ỦY BAN NHÂN DÂN QUẬN 2

**TRƯỜNG THCS TRẦN QUỐC TOẢN**

logo tqt.wmf

****

**GV THỰC HIỆN: NGUYỄN TRẦN THIỆN PHÚ**

**TỔ: NHẠC – THỂ DỤC – MỸ THUẬT**

**NĂM HỌC 2018 - 2019**

***A. ĐẶT VẤN ĐỀ***

**I) Lý do chọn đề tài:**

- Hiện nay giáo dục thể chất và thể thao trong học đường có một vị trí quan trọng. Nhằm đào tạo thế hệ trẻ phát triển toàn diện, hoàn thiện về nhân cách, trí tuệ và thể chất để phục vụ sự nghiệp công nghiệp hóa hiện đại hóa đất nước, giữ vững và tăng cường an ninh quốc phòng.

- Trong xu thế đổi mới toàn diện nội dung, chương trình sách giáo khoa, phương pháp dạy học hiện nay, bên cạnh những thành công những kết quả đáng phát huy vẫn còn tồn tại những bất cập nhất định. Chẳng hạn, có một số ý kiến cho rằng “Thể dục chỉ là môn phụ, chưa thu hút được học sinh”, cũng có một số ý kiến khác cho rằng “Học Thể dục vừa mệt vừa chán”,….Học sinh giờ đây không còn yêu thích môn thể dục; cách tiếp cận, học tập môn thể dục vẫn còn thụ động, qua loa. Nhiều em không chạy nổi một vòng sân, không thực hiện được một kỹ thuật động tác đơn giản,…. Ở lứa tuổi học sinh THCS, tính vui tươi, hồn nhiên, hiếu động là không thể thiếu được trong các em. Đặc biệt về mặt tâm sinh lý của các em có nhiều thay đổi lớn. Thế nên, trong môn học thể dục không nên theo khuynh hướng học thể dục đơn thuần, máy móc, gây cho các em sự mệt mỏi, căng thẳng, nhàm chán, dẫn đến phản tác dụng rèn luyện mà phải kích thích, tác động đến hoạt động toàn diện cả về mặt tâm sinh lý ở các em. Cần tạo nên sự hứng thú, giúp các em ham thích tập luyện tốt hơn. Do đó, để giúp học sinh tăng sự hứng thú, kích thích với môn học, giáo viên phải tìm ra được những phương pháp giảng dạy mới, đa dạng hóa bộ môn, tập cho các em thói quen học đa chiều. Và vận dụng kiến thức liên môn vào giảng dạy sẽ giải quyết vấn đề đó.

**II) Cơ sở lý luận:**

- Vận dụng kiến thức liên môn trong dạy học thể dục, trước tiên xuất phát từ ý tưởng: làm thế nào để dạy – học môn thể dục thêm hứng thú? Làm thế nào để học sinh tiếp cận môn học một cách chủ động, hiệu quả? Làm thế nào để học sinh đến với môn học một cách tự nhiên, gần gũi? Làm thế nào để học sinh có thể vận dụng mọi hiểu biết của mình để giải quyết một vấn đề khoa học và có hiệu quả tốt nhất?

- Trên cơ sở mục tiêu đổi mới giáo dục nói chung, nâng cao chất lượng môn Thể dục nói riêng và trên hết là dạy học theo hướng tích cực, học sinh được chủ động tiếp cận kỹ thuật động tác, chọn được phương pháp phù hợp để học tập với hiệu quả cao nhất mà không bị gò bó căng thẳng.

- Mặt khác, vận dụng kiến thức liên môn để giải quyết một vấn đề cũng đang là xu thế của trường học, giáo viên, học sinh cũng đang tích cực thực hiện. Do vậy, đề tài của tôi cũng bám sát những mục tiêu và sự định hướng đó. Nó sẽ là một cái nhìn mới, một cách tiếp cận mới trong giảng dạy thể dục.

**III) Cơ sở thực tiễn:**

- Qua hai năm giảng dạy môn thể dục. Bước đầu, tôi cảm nhận được: muốn học sinh hứng thú với môn học, muốn có hiệu quả trong giảng dạy thể dục không thể không đổi mới phương pháp. Kiến thức ngày càng đa dạng, có xu hướng xích gần. Các môn có sự gắn kết chặt chẽ. Thậm chí một số môn học kiến thức còn chồng chéo lên nhau. Do đó, làm thế nào để học sinh không nhàm chán, làm thế nào để các em biết vận dụng kiến thức đã học, hiểu biết có sẵn để giải quyết tốt một vấn đề đang là câu chuyện đáng bàn ở mỗi trường học.

- Thứ hai, việc vận dụng kiến thức liên môn để giải quyết một vấn đề không phải là câu chuyện hoàn toàn mới. Nó đã được nhắc đến và được thực hiện từ rất lâu. Những giáo viên có kinh nghiệm vẫn đang làm, học sinh khá – giỏi các em cũng đang làm. Vấn đề đặt ra ở đây là làm sao để đại bộ phận giáo viên và tất cả học sinh cùng hưởng ứng, cùng làm. Trong thể dục có lịch sử, trong thể dục có sinh học, trong thể dục có văn hóa có âm nhạc, có tư tưởng, có giá trị thẩm mỹ. Làm thế nào để một kỹ thuật động tác mãi in sâu, thấm ngầm vào trí nhớ của các em học sinh, để kỹ thuật đó có thể phát triển thành kỹ năng kỹ xảo. Đó là vấn đề đặt ra với mỗi giáo viên giảng dạy môn thể dục.

- Do đó, vận dụng kiến thức liên môn trong giảng dạy môn thể dục không còn là vấn đề đơn thuần nữa mà nó trở thành nhiệm vụ của mỗi ai đã, đang và sẽ là giáo viên dạy thể dục trong nhà trường phổ thông.

**IV) Thực trạng của vấn đề:**

- Vào ngày 27/03/1946, Bác Hồ đã ra lời kêu gọi toàn dân tập thể dục: “Giữ gìn dân chủ, xây dựng nước nhà, xây dựng đời sống mới, việc gì cũng cần có sức khỏe mới thành công. Một người dân yếu ớt tức làm cho cả nước yếu ớt, một người dân mạnh khỏe tức làm cho cả nước mạnh khỏe.” Thế nên: “Luyện tập thể dục, bồi bổ sức khỏe là bổn phận của người dân yêu nước”.

- Bác Hồ đã khẳng định mục đích của rèn luyện sức khỏe ở thời đại mới là để xây dựng một xã hội văn minh. Mục đích của Giáo dục thể chất là phát triển toàn diện thế hệ trẻ Việt Nam, thế hệ trẻ đó phải được phát triển thể chất có chủ định để thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện của Đảng và Nhà nước.

**V) Mục đích nghiên cứu:**

- Dạy học thể dục theo hướng vận dụng kiến thức liên môn giúp giáo viên chủ động hơn trong chuẩn bị thiết kế bài giảng; giúp học sinh có thói quen tìm hiểu, biết vận dụng tổng hợp kiến thức để giải quyết một vấn đề. Từ đó bồi dưỡng cho các em học sinh tinh thần tự học, sáng tạo, bồi dưỡng tư duy, bồi dưỡng tâm hồn, rèn luyện kỹ năng.

**VI) Phạm vi và đối tượng nghiên cứu:**

- Chương trình thể dục THCS

- Học sinh khối lớp 6 - Trường trung học cơ sở Trần Quốc Toản

- Rèn luyện thân thể trong nhà trường và luyện tập ở nhà.

**VII) Phương pháp nghiên cứu:**

**-** Để giải quyết mục đích của đề tài, tôi đã sử dụng phương pháp nghiên cứu sau:

+ Sử dụng tranh ảnh

+ Phương pháp thi đua khen thưởng cho học sinh hay nhóm tổ tích cực nhất tiết học

+ Vận dụng kiến thức liên môn của 1 số môn như: Sinh học, Lịch sử, Tiếng Anh, Âm nhạc, Địa lý,…

**B. NỘI DUNG**

**I) Các hoạt động đã tiến hành:**

***1. Biện pháp tiến hành:***

- Hình thức: Thực nghiệm tại lớp 6/5 giảng dạy theo phương pháp vận dụng kiến thức liên môn, thực nghiệm đối chiếu tại lớp 6/7 giảng dạy theo phương pháp chung.

- Cách tổ chức:

+ Lớp thực nghiệm tiến hành theo quy trình của phương pháp vận dụng kiến thức liên môn, lớp đối chiếu theo cách thức chung của tiết dạy bình thường.

+ Lớp thực nghiệm tiến hành theo các bước:

-> ***Bước 1:*** Giáo viên xây dựng kế hoạch.

-> ***Bước 2:*** Giao nhiệm vụ cụ thể cho học sinh: Mục tiêu, phương pháp, phương tiện, kiến thức liên quan, các bước tiến hành,…

-> ***Bước 3:*** Thực nghiệm.

-> ***Bước 4:*** Rút kinh nghiệm.

- Phương pháp:

+ Giáo viên: xây dựng kế hoạch, thiết kế bài học, tư liệu liên quan, thiết bị tương ứng, dự kiến quy trình, kết quả,…

+ Học sinh: Sưu tầm, vận dụng kiến thức: Sinh học, lịch sử, tiếng anh, địa lý,… kỹ năng tổng hợp, báo cáo kết quả. Có thể sưu tầm cá nhân, trao đổi, thu thập thông tin theo nhóm.

***2. Thời gian tạo ra giải pháp:***

+ Thực nghiệm trong năm học: 2017 – 2018.

+ Lớp thực nghiệm: 6/5.

+ Lớp đối chiếu: 6/7.

+ Tiếp tục thực hiện trong năm học: 2018 – 2019.

+ Rút kinh nghiệm – đưa ra giải pháp sau khi đánh giá kết quả cụ thể từ so sánh, đối chiếu, rút kinh nghiệm.

+ Trao đổi, thảo luận, góp ý thông qua sinh hoạt chuyên môn của nhóm Nhạc - Mỹ thuật - Thể dục.

***3. Nhiệm vụ:***

***- Với giáo viên dạy bộ môn thể dục:***

- Vận dụng kiến thức liên môn trong giảng dạy là yêu cầu mang tính cấp thiết hiện nay. Nó không chỉ góp phần làm sinh động bài học mà còn tạo ra động lực lớn cho tư duy và sự hứng thú học tập của học sinh với bộ môn. Vận dụng kiến thức liên môn sẽ tránh được việc tiếp xúc kỹ thuật động tác một cách khô khan, miễn cưỡng.

- Vận dụng kiến thức liên môn giúp giáo viên luôn phải đặt mình vào bộ môn, luôn tự làm mới chính mình, làm chủ nội dung, phương pháp, cách tổ chức dạy học. Bởi vì chỉ có vậy người giáo viên mới có thể “truyền lửa” tinh thần đến học sinh, mới có thể giúp các em chủ động tích cực, sáng tạo trong tiếp cận, lĩnh hội tri thức.

- Tích hợp kiến thức liên môn trong dạy thể dục còn giúp giáo viên luôn chủ động, sáng tạo trước mọi yêu cầu. Từ đó tiết dạy học thể dục, có sự tươi mới, khoa học của kiến thức vật lý, sự chính xác của toán học, logic của môn sinh học; có chiều sâu triết lí của hệ tư tưởng, văn hóa,… Từ đó người dạy thể dục có thể có cái nhìn đa chiều khi tiếp cận một nội dung. Vì vậy mới có thể khơi lên “ngọn lửa” nhiệt huyết ở tinh thần học tập của học sinh.

- Dạy học vận dụng kiến thức liên môn trong dạy học thể dục cũng là nhu cầu tự thân, là yêu cầu bắt buộc của cuộc sống hôm nay. Xu thế thời đại là hội nhập toàn cầu, khoa học là sự giao thoa, kế thừa, văn hóa là sự đan xen đa dạng,… và giáo dục đương nhiên không thể nằm “ngoài vùng phủ sóng”. Bởi hơn đâu hết: các môn học luôn có sự đan xen, mọi kiến thức không bao giờ độc lập. Người giáo viên yêu nghề, có trách nghiệm không thể là cái máy đã lập trình sẵn rồi cứ thể mà chạy. Luôn đổi mới chính mình, đổi mới ngay từ tư duy tích hợp là một trách nhiệm bắt buộc với mỗi giáo viên.

***- Với học sinh:***

- Vận dụng kiến thức liên môn trong học thể dục sẽ giúp các em tránh được sự thụ động, máy móc khi tiếp cận một bài học. Bài học của các em không còn xơ cứng bởi những giá trị nội dung, đơn thuần. Nó không còn bị gò ép theo một quan điểm nào đó, không còn khó hiểu, mơ hồ nữa. Và tất nhiên các em tiếp cận kỹ thuật động tác dễ dàng hơn.

- Học tập theo phương pháp vận dụng kiến thức liên môn còn giúp các em thói quen học tập chủ động, sáng tạo, bước đầu mang tính khoa học. Việc tiếp cận một kỹ thuật động tác với đa chiều kiến thức luôn đặt các em vào tình huống “có vấn đề”. Do đó, tự các em sẽ nảy sinh yêu cầu phải giải quyết bằng được các vấn đề đó. Bởi vậy, vận dụng kiến thức liên môn bao giờ cũng là phương pháp tối ưu, hiệu quả nhất.

***4. Mô tả - giải pháp:***

Ở nội dung này, tôi sẽ tập trung vào việc dẫn dắt mô tả từng khía cạnh vấn đề qua các bước cụ thể của quy trình thiết kế một bài học. Tính mới, giải pháp thực hiện sẽ được chứng minh qua các ví dụ cụ thể theo nội dung bài học.

**\* Mô tả qua cấu trúc một bài học:**

***Mục tiêu bài học:***

- Phần kiến thức:

+ Theo chuẩn kiến thức kĩ năng môn học.

+ Phần mới: Học sinh biết tìm hiểu, vận dụng kiến thức liên môn để giải quyết vấn đề.

- Phần kĩ năng:

+ Theo chuẩn kiến thức kĩ năng.

+ Theo yêu cầu cụ thể của đặc trưng thể loại.

+ Phần mới: Kĩ năng tổng hợp, liên hệ, vận dụng.

- Phần thái độ:

+ Theo chuẩn kiến thức kĩ năng.

+ Phần mới: Kĩ năng tự nghiên cứu, tổng hợp.

***Chuẩn bị phương tiện:***

- Giáo viên:

+ Theo yêu cầu của bài học: Tài liệu, sách các loại, phương tiện dạy học.

+ Phần mới: lựa chọn, xây dựng, lộ kiến thức tích hợp.

- Học sinh: Ngoài đồ dùng, thiết bị, cần đầu tư tìm hiểu kiến thức sinh học, toán học, vật lí, tư tưởng liên quan,...

***Hoạt động dạy học:***

***- Bước 1:***

+ Giáo viên xây dựng, thiết kế bài học theo phân phối chương trình.

+ Giao nhiệm vụ cho học sinh: Chuẩn bị bài, sưu tầm, tìm hiểu kiến thức liên môn cần có trong bài học.

***- Bước 2:*** Triển khai thành các hoạt động dạy – học trên lớp:

+ Theo tiến trình, cấu trúc bài học, đặc trưng bộ môn.

+ Khéo léo lồng ghép, tích hợp kiến thức liên quan đến các môn học.

+ Khuyến khích học sinh tìm tòi, chủ động sáng tạo.

***- Bước 3:*** Tổng kết – Rút kinh nghiêm: Củng cố nội dung kiến thức, kĩ năng.

***- Bước 4:*** Giao nhiệm vụ cho những bài học tiếp theo.

***5. Chứng minh qua ví dụ:***

**Tiết 54**:

* Bật nhảy: Ôn một số động tác bổ trợ. Đà ba bước – giậm nhảy (vào hố cát hoặc đệm).
* Chạy nhanh: Xuất phát cao – chạy nhanh 30m. Trò chơi (Do GV chọn).
* Chạy bền: Chạy bền trên địa hình tự nhiên.

1. **Mục tiêu dạy học:**

**a. Kiến thức**

**\* Kiến thức bài học :**

- Học sinh thực hiện được các động tác bổ trợ ở nội dung bật nhảy và thực hiện được chính xác kỹ thuật chạy đà ba bước – giậm nhảy.

- Học sinh thực hiện được kỹ thuật xuất phát cao – chạy nhanh 30m.

- Rèn luyện sức bền, biết vận dụng tự tập luyện hằng ngày.

- An toàn trong học tập. Giữ trật tự và rèn luyện kỷ luật của lớp.

- Một số năng lực cần phát triển: Năng lực giải quyết vấn đề, năng lực cảm thụ thẩm mĩ, năng lực tính toán, năng lực sáng tạo, năng lực hợp tác, năng lực tư duy, năng lực nhận thức sức khỏe cá nhân.

\* Kiến thức liên môn cần tích hợp:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **STT** | **MÔN** | **NỘI DUNG TÍCH HỢP** |
| 1 | - GDCD | + Học sinh rèn luyện tính tự giác, tích cực, kỷ luật trong tập luyện.  + Học sinh rèn luyện ý chí trong tập luyện và thi đấu môn chạy bền nói riêng và các môn thể thao nói chung. |
| 2 | - Mỹ thuật | + Học sinh xem tranh ảnh về kỹ thuật đà ba bước – giậm nhảy và phân tích được kỹ thuật động tác đà ba bước – giậm nhảy để hoàn thiện được kỹ thuật của bản thân. |
| 3 | - Sinh học | + Học sinh biết được tác dụng của việc khởi động, đưa trạng thái cơ thể, ở trạng thái tĩnh sang trạng thái động, thả lỏng căng cơ để tránh chấn thương khi đã tập luyện xong và cách khắc phục các trạng thái xảy ra khi đang chạy bền (trạng thái cực điểm, sóc hông). |
| 4 | - Toán học | + Học sinh biết được cách đo đà ba bước – giậm nhảy, dùng thước đo được thành tích mình đạt được. |
| 5 | - Lịch sử | + Học sinh biết được lịch sử hình thành của nội dung mình đang học |
| 6 | - Tiếng anh | ***+*** Học sinh biết được tên Tiếng Anh của các nội dung được học và được làm quen với khẩu lệnh xuất phát bằng tiếng anh khi chạy kỹ thuật xuất phát cao, biết được tên của các kỷ lục gia thế giới, olympic ở nội dung mình đang học. |
| 7 | - Nhạc | + Đưa âm nhạc vào bài khởi động để tang sự hứng thú cho các em ở đầu buổi học |

**b. Kỹ năng:**

Học sinh được rèn:

- Kỹ năng quan sát và thực hiện một vấn đề.

- Kỹ năng ra quyết định khi vận dụng kiến thức vào thực tế.

- Kỹ năng lắng nghe và hoạt động nhóm.

- Kỹ năng khai thác tranh, ảnh.

- Kỹ năng liên kết các kiến thức giữa các phân môn.

**c. Thái độ:**

Qua tiết học:

- Rèn ý chí, tinh thần tự giác tích cực tham gia môn học.

- Có ý thức nghiêm túc trong học tập và trong hoạt động nhóm

- Yêu thích môn Thể dục cũng như các môn học khác như: Giáo dục công dân, Mỹ thuật, Toán học, Sinh học, Vật lý, Tiếng Anh, Nhạc

**2. Đối tượng dạy học của bài học:**

- Đối tượng học sinh: Lớp 6/5

- Số lượng: 29 em.

- Đặc điểm: Học sinh thích học môn Thể dục.

**3. Ý nghĩa của bài học:**

Giúp các em thấy được vai trò to lớn của việc rèn luyện sức khỏe. Rèn luyện tính tự giác, tích cực, tư duy, sáng tạo, kỷ luật.

**4. Thiết bị dạy học:**

- Giáo án, bài giảng, thiết bị dạy học, tư liệu dạy học

**5. Hoạt động dạy học và tiến trình dạy học:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **ĐLVĐ** | **BIỆN PHÁP TỔ CHỨC** |
| **I. PHẦN MỞ ĐẦU:**  *1. Nhận lớp.*  Kiểm tra sỉ số, nắm tình hình sức khỏe học sinh  *2. Phổ biến nội dung,yêu cầu bài học*  *Tích hợp với môn sinh học:* khởi động đưa trạng thái cơ thể, ở trạng thái tĩnh sang trạng thái động.  *Tích hợp với môn nhạc:* mở nhạc để HS khởi động tăng hứng thú cho buổi học  *3. Khởi động chung :*  - Khởi động chung: xoay các khớp cổ, vai, cánh tay, khuỷu tay, hông, động tác lườn, động tác vặn mình, động tác lưng bụng, gập duỗi gối, ép dọc, ép ngang, xoay cổ tay cổ chân. | 5P  2Lx8N | Ban cán sự cho lớp tập hợp, điểm số báo cáo.  Đội hình nhận lớp, phổ biến nội dung buổi học:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹.GV  GV giải thích cho HS về tác dụng của việc khởi động  GV mở nhạc cho HS khởi động  Đội hình khởi động:  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹.GV |
| **II. PHẦN CƠ BẢN**  *Tích hợp với môn GDCD:* Rèn luyện tính tự giác tích cực trong tập luyện.  Ôn các động tác bổ trợ kỹ thuật bật nhảy như: đá lăng trước, đá lăng trước – sau, đá lăng sang ngang, đà 1 bước đá lăng, đà 1 bước giậm nhảy đá lăng.   1. *1.Bật nhảy:*   *Tích hợp môn mĩ thuật:* học sinh xem tranh, ảnh phân tích được kỹ thuật động tác đà ba bước - giậm nhảy.  *Tích hợp với môn toán học:* học sinh tính toán được cách đođàba bước – giậm nhảy, và sử dụng thước đo thành tích mình đạt được.  *Tích hợp với môn tiếng anh:* học sinh được làm quen với tên gọi của nội dung nhảy xa trong các kì thi olympic, và tên của kỹ lục gia thế giới, olympic ở nội dung này.  - Đà một bước giậm nhảy đá lăng vào đệm:  Đứng chân trước chân sau, chân giậm để phía sau và chân lăng để phía trước. Khi bắt đầu chân giậm bước ra trước, gót bàn chân chạm đất, giậm mạnh và đá chân lăng từ sau ra trước lên cao. Hai tay phối hợp đánh lên cao để giữ thăng bằng, tiếp đất bằng cả 2 chân, khuỵu gối.  Dat chan giam  - Đà ba bước giậm nhảy đá lăng vào đệm:  Đứng chân trước chân sau, chân giậm để phía sau và chân lăng để phía trước. Khi chạy đủ ba bước đà, chân giậm bước ra trước, gót bàn chân chạm đất, giậm mạnh và đá chân lăng từ sau ra trước lên cao. Hai tay phối hợp đánh lên cao để giữ thăng bằng, tiếp đất bằng cả 2 chân, khuỵu gối.  *2. Chạy nhanh:*  *Tích hợp với môn tiếng anh:* học sinh được làm quen với tên gọi của nội dung chạy ngắn trong các kì thi olympic và các khẩu lệnh của nội dung chạy cự ly ngắn, tên của kỹ lục gia thế giới, olympic ở nội dung này.  - Ôn một số động tác bổ trợ:  Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông  - Xuất phát cao – chạy nhanh 30m  - GV đổi nội dung cho 2 nhóm  - Trò chơi: chạy nhanh tiếp sức:  *Tích hợp với môn nhạc:* mở nhạc để HS tham gia trò chơi, tăng hứng thú cho các em  GV phổ biến luật chơi cho HS.  *\* Củng cố:*  - Thực hiện kỹ thuật đà ba bước giậm nhảy đá lăng ? thực hiện kỹ thuật xuất phát cao – chạy ngắn ?  GV gọi 1-2 HS lên thực hiện  *Tích hợp với môn lịch sử:* giới thiệu cho các em về lịch sử hình thành nên môn nhảy xa, chạy nhanh hay chạy bền  *3. Chạy bền:*  - Chạy trên địa hình tự nhiên: nam 500m, nữ 300m  *Tích hợp với môn GDCD*: rèn luyện ý chí trong tập luyện.  *Tích hợp với môn sinh học:* các biện pháp khắc phục khi xuất hiện các trạng thái trong chạy bền. | 35P  10P  2-3 lần  2-3 lần  2-3 lần  10P  2-3 lần  2-3 lần  5P  5P  5P | GV chia HS thành 2 nhóm, lần lượt tập luyện các nội dung  Đội hình ôn tập:  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹.GV  GV cho HS xem tranh ảnh để nhớ lại kỹ thuật  GV hướng dẫn HS cách đo đà và cách sử dụng thước dây  GV giới thiệu tên nội dung bằng tiếng anh và tên của kỷ lục gia thế giới, olympic cho các em.  Đội hình tập đà 1 bước giậm nhảy đá lăng và đà 3 bước giậm nhảy đá lăng:    GV hướng dẫn nhóm trưởng điều khiển HS luyện tập, GV quan sát hướng dẫn sửa sai nhắc nhở, động viên HS luyện tập tích cực  GV giới thiệu tên nội dung bằng tiếng anh và tên của kỷ lục gia thế giới, olympic cho các em. Các câu khẩu lệnh xuất phát bằng tiếng anh    Đội hình bổ trợ:  Gv 15m  Xxxxxx  Xxxxxx  Xxxxxx  Hs tích cực thực hiện các động tác bổ trợ.  Gv quan sát sửa sai cho Hs  Đội hình xuất phát cao – chạy nhanh 30m:  GV 30m  Xxxxxx  Xxxxxx  - GV hướng dẫn nhóm trưởng điều khiển HS luyện tập, GV quan sát hướng dẫn sửa sai nhắc nhở, động viên HS luyện tập tích cực  Đội hình trò chơi:  xxxxxx  xxxxxx  xxxxxx  xxxxxx  Hs nắm rõ luật chơi và tham gia chơi tích cực.  Lớp tập hợp 4 hàng ngang, chú ý lắng nghe  Đội hình củng cố:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹.GV  GV phổ biến và sửa sai, HS chú ý quan sát và lắng nghechah ben  GV quan sát và động viên HS hoàn thành đủ cự ly |
| **III. PHẦN KẾT THÚC:**  - Thả lỏng.  *Tích hợp với môn sinh học:* thả lỏng, căng cơ để tránh chấn thương.  Tại chỗ hít thở sâu, thả lỏng toàn thân  - Nhận xét giờ học.  - Giao bài tập và dặn dò.  - Xuống lớp. | 5P | Đội hình thả lỏng:  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹.GV  Đội hình xuống lớp:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹.GV |

**C. KẾT LUẬN**

- Nhìn chung chuyên đề đã được tiến hành, thử nghiệm đúng quy trình, có sự quan tâm góp ý của đồng nghiệp. Do đó, bước đầu tôi đánh giá là thành công. Một là tạo ra được phong trào thi đua vận dụng kiến thức liên môn để giải quyết một vấn đề, tích hợp được nội dung kiến thức. Hai là tạo ra không khí sôi nổi trong sinh hoạt tổ nhóm chuyên môn, góp phần tự bồi dưỡng cho mỗi giáo viên bộ môn. Ba là học sinh tích cực, chủ động bước đầu sáng tạo và có thói quen học tập chủ động. Bốn là giải pháp tạo cái nhìn mới, cách nghĩ mới trong việc làm thế nào để nâng cao chất lượng giáo dục nói chung, giúp học sinh yêu thích và hứng thú với môn học nói riêng. Đơn giản khóa được khâu thiết kế bài giảng, chủ động trong chọn phương pháp, phương tiện dạy học. Và quan trọng nhất là làm cho môn Thể dục đến gần hơn với các em học sinh.

**NGƯỜI VIẾT**

**NGUYỄN TRẦN THIỆN PHÚ**

**D. TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. SGV TD

2. Tài liệu HLV Điền kinh

3. Thông tin đại chúng sách, báo, đài, internet.

4. Tư liệu các môn khác