

**PHÒNG GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO CHÂU PHÚ
TRƯỜNG TIỂU HỌC A ĐÀO HỮU CẢNH**



SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM

Nềà tạøi

MỘT VÀI BIỆN PHÁP GÂY HỨNG THÚ TRONG GIỜ HỌC MÔN THỂ DỤC CHO HỌC SINH LỚP 5

Ngöôøi thöïc hieän: Hồ Văn Thích

Chöùc vuï: Giaùo vieân

Nôn vò: Tröôøng TH A Đào Hữu Cảnh

Naêm hoïc: 2018– 2019

(Tháng 12/ 2018)



ĐHC, ngày 18 tháng 12 năm 2018

BÁO CÁO

Kết quả thực hiện sáng kiến, với đề tài: “*Một vài biện pháp gây hứng thú trong giờ học môn thể dục cho học sinh lớp 5*”,

I- Sơ lược lý lịch tác giả:

- Họ và tên: **HỒ VĂN THÍCH** Nam, nữ: **Nam**
- Ngày tháng năm sinh: **20 / 03 / 1985**
- Nơi thường trú: **xã Vĩnh Lộc, huyện An Phú, tỉnh An Giang.**
- Đơn vị công tác: **Trường TH “A” Đào Hữu Cảnh**
- Chức vụ hiện nay: **Giáo Viên**
- Trình độ chuyên môn: **ĐHSP Thể Dục Thể Thao TPHCM**
- Lĩnh vực công tác: **Giáo Viên Chuyên Thể Dục**

II. Sơ lược đặc điểm tình hình đơn vị:

- Tên sáng kiến: “*Một vài biện pháp gây hứng thú trong giờ học môn thể dục cho học sinh lớp 5*”,

- Lĩnh vực: **Hoạt động giáo dục thể chất.**

III- Mục đích yêu cầu của sáng kiến: Đề tài này nhằm nghiên cứu, đổi mới phương pháp giảng dạy, nhằm nâng cao chất lượng giáo dục, với mục đích góp phần nâng cao kiến thức cho học sinh.

1. Thực trạng ban đầu trước khi áp dụng sáng kiến

- Một số học sinh chưa tích cực trong giờ học. Học tập một cách thụ động, chơi trò chơi chưa được tích cực và năng động.

2. Sự cần thiết phải áp dụng sáng kiến

- Nhằm cải thiện chất lượng môn thể dục được sinh động.

3. Nội dung sáng kiến (Tiến trình thực hiện, thời gian thực hiện, biện pháp tổ chức)

- Áp dụng vào giờ dạy môn thể dục cho học sinh lớp 5.
- Thời gian thực hiện: Năm học 2018 – 2019
- Địa điểm: Trường TH “A” Đào Hữu Cảnh.

IV- Hiệu quả đạt được: Những điểm khác biệt trước và sau khi áp dụng sáng kiến; Lợi ích thu được khi sáng kiến áp dụng: (số liệu cụ thể kèm theo căn cứ, cơ sở để xác định, đánh giá).

- Trước khi áp dụng:
 - Học sinh chưa tích cực trong giờ học, chưa chủ động khi chơi trò chơi.
- Sau khi áp dụng:
 - Tạo được sự hứng thú và sinh động trong giờ học.
 - Học sinh tích cực tham gia chơi các trò chơi.

V. Mức độ ảnh hưởng: Khả năng áp dụng giải pháp: (nêu lĩnh vực, địa chỉ mà giải pháp có thể áp dụng, những điều kiện cần thiết để áp dụng giải pháp đó).

- Áp dụng cho tất cả học sinh lớp 5 của môn thể dục.

VI- Kết luận

Tôi cam đoan những nội dung báo cáo là đúng sự thật.

Xác nhận của đơn vị áp dụng sáng kiến

Người viết sáng kiến

HỒ VĂN THÍCH

A. PHẦN MỞ ĐẦU

I. BỐI CẢNH CỦA ĐỀ TÀI:

- Giáo dục thể chất trong trường tiểu học là một mặt quan trọng không thể thiếu được trong sự nghiệp Giáo dục và Đào tạo, góp phần thực hiện mục tiêu “Nâng cao dân trí, bồi dưỡng nhân lực, đào tạo nhân tài” cho đất nước. Để mỗi công dân, nhất là thế hệ trẻ có điều kiện “Phát triển về trí lực, cường tráng về thể chất, phong phú về tinh thần, trong sáng về đạo đức”. Muốn phát triển phong trào về thể dục thể thao của đất nước, chúng ta không thể xem nhẹ giáo dục thể chất trong trường học hiện nay.

- Việc dạy chuyên môn thể dục ở tiểu học mới được ngành Giáo dục quan tâm từ năm học 2003 - 2004 đến nay, khi triển khai nội dung dạy học ngoài trời thì một số học sinh lơ là không chú ý tập luyện. Vì vậy phải có những biện pháp hướng dẫn cụ thể thì việc tập luyện mới đạt kết quả cao.

II. LÝ DO CHỌN ĐỀ TÀI:

Nhận thức được tầm quan trọng trong việc rèn luyện sức khỏe cho học sinh trong môn thể dục không nên theo khuynh hướng dạy đơn thuần, máy móc, gây cho các em sự mệt mỏi, căng thẳng, nhàm chán, dẫn đến phản tác dụng rèn luyện sức khỏe mà phải kích thích, tác động đến hoạt động toàn diện cả về mặt tâm sinh lý ở các em, tạo nên sự hứng thú, giúp các em hăng say, tập luyện tốt hơn. Với kinh nghiệm giảng dạy chuyên trách môn thể dục ở tiểu học. Tôi mạnh dạn trình bày ***“Một vài biện pháp gây hứng thú trong giờ học môn thể dục cho học sinh lớp 5”***, để các em học tập mang lại hiệu quả cao. Đó chính là lý do tôi chọn đề tài này.

III. PHẠM VI NGHIÊN CỨU:

-Đối tượng học sinh khối lớp 5:

-Tài liệu và sách giáo khoa:

+Chương trình giáo dục phổ thông cấp tiểu học ban hành kèm theo Quyết định 16/2006/QĐ-BGDĐT ngày 5 tháng 5 năm 2006 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo qui định dạy 2 tiết thể dục/ tuần đối với lớp 2-3-4-5 và 1 tiết/ tuần đối với lớp 1.

+Sách giáo viên thể dục lớp 1-2-3-4-5.

+Chuẩn kiến thức kỹ năng, phân phối chương trình của Bộ giáo dục và Đào tạo

-Qua hoạt động dạy học:

+Qua công tác giảng dạy và đánh giá kết quả học tập của học sinh.

+Qua công tác dự giờ, dự chuyên đề đồng nghiệp.

IV- Mục đích yêu cầu của sáng kiến: Đề tài này nhằm nghiên cứu, đổi mới phương pháp giảng dạy, nhằm nâng cao chất lượng giáo dục, với mục đích góp phần nâng cao kiến thức cho học sinh

V- Hiệu quả đạt được: Những điểm khác biệt trước và sau khi áp dụng sáng kiến ; Lợi ích thu được khi sáng kiến áp dụng:.....(số liệu cụ thể kèm theo căn cứ, cơ sở để xác định, đánh giá).

. ĐIỂM MỚI TRONG KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU:

***Trước khi nghiên cứu:**

- Các em giúp đỡ nhau chưa thường xuyên.
- Các em được tập luyện vui chơi chưa tích cực.
- Các em tự quản chưa tốt trong việc học tập theo nhóm.
- Các em chưa hăng say tập luyện.
- Chưa chú trọng việc phân hóa đối tượng học sinh.

***Sau khi nghiên cứu:**

- Các em giúp đỡ nhau trong tập luyện theo nhóm.
- Các em được tập luyện vui chơi tích cực.
- Các em tự quản tốt trong việc học tập theo nhóm.
- Các em hăng say tập luyện, không chán nản.
- Phù hợp với chuẩn kiến thức và kỹ năng của Bộ ban hành.
- Các em thích thú học môn thể dục.
- Tự tin trong tập luyện ở nhà.
- Mạnh dạn điều khiển trước tập thể lớp.
- Thực hiện được việc phân hóa đối tượng học sinh.

B. PHẦN NỘI DUNG

I. CƠ SỞ LÝ LUẬN:

- Trong môn thể dục, để có một tiết học đạt kết quả cao, tạo cho các em niềm say mê, hứng thú trong học tập, tập luyện, nắm vững được nội dung bài học, không cần ghi lý thuyết, thực hiện động tác một cách chính xác, hoàn hảo không có dấu hiệu mệt mỏi, chán nản tập luyện cho có, cho xong, phải đảm bảo tốt chất lượng môn học. Muốn đạt được những yêu cầu trên, cần phải có những phương pháp thiết yếu. Trước hết giáo viên cần nghiên cứu kỹ nội dung bài dạy, phải tập làm mẫu từng động tác, thao tác nhuần nhuyễn, phân tích rõ ràng từng chi tiết, yếu lĩnh kỹ thuật động tác trước khi lên lớp để học sinh hiểu và nắm bắt ngay.

- Đã gọi là làm mẫu thì động tác phải đạt yêu cầu chính xác, đẹp, đúng kỹ thuật. Vì những động tác ban đầu dễ gây ấn tượng sâu trong trí nhớ các em. làm mẫu thì nên cho học sinh quan sát kỹ tranh ảnh hoặc có thể bồi dưỡng cán sự, chọn những em có năng khiếu tốt về mặt này để làm mẫu thay cho giáo viên khi giảng dạy động tác mới.

- Khi giảng giải phân tích kỹ thuật động tác nên ngắn gọn, chính xác, xúc tích để

hiếu. Ngoài trời có thể sử dụng tranh ảnh, biểu đồ để minh họa làm tăng sự chú ý trong các em.

- Do đặc điểm lứa tuổi học sinh tiểu học mang tính hiếu động, ít tập trung, ít chú ý, nhất là khi lên lớp ngoài trời hay bị các yếu tố bên ngoài làm ảnh hưởng. Do vậy trong phần mở đầu giáo viên nên sử dụng một số trò chơi thường được các em ưa thích, để gây sự tập trung và hứng thú trước khi vào phần cơ bản. Hoặc cho cả lớp vỗ tay hát chung một bài hát để tạo sự thoải mái phần khởi bước đầu cho quá trình tập luyện.

- Trong tiết học thể dục không nhất thiết phải tuân theo quy định khuôn khổ mà phải luôn luôn thay đổi thêm vào một số tình tiết mới để gây hứng thú cho học sinh. Như thông qua một số biện pháp trò chơi, thi đua khen thưởng, tăng độ khó.

II. THỰC TRẠNG CỦA VẤN ĐỀ:

- Hiện nay trong các trường Tiểu học có rất nhiều đội ngũ giáo viên giảng dạy môn thể dục (giáo viên chủ nhiệm, giáo viên thể dục được bồi dưỡng 7 tuần trong hè, giáo viên cao đẳng thể dục, giáo viên làm công tác phổ cập, . . .) nên chất lượng học tập của các em còn nhiều hạn chế.

-Hoàn cảnh gia đình học sinh (phụ huynh chưa hiểu biết chương trình để hướng dẫn tập luyện ở nhà).

-Sân bãi phục vụ giảng dạy chưa đáp ứng kịp thời (ở một số trường, nhất là trường có diện lẻ).

-Đa số giáo viên khi giảng dạy ít quan tâm việc gây hứng thú học tập của học sinh

-Chất lượng học tập của các em mang lại hiệu quả chưa cao.

Năm học 2013-2014	HKI	Hoàn thành	99%	Chưa hoàn thành	1%
	HKII	Hoàn thành	99,8%	Chưa hoàn thành	0,2%

III. CÁC BIỆN PHÁP TIẾN HÀNH ĐỂ GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ.

1. Biện pháp thứ nhất: (Năng lực giáo viên)

- Giáo viên phải thân thiện, hòa nhã với học sinh, hướng dẫn động tác mẫu ngắn gọn dễ hiểu.

-Vận dụng phương pháp dạy học hợp lí (Tập đồng loạt, tập theo nhóm, thi đua, tổ chức trò chơi,)

-Phần mở đầu tiết dạy tạo cho không khí lớp học sinh động (Cho học sinh hát hoặc tổ chức cho học sinh chơi một trò chơi khởi động). Nhằm giúp các em tập trung vào nội dung cơ bản của bài dạy.

- Thường xuyên thay đổi hình thức tổ chức trò chơi, để học sinh không nhàm chán.

-Hướng dẫn trò chơi ngắn gọn, sử dụng từ ngữ cho học sinh dễ hiểu, cho vài học sinh chơi thử. Tổ chức học sinh thi đua phù hợp với tâm sinh lý lứa tuổi, tránh tổ chức vui chơi quá sức có hại đến sức khỏe học sinh

- Giáo viên phải thường xuyên trau dồi chuyên môn nghiệp vụ để không ngừng nâng cao trình độ chuyên môn.

- Giáo viên phải hiểu được đặc điểm tâm sinh lý học sinh tiểu học.

- Phân bố thời gian tập luyện phù hợp với khối lượng vận động học sinh tiểu học.

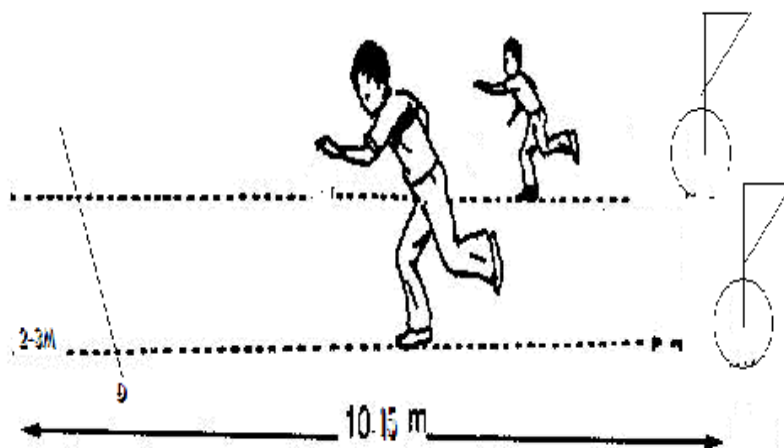
2. **Biện pháp thứ hai:** (Sử dụng sân bãi)

- Giáo viên sử dụng sân bãi phù hợp nội dung bài dạy.

- Chuẩn bị sân bãi phải phù hợp với điều kiện thực tế của đơn vị mình giảng dạy

-Giáo viên không nên chuẩn bị sân bãi quá quy định đã được hướng dẫn trong sách giáo viên thể dục.

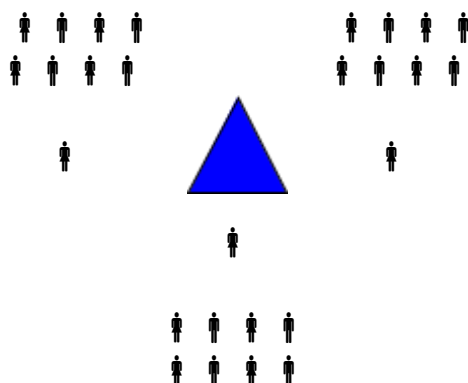
Ví dụ: Trò chơi chạy nhanh theo số lớp 5, sách qui định khoảng cách từ vạch xuất phát đến vạch đích 10-15m, giáo viên không nên tùy tiện cho học sinh chơi vượt quá 15m.



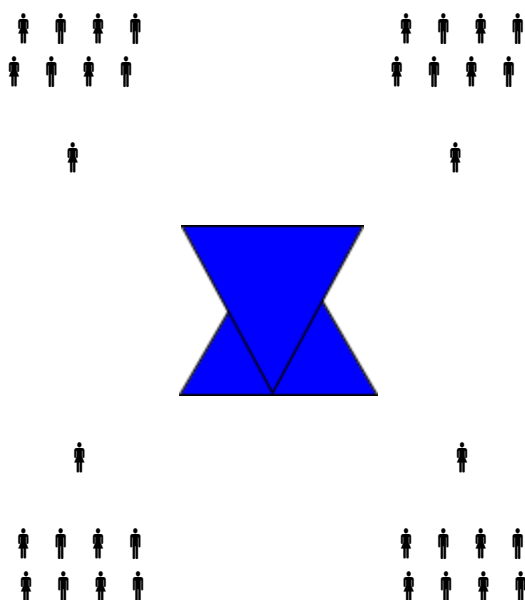
+ Sân bãi giáo viên có thể giảm khoảng cách trò chơi phù hợp với điều kiện thực tế tại trường mình.

-Bố trí số lượng học sinh trong tổ tập luyện phù hợp (mỗi tổ từ 8 – 9 em/ tổ) và bố trí theo sơ đồ hình tam giác hoặc hình vuông:

+ Theo hình tam giác



+ Theo hình vuông:



- Tổ chức cho học sinh tập luyện, vui chơi phải tránh tia nắng mặt trời chiếu vào mắt.

3. **Biện pháp thứ ba:** (Sử dụng đồ dùng dạy học)

- Sử dụng đồ dùng dạy học hợp lý, đúng lúc đúng chỗ.

+ Ví dụ: Dây nhảy, giáo viên sử dụng đúng loại dây theo sức khỏe giới tính từng lớp.

- Tự làm đồ dùng dạy học bổ sung vào các thiết bị hư hỏng.
- Bảo quản tốt và ngăn nắp các thiết bị dạy học.

4. Biện pháp thứ tư: (Sử dụng cán sự lớp)

- Chọn lớp trưởng nhanh nhẹn, hoạt bát là người hỗ trợ đắc lực khi giáo viên cần.
- Giáo viên không nên lạm dụng cán sự lớp (việc gì cũng nhờ cán sự lớp điều khiển thay cho giáo viên)
- Chọn các tổ trưởng có năng lực, có khả năng quản lí tổ biết sửa sai cho bạn trong tổ khi giáo viên chia tổ luyện tập hoặc giáo viên giao một nhiệm vụ nào đó.
- Chọn cán sự lớp làm trọng tài để quan sát tiếp giáo viên khi tổ chức các trò chơi vận động.
- Giáo viên phải linh hoạt thay đổi cán sự lớp làm trọng tài để các em cùng tham gia thi đua với các bạn (tránh sử dụng một cán sự lớp làm trọng tài suốt cuộc thi đấu)

5. Biện pháp thứ năm: (Học sinh tự tham gia vào quá trình đánh giá lẫn nhau)

- Tạo cho học sinh tâm lí thoải mái tự nhận xét, đánh giá lẫn nhau trong quá trình tổ chức thi đua, thi đấu.
- Hướng dẫn học sinh tự nhận xét lẫn nhau khi tổ chức thi đua, biểu diễn.
- Khi có 1 học sinh phát biểu, các bạn khác phải lắng nghe ý kiến, sau đó mới có ý kiến.
- Giáo viên nên tập cho học sinh một nề nếp khi tham gia phát biểu nhận xét trước tập thể.
- Giáo viên nên bao quát lớp khi các em tham gia vào quá trình nhận xét đánh giá lẫn nhau.

IV. HIỆU QUẢ SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM:

- Học sinh tự tin trong học tập, mạnh dạn tham gia vào quá trình tự nhận xét lẫn nhau.
- Học sinh tự tin trước tập thể.
- Tăng cường vai trò tự tập luyện nhóm, tự quản trong học nhóm.
- Về nhà biết vận dụng tập thể dục ở nhà.

• Kết quả học tập đạt được trong 3 năm qua.

- Kết quả học tập năm học **2016 – 2017:**

Năm học 2016-2017	HKI	Hoàn thành	100 %	Chưa hoàn thành	0 %
	HKII	Hoàn thành	100 %	Chưa hoàn thành	0 %

- Kết quả học tập năm học **2015 – 2016:**

Năm học 2015-2016	HKI	Hoàn thành	100 %	Chưa hoàn thành	0 %
	HKII	Hoàn thành	100 %	Chưa hoàn thành	0 %

- Kết quả học tập năm học **2014 – 2015**:

Năm học 2014-2015	HKI	Hoàn thành	100 %	Chưa hoàn thành	0 %
	HKII	Hoàn thành	100 %	Chưa hoàn thành	0 %

- So với 1 năm trước

Năm học 2013-2014	HKI	Hoàn thành	99%	Chưa hoàn thành	1%
	HKII	Hoàn thành	99,8%	Chưa hoàn thành	0,2%

C. PHẦN KẾT LUẬN

I. NHỮNG BÀI HỌC KINH NGHIỆM:

- Người thầy có một chút năng khiếu thể dục thể thao.
- Năm được đặc điểm thể chất và tâm sinh lí học sinh.
- Chia nhóm tập luyện phải phù hợp với sân bãi.
- Giáo viên hướng dẫn thật cụ thể rõ ràng, ngắn gọn kĩ thuật động tác, biết làm mẫu theo phương pháp soi gương.
- Chọn cán sự lớp nhanh nhẹn, hoạt bát, có giọng nói tốt.
- Giáo viên biết tổ chức lớp học linh hoạt.
- Biết sửa sai học sinh kịp thời.
- Đặc biệt quan trọng là người thầy phải có kiến thức và phương pháp vững vàng thì kết quả học tập môn thể dục đạt kết quả tốt. Từ đó, học sinh mới có sức khỏe tốt phục vụ việc học tập, vui chơi, lao động.
- Ngoài những kinh nghiệm nêu trên, bản thân không ngừng học tập trau dồi nghiệp vụ ngày càng được hoàn thiện.

- Ngoài ra bản thân người thầy phải có lòng say mê nghề nghiệp, yêu thích bộ môn mình giảng dạy, phải có tinh thần trách nhiệm cao, không ngừng học hỏi kinh nghiệm, dám nghĩ dám làm thì hiệu quả việc tập luyện thể dục của các em trong nhà trường mới đạt hiệu quả cao.

II. Ý NGHĨA SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM:

- Trao đổi chuyên môn trong quá trình giảng dạy môn thể dục ở tiểu học.
- Học sinh dễ tiếp thu nội dung bài tập mới.
- Giáo viên tự tin trong vấn đề giảng dạy, học sinh tự tin trong học tập.
- Mang tính giáo dục cao trong dạy học.

III. KHẢ NĂNG ỨNG DỤNG VÀ TRIỂN KHAI:

- Bản thân thường xuyên áp dụng trong nhiều năm qua.
- Phổ biến cho các thành viên trong tổ thể dục trong và ngoài nhà trường.
- Có khả năng ứng dụng dễ dàng.

IV. NHỮNG KIẾN NGHỊ ĐỀ XUẤT:

- Căn cứ vào kết quả nghiên cứu, tôi mạnh dạn đề xuất một số kiến nghị sau đây:

-Ban giám hiệu: Tăng cường bổ sung các thiết bị dạy học hằng năm, nhằm nâng cao chất lượng giáo dục thể chất của trường.

-Tổ chuyên môn: Họp tổ chuyên môn thường xuyên và định kì hàng tháng.

V. KẾT LUẬN:

- Trên đây là một vài kinh nghiệm mà bản thân đã trải nghiệm và đúc kết trong suốt vài năm dạy chuyên trách thể dục ở bậc tiểu học đặc biệt là khối lớp 5 do mình phụ trách. Tuy kết quả bước đầu không cao lắm, nhưng với sự nhiệt tình và nỗ lực của bản thân cũng đã tích lũy một số bài học thực tiễn. Rất mong được nhận ý kiến của Ban Giám Hiệu, các bạn đồng nghiệp đóng góp ý kiến giúp tôi có thêm kinh nghiệm để việc giảng dạy tốt hơn, thành công hơn.

Đào Hữu Cảnh, ngày 18 tháng 12 năm 2018

Người viết

Hồ Văn Thích

CỘNG HOÀ XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

PHIẾU ĐĂNG KÝ SÁNG KIẾN

1. Họ và tên người đăng ký: **Hồ Văn Thích**
2. Chức vụ: **Giáo Viên**
3. Đơn vị công tác: **Trường TH A Đào Hữu Cảnh**
4. Nhiệm vụ được giao trong đơn vị: **Giáo Viên Dạy Thể Dục**
5. Tên đề tài sáng kiến: ***“Một vài biện pháp gây hứng thú trong giờ học môn thể dục cho học sinh lớp 5”***,
6. Lĩnh vực đề tài sáng kiến: **Hoạt động giáo dục thể chất**
7. Tóm tắt nội dung sáng kiến:
 - Áp dụng vào giờ dạy môn thể dục cho học sinh tiểu học.
 - Thời gian thực hiện: Năm học 2018 – 2019
 - Địa điểm: Trường TH “A” Đào Hữu Cảnh.
8. Thời gian, địa điểm, công việc áp dụng sáng kiến: Năm 2018-2019,
Trường TH A Đào Hữu Cảnh, áp dụng cho học sinh tiểu học.

9. Đơn vị áp dụng sáng kiến:

Trường TH A Đào Hữu Cảnh

10. Kết quả đạt được:

1. Học sinh thuộc tên các trò chơi đã học, biết cách chơi. Tham gia vào trò chơi tương đối chủ động, tích cực, chơi đúng luật chơi, trật tự.
2. Học sinh biết tổ chức được các trò chơi đơn giản ở mọi nơi, mọi lúc.
3. Thông qua đó bước đầu học sinh biết vận dụng được một số điều đã học vào nề nếp sinh hoạt và học tập ở trường cũng như ở nhà.
4. Biết vận dụng và tự tổ chức được các trò chơi đơn giản đã học vào trong sinh hoạt hàng ngày ở trường cũng như ở nhà.
5. Các em giúp đỡ nhau trong tập luyện theo nhóm.
6. Các em được tập luyện vui chơi tích cực.
7. Các em tự quản tốt trong việc học tập theo nhóm.
8. Các em hăng say tập luyện, không chán nản.
9. Phù hợp với chuẩn kiến thức và kỹ năng của Bộ ban hành.
10. Các em thích thú học môn thể dục.
11. Tự tin trong tập luyện ở nhà.
- 12.- Mạnh dạn điều khiển trước tập thể lớp.
- 13.- Thực hiện được việc phân hóa đối tượng học sinh.

DHC, ngày 18 tháng 12 năm 2018
Tác giả

MỤC LỤC

Trang phụ bìa	Trang
I- Sơ lược lý lịch tác giả:	2
II. Tên sáng kiến:	2
III. Lĩnh vực:	2
IV. Hiệu quả đạt được:	3
<i>V. Mức độ ảnh hưởng:</i>	3
<i>VI- Kết luận:</i>	3
PHẦN MỞ ĐẦU	
I/ BỐI CẢNH CỦA ĐỀ TÀI	4
II/ LÝ DO CHỌN ĐỀ TÀI	4
III/ ĐỐI TƯỢNG NGHIÊN CỨU	4
<i>IV- MỤC ĐÍCH YÊU CẦU CỦA SÁNG KIẾN:</i>	4
V/ ĐIỂM MỚI TRONG KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU	5
PHẦN NỘI DUNG	
I/ CƠ SỞ LÝ LUẬN	5

II/ THỰC TRẠNG CỦA VẤN ĐỀ	6
III/ CÁC BIỆN PHÁP TIẾN HÀNH ĐỂ GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ	6
IV/ HIỆU QUẢ SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM	9
PHẦN KẾT LUẬN	
I/ NHỮNG BÀI HỌC KINH NGHIỆM	10
II / Ý NGHĨA SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM	10
III/ KHẢ NĂNG ỨNG DỤNG VÀ TRIỂN KHAI	10
IV/ NHỮNG KIẾN NGHỊ ĐỀ XUẤT	11
V. KẾT LUẬN CHUNG	11

TÀI LIỆU THAM KHẢO

-Tài liệu và sách giáo khoa:

+Chương trình giáo dục phổ thông cấp tiểu học ban hành kèm theo Quyết định 16/2006/QĐ-BGDĐT ngày 5 tháng 5 năm 2006 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo qui định dạy 2 tiết thể dục/ tuần đối với lớp 2-3-4-5 và 1 tiết/ tuần đối với lớp 1.

+Sách giáo viên thể dục lớp 1-2-3-4-5.

+Chuẩn kiến thức kỹ năng, phân phối chương trình của Bộ giáo dục và Đào tạo.