

TRƯỜNG ĐẠI HỌC MỞ TP HCM

BAN CƠ BẢN

Bộ môn GDTC - QPAN

GIỚI THIỆU CHƯƠNG TRÌNH MÔN HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT 1

I. Nội dung chương trình GDTC 1

1. Mục tiêu

1.1.Mục tiêu chung

Học phần cung cấp cho sinh viên các động tác cơ bản và phương pháp tập luyện, phương pháp xây dựng bài thể dục phát triển chung, giúp sinh viên biết sử dụng bài tập thể dục làm phương tiện để rèn luyện sức khỏe, phát huy khả năng phối hợp vận động và phát huy cái đẹp của cơ thể.

1.2.Mục tiêu cụ thể

1.2.1Kiến thức

Sinh viên được trang bị một số hiểu biết cần thiết và nhận thức đúng đắn về môn học, ý nghĩa tác dụng của thể dục thể thao đối với con người

1.2.2.Kỹ năng

- Nắm vững các tư thế chuẩn của thể dục tay không qua các bài tập mẫu, các hình thức phát triển đội hình đội ngũ;
- Thực hiện được tổ hợp bài tập đúng yêu cầu về cấu trúc, phương hướng, biên độ và nhịp điệu;

– Hình thành được kỹ năng điều khiển phối hợp các bộ phận của cơ thể để thực hiện được các động tác riêng lẻ của thể dục và các động tác chuyển tiếp liên kết các động tác thành một bài liên hoàn;

1.2.3.Thái độ

– Hình thành được thói quen tự giác tập luyện thể dục thể thao; Tích cực thực hiện tốt nội dung học tập;

– Xây dựng được tinh thần đồng đội, biết tôn trọng, giúp đỡ bạn trong quá trình học.

2. Điểm kết thúc học phần:

3.

Số TT	Nội dung	Tỷ trọng (%)	Ghi chú
Điểm quá trình		50%	
1.	Điểm chuyên cần	20	Đánh giá mức độ chuyên cần, thái độ học tập của sinh viên.
2.	Kiểm tra giữa kỳ	30	Đánh giá kiến thức
Điểm cuối kỳ		50%	
3.	Thi cuối kỳ	50	Bài thi thực hành
Điểm toàn phần		100%	

2.1.Điểm chuyên cần: (bao gồm đi học đầy đủ, đúng giờ và thái độ học tập)

- Vắng 1 buổi trừ 50% điểm;
- Vắng 2 buổi trừ 100% điểm;
- Nhắc nhở lần thứ 2 vì thái độ học tập trừ 50% điểm
- Nhắc nhở lần thứ 3 vì thái độ học tập trừ 100% điểm

2.2.Nội dung kiểm tra giữa kỳ:

- Kiểm tra nhận thức về các vấn đề cơ bản trong thể dục thể thao.

- Hình thức kiểm tra : Thi viết.
- Giảng viên phụ trách học phần trực tiếp ra đề kiểm tra và cho điểm đánh giá.

2.3. Nội dung thi cuối kỳ: Nhóm sinh viên tự biên soạn bài tập thể dục, tập luyện và trình bày theo nhóm, chấm điểm căn cứ qua ba tiêu chí:

- Cấu trúc bài tập;
- Kỹ thuật thực hiện các động tác;
- Đánh giá độ khó các bài tập.

II. Những quy định đối với sinh viên học tập GDTC

- Chấp hành các nội dung của quy chế đào tạo hiện hành và nội quy của trường, tích cực và trung thực trong học tập nhằm hoàn thành chương trình môn học giáo dục thể chất.
- Trong giờ học GDTC phải chấp hành mọi quy định về an toàn tập luyện theo hướng dẫn của giảng viên; phải mang giày, mặc đồng phục thể thao trường Đại học Mở Tp HCM, đảm bảo vệ sinh, an toàn trong giờ học.
- Sinh viên phải có thái độ lịch sự, nhã nhặn, tôn trọng giảng viên, cán bộ và nhân viên của Nhà trường; đoàn kết giúp đỡ nhau trong học tập và rèn luyện.
- Sinh viên không được nói tục, chửi thề, không uống rượu bia, hút thuốc lá trong khu vực Trường.

III. Những chuẩn bị trước khi đi học môn GDTC 1 tại Long Bình Tân

- Loa nghe nhạc : để phát nhạc trong các buổi học và tập luyện (không nhất thiết mỗi SV đều phải mang)
- Giấy A4, viết chì màu, màu sáp và các vật liệu trang trí để làm bài thi cuối khóa và các dụng cụ hỗ trợ đồ dung trong bài tập thể dục theo nhạcj của nhóm.. (SV có thể tham khảo các mẫu của các khóa trước trong phần tư liệu).