khối 4,5 trường Tiểu học Đoàn khuê
- **Phạm vi nghiên cứu:** Năm học 2023 -2024 đến hết học kì I năm học

2024- 2025.

4. Phương pháp nghiên cứu: Tôi sử dụng 2 nhóm phương pháp nghiên cứu

4.1. Nhóm phương pháp thu thập thông tin

- Phương pháp nghiên cứu tài liệu.
- Phương pháp quan sát.
- Phương pháp nghiên cứu sản phẩm.

4.2 Nhóm phương pháp sử lý thông tin.

- Sử dụng phương pháp toán học thống kê
- Phương pháp tỉ lệ %.

Từ những cơ sở thực tiễn như trên, tôi mạnh dạn đưa ra và trình bày đề tài: **“Một số biện pháp duy trì thói quen tập luyện thể dục thể thao cho học sinh lớp 4,5 sau giờ học Giáo dục thể chất”**.

II. GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ

1. Cơ sở lý luận.

1.1. Căn cứ pháp lý.

- Luật giáo dục 2019: Luật số: 43/2019/QH14 ngày 14 tháng 6 năm 2019.
- Chương trình giáo dục phổ thông 2018.
- Cách đây 79 năm, ngày 27/3/1946, Chủ tịch Hồ Chí Minh đã viết Lời kêu gọi Toàn dân tập thể dục đăng trên báo Cứu quốc. Người nhấn nhủ: "Tôi mong đồng bào ta ai cũng gắng tập thể dục". Bác đã phân tích và đưa ra những lời khuyên rất cụ thể về lợi ích của tập thể dục. Theo Người, "Giữ gìn dân chủ, xây dựng nước nhà, gây đời sống mới, việc gì cũng cần có sức khoẻ mới làm thành công".

1.2. Vai trò của rèn luyện thể dục thể thao trong sự phát triển toàn diện của học sinh.

- Rèn luyện thể dục thể thao đóng vai trò quan trọng trong sự phát triển toàn diện của học sinh, bao gồm các khía cạnh thể chất, tinh thần, trí tuệ và các kỹ năng xã hội.

+ Phát triển thể chất: Giúp tăng cường sức khỏe, nâng cao sức bền, sự dẻo dai và khả năng miễn dịch. Phát triển hệ cơ xương khớp, giúp học sinh phát triển cân đối. Giảm nguy cơ mắc các bệnh như béo phì, tim mạch, tiểu đường.

+ Rèn luyện tinh thần và cảm xúc: Tập luyện thể dục thể thao giúp làm giảm căng thẳng, áp lực học tập, giúp tinh thần sảng, lạc quan hơn. Tăng khả năng kiểm soát cảm xúc của bản thân học sinh, rèn luyện tính kiên trì và kỷ luật. Giúp học sinh cải thiện giấc ngủ. Nâng cao khả năng tập chung của học sinh.

+ Phát triển trí tuệ: Tập luyện thể dục thể thao giúp học sinh phát triển tư duy logic, nhanh nhạy thông qua các môn thể thao chiến thuật như môn bóng đá, bi a. Tập luyện thể dục thể thao còn nâng cao trí nhớ và khả năng tiếp nhận kiến thức

+Hình thành kỹ năng xã hội: Tập luyện thể dục thể thao giúp học sinh hình thành thói quen vận động thường xuyên, tránh xa các tệ nạn xã hội. Khuyến

khích học sinh xây dựng lối sống lành mạnh, khoa học, cân bằng giữa học tập và rèn luyện thân thể.

1.3. Tâm lý và thể chất của học sinh khối 4, 5.

1.3.1. Tâm lý học sinh khối 4, 5

- Sự phát triển tâm lý lứa tuổi học sinh tiểu học phụ thuộc phần lớn vào các hoạt động học tập và giao tiếp xã hội.
- Quá trình nhận thức như tư duy, trí nhớ, tri giác, tưởng tượng bắt đầu phát triển mạnh mẽ, dù vẫn có những hạn chế nhất định.
- Các em có cảm xúc trong sáng, hồn nhiên nhưng dễ thay đổi và chưa thật sự sâu sắc hay bền vững.
- Ý chí và hành vi dễ bị chi phối bởi những tác động bên ngoài do vẫn còn non nớt.
- Trẻ dần hình thành ý thức đạo đức và các phẩm chất nhân cách cơ bản.

1.3.2. Thể chất của học sinh khối 4,5

Sự phát triển thể chất ở học sinh khối 4,5 bao gồm sự tăng trưởng và hoàn thiện của nhiều hệ cơ quan trong cơ thể:

- Sự phát triển về chiều cao, cân nặng và tỷ lệ cơ thể
- Hệ xương đang trong giai đoạn cứng dần nhưng còn nhiều mô sụn
- Hệ cơ phát triển mạnh mẽ, đặc biệt là các cơ ở thân và chi
- Hệ tuần hoàn với sự phát triển của cơ tim và mạch máu
- Hệ hô hấp với sự tăng trưởng về dung tích phổi
- Hệ tiêu hóa ngày càng hoàn thiện
- Hệ thần kinh phát triển mạnh, đặc biệt là não bộ

2. Thực trạng

2.1. Về phía giáo viên

- Phần đa giáo viên Giáo dục thể chất hạn chế về công nghệ thông tin và thói quen giảng dạy sáng tạo trong môn học.

- Việc thường xuyên chỉ sử dụng các đồ dùng dạy học có sẵn sẽ dẫn đến học sinh không hứng thú, không thích vận động tập luyện khi về nhà sau giờ học giáo dục thể chất.

- Nhiều giáo viên giáo dục thể chất còn ngại đưa các phương pháp dạy học mới vào trong tiết giáo dục thể chất.

2.2. Về phía học sinh

- Một số học sinh chưa chăm tập thể thao, chỉ thực hiện tập luyện thể dục thể thao vào các giờ học trên lớp, đầu giờ, giữa giờ theo qui định của nhà trường, không có sự tự rèn luyện tại nhà.

- Học sinh có xu hướng yêu thích công nghệ bao gồm các thiết bị như tivi, điện thoại, ipad hơn việc vận động thể dục thể thao.

- Tâm lý của phụ huynh học sinh còn coi môn giáo dục thể chất chỉ là môn phụ, cho nên ít quan tâm đến việc học giáo dục thể chất của con hơn các môn học khác.

- Nếu số ở các độ tuổi từ lớp 1 đến lớp 5 tại trường Tiểu học thì trẻ càng lớn, lại càng lười vận động.

2.3. Phân tích nguyên nhân.

Công tác và giảng dạy tại trường Tiểu học Đoàn Khuê, tôi đã thực hiện khảo sát mức độ duy trì thói quen tập luyện thể dục thể thao của học sinh khối lớp 4,5 sau giờ học Giáo dục thể chất như sau:

| Năm học | Tổng số HS khối 4,5 | Số HS tham gia hoạt động TDTT sau giờ học GDTC |
|---------------------|---------------------|--|
| Năm học 2023 - 2024 | 235 HS | 65 HS - 27,6% |

Bảng khảo sát số học sinh khối 4,5 tham gia hoạt động TDTT sau giờ học Giáo dục thể chất

Sau khi thực hiện khảo sát và tổng hợp số liệu, tôi nhận thấy các nguyên nhân chính rút ra như sau.

+ Học sinh thiếu động lực trong tập luyện thể dục thể thao: Nhiều học sinh thể hiện là không có động lực để tự rèn luyện khi không có sự giám sát của giáo viên.

+ Hạn chế về thời gian và áp lực về học tập: Học sinh học 2 buổi trên ngày. Ngoài học chính khóa gia đình còn tiếp tục cho con học thêm các môn học khác như tiếng Anh, hát nhạc,.. Cho nên rất hạn chế về thời gian, cũng như áp lực bài vở các môn học khác.

+ Hạn chế về không gian, đồ dùng, cơ sở vật chất, thiết bị tập luyện: Ở tại gia đình các em, không phải em nào cũng có đầy đủ điều kiện về không gian, thiết bị, đồ dùng đảm bảo cho việc tập luyện môn học tại nhà. Đồng thời 1 số phụ huynh còn chưa nhận thức được tầm quan trọng của thể dục thể thao, nên chưa sát sao, khuyến khích cho con tập luyện thể dục thể thao thường xuyên.

Từ thực trạng và những con số cụ thể nêu trên, tôi đã mạnh dạn đưa ra và trình bày biện pháp ***“Một số biện pháp duy trì thói quen tập luyện thể dục thể thao cho học sinh lớp 4,5 sau giờ học Giáo dục thể chất”*** áp dụng trên đối tượng học sinh lớp 4,5 tại trường Tiểu học Đoàn Khuê.

3. Nội dung biện pháp

3.1. Tạo hứng thú và động lực cho học sinh

Hứng thú là trạng thái tâm lý khi một người nào đó cảm thấy quan tâm, say mê, hoặc bị thu hút bởi một hoạt động, sự vật hoặc chủ đề nào đó. Khi có hứng thú, con người thường cảm thấy vui vẻ hào hứng và có động lực để hiểu và tham gia vào hoạt động đó.

Hứng thú đóng vai trò quan trọng trong học tập, công việc và cuộc sống vì nó giúp tăng sự tập trung, sáng tạo và hiệu quả trong các hoạt động.

Hứng thú trong hoạt động thể dục thể thao là trạng thái tâm lý tích cực của con người khi tham gia vào các hoạt động thể chất. Đây là sự quan tâm, yêu thích và mong muốn tham gia một cách tự nguyện vào hoạt động thể thao. Hứng thú không chỉ duy trì động lực mà còn nâng cao hiệu quả tập luyện, cải thiện kỹ năng và phát triển thể chất và tinh thần.

Trong giáo dục thể chất, việc tạo hứng thú cho học sinh là rất quan trọng để giúp các em tham gia tích cực và hình thành thói quen rèn luyện sức khỏe lâu dài.

Để giúp học sinh duy trì thói quen tập luyện thể dục thể thao sau giờ học Giáo dục thể chất thì trước tiên bản thân người thầy phải là tấm gương sáng về tập luyện, khơi gợi niềm yêu thích thể thao, thường xuyên tập luyện thông qua các bài giảng. Chính vì vậy, trong các tiết học tôi thường xuyên sử dụng các trò chơi vận động để học sinh thấy thể thao không chỉ là bài tập mà còn là niềm vui. Linh hoạt thay đổi không gian tập luyện, học sinh không chỉ được tập luyện tại sân trường, tại nhà thể chất – khuôn viên tại trường Tiểu học Đoàn Khuê mà còn là những buổi luyện tập ngoài trời, công viên.



Một số hình ảnh HS tham gia trò chơi Nhóm ba nhóm bảy

3.2. Thành lập các câu lạc bộ thể thao

Giáo viên Giáo dục thể chất có vai trò quan trọng trong việc tổ chức các hoạt động ngoại khóa và câu lạc bộ thể thao nhằm giúp học sinh rèn luyện sức khỏe, phát triển kỹ năng và quan trọng hơn hết là duy trì được thói quen tập luyện thể dục thể thao sau giờ học. Tại trường Tiểu học Đoàn Khuê, đối với học sinh lớp 4,5, tôi đã thành lập câu lạc bộ “Em yêu thể thao – DKPS”. Câu lạc bộ chính là môi trường vui vẻ, không áp lực để học sinh không cảm thấy căng thẳng mà xem đây là hoạt động thư giãn, giải trí sau giờ học. Để làm được điều này, bản thân giáo viên Giáo dục thể chất cần:

- Khảo sát nhu cầu của học sinh:
 - + Giáo viên làm phiếu đăng kí tham gia CLB
- Lập kế hoạch hoạt động của câu lạc bộ ngay từ đầu khoá.
 - + Ngay từ đầu khoá học giáo viên đã xây dựng kế hoạch cho từng câu lạc bộ cụ thể (Kèm theo phục lục 1: Chương trình CLB bóng rổ; kèm theo phục lục 2: Chương trình CLB bóng đá)
- Phân nhóm theo trình độ, sở thích:

+ VD với lớp bóng đá giáo viên phân theo trình độ các em học sinh lớp 1, lớp 2 thành 1 nhóm (CLB), các em lớp 3,4,5 thành 1 nhóm (CLB) để đảm bảo các em tập luyện được cùng nhau.

- Kết hợp vai người thầy trên vai trò huấn luyện viên





1 số hình ảnh học sinh học bóng đá, học sinh học bóng rổ

3.3. Ứng dụng công nghệ thông tin trong dạy học GDTC.

Ứng dụng phần mềm Padlet trong giờ học và giao nhiệm vụ sau giờ học

Trước tiên, bản thân giáo viên phải chủ động tìm hiểu về công nghệ thông tin, chủ động trong việc lựa chọn và sử dụng các ứng dụng, trang web liên quan tới công nghệ. Và tôi chọn ứng dụng công nghệ thông tin qua phần mềm Padlet. Bởi đây là công cụ hoàn hảo cho giáo viên khi yêu cầu học sinh đăng tải video, hình ảnh, đồng thời đóng góp ý kiến, trả lời câu hỏi, đánh giá việc thực hiện học tập công khai, minh bạch. Padlet rất phù hợp cho các hoạt động kết nối, tương tác với nhau, giữa giáo viên, phụ huynh, học sinh.



:Padlet

Hình ảnh minh họa ứng dụng Padlet

- Thiết kế chương trình tập luyện online

Với việc giảng dạy môn học Giáo dục thể chất, giáo viên cũng cần nghiên cứu kỹ chương trình Giáo dục phổ thông 2018 và xây dựng rõ các chủ đề học tập, truyền tải tới học sinh và phụ huynh học sinh. Từ đó học sinh, phụ huynh sẽ nắm bắt tổng thể chương trình môn học, bài tập vận động thể dục thể thao xuyên suốt một năm học.

| Kế hoạch môn GDTC khối 4 | |
|---|--|
| Chủ đề | Bài học |
| Chủ đề 1: Đội hình đội ngũ | Bài 1: Đi đều vòng bên phải. Bài 2: Đi đều vòng bên trái. Bài 3: Đi đều vòng sau. |
| Chủ đề 2: Bài thể dục | Bài 1: Động tác vươn thở, động tác tay, động tác chân với vòng. Bài 2: Động tác lườn, động tác lưng – bụng, động tác toàn thân với vòng. Bài 3: Động tác nhảy, động tác điều hoà với vòng. |
| Chủ đề 3: Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản | Bài 1: Bài tập rèn luyện kĩ năng thăng bằng. Bài 2: Bài tập rèn luyện kĩ năng bật xa. Bài 3: Bài tập rèn luyện kĩ năng bật cao. Bài 4: Nhảy dây |
| Chủ đề 4: Môn thể thao tự chọn (Môn bóng rổ) | Bài 1: Các động tác làm tăng khả năng điều khiển bóng. Bài 2: Động tác tại chỗ dẫn bóng theo hình chữ V, dẫn bóng vượt chướng ngại vật. Bài 3: Động tác chuyên, bắt bóng bật đất bằng hai tay trước ngực. Bài 4: Động tác ném rổ bằng một tay trên vai. |

| Kế hoạch môn GDTC khối 5 | |
|---|---|
| Chủ đề | Bài học |
| Chủ đề 1: Đội hình đội ngũ | Bài 1: Bài tập phối hợp đội hình đội ngũ. Bài 2: Bài tập phối hợp biến đổi đội hình. Bài 3: Bài tập phối hợp đi đều vòng các hướng. |
| Chủ đề 2: Bài thể dục | Bài 1: Động tác vươn thở, động tác tay, động tác chân với gậy. Bài 2: Động tác bụng, động tác vận mình, động tác toàn thân với vòng. Bài 3: Động tác nhảy, động tác điều hoà với gậy. |
| Chủ đề 3: Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản | Bài 1: Bài tập rèn luyện kĩ năng lặn. Bài 2: Bài tập rèn luyện kĩ năng lộn xuôi. Bài 3: Bài tập rèn luyện kĩ năng leo. Bài 4: Bài tập rèn luyện kĩ năng trèo. |
| Chủ đề 4: Môn thể thao tự chọn (Môn bóng rổ) | Bài 1: Các động tác làm tăng khả năng điều khiển bóng. Bài 2: Dẫn bóng thay đổi tốc độ, dẫn bóng theo đường vòng. Bài 3: Động tác chuyên, bắt bóng bằng hai tay trên cao. Bài 4: Động tác hai bước ném rổ bằng một tay trên vai. |

Minh họa chương trình, kế hoạch môn học Giáo dục thể chất dành cho học sinh khối 4,5

- Chia sẻ kết quả tập luyện của học sinh qua video, nhằm tạo động lực học tập.

Nắm bắt tâm lí yêu thích công nghệ của học sinh, từ kế hoạch chương trình môn Giáo dục thể chất như trên, tôi sẽ xây dựng 2 đường link trang padlet dành cho 2 khối lớp, chia sẻ đường link và giao rõ nội dung nhiệm vụ phối hợp đối với học sinh và vai trò của phụ huynh trong việc kết nối, động viên con thực hiện.

Đối với học sinh, khi được giao các nhiệm vụ học tập – vận động qua internet, bản thân học sinh cũng cảm thấy hứng thú, yêu thích hơn so với việc học tập truyền thống.

<https://padlet.com/hangphamthdtsd/kh-i-4-luy-n-t-p-th-c-h-nh-m-n-gi-o-d-c-th-ch-t-sau-gi-...8piuqjmd>

Padlet

Khối 4: Luyện tập thực hành môn Giáo dục thể chất sau giờ học



Khối 4: Luyện tập thực hành môn Giáo dục thể chất sau...
Em hãy quay video bài luyện tập của em
padlet.com

<https://padlet.com/hangphamthdtsd/kh-i-5-luy-n-t-p-th-c-h-nh-m-n-gi-o-d-c-th-ch-t-sau-gi-...wwaq1peo>

Padlet

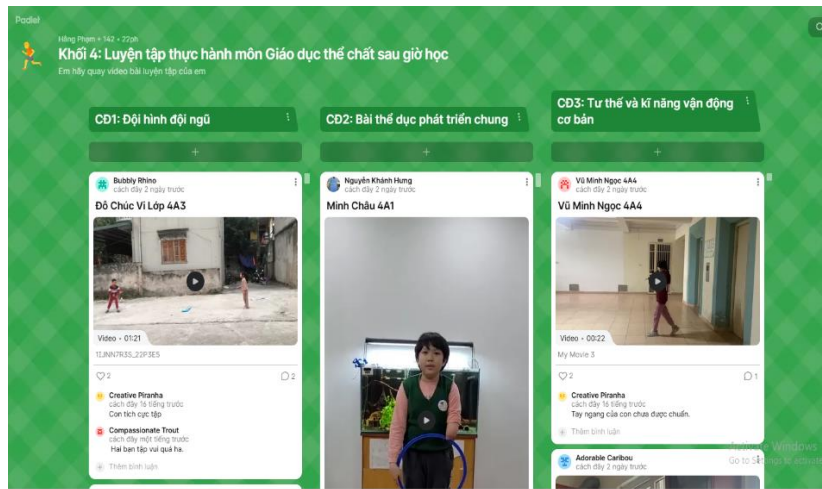
Khối 5: Luyện tập thực hành môn Giáo dục thể chất sau giờ học



Khối 5: Luyện tập thực hành môn Giáo dục thể chất sau...
Em hãy quay video các bài luyện tập của em
padlet.com

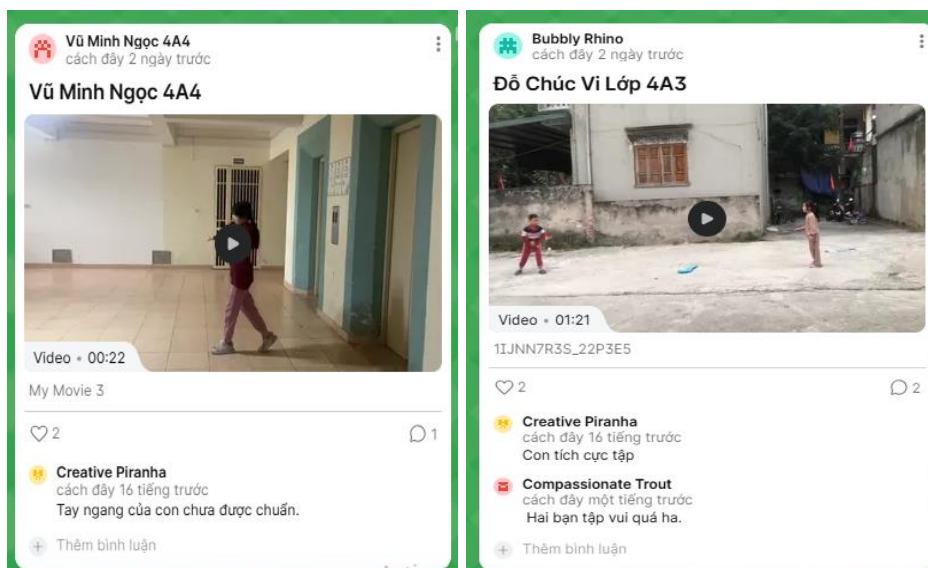
Minh họa đường link padlet cho học sinh khối 4, khối 5 tại trường Tiểu học Đoàn Khuê

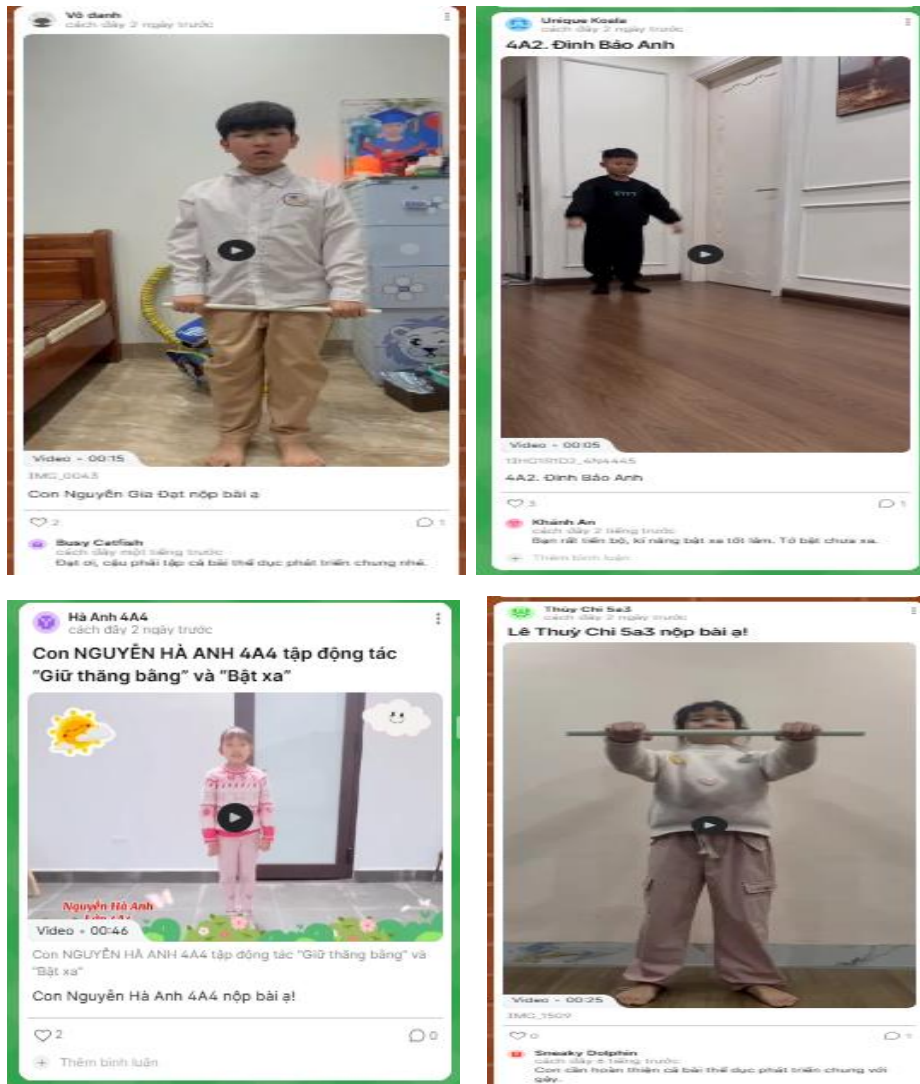
Thay vì việc học sinh upload video, hình ảnh một cách thụ động thực hiện, giáo viên thường xuyên khuyến khích, động viên, tổ chức các buổi biểu diễn hoặc thi đấu qua padlet giữa học sinh trong khối để tạo sự hứng thú cho học sinh tự tin thể hiện, thi đua. Từ đó, số lượng video ngày một dày lên, bản thân học sinh sẽ tự có ý thức hăng hái cung cấp các video, hình ảnh một cách nhanh chóng.



Minh họa hình ảnh padlet

Qua padlet, giáo viên có thể đánh giá, chỉnh sửa một số kĩ năng, động tác vận động chưa phù hợp, điều chỉnh cho học sinh. Đồng thời theo dõi được quá trình tiến bộ của học sinh. Đối với học sinh, các con có thể chủ động nhìn được nhau để tập luyện, đánh giá lẫn nhau, học tập lẫn nhau. Con được chủ động tương tác thả tim, bình luận trên ứng dụng padlet. Đối với phụ huynh, phụ huynh có thể cập nhật thường xuyên việc tập luyện của con sau quá trình học trên lớp, khen ngợi con khi con làm tốt, chỉnh sửa nhắc nhở con nếu con chưa thực hiện đúng.





Hình ảnh minh họa hoạt động tích cực của học sinh khối 4,5 trên padlet

Qua từng tuần, từng tháng, học kì,..học sinh hình thành nếp thực hiện học tập trên padlet cũng là hình thành nếp duy trì thói quen tập luyện thể dục thể thao cho bản thân.

3.4. Hướng dẫn học sinh xây dựng kế hoạch, lịch tập luyện cá nhân.

- Việc xây dựng kế hoạch tập luyện thể dục thể thao cá nhân không chỉ giúp các em rèn luyện sức khỏe mà còn hình thành thói quen tự giác và trách nhiệm với bản thân.

- Hướng dẫn học sinh xây dựng kế hoạch đơn giản dễ thực hiện bằng cách.

+ Chọn môn thể thao hoặc bài tập yêu thích như chạy bộ, nhảy dây, bóng rổ, bóng đá, bơi lội...

+ Xác định thời gian tập luyện: mỗi ngày tập bao nhiêu phút, vào lúc nào.

+ Xây dựng lịch tập phù hợp với thời gian biểu: Có thể tập vào sáng sớm, giờ ra chơi hoặc buổi chiều sau giờ học.

Ví dụ về lịch tập luyện hàng tuần cho học sinh lớp 4, 5.

| Thứ | Hoạt động | Thời gian |
|----------|-----------------------------|-----------|
| Thứ hai | Nhảy dây | 10 phút |
| Thứ ba | Chạy bộ/ chạy tại chỗ | 15 phút |
| Thứ tư | Bóng đá/bóng rổ | 20 phút |
| Thứ năm | Bài tập gập bụng, chống đẩy | 10 phút |
| Thứ sáu | Bóng đá/bóng rổ | 20 phút |
| Thứ bảy | Đạp xe/bơi lội | 30 phút |
| Chủ nhật | Nghỉ ngơi | |

4. Hiệu quả

Bằng việc áp dụng những biện pháp trên, tôi nhận được rất nhiều kết quả tích cực như sau:

4.1. Về giáo viên:

- Giáo viên chủ động về nội dung chương trình, kiến thức trong các tiết học Giáo dục thể chất ở từng lớp, khối lớp.

- Giáo viên có nhiều thời gian quan sát, theo dõi, hướng dẫn và chỉnh sửa cho học sinh không chỉ phụ thuộc vào giờ học trên lớp.

- Năng lực số, kỹ năng ứng dụng công nghệ thông tin của bản thân giáo viên được trau dồi và nâng cao, đổi mới trong từng bài học.

- Đạt giải Nhất Hội thi Giáo viên giỏi cấp Quận năm học 2024 – 2025.



Một số hình ảnh tiết thi giáo viên giỏi cấp quận năm học 2024 - 2025

4.2. Về học sinh:

Bảng so sánh kết quả trước và sau áp dụng biện pháp

| Năm học | Tổng số học sinh K4,5 | Số HS tham gia hoạt động TDTT sau giờ học GDTC |
|--|----------------------------------|---|
| Năm học 2023 - 2024 | 235 | 65 HS – 27,6% |
| Học kì I năm học 2024- 2025 | 285 | 205 HS – 71,9% |

- Học sinh được làm quen, tiếp cận với công nghệ thông tin, các thiết bị số, biết tương tác có hiệu quả với người khác trên môi trường mạng.

- Học sinh thêm yêu thích và hứng thú hơn trong môn học.

- Học sinh được làm quen với thi đấu nhiều hơn khi các em tham gia các CLB bóng đá, bóng rổ.

- Học sinh hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao ở nhà, ở bất cứ nơi đâu để nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực, thể hiện được tính tích cực, tự giác, tăng thêm hiệu quả các bài tập thể dục về nhiều mặt.

| Năm học | Tổng số HS khối 4,5 | Số HS tham gia hoạt động TDTT sau giờ học GDTC |
|-----------------------------------|--------------------------------|---|
| Kì I – Năm học 2024 - 2025 | 285 HS | 205 – 71,9% |

- Qua bảng tổng kê tôi thấy cả số học sinh và phần trăm học sinh tham gia tập luyện thể thao sau giờ học giáo dục thể chất đều tăng

4.3. Đánh giá chung

- Nâng cao ý thức tự giác của học sinh, có sự gia tăng số lượng học sinh có thói quen tập luyện thể dục thể thao thường xuyên sau giờ học giáo dục thể chất đã cho thấy sự hiệu quả của biện pháp.

- Đã có sự tham gia vào cuộc của nhiều phụ huynh: Nhiều phụ huynh đã tham gia vào các dự án học tập cùng con quay các video cùng các con hoặc cùng tham gia các môn thể thao với các con như chạy bộ, đá bóng, đánh cầu lông... cùng con.

- Giáo viên thấy học sinh có sự cải thiện về sức nhanh, mạnh, bền và khéo léo. Sự linh hoạt và tinh thần thể dục thể thao được tăng cao.

III. KẾT LUẬN – KHUYẾN NGHỊ

1. Kết luận

Việc duy trì thói quen tập luyện thể dục thể thao cho học sinh sau giờ học Giáo dục thể chất là hết sức cấp thiết, cần phải thực hiện một cách bài bản, khoa học và thực chất. Giáo dục rèn luyện thể chất trong nhà trường có ý nghĩa to lớn trong việc phát huy và bồi dưỡng nhân tố con người. Đồng thời góp phần nâng cao thể lực, hoàn thiện các năng lực thể chất, phát triển trí lực, giáo dục nhân cách, đạo đức, lối sống lành mạnh, văn minh.

2. Khuyến nghị

Đây là một biện pháp dễ thực hiện, có khả năng áp dụng nhân rộng trong giảng dạy tất cả các khối lớp ở trường Tiểu học Đoàn Khuê và các trường Tiểu học trên địa bàn quận. Với biện pháp này, tôi tiếp tục nghiên cứu và mở rộng đối tượng đối với học sinh lớp 1,2,3 tại nhà trường. Từ đó học sinh sẽ sớm được hình thành và phát huy năng lực số vận dụng vào các môn học khác và cuộc sống hằng ngày.

IV. TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Sách giáo khoa Giáo dục thể chất lớp 4,5 – Bộ sách Kết nối tri thức với cuộc sống
2. Chương trình giáo dục phổ thông 2018 môn giáo dục thể chất.
3. Luật giáo dục năm 2019.
4. Chương trình CLB cuối giờ môn bóng rổ.
5. Chương trình CLB cuối giờ môn bóng đá.
6. Giáo trình giảng dạy bóng đá.
7. Giáo trình giảng dạy bóng rổ.
8. Luật bóng đá.
9. Luật bóng rổ.
10. Mạng internet: <https://padlet.com/hangphamthdtsd/gdte-l-p-5-b-i-4-b-i-t-p-r-n-luy-n-k-n-ng-tr-o-e0zr2xgaesjg9zub>
11. Hướng dẫn sử dụng phần mềm Padlet
- 12.1 số sách về phương pháp dạy học - Ứng dụng CNTT trong dạy học.

Long Biên, ngày tháng năm 2025

TÁC GIẢ

Nguyễn Văn Thắng