|  |
| --- |
| UBND THÀNH PHỐ HẢI DƯƠNG**PHÒNG GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO** **BẢN MÔ TẢ SÁNG KIẾN****Lựa chọn bài tập nhằm nâng cao khả năng phối hợp** **vận động cho học sinh lớp 3**Bộ môn: Giáo dục thể chấtCấp học: Tiểu học**Năm học 2022- 2023** |

**THÔNG TIN CHUNG VỀ SÁNG KIẾN**

1**. Tên sáng kiến :**

*“Lựa chọn bài tập nhằm nâng cao khả năng phối hợp vận động cho học sinh lớp 3”*

**2. Lĩnh vực/ cấp học áp dụng sáng kiến :** Giáo dục thể chất bậc Tiểu học

**3. Tác giả:**

Họ và tên: Phạm Văn Ngọc. Giới tính: Nam

Ngày sinh: 05/8/1977. Điện thoại:0984680426

Trình độ chuyên môn: Thạc sỹ Khoa học giáo dục, Cử nhân Sư phạm Giáo dục thể chất.

Chức vụ, đơn vị công tác: Giáo viên - Trường Tiểu học Bình Minh.

**4. Đồng tác giả:** Không

**5. Chủ đầu tư tạo ra sáng kiến:**Trường Tiểu học Bình Minh

**6. Đơn vị áp dụng sáng kiến lần đầu:**Trường Tiểu học Bình Minh.

Số 64B Bình Minh, phường Phạm Ngũ Lão, Thành phố Hải Dương.

Điện thoại: 02203859756, 02203582652

**7. Các điều kiện cần thiết để áp dụng Sáng kiến :**

Giáo viên có sự quan tâm đặc biệt đến bài tập nâng caosự khả năng phối hợp vận động cho học sinh lớp 3, nắm chắc kiến thức chuyên môn, luôn luôn tự bồi dưỡng chuyên môn, tham khảo các tài liệu, chuyên đề có liên quan.

Học sinh có đầy đủ sách giáo khoa, yêu thích, tích cực tập luyện theo yêu cầu của GV.

Các điều kiện đảm bảo cho việc dạy học, dụng cụ,sân tập,nhà đa năng.

**8. Thời gian áp dụng sáng kiến lần đầu:**Áp dụng chính thức trong năm học 2022 - 2023

**9. Cam kết không sao chép hoặc vi phạm bản quyền:** Tôi xin cam kết sáng kiến là tự bản thân viết, không sao chép, không vi phạm bản quyền.

|  |  |
| --- | --- |
| **TÁC GIẢ** **Phạm Văn Ngọc** | **XÁC NHẬN CỦA ĐƠN VỊ ÁP DỤNG SÁNG KIẾN**  |

**MỤC LỤC**

|  |  |
| --- | --- |
| **Nội dung** | **Trang** |
| Thông tin chung về sáng kiến  |  |
| Mục lục |  |
| Chữ viết tắt |  |
| Báo cáo sáng kiến |  |
| Tóm tắt Sáng kiến |  |
| Mô tả Sáng kiến |  |
| 1. Hoàn cảnh nảy sinh Sáng kiến | 1 |
| 2. Cơ sở lí luận của vấn đề | 2 |
| 2.1. **Mục tiêu môn học** | 2 |
| 2.2. Đặc điểm tâm, sinh lý học sinh lớp 3 | 2 |
| 3. Thực trạng vấn đề | 3 |
| 3.1. Những thuận lợi trong quá trình triển khai | 3 |
| 3.2. Khó khăn, hạn chế trong quá trình thực hiện và nguyên nhân | 3 |
| 4. Các giải pháp thực hiện | 3 |
| 4.1. Cơ sở lựa chọn bài tập  | 3 |
| 4.2. Lựa chọn bài tập nhằm nâng cao khả năng phối hợp vận độngcho HS lớp 3 | 4 |
| 4.3. Tổ chức thực nghiệm | 10 |
| 5. Kết quả đạt được  | 14 |
| 5.1. Đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn | 14 |
| 5.2. Về tính mới, tính sáng tạo | 17 |
| 5.3. Về khả năng vàlợi ích thiết thực của Sáng kiến áp dụng | 17 |
| 6. Điều kiện để sáng kiến được nhân rộng | 17 |
| Kết luận và khuyến nghị | 18 |
| Danh mục tài liệu tham khảo | 20 |

**CHỮ VIẾT TẮT**

|  |  |
| --- | --- |
| GDTC | : Giáo dục thể chất |
| GV | : Giáo viên |
| HKPĐ | : Hội khỏe phù đổng |
| HS | : Học sinh |
| KS | : Khảo sát |
| CM | : Centimet |
| TDTTTH  | : Thể dục thể thao: Tiểu học |

**BÁO CÁO SÁNG KIẾN**

**Tên sáng kiến :**

“*Lựa chọn bài tập nhằm nâng cao khả năng phối hợp vận động cho học sinh lớp 3”*

**Trình độ chuyên môn:**Thạc sỹ Khoa học giáo dục, Cử nhân Sư phạm Giáo dục thể chất

**Chuyên môn được phân công năm học 2022 - 2023:** Giảng dạy môn Giáo dục Thể chất lớp 1, 3, 5; Phụ trách đội tuyển Bóng đá nam, đội tuyển Cờ vua.

**1. Thời gian, đối tượng, điều kiện:**

**- Bắt đầu triển khai nghiên cứu:**Từ tháng 9 năm 2022

**- Khảo sát (KS) đầu vào:** 15 tháng 9 năm 2022

+ Đối tượng KS: Học sinh (HS) lớp 3. Số lượng KS: 60 HS

+ Nội dung KS: Tung và bắt bóng, ném bóng vào sọt.

- **KS đầu ra:**26 tháng 02 năm 2023

+ Đối tượng KS: Học sinh (HS) lớp 3. Số lượng KS: 60 HS

+ Nội dung KS: Tung và bắt bóng, ném bóng vào sọt.

**- Thời gian áp dụng Sáng kiến lần đầu:**Tháng 9 năm 2022

**- Đối tượng áp dụng:**HS lớp 3.

**- Điều kiện cần thiết để áp dụng:**

Giáo viên nắm chắc kiến thức chuyên môn, luôn luôn tự bồi dưỡng chuyên môn, tham khảo các tài liệu, chuyên đề có liên quan, quan tâm đến bài tập nâng cao khả năng phối hợp vận động cho học sinh.

Học sinh có đầy đủ sách giáo khoa, yêu thích, tích cực tập luyện.Phương tiện, dụng cụ, sân tập, nhà đa năng đảm bảo an toàn.

**2. Lí do nghiên cứu:**

Sinh thời, Bác Hồ luôn quan tâm đến sự phát triển toàn diện của thanh, thiếu niên và nhi đồng Việt Nam, trong đó có sự phát triển về thể chất. Theo Người, việc giữ gìn dân chủ, xây dựng nước nhà,thực hiện đời sống mới…tất thảy đều phải có sức khỏe thì mới thành công. Bác nói :*“… Mỗi một người dân yếu ớt, tức là cả nước yếu ớt, mỗi một người dân khỏe mạnh tức là cả nước khỏe mạnh”*. Người mong muốn tất cả mọi người phải có sức sống dẻo dai, thể chất cường trán,tinh thần mạnh mẽ và nghị lực lớn. Để có được như vậy, không có cách nào khác ngoài việc hăng hái, tích cực rèn luyện thể dục, thể thao.

Mục tiêu chương trình giáo dục phổ thông là pphát triển toàn diện cho học sinh. Đó là : Phát triển thẩm mĩ, ngôn ngữ, nhận thức, thể chất và phát triển tình cảm- kỹ năng xã hội. Trong đó hoạt động giáo dục thể chất có vai trò vô cùng quan trọng, nó góp phần tác động, thúc đẩy các lĩnh vực khác phát triển.

Khả năng phối hợp vận động là một tổ hợp các tiền đề cần thiết để thực hiện thành công mọi hoạt động. Khả năng phối hợp vận động được xác định trước hết thông qua các quá trình điều khiển.

 Khả năng phối hợp vận động có quan hệ mật thiết với các năng lực:sức nhanh, sức mạnh, sức bền, mềm dẻo và các phẩm chất tâm lý- ý chí.

Từ lí do đó, tôi lựa chọn sáng kiến sáng: “*Lựa chọn bài tập nhằm nâng cao khả năng phối hợp vận động cho học sinh lớp 3”*

**3. Các tồn tại trước khi có Sáng kiến , nguyên nhân:**

*- Về phía HS*: HS thực hiện tung - bắt bóng, ném bóng vào sọt đạt kết quả không cao

- *Về phía GV:* Trên thực tế, GVchưa sáng tạo và chưa có giải pháp tổ chức giảng dạy phát triển sự léo khéo cho HS.

**4. Các biện pháp đề ra:**

Tùy mục tiêu của từng giai đoạn tôi sử dụng linh hoạt 8 bài tập bổ trợ phù hợp, đảm bảo tính khách quan và có căn cứ khoa họcdưới nhiều hình thức khác nhau với phương pháp giảng dạy khoa học, phù hợp với lứa tuổi HSnhằm phát huy được tính tích cực, tăng sự hứng thúcủa HS khối 3.

**5. Hiệu quả mang lại:**

**Qua quá trình áp dụng các giải pháp (bài tập bổ trợ cùng phương pháp gảng dạy) trên, tôi nhận thấy các em HS có ý thức tốt trong việc tập luyện nên độ khéo của tay nâng cao.Cụ thể như sau:**Ném vào sọt (tổng 10 quả) tăng từ 38,2 % lên67 % và tung và bắt bóng trong thời gian 10 giâytăng trung bình từ 5 quả lên8 quả.

**6. Khuyến nghị:**

Các bài tập mà Sáng kiến lựa chọn có đầy đủ căn cứ lý luận, được thực tiễn kiểm nghiệm và đã mang lại hiệu quả tốt, dễ thực hiện, các trang thiết bị dụng cụ để thực hiện đơn giản, dễ chuẩn bị, ít tốn kinh phí, phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất sẵn có của Nhà trường do vậy, kính đề nghị:

***- Đối với cấp lãnh đạo:*** Cầnthườngxuyêngiớithiệuvàphổbiếnnhữngtàiliệu hay liênquanđếnvấnđềnày, Nhà trường nên tiếp tục đưa các bài tập vào áp dụng trong công tác giảng dạy.

***- Đối với giáo viên:*** Có thể sử dụng Sáng kiến như một tài liệu chuyên khảo trong chuyên môn.

**TÓM TẮT SÁNG KIẾN**

1. **Hoàn cảnh nảy sinh Sáng kiến**

Nhận thức được vai trò quan trọng về đổi mới phương pháp giảng dạy của giáo viên (GV)sẽ góp phần nâng cao chất lượng công tác giáo dục thể chất (GDTC), chất lượng đào tạo của Nhà trường. Vì vậy, tôi nghiên cứu: *“Lựa chọn bài tập nhằm nâng cao khả năng phối hợp vận động cho học sinh lớp 3”.*

**2. Điều kiện, thời gian, đối tượng áp dụng Sáng kiến :**

***2.1. Các điều kiện cần thiết đảm bảo cho việc tổ chức hoạt động:***

Giáo viên có sự quan tâm đặc biệt đến bài tập nâng caosự khả năng phối hợp vận động cho học sinh lớp 3, nắm chắc kiến thức chuyên môn, luôn luôn tự bồi dưỡng chuyên môn, tham khảo các tài liệu, chuyên đề có liên quan.

Học sinh có đầy đủ sách giáo khoa, yêu thích, tích cực tập luyện theo yêu cầu của GV.

Các điều kiện đảm bảo cho việc dạy học, dụng cụ,sân tập, nhà đa năng.

***2.2. Thời gian, đối tượng áp dụng Sáng kiến* :**

- Thời gian : Từ tháng 9 năm 2022 đến tháng 1 năm2023.

- Đối tượng áp dụng:HS lớp 3.

3. Nội dung Sáng kiến

*3.1. Các giải pháp đổi mới đã thực hiện*

Sáng kiến gồm các nội dung cơ bản:

- Tham khảo các tài liệu về phương pháp tổ chức bài tập

*-* Khảo sát sự khả năng phối hợp vận động cho học sinh lớp 3.

*-* Đánh giá hiệu quả của các bài tập áp dụng nhằm nâng cao khả năng phối hợp vận động cho học sinh lớp 3.

Trong sáng kiến, tôi **sử dụng 8 bài tập bổ trợ** đan xen **tạo hứng thú cho HS yêu thích, say mê luyện tập.**

***3.2. Đánh giá kết quả đạt được***

- *Tính mới, tính sáng tạo:* Sáng kiến đánh giá thực trạng vềkhả năng phối hợp vận động cho học sinh lớp 3, các bài tập bổ trợ thường sử dụng trong tập luyện của HS khối 3, từ đó nghiên cứu lựa chọn được 8 bài tập. Tùy mục tiêu của từng giai đoạn tậpluyện, sáng kiến sử dụng linh hoạt các phương pháp cùng bài tập phù hợp đảm bảo có căn cứ khoa họcdưới nhiều hình thức khác nhau nhằm phát huy được tính tích cực, say mê của HS đểnâng cao sự khả năng phối hợp vận động cho học sinh lớp 3, từ đó góp phần thực hiện được mục tiêu về đổi mới phương pháp giáo dục.

- *Khả năng áp dụng:* Các bài tập mà sáng kiến lựa chọn có đầy đủ căn cứ lý luận, được thực tiễn kiểm nghiệm mang lại hiệu quả tốt, dễ thực hiện, trang thiết bị dụng cụ để thực hiện đơn giản, dễ chuẩn bị, phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất sẵn có của Nhà trường.

*- Về lợi ích thiết thực của sáng kiến :* Nâng cao hiệu quả giảng dạy, GV có tài liệu tham khảo hữu ích, tạo nguồn cho các đội tuyển thể thao của thành phố và tỉnh.

*- Về hiệu quả xã hội:* Góp phần đào tạo con người phát triển toàn diện, công dân tương lai phát triển toàn diện cả về đức, trí, thể, mỹ để xây dựng xã hội.

**4. Khẳng định giá trị, kết quả đạt được của Sáng kiến:**

Những giải pháp sáng kiến đưa ra luôn xác thực, dễ áp dụng và có có giá trị thiết thực trong việc tổ chức giảng dạy khả năng phối hợp vận động cho học sinh lớp 3.

Sáng kiến có thể sử dụng tại các tổ chuyên môn như một tài liệu tham khảo.

**5. Đề xuất, kiến nghị để thực hiện áp dụng hoặc mở rộng sáng kiến:**

***1. Đối với các cấp quản lí giáo dục:***

Kết quả nghiên cứu của sáng kiến mong muốn được xem xét và sử dụng như một tài liệu tham khảo chuyên môn có giá trị nâng caokhả năng phối hợp vận động cho học sinh lớp 3.

Cần mở thêm các lớp bồi dưỡng, tập huấn cho GV về phương pháp giảng dạy môn GDTC.

***2- Đối với cấp cơ sở:***

Ban Giám hiệu nhà trường quan tâm, tạo điều kiện nâng cấp cơ sở vật chất, sân bãi, mua sắm dụng cụ, đồ dùng thể thao phục vụ cho quá trình giảng dạy của GV và học tập của HS.

Nhà trường nên tiếp tục đưa các bài tập áp dụng vào trong công tác giảng dạy.

GV cần có ý thức nâng cao trình độ chuyên môn, nghiệp vụ, nghiên cứu áp dụng các bài tập với phương pháp về sự khả năng phối hợp vận động cho học sinh lớp 3*,* tuyêntruyền về lợi ích của hoạt động GDTC cho HS.

GV phải xác định được vai trò, trách nhiệm của bản thân trong việc đổi mới phương pháp dạyhọc. Sáng kiến cần được phát triển, thực hiện giảng dạy cho HS lớp 3.

**MÔ TẢ SÁNG KIẾN**

**1. Hoàn cảnh nảy sinh sáng kiến**

Công tác GDTC trong trường học là một vấn đề quan trọng trong chiến lược giáo dục con người một cách toàn diện. Việc chăm lo cho con người về thể chất là trách nhiệm của toàn xã hội, của các cấp, các ngành, của chính quyền, đoàn thể. Vì thế việc tìm hiểu, nghiên cứu, chăm sóc sức khỏe cho thế hệ trẻ là hết sức quan trọng và cần thiết đối với người làm công tác giảng dạy, rèn luyện thể chất trong các nhà trường.

Giáo dục thể chất là một mặt của giáo dục toàn diện cho HS với mục tiêu đào tạo cho đất nước lớp người phát triển cao về trí tuệ, cường tráng về thể chất, phong phú về tinh thần, trong sáng về đạo đức, phát hiện và bồi dưỡng các tài năng thể thao cho đất nước đáp ứng mọi yêu cầu của sự nghiệp đổi mới, công nghiệp hoá hiện đại hoá đất nước.

Khả năng phối hợp vận động là một tổ hợp các tiền đề cần thiết để thực hiện thành công mọi hoạt động. Khả năng phối hợp vận động được xác định trước hết thông qua các quá trình điều khiển, năng lực đạt được một sự chính xác cao và tinh tếtrong từng hoạt động riêng lẻ, từng giai đoạn của quá trình thực hiện động tác. khả năng phối hợp vận động có quan hệ mật thiết với các năng lực: Sức nhanh, sức mạnh, sứcbền, mềm dẻo và các phẩm chất tâm lý, ý chí. Muốn phát triển khả năng phối hợp vận động phải thông qua tập luyện một cách tích cực.

Thực tế tại trường tiểu học tôi đang công tác, là một trường đã nhiều năm được các cấp lãnh đạo quan tâm đến chất lượng dạy và học một cách toàn diện. Công tác GDTC được coi trọng, Nhà trường đã quan tâm đầu tư các phương tiện, đồ dùng phục vụ cho công tác giảng dạy, công tác bồi dưỡng phát hiện năng khiếu thể thao của HS và xây dựng các đội tuyển thể thao của Nhà trường.

Tuy nhiên với điều kiện thực tế còn nhiều khó khăn về cơ sở vật chất: Nhà đa năng chưa đủ rộng, trần nhà còn thấp, khu sân tập còn gần với các phòng học khác.

Là GV dạy môn GDTC, quan sát HS tập luyện tôi đã lựa chọn:“*Lựa chọn bài tập nhằm nâng cao khả năng phối hợp vận động cho học sinh lớp 3*”để đưa vào áp dụng trongquá trình dạy học giúpcác em HS lớp 3 hoàn thành **mục tiêu môn học**.

**2. Cơ sở lí luận của vấn đề**

***2.1.* Mục tiêu môn học**

Chương trình môn GDTC 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 được nêu trong Chương trình giáo dục phổ thông tổng thể.

Mục đích của môn học là hướng đến sự phát triển tính tích cực vận động chohọc sinh.

Ở cấp tiểu học, GDTC giúp HS có kỹ năng vận động đúng, hình thành thói quen tập luyện, biết giữ vệ sinh thân thể và chăm sóc sức khoẻ, vệ sinh môi trường để phát triển thể chất phù hợp với độ tuổi; Bước đầu hình thành nếp sống lành mạnh, hoà đồng với mọi người; hình thành năng lực tự học và cách tổ chức một số hoạt động đơn giản.

***2.2. Đặc điểm tâm, sinh lý học sinh lớp 3:***

Ở tuổi lớp 3, các em có những mốc phát triển vượt bậc về thể chất, cảm xúc, xã hội và nhận thức. Các em bắt đầu cảm nhận được động lực về những việc làm của người xung quanh, cùng lúc đó các em còn có thể đánh giá về chính bản thân mình khi so sánh với người khác. Điều này đã giúp các em hiểu được lý do về việc mình làm ảnh hưởng đến mọi người; cho nên ở tuổi HS lớp 3 luôn mong muốn biết điều gì đúng, điều gì sai, các em rất hứng thú với các môn thể thao ngoài trời. Tất cả những hoạt động này có thể giúp các em khám phá những kỹ năng mới của mình và dần thích nghi hơn.

Đối với HS lớp 3, sự phát triển thể chất có liên quan rất nhiều đến việc hoàn thiện những kỹ năng, sự phối hợp và kiểm soát cơ bắp hơn là về những thay đổi lớn. Chúng bắt đầu giống như một đứa trẻ lớn, nhưng phần lớn thì còn khoảng vài năm thì các em mới bước đến giai đoạn dậy thì. Vì cơ thể bắt đầu phát triển nên phát triển thể chất cho các em là một trong những điềuquan trọngở độ tuổi này. Vận động thường xuyên với các môn thể thao như: Thể dục, bơi lội, bóng chuyền, chạy bền… là cần thiết. Điều này giúp các em tăng khả năng chịu đựng và độ bền bỉ; giúp các em phát triển về chiều cao, cân nặng, sức đề kháng.

**3. Thực trạngvấn đề**

**3.1. Những thuận lợi trong quá trình triển khai**

*- Về phía nhà trường:*

+ Ban giám hiệu trường thường xuyên quan tâm chất lượng môn học GDTC

+ Cùng với việc xây dựng mô hình trường chuẩn quốc gia, sân tập và dụng cụ thể thao tập luyện được đầu tư như: Nhà đa năng, sân tập, bóng, … tạo điều kiện cho công tác giảng dạyđạt hiệu quả cao.

*- Về phía GV:*GVnhiệt tình, tâm huyết, có kiến thức về chuyên môn;

*- Về phụ huynh HS và HS:*Đa số phụ huynh có ý thức về tầm quan trọng của môn học GDTC, hoạt động rèn luyện, phát triển thể chất của con khi tham gia các hoạt động học tập ở trường.

**3.2. Khó khăn, hạn chế trong quá trình thực hiện và nguyên nhân**

- Nhà trường có nhà đa năng nhưng không đủ rộng và trần nhà còn thấp do vậy việc dạy môn GDTC chủ yếu diễn ra ở sân trường và gần các phòng học, điều kiện học tập còn hạn chế.

-HS trên địa bàn thành phố không đủ rộng để các em có không gian tập luyện do vậy các em ít được tham gia các hoạt động vận động.

- GV ít có cơ hội học hỏi tại các cơ sở đào tạo Thể dục Thể thao khác trên địa bàn thành phố cũng như địa phương khác, chưa sáng tạo và chưa có giải pháp tổ chức giảng dạy phát triển khả năng vận động cho HS.

- Các bài tập thì được lặp đi lặp lại và nội dung của các động tác đơn giản gây nhàm chán cho HS.

**4. Các giải pháp thực hiện**

Xuất phát từ thực trạng trên, nhận thức sâu sắc tác dụng của GDTC góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục con ngườiphát triển toàn diện. Sáng kiến xin được trình bày một số bài tập đã được lựa chọn trên cơ sở khoa học, thực tiễn và tham khảo ý kiếncủa đồng nghiệp.

***4.1. Cơ sở lựa chọn bài tập:***

Để lựa chọn nhóm các bài tập nhằm nâng cao sự khả năng phối hợp vận động cho

học sinh lớp 3của Nhà trường. Tôi đã tìm hiểu về nguyên tắc cũng như các đặc điểm trong giảng dạy tại các tài liệu tham khảo như: Lý luận và phương pháp giáo dục TDTT; sách GDTClớp 3 dành cho GV. Bước đầu tôi xác định được những căn cứ lựa chọn bài tập, qua phỏng vấn 10GVgiảng dạy môn GDTC của một số trường tiểu học trên địa bàn thành phố. Kết quả thu được sau phỏng vấn được trình bày tại bảng 4.1

**Bảng 4.1: Kết quả phỏng vấn các GV về lựa chọn bài tập (n = 10)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TT** | **Nội dung** | **Số phiếu** |
| **Phát ra** | **Thu về** | **Tán thành** | **Tỉ lệ %** |
| 1 | Căn cứ vào nguyên lý, đặc điểm cấu trúc kĩ thuật  | 10 | 10 | 10 | 100 |
| 2 | Căn cứ vào đặc điểm đối tượng  | 10 | 10 | 10 | 100 |
| 3 | Căn cứ vào phương pháp giảng dạy  | 10 | 10 | 8 | 80 |
| 4 | Căn cứ vào các nguyên tắc trong giảng dạy | 10 | 10 | 9 | 90 |
| 5 | Căn cứ vào đặc điểm hình thành kĩ năng, kĩ xảo | 10 | 10 | 9 | 90 |

Qua bảng 4.1 ta thấy: Việc dựa vào cơ sở xác định các căn cứ Lựa chọn bài tập nhằm nâng cao khả năng phối hợp vận động cho học sinh lớp 3của trường là cần thiết, có cơ sở khoa học.

Thông qua các căn cứ trên số ý kiến tán thành chiếm tỷ lệ cao từ 80% trở lên. Do vậy, tôi tiến hành lựa chọn các bài tập để đưa vào quá trình giảng dạy nhằm nâng cao sự khả năng phối hợp vận động cho học sinh lớp 3 tại Trường tiểu học Bình Minh.

***4.2. Lựa chọn bài tập nhằm nâng cao khả năng phối hợp vận độngcho HS lớp3:***

*4.2.1. Các căn cứ để lựa chọn bài tập*

Căn cứ vào cơ sở lý luận và thực tiễn như đã trình bày ở trên, quá trìnhlựa

chọn bài tập của Sáng kiến được tiến hành theo hai bước sau:

*4.2.1.1.*Tổng hợp các bài tập bổ trợ từ tài liệu tham khảo và qua quan sát sư phạm các năm giảng dạy.

*4.2.1.2.* Xác định mức độ ưu tiên các bài tập, bước đầu lựa chọn bằng phương pháp phỏng vấn các GV.

Ngoài ra tôi còn khảo sát các các tài liệu giảng dạy môn GDTC, bước đầu đãlựa chọnđược một số phương pháp giảng dạy,cùng các bài tập nâng cao sự khả năng phối hợp vận độngcho học sinh lớp 3.

Việc lựa chọn các bài tập này không chỉ mang tính khoa học mà còn thể hiện tính khách quan, các bài tập ưu tiên sử dụng trong giảng dạy hợp lý cả về phương pháp tổ chức,thời gian. Các phiếu đều đảm bảo yêu cầu GV được phỏng vấn đã lựa chọn mức độ ưu tiên sử dụng các bài tập, nội dung phỏng vấn là xác định mức độ ưu tiên của các bài tập với 3 mức: Ưu tiên 1; Ưu tiên 2; Ưu tiên 3

Kết quả phỏng vấn GV về mức độ ưu tiên các bài tập bổ trợ được trình bày ở bảng 4.2

**Bảng 4.2: Kết quả đánh giá mức độ ưu tiên bài tập (n = 10)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TT** | **Nội dung bài tập** | **Mức độ sử dụng** |
| **Ưu tiên 1** | **Ưu tiên 2** | **Ưu tiên 3** |
| Số phiếu | Tỉ lệ % | Số phiếu | Tỉ lệ % | Số phiếu | Tỉ lệ % |
| 1 | Nắm tay | 8 | 80 | 1 | 10 | 1 | 10 |
| 2 | Gập duỗi cổ tay | 8 | 80 | 1 | 10 | 1 | 10 |
| 3 | Xoay cổ tay hình số tám | 9 | 90 | 1 | 10 | 0 | 0 |
| 4 | Ném bóng xa | 5 | 50 | 3 | 30 | 2 | 20 |
| 5 | Làm chữ "O" | 8 | 80 | 1 | 10 | 1 | 10 |
| 6 | Ngón tay đi bộ | 9 | 90 | 1 | 10 | 0 | 0 |
| 7 | Dẫn bóng | 6 | 60 | 3 | 30 | 1 | 10 |
| 8 | Chuyển bóng vòng tròn quang người | 6 | 60 | 2 | 20 | 2 | 20 |
| 9 | Bóp bóng tennis | 8 | 80 | 1 | 10 | 1 | 10 |
| 10 | Ném bóng vào ô tròn trên tường | 9 | 90 | 1 | 10 | 0 | 0 |
| 11 | Nâng ngón tay | 8 | 80 | 1 | 10 | 1 | 10 |
| 12 | Hất bóng về trước | 5 | 50 | 3 | 30 | 2 | 20 |

Qua kết quả phỏng vấn trên bảng 4.2,tôi đã lựa chọn các bài tập với những phiếu ưu tiên 1 từ mức độ 80% trở lên để đưa vào giảng dạy. Tổng số là 9/12bài tập bổ trợ. Dưới đây là mục đích, yêu cầu, cách thức thực hiện các bài tập được lựa chọn.

*4.2.2. Cách thức thực hiện 8 bài tập đã lựa chọn*

***Bài tập 1:* Nắm tay*(Hình 1)***

******

*Hình 1*

+ Mục đích: Bài tập giúp HS tăng sức nhanh cơ bàn tay, cơ cẳng tay.

+ Yêu cầu: Thực hiện nắm và mở hết ngón tay.

+ Cách thực hiện: HSmở bàn tay thẳng ra, từ từ uốn cong ngón tay vào để nắm tay lại (thành nắm đấm). Thực hiện nhẹ nhàng, tránh ép tay quá chặt.Từ từ mở các ngón tay cho đến khi chúng thẳng ra (1 lần).Làm như vậy 10 lần với mỗi tay (1 tổ) x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1-2 phút.

+ Điều kiện thực hiện bài tập: Thực hiện động tác trong thời gian 20 giây.

***Bài tập 2: Gập duỗi cổ tay (Hình 2)***



*Hình 2*

+ Mục đích: Bài tập giúp kéo giãn cơ cổtay, cơ bàn tayvà cơ cẳng tay.

+ Yêu cầu: Thực hiện nắm và mở hết ngón tay.

+ Cách thực hiện: Đưa một tay ra trước sao cho tay ngang vai, lòng bàn tay ngửa,tay còn lại nhẹ nhàngnắm các ngón tay kéo về phía cơ thểsao cho lòng bàn tay hướng về trước và giữ trong 10 giây, sau đó đổi ngược lại (lòng bàn tay hướng xuống)và đổi tay (1 lần). Làm như vậy 3 lần.

+ Điều kiện thực hiện bài tập: Thực hiện động tác với sự căng cơ tối đa.

### *Bài tập 3: Xoay cổ tay hình số tám (Hình 3)*



*Hình 3*

+ Mục đích: Bài tập giúp tăng biên độ hoạt động cổ tay HS, tăng cường sức mạnh cổ tay.

+ Yêu cầu: Thực hiện động tác đều, nhẹ nhàng, liên tục.

+ Cách thực hiện: Đan các ngón tay lại với nhau trước mặt, giữ khuỷu tay ở hai bên hông, các ngón tay đan vào nhau rồi xoay tròn cổ tay theo hình số tám, tập trong 15 vòng rồi xoay ngược lại 15 vòng (1 lần). Làm như vậy 2lần, nghỉ giữa lần 2-3 phút.

***Bài tập 4: Làm chữ "O"(Hình 4)***

**

*Hình 4*

+ Mục đích: Bài tập giúp tăng độ chính xác của ngón tay.

+ Yêu cầu: Thực hiện 2 tay cùng lúc.

+ Cách thực hiện: Các ngón tay duỗi thẳng, chỉ lên trên, từ từ cong ngón trỏ vào trong cho đến khi chạm ngón tay cái và tạo thành hình chữ "O", giữ vị trí này trong 10 giây, sau đó, lần lượt đổi sang các ngón tay khác (1 lần), Thực hiện như vậy trong 3 lần.

***Bài tập 5:Ngón tay đi bộ(Hình 5)***



*Hình 5*

+ Mục đích: Bài tập giúp tăng độ chính xác của ngón tay.

+ Yêu cầu: Thực hiện 2 tay cùng lúc.

+ Cách thực hiện: Đặt 2 bàn tay lên bàn với lòng bàn tay hướng xuống dưới,

từ từ nhấc ngón trỏ lên và cố gắng di chuyển nó về phía ngón tay cái, sau đó đặt ngón tay xuống. Tiếp theo, nhấc ngón giữa và di chuyển nó về phía ngón trỏ, sau đó nhấc ngón tay đeo nhẫn và di chuyển nó về phía ngón giữa, cuối cùng nhấc ngón tay út và di chuyển nó về phía ngón tay đeo nhẫn (1 lần) x 5 lần, nghỉ giữa lần 10 giây.

***Bài tập 6:Nâng ngón tay(Hình 6)***

|  |  |
| --- | --- |
| ***10 bai tap giup ban tay ngon tay linh hoat tranh bi viem khop*** | ***10 bai tap giup ban tay ngon tay linh hoat tranh bi viem khop*** |
|  |

*Hình 6*

+ Mục đích: Bài tập giúp tăng phạm vi chuyển động và sự linh hoạt trong ngón tay.

+ Yêu cầu: Thực hiện động tác đều, nhẹ nhàng, liên tục.

+ Cách thực hiện: Đan các ngón tay lại với nhau trước mặt, giữ khuỷu tay ở hai bên hông, các ngón tay đan vào nhau rồi xoay tròn cổ tay theo hình số tám, tập trong 15 vòng rồi xoay ngược lại 15 vòng (1 lần). Làm như vậy 2 lần, nghỉ giữa lần 2-3 phút.

***Bài tập 7:Bóp bóng tennis(Hình 7)***

+ Mục đích: Bài tập giúp tăng sức mạnh ngón tay, bàn tay, cổ tay và cẳngtay

+ Yêu cầu: Thực hiện động tác với lực bóp tối đa.

******

*Hình 7*

+ Cách thực hiện: Dùng hết sức có thể để bóp một quả bóng tennis mềm trong 5 giây, sau đó thả lỏng ra và lặp lại 10 lần với mỗi tay.

+ Điều kiện thực hiện bài tập: Thực hiện động tác trong thời gian 20 giây.

***Bài tập 8:Ném bóng vào ô tròn trên tường(Hình 8)***

+ Mục đích: Bài tập giúp tăng sức mạnh của tay, tăng cảm giác về không gian, cảm giác về lực ném và tăng sự chính xác của động tác.

+ Yêu cầu: Thực hiện động tác đúng cự li, lực ném đủ mạnh.



*Hình 8*

+ Cách thực hiện: Đứng cách tường 300cm, dùng tay cầm bóng nhựa có đường kình 10cm ném vào vòng tròn có đường kính 40cm với 5 lần ném bóng.

+ Điều kiện thực hiện bài tập: Thực hiện động tác trong thời gian 15 giây.

***4.3. Tổ chức thực nghiệm:***

*4.3.1. Lựa chọn test đánh giá:*

Kết quả tham khảo 10 GV về lựa chọn test đánh giá sự khả năng phối hợp vận động của HS lớp 3 được thể hiện trong bảng 4.3:

**Bảng 4.3: Kết quả đánh giá mức độ ưu tiên bài tập (n = 10)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TT** | **Nội dung bài tập** | **Test đánh giá sự khả năng phối hợp vận động** |
| **Ưu tiên 1** | **Ưu tiên 2** | **Ưu tiên 3** |
| Số phiếu | Tỉ lệ % | Số phiếu | Tỉ lệ % | Số phiếu | Tỉ lệ % |
| 1 | Ném bóng vào sọt | 8 | 80 | 1 | 10 | 1 | 10 |
| 2 | Ném bóng vào ô có số theo thứ tự | 6 | 60 | 2 | 20 | 2 | 20 |
| 3 | Tung và bắt bóng | 9 | 90 | 1 | 10 | 0 | 0 |
| 4 | Dẫn bóng luồn cọc | 5 | 50 | 3 | 30 | 2 | 20 |

Qua kết quả phỏng vấn tại bảng 4.3,Sáng kiến đã lựa chọn 2test để đánh giá sự khả năng phối hợp vận động cho HS lớp 3, gồm phiếu ưu tiên 1 từ mức độ 80% trở lên. Dưới đây là nội dung các test được lựa chọn.

***+ Test đánh giá 1: Ném bóng vào sọt***

- Chuẩn bị: Sọt nhựa đường kính 38cm, cao 60cm, cách vạch ném 200cm, bóng nhựa có đường kính 10cm.

- Thực hiện: Mỗi HS thực hiện ném 10 quảvào sọt (Tính số bóng vào sọt)

***+ Test đánh giá 1: Tung và bắt bóng***

-Chuẩn bị: Bóng nhựa có đường kính 15cm

- Thực hiện:HS cầm bóng bằng hai tay cao ngang bụng tung bóng cao ngang đầu và bắt bóng cũng ngang bụng (1 lần) trong thời gian 10 giây (Tính số lần)

*Sáng kiến đã tiến hành thực nghiệm và tổ chức đánh giá cụ thể như sau:*

Phương pháp thực nghiệm: Sáng kiến sử dụng phương pháp thực nghiệm so sánh song song.

*4.3.1. Giai đoạn thực nghiệm*

Thời gian thực nghiệm: Quá trình thực nghiệm sư phạm được tiến hành từ ngày 12tháng 9năm 2022 đến ngày 26 tháng 2 năm 2023

Sáng kiến đã tiến hành khảo sát độ khả năng phối hợp vận động đối với 60 HS khối 3(lớp 3I và 3G) và được trình bày ở bảng 4.4:

**Bảng 4.4. Kết quả thực hiện test kiểm tra khả năng phối hợp vận động**

**trước thực nghiệm (n = 60)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **TT** | **Họ và tên** | **Ném bóng** **vào sọt10 quả (quả)** | **Tung và bắt bóng 10 giây (lần)** | **Ghi chú** |
|
| 1 | Phạm Diệu Anh | 3 | 4 |  |
| 2 | Lê Minh Hoàng | 4 | 4 |  |
| 3 | Nguyễn Đức Thành | 4 | 5 |  |
| 4 | Lê Nguyễn Bảo Châu | 3 | 4 |  |
| 5 | Nguyễn Quỳnh Chi | 3 | 4 |  |
| 6 | Lê Tùng Lâm | 4 | 4 |  |
| 7 | Chử Hữu Gia Minh | 4 | 5 |  |
| 8 | Phạm Bình An | 5 | 6 |  |
| 9 | Đoàn Ngọc Khuê | 4 | 5 |  |
| 10 | Phạm Đức Phúc | 4 | 5 |  |
| 11 | Trần Việt Tiến | 5 | 5 |  |
| 12 | Nguyễn Kim Nhật Thành | 4 | 5 |  |
| 13 | Đỗ Thị Hải Bình | 3 | 4 |  |
| 14 | Nguyễn Phương Chi | 3 | 5 |  |
| 15 | Nguyễn Vũ Thành Dương | 4 | 5 |  |
| 16 | Nguyễn Quỳnh Anh | 3 | 4 |  |
| 17 | Trương Thảo Linh | 4 | 5 |  |
| 18 | Trần Gia Bảo | 3 | 5 |  |
| 19 | Trần Nam Anh | 4 | 6 |  |
| 20 | Phạm Nguyệt Hà | 4 | 5 |  |
| 21 | Trần Tuấn Anh | 3 | 4 |  |
| 22 | Phạm Minh Anh | 5 | 6 |  |
| 23 | Phạm Quỳnh Chi | 3 | 5 |  |
| 24 | Đỗ Trà My | 2 | 4 |  |
| 25 | Nguyễn Trọng Thế | 5 | 6 |  |
| 26 | Nguyễn Châu Anh | 4 | 5 |  |
| 27 | Đoàn Mạnh Dũng | 5 | 6 |  |
| 28 | Đỗ Nhật Khoa | 4 | 5 |  |
| 29 | Vũ Duy Thanh | 4 | 5 |  |
| 30 | Hà Mạnh Đạt | 5 | 6 |  |
| 31 | Hà Gia An | 3 | 5 |  |
| 32 | Hoàng Ngọc Anh | 3 | 4 |  |
| 33 | Nguyễn Ngọc Châu Anh | 4 | 5 |  |
| 34 | Phạm Minh Anh | 5 | 6 |  |
| 35 | Phạm Hoàng Gia Bảo | 4 | 5 |  |
| 36 | Nguyễn Ngọc Bích | 3 | 4 |  |
| 37 | Đỗ Thảo Chi | 3 | 5 |  |
| 38 | Phạm Thảo Chi | 4 | 5 |  |
| 39 | Lê Bích Diệp | 2 | 4 |  |
| 40 | Bùi Tiến Đạt | 4 | 5 |  |
| 41 | Nguyễn Tá Anh Đức | 4 | 6 |  |
| 42 | Phạm Hoàng Gia Hân | 3 | 4 |  |
| 43 | Trần Nguyên Hiển | 3 | 4 |  |
| 44 | Vũ Quốc Hiếu | 4 | 5 |  |
| 45 | Nguyễn Tuấn Kiệt | 5 | 6 |  |
| 46 | Hà Tuấn Khang | 5 | 6 |  |
| 47 | Đinh Vân Khánh | 3 | 4 |  |
| 48 | Nguyễn Đức Anh Khoa | 4 | 5 |  |
| 49 | Hoàng Phương Linh | 3 | 4 |  |
| 50 | Phùng Đăng Tuấn Linh | 4 | 5 |  |
| 51 | Trần Gia Linh | 4 | 5 |  |
| 52 | Nguyễn Anh Minh | 5 | 6 |  |
| 53 | Nguyễn Trà My | 4 | 5 |  |
| 54 | Bùi Lê Yến Nhi | 4 | 5 |  |
| 55 | Bùi Văn Phong | 5 | 6 |  |
| 56 | Hoàng Bảo Phúc | 4 | 5 |  |
| 57 | Phạm Hoàng Quân | 5 | 6 |  |
| 58 | Vũ Xuân Minh Thành | 4 | 5 |  |
| 59 | Phạm Trần Quỳnh Thư | 3 | 5 |  |
| 60 | Nghiêm Thu Trang | 3 | 4 |  |

# Kết quả kiểm tra khả năng phối hợp vận động ở bảng 4.4 cho thấy số bóng HS ném vào sọt chỉ đạt 38,2 % và trung bình mỗi HS tung và bắt bóng được 5 quả trong 10 giây.

# 5. Kết quả đạt được:

***5.1. Đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn***

Sáng kiến đã áp dụng 8bài tập được lựa chọn tập luyện cho 60HStrên mỗi tuần 2 buổi vào cuối giờ học với thời lượng từ 5 -7 phút. Các bài tập đan xen (2 - 3 bài tập) trong từng buổi tập.

Sau thời gian thực nghiệm,Sáng kiến tiếp tục kiểm tra thành tích nhằm đánh giá hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm đượctrình bày ở bảng 5:

***Bảng 5.1:* Kết quả thực hiện test kiểm tra khả năng phối hợp vận động**

 **sau thực nghiệm (n = 60)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **TT** | **Họ và tên** | **Ném bóng** **vào sọt****(10 quả)** | **Tung và bắt bóng (10 giây)** | **Ghi chú** |
|
| 1 | Phạm Diệu Anh | 7 | 9 |  |
| 2 | Lê Minh Hoàng | 6 | 7 |  |
| 3 | Nguyễn Đức Thành | 7 | 8 |  |
| 4 | Lê Nguyễn Bảo Châu | 6 | 7 |  |
| 5 | Nguyễn Quỳnh Chi | 7 | 9 |  |
| 6 | Lê Tùng Lâm | 7 | 8 |  |
| 7 | Chử Hữu Gia Minh | 7 | 9 |  |
| 8 | Phạm Bình An | 7 | 8 |  |
| 9 | Đoàn Ngọc Khuê | 7 | 9 |  |
| 10 | Phạm Đức Phúc | 6 | 8 |  |
| 11 | Trần Việt Tiến | 7 | 9 |  |
| 12 | Nguyễn Kim Nhật Thành | 7 | 8 |  |
| 13 | Đỗ Thị Hải Bình | 6 | 7 |  |
| 14 | Nguyễn Phương Chi | 7 | 8 |  |
| 15 | Nguyễn Vũ Thành Dương | 7 | 9 |  |
| 16 | Nguyễn Quỳnh Anh | 5 | 7 |  |
| 17 | Trương Thảo Linh | 7 | 8 |  |
| 18 | Trần Gia Bảo | 6 | 8 |  |
| 19 | Trần Nam Anh | 7 | 9 |  |
| 20 | Phạm Nguyệt Hà | 6 | 8 |  |
| 21 | Trần Tuấn Anh | 6 | 7 |  |
| 22 | Phạm Minh Anh | 7 | 9 |  |
| 23 | Phạm Quỳnh Chi | 7 | 7 |  |
| 24 | Đỗ Trà My | 7 | 8 |  |
| 25 | Nguyễn Trọng Thế | 7 | 9 |  |
| 26 | Nguyễn Châu Anh | 6 | 7 |  |
| 27 | Đoàn Mạnh Dũng | 8 | 9 |  |
| 28 | Đỗ Nhật Khoa | 6 | 8 |  |
| 29 | Vũ Duy Thanh | 7 | 8 |  |
| 30 | Hà Mạnh Đạt | 7 | 9 |  |
| 31 | Hà Gia An | 5 | 8 |  |
| 32 | Hoàng Ngọc Anh | 6 | 7 |  |
| 33 | Nguyễn Ngọc Châu Anh | 6 | 8 |  |
| 34 | Phạm Minh Anh | 7 | 9 |  |
| 35 | Phạm Hoàng Gia Bảo | 6 | 7 |  |
| 36 | Nguyễn Ngọc Bích | 7 | 7 |  |
| 37 | Đỗ Thảo Chi | 6 | 7 |  |
| 38 | Phạm Thảo Chi | 7 | 8 |  |
| 39 | Lê Bích Diệp | 7 | 7 |  |
| 40 | Bùi Tiến Đạt | 6 | 8 |  |
| 41 | Nguyễn Tá Anh Đức | 8 | 9 |  |
| 42 | Phạm Hoàng Gia Hân | 7 | 8 |  |
| 43 | Trần Nguyên Hiển | 6 | 7 |  |
| 44 | Vũ Quốc Hiếu | 6 | 8 |  |
| 45 | Nguyễn Tuấn Kiệt | 8 | 9 |  |
| 46 | Hà Tuấn Khang | 7 | 8 |  |
| 47 | Đinh Vân Khánh | 7 | 7 |  |
| 48 | Nguyễn Đức Anh Khoa | 7 | 8 |  |
| 49 | Hoàng Phương Linh | 6 | 7 |  |
| 50 | Phùng Đăng Tuấn Linh | 7 | 7 |  |
| 51 | Trần Gia Linh | 7 | 8 |  |
| 52 | Nguyễn Anh Minh | 8 | 9 |  |
| 53 | Nguyễn Trà My | 6 | 8 |  |
| 54 | Bùi Lê Yến Nhi | 6 | 7 |  |
| 55 | Bùi Văn Phong | 8 | 9 |  |
| 56 | Hoàng Bảo Phúc | 7 | 8 |  |
| 57 | Phạm Hoàng Quân | 8 | 10 |  |
| 58 | Vũ Xuân Minh Thành | 7 | 8 |  |
| 59 | Phạm Trần Quỳnh Thư | 7 | 8 |  |
| 60 | Nghiêm Thu Trang | 6 | 7 |  |

# Từ bảng 5.1, cho thấysố bóng HS ném vào sọt đạt 67 % và trung bình mỗi HS tung và bắt bóng trong 10 giây được 8 quả. Kết quả cho thấy, ở giai đoạn trước thực nghiệm thành tích vềkhả năng phối hợp vận động của HS lớp 3 còn chưa cao. Sau thực nghiệm thành tích đã có sự khác biệt rõ rệt. Điều này chứng tỏ việc áp dụng các bài tập đã lựa chọn đã có tác động tích cực và đem lại hiệu quả cao trong việc nâng cao độ khéo của tay cho HS lớp 3.

 Đây cũng là hướng mở giúp các GV tìm tòi, nghiên cứu áp dụng các giải pháp tích cực trong nhà trường, nâng cao thành tích của HS.

***5.2. Về tính mới, tính sáng tạo:***

Các bài tập sáng kiến đã xây dựng và triển khai thực hiện đã thể hiện rõ tính mới, tính sáng tạo của sáng kiến:Đánh giáđược thực trạng mức độkhả năng phối hợp vận động đối với HS lớp 3 từ đó lựa chọn được bài tập nhằm nâng cao khả năng phối hợp vận động cho HS.

***5.3. Về khả năng vàlợi ích thiết thực của Sáng kiến áp dụng:***

Sáng kiến đã được Sáng kiến áp dụng thành công là nhờ sự góp ý xây dựngcủađồng

 nghiệp trong và ngoài trường,đặc biệt là sự giúp đỡ góp ý xây dựng tận tình của Ban Giám hiệu Nhàtrường. Điều đó như đã tiếp thêm sức mạnh, sự tự tin sáng tạo trong công tác giảng dạy.

Cácbài tập sáng kiến lựa chọn dễ áp dụng và có có giá trị thiết thực trong việc tổ chức giảng dạy trong nhà trường, nó có thể áp dụng cho tất cả GV dạy GDTC ở bậc tiểu học trong thành phố, nó chắc chắn sẽ mang lại hiệu quả cao.

**6. Điều kiện để Sáng kiến được nhân rộng:**

Để Sáng kiến trên được nhân rộng thì trước hết mỗi GV dạy môn GDTC cần tâm huyết với nghề, hiểu được tầm quan trọng của việc nâng cao thành tích củaHS, có ý thức tìm tòi, sáng tạo, đổi mới phương pháp giảng dạy thu hút HS say mê, yêu thích tập luyện từ đó đạt kết quả cao.

GV trong tổ, nhóm chuyên môn tích cực học hỏi, trao đổi với đồng nghiệp để tìm ra phương pháp tập luyện phù hợp và hiệu quả caochoHS.

**KẾT LUẬN VÀ KHUYẾN NGHỊ**

**1. Kết luận**

Sáng kiến đã giải quyết được những vấn đề sau:

- Làm rõ các cơ sở lý luận vềsự khả năng phối hợp vận động của học sinh lớp 3

- Vận dụng cơ sở lý luận, kết hợp với thực tế đánh giásự khả năng phối hợp vận động cho học sinh lớp 3.

- Các bài tập được lựa chọn một cách khách quan, khoa học và đưa vào giảng dạygồm 8bài tập để nâng cao sự khả năng phối hợp vận động cho học sinh lớp 3.

**-**Quá trình thực hiện thành công các bài tậptrênchứng tỏ tính khả thi của Sáng kiến. HS say mêluyện tập, có kĩ thuật tốt, tâm lý vững vàng

- Sáng kiến này cũng có thể làm tài liệu tham khảo hữu ích cho GVcác trường tiểu học.

***Hướng nghiên cứu tiếp của vấn đề:***Sáng kiến mới chỉ dừng lại ở việc nâng cao sự khả năng phối hợp vận động cho học sinh lớp 3. Có thể tiếp tục nghiên cứu, thử nghiệm trên phạm vi rộng hơn để hoàn chỉnh việc định hướng choHS các nội dung khác.

**2. Khuyến nghị**

Từ những kết quả đạt được của đề tài, chúng tôi có một số kiến nghị sau:

1. ***Đối với các cấp lãnhđạo:***

Kết quả nghiên cứu của sáng kiến mong muốn được xem xét và sử dụng như một tài liệu tham khảo chuyên môn có giá trị nâng caokhả năng phối hợp vận động cho học sinh lớp 3.

Cần mở thêm các lớp bồi dưỡng, tập huấn cho GV về phương pháp giảng dạy môn GDTC.

Ban Giám hiệu nhà trường quan tâm, tạo điều kiện nâng cấp cơ sở vật chất, sân bãi, mua sắm dụng cụ, đồ dùng thể thao phục vụ cho quá trình giảng dạy của GV và học tập của HS.

Nhà trường nên tiếp tục đưa các bài tập vào áp dụng trong công tác giảng dạy.

***2- Đối với giáo viên:***

GV cần có ý thức nâng cao trình độ chuyên môn, nghiệp vụ, nghiên cứu áp dụng các bài tập với phương pháp về sự khả năng phối hợp vận động cho học sinh lớp 3*,* tuyêntruyền lợi ích của hoạt động GDTC cho HS.

**DANH MỤC TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Đồng Văn Triệu, Lê Anh Thơ, Giáo trình Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất trong trường học, NXB TDTT, 2000 .

2. Sách GDTC cánh diều lớp dành cho giáo viên.

3. Website:

http.//www.google.com.vn