

**ỦY BAN NHÂN DÂN TỈNH LẠNG SƠN
TRƯỜNG CAO ĐẲNG LẠNG SƠN**



**BẢN MÔ TẢ SÁNG KIẾN
“NÂNG CAO NĂNG LỰC VẬN ĐỘNG THÔNG QUA TRÒ
CHƠI VẬN ĐỘNG CHO HỌC SINH
TRƯỜNG TH&THCS LÊ QUÝ ĐÔN”**

Lĩnh vực sáng kiến: Giáo dục thể chất

Tên tác giả: Ngô Thuý Nam

Trình độ chuyên môn: Cử nhân SP Giáo dục thể chất

Chức vụ: Giảng viên

Nơi công tác: Khoa Khoa học cơ bản

Điện thoại liên hệ: 0915306307

Địa chỉ thư điện tử: Ngonamspls78@gmail.com

Đề nghị công nhận sáng kiến cấp: Cơ sở

Lạng Sơn, năm 2026

MỤC LỤC

I – MỞ ĐẦU	1
1. Lí do chọn sáng kiến.....	1
2. Mục tiêu sáng kiến.....	2
<i>1.6. Vai trò của trò chơi vận động với năng lực vận động của học sinh</i>	<i>4</i>
III – NỘI DUNG SÁNG KIẾN	8
1. Nội dung và những kết quả nghiên cứu của sáng kiến:.....	8
<i>1.1. Nguyên tắc lựa chọn trò chơi</i>	<i>8</i>
Tăng dần độ khó của trò chơi theo thời gian để kích thích tư duy và sự khéo léo của trẻ	8
<i>1.2. Một số trò chơi phát triển năng lực vận động phù hợp với học sinh khối lớp 2 trường TH&THCS Lê Quý Đôn</i>	<i>8</i>
<i>1.3. Việc sử dụng một số trò chơi vận động để nâng cao năng lực vận động cho học sinh lớp 2 trường TH&THCS Lê Quý Đôn.....</i>	<i>11</i>
2. Đánh giá kết quả thu được.....	14
1. Kết luận.....	22
DANH MỤC TÀI LIỆU THAM KHẢO	24

TÓM TẮT SÁNG KIẾN

Sáng kiến được Nâng cao năng lực vận động thông qua trò chơi vận động cho học sinh trường TH&THCS Lê Quý Đôn thực hiện nhằm góp phần nâng cao năng lực vận động, thể lực, tạo hứng thú học tập và phát huy tính tích cực vận động cho học sinh trong các giờ học Giáo dục thể chất (GDTC) và hoạt động giáo dục ngoài giờ lên lớp. Trên cơ sở đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi học sinh tiểu học, sáng kiến đã lựa chọn và tổ chức các trò chơi vận động phù hợp, an toàn, dễ áp dụng trong điều kiện thực tế của nhà trường.

Về lý luận: Học sinh lớp 2 (7 tuổi) đang trong giai đoạn phát triển mạnh về hệ xương nhưng cơ năng còn non nớt, cơ thể có quá trình hưng phấn chiếm ưu thế tuyệt đối. Trẻ có nhu cầu vận động cao nhưng khả năng tập trung chú ý có chủ định còn hạn chế.

Về thực tiễn: Việc ứng dụng trò chơi vận động làm phương thức truyền tải bài học là giải pháp cấp thiết nhằm đáp ứng mục tiêu phát triển năng lực của học sinh

Mục đích nghiên cứu: Nghiên cứu, lựa chọn và hệ thống các trò chơi vận động phù hợp với tâm sinh lý lứa tuổi lớp 2, nhằm kích thích hứng thú học tập, phát triển toàn diện các tố chất thể lực (nhanh, mạnh, bền, khéo léo) và nâng cao năng lực vận động cơ bản cho học sinh.

Đối tượng: Các biện pháp tổ chức trò chơi vận động nhằm nâng cao năng lực vận động.

Phạm vi: Học sinh khối lớp 2 tại trường trường TH&THCS Lê Quý Đôn (áp dụng thực nghiệm và đối chứng tại hai lớp tương đương).

Nội dung cốt lõi của SK: Sáng kiến tập trung triển khai nhóm trò chơi vận động nâng cao năng lực vận động cho học sinh lớp 2.

Kết quả dự kiến đạt được: 100% học sinh tham gia tiết học với tâm thế hào hứng, chủ động. Nâng cao rõ rệt tỷ lệ học sinh đạt năng lực vận động mức Tốt; giảm tối đa tỷ lệ học sinh vụng về, nhút nhát ở mức chưa đạt.

Sáng kiến có tính thực tiễn cao, dễ thực hiện, phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất của trường tiểu học và có thể áp dụng rộng rãi trong thực tế giảng dạy.

CÁC TỪ VIẾT TẮT

GDTC	Giáo dục thể chất
TH	Tiểu học
THCS	Trung học cơ sở
TCVĐ	Trò chơi vận động
HS	Học sinh
GV	Giáo viên
SK	Sáng kiến

I – MỞ ĐẦU

1. Lí do chọn sáng kiến

Chương trình Giáo dục phổ thông 2018 ra đời đánh dấu một bước chuyển mình mạnh mẽ của nền giáo dục nước nhà, dịch chuyển từ phương pháp tiếp cận nội dung sang tiếp cận và phát triển toàn diện năng lực, phẩm chất người học. Trong đó, môn Giáo dục thể chất (GDTC) ở bậc Tiểu học đóng vai trò cốt lõi trong việc hình thành cho học sinh thói quen chăm sóc sức khỏe, hoàn thiện tư thể vận động cơ bản và phát triển các tố chất thể lực, năng lực vận động.

Đặc biệt, kể từ năm học 2020 - 2021, Bộ Giáo dục và Đào tạo đã ban hành Thông tư số 27/2020/TT-BGDĐT về Quy định đánh giá học sinh tiểu học. Thứ nhất, chuyển đổi phương thức đánh giá: Thứ hai, chú trọng đến yếu tố tâm lý và sự tiên bộ cá nhân

Đối với học sinh lớp 2 (lứa tuổi 7 tuổi), đặc điểm tâm sinh lý của các em là cơ xương đang trong giai đoạn phát triển nhanh nhưng chưa hoàn thiện, tính tập trung chú ý còn hạn chế và tư duy chủ đạo vẫn gắn liền với hoạt động vui chơi "vừa học, vừa chơi".

Trò chơi vận động không chỉ là công cụ giải trí, mà là một phương pháp dạy học tích cực, tích hợp đầy đủ các yếu tố giúp học sinh phát triển từ vận động thô đến vận động tinh, rèn luyện sự phản xạ, khéo léo, đồng thời kích thích tinh thần tương trợ, tính kỷ luật đồng đội trong không gian động.

Môn Giáo dục thể chất ở tiểu học không chỉ nhằm rèn luyện sức khỏe mà còn giúp học sinh phát triển các năng lực vận động cơ bản như sức nhanh, sức bền, sự khéo léo và khả năng phối hợp. Tuy nhiên, thực tế một số học sinh hứng thú với giờ học GDTC nhưng tham gia vận động gặp khó khăn do năng lực vận động hạn chế động, hiệu quả rèn luyện chưa cao.

Mặt khác, đặc điểm tâm sinh lý của học sinh tiểu học “ưa hoạt động, thích vui chơi”. Tuy nhiên, trong thực tế giảng dạy, nhiều học sinh tiểu học còn hạn chế về thể lực như: nhanh mệt, khả năng phối hợp vận động chưa tốt, thiếu linh hoạt. Bên cạnh đó, nếu giờ học thể dục chỉ tập trung vào các bài tập lặp lại sẽ dễ gây nhàm chán, làm giảm hứng thú học tập của học sinh. Vì vậy, việc đưa các trò chơi vận

động vào giảng dạy là một giải pháp phù hợp, giúp học sinh vừa học vừa chơi, nâng cao năng lực vận động, thể lực một cách tự nhiên và hiệu quả.

Xuất phát từ những ý do trên tôi chọn nghiên cứu: ***“Nâng cao năng lực vận động thông qua trò chơi vận động cho học sinh trường TH&THCS Lê Quý Đôn”***.

2. Mục tiêu sáng kiến

Nghiên cứu về năng lực vận động, trò chơi vận động, việc nâng cao (phát triển) năng lực vận động cho HS qua trò chơi vận động, góp phần nâng cao hiệu quả giảng dạy Giáo dục thể chất cho HS lớp 2 nói riêng; nâng cao giá trị thực tiễn, ứng dụng của môn học nói chung.

3. Phạm vi của sáng kiến

Sáng kiến tập trung nghiên cứu việc rèn luyện hoàn thiện tư thế đúng, thực hiện thuần thục các kỹ năng vận động cơ bản (đi, chạy, nhảy, ném, phối hợp tay - mắt) triển) và nâng cao các tố chất thể lực (sức nhanh, sức mạnh, sự khéo léo, khả năng giữ thăng bằng) cho 76 học sinh 2 lớp 2 Trường TH&THCS Lê Quý Đôn trong năm học 2025 - 2026.

II – CƠ SỞ LÝ LUẬN, CƠ SỞ THỰC TIỄN

1. Cơ sở lý luận của việc nâng cao năng lực vận động cho học sinh tiểu học

1.1. Khái niệm "Năng lực vận động"

Năng lực vận động của học sinh tiểu học là khả năng làm chủ các tư thế, kỹ năng vận động cơ bản (đi, chạy, nhảy, ném, bò, trườn...) và sự phối hợp các tố chất thể lực (nhanh, mạnh, bền, khéo léo, dẻo dai) để giải quyết các nhiệm vụ vận động trong học tập và cuộc sống hàng ngày. Năng lực này không chỉ bao gồm hành động cơ bắp, mà còn là sự kết hợp nhuần nhuyễn giữa tư duy, nhận thức và phản xạ hệ thần kinh.

1.2. Khái niệm "Trò chơi vận động"

Trò chơi vận động là hình thức hoạt động thể chất có mục đích, có luật lệ, được tổ chức dưới dạng các trò chơi dân gian hoặc trò chơi hiện đại. Bản chất của trò chơi vận động là sự kết hợp giữa vận động cơ thể với các quy tắc thi đua, giải trí,

nhằm kích thích hứng thú, giải tỏa căng thẳng và thúc đẩy sự phát triển toàn diện về thể lực, trí lực cho người chơi.

1.3. Đặc điểm hệ vận động của học sinh tiểu học (lớp 2)

Ở lứa tuổi lớp 2, hệ xương của học sinh đang trong giai đoạn cốt hóa mạnh mẽ, chứa nhiều tổ chức sụn nên xương có tính đàn hồi cao nhưng khả năng chịu lực, chịu ép kém. Cột sống của trẻ giai đoạn này rất dễ bị cong vẹo nếu phải ngồi một tư thế quá lâu hoặc mang vác quá nặng. Hệ cơ phát triển muộn hơn hệ xương, các nhóm cơ lớn (cơ đùi, cơ lưng) phát triển trước, các nhóm cơ nhỏ (cơ ngón tay, bàn chân) phát triển sau. Do đó, trẻ lớp 2 thực hiện tốt các vận động toàn thân nhưng gặp khó khăn với các động tác đòi hỏi sự tinh tế, tỉ mỉ.

1.4. Đặc điểm sinh lý (hệ thần kinh và tim mạch) của học sinh lớp 2

Hệ thần kinh của học sinh lớp 2 có quá trình hưng phấn chiếm ưu thế tuyệt đối so với quá trình ức chế. Trẻ rất hiếu động, thích chạy nhảy và không thể ngồi yên một chỗ trong thời gian dài. Tuy nhiên, hệ thần kinh của trẻ cũng rất nhanh mệt mỏi nếu phải thực hiện các động tác lặp đi lặp lại một cách đơn điệu. Ngược lại, khả năng hồi phục năng lượng của trẻ rất nhanh khi được thay đổi hình thức hoạt động. Hệ tim mạch và hô hấp của trẻ đang hoàn thiện, nhịp tim và nhịp thở nhanh, thể tích co bóp tim còn nhỏ nên không chịu được các lượng vận động quá sức kéo dài.

1.5. Đặc điểm tâm lý của học sinh lớp 2

Học sinh lớp 2 đang ở giai đoạn đầu của bậc tiểu học, hoạt động chủ đạo đã chuyển từ "Vui chơi" (ở mầm non) sang "Học tập" (ở tiểu học). Tuy nhiên, yếu tố vui chơi vẫn còn ảnh hưởng rất lớn đến tâm lý của trẻ. Chú ý của học sinh lớp 2 phần lớn là chú ý không chủ định, trẻ dễ bị thu hút bởi những sự vật, hiện tượng có màu sắc sặc sỡ, âm thanh vui nhộn hoặc có cốt truyện hấp dẫn. Trẻ rất khó tập trung trước những lời giảng giải kỹ thuật động tác mang tính lý thuyết, khô khan. Tư duy của học sinh lớp 2 mang tính trực quan hành động và trực quan hình ảnh chiếm ưu thế. Trẻ tiếp thu kiến thức và hình thành kỹ năng tốt nhất thông qua việc nhìn, nghe và trực tiếp tham gia trải nghiệm. Bên cạnh đó, trẻ lớp 2 bắt đầu hình thành ý thức tập thể, có nhu cầu khẳng định bản thân cao, thích thi đua, muốn được thầy cô khen ngợi và phân thắng bại rõ ràng khi tham gia các hoạt động, sinh lý của học sinh (HS) lứa

tuổi từ 6 đến 11 tuổi là đi từ tư duy cụ thể tiến đến hình thành và phát triển tư duy trừu tượng, cho nên trong dạy học “trò chơi học tập” giúp các em chú ý đến thực quan, việc làm cụ thể. Đặc điểm tâm lý của học sinh ở lứa tuổi này là ham hiểu biết, ưa thích hoạt động, giàu trí tưởng tượng cho nên cách dạy học phải kêu gọi tính tò mò, phải tránh đơn điệu về hình thức hoạt động, phải gợi mở được vấn đề, các em được tham gia, trải nghiệm, tuy chơi nhưng mà học

1.6. Vai trò của trò chơi vận động với năng lực vận động của học sinh

Trò chơi vận động là hình thức tổ chức hoạt động thể chất phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý của học sinh lớp 2 (khoảng 7–8 tuổi). Ở lứa tuổi này, học sinh có nhu cầu vận động cao, thích khám phá, học tập thông qua trải nghiệm và hoạt động thực hành. Vì vậy, trò chơi vận động không chỉ tạo hứng thú học tập mà còn góp phần quan trọng trong việc hình thành và phát triển năng lực vận động.

Trò chơi vận động giúp **phát triển các tố chất thể lực cơ bản** như sức nhanh, sức mạnh, sức bền, sự khéo léo và khả năng phối hợp vận động. Thông qua các hoạt động chạy, nhảy, ném, bắt, di chuyển theo luật chơi, học sinh được rèn luyện khả năng điều khiển cơ thể linh hoạt và chính xác hơn.

Trò chơi vận động góp phần **hình thành và hoàn thiện các kỹ năng vận động cơ bản**. Khi tham gia trò chơi, học sinh thường xuyên thực hiện các động tác vận động đa dạng trong môi trường có mục tiêu và tình huống cụ thể. Quá trình lặp lại và điều chỉnh động tác giúp các em nâng cao khả năng giữ thăng bằng, định hướng không gian, phản xạ và phối hợp tay – mắt, chân – mắt.

Trò chơi vận động hỗ trợ **phát triển năng lực vận động theo hướng tích cực và tự chủ**. Học sinh học cách lựa chọn cách di chuyển phù hợp, xử lý tình huống, điều chỉnh tốc độ và kiểm soát hành vi vận động theo yêu cầu của trò chơi. Điều này góp phần hình thành thói quen vận động chủ động và ý thức rèn luyện sức khỏe.

Trò chơi vận động tạo điều kiện phát triển **năng lực giao tiếp và hợp tác**. Trong quá trình chơi theo nhóm hoặc theo đội, học sinh học cách tuân thủ luật chơi, phối hợp với bạn, chia sẻ nhiệm vụ và hỗ trợ lẫn nhau để đạt mục tiêu chung.

Trò chơi vận động có ý nghĩa trong việc **tạo động cơ học tập và xây dựng thái độ tích cực đối với hoạt động thể chất**. Không khí vui vẻ, tự nhiên của trò

chơi giúp học sinh giảm áp lực, tăng sự tự tin và hình thành hứng thú tham gia các hoạt động vận động lâu dài.

Tóm lại, trò chơi vận động giữ vai trò quan trọng trong phát triển năng lực vận động của học sinh lớp 2. Đây là phương thức giáo dục phù hợp, giúp học sinh phát triển thể chất, hoàn thiện kỹ năng vận động, nâng cao khả năng phối hợp và hình thành thói quen vận động tích cực ngay từ những năm đầu tiểu học.

2. Cơ sở thực tiễn

2.1. Vài nét về chương trình môn Giáo dục thể chất lớp 2

Chương trình môn Giáo dục thể chất lớp 2 Trường Tiểu học & THCS Lê Quý Đôn lựa chọn và thực hiện theo bộ sách Cánh Diều bao gồm 70 tiết học trong thời gian 35 tuần (mỗi tuần 2 tiết) với 4 chủ đề lớn, gồm 19 bài. Với mục tiêu giúp học sinh hình thành và phát triển các yếu tố nền tảng về phẩm chất, năng lực vận động và thói quen rèn luyện thân thể, góp phần phát triển toàn diện về thể chất và tinh thần.

Cụ thể, sau khi học xong lớp 2, học sinh đạt được các mục tiêu sau:

Hình thành kiến thức và nhận thức ban đầu về vận động và chăm sóc sức khỏe, biết thực hiện các yêu cầu cơ bản trong học tập và sinh hoạt hằng ngày.

Phát triển năng lực vận động, thực hiện được các vận động cơ bản phù hợp với lứa tuổi; bước đầu hình thành khả năng phối hợp, điều chỉnh và kiểm soát vận động.

Rèn luyện thể lực, nâng cao sức nhanh, sự khéo léo, khả năng giữ thăng bằng và sức bền phù hợp với đặc điểm phát triển của học sinh lớp 2.

Hình thành thói quen tập luyện thể dục, thể thao, biết tự giác tham gia các hoạt động vận động để nâng cao sức khỏe.

Phát triển phẩm chất cá nhân và năng lực xã hội thông qua hoạt động tập thể như tinh thần kỷ luật, trung thực, hợp tác, đoàn kết và ý thức trách nhiệm.

Học sinh cần đạt các yêu cầu về: Chăm sóc sức khỏe; Vận động cơ bản; Hoạt động thể thao và trò chơi vận động và Phát triển năng lực thể chất. Trong đó, yêu cầu về vận động cơ bản gồm:

Thực hiện được các động tác đội hình đội ngũ đơn giản theo hướng dẫn.

Thực hiện được các bài tập thể dục phát triển chung phù hợp với lứa tuổi.

Thực hiện được một số kỹ năng vận động cơ bản như: Đi và chạy đúng yêu cầu; Nhảy và bật; Ném và bắt; Giữ thăng bằng; Phối hợp các động tác vận động.

Về Hoạt động thể thao và trò chơi vận động yêu cầu: Tham gia tích cực các trò chơi vận động và hoạt động thể thao phù hợp với học sinh lớp 2. Biết thực hiện một số luật chơi đơn giản và hợp tác với bạn trong quá trình tham gia hoạt động. Thể hiện tinh thần vui vẻ, tự tin, chủ động khi vận động...

Tóm lại, môn Giáo dục thể chất lớp 2 hướng đến việc giúp học sinh hình thành nền tảng vận động, phát triển thể lực, xây dựng thói quen rèn luyện thân thể và tạo hứng thú tham gia hoạt động thể chất, phù hợp định hướng phát triển phẩm chất và năng lực của Chương trình Giáo dục phổ thông 2018.

2.2. Thực trạng việc dạy học vận động và sử dụng trò chơi vận động trong dạy học Giáo dục thể chất cho học sinh lớp 2

Thực trạng việc dạy học môn Giáo dục thể chất 2: Bộ môn luôn nhận được sự quan tâm, chỉ đạo sát sao của Ban giám hiệu về việc đổi mới phương pháp dạy học theo Chương trình GDPT 2018.

Nhà trường có cơ sở vật chất, trang thiết bị tốt: Sân trường, nhà đa năng sạch đẹp.

Giáo viên đạt chuẩn và trên chuẩn về trình độ chuyên môn, có tinh thần trách nhiệm, yêu nghề và mến trẻ. Đa số giáo viên đã tiếp cận và bước đầu nắm vững tinh thần đổi mới phương pháp dạy học của Chương trình GDPT 2018. Học sinh lớp 2 đa số ngoan ngoãn, thích tham gia các hoạt động tập thể.

Tuy nhiên, cũng có hạn chế là cơ sở vật chất tuy rộng nhưng thường phải chia sẻ không gian với các khối lớp khác cùng học thể dục hoặc các hoạt động ngoại khóa. Tiếng ồn xung quanh ảnh hưởng lớn đến việc truyền đạt của giáo viên. tuy nhiên diện tích sân chơi, bãi tập dành cho môn Giáo dục thể chất còn có những giới hạn nhất định do số lượng lớp học đông. Đồ dùng, đạo cụ phục vụ riêng cho các trò chơi vận động của khối lớp 2 còn thiếu thốn về số lượng và chưa phong phú về chủng loại, màu sắc.

Một bộ phận giáo viên vẫn áp dụng phương pháp dạy học truyền thống mang tính chất "làm mẫu - bắt chước". Áp dụng cứng theo chương trình sách giáo khoa. Các tiết học Giáo dục thể chất thường diễn ra theo khuôn mẫu: Khởi động - Ôn tập - Học động tác mới - Luyện tập lặp đi lặp lại - Thả lỏng. Điều này vô tình gây ra sự nhàm chán cho học sinh lớp 2. Nguyên nhân chủ quan: Giáo viên chưa dành nhiều thời gian để nghiên cứu, thiết kế và cải tiến các trò chơi vận động phù hợp với tâm sinh lý riêng biệt của học sinh lớp 2. Áp dụng cứng theo sách giáo khoa chủ yếu là trò chơi có sẵn trong Sách giáo khoa GDTC 2, ít tích hợp trò chơi trải nghiệm mới, ngại chuẩn bị đạo cụ rườm rà vẫn còn tồn tại. Nguyên nhân khách quan: Thời lượng dành cho môn Giáo dục thể chất (2 tiết/tuần) là khá ít để vừa đảm bảo truyền thụ đúng phân phối chương trình, vừa tổ chức đảm bảo truyền thụ đúng phân phối chương trình, vừa tổ chức trò chơi một cách bài bản.

Thể lực và sự đồng đều về năng lực vận động của học sinh còn có sự chênh lệch rõ rệt. Tác động của công nghệ hiện đại (điện thoại, iPad, tivi) khiến nhiều học sinh có xu hướng lười vận động ngay từ khi ở nhà, thể lực yếu, sức bền kém.

2.3. Thực trạng năng lực vận động của HS lớp 2 Trường TH& THCS Lê Quý Đôn

Ưu điểm: Ở lứa tuổi lên 7, các em rất hiếu động, có nhu cầu vận động cao, thích chạy, nhảy và luôn hào hứng mỗi khi nghe đến hai từ "trò chơi".

Hạn chế: Về tâm lý: Do vừa chuyển từ lớp 1 lên lớp 2, khả năng tập trung chú ý của các em còn rất kém (chỉ khoảng 10 - 15 phút). Học sinh dễ bị phân tán bởi các tác động bên ngoài sân tập. Khi giáo viên giảng giải kỹ thuật động tác quá dài, các em thường uể oải, mất trật tự hoặc tập sai tư thế.

Về năng lực vận động: Sự phát triển thể lực của học sinh không đồng đều. Nhiều em có biểu hiện chậm chạp, vụng về trong các động tác bật nhảy hoặc chạy thay đổi hướng. Một số em khác lại quá nhút nhát, sợ ngã nên không dám tham gia các hoạt động đòi hỏi sự mạnh dạn.

Về ý thức tổ chức kỷ luật: Trẻ lớp 2 thường chơi theo bản năng. Khi tham gia trò chơi, các em dễ tranh giành, làm xô lệch đội ngũ hoặc vi phạm luật chơi do chưa kiểm soát được hành vi và cảm xúc của mình.

III – NỘI DUNG SÁNG KIẾN

1. Nội dung và những kết quả nghiên cứu của sáng kiến:

Từ những thực tế trên tôi đưa ra một số trò chơi phát triển năng lực vận động phù hợp với học sinh khối lớp 2 trường TH&THCS Lê Quý Đôn.

1.1. Nguyên tắc lựa chọn trò chơi

Giáo viên không tổ chức trò chơi một cách ngẫu nhiên mà phải chọn lọc trò chơi có đích tác động trực tiếp vào kỹ năng vận động cần hình thành trong tiết học đó.

Phù hợp lứa tuổi học sinh lớp 2 trường TH&THCS Lê Quý Đôn

Tăng dần độ khó của trò chơi theo thời gian để kích thích tư duy và sự khéo léo của trẻ

Đảm bảo an toàn trong quá trình tập luyện và hoạt động trò chơi, dễ tổ chức, ít dụng cụ

Có tác dụng phát triển thể lực rõ ràng trong hoạt động học tập môn GDTC nói riêng và các môn học khác, hoạt động khác.

Đối với phần Đội hình đội ngũ (ĐHĐN): Lựa chọn các trò chơi rèn luyện phản xạ nhanh, khả năng định hướng không gian và ý thức tổ chức kỷ luật.

Đối với phần Bài thể dục phát triển chung: Lựa chọn các trò chơi hỗ trợ phát triển các nhóm cơ lớn (cơ tay, cơ chân, cơ bụng) và rèn luyện tính nhịp điệu.

Đối với phần Tư thế và kỹ năng vận động cơ bản (Đi, chạy, nhảy, bật): Đây là mạch nội dung trọng tâm của lớp 2. Lựa chọn các trò chơi đòi hỏi sự khéo léo, khả năng giữ thăng bằng và thay đổi tốc độ.

Đối với Phần tự chọn (Bóng đá): đòi hỏi năng lực và thể lực (Nhanh, mạnh, khéo léo, linh hoạt, độ bền...)

1.2. Một số trò chơi phát triển năng lực vận động phù hợp với học sinh khối lớp 2 trường TH&THCS Lê Quý Đôn

1.2.1. Trò chơi: Chạy tiếp sức có dụng cụ

Mục đích: Tăng sức bền, tốc độ và phối hợp vận động.

Chuẩn bị: Đường chạy từ vạch xuất phát đến đích khoảng 4 - 6m tùy điều kiện sân tập và sức khỏe của học sinh, dụng cụ gọn gàng vừa tay học sinh và an toàn trong quá trình chạy (sắc xô, lắc cát, bóng pickleball, bóng nhựa bé...), còi hoặc cờ tín hiệu

Cách chơi: Chia đội, Chia số lượng đội theo số học sinh trong lớp sao cho phù hợp với sân tập, sau đó học sinh cầm dụng cụ chạy lần lượt từ vị trí xuất phát đến đích rồi quay về vị trí xuất phát trao dụng cụ cho bạn tiếp theo và về cuối hàng, cứ như vậy cho đến hết số học sinh trong đội (có thể thực hiện 3-5 lần trên một học sinh)

Lưu ý: Chạy thẳng đường chạy không lấn lán tránh va chạm, về đích mới được trao dụng cụ, không được ném hoặc tung dụng cụ vào người bạn, rồi về cuối hàng xếp hàng ngay ngắn, nghiêm túc...

1.2.2. Trò chơi: Kéo co

Mục đích: Phát triển sức mạnh, sức bền, sự đoàn kết

Chuẩn bị: Một sợi dây thừng dài 6m. Vẽ một vạch thẳng làm ranh giới giữa hai đội, sân dài khoảng 25m, còi hoặc cờ tín hiệu

Cách chơi: Chia trẻ thành các đội số lượng bằng nhau, tương đương sức nhau, xếp thành hai hàng dọc đối diện nhau. Mỗi đội chọn một HS khỏe nhất đứng đầu hàng ở vạch chuẩn, cầm vào sợi dây thừng và các bạn khác cũng cầm vào dây. Khi có hiệu lệnh của cô thì tất cả kéo mạnh dây về phía mình. Nếu người đứng đầu hàng đội nào dẫm chân vào vạch chuẩn trước là thua cuộc.

Lưu ý: Chia đội chơi dựa trên sức khỏe học sinh. Đảm bảo an toàn cho học sinh, nhắc học sinh thực hiện theo hiệu lệnh còi và nhớ luật chơi.

1.2.3. Trò chơi: Nhảy bao bố

Mục đích: Phát triển sức mạnh, sức nhanh và khéo léo

Chuẩn bị: Bao bố (bao tải): Sử dụng các loại bao bố may bằng sợi đay hoặc sợi PP, kích thước phù hợp với người chơi. Bao phải còn nguyên vẹn, không có lỗ rách để đảm bảo an toàn. Thông thường, nên chọn bao có kích thước khoảng 90cm x 55cm là phù hợp nhất.

Sân chơi: Sân chơi bằng phẳng, cần được vạch rõ điểm xuất phát và điểm đích, với khoảng cách tiêu chuẩn thường từ 15 đến 20 mét.

Còi, cờ hiệu hoặc vạch kẻ: Để xác định rõ ràng luật chơi và các mốc trên sân.

Cách chơi: Vị trí xuất phát: Tất cả người chơi đứng trong bao tại vạch xuất phát, hai tay giữ chặt miệng bao ngang hông. Khi có hiệu lệnh (thường là tiếng còi), người chơi bắt đầu nhảy về phía trước cho đến vạch đích. Người chơi phải di chuyển bằng cách nhảy, không được chạy hoặc đi bộ trong bao. Toàn bộ phần chân và thân dưới phải nằm trong bao suốt quá trình di chuyển.

Người chơi đầu tiên vượt qua vạch đích một cách hợp lệ mà không vi phạm bất kỳ quy tắc nào sẽ là người chiến thắng.

Lỗi vi phạm: Các hành động như ngã ngoài bao, để chân chạm đất bên ngoài bao, đi bộ thay vì nhảy, hoặc xuất phát trước hiệu lệnh đều có thể bị tính là vi phạm và tùy theo quy định có thể bị yêu cầu quay lại vạch xuất phát hoặc bị loại.

Lưu ý: Không nhảy quá cao, tập trung vào những bước nhảy thấp, ngắn và nhanh. Giữ miệng bao ở ngang hông là vị trí tối ưu. Mắt luôn hướng về phía trước, tập trung vào một điểm mốc ở đích đến và điều chỉnh hướng nhảy bằng các bước nhảy hơi chệch. Trò chơi phù hợp với môn tự chọn (Bóng đá)

1.2.4. Trò chơi: Ném vòng trúng đích

Mục đích: Phát triển sự khéo léo, tập trung.

Chuẩn bị: Chuẩn bị vòng nhựa có đường kính khoảng 30 - 40 cm, mắc cơ cao 30cm. Đánh dấu vị trí đứng ném vòng cách mắc cơ tầm 2 m.

Cách chơi: Chia lớp thành các đội chơi sao cho phù hợp với điều kiện sân tập và số lượng học sinh trong lớp. (Xếp thành 3 - 4 hàng dọc). Học sinh lần lượt thay nhau, mỗi bạn ném một chiếc vòng vào mắc cơ, sau đó di chuyển lên nhặt vòng rồi chạy về cuối hàng, cứ như vậy cho hết số lượng học sinh trong đội, ghi nhận số lần ném vòng trúng đích (Mỗi học sinh thực hiện 10 lần ném vòng)

Lưu ý: Mắc cơ nằm trong vòng và mắc cơ không đổ thì mới tính thành tích. Học sinh không được đứng trước vạch xuất phát, không được lăn vòng, xếp hàng nghiêm túc.

1.3. Việc sử dụng một số trò chơi vận động để nâng cao năng lực vận động cho học sinh lớp 2 trường TH&THCS Lê Quý Đôn

GV đã kiên trì áp dụng sáng kiến “Nâng cao năng lực vận động thông qua trò chơi vận động cho học sinh trường TH&THCS Lê Quý Đôn” tại khối lớp 2 trong gần 1 năm học bằng cách: Tiến hành lồng ghép trò chơi vận động một cách linh hoạt vào từng phần của tiết học (khởi động – luyện tập – kết thúc). Các trò chơi được lựa chọn, cải tiến phù hợp với điều kiện thực tế, không phụ thuộc nhiều vào cơ sở vật chất. Tăng cường yếu tố thi đua, hợp tác nhóm, giúp học sinh phát triển cả thể chất và kỹ năng xã hội.

1.3.1. Với trò chơi chạy tiếp sức có dụng cụ sử dụng trong nội dung chuyên đề bài thể dục và tự chọn giúp tăng sức bền, tốc độ và phối hợp vận động. Chẳng hạn: Với động tác chân của bài thể dục phát triển chung lớp 2, yêu cầu HS đứng thẳng 2 tay dang ngang cao bằng vai ở nhịp 1, nhịp 2 người thẳng tay dang ngang thẳng như nhịp 1 chân trái khụy gối, nhịp 3 chuyển khụy gối phải. Để thực hiện được như vậy cơ chân phải chắc khoẻ để giữ cơ thể thẳng bằng khi chuyển trọng tâm qua chân khác, mẫu chốt là chân phải khụy gối, đòi hỏi sự phối hợp khéo léo tay, chân, thân người và độ bền bỉ.

Trò chơi vận động chạy tiếp sức có dụng cụ là phương pháp tổ chức hoạt động phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý của học sinh lớp 2. Việc sử dụng trò chơi này trong các bài học thể dục góp phần nâng cao năng lực vận động và phát triển thể chất cho học sinh.

Thông qua quá trình tham gia trò chơi, học sinh được rèn luyện các tố chất vận động cơ bản như sức nhanh, sự khéo léo, khả năng phối hợp và phản xạ vận động. Các động tác chạy, cầm nắm, di chuyển và trao dụng cụ giúp học sinh phát triển kỹ năng vận động một cách tự nhiên và hiệu quả.

Bên cạnh đó, qua trò chơi vận động này học sinh rèn luyện được tinh thần đoàn kết tập thể, biết hướng dẫn nhau chơi trò chơi, biết thực hiện trang phục thể thao phù hợp, thể hiện năng lực bản thân. Trò chơi chạy tiếp sức có dụng cụ giúp học sinh hình thành kỹ năng làm việc nhóm, tinh thần trách nhiệm và ý thức kỷ luật. Việc tham gia thi đua trong trò chơi tạo động lực để học sinh tích cực luyện tập, tăng

sự tự tin và hứng thú trong giờ học thể dục; tạo không khí học tập vui vẻ, giúp học sinh giảm căng thẳng và nâng cao hiệu quả tiếp thu bài học. Qua đó, chất lượng giáo dục thể chất trong nhà trường tiểu học được cải thiện rõ rệt.

Tóm lại, trò chơi vận động chạy tiếp sức có dụng cụ có vai trò quan trọng trong việc nâng cao năng lực vận động cho học sinh lớp 2. Đây là hình thức tổ chức dạy học hiệu quả, góp phần phát triển toàn diện thể chất và kỹ năng cho học sinh tiểu học.

1.3.2. Với trò chơi Kéo co sử dụng trong nội dung dạy học Đội ngũ giúp phát triển sức mạnh, sức bền, sự đoàn kết. Trò chơi Kéo co là một hoạt động vận động tập thể phù hợp với đặc điểm lứa tuổi học sinh lớp 2. Việc đưa trò chơi này vào dạy học Đội ngũ trong môn Thể dục góp phần nâng cao năng lực vận động và phát triển các phẩm chất cần thiết cho học sinh. Ví dụ: Với bài Giậm chân tại chỗ, bài này yêu cầu giậm chân tại chỗ theo nhịp 1- 2 đúng nhịp và đúng kỹ thuật chân. Mẫu chốt là nhịp 1 rơi vào chân trái nhịp 2 rơi vào chân phải, yêu cầu chân nhấc cao vuông góc ở gối, tay đánh trước sau theo nhịp, ở bài tập này học sinh phối hợp vận động toàn thân (Chân- tay – thân người). Đòi hỏi năng lực vận động và thể lực cao đáp ứng lượng bài tập trong tiết học và tập luyện ngoài giờ.

Thông qua trò chơi Kéo co, học sinh được rèn luyện các tố chất thể lực như sức mạnh, sức bền, khả năng phối hợp vận động và giữ thăng bằng cơ thể. Các động tác kéo, trụ chân và phối hợp lực giúp tăng cường sự phát triển cơ bắp, đặc biệt là cơ tay, chân và thân người.

Trò chơi Kéo co còn giúp học sinh nâng cao ý thức tổ chức kỷ luật, khả năng phối hợp nhóm và tinh thần tập thể. Khi tham gia trò chơi, học sinh phải biết nghe hiệu lệnh, phối hợp nhịp nhàng với các thành viên trong đội để đạt hiệu quả chung. Điều này góp phần hình thành kỹ năng làm việc tập thể và tác phong nhanh nhẹn, kỷ luật cho học sinh. Chơi kéo co tạo không khí học tập sôi nổi, giúp học sinh hứng thú hơn với giờ học Thể dục. Qua hoạt động vận động tập thể, học sinh trở nên tự tin, tích cực và mạnh dạn tham gia các hoạt động học tập.

Tóm lại, trò chơi Kéo co có tác dụng tích cực trong việc nâng cao năng lực vận động cho học sinh lớp 2. Đây là hình thức tổ chức dạy học hiệu quả, góp phần

phát triển thể chất, kỹ năng vận động và phẩm chất tập thể cho học sinh tiểu học. HS rèn luyện tinh thần đoàn kết tập thể, biết hướng dẫn nhau chơi trò chơi, biết thực hiện trang phục thể thao phù hợp, thể hiện năng lực bản thân.

1.3.3. Với trò chơi nhảy bao bố sử dụng phù hợp trong nội dung dạy học môn tự chọn (Bóng đá). Trò chơi vận động nhảy bao bố là hoạt động phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý của học sinh lớp 2. Việc sử dụng trò chơi này trong các bài học thể dục tự chọn môn bóng đá góp phần nâng cao năng lực vận động và phát triển các kỹ năng thể chất cho học sinh.

Thông qua trò chơi nhảy bao bố, học sinh được rèn luyện sức mạnh chân, khả năng giữ thăng bằng, phối hợp vận động và phản xạ nhanh. Các động tác bật nhảy liên tục giúp phát triển sự linh hoạt của cơ thể, tăng cường khả năng kiểm soát vận động và nâng cao thể lực.

Trong dạy học bóng đá, trò chơi nhảy bao bố hỗ trợ phát triển các tố chất cần thiết như sức nhanh, sự khéo léo và khả năng di chuyển linh hoạt. Đây là những yếu tố quan trọng giúp học sinh thực hiện tốt các kỹ năng cơ bản trong bóng đá như chạy, đổi hướng và phối hợp vận động với bóng. Ví dụ: Học sinh tập làm quen kỹ thuật dẫn bóng, học sinh dùng đôi chân khéo léo, và lực của chân dẫn bóng cho đồng đội hoặc đá vào vị trí cần thiết, học sinh sẽ dùng lực chân và điểm chạm trong ngoài bàn chân tác động vào bóng để bóng di chuyển theo hướng, quãng đường cần thiết với mục đích của cá nhân và phối hợp đồng đội.

Trò chơi còn tạo không khí học tập sôi nổi, giúp học sinh hứng thú hơn với giờ học thể dục tự chọn; giúp học sinh rèn luyện tính tự tin, tinh thần đoàn kết và ý thức tham gia hoạt động tập thể.

Tóm lại, trò chơi vận động nhảy bao bố có vai trò tích cực trong việc nâng cao năng lực vận động cho học sinh lớp 2 thông qua các bài học thể dục tự chọn môn bóng đá. Đây là hình thức tổ chức vận động hiệu quả, góp phần phát triển toàn diện thể chất và kỹ năng vận động cho học sinh tiểu học.

1.3.4. Với trò chơi ném vòng trúng đích sử dụng phù hợp với tất cả nội dung GDTC lớp 2. Trò chơi ném vòng trúng đích là một hình thức vận động phù hợp với đặc điểm lứa tuổi học sinh lớp 2. Việc sử dụng trò chơi này trong các bài học

Giáo dục thể chất góp phần nâng cao năng lực vận động và phát triển các kỹ năng vận động cơ bản cho học sinh.

Thông qua hoạt động ném vòng, học sinh được rèn luyện khả năng phối hợp tay – mắt, sự khéo léo, chính xác và khả năng điều khiển vận động. Các động tác cầm, nắm và ném vòng giúp phát triển cơ tay, tăng khả năng phản xạ và nâng cao sự tập trung trong vận động.

Trò chơi còn hỗ trợ phát triển các tố chất thể lực như nhanh nhẹn, linh hoạt và giữ thăng bằng cơ thể. Việc di chuyển, điều chỉnh tư thế và thực hiện động tác đúng kỹ thuật giúp học sinh nâng cao khả năng phối hợp vận động toàn thân.

Trong các bài học Giáo dục thể chất lớp 2, trò chơi ném vòng trúng đích tạo không khí học tập vui vẻ, sinh động, giúp học sinh hứng thú và tích cực tham gia luyện tập. Đồng thời, trò chơi còn góp phần rèn luyện tính kiên trì, sự tự tin và tinh thần thi đua lành mạnh cho học sinh.

Tóm lại, trò chơi ném vòng trúng đích có tác dụng tích cực trong việc nâng cao năng lực vận động cho học sinh lớp 2 thông qua các bài học Giáo dục thể chất. Đây là hình thức tổ chức vận động hiệu quả, góp phần phát triển toàn diện thể chất và kỹ năng vận động cho học sinh tiểu học. Trò chơi đáp ứng sự khéo léo, bền bỉ, năng lực phối hợp vận động, thể lực, nhịp điệu; giúp phát triển sự khéo léo, tập trung.

2. Đánh giá kết quả thu được

2.1. Tính mới, tính sáng tạo

Sáng kiến đã làm sáng tỏ nội dung lý luận về năng lực vận động, trò chơi vận động, vai trò của trò chơi vận động trong việc nâng cao năng lực vận cho học sinh trong giảng dạy môn giáo dục thể chất cho HS. Chỉ rõ các năng lực vận động gắn với nhu cầu, mục tiêu giáo dục mà HS lớp 2 cần có, có khả năng, nhu cầu rèn luyện. Sáng kiến đã lựa chọn các trò chơi vận động phù hợp với khả năng, đặc điểm tâm sinh lý của học sinh lớp 2 (7-8 tuổi) có mục tiêu, chuẩn bị điều kiện, cách thức chơi, lưu ý khi sử dụng trong dạy từng bài học, chủ đề kiến thức, kỹ năng; giúp học sinh tích cực, mạnh dạn thử sức tham gia, hứng thú học tập, rèn luyện, phát triển năng lực vận động chạy, nhảy, ném, phối hợp vận động cơ thể, vận động tay - mắt của học

sinh hiệu quả, tránh tâm lý nhút nhát, ngại, sợ, không dám thực hiện, hạn chế năng lực vận động của bản thân; tăng cường tính thực tiễn, ứng dụng, góp phần nâng cao hiệu quả giảng dạy bộ môn.

Việc giảng dạy năng lực vận động cho HS lớp 2 - HS nhỏ với nhiều đặc điểm còn hạn chế về sức khỏe, tâm, sinh lý, khả năng, nhu cầu, tính cách, hoàn cảnh sống khác nhau; chưa có được những năng lực vận động khó, phức tạp... Sáng kiến đã đưa ra các trò chơi vận động “Yêu cầu làm” vừa sức, sinh động, thiết thực cho HS trải nghiệm, rèn luyện các năng lực vận động không chỉ ở lớp 2 mà còn các năng lực khác các em cần có sau này. HS bớt bỡ ngỡ, lúng túng; thiếu tự tin; có nhu cầu, hứng thú tìm hiểu các năng lực vận động và rèn luyện thêm nhiều các trò chơi vận động khác giúp HS học tập bộ môn thiết thực, vui, khỏe, hứng thú; hiệu quả, giảng viên hăng say, tâm huyết, sáng tạo.

Thứ ba, sáng kiến góp phần đổi mới phương pháp giảng dạy theo hướng tích cực và gắn với yêu cầu thực tiễn xã hội ngày càng quan tâm sức khỏe thể chất và tinh thần cho con người, rèn luyện thể thao, năng lực vận động cơ bản là thói quen, nhu cầu tất yếu của con người. Việc đưa trò chơi vận động vào quá trình giảng dạy không chỉ nâng cao chất lượng giảng dạy, sức khỏe thể chất mà còn giúp học sinh thích ứng tốt hơn với môi trường giáo dục đang thay đổi nhanh chóng, con người ngày càng phải tiếp xúc và làm việc với công nghệ sớm và nhiều hơn, để cạnh tranh, vượt trội hơn.

Tóm lại, sáng kiến có giá trị mới và sáng tạo ở cả nội dung và phương pháp triển khai, thể hiện tinh thần trách nhiệm, tâm huyết trong hoạt động chuyên môn, nghề nghiệp của người giáo viên, vai trò chủ thể của người học.

2.2. Khả năng áp dụng và mang lại lợi ích thiết thực của sáng kiến:

2.2.1. Khả năng áp dụng hoặc áp dụng thử, nhân rộng:

Nội dung, nguyên tắc, các trò chơi vận động lựa chọn, sử dụng giảng dạy thực hành rèn luyện từng năng lực vận động cho HS lớp 2 năm học 2025 - 2026 trong môn Giáo dục thể chất 2 từ tháng 9/2025 - đến tháng 3/2026.

Sáng kiến có thể áp dụng trong giảng dạy môn Giáo dục thể chất cho HS lớp 2 và cho các hoạt động giáo dục ở trường Tiểu học; các trò chơi vận động có thể sử

dụng trong tổ chức cho HS vui chơi, rèn luyện trải nghiệm ở trường, gia đình cộng đồng.

Khảo sát, lấy ý đồng nghiệp: Lựa chọn, mời đồng nghiệp cho ý kiến, dự giờ có sử dụng trò chơi vận động, xin ý kiến về các dạng trò chơi, sự cần thiết, mức độ phù hợp, khả thi với 04 GV dạy Giáo dục thể chất trong Trường TH & THCS Lê Quý Đôn; Trường Cao đẳng Lạng Sơn. Kết quả khảo sát thu được như sau: 100% ý kiến GV được hỏi đều đánh giá rất cao vai trò của trò chơi vận động trong giáo dục thể chất cho HS lớp 2 là rất quan trọng. Với sự cần thiết và tính khả thi đa số ý kiến GV được hỏi đều đánh giá rất cao về sự cần thiết, tính khả thi của các trò chơi vận động. Có 1/4 (chiếm 25%) đánh giá ở mức Cần thiết và Khả thi và cho biết: Trò chơi vận động tuy cần thiết và khả thi để sử dụng nhưng có thể phải cân nhắc thời gian 35 phút với lớp 38 HS. Điều này theo chúng tôi cũng là hợp lý cần tính đến. Kết quả này cho thấy việc thông qua trò chơi vận động để nâng cao năng lực vận động của HS của GV trong giảng dạy cho HS lớp 2 là cần thiết và khả thi.

Bảng 1. Sự cần thiết của các trò chơi vận động để nâng cao năng lực vận động cho học sinh Tiểu học

Stt	Trò chơi vận động	Mức độ				Mức độ			
		Rất cần thiết	Cần thiết	Bình thường	Không cần thiết	Rất khả thi	Khả thi	Bình thường	Không khả thi
1	Chạy tiếp sức có dụng cụ	4 (100%)	0	0	0	4 (100%)	0	0	0
2	Kéo co	4 (100%)	0	0	0	4 (100%)	0	0	0
3	Nhảy bao bố	4 (100%)	0	0	0	3 (75%)	1 (25%)	0	0
4	Ném vòng trúng đích								

Tham khảo ý kiến các đồng nghiệp về tính vừa sức, khả năng đáp ứng yêu cầu cần đạt của trò chơi vận động vừa lựa chọn, đưa vào sử dụng, chúng tôi thu được kết

quả 100% các ý kiến được hỏi cho là vừa sức, đáp ứng tốt các mục tiêu, yêu cầu cần đạt khi dạy trên lớp.

Bảng 2: Mức độ vừa sức và đáp ứng yêu cầu cần đạt về năng lực vận động của trò chơi vận động (Theo 4 GV)

TT	Mức độ vừa sức của TCVĐ	Ý kiến nhận xét		Mức độ đạt mục tiêu bài học	Ý kiến nhận xét	
		SL	%		SL	%
1	Khó	0	0	Chạy tiếp sức có dụng cụ rèn sức nhanh, sự khéo léo, khả năng phối hợp, phản xạ vận động. Các động tác chạy, cầm nắm, di chuyển, trao dụng cụ giúp phát triển kỹ năng vận động.	4	100
2	Vừa	4	100	Kéo co, rèn luyện các tổ chất thể lực như sức mạnh, sức bền, khả năng phối hợp vận động, giữ thăng bằng cơ thể. Các động tác kéo, trụ chân, phối hợp lực tăng cường phát triển cơ bắp, cơ tay, chân và thân người.	4	100
3	Dễ	0	0	Nhảy bao bố nâng cao năng lực vận động, rèn luyện sức mạnh chân, khả năng giữ thăng bằng, phối hợp vận động và phản xạ nhanh.	4	100
4	Rất dễ	0	0	Ném vòng, rèn luyện khả năng phối hợp tay – mắt, sự khéo léo, chính xác và khả năng điều khiển vận động. phát triển cơ tay, tăng khả năng phản xạ, sự tập trung trong vận động.	4	100

2.2.2. Khả năng mang lại lợi ích thiết thực

Sáng kiến mang lại hiệu quả thiết thực, góp phần nâng cao chất lượng dạy học môn học, cải thiện thể lực và năng lực vận động của học sinh.

- *Mang lại hiệu quả kinh tế*: Việc lựa chọn và sử dụng các trò chơi vận động cho HS rèn luyện năng lực vận động trong giảng dạy Giáo dục thể chất 2 không tốn kinh phí mua phương tiện học tập, áp dụng rộng rãi trong các hoạt động ngoài giờ lên lớp, phù hợp với điều kiện sân tập nhỏ.

- *Về mặt lợi ích và giá trị xã hội*: Học sinh được học tập, rèn luyện nhiều hơn, tích cực hào hứng, nâng cao giá trị ứng dụng của môn học; giúp HS chủ động rèn luyện năng lực vận động gắn với năng lực bản thân, hứng thú trong học tập, nâng cao kết quả học tập rèn luyện, bảo vệ sức khỏe – vốn quý nhất của con người. Đánh giá học sinh khi học môn học về:

- *Thái độ, hành vi thể hiện năng lực vận động*: HS hứng thú, hăng hái, tích cực chủ động hơn trong giờ học, thực hiện nhiệm vụ giáo viên giao, và quan trọng hơn cả là thái độ tích cực rèn luyện hoàn thiện kỹ năng. Một HS chia sẻ: “*Trước đây con không dám nhảy vì sợ ngã giờ con đã nhảy được 1 đoạn*” ; “*Giờ con thấy mình chạy nhanh hơn*”, “*Con đã nhảy được 53 lần*”...

HS các lớp đều chú ý quan sát, ghi nhớ các động tác vận động lỗi, bạn vận động khéo để học tập. Những trò chơi vận động không chỉ mang lại cho HS sự hào hứng tích cực học tập mà còn giúp các em rèn luyện năng lực vận động, sức khỏe bản thân.

Đặc biệt một số hành vi thể hiện tinh thần hợp tác của các em thay đổi rõ nét. HS chủ động, nghiêm túc lắng nghe, biết nhắc nhau khi ai đó quên trách nhiệm; có em mạnh dạn hơn, không còn lo lắng, sợ hãi không cần thiết, bình tĩnh hơn.

- *Về ý thức thái độ học tập*: Trò chơi luôn có luật. Muốn chơi và muốn thắng, học sinh lớp 2 phải tự rèn luyện tính tự giác, tôn trọng quy định chung và phục tùng sự điều hành của trọng tài (giáo viên). Các em được rèn luyện tinh thần đồng đội do các trò chơi mang tính tập thể giúp trẻ học cách nhường nhịn, hỗ trợ, phối hợp với bạn bè và biết cách chấp nhận thất bại một cách tích cực. Được áp dụng trò chơi vận động, học sinh tham gia các hoạt động một cách chủ động, tích cực và hứng thú hơn;

các em mạnh dạn, tự tin khi thực hiện các bài tập, đồng thời có tinh thần hợp tác tốt trong các hoạt động nhóm. Tình trạng học sinh thụ động, ngại vận động giảm đáng kể, thay vào đó là sự sôi nổi, hào hứng trong mỗi giờ học. Điều này cho thấy việc đưa trò chơi vận động vào giảng dạy đã góp phần nâng cao rõ rệt mức độ tham gia học tập và tập luyện của học sinh.

Trong năm học 2025 – 2026, tôi giảng dạy 2 lớp 2 đến thời điểm này là 8 tuần kỳ II, HS đã học và khảo sát qua các chủ đề. Chúng tôi thực nghiệm trên cùng một đối tượng (trên cùng số HS hai lớp 2A1; 2A2). Chúng tôi tiến hành 2 dạng khảo sát với việc Xác định chuẩn và thang đánh giá cụ thể, chi tiết. *Chuẩn đánh giá:* Để đánh giá năng lực vận động của HS qua giờ dạy sử dụng Trò chơi vận động vừa thiết kế trên chúng tôi dựa vào tiêu chí quan sát năng lực vận động; mức độ phù hợp trong trò chơi vận động.

Với dạng khảo sát chung các năng lực vận động trong trò chơi vận động chúng tôi chia mức độ: Hoàn thành tốt; Hoàn thành; Chưa hoàn thành. Với biểu hiện cụ thể như sau:

Tiêu chí đánh giá	Biểu hiện cụ thể của học sinh
Hoàn thành tốt (HTT)	Thực hiện động tác rất đẹp, đúng biên độ kỹ thuật. Phản xạ trò chơi nhanh nhẹn. Tự giác và có tinh thần hỗ trợ các bạn xung quanh.
Hoàn thành (HT)	Thực hiện được các động tác ở mức cơ bản (đôi khi còn một vài lỗi nhỏ về tư thế). Tham gia đầy đủ các trò chơi trong tiết học.
Chưa hoàn thành (CHT)	Động tác còn lóng ngóng, chưa thuộc bài thể dục. Rụt rè, sợ sệt không muốn tham gia trò chơi vận động cùng tập thể.

Kết quả thu được: *Bảng 3: Khảo sát năng lực vận động của học sinh trước và sau thực nghiệm sử dụng trò chơi vận động.*

Mức độ năng lực vận động	Trước khi sử dụng TCVD		Sau khi sử dụng TCVD	
	SL	%	SL	%
HTT: Thực hiện động tác rất đẹp, đúng biên độ kỹ thuật. Phản xạ trò chơi nhanh nhẹn. Tự giác và có tinh thần hỗ trợ các bạn xung quanh.	17/76	22.36	30/76	39.47
HT: Thực hiện được các động tác ở mức cơ bản (đôi khi còn một vài lỗi nhỏ về tư thế). Tham gia đầy đủ các trò chơi trong tiết học.	39/76	51.31	37/76	48.68
CHT: Động tác còn lóng ngóng, chưa thuộc bài thể dục. Rụt rè, sợ sệt không muốn tham gia trò chơi vận động cùng tập thể.	20/76	26.31	9/76	13.15

Trước khi sử dụng trò chơi vận động trong dạy học rèn năng lực vận động cho học sinh, chúng tôi quan sát thực tế HS mỗi lớp trong giờ học và nhận thấy: Nhiều học sinh nhanh mệt khi vận động, còn e ngại, còn rụt rè, còn ngại khi tập luyện trước các bạn, học sinh tham gia tích cực chưa cao, khả năng tập trung, chú ý của học sinh chưa nhiều, vẫn còn một số em chưa thực sự tích cực, còn e dè hoặc tham gia mang tính hình thức.

Số liệu bảng 3 cho thấy: Sau khi sử dụng các trò chơi vận động vào trong các bài học, tiết học, chủ đề đối với hai lớp 2A1 và 2A2 (mỗi lớp 38 học sinh), chúng tôi nhận thấy sự chuyển biến rõ rệt về kết quả học tập và vận động của học sinh. Đa số học sinh có năng lực vận động ở mức Hoàn thành và hoàn thành tốt. Chưa hoàn thành chỉ còn 9/76 chiếm 13.15% so với trước thực nghiệm.

Xét năng lực vận động ở mức độ hoàn thành tốt: Cả 2 lớp đã có 30/76 em chiếm 39.47%, tăng hơn 17%. Kết quả biểu hiện năng lực vận động của HS lớp 2 tuy tăng chưa nhiều nhưng đã đủ để cho thấy biện pháp sử dụng trò chơi để nâng cao năng lực vận động cho các em là phù hợp, hiệu quả. 30/76 em đã thực hiện động tác rất đẹp, đúng biên độ kỹ thuật. Phản xạ trò chơi nhanh nhẹn. Tự giác và có tinh thần hỗ trợ các bạn xung quanh.

Ở mức độ hoàn thành nghĩa là học sinh có khả năng thực hiện được các động tác ở mức cơ bản (đôi khi còn một vài lỗi nhỏ về tư thế). Tham gia đầy đủ các trò chơi trong tiết học đạt 48.68% cũng là bước tiến trong kết quả học tập, rèn luyện năng lực vận động của các em. Nhiều em trước thực nghiệm ở nhóm chưa hoàn thành đã chuyển lên hoàn thành và nhóm hoàn thành chuyển lên Hoàn thành tốt đây là kết quả đáng trân trọng, tin cậy và hợp quy luật với giáo viên trực tiếp giảng dạy và nghiên cứu sáng kiến. Nó cho phép khẳng định việc GV lựa chọn và đưa vào sử dụng các trò chơi vận động trong quá trình giảng dạy đã nâng cao chất lượng giảng dạy giáo dục thể chất, năng lực vận động cho học sinh. Sáng kiến của giáo viên là có hiệu quả và khả thi. Các trò chơi vận động không chỉ tạo hứng thú học tập, giúp học sinh tích cực tham gia hoạt động mà còn góp phần rèn luyện thể lực, tăng cường sự nhanh nhẹn, linh hoạt và tinh thần hợp tác. Từ đó, chất lượng học tập và mức độ hoàn thành nhiệm vụ của học sinh được nâng cao một cách toàn diện. Khảo sát cũng cho thấy: Dù chưa phải là tất cả HS đều đã có năng lực vận động được nâng cao tốt hết nhưng đa số HS trong lớp đều hoàn thành và hoàn thành tốt - Điều làm chúng tôi hài lòng và đạt mục tiêu khi lựa chọn và đưa vào sử dụng trò chơi vận động trong giảng dạy.

Học sinh nhanh nhẹn hơn trong các hoạt động chạy, nhảy, ném. Khả năng phối hợp nhóm được cải thiện rõ rệt, phản xạ nhanh hơn khi tham gia trò chơi. Kỹ năng vận động của học sinh sau khi áp dụng trò chơi vận động có sự tiến bộ rõ rệt. Các em thực hiện các động tác ngày càng chính xác, linh hoạt và có sự phối hợp nhịp nhàng hơn giữa tay, chân và toàn cơ thể. Nhiều học sinh đã cải thiện được các kỹ năng cơ bản như chạy, nhảy, giữ thăng bằng và phản xạ nhanh trong các tình huống vận động. Bên cạnh đó, sự nhanh nhẹn, khéo léo và sức bền của học sinh cũng được nâng lên đáng kể. Đặc biệt, những học sinh trước đây còn hạn chế về vận động đã có sự tiến bộ, tự tin hơn khi tham gia các hoạt động thể chất. Tuy nhiên, vẫn còn một số em cần tiếp tục rèn luyện để hoàn thiện kỹ năng. Nhìn chung, việc áp dụng các trò chơi vận động đã góp phần nâng cao hiệu quả rèn luyện kỹ năng vận động cho học sinh một cách tích cực và bền vững.

Bên cạnh đó, tỷ lệ học sinh hoàn thành giảm xuống. Đây là dấu hiệu cho thấy một bộ phận học sinh đã có sự tiến bộ, chuyển từ mức hoàn thành lên mức hoàn thành tốt. Như vậy, chất lượng chung đã được nâng lên, không còn tập trung nhiều ở mức trung bình như trước.

III – KẾT LUẬN

1. Kết luận

Năng lực vận động và việc nâng cao năng lực vận động cho học sinh là vấn đề quan trọng của giáo dục thể chất; giáo dục thể chất không thể đạt hiệu quả cao nếu năng lực vận động của học sinh thấp. Quá trình nghiên cứu lý luận và thực tiễn về việc nâng cao năng lực vận động của học sinh thông qua trò chơi vận động, áp dụng thực nghiệm tại hai lớp 2 Trường TH& THCS Lê Quý Đôn, tôi rút ra một số kết luận sau:

Sáng kiến “Nâng cao năng lực vận động thông qua trò chơi vận động cho học sinh trường TH&THCS Lê Quý Đôn” mang lại hiệu quả rõ rệt, có tính khả thi cao và hoàn toàn phù hợp với tinh thần đổi mới của Chương trình GDPT 2018. Trò chơi vận động không chỉ là công cụ giải trí mà là giải pháp cốt lõi để phát triển thể chất, nâng cao tố chất sức nhanh, sức mạnh, sự khéo léo và thăng bằng cho học sinh 7 tuổi. Giải pháp này giúp chuyển hóa hoàn toàn thái độ của học sinh từ thụ động, sợ hãi sang chủ động, hào hứng, đồng thời xây dựng môi trường học đường thân thiện, đoàn kết.

Qua việc giảng dạy giờ học theo các quy trình trên, học sinh đã được nâng cao năng lực vận động rõ rệt; nâng cao chất lượng giảng dạy môn học; tạo được sự say mê, hứng thú trong rèn luyện năng lực thể chất cho HS; giờ học trở nên nhẹ nhàng hơn, hiệu quả hơn. Các trò chơi vận động không chỉ tạo hứng thú học tập, phát huy tính tích cực của HS mà còn góp phần tăng cường toàn diện sự nhanh nhẹn, linh hoạt, tinh thần hợp tác, mức độ hoàn thành nhiệm vụ của học sinh.

Sáng kiến đã chứng minh rằng việc sử dụng trò chơi vận động trong giảng dạy thể dục là giải pháp hiệu quả, thiết thực và phù hợp với học sinh lớp 2, góp phần nâng cao thể lực, phát triển kỹ năng và tạo hứng thú học tập; là hướng đi cần được tiếp tục áp dụng và phát huy trong giáo dục thể chất cho học sinh tiểu học.

2. Kiến nghị:

- Tăng cường khuyến khích GV có chuyên môn phát huy trí tuệ, năng lực, sở trường, tâm huyết sáng tạo, lựa chọn, sử dụng các trò chơi vận động rèn luyện nâng cao năng lực vận động cho học sinh. Tạo điều kiện để giảng viên giáo dục thể chất có thể tham quan các mô hình giáo dục tiểu học của các nhà trường ở các khu vực khác nhau, tham dự các buổi tập huấn... để thêm nhiều dữ liệu xây dựng các trò chơi phong phú.

- Liên kết với các tổ chức, các lực lượng giáo dục trong và ngoài nhà trường mở ra các sân chơi để HS có cơ hội thể nghiệm, rèn luyện năng lực vận động.

- Giáo viên dạy các môn học cần chú trọng rèn năng lực vận động cho HS. Sử dụng các phương pháp dạy học tích cực phát huy tính chủ động của HS, khuyến khích HS tích cực tham gia các hoạt động ngoại khóa, trải nghiệm.

- Không quá đặt nặng vào tiến trình thời gian lên lớp; kiểm tra đánh giá hồ sơ sổ sách của GV để GV có thêm sự chủ động trong hướng dẫn rèn luyện thực hành năng lực vận động cho HS gắn với các trò chơi vận động linh hoạt.

- Tạo lập mối quan hệ tốt đẹp với HS, gần gũi, quan tâm, động viên, khuyến khích, làm cho HS mạnh dạn, bớt lo sợ, nhút nhát hơn.

Về phía học sinh cần: Nâng cao hơn nữa nhận thức, thái độ và thể hiện các hành vi, thói quen tích cực trong học tập, cuộc sống. Tích cực, tự giác, chủ động rèn luyện thân thể, tự tin trong học tập rèn luyện năng lực vận động và các hoạt động khác.

Với gia đình HS: Cần quan tâm thói quen sinh hoạt khoa học, thể chất của HS bên cạnh đời sống vật chất; nêu gương tốt cho HS về tinh thần rèn luyện thể dục thể thao; tôn trọng đặc điểm riêng, năng lực, sở trường của mọi người; luôn tìm cách giáo dục, rèn luyện năng lực vận động cho con em. Thường xuyên quan tâm giáo dục thể chất song hành với giáo dục đạo đức, tri thức, kỹ năng sống, năng lực vận động, kỹ năng lao động ... cho HS.

DANH MỤC TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Sách giáo khoa thể dục lớp 1,2,3 – Tác giả Trần Đồng Lâm, Trần Đình Thuận - nhà xuất bản giáo dục – năm 2002
2. Sách thể dục dành cho học sinh sinh viên – tác giả Trần Đồng Lâm – Nhà xuất bản giáo dục – năm 2002
3. Sách giáo khoa lớp 2 cũ – Nhà xuất bản giáo dục – năm 2002.
4. Sách giáo khoa lớp 2 mới – Nhà xuất bản đại học sư phạm – năm 2020.
(Bộ sách cánh diều) – tác giả Đặng Ngọc Quang chủ biên.
5. Nguồn tài liệu internet, sách điện tử trên internet
6. Các nguồn trò chơi dân gian

PHỤ LỤC

KẾ HOẠCH DẠY HỌC

TUẦN 8+9 (Tiết 15 +16+17)

Môn học: Giáo dục thể chất; Lớp: 2A1,2

Bài 1: Động tác vươn thở và động tác tay

Bài 2: Động tác chân và động tác lườn

Thời gian thực hiện: Từ ngày 27 tháng 10 đến 31 tháng 10 năm 2025

1. Yêu cầu cần đạt

- *Kiến thức:*

+ Biết thực hiện Động tác Vươn thở, tay, chân, lườn.

- *Phẩm chất:*

+ Nghiêm túc, tích cực trong học tập và hoạt động tập thể.

+ Tích cực tham gia các trò chơi vận động, hỗ trợ khéo léo...

- *Năng lực:*

+ Biết quan sát tranh ảnh, động tác mẫu của giáo viên để tập luyện.

+ Năng lực tự chủ và tự học: Biết sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: biết phân công hợp tác trong nhóm để thực hiện tập luyện, trò chơi vận động

+ Biết thực hiện vệ sinh sân tập, chuẩn bị dụng cụ trước tập luyện.

+ Thực hiện được nội dung bài học: Động tác Vươn thở, tay, chân, lườn

+ Bước đầu hình thành thói quen tập luyện.

2. Đồ dùng dạy học:

+ Giáo viên chuẩn bị: Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao, còi, tranh ảnh ... minh họa bài dạy.

+ Học sinh: trang phục thể thao, sưu tầm tranh ảnh minh họa động tác tập luyện.

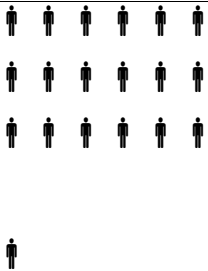
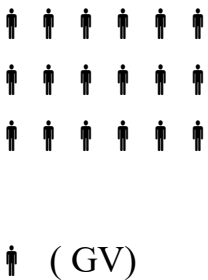
+ Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đấu.

+ Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt (tập thể), tập cá nhân, tập theo tổ/ nhóm, tập theo cặp đôi.

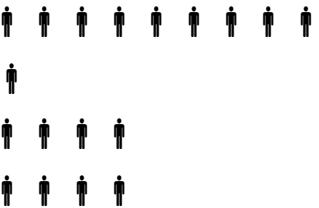
IV. Tiến trình dạy học.

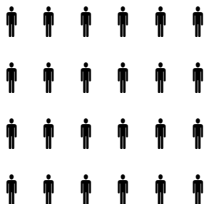
Nội dung	LVB	Phương pháp tổ chức và yêu cầu	
		Hoạt động của giáo viên	Hoạt động của học sinh
A. Phần mở đầu. - Nhận lớp - Phổ biến nội dung bài học - Khởi động: + Khởi động các khớp: xoay cổ tay, cánh tay, cẳng tay, cổ chân, đầu gối, khớp hông, khớp cổ + Trò chơi: Lịch sự.	5-7 phút 2 x 8 nhịp 1-2 lần	- Kiểm tra sĩ số, trang phục, sức khỏe học sinh. - Phổ biến nội dung, yêu cầu của bài học. - Yêu cầu HS thực hiện. + Xoay các khớp theo thứ tự - Nhận xét, đánh giá HS thực hiện. - Phổ biến cách chơi	- Cán sự tập hợp, điểm số, báo cáo sĩ số.                    (Gv) - Thực hiện theo nhịp hô của cán sự lớp. - Thực hiện theo động tác.                          - Chơi dưới sự hướng dẫn của GV
B. Phần cơ bản. Hoạt động 1 Động tác Vươn thở, Tay	18-20 phút	Làm mẫu và phân tích động tác. - Lần 1: Yêu cầu HS làm mẫu động tác	- Quan sát GV - Quan sát bạn tập - Tập theo cán sự lớp hô - Tập theo nhịp hô của GV

		- Lần 2: Vừa tập vừa phân tích động tác - Lần 3: GV tập động tác kết hợp sửa sai động tác - Lần 4: Hô cho HS tập	
Hoạt động 2; Luyện tập * Luyện tập cá nhân * Luyện tập cặp đôi * Luyện tập nhóm.	10-12 phút	- Yêu cầu HS tự tập 3 lần. + Quan sát và đánh giá HS -Yêu cầu học sinh tập luyện cặp đôi 2 đến 3 lần. + Quan sát và đánh giá HS - Chia tổ tập luyện + Quan sát và đánh giá HS	- Cá nhân tự hô và tự tập. - Tập và sửa động tác sai cho nhau. ♂ ♂ - Tổ cử người nào hô tốt lên hô trước (sau đó đổi người hô) cho các bạn tập động tác ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ - Chơi thử dưới sự hướng dẫn của GV - Chơi trò chơi dưới sự hướng dẫn của GV - Đội hình trò chơi: ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂
C.*Trò Chạy tiếp sức có dụng cụ	5-8 phút	- Hướng dẫn cách chơi.	

		- Chơi trò chơi	
C. Vận dụng.	2-3 phút	- Yêu cầu HS quan sát tranh SGK ??Em hãy cho biết người chỉ huy phải hô khẩu lệnh nào dưới đây để phù hợp với hình.	- Học sinh liên hệ.
E. Kết thúc: - Thả lỏng chân: Đưa từng chân ra trước cách mặt đất 5 đến 7cm rồi rũ nhẹ từng chân một. - Hệ thống lại bài. - Nhận xét giờ học. - HS xếp hàng về lớp.	4-5 phút 2x8 nhịp	- Hướng dẫn HS thả lỏng chân tay.	- Thực hiện theo sự hướng dẫn của GV 

Bài 2: Động tác chân và động tác lườn

Nội dung	LVĐ	Phương pháp tổ chức và yêu cầu	
		Hoạt động của giáo viên	Hoạt động của học sinh
A. Phần mở đầu. - Nhận lớp - Phổ biến nội dung bài học	5-7 phút	- Kiểm tra sĩ số, trang phục, sức khỏe học sinh.	- Cán sự tập hợp, điểm số, báo cáo sĩ số. 

- Khởi động: + Khởi động các khớp: xoay cổ tay, cánh tay, cẳng tay, cổ chân, đầu gối, khớp hông, khớp cổ + Trò chơi: Lịch sự.	2 x 8 nhịp	- Phổ biến nội dung, yêu cầu của bài học. - Yêu cầu HS thực hiện. + Xoay các khớp theo thứ tự - Nhận xét, đánh giá HS thực hiện.	 (Gv) - Thực hiện theo nhịp hô của cán sự lớp. - Thực hiện theo động tác.   - Chơi dưới sự hướng dẫn của GV
B. Phần cơ bản. Hoạt động 1 Động tác Chân, lườn	18-20 phút	Làm mẫu và phân tích động tác. - Lần 1: Yêu cầu HS làm mẫu động tác - Lần 2: Vừa tập vừa phân tích động tác - Lần 3: GV tập động tác kết hợp sửa sai động tác - Lần 4: Hô cho HS tập	- Quan sát GV - Quan sát bạn tập - Tập theo cán sự lớp hô - Tập theo nhịp hô của GV
Hoạt động 2; Luyện tập * Luyện tập cá nhân	10-12 phút	- Yêu cầu HS tự tập 3 lần.	- Cá nhân tự hô và tự tập.

		khẩu lệnh nào dưới đây để phù hợp với hình.	
<i>E. Kết thúc:</i> - Thả lỏng chân: Đưa từng chân ra trước cách mặt đất 5 đến 7cm rồi rũ nhẹ từng chân một. - Hệ thống lại bài. - Nhận xét giờ học. - HS xếp hàng về lớp.	4-5 phút 2x8 nhịp	- Hướng dẫn HS thả lỏng chân tay.	- Thực hiện theo sự hướng dẫn của GV   (GV)

Một số hình ảnh minh họa giờ học GDTC sử dụng trò chơi nâng cao năng lực vận động



Hình 1 - Trò chơi nhảy bao



Hình 2 – Trò chơi chạy tiếp sức có dụng cụ

KẾ HOẠCH DẠY HỌC MÔN HỌC MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 2
Năm học 2025 – 2026

2. MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 2 SÁCH CÁNH DIỀU

2.1. Tổng hợp số tiết thực hiện cho khung chương trình chính khóa và các hoạt động giáo dục

STT	Học kì	Tổng số tiết quy định	Chương trình bắt buộc			Chương trình mở rộng (lồng ghép)	Hoạt động ngoại khóa	Số tuần	Số Lớp
			Số tiết lên lớp	Số tiết chủ đề	Số tiết trải nghiệm				
1	Học kì I	36	36	0	0	0		18	2
	Học kì II	34	34	0	0	0		17	
2	Tổng năm học	70						35	

2.2. Học kỳ I (18 tiết)

Tuần, tháng	Chương trình và sách giáo khoa				Nội dung điều chỉnh bổ sung		Ghi chú /Đồ dùng dạy học
	Chủ đề/ Mạch dung	Tên bài học			Tiết học		

Tuần 1	Đội hình đội ngũ	Bài 1: Biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành hai, ba hàng dọc và ngược lại.	1	Tích hợp: Thực hiện hàng dọc dóng hàng trong giờ chào cờ, thể dục giữa giờ.	Còi
		Bài 1: Biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành hai, ba hàng dọc và ngược lại.	2	GD kỉ luật cho HS.	
Tuần 2	Đội hình đội ngũ	Bài 1: Biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành hai, ba hàng dọc và ngược lại.	3	GD tính tự giác cho HS trong tập luyện.	Vòng nhựa
		Bài 2: Biến đổi đội hình từ hàng dọc thành hàng ngang, vòng tròn và ngược lại.	4		
Tuần 3	Đội hình đội ngũ	Bài 2: Biến đổi đội hình từ hàng dọc thành hàng ngang, vòng tròn và ngược lại.	5	GD tính tự giác cho HS trong tập luyện.	
		Bài 2: Biến đổi đội hình từ hàng dọc thành hàng ngang, vòng tròn và ngược lại.	6		
Tuần 4	Đội hình đội ngũ	Bài 2: Biến đổi đội hình từ hàng dọc thành hàng ngang, vòng tròn và ngược lại.	7		
		Bài 3: Biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành hai, ba hàng ngang và ngược lại.	8	GD tính tự giác cho HS trong tập luyện.	Vòng nhựa
Tuần 5	Đội hình đội ngũ	Bài 3: Biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành hai, ba hàng ngang và ngược lại.	9		
		Bài 3: Biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành hai, ba hàng ngang và ngược lại.	10		
Tuần 6	Đội hình đội ngũ	Bài 4: Động tác giậm chân tại chỗ, đứng lại.	11	GD tính tự giác cho HS trong tập luyện.	
		Bài 4: Động tác giậm chân tại chỗ, đứng lại.	12	Trò chơi kéo co	
Tuần 7	Đội hình đội ngũ	Bài 4: Động tác giậm chân tại chỗ, đứng lại.	13		
		Ôn tập chủ đề ĐHĐN	14		

Tuần 8	Bài tập thể dục	Bài 1: Động tác vươn thở và động tác tay	15	GD học sinh bảo vệ môi trường, chăm sóc sức khỏe bản thân.	
		Bài 2: Động tác chân và động tác lườn	16	Trò chơi chạy tiếp sức, Ném vòng trúng đích	Vòng nhựa
Tuần 9	Bài tập thể dục	Bài 2: Động tác chân và động tác lườn	17		
		Bài 3: Động tác bụng và động tác toàn	18		
Tuần 10	Bài tập thể dục	Bài 3: Động tác bụng và động tác toàn	19		
		Bài 4: Động tác nhảy và động tác điều hòa.	20		
Tuần 11	Bài tập thể dục	Bài 4: Động tác nhảy và động tác điều hòa.	21		
		Ôn tập chủ đề bài tập thể dục	22	GD sức khỏe cho HS.	
Tuần 12	TT & KNVĐCB	Bài 1: Đi theo các hướng	23	Chủ đề 4 (Giáo dục địa phương)	
		Bài 1: Đi theo các hướng	24		Cờ, còi
Tuần 13	TT & KNVĐCB	Bài 1: Đi theo các hướng	25	GD kỉ luật cho HS.	
		Bài 1: Đi theo các hướng	26		
Tuần 14	TT & KNVĐCB	Bài 1: Đi theo các hướng	27		
		Bài 1: Đi theo các hướng	28	GD tính phản xạ cho HS.	
Tuần 15	TT & KNVĐCB	Bài 2: Đi kiễng gót theo các hướng	29		
		Bài 2: Đi kiễng gót theo các hướng	30		
Tuần 16	TT & KNVĐCB	Bài 2: Đi kiễng gót theo các hướng	31	GD kỉ luật cho HS.	Cờ, còi

		Bài 2: Đi kiềng gót theo các hướng	32	Chủ đề 6 (Giáo dục địa phương)	
Tuần 17	TT & KNVĐCB	Bài 2: Đi kiềng gót theo các hướng	33		
		Bài 2: Đi kiềng gót theo các hướng	34		
Tuần 18		Ôn tập đánh giá theo chủ đề	35		
		Sơ kết cuối học kì I	36		

2.3. Học kỳ I (17 tiết)

Tuần 19	TT & KNVĐCB	Bài 3: Đi thường nhanh dần chuyển sang chạy theo các hướng.	37	GD kỉ luật cho HS.	
		Bài 3: Đi thường nhanh dần chuyển sang chạy theo các hướng.	38	Chủ đề 10 (Giáo dục địa còi phương)	
Tuần 20	TT & KNVĐCB	Bài 3: Đi thường nhanh dần chuyển sang chạy theo các hướng.	39		
		Bài 3: Đi thường nhanh dần chuyển sang chạy theo các hướng.	40	GD tính phản xạ cho HS.	
Tuần 21	TT & KNVĐCB	Bài 4: Các động tác quỳ cơ bản	41	GD sức khỏe cho HS.	
		Bài 4: Các động tác quỳ cơ bản	42		
Tuần 22	TT & KNVĐCB	Bài 4: Các động tác quỳ cơ bản	43		
		Bài 4: Các động tác quỳ cơ bản	44		
Tuần 23	TT & KNVĐCB	Bài 5: Các động tác ngồi quỳ cơ bản	45		
		Bài 5: Các động tác ngồi quỳ cơ bản	46	GD sức khỏe cho HS.	
Tuần 24	TT & KNVĐCB	Bài 5: Các động tác ngồi quỳ cơ bản	47		
		Bài 5: Các động tác ngồi quỳ cơ bản	48		

Tuần 25	TT & KNVĐCB	Ôn tập chủ đề tư thế và kỹ năng vận động cơ bản	49		
	TTTC Bóng đá	Bài 1: Làm quen tâng bóng	50		
Tuần 26	TTTC Bóng đá	Bài 1: Làm quen tâng bóng	51		Bóng, mắc cơ
		Bài 1: Làm quen tâng bóng	52		
Tuần 27	TTTC Bóng đá	Bài 1: Làm quen tâng bóng	53	GD ý chí trong tập luyện.	
		Bài 2: Làm quen đỡ bóng bằng chân	54		
Tuần 28	TTTC Bóng đá	Bài 2: Làm quen đỡ bóng bằng chân	55	GD ý chí trong tập luyện và thi đấu.	
		Bài 2: Làm quen đỡ bóng bằng chân	56		
Tuần 29	TTTC Bóng đá	Bài 2: Làm quen đỡ bóng bằng chân	57		
		Bài 3: Làm quen dẫn bóng	58		
Tuần 30	TTTC Bóng đá	Bài 3: Làm quen dẫn bóng	59	Trò chơi nhảy bao bố	
		Bài 3: Làm quen dẫn bóng	60		
Tuần 31	TTTC Bóng đá	Bài 3: Làm quen dẫn bóng	61		
		Bài 3: Làm quen dẫn bóng	62		Bóng, mắc cơ
Tuần 32	TTTC Bóng đá	Bài 4: Làm quen đá bóng bằng lòng bàn chân	63	GD ý chí trong tập luyện.	Bóng, mắc cơ
		Bài 4: Làm quen đá bóng bằng lòng bàn chân	64		

Tuần 33	TTTC Bóng đá	Bài 4: Làm quen đá bóng bằng lòng bàn chân	65		
		Bài 4: Làm quen đá bóng bằng lòng bàn chân	66	GD ý chí trong tập luyện và thi đấu.	
Tuần 34	TTTC Bóngđá	Bài 4: Làm quen đá bóng bằng lòng bàn chân	67		
		Ôn tập chủ đề TTTC môn bóng đá.	68		
Tuần 35		Ôn tập, đánh giá cuối học kì II	69		
		Ôn tập, tổng kết chương trình	70		

XÁC NHẬN CỦA CƠ QUAN ĐƠN VỊ ÁP DỤNG SÁNG KIẾN
(Đối với CSTĐ, Bằng khen)
(Ký tên, đóng dấu)

TÁC GIẢ

