



KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

NGUYỄN DUY QUYẾT (Tổng Chủ biên)

ĐỖ MẠNH HƯNG (Chủ biên)

VŨ VĂN THỊNH – VŨ THỊ HỒNG THU – VŨ THỊ THƯ – PHẠM MAI VƯƠNG

TÀI LIỆU TẬP HUẤN, BỒI DƯỠNG GIÁO VIÊN SỬ DỤNG SÁCH GIÁO KHOA môn **GIÁO DỤC THỂ CHẤT**

(Tài liệu lưu hành nội bộ)

Bộ sách: Kết nối tri thức với cuộc sống

LỚP

5

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM



DANH MỤC VIẾT TẮT TRONG TÀI LIỆU

GV:	giáo viên
GD&ĐT:	Giáo dục và đào tạo
HS:	học sinh
NXBDGVN:	Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam
SGK:	sách giáo khoa
SGV:	sách giáo viên
TDTT:	thể dục thể thao



MỤC LỤC

Trang

Phần một. NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG

1. KHÁI QUÁT VỀ CHƯƠNG TRÌNH MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT	5
2. GIỚI THIỆU CHUNG VỀ SÁCH GIÁO KHOA GIÁO DỤC THỂ CHẤT 5	7
2.1. Quan điểm tiếp cận, biên soạn	7
2.2. Giới thiệu, phân tích cấu trúc sách và cấu trúc bài học	8
2.3. Những điểm mới của SGK <i>Giáo dục thể chất 5</i>	18
2.4. Khung kế hoạch dạy học	25
3. PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC / TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG	26
3.1. Định hướng, yêu cầu cơ bản chung về đổi mới phương pháp dạy học môn Giáo dục thể chất lớp 5	26
3.2. Hướng dẫn và gợi ý phương pháp, hình thức tổ chức dạy học môn Giáo dục thể chất lớp 5	28
3.3. Hướng dẫn quy trình dạy học các hoạt động điển hình	30
4. HƯỚNG DẪN KIỂM TRA, ĐÁNH GIÁ KẾT QUẢ HỌC TẬP MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 5	33
4.1. Mục đích đánh giá	33
4.2. Yêu cầu đánh giá	34
4.3. Kiểm tra, đánh giá theo hướng tiếp cận năng lực, phẩm chất	34

5. GIỚI THIỆU TÀI LIỆU BỔ TRỢ, NGUỒN TÀI NGUYÊN, HỌC LIỆU ĐIỆN TỬ, THIẾT BỊ GIÁO DỤC36

5.1. Giới thiệu, hướng dẫn sử dụng SGK môn Giáo dục thể chất lớp 536

5.2. Hướng dẫn khai thác và sử dụng nguồn tài nguyên, học liệu điện tử trong
dạy học38

5.3. Khai thác thiết bị và học liệu trong dạy học40

Phần hai. HƯỚNG DẪN XÂY DỰNG KẾ HOẠCH BÀI DẠY..... 42

1. Một số lưu ý về lập kế hoạch dạy học môn Giáo dục thể chất lớp 542

2. Bài soạn minh họa43

1 KHÁI QUÁT VỀ CHƯƠNG TRÌNH MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT

Chương trình môn Giáo dục thể chất 2018 quán triệt đầy đủ quan điểm, mục tiêu, yêu cầu cần đạt về phẩm chất, năng lực, kế hoạch giáo dục và định hướng về nội dung giáo dục, phương pháp giáo dục và đánh giá kết quả giáo dục được quy định tại Chương trình tổng thể 2018.

Chương trình môn Giáo dục thể chất năm 2018 có những điểm mới, khác biệt so với chương trình môn Giáo dục thể chất năm 2006:

- Chương trình môn Giáo dục thể chất được xây dựng dựa trên nền tảng lí luận và cơ sở 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 lí học, sinh lí học, phương pháp giáo dục thể chất và huấn luyện thể thao; kinh nghiệm xây dựng chương trình môn Giáo dục thể chất của Việt Nam và các nước có nền giáo dục tiên tiến; kết quả phân tích thực tiễn giáo dục, điều kiện kinh tế – xã hội Việt Nam và sự đa dạng của HS.
- Chương trình môn Giáo dục thể chất bảo đảm phù hợp với tâm – sinh lí lứa tuổi và quy luật phát triển thể chất của HS; phát huy tính chủ động và tiềm năng của mỗi HS 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 HS.
- Chương trình môn Giáo dục thể chất có tính mở, tạo điều kiện để HS được lựa chọn các hoạt động phù hợp với thể lực, nguyện vọng của bản thân và khả năng tổ chức của nhà trường; 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, GV điều chỉnh nội dung và thời lượng dạy học của mỗi chủ đề cho phù hợp. Môn Giáo dục thể chất cấp Tiểu học là môn học bắt buộc thuộc giai đoạn giáo dục cơ bản, giúp HS hình thành kĩ năng chăm sóc sức khỏe và vệ sinh thân thể; hình thành thói quen tập luyện nâng cao sức khỏe; thông qua các bài tập, trò chơi vận động và tập luyện thể dục thể thao hình thành các kĩ năng vận động cơ bản, phát triển các tố chất thể lực, làm cơ sở để phát triển cơ thể toàn diện và phát hiện năng khiếu thể thao. HS 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.

Môn Giáo dục thể chất cấp Tiểu học góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục phát triển phẩm chất và năng lực của HS. Các phẩm chất chủ yếu gồm: yêu nước, nhân ái, chăm chỉ, trung thực, trách nhiệm. Các năng lực chung gồm: tự chủ và tự học; giao tiếp và hợp tác; giải quyết vấn đề và sáng tạo. Các năng lực đặc thù gồm: chăm sóc sức khỏe, vận động cơ bản, hoạt động thể dục thể thao.

Môn Giáo dục thể chất cấp Tiểu học đặt ra những yêu cầu cần đạt về năng lực đặc thù của HS như sau:

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Biết và bước đầu thực hiện được vệ sinh cá nhân, vệ sinh chung và vệ sinh trong tập luyện thể dục thể thao. Biết và bước đầu thực hiện được một số yêu cầu cơ bản của chế độ dinh dưỡng để bảo vệ, tăng cường sức khỏe. Nhận ra và bước đầu có ứng xử thích hợp với một số yếu tố cơ bản của môi trường tự nhiên có lợi và có hại cho sức khỏe.
- Năng lực vận động cơ bản: Nhận biết được các vận động cơ bản trong chương trình môn học. Thực hiện được các kỹ năng vận động cơ bản. Có ý thức thường xuyên vận động để phát triển các tố chất thể lực.
- Năng lực hoạt động thể dục thể thao: Nhận biết được vai trò của hoạt động thể dục thể thao đối với cơ thể. Thực hiện được kỹ thuật cơ bản của một số nội dung thể thao phù hợp với bản thân. Tự giác, tích cực trong tập luyện thể dục thể thao.

Nội dung chủ yếu của môn Giáo dục thể chất cấp Tiểu học gồm: Kiến thức chung; Vận động cơ bản (Đội hình đội ngũ; Bài tập thể dục; Bài tập rèn luyện tư thế và kỹ năng vận động); Thể thao tự chọn.

Thể thao tự chọn được áp dụng ngay từ lớp 1. Đây là những môn nằm trong chương trình Hội khỏe Phù Đổng các cấp và hệ thống giải thi đấu thể thao quốc gia, quốc tế. Ở lớp 1, lớp 2 và lớp 3, nội dung thể thao tự chọn chủ yếu là trò chơi vận động gắn với một số môn thể thao phù hợp với thể lực của HS và khả năng tổ chức của nhà trường. Ở lớp 4 và lớp 5, HS được hướng dẫn luyện tập và tham gia thi đấu các môn thể thao.

Thời lượng dạy học môn Giáo dục thể chất ở mỗi lớp là 70 tiết trong cả năm học, được phân bổ cho các nội dung với tỉ lệ như sau: Đội hình đội ngũ 20% (14 tiết); Bài tập thể dục 10% (7 tiết); Tư thế và kỹ năng vận động cơ bản 35% (24 tiết); Thể thao tự chọn 25% (18 tiết); Đánh giá cuối học kì, cuối năm học 10% (7 tiết); Kiến thức chung được dạy xen kẽ trong mỗi tiết học.

Môn Giáo dục thể chất cấp Tiểu học đặt ra những yêu cầu cần đổi mới phương pháp dạy học như sau:

- Phương pháp chủ đạo để dạy học môn Giáo dục thể chất ở Tiểu học là lấy HS làm trung tâm, GV là người thiết kế, cố vấn, trọng tài, nêu vấn đề, gợi mở và hướng dẫn để HS hiểu, biết và vận dụng được vào thực tiễn, tích cực tập luyện, tự mình trải nghiệm, tự phát hiện bản thân và phát triển thể chất.
- Ngoài các phương pháp dạy học truyền thống và đặc trưng của môn học như: trực quan, sử dụng lời nói, tập luyện, sửa sai, trò chơi, thi đấu, trình diễn, phù hợp với sức khỏe HS, GV cần sử dụng thành tựu của công nghệ thông tin để tổ chức giờ học sao cho sinh động, hiệu quả.
- Môn Giáo dục thể chất ở Tiểu học đòi hỏi GV phải biết tích hợp kiến thức của nhiều môn khác; phối hợp với các lực lượng giáo dục trong và ngoài nhà trường; đa dạng hoá các hình thức dạy học; đảm bảo cân đối giữa hoạt động nhóm và cá nhân, giữa nội khoá theo lớp và ngoại khoá theo câu lạc bộ; giúp HS từng bước hình thành phẩm chất và năng lực, đáp ứng yêu cầu của Chương trình giáo dục phổ thông mới.

Việc đánh giá kết quả môn Giáo dục thể chất ở Tiểu học phải dựa trên các nguyên tắc sau đây:

- Căn cứ vào mục tiêu, yêu cầu cần đạt của từng lớp và tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS do Bộ GD&ĐT ban hành.
- Kết hợp giữa đánh giá của GV, tự đánh giá của HS và đánh giá của phụ huynh HS; vừa đánh giá thường xuyên (trong mỗi tiết học), vừa đánh giá định kỳ (giữa học kỳ, cuối học kỳ, cuối năm học).
- Coi trọng sự tiến bộ của HS về năng lực, thể lực và ý thức học tập; có tác dụng thúc đẩy, hỗ trợ HS phát triển các phẩm chất và năng lực.

Đánh giá kết quả học tập môn Giáo dục thể chất ở Tiểu học chủ yếu là đánh giá định tính, tức là kết quả học tập được mô tả bằng lời nhận xét hoặc biểu thị bằng các mức xếp loại (hoàn thành tốt, hoàn thành, chưa hoàn thành). GV, HS và phụ huynh HS đều có thể sử dụng các hình thức này để đánh giá.

Việc kiểm tra, đánh giá, xếp loại thể lực HS được thực hiện hằng năm và theo quy định hiện hành của Bộ GD&ĐT.

2 GIỚI THIỆU CHUNG VỀ SÁCH GIÁO KHOA GIÁO DỤC THỂ CHẤT 5

2.1. Quan điểm tiếp cận, biên soạn

- Bám sát Chương trình Giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất cấp Tiểu học và lớp 5 (ban hành kèm theo Thông tư số 32/2018 của Bộ Giáo dục và Đào tạo ngày 26/12/2018) và bám sát Tiêu chuẩn SGK mới (ban hành kèm theo Thông tư số 33/2017 của Bộ Giáo dục và Đào tạo ngày 22/12/2017).
- Thể hiện được quan điểm, đường lối của Đảng và tư tưởng Hồ Chí Minh về Thể dục thể thao trong xã hội nói chung và trong trường học nói riêng, góp phần thực hiện cuộc vận động “Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại” và “Đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011 – 2030” (ban hành theo Quyết định 641/QĐ-TTg ngày 28/4/2011 của Thủ tướng chính phủ); hướng tới mục tiêu của môn học là nâng cao thể lực, tầm vóc HS và phát hiện, bồi dưỡng năng khiếu thể thao ngay từ lứa tuổi thiếu niên nhi đồng.
- Tư tưởng chủ đạo, xuyên suốt trong SGK *Giáo dục thể chất 5* vẫn thể hiện qua thông điệp **Kết nối tri thức với cuộc sống**. Với thông điệp này, các tác giả thể hiện quan điểm đổi mới SGK theo mô hình phát triển phẩm chất và năng lực của người học, nhưng không xem nhẹ vai trò trang bị kiến thức giáo dục thể chất cho HS lớp 5. Kiến thức trong SGK *Giáo dục thể chất 5* không chỉ cần hiểu, ghi nhớ, mà phải là “chất liệu” quan trọng nhằm đến mục tiêu của giáo dục là giúp HS hình thành, phát triển các phẩm chất, năng lực mà các em cần có trong cuộc sống hiện tại và tương lai. Một trong những yếu tố cần thiết nhất để các em “biến ước mơ thành hiện thực” là cần có một cơ thể khoẻ về thể chất và tinh thần, vì có sức khoẻ các em mới thực hiện được các hoạt động học tập minh mẫn và hiệu quả, hào hứng trong mọi hoạt động của cuộc sống.

- Theo cách tiếp cận đó, kiến thức được đưa vào SGK môn Giáo dục thể chất lớp 5 bảo đảm: 1) phù hợp với đặc điểm tâm sinh lí và mức độ trải nghiệm của HS lớp 4; 2) phản ánh những vấn đề của cuộc sống, trong đó chú ý cập nhật những thành tựu của khoa học và công nghệ, phù hợp nền tảng văn hoá và thực tiễn Việt Nam; 3) giúp HS vận dụng để giải quyết những vấn đề của cuộc sống từ các mức độ và phương diện khác nhau.
- Các yêu cầu trên vừa liên quan đến việc lựa chọn, sắp xếp các kiến thức nói riêng và nội dung giáo dục nói chung, vừa liên quan đến phương pháp tổ chức hoạt động Giáo dục thể chất cho HS lớp 5 trên cơ sở nội dung giáo dục đã được lựa chọn. Theo đó, các nội dung giáo dục được chọn lọc theo hướng tinh giản ở mức hợp lí, được sắp xếp theo hướng tăng cường sự kết nối giữa các lớp, các cấp học trong một môn học và hoạt động giáo dục; sự tích hợp giữa các môn học và hoạt động giáo dục trong cùng một lớp, một cấp học. Các nội dung giáo dục phân hoá cho những đối tượng HS khác nhau cũng được chú trọng.
- Đặc biệt, hỗ trợ GV đổi mới phương pháp tổ chức các hoạt động giáo dục, là ưu tiên hàng đầu của cuốn sách. Các bài học trong SGK *Giáo dục thể chất 5* đều được thiết kế gồm hệ thống các hoạt động. Thông qua các hoạt động đa dạng, có tác dụng phát huy tính tích cực và chủ động của người học, giúp HS hình thành, phát triển các phẩm chất và năng lực phù hợp với đặc điểm, ưu thế của môn học. Ngoài ra, SGK *Giáo dục thể chất 5* cũng có những gợi ý cụ thể cho việc đánh giá kết quả học tập của HS phù hợp với định hướng đổi mới đánh giá của Chương trình Giáo dục phổ thông mới và bám sát thông tư hướng dẫn của Bộ GD&ĐT.
- SGK *Giáo dục thể chất 5* phù hợp với đặc điểm tâm sinh lí lứa tuổi và quy luật phát triển thể chất của HS lớp 5, quy luật hình thành kĩ năng kĩ xảo vận động; phát huy tính chủ động và tiềm năng của mỗi HS để hỗ trợ việc hình thành, phát triển phẩm chất, năng lực cho các em; đồng thời tạo điều kiện để GV và HS chủ động lựa chọn, ứng dụng các phương tiện và phương pháp giáo dục thể chất phù hợp với từng trường, từng địa phương nhằm sớm đạt được mục tiêu môn học.
- Thông qua học môn Giáo dục thể chất lớp 5, hình thành khát khao có một cơ thể khoẻ mạnh cả thể chất và tinh thần, có cơ thể cường tráng, đạt được tiêu chuẩn sức khoẻ như vận động viên thể thao; giúp các em biết cách chăm sóc sức khoẻ, có kĩ năng vận động đúng đắn, hướng tới một môn thể thao ưa thích, tạo hứng khởi để học tập tốt hơn các môn học khác và thực hiện tốt quyền vui chơi, học tập và giải trí của mình.

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

2.2.1. Cấu trúc sách

2.2.1.1. Sách được thiết kế theo hướng tiếp cận đặc điểm và mục tiêu của môn học

Đặc điểm cơ bản của môn Giáo dục thể chất là hoạt động vận động để phát triển thể chất và tinh thần người học. Nội dung môn học, lĩnh vực liên quan tới nhiều môn học và hoạt động giáo dục khác như: Tâm – sinh lí lứa tuổi HS lớp 5, Toán, Đạo đức, Âm nhạc, Hoạt động trải nghiệm, Tin học, Mĩ thuật, ... Các kĩ năng được phát triển trong

môn học này sẽ giúp HS học các môn khác được thuận lợi, hiệu quả hơn; ngược lại nội dung giáo dục của các môn học khác cũng cung cấp thêm dữ liệu để môn học này khai thác.

Xuất phát từ đặc điểm này, SGK *Giáo dục thể chất 5* đã xác định các nội dung và yêu cầu trong dạy học là phải bảo đảm tính tích hợp liên môn, phải liên hệ, vận dụng kiến thức và kĩ năng học được vào hoạt động thực tiễn hằng ngày.

Mục tiêu chung của môn học là: Giúp HS hình thành kĩ năng vận động, phát triển tố chất thể lực, phát hiện năng khiếu thể thao và rèn luyện những phẩm chất, năng lực để trở thành người công dân có ích, đáp ứng được yêu cầu của sự nghiệp xây dựng, bảo vệ Tổ quốc và hội nhập quốc tế.

Các phẩm chất chủ yếu phải được rèn luyện để từng bước hình thành bao gồm: yêu nước, nhân ái, chăm chỉ, trung thực và trách nhiệm. Các năng lực chung gồm: năng lực tự chủ và tự học; năng lực giao tiếp và hợp tác; năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo. Các năng lực đặc thù gồm: năng lực chăm sóc sức khoẻ, năng lực vận động cơ bản, năng lực hoạt động thể thao.

Tuy nhà trường phổ thông không đặt ra mục tiêu đào tạo vận động viên nhưng thông qua môn học này góp phần phát hiện, bồi dưỡng các HS có tố chất đặc biệt, những HS có năng khiếu thể thao, nhằm cung cấp nguồn tài năng thể thao cho nước nhà.

Hướng tới các mục tiêu nói trên, sách đã thiết kế thành ba phần: Phần *Kiến thức chung*, với hai nội dung (Chế độ ăn uống đảm bảo dinh dưỡng trong tập luyện; Những lưu ý về chế độ ăn uống đảm bảo dinh dưỡng trong tập luyện) để phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ; phần *Vận động cơ bản*, với ba chủ đề (Đội hình đội ngũ; Bài tập thể dục; Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản) để phát triển năng lực vận động cơ bản; phần *Thể thao tự chọn*, với hai chủ đề (Môn Bóng rổ, Môn Bơi) để phát triển năng lực hoạt động thể dục thể thao.

2.2.1.2. Sách được thiết kế theo hướng tiếp cận yêu cầu cần đạt về phẩm chất và năng lực của môn học đối với học sinh theo quy định của Chương trình

a) Nhận thức chung về phẩm chất và năng lực

Môn học Giáo dục thể chất là một trong những môn học góp phần hình thành và phát triển năm phẩm chất chủ yếu và ba nhóm năng lực chung cho HS.

- Năng lực tự chủ và tự học: Thông qua vận động cơ bản và các hình thức hoạt động thể dục thể thao, HS biết tự tìm kiếm, đánh giá và lựa chọn nội dung trong SGK, cũng như nguồn tư liệu, thông tin phù hợp với các mục đích, nhiệm vụ học tập của mình; biết lưu trữ và xử lí thông tin một cách hợp lí.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Môn Giáo dục thể chất tạo cơ hội cho HS 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, HS được hình thành, phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác,...
- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Môn Giáo dục thể chất luôn đề cao vai trò của

HS với tư cách là người học tích cực, chủ động, không chỉ trong hoạt động tiếp nhận kiến thức mà còn trong việc tiến hành tập luyện sao cho hình thành kĩ năng vận động một cách hiệu quả nhất.

Ngoài ra, môn Giáo dục thể chất có ưu thế hình thành và phát triển ba nhóm năng lực đặc thù cho HS, đó là:

- Năng lực chăm sóc sức khỏe chủ yếu thể hiện trong sinh hoạt hằng ngày và các hoạt động rèn luyện thể chất ở nhà trường, việc hình thành năng lực này dần dần qua từng lớp học, cấp học.
- Năng lực vận động cơ bản là năng lực được HS thể hiện qua việc xác nhận nội dung các vận động cơ bản trong từng bài học. Thực hiện được các kĩ năng trong vận động cơ bản để phát triển các tố chất thể lực thông qua quan sát tranh ảnh, video kĩ thuật; động tác mẫu của GV.
- Năng lực hoạt động thể dục thể thao thể hiện ở khả năng nhận biết được vai trò của hoạt động thể dục thể thao đối với việc nâng cao sức khỏe, thể lực, phát triển toàn diện cơ thể. Thực hiện được một số nội dung hoạt động thể thao phù hợp với bản thân và tự giác, tích cực trong tập luyện thể dục thể thao hằng ngày.

b) Thông qua môn học, HS lớp 5 phải đạt được các yêu cầu sau:

- Biết và thực hiện vệ sinh trước, trong và sau khi tập luyện đảm bảo an toàn trong giờ tập luyện của môn Giáo dục thể chất.
- Biết quan sát tranh ảnh và động tác làm mẫu của GV để tập luyện và tự sửa sai động tác.
- Thực hiện được nội dung đội hình đội ngũ; các động tác bài tập thể dục có kết hợp với đạo cụ; các tư thế và kĩ năng vận động cơ bản; các động tác cơ bản của nội dung thể thao ưa thích; xử lí được một số tình huống trong tập luyện và vận dụng được vào trong các hoạt động tập thể.
- Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và giúp đỡ bạn trong tập luyện.
- Hoàn thành lượng vận động theo yêu cầu, phát triển thể lực.
- Thể hiện sự yêu thích và thường xuyên tập luyện thể dục thể thao.

2.2.1.3. Sách được thiết kế theo hướng tiếp cận nội dung của môn học đối với học sinh lớp 5 theo quy định của Chương trình

Trong cả năm học, HS lớp 5 được học các nội dung sau:

- Kiến thức chung:
 - + Chế độ ăn uống đảm bảo dinh dưỡng trong tập luyện.
 - + Những lưu ý về chế độ ăn uống đảm bảo dinh dưỡng trong tập luyện.
- Vận động cơ bản:
 - + Đội hình đội ngũ: Bài tập phối hợp đội hình đội ngũ; Bài tập phối hợp biến đổi đội hình;

Bài tập phối hợp đi đều vòng các hướng; Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ.

- + Bài tập thể dục: Các động tác thể dục với gậy phù hợp với đặc điểm lứa tuổi; Trò chơi bổ trợ khéo léo.
- + Tư thế và kỹ năng vận động cơ bản: Bài tập rèn luyện kỹ năng lăn; Bài tập rèn luyện kỹ năng lộn xuôi; Bài tập rèn luyện kỹ năng leo; Bài tập rèn luyện kỹ năng trèo; Trò chơi rèn luyện kỹ năng phối hợp vận động.
- Thể thao tự chọn: Tập luyện một trong các nội dung thể thao phù hợp với đặc điểm lứa tuổi; Trò chơi vận động bổ trợ môn thể thao ưa thích.

Xuất phát từ những cơ sở trên, SGK *Giáo dục thể chất 5* được thiết kế theo các phần, chủ đề, bài học, cấu trúc như sau:

- Phần 1: Kiến thức chung, gồm hai nội dung (Chế độ ăn uống đảm bảo dinh dưỡng trong tập luyện; Những lưu ý về chế độ ăn uống đảm bảo dinh dưỡng trong tập luyện). Phần này sẽ được dạy lồng ghép trong tất cả các tiết học.
- Phần 2: Vận động cơ bản, gồm ba chủ đề, với 10 bài, dạy trong 45 tiết: Đội hình đội ngũ (3 bài – 14 tiết); Bài tập thể dục (3 bài – 7 tiết); Tư thế và kỹ năng vận động cơ bản (4 bài – 24 tiết).
- Phần 3: Thể thao tự chọn, gồm hai chủ đề: môn Bóng rổ (3 bài – 18 tiết) và môn Bơi (3 bài – 18 tiết).

Cách thiết kế như trên vừa tuân thủ Điều 7 – Thông tư 33/2017 của Bộ GD & ĐT vừa khắc phục được sự “cứng nhắc” trong sách theo Chương trình Giáo dục phổ thông năm 2006, tạo hoàn toàn sự chủ động cho GV và HS triển khai các nội dung học tập.

Ví dụ, SGK *Thể dục 5* theo Chương trình Giáo dục phổ thông năm 2006 có ba phần, trong đó phần 2 (Hướng dẫn giảng dạy theo bài) viết cho 70 bài học (**mỗi bài một tiết**) với định lượng chặt chẽ về nội dung và thời gian học từng nội dung trong tiết học, **GV không thể thay đổi trật tự này**; còn SGK *Giáo dục thể chất 5* theo Chương trình Giáo dục phổ thông năm 2018 viết theo định hướng phát triển ba nhóm năng lực chuyên biệt (*chăm sóc sức khỏe, vận động cơ bản, hoạt động thể dục thể thao*), với 10 bài thuộc nội dung bắt buộc và 3 bài thuộc nội dung tự chọn (mỗi bài sẽ được dạy nhiều nhất là 7 tiết, ít nhất là 5 tiết), **GV hoàn toàn chủ động sắp xếp nội dung dạy** trong từng tiết cho phù hợp với HS và điều kiện cụ thể của nhà trường.

2.2.2. Cấu trúc bài học

2.2.2.1. Đặc điểm của cấu trúc bài học

Cấu trúc mỗi bài học trong SGK *Giáo dục thể chất 5* gồm bốn hoạt động:

- **Mở đầu:** Khởi động và chơi các trò chơi bổ trợ khởi động.
- **Kiến thức mới:** Nội dung bài học.
- **Luyện tập:** Tập luyện, chơi trò chơi vận động để củng cố nội dung bài học và phát triển thể lực.
- **Vận dụng:** Củng cố và khắc sâu kiến thức đã học qua các bài tập, tình huống thực tiễn.

2.2.2.2. Một số hình ảnh của chủ đề / bài học đặc trưng

Sau đây là một số hình ảnh về bài học trong SGK Giáo dục thể chất 5:

PHẦN 2. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

CHỦ ĐỀ
1

ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ

BÀI 1

BÀI TẬP PHỐI HỢP ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ

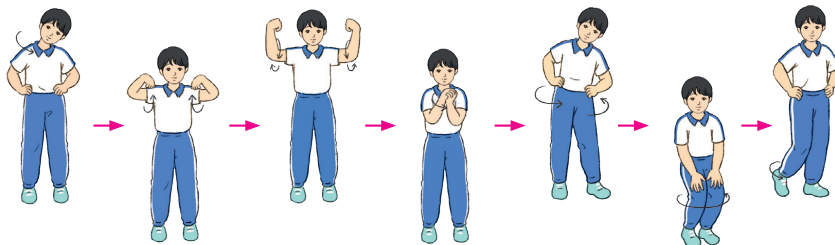
Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện và vận dụng được các bài tập phối hợp đội hình đội ngũ.
- Có trách nhiệm với tập thể và ý thức giúp đỡ bạn trong tập luyện. Tự giác, dũng cảm, thường xuyên tập luyện thể dục thể thao.

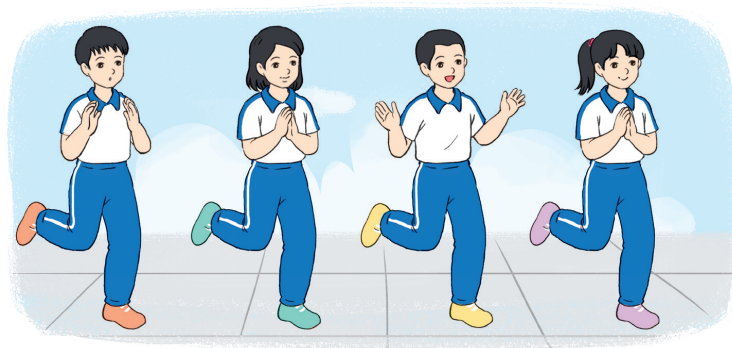


1 Khởi động

- ♦ Xoay các khớp



- ♦ Chạy tại chỗ, vỗ tay



8

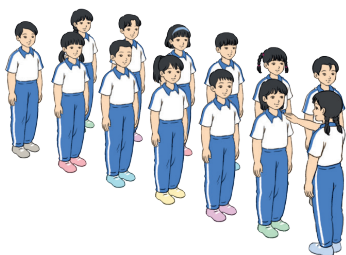
2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi Con thỏ



1 Bài tập phối hợp đội hình hàng dọc và quay các hướng

- ♦ TTCB: Đứng tự nhiên.
- ♦ Cách thực hiện: Nghe và thực hiện lần lượt theo các khẩu lệnh: “Thành 1 (2, 3, 4,...) hàng dọc – Tập hợp!”; “Nhìn trước – Thẳng!”, “Thôi!”, “Từ 1 đến hết – Điểm số!”, “Nghỉ!”, “Nghiêm!”, “Bên trái – Quay!”, “Bên phải – Quay!”, “Đằng sau – Quay!”.

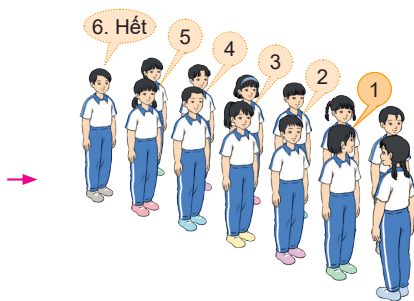


Tập hợp đội hình hàng dọc

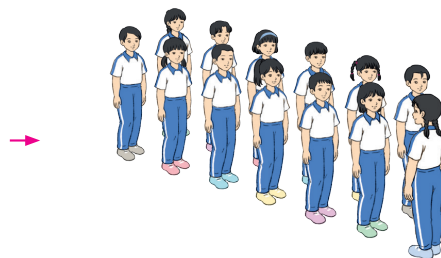


Dóng hàng dọc

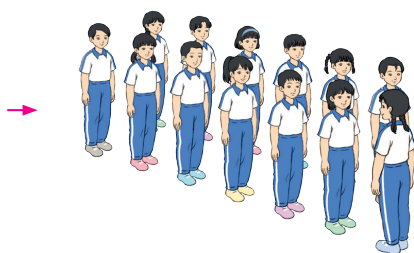




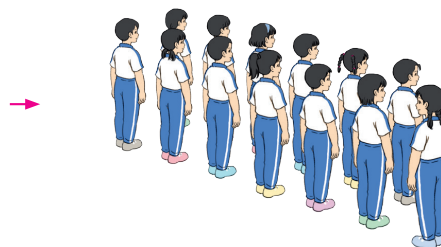
Điểm số



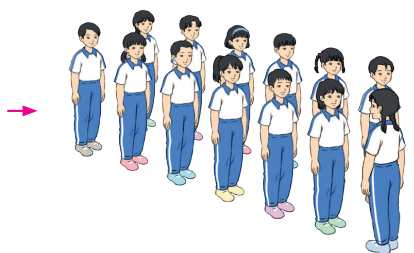
Đứng nghỉ



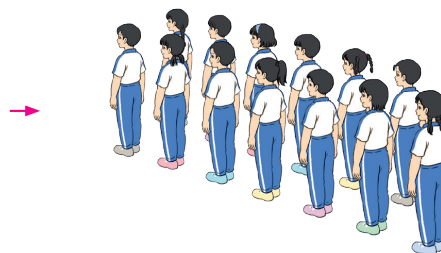
Đứng nghiêm



Quay trái



Quay phải



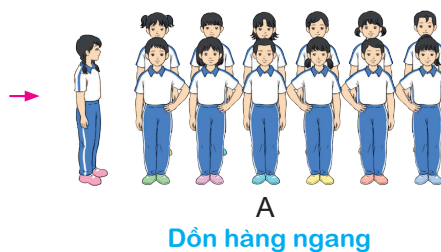
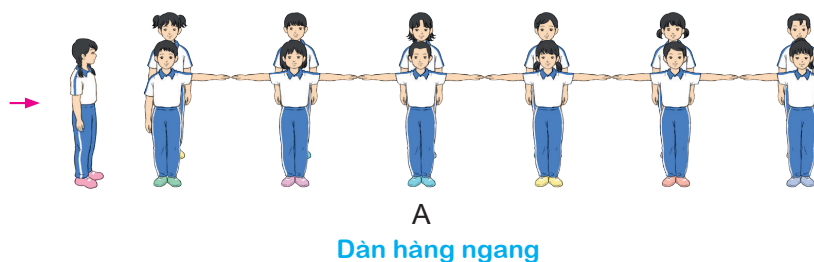
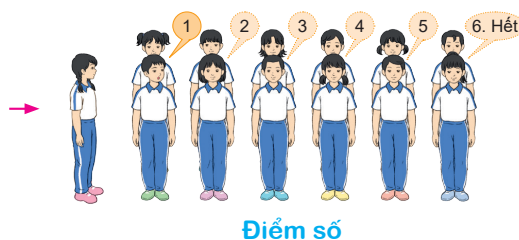
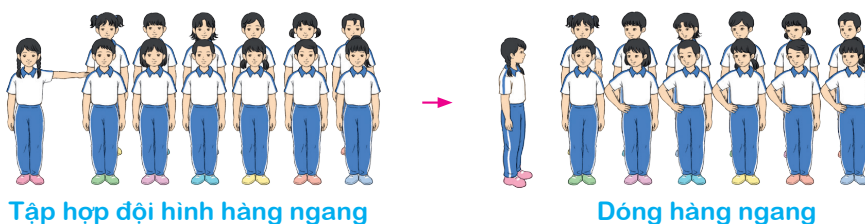
Quay sau



10

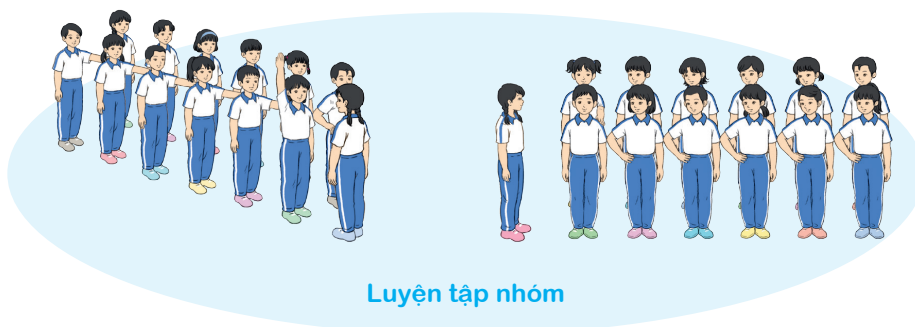
2 Bài tập phối hợp đội hình hàng ngang

- ♦ TTCB: Đứng tự nhiên.
- ♦ Cách thực hiện: Nghe và thực hiện lần lượt theo các khẩu lệnh: “Thành 1 (2, 3, 4,...) hàng ngang – Tập hợp!”; “Nhìn phải – Thẳng!”; “Thôi!”; “Từ 1 đến hết – Điểm số!”; “Bạn A làm chuẩn, cách một sải tay – Dàn hàng!”, “Bạn A làm chuẩn – Dồn hàng!”.



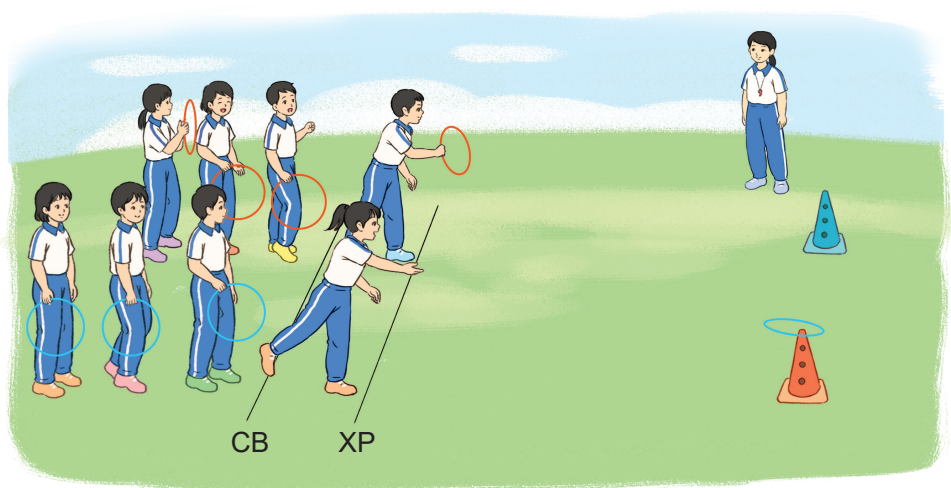


1 Luyện tập



2 Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

Trò chơi *Ném vòng*



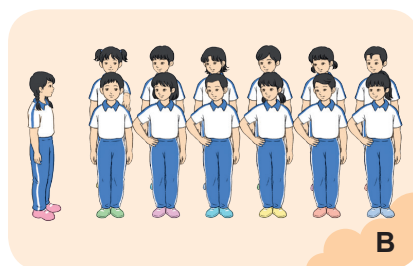
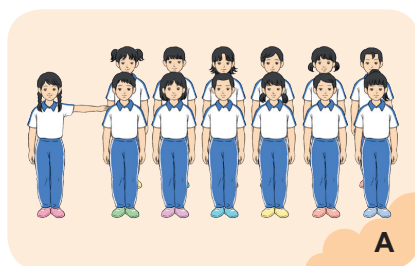
12



1 Chọn câu trả lời đúng.

- a) Khi tập hợp hàng dọc, nghe khẩu lệnh “Thành 3 hàng dọc – Tập hợp!”, bạn ở vị trí nào đứng đối diện với chỉ huy?
- A. Bạn đầu hàng thứ nhất
B. Bạn đầu hàng thứ hai
C. Bạn đầu hàng thứ ba
D. Tất cả các bạn đầu hàng
- b) Khi tập hợp hàng ngang, nghe khẩu lệnh “Thành 1 hàng ngang – Tập hợp!”, bạn đầu hàng đứng sát vào tay trái chỉ huy, các bạn còn lại đứng như thế nào?
- A. Đứng bên phải của bạn đầu hàng
B. Đứng bên phải của bạn đầu hàng theo thứ tự từ cao đến thấp
C. Đứng bên trái của bạn đầu hàng theo thứ tự từ thấp đến cao
D. Đứng sau bạn đầu hàng

2 Hình nào dưới đây thể hiện đúng động tác dóng hàng ngang? Vì sao?



- 3** Các em vận dụng các bài tập phối hợp đội hình hàng dọc và quay các hướng; bài tập phối hợp đội hình hàng ngang vào các hoạt động tập thể.

2.3. Những điểm mới của sách giáo khoa *Giáo dục thể chất 5*

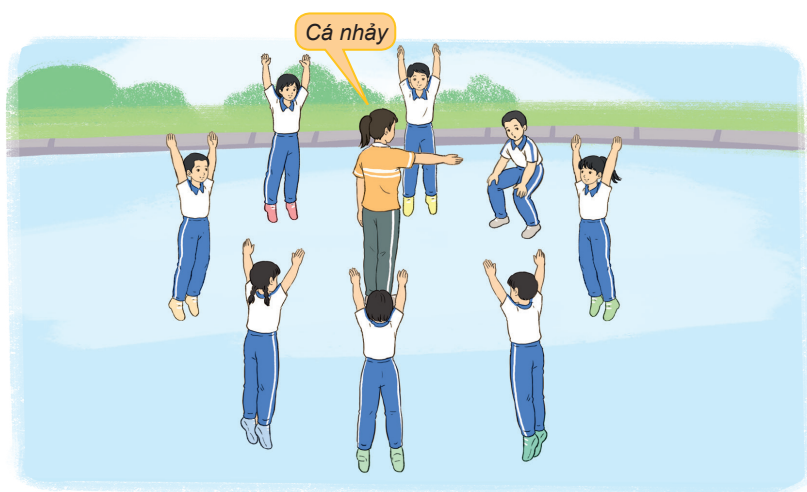
SGK *Giáo dục thể chất 5* tiếp nối SGK *Giáo dục thể chất* lớp 1, 2, 3, 4 với các điểm mới như sau:

- SGK *Giáo dục thể chất 5* tuân theo mô hình phát triển phẩm chất, năng lực người học và mục tiêu chung của phong trào thể thao Olympic là *nhANH hơn, CAO hơn, MẠNH hơn*.
- Các nội dung của cuốn sách được lồng ghép rất nhiều hoạt động, trò chơi dân gian, trò chơi vận động, giúp HS cùng GV có thể trải nghiệm và tổ chức lớp học một cách đa dạng.

Ví dụ trò chơi *Cá nháy* (trang 14), *Cùng nhau ta đi lên* (trang 44):

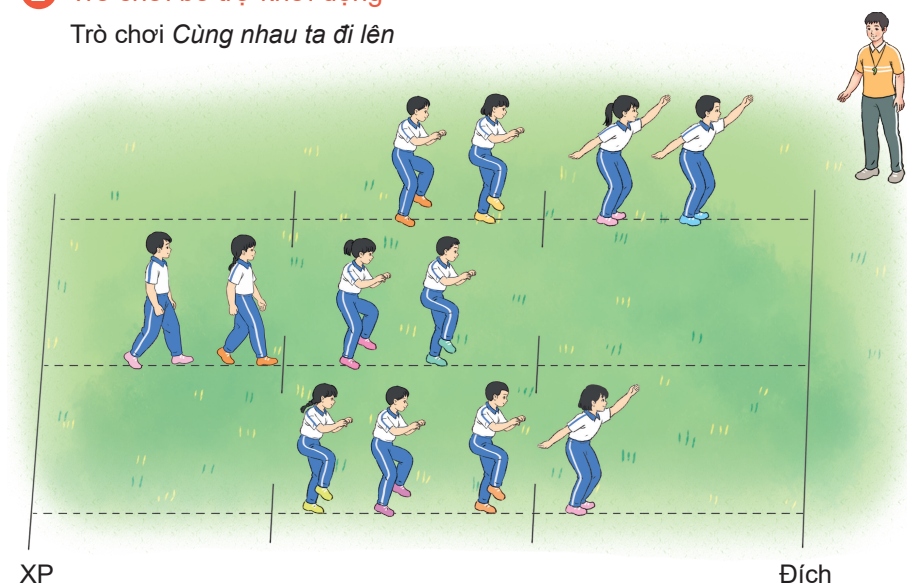
2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Cá bơi, cá nháy*



2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Cùng nhau ta đi lên*



- Nhiều nội dung toán (số, đếm, kích thước), tiếng Việt (ngôn ngữ, diễn đạt), mỹ thuật (vẽ, màu sắc, trình bày, hình dạng), âm nhạc, tự nhiên – xã hội, bảo vệ môi trường được lồng ghép không chỉ giúp HS cảm thấy sự gắn gũi của các hoạt động thể dục thể thao quanh ta mà còn tăng thêm hiểu biết, vốn sống cho các em.

Ví dụ trò chơi *Cây sen* (trang 20), *Kết tượng nhóm ba, nhóm năm* (trang 38):

2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Cây sen*



2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Kết tượng nhóm ba, nhóm năm*



- Nội dung Kiến thức chung gồm: chế độ ăn uống đảm bảo dinh dưỡng trong tập luyện; những lưu ý về chế độ ăn uống đảm bảo dinh dưỡng trong tập luyện, được thiết kế để dạy lồng ghép trong mỗi buổi tập (phần mở đầu hoặc phần kết thúc) với những chỉ dẫn cụ thể, gắn với thực tế cuộc sống.

PHẦN 1. KIẾN THỨC CHUNG

CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG ĐẢM BẢO DINH DƯỠNG TRONG TẬP LUYỆN

I. CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG ĐẢM BẢO DINH DƯỠNG TRONG TẬP LUYỆN

Dinh dưỡng là việc cung cấp các chất cần thiết (theo dạng thức ăn) cho cơ thể để duy trì sự sống. Các nhóm chất dinh dưỡng thiết yếu là: chất bột đường; chất đạm; chất béo; vi-ta-min và khoáng chất;...

1 Chất bột đường

- Chất bột đường là nguồn cung cấp năng lượng chính để đáp ứng các hoạt động của cơ thể. Chất bột đường có nhiều trong gạo, bột mì, ngô, khoai, sắn, bánh mì, bún, phở,...
- Cần ăn đủ chất bột đường trong mỗi bữa ăn, đặc biệt là bữa sáng. Thiếu chất bột đường, cơ thể sẽ bị mệt mỏi, ngại vận động, gây chóng mặt, đổ mồ hôi,... Không nên ăn quá nhiều chất bột đường trong thời gian dài để tránh nguy cơ thừa cân, khó vận động, dễ mắc bệnh tiểu đường, mỡ máu, cao huyết áp,...



2 Chất đạm

- Chất đạm cung cấp năng lượng cho mọi hoạt động của cơ thể, là thành phần cấu tạo của phần lớn các cơ quan trong cơ thể, giúp cơ thể lớn lên và tăng cường khả năng chống lại bệnh tật. Chất đạm có nhiều trong thức ăn, thực phẩm có nguồn gốc từ cả động vật và thực vật như: thịt, cá, tôm, cua, trứng, sữa, hạt đậu nành,...



- Cần ăn phối hợp các loại thức ăn giàu chất đạm trong mỗi bữa ăn để đảm bảo lượng đạm cần thiết cho cơ thể. Thiếu chất đạm, cơ thể sẽ bị suy nhược, gầy yếu, rụng tóc, da xanh xao, cơ và xương kém phát triển,... Không nên ăn quá nhiều chất đạm trong thời gian dài để tránh nguy cơ bị mỡ máu cao, suy giảm chức năng của thận, loãng xương,...

3 Chất béo

- Chất béo là nguồn cung cấp và dự trữ năng lượng cho cơ thể, là thành phần không thể thiếu trong quá trình trao đổi chất, đồng thời giúp cơ thể hấp thu một số vi-ta-min quan trọng như vi-ta-min A, D, E, K. Chất béo có nhiều trong bơ thực vật, dầu thực vật, mỡ động vật, dầu cá, một số loại hạt như: lạc, vừng, hướng dương,...
- Cần ăn đủ chất béo trong mỗi bữa ăn (nên cân bằng cả mỡ động vật và dầu thực vật). Thiếu chất béo, cơ thể sẽ bị thiếu năng lượng, gây mệt mỏi, kém tập trung,... Không nên ăn quá nhiều chất béo trong thời gian dài để tránh nguy cơ bị các bệnh béo phì, tim mạch, mỡ máu,...



4 Vi-ta-min và khoáng chất

- Cơ thể cần một lượng rất nhỏ vi-ta-min và khoáng chất nhưng chúng là thành phần thiết yếu tham gia vào tất cả các hoạt động sống. Vi-ta-min gồm nhiều loại như vi-ta-min A, D, C, K,... giúp hệ thần kinh, hệ tiêu hoá, xương, mắt, da,... hoạt động bình thường, tăng sức đề kháng. Khoáng chất gồm nhiều loại như can-xi, kẽm, sắt, i-ốt,... giúp cho xương, cơ bắp, não bộ phát triển. Vi-ta-min và khoáng chất có nhiều trong các loại rau, củ, quả, hạt, sữa,...



- Cần bổ sung đủ vi-ta-min và khoáng chất trong mỗi bữa ăn. Thiếu vi-ta-min và khoáng chất, cơ thể sẽ phát sinh nhiều bệnh như thiếu máu (do thiếu sắt), bướu cổ (do thiếu i-ốt), còi xương, loãng xương (do thiếu can-xi, vi-ta-min D), quáng gà (do thiếu vi-ta-min A), tê bì tay chân (do thiếu vi-ta-min B1),... Không nên bổ sung quá nhiều vi-ta-min và khoáng chất trong thời gian dài để tránh nguy cơ bị rụng tóc, rối loạn tiêu hoá, đau xương, mờ mắt, sỏi thận,...

5 Nước

- Nước là thành phần chủ yếu, có trong tất cả các bộ phận của cơ thể. Nước tham gia vào các quá trình chuyển hoá và trao đổi chất; giúp làm mát cơ thể, bôi trơn các khớp xương, vận chuyển các chất dinh dưỡng, loại bỏ các chất thải,...
- Cần uống đủ nước, nhất là sau tập luyện thể dục thể thao. Thiếu nước, cơ thể sẽ bị mệt mỏi, da khô, táo bón, chóng mặt, ù tai,... Không nên uống quá nhiều nước trong một lần, nhất là trong tập luyện và thi đấu thể thao để tránh đau tức bụng, chóng mặt, buồn nôn, khó thở,...

II. NHỮNG LƯU Ý VỀ CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG NHẪM ĐẢM BẢO DINH DƯỠNG TRONG TẬP LUYỆN

Chế độ dinh dưỡng thay đổi và không giống nhau ở mỗi người, vì vậy không có công thức chung cho tất cả mọi người. Tuy nhiên, các em cần lưu ý:

1 Không bỏ bữa sáng

Bữa ăn đầu tiên trong ngày rất quan trọng, nếu bỏ bữa sáng, cơ thể sẽ bị mệt mỏi, thiếu năng lượng trong khi tập luyện. Vì vậy, cần xem việc ăn sáng là thói quen hằng ngày.

Bữa sáng giàu chất đạm và chất xơ giúp cơ thể chống lại cơn đói lâu hơn và cung cấp năng lượng cần thiết để duy trì việc tập luyện.

2 Bổ sung năng lượng trước và sau tập luyện

Việc bổ sung năng lượng trước và sau tập luyện cần phải đạt được sự cân bằng, phù hợp giữa các nhóm chất dinh dưỡng.

Trước tập luyện, cần ăn một lượng nhỏ thức ăn chứa tinh bột kết hợp với chất béo, giúp cơ thể có đầy đủ năng lượng và tập luyện hiệu quả hơn.

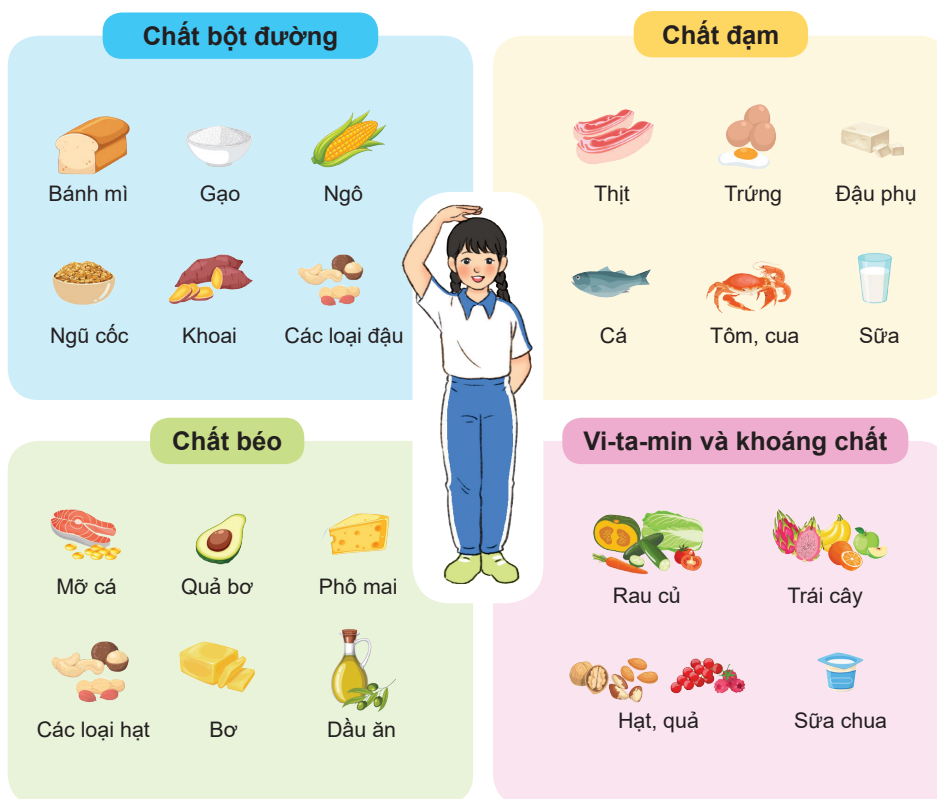
Sau tập luyện, cần ăn thực phẩm giàu chất đạm, giúp cơ bắp phục hồi và phát triển.

3 Ăn uống điều độ, đúng giờ

Rèn luyện thói quen ăn điều độ, đúng giờ giúp cơ thể bổ sung đầy đủ năng lượng, phát triển khoẻ mạnh. Mỗi ngày nên ăn 3 bữa chính và 1 – 2 bữa phụ.

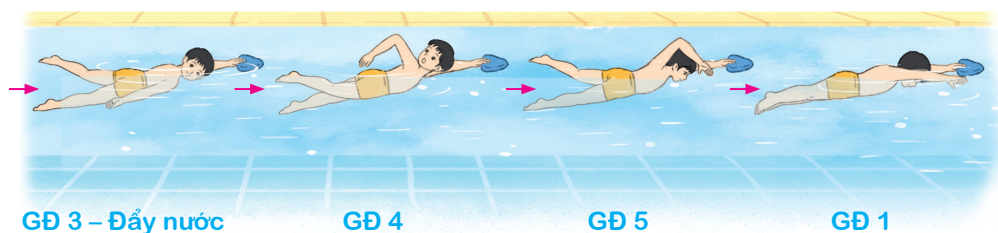
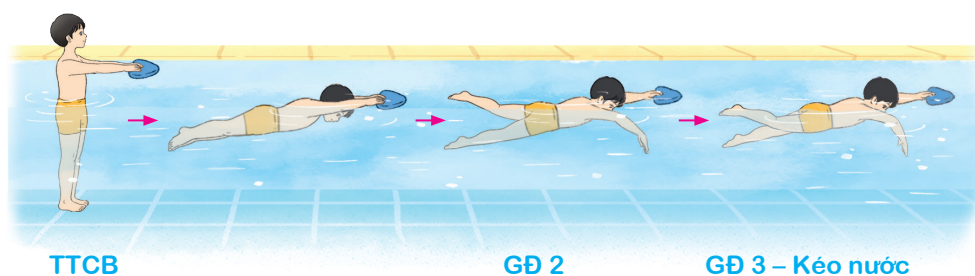
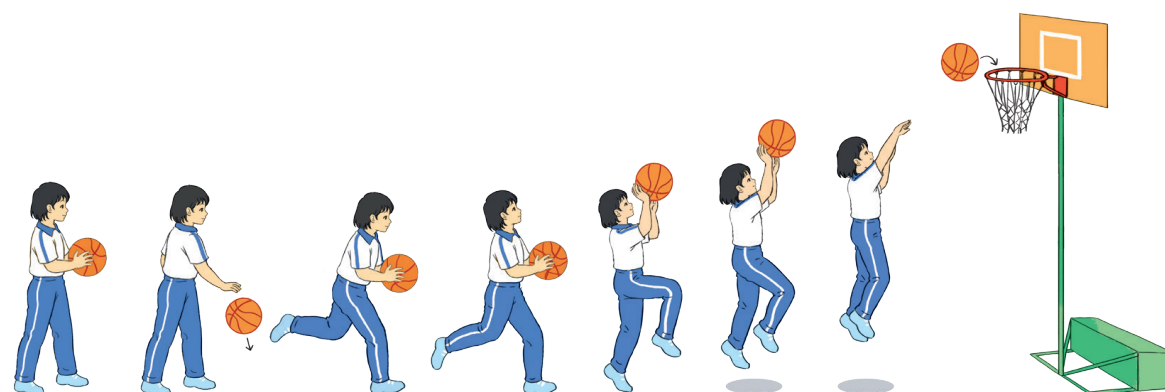
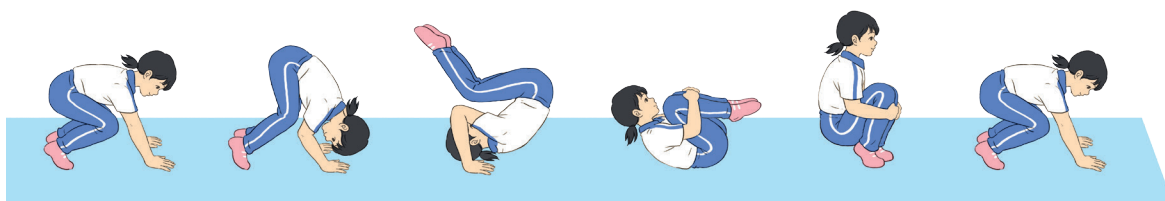
Không nên uống nước có ga, nước quá lạnh trong tập luyện. Trước tập luyện cần uống một lượng nước vừa đủ, trong tập luyện nếu cần có thể bổ sung thêm nước bằng cách uống một ngụm nhỏ, sau tập luyện cần bổ sung nhiều nước (uống từ từ).

CÁC NHÓM CHẤT DINH DƯỠNG THIẾT YẾU



- Do đặc thù của sách dành cho HS tiểu học, công tác minh họa đặc biệt được chú trọng đảm bảo tính xuyên suốt, logic và thẩm mỹ phù hợp với thị hiếu thời đại và sở thích của các em trong toàn bộ cuốn sách. Từng chi tiết nhỏ như kĩ thuật động tác, tư thế thân người, góc nhìn, phù hợp lứa tuổi, hình đẹp, bối cảnh gần gũi với thực tế,... đều được cân nhắc rất kĩ lưỡng sao cho dễ hiểu và tạo sự tò mò, thích thú.

Ví dụ các động tác ở trang 42, 62, 83,... :



- SGK *Giáo dục thể chất 5* luôn hướng tới mục tiêu của môn học (nâng cao thể lực, tầm vóc và phát hiện, bồi dưỡng năng khiếu thể thao của HS), tuân thủ các yêu cầu cần đạt và nội dung của môn học, đồng thời luôn bám sát các định hướng về phương pháp giáo dục, cách thức kiểm tra, đánh giá được quy định trong Chương trình. Mỗi nội dung kiến thức cũng như các bài tập thực hành và các trò chơi vận động và phản xạ đều được thiết kế theo định hướng phát triển năng lực, mang tính trực quan, gần với thực tiễn, đảm bảo phục vụ cho tất cả các đối tượng HS sử dụng.
- Ngoài ra cũng cần nhắc đến sự đổi mới của Chương trình và SGK môn *Giáo dục thể chất lớp 5* là tiếp nối các lớp 1, 2, 3, 4; phần Thể thao tự chọn bao gồm những trò chơi để bổ trợ nội dung cần học và phát triển thể lực, trong đó giới thiệu môn Bóng rổ và môn Bơi nhằm phát triển năng lực hoạt động thể thao của HS.

2.4. Khung kế hoạch dạy học

Chương trình môn *Giáo dục thể chất lớp 5* quy định giảng dạy trong 70 tiết. SGK *Giáo dục thể chất 5 – Kết nối tri thức với cuộc sống* xây dựng khung kế hoạch dạy học như sau:

STT	Tên phần / Tên chủ đề	Tên bài	Số tiết	Ghi chú
1	PHẦN 1: KIẾN THỨC CHUNG			
		Chế độ ăn uống đảm bảo dinh dưỡng trong tập luyện.		
2	PHẦN 2: VẬN ĐỘNG CƠ BẢN		45	
	Chủ đề 1. Đội hình đội ngũ	Bài 1. Bài tập phối hợp đội hình đội ngũ	4	
		Bài 2. Bài tập phối hợp biến đổi đội hình	6	
		Bài 3. Bài tập phối hợp đi đều vòng các hướng	4	
3	Chủ đề 2. Bài tập thể dục	Bài 1. Động tác vươn thở, động tác tay, động tác chân với gậy	2	
		Bài 2. Động tác bụng, động tác vận mình, động tác toàn thân với gậy	3	
		Bài 3. Động tác nhảy, động tác điều hoà với gậy	2	

STT	Tên phần / Tên chủ đề	Tên bài	Số tiết	Ghi chú
4	Chủ đề 3. Tư thế và kỹ năng vận động cơ bản	Bài 1. Bài tập rèn luyện kỹ năng lăn	6	
		Bài 2. Bài tập rèn luyện kỹ năng lộn	6	
		Bài 3. Bài tập rèn luyện kỹ năng leo	6	
		Bài 4. Bài tập rèn luyện kỹ năng trèo	6	
5	PHẦN 3: THỂ THAO TỰ CHỌN		18	
	Chủ đề 1. Môn Bóng rổ	Bài 1. Dẫn bóng thay đổi tốc độ, dẫn bóng đường vòng	6	
		Bài 2. Động tác chuyển, bắt bóng bằng hai tay trên cao	4	
		Bài 3. Động tác hai bước ném rổ bằng một tay trên vai	8	
6	Chủ đề 2. Môn Bơi	Bài 1. Động tác chân kiểu bơi trườn sấp	5	
		Bài 2. Động tác tay kiểu bơi trườn sấp	6	
		Bài 3. Động tác phối hợp trong bơi trườn sấp	7	
	Kiểm tra, đánh giá		7	

3 PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC / TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG

3.1. Định hướng, yêu cầu cơ bản chung về đổi mới phương pháp dạy học môn Giáo dục thể chất lớp 5

Trên cơ sở định hướng chung của Chương trình giáo dục phổ thông mới, căn cứ vào đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi HS lớp 5, căn cứ vào quy luật hình thành kỹ năng, kỹ xảo vận động và phát triển các tố chất thể lực, căn cứ vào nội dung, yêu cầu và cấu trúc giờ học môn học theo quy định; môn Giáo dục thể chất lớp 5 xác định phương pháp dạy học bộ môn trong mỗi tiết học dựa theo ba phần của buổi tập như sau:

– **Phần 1: Mở đầu**

- + Sử dụng phương pháp dùng lời nói và phương pháp trực quan kết hợp với cách đặt câu hỏi, nêu tình huống có vấn đề để dạy học những nội dung trong mục Kiến thức chung về Giáo dục thể chất lớp 5, cũng như để giới thiệu nội dung, yêu cầu của tiết học.
- + Sử dụng phương pháp đồng loạt để HS thực hiện một số bài tập có cường độ vận động nhẹ như đi bộ, chạy chậm, xoay các khớp, tay không; chơi trò chơi vận động để khởi động chung và khởi động chuyên môn.
- + Sử dụng đội hình hàng ngang, hàng dọc, vòng tròn,... phù hợp, sử dụng các phương tiện trực quan có ứng dụng công nghệ thông tin để tập trung sự chú ý của HS, tạo sự hấp dẫn, hào hứng chuẩn bị thực hiện các nhiệm vụ học tập.

– **Phần 2: Cơ bản**

- + Sử dụng phương pháp dùng lời nói, đồ dùng trực quan, hình ảnh và động tác làm mẫu để giới thiệu động tác mới, giảng giải kĩ thuật, nêu cách thực hiện, phương hướng chuyển động, biên độ động tác, mức độ dùng lực,... sau đó cho HS tập thử, tiếp xúc với dụng cụ để tạo cảm giác ban đầu về động tác.
- + Sử dụng các phương pháp tập luyện có định mức, phương pháp lặp lại hoặc thay đổi lượng vận động để HS thực hiện bài tập hoặc trò chơi. Sử dụng kiến thức và kĩ năng mới để giải quyết nhiệm vụ vận động theo yêu cầu và hướng dẫn của GV. Hình thức tập luyện thường được tiến hành theo cá nhân, tổ, nhóm hoặc cả lớp.
- + Thường xuyên sử dụng phương pháp trò chơi và phương pháp thi đấu trong buổi tập để giải quyết các nhiệm vụ phát triển thể lực. Có thể cho HS chơi một trò chơi cụ thể nào đó hoặc cho HS thực hiện một bài tập nào đó dưới dạng trò chơi, chơi theo tổ, nhóm để tăng tính hấp dẫn của tiết học. Cần lựa chọn và tổ chức chơi các trò chơi vận động theo chủ đề nhằm củng cố, rèn luyện và hỗ trợ cho nội dung của tiết học.
- + Căn cứ vào đặc điểm tâm sinh lí lứa tuổi để sắp xếp nội dung tập luyện cho phù hợp. Nội dung tập luyện mới, phức tạp dần. Các vận động rèn luyện sức nhanh, sự khéo léo nên xếp ở phần đầu bài tập. Nội dung bài tập có yếu tố phát triển sức mạnh, sức bền nên xếp ở cuối giai đoạn của phần cơ bản.
- + Sắp xếp khối lượng vận động theo thứ tự hợp lí từ nhỏ đến lớn, các bộ phận cơ thể đều được thay nhau hoạt động. Có nhiều hình thức tập luyện và luôn thay đổi để duy trì không khí hào hứng trong tập luyện của HS. Thời gian tập luyện và nghỉ ngơi cần xen kẽ nhau cho hợp lí.

– **Phần 3: Kết thúc**

- + GV có thể tiến hành phân hồi tĩnh và kết thúc tiết học dưới nhiều hình thức: cho HS đi vòng tròn, vừa đi vừa hát; cho HS đi lại tự do trên bãi tập hoặc trong lớp, vừa đi vừa vươn vai, hít thở sâu và đều theo nhịp chân; có thể cho HS đi và chạy nhẹ nhàng một vài vòng sân hoặc chơi trò chơi thư giãn, hồi tĩnh, thả lỏng cơ bắp. Phương pháp và hình thức tập luyện ở phần này phải thoải mái, vui vẻ, lượng vận động nhẹ (giảm dần lượng vận động so với phần cơ bản).

- + GV dùng lời nói hoặc cùng HS tóm tắt lại, tập nhắc lại để tổng kết, nhận xét, nhắc nhở sau tiết học. Nội dung này phải ngắn gọn, súc tích, nêu bật được kết quả buổi tập, nhận xét, góp ý phải chính xác, cụ thể, mang tính biểu dương, động viên HS.
- + GV cần cập nhật thông tin xã hội tại thời điểm dạy học, đồng thời gợi ý để HS vận dụng kiến thức của môn Giáo dục thể chất và các môn học khác nhằm khuyến khích các em tích cực vận động, rèn luyện thân thể hằng ngày, tham gia các hoạt động trải nghiệm để có ý thức và biết được chế độ ăn uống đảm bảo dinh dưỡng trong tập luyện, có ý thức phòng tránh đuối nước,...

3.2. Hướng dẫn và gợi ý phương pháp, hình thức tổ chức dạy học môn Giáo dục thể chất lớp 5

Để hình thành, phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe cho HS lớp 5, GV cần tạo cơ hội cho HS được trình bày những hiểu biết, khai thác được kinh nghiệm sẵn có của các em để cung cấp bước đầu cho các em biết chế độ ăn uống đảm bảo dinh dưỡng trong tập luyện và những lưu ý về chế độ ăn uống đảm bảo dinh dưỡng trong tập luyện. Từ đó dần hình thành ý thức và kiến thức về chăm sóc sức khỏe; đồng thời tăng cường giao nhiệm vụ, phối hợp với phụ huynh HS giúp đỡ HS thực hiện nền nếp giữ gìn vệ sinh, chăm sóc sức khỏe bản thân.

Để hình thành kĩ năng vận động cơ bản, khả năng vận dụng vào thực tế trong cuộc sống cho HS lớp 5, GV cần tổ chức cho HS các hoạt động vận động cơ bản bằng các bài tập và trò chơi vận động,... giúp cho HS có các kĩ năng trong phối hợp đội hình đội ngũ, biến đổi đội hình, đi đều vòng các hướng; tập bài tập thể dục với đạo cụ để rèn luyện thân thể; rèn luyện kĩ năng lăn, lộn xuôi, leo, trèo để rèn luyện thể lực, giải quyết được các vấn đề trong tập luyện, xử lí linh hoạt các tình huống khi tập luyện cá nhân, cặp đôi hoặc theo nhóm và các trò chơi vận động... Hình thành và phát triển được các tố chất thể lực cơ bản cho HS như: nhanh, mạnh, bền, khéo léo, mềm dẻo,... thông qua các bài tập thể lực, tăng cường khả năng thích ứng của cơ thể và trí nhớ vận động.

Để HS tập luyện một trong các nội dung thể thao phù hợp, GV cần vận dụng nguyên tắc giáo dục cá biệt, quan tâm phát hiện và hướng dẫn HS tập luyện các môn thể dục thể thao phù hợp với khả năng của bản thân, đặc điểm lứa tuổi, sở thích, sở trường, điều kiện của nhà trường; tạo cơ hội cho HS 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 hoạt động thể dục thể thao, khả năng hoạt động thể dục thể thao, phát triển khả năng trình diễn và thi đấu.

3.2.1. Phương pháp sửa chữa những sai sót học sinh thường mắc trong tập luyện

a) Những sai sót về kĩ thuật động tác

- Biểu hiện: Tư thế chuẩn bị không đúng làm hạn chế hiệu quả của động tác tiếp theo. Thực hiện sai trình tự động tác và phương hướng chuyển động các bộ phận của cơ thể. Thiếu đồng bộ giữa các cử động với tư thế thân người.
- Cách khắc phục: Do HS hiểu chưa đúng về yêu cầu của bài tập; biểu tượng về động tác thiếu chính xác, GV cần hướng dẫn lại tỉ mỉ từng cử động.

b) Những sai sót do hạn chế về năng lực phối hợp vận động

- Biểu hiện: Mức độ dùng lực của bài tập chưa hợp lí, không thực hiện bài tập một cách liên hoàn do bị giật cục. Nhầm lẫn về phương hướng chuyển động, bị mất thăng bằng khi di chuyển, chuyển hướng, chuyển trọng tâm cơ thể từ chân này sang chân kia (hoặc chân trước ra chân sau và ngược lại).
- Cách khắc phục: Cho HS tập luyện các bài tập hỗ trợ, tập luyện có sự trợ giúp của GV hoặc vật làm chuẩn; phân chia cử động của động tác hoặc các động tác của bài tập sao cho hợp lí để hướng dẫn HS tập.

c) Những sai sót do hạn chế về trình độ thể lực

- Biểu hiện: Thực hiện bài tập thiếu lực dù đã có nhiều cố gắng. Ví dụ: Bật nhảy không đủ độ xa và độ cao theo yêu cầu.
- Cách khắc phục: Cần đặc biệt chú ý để điều chỉnh lượng vận động cho HS, tăng cường rèn luyện cho HS khả năng phối hợp vận động, sử dụng các bài tập hỗ trợ để phát triển thể lực chung, bài tập tăng cường sức bật và sức mạnh của chân.

d) Những sai sót do bệnh lí và dị tật

- Biểu hiện: HS không thể thực hiện đúng yêu cầu của bài tập do các bệnh về cơ, xương, khớp và dị tật bẩm sinh; sức khoẻ yếu do bệnh bẩm sinh; ...
- Cách khắc phục: Đối với những HS có tình trạng bệnh lí điều chỉnh nội dung, lượng vận động và các bài tập cho phù hợp. GV thông báo cho gia đình để có biện pháp phòng tránh hoặc cải thiện ở mức tối đa.

3.2.2. Phương pháp dạy học theo chủ đề hoặc kết hợp với chủ đề khác trong một tiết học

GV căn cứ vào nội dung học trong từng chủ đề và gợi ý kế hoạch dạy học để soạn bài giảng (giáo án) dạy cho HS theo thời lượng đã được quy định trong chương trình chung và trong sách GV *Giáo dục thể chất 5*. Có nhiều cách thiết kế kế hoạch dạy học khác nhau.

a) Cách dạy theo nội dung từng chủ đề

Trong mỗi bài học của chủ đề đều có 4 hoạt động, trong mỗi hoạt động đó là các nội dung phù hợp để giúp HS tăng cường sức khoẻ, rèn luyện kĩ năng vận động cơ bản, phát triển tố chất thể lực. Nếu dạy nội dung từng chủ đề riêng biệt thì trong mỗi tiết, tùy theo điều kiện của nhà trường, tiếp thu của HS, GV có quyền điều chỉnh nội dung học và trò chơi theo gợi ý trong kế hoạch dạy học ở từng chủ đề. Theo cách này, GV sẽ dễ thực hiện, trong tiết học chỉ cần tổ chức hướng dẫn dạy sao cho HS biết cách tập và tập cơ bản đúng được một nội dung học và thực hiện hoặc điều khiển trò chơi vận động để tăng cường sức khoẻ, rèn luyện thể lực, hình thành và phát triển kĩ năng vận động.

b) Cách dạy phối hợp nội dung với chủ đề khác

Ưu điểm của cách phối hợp này là nội dung học luôn phong phú, HS không bị nhàm chán, kết hợp được ôn tập và học mới, điều chỉnh được lượng vận động nhẹ với lượng vận động nặng hơn trong quá trình tập luyện.

Tuy nhiên, dạy theo cách này GV phải tổ chức lớp và quản lí HS thật tốt thì việc thay đổi nội dung, sử dụng phương pháp, điều chỉnh tổ chức lớp học, cũng như đội hình tập luyện mới có hiệu quả.

GV chỉ nên kết hợp nội dung *Đội hình đội ngũ* với *Bài tập thể dục*; hoặc kết hợp nội dung *Đội hình đội ngũ* với *Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản*; hoặc kết hợp nội dung *Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản* với *Bài tập thể dục*.

Còn nội dung *Thể thao tự chọn* không nên kết hợp với nội dung ở các chủ đề khác, vì nội dung học này khó hơn và cần rèn kĩ năng nhiều hơn.

3.3. Hướng dẫn quy trình dạy học các hoạt động điển hình

Như phần Những vấn đề chung đã trình bày ở trên, các dạng bài học đặc trưng được thiết kế trong SGK *Giáo dục thể chất 5* là dạng bài học mới, gồm:

- Bài học trong chủ đề *Đội hình đội ngũ*;
- Bài học trong chủ đề *Bài tập thể dục*;
- Bài học trong chủ đề *Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản*;
- Bài học trong chủ đề môn *Bóng rổ*;
- Bài học trong chủ đề môn *Bơi*.

Trong mỗi bài học, GV lưu ý nội dung của các hoạt động cho HS học tập và rèn luyện, đó là: Kiến thức mới; Trò chơi vận động; Bài tập thể lực. Các nội dung hoạt động trong mỗi bài học, tiết học đều nhằm góp phần phát triển các phẩm chất chủ yếu của con người Việt Nam (yêu nước, nhân ái, chăm chỉ, trung thực, trách nhiệm), góp phần hình thành các năng lực chung (tự chủ và tự học; hợp tác và giao tiếp; giải quyết vấn đề và sáng tạo), trực tiếp hình thành ba nhóm năng lực đặc thù của môn học (chăm sóc sức khỏe, vận động cơ bản và hoạt động thể dục thể thao), đồng thời đã định hướng cho GV về phương pháp dạy học, phương pháp kiểm tra đánh giá sau mỗi tiết học, bài học và sau mỗi học kì.

Vì vậy ở đây chỉ xin nhấn mạnh thêm một số gợi ý, hướng dẫn tổ chức dạy học để phát triển năng lực và gợi ý, hướng dẫn dạy học theo 4 hoạt động trong SGK *Giáo dục thể chất 5*.

3.3.1. Gợi ý, hướng dẫn tổ chức dạy học để phát triển năng lực

a) Phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe

- Chăm sóc sức khỏe là năng lực vô cùng cần thiết trong cuộc sống và cần được hình thành và phát triển trong suốt cuộc đời một con người. Chương trình Giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất năm 2018 đã quy định một số nội dung để hình thành năng lực này cho HS mỗi lớp, lớp 5 có nội dung chế độ ăn uống đảm bảo dinh dưỡng trong tập luyện. Nhưng trong quá trình giảng dạy, GV cần phải tích hợp, đan xen một cách hợp lí, vận dụng những kiến thức liên môn và những kinh nghiệm của bản thân để giúp HS từng bước nhận thức được vấn đề và trả lời được một cách đơn giản nhất các câu hỏi: Sức khỏe là gì? Để có sức khỏe ta phải làm gì? Tuy nhiên, cần lưu ý những kiến thức mà GV đưa vào dạy học phải phù hợp với lứa tuổi này.

- Trong mỗi bài học, tiết học, GV cần dành thời gian (vào thời điểm thích hợp) để giảng giải các kiến thức về chăm sóc sức khỏe, HS cần biết dinh dưỡng là gì, các nhóm chất dinh dưỡng chủ yếu là gì, đối với mỗi nhóm chất thì cần ăn như thế nào,... cũng như để nhận xét, đánh giá sự tăng trưởng trong nhận thức và hành động của HS sau mỗi bài học, tiết học.
- Những kiến thức về chăm sóc sức khỏe cần phải được học và rèn luyện thường xuyên, lâu dài trong nhà trường, gia đình và xã hội; vì vậy vai trò của truyền thông, hoạt động trải nghiệm, hoạt động Đội và sự nêu gương của mỗi người lớn, nhất là GV, phụ huynh, anh chị phụ trách Đội là vô cùng quan trọng để hình thành và phát triển bền vững năng lực chăm sóc sức khỏe.

b) Phát triển năng lực vận động cơ bản

- Vận động cơ bản là năng lực đặc trưng, cơ bản nhất của môn học, nó thể hiện khả năng thực hiện đúng các động tác của cơ thể trong các bài tập (Đội hình đội ngũ; Bài thể dục; Tư thế và kĩ năng vận động) cũng như trong khi chơi các trò chơi vận động để phát triển các tố chất thể lực.
- GV cần tận dụng 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 HS kĩ năng vận động cơ bản và khả năng vận dụng các kĩ năng đó vào thực tế. Các trò chơi và bài tập thể lực nhằm tăng cường sức khỏe, phát triển cơ thể đúng độ tuổi, hình thành và phát triển các tố chất thể lực cơ bản như: nhanh, mạnh, bền, khéo léo và mềm dẻo.
- GV cần thông qua dạy học động tác và tổ chức các hoạt động trong mỗi bài học, giúp cho HS có ý thức thường xuyên vận động để phát triển các tố chất thể lực nói trên và đạt được yêu cầu trong xếp loại thể lực theo quy định của Bộ GD&ĐT.

c) Phát triển năng lực hoạt động thể dục thể thao

- Năng lực hoạt động thể dục thể thao của HS là khả năng thực hiện được một số nội dung của môn thể thao phù hợp với bản thân, được HS yêu thích, nhất là các môn thể thao được tổ chức trong Hội khỏe Phù Đổng các cấp, trong hệ thống giải thi đấu quốc gia, quốc tế và các môn thể thao truyền thống của địa phương,... (SGK giới thiệu môn Bóng rổ và môn Bơi); từ đó từng bước hình thành thói quen rèn luyện thân thể, ý thức tự giác tích cực trong tập luyện và khát vọng được trở thành vận động viên thể thao, dành nhiều huy chương, mang vinh quang về cho nhà trường và quê hương, đất nước.
- Để hình thành, phát triển năng lực hoạt động thể dục thể thao cho HS lớp 5, GV cần quan tâm phát hiện và hướng dẫn HS lựa chọn, tập luyện các nội dung của môn thể thao yêu thích; tạo cơ hội cho HS được quan sát, tham gia các trò chơi bổ trợ, các hoạt động cổ vũ thi đấu thể thao, tham gia các câu lạc bộ trong và ngoài trường (nếu có) và chú ý phát triển thể lực cho các em; đồng thời cần tăng cường truyền thông, quảng bá giới thiệu về những tấm gương vận động viên tiêu biểu lứa tuổi HS để khích lệ các em hăng say tập luyện.

d) Phát triển năng lực chung

- Năng lực chung của HS ở môn học này bao gồm: năng lực tự chủ và tự học; năng lực hợp tác và giao tiếp; năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo.
- Để giúp HS phát triển được các năng lực chung, GV cần tổ chức cho HS thường xuyên thực hiện các hoạt động tìm tòi, khám phá, đặc biệt là tra cứu thông tin, thiết kế và thực hiện các bài tập thực hành, các trò chơi, các hoạt động thi đấu có tính đồng đội; cần tạo cơ hội cho HS chủ động vận dụng kiến thức một cách linh hoạt để phát hiện vấn đề và đề xuất cách giải quyết, biết cách lập kế hoạch và thực hiện kế hoạch cá nhân để giải quyết vấn đề một cách sáng tạo.
- Tăng cường vận dụng phương pháp học tập và hình thức làm việc theo nhóm, GV cũng sẽ giúp HS phát hiện và giải quyết vấn đề một cách khách quan, trung thực trên cơ sở phân tích khoa học, từ đó thúc đẩy sự hình thành và phát triển các năng lực chung của HS.

3.3.2. Gợi ý, hướng dẫn dạy học các hoạt động trong sách giáo khoa

Mỗi bài học trong SGK *Giáo dục thể chất 5* đều được thiết kế theo 4 hoạt động nhằm phát triển phẩm chất và năng lực cho HS, với những gợi ý định hướng cho mỗi hoạt động như sau:

a) Hoạt động mở đầu bài học / tiết học

Hoạt động này có 2 hình thức hoạt động của GV và HS: Khởi động cho bài học / tiết học; Chơi trò chơi vận động hỗ trợ cho hoạt động Khởi động của bài học / tiết học.

Mục đích của hoạt động này là tạo tâm thế (sự sẵn sàng về tâm lý và thể lực) cho HS thực hiện các nhiệm vụ của bài học / tiết học một cách tốt nhất.

Để đạt được mục đích này, GV cần sử dụng phương pháp trực quan, động não và thực hành, nêu các câu hỏi gợi mở về nội dung và cách tập, kết hợp quan sát và khai thác tranh ảnh, băng hình về những động tác sẽ học trong bài; chọn các động tác, các trò chơi dân gian hoặc có thao tác vui vẻ, đơn giản, dễ thực hiện, có tác động đến toàn thân để “khởi động”.

GV cần lựa chọn lồng ghép những nội dung liên quan đến sức khỏe và cách bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cũng như những nội dung liên quan đến sự phát triển cơ thể toàn diện; vai trò của sức khỏe đối với sự phát triển thành tích học tập; thành tích, kỉ lục thể thao, những tấm gương vận động viên, huấn luyện viên tiêu biểu để giới thiệu cho HS nhằm khuyến khích các em hào hứng tập luyện.

b) Hoạt động dạy kiến thức mới trong bài học / tiết học

Hoạt động này giới thiệu những kiến thức / động tác mới sẽ học trong mỗi bài.

Mục đích của phần này là giúp HS hiểu nhiệm vụ học tập và rèn luyện trong mỗi bài học, tạo cảm giác ban đầu về động tác và cách thức thực hiện động tác.

Để đạt được mục đích này, GV sử dụng các phương pháp như: giảng giải, làm mẫu, tập thử để khám phá động tác, tạo cảm giác ban đầu về từng kĩ năng vận động.

c) Hoạt động luyện tập trong bài học / tiết học

Hoạt động này có ba hoạt động nhỏ là: Tập luyện các nội dung bài học; Chơi các trò chơi vận động; Tập các bài tập để phát triển các tố chất thể lực.

Mục đích của hoạt động này là giúp HS giải quyết các nhiệm vụ chính của bài học / tiết học, thực hiện đầy đủ lượng vận động của bài học / tiết học để phát triển phẩm chất và năng lực.

Để đạt được mục đích này, GV cần sử dụng các phương pháp tập luyện và phương pháp trò chơi, thi đấu thông qua các hình thức tập luyện chính như: luyện tập cá nhân, luyện tập cặp đôi, luyện tập nhóm; luyện tập đồng loạt,... để tăng lượng vận động của buổi tập.

d) Hoạt động vận dụng trong bài học / tiết học

Hoạt động này có các bài tập để HS ôn luyện, đồng thời hướng dẫn HS cách nhận biết và vận dụng được kiến thức đó trong thực tiễn cuộc sống một cách linh hoạt.

Mục đích của phần này là giúp HS khắc sâu và mở rộng kiến thức, kỹ năng đã học vào thực tiễn, rèn luyện thân thể thường xuyên.

Để đạt được mục đích này, GV cần sử dụng các phương pháp như: nhận xét, đánh giá về bài học / tiết học, hướng dẫn tự tập luyện ở nhà, gợi ý cách tập luyện ngoại khóa, khuyến khích các em chia sẻ kết quả vận dụng kỹ năng đã học khi tập luyện thực tế của bản thân vào đầu mỗi giờ học,... để hình thành thói quen tập luyện và chăm sóc sức khoẻ cho bản thân.

4 HƯỚNG DẪN KIỂM TRA, ĐÁNH GIÁ KẾT QUẢ HỌC TẬP MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 5

4.1. Mục đích đánh giá

Mục đích đánh giá là cung cấp thông tin chính xác, kịp thời, xác định được thành tích học tập, rèn luyện theo mức độ đáp ứng yêu cầu cần đạt của Chương trình Giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất lớp 5 và sự tiến bộ của HS để hướng dẫn hoạt động học tập, điều chỉnh các hoạt động dạy học nhằm nâng cao chất lượng giáo dục. Đánh giá kết quả học tập môn Giáo dục thể chất lớp 5 nhằm:

- Giúp GV điều chỉnh, đổi mới hình thức tổ chức, phương pháp giáo dục trong quá trình dạy học; kịp thời phát hiện những cố gắng, tiến bộ của HS khi rèn luyện và hình thành các kỹ năng chăm sóc sức khoẻ (biết thực hiện những lưu ý về chế độ ăn uống đảm bảo dinh dưỡng trong tập luyện), vận động cơ bản (bài tập phối hợp đội hình đội ngũ, biến đổi đội hình, đi đều vòng các hướng; các động tác thể dục kết hợp với đạo cụ; các bài tập rèn luyện kỹ năng lăn, lộn xuôi, leo, trèo) và hoạt động thể thao (các nội dung của môn thể thao phù hợp) nhằm động viên, khích lệ và phát hiện những khó khăn chưa thể tự vượt qua của HS để hướng dẫn, giúp đỡ nhằm nâng cao chất lượng,

hiệu quả hoạt động học tập, rèn luyện của HS; hoàn thành mục tiêu dạy học môn Giáo dục thể chất lớp 5, góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục tiểu học.

- Giúp HS có khả năng tự nhận xét, tham gia nhận xét; tự học, tự điều chỉnh cách học; giao tiếp, hợp tác; có hứng thú học tập và rèn luyện để tiến bộ.
- Giúp cha mẹ HS hoặc người giám hộ (sau đây gọi chung là phụ huynh HS) tham gia đánh giá quá trình và kết quả học tập, rèn luyện, quá trình hình thành và phát triển phẩm chất, năng lực của HS; tích cực hợp tác với nhà trường trong các hoạt động giáo dục HS.
- Giúp cán bộ quản lý giáo dục các cấp kịp thời chỉ đạo các hoạt động giáo dục, đổi mới phương pháp dạy học, phương pháp đánh giá nhằm đạt hiệu quả giáo dục.
- Giúp các tổ chức xã hội nắm thông tin chính xác, khách quan, phát huy nguồn lực xã hội tham gia đầu tư phát triển giáo dục.

4.2. Yêu cầu đánh giá

- Đánh giá HS thông qua đánh giá mức độ đáp ứng yêu cầu cần đạt và biểu hiện cụ thể về các thành phần năng lực của môn Giáo dục thể chất lớp 5 và những biểu hiện phẩm chất, năng lực của HS lớp 5 theo yêu cầu của Chương trình Giáo dục phổ thông cấp Tiểu học.
- Đánh giá thường xuyên đánh và giá định kì bằng nhận xét; kết hợp đánh giá của GV, HS, phụ huynh HS, trong đó đánh giá của GV là quan trọng nhất.
- Đánh giá sự tiến bộ và vì sự tiến bộ của HS lớp 5; coi trọng việc động viên, khuyến khích sự cố gắng trong học tập, rèn luyện của HS; giúp HS phát huy nhiều nhất khả năng, năng lực; đảm bảo kịp thời, công bằng, khách quan; không so sánh HS này với HS khác, không đưa ra những câu hỏi chưa phù hợp với lứa tuổi HS lớp 5, không tạo áp lực cho HS, GV và phụ huynh HS.

4.3. Kiểm tra, đánh giá theo hướng tiếp cận năng lực, phẩm chất

4.3.1. Đánh giá thường xuyên

a) Đánh giá thường xuyên về nội dung học tập

- GV sử dụng linh hoạt, phù hợp các phương pháp đánh giá, nhưng chủ yếu thông qua lời nói và thực hành chỉ ra cho HS biết được chỗ đúng, chưa đúng, cách sửa chữa; lưu nhận xét vào sổ ghi chép khi cần thiết, có biện pháp cụ thể giúp đỡ kịp thời.
- HS tự nhận xét và tham gia nhận xét kết quả học tập của bạn, nhóm bạn trong quá trình thực hiện các nhiệm vụ học tập và làm tốt hơn.
- Phụ huynh HS trao đổi với GV về các nhận xét, đánh giá HS bằng các hình thức phù hợp và phối hợp với GV để kịp thời động viên, giúp đỡ HS khi học tập, rèn luyện.

b) Đánh giá thường xuyên về sự hình thành và phát triển phẩm chất, năng lực

- GV sử dụng linh hoạt, phù hợp các phương pháp đánh giá HS lớp 5 trong quá trình học môn Giáo dục thể chất; căn cứ vào những biểu hiện về nhận thức, hành vi, thái độ trong quá trình rèn luyện của HS; đối chiếu với yêu cầu cần đạt của từng phẩm chất chủ yếu, năng lực cốt lõi phù hợp với HS lớp 5 theo Chương trình Giáo dục phổ thông 2018 cấp Tiểu học để nhận xét và có biện pháp giúp đỡ kịp thời.
- HS được bộc lộ ý kiến của bản thân thông qua tự nhận xét và được tham gia nhận xét bạn, nhóm bạn để hoàn thiện bản thân và cùng nhau tiến bộ.
- Phụ huynh HS trao đổi, phối hợp với GV động viên, giúp đỡ HS rèn luyện và phát triển từng phẩm chất chủ yếu, năng lực cốt lõi.

4.3.2. Đánh giá định kì

a) Đánh giá định kì về nội dung học tập

- Vào giữa học kì I, cuối học kì I, giữa học kì II và cuối năm học, GV căn cứ vào quá trình đánh giá thường xuyên và yêu cầu cần đạt, biểu hiện cụ thể về các thành phần năng lực của môn Giáo dục thể chất lớp 5 để đánh giá HS theo các mức sau:
- Hoàn thành tốt: Thực hiện tốt các yêu cầu học tập và thường xuyên có biểu hiện cụ thể về các thành phần năng lực của môn Giáo dục thể chất lớp 5.
- Hoàn thành: Thực hiện được các yêu cầu học tập và có biểu hiện cụ thể về các thành phần năng lực của môn Giáo dục thể chất lớp 5.
- Chưa hoàn thành: Chưa thực hiện được một số yêu cầu học tập hoặc chưa có biểu hiện cụ thể về các thành phần năng lực của môn Giáo dục thể chất lớp 5.

b) Đánh giá định kì về sự hình thành và phát triển phẩm chất, năng lực

Vào giữa học kì I, cuối học kì I, giữa học kì II và cuối năm học, GV chủ nhiệm phối hợp với các GV dạy cùng lớp, thông qua các nhận xét, các biểu hiện trong quá trình đánh giá thường xuyên về sự hình thành và phát triển từng phẩm chất chủ yếu, năng lực cốt lõi của mỗi HS lớp 5, đánh giá theo các mức sau:

- Tốt: Đáp ứng tốt yêu cầu giáo dục, biểu hiện rõ và thường xuyên.
- Đạt: Đáp ứng được yêu cầu giáo dục, có biểu hiện nhưng chưa thường xuyên.
- Cần cố gắng: Chưa đáp ứng được đầy đủ yêu cầu giáo dục, chưa có biểu hiện cụ thể.

c) Đánh giá HS ở trường, lớp dành cho người khuyết tật

- HS khuyết tật học theo phương thức giáo dục hoà nhập tùy theo dạng khuyết tật và mức độ khuyết tật, được đánh giá như đối với HS không khuyết tật, có điều chỉnh yêu cầu cho phù hợp với dạng khuyết tật và mức độ khuyết tật hoặc theo yêu cầu của kế hoạch giáo dục cá nhân.
- HS khuyết tật học theo phương thức giáo dục chuyên biệt được đánh giá theo quy định dành cho giáo dục chuyên biệt hoặc theo yêu cầu của kế hoạch giáo dục cá nhân.

- Đối với HS học ở các lớp dành cho người khuyết tật: GV đánh giá HS căn cứ vào nhận xét, đánh giá thường xuyên qua các buổi học tại lớp dành cho người khuyết tật.

Kết quả kiểm tra định kì không dùng để so sánh HS này với HS khác. Nếu kết quả bài kiểm tra cuối học kì I và cuối năm học bất thường so với đánh giá thường xuyên, GV đề xuất với nhà trường có thể cho HS làm bài kiểm tra bổ sung hoặc miễn một phần bài kiểm tra để đánh giá đúng kết quả học tập của HS.

4.3.3. Tổng hợp đánh giá kết quả dạy học môn Giáo dục thể chất lớp 5

Vào giữa học kì I, cuối học kì I, giữa học kì II và cuối năm học:

GV dạy môn Giáo dục thể chất lớp 5 căn cứ vào quá trình đánh giá thường xuyên và các mức đạt được từ đánh giá định kì về phẩm chất và năng lực của HS lớp 5 môn Giáo dục thể chất để tổng hợp và ghi kết quả đánh giá giáo dục của từng HS vào Bảng tổng hợp kết quả đánh giá giáo dục của lớp.

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 môn Giáo dục thể chất lớp 5

5.1.1. Cấu trúc sách giáo viên Giáo dục thể chất 5

Tuân thủ nội dung chương trình môn học và yêu cầu cần đạt, SGK Giáo dục thể chất 5 được thiết kế thống nhất như các lớp trước, thành 4 phần với các nội dung như sau:

A. Hướng dẫn chung

- Mục tiêu, yêu cầu cần đạt của môn học
- Giới thiệu SGK *Giáo dục thể chất 5*
- Định hướng phương pháp dạy học môn Giáo dục thể chất lớp 5
- Định hướng đánh giá kết quả học tập môn Giáo dục thể chất lớp 5
- Một số lưu ý về dạy học môn Giáo dục thể chất lớp 5

B. Hướng dẫn dạy học các bài cụ thể

Phần 1. Kiến thức chung

Phần 2. Vận động cơ bản

Nội dung phần này gồm 3 chủ đề, với 10 bài, dạy trong 45 tiết: Đội hình đội ngũ (3 bài – 14 tiết); Bài tập thể dục (3 bài – 7 tiết); Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản (4 bài – 24 tiết).

Cấu trúc mỗi chủ đề gồm 2 mục: Gợi ý kế hoạch dạy học; Nội dung (trình bày theo bài).

Cấu trúc mỗi bài gồm 4 mục: Mục tiêu; Chuẩn bị; Hướng dẫn tổ chức dạy học; Gợi ý đánh giá.

Cấu trúc mục *Hướng dẫn tổ chức dạy học* gồm 4 hoạt động: Mở đầu; Kiến thức mới; Luyện tập; Vận dụng.

Phần 3. Thể thao tự chọn

Căn cứ vào nhu cầu, năng lực của HS và khả năng đáp ứng của nhà trường, GV lựa chọn môn thể thao thích hợp để giảng dạy. SGK Giáo dục thể chất 5 giới thiệu môn Bóng rổ và môn Bơi (môn Bóng rổ gồm 3 bài, môn Bơi gồm 3 bài, dạy trong 18 tiết). GV có thể dựa vào cấu trúc, nội dung dạy học của hai môn này để xây dựng kế hoạch dạy học với môn khác, nếu không chọn một trong hai môn này.

Nội dung và thời lượng mỗi tiết học được xác định như sau: Phần mở đầu (khoảng 5 – 6 phút), gồm các nội dung: Nhận lớp, kiểm tra tình hình của lớp; phổ biến yêu cầu, nhiệm vụ tiết học; khởi động; giới thiệu kiến thức chung về Giáo dục thể chất. Phần cơ bản (khoảng 24 – 25 phút), gồm các nội dung: Làm quen, giới thiệu, hình thành động tác mới; tổ chức tập luyện; chơi các trò chơi vận động; tập luyện các bài tập tăng cường sức khỏe, phát triển thể lực. Phần kết thúc (khoảng 3 – 4 phút), gồm các nội dung: Thả lỏng và hồi phục; nhận xét; gợi ý và hướng dẫn HS thực hiện bài tập và cách vận dụng các kỹ năng đã học vào thực tiễn.

5.1.2. Sử dụng sách giáo viên hiệu quả

Sách đã nêu những yêu cầu sau đây đối với GV khi sử dụng SGK môn Giáo dục thể chất lớp 5:

- GV cần nghiên cứu kỹ 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 GD & ĐT). Căn cứ vào nội dung trong SGK *Giáo dục thể chất 5*, gợi ý cụ thể các bài tập, tình huống trong SGK và các văn bản chỉ đạo của các cấp để xây dựng kế hoạch chung, kế hoạch dạy học và kế hoạch bài dạy trong cả năm học cho phù hợp. GV được quyền chủ động sắp xếp, điều chỉnh, vận dụng linh hoạt nội dung dạy học để tiết HS động, hấp dẫn, gây hứng thú cho HS luyện tập, phù hợp với điều kiện thực tế.
- Phương pháp chủ đạo để dạy môn Giáo dục thể chất ở Tiểu học là lấy HS làm trung tâm, GV là người thiết kế, cố vấn, trọng tài, nêu vấn đề, gợi mở và hướng dẫn để HS hiểu, biết, tập luyện và vận dụng được các kỹ năng vận động vào thực tiễn, tích cực tập luyện, tự mình trải nghiệm, tự phát hiện bản thân và phát triển thể chất.
- Trước, trong và sau giờ học, GV cần nắm được diễn biến tâm lý, sức khỏe của HS để có biện pháp phòng ngừa và xử lý kịp thời những biến cố có thể xảy ra trong quá trình tập luyện, nhất là các nội dung bài tập phải chạy nhảy nhiều, các môn bóng và khi tham gia chơi trò chơi vận động.
- GV hoàn toàn chủ động về phương pháp dạy học trên cơ sở bảo đảm trình tự tổ chức thực hiện nội dung bài tập và hiệu quả tác động. Phương pháp trò chơi được coi là phương pháp chủ đạo trong quá trình thực hiện nội dung môn học, GV chủ động lựa chọn và sử dụng phù hợp với nội dung, tiến trình dạy học.
- Trong mỗi tiết học, GV cần cập nhật thông tin chính trị, kinh tế, văn hoá xã hội, thể dục thể thao trong và ngoài nước, đồng thời vận dụng kiến thức gần gũi, phù hợp của các môn học khác để động viên cổ vũ, vận động HS tích cực tham gia cuộc vận động “toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại”, thực hiện tốt 5 điều Bác Hồ dạy

thiếu niên nhi đồng, tham gia các hoạt động trải nghiệm, rèn luyện kỹ năng giữ gìn vệ sinh môi trường, phòng tránh tai nạn giao thông, phòng chống đuối nước,... góp phần sớm hình thành phẩm chất và năng lực HS, phát triển cơ thể cả về thể chất và tinh thần.

- GV cần ứng dụng công nghệ thông tin để tra cứu, *tìm hiểu các văn bản mới có liên quan đến dạy học* của Đảng và Nhà nước về thể dục thể thao, của Bộ Giáo dục và Đào tạo và các tài liệu chuyên môn, sách chuyên khảo có liên quan đến công tác Giáo dục thể chất và thể thao trường học, làm phong phú kiến thức, đáp ứng yêu cầu của Bộ GD&ĐT trong từng tiết học cho HS lớp 5, góp phần hình thành các phẩm chất chủ yếu, các năng lực chung và năng lực đặc thù của HS.

Ghi chú: Trên cơ sở định hướng của sách, GV hoàn toàn chủ động xây dựng kế hoạch dạy học và kế hoạch bài dạy cho từng tiết học, trình lãnh đạo nhà trường phê duyệt rồi tổ chức thực hiện. Đây cũng là cơ sở pháp lý để cấp trên tiến hành kiểm tra, đánh giá công tác dạy và học môn học này hằng năm.

5.2. Hướng dẫn khai thác và sử dụng nguồn tài nguyên, học liệu điện tử trong dạy học

5.2.1. Giới thiệu về Hành trang số

Hành trang số là nền tảng sách điện tử của NXBGDVN, được truy cập tại tên miền hanhtrangso.nxbgd.vn. **Hành trang số** cung cấp phiên bản số hoá của SGK theo Chương trình Giáo dục phổ thông 2018 và cung cấp các học liệu điện tử hỗ trợ nội dung SGK và các công cụ hỗ trợ việc giảng dạy, học tập của GV và HS. **Hành trang số** bao gồm ba tính năng chính: Sách điện tử; Luyện tập; Thư viện.

- Tính năng Sách điện tử cung cấp trải nghiệm đọc và tương tác phiên bản số hoá của SGK theo chương trình mới. Trong đó, **Hành trang số** tôn trọng trải nghiệm đọc sách truyền thống với giao diện lật trang mềm mại, mục lục dễ tra cứu, đồng thời cung cấp các công cụ như: phóng to, thu nhỏ, đính kèm trực tiếp các học liệu bổ trợ lên trang sách điện tử, luyện tập trực quan các bài tập trong sách đi kèm kiểm tra đánh giá,... Người dùng truy cập SGK mọi lúc mọi nơi, sử dụng đa dạng thiết bị điện thoại, máy tính bảng hay laptop, phục vụ đồng thời việc giảng dạy trên lớp và việc tự học tại nhà.

5.2.2. Giới thiệu về Tập huấn

Tập huấn là nền tảng tập huấn GV trực tuyến của NXBGDVN, được truy cập tại tên miền: taphuan.nxbgd.vn. **Tập huấn** cung cấp tài liệu tập huấn GV với đa dạng nội dung và định dạng, nhằm hỗ trợ GV toàn quốc trong việc tiếp cận tài liệu tập huấn, hỗ trợ hướng dẫn giảng dạy Chương trình, SGK mới vào bất kì thời điểm trong năm học.

Việc cấp tài khoản trên **Tập huấn** được triển khai có hệ thống, cấp trên thiết lập cho cấp dưới trực thuộc: sở giáo dục và đào tạo cấp tài khoản cho các phòng giáo dục và đào tạo; phòng giáo dục và đào tạo cấp tài khoản cho nhà trường, nhà trường cấp tài khoản

cho GV. Việc cấp tài khoản có hệ thống đảm bảo GV được định danh, nhờ vậy các cấp quản lí có thể nắm bắt, đánh giá, quản trị hiệu quả triển khai tập huấn tại địa phương.

- Đối với tài khoản GV: Tính năng “Tập huấn” cung cấp các khoá tập huấn đối với các môn học của các bộ SGK. Các khoá tập huấn đăng tải những tài liệu tập huấn do NXBGDVN biên soạn dưới đa dạng các định dạng: PowerPoint, PDF/Word, video,... và được phân loại theo các nhóm nội dung: tài liệu tập huấn, bài giảng tập huấn, tiết học minh hoạ, video tập huấn trực tuyến, video hướng dẫn sử dụng thiết bị dạy học,... hỗ trợ thầy, cô giáo truy cập bất kì thời điểm trong năm học. Mỗi khoá tập huấn đăng tải bài kiểm tra, đánh giá tương ứng, sau khi kết thúc khoá tập huấn, GV thực hiện bài kiểm tra và hệ thống sẽ thực hiện việc chấm điểm tự động.
- Đối với tài khoản cấp quản lí giáo dục (sở giáo dục và đào tạo, phòng giáo dục và đào tạo, nhà trường): Tính năng “Tài liệu bổ sung” cho phép các cơ quan quản lí giáo dục đăng tải các tài liệu tập huấn bổ trợ của địa phương, qua đó các cấp dưới trực thuộc sẽ tiếp cận được nguồn tài nguyên này. Tính năng Thống kê cung cấp số liệu thống kê về thông tin định danh và kết quả tập huấn của GV trực thuộc, trong đó các số liệu được hệ thống thể hiện trực quan qua bảng biểu, biểu đồ và có thể trích xuất định dạng excel phục vụ công tác báo cáo của cấp quản lí giáo dục.

5.2.3. Giới thiệu về nguồn tài nguyên, học liệu điện tử

Nhằm phục vụ công tác tập huấn GV, NXBGDVN đã đăng tải các tài liệu tập huấn của hai bộ SGK lớp 5 với đa dạng định dạng và nội dung như: video tiết học minh hoạ; tài liệu tập huấn (PDF, PowerPoint, Word); hướng dẫn sử dụng thiết bị dạy học; bài kiểm tra, đánh giá; video lớp học trực tuyến;... Các tài liệu được phân tách theo từng môn học, đảm bảo dễ tiếp cận và sử dụng tại bất kì thời điểm trong năm học.

Khoản 2 Điều 2 Thông tư 12/2016/TT-BGDĐT quy định: “Học liệu điện tử là tập hợp các phương tiện điện tử phục vụ dạy và học, bao gồm: sách giáo trình, SGK, tài liệu tham khảo, bài kiểm tra, đánh giá, bản trình chiếu, bảng dữ liệu, các tệp âm thanh, hình ảnh, video, bài giảng điện tử, phần mềm dạy học, thí nghiệm ảo,... Học liệu điện tử được phân làm hai loại: (1) Tương tác một chiều: Học liệu được số hoá dưới các định dạng như video, audio, hình ảnh,..., hình thức tương tác chủ yếu giữa người học và hệ thống là một chiều; (2) Tương tác hai chiều: người học có thể tương tác hai chiều hoặc nhiều chiều với hệ thống, giảng viên và người học khác để thu được lượng kiến thức, kinh nghiệm tối đa. Các sản phẩm có thể kể đến như các sách điện tử tương tác, trò chơi giáo dục, lớp học ảo...”

Các học liệu điện tử đều bám sát hình ảnh và nội dung của bộ sách, tuân thủ triết lý của mỗi bộ sách, tham vấn sách GV, được tác giả hướng dẫn và thẩm định.

5.2.4. Hướng dẫn sử dụng nguồn tài nguyên, học liệu điện tử trong các hoạt động dạy học

Các thầy, cô giáo có thể linh động sử dụng các nguồn tài nguyên do NXBGDVN cung cấp như sau:

- Đối với kho học liệu điện tử được đính kèm trên trang sách điện tử và được tổng hợp tại tính năng “Thư viện”, các thầy, cô giáo có thể tải về hoặc sử dụng trực tiếp nguồn học liệu dồi dào và bổ ích này đối với việc: biên soạn giáo án, chuẩn bị bài giảng điện tử; sử dụng làm tư liệu giảng dạy trực tiếp trên lớp cho tiết HS động, thú vị và hiệu quả; chia sẻ hoặc tải về thiết bị cá nhân. Qua đó, việc nguồn tài nguyên sẽ hỗ trợ trong việc mang đến hình ảnh sinh động, trực quan, thu hút sự chú ý của HS, nâng cao chất lượng bài giảng.
- Ngoài ra các thầy, cô giáo cũng được khuyến nghị sử dụng linh hoạt các công cụ hỗ trợ trên nền tảng **Hành trang số** kết hợp cùng máy trình chiếu, trong đó bao gồm các công cụ như: luyện tập trực quan các bài tập đi kèm chấm điểm tự động; đọc sách điện tử; xem trực tiếp các học liệu bổ trợ được đính kèm trên trang sách điện tử,... Như vậy, các thầy, cô giáo có thể truy cập SGK mọi lúc, mọi nơi với đa dạng các thiết bị: điện thoại, máy tính bàn, laptop, máy tính bảng; sử dụng trình chiếu trực tiếp trên lớp học; chủ động sử dụng nghiên cứu tại nhà, hỗ trợ cho quá trình biên soạn giáo án.

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

Danh mục thiết bị dạy học tối thiểu môn Giáo dục thể chất lớp 5 được ban hành theo thông tư 43/2020 TT-BGDĐT ngày 03/11/2020.

Khi sử dụng, khai thác các thiết bị nói trên nhằm mục tiêu phát triển phẩm chất và năng lực người học, mỗi nhà trường, mỗi GV và HS cần lưu ý một số yêu cầu sau đây:

Một là, phải coi trọng việc sử dụng phương tiện, thiết bị dạy học để hỗ trợ quá trình nhận thức trực quan, cảm tính của HS. Muốn vậy, GV cần xác định rõ mục tiêu, yêu cầu cần đạt, nội dung, phương pháp, hình thức tổ chức dạy học của từng bài học, từng tiết học cụ thể. Trên cơ sở đó xác định phương tiện, thiết bị cần sử dụng, cách thức và thời điểm sử dụng. Khuyến khích sử dụng các phương tiện nghe nhìn, phương tiện kỹ thuật hiện đại hỗ trợ quá trình dạy học, đồng thời coi trọng việc sử dụng các phương tiện truyền thống nhằm đổi mới phương pháp dạy học. Các thiết bị chủ yếu bao gồm: tranh ảnh, băng đĩa hình kỹ thuật các hoạt động thể dục, các môn thể thao; loa, ampli, máy chiếu (projector),... Nhiều khi chính động tác làm mẫu (đẹp, chính xác) của GV cũng là phương tiện trực quan có hiệu quả.

Hai là, phải tạo điều kiện cho HS được thực hành, sử dụng các thiết bị, dụng cụ, phương tiện để thực hiện các trò chơi, động tác, bài tập trong từng bài học, tiết học, qua đó giúp HS trải nghiệm, khám phá, vận dụng kiến thức một cách chủ động, tích cực; rèn luyện kĩ năng tìm tòi, giải quyết vấn đề sáng tạo, góp phần phát triển các năng lực chuyên biệt, đặc thù của môn Giáo dục thể chất. Các thiết bị chủ yếu bao gồm: quả bóng, cái vợt, phao bơi, dây nhảy, quả cầu, vòng,... Nhiều khi trang phục tập luyện, như quần áo, giày thể thao,... cũng có thể coi là thiết bị dạy học và đòi hỏi HS phải chuẩn bị trước khi tiết học bắt đầu.

Ba là, phải chuẩn bị thật tốt sân bãi, dụng cụ tập luyện, như: sân tập, đường chạy, hố nhảy, nhà tập đa năng, phòng tập, bể bơi, hồ bơi, đồng hồ bấm giây thể thao, còi, cờ, thuốc dây,... Các thiết bị, dụng cụ này phải được nhà trường đầu tư xây dựng, sửa chữa, nâng cấp hoặc mua sắm mới cho từng năm học và phải đạt chuẩn, đảm bảo an toàn, phòng tránh chấn thương cho HS.

Mặt khác, mỗi GV và HS vào đầu mỗi tiết học, phải có ý thức chuẩn bị đầy đủ thiết bị, dụng cụ cho tiết học. Cần động viên, khuyến khích và phát triển các thiết bị dạy học tự làm phù hợp với nội dung học và các đối tượng HS, góp phần thực hiện mục tiêu phát triển toàn diện về phẩm chất và năng lực cho người học.

1 MỘT SỐ LƯU Ý VỀ LẬP KẾ HOẠCH DẠY HỌC MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 5

Kế hoạch dạy học môn Giáo dục thể chất lớp 5 theo Chương trình và SGK mới bao gồm kế hoạch cả năm (2 học kì), kế hoạch tuần (35 tuần) và kế hoạch tiết học (70 tiết).

Lập kế hoạch dạy học là công việc thường xuyên của mỗi GV trong nhà trường. Muốn làm tốt việc này, GV cần phải nghiên cứu kĩ Chương trình, SGK, SGV và các văn bản hướng dẫn của cấp trên (gần đây nhất là Công văn 2345/BGDĐT-GDTH ngày 07/06/2021 của Bộ GD & ĐT), đồng thời phải tham gia các lớp tập huấn chuyên môn hàng năm để triển khai năm học mới theo quy định. Khi lập kế hoạch dạy học theo tiết học (còn gọi là soạn giáo án) môn Giáo dục thể chất lớp 5, GV cần lưu ý một số điểm sau:

Một là, phải căn cứ vào mục tiêu, yêu cầu cần đạt trong cả năm cho HS lớp 5 theo quy định của Chương trình và mục tiêu yêu cầu cần đạt của từng chủ đề / bài trong SGK, SGV lớp 5 để xác định các mục tiêu cụ thể, nhằm phát triển phẩm chất và năng lực cho HS trong từng tiết học một cách có hệ thống và khả thi.

Hai là, phải căn cứ vào cấu trúc nội dung từng phần / chủ đề / bài trong SGK, SGV lớp 5 để xác định nội dung, phương pháp, phương tiện, hình thức tổ chức triển khai tiết học đó cho phù hợp, đạt được mục tiêu yêu cầu đề ra.

- GV nên xác định vị trí của tiết học đó (ở bài nào, chủ đề nào của chương trình môn Giáo dục thể chất lớp 5; trước và sau tiết học nào) để tìm ra mối liên hệ giữa các kiến thức đã học và chưa học, đồng thời xác định mức độ phù hợp với từng giai đoạn học tập của HS.
- GV nên xác định tiết học này thuộc dạng bài nào (bài mới, thực hành, luyện tập, ôn tập,...) để có hình thức tổ chức dạy học phù hợp.

Ba là, nội dung chi tiết, thời gian và trình tự các phần / bài / chủ đề trong SGK, SGV chỉ là gợi ý chung cho việc triển khai đại trà trên toàn quốc. Căn cứ vào điều kiện cụ thể của từng địa phương, GV có thể thay đổi trình tự các chủ đề cũng như số tiết cần dạy trong mỗi bài (kể cả thay đổi trò chơi, bài tập phát triển thể lực), nhưng không được thay đổi nội dung kiến thức đã quy định trong Chương trình.

Đặc trưng nhất của giáo án (hay là buổi tập) môn Giáo dục thể chất là cấu trúc theo ba phần: chuẩn bị, cơ bản, kết thúc hoặc còn gọi là phần khởi động, trọng động, hồi tĩnh. Trong SGV, chúng tôi đã hướng dẫn, gợi ý chi tiết về nội dung, phương pháp tổ chức dạy học trong từng phần trên nền tảng của ba phần dạy học cơ bản trong cấu trúc của giáo án môn Giáo dục thể chất. GV cần tham khảo SGV và phát huy tính tự chủ, năng động, sáng tạo, cập nhật các thông tin liên quan trên các phương tiện truyền thông để thiết kế giáo án một cách khoa học, đạt hiệu quả cao nhất, phù hợp với xu hướng dạy học hiện nay.

2 BÀI SOẠN MINH HOẠ

Dưới đây đưa ra một bài soạn kế hoạch bài dạy cụ thể, GV có thể tham khảo.

PHẦN 2. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

CHỦ ĐỀ 3. TƯ THẾ VÀ KĨ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

BÀI 1. BÀI TẬP RÈN LUYỆN KĨ NĂNG LĂN (6 tiết)

TIẾT 1, 2, 3. LĂN NỬA VÒNG

I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

1. Kiến thức

- Thực hiện được lăn phải nửa vòng và lăn trái nửa vòng.
- Biết và thực hiện theo hướng dẫn về chế độ dinh dưỡng trong tập luyện nhằm tăng khả năng vận động.

2. Năng lực

- Bước đầu vận dụng được kiến thức, kĩ năng đã học vào các hoạt động tập thể, tổ chức chơi được một số trò chơi rèn luyện kĩ năng phối hợp vận động phù hợp với yêu cầu.
- Biết sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện, điều chỉnh được hành vi khi chơi trò chơi.

3. Phẩm chất

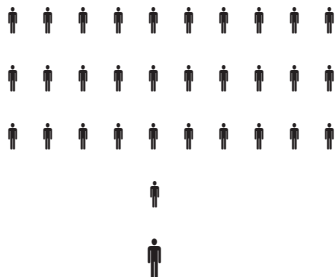
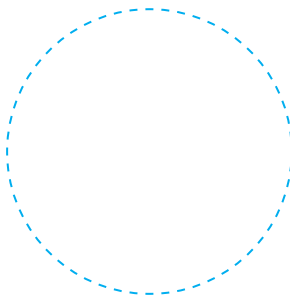
- Có trách nhiệm với tập thể và ý thức giúp đỡ bạn trong tập luyện.
- Tự giác, dũng cảm, thường xuyên tập luyện TDTT.

II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC

- Thảm thể dục hoặc đệm mút mỏng, kẻ vẽ sân tập theo trò chơi *Chân tay khéo khéo*.
- Còi, tranh hoặc video minh họa các động tác lăn nửa vòng sang trái và sang phải; trò chơi rèn luyện kĩ năng phối hợp vận động, bài tập thể lực; băng đĩa hình, dụng cụ tập luyện,...
- Trang phục thể thao, giày tập hoặc dép quai hậu; đảm bảo vệ sinh, an toàn và chế độ dinh dưỡng trước, trong và sau khi tập luyện.

III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC CHỦ YẾU

HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
– GV cùng HS kiểm tra vệ sinh sân tập, sĩ số, trang phục, tình hình sức khoẻ của HS.	– HS kiểm tra vệ sinh sân tập, chỉnh đốn trang phục; chỉ huy tập trung lớp, dóng hàng và báo cáo sĩ số, tình hình của lớp. Đội hình nhận lớp: 
– GV phổ biến nội dung, yêu cầu, nhiệm vụ HS cần thực hiện trong tiết học, đảm bảo an toàn khi tập luyện. 1. Khởi động a) Xoay các khớp – GV sử dụng nhịp hô hoặc nhịp nhạc chỉ dẫn, đồng thời cùng HS thực hiện xoay các khớp.	– HS nghe, tiếp thu và nhắc lại nội dung, yêu cầu, nhiệm vụ khi học, tóm tắt những yếu tố đảm bảo an toàn khi tập luyện.
b) Chạy một vòng quanh sân tập – GV cùng HS chạy một vòng quanh sân tập.	– HS thực hiện xoay các khớp theo nhịp hô hoặc nhịp nhạc dưới sự chỉ dẫn của GV. Đội hình tập luyện (cho khởi động và chơi trò chơi): 

2. Trò chơi bổ trợ khởi động

– GV phổ biến tên trò chơi, mục đích, chuẩn bị và cách chơi.



– HS nghe, tiếp thu và nhắc lại cơ bản được tên trò chơi, mục đích, chuẩn bị và cách chơi.

+ Tên trò chơi: *Kết tượng nhóm ba, nhóm năm.*

+ Mục đích: Làm nóng cơ thể, tăng cường phản xạ, kĩ năng di chuyển và dừng ngay, kĩ năng hợp tác, tạo không khí vui vẻ để sẵn sàng tiếp nhận nội dung bài học.

+ Chuẩn bị: Các em xếp thành vòng tròn, quay mặt vào trong, chỉ huy đứng giữa vòng tròn.

+ Cách chơi:

* Khi có hiệu lệnh, chỉ huy cho cả lớp vừa di chuyển (đi thường hoặc chạy chậm, nhảy chân sáo,...) theo hướng ngược chiều kim đồng hồ vừa vỗ tay (hoặc hát) tạo không khí vui tươi, thoải mái.

* Chỉ huy hô “Kết tượng nhóm ba” thì các em nhanh chóng kết thành một nhóm 3 người rồi giữ nguyên tư thế như 3 “pho tượng”. Chỉ huy hô “Kết tượng nhóm năm” thì các em nhanh chóng kết thành một nhóm 5 người rồi giữ nguyên tư thế như 5 “pho tượng”. Các em giữ tư thế “pho tượng” cho đến khi chỉ huy có hiệu lệnh “Thôi!” thì tiếp tục di chuyển để chờ hiệu lệnh tiếp theo.

* HS nào không kết được vào nhóm tượng theo yêu cầu thì coi như thua cuộc, phải chạy len lỏi giữa các nhóm đang kết tượng mà không được chạm vào các “pho tượng” cho đến khi chỉ huy có hiệu lệnh “Thôi!” thì dừng lại và di chuyển cùng các bạn để chờ hiệu lệnh tiếp theo của chỉ huy.

– GV làm chỉ huy và cho HS chơi thử 1 – 2 lần. – GV tổ chức cho HS chơi chính thức. GV vừa làm chỉ huy vừa quan sát, nhắc nhở, động viên hoặc khích lệ tinh thần chơi. – GV cho HS nhận xét, sau đó nêu nhận xét chung.	– HS chơi thử 1 – 2 lần theo yêu cầu của chỉ huy. – HS thực hiện chơi đúng cách và đúng luật theo chỉ huy. – HS nhận xét, nghe GV nhận xét.
---	---

HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
– GV nêu nhiệm vụ, yêu cầu khi dạy động tác mới (động tác lăn phải nửa vòng và lăn trái nửa vòng). 1. Lăn phải nửa vòng (tiết 1) – GV giới thiệu động tác qua tranh trong SGK hoặc video hoặc GV làm mẫu động tác rồi nêu câu hỏi: + Động tác thầy/cô hoặc bạn trong tranh thực hiện bao gồm những cử động nào? + Động tác lăn phải nửa vòng có tác dụng gì đối với cơ thể? + Động tác lăn phải nửa vòng có thể sử dụng khi nào? – GV thực hiện mẫu động tác lăn phải nửa vòng, phân tích cách thực hiện, nhấn mạnh những yêu cầu của động tác. – GV cùng HS giải đáp câu hỏi về cách tập động tác lăn phải nửa vòng và đảm bảo an toàn trong khi tập luyện.	– HS nghe và tiếp thu nhiệm vụ, yêu cầu khi học động tác lăn phải nửa vòng và lăn trái nửa vòng. – HS quan sát (tranh hoặc video hoặc GV làm mẫu) rồi trả lời các câu hỏi.  + Gồm các cử động như: Nghiêng người sang trái, co tay trái, đẩy người sang phải, nằm ngửa,... + Động tác lăn phải nửa vòng có tác dụng: Rèn luyện cơ quan tiền đình, cơ thể vận động đa dạng, rèn luyện phản xạ bảo vệ khi vấp ngã,... + Động tác lăn phải nửa vòng có thể sử dụng khi cơ thể thay đổi phương hướng chuyển động trong sinh hoạt, tập luyện TDTT,... – HS quan sát GV thực hiện mẫu động tác lăn phải nửa vòng, ghi nhớ cách thực hiện và những yêu cầu của động tác. – HS nêu câu hỏi thắc mắc về cách tập, trả lời câu hỏi của GV.

– GV cho một số HS xung phong lên tập thử động tác lăn phải nửa vòng, GV hỗ trợ HS. – GV gọi HS nhận xét, sau đó tóm tắt các ý kiến nhận xét, rồi phân tích và đưa ra kết luận. – GV tổ chức cho HS thực hiện động tác lăn phải nửa vòng (thực hiện cá nhân, đồng loạt), lưu ý đến sửa sai cho HS (nếu có). – GV cho HS đánh giá mức độ tập luyện và yêu cầu HS đưa ra cách khắc phục những sai sót khi tập luyện động tác lăn phải nửa vòng. 2. Lăn trái nửa vòng (tiết 2) – GV phổ biến yêu cầu, nhiệm vụ HS cần thực hiện trong tiết học. – GV giới thiệu động tác qua tranh trong SGK hoặc video hoặc GV làm mẫu động tác rồi nêu câu hỏi: + Động tác thầy/cô hoặc bạn trong tranh thực hiện bao gồm những cử động nào? + Động tác lăn trái nửa vòng khác động tác lăn phải nửa vòng ở điểm nào?	– HS xung phong lên tập thử động tác lăn phải nửa vòng dưới sự hướng dẫn và hỗ trợ của GV; HS cả lớp quan sát bạn tập. – HS nhận xét mức độ thực hiện thử động tác của bạn, nghe GV phân tích và kết luận. – HS lần lượt thực hiện động tác lăn phải nửa vòng theo hướng dẫn của GV (thực hiện chậm). – HS tự đánh giá mức độ tập luyện và tự đưa ra cách khắc phục những sai sót khi tập luyện động tác lăn phải nửa vòng. – HS nghe và tiếp thu yêu cầu, nhiệm vụ khi học. – HS quan sát (tranh hoặc video hoặc GV làm mẫu) rồi trả lời các câu hỏi. The image contains two diagrams of a person lying on their back on a mat. The top diagram is labeled 'TTCS' and shows the person's legs bent at the knees, with arrows indicating a side-lying position. The bottom diagram is labeled 'TTB' and shows the person's legs straight, with arrows indicating a side-lying position. + Động tác đó gồm các cử động như: Nghiêng người sang phải, co tay phải, đẩy người sang trái, nằm ngửa,... + Động tác lăn trái nửa vòng thì dùng tay phải đẩy người sang trái còn động tác lăn phải nửa vòng thì thực hiện ngược lại là dùng tay trái đẩy người sang phải.
--	--

- GV thực hiện mẫu động tác lăn trái nửa vòng, phân tích cách thực hiện, nhấn mạnh những yêu cầu của động tác.
- GV cùng HS giải đáp câu hỏi về cách tập động tác lăn trái nửa vòng và đảm bảo an toàn trong khi tập luyện.
- GV cho một số HS lên tập thử động tác lăn trái nửa vòng, GV hỗ trợ HS.

- GV gọi HS nhận xét, sau đó tóm tắt các ý kiến nhận xét, rồi phân tích và đưa ra kết luận.

- GV tổ chức cho HS thực hiện động tác lăn trái nửa vòng (thực hiện cá nhân, đồng loạt), lưu ý đến sửa sai cho HS (nếu có).

- GV cho HS đánh giá mức độ tập luyện và yêu cầu HS đưa ra cách khắc phục những sai sót khi tập luyện động tác lăn trái nửa vòng.

- GV nêu câu hỏi:

+ Nêu tên hai động tác mới được học.

+ Nêu những lưu ý khi thực hiện hai động tác này.

- GV phổ biến yêu cầu, nhiệm vụ HS cần thực hiện trong tiết học.

3. Rèn luyện kĩ năng lăn nửa vòng (tiết 3)

- GV nêu câu hỏi:

+ Nêu tên hai động tác mới được học.

+ Nêu những lưu ý khi thực hiện hai động tác này.

- GV phổ biến yêu cầu, nhiệm vụ HS cần thực hiện trong tiết học.

- HS quan sát GV thực hiện mẫu động tác lăn trái nửa vòng, ghi nhớ cách thực hiện và những yêu cầu của động tác.

- HS nêu câu hỏi thắc mắc về cách tập, trả lời câu hỏi của GV.

- HS xung phong lên tập thử động tác lăn trái nửa vòng dưới sự hướng dẫn và hỗ trợ của GV; HS cả lớp quan sát bạn tập.

- HS nhận xét mức độ thực hiện thử động tác của bạn, nghe GV phân tích và kết luận.

- HS lần lượt thực hiện động tác lăn trái nửa vòng theo hướng dẫn của GV (thực hiện chậm).

- HS tự đánh giá mức độ tập luyện và tự đưa ra cách khắc phục những sai sót khi tập luyện động tác lăn trái nửa vòng.

- HS trả lời câu hỏi.

+ Động tác lăn phải nửa vòng và động tác lăn trái nửa vòng.

+ Những lưu ý khi thực hiện hai động tác này: Nhất thiết phải thực hiện lăn ở thảm hoặc đệm mỏng, tập từ từ để tránh chóng mặt, khi lăn thì đẩy cả người đi,...

- HS nghe và tiếp thu yêu cầu, nhiệm vụ khi học.

- HS trả lời câu hỏi.

+ Động tác lăn phải nửa vòng và động tác lăn trái nửa vòng.

+ Những lưu ý khi thực hiện hai động tác này: Nhất thiết phải thực hiện lăn ở thảm hoặc đệm mỏng, tập từ từ để tránh chóng mặt, khi lăn thì đẩy cả người đi,...

- HS nghe và tiếp thu yêu cầu, nhiệm vụ khi học.

– GV cho một vài HS xung phong lên thực hiện hai động tác lăn phải nửa vòng và lăn trái nửa vòng. GV quan sát và hỗ trợ HS. – GV gọi HS nhận xét, sau đó tóm tắt các ý kiến nhận xét, rồi phân tích và đưa ra kết luận. – GV cho HS thực hiện hai động tác lăn phải nửa vòng và lăn trái nửa vòng (thực hiện cá nhân, đồng loạt), lưu ý đến sửa sai cho HS (nếu có). – GV cho HS đánh giá mức độ tập luyện.	– HS xung phong lên thực hiện hai động tác lăn phải nửa vòng và lăn trái nửa vòng. – HS tập chưa đúng đúng quan sát. – HS nhận xét mức độ thực hiện động tác của bạn, nghe GV phân tích và kết luận. – HS thực hiện hai động tác lăn phải nửa vòng và lăn trái nửa vòng theo hướng dẫn của GV. – HS tự đánh giá mức độ tập luyện.
--	---

HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1. Luyện tập – GV phổ biến nội dung, yêu cầu và hướng dẫn trình tự luyện tập. – GV tổ chức cho HS thực hiện động tác theo các hình thức luyện tập: cá nhân, cặp đôi, nhóm. Sau đó GV quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS. a) Luyện tập cá nhân – GV cho HS xung phong lên thực hiện động tác và cùng HS cả lớp quan sát, nhận xét. – GV cho HS tự thực hiện động tác theo hình thức cá nhân, GV hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi luyện tập. b) Luyện tập cặp đôi – GV tổ chức cho HS thực hiện động tác theo hình thức cặp đôi.	– HS nghe, tiếp thu và nhắc lại nội dung, yêu cầu luyện tập. – HS thực hiện động tác theo các hình thức luyện tập: cá nhân, cặp đôi, nhóm. – HS xung phong lên thực hiện động tác, cả lớp quan sát, nhận xét theo định hướng của GV. – Mỗi HS tự thực hiện động tác, tự phát hiện và sửa chữa sai sót khi luyện tập. – Từng cặp đôi luyện tập theo chỉ dẫn của GV: 1 HS tập, 1 HS quan sát và nhận xét bạn tập, sau đó đổi vị trí cho nhau.

c) Luyện tập nhóm

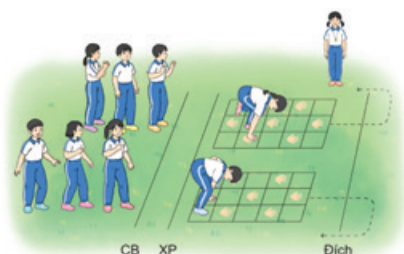
– GV tổ chức cho HS thực hiện động tác theo nhóm.

– GV có thể tổ chức thi đua giữa các nhóm: mỗi nhóm cử 2 đại diện lên thực hiện động tác lần vừa học (lăn phải nửa vòng, lăn trái nửa vòng). GV cùng HS đánh giá.

– GV gọi HS nhận xét, sau đó tóm tắt các ý kiến nhận xét, rồi phân tích và đưa ra kết luận.

2. Trò chơi rèn luyện kỹ năng phối hợp vận động

– GV phổ biến tên trò chơi, mục đích, chuẩn bị, cách chơi, luật chơi và những trường hợp phạm quy.



– Từng nhóm luyện tập theo hướng dẫn của GV:

+ Luân phiên lên chỉ huy cho các bạn luyện tập.

+ Quan sát và nhận xét lẫn nhau. Cùng nhau giúp đỡ những bạn tập chưa đúng.

– Lần lượt từng nhóm cử 2 HS đại diện lên thực hiện động tác đã học. HS còn lại quan sát đại diện các nhóm thực hiện để nêu ý kiến đánh giá.

– HS nhận xét mức độ thực hiện động tác của đại diện các nhóm, nghe GV phân tích và kết luận.

– HS nghe, tiếp thu GV phổ biến tên trò chơi, mục đích, chuẩn bị, cách chơi, luật chơi và nêu những trường hợp phạm quy.

+ Tên trò chơi: *Chân tay khéo khéo*.

+ Mục đích: Rèn luyện sức mạnh lưng, chân và tay; sự khéo léo, tinh thần trách nhiệm với tập thể.

+ Chuẩn bị:

Mỗi đội chơi xếp thành một hàng dọc đứng sau vạch chuẩn bị, thẳng hướng với ô vuông ở giữa. HS đầu hàng đứng sau vạch xuất phát.

– GV làm chỉ huy và cho HS chơi thử 1 – 2 lần. – GV tổ chức cho HS chơi chính thức (số lần chơi tùy thuộc vào thời gian). GV quan sát, nhắc nhở, động viên hoặc khích lệ tinh thần chơi. – Sau mỗi lần chơi, GV cho HS nhận xét, sau đó nêu nhận xét chung, tuyên dương đội thắng cuộc, động viên đội thua cuộc. 3. Bài tập thể lực – GV có thể cho HS tập thêm bài tập thể lực (nếu thấy cần thiết).	+ Cách chơi: * Khi có hiệu lệnh, HS đầu hàng của mỗi đội nhanh chóng di chuyển đến hàng ô vuông thứ nhất, bật nhảy tách hai chân và chạm bàn tay phải vào ô có hình bàn tay ở giữa, sau đó thực hiện ở hàng ô vuông thứ hai bằng cách bật một chân vào ô vuông ở giữa, chân kia không chạm sàn, chạm bàn tay phải và bàn tay trái vào hai ô vuông có hình bàn tay ở hai bên,... Tiếp tục bật nhảy để thực hiện đặt bàn chân và tay theo hình vẽ cho đến hết hàng ô vuông cuối cùng thì chạy vòng qua vạch đích về chạm tay vào bạn tiếp theo của đội mình, sau đó di chuyển xuống cuối hàng. * Lần lượt các HS tiếp theo thực hiện như HS đầu hàng, đến HS cuối cùng sau khi thực hiện xong thì giơ tay lên cao và hô “Hết”. * Đội nào hoàn thành trước, thực hiện đúng cách chơi là thắng cuộc. + Những trường hợp phạm quy: Xuất phát trước khi có hiệu lệnh hoặc xuất phát trước khi bạn về chạm tay vào mình; chạm bàn tay và bàn chân chưa đúng theo hình vẽ ở ô vuông; không vòng qua vạch đích;... – HS chơi thử 1 – 2 lần theo yêu cầu của chỉ huy. – HS thực hiện chơi đúng cách và đúng luật theo chỉ huy. – HS nhận xét, nghe GV nhận xét. – HS thực hiện bài tập thể lực theo hướng dẫn của GV, thực hiện tùy sức.
---	---

HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
– GV hướng dẫn HS làm các bài tập trong SGK: + Với bài 1, sẽ thực hiện khi học xong bài này (học xong động tác lần một vòng). + Với bài 2: Về nhà các em thực hiện luyện tập động tác đã học, tạo thói quen tập luyện hằng ngày nhằm tăng cường thể lực, vận động đa dạng để phát triển cơ thể toàn diện. + Với bài 3, sẽ thực hiện khi học xong bài này.	– HS nghe GV hướng dẫn để thực hiện.

HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC

Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
– GV cùng HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh. – GV phản hồi về thái độ, đánh giá kết quả học tập và vận dụng của HS. Nêu cao gương điển hình trong học tập. – GV hướng dẫn về chế độ ăn uống đảm bảo dinh dưỡng trong tập luyện nhằm tăng khả năng vận động cho HS. – GV hướng dẫn sử dụng SGK để tự học và chuẩn bị bài học tiếp theo.	– HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh cùng GV. – HS nghe, tiếp thu lời nhận xét của GV để điều chỉnh thái độ cho mình hoặc cho bạn, khắc phục những yếu điểm trong học tập và phát huy điểm mạnh để vận dụng. – HS nghe và tiếp thu GV hướng dẫn về chế độ ăn uống đảm bảo dinh dưỡng trong tập luyện nhằm tăng khả năng vận động. – HS nghe GV hướng dẫn sử dụng SGK để tự học và chuẩn bị bài học tiếp theo.

TIẾT 4, 5, 6. LẦN MỘT VÒNG

I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

1. Kiến thức

- Thực hiện được lăn phải một vòng và lăn trái một vòng.
- Biết và thực hiện theo hướng dẫn về chế độ dinh dưỡng trong tập luyện nhằm tăng khả năng vận động.

2. Năng lực

- Bước đầu vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học vào các hoạt động tập thể, tổ chức chơi được một số trò chơi rèn luyện kỹ năng phối hợp vận động phù hợp với yêu cầu.
- Biết sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện, điều chỉnh được hành vi khi chơi trò chơi.

3. Phẩm chất

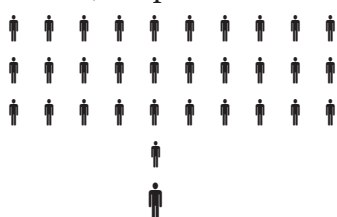
- Có trách nhiệm với tập thể và ý thức giúp đỡ bạn trong tập luyện.
- Tự giác, dũng cảm, thường xuyên tập luyện TDTT.

II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC

- Thảm thể dục hoặc đệm mút mỏng, kẻ vẽ sân tập theo trò chơi *Chân tay khéo khéo*.
- Còi, tranh hoặc video minh họa các động tác lăn một vòng sang trái và sang phải; trò chơi rèn luyện kỹ năng phối hợp vận động, bài tập thể lực; băng đĩa hình, dụng cụ tập luyện,...
- Trang phục thể thao, giày tập hoặc dép quai hậu; đảm bảo vệ sinh, an toàn và chế độ dinh dưỡng trước, trong và sau khi tập luyện.

III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC CHỦ YẾU

HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
– GV cùng HS kiểm tra vệ sinh sân tập, sĩ số, trang phục, tình hình sức khỏe của HS.	– HS kiểm tra vệ sinh sân tập, chỉnh đốn trang phục; chỉ huy tập trung lớp, đóng hàng và báo cáo sĩ số, tình hình của lớp. Đội hình nhận lớp: 

– GV phổ biến nội dung, yêu cầu, nhiệm vụ HS cần thực hiện trong tiết học, đảm bảo an toàn khi tập luyện.

1. Khởi động

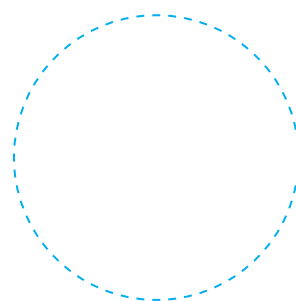
a) Xoay các khớp

– GV sử dụng nhịp hô hoặc nhịp nhạc chỉ dẫn, đồng thời cùng HS thực hiện xoay các khớp.

– HS nghe, tiếp thu và nhắc lại nội dung, yêu cầu, nhiệm vụ khi học, tóm tắt những yếu tố đảm bảo an toàn khi tập luyện.

– HS thực hiện xoay các khớp theo nhịp hô hoặc nhịp nhạc dưới sự chỉ dẫn của GV.

Đội hình tập luyện (cho khởi động và chơi trò chơi):



b) Chạy một vòng quanh sân tập

– GV cùng HS chạy nâng cao đùi và chạy gót chạm mông một vòng quanh sân tập (quy định rõ ràng đoạn đường chạy đó).

– HS thực hiện chạy một vòng quanh sân tập trong đó có một đoạn chạy nâng cao đùi và một đoạn chạy gót chạm mông theo chỉ dẫn của GV.

2. Trò chơi bổ trợ khởi động

– GV phổ biến tên trò chơi, mục đích, chuẩn bị và cách chơi.



– HS nghe, tiếp thu và nhắc lại cơ bản được tên trò chơi, mục đích, chuẩn bị và cách chơi.

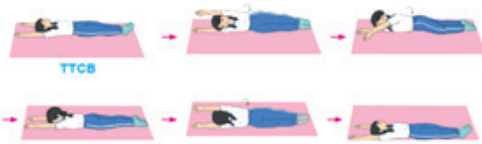
+ Tên trò chơi: *Kết tượng theo nhóm*

+ Mục đích: Làm nóng cơ thể, tăng cường phản xạ, kĩ năng di chuyển và dừng ngay, kĩ năng hợp tác, tạo không khí vui vẻ để sẵn sàng tiếp nhận nội dung bài học.

+ Chuẩn bị: Các em xếp thành vòng tròn, quay mặt vào trong, chỉ huy đứng giữa vòng tròn.

– GV làm chỉ huy và cho HS chơi thử 1 – 2 lần. – GV tổ chức cho HS chơi chính thức. GV vừa làm chỉ huy vừa quan sát, nhắc nhở, động viên hoặc khích lệ tinh thần chơi. – GV cho HS nhận xét, sau đó nêu nhận xét chung.	+ Cách chơi: * Khi có hiệu lệnh, chỉ huy cho cả lớp vừa di chuyển (đi thường hoặc chạy chậm, nhảy chân sáo,...) theo hướng ngược chiều kim đồng hồ vừa vỗ tay (hoặc hát) tạo không khí vui tươi, thoải mái. * Chỉ huy hô “Kết tượng nhóm bốn” thì các em nhanh chóng kết thành một nhóm 4 người rồi giữ nguyên tư thế như 4 “pho tượng”. Chỉ huy hô “Kết tượng nhóm sáu” thì các em nhanh chóng kết thành một nhóm 6 người rồi giữ nguyên tư thế như 6 “pho tượng”. Các em giữ tư thế “pho tượng” cho đến khi chỉ huy có hiệu lệnh “Thôi!” thì tiếp tục di chuyển để chờ hiệu lệnh tiếp theo (Chỉ huy có thể thay đổi số nhóm bất kì). * HS nào không kết được vào nhóm tượng theo yêu cầu thì coi như thua cuộc, phải chạy len lỏi giữa các nhóm đang kết tượng mà không được chạm vào các “pho tượng” cho đến khi chỉ huy có hiệu lệnh “Thôi!” thì dừng lại và di chuyển cùng các bạn để chờ hiệu lệnh tiếp theo của chỉ huy. – HS chơi thử 1 – 2 lần theo yêu cầu của chỉ huy. – HS thực hiện chơi đúng cách và đúng luật theo chỉ huy. – HS nhận xét, nghe GV nhận xét.
---	--

HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
- GV nêu nhiệm vụ, yêu cầu khi dạy động tác mới (động tác lăn một vòng). 1. Lăn phải một vòng (tiết 4) - GV giới thiệu động tác qua tranh trong SGK hoặc video hoặc GV làm mẫu động tác rồi nêu câu hỏi: + Động tác thầy/cô hoặc bạn trong tranh thực hiện bao gồm những cử động nào? + Động tác lăn phải một vòng có tác dụng gì đối với cơ thể? + Động tác lăn phải một vòng có thể sử dụng khi nào? - GV thực hiện mẫu động tác lăn phải một vòng, phân tích cách thực hiện, nhấn mạnh những yêu cầu của động tác. - GV cùng HS giải đáp câu hỏi về cách tập động tác lăn phải một vòng và đảm bảo an toàn trong khi tập luyện. - GV cho một số HS xung phong lên tập thử động tác lăn phải một vòng, GV hỗ trợ HS. - GV gọi HS nhận xét, sau đó tóm tắt các ý kiến nhận xét, rồi phân tích và đưa ra kết luận.	- HS nghe và tiếp thu nhiệm vụ, yêu cầu khi học động tác lăn phải một vòng và lăn trái một vòng. - HS quan sát (tranh hoặc video hoặc GV làm mẫu) rồi trả lời các câu hỏi.  + Gồm các cử động như: Giữ nguyên tay chân thẳng, đẩy cả người lăn sang phải đến tư thế nằm nghiêng; rồi tiếp đến tư thế nằm sấp; rồi lại nằm nghiêng; cuối cùng là tư thế nằm ngửa. + Động tác lăn phải một vòng có tác dụng: Rèn luyện cơ quan tiền đình, cơ thể vận động đa dạng, rèn luyện phản xạ bảo vệ khi vấp ngã,... + Động tác lăn phải một vòng có thể sử dụng khi cơ thể thay đổi phương hướng chuyển động trong sinh hoạt, tập luyện TDTT,... - HS quan sát GV thực hiện mẫu động tác lăn phải một vòng, ghi nhớ cách thực hiện và những yêu cầu của động tác. - HS nêu câu hỏi thắc mắc về cách tập, trả lời câu hỏi của GV. - HS xung phong lên tập thử động tác lăn phải một vòng dưới sự hướng dẫn và hỗ trợ của GV; HS cả lớp quan sát bạn tập. - HS nhận xét mức độ thực hiện thử động tác của bạn, nghe GV phân tích và kết luận.

– GV tổ chức cho HS thực hiện động tác lăn phải một vòng (thực hiện cá nhân, đồng loạt), lưu ý đến sửa sai cho HS (nếu có), động viên và hỗ trợ những HS chưa sẵn sàng (ngại ngủng hoặc sợ lăn,...).

– GV cho HS đánh giá mức độ tập luyện và yêu cầu HS đưa ra cách khắc phục những sai sót khi tập luyện động tác lăn phải một vòng.

2. Lăn trái một vòng (tiết 5)

– GV phổ biến yêu cầu, nhiệm vụ HS cần thực hiện trong tiết học.

– GV giới thiệu động tác qua tranh trong SGK hoặc video hoặc GV làm mẫu động tác rồi nêu câu hỏi:

+ Động tác thầy/cô hoặc bạn trong tranh thực hiện bao gồm những cử động nào?

+ Động tác lăn trái một vòng khác động tác lăn phải một vòng ở điểm nào?

– GV thực hiện mẫu động tác lăn trái một vòng, phân tích cách thực hiện, nhấn mạnh những yêu cầu của động tác.

– GV cùng HS giải đáp câu hỏi về cách tập động tác lăn trái một vòng và đảm bảo an toàn trong khi tập luyện.

– GV cho một số HS lên tập thử động tác lăn trái một vòng, GV hỗ trợ HS.

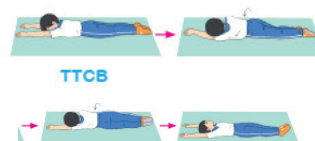
– GV gọi HS nhận xét, sau đó tóm tắt các ý kiến nhận xét, rồi phân tích và đưa ra kết luận.

– HS lần lượt thực hiện động tác lăn phải một vòng theo hướng dẫn của GV (thực hiện chậm).

– HS tự đánh giá mức độ tập luyện và tự đưa ra cách khắc phục những sai sót khi tập luyện động tác lăn phải một vòng.

– HS nghe và tiếp thu yêu cầu, nhiệm vụ khi học.

– HS quan sát (tranh hoặc video hoặc GV làm mẫu) rồi trả lời các câu hỏi.



+ Động tác đó gồm các cử động như: Giữ nguyên tay chân thẳng, đẩy cả người lăn sang trái đến tư thế nằm nghiêng; rồi tiếp đến tư thế nằm sấp; rồi lại nằm nghiêng; cuối cùng là tư thế nằm sấp.

+ Động tác lăn trái một vòng thì lăn người sang bên trái còn động tác lăn phải một vòng thì thực hiện ngược lại.

– HS quan sát GV thực hiện mẫu động tác lăn trái một vòng, ghi nhớ cách thực hiện và những yêu cầu của động tác.

– HS nêu câu hỏi, trả lời câu hỏi của GV.

– HS xung phong lên tập thử động tác lăn trái một vòng dưới sự hướng dẫn và hỗ trợ của GV; HS cả lớp quan sát bạn tập.

– HS nhận xét mức độ thực hiện thử động tác của bạn, nghe GV phân tích và kết luận.

– GV tổ chức cho HS thực hiện động tác lăn trái một vòng (thực hiện cá nhân, đồng loạt), lưu ý đến sửa sai cho HS (nếu có).

– GV cho HS đánh giá mức độ tập luyện và yêu cầu HS đưa ra cách khắc phục những sai sót khi tập luyện động tác lăn trái một vòng.

3. Rèn luyện kỹ năng lăn (tiết 6)

– GV nêu câu hỏi:

+ Nêu tên hai động tác mới được học.

+ Nêu những lưu ý khi thực hiện hai động tác này.

– GV phổ biến yêu cầu, nhiệm vụ HS cần thực hiện trong tiết học.

– GV cho một vài HS xung phong lên thực hiện hai động tác lăn phải một vòng và lăn trái một vòng. GV quan sát và hỗ trợ HS.

– GV gọi HS nhận xét, sau đó tóm tắt các ý kiến nhận xét, rồi phân tích và đưa ra kết luận.

– GV cho HS thực hiện hai động tác lăn phải một vòng và lăn trái một vòng (thực hiện cá nhân, đồng loạt), lưu ý đến sửa sai cho HS (nếu có).

– GV cho HS thực hiện đan xen các động tác lăn đã học, lưu ý đến sửa sai cho HS (nếu có).

– GV cho HS đánh giá mức độ tập luyện.

– HS lần lượt thực hiện động tác lăn trái một vòng theo hướng dẫn của GV (thực hiện chậm).

– HS tự đánh giá mức độ tập luyện và tự đưa ra cách khắc phục những sai sót khi tập luyện động tác lăn trái một vòng.

– HS trả lời câu hỏi.

+ Động tác lăn phải một vòng và động tác lăn trái một vòng.

+ Những lưu ý khi thực hiện hai động tác này: Nhất thiết phải thực hiện lăn ở thảm hoặc đệm mỏng, tập từ từ để tránh chóng mặt, khi lăn thì đẩy cả người đi,...

– HS nghe và tiếp thu yêu cầu, nhiệm vụ khi học.

– HS xung phong lên thực hiện hai động tác lăn phải một vòng và lăn trái một vòng.

– HS tập chưa đúng đứng quan sát.

– HS nhận xét mức độ thực hiện động tác của bạn, nghe GV phân tích và kết luận.

– Lần lượt HS thực hiện hai động tác lăn phải một vòng và lăn trái một vòng theo hướng dẫn, hỗ trợ của GV. Sau đó, cứ hai HS thành một cặp luân phiên nhau hỗ trợ bạn tập, rồi nhận xét về thái độ, mức độ tập luyện của bạn.

– HS thực hiện theo yêu cầu của GV.

+ Lăn trái nửa vòng, đến lăn phải một vòng, rồi lăn trái một vòng.

+ Lăn phải nửa vòng, rồi lăn trái một vòng, kết thúc ở lăn phải một vòng.

– HS tự đánh giá mức độ tập luyện.

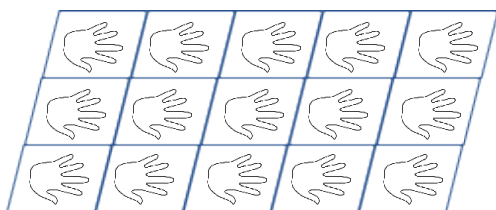
HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1. Luyện tập - GV phổ biến nội dung, yêu cầu và hướng dẫn trình tự luyện tập. - GV tổ chức cho HS thực hiện động tác theo các hình thức luyện tập: cá nhân, cặp đôi, nhóm. Sau đó GV quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS. a) Luyện tập cá nhân - GV cho HS xung phong lên thực hiện động tác và cùng HS cả lớp quan sát, nhận xét. - GV cho HS tự thực hiện động tác theo hình thức cá nhân, GV hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi luyện tập. b) Luyện tập cặp đôi - GV tổ chức cho HS thực hiện động tác theo hình thức cặp đôi. c) Luyện tập nhóm - GV tổ chức cho HS thực hiện động tác theo nhóm. - GV có thể tổ chức thi đua giữa các nhóm: mỗi nhóm cử 2 đại diện lên thực hiện động tác lần vừa học (lần phải một vòng, lần trái một vòng). GV cùng HS đánh giá. - GV gọi HS nhận xét, sau đó tóm tắt các ý kiến nhận xét, rồi phân tích và đưa ra kết luận.	- HS nghe, tiếp thu và nhắc lại nội dung, yêu cầu luyện tập. - HS thực hiện động tác theo các hình thức luyện tập: cá nhân, cặp đôi, nhóm. - HS xung phong lên thực hiện động tác, cả lớp quan sát, nhận xét theo định hướng của GV. - Mỗi HS tự thực hiện động tác, tự phát hiện và sửa chữa sai sót khi luyện tập. - Từng cặp đôi luyện tập theo chỉ dẫn của GV: 1 HS tập, 1 HS quan sát và nhận xét bạn tập, sau đó đổi vị trí cho nhau. - Từng nhóm luyện tập theo hướng dẫn của GV: - Luân phiên lên chỉ huy cho các bạn luyện tập. - Quan sát và nhận xét lẫn nhau. Cùng nhau giúp đỡ những bạn tập chưa đúng. - Lần lượt từng nhóm cử 2 HS đại diện lên thực hiện động tác đã học. HS còn lại quan sát đại diện các nhóm thực hiện để nêu ý kiến đánh giá. - HS nhận xét mức độ thực hiện động tác của đại diện các nhóm, nghe GV phân tích và kết luận.

2. Trò chơi rèn luyện kỹ năng phối hợp vận động

– GV phổ biến tên trò chơi, mục đích, chuẩn bị, cách chơi, luật chơi và những trường hợp phạm quy.

GV có thể chuẩn bị sân chơi theo cách khác như sau: Kẻ vạch chuẩn bị và vạch xuất phát cách nhau 50 cm. Cách vạch xuất phát 5 m, kẻ vạch đích. Giữa vạch xuất phát và vạch đích, vẽ 15 ô vuông (5×3), mỗi ô vuông có cạnh 30 cm. Vẽ hoặc dán các hình bàn tay vào các ô vuông theo cách khác với SGK, chẳng hạn:



– HS nghe, tiếp thu GV phổ biến tên trò chơi, mục đích, chuẩn bị, cách chơi, luật chơi và nêu những trường hợp phạm quy.

+ Tên trò chơi: *Chân tay khéo khéo*.

+ Mục đích: Rèn luyện sức mạnh lưng, chân và tay; sự khéo léo, tinh thần trách nhiệm với tập thể.

+ Chuẩn bị:

Mỗi đội chơi xếp thành một hàng dọc đứng sau vạch chuẩn bị, thẳng hướng với ô vuông ở giữa. HS đầu hàng đứng sau vạch xuất phát.

+ Cách chơi:

* Khi có hiệu lệnh, em đầu hàng của mỗi đội nhanh chóng di chuyển đến hàng ô vuông thứ nhất, bật nhảy một chân vào ô vuông ở giữa (chân kia không chạm sàn) và chạm hai bàn tay vào hai ô có hình bàn tay ở hai bên, sau đó thực hiện ở hàng ô vuông thứ hai bằng cách bật đổi chân vào ô vuông ở giữa, chân kia không chạm sàn, chuyển hai bàn tay chạm vào hai ô vuông có hình bàn tay ở hai bên,... Tiếp tục bật nhảy để thực hiện đặt bàn chân và tay theo hình vẽ cho đến hết hàng ô vuông cuối cùng thì chạy vòng qua vạch đích về chạm tay vào bạn tiếp theo của đội mình, sau đó di chuyển xuống cuối hàng.

* Lần lượt các HS tiếp theo thực hiện như HS đầu hàng, đến HS cuối cùng sau khi thực hiện xong thì giơ tay lên cao và hô “Hết”.

* Đội nào hoàn thành trước, thực hiện đúng cách chơi là thắng cuộc.

+ Những trường hợp phạm quy: Xuất phát trước khi có hiệu lệnh hoặc xuất phát trước khi bạn về chạm tay vào mình; chạm bàn tay và bàn chân chưa đúng theo hình vẽ ở ô vuông; không vòng qua vạch đích;...

– GV làm chỉ huy và cho HS chơi thử 1 – 2 lần. – GV tổ chức cho HS chơi chính thức (số lần chơi tùy thuộc vào thời gian). GV quan sát, nhắc nhở, động viên hoặc khích lệ tinh thần chơi. – Sau mỗi lần chơi, GV cho HS nhận xét, sau đó nêu nhận xét chung, tuyên dương đội thắng cuộc, động viên đội thua cuộc. 3. Bài tập thể lực – GV có thể cho HS tập thêm bài tập thể lực (nếu thấy cần thiết).	– HS chơi thử 1 – 2 lần theo yêu cầu của chỉ huy. – HS thực hiện chơi đúng cách và đúng luật theo chỉ huy. – HS nhận xét, nghe GV nhận xét. – HS thực hiện bài tập thể lực theo hướng dẫn của GV, thực hiện tùy sức.
---	---

HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
– GV hướng dẫn HS làm các bài tập trong SGK: + Bài 1: GV nêu câu hỏi, gợi mở để HS nêu được sự khác nhau giữa lăn trái nửa vòng và lăn trái một vòng. + Với bài 2: Về nhà các em thực hiện luyện tập động tác đã học, tạo thói quen tập luyện hằng ngày nhằm tăng cường thể lực, vận động đa dạng để phát triển cơ thể toàn diện. + Bài 3: GV cùng HS nêu một số tình huống giả định có thể xảy ra và hỏi HS xem có thể vận dụng động tác lăn nào đã học.	– HS nghe GV hướng dẫn để thực hiện. + Bài 1: Động tác lăn trái nửa vòng là lăn cơ thể sang trái 90 độ (từ tư thế nằm sấp thành tư thế nằm ngửa hoặc ngược lại); lăn trái một vòng là lăn cơ thể sang trái 180 độ (từ tư thế nằm ngửa hoặc nằm sấp lăn sang trái một vòng và kết thúc ở tư thế ban đầu). + Bài 2: HS nghe GV hướng dẫn để về nhà luyện tập động tác đã học. + Bài 3: HS nghe GV hướng dẫn để vận dụng khi cần thiết.

HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC

– GV cùng HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh. – GV phản hồi về thái độ, đánh giá kết quả học tập và vận dụng của HS. Nêu cao gương điển hình trong học tập. – GV hướng dẫn về chế độ ăn uống đảm bảo dinh dưỡng trong tập luyện nhằm tăng khả năng vận động cho HS. – GV hướng dẫn sử dụng SGK để tự học và chuẩn bị bài học tiếp theo.	– HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh cùng GV. – HS nghe, tiếp thu lời nhận xét của GV để điều chỉnh thái độ cho mình hoặc cho bạn, khắc phục những yếu điểm trong học tập và phát huy điểm mạnh để vận dụng. – HS nghe và tiếp thu GV hướng dẫn về chế độ ăn uống đảm bảo dinh dưỡng trong tập luyện nhằm tăng khả năng vận động. – HS nghe GV hướng dẫn sử dụng SGK để tự học và chuẩn bị bài học tiếp theo.
---	---

Chịu trách nhiệm xuất bản:
Tổng Giám đốc HOÀNG LÊ BÁCH

Chịu trách nhiệm nội dung:
Tổng biên tập PHẠM VĨNH THÁI

Tổ chức và chịu trách nhiệm bản thảo:
Phó Tổng biên tập VŨ TRUNG CHÍNH
Giám đốc Công ty cổ phần Dịch vụ xuất bản Giáo dục Hà Nội PHẠM THỊ HỒNG

Biên tập nội dung:
LÊ THỊ HỒNG VÂN – BÙI THU TRANG

Trình bày bìa:
PHẠM VIỆT QUANG

Thiết kế sách:
TRẦN THUỖ DUNG

Sửa bản in:
NGUYỄN DUY LONG

Chế bản:
CÔNG TY CỔ PHẦN DỊCH VỤ XUẤT BẢN GIÁO DỤC HÀ NỘI

Bản quyền thuộc Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam

**TÀI LIỆU TẬP HUẤN, BỒI DƯỠNG GIÁO VIÊN SỬ DỤNG
SÁCH GIÁO KHOA - MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 5
(BỘ SÁCH: KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG)**

Mã số:

In..... bản (QĐ in số.....), khổ 19 x 26,5 cm
In tại:.....
Địa chỉ:.....
Số ĐKXB:/CXBIPH/...../GD
Số QĐXB:..... ngày..... tháng..... năm 2023
In xong và nộp lưu chiểu tháng..... năm 2023
Mã số ISBN: 978-604-