**MÔ TẢ SÁNG KIẾN**

**1. Cơ sở lí luận của vấn đề**

Đề tài này được đúc kết từ kinh nghiệm qua nghiên cứu tài liệu và nhiều năm giảng dạy Thể dục và quá trình trao đổi với đồng nghiệp cộng với việc đổi mới phương pháp dạy học lấy học sinh làm trung tâm. Đề tài này được tiến hành ở khối lớp 3, 4 của trường Tiểu học Yết Kiêu, huyện Gia Lộc, tỉnh Hải Dương.

**2. Thực trạng của vấn đề**

- Qua thời gian nghiên cứu, tôi đã nhận thấy sự chỉ đạo và việc tổ chức giờ học Thể dục của học sinh trường Tiểu học Yết Kiêu nói chung và học sinh khối lớp 3, 4 nói riêng là có sự quan tâm nên đã phát huy được tính hiệu quả của môn học này.

- Ban Giám Hiệu cũng như tập thể giáo viên của trường đã nhận thấy được vai trò và tầm quan trọng của việc học Thể dục đối với sự phát triển toàn diện của học sinh.

- Sân bãi và mọi điều kiện khác:

+ Sân tập: tuy không rộng lắm nhưng đảm bảo để Giáo viên tổ chức cho học sinh học thể dục an toàn và đạt hiệu quả.

+ Các điều kiện khác: Có sự quan tâm đầu tư về trang thiết bị dụng cụ, tranh, ảnh để phục vụ cho giờ học Thể dục.

Bên cạnh những mặt tích cực nêu trên vẫn còn một số mặt hạn chế sau:

- Phần lớn các em rất yêu thích học Thể dục nhưng vì chưa được tổ chức và hướng dẫn luyện tập một cách bài bản nên chưa nhiệt tình trong giờ học Thể dục. Bên cạnh đó vẫn còn một số học sinh xem đây là môn học phụ không có đánh giá cho điểm nên ít quan tâm.

- Học sinh vận động tập luyện ít không phát huy tính tích cực tốt, ngoài 2 tiết học ở trường các em về nhà không tập luyện thêm do đó chưa nâng cao kết quả học tập từ đó các em không ham thích học môn nhảy dây.

- Đội ngũ giáo viên của trường chưa nhận thấy được tầm quan trọng của việc học Thể dục nên chưa có sự đầu tư về thời gian. Nếu có thì cũng tổ chức một cách đơn điệu làm cho học sinh cảm thấy nhàm chán, ít hứng thú, bên cạnh đó giáo viên cũng chưa nắm được phương pháp tổ chức một giờ Thể dục sao cho thật hiệu quả dể gây hứng thú và thu hút học sinh tham gia tập luyện.

- Tiết học môn nhảy dây không có trò chơi vận động, không có hình thức thi đua từ đó không tạo hứng thú cho các em

- Dụng cụ tập luyện đôi khi còn thiếu do các em quên, nhà thể chất còn bé cho nên chưa đáp đủ nhu cầu cho các em.

- Trang phục cho các em còn hạn chế như: Giày, quần áo… Do đó không phục vụ tốt cho luyện tập môn nhảy dây.

**3. Một số biện pháp thực hiện**

Trong quá trình giảng dạy qua những lần thành công và thất bại tôi đã rút ra kinh nghiệm và đưa ra một số biện pháp sau:

***Biện pháp 1: Tổ chức cho học sinh nhiều trò chơi, kết hợp tổ chức các hoạt động dạy học phong phú, phù hợp với học sinh.***

*\*Tổ chức cho học sinh chơi nhiều trò chơi*

Hầu hết các trò chơi vận động được sử dụng trong giáo dục thể chất ở trường Tiểu học đã mang sẵn tính mục đích một cách rõ ràng. Trong quá trình chơi, học sinh tiếp xúc với nhau, cá nhân phải hoàn thành nhiệm vụ của mình trước tập thể ở mức độ cao, tập thể có trách nhiệm động viên, giúp đỡ cá nhân hoàn thành nhiệm vụ của mình, vì vậy tình bạn, lòng nhân ái tinh thần tập thể, được hình thành. Cũng trong quá trình chơi, đã xây dựng cho học sinh tác phong khẩn trương, nhanh nhẹn, tính kỉ luật, sự sáng tạo, để hoàn thành nhiệm vụ với chất lượng cao góp phần giáo dục đạo đức và hình thành nhân cách cho học sinh.

Do vậy, giáo viên đã mạnh dạn linh hoạt trong việc tổ chức cho học sinh chơi nhiều trò chơi và chủ yếu chơi những trò chơi nghiêng về phát triển thể lực và phản xạ nhanh nhẹn cho học sinh.

Ví dụ: + Trò chơi: “Chạy tiếp sức” nhằm rèn luyện kĩ năng chạy, phát triển sức nhanh, tinh thần khẩn trương và khả năng tập trung chú ý rất cao.

+ Trò chơi đuổi bắt: Nhằm rèn luyện kĩ năng chạy phát triển sức nhanh, giáo dục tính tự giác…

* *Tổ chức các hoạt động dạy học phong phú, phù hợp với đối tượng học sinh*

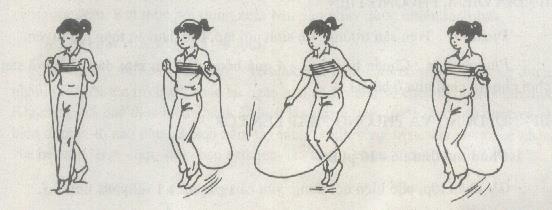
Ở giữa học kỳ II trong những chương trình học của môn thể dục lớp 3 thì có đến một nửa chương trình học sinh chủ yếu tập bài phát triển chung lớp 3. Tôi thấy thời gian tập bài thể dục của các em rất nhiều mà nội dung thì cứ lặp đi lặp lại. Chính vì vậy mà tôi mạnh dạn linh hoạt trong việc cải tiến nội dung và kết hợp việc tổ chức các hoạt động dạy học phong phú, phù hợp với học sinh bằng cách đẩy nội dung tập luyện thêm phần nhảy dây lên. Chủ yếu giáo viên cho các em tập luyện theo nhóm hoặc tổ và giáo viên hướng dẫn cho các em tập các nội dung tập nhảy dây và yêu cầu các tổ phải hoàn thành. Ngoài ra về phía bản thân mình thì tôi sẽ lên kế hoạch và cho cả lớp tập theo tập thể lớp, các em chưa hoàn thành kỹ thuật hoặc chưa thực hiện nhuần nhuyễn ngoài việc giáo viên chỉnh sửa ra còn có những học sinh thực hiện tốt hướng dẫn thêm.

***Biện pháp 2: Thiết kế nghiêm túc giáo án, chuẩn bị tốt các phương tiện đồ dùng dạy học và sáng tạo phần thưởng cho học sinh***

*- Thiết kế giáo án:*

Mỗi trang giáo án đều mang đậm nét tình cảm nghề nghiệp, thể hiện dấu ấn lao động nghiêm túc của người giáo viên có trách nhiệm. Sự chuẩn bị chu đáo và đầy đủ mang lại cho tôi sự tự tin, hứng thú và sự hiểu biết tường tận công việc sẽ thực hiện trên lớp, giúp tôi đủ sức, đủ bản lĩnh tổ chức tốt một tiết học nhẹ nhàng, tự nhiên và có chủ đích.

Để tiện cho việc nghiên cứu, dưới đây là “Hình ảnh kỹ thuật nhảy dây kiểu chụm hai chân’’



Từ những nội dung và chương trình đã sắp xếp, tôi thiết kế giáo án một cách

nghiêm túc cho từng tiết dạy.

Dưới đây là tiết dạy minh họa:

**THỂ DỤC**

**NHẢY DÂY KIỂU CHỤM HAI CHÂN - TRÒ CHƠI “LÒ CÒ TIẾP SỨC”**

**I. Yêu cầu cần đạt**

**1. Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Đoàn kết, nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động, có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi và hình thành thói quen tập luyện TDTT.

**2. Về năng lực**: Bài học góp phần hình thành, phát triển năng lực về:

**2.1. Năng lực chung:**

- Tự chủ và tự học: Tự xem, sưu tầm tranh ảnh, động tác nhảy dây kiểu chụm hai chân, trò chơi “Lò cò tiếp sức”.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, trao đổi,hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác trong bài học, trò chơi vận động bổ trợ môn học.

- NLgiải quyết vấn đề và sáng tạo*:* Thông qua việc học tập tích cực, chủ động trong việc tiếp nhận kiến thức và tập luyện.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK:  Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện,biết điều chỉnh trang phục để thoải mái và tự tin khi vận động, biết điều chỉnh chế độ dinh dưỡng đảm bảo cho cơ thể.

- NL vận động cơ bản: Thực hiện được động tác nhảy dây kiểu chụm hai chân, biết chơi trò chơi “Lò cò tiếp sức”.

- NL thể dục thể thao: Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát, động tác nhảy dây kiểu chụm hai chân, biết chơi trò chơi “Lò cò tiếp sức”. Biết vận dụng được vào trong hoạt động tập thể từ đó có thể tự rèn luyện trên lớp, trường, ở nhà và hoạt động khác.

**II. Địa điểm – phương tiện**

**1. Địa điểm**: Sân trường

**2. Phương tiện:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phụ thể thao, cờ, còi, mắc cơ, bóng, dây nhảy và dụng cụ phục vụ tập luyện cho Hs.

+ Học sinh chuẩn bị: Trang phục thể thao, giày tập hoặc dép quai hậu.

**III. Tiến trình dạy học**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
|  | **TG** | **SL** | **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **I. Phần mở đầu**  *Nhận lớp* | **7’** |  | - Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học. | *Đội hình nhận lớp*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  - Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo Gv. |
| *Khởi động*  - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,..  - Ép ngang , ép dọc.  - Tập BTDPTC  - Trò chơi “Chuyền bóng” | 2’ | **2lx8n** | - Gv hướng dẫn học sinh khởi động.  - Gv hướng dẫn chơi | *Đội hình khởi động*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  - Hs khởi động, chơi theo HD của Gv. |
| **II. Phần cơ bản:**  **\***Kiểm tra kĩ năng đi theo vạch kẻ thẳng. | **23’**  1’ |  | - Gv gọi 1 -2 Hs lên thực hiện. | - Hs nhận xét việc thực hiện của bạn; Gv nhận xét và khen Hs. |
| **Hoạt động 1: Phân tích**  **\*Kiến thức:** Nhảy dây cá nhân kiểu chụm hai chân.    - Cách so dây, trao dây, quay dây, nhảy dây.  + So dây: 2 tay cầm 2 đầu dây, chân phải hoặc chân trái giẫm lên dây (dây sát mặt đất), kéo dây cho vừa độ dài của dây tư đất lên tới ngang vai là thích hợp.  + Quay dây: Dùng cổ tay quay dây, đưa dây từ phía sau – lên cao – ra trước – xuống dưới.  + Thực hiện động tác: dây gần đến chân thì chụm hai chân bật nhảy lên cho dây qua, cứ như thế bật nhảy dây nhịp nhàng theo nhịp quay cảu dây, không để dây vướng vào chân. | 13’ |  | - Gv nêu tên động tác và nêu yêu cầu, ý nghĩa động tác. Gv làm mẫu động tác. Lần 1: Gv làm mẫu toàn bộ động tác, không giải thích; Lần 2: Gvtập mẫu động tác kết hợp phân tích, giảng giải từng cử động, để Hs nắm được.  - Tại chỗ so dây, Gv mô phỏng động tác trao dây, quay dây và cho Hs tập bật nhảy không có dây, sau đó mới có dây.  - Gv hướng dẫn và chỉ huy lớp thực hiện, kết hợp nhắc sửa sai.  - Khi Hs đã nắm được cơ bản động tác.Gv cho từng hàng và đại diện chỉ huy của từng hàng lên thực hiện, Gv hỗ trợ chỉ huy và nhắc sửa sai . | *ĐH Hs quan sát*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  - Hs quan sát Gv hướng dẫn làm mẫu |
| \***Luyện tập**  Tập đồng loạt |  | **3 lần**  **2 lần**  **2 lần** | - Gv thổi còi tập không dây - Hs tập theo Gv.  - Gv cho Hs tập làm quen nhảy với dây.  - Gv gọi lớp trưởng chỉ huy lớp tập.  - Gv quan sát, sửa sai cho Hs. | *ĐH tập đồng loạt*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  - Hs thực hiện tập luyện theo Hd của Gv |
| **Tập theo tổ** |  | **4 lần** | - Yêu cầu Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.  - Gv quan sát và sửa sai cho Hs các tổ. | *ĐH tập luyện theo tổ*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹Gv  - Hs tập theo hướng dẫn của tổ trưởng. |
| **\* Thi đua giữa các tổ** |  | **1 lần** | - Gv tổ chức cho Hs thi đua giữa các tổ. | - Từng tổ lên thi đua, trình diễn |
| **\*Vận dụng:**  **-** Em hãy cùng bạn nhảy dây. | 1’ |  | - Vận dụng vào thực tiễn khi chia nhóm, chia hàng trong giờ học thực hành, trong các hoạt động tập thể. | *Đội hình vận dụng*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  - Hs cùng Gv vận dụng kiến thức. |
| **Hoạt động 2**  \* Trò chơi: “Lò cò tiếp sức” | 5’ |  | - Gv nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi, tổ chức chơi trò chơi cho Hs.  - Nhận xét, tuyên dương, và sử phạt người (đội) thua cuộc | *Đội hình trò chơi.*  🚹🚹🚹🚹🚹II..............**🏱**  🚹🚹🚹🚹🚹II..............**🏱**  🚹🚹🚹🚹🚹II..............**🏱**  🚹Gv  - Hs chơi theo hướng dẫn của Gv |
| **\* Bài tập PT thể lực:**  **\* Mục tiêu:** Thực hiện hết lượng vận động.  - Hình thành phẩm chất tự giác, tích cực, chăm chỉ.  - Hs hình thành năng lực biết chăm sóc và nâng cao sức khỏe trong tập luyện. | *3’* |  | - Gv cho Hs chạy di chuyển rích rắc. | *ĐH phát triển thể lực*  🚹🚹🚹🚹🚹II................  🚹🚹🚹🚹🚹II................  🚹🚹🚹🚹🚹II................  🚹Gv   * Hs làm theo hướng dẫn của Gv. |
| **III. Kết thúc**  \*Thả lỏng cơ toàn thân.  \* Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.  - Hướng dẫn Hs tự ôn ở nhà.  \* Xuống lớp  Gv hô “ Giải tán” ! Hs hô “ Khỏe”! | **5’** | **2lx8n** | - Gv hướng dẫn thả lỏng  - Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của Hs.  - VN ôn bài và chuẩn bị bài sau | *ĐH thả lỏng*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹Gv  - Hs thực hiện thả lỏng  *ĐH kết thúc*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 |
| **\* Kiến thức chung:**  - Rửa tay sau tập luyện.    - Hs hình thành kĩ năng, biết giữ vệ sinh cá nhân sau luyện tập và chăm sóc bảo vệ sức khỏe nâng cao phòng chống dịch bệnh covid rửa tay đúng 6 bước chuẩn của bộ y tế. |  | **1 lần** | - Gv cho Hs xếp hàng ra khu vực có vòi nước rửa tay.  - Gv cho Hs lần lượt rửa tay. | - Hs quan sát Gv hướng dẫn các rửa tay.  - Hs thực hành rửa tay theo hướng dẫn. |

***Biện pháp 3: Chuẩn bị các phương tiện đồ dùng dạy học***

Căn cứ vào mục tiêu của các tiết dạy, tôi chuẩn bị đồ dùng mỗi học sinh một dây nhảy, bóng, một số ảnh các nhóm nhảy dây... sao cho phù hợp. Đồ dùng dạy học ở buổi học này không đòi hỏi quá cao siêu nhưng không thể thiếu và phải đảm bảo tính an toàn. Có như vậy mới cuốn hút, gây hứng thú học tập cho các em. Ví dụ: Đối với sau tập luyện có sự thi đua giữa các tổ...

***Biện pháp 4: Sáng tạo phần thưởng cho học sinh***

Phần thưởng rất có tác dụng trong công tác giáo dục. Ngoài việc khích lệ tinh thần học tập và rèn luyện của học sinh còn tạo ra không khí thi đua sôi nổi trong lớp học, ở các tiết dạy này chủ yếu là tổ chức các hoạt động mang tính thi đua nhẹ nhàng, thoải mái. Sau mỗi cuộc thi tôi thường tổng kết tuyên dương trước lớp nhất là được tặng 1 phần thưởng để trao tặng ngay sau mỗi tiết học thì các em rất hứng thú. Vì vậy tôi đã sáng tạo một số phần thưởng như sau:

+ Phần thưởng trong các tiết học: dây nhảy… với những phần thưởng này các em có thể tập luyện ở nhà hoặc những giờ ra chơi ở trường học.

+ Phần thưởng sau mỗi học kỳ: Sau mỗi học kỳ tổng kết số lượng phần thưởng của học sinh em nào đạt được nhiều giải thưởng trong các tiết học sẽ được trao giải đặc biệt của học kì.

Đề xuất của biện pháp: Mua phần thưởng và trao cho các em đạt được nhiều thành tích, đó là những em chăm chỉ học tập có nhiều thành tích, thể hiện tài năng ở nhiều mặt: đá bóng, đá cầu, chơi trò chơi, đồng diễn dành giải nhất, nhì… bài thể dục và những em đạt giải thưởng trong các cuộc thi “Hội khoẻ phù Đổng” cấp trường và các hoạt động thể thao do huyện và thành phố tổ chức.

***Biện pháp 5: Không ngừng rèn luyện kỹ năng chuyên môn, trau dồi kiến thức***

Để thực hiện tốt các biện pháp trên, ngoài giờ lên lớp tôi còn thường xuyên rèn luyện kỹ năng nhiệm vụ như: luyện nói, luyện tập các môn Thể dục thể thao. Đồng thời học hỏi, tham khảo phương pháp dạy của đồng nghiệp và phương pháp dạy học một số nước khác. Tôi còn thường xuyên theo dõi các phương tiện thông tin đại chúng và tìm hiểu các môn thể dục Thể thao và sưu tầm tranh ảnh các cầu thủ, các vận động viên Thể dục thể thao để phục vụ cho quá trình giảng dạy.

Trên đây chỉ là một vài biện pháp nhằm dạy tốt môn thể dục mà tôi đã áp dụng và đem lại hiệu quả nhất định trong thực tế giảng dạy của mình. Các biện pháp này luôn được tôi sử dụng và kết hợp chặt chẽ. Nó có tác dụng hỗ trợ lẫn nhau, cùng hướng vào mục đích nâng cao chất lượng dạy và hiệu quả học môn thể dục nói chung và tăng cường thể dục nói riêng. Bởi vì, muốn sắp xếp được chương trình hợp lý trước hết người giáo viên cần nắm rõ nội dung của kế hoạch dạy học. Từ đó đề ra mục tiêu cho từng tiết dạy học và thể hiện thành những trang giáo án nghiêm túc. Bên cạnh đó, chuẩn bị tốt các phương tiện đồ dùng dạy học và sáng tạo phần thưởng cho học sinh giúp cho việc thực hiện các nội dung đa dự định một cách có hiệu quả. Biện pháp rèn luyện kỹ năng chuyên môn, nghiệp vụ nhằm hỗ trợ người giáo viên thực hiện tốt các biện pháp khác.

*Tóm lại:* Tuỳ từng nội dung, từng tiết dạy mà tôi thay đổi các hình thức dạy học khác nhau, tạo không khí học tập vui vẻ phát huy năng lực học sinh. Các em học tập được ở nhau những kỹ năng thể hiện, phát huy tinh thần đoàn kết qua hình thức dạy học theo nhóm. Bên cạnh đó, nhờ hình thức dạy học cá nhân tôi cũng phát hiện những em có năng khiếu từng mặt, từ đó có kế hoạch bồi dưỡng và tạo nguồn học sinh có năng khiếu và từ đó xây dựng các đội tuyển của trường tham dự các giải thi đấu do quận và thành phố tổ chức.

*Đối với giáo viên:*

* Ở nhà:

- Xác định mục tiêu bài học môn nhảy dây, nắm nội dung chính xác, xác định rõ mục tiêu yêu cầu bài dạy.

- Giáo viên cần tham khảo, đọc thêm sách báo, xem đài để có những thông tin chính xác.

- Chuẩn bị đồ dùng dạy học chu đáo, đẹp mắt để gây hứng thú cho các em.

- Phải có kĩ năng nhảy dây khi lên lớp.

- Tìm ra những trò chơi dân giân có thể thay thế những trò chơi trong sách để các em không nhàm chán vì phải chơi lại những trò chơi cũ.

\* Ở lớp:

- Giáo viên cần quan tâm đến tất cả các đối tượng học sinh, thường xuyên quan sát sửa sai cho các em.

- Phần lý thuyết cần truyền thụ ngắn gọn, cần chú trọng vào nội dung chính, cần nhiều thời gian tập luyện.

- Giáo viên tổ chức phân chia nhóm tập luyện đồng thời theo dõi các nhóm để giúp đỡ các em.

- Tổ chức cho các em thi đua thường xuyên, gây hứng thú trong khi học.

- Tổ chức trò chơi thường xuyên và cho các em chơi nhiều trò chơi mới lạ để tránh sự nhàm chán.

*Đối với học sinh:*

* Ở nhà:

- Học sinh cần rèn luyện đúng theo qui tắc tập luyện, nghỉ ngơi hợp lý, tập vừa sức, liên tục. Phương pháp tập nhóm với học sinh gần nhà hoặc cá nhân, tự rèn luyện kĩ năng nhảy dây theo hướng dẫn của giáo viên.

\* Ở lớp:

- Học sinh tập trung chú ý nắm kiến thức kĩ năng nhảy dây.

- Chấp hành nghiêm túc sự hướng dẫn tập luyện của giáo viên.

- Học sinh tập luyện theo tổ nhóm biết sửa sai theo hướng dẫn của cán sự hay tổ trưởng.

1. **Kết quả đạt được**

- Khả năng nhảy dây của học sinh nâng cao, các em nhạy bén hơn cũng như

có cách nhìn, cách nghĩ tích cực hơn.

- Học sinh yêu thích học phân môn nhảy dây hơn: Không có học sinh nào không biết phối hợp kỹ thuật nhảy dây kiểu chụm hai chân trừ những học sinh khuyết tật ở các lớp.

**KẾT LUẬN VÀ KHUYẾN NGHỊ**

**1. Kết luận**

Như chúng ta đã biết, Thể dục là phân môn tổng hợp kiến thức của nhiều chủ đề khác nhau như: Đội hình đội ngũ, tư thế vận động cơ bản, nhảy dây,... Đặc biệt, nhảy dây góp phần quan trọng trong việc hình thành kĩ năng luyện tập Thể dục thể thao*.* Đối với tôi, việc thực hiện sáng kiến kinh nghiệm này có một ý nghĩa quan trọng, là một sáng kiến kinh nghiệm hết sức thiết thực, các biện pháp áp dụng phù hợp với mọi đối tượng học sinh và góp phần đáng kể để nâng cao hiệu quả dạy và học môn nhảy dây.

**2. Khuyến nghị**

- Xuất phát từ tình hình thực thế và nhu cầu của học sinh ở trường Tiểu học nên tôi đã rút ra kinh nghiệm và đưa vào đề tài này. Trong quá trình thực hiện còn gặp phải một số khó khăn vướng mắc nên tôi mạnh dạn đề xuất một số ý kiến như sau:

**-** Nhà trường cũng như các cấp chính quyền địa phương chưa thực sự quan tâm đúng mức đến công tác giáo dục thể chất trong nhà trường.Vậy để thực hiện có hiệu quả giáo dục nói chung và môn Thể dục nói riêng, khâu bố trí và xây dựng khu tập Thể dục ở trường là hết sức cần thiết, nhà trường cũng như cơ quan có chức năng cần trang bị tốt hơn nữa trang thiết bị dụng cụ để có thể tổ chức một giờ học đáp ứng được yêu cầu và nội dung giáo án đề ra.

- Đề tài này đã nghiên cứu và vận dụng cho học sinh ở trường Tiểu học Yết Kiêu đạt kết quả cao, thúc đẩy việc đổi mới phương pháp dạy học kích thích tính tự giác tích cực làm cho học sinh năng động, sáng tạo, phát triển trí thông minh, góp phần phát triển toàn diện và nâng cao chất lượng giáo dục. Tuy nhiên với khoảng thời gian công tác chưa nhiều nên việc thực hiện đề tài này chắc chắn sẽ không tránh khỏi hạn chế, thiếu sót, rất mong được đón nhận những ý kiến đóng góp của quý thầy cô giáo, lãnh đạo trường để đề tài này hoàn chỉnh, có tính khả thi và đem lại hiệu quả cao.

*Tôi xin chân thành cảm ơn!*