

ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN

1. Thông tin về học phần

- [1] Tên học phần: Giáo dục Thể chất 2 - Thể Dục Nhịp Điệu
Tên tiếng Anh: Physical education 2 - Aerobic
Mã học phần: []
- [2] Học phần thuộc khối kiến thức:

Kiến thức giáo dục đại cương	Kiến thức chuyên nghiệp		
	Cơ sở của ngành	Chuyên ngành	Bổ trợ và nâng cao (tự chọn)
x			

- [3] Đối tượng sinh viên: (trình độ/ngành/năm học)
- + Trình độ: Cao đẳng
 - + Ngành học: Giáo dục Mầm non
 - + Năm học: 2
- [4] Số tín chỉ: 2
Phân bổ thời gian:
- + Lý thuyết trên lớp (15 tiết/tín chỉ):----- 4 tiết
 - + Bài tập trên lớp (15 tiết/tín chỉ):----- 13(26) tiết
 - + Tự học, tự nghiên cứu: ----- 13(39) tiết
- [5] Yêu cầu của học phần về phòng học, trang thiết bị cần thiết để giảng dạy:
- + Phòng học: Phòng tập hoặc sân trường
 - + Phòng thi: Phòng tập hoặc sân trường
 - + Tổ chức thi: Phòng Đào tạo tổ chức Khoa tổ chức
 - + Trang thiết bị cần thiết: Loa hoặc catset
 - + Yêu cầu đặc biệt khác: Không
- [6] Các học phần liên quan (nếu có): Không
- + Học phần tiên quyết: Không
 - + Học phần trước: Không
 - + Học phần song hành: Không

2. Thông tin về đơn vị phụ trách chuyên môn, giảng viên giảng dạy

- [1] Khoa/Phòng: Cơ Bản
Tổ bộ môn: Cơ sở
- [2] Giảng viên biên soạn đề cương:
- + Họ và tên: Đỗ Hoàng Hiếu
 - + Học hàm - Học vị: Thạc Sĩ

- + Địa chỉ cơ quan: 182 Nguyễn Chí Thanh, Phường 3, Quận 10, TP.HCM
- + Điện thoại liên hệ: 0934866836
- + Hộp thư điện tử (email): hieudohoang@ncehcm.edu.vn

[3] Giảng viên phụ trách giảng dạy: Đỗ Hoàng Hiếu

- + Học hàm - Học vị: Thạc sĩ
- + Địa chỉ cơ quan: 182 Nguyễn Chí Thanh P3 Q10 TPHCM
- + Điện thoại liên hệ: 0934866836
- + Hộp thư điện tử (email): hieudohoang@ncehcm.edu.vn
- + Thời gian và địa điểm làm việc: 7h00 đến 19h00

[4] Cách liên lạc với giảng viên: Điện thoại hoặc Email.

3. Mô tả tóm tắt nội dung học phần:

Học phần Giáo dục thể chất 2 - Aerobic thuộc học phần chung. Môn học trang bị cho người học lịch sử môn thể dục nhịp điệu, các kỹ năng về tư thế cơ bản tay và vũ đạo 7 bước chân cơ bản trong môn thể dục nhịp điệu. Di chuyển đội hình bằng 7 bước chân cơ bản môn Aerobic, cấu trúc bài thi môn thể dục nhịp điệu cho trẻ mầm non và phương pháp biên soạn bài thể dục nhịp điệu.

4. Mục tiêu và kết quả dự kiến của học phần

Mục tiêu của học phần:

- Kiến thức: Có kiến thức cơ bản về môn thể dục nhịp điệu (Aerobic).
- Kỹ năng: Thực hành được 7 bước cơ bản và các động tác thể dục kết hợp với âm nhạc.
- Năng lực: Sinh viên mầm non có năng lực biên soạn bài thi kết thúc môn thể dục nhịp điệu.
- Thái độ: Nghiêm túc, cố gắng phát huy hết năng lực bản thân.

5. Giáo trình và tư liệu: Ths.GVC Bùi Ngọc Bích – Ths. Đỗ Hoàng Hiếu *Giáo trình Thể Dục Nhịp Điệu Aerobic năm 2018*

6.1. Tài liệu tham khảo chính:

- 6.1.1. Th.S Phan Thành Lễ, Th.S Bùi Ngọc Bích, Đỗ Mạnh, 2010, Đề cương bài giảng và phương pháp giảng dạy thể dục cơ bản 2&3 Khoa Giáo dục thể chất trường Đại Học Sư Phạm Thành Phố Hồ Chí Minh.
- 6.1.2. Đề cương chi tiết Thể dục nhịp điệu trường Cao Đẳng Sư Phạm Trung Ương Thành Phố Hồ Chí Minh.
- 6.1.3. Luật AEROBIC của Liên Đoàn Thể Dục Thành Phố Hồ Chí Minh.
- 6.1.4. Tư liệu về hình ảnh các giải thi đấu môn AEROBIC.

6.2. Tài liệu tham khảo phụ:

- 6.2.1. www.mamnon.com.vn

6. Phương thức đánh giá học phần

[1] Yêu cầu chung của học phần theo quy chế:

- + Sinh viên tham dự lớp học đầy đủ, tham gia thảo luận xây dựng bài trên lớp và chuẩn bị bài tập kỹ năng ở nhà để tự củng cố kiến thức cho bản thân;
- + Sinh viên nghiêm túc thực hiện các yêu cầu của giảng viên đối với học phần;

- + Sinh viên nghiêm túc thực hiện bài kiểm tra và bài thi kết thúc học phần;
 - + Sinh viên vi phạm quy chế thi sẽ bị xử lý theo quy định.
 - + Sinh viên vắng không quá 2 buổi học, đi trễ quá 3 buổi
- [2] Để hoàn tất học phần, sinh viên phải “đạt”:
- + Điểm tổng kết học phần $\geq 5,0$ (năm) điểm theo thang điểm 10,0 (mười);
 - + Thực hiện đầy đủ các yêu cầu đánh giá học phần theo trọng số (%) của các điểm thành phần như sau:

- Điểm quá trình: $\geq 5,0$ (năm) điểm theo thang điểm 10,0 (mười), chiếm (40)% (a)

LOẠI HÌNH ĐÁNH GIÁ	PHƯƠNG PHÁP ĐÁNH GIÁ	HỆ SỐ	TỈ TRỌNG (%)
ĐIỂM QUÁ TRÌNH	Đánh giá thường xuyên	1	10%
	Đánh giá định kì	2	30%

- Điểm thi cuối kì: $\geq 5,0$ (năm) điểm theo thang điểm 10,0 (mười), chiếm (60)% (b)

LOẠI HÌNH ĐÁNH GIÁ	PHƯƠNG PHÁP ĐÁNH GIÁ	TỈ TRỌNG (%)
ĐIỂM THI CUỐI KÌ	Thực hành	60%

- Điểm tổng kết học phần: $\geq 5,0$ (năm) điểm theo thang điểm 10,0 (mười), (a) + (b) = 100%
+ Xếp loại đánh giá của học phần: Theo thang điểm 10,0

Xếp loại	Thang điểm 10,0	Mức độ đáp ứng so với CDR học phần
Đạt yêu cầu tích lũy		<i>Đạt CDR học phần theo cấp độ</i>
Xuất sắc	Từ 9,0 đến 10,0	
Giỏi	Từ 8,0 đến cận 9,0	
Khá	Từ 7,0 đến cận 8,0	
Trung bình khá	Từ 6,0 đến cận 7,0	
Trung bình	Từ 5,0 đến cận 6,0	
Không đạt yêu cầu		<i>Chưa đạt CDR học phần, phải học lại</i>
Yếu	Từ 3,0 đến cận 5,0	
Kém	Từ 0,0 đến cận 3,0	

- [3] Hình thức, nội dung, thời lượng và tiêu chí chấm điểm của các bài thi:

LOẠI HÌNH ĐÁNH GIÁ	HÌNH THỨC ĐÁNH GIÁ	NỘI DUNG ĐÁNH GIÁ	THỜI LƯỢNG THỰC HIỆN
Đánh giá quá trình	Đánh giá thường xuyên	Điểm danh, chuyên cần	30 tiết
	Đánh giá định kì	Thực hành bài tập TDNĐ kết hợp với TDCB (10 động tác)	3 tiết
Đánh giá cuối kì	Thi	Thực hành bài TDNĐ biên soạn theo nhóm	3 tiết

- [4] Tiêu chí đánh giá/chấm điểm cụ thể:

ĐÁNH GIÁ THƯỜNG XUYÊN

Tiêu chí/ Mức độ	Điểm
- Đi học đầy đủ. Tích cực và chủ động trong tập luyện.	10.0
- Đi trễ 1 buổi	9.5
- Đi trễ 2 buổi	9.0
- Đi trễ 3 buổi	8.0
- Vắng 1 buổi (có lí do)	9.0
- Vắng 1 buổi (không có lí do)	7.0
- Vắng 2 buổi (có lí do)	7.0
- Vắng 2 buổi (không có lí do)	5.0
- Vắng 3 buổi học, đi trễ 4 buổi	0.0

ĐÁNH GIÁ ĐỊNH KÌ

Điểm	Tiêu chí/mức độ chấm điểm
9 – 10	- Quên 1 – 2 nhịp. - Thực hiện đúng nhịp và tương đối đúng các kỹ thuật động tác. - Thể hiện tốt diễn cảm của bài tập (mắt nhìn theo tay, động tác nhịp nhàng ...)
7 – 8	- Quên 3 – 4 nhịp. - Thực hiện tương đối đúng nhịp, đúng kỹ thuật động tác. - Thể hiện tương đối diễn cảm của bài tập.
5 – 6	- Quên 5 – 8 nhịp. - Thực hiện tương đối đúng kỹ thuật động tác. - Thể hiện diễn cảm bài chưa tốt.
Dưới điểm 5	- Quên nhịp nhiều. - Thực hiện không đúng động tác, không đúng nhịp, kỹ thuật động tác không tốt. - Chưa có diễn cảm bài tập.

ĐÁNH GIÁ CUỐI KÌ

- Hình thức thi cuối kỳ: Thực hành
- Thời lượng: Nhóm (từ 8 đến 12 sinh sv) biên soạn 1 bài thi Thể dục nhịp điệu kết hợp với nhạc trong thời gian 2'30 giây + - 10 giây theo cấu trúc như sau :
 - + Thấp mở đầu và kết thúc.
 - + Bài thi gồm 4 đội hình trở lên tương ứng với 4 tư thế : đứng, quỳ, ngồi, nằm.
 - + Mỗi động tác thực hiện 2 lần x 8 nhịp.
 - + Các động tác biên soạn trong bài dựa vào 7 Bước cơ bản, các động tác thể dục cơ bản.
 - + Sử dụng 3 bước bắt buộc (bật tách ngang – nâng gối – chạy) di chuyển đội hình.
 - + Bài biểu diễn phải thể hiện sự cân bằng giữa các loại hình chuyển động vũ đạo của Aerobic (sự kết hợp các chuyển động ở tầm cao và thấp) và các động tác thể dục cơ bản, cùng với các độ khó, thấp, phối hợp, đội hình...

Điểm thi kết thúc : (Điểm cấu trúc + Điểm thực hiện)/10

Điểm	Tiêu chí/mức độ chấm điểm
------	---------------------------

Cấu trúc (60 điểm)	<ul style="list-style-type: none"> - Nhạc = từ 1 – 10 điểm - Hình tháp(tháp mở đầu và tháp kết thúc) = từ 1 - 5 điểm - Đội hình (4 đội hình) = từ 1 - 10 điểm - Tư thế (3 – 4 tư thế : đứng, quỳ, ngồi, nằm) = từ 1 - 5 điểm - 7 Bước Cơ Bản và Động thể dục = từ 1- 20 điểm - Phong cách trình diễn = từ 1- 10 điểm
Thực hiện (40 điểm)	<ul style="list-style-type: none"> - Sinh viên thực hiện động tác sai 1 lỗi trừ 1 điểm. - Sinh viên bị té ngã trừ 5 điểm

7. Nội dung học phần (đề cương chi tiết của học phần)

BÀI 1: GIỚI THIỆU MÔN AEROBIC (THỂ DỤC NHỊP ĐIỀU)

Mục tiêu : Trang bị cho sinh viên kiến thức cơ bản về môn thể dục nhịp điệu (Aerobic).

- I. Lịch sử môn Aerobic
- II. Sự hình thành và phát triển môn Aerobic ở Việt Nam
- III. Khái niệm, mục đích và phân loại môn Aerobic
 1. Khái niệm – mục đích
 2. Phân loại môn Aerobic
 3. Tác dụng của môn Aerobic
- IV. Vũ đạo Aerobic
 - Diễn hành
 - Chạy
 - Nâng gối
 - Bật tách ngang
 - Bật tách dọc
 - Nhảy co duỗi
 - Đá chân
- V. Bài tập Aerobic (kết hợp với Thể dục cơ bản)

BÀI 2 : SỬ DỤNG ÂM NHẠC VÀ CẤU TRÚC CỦA BÀI THI AEROBIC

Mục tiêu : Giúp sinh viên Biên soạn bài thi kết thúc môn Thể dục nhịp điệu.

- I. Sử dụng âm nhạc
- II. Cấu trúc bài thi Aerobic
 - 2.1 Cấu trúc bài
 - 2.2 Động tác thể dục cơ bản
- 3 Tháp
 - 3.1 Định nghĩa
 - 3.2 Tháp cấm
4. Động tác chuyên
5. Sử dụng không gian
 - 5.1 Đội hình
 - 5.2 Hướng di chuyển

- 6. Các bước cơ bản Aerobic
- 7. Nội dung đánh giá
 - 7.1 Điểm cấu trúc
 - 7.2 Điểm thực hiện
- 8. **Đề cương được biên soạn và cập nhật ngày: Tháng 01/2021**
- 9. **Đề cương được thẩm định và thông qua ngày: Tháng 02/2021**
TRƯỞNG KHOA **GIẢNG VIÊN BIÊN SOẠN**

PHẠM PHƯỚC MANH

ĐỖ HOÀNG HIẾU