

ĐẶNG HỒNG PHƯƠNG

**MODULE MN**

**1**

**ĐẶC ĐIỂM PHÁT TRIỂN  
THỂ CHẤT – NHỮNG MỤC TIÊU  
VÀ KẾT QUẢ MONG ĐỢI Ở TRẺ  
MẦM NON VỀ THỂ CHẤT**



## A. GIỚI THIỆU TỔNG QUAN

Phát triển thể chất là một trong năm mặt phát triển toàn diện cho trẻ ở trường mầm non. Để có thể giúp trẻ mầm non đạt hiệu cao nhất về phát triển thể chất, giáo viên mầm non cần hiểu rõ đặc điểm phát triển thể chất, những yếu tố ảnh hưởng đến sự phát triển thể chất của trẻ, những mục tiêu và kết quả mong đợi ở trẻ mầm non về thể chất.



## B. MỤC TIÊU

### 1. Về kiến thức

- Giáo viên nắm được đặc điểm phát triển thể chất của trẻ mầm non, những yếu tố ảnh hưởng đến phát triển thể chất của chúng, làm nền tảng để chăm sóc và giáo dục thể chất cho trẻ phù hợp.
- Giáo viên xác định được mục tiêu và kết quả mong đợi ở trẻ mầm non về thể chất. Từ đó vận dụng những phương pháp hợp lí để góp phần nâng cao hiệu quả phát triển thể chất cho trẻ.

### 2. Về kĩ năng

- Giáo viên có khả năng vận dụng những thông tin về đặc điểm phát triển thể chất, những mục tiêu và kết quả mong đợi ở trẻ mầm non về thể chất trong quá trình chăm sóc và giáo dục trẻ hàng ngày ở trường mầm non.
- Giáo viên có khả năng đánh giá mức độ phát triển thể chất của trẻ mầm non.

### 3. Về thái độ

- Giáo viên bảo đảm tính khách quan trong việc đánh giá mức độ phát triển thể chất của trẻ.
- Giáo viên cần có ý thức học hỏi, tự rèn luyện và phối hợp với gia đình của trẻ để đạt kết quả mong đợi về thể chất của trẻ



## C. NỘI DUNG

### 1. Nội dung 1: Phân tích đặc điểm phát triển thể chất của trẻ mầm non

Các hoạt động của nội dung 1:

#### 1.1. Nghiên cứu khái niệm về thể chất, phát triển thể chất

1.2. Xác định được các yếu tố ảnh hưởng đến sự phát triển thể chất của trẻ mầm non

1.3. Phân tích một số hệ cơ quan của cơ thể trẻ mầm non

2. Nội dung 2: Bàn luận về những mục tiêu và kết quả mong đợi ở trẻ mầm non về thể chất

Các hoạt động của nội dung 2:

2.1. Liệt kê những mục tiêu ở trẻ mầm non về thể chất

2.2. Xác định kết quả mong đợi ở trẻ mầm non về thể chất

3. Nội dung 3: Đánh giá mức độ phát triển thể chất của trẻ mầm non

Các hoạt động của nội dung 3:

3.1. Phân tích nội dung đánh giá mức độ phát triển thể chất của trẻ mầm non

3.2. Đánh giá mức độ phát triển thể chất của trẻ nhà trẻ

3.3. Đánh giá mức độ phát triển thể chất của trẻ mẫu giáo

#### HOẠT ĐỘNG CỦA CÁC NỘI DUNG

TT	Tên nội dung	Các hoạt động của nội dung	Số tiết	
			Tự học	Lí thuyết
1	Phân tích đặc điểm phát triển thể chất của trẻ mầm non	1. Nghiên cứu khái niệm về thể chất 2. Xác định được các yếu tố ảnh hưởng đến sự phát triển thể chất của trẻ mầm non 3. Phân tích một số hệ cơ quan của cơ thể trẻ mầm non	3	2
2	Bàn luận về những mục tiêu và kết quả mong đợi ở trẻ mầm non về thể chất	1. Liệt kê những mục tiêu ở trẻ mầm non về thể chất 2. Xác định kết quả mong đợi ở trẻ mầm non về thể chất	2	2

TT	Tên nội dung	Các hoạt động của nội dung	Số tiết	
			Tự học	Lí thuyết
3	Đánh giá mức độ phát triển thể chất của trẻ mầm non	1. Phân tích nội dung đánh giá mức độ phát triển thể chất của trẻ mầm non 2. Đánh giá mức độ phát triển thể chất của trẻ nhà trẻ 3. Đánh giá mức độ phát triển thể chất của trẻ mẫu giáo	4	2

## Nội dung 1

### PHÂN TÍCH ĐẶC ĐIỂM PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT CỦA TRẺ MẦM NON

#### 1. MỤC TIÊU

##### 1.1. Kiến thức

- Hiểu rõ khái niệm thể chất và những phạm trù liên quan đến thể chất nói chung và cho trẻ mầm non nói riêng.
- Nắm được các yếu tố ảnh hưởng đến sự phát triển thể chất của trẻ mầm non.
- Hiểu được những ảnh hưởng đến các cơ quan của cơ thể trẻ mầm non khi cho trẻ rèn luyện thể chất.

##### 1.2. Kỹ năng

- Vận dụng các khái niệm phát triển thể chất vào việc chăm sóc trẻ mầm non, chú ý đến nguyên tắc vừa sức, nguyên tắc từ đơn giản đến phức tạp, nguyên tắc phối hợp giữa động và tĩnh...
- Từ các yếu tố ảnh hưởng đến sự phát triển thể chất của trẻ, xác định được những yếu tố mang tính điều kiện, những yếu tố mang tính quyết định đến những trẻ thuộc lớp mình phụ trách.

##### 1.3. Thái độ

Xác định một cách sâu sắc về *trạng thái tâm lý tốt* ảnh hưởng đến sự phát triển thể chất của trẻ mầm non như thế nào.

## 2. KIỂM TRA ĐẦU VÀO

**Bằng sự hiểu biết và thực tiễn công tác của mình, anh (chị) trả lời những câu hỏi dưới đây.**

.....  
.....

**Câu hỏi 1: Anh (chị) hiểu thế nào là thể chất?**

.....  
.....

**Câu hỏi 2: Theo anh (chị), thể chất bao gồm những thành tố nào? Trong những thành tố ấy, thành tố nào mang tính quyết định và vì sao?**

**Câu hỏi 3: Anh (chị) biết gì về những yếu tố ảnh hưởng đến sự phát triển thể chất của trẻ mầm non?**

**Câu hỏi 4: Anh (chị) hãy giải thích câu nói: “Cơ thể của trẻ mầm non là cơ thể chưa hoàn thiện”.**

**Anh (chị) đối chiếu các câu trả lời của mình với thông tin trong các hoạt động sau.**

### 3. CÁC HOẠT ĐỘNG

**Hoạt động 1:** Nghiên cứu khái niệm về thể chất.

**Hoạt động 2:** Nghiên cứu các yếu tố ảnh hưởng đến sự phát triển thể chất.

**Hoạt động 3:** Phân tích một số hệ cơ quan của cơ thể trẻ mầm non.

### 4. NỘI DUNG CÁC HOẠT ĐỘNG

#### 4.1. Hoạt động 1: Nghiên cứu khái niệm về thể chất.

Thể chất là chất lượng cơ thể con người có thể vận dụng vào thực hiện một việc nào đó trong học tập, lao động, thể thao,...

Phạm trù thể chất thông thường bao gồm bốn mặt sau:

- *Tâm vóc cơ thể* là trạng thái phát triển về hình thái, cấu trúc cơ thể bao gồm trình độ phát dục sinh trưởng, thể hình và tư thế thân người của con người. Sinh trưởng chủ yếu chỉ quá trình biến đổi của cơ thể từ nhỏ đến lớn, từ nhẹ đến nặng, từ thấp đến cao, nó phản ánh quá trình biến đổi dần của khối lượng cơ thể, kết quả của phát dục. Phát dục là chỉ quá trình biến đổi không ngừng của tế bào, các cơ quan, sự hoàn thiện dần hình thái và sự thành thực dần chức năng của cơ thể, phản ánh quá trình biến đổi phức tạp về chất lượng cơ thể con người. Sinh trưởng và phát dục của cơ thể con người có mối quan hệ chặt chẽ, dựa vào nhau tồn tại, thúc đẩy nhau phát triển. Thể hình bình thường, tư thế đẹp của cơ thể cũng phản ánh một phần mức độ hoàn thiện các chức năng sinh lí của cơ thể.
- *Năng lực cơ thể* là biểu hiện năng lực tham gia vận động thể lực. Nó bao gồm hai mặt: tố chất thể lực và năng lực hoạt động cơ bản của cơ thể. Quá trình phát triển năng lực cơ thể là nhân tố quan trọng thúc đẩy hình thái, cấu trúc, sự nhịp nhàng giữa các chức năng sinh lí của cơ thể phát triển.
- *Năng lực thích ứng của cơ thể* là biểu hiện năng lực thích ứng của cơ thể đối với môi trường bên ngoài, trong đó có cả năng lực chống bệnh tật.
- *Trạng thái tâm lí* là biểu hiện tình cảm, ý chí, cá tính,... của con người. Trạng thái tâm lí tốt là một đảm bảo quan trọng để cơ thể khoẻ mạnh.

Trong bốn phạm trù nêu trên, chúng ta cần đặc biệt quan tâm đến trạng thái tâm lí. Bởi vì, để cho trẻ có trạng thái tâm lí tốt, giáo viên cần phải rèn luyện trạng thái tâm lí tốt không chỉ trong quá trình chăm sóc và giáo dục trẻ nói riêng, mà còn cả trong cuộc sống hàng ngày.

Giáo viên cần hiểu rõ khái niệm về sức khỏe của con người, đó là một trạng thái thoải mái của con người về thể chất, tinh thần và xã hội.

#### 4.2. Hoạt động 2: Nghiên cứu các yếu tố ảnh hưởng đến sự phát triển thể chất.

Phát triển thể chất là quá trình thay đổi hình thái và chức năng sinh học của cơ thể con người, là tổng hợp các đặc tính về hình thái của cơ thể, đặc trưng cho quá trình trưởng thành của cơ thể ở mỗi giai đoạn phát triển.

Mục tiêu giáo dục mầm non là tạo điều kiện tốt nhất để trẻ phát triển thể chất, ngôn ngữ, nhận thức, tình cảm và thẩm mỹ.

Nói đến sự phát triển thể chất ở trẻ em là đề cập đến sự lớn lên của trẻ về mặt hình thể bên ngoài, những thay đổi và hoàn thiện chức năng của các cơ quan tương ứng với từng độ tuổi.

Đánh giá sự phát triển thể chất của trẻ em dựa vào các chỉ số về hình thái và chức năng sinh học của cơ thể.

- Chỉ số hình thái bao gồm: chiều cao, cân nặng, vòng đầu, mọc răng,...
- Chức năng sinh học là chỉ hoạt động của các cơ quan và hệ cơ quan của cơ thể ở trạng thái tĩnh hoặc dưới tác động của lượng vận động. Một số các chỉ số như: nhịp tim, nhịp hô hấp, huyết áp,...

Sự phát triển thể chất của trẻ em khác nhau ở các lứa tuổi khác nhau. Tuy nhiên, trong cùng một độ tuổi sự phát triển thể chất diễn ra theo những quy luật nhất định. Sự phát triển thể chất có liên quan chặt chẽ với các yếu tố di truyền và môi trường sống của trẻ em. Nó có ảnh hưởng trực tiếp hoặc gián tiếp đến các lĩnh vực phát triển vận động và tinh thần của trẻ.

Trong 6 năm đầu, trẻ em có đặc điểm phát triển mạnh mẽ tất cả các cơ quan và hệ cơ quan của cơ thể. Trẻ em sinh ra được thừa hưởng những đặc điểm sinh vật. Những đặc điểm này là cơ sở cho sự phát triển thể chất và tâm lý ở giai đoạn sau. Những yếu tố quyết định từ những tháng đầu tiên trong cuộc đời đứa trẻ đó là môi trường xung quanh và sự giáo dục.

- *Tuổi nhà trẻ*: Trẻ em từ 3 đến 36 tháng tuổi: Một trong những chỉ số quan trọng của sự phát triển thể chất là sự tăng cân bình thường. Ngoài ra, cần chú ý đến chỉ số chiều cao, kích thước vòng đầu, mọc răng,... Tình trạng các hệ cơ, hệ xương, hệ thần kinh, các cơ quan nội tạng cũng như sự phát triển tâm lý có ý nghĩa to lớn đối với sự phát triển cân đối của trẻ.

- *Tuổi mẫu giáo:* Trẻ em từ 3 đến 6 tuổi: Đây là thời kì thuận lợi để trẻ tiếp thu và củng cố các kĩ năng cần thiết. Trẻ em lứa tuổi này lớn nhanh, cảm thấy như gầy hơn, mắt vẻ tròn trĩnh, mập mạp đã có ở tuổi nhà trẻ. Đặc trưng của trẻ em lứa tuổi mẫu giáo là cơ thể phát triển chưa ổn định và khả năng vận động còn hạn chế.

*Yếu tố ảnh hưởng đến thể chất* là chế độ dinh dưỡng, bệnh tật và sự chăm sóc sức khỏe, yếu tố tình cảm, di truyền, biến dị, bệnh tật, môi trường, rèn luyện thể lực và hoạt động thể thao,... trong đó hoạt động thể dục thể thao khoa học, thích hợp với trẻ em là một yếu tố tích cực nhất, có hiệu quả nhất để tăng cường thể chất cho trẻ.

#### *Chế độ dinh dưỡng*

Chế độ dinh dưỡng có mối quan hệ chặt chẽ giữa dinh dưỡng với tăng trưởng và phát triển. Cung cấp các chất dinh dưỡng đủ lượng và đủ chất rất quan trọng cho sự phát triển bình thường. Suy dinh dưỡng có ảnh hưởng không tốt đến hệ thống thần kinh trung ương, do đó ảnh hưởng đến sự phát triển các khả năng trí tuệ và thích ứng ở trẻ, đặc biệt nếu suy dinh dưỡng xảy ra ở thời kì não đang phát triển. Ngoài ra, trẻ suy dinh dưỡng dễ bị nhiễm khuẩn và giảm hoặc mất khả năng chống đỡ bệnh tật. Khi suy dinh dưỡng xảy ra ở độ tuổi mầm non, sẽ hạn chế sự phát triển bộ xương, gây còi xương, thấp bé và trẻ hay bị ốm yếu. Nếu trẻ chỉ bị suy dinh dưỡng trong một thời gian ngắn, thì sự thấp bé có thể điều chỉnh được khi có sự can thiệp dinh dưỡng. Tuy nhiên, khả năng hồi phục được không phải lúc nào cũng dễ dàng.

Trong những năm gần đây, ảnh hưởng của suy dinh dưỡng kéo dài đến tình trạng chậm phát triển bộ não và tinh thần đã được chứng minh. Suy dinh dưỡng xảy ra ở trẻ ấu nhi sẽ làm giảm hoạt động thể lực, trẻ không chịu chơi, hay mệt mỏi, co mình và ít quan tâm đến mọi người cũng như môi trường xung quanh, do đó hạn chế tiếp thu kinh nghiệm của trẻ. Suy dinh dưỡng protein – năng lượng dẫn đến chậm phát triển của não và sự lĩnh hội các chức năng tâm lí, để lại hậu quả lâu dài đến tương lai của trẻ (kém thành đạt trong xã hội, kém thích nghi xã hội...). Tuy nhiên cần phân biệt giữa nguyên nhân do suy dinh dưỡng với nguyên nhân do môi trường chăm sóc – giáo dục trẻ nghèo nàn về các kích thích phát triển.

#### *Béo phì*

Ngược lại với suy dinh dưỡng là béo phì, đó là tình trạng cũng có nguyên nhân về mặt thể chất và tâm lí, mặc dù béo phì chưa đe dọa ngay cuộc



sống. Béo phì là tình trạng vượt quá trọng lượng cần có, do ăn nhiều hơn so với mức sử dụng cho việc đáp ứng các nhu cầu năng lượng cơ bản. Béo phì thường gây ra cao huyết áp, đái đường, bệnh túi mật, bệnh tim mạch. Các chi phí về mặt xã hội và tâm thần cũng tăng lên.

#### *Bệnh tật và sự chăm sóc sức khỏe*

Đây là một trong các yếu tố ảnh hưởng đến sự lớn. Việc chăm sóc sức khỏe đầy đủ rất quan trọng cho sự lớn lên một cách bình thường. Nếu trẻ ốm đau nhiều tháng sẽ bị chậm lớn rõ rệt. Cơ chế làm cho tốc độ lớn chậm đi khác nhau giữa các bệnh. Ở một số bệnh có sự thay đổi cân bằng nội tiết, đặc biệt thay đổi bài tiết hoocmon thượng thận. Tuy vậy, nếu trẻ nhận được sự chăm sóc y tế đầy đủ, ngay khi khỏi bệnh nó sẽ đuổi kịp tốc độ lớn, có khi đạt gấp hai lần bình thường, do đó trẻ có thể đạt được cân nặng, chiều cao bình thường.

Nhu cầu chăm sóc y tế đầy đủ được nhấn mạnh ở lứa tuổi này vì trẻ dễ bị bệnh nhiễm khuẩn. Tuy vậy, các bệnh như sởi, quai bị không gây ra suy dinh dưỡng nếu trẻ được ăn uống chăm sóc đầy đủ. Trẻ cần được tiêm chủng đầy đủ và theo dõi sự phát triển thể chất, sức khỏe bằng biểu đồ tăng trưởng.

#### *Yếu tố tình cảm*

Trong khi việc hồi phục suy dinh dưỡng phụ thuộc một phần vào các yếu tố thể chất (do mức độ và thời gian suy dinh dưỡng), các yếu tố tình cảm cũng có ảnh hưởng đáng kể.

Rối loạn phát triển và tình trạng lùn: ảnh hưởng của các yếu tố tình cảm đến sự tăng trưởng còn gây ra tình trạng rối loạn được biết là tình trạng lùn, mặc dù trẻ có dinh dưỡng đủ nhưng chúng bị lạm dụng tình cảm và bị bỏ mặc, thiếu tình yêu thương. Tình trạng thiếu hụt tình cảm đã ức chế sự bài tiết đủ hoocmon tăng trưởng. Tình trạng này thường gặp từ tuổi ấu thơ, trẻ bị rối loạn sự lớn do hậu quả của thiếu hụt tình cảm.

#### *Phát hiện sớm trẻ có khuyết tật và đề phòng các tai nạn*

Tai nạn có thể xảy ra ở mọi lứa tuổi liên quan đến sự sống của trẻ và các thương tật có khi kéo dài suốt cuộc đời. Dưới 1 tuổi, trẻ thường bị sặc, hóc, ngã, bỏng và ngộ độc. Nguyên nhân thường do cha mẹ thiếu quan tâm giám sát trẻ. Ở độ tuổi 1 – 4 tuổi, trẻ đi lại, chạy nhảy, leo trèo và thích tò mò thám hiểm, các tai nạn thường xảy ra tại nhà hoặc xung quanh nhà, trong bếp, hoặc ở các trung tâm giữ trẻ. Các tai nạn thường

gặp là bóng, ngã, ngộ độc, chảy máu phần mềm. Trên 5 tuổi, các tai nạn thường xảy ra bên ngoài nhà. Tính cách mạnh mẽ của trẻ trai làm cho nó dễ bị tai nạn hơn trẻ gái. Tuy nhiên, mọi trẻ đều có thể bị đe dọa nếu môi trường không an toàn và người lớn không chú ý tạo môi trường an toàn cho trẻ.

Phát hiện sớm các khuyết tật về vận động, thị giác, thính giác trong ba tháng đầu và năm đầu và xử lý kịp thời sẽ có nhiều cơ hội hồi phục. Nhiều khuyết tật ở trẻ có thể ngăn ngừa được bằng các biện pháp không tốn kém như tiêm chủng, viên nang vitamin A, cải thiện các điều kiện vệ sinh phòng bệnh, tăng cường dinh dưỡng...

#### *Môi trường*

- Môi trường tự nhiên liên quan đến vệ sinh môi trường, bảo vệ môi trường, nước sạch, giảm các yếu tố tác hại.
- Môi trường xã hội liên quan làm phong phú môi trường chăm sóc giáo dục trẻ.

#### *Hoạt động vận động*

Các nhà nghiên cứu đều cho rằng: vận động có thể giúp con người loại bỏ trạng thái tâm lý căng thẳng, làm cho con người quên đi âu sầu phiền não, tâm tình sẽ vui vẻ lên. Trẻ em vốn có đặc điểm hiếu động, thích vận động. Vận động cơ thể thích đáng có thể kích thích trung khu tình cảm của trẻ em, làm cho trẻ vui vẻ, tình cảm hưng phấn, vận động có thể chuyển dịch tâm lý của trẻ em, giảm thiểu việc tạo ra các tình cảm không lành mạnh ở chúng hoặc làm cho tình cảm không lành mạnh của trẻ được loại bỏ, giảm bớt một cách thỏa đáng.

Trẻ em tham gia vận động cơ thể với khối lượng hợp lý còn có thể làm cho năng lượng quá nhiều trong cơ thể được tiêu hao, làm cho trẻ cảm thấy thoải mái nhẹ nhàng. Trong quá trình vận động, khi trẻ em đạt được sự thành công, cảm thụ tình cảm tốt đẹp sẽ làm cho các em hoạt bát, cởi mở, tích cực và tràn đầy lòng tin.

Tóm lại, giáo viên cần nhận thức một cách đầy đủ đồng thời nên khai thác hết giá trị của vận động cơ thể đối với sự phát triển tâm lý của trẻ em, sao cho vận động cơ thể trẻ em vừa có thể được rèn luyện cơ thể, tăng cường thể chất, lại vừa có thể thúc đẩy và phát triển tâm lý của các em một cách có ích, từ đó giúp các em phát triển toàn diện về mọi mặt.

### 4.3. Hoạt động 3: Phân tích một số hệ cơ quan của cơ thể trẻ mầm non.

*Hệ thần kinh:* Từ lúc trẻ mới sinh, hệ thần kinh của trẻ chưa chuẩn bị đầy đủ để thực hiện các chức năng của mình. Hệ thần kinh thực vật của trẻ phát triển hơn. Sự phát triển của hệ thần kinh ở trẻ mẫu giáo đã ở mức độ cao hơn so với trẻ em lứa tuổi nhà trẻ. Sự trưởng thành của các tế bào thần kinh của đại não kết thúc. Tuy nhiên, ở trẻ em quá trình hưng phấn và ức chế chưa cân bằng, sự hưng phấn mạnh hơn sự ức chế. Do đó, phải đối xử thận trọng với trẻ, tránh để trẻ phải thực hiện một khối lượng vận động quá sức hoặc kéo dài thời gian vận động sẽ làm trẻ mệt mỏi. Trẻ em từ 4 đến 6 tuổi, quá trình ức chế tích cực dần dần phát triển. Trẻ đã có khả năng phân tích, đánh giá, hình thành kĩ năng, kĩ xảo vận động và phân biệt được các hiện tượng xung quanh.

Hệ thần kinh có tác dụng chi phối và điều tiết đối với vận động cơ thể, vì vậy hoạt động vận động của trẻ có hai tác dụng: thúc đẩy sự phát triển công năng của tổ chức cơ bắp và thúc đẩy sự phát triển công năng của hệ thần kinh. Vận động cơ thể của trẻ có thể cải thiện tính không cân bằng của quá trình thần kinh ở chúng. Song cần chú ý tới sự luân phiên giữa động và tĩnh trong quá trình vận động của trẻ.

*Hệ vận động* bao gồm hệ xương, hệ cơ và khớp.

*Hệ xương* của trẻ chưa hoàn thành cốt hoá, thành phần hoá học xương của trẻ có chứa nhiều nước và chất hữu cơ hơn chất vô cơ so với người lớn, nên có nhiều sụn xương, xương mềm, dễ bị cong, gãy.

Vận động cơ thể hợp lí có thể làm cho hình thái cấu trúc xương của trẻ em có chuyển biến tốt như: thành xương dày lên, đường kính to ra, tăng được công năng chống đỡ áp lực, chống cong vẹo, chống gãy xương,...

*Hệ cơ* của trẻ em phát triển yếu, tổ chức cơ bắp còn ít, các sợi cơ nhỏ, mảnh, thành phần nước trong cơ tương đối nhiều, nên sức mạnh cơ bắp còn yếu, cơ nhanh mệt mỏi. Do đó, trẻ ở lứa tuổi này không thích với sự căng thẳng lâu của cơ bắp, cần xen kẽ giữa vận động và nghỉ ngơi thích hợp trong thời gian luyện tập.

Khi trẻ được thường xuyên tham gia vận động thể lực hợp lí sẽ tăng cường hiệu quả công năng các tổ chức cơ bắp, làm cho sức mạnh và sức bền của cơ bắp phát triển.

Trong sinh hoạt hàng ngày của trẻ ở trường cũng như ở gia đình, người lớn cần chú ý tới tư thế thân người của trẻ, không nên cho trẻ ngồi và

đứng quá sớm sẽ ảnh hưởng không tốt đến độ cong sinh lý của cột sống, dễ bị gù hoặc vẹo cột sống,...

*Khớp* của trẻ có đặc điểm là ổ khớp còn nông, cơ bắp xung quanh khớp còn mềm yếu, dây chằng lỏng lẻo, tính vững chắc của khớp tương đối kém. Hoạt động vận động phù hợp với lứa tuổi của trẻ sẽ giúp khớp được rèn luyện, từ đó tăng dần tính vững chắc của khớp.

Để hệ vận động của trẻ thực hiện tốt chức năng vận động, cần phải thường xuyên cho trẻ luyện tập hợp lý, vừa sức và chú ý đến tư thế thân người đúng của trẻ trong đời sống hàng ngày.

*Hệ tuần hoàn* là một hệ thống đường ống khép kín do tim và mạch cấu tạo thành, còn gọi là hệ tim mạch. Vận động của tim chủ yếu dựa vào sự co bóp của cơ tim. Sức co bóp cơ tim của trẻ còn yếu, mỗi lần co bóp chỉ chuyển đi được một lượng máu rất ít, nhưng mạch đập nhanh hơn ở người lớn. Trẻ càng nhỏ tuổi thì tần số mạch đập càng nhanh. Điều hoà thần kinh tim ở trẻ còn chưa hoàn thiện, nên nhịp co bóp dễ mất ổn định, cơ tim dễ hưng phấn và chóng mệt mỏi khi tham gia vận động kéo dài. Nhưng khi thay đổi hoạt động, tim của trẻ em nhanh hồi phục.

Các mạch máu của trẻ rộng hơn so với người lớn, do đó áp lực của máu yếu. Cần củng cố các cơ tim cũng như các thành mạch, làm cho nhịp điệu co bóp của tim tốt hơn và phát triển khả năng thích ứng với sự thay đổi lượng vận động đột ngột.

Để tăng cường công năng của tim, khi cho trẻ luyện tập, nên đa dạng hoá các dạng bài tập, nâng dần lượng vận động cũng như cường độ vận động, phối hợp động và tĩnh một cách nhịp nhàng.

*Hệ hô hấp* được cấu thành bởi đường hô hấp gồm mũi, mồm, họng, khí quản, nhánh phế quản và phổi.

Đường hô hấp của trẻ em tương đối hẹp, niêm mạc đường hô hấp mềm mại, mao mạch phong phú, dễ phát sinh nhiễm cảm. Khí quản của trẻ em nhỏ, không khí đưa vào ít, trẻ thở nông nên khả năng trao đổi không khí của phổi kém. Thở nông làm cho thông khí phổi chưa ổn định, tạo nên sự ứ đọng không khí ở phổi, do đó nên tiến hành thể dục ở ngoài trời, nơi không khí thoáng mát.

Khi vận động, cơ thể trẻ đòi hỏi lượng trao đổi khí tăng lên rõ rệt, điều này thúc đẩy các tế bào phổi tham gia vào vận động hô hấp tăng lên, nâng cao tính đàn hồi của thành phổi, cơ hô hấp mạnh dần lên, tăng lượng thông khí phổi và dung tích sống.

Bộ máy hô hấp của trẻ còn nhỏ, không chịu đựng được những vận động quá sức kéo dài liên tục, sẽ làm cho các cơ đang vận động bị thiếu oxy cần thiết. Vì vậy, việc thở đúng và sâu của trẻ khi tập luyện là rất quan trọng.

*Hệ trao đổi chất:* Cơ thể trẻ đang phát triển đòi hỏi bổ sung liên tục năng lượng tiêu hao và cung cấp các chất tạo hình để kiến tạo các cơ quan và mô. Quá trình hấp thụ các chất ở trẻ vượt cao hơn quá trình phân huỷ và đốt cháy. Tuổi càng nhỏ thì quá trình lớn lên và sự hình thành các tế bào và mô của trẻ diễn ra càng mạnh. Khác với người lớn, ở trẻ em năng lượng tiêu hao cho sự lớn lên và dự trữ chất nhiều hơn là cho hoạt động cơ bắp. Do vậy, khi trẻ hoạt động vận động quá mức, ngay cả khi dinh dưỡng đầy đủ, thường dẫn đến tiêu hao năng lượng dự trữ trong các cơ bắp và đọng lại những sản phẩm độc hại ở các cơ quan trong quá trình trao đổi chất. Điều này gây cảm giác mệt mỏi cho trẻ và ảnh hưởng không tốt đến công năng hoạt động của cơ bắp và hệ thần kinh, làm giảm độ nhạy cảm giữa hệ thần kinh trung ương và những dây thần kinh điều khiển sự hoạt động cơ bắp. Sự mệt mỏi của các nhóm cơ riêng lẻ xuất hiện nếu kéo dài hoạt động liên tục của từng nhóm cơ. Do đó, cần thường xuyên thay đổi vận động của các nhóm cơ, chọn hình thức vận động phù hợp với trẻ.

Qua phân tích trên, ta thấy các hệ cơ quan của cơ thể mặc dù đảm nhận những nhiệm vụ và chức năng khác nhau nhưng chúng có ảnh hưởng lẫn nhau, phối hợp chặt chẽ với nhau làm thành một thể thống nhất để tồn tại.

Cơ thể vận động dưới sự chi phối và điều tiết của hệ thần kinh, dựa vào sự hợp tác chung của cơ bắp, khớp, dây chằng để thực hiện. Song hoạt động của cơ bắp đòi hỏi được cung cấp năng lượng dựa vào sự hấp thụ đầy đủ các chất dinh dưỡng của hệ tiêu hoá.

Vận động cơ bắp không thể tách rời oxy dựa vào hệ hô hấp. Nhưng sự vận chuyển chất dinh dưỡng, oxy và các chất phế thải lại cần có sự làm việc của hệ tuần hoàn. Vận động cơ thể đòi hỏi sự phối hợp nhịp nhàng của toàn bộ cơ thể mới có thể thực hiện được, đồng thời vận động cơ thể có tác dụng rèn luyện và thúc đẩy toàn bộ cơ thể phát triển. Việc thực hiện chế độ vận động hợp lý cho trẻ em sẽ giúp quá trình phát triển cơ thể của trẻ tốt hơn, ngược lại sẽ có hại cho sức khoẻ của trẻ.

## 5. ĐÁNH GIÁ ĐẦU RA

Sau khi tham gia các hoạt động trên, anh (chị) hãy trả lời những câu hỏi sau đây:

**Câu hỏi 1:** Anh (chị) hãy phân biệt khái niệm thể chất, phát triển thể chất và giáo dục thể chất cho trẻ mầm non.

**Câu hỏi 2:** Theo anh (chị), thể chất bao gồm những thành tố nào? Trong những thành tố ấy, thành tố nào mang tính quyết định và vì sao? Hãy cho một ví dụ minh họa.

**Câu hỏi 3:** Anh (chị) hãy phân tích những yếu tố ảnh hưởng đến sự phát triển thể chất của trẻ mầm non. Cho ví dụ minh họa.

**Câu hỏi 4:** Anh (chị) hãy giải thích câu nói: “Cơ thể của trẻ mầm non là cơ thể chưa hoàn thiện?”. Cho ví dụ minh họa.

*Câu hỏi trắc nghiệm khách quan nhiều lựa chọn:*

**Câu hỏi 5: Phát triển thể chất của con người:**

- a. là một quá trình hình thành, thay đổi có tính chất quy luật các thuộc tính về hình thái, chức năng tự nhiên của cơ thể dưới ảnh hưởng của điều kiện sống, trong đó có giáo dục thể chất.
- b. thực chất là chất lượng và mức độ phát triển thể lực của con người.
- c. là một quá trình hình thành, thay đổi hình thái và chức năng sinh lí của cơ thể dưới ảnh hưởng của điều kiện sống và môi trường giáo dục.
- d. Các câu a; b; c; đều đúng.

**Câu hỏi 6: Chuẩn bị thể chất cho con người là:**

- a. một quá trình giáo dục thể chất không chuyên môn hoá, nhằm tạo nên những tiền đề chung để đạt kết quả trong các loại hoạt động khác nhau của cuộc sống.
- b. một quá trình giáo dục mà đặc trưng của nó thể hiện ở việc giảng dạy các động tác và giáo dục các tố chất thể lực của con người, nhằm chuẩn bị cho họ tham gia vào các hoạt động lao động.
- c. một quá trình giáo dục thể chất được chuyên môn hoá mang tính chuyên biệt đối với một hoạt động nào đó.
- d. các câu a, b, c, đều đúng.
- e. bao gồm cả a, b, c.

**Câu hỏi 7: Giáo dục thể chất con người:**

- a. là một quá trình điều khiển sự phát triển thể chất của con người.
- b. là một quá trình giáo dục nhằm hoàn thiện về mặt hình thể và chức năng tự nhiên của con người.
- c. là một quá trình su phạm nhằm truyền thụ và lĩnh hội những tri thức văn hoá thể chất của thế hệ trước cho thế hệ sau, để thực hiện mục đích giáo dục thể chất.
- d. bao gồm cả a, b, c.
- e. các câu a, b, c, đều đúng.

Câu hỏi 8: Người ta quan niệm giáo dục thể chất con người là:

- a. để tạo ra và giữ thăng bằng về thể chất và tinh thần của con người.
- b. một hiện tượng tự nhiên, để rèn luyện thể chất nhằm loại trừ những thuận lợi do thể giới văn minh mang lại (giảm giờ làm việc trong ngày và thời gian trong tuần, kĩ thuật hiện đại: mọi giao lưu thông qua máy vi tính...).
- c. bản tính hay nhu cầu vận động của con người.
- d. một hiện tượng xã hội, phương tiện phục vụ xã hội nhằm nâng cao thể chất, đồng thời tác động mạnh mẽ đến sự phát triển tinh thần của con người.
- e. cơ sở xã hội để giáo dục con người phát triển toàn diện.

Câu hỏi 9: Hãy ghép hai cột cho phù hợp với những thành phần thuộc phạm trù thể chất.

- |                                   |                         |
|-----------------------------------|-------------------------|
| a. Tổ chất thể lực.               | 1. Thành phần thứ nhất. |
| b. Trạng thái tâm lí.             | 2. Thành phần thứ hai.  |
| c. Tâm vóc cơ thể.                | 3. Thành phần thứ ba.   |
| d. Khả năng thích ứng của cơ thể. | 4. Thành phần thứ tư.   |
| e. Hình thái sinh học của cơ thể. |                         |
| f. Khả năng của cơ thể.           |                         |

Câu hỏi 10 : Hãy ghép hai cột phù hợp với mức độ quan trọng giảm dần của các hệ cơ quan của cơ thể trẻ em trong quá trình phát triển vận động của chúng

- |                      |              |
|----------------------|--------------|
| a. Hệ hô hấp.        | 1. Thứ nhất. |
| b. Hệ tuần hoàn.     | 2. Thứ hai.  |
| c. Hệ thần kinh.     | 3. Thứ ba.   |
| d. Hệ vận động.      | 4. Thứ tư.   |
| e. Hệ trao đổi chất. | 5. Thứ năm.  |

1.6. Thông tin phản hồi: Kết quả trả lời những câu hỏi kiểm tra đầu vào và đầu ra.

Vận dụng các yếu tố ảnh hưởng đến sự phát triển của trẻ:

Yếu tố di truyền và môi trường có ảnh hưởng qua lại chặt chẽ đối với sự phát triển thể chất. Trừ một số đặc tính và điều kiện về cơ bản không thay đổi được (như mắt, tóc, màu da hoặc bị câm, điếc, mù từ trước khi



sinh ra). Các yếu tố môi trường có thể làm biến đổi cân nặng, chiều cao, tính khí hoặc trí tuệ.

Các kinh nghiệm sớm có thể có ảnh hưởng lớn đến sự phát triển sau này. Tuy vậy, đối với những trẻ sinh ra trong các gia đình không có đủ điều kiện để đáp ứng các nhu cầu cơ bản cho sự phát triển, giáo viên vẫn có thể tạo ra những sự thay đổi nếu cung cấp cho chúng các điều kiện tốt nhất cho sự phát triển hiện tại.

Dinh dưỡng là yếu tố quan trọng nhất ảnh hưởng đến sự tăng trưởng và phát triển. Giáo viên cần nắm được các thông tin về dinh dưỡng và đóng vai trò tích cực để đảm bảo cho trẻ được nhận đủ nhu cầu dinh dưỡng hợp lý giúp cho sự phát triển thể chất của trẻ.

Sự gắn bó và tình cảm yêu thương, tôn trọng trẻ của người nuôi dạy trẻ là yếu tố cần thiết cho sự phát triển bình thường của trẻ về thể chất, tình cảm, xã hội.

Giáo viên cần cộng tác chặt chẽ với gia đình để giảm bớt những yếu tố tiêu cực – nâng cao trách nhiệm chăm sóc trẻ.

## Nội dung 2

---

### BÀN LUẬN VỀ NHỮNG MỤC TIÊU VÀ KẾT QUẢ MONG ĐỢI Ở TRẺ MẦM NON VỀ THỂ CHẤT

#### 1. MỤC TIÊU

##### 1.1. Kiến thức

- Hiểu rõ những mục tiêu ở trẻ mầm non về thể chất.
- Nắm được các kết quả mong đợi ở trẻ mầm non về thể chất.

##### 1.2. Kỹ năng

Vận dụng những kết quả mong đợi ở trẻ mầm non về thể chất vào việc rèn luyện thể chất cho trẻ.

##### 1.3. Thái độ

Xác định một cách sâu sắc về kết quả mong đợi ở trẻ mầm non về thể chất trong quá trình rèn luyện vận động cho trẻ.

## 2. KIỂM TRA ĐẦU VÀO

Anh (chị) đã nghiên cứu nhiều văn bản tài liệu về giáo dục thể chất cho trẻ mầm non; đã từng chăm sóc giáo dục thể chất cho trẻ. Vậy mục tiêu giáo dục thể chất cho trẻ mầm non là gì? Hãy kiểm tra lại bằng cách trả lời hai câu hỏi sau:

Câu hỏi 1: Anh (chị) hãy nêu những mục tiêu phát triển về thể chất cho trẻ mầm non.

- Mục tiêu phát triển thể chất ở cuối tuổi nhà trẻ

- Mục tiêu phát triển thể chất ở cuối tuổi mẫu giáo

Câu hỏi 2: Anh (chị) hãy nêu các kết quả mong đợi về phát triển thể chất cho trẻ mầm non.

- Kết quả mong đợi về phát triển thể chất ở cuối tuổi nhà trẻ

- Kết quả mong đợi về phát triển thể chất ở tuổi mẫu giáo

### 3. CÁC HOẠT ĐỘNG

**Hoạt động 1:** Liệt kê những mục tiêu ở trẻ mầm non về thể chất.

**Hoạt động 2:** Xác định kết quả mong đợi ở trẻ mầm non về thể chất.

### 4. NỘI DUNG CÁC HOẠT ĐỘNG

#### 4.1. Hoạt động 1: Liệt kê những mục tiêu ở trẻ mầm non về thể chất.

- Mục tiêu phát triển thể chất ở cuối tuổi nhà trẻ:
  - + Khỏe mạnh, cân nặng và chiều cao phát triển bình thường theo lứa tuổi.
  - + Thích nghi với chế độ sinh hoạt ở nhà trẻ.
  - + Thực hiện được các vận động cơ bản theo độ tuổi.
  - + Có một số tố chất vận động ban đầu (nhẹ nhàng, khéo léo, thăng bằng cơ thể).
  - + Có khả năng phối hợp khéo léo cử động bàn tay, ngón tay.
  - + Có khả năng làm được một số việc tự phục vụ trong ăn, ngủ và vệ sinh cá nhân.
- Mục tiêu phát triển thể chất ở cuối tuổi mẫu giáo:
  - + Khỏe mạnh, cân nặng và chiều cao phát triển bình thường theo lứa tuổi.
  - + Thực hiện được các vận động cơ bản một cách vững vàng, đúng tư thế.
  - + Có khả năng phối hợp các giác quan và vận động; vận động nhịp nhàng, biết định hướng trong không gian.
  - + Có kỹ năng trong một số hoạt động cần sự khéo léo của đôi tay.
  - + Có một số hiểu biết về thực phẩm và lợi ích của việc ăn uống đối với sức khỏe.
  - + Có một số thói quen, kỹ năng tốt trong ăn uống, giữ gìn sức khỏe và đảm bảo sự an toàn của bản thân.

#### 4.2. Hoạt động 2: Xác định kết quả mong đợi ở trẻ mầm non về thể chất.

- Xác định kết quả mong đợi ở trẻ nhà trẻ về thể chất.

Kết quả mong đợi	3 - 12 tháng		12 - 24 tháng		24 - 36 tháng
	3 - 6 tháng	6 - 12 tháng	12 - 18 tháng	18 - 24 tháng	
<b>1. Thực hiện động tác phát triển các nhóm cơ hô hấp</b>	1.1. Phản ứng tích cực khi được giáo viên tập bài tập phát triển các nhóm cơ và hô hấp.	1.1. Phản ứng tích cực khi được giáo viên bài tập phát triển các nhóm cơ và hô hấp.	1.1. Tích cực thực hiện bài tập. Làm được một số động tác đơn giản cùng cô: giơ cao tay, ngối cúi về phía trước, nằm giơ cao chân.	1.1. Bắt chước một số động tác theo cô: giơ cao tay - đưa về phía trước - sang ngang.	1.1. Thực hiện được các động tác trong bài thể dục: hít thở, tay, lưng/bụng và chân.
<b>2. Thực hiện vận động cơ bản và phát triển tố chất thể lực ban đầu</b>	2.1. Tự lấy, lật.	2.1. Tự ngối lên, nằm xuống.	2.1. Tự đi tới chỗ giáo viên (khi được gọi) hoặc đi tới chỗ trẻ muốn.	2.1. Giữ được thăng bằng cơ thể khi đi theo đường thẳng (ở trên sân) hoặc cầm đồ vật nhỏ trên hai tay và đi hết đoạn đường 1,8-2m.	2.1. Giữ được thăng bằng trong vận động đi/chạy thay đổi tốc độ nhanh - chậm theo cô hoặc đi trong đường hẹp có bề vật trên tay.
	2.2. Chống tay ưỡn ngực, xoay người theo các hướng.	2.2. Thực hiện bò tới các hướng khác nhau.	2.2. Bò theo bóng lăn/đồ chơi được khoảng 2,5 - 3m.	2.2. Thực hiện phối hợp vận động tay - mắt: biết lăn - bắt bóng với cô.	2.2. Thực hiện phối hợp vận động tay - mắt: tung - bắt bóng với cô ở khoảng cách 1m, ném vào đích xa 1 - 1,2m.
		2.3. Tự bám vịn vào đồ vật đứng lên được và đi men.	2.3. Thực hiện các vận động có sự phối hợp: biết lăn, bắt bóng với cô.	2.3. Phối hợp tay, chân, cơ thể trong bò, trườn chui qua vòng, qua vật cản.	2.3. Phối hợp tay, chân, cơ thể trong khi bò để giữ được vật đặt trên lưng.

Kết quả mong đợi	3 - 12 tháng		12 - 24 tháng		24 - 36 tháng
	3 - 6 tháng	6 - 12 tháng	12 - 18 tháng	18 - 24 tháng	
		2.4. Thể hiện sức mạnh của cơ bắp trong vận động: chống khuỷu tay, đẩy trườn người lên phía trước.	2.4. Thực hiện sức mạnh của cơ bắp trong vận động lăn, ném bóng: ngói, lăn mạnh bóng lên trước được khoảng 2,5m; có thể tung /hất bóng xa được khoảng 70cm.	2.4. Thể hiện sức mạnh của cơ bắp trong vận động ném, đá bóng: ném bằng một tay lên phía trước được một khoảng 1,2m; đá bóng lăn xa lên trước tối thiểu 1,5m.	2.4. Thể hiện sức mạnh của cơ bắp trong vận động ném, đá bóng: ném xa lên phía trước bằng một tay, tối thiểu 1,5m.
3. Thực hiện vận động cử động của bàn tay, ngón tay	3.1. Cầm, nắm túm đồ vật bằng cả bàn tay.	3.1. Bắt chước vẫy tay /chào / tạm biệt.	3.1. Thực hiện được cử động bàn tay, ngón tay khi cầm, gõ, bóp, đập đồ vật.	3.1. Nhặt được các vật nhỏ bằng 2 ngón tay.	3.1. Vận động cổ tay, bàn tay, ngón tay - thực hiện "múa khéo".
		3.2. Cầm, nắm, lắc đồ chơi, chuyển vật từ tay này sang tay kia.	3.2. Lồng được 2 - 3 hộp, xếp chồng được 2 - 3 khối vuông.	3.2. Tháo lắp, lồng được 3 - 4 hộp tròn, xếp chồng được 2 - 3 khối trụ.	3.2. Phối hợp được cử động bàn tay, ngón tay và phối hợp tay-mắt trong các hoạt động: nhào đất nặn; vẽ tổ chim; khâu vòng tay, chuỗi đeo cổ.

**- Xác định kết quả mong đợi ở trẻ mẫu giáo về thể chất**

Kết quả mong đợi	3 - 4 tuổi	4 - 5 tuổi	5 - 6 tuổi
1. Thực hiện được các động tác phát triển các nhóm cơ và hô hấp	1.1. Thực hiện đủ các động tác trong bài tập thể dục theo hướng dẫn.	1.1. Thực hiện đúng, đầy đủ, nhịp nhàng các động tác trong bài thể dục theo hiệu lệnh.	1.1. Thực hiện đúng, thuần thục các động tác của bài thể dục theo hiệu lệnh hoặc theo nhịp bản nhạc/bài hát. Bắt đầu và kết thúc động tác đúng nhịp.

<b>Kết quả mong đợi</b>	<b>3 - 4 tuổi</b>	<b>4 - 5 tuổi</b>	<b>5 - 6 tuổi</b>
<b>2. Thực hiện kỹ năng vận động cơ bản và các tố chất trong vận động</b>	<p>2.1. Giữ được thăng bằng cơ thể khi thực hiện vận động:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Đi hết đoạn đường hẹp 20cm x 3m.</li> <li>- Đi kiễng gót liên tục 3m.</li> </ul>	<p>2.1. Giữ được thăng bằng cơ thể khi thực hiện vận động:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bước đi liên tục trên vạch kẻ thẳng trên sàn.</li> <li>- Đi bước lùi liên tiếp được 3m.</li> </ul>	<p>2.1. Giữ được thăng bằng cơ thể khi thực hiện vận động:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Đi lên, xuống trên tấm ván dài 2m, rộng 30cm đặt dốc khoảng 30 độ.</li> <li>- Không làm rơi vật đang đội trên đầu khi đi trên ghế thể dục.</li> <li>- Đứng một chân và giữ thẳng người trong 10 giây.</li> </ul>
	<p>2.2. Kiểm soát được vận động:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Đi/chạy thay đổi tốc độ theo đúng hiệu lệnh.</li> <li>- Chạy liên tục trong đường đích dắc: 3 - 4 điểm đích dắc không chệch ra ngoài.</li> </ul>	<p>2.2. Kiểm soát được vận động:</p> <p>Đi/chạy thay đổi hướng vận động đúng tín hiệu vật chuẩn: 4 - 5 vật chuẩn đặt đích dắc.</p>	<p>2.2. Kiểm soát được vận động:</p> <p>Đi/chạy thay đổi kiểu vận động, thay đổi hướng theo đúng hiệu lệnh.</p>
	<p>2.3. Phối hợp tay - mắt trong vận động:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tung bắt bóng với cô: bắt được 3 lần liên không rơi bóng khoảng cách 2,5m.</li> <li>- Tự đập - bắt bóng được 3 lần liên, đường kính bóng 18cm.</li> </ul>	<p>2.3. Phối hợp tay - mắt trong vận động:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tung bắt bóng với người đối diện (cô/bạn): bắt được 3 lần liên không rơi bóng, khoảng cách 3m.</li> <li>- Ném trúng đích đứng xa 1,5m và cao 1,2m.</li> <li>- Tự đập bóng được 4 - 5 lần liên tiếp.</li> </ul>	<p>2.3. Phối hợp tay - mắt trong vận động:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bắt và ném bóng với người đối diện, khoảng cách 4m.</li> <li>- Ném trúng đích đứng xa 2m và cao 1,5m.</li> <li>- Đi, đập và bắt được bóng nảy 4 - 5 lần liên tiếp.</li> </ul>

<b>Kết quả mong đợi</b>	<b>3 - 4 tuổi</b>	<b>4 - 5 tuổi</b>	<b>5 - 6 tuổi</b>
<b>3. Thực hiện và phối hợp được các cử động của bàn tay, ngón tay, phối hợp tay - mắt</b>	<p>3.1. Thực hiện được các vận động:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Xoay tròn cổ tay.</li> <li>- Gập, đan ngón tay vào nhau.</li> </ul>	<p>3.1. Thực hiện được các vận động:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuộn - xoay tròn cổ tay.</li> <li>- Gập, mở các ngón tay.</li> </ul>	<p>3.1. Thực hiện được các vận động:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Uốn ngón tay, bàn tay, xoay cổ tay.</li> <li>- Gập, mở lần lượt từng ngón tay.</li> </ul>
	<p>3.2. Phối hợp được cử động bàn tay, ngón tay trong một số hoạt động:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vẽ được hình tròn theo mẫu.</li> <li>- Cắt thẳng được một đoạn 10cm.</li> <li>- Xếp chồng 8 - 10 khối không đồng.</li> <li>- Tự cài, cởi cúc.</li> </ul>	<p>3.2. Phối hợp được cử động bàn tay, ngón tay, phối hợp tay - mắt trong một số hoạt động:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vẽ hình người/ nhà, cây.</li> <li>- Cắt thành thạo theo đường thẳng.</li> <li>- Xây dựng, lắp ráp với 10 - 12 khối.</li> <li>- Biết tết sợi dũa.</li> <li>- Tự cài, cởi cúc, buộc dây giày.</li> </ul>	<p>3.2. Phối hợp được cử động bàn tay, ngón tay, phối hợp tay - mắt trong một số hoạt động:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vẽ hình và sao chép các ký tự.</li> <li>- Cắt được theo đường viền của hình vẽ.</li> <li>- Xếp chồng 12 - 15 khối theo mẫu.</li> <li>- Ghép và dán hình đã cắt theo mẫu.</li> <li>- Tự cài, cởi cúc, xâu dây giày, cài quai dép, đóng mở phéc-mô-tuya.</li> </ul>

## 5. ĐÁNH GIÁ ĐẦU RA

**Câu hỏi 1: Hãy phân tích những mục tiêu ở trẻ mầm non về thể chất.**

**Câu hỏi 2: Hãy phân tích các kết quả mong đợi ở trẻ mầm non về thể chất.**

## 6. THÔNG TIN PHẢN HỒI

**Kết quả trả lời những câu hỏi kiểm tra đầu vào và đầu ra.**

Mục tiêu giáo dục thể chất cho trẻ mầm non là cái đích về phát triển thể chất mà trẻ cần đạt được khi kết thúc một giai đoạn tuổi. Do vậy, mục tiêu giáo dục thể chất cho trẻ mầm non gồm hai mốc quan trọng: mục tiêu phát triển thể chất cho trẻ ở cuối tuổi nhà trẻ và mục tiêu phát triển thể chất cho trẻ ở cuối tuổi mẫu giáo (xem lại thông tin trong các hoạt động).

Tương tự như vậy, kết quả mong đợi về phát triển thể chất cho trẻ mầm non là cái đích mong muốn (cao hơn) về phát triển thể chất ở từng độ tuổi của trẻ, trong đó cuối tuổi nhà trẻ và cuối tuổi mẫu giáo là mốc quan trọng.

## Nội dung 3

---

### ĐÁNH GIÁ MỨC ĐỘ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT CỦA TRẺ MẦM NON

#### 1. MỤC TIÊU

##### 1.1. Kiến thức

- Nắm được nội dung đánh giá mức độ phát triển thể chất của trẻ mầm non.
- Nắm được những bài tập đánh giá mức độ phát triển thể chất của trẻ nhà trẻ.
- Nắm được những bài tập đánh giá mức độ phát triển thể chất của trẻ mẫu giáo.

##### 1.2. Kỹ năng

- Thực hành đánh giá mức độ phát triển thể chất của trẻ nhà trẻ.
- Thực hành đánh giá mức độ phát triển thể chất của trẻ mẫu giáo.

##### 1.3. Thái độ

Từ kết quả đánh giá mức độ phát triển thể chất của trẻ các độ tuổi, lập kế hoạch để triển khai phù hợp với từng nhóm trẻ về mức độ phát triển thể chất, nhằm mục đích đảm bảo yêu cầu chung về mức độ phát triển thể chất phát hiện và bồi dưỡng những trẻ có năng lực về phát triển thể chất.

#### 2. KIỂM TRA ĐẦU VÀO

Hãy tự kiểm tra những hiểu biết của anh (chị) về đánh giá mức độ phát triển của trẻ bằng cách trả lời các câu hỏi sau:

Câu hỏi 1: Theo anh (chị), để đánh giá mức độ phát triển thể chất của trẻ mầm non, cần chú ý đến những nội dung gì?

- Đánh giá là gì?



– Ý nghĩa của đánh giá:

– Nội dung chủ yếu:

– Phương pháp, hình thức:

**Câu hỏi 2: Theo anh (chị), để đánh giá mức độ phát triển thể chất của trẻ nhà trẻ, cần chú ý đến những nội dung gì?**

– Trẻ 6 tháng:

– Trẻ 12 tháng:

– Trẻ 24 tháng:

– Trẻ 36 tháng:

**Câu hỏi 3: Theo anh (chị), để đánh giá mức độ phát triển thể chất của trẻ mẫu giáo, cần chú ý đến những nội dung gì?**

– 3 – 4 tuổi:

– 4 – 5 tuổi:

– 5 – 6 tuổi:

### 3. CÁC HOẠT ĐỘNG

Anh (chị) đối chiếu các câu trả lời với nội dung các hoạt động dưới đây:

**Hoạt động 1: Nắm được nội dung đánh giá mức độ phát triển thể chất của trẻ mầm non.**

**Hoạt động 2:** Đánh giá mức độ phát triển thể chất của trẻ nhà trẻ.

**Hoạt động 3:** Đánh giá mức độ phát triển thể chất của trẻ mẫu giáo.

#### 4. NỘI DUNG CÁC HOẠT ĐỘNG

##### 4.1. Hoạt động 1: Phân tích nội dung đánh giá mức độ phát triển thể chất của trẻ mầm non.

\* *Khái niệm và ý nghĩa*

Đánh giá có nghĩa là xem xét mức độ phù hợp của một tập hợp các thông tin thu được với một tập các tiêu chí thích hợp của mục tiêu đã xác định nhằm đưa ra quyết định theo một mục đích nào đó.

Đánh giá công tác giáo dục thể chất cho trẻ ở trường mầm non là quá trình phân tích và xem xét lại những thông tin thu được về tổ chức các hoạt động giáo dục thể chất cho trẻ trong trường, đối chiếu với tiêu chuẩn đề ra để tìm hiểu sai sót, lệch lạc, từ đó đưa ra những quyết định nhằm điều chỉnh quá trình giáo dục thể chất cho trẻ của các lực lượng giáo dục có liên quan.

Đánh giá là một hành động quản lí và cũng là một nhiệm vụ quan trọng trong quá trình quản lí. Đánh giá tạo ra được những chuyển biến chức năng nhất định trong quá trình làm việc để công việc tốt hơn.

Thông qua đánh giá, nhà trường biết được những việc đã làm được và chưa làm được của người được đánh giá, kịp thời rút kinh nghiệm, chấn chỉnh công việc trong thời gian ngắn nhất. Cán bộ quản lí có thể điều chỉnh bộ máy quản lí, điều khiển khả năng các hoạt động của nhà trường.

Ngoài ra, đánh giá còn động viên, khuyến khích giáo viên phấn đấu, trường đạt danh hiệu cao.

\* *Nội dung đánh giá*

*Đánh giá chế độ vận động hàng ngày*

Ngoài tiết học thể dục, hàng ngày giáo viên cho trẻ tập thể dục sáng, dạo chơi, chơi trò chơi vận động, thể dục chống mệt mỏi trong hoạt động học mang tính tĩnh, vận động sau giấc ngủ trưa.

Theo dõi, quan sát và đánh giá toàn diện về chế độ vận động trong ngày, cụ thể:

- Đánh giá về mặt nội dung các biện pháp tiến hành của giáo viên và tác dụng của các biện pháp đó đến mức độ tích cực và khả năng thực hiện vận động của trẻ.

- Đánh giá về sự luân phiên giữa vận động và nghỉ ngơi, luân phiên giữa hoạt động vận động và các hoạt động khác.
- Đánh giá về các biện pháp làm việc của giáo viên với tập thể lớp, với cá nhân trên cơ sở tính đến đặc điểm cá nhân của trẻ về sức khỏe và khả năng vận động.
- Đánh giá toàn bộ từ khâu chuẩn bị đến khâu thực hiện chế độ vận động trong ngày cho trẻ của giáo viên như khâu chuẩn bị viết kế hoạch trong một ngày, chuẩn bị trang thiết bị, dụng cụ và nội dung tiến hành chế độ vận động cho trẻ.

#### *Đánh giá sức khỏe của trẻ*

Công tác đánh giá sức khỏe của trẻ trong tập luyện thể dục là một vấn đề quan trọng, giúp cho giáo viên nắm sát tình hình sức khỏe của trẻ để kịp thời điều chỉnh cường độ vận động và khối lượng vận động cho thích hợp, tránh tập luyện nhẹ quá hay nặng quá làm ảnh hưởng xấu đến sức khỏe của trẻ, và có tác dụng cung cấp, hoặc bổ sung số liệu cho việc đánh giá sức khỏe toàn diện của trẻ.

Đánh giá sức khỏe của trẻ còn có tác dụng thúc đẩy giáo viên xem lại nội dung dạy học, soạn bài tỉ mỉ, đi sát trẻ hơn và thường xuyên chú ý cải tiến phương pháp dạy học, nâng cao chất lượng dạy học.

Muốn đánh giá tình hình sức khỏe của một trẻ có thực sự khỏe mạnh hay không, ta có thể tham khảo một số chỉ số dưới đây:

- Các bộ phận của cơ thể trẻ phát triển bình thường, năng lực làm việc tốt, cân nặng hàng tháng tăng theo chỉ tiêu đã định ở mức cao nhất.
- Trẻ có năng lực thích ứng đối với sự thay đổi đột ngột của môi trường tự nhiên như thời tiết mưa, nắng, nóng, lạnh,... ở những điều kiện không giống nhau.
- Trí lực phát triển tốt, có thể tham gia được tất cả các hoạt động phù hợp với độ tuổi của trẻ.
- Tính tình vui vẻ, lạc quan, cởi mở với mọi người, có ý chí, dũng cảm, nhanh nhẹn, hoạt bát,...

#### *Tiêu chuẩn đánh giá tình hình phát triển của cơ thể trẻ*

Do mỗi trẻ có thể chất, điều kiện và hoàn cảnh sinh hoạt khác nhau, mỗi trẻ lại có quy luật phát triển, lớn lên riêng biệt, cho nên việc tiến hành đánh giá định kỳ sức khỏe cho trẻ có ý nghĩa rất lớn, song nó chỉ biểu

hiện một giai đoạn nào đó của trạng thái phát triển của cơ thể trẻ. Vì thế, để so sánh rồi kết luận là trẻ này cơ thể tốt, trẻ kia cơ thể phát triển bình thường trẻ khác yếu hoặc lớn lên chậm,... phương pháp đánh giá chính xác là sau khi đánh giá định kì, quan sát trẻ nhiều lần, quan sát tốc độ lớn lên của từng trẻ nhiều lần mới đưa ra kết luận cuối cùng. Làm như vậy thì kết quả đạt được mới chính xác.

Trong quá trình đánh giá, còn phát hiện được những tồn tại cần giải quyết về chế độ sinh hoạt, chế độ dinh dưỡng, chế độ vệ sinh phòng bệnh, phương pháp tập luyện,... cho trẻ, để có căn cứ vững chắc đề ra các biện pháp xử lí kịp thời.

#### *Nội dung và phương pháp đánh giá sức khỏe của trẻ*

Tìm hiểu tình hình trẻ: họ tên, ngày, tháng năm sinh, tên, tuổi, nghề nghiệp của bố, mẹ, tình hình sức khỏe của bố, mẹ trẻ,... cụ thể như sau:

- Lịch sử gia đình: thành viên trong gia đình hoặc những người có liên hệ trực tiếp đến trẻ đó có mắc các chứng bệnh như lao phổi, bệnh về tim, bệnh thần kinh, bệnh truyền nhiễm và bệnh ngoài da không?...
- Trẻ sinh ra có đủ tháng không và các đặc điểm khác khi sinh ra như đẻ sớm, phải mổ đẻ lấy thai, đẻ sinh đôi...
- Bệnh lịch của trẻ: có mắc bệnh gì không và vào thời gian nào?
- Tiêm chủng phòng bệnh: đã tiêm chủng phòng bệnh theo đúng yêu cầu chưa?
- Tập quán vệ sinh: ngủ đúng giờ, rửa tay trước khi ăn, tắm rửa, đại, tiểu tiện đều hàng ngày không?...
- Tình hình dinh dưỡng: sau khi sinh ra nuôi bằng sữa mẹ hay bằng sữa hộp, tình hình dinh dưỡng và khả năng ăn uống hiện nay.
- Đánh giá về thể hình: chiều cao cơ thể, trọng lượng cơ thể, chiều cao ngồi, vòng ngực, vòng đầu.
- + Chiều cao cơ thể phản ánh tình hình phát triển về mặt xương của trẻ. Nó thể hiện sự phát triển lớn lên theo chiều dọc của cơ thể trẻ.
- + Trọng lượng cơ thể phản ánh tình hình tổng hợp về sự tăng trưởng trọng lượng xương, cơ, mỡ dưới da và các cơ quan nội tạng. Nó thể hiện mức độ đầy đủ và vững chắc của cơ thể trẻ em.
- + Chiều cao ngồi biểu thị độ dài ngắn của cột sống. Đồng thời thông qua việc tính toán thống kê sẽ đánh giá được sự phát triển xương chi dưới của trẻ.

- + Vòng ngực phản ánh tình hình phát triển của xương ngực, khoang ngực và trạng thái cơ thể. Số đo vòng ngực là độ dài của chu vi vòng ngực. Nó đại diện cho độ dày và độ rộng của cơ thể trẻ em.
- + Vòng đầu phản ánh sự phát triển đại não ở trẻ và tình hình phát triển của trạng thái cơ thể.
- Đánh giá về thể lực: Chỉ tiêu phát triển chức năng sinh lí và sự phát triển tổ chất thể lực của trẻ mầm non.
  - + Chỉ tiêu phát triển chức năng sinh lí của trẻ mầm non.
    - \* Tần số mạch đập phản ánh tình hình công năng phát triển tim của trẻ.
    - \* Huyết áp phản ánh tình hình cơ bản sự phát triển tim và mạch của trẻ. Chủ yếu đo huyết áp của động mạch. Chỉ tiêu này chỉ đo cho trẻ 5 tuổi.
    - \* Tần số hô hấp phản ánh tình trạng công năng phát triển của phổi.
    - \* Chênh lệch hô hấp phản ánh năng lực hoạt động của cơ hô hấp khi trẻ hít thở. Đo số đo vòng ngực khi hít vào trừ đi số đo vòng ngực lúc thở ra.
    - \* Dung tích sống là biểu thị lượng khí thở ra lớn nhất sau một lần hít vào sâu. Nó phản ánh tiềm lực chức năng hô hấp của trẻ trên 5 tuổi.
    - \* Lực cơ lưng phản ánh chức năng co duỗi của cơ bắp ở phần lưng, lườn, bụng... của trẻ từ 4 tuổi trở lên.
    - \* Lực bóp tay phản ánh chức năng co duỗi của cơ bắp ở cả cánh tay, nhất là cơ bàn tay và cơ cẳng tay của trẻ 4 tuổi.
  - + Sự phát triển tổ chất thể lực của trẻ mầm non.
    - \* Ngồi gập thân ra trước: Chỉ tiêu này phản ánh tình hình mềm dẻo cột sống của trẻ từ 4 tuổi trở lên.
    - \* Bật xa tại chỗ phản ánh tình hình phát triển sức mạnh cơ bắp, lực bật phát cơ bắp. Lực này là đặc trưng tổng hợp sức mạnh và tốc độ cơ bắp chi dưới với năng lực nhịp điệu của cơ thể.
    - \* Ném bao cát ra xa phản ánh sức mạnh và lực bật phát cơ bắp của trẻ.
    - \* Đứng một chân phản ánh năng lực thăng bằng ở trạng thái tĩnh của trẻ.
    - \* Chạy nhanh 20 mét phản ánh tốc độ di chuyển vị trí thân người của trẻ.
    - \* Chạy chậm 100m, 200m, 300m. Chạy chậm các cự li này chủ yếu là kiểm tra xác định sức bền trong quá trình vận động cơ thể và tình trạng công năng của hệ thống tim phổi của trẻ.

Thông qua đánh giá sức khỏe của trẻ, giúp ta tìm được một số bệnh và các khuyết tật mà trẻ mắc phải để phân loại sức khỏe của trẻ và tìm phương pháp điều trị.

– Các loại đánh giá:

Trong công tác giáo dục thể chất ở trường mầm non, có ba loại đánh giá: Đánh giá đầu năm, đánh giá thường xuyên và đánh giá cuối năm.

*Đánh giá đầu năm*

Muốn có kế hoạch công tác giáo dục thể chất chính xác cần phải nắm vững trạng thái sức khỏe của trẻ, sự phát triển thể lực của chúng, mức độ phát triển kỹ năng vận động, tố chất thể lực của chúng. Những thông tin này giáo viên có thể thu nhận được từ kết quả theo dõi và cân đo của bác sĩ, từ bố, mẹ trẻ và từ những theo dõi, ghi chép, đánh giá của giáo viên.

Tình trạng sức khỏe của trẻ và các kết quả cân đo của trẻ, giáo viên có thể thu nhận từ sổ sức khỏe. Kết quả kiểm tra về kỹ năng vận động, về tố chất thể lực của trẻ, giáo viên cần ghi chép vào một quyển sổ riêng. Tình trạng sức khỏe nên ghi vào một trang để dễ nghiên cứu nhịp độ phát triển.

Kết quả đánh giá được đem so sánh với các chỉ tiêu hàng số của lứa tuổi đó và có kết luận xác đáng, trên cơ sở đó định ra kế hoạch công tác.

Đầu năm nên tiến hành đánh giá mức độ phát triển kỹ năng và tố chất thể lực bằng các bài tập như: đi; chạy; bật xa, bật sâu, nhảy cao, nhảy có đà; ném xa, ném trúng đích; leo trèo. Những vận động này về cơ bản thể hiện mức độ phát triển thể lực của trẻ.

Việc đánh giá này có thể tổ chức riêng biệt hoặc trong các tiết học thể dục. Đối với mỗi loại vận động trên cần chỉ rõ các chi tiết kỹ thuật. Nếu chi tiết nào đó trẻ thực hiện không đúng thì tương ứng với chi tiết đó đánh dấu "-".

Ngoài ra, có thể đánh giá trang thiết bị, dụng cụ thể dục, phòng tập, phòng nhóm, sân bãi để kịp thời sửa chữa và bổ sung nếu có điều kiện.

*Đánh giá thường xuyên*

Hàng ngày giáo viên theo dõi sự chuyên cần và sức khỏe của trẻ. Theo dõi trẻ trên tiết học, giờ chơi.

Tiến hành việc theo dõi quá trình thực hiện các bài tập thể chất, các hình thức giáo dục thể chất cho trẻ, giáo viên có thể dùng các chỉ số về số lượng, chất lượng hình thành kỹ năng, tố chất thể lực để thấy được sự tiến triển của trẻ và có biện pháp điều chỉnh kịp thời.

Ghi chép những phương pháp, biện pháp tập luyện các vận động khác nhau đạt kết quả cao, hoặc những thắc mắc để sau đó tìm lời giải đáp, tích lũy kinh nghiệm để áp dụng cho các lớp khác.

#### *Đánh giá cuối năm*

Cuối năm giáo viên đánh giá tình trạng sức khỏe, mức độ phát triển kỹ năng vận động, tố chất thể lực của trẻ. Những kết quả này được so sánh với các chỉ số chuẩn theo độ tuổi, từ đó rút ra những điểm đạt, chưa đạt, những nguyên nhân và đề nghị các biện pháp tiếp theo.

Căn cứ vào kết quả đánh giá cuối năm, giáo viên có thể lập kế hoạch giáo dục thể chất cho năm tới nhằm tạo điều kiện tốt nhất cho sự phát triển sức khỏe của trẻ.

- Những hình thức và phương pháp đánh giá:

*Những hình thức đánh giá:* Có thể đánh giá một cách toàn diện về giáo dục thể chất trong trường hoặc trong một nhóm trẻ nào đó. Hoặc đánh giá so sánh bằng cách dự những hoạt động giống nhau ở các lớp khác nhau để rút ra ưu, nhược điểm nói chung về trường mầm non hoặc khối lớp nào đó.

Ví dụ: Đánh giá tiết học thể dục ở khối mẫu giáo lớn. Sau đó rút ra ưu, nhược điểm đối với những nội dung và biện pháp tiến hành.

Ngoài ra, có thể đánh giá theo chủ đề. Ví dụ: Đánh giá về trò chơi vận động hoặc rèn luyện thể lực cho trẻ bằng các phương tiện thiên nhiên.

Có thể đánh giá đột xuất, đánh giá dân chủ, đánh giá phòng ngừa, đánh giá đôn đốc thường tiến hành với các giáo viên mới hoặc tay nghề sơ phạm còn yếu, đánh giá định kì, đánh giá thường xuyên. Có thể đánh giá trực tiếp hoặc đánh giá gián tiếp.

#### *Những phương pháp đánh giá*

- Quan sát đối tượng, nghĩa là xem xét, nhìn nhận đối tượng, theo dõi, đánh giá, nhận xét. Đây là phương pháp chính của quá trình đánh giá. Phải ghi chép một cách đầy đủ, khách quan, tỉ mỉ, chính xác. Biện pháp này đòi hỏi người đánh giá phải tập trung cao độ trong quá trình quan sát.
- Phương pháp nghiên cứu sản phẩm như: các trang thiết bị, kế hoạch, tài liệu về giáo dục thể chất cho trẻ.
- Đánh giá bằng cách thông qua các cuộc phỏng vấn, tọa đàm trực tiếp bằng các phiếu hỏi.



- Đánh giá bằng cách trực tiếp tham gia vào các hoạt động.

Ngoài ra, còn áp dụng phương pháp thống kê tin học: sử dụng các công thức toán học để xử lý số liệu thu được và phân tích kết quả đánh giá.

Để thuận lợi cho việc đánh giá sự phát triển thể chất của trẻ, tác giả giới thiệu một số phương pháp cụ thể để đánh giá mức độ phát triển thể chất của trẻ.

#### *Phương pháp nhân trắc học*

Phương pháp nhân trắc học nghiên cứu về hình thái các chủng tộc của loài người.

Đối với trẻ em lứa tuổi mầm non, người ta thường tiến hành đo hai chỉ số sau:

- Chiều cao nằm và đứng.
- + Chiều cao nằm là chiều cao từ đỉnh đầu đến gót chân ở tư thế nằm ngửa.
- + Chiều cao đứng là chiều cao từ mặt đất đến đỉnh đầu. Người được đo ở tư thế đứng nghiêm, đuôi mắt và ống tai ngoài tạo thành một đường thẳng nằm ngang, có ba điểm ở phía sau là gót, mông và bả vai chạm tường. Chiều cao thường có mối tương quan thuận với một số kích thước khác của cơ thể.
- Cân nặng cũng như chiều cao, là một số liệu thường được đo trong tất cả các công tác điều tra cơ bản cũng như thường ngày. Cân nặng gồm hai phần:
- + Phần cố định chiếm 1/3 tổng số cân nặng, bao gồm: xương, da, các tạng và thần kinh.
- + Phần thay đổi chiếm 2/3 tổng số cân nặng, trong đó bao gồm: 3/4 là trọng lượng của cơ thể, 1/4 là mỡ và nước.

Phương pháp này cho phép nghiên cứu sự phát triển thể hình của trẻ và mối liên quan của nó với các nhân tố tác động trong quá trình luyện tập những bài tập thể chất.

#### *Phương pháp sử dụng bài tập vận động để kiểm tra*

Đây là phương pháp nghiên cứu nhờ sử dụng một hệ thống bài tập được tiêu chuẩn hoá về nội dung, hình thức, dùng để kiểm nghiệm sự phù hợp hay không với chương trình giảng dạy, xác định tính thực tiễn và các giá trị khoa học của giáo dục thể chất, đánh giá khả năng khác nhau của những người tập, xác định hiện trạng và mức độ tổ chức thể lực.

*Các loại bài tập để kiểm tra:*

- Các bài tập thử xác định mức độ thể lực chung.
  - Các bài tập đánh giá mức độ phát triển thể lực.
  - Các bài tập nghiên cứu mức độ kĩ thuật của bài tập.
  - Các bài tập đánh giá mức độ thi đấu ở các lứa tuổi.
  - Các bài tập đánh giá trạng thái tâm lí luyện tập, trạng thái sinh lí,...
- Tùy từng mức độ và tình trạng thực tế của các vấn đề nghiên cứu, nhà nghiên cứu có thể sử dụng loại bài tập cho phù hợp.

*Phương pháp kiểm tra y học*

Vấn đề đảm bảo sức khỏe cho người luyện tập thể dục thể thao là rất quan trọng, do đó người ta thường kiểm tra một số chỉ số sinh lí của người tập như: xác định chức năng hô hấp bằng đo nhịp thở, đo điện tim, điện trở da, huyết áp, phản xạ và độ run tay,...

*Phương pháp quan sát sự phạm*

Phương pháp quan sát sự phạm là phương pháp sử dụng có mục đích, có kế hoạch các giác quan, các phương tiện kĩ thuật để ghi nhận, thu thập những biểu hiện của các hiện tượng, quá trình giáo dục. Phương pháp này dùng để thu thập số liệu, nghiên cứu thực tiễn và là bước đầu tiên cho việc đánh giá.

Quan sát là phương pháp đánh giá phổ biến, thích hợp đối với trẻ mầm non. Quan sát cho phép đánh giá nhiều hành vi của trẻ mà cách khác có thể không đánh giá được, đặc biệt là trong lĩnh vực xúc cảm, tình cảm và thái độ. Hơn nữa, khả năng ngôn ngữ của trẻ bị hạn chế; thái độ, hành vi được thể hiện thông qua hành động. Do đó, quan sát là phù hợp.

*Ưu điểm của quan sát*

- Quan sát tránh được sự hiểu không rõ ràng những hướng dẫn sử dụng các bài tập vận động.
- Trẻ nhỏ không bị ảnh hưởng bởi việc quan sát, thậm chí ngay cả khi chúng biết đang bị quan sát thì chúng cũng không sợ hãi, lo lắng. Trẻ ít có khả năng thay đổi hành vi của mình. Vì thế, đánh giá bằng quan sát mang tính khách quan hơn.

*Yêu cầu khi quan sát*

- Người quan sát phải biết mình quan sát ai? Quan sát cái gì? Lí do tại sao phải quan sát?

- Quan sát đòi hỏi phải ghi chép. Có nhiều cách ghi chép. Ví dụ như: Dùng phiếu ghi chép riêng cho từng trẻ, đánh dấu vào bản liệt kê các mức độ phát triển vận động của trẻ hoặc ghi hình...

#### *Phương pháp đàm thoại*

Phương pháp đánh giá bằng trò chuyện, đàm thoại là phương pháp thu thập các thông tin về các hiện tượng, quá trình phát triển vận động và phát triển thể chất có liên quan đến vấn đề nghiên cứu bằng cách trao đổi, giao tiếp trực tiếp với người được đánh giá theo một chương trình đã quy định.

Đặc điểm của phương pháp này là nhờ sự tiếp xúc trực tiếp với người được đánh giá nên ta có thể thay đổi nội dung các câu hỏi cho phù hợp với các câu trả lời. Tuy nhiên, mục đích, nhiệm vụ đánh giá không được thay đổi trong quá trình trò chuyện.

Khi tiếp xúc với đối tượng đánh giá, phải duy trì không khí thoải mái, tự nhiên, sẽ cho phép đánh giá có hiệu quả và độ tin cậy của thông tin được nâng lên. Cần có sự chuẩn bị câu hỏi trước để chủ động trao đổi, tạo ra không khí nói chuyện cởi mở, thiện chí, chủ động quan sát người được hỏi để khai thác thông tin.

Trò chuyện với trẻ một cách tự nhiên, thân mật để thu thập những thông tin cần thiết. Chú ý rằng, khả năng ngôn ngữ của trẻ còn hạn chế, nên các thông tin thu được chỉ là những thông tin bổ sung cho việc đánh giá.

#### *Phương pháp trắc nghiệm*

Trắc nghiệm (Test) trong nghiên cứu giáo dục là phương pháp đo lường khách quan những biểu hiện và mức độ phát triển nhân cách nói chung, trình độ nhận thức, khả năng vận động nói riêng của người học, mức độ phát triển thể chất của trẻ... thông qua các mẫu câu hỏi, tranh vẽ, việc thực hiện các bài tập vận động...

Phương pháp trắc nghiệm là việc sử dụng hệ thống các bài tập vận động để đánh giá kiến thức, kĩ năng vận động, thái độ của trẻ. Hoặc là bài tập được dùng để thăm dò một số kĩ năng vận động, kiến thức, mức độ phát triển thể chất của trẻ.

Sử dụng phương pháp này có một số nhược điểm là:

- Trẻ không làm bài tập trắc nghiệm một cách nghiêm túc như người lớn.
- Trẻ có thể bị căng thẳng trong các điều kiện trắc nghiệm.

- Thường không thích hợp với quá trình phát triển, nghĩa là ít nhận thấy được sự tiến triển của hành động, mà chỉ thấy kết quả của hành động.

Trong đánh giá việc phát triển thể chất của trẻ mầm non, người ta thường sử dụng các trắc nghiệm như: tâm vận động Denver, tâm vận động Brunet Lezine, trắc nghiệm vận động Ôzerétski,...

#### *Phương pháp thống kê toán học*

Phương pháp thống kê toán học là một bộ phận của xác suất thống kê, có đối tượng nghiên cứu là việc thu thập, đúc kết các số liệu quan sát, thực nghiệm, phân tích và rút ra kết luận đáng tin cậy.

Phương pháp này giúp đánh giá chất lượng giáo dục, so sánh hiệu quả của các phương pháp giáo dục khác nhau, phân tích các mối quan hệ giữa các hiện tượng giáo dục, phân tích tác động của các nhân tố đối với các hiện tượng giáo dục, loại bỏ các yếu tố ngẫu nhiên, sáng tỏ quy luật của hiện tượng giáo dục.

#### *Một số yêu cầu*

- Người đánh giá xuất phát từ mục đích xử lý và phân tích số liệu thu được, chỉnh lý số liệu, biểu thị nội dung cơ bản của nó bằng một số chỉ số, vạch rõ mối liên hệ giữa các chỉ số đó.
- Sử dụng các công thức tính toán khác nhau.
- Từ sự khái quát các trường hợp giống nhau rút ra những kết luận có ý nghĩa.

Sử dụng công thức thống kê toán học để xử lý kết quả của sự phát triển thể chất của trẻ mầm non. Cho phép xác định độ tin cậy của những kết luận khoa học, có thể phổ biến chúng với những trường hợp tương tự. Từ đó, người đánh giá có thể đưa ra *những quyết định* phù hợp.

Trong khi kiểm tra cần đảm bảo những điều kiện sau:

- Phải xác định rõ mục đích và chuẩn bị phương pháp, biện pháp đánh giá. Tùy thuộc vào yêu cầu, có thể nhắc nhở người được đánh giá trước một thời gian.
- Trong quá trình đánh giá không được làm đảo lộn các sinh hoạt của trường, mà phải thực hiện một cách nhẹ nhàng để giữ được nề nếp của trường.
- Sau khi đánh giá, người được đánh giá tự nhận xét trước về ưu, nhược điểm, sau đó người đánh giá nhận xét, đánh giá. Nhận xét phải khách quan, đúng và cụ thể, nêu được nhược điểm nhưng phải đề ra biện pháp

sửa chữa. Sau khi đánh giá, có những cuộc tọa đàm và phỏng vấn, rút ra bài học kinh nghiệm và những giải pháp điều chỉnh cần thiết.

- Thái độ của người đánh giá phải đúng mức, thân mật, tin tưởng lẫn nhau nhằm đẩy mạnh công tác giáo dục, không thô bạo, không có những nhận xét chủ quan.

Những đợt đánh giá phải mang tính hiệu quả khuyến khích đơn vị được đánh giá làm tốt hơn, khen ngợi mặt mạnh, phê bình mặt thiếu sót một cách đúng mức và phải rút ra kết luận chung.

#### 4.2. Hoạt động 2: Đánh giá mức độ phát triển thể chất của trẻ nhà trẻ.

- Đánh giá dựa theo dấu hiệu phát triển vận động của trẻ nhà trẻ

6 tháng	12 tháng	18 tháng	24 tháng	36 tháng
- Trẻ biết lẫy sấp, xoay trườn. - Với, cầm được đồ vật.	- Trẻ ngồi vững. - Đi men. - Đứng chững - Bước chập chững 3 - 5 bước. - Nhặt được vật bằng các ngón tay.	- Đi vững. - Biết lăn bóng với người khác. - Lỏ ng được 3 hộp. - Nhặt được vật nhỏ bằng ngón cái và ngón trỏ.	- Đi theo hướng thẳng. - Bắt đầu biết chạy. - Bước lên 5 bậc thang có vịn (cao 12cm). - Xếp tháp 4 tầng. - Xâu được 5 - 7 hạt lớn. - Biết cầm thìa xúc ăn.	- Đi thẳng người nhấc cao chân. - Chạy theo hướng thẳng và đổi hướng không mất thăng bằng. - Lên xuống cầu thang có vịn. - Bật xa bằng 2 chân 20cm. - Ném xa 1,2m. - Xếp tháp 8 tầng. - Xâu hạt thành chuỗi. - Biết ghép các mảnh hình đơn giản.

Các cử động bàn tay, ngón tay và tập làm một số việc đơn giản tự phục vụ trong sinh hoạt hàng ngày.	18 - 24 tháng	24 - 36 tháng
	- Gập, đan các ngón tay vào nhau, quay ngón tay, cổ tay. - Đan, tết. - Lăn ống tròn bằng 2 bàn tay. - Cài, cởi cúc hoặc nút buộc (phéc mơ tuya). - Xếp chồng các hình khối khác nhau. - Sử dụng bút, tập cắt bằng kéo thủ công. Sử dụng bàn chải đánh răng.	- Vo, xoay, xoắn, vặn, búng ngón tay, vò, véo, miết, gấn, nối... - Đan, tết, luồn, thắt buộc dây. - Lắp ráp. - Sử dụng bút. - Sử dụng kéo thủ công. - Sử dụng bàn chải đánh răng.

### 4.3. Hoạt động 3: Đánh giá mức độ phát triển thể chất của trẻ mẫu giáo.

– Đánh giá dựa theo dấu hiệu phát triển vận động của trẻ mẫu giáo

3 - 4 tuổi	4 - 5 tuổi	5 - 6 tuổi
<ul style="list-style-type: none"><li>- Chạy 10m khoảng 10 giây.</li><li>- Bật xa 25 - 30 cm.</li><li>- Ném xa 2m bằng 1 tay.</li><li>- Bò theo đường zíc-zắc không bị chạm vào vạch hoặc vật (4 đoạn zíc-zắc).</li><li>- Có thể dùng kéo cắt.</li><li>- Xếp tháp 9 khối gỗ.</li><li>- Dùng ngón tay cái và trỏ nhặt vật nhỏ.</li><li>- Tự mặc quần cặp chun.</li><li>- Tự rót nước từ bình (ấm) vào ca, cốc.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Chạy 15m khoảng 10 giây.</li><li>- Bật xa 30 - 40 cm.</li><li>- Ném xa 3m bằng 1 tay.</li><li>- Bò theo đường zíc-zắc không bị chạm vào vạch hoặc vật (5 - 6 đoạn zíc-zắc).</li><li>- Đứng co 1 chân 5 giây.</li><li>- Cắt được theo đường thẳng.</li><li>- Cài, cởi cúc.</li><li>- Tự mặc quần áo với sự giúp đỡ của người lớn.</li><li>- Tự rót nước không bị rơi vãi.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Đi giật lùi 3m.</li><li>- Chạy 18m khoảng 10 giây.</li><li>- Bật xa 50 - 60 cm.</li><li>- Ném xa 4m.</li><li>- Bò chui dưới vật không bị chạm.</li><li>- Đi nối gót đi lùi 5 bước.</li><li>- Cắt được theo đường tròn.</li><li>- Thắt, buộc dây giày.</li><li>- Tự mặc quần áo.</li></ul>

### 5. ĐÁNH GIÁ ĐẦU RA

Hãy tự đánh giá kết quả nghiên cứu hoạt động của anh (chị) bằng cách làm các câu hỏi sau:

**Câu hỏi 1:** Theo anh (chị), để đánh giá mức độ phát triển thể chất của trẻ mầm non, cần chú ý đến những nội dung gì? Tại sao?

**Câu hỏi 2:** Theo anh (chị), để đánh giá mức độ phát triển thể chất của trẻ nhà trẻ, cần chú ý đến những nội dung gì? Tại sao?

**Câu hỏi 3: Theo anh (chị), để đánh giá mức độ phát triển thể chất của trẻ mẫu giáo, cần chú ý đến những nội dung gì? Tại sao?**

**Câu hỏi 4 (trắc nghiệm khách quan nhiều lựa chọn): Sức khỏe của con người là:**

- a. tiền đề vật chất của hoạt động tinh thần.
- b. vốn quý nhất của con người.
- c. sự thành công của một đời người.
- d. trạng thái thoải mái của con người về các mặt thể chất, tinh thần và xã hội.
- e. do luyện tập mà có.

**Câu hỏi 5: Hãy ghép hai cột phù hợp với nội dung kiểm tra, đánh giá hoạt động giáo dục thể chất ở trường mầm non**

- |  |                |
|--|----------------|
| a. Kiểm tra, đánh giá tiết học thể dục.          | 1. Nội dung 1. |
| b. Kiểm tra, đánh giá chế độ vận động hàng ngày. | 2. Nội dung 2. |
| c. Kiểm tra, đánh giá cơ sở vật chất.            | 3. Nội dung 3. |
| d. Kiểm tra, đánh giá sức khỏe của trẻ.          | 4. Nội dung 4. |

**Câu hỏi 6:** Hãy ghép hai cột cho phù hợp với các biện pháp kiểm tra, đánh giá hoạt động giáo dục thể chất cho trẻ ở trường mầm non :

- |   |                        |
|---|------------------------|
| a. Trực tiếp tham gia vào các hoạt động.    | 1. Biện pháp thứ nhất. |
| b. Nghiên cứu tư liệu (tài liệu, thiết bị). | 2. Biện pháp thứ hai.  |
| c. Quan sát, ghi chép.                      | 3. Biện pháp thứ ba.   |
| d. Phỏng vấn, toạ đàm, phiếu hỏi.           | 4. Biện pháp thứ tư.   |

#### 6. THÔNG TIN PHẢN HỒI

- Kết quả kiểm tra đầu vào và đầu ra.
- Bài tập: Xây dựng bài đánh giá về mức độ phát triển thể chất của trẻ mầm non (lựa tuổi tự chọn).



### D. HƯỚNG DẪN HỌC MODULE

#### 1. Kiến thức cần chú ý

- 1.1. Phân tích đặc điểm phát triển thể chất và những yếu tố ảnh hưởng đến sự phát triển thể chất của trẻ mầm non.
- 1.2. Bàn luận về những mục tiêu và kết quả mong đợi ở trẻ mầm non về thể chất.
- 1.3. Đánh giá mức độ phát triển thể chất của trẻ mầm non.

#### 2. Bài tập

- Phân tích các chương trình giáo dục thể chất cho trẻ em lứa tuổi mầm non, trong đó tập trung vào các vấn đề như: tính hợp lý, tính phát triển qua các lứa tuổi của trẻ mầm non. Từ đó, so sánh và rút ra kết luận về mục tiêu, nội dung, phương pháp, hình thức, phương tiện giáo dục thể chất và đánh giá kết quả của nó.
- Rút ra bài học từ việc nghiên cứu các yếu tố ảnh hưởng đến sự phát triển thể chất của trẻ.
- Lập kế hoạch phối hợp cùng gia đình về việc nâng cao mức độ phát triển thể chất của trẻ trong lớp mình phụ trách.

#### 3. Thực hành

Từng nhóm 4 – 5 sinh viên vào các lớp nhà trẻ và mẫu giáo tiến hành điều tra thực trạng phát triển thể chất của các em theo các chỉ số: cân



nặng, chiều cao; thực hiện các hoạt động tự phục vụ và tham gia vào các hoạt động tập thể của trẻ ở trường mầm non.

Dựa trên kết quả điều tra, đối chiếu với yêu cầu cụ thể của lứa tuổi theo mục tiêu phát triển thể chất cho trẻ mầm non, đánh giá kết quả giáo dục ở nhóm tuổi đó đạt ở mức độ nào? Xếp loại các mức độ chưa đạt yêu cầu, đạt yêu cầu, khá, tốt. Tìm hiểu nguyên nhân của kết quả đó.



## E. TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo, *Chương trình giáo dục mầm non*, NXB Giáo dục, 2009.
2. Đặng Hồng Phương, *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất cho trẻ em lứa tuổi mầm non*, NXB Đại học Sư phạm, 2008.
3. Đặng Hồng Phương, *Phương pháp giáo dục thể chất cho trẻ em*, NXB Đại học Sư phạm, 2011.
4. Lê Thanh Vân, *Sinh lý học trẻ em*, NXB Giáo dục, 2006.



## F. PHỤ LỤC

Đáp án các câu hỏi trắc nghiệm:

Câu 5, trang 17: c.

Câu 6, trang 17: b.

Câu 7, trang 18: c.

Câu 8, trang 18: d.

Câu 9, trang 18: 1-c,e; 2-a,f; 3-d; 4-b.

Câu 10, trang 19: 1-c; 2-d; 3-b; 4-a; 5-e.

Câu 4, trang 38: D.

Câu 5, trang 38: 1-c; 2-b; 3-a; 4-d.

Câu 6, trang 39: 1-c; 2-b; 3-d; 4-a.