BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 6

SÁCH GIÁO VIÊN



KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

HỒ ĐẮC SƠN – NGUYỄN DUY QUYẾT (đồng Tổng Chủ biên)
NGÔ VIỆT HOÀN – NGUYỄN MẠNH TOÀN (đồng Chủ biên)
VŨ TUẤN ANH – NGUYỄN HỮU BÍNH – NGUYỄN XUÂN ĐOÀN – LÊ TRƯỜNG SƠN CHẤN HẢI
ĐỖ MẠNH HƯNG – LÊ CHÍ NHÂN – PHẠM HOÀI QUYÊN – PHẠM MAI VƯƠNG

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 6

SÁCH GIÁO VIÊN

(Tái bản lần thứ nhất)

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

QUY ƯỚC VIẾT TẮT DÙNG TRONG SÁCH

GDTC	Giáo dục thể chất
GV	Giáo viên
HS	Học sinh
KTĐG	Kiểm tra đánh giá
SGK	Sách giáo khoa
SGV	Sách giáo viên
TCVĐ	Trò chơi vận động
TDTT	Thể dục thể thao
THCS	Trung học cơ sở
THPT	Trung học phổ thông
TTCB	Tư thế chuẩn bị

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

MỤC LỤC

	Trang
LỜI GIỚI THIỆU	6
PHẦN MỘT. NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG VỀ GIÁO DỤC THỂ CHẤT CẤP TRUNG HỌC CƠ SỞ	7
A – GIỚI THIỆU CHƯƠNG TRÌNH MÔN HỌC	7
1. Mục tiêu chương trình	7
2. Yêu cầu cần đạt	7
3. Nội dung giáo dục thể chất cấp Trung học cơ sở	8
B – PHƯƠNG PHÁP GIÁO DỤC	10
1. Định hướng chung	10
2. Định hướng phương pháp hình thành, phát triển phẩm chất chủ yếu và năng lực chung	10
3. Định hướng phương pháp hình thành, phát triển năng lực thể chất	10
C – ĐÁNH GIÁ KẾT QUẢ GIÁO DỤC	11
1. Mục tiêu đánh giá	11
2. Nguyên tắc đánh giá	11
3. Hình thức đánh giá	11
4. Yêu cầu đánh giá	12
5. Một số lưu ý về kiểm tra thể lực định kì	12
D – CẤU TRÚC NỘI DUNG GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 6	12
1. Quan điểm, định hướng biên soạn nội dung môn giáo dục thể chất lớp 6	12
2. Định hướng giáo dục thể chất cấp Trung học cơ sở	13
3. Cấu trúc nội dung và tổ chức thực hiện chương trình giáo dục thể chất lớp 6	14
E – HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH GIÁO VIÊN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 6	16
1. Hướng dẫn sử dụng sách giáo viên	16
2. Hướng dẫn tiến hành các hoạt động của tiết học	16
3. Hướng dẫn thực hiện trò chơi vận động và kiểm tra thể lực định kì	20
G – GIỚI THIỆU TÀI LIỆU THAM KHẢO	21

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

PHẦN HAI. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CÁC CHỦ ĐỀ	22
Chủ đề. CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG TRONG LUYỆN TẬP TDTT	22
A – NỘI DUNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ	22
B – MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT CỦA CHỦ ĐỀ	22
C – NỘI DUNG DẠY HỌC CHỦ ĐỀ	23
Chủ đề 1. CHẠY CỰ LI NGẮN 60 m	25
A – NỘI DUNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ	25
B – MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT CỦA CHỦ ĐỀ	26
C – NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CHỦ ĐỀ	27
Bài 1. Các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy cự li ngắn	27
Bài 2. Chạy giữa quãng	32
Bài 3. Xuất phát và chạy lao sau xuất phát	36
Bài 4. Chạy về đích	42
Chủ đề 2. NÉM BÓNG	46
A – NỘI DUNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ	46
B – MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT CỦA CHỦ ĐỀ	46
C – NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CHỦ ĐỀ	47
Bài 1. Các động tác bổ trợ kĩ thuật ném bóng	47
Bài 2. Ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng	52
Bài 3. Chuẩn bị chạy đà và chạy đà	56
Chủ đề 3. CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH	62
A – NỘI DUNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ	62
B – MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT CỦA CHỦ ĐỀ	62
C – NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CHỦ ĐỀ	63
Bài 1. Các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy cự li trung bình	63
Bài 2. Chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng	68
Bài 3. Xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát Chạy về đích	73
Chủ đề 4. BÀI TẬP THỂ DỤC	78
A – NỘI DUNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ	78
B – MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT CỦA CHỦ ĐỀ	78
C – NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CHỦ ĐỀ	79

Bài 1. Bài thể dục liên hoàn (từ nhịp 1 đến nhịp 11)	79
Bài 2. Bài thể dục liên hoàn (từ nhịp 12 đến nhịp 23)	85
Bài 3. Bài thể dục liên hoàn (từ nhịp 24 đến nhịp 30)	91
PHẦN BA. THỂ THAO TỰ CHỌN	97
Chủ đề 1. CẦU LÔNG	97
A – NỘI DUNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ	97
B – MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT CỦA CHỦ ĐỀ	98
C – NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CHỦ ĐỀ	98
Bài 1. Bài tập bổ trợ và di chuyển đơn bước	99
Bài 2. Kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái	105
Bài 3. Kĩ thuật phát cầu trái tay	110
Chủ đề 2. BÓNG ĐÁ	115
A – NỘI DUNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ	115
B – MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT CỦA CHỦ ĐỀ	115
C – NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CHỦ ĐỀ	116
Bài 1. Bài tập bổ trợ trong bóng đá	116
Bài 2. Kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân	121
Bài 3. Kĩ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân	126
Bài 4. Kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân	130
Chủ đề 3. BÓNG RỔ	135
A – NỘI DUNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ	135
B – MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT CỦA CHỦ ĐỀ	135
C – NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CHỦ ĐỀ	136
Bài 1. Bài tập bổ trợ với bóng và kĩ thuật di chuyển	136
Bài 2. Kĩ thuật dẫn bóng	142
Bài 3. Kĩ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực	146
Bài 4. Kĩ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai	151

LỜI GIỚI THIỆU

Sách giáo viên môn Giáo dục thể chất lớp 6 được biên soạn trên cơ sở:

– Tuân thủ định hướng đổi mới giáo dục phổ thông với trọng tâm là chuyển nền giáo dục từ chú trọng truyền thụ kiến thức sang giúp học sinh hình thành, phát triển toàn diện phẩm chất và năng lực.

– Bám sát các tiêu chuẩn sách giáo khoa mới theo Thông tư số 33/2017 của Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành ngày 22 tháng 12 năm 2017.

Nội dung và tiến trình giáo dục thể chất được thiết kế với phương châm:

– Phản ánh nội dung cơ bản của sách giáo khoa môn Giáo dục thể chất lớp 6. Hỗ trợ giáo viên dạy học theo hướng tổ chức các hoạt động học tập cho học sinh, thực hiện chuyển hoá quá trình giáo dục thành tự giáo dục.

– Tôn trọng vai trò chuyên môn, sức sáng tạo của giáo viên. Tạo điều kiện để giáo viên và nhà trường "Được quyền tham gia xây dựng và chủ động thực hiện kế hoạch giáo dục của môn học phù hợp với tình hình thực tế ở địa phương, nhà trường".

Sách giáo viên Giáo dục thể chất lớp 6 gồm hai phần:

Phần một. Những vấn đề chung về giáo dục thể chất cấp Trung học cơ sở

Phần hai. Nội dung và phương pháp dạy học các chủ đề

Tập thể tác giả trân trọng giới thiệu cuốn sách tới thầy, cô giáo, hi vọng cuốn sách sẽ góp phần tạo ra những thành công của nhà trường trong tiến trình đổi mới căn bản và toàn diện nền giáo dục Việt Nam.

Mặc dù tập thể tác giả và Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam đã dành nhiều tâm huyết cho việc biên soạn sách, song không tránh khỏi những thiếu sót, chúng tôi mong muốn nhận được góp ý của quý thầy, cô giáo.

Trân trọng cảm ơn!

PHẦN MỘT

NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG VỀ GIÁO DỤC THỂ CHẤT CẤP TRUNG HỌC CƠ SỞ

A - GIỚI THIỆU CHƯƠNG TRÌNH MÔN HỌC

1. Mục tiêu chương trình

a) Mục tiêu chung

Môn GDTC giúp HS hình thành, phát triển kĩ năng chăm sóc sức khoẻ, kĩ năng vận động, thói quen tập luyện TDTT và rèn luyện những phẩm chất, năng lực để trở thành người công dân phát triển hài hoà về thể chất và tinh thần, đáp ứng yêu cầu của sự nghiệp xây dựng, bảo vệ Tổ quốc và hội nhập quốc tế, góp phần phát triển tầm vóc, thể lực người Việt Nam; đồng thời phát hiện và bồi dưỡng tài năng thể thao.

b) Mục tiêu cấp THCS

Môn GDTC giúp HS tiếp tục củng cố và phát triển các kĩ năng chăm sóc sức khoẻ, vệ sinh thân thể và vận động cơ bản, thói quen tập luyện và kĩ năng TDTT; nếp sống lành mạnh, hoà đồng và trách nhiệm; ý thức tự giác, tích cực vận dụng những điều đã học để tham gia các hoạt động thể dục, thể thao; bồi dưỡng năng khiếu thể thao.

2. Yêu cầu cần đạt

a) Yêu cầu cần đạt về phẩm chất chủ yếu và năng lực chung

Môn GDTC góp phần hình thành và phát triển ở HS các phẩm chất chủ yếu và năng lực chung theo các mức độ phù hợp với môn học, cấp học đã quy định tại chương trình tổng thể.

b) Yêu cầu cần đạt về năng lực đặc thù đối với HS cấp THCS

Môn GDTC giúp HS hình thành và phát triển năng lực thể chất với các thành phần sau: Năng lực chăm sóc sức khoẻ, năng lực vận động cơ bản, năng lực hoạt động TDTT. Yêu cầu cần đạt về năng lực thể chất gồm:

TT	Năng lực đặc thù	Yêu cầu cần đạt
1	Chăm sóc sức khoẻ	– Hình thành được nền nếp vệ sinh cá nhân, vệ sinh trong tập luyện TDTT. – Có kiến thức cơ bản và ý thức thực hiện chế độ dinh dưỡng trong tập luyện và đời sống hằng ngày để bảo vệ, tăng cường sức khoẻ. – Tích cực tham gia các hoạt động tập thể trong môi trường tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ.
2	Vận động cơ bản	– Hiểu được vai trò quan trọng của các kĩ năng vận động cơ bản đối với việc phát triển các tố chất thể lực. – Thực hiện thuần thục các kĩ năng vận động cơ bản được học trong chương trình môn học. – Hình thành được thói quen vận động để phát triển các tố chất thể lực.
3	Hoạt động TDTT	– Hiểu được vai trò, ý nghĩa của TDTT đối với cơ thể và cuộc sống. – Lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung thể thao phù hợp để nâng cao sức khoẻ, phát triển thể lực. – Tham gia có trách nhiệm, hoà đồng với tập thể trong tập luyện TDTT và các hoạt động khác trong cuộc sống.

3. Nội dung Giáo dục thể chất cấp Trung học cơ sở

a) Mạch nội dung GDTC cấp THCS

TT	Mạch nội dung môn học	Nội dung cho mỗi lớp			
		Lớp 6	Lớp 7	Lớp 8	Lớp 9
1	Kiến thức chung về GDTC	+	+	+	+
2	Vận động cơ bản	+	+	+	+
3	Thể thao tự chọn	+	+	+	+

b) Nội dung GDTC và yêu cầu cần đạt đối với HS lớp 6

TT	NỘI DUNG	YÊU CẦU CẦN ĐẠT
1	**Phần một. KIẾN THỨC CHUNG VỀ GIÁO DỤC THỂ CHẤT** Chế độ dinh dưỡng trong tập luyện TDTT.	Nhận biết được các yếu tố dinh dưỡng cơ bản có ảnh hưởng trong tập luyện và phát triển thể chất.
2	**Phần hai. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN** **1. Chạy cự li ngắn (60 m)** – Các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy. – Chạy cự li ngắn 60 m. – Một số trò chơi phát triển sức nhanh. **2. Ném bóng** – Các động tác bổ trợ kĩ thuật ném bóng. – Kĩ thuật ném bóng. – Trò chơi phát triển sức mạnh tay – ngực. **3. Chạy cự li trung bình** – Các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy. – Kĩ thuật chạy cự li trung bình. – Trò chơi phát triển sức bền. **4. Bài tập thể dục** – Bài thể dục liên hoàn dành cho HS lớp 6. – Trò chơi phát triển khéo léo.	– Biết một số điều luật cơ bản ở các nội dung: Chạy cự li ngắn; Ném bóng; Chạy cự li trung bình. – Thực hiện được các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy; làm quen với các giai đoạn chạy cự li ngắn (60 m), chạy cự li trung bình. – Thực hiện được các động tác bổ trợ kĩ thuật ném bóng. Thực hiện được kĩ thuật ném bóng. – Thực hiện đúng các động tác trong bài tập thể dục liên hoàn. – Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động TCVĐ phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. – Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. – Hoàn thành lượng vận động của bài tập. – Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. – Vận dụng được kiến thức, kĩ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.
3	**Phần ba. THỂ THAO TỰ CHỌN** – Căn cứ vào điều kiện thực tế của nhà trường, định hướng cho HS lựa chọn môn thể thao phù hợp với đặc điểm cá nhân: Điền kinh; Thể dục; Bơi; Bóng đá; Bóng chuyền; Bóng rổ; Cầu lông; Đá cầu; Bóng bàn; Võ; các môn thể thao truyền thống của địa phương,... – TCVĐ bổ trợ cho môn thể thao lựa chọn.	– Biết một số điều luật cơ bản của môn thể thao tự chọn. – Thực hiện được các bài tập bổ trợ và kĩ thuật cơ bản của môn thể thao tự chọn. – Thực hiện được một số tình huống phối hợp vận động với đồng đội trong bài tập. – Vận dụng được môn thể thao tự chọn để rèn luyện thân thể.

B - PHƯƠNG PHÁP GIÁO DỤC

1. Định hướng chung

Môn học GDTC vận dụng phương pháp giáo dục tích cực, lấy HS làm trung tâm, thực hiện chuyển quá trình giáo dục thành tự giáo dục; GV là người thiết kế, tổ chức, cố vấn, trọng tài, hướng dẫn hoạt động tập luyện cho HS, tạo môi trường học tập thân thiện để khuyến khích HS tích cực tham gia các hoạt động tập luyện, tự tập luyện, tự mình trải nghiệm, tự mình phát triển bản thân và phát triển thể chất.

Đa dạng hoá các hình thức tổ chức dạy học, cân đối giữa hoạt động tập thể lớp, hoạt động nhóm nhỏ và cá nhân, giữa dạy học bắt buộc và dạy học tự chọn, để đảm bảo vừa phát triển năng lực thể chất, vừa phát triển các phẩm chất chủ yếu và năng lực chung. Tích hợp kiến thức một số môn học khác, một số bài hát, bản nhạc,... để tạo không khí vui tươi, hưng phấn trong tập luyện, làm cho HS yêu thích và đam mê tập luyện thể thao.

2. Định hướng phương pháp hình thành, phát triển phẩm chất chủ yếu và năng lực chung

a) Phương pháp hình thành, phát triển phẩm chất chủ yếu

Thông qua việc tổ chức các hoạt động học tập, GV giúp HS rèn luyện tính trung thực, tình cảm bạn bè, đồng đội, tinh thần trách nhiệm và ý thức tự giác, chăm chỉ tập luyện để phát triển hài hoà về thể chất, tinh thần, có những phẩm chất và năng lực cần thiết để trở thành người công dân có trách nhiệm, có sức khoẻ, có văn hoá, đáp ứng yêu cầu sự nghiệp xây dựng, bảo vệ Tổ quốc.

b) Phương pháp hình thành, phát triển năng lực chung

– Đối với năng lực tự chủ và tự học: Tổ chức HS thực hiện các hoạt động tìm tòi, khám phá, tra cứu thông tin, lập kế hoạch và thực hiện các nhiệm vụ học tập.

– Đối với năng lực giao tiếp và hợp tác: Tạo cơ hội cho HS được thường xuyên trao đổi, trình bày, chia sẻ và thực hiện ý tưởng trong thực hành bài tập vận động, trò chơi, thi đấu có tính đồng đội.

– Đối với năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Tạo cơ hội để HS phát hiện, đề xuất cách giải quyết vấn đề một cách khách quan, trung thực và sáng tạo.

3. Định hướng phương pháp hình thành, phát triển năng lực thể chất

– Hình thành, phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ: Tạo cơ hội cho HS huy động những hiểu biết, kinh nghiệm sẵn có để hình thành ý thức và kiến thức chăm sóc sức khoẻ; tăng cường giao nhiệm vụ ở nhà, đồng thời phối hợp với phụ huynh HS giúp đỡ HS thực hiện nền nếp giữ gìn vệ sinh, chăm sóc sức khoẻ bản thân.

– Hình thành, phát triển năng lực vận động cơ bản: Khai thác ưu thế của GDTC để hình thành, phát triển các tố chất thể lực, kĩ năng vận động, khả năng thích ứng và trí nhớ vận động cho HS.

– Hình thành, phát triển năng lực hoạt động TDTT: Quan tâm phát hiện, hướng dẫn HS tập luyện các môn TDTT phù hợp với sở thích, sở trường; tạo cơ hội cho HS được quan sát và tham gia các trò chơi, các hoạt động cổ vũ và thi đấu thể thao, khơi dậy niềm đam mê và khả năng hoạt động TDTT.

C - ĐÁNH GIÁ KẾT QUẢ GIÁO DỤC

1. Mục tiêu đánh giá

Đánh giá kết quả GDTC là hoạt động thu thập thông tin và so sánh mức độ đạt được của HS so với yêu cầu cần đạt của môn học nhằm cung cấp thông tin chính xác, kịp thời, có giá trị về sự tiến bộ của HS, mức độ đáp ứng yêu cầu cần đạt của chương trình để trên cơ sở đó điều chỉnh hoạt động dạy học và cách tổ chức quản lí nhằm không ngừng nâng cao chất lượng giáo dục.

2. Nguyên tắc đánh giá

– Đánh giá kết quả giáo dục phải căn cứ vào mục tiêu và các yêu cầu cần đạt đối với từng lớp học, cấp học trong chương trình môn GDTC, theo các tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS do Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành, chú trọng kĩ năng vận động và hoạt động TDTT của HS.

– Đánh giá phải bảo đảm toàn diện, khách quan, có phân hoá; kết hợp giữa đánh giá thường xuyên và định kì; kết hợp giữa đánh giá của GV, tự đánh giá và đánh giá của HS, đánh giá của phụ huynh HS. HS được biết thông tin về hình thức, thời điểm, cách đánh giá và chủ động tham gia quá trình đánh giá.

– Đánh giá phải coi trọng sự tiến bộ của HS về năng lực, thể lực và ý thức học tập; có tác dụng thúc đẩy và hỗ trợ HS phát triển các phẩm chất và năng lực; tạo được hứng thú và khích lệ tinh thần tập luyện của HS, qua đó khuyến khích HS tham gia các hoạt động TDTT ở trong và ngoài nhà trường.

3. Hình thức đánh giá

a) Đánh giá thường xuyên và đánh giá định kì

– Đánh giá thường xuyên: Bao gồm đánh giá chính thức (thông qua các hoạt động thực hành, tập luyện, trình diễn,...) và đánh giá không chính thức (bao gồm quan sát trên lớp, đối thoại, HS tự đánh giá,...) nhằm thu thập những thông tin về quá trình hình thành, phát triển năng lực của từng HS.

– Đánh giá định kì: Được tiến hành vào giữa học kì I, cuối học kì I, giữa học kì II và cuối năm học. Nội dung đánh giá chú trọng đến kĩ năng thực hành, thể lực của HS; phối hợp với đánh giá thường xuyên cung cấp thông tin để phân loại HS và điều chỉnh nội dung, phương pháp giáo dục.

b) Đánh giá định tính và đánh giá định lượng

– Đánh giá định tính: Kết quả học tập được mô tả bằng lời nhận xét hoặc biểu thị bằng các mức xếp loại.

– Đánh giá định lượng: Kết quả học tập được biểu thị bằng điểm số theo thang điểm 10. Đối với môn học GDTC, đánh giá định tính hoặc định lượng được thực hiện theo hướng dẫn của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

4. Yêu cầu đánh giá

– Điều quan tâm đầu tiên của kiểm tra, đánh giá trong GDTC để phát triển năng lực là giúp cho HS nhận ra: Những tiến bộ của bản thân thông qua học tập; sự tăng trưởng về năng lực vận động và trình độ thể lực so với chính mình ở giai đoạn trước đó; mức độ đã đạt được so với yêu cầu chung và so với các bạn trong tập thể lớp; cần phải tiếp tục học tập và rèn luyện như thế nào.

– Hình thành và phát triển ở HS động cơ, tính tích cực trong học tập (là yêu cầu có tính xuyên suốt của quá trình học tập).

– Đánh giá mức độ tăng trưởng về kĩ năng vận động và trình độ thể lực của HS sau từng học kì là một trong những thông báo quan trọng của nhà trường đối với phụ huynh HS; là điều kiện để tạo ra sự phối hợp giữa gia đình và nhà trường trong công tác GDTC. Để thực hiện được điều đó, GV phải lập sổ theo dõi quá trình học tập của HS theo nội dung môn học đã quy định: Thể lực ban đầu, vốn kĩ năng ban đầu đối với từng nội dung học mới, khả năng tiếp thu và quá trình hình thành kĩ năng vận động, sự tiến bộ đạt được sau mỗi học kì hoặc sau mỗi nội dung học tập.

5. Một số lưu ý về kiểm tra thể lực định kì

Kiểm tra thể lực của HS được triển khai theo định kì, nội dung đánh giá cần tuân theo các tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS do Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành.

Để quá trình kiểm tra được diễn ra an toàn và đạt kết quả tốt, GV cần lưu ý một số vấn đề sau:

– Lập kế hoạch về nội dung, phương tiện, thời gian, địa điểm và nhân sự thực hiện.

– Lập danh sách HS thuộc diện đủ điều kiện sức khoẻ để đánh giá.

– Chuẩn bị biên bản đánh giá theo các tiêu chí quy định.

– Kết quả đánh giá (sau khi xử lí số liệu và tổng hợp) phải được báo cáo với Ban giám hiệu nhà trường và thông báo cho phụ huynh HS.

D - CẤU TRÚC NỘI DUNG GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 6

1. Quan điểm, định hướng biên soạn nội dung giáo dục thể chất lớp 6

Môn học GDTC góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục phẩm chất và năng lực của HS, trọng tâm là:

– Trang bị cho HS kiến thức, kĩ năng chăm sóc sức khoẻ, kiến thức và kĩ năng vận động.

– Hình thành nhu cầu và thói quen luyện tập TDTT, khả năng lựa chọn và sử dụng bài tập vận động, môn thể thao phù hợp để luyện tập nâng cao sức khoẻ, phát triển các tố chất thể lực.

– Hình thành và phát triển ý thức trách nhiệm đối với sức khoẻ của bản thân, gia đình và cộng đồng.

Nội dung và tiến trình GDTC được thiết kế với phương châm:

– Phản ánh nội dung cơ bản của chương trình và định hướng phát triển năng lực.

– Tôn trọng và phát huy vai trò chuyên môn, sức sáng tạo của nhà giáo.

– Luôn hướng tới giáo dục HS có nhận thức đúng đắn về vai trò và tác dụng của luyện tập TDTT, coi đó là nền tảng để phát triển tính tích cực và khả năng tự học.

Bài tập vận động được lựa chọn và phát triển trên cơ sở:

– Vận dụng sáng tạo khung nội dung và tỉ lệ thời lượng của chương trình.

– Đảm bảo tính đa dạng, mới lạ, hấp dẫn; gần gũi với hoạt động vận động của lứa tuổi, có thể sử dụng để vui chơi, luyện tập hằng ngày.

– Có độ khó cần thiết so với năng lực vận động của HS theo từng độ tuổi; có tác dụng phát triển nhu cầu khám phá, chinh phục giới hạn bản thân, kích thích tính tích cực và nỗ lực trong học tập, rèn luyện.

– Chú trọng phát triển năng lực phối hợp vận động nhằm tăng cường và mở rộng vốn kĩ năng vận động, hình thành khả năng tiếp thu nhanh, có hiệu quả các bài tập vận động mới.

Tổ chức và triển khai quá trình GDTC:

– Thực hiện nguyên tắc "cá biệt hoá" trên "diện rộng" trong suốt quá trình GDTC, đảm bảo nội dung và yêu cầu của mỗi giờ học luôn phù hợp với khả năng và đặc điểm cá nhân của mỗi HS.

– Thực hiện kiểm tra thể lực ban đầu, lập "Hồ sơ" theo dõi tình trạng sức khoẻ, trình độ thể lực của HS trong hoạt động GDTC ở mỗi nhà trường.

– Đảm bảo sự kết hợp giữa gia đình và nhà trường để tăng cường hiệu quả GDTC đối với HS.

– Đảm bảo sự tiến bộ về năng lực vận động, trình độ thể lực cho HS qua từng giai đoạn học tập.

2. Định hướng giáo dục thể chất cấp Trung học cơ sở

GDTC cấp THCS cần đáp ứng các yêu cầu sau:

– Trực tiếp phát triển thể chất HS.

– Đảm bảo tính đồng bộ giữa trang bị kiến thức với rèn luyện kĩ năng vận động và phát triển toàn diện các tố chất thể lực.

– Hình thành và phát triển tính tích cực vận động, khả năng sử dụng các bài tập TDTT để tự rèn luyện thân thể.

– Góp phần hình thành, phát triển các phẩm chất và năng lực chung, khả năng vận dụng kiến thức và kĩ năng đã được trang bị vào thực tiễn cuộc sống.

– Kết hợp giữa đáp ứng nhu cầu vận động của số đông HS với phát triển năng khiếu thể thao.

Tổ chức hoạt động dạy học môn GDTC để phát triển năng lực là quá trình rèn luyện cho HS về thể chất, về khả năng tự học, chủ động biến kiến thức, kĩ năng mới trở thành tri thức và năng lực của bản thân.

3. Cấu trúc nội dung và tổ chức thực hiện chương trình giáo dục thể chất lớp 6

a) Cấu trúc nội dung GDTC lớp 6

Nội dung GDTC lớp 6 gồm ba phần:

– *Phần một.* Kiến thức chung.

– *Phần hai.* Vận động cơ bản.

– *Phần ba.* Thể thao tự chọn.

b) Cấu trúc các phần

Mỗi phần được cấu trúc thành một hoặc nhiều chủ đề:

– Kiến thức chung gồm một chủ đề: Chế độ dinh dưỡng trong tập luyện TDTT.

– Vận động cơ bản gồm bốn chủ đề: Chạy cự li ngắn – 60 m, ném bóng, chạy cự li trung bình, bài tập thể dục.

– Thể thao tự chọn gồm ba chủ đề: Cầu lông, bóng đá, bóng rổ.

c) Cấu trúc các chủ đề

– Giới thiệu chung về cấu trúc chủ đề

+ Căn cứ xác định chủ đề

Căn cứ vào nội dung dạy học được quy định tại chương trình GDTC cấp THCS.

Căn cứ vào mục tiêu, loại hình nội dung, tính chuyên biệt về phương pháp và cách thức tổ chức hoạt động dạy học, đặc điểm kiểm tra, đánh giá và yêu cầu cần đạt đối với HS.

Căn cứ vào hình thái và đặc điểm thể hiện, đặc trưng hoạt động thể lực và hiệu quả tác động của loại hình bài tập vận động đối với cơ thể.

+ Mục đích cấu trúc chủ đề

Tạo ra tính riêng biệt, tính trọn vẹn của từng nội dung môn học.

Tạo điều kiện thuận lợi để các nhà trường chủ động lựa chọn, sắp xếp thứ tự thực hiện nội dung chương trình phù hợp với điều kiện của địa phương.

Đảm bảo tính hệ thống, tính thống nhất về nội dung, phương pháp trong mỗi giai đoạn dạy học; đảm bảo tính hiệu quả tác động của các bài tập dẫn dắt, bài tập bổ trợ được lựa chọn để giải quyết nhiệm vụ của các tiết học.

Phát huy có hiệu quả mức độ "lưu dấu vết" của quá trình rèn luyện kĩ năng vận động; đảm bảo tính hợp lí giữa nội dung với thời lượng học tập được quy định trong từng tuần.

– Cấu trúc các chủ đề

+ Nội dung GDTC lớp 6 có cấu trúc gồm tám chủ đề.

+ Độ lớn kiến thức, kĩ năng của mỗi chủ đề được xác định trên cơ sở: Phù hợp với khả năng tiếp thu, năng lực vận động và trình độ thể lực của số đông HS.

+ Mỗi chủ đề gồm một số bài học, được xác định tương ứng với hàm lượng nội dung và quỹ thời gian của chủ đề.

TT	Phần	Chủ đề		Số tiết	
		Tên chủ đề	Số bài	Số tiết	Tỉ lệ
1	Kiến thức chung	*Chủ đề:* Chế độ dinh dưỡng trong luyện tập TDTT	0	0	
2	Vận động cơ bản	*Chủ đề 1.* Chạy cự li ngắn (60 m)	4	10	14,3%
		Chủ đề 2. Ném bóng	3	14	20,0%
		Chủ đề 3. Chạy cự li trung bình	3	8	11,4%
		Chủ đề 4. Bài tập thể dục	3	7	10,0%
3	Thể thao tự chọn	*Chủ đề 1.* Cầu lông	3	24	34,3%
		Chủ đề 2. Bóng đá	4		
		Chủ đề 3. Bóng rổ	4		
Kiểm tra đánh giá				7	10,0%
Tổng cộng				**70**	**100%**

d) Tổ chức thực hiện chương trình

– Nhà trường và GV chủ động:

+ Xây dựng tiến trình dạy học; sắp xếp thứ tự dạy học các chủ đề phù hợp với điều kiện của nhà trường, điều kiện khí hậu và thời tiết của vùng, đảm bảo cho chương trình GDTC được thực hiện có hiệu quả và có số tiết thực dạy đạt tỉ lệ cao nhất.

+ Cụ thể hoá tiến trình thực hiện các bài học trong từng chủ đề (phân phối nội dung, kế hoạch thực hiện cho từng tiết học) trên nguyên tắc: Đảm bảo mạch kiến thức, tính hệ thống của nội dung chủ đề; đảm bảo tính sư phạm, tính hiệu quả của quá trình GDTC.

– GV chủ động:

+ Lựa chọn nội dung, hình thức khởi động (hoạt động mở đầu) phù hợp với nội dung và yêu cầu của tiết học.

+ Lựa chọn, thay thế, bổ sung TCVĐ, trò chơi dân gian nhằm tăng cường hiệu quả thực hiện nội dung của tiết học, bài học.

+ Lựa chọn, sử dụng các trò chơi truyền thống nhằm bảo tồn, phát huy giá trị văn hoá của địa phương trên cơ sở đảm bảo tính khoa học, tính hiệu quả của tiết học.

– Đối với tiết học: Cấu trúc nội dung cơ bản của mỗi tiết học chỉ bao gồm nội dung của một chủ đề. Việc lồng ghép, sử dụng nội dung của chủ đề khác (không kể nội dung thuộc phần kiến thức chung) chỉ mang ý nghĩa là phương tiện nhằm nâng cao hiệu quả dạy và học của tiết học.

– Môn học có thể được tổ chức thực hiện với nhiều phương án:

+ Các chủ đề và bài học trong một chủ đề được thực hiện nối tiếp nhau (hết chủ đề này tiếp sang chủ đề khác – theo hình thức "cuốn chiếu").

+ Đồng thời thực hiện hai chủ đề (luân phiên thực hiện các tiết học của hai chủ đề trong mỗi tuần – mỗi tiết chỉ một chủ đề).

– Đầu năm học, GV và nhà trường căn cứ kết quả kiểm tra sức khoẻ tại trường hoặc giấy chứng nhận sức khoẻ của cơ sở y tế có thẩm quyền cấp cho HS, tổ chức cho HS học môn GDTC với nội dung phù hợp.

E - HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH GIÁO VIÊN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 6

1. Hướng dẫn sử dụng sách giáo viên

– Nhà trường và GV chủ động:

+ Sắp xếp trình tự dạy học các chủ đề, biên soạn tiến trình thực hiện bài học, tiết học; lựa chọn và sử dụng hợp lí bài tập khởi động, trò chơi khởi động, trò chơi rèn luyện kĩ năng.

+ Lựa chọn, thực hiện nội dung "Kiến thức chung" phù hợp với nhận thức lứa tuổi, nguồn dinh dưỡng về thức ăn, hoa quả và nước uống sẵn có ở nước ta.

+ Lồng ghép mục đích, tác dụng luyện tập chủ đề trong hoạt động mở đầu và hình thành kiến thức mới của các tiết học theo hướng làm tăng tính mới lạ, hấp dẫn của tiết học.

+ Biên soạn (bổ sung), xây dựng tiến trình thực hiện các môn thể thao tự chọn (theo số tiết đã được chương trình quy định) phù hợp với điều kiện của nhà trường và nhu cầu của HS.

– Mục tiêu, yêu cầu cần đạt trong từng bài được cụ thể hoá, chi tiết hoá nhằm giúp GV:

+ Có căn cứ để lựa chọn phương pháp, hình thức thực hiện các bài tập vận động phù hợp với định hướng phát triển từng loại hình năng lực và tố chất thể lực.

+ Xây dựng kế hoạch tác động, phát triển năng lực vận động cho HS phù hợp với đặc điểm lứa tuổi. Đảm bảo cho HS đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực theo quy định của Bộ Giáo dục và đào tạo.

+ Xác định nội dung và tiêu chí kiểm tra đánh giá thường xuyên, định kì phù hợp với chỉ đạo, hướng dẫn của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

2. Hướng dẫn tiến hành các hoạt động của tiết học

a) Hoạt động mở đầu (khởi động)

Khởi động tư duy, chuẩn bị tâm thế và khởi động cơ thể.

– *Mục đích*

+ Chuẩn bị tâm thế, tạo hứng thú cho HS khi bước vào một tiết học mới; tạo mối liên tưởng giữa kiến thức và kĩ năng đã có với kiến thức và kĩ năng mới; kích thích mong muốn khám phá nội dung mới sẽ học.

+ Nâng cao mức độ hoạt động của các cơ quan chức năng, chuẩn bị cho cơ thể bước vào hoạt động mới với lượng vận động cao hơn.

– *Nội dung và phương thức hoạt động*

+ Chuẩn bị tâm lí cho HS: Giới thiệu nội dung tiết học với những câu hỏi, tình huống có sức thu hút sự tập trung chú ý của HS (trong bối cảnh vui tươi, nhẹ nhàng).

+ Khởi động cơ thể: Sử dụng bài tập, trò chơi hỗ trợ khởi động có cường độ vận động tương đối thấp, tạo sức thu hút HS vào bài học.

– *Sản phẩm*

+ Là những dự đoán, liên tưởng về chủ đề mới; là không khí háo hức tìm tòi, khám phá được hình thành trong mỗi HS đối với nội dung của tiết học; là những nhận biết, ghi nhớ ban đầu về kiến thức mới.

+ Cơ thể HS đã được chuẩn bị để sẵn sàng thực hiện các bài tập vận động một cách có hiệu quả và an toàn nhất.

b) Hoạt động hình thành kiến thức mới

– *Mục đích*

+ Trang bị và hình thành cho HS những kiến thức mới.

+ Thay đổi những nhận thức và quan niệm chưa đúng có thể đã có trước đây hoặc do tiếp thu chưa đầy đủ ở bài học trước.

+ Tổ chức cho HS tiếp cận với động tác mới, bài tập mới.

– *Nội dung và phương thức hoạt động*

+ Cung cấp cho HS một cách có hệ thống nội dung kiến thức mới. Giúp HS nhận biết được hình thái, cấu trúc nội dung và yêu cầu thực hiện bài tập, bước đầu cảm nhận được nhiệm vụ luyện tập.

+ Giới thiệu khái quát kĩ thuật động tác bằng lời nói, hình ảnh và động tác làm mẫu; phân tích nội dung, cấu trúc, phương hướng chuyển động. Giới thiệu lại kĩ thuật động tác bằng hình ảnh quay chậm hoặc làm mẫu mô phỏng của GV. Kết hợp hướng dẫn HS phương pháp quan sát và nhận biết thông tin từ hình ảnh.

+ HS tự nghiên cứu hoặc trao đổi trong nhóm về hình thái, cấu trúc động tác; thực hiện thử bài tập (ở mức độ mô phỏng), tiếp xúc với dụng cụ tập luyện để tạo cảm giác ban đầu, để tìm hiểu đối tượng cần chiếm lĩnh.

+ Tổ chức để HS tập từng động tác hoặc liên hoàn một số động tác theo động tác mẫu và dưới sự chỉ đạo của GV; luyện tập trong điều kiện không đòi hỏi sự nỗ lực cao về thể lực hoặc không có dụng cụ; với sự hỗ trợ của người khác hoặc với các vật chuẩn.

+ Gợi ý để HS hiểu đúng nội dung và yêu cầu của bài tập; hướng dẫn HS sử dụng các vật chuẩn cần thiết để thực hiện đúng tốc độ, biên độ, phương hướng của bài tập.

– *Sản phẩm*

+ HS chú ý quan sát và biết cách quan sát các hình ảnh trực quan.
+ HS nhận biết được vai trò, tác dụng của bài tập; nhận dạng, ghi nhớ được hình ảnh và yêu cầu thực hiện động tác; có thể mô tả bằng lời một cách khái quát và sơ lược nhất về động tác.
+ HS có được những nhận biết đầu tiên về cách thức thực hiện bài tập.

c) Hoạt động luyện tập

– *Mục đích*

+ HS từng bước được hình thành, củng cố và hoàn thiện về kiến thức, kĩ năng thực hiện bài tập theo hướng chuẩn mực, bền vững; biến kiến thức, kĩ năng mới thành kiến thức, kĩ năng của bản thân.
+ Hình thành và phát triển cho HS: Tính tích cực, chủ động trong học tập; khả năng quan sát, phối hợp giải quyết nhiệm vụ học tập.

– *Nội dung và phương thức hoạt động*

+ Tổ chức cho HS luyện tập theo các hình thức: Cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp; tăng cường phối hợp giữa các thành viên trong nhóm nhằm phát triển khả năng giao tiếp, hợp tác, đánh giá và tự đánh giá.
+ Dẫn dắt HS thực hiện nhiệm vụ vận động với sự tăng dần về độ khó (tăng tốc độ thực hiện, độ chính xác, biên độ và mức độ dùng sức; giảm dần vai trò của các yếu tố hỗ trợ, vật chuẩn,...).
+ Bước đầu tạo điều kiện để HS so sánh, nhận xét động tác của HS khác, thông qua đó hình thành kĩ năng quan sát và khắc sâu kiến thức mới.

– *Sản phẩm*

+ Mức độ hình thành, phát triển về: Thái độ đối với nhiệm vụ học tập; nhận thức đối với vai trò, tác dụng của hoạt động tập luyện; kiến thức về kĩ thuật động tác và phương pháp tập luyện.
+ Mức độ ổn định, chính xác về kĩ năng thực hiện bài tập; khả năng thực hiện bài tập trong điều kiện có độ khó tăng dần.
+ Sự tăng trưởng về thể lực, đặc biệt là năng lực phối hợp vận động.
+ Khả năng phối hợp, tổ chức cặp đôi, nhóm luyện tập.

d) Hoạt động vận dụng

– *Mục đích*

+ Củng cố kiến thức và kĩ năng mới.
+ Giảm mức độ sai sót, tăng cường tính nhịp điệu và sự hợp lí về khả năng dùng sức.

+ Phát triển khả năng thực hiện bài tập vận động trong các điều hiện khó khăn, phức tạp hơn (tăng tốc độ, tăng mức độ dùng sức, tăng mức độ chính xác, tăng độ khó của điều kiện thực hiện).

+ Hình thành và phát triển khả năng tự học, tự tập luyện; vận dụng bài tập, kĩ năng để đáp ứng nhu cầu của bản thân và giải quyết yêu cầu của thực tiễn cuộc sống.

– *Nội dung và phương thức hoạt động*

+ Thực hành kiến thức và kĩ năng mới trong các điều kiện mới, tình huống mới; phối hợp nhiều kĩ năng đã có với kĩ năng mới để giải quyết nhiệm vụ vận động mới nảy sinh.

+ Tự giải quyết nhiệm vụ vận động trên cơ sở phối hợp nhóm; tự tập luyện ở nhà.

– *Sản phẩm*

+ Kiến thức được khắc sâu và mở rộng hơn; kĩ năng đã được phát triển lên mức độ mới, ổn định hơn, ít sai sót hơn.

+ Biết tự tập, biết ứng dụng để phục vụ hoạt động học tập và đời sống.

+ Có thể tự đánh giá và phát hiện sai sót về động tác của bản thân, của các bạn.

e) Hoạt động tìm tòi, mở rộng

Đối với HS lớp 6 và bậc THCS, hoạt động tìm tòi sáng tạo không cấu trúc thành một hoạt động chính của tiết học, GV có thể: Chọn lọc, phối hợp sử dụng cùng với hoạt động vận dụng. Nêu vấn đề để hình thành và nuôi dưỡng ở HS nhu cầu tìm tòi, sáng tạo.

– *Mục đích*

+ Khuyến khích HS bước đầu biết liên hệ với những hoạt động gần gũi trong đời sống.

+ Hình thành nhu cầu học hỏi, trao đổi lẫn nhau trong tập thể lớp và bạn bè.

+ Hình thành, phát triển khả năng tự học, tìm kiếm thông tin và bổ sung kiến thức, kĩ năng.

– *Nội dung và phương thức hoạt động*

+ Sử dụng nội dung bài tập để tiến hành các TCVĐ; phức tạp hoá hoàn cảnh và môi trường thực hiện để kích thích tính sáng tạo, khả năng độc lập giải quyết vấn đề của HS.

+ GV gợi ý các vấn đề có liên quan đến nội dung học tập để HS có thể tìm cách giải quyết thông qua trao đổi với bạn và gia đình.

+ Giao nhiệm vụ tìm kiếm và mở rộng thông tin có liên quan đến nội dung học tập.

– *Sản phẩm*

+ Khả năng ứng dụng nội dung vận động trong khi tham gia trò chơi.

+ Khả năng xử lí các tình huống nảy sinh một cách tương đối hợp lí và có hiệu quả.

+ Khả năng tự học và tìm kiếm thông tin.

3. Hướng dẫn thực hiện trò chơi vận động và kiểm tra thể lực định kì

a) Hướng dẫn thực hiện TCVĐ

TCVĐ trong từng chủ đề được biên soạn theo mục đích và nội dung của chương trình; có định hướng tác động nhằm góp phần hình thành, củng cố kĩ năng vận động và phát triển thể lực cho HS theo mục tiêu của chủ đề. Vì vậy khi thực hiện cần lưu ý một số vấn đề sau:

– Các yêu cầu về: Tốc độ vận động, độ chính xác về động tác, kĩ thuật; thời gian thực hiện và số lần lặp lại, độ lớn của lượng vận động,... phải được lựa chọn phù hợp với mục đích sử dụng và mục tiêu của chủ đề.

– GV chủ động lựa chọn, sử dụng các TCVĐ, trò chơi dân gian sẵn có của địa phương để tăng sự mới lạ về nội dung và sự đa dạng của hình thức thực hiện tiết học.

b) Hướng dẫn thực hiện kiểm tra thể lực định kì

Kiểm tra thể lực của HS được triển khai theo định kì mỗi năm một lần vào cuối năm học; nội dung đánh giá cần tuân theo các tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS do Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành. Để quá trình kiểm tra được diễn ra an toàn và đạt kết quả tốt, GV cần lưu ý:

– Lập kế hoạch về nội dung, phương tiện, thời gian, địa điểm và nhân sự thực hiện.

– Lập danh sách HS thuộc diện đủ điều kiện sức khoẻ để đánh giá.

– Chuẩn bị biên bản đánh giá theo các tiêu chí quy định.

– Kết quả đánh giá (sau khi xử lí số liệu và tổng hợp) phải được báo cáo với Ban giám hiệu nhà trường và thông báo cho phụ huynh HS.

G - GIỚI THIỆU TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Phạm Vĩnh Thông (Chủ biên) – Hoàng Mạnh Cường – Phạm Hoàng Dương, *Trò chơi vận động và vui chơi giải trí*, NXB Đại học Quốc gia Hà Nội, 1999.
2. Trường Đại học Thể dục thể thao 1, *Điền kinh*, NXB Thể dục thể thao, 2000.
3. Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh, *Thể dục*, NXB Thể dục thể thao, 2000.
4. Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh, *Y học thể dục thể thao*, NXB Thể dục thể thao, 2000.
5. BS. Nguyễn Ý Đức, *Dinh dưỡng và thực phẩm*, NXB Y học, 2000.
6. Tổng Cục thể dục thể thao, *Luật Bóng đá 7 người*, NXB Thể dục thể thao, 2001.
7. Phạm Vĩnh Thông, *Trò chơi vận động rèn luyện của trẻ*, NXB Văn hoá dân tộc, 2002.
8. Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh, *Lí luận và phương pháp thể dục thể thao*, NXB Thể dục thể thao, 2006.

9. Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh, *Bóng đá*, NXB Thể dục thể thao, 2007.

10. Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh, *Dinh dưỡng thể thao và sức khoẻ*, NXB Thể dục thể thao, 2008.

11. Trần Đồng Lâm (Chủ biên), *Thể dục 6*, SGV, NXB Giáo dục Việt Nam, 2010.

12. Trần Đồng Lâm (Chủ biên), *Thể dục 7*, SGV, NXB Giáo dục Việt Nam, 2010.

13. Trần Đồng Lâm (Chủ biên), *Thể dục 8*, SGV, NXB Giáo dục Việt Nam, 2010.

14. Trần Đồng Lâm (Chủ biên), *Thể dục 9*, SGV, NXB Giáo dục Việt Nam, 2010.

15. Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh, *Giảng dạy và tập luyện kĩ thuật bóng rổ*, NXB Thể dục thể thao, 2012.

16. Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh, *Cầu lông*, NXB Thể dục thể thao, 2016.

17. Tổng Cục thể dục thể thao, *Luật Cầu lông*, NXB Thể thao và Du lịch, 2018.

18. Tổng Cục thể dục thể thao, *Luật thi đấu điền kinh*, NXB Thể thao và Du lịch, 2018.

19. Tổng Cục thể dục thể thao, *Luật Bóng rổ – ban hành theo quyết định 156/QĐ–VBF ngày 30/1/2019 của Liên đoàn Bóng rổ Việt Nam.*

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

PHẦN HAI

NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CÁC CHỦ ĐỀ

CHỦ ĐỀ

CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG TRONG LUYỆN TẬP THỂ DỤC THỂ THAO

A - NỘI DUNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

I – CẤU TRÚC NỘI DUNG CHỦ ĐỀ

Chủ đề gồm ba nội dung:

– Các yếu tố ảnh hưởng đến sức khoẻ và sự phát triển thể chất.

– Dinh dưỡng đối với sức khoẻ và phát triển thể chất.

– Chế độ dinh dưỡng hợp lí trong quá trình luyện tập TDTT.

II – KẾ HOẠCH DẠY HỌC

– Chủ đề không cấu trúc thành bài, không phân phối số tiết cho các nội dung.

– GV chủ động lựa chọn để giảng dạy phù hợp với tiến trình dạy học các chủ đề khác trên cơ sở đảm bảo học đi đôi với hành.

B - MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT CỦA CHỦ ĐỀ

I – MỤC TIÊU

Bước đầu hình thành và phát triển ở HS:

– Khả năng nhận biết được các yếu tố dinh dưỡng cơ bản có ảnh hưởng đến luyện tập và phát triển thể chất.

– Khả năng sử dụng hợp lí các yếu tố dinh dưỡng trong quá trình luyện tập.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Kiến thức

– Nhận biết được các yếu tố dinh dưỡng cơ bản, thiết yếu có ảnh hưởng đến luyện tập và phát triển thể chất.

– Bước đầu nhận biết được chế độ dinh dưỡng hợp lí trong quá trình luyện tập TDTT.

2. Kĩ năng

Bước đầu thực hiện được chế độ dinh dưỡng hợp lí đối với luyện tập TDTT.

3. Thái độ

Bước đầu hình thành thói quen và nhu cầu thực hiện chế độ dinh dưỡng hợp lí đối với luyện tập TDTT.

C - NỘI DUNG DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

I – NỘI DUNG

1. Các yếu tố ảnh hưởng đến sức khoẻ và sự phát triển thể chất

Sức khoẻ và sự phát triển thể chất của con người phụ thuộc vào nhiều yếu tố, trong đó có ba yếu tố cơ bản sau:

– Dinh dưỡng.

– Vận động cơ thể.

– Nghỉ ngơi.



Hình 1. Các yếu tố ảnh hưởng đến sức khoẻ và sự phát triển thể chất

2. Dinh dưỡng đối với sức khoẻ và phát triển thể chất

Dinh dưỡng có vai trò vô cùng quan trọng đối với cuộc sống của con người, là nguồn cung cấp năng lượng cho cơ thể hoạt động, là nguồn nguyên liệu tạo nên tế bào và các cơ quan của cơ thể sống. Các chất dinh dưỡng thiết yếu đối với sự sống và phát triển của con người gồm:

– Chất bột đường (glucid) có nhiều trong gạo, bột mì, khoai, các loại củ,...

– Chất đạm (protein) có trong thức ăn từ nguồn động vật như thịt, cá, sữa, trứng,... và từ các nguồn thực vật như các loại đậu (đỗ), đặc biệt là đậu tương, lạc, vừng,...

– Chất béo (lipid) có trong mỡ động vật và dầu thực vật.

– Vitamin:

+ Vitamin A có nhiều trong gan, mỡ, cá, lòng đỏ trứng, đu đủ, xoài,...

+ Vitamin B1, B2, B6, B12, PP cần thiết cho sự chuyển hoá glucid, protein, lipid trong cơ thể, giúp cơ thể phát triển bình thường, ăn ngon miệng.

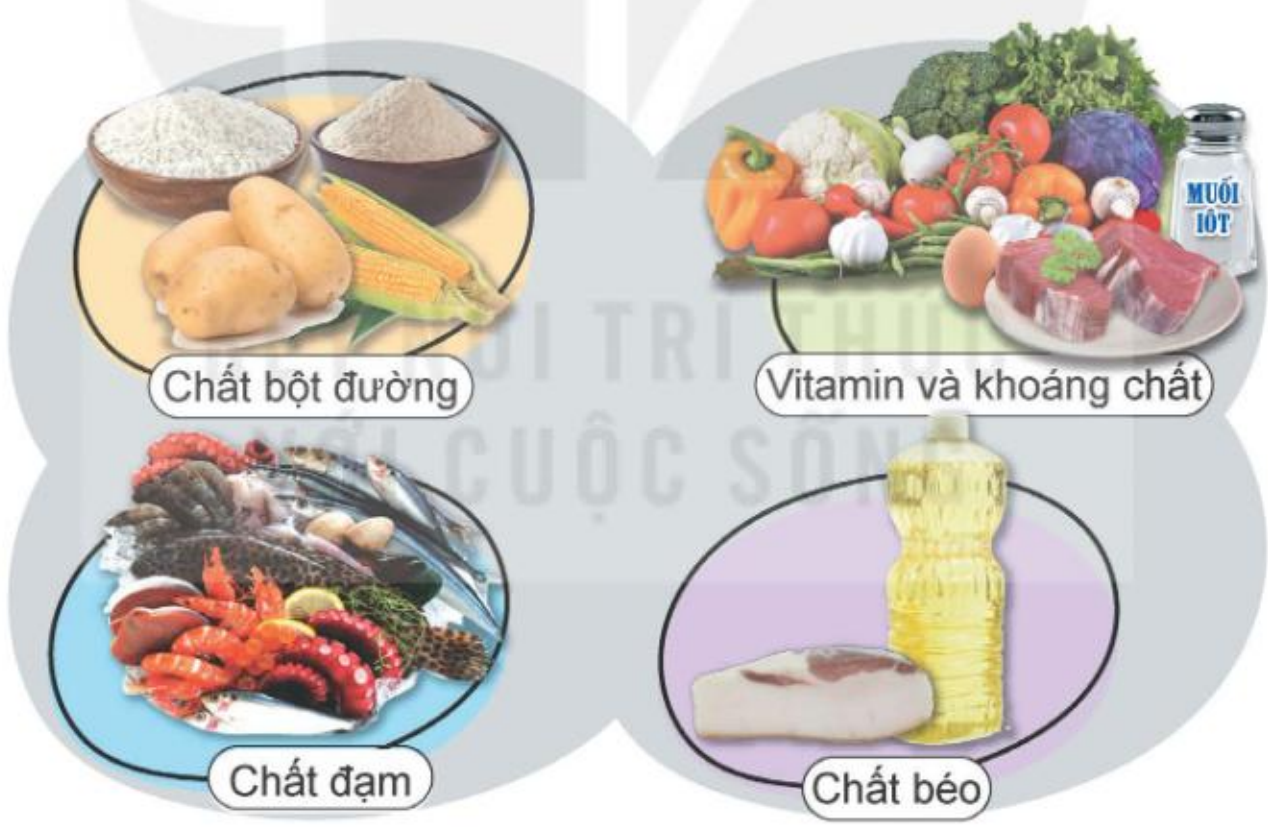
+ Vitamin C có nhiều trong rau quả, đặc biệt là rau ngót.
+ Vitamin D có nhiều trong cá trích, cá thu, cá hồi, cá ngừ,... Vitamin D có thể được cơ thể tự tổng hợp từ ánh sáng mặt trời.
+ Vitamin E có trong thực phẩm gốc thực vật như dầu đậu nành, dầu hướng dương, dầu vừng,...
+ Vitamin K có nhiều trong củ cải, cải bắp, cải bông, các loại rau có lá lớn, đậu nành và nhiều loại dầu thực vật, gan, lòng đỏ trứng,...

– Khoáng chất cần được cung cấp đều đặn từ thức ăn hằng ngày:

+ Calci, Phospho có trong các sản phẩm từ sữa, tôm, cua, cá.
+ Sắt có trong thịt, tim, gan, đậu, rau xanh.
+ Kẽm có trong sò, thịt đỏ, gan, trứng.
+ Iod có nhiều trong hải sản và các loại thực phẩm trồng trên đất giàu iod. Ở khu vực đất chứa hàm lượng iod thấp, cần chú trọng bổ sung iod vào chế độ ăn uống bằng muối iod.

– Nước có vai trò rất quan trọng đối với đời sống con người:

+ Là thành phần chủ yếu của cơ thể.
+ Điều hoà thân nhiệt.



Hình 2. Các chất dinh dưỡng thiết yếu đối với sự sống và phát triển của con người

3. Chế độ dinh dưỡng hợp lí trong quá trình luyện tập thể dục thể thao

– Ăn đúng giờ, đúng bữa.

– Ăn đầy đủ các chất dinh dưỡng.

– Uống đủ nước.

Luyện tập TDTT khiến cơ thể ra nhiều mồ hôi, dẫn đến mất nước và muối khoáng. Nếu không được bổ sung kịp thời, có thể dẫn đến hiện tượng một số nhóm cơ bị co cứng (chuột rút) hoặc cơ thể bị kiệt sức. Vì vậy, cần chú ý uống đủ nước, cung cấp đủ dưỡng chất cho cơ thể và luyện tập ở nơi có môi trường trong lành.

II – PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

Căn cứ vào kế hoạch dạy học, GV và nhà trường chủ động:

– Phân chia nội dung phần kiến thức chung thành các đơn vị kiến thức nhỏ, ví dụ:

+ Vitamin đối với sức khoẻ và phát triển thể chất.

+ Khoáng chất đối với sức khoẻ và phát triển thể chất.

+ Vai trò của nước đối với đời sống con người.

– Lồng ghép thực hiện từng đơn vị kiến thức trong phần mở đầu hoặc phần kiến thức mới của các tiết học (thuộc phần vận động cơ bản và thể thao tự chọn).

– Nội dung được lựa chọn để giảng dạy cần đáp ứng các yêu cầu sau:

+ Phù hợp với đặc điểm, tính chất vận động của chủ đề.

+ Độ lớn về nội dung và thời lượng không ảnh hưởng đến cấu trúc chung của tiết học.

Câu hỏi, gợi ý nội dung học tập và vận dụng chủ đề:

– Sức khoẻ và sự phát triển thể chất của con người phụ thuộc vào những yếu tố cơ bản nào?

– Các chất dinh dưỡng thiết yếu đối với sự sống và phát triển của con người là những chất nào?

– Vì sao cơ thể phải được cung cấp đủ nước hằng ngày, đặc biệt là trong hoạt động TDTT?

– Kể tên một số lương thực, thực phẩm có chứa các chất dinh dưỡng thiết yếu đối với bản thân.

CHỦ ĐỀ 1

CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m)

A - NỘI DUNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

I – NỘI DUNG CHỦ ĐỀ

Bài	Tên bài	Nội dung	Số tiết
1	Các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy cự li ngắn	– Chạy bước nhỏ – Chạy nâng cao đùi – Chạy đạp sau – Trò chơi phát triển sức nhanh	2

2	Chạy giữa quãng	– Chạy giữa quãng – Thở trong luyện tập chạy cự li ngắn – Trò chơi phát triển sức nhanh	2
3	Xuất phát và chạy lao sau xuất phát	– Xuất phát cao – Chạy lao sau xuất phát – Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy – Trò chơi phát triển sức nhanh	3
4	Chạy về đích	– Chạy về đích (chạy băng qua đích) – Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn – Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy – Trò chơi phát triển sức nhanh	3

II – KẾ HOẠCH DẠY HỌC

TT	Tên bài	Kế hoạch dạy học			
		Tiết 1 – 2	Tiết 3 – 4	Tiết 5 – 7	Tiết 8 – 10
1	Các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy cự li ngắn	+			
2	Chạy giữa quãng		+		
3	Xuất phát và chạy lao sau xuất phát			+	
4	Chạy về đích				+

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

B - MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT CỦA CHỦ ĐỀ

I – MỤC TIÊU

– Trang bị cho HS một số kiến thức, kĩ năng ban đầu về chạy cự li ngắn.

– Rèn luyện thể lực chung và một số tố chất thể lực đặc trưng của chạy cự li ngắn.

– Hình thành và phát triển năng lực tự học, nhu cầu và thói quen rèn luyện thân thể.

– Rèn luyện tính kỉ luật và khả năng nỗ lực ý chí.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Kiến thức

– Nhận biết được mục đích, tác dụng của luyện tập chạy cự li ngắn.

– Nhận biết được cấu trúc và hoạt động của các giai đoạn chạy cự li ngắn.

– Nhận biết được một số sai sót đơn giản và cách khắc phục trong luyện tập chạy cự li ngắn.

– Bước đầu biết cách tự luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập.

– Biết vận dụng các bài tập để tự rèn luyện thân thể.

2. Kĩ năng

– Thực hiện đúng cấu trúc và yêu cầu của các động tác bổ trợ chạy cự li ngắn.

– Bước đầu thực hiện được các giai đoạn chạy cự li ngắn theo động tác mẫu và yêu cầu của GV.

– Phát hiện và tự sửa chữa được một số sai sót đơn giản trong luyện tập.

– Vận dụng được các bài tập đã học để tự luyện tập.

3. Thể lực

Bước đầu có sự phát triển về:

– Năng lực liên kết vận động, năng lực nhịp điệu.

– Thể lực chung, sức mạnh tốc độ và sức nhanh tần số động tác.

4. Thái độ

– Tích cực, tự giác và nỗ lực ý chí trong luyện tập.

– Bước đầu thể hiện tinh thần hợp tác trong luyện tập theo nhóm.

– Bước đầu hình thành thói quen và nhu cầu tự luyện tập.

C - NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

Bài 1

Các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy cự li ngắn

A - MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I – MỤC TIÊU

Trang bị cho HS một số kiến thức và kĩ năng ban đầu về chạy cự li ngắn.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Kiến thức: Nhận biết được các động tác bổ trợ và biết cách luyện tập.

– Kĩ năng: Thực hiện được các động tác theo cấu trúc và nhịp điệu.

– Thể lực: Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động.

– Thái độ: Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

B - HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

I – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.

– Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu khái quát về các động tác bổ trợ chạy cự li ngắn.

– Đặt câu hỏi để thu hút, khích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS về chạy cự li ngắn:

+ Hãy nêu những điểm khác nhau giữa chạy và đi bộ.

+ Con người có thể chạy với tốc độ cao nhất trên cự li ngắn hay dài?

– Tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.

– Khởi động cơ thể: Tổ chức và hướng dẫn HS khởi động cơ thể bằng các hoạt động đơn giản, quen thuộc (chạy tại chỗ, xoay các khớp, trò chơi hỗ trợ khởi động).

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, liên hệ với những hiểu biết đã có về các động tác bổ trợ chạy cự li ngắn.

– Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.

– Thực hiện bài tập khởi động cơ thể.

II – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động của GV

a) Giới thiệu nội dung kiến thức mới

Giới thiệu mục đích, tác dụng luyện tập các động tác bổ trợ chạy cự li ngắn.

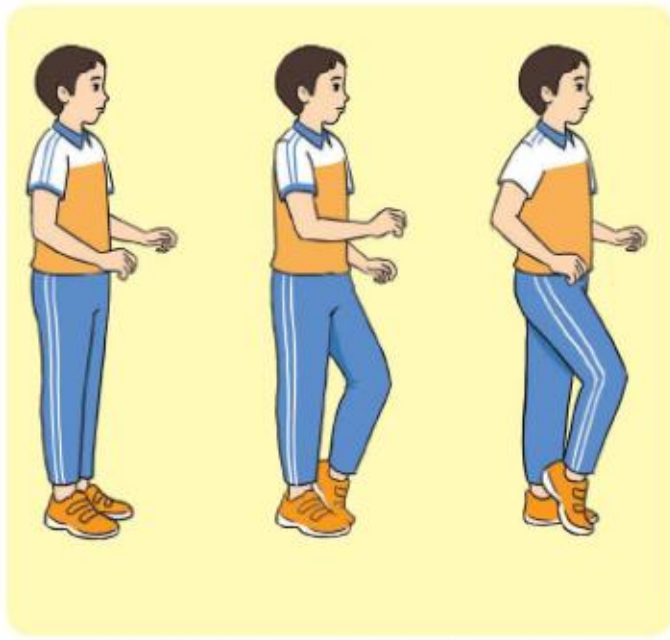
Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu cấu trúc, yêu cầu và cách thực hiện các động tác:

Động tác bước nhỏ

– TTCB: Đứng hai chân hẹp hơn vai, hai tay co tự nhiên.

– Thực hiện: Đứng thẳng trên chân phải, chạm đất bằng cả bàn chân, chân trái nâng cao gót, nửa trước bàn chân chạm đất.

Luân phiên đổi chân và lặp lại động tác, kết hợp di chuyển ra trước thành động tác chạy bước nhỏ. Bàn chân tiếp đất nhẹ nhàng theo thứ tự từ nửa trước bàn chân đến gót.



Hình 1. Động tác bước nhỏ

Động tác nâng cao đùi

– TTCB: Đứng hai chân hẹp hơn vai, hai tay co tự nhiên.

– Thực hiện: Đứng thẳng trên chân phải, chạm đất bằng nửa trước bàn chân, đùi chân trái nâng gần như vuông góc với thân người (cẳng chân hướng đất). Luân phiên đổi chân và lặp lại động tác, kết hợp di chuyển ra trước thành chạy nâng cao đùi.



Hình 2. Động tác nâng cao đùi

Động tác đạp sau



Hình 3. Động tác đạp sau

– TTCB: Đứng thẳng trên hai chân, chân trái đặt trước, chân phải đặt sau, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân.

– Thực hiện nhanh chóng ngả thân trên ra trước, đồng thời:

+ Chân phải đưa ra trước, đùi nâng gần song song với mặt đất, cẳng chân hướng đất và chếch ra sau. Sau đó tiếp đất bằng nửa trước bàn chân.

+ Chân trái đạp mạnh, duỗi thẳng khớp gối và cổ chân, nỗ lực đưa cơ thể rời mặt đất (giữa thân trên và chân tạo thành một đường thẳng). Hai tay chuyển động ngược hướng chuyển động của chân cùng bên. Hai chân luân phiên lặp lại động tác, kết hợp tăng tốc độ thành chạy đạp sau.

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– HS tự thực hiện thử các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy cự li ngắn để có cảm nhận ban đầu về động tác.

– HS đồng loạt thực hiện các động tác bổ trợ theo động tác mẫu của GV (thực hiện từng động tác bổ trợ từ tại chỗ đến di chuyển).

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

– Chỉ dẫn một số sai sót đơn giản thường gặp trong luyện tập:

+ Chạy bước nhỏ: Tiếp xúc đường chạy đồng thời bằng cả bàn chân.

+ Chạy nâng cao đùi: Tiếp xúc đường chạy bằng gót chân, đùi chưa nâng gần vuông góc với thân trên.

+ Chạy đạp sau: Lực đạp sau chưa đủ mạnh, chưa duỗi được chân khi đạp sau, đùi chân trước chưa gần song song với đường chạy.

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, lắng nghe GV giới thiệu các động tác bổ trợ và cách thực hiện.

– Ghi nhớ tên gọi, hình thành biểu tượng đúng về động tác.

– Thực hiện thử từng động tác theo hình ảnh đã ghi nhớ để hình thành cảm giác ban đầu về động tác.

– Tập từng động tác theo hiệu lệnh và động tác mẫu của GV.

III – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

(Hoạt động cá nhân, nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

a) Tổ chức hoạt động luyện tập

– Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập: Tập từng động tác từ chậm đến nhanh, từ tại chỗ đến di chuyển.

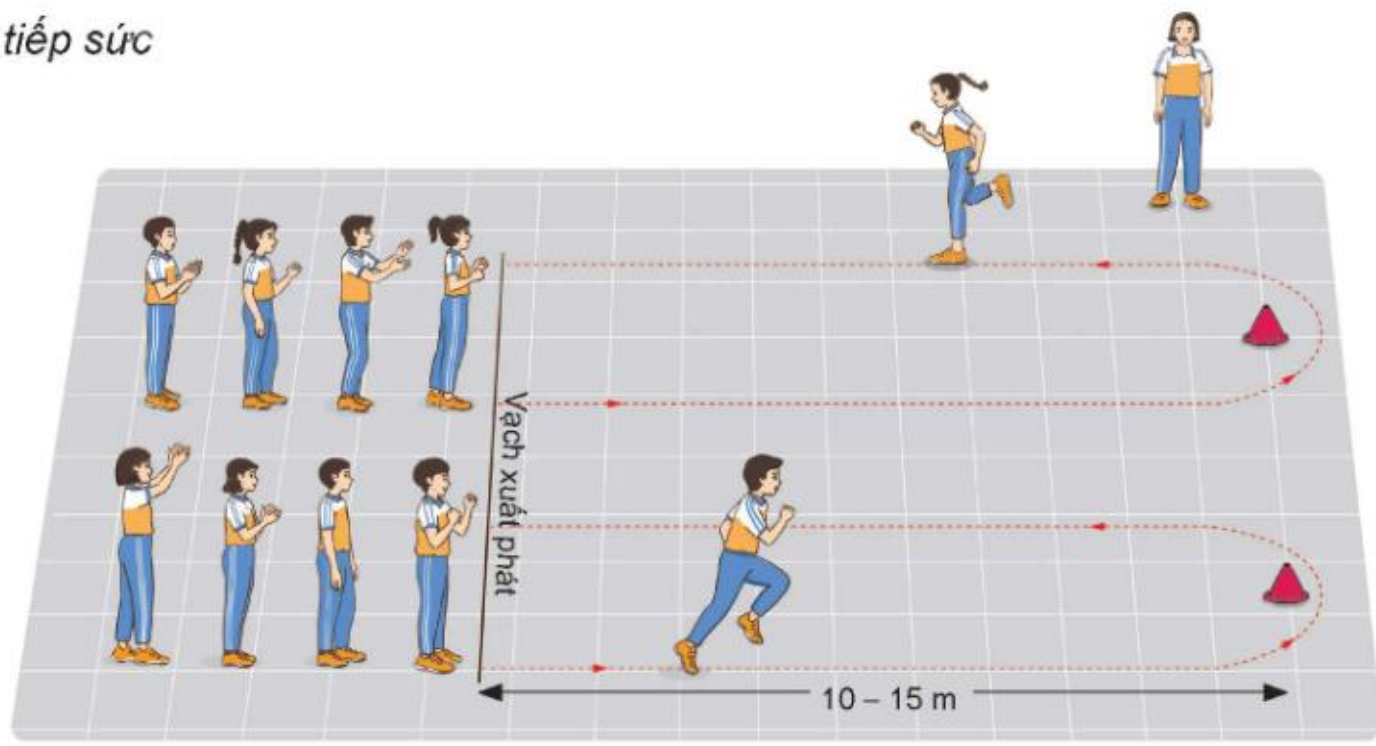
– Tổ chức hoạt động luyện tập đối với từng nội dung (cá nhân, nhóm, cả lớp).

– Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS.

– Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện các động tác.

b) Tổ chức trò chơi phát triển sức nhanh

Chạy tiếp sức



Hình 4. Trò chơi Chạy tiếp sức

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.

– Thực hiện: Lần lượt từng HS của mỗi đội chạy vòng qua nấm trở về vạch xuất phát. HS tiếp theo chỉ xuất phát khi HS phía trước đã về đến vạch xuất phát, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

Cá nhân tự luyện tập các động tác theo thứ tự:

– Từ từng nhịp đến phối hợp nhiều nhịp.

– Từ chậm đến nhanh.

– Từ tại chỗ đến di chuyển.

b) Luyện tập nhóm

– Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập từng động tác theo thứ tự: Từ chậm đến nhanh, từ tại chỗ đến di chuyển.

– Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

c) Luyện tập chung cả lớp

Trò chơi phát triển sức nhanh.

IV – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

(Hoạt động theo nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Thay đổi yêu cầu thực hiện các động tác theo hướng: Tăng tốc độ và cự li thực hiện.

– Sử dụng các động tác bổ trợ chạy cự li ngắn để rèn luyện và phát triển thể lực: Thể lực chung, sức mạnh tốc độ, sức nhanh tần số, năng lực liên kết vận động.

– Đặt câu hỏi để HS liên hệ, vận dụng nội dung luyện tập:

+ Luyện tập các động tác bổ trợ nhằm mục đích gì? (Bổ sung vốn kĩ năng vận động; bước đầu tiếp cận với kĩ thuật chạy cự li ngắn; tăng hiệu quả quá trình luyện tập chạy cự li ngắn,...).

+ Có thể sử dụng các động tác bổ trợ đã học để khởi động cơ thể trước khi luyện tập các môn thể thao được hay không? (Có thể sử dụng các động tác bổ trợ đã học với lượng vận động tương đối thấp để khởi động cơ thể trước khi luyện tập các môn thể thao,...).

– Hướng dẫn HS sử dụng các động tác và trò chơi đã học để:

+ Tự luyện tập và vui chơi cùng các bạn khi ở nhà, trong giờ ra chơi ở trường.

+ Khởi động cơ thể trước khi luyện tập các môn thể thao.

2. Hoạt động của HS

– Thực hiện yêu cầu vận dụng tại lớp, ở nhà của GV.

– Thảo luận, trả lời câu hỏi vận dụng của GV.

– Vận dụng kiến thức đã học để tự đánh giá kết quả luyện tập.

C - TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC TIẾT HỌC

(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động hồi phục sau tập luyện

Cho HS thực hiện các động tác hoặc trò chơi có tác dụng thả lỏng cơ thể (có vận động nhẹ nhàng, vui tươi).

2. Nhận xét hoạt động học tập và giao nhiệm vụ về nhà

– Nhận xét về thái độ, kết quả học tập và vận dụng của HS.

– Giao nhiệm vụ và yêu cầu tự luyện tập.

– Hướng dẫn sử dụng SGK để tự học và chuẩn bị bài học mới.

Bài 2

Chạy giữa quãng

A - MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I – MỤC TIÊU

Làm quen với nội dung và yêu cầu của giai đoạn chạy giữa quãng trên đường thẳng.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Kiến thức: Nhận biết được động tác và bước đầu biết cách luyện tập.

– Kĩ năng: Bước đầu thực hiện được động tác theo hướng dẫn của GV.

– Thể lực: Bước đầu có sự phát triển về năng lực liên kết vận động, sức mạnh tốc độ và sức nhanh tần số.

– Thái độ: Luôn nỗ lực hoàn thành các bài tập vận động; mạnh dạn, chủ động trong luyện tập nhóm.

B - HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

I – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.

– Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu khái quát về chạy giữa quãng trên đường thẳng.

– Đặt câu hỏi để thu hút, khích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS về chạy giữa quãng trên đường thẳng:

+ Nêu thứ tự các giai đoạn trong hoạt động chạy của con người.
+ Trong hoạt động chạy của con người, hướng chuyển động của tay phải và chân phải (hoặc tay trái và chân trái) cùng chiều hay ngược chiều? Tại sao?

– Tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.
– Khởi động cơ thể: Tổ chức và hướng dẫn HS khởi động cơ thể bằng các hoạt động đơn giản, quen thuộc (chạy chậm theo vòng tròn, xoay các khớp, khởi động chuyên môn, thực hiện trò chơi hỗ trợ khởi động).

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, liên hệ với những hiểu biết đã có về động tác chạy giữa quãng trên đường thẳng.
– Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.
– Thực hiện các hoạt động khởi động cơ thể.

II – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

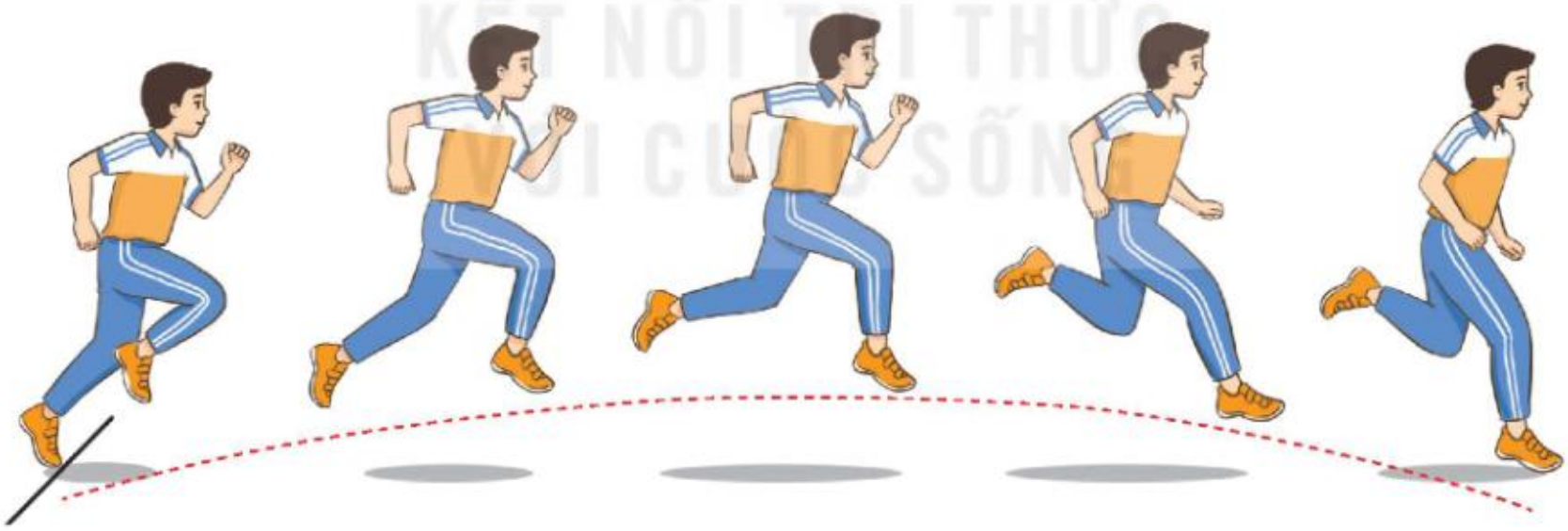
(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động của GV

a) Giới thiệu nội dung kiến thức mới

Giới thiệu mục đích, tác dụng luyện tập chạy giữa quãng. Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu về cấu trúc, yêu cầu cách thực hiện:

Chạy giữa quãng



Hình 1. Tư thế thân người và hoạt động của tay, chân trong mỗi bước chạy

Chạy giữa quãng là một trong bốn giai đoạn của chạy cự li ngắn (xuất phát, chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng, chạy về đích); là giai đoạn duy trì tốc độ cao nhất đã đạt được sau khi xuất phát và chạy lao.

– Tư thế thân người và hoạt động của tay khi chạy giữa quãng:
+ Thân trên hơi ngả ra trước, đầu thẳng, mắt nhìn phía trước.
+ Hai tay luân phiên chuyển động: Chếch vào trong khi ra trước, chếch ra ngoài khi ra sau.

– Luân phiên hoạt động của chân trong mỗi bước chạy:

+ Khi ở phía trước, tích cực đưa đùi lên trên, ra trước và chạm đất bằng nửa trước bàn chân.

+ Khi ở phía sau, kết hợp duỗi và đạp mạnh lên mặt đường chạy để đưa cơ thể tiến nhanh về phía trước.

Thở trong tập luyện chạy cự li ngắn

– Trong khi chạy: Hít vào, thở ra nhanh, mạnh bằng cả mũi và miệng.

– Sau khi chạy: Hít thở sâu, kết hợp thả lỏng tay, chân và thân mình.

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Cho HS thực hiện thử động tác theo yêu cầu về tư thế, cấu trúc và hướng chuyển động của tay, chân khi chạy giữa quãng.

– Chỉ dẫn HS cách nhận biết một số sai sót đơn giản thường gặp trong luyện tập:

+ Tư thế của đầu và thân trên không phù hợp: Quá ngửa hoặc cúi.

+ Hướng chuyển động của tay và góc độ đánh tay không phù hợp.

+ Bàn chân tiếp xúc đường chạy bằng gót hoặc đồng thời bằng cả bàn chân.

+ Đạp sau không hiệu quả.

2. Hoạt động của HS

– Nhận biết về động tác, yêu cầu và cách thực hiện thông qua hình ảnh trực quan, lời giới thiệu của GV.

– Ghi nhớ cấu trúc động tác, hình thành biểu tượng đúng về chạy giữa quãng.

– Thực hiện thử động tác theo hình ảnh đã ghi nhớ để hình thành cảm giác ban đầu về động tác.

– Thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.

III – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

(Hoạt động cá nhân, nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

a) Tổ chức hoạt động luyện tập

– Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập:

+ Ôn tập các động tác bổ trợ chạy cự li ngắn.

+ Luyện tập chạy giữa quãng trên đường thẳng theo thứ tự: Từ tại chỗ đến di chuyển, từ chậm đến nhanh, từ tốc độ thấp đến tốc độ tối đa.

– Hướng dẫn HS trình tự luyện tập động tác.

– Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, nhóm, cả lớp.

– Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS.

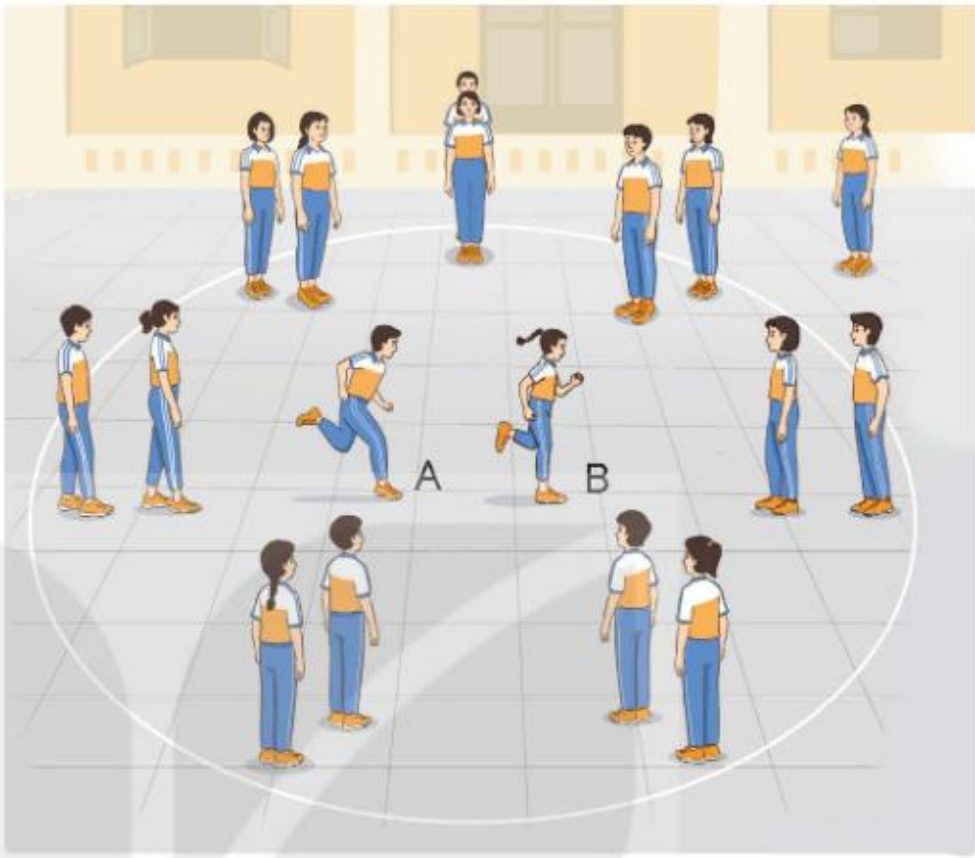
– Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện động tác chạy giữa quãng trên đường thẳng.

b) Tổ chức trò chơi phát triển sức nhanh

Người thừa thứ ba

– Chuẩn bị: HS đứng thành vòng tròn, mỗi nhóm hai HS đứng thành hàng dọc hướng vào tâm vòng tròn. Giữa vòng tròn, hai HS chơi đầu tiên đứng quay lưng vào nhau (HS A là người đuổi bắt, HS B là người bị đuổi bắt).

– Thực hiện: Khi bắt đầu, HS A đuổi bắt HS B. Nếu HS A vỗ được vào người HS B, HS B sẽ phải đuổi bắt HS A. Nếu HS B dừng lại trước nhóm nào thì HS đứng sau cùng của nhóm đó sẽ trở thành người đuổi bắt HS A. Khi thực hiện trò chơi không được chạy ra ngoài vòng tròn.



Hình 2. Trò chơi Người thừa thứ ba

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

– Tại chỗ, luyện tập tư thế thân người và động tác đánh tay từ chậm đến nhanh.

– Chạy trên đường thẳng với cự li 30 – 50 m, từ chậm đến nhanh luyện tập tư thế thân người và hoạt động của tay, chân.

b) Luyện tập nhóm

– Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập chạy giữa quãng trên cự li 30 – 50 m.

– Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

c) Luyện tập chung cả lớp

Trò chơi phát triển sức nhanh.

IV – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

(Hoạt động theo nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Hướng dẫn HS biết vận dụng các bài tập và trò chơi đã học để tập thể dục buổi sáng và vui chơi cùng các bạn.

– Sử dụng các bài tập chạy giữa quãng để rèn luyện và phát triển thể lực: Thể lực chung, sức mạnh tốc độ, sức nhanh tần số, sức bền tốc độ, năng lực liên kết vận động.

– Hướng dẫn HS biết vận dụng kiến thức bài học để trả lời các câu hỏi:

+ Vì sao cần khởi động cơ thể trước khi luyện tập các môn thể thao? (Khởi động là quá trình chuẩn bị cho cơ thể bước vào trạng thái vận động có hiệu quả cao và an toàn; là giai đoạn chuyển trạng thái cơ thể từ "tĩnh" sang "động"; là giai đoạn nâng dần khả năng hoạt động của các cơ quan chức năng trong cơ thể để đáp ứng yêu cầu của hoạt động thể lực,...).

+ Đặc điểm cơ bản của chạy giữa quãng là gì? (Nỗ lực duy trì tốc độ cao nhất đã đạt được trên cơ sở duy trì độ dài bước chạy và tần số số bước chạy).

+ Để giữ thăng bằng cho cơ thể trong khi đi hoặc chạy, tay và chân cùng bên chuyển động theo hướng như thế nào? (Chuyển động ngược chiều nhau trong mỗi bước đi hoặc chạy).

+ Tự nhận thấy những sai sót nào sau đây của bản thân khi luyện tập chạy giữa quãng: Nhịn thở, không duy trì được nhịp thở, ngả đầu và thân trên ra sau, chạy lệch hướng,...

2. Hoạt động của HS

– Thực hiện yêu cầu vận dụng của GV.

– Sử dụng các bài tập, trò chơi đã học để tập thể dục buổi sáng và vui chơi cùng các bạn.

– Vận dụng kiến thức đã học để trả lời các câu hỏi của GV và tự đánh giá kết quả luyện tập.

C - TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC TIẾT HỌC

(Hoạt động chung cả lớp)

Thực hiện tương tự như ở Bài 1, Chủ đề - Chạy cự li ngắn (Mục c, trang 32).

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Bài 3

Xuất phát và chạy lao sau xuất phát

A - MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I – MỤC TIÊU

Làm quen với xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Kiến thức: Nhận biết được khẩu lệnh xuất phát, thứ tự thực hiện và cấu trúc động tác. Biết cách luyện tập.

– Kĩ năng: Bước đầu thực hiện được động tác theo hướng dẫn của GV.

– Thể lực: Bước đầu có sự phát triển về năng lực liên kết vận động, sức nhanh phản ứng (với khẩu lệnh xuất phát), sức mạnh tốc độ.

– Thái độ: Rèn luyện thói quen tập thể dục buổi sáng, thường xuyên giữ gìn vệ sinh thân thể và sức khoẻ.

B - HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

I – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Giới thiệu nội dung bài học.

– Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu khái quát về xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát.

– Đặt câu hỏi để thu hút, khích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS về xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát:

+ Động tác xuất phát có tác dụng gì?

+ Tại sao động tác có tên gọi là xuất phát cao?

– Cho HS thảo luận tìm câu trả lời. Tổng hợp ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.

– Cho HS khởi động cơ thể bằng các bài tập khởi động chung, khởi động chuyên môn và trò chơi.

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, liên hệ với những hiểu biết đã có về tư thế và động tác xuất phát.

– Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.

– Thực hiện bài tập khởi động theo yêu cầu và hướng dẫn của GV.

II – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động của GV

a) Giới thiệu nội dung kiến thức mới

Giới thiệu mục đích, tác dụng luyện tập xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát. Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu cấu trúc, yêu cầu và cách thực hiện các động tác:

Xuất phát cao

– Trong chạy cự li ngắn, động tác xuất phát giúp người chạy nhanh chóng đạt tốc độ tối đa.

– Khẩu lệnh: "Vào chỗ", "Sẵn sàng", "Chạy!".

+ "Vào chỗ": Bước đến vị trí xuất phát, bàn chân trước (chân thuận) đặt sát mép sau vạch xuất phát, bàn chân sau đặt cách gót chân trước 15 – 20 cm.

+ "Sẵn sàng": Khuỵu hai gối, thân trên hơi ngả ra trước. Chân trước chạm đất bằng nửa trước bàn chân, chân sau kiễng gót. Tay khác bên với chân thuận để ở phía trước.

+ "Chạy!": Đồng thời đạp mạnh hai chân và chuyển nhanh chân sau ra trước. Nỗ lực đưa cơ thể rời vị trí xuất phát với tốc độ cao nhất.



Hình 1. "Vào chỗ"



Hình 2. "Sẵn sàng"



Hình 3. "Chạy!"

Chạy lao sau xuất phát

Sau khi rời vị trí xuất phát, người chạy bước vào giai đoạn chạy lao:

– Duy trì độ ngả ra trước của thân trên.

– Nỗ lực đạp mạnh chân kết hợp tăng dần tốc độ và độ dài của bước chạy.

– Giảm dần độ ngả ra trước của thân trên theo mức độ tăng dần của tốc độ chạy.

Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy

– Khi chuẩn bị xuất phát:

+ Phải đứng phía sau vạch xuất phát.

+ Các bộ phận của cơ thể không được chạm vào vạch xuất phát.

– Không xuất phát trước hiệu lệnh (tiếng còi, tiếng hô,...) của trọng tài.

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Cho HS thực hiện thử động tác xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– Cho HS thực hiện mô phỏng động tác xuất phát cao theo hiệu lệnh và động tác mẫu của GV.

– Cho HS lần lượt thực hiện xuất phát cao hai điểm tựa và chạy lao sau xuất phát theo hiệu lệnh của GV.

– Chỉ dẫn HS một số sai sót thường gặp trong luyện tập:

+ Ở tư thế "Sẵn sàng" không chuyển trọng tâm ra chân trước, giẫm vạch khi xuất phát, tư thế thân trên và tay không đúng.

+ Thực hiện động tác xuất phát: Xuất phát trước lệnh, xuất phát chậm, bước chạy đầu tiên phối hợp chuyển động của tay và chân không đúng (cùng tay, cùng chân), nhảy ra khỏi vị trí xuất phát,...

+ Chạy lao sau xuất phát: Đạp sau chưa hết lực, thiếu nỗ lực để nhanh chóng đạt tốc độ cao nhất, thân trên và đầu ngả ra sau,...

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, lắng nghe GV hướng dẫn, làm mẫu động tác xuất phát cao và chạy tăng tốc sau xuất phát, cách luyện tập.

– Ghi nhớ và hình thành biểu tượng đúng về động tác.

– Thực hiện thử động tác xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát theo hình ảnh đã ghi nhớ để hình thành cảm giác ban đầu về động tác.

– Thực hiện động tác theo hiệu lệnh và động tác mẫu của GV.

III – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

(Hoạt động cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

a) Tổ chức hoạt động luyện tập

– Phổ biến nội dung, yêu cầu luyện tập xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát:

+ Ôn tập các bài tập chạy giữa quãng chạy cự li ngắn.

+ Luyện tập xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát theo thứ tự: Từ tại chỗ đến kết hợp di chuyển, từ chậm đến nhanh, từ tốc độ thấp đến tốc độ tối đa.

– Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp.

– Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS.

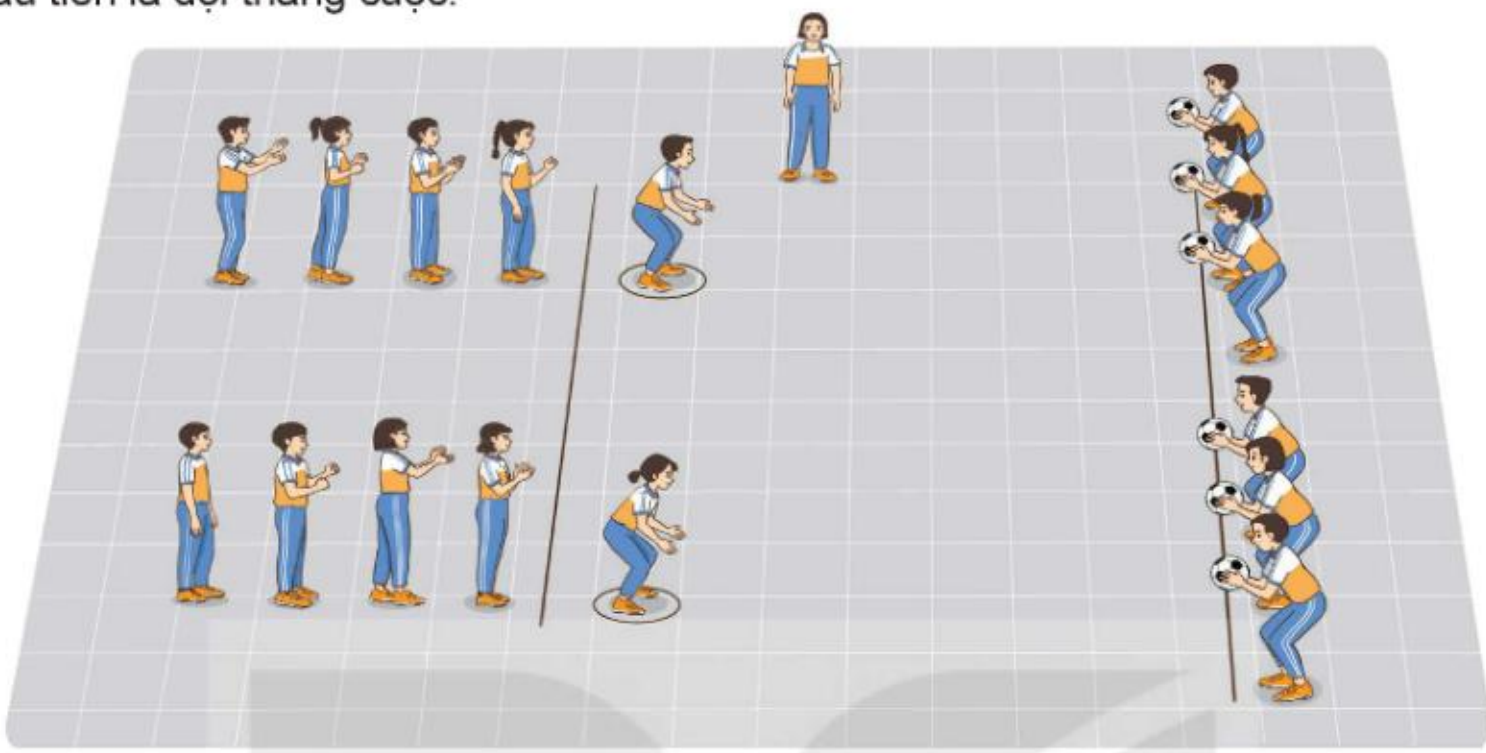
– Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện động tác.

b) Tổ chức trò chơi phát triển sức nhanh

Bắt bóng nhanh

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vị trí tung bóng và bắt bóng.

– Thực hiện: Lần lượt từng HS của mỗi đội bắt và tung trả bóng với HS đứng đối diện ở vị trí số 1, 2 và 3. Bắt và tung bóng theo thứ tự từ bạn số 1 đến bạn số 3, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 4. Trò chơi Bắt bóng nhanh

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

Tự hô khẩu lệnh và luyện tập động tác xuất phát cao theo thứ tự:

– Từ chậm đến nhanh.

– Từ tại chỗ đến kết hợp chạy lao sau xuất phát.

b) Luyện tập cặp đôi

– Luân phiên hô khẩu lệnh cho bạn thực hiện động tác xuất phát và chạy lao sau xuất phát theo thứ tự: Từ đơn lẻ từng cử động đến phối hợp các động tác, từ chậm đến nhanh, từ tại chỗ đến phối hợp di chuyển.

– Tự đánh giá và đánh giá kết quả luyện tập của bạn.

c) Luyện tập nhóm

– Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập theo thứ tự: Xuất phát cao theo hiệu lệnh; phối hợp xuất phát và chạy lao sau xuất phát 10 – 15 m; phối hợp xuất phát, chạy lao và chạy giữa quãng 30 – 50 m.

– Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

d) Luyện tập chung cả lớp

Trò chơi phát triển sức nhanh.

IV – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

(Hoạt động theo nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Thay đổi yêu cầu, tốc độ, cự li thực hiện động tác xuất phát cao hai điểm tựa và chạy lao sau xuất phát theo hướng nâng cao độ khó và khả năng phát huy sức mạnh tốc độ.

– Sử dụng các bài tập xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát để rèn luyện và phát triển thể lực: Thể lực chung, sức mạnh tốc độ, sức nhanh phản ứng (đối với tín hiệu biết trước), năng lực liên kết vận động.

– Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng:

+ Tại sao cần chú ý lắng nghe hiệu lệnh xuất phát? (Để xuất phát đúng thời điểm, đảm bảo hiệu quả thực hiện cự li chạy; không vi phạm luật thi đấu vì xuất phát trước hiệu lệnh).

+ Nguyên nhân xuất phát chậm và chạy lao sau xuất phát thiếu hiệu quả? (Không tập trung nghe lệnh xuất phát; phản xạ chậm với lệnh xuất phát; lực đạp của hai chân không đủ mạnh khi xuất phát; tư thế xuất phát không đúng; lực đạp sau yếu, tư thế thân người không hợp lí khi chạy lao,...).

+ Nêu những sai sót khi thực hiện động tác xuất phát (theo luật)? (Một bộ phận cơ thể chạm vạch xuất phát; xuất phát đồng thời hoặc trước lệnh xuất phát,...).

+ Khi lựa chọn địa điểm tự luyện tập chạy cự li ngắn cần chú ý điều gì? (Đường chạy bằng phẳng, không trơn trượt; không có người và vật cản trên đường chạy; có khoảng cách an toàn sau vạch đích,...).

– Tổng hợp ý kiến HS, nêu nhận xét và phương án trả lời đúng.

– Hướng dẫn HS sử dụng bài tập xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát để tự luyện tập.

2. Hoạt động của HS

– Thực hiện các bài tập vận dụng của GV.

– Thảo luận và vận dụng kiến thức đã học để trả lời các câu hỏi của GV.

– Sử dụng trò chơi, các bài tập đã học để vui chơi cùng các bạn và tập thể dục buổi sáng khi ở nhà.

– Vận dụng kiến thức đã học để tự đánh giá kết quả luyện tập.

C – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC TIẾT HỌC

(Hoạt động chung cả lớp)

Thực hiện tương tự như ở Bài 1, Chủ đề - Chạy cự li ngắn (Mục c, trang 32).

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Bài 4

Chạy về đích

A - MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I – MỤC TIÊU

Làm quen với chạy về đích (chạy băng qua đích) và phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Kiến thức: Nhận biết yêu cầu và cách thực hiện động tác.

– Kĩ năng: Bước đầu thực hiện được động tác theo hướng dẫn của GV.

– Thể lực: Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động, sức mạnh tốc độ và sức nhanh tần số.

– Thái độ: Tích cực hợp tác và sẵn sàng giúp đỡ bạn trong luyện tập.

B - HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

I – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.

– Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu khái quát động tác chạy về đích (chạy băng qua đích).

– Đặt câu hỏi để thu hút, khích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS về chạy về đích (chạy băng qua đích):

+ Ở giai đoạn chạy về đích trong thi đấu chạy cự li ngắn, người chạy phải cố gắng khắc phục điều gì?

+ Chạy băng qua đích và nhảy qua đích, động tác nào giúp người chạy về đích nhanh hơn?

+ Trong thi đấu chạy cự li ngắn, tại sao người ta thường căng một dây đích bằng vải có màu đỏ hoặc màu trắng?

– Tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.

– Tổ chức và hướng dẫn HS khởi động cơ thể bằng các bài tập khởi động chung, khởi động chuyên môn và TCVĐ.

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, liên hệ những điều đã biết về động tác chạy về đích.

– Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.

– Thực hiện các bài tập và trò chơi khởi động.

II – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động của GV

a) Giới thiệu nội dung kiến thức mới

Giới thiệu mục đích, tác dụng luyện tập giai đoạn chạy về đích. Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu yêu cầu và cách thực hiện các hoạt động:

Chạy về đích (chạy băng qua đích)

– Chạy về đích là giai đoạn cuối của cự li chạy, người chạy phải nỗ lực duy trì tốc độ cao nhất. Ở bước cuối cùng gập thân nhanh ra trước khi vượt qua vạch đích.

– Hoạt động sau khi về đích: Không dừng lại đột ngột, chạy chậm dần chuyển thành đi bộ và kết hợp thả lỏng.



Hình 1. Chạy về đích

Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn

Thực hiện kĩ thuật chạy cự li ngắn: 40 m, 50 m, 60 m.

Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy

– Đích là một vạch màu trắng rộng 5 cm, được kẻ vuông góc với đường chạy.

– Vận động viên được coi là đã về đích khi thân người của họ (trừ đầu, cổ, tay, chân, bàn tay, bàn chân) chạm tới mặt phẳng thẳng đứng của vạch đích.

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Cho HS tự thực hiện thử động tác chạy về đích theo hình ảnh đã ghi nhớ để hình thành cảm nhận ban đầu về động tác.

– Cho HS phối hợp bốn giai đoạn của chạy cự li ngắn trên các cự li 40 m, 50 m, 60 m với tốc độ gần tối đa và tối đa.

– Chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập:

+ Gần đến đích giảm tốc độ.

+ Nhảy qua vạch đích.

+ Dừng lại đột ngột ngay sau vạch đích.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, lắng nghe GV hướng dẫn, làm mẫu về chạy băng qua đích và cách luyện tập.

– Ghi nhớ, hình thành biểu tượng đúng về động tác.

– Ghi nhớ một số điều luật cơ bản của chạy cự li ngắn.

– Thực hiện thử động tác theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– Từng nhóm chạy băng qua đích theo hiệu lệnh của GV.

III – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

(Hoạt động nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

a) Tổ chức hoạt động luyện tập

– Phổ biến nội dung, yêu cầu luyện tập: Chạy băng qua đích, phối hợp xuất phát – chạy tăng tốc độ – chạy giữa quãng – chạy về đích trên các cự li:

+ 40 m với tốc độ gần tối đa và tối đa.

+ 50 m với tốc độ gần tối đa và tối đa.

+ 60 m với tốc độ gần tối đa và tối đa.

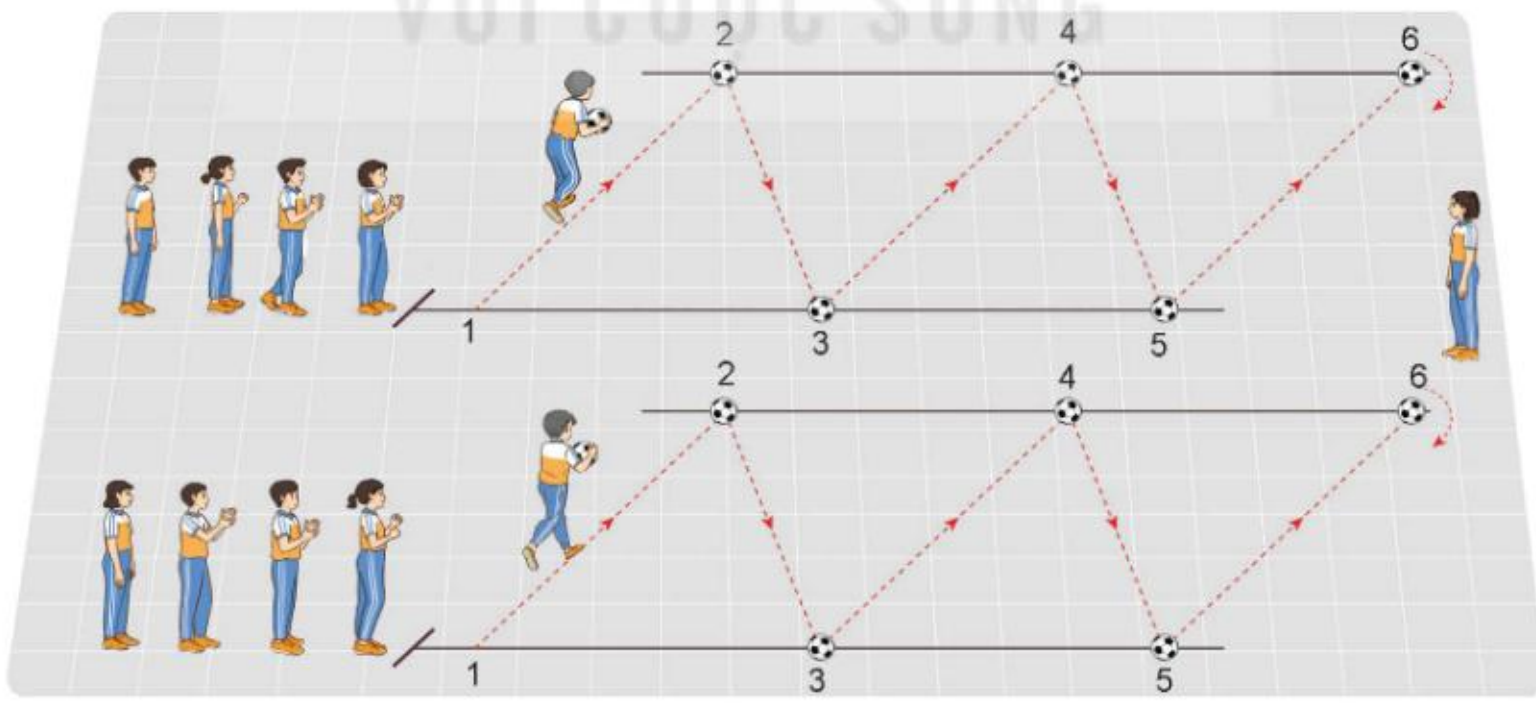
– Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp.

– Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS.

– Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi chạy về đích.

b) Tổ chức trò chơi phát triển sức nhanh

Đổi bóng nhanh trên đường dích dắc



Hình 2. Trò chơi Đổi bóng nhanh trên đường dích dắc

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vị trí xuất phát.

– Thực hiện: Lần lượt từng HS của mỗi đội đổi bóng từ vị trí 1 sang vị trí 2, đổi bóng từ vị trí 2 sang vị trí 3,... Ở vị trí 6, sau khi đổi bóng, ôm bóng chạy trở về đặt vào vị trí 1. HS tiếp theo chỉ xuất phát khi HS thực hiện trước đã đặt bóng về vị trí số 1, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập, quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

b) Luyện tập chung cả lớp

Trò chơi bổ trợ phát triển sức nhanh.

IV – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

(Hoạt động theo nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Thay đổi hình thức tổ chức tập luyện theo hướng cho HS thi đấu theo các nhóm có trình độ thể lực và tốc độ chạy tương đương nhau.

– Sử dụng bài tập phối hợp bốn giai đoạn để rèn luyện thể lực: Thể lực chung, sức bền tốc độ, sức mạnh tốc độ, sức nhanh tần số.

– Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng:

+ Tại sao không được dừng lại đột ngột sau khi về đích? (Dễ bị ngã hoặc chấn thương cơ, khớp; gây khó khăn cho quá trình hồi tĩnh,...).

+ Ngay sau khi về đích, tại sao phải tiếp tục đi hoặc chạy chậm kết hợp thả lỏng cơ thể và hít thở sâu? (Để giúp cơ thể nhanh chóng trả nợ oxygen và hồi tĩnh; giảm thiểu trạng thái mệt mỏi của cơ thể trước khi lặp lại bài tập hoặc sau khi kết thúc buổi tập,...).

– Tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS và đưa ra phương án trả lời đúng.

– Hướng dẫn HS sử dụng các bài tập chạy cự li ngắn để rèn luyện thân thể hằng ngày.

2. Hoạt động của HS

– Thực hiện các bài tập vận dụng theo yêu cầu của GV.

– Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.

– Sử dụng bài tập chạy cự li ngắn để tự luyện tập và tập thể dục buổi sáng.

– Vận dụng kiến thức đã học để tự đánh giá kết quả luyện tập.

C - TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC TIẾT HỌC

(Hoạt động chung cả lớp)

Thực hiện tương tự như ở Bài 1, Chủ đề - Chạy cự li ngắn (Mục c, trang 32).

CHỦ ĐỀ 2

NÉM BÓNG

A - NỘI DUNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

I – NỘI DUNG CHỦ ĐỀ

TT	Tên bài	Nội dung	Số tiết
1	Các động tác bổ trợ kĩ thuật ném bóng	– Cách cầm bóng – Tung và bắt bóng bằng hai tay, một tay – Hai tay phối hợp tung và bắt bóng – Ném bóng bằng một tay trên cao – Trò chơi phát triển sức mạnh tay – ngực	3
2	Ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng	– Kĩ thuật ra sức cuối cùng – Giữ thăng bằng – Trò chơi phát triển sức mạnh tay – ngực	5
3	Chuẩn bị chạy đà và chạy đà	– Chuẩn bị chạy đà – Chạy đà – Một số điều luật cơ bản trong thi đấu ném bóng – Trò chơi phát triển sức mạnh tay – ngực	6

II – KẾ HOẠCH DẠY HỌC

TT	Tên bài	Kế hoạch dạy học		
		Tiết 1 – 3	Tiết 4 – 8	Tiết 9 – 14
1	Các động tác bổ trợ kĩ thuật ném bóng	+		
2	Ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng		+	
3	Chuẩn bị chạy đà và chạy đà			+

B - MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT CỦA CHỦ ĐỀ

I – MỤC TIÊU

– Trang bị cho HS kiến thức, kĩ năng thực hành kĩ thuật ném bóng.

– Rèn luyện thể lực chung, phát triển năng lực liên kết vận động và sức mạnh tay – ngực.

– Hình thành và phát triển năng lực tự học, nhu cầu và thói quen rèn luyện thân thể.

– Rèn luyện tính kỉ luật và khả năng nỗ lực ý chí.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Kiến thức

Nhận biết và ghi nhớ:

– Mục đích, tác dụng luyện tập kĩ thuật ném bóng.

– Hình thái, cấu trúc, cách thực hiện các giai đoạn của kĩ thuật ném bóng.

– Cách phát hiện một số sai sót đơn giản trong luyện tập và cách khắc phục.

– Cách vận dụng các bài tập và TCVĐ để tự luyện tập, vui chơi giải trí.

2. Kĩ năng

– Thực hiện được kĩ thuật các giai đoạn ném bóng.

– Phát hiện và tự sửa chữa được một số sai sót đơn giản trong luyện tập.

– Bước đầu thực hành có hiệu quả hoạt động cá nhân, tổ, nhóm trong luyện tập.

– Vận dụng được các bài tập đã học để tự luyện tập.

3. Thể lực

Có sự phát triển về:

– Năng lực liên kết vận động và năng lực nhịp điệu.

– Thể lực chung, đặc biệt là sức mạnh tay – ngực.

4. Thái độ

– Tích cực, tự giác và nỗ lực ý chí trong luyện tập.

– Có tinh thần hợp tác trong luyện tập.

– Bước đầu có thói quen và nhu cầu tự luyện tập.

C - NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

Bài 1

Các động tác bổ trợ kĩ thuật ném bóng

A - MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I – MỤC TIÊU

Luyện tập các động tác bổ trợ kĩ thuật ném bóng.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Kiến thức: Nhận biết được các động tác và biết cách luyện tập.

– Kĩ năng: Thực hiện được các động tác.

– Thể lực: Bước đầu có sự phát triển về năng lực liên kết vận động.

– Thái độ: Nghiêm túc, tự giác giữ an toàn trong luyện tập cho bản thân và người khác.

B - HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

I – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.

– Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu khái quát về kĩ thuật ném bóng và các động tác bổ trợ.

– Đặt câu hỏi để thu hút, khích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS về ném bóng:

+ Để ném được một vật bay xa, phải phát huy được sức mạnh của bộ phận nào trên cơ thể?

+ Động tác tung và ném bóng khác nhau ở những điểm nào?

– Tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.

– Khởi động cơ thể: Tổ chức và hướng dẫn HS khởi động cơ thể bằng các hoạt động đơn giản, quen thuộc (chạy tại chỗ, xoay các khớp, trò chơi hỗ trợ khởi động).

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, liên hệ những điều đã biết về hoạt động tung và ném bóng.

– Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.

– Thực hiện các hoạt động khởi động cơ thể.

II – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động của GV

a) Giới thiệu nội dung kiến thức mới

Sử dụng hình ảnh trực quan (tranh ảnh, video) và động tác mẫu hướng dẫn HS về cấu trúc động tác và cách thực hiện các động tác bổ trợ kĩ thuật ném bóng:

Cách cầm bóng

Các ngón tay mở rộng giữ bóng, bóng tiếp xúc với các chai tay (phần tiếp giáp giữa các ngón tay và bàn tay, trừ ngón cái) và ngón tay.



Hình 1. Cách cầm bóng

Tung và bắt bóng bằng hai tay, một tay

– Tại chỗ tung và bắt bóng bằng hai tay:

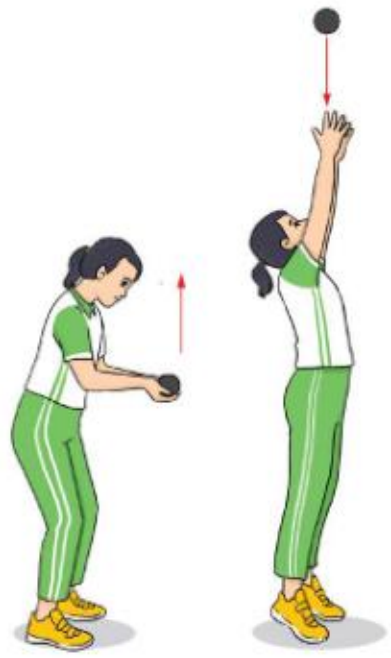
+ TTCB: Hai chân đứng chụm hoặc rộng bằng vai, cầm bóng bằng hai tay, lòng bàn tay hướng lên trên.

+ Thực hiện: Tung bóng lên cao 1 – 2 m, vươn người bắt bóng rơi xuống bằng hai tay và thu tay về trước ngực.

– Tại chỗ tung và bắt bóng bằng một tay:

+ TTCB: Hai chân đứng chụm hoặc rộng bằng vai, cầm bóng bằng tay thuận, lòng bàn tay hướng lên trên.

+ Thực hiện: Vươn người tung bóng lên cao 1 – 2 m, vươn người bắt bóng rơi xuống bằng một tay và thu tay về trước ngực.



Hình 2. Tung và bắt bóng bằng hai tay

Hai tay phối hợp tung và bắt bóng

– TTCB: Đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay dang rộng ở phía trước, một tay cầm bóng.

– Thực hiện: Luân phiên tung và bắt bóng giữa hai tay.

Ném bóng bằng một tay trên cao

– TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân cùng bên với tay cầm bóng ở phía sau, chạm đất bằng nửa trước bàn chân, trọng lượng cơ thể dồn vào chân trước. Tay cầm bóng cao ngang đầu, lòng bàn tay hướng ra trước.

– Thực hiện: Đưa tay cầm bóng lên cao, ra sau đầu, thân người ưỡn căng, sau đó gập nhanh thân và dùng sức mạnh của tay ném bóng ra trước.

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Cho HS tự thực hiện thử các động tác bổ trợ kĩ thuật ném bóng để có cảm nhận ban đầu về động tác, về bóng, về lực ném, về hướng ném.

– Cho HS đồng loạt thực hiện các động tác bổ trợ kĩ thuật ném bóng theo động tác mẫu của GV (thực hiện từng động tác từ chậm đến nhanh).

– Chỉ dẫn một số sai sót thường gặp khi luyện tập:

+ Tại chỗ tung và bắt bóng bằng hai tay, một tay: Cầm bóng không đúng; lực tung bóng lúc mạnh, lúc nhẹ dẫn đến khó khăn khi bắt bóng; hướng tung bóng không đúng, không ổn định dẫn đến khó khăn khi bắt bóng.

+ Thả và bắt bóng nẩy lên: Ngồi xuống chậm dẫn đến không kịp bắt bóng.

+ Ném bóng bằng hai tay, một tay: Lực ném không đều khi ném bằng hai tay; không gập thân dẫn đến bóng bay không xa; góc độ ném bóng quá cao hoặc quá thấp.

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, lắng nghe GV hướng dẫn, làm mẫu về các động tác bổ trợ kĩ thuật ném bóng và cách luyện tập. Ghi nhớ tên và hình thành biểu tượng đúng về động tác.

– Thực hiện thử từng động tác theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– Tập từng động tác theo hiệu lệnh và động tác mẫu của GV.

III – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

(Hoạt động cá nhân, nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

a) Tổ chức hoạt động luyện tập

– Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập: Tập từng động tác bổ trợ.

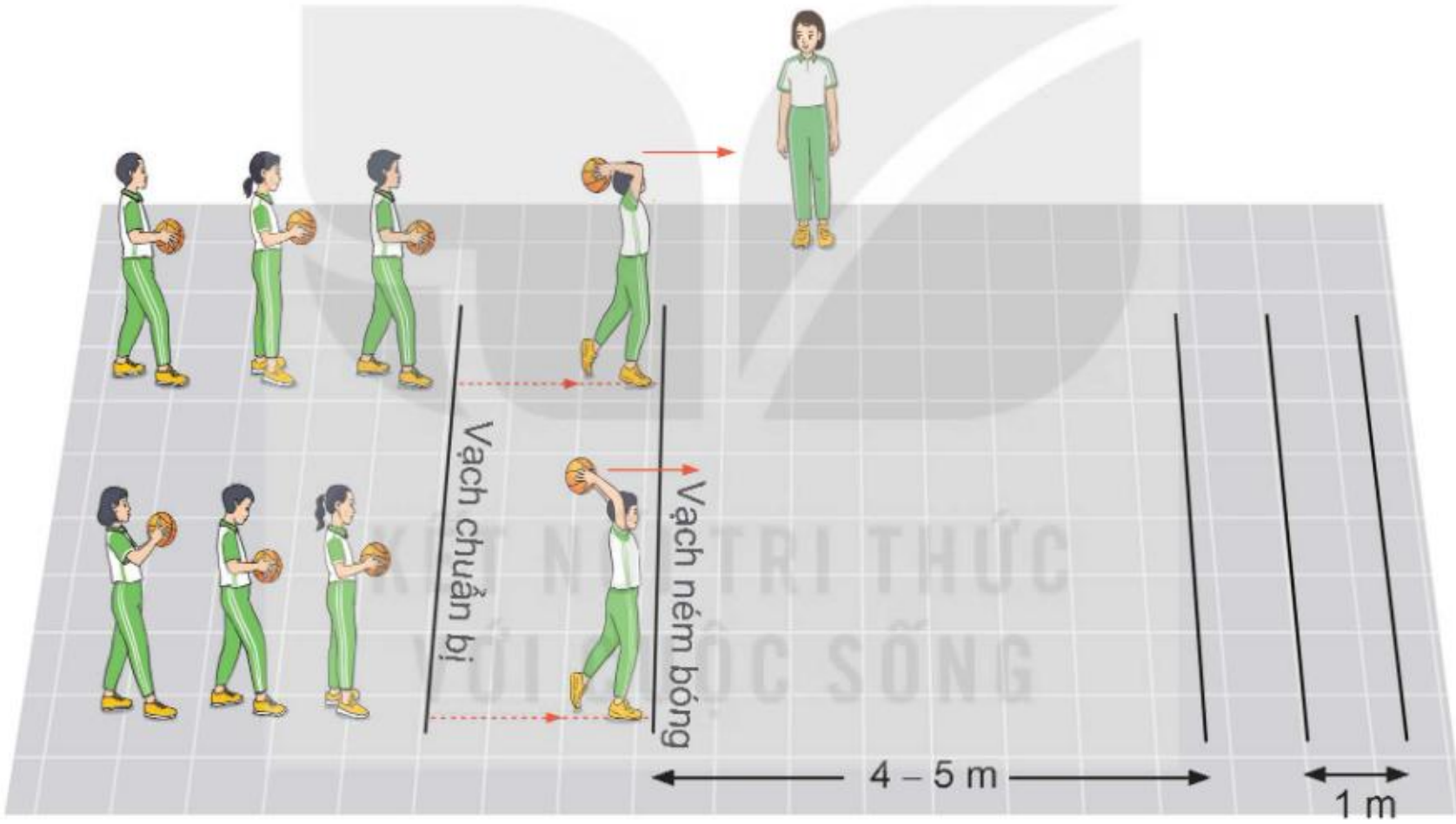
– Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, nhóm, cả lớp.

– Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS.

– Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện các động tác bổ trợ.

b) Tổ chức trò chơi phát triển sức mạnh tay – ngực

Đội nào ném bóng xa hơn



Hình 3. Trò chơi Đội nào ném bóng xa hơn

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch chuẩn bị.

– Thực hiện: Lần lượt từng HS của mỗi đội di chuyển đến vạch ném bóng và ném bóng (bóng chuyền, bóng rổ, bóng đá) ra trước bằng hai tay, chân không giẫm vạch khi ném bóng. Mỗi lượt ném bóng, đội có bạn ném xa hơn được 1 điểm. Kết thúc, đội có tổng số điểm cao nhất là đội thắng cuộc.

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

Luyện tập các động tác bổ trợ ném bóng theo thứ tự:

– Từ không có bóng đến có bóng; từ chậm đến nhanh.

– Tung, bắt bóng, ném bóng từ hai tay đến một tay, từ gần đến xa.

b) Luyện tập nhóm

– Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập các động tác tung bóng, thả bóng, ném bóng.

– Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

c) Luyện tập chung cả lớp

Trò chơi phát triển sức mạnh tay – ngực.

IV – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

(Hoạt động theo nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Thay đổi yêu cầu thực hiện bài tập: Tăng tốc độ, tăng độ xa, tăng độ chính xác thực hiện các bài tập; kết hợp di chuyển thực hiện bài tập tung và bắt bóng; phối hợp tung và bắt bóng giữa hai HS,...; tập ném bóng trúng đích, ngồi tung và bắt bóng, đứng tung và bắt bóng qua khoeo chân.

– Sử dụng các bài tập bổ trợ để rèn luyện và phát triển thể lực: Thể lực chung, năng lực liên kết vận động, năng lực định hướng và phản ứng đối với vật thể di động; sức mạnh tay – ngực.

– Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng:

+ Hãy nêu những yêu cầu cần thực hiện khi tung bóng để việc bắt bóng rơi xuống thuận lợi. (Tung bóng đúng hướng, có độ cao hợp lí,...).

+ Khi ném bóng, sức mạnh của bộ phận nào trên cơ thể quyết định độ bay xa của bóng? (Tay, vai, ngực).

+ Vì sao tung và bắt bóng bằng tay thuận thường diễn ra thuận lợi hơn so với tay không thuận? (Tay thuận thường có khả năng hoạt động khéo léo, chính xác,... hơn tay không thuận).

– Hướng dẫn HS cùng các bạn tập ném và bắt bóng nẩy lên (bóng chuyền, bóng rổ, bóng đá).

– Hướng dẫn HS biết tự luyện tập tung và bắt bóng khi ở nhà, trong giờ ra chơi.

– Hướng dẫn HS vận dụng kiến thức đã học để sáng tạo động tác bổ trợ mới hoặc giới thiệu với thầy (cô) giáo và các bạn một bài tập có tác dụng bổ trợ kĩ thuật ném bóng do bản thân sưu tầm.

2. Hoạt động của HS

– Luyện tập các bài tập vận dụng theo yêu cầu của GV.

– Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.

– Sử dụng các bài tập bổ trợ, trò chơi đã học để tự luyện tập và vui chơi cùng các bạn.

– Sưu tầm, sáng tạo động tác bổ trợ mới.

– Vận dụng kiến thức đã học để tự đánh giá kết quả luyện tập.

C - TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC TIẾT HỌC

(Hoạt động chung cả lớp)

Thực hiện tương tự như ở Bài 1, Chủ đề - Chạy cự li ngắn (Mục c, trang 32).

Bài 2

Ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng

A - MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I – MỤC TIÊU

Luyện tập kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Kiến thức: Nhận biết được kĩ thuật và cách luyện tập, biết cách giữ an toàn cho bản thân và mọi người trong luyện tập.

– Kĩ năng: Thực hiện được kĩ thuật, thực hành đúng các yêu cầu về an toàn trong luyện tập.

– Thể lực: Có sự phát triển về sức mạnh tay – ngực và năng lực liên kết vận động.

– Thái độ: Tích cực tự học, tự rèn luyện và đảm bảo an toàn trong luyện tập.

B - HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

I – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.

– Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu khái quát về kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng.

– Đặt câu hỏi để thu hút, khích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS về nội dung học tập:

+ Để ném một vật bay xa cần phải làm gì?

+ Vì sao cơ thể thường mất thăng bằng khi phải nỗ lực về sức mạnh (chạy nhanh, nhảy xa, nhảy cao,...)?

– Tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.

– Khởi động cơ thể: Tổ chức và hướng dẫn HS khởi động cơ thể bằng các hoạt động đơn giản, quen thuộc (chạy tại chỗ, xoay các khớp, trò chơi hỗ trợ khởi động).

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, liên tưởng đến những hiểu biết đã có về động tác ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng.

– Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.

– Thực hiện các bài tập khởi động cơ thể.

II – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

(Hoạt động chung cả lớp)

Hình vẽ và nội dung của bài được trình bày theo hoạt động của người thuận tay phải (thuận tay trái thực hiện ngược lại).

1. Hoạt động của GV

a) Giới thiệu nội dung kiến thức mới

Sử dụng hình ảnh trực quan và động tác mẫu để giới thiệu cho HS:

Kĩ thuật ra sức cuối cùng

– TTCB: Đứng chân trước chân sau (chân cùng bên với tay cầm bóng ở phía sau), bàn chân trước thẳng với hướng ném bóng. Tay thuận cầm bóng duỗi thẳng ở phía sau, thân người ngả ra sau và xoay về phía tay cầm bóng.

– Thực hiện: Đạp mạnh chân sau, thân người gập nhanh ra trước, kết hợp dùng sức mạnh của tay ném bóng ra trước.



Hình 1. Kĩ thuật ra sức cuối cùng

Giữ thăng bằng

– *Cách 1:* Dùng chân trước để giữ thăng bằng.

Khi bóng rời tay nhanh chóng nâng gót chân sau lên cao, bàn chân trước tì lên mặt sân, hai tay dang rộng để phối hợp giữ thăng bằng.

– *Cách 2:* Nhảy đổi chân để giữ thăng bằng.

Khi bóng rời tay nhanh chóng đưa chân sau ra trước (đặt sau vạch giới hạn), bàn chân tì lên mặt sân để giảm lực quán tính, chân trước đồng thời đưa nhanh ra sau, lên cao, hai tay dang rộng để phối hợp giữ thăng bằng.



Hình 2. Dùng chân trước để giữ thăng bằng

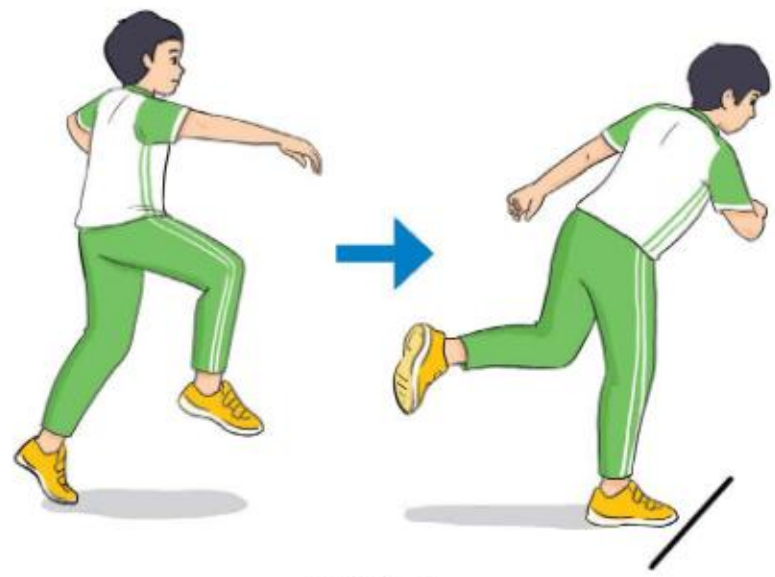
b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Cho HS tự thực hiện thử các động tác để có cảm nhận ban đầu về bóng và nội dung luyện tập.

– Cho HS thực hiện các động tác theo hiệu lệnh và động tác mẫu của GV theo thứ tự:

+ Tập cách cầm bóng và tư thế chuẩn bị ra sức cuối cùng.

+ Tập ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng (từ đơn lẻ từng cử động đến liên kết nhiều cử động; từ chậm đến nhanh, từ không có bóng đến có bóng).



Hình 3.
Nhảy đổi chân để giữ thăng bằng

– Chỉ dẫn một số sai sót thường gặp trong luyện tập:

Ra sức cuối cùng, bàn chân chạm đất ở bước cuối không thẳng với hướng ném bóng; thân người chưa ưỡn căng theo hình cánh cung; góc ném nhỏ – đường bóng thấp, hoặc góc ném quá lớn – đường bóng quá cao; không thực hiện được động tác gập thân trên khi bóng rời tay.

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, hình thành biểu tượng đúng về các động tác.

– Thực hiện thử từng động tác theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– Tập từng kĩ thuật theo hiệu lệnh và động tác mẫu của GV.

III – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

(Hoạt động cá nhân, nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

a) Tổ chức hoạt động luyện tập

– Phổ biến trình tự và yêu cầu luyện tập (từ không có bóng đến có bóng, từ chậm đến nhanh):

+ Cách cầm bóng và tư thế chuẩn bị ra sức cuối cùng.

+ Ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng.

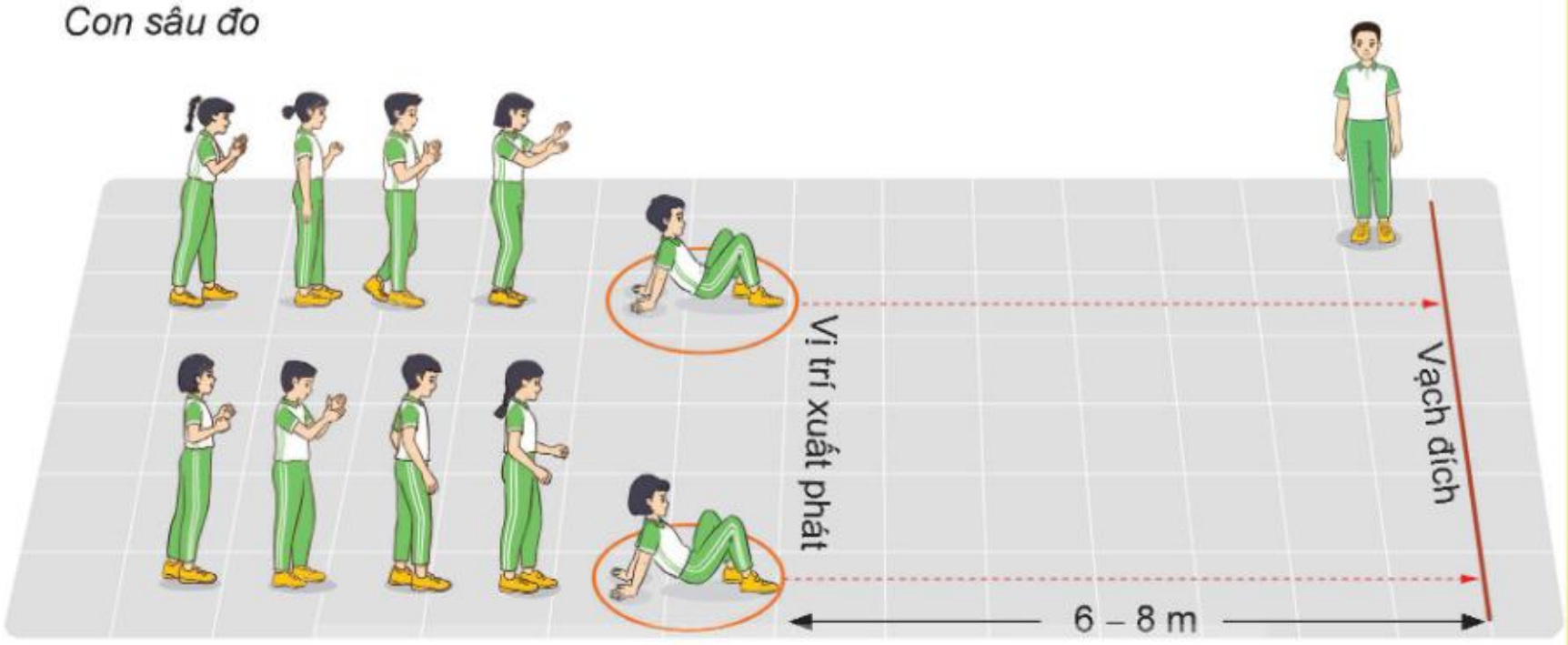
– Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, nhóm, cả lớp.

– Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS.

– Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi luyện tập.

b) Tổ chức trò chơi phát triển sức mạnh tay – ngực

Con sâu đo



Hình 4. Trò chơi Con sâu đo

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vòng tròn xuất phát. HS đầu hàng ngồi hai tay chống phía sau, mông không chạm sàn.

– Thực hiện: Khi bắt đầu, lần lượt từng HS của mỗi đội dùng tay và chân để di chuyển đến đích. HS tiếp theo chỉ xuất phát khi HS phía trước đã vượt qua vạch đích, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

– Tập tư thế chuẩn bị ra sức cuối cùng.

– Tập ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng theo trình tự: Từ không bóng đến có bóng, từ chậm đến nhanh.

b) Luyện tập nhóm

– Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: Tư thế chuẩn bị ra sức cuối cùng, ra sức cuối cùng, giữ thăng bằng.

– Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

c) Luyện tập chung cả lớp

Trò chơi bổ trợ phát triển sức mạnh tay – ngực.

IV – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

(Hoạt động theo nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Thay đổi nội dung và yêu cầu tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ, tăng độ chính xác khi thực hiện bài tập, tăng độ xa, độ chính xác của đường bóng.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

– Sử dụng các bài tập ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng để rèn luyện và phát triển: Thể lực chung, năng lực liên kết vận động, năng lực định hướng và thăng bằng; sức mạnh bột phát của các nhóm cơ (tay – vai, tay – ngực).

– Hướng dẫn HS: Biết vận dụng các bài tập đã học để tự luyện tập và tập thể dục buổi sáng ở nhà, dùng dây cao su để tập luyện kĩ thuật ra sức cuối cùng.

– Hướng dẫn HS biết vận dụng kiến thức bài học để trả lời câu hỏi:

+ Để đảm bảo an toàn cho bản thân và mọi người, khi luyện tập kĩ thuật ném bóng cần thực hiện những điều gì? (Thực hiện đúng quy định luyện tập; không tùy tiện trong luyện tập; không luyện tập ở nơi có nhiều người và phương tiện qua lại; không luyện tập ở những địa điểm có thể gây nguy hiểm cho bản thân; chỉ ném bóng khi đã quan sát và đảm bảo an toàn cho khu vực bóng rơi; không luyện tập khi chưa khởi động cơ thể...).

+ Những yêu cầu khi lựa chọn địa điểm luyện tập ném bóng? (Địa điểm luyện tập cách xa đường giao thông, không có người và phương tiện qua lại; bằng phẳng, không trơn trượt; có khoảng cách an toàn ở khu vực gần ao, hồ, sông, suối,...).

+ Phối hợp chạy đà với ra sức cuối cùng có tác dụng gì? (Tăng sức mạnh và tốc độ khi thực hiện động tác ra sức cuối cùng,...).

2. Hoạt động của HS

– Thực hiện các bài tập vận dụng theo yêu cầu của GV.

– Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.

– Sử dụng các bài tập đã học để tự luyện tập và vui chơi cùng các bạn.

– Vận dụng kiến thức đã học để tự đánh giá kết quả luyện tập.

C - TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC TIẾT HỌC

(Hoạt động chung cả lớp)

Thực hiện tương tự như ở Bài 1, Chủ đề - Chạy cự li ngắn (Mục c, trang 32).

Bài 3

Chuẩn bị chạy đà và chạy đà

A - MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I – MỤC TIÊU

Luyện tập kĩ thuật chạy đà và phối hợp các giai đoạn ném bóng.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Kiến thức: Biết cách luyện tập kĩ thuật.

– Kĩ năng: Thực hiện được kĩ thuật, đảm bảo nhịp độ các bước chạy.

– Thể lực: Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động và sức mạnh tay – ngực.

– Thái độ: Tích cực hợp tác trong học tập, tôn trọng và giúp đỡ các bạn.

B - HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

I – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.

– Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu khái quát về kĩ thuật chạy đà.

– Đặt câu hỏi để thu hút, khích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS về kĩ thuật chạy đà trong ném bóng:

+ Kể tên những hoạt động của con người cần phải "lấy đà" khi thực hiện.

+ Cần phải chạy đà để nhảy xa hơn hoặc nhảy cao hơn, vì sao?

+ Chạy đà có tác dụng gì khi ném bóng?

– Tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.

– Khởi động cơ thể: Tổ chức và hướng dẫn HS khởi động cơ thể bằng các hoạt động đơn giản, quen thuộc (chạy tại chỗ, xoay các khớp, trò chơi hỗ trợ khởi động).

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, liên hệ với những hiểu biết đã có về động tác chạy đà.

– Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.

– Thực hiện các bài tập khởi động cơ thể.

II – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

(Hoạt động chung cả lớp)

Hình vẽ và nội dung của bài được trình bày theo hoạt động của người thuận tay phải (thuận tay trái thực hiện ngược lại).

1. Hoạt động của GV

a) Giới thiệu nội dung kiến thức mới

Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu các giai đoạn của kĩ thuật chạy đà:

Chuẩn bị chạy đà

Đứng chân trước chân sau, chân khác bên với tay cầm bóng đặt ở phía trước, bàn chân thẳng với hướng ném bóng. Trọng lượng cơ thể dồn vào chân trước, chân sau chạm đất bằng nửa trước bàn chân. Tay thuận cầm bóng ngang đầu, lòng bàn tay hướng ra trước.



Hình 1.
Chuẩn bị chạy đà

Chạy đà

– Chạy đà: Chạy đà từ 13 – 15 bước (một bước chạy bằng hai bước thường) với tốc độ tăng dần và duy trì tốc độ đã đạt được để thực hiện các bước cuối.

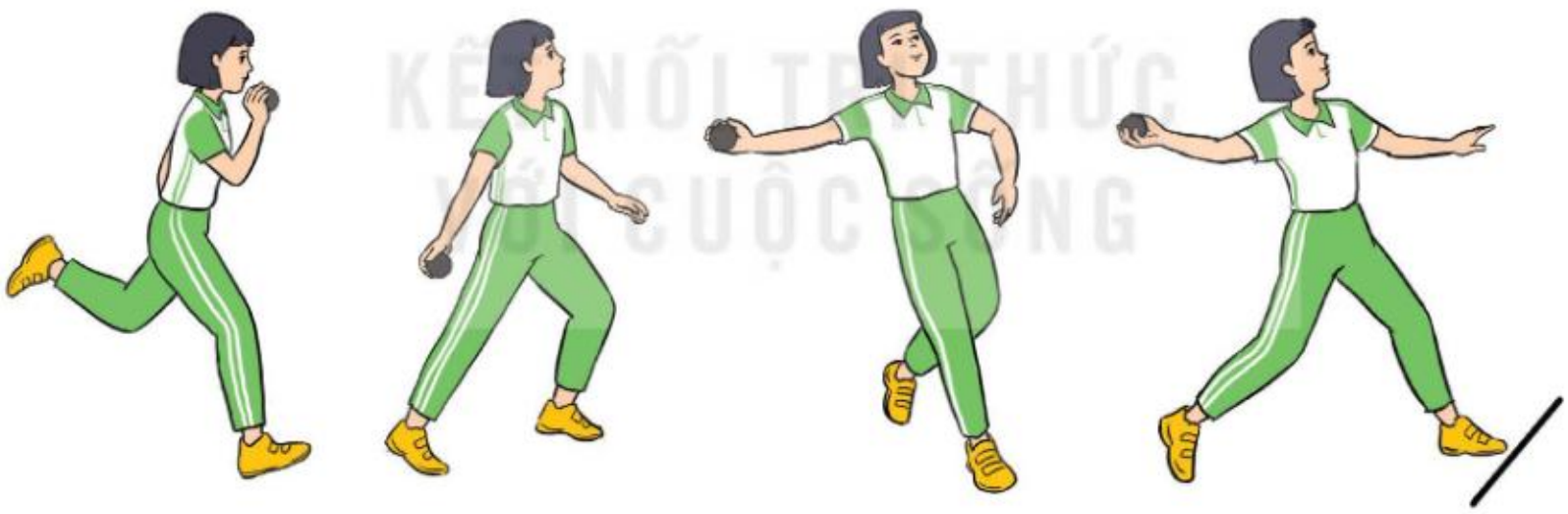
– Chạy đà bốn bước cuối:

+ Bước 1: Chân phải bước ra trước, tay phải đưa ra trước, xuống dưới.

+ Bước 2: Chân trái bước ra trước, bàn chân xoay sang phải. Tay phải tiếp tục đưa xuống dưới, ra sau.

+ Bước 3: Chân phải bước ra trước, bàn chân hướng sang phải. Tay phải tiếp tục đưa ra sau, lên cao, thân người ngả ra sau.

+ Bước 4: Chân trái bước ra trước, bàn chân hướng về phía ném bóng. Thân người ngả ra sau, vai trái hướng về phía ném bóng, tay phải ở phía sau chuẩn bị ra sức cuối cùng.



Bước 1 *Bước 2* *Bước 3* *Bước 4*

Hình 2. Chạy đà bốn bước cuối

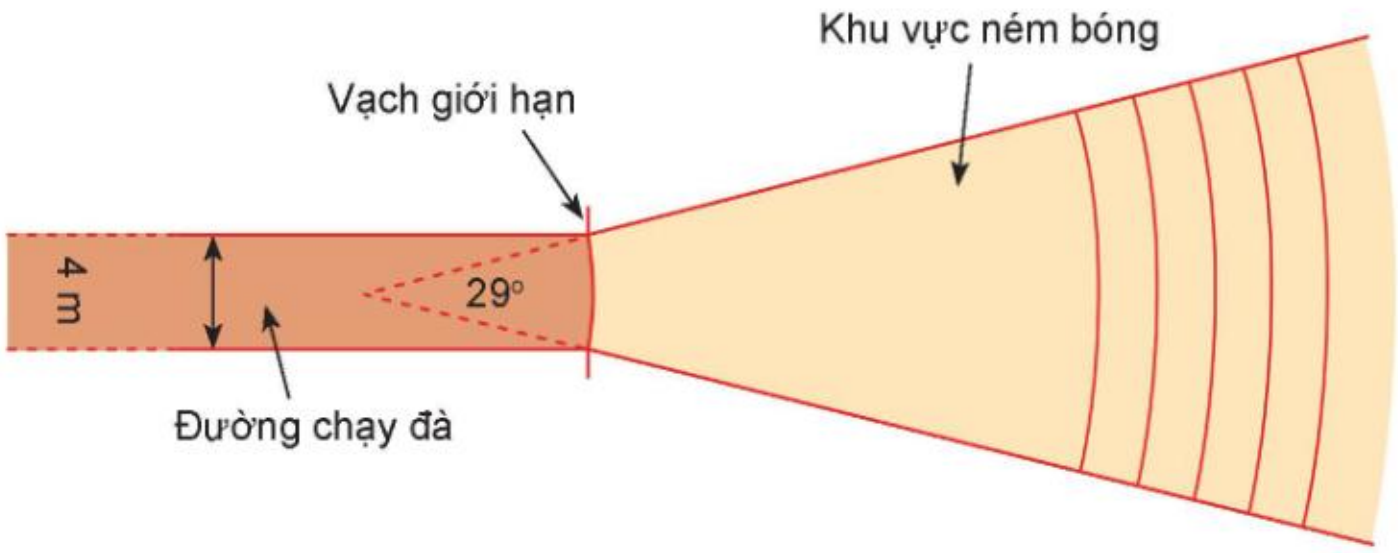
c) Một số điều luật cơ bản trong thi đấu ném bóng

– Bóng hình tròn, nặng 150 g.

– Đường chạy đà rộng 4 m, dài tối thiểu 25 m.

– Sân hình phễu có góc bằng 29°.

– Khi ném bóng xong, một bộ phận nào của cơ thể chạm vạch giới hạn hoặc khu vực ném bóng là phạm luật.



Hình 3. Sân ném bóng

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Cho HS thực hiện thử động tác chạy đà để có cảm nhận ban đầu về động tác.

– Cho HS luyện tập bốn bước chéo và phối hợp chạy đà theo động tác mẫu của GV (thực hiện từng bước; liên kết hai, ba, bốn bước; phối hợp chạy đà thường và bốn bước chéo từ chậm đến nhanh, từ không ra sức cuối cùng đến kết hợp ra sức cuối cùng, từ không có bóng đến có bóng).

– Chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập và cách sửa chữa:

+ Bước chạy đà quá ngắn; xác định khoảng cách thực hiện bốn bước chéo không phù hợp với độ dài thực hiện các bước chạy.

+ Hướng đặt bàn chân của bốn bước chéo không đúng; không chuyển trọng tâm và hướng của hông, vai không theo từng bước.

+ Nôn nóng trong luyện tập: Cố gắng tăng tốc độ thực hiện bốn bước chéo khi chưa thuần thục động tác.

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, lắng nghe GV hướng dẫn, làm mẫu động tác; hình thành biểu tượng đúng về động tác.

– Quan sát hình ảnh và động tác mẫu của GV; ghi nhớ tên gọi, cách thực hiện, hình thành biểu tượng đúng về động tác.

– Thực hiện thử từng động tác theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– Tập từng bước theo hiệu lệnh và động tác mẫu của GV.

III – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

(Hoạt động cá nhân, nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

a) Tổ chức hoạt động luyện tập

– Phổ biến thứ tự nội dung và yêu cầu luyện tập.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

– Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, nhóm, cả lớp.

– Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS.

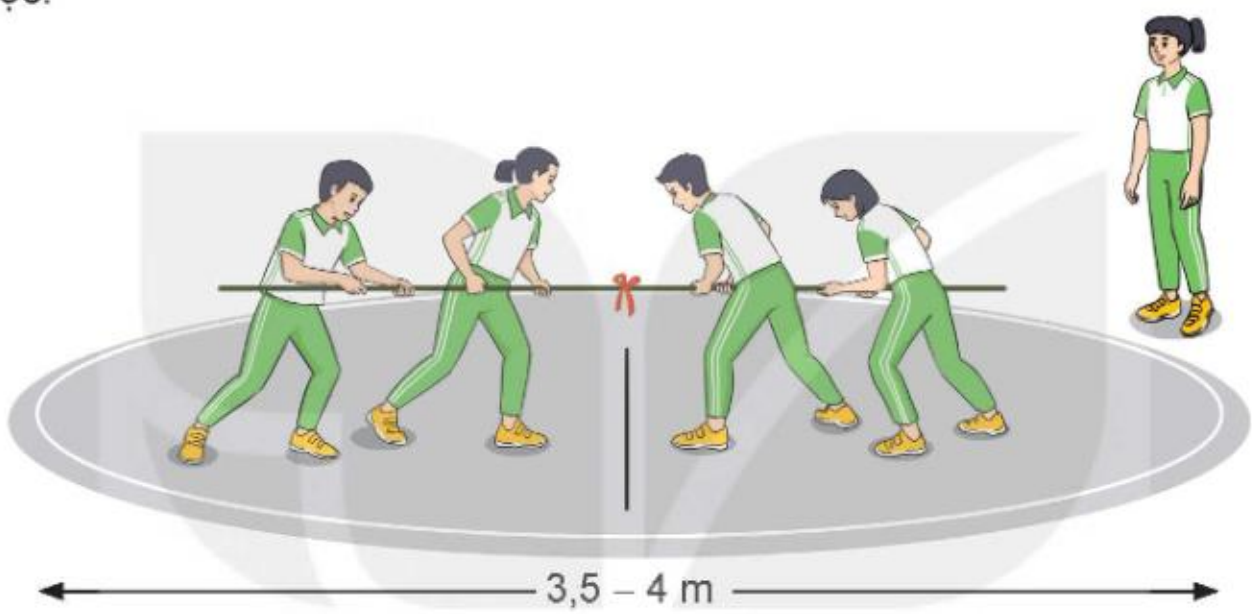
– Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót trong luyện tập chạy đà.

b) Tổ chức trò chơi phát triển sức mạnh tay – ngực

Đẩy gậy

– Chuẩn bị: Hai đội có số lượng nam, nữ bằng nhau, đứng đối diện nhau trong vòng tròn. Mỗi đội cầm một nửa chiều dài của gậy, điểm giữa của gậy trùng với vạch giữa sân.

– Thực hiện: Theo hiệu lệnh bắt đầu, mỗi đội dùng sức để đẩy đội bạn ra khỏi vòng tròn, dừng đẩy gậy khi đội bạn có người bị ngã. Đội có HS bước chân ra khỏi vòng tròn là đội thua cuộc.



Hình 4. Trò chơi Đẩy gậy

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

Luyện tập chạy đà bốn bước chéo từ chậm tới nhanh, từ không bóng đến có bóng, từ ném bóng gần đến ném bóng xa theo thứ tự:

– Một bước đà – ra sức cuối cùng.

– Phối hợp hai bước chéo cuối cùng – ra sức cuối cùng.

– Phối hợp bốn bước chéo.

– Phối hợp bốn bước chéo – ra sức cuối cùng – giữ thăng bằng.

– Phối hợp chạy đà thường – bốn bước chéo.

– Phối hợp chạy đà thường – bốn bước chéo – ra sức cuối cùng – giữ thăng bằng.

b) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm tập luyện và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

– Tập luyện từng bước đà và phối hợp hai, ba, bốn bước chéo (từ chậm đến nhanh).

– Tập luyện phối hợp một, hai, ba, bốn bước chéo với ra sức cuối cùng (từ không bóng đến có bóng).

– Phối hợp chạy đà – bốn bước chéo – ra sức cuối cùng – giữ thăng bằng (từ chậm đến nhanh, từ không bóng đến có bóng).

c) Luyện tập chung cả lớp

Trò chơi bổ trợ phát triển sức mạnh tay – ngực.

IV – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

(Hoạt động theo nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Thay đổi yêu cầu luyện tập theo hướng: Tăng mức độ chính xác về tư thế thân người và góc độ đặt bàn chân; tăng tốc độ thực hiện bốn bước chéo, tăng tốc độ chạy đà, tăng sự nỗ lực ra sức cuối cùng.

– Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng kiến thức đã học:

+ Tại sao cần cố gắng duy trì tốc độ chạy đà khi thực hiện bốn bước cuối? (Để phát huy có hiệu quả sức mạnh và tốc độ cho động tác ra sức cuối cùng).

+ Tại sao cần quan sát hướng ném bóng khi thực hiện động tác ra sức cuối cùng? (Để đảm bảo cho hướng phát lực của tay và cơ thể trùng với hướng ném bóng; đảm bảo cho điểm bóng rơi nằm trong khu vực ném bóng,...).

+ Tại sao đường bóng bị lệch so với hướng ném? (Tư thế ra sức cuối cùng không đúng; thời điểm bóng rời tay sớm hoặc muộn khi ra sức cuối cùng,...).

+ Những yếu tố nào quyết định mức độ bay xa của bóng? (Tốc độ chạy đà; khả năng phát lực; hướng, tầm khi ra sức cuối cùng; sức mạnh tay, vai, ngực,...).

– Hướng dẫn HS vận dụng bài tập, trò chơi đã học để tự luyện tập và vui chơi.

2. Hoạt động của HS

– Luyện tập các bài tập vận dụng theo yêu cầu của GV.

– Vận dụng kiến thức của bài học để trả lời câu hỏi của GV.

– Sử dụng các bài tập và trò chơi đã học để tự luyện tập và vui chơi.

– Vận dụng kiến thức đã học để tự đánh giá kết quả luyện tập.

C - TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC TIẾT HỌC

(Hoạt động chung cả lớp)

Thực hiện tương tự như ở Bài 1, Chủ đề - Chạy cự li ngắn (Mục c, trang 32).

CHỦ ĐỀ 3

CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH

A - NỘI DUNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

I – NỘI DUNG CHỦ ĐỀ

TT	Tên bài	Nội dung	Số tiết
1	Các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy cự li trung bình	– Đi, chạy thở sâu theo nhịp đơn – Đi, chạy thở sâu theo nhịp kép – Chạy theo đường hình số 8 – Chạy luồn cọc – Chạy theo đường dích dắc – Trò chơi phát triển sức bền	2
2	Chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng	– Kĩ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng – Kĩ thuật chạy giữa quãng trên đường vòng – Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy – Trò chơi phát triển sức bền	3
3	Xuất phát, tăng tốc độ sau xuất phát và chạy về đích	– Xuất phát cao và chạy tăng tốc độ sau xuất phát – Chạy về đích – Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy – Trò chơi phát triển sức bền	3

II – KẾ HOẠCH DẠY HỌC

TT	Tên bài	Kế hoạch dạy học		
		Tiết 1 – 2	Tiết 3 – 5	Tiết 6 – 8
1	Các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy cự li trung bình	+		
2	Chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng		+	
3	Xuất phát, tăng tốc độ sau xuất phát và chạy về đích			+

B - MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT CỦA CHỦ ĐỀ

I – MỤC TIÊU

– Trang bị cho HS một số kiến thức, kĩ năng ban đầu về chạy cự li trung bình.

– Hình thành và phát triển năng lực tự học, nhu cầu và thói quen rèn luyện thân thể.

– Rèn luyện sức bền chung, tính kỉ luật và khả năng nỗ lực ý chí.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Kiến thức

– Nhận biết được mục đích, tác dụng của luyện tập chạy cự li trung bình.

– Nhận biết được cấu trúc và hoạt động của các giai đoạn chạy cự li trung bình.

– Bước đầu biết cách tự luyện tập và sửa chữa một số sai sót đơn giản trong luyện tập.

– Biết vận dụng các bài tập để tự rèn luyện thân thể.

2. Kĩ năng

– Thực hiện được các động tác bổ trợ chạy cự li trung bình.

– Bước đầu thực hiện được các giai đoạn chạy cự li trung bình theo động tác mẫu và yêu cầu của GV.

– Phát hiện và tự sửa chữa được một số sai sót đơn giản trong luyện tập.

– Bước đầu thực hành được các hình thức luyện tập cá nhân, tổ, nhóm.

– Vận dụng được các bài tập đã học để tự luyện tập.

3. Thể lực

Bước đầu có sự phát triển về sức bền chung và năng lực liên kết vận động.

4. Thái độ

– Tích cực, tự giác và nỗ lực ý chí trong luyện tập.

– Bước đầu thể hiện tinh thần hợp tác trong luyện tập.

– Bước đầu có thói quen và nhu cầu tự luyện tập.

C - NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

Bài 1

Các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy cự li trung bình

A - MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I – MỤC TIÊU

Luyện tập các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy cự li trung bình.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Kiến thức: Nhận biết được các động tác, biết cách luyện tập.

– Kĩ năng: Thực hiện được động tác.

– Thể lực: Bước đầu có sự phát triển về năng lực liên kết vận động.

– Thái độ: Kiên trì và nỗ lực khắc phục mệt mỏi trong luyện tập.

B - HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

I – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.

– Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu khái quát về chạy cự li trung bình.

– Đặt câu hỏi để thu hút, khích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS về chạy cự li trung bình:

+ Nêu những điểm khác nhau giữa chạy cự li trung bình và chạy cự li ngắn.

+ Biểu hiện của tốc độ chạy cự li trung bình như thế nào (nhanh hơn hay chậm hơn so với chạy cự li ngắn)?

– Tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.

– Khởi động cơ thể: Tổ chức và hướng dẫn HS khởi động cơ thể bằng các hoạt động đơn giản, quen thuộc (chạy tại chỗ, xoay các khớp, trò chơi hỗ trợ khởi động).

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, liên hệ với những hiểu biết đã có về chạy cự li trung bình.

– Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.

– Thực hiện các bài tập khởi động cơ thể.

II – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động của GV

a) Giới thiệu nội dung kiến thức mới

Sử dụng hình ảnh trực quan (tranh ảnh, video), động tác mẫu giới thiệu các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy:

Đi, chạy thở sâu theo nhịp đơn

Hai bước đi hoặc chạy chậm, thực hiện một lần hít vào sâu bằng mũi.

Hai bước tiếp theo, thực hiện một lần thở ra bằng mũi và miệng.

Luân phiên hít vào, thở ra theo nhịp đơn trong khi đi hoặc chạy chậm.

Đi, chạy thở sâu theo nhịp kép

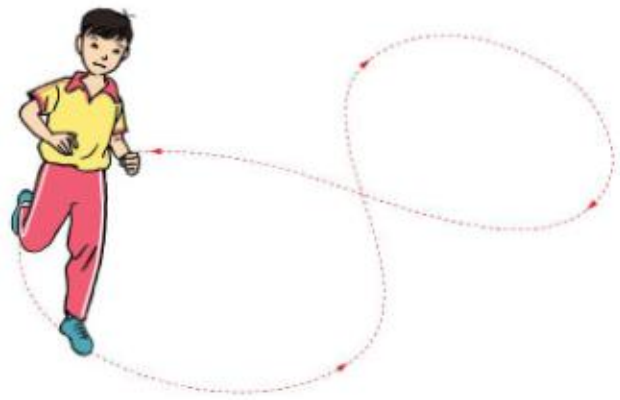
Hai bước đi hoặc chạy chậm, thực hiện hai lần hít vào liên tục bằng mũi.

Hai bước tiếp theo, thực hiện hai lần thở ra liên tục bằng mũi và miệng.

Luân phiên hít vào, thở ra theo nhịp kép trong khi đi hoặc chạy chậm.

Chạy theo đường hình số 8

Khi chạy, thân người hơi nghiêng vào phía trong của đường vòng, tay ở phía bên ngoài đường vòng đánh rộng hơn tay phía trong. Luôn duy trì đều nhịp thở.



Hình 1. Chạy theo đường hình số 8

Chạy luồn cọc

Khi chạy vòng qua cọc, thực hiện nghiêng thân người và đánh tay như chạy theo hình số 8. Luôn duy trì đều nhịp thở trong quá trình chạy.

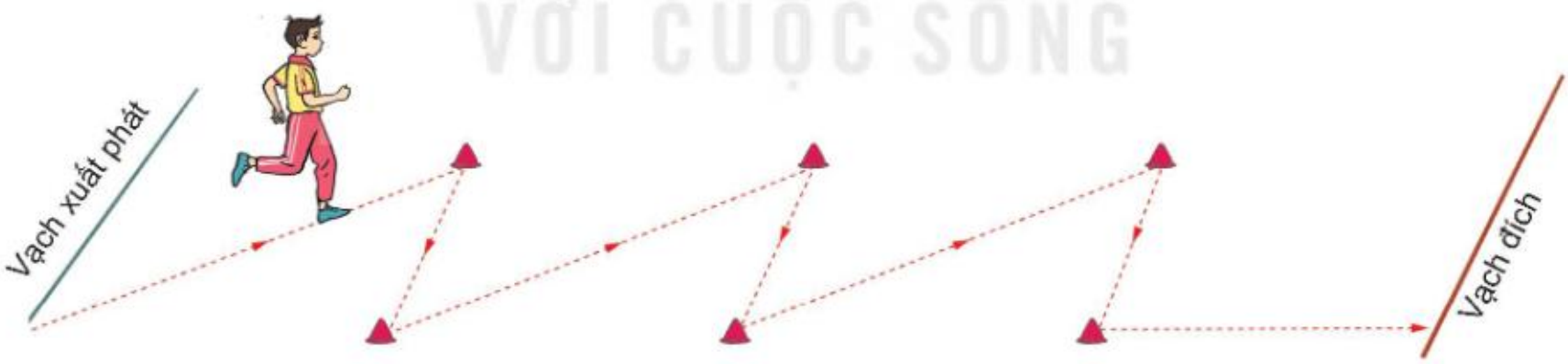


Hình 2. Chạy luồn cọc

Chạy theo đường dích dắc

– Giảm tốc độ khi chuyển hướng tại các điểm gấp khúc.

– Luôn duy trì đều nhịp thở trong quá trình chạy.



Hình 3. Chạy theo đường dích dắc

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Cho HS tự thực hiện thử các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy để có cảm nhận ban đầu về động tác.

– Cho HS đồng loạt thực hiện các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy theo động tác mẫu của GV.

– Chỉ dẫn một số sai sót thường gặp khi luyện tập:

+ Duy trì nhịp thở không đều, nhịn thở.

+ Không chuyển tư thế thân trên khi chạy trên đường vòng.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, ghi nhớ tên gọi, cấu trúc và cách thực hiện; hình thành biểu tượng đúng về các động tác.

– Thực hiện thử từng động tác theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– Tập từng động tác theo hiệu lệnh và động tác mẫu của GV.

III – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

(Hoạt động cá nhân, nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

a) Tổ chức hoạt động luyện tập

– Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập các động tác bổ trợ.

– Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, nhóm, cả lớp.

– Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS.

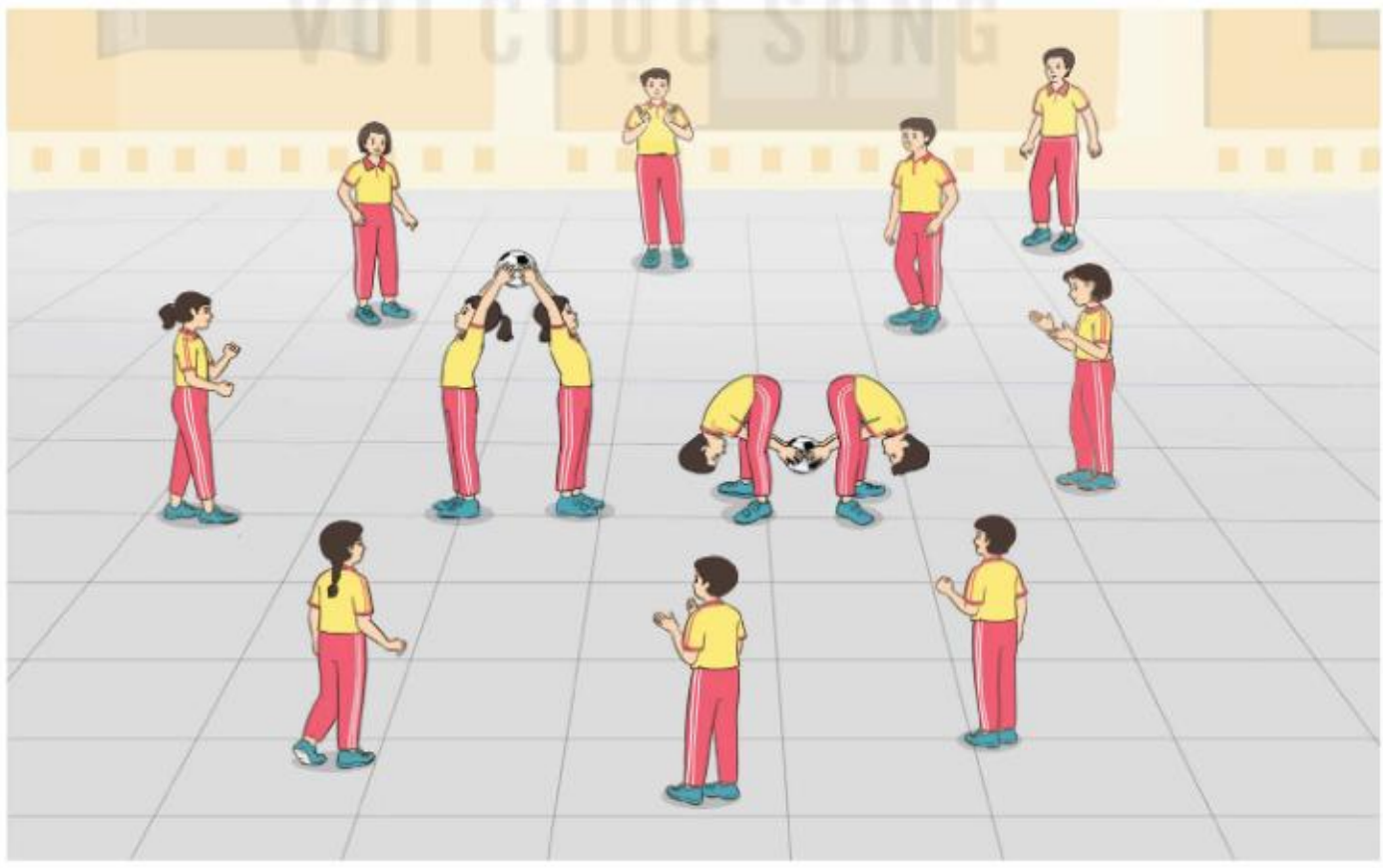
– Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót trong luyện tập.

b) Tổ chức trò chơi phát triển sức bền

Chuyển bóng nhanh qua hai chân và trên đầu

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một vòng tròn hướng mặt vào trong. Trong vòng tròn có hai nhóm, mỗi nhóm hai HS đứng quay lưng vào nhau với khoảng cách 0,5 m, một HS cầm bóng (bóng đá hoặc bóng rổ).

– Thực hiện: Hai HS chuyển bóng cho nhau qua giữa hai chân và trên đầu bằng hai tay. Chuyển bóng nhanh, liên tục trong 1 phút, nhóm có số lần chuyển bóng nhiều nhất của đội là nhóm thắng cuộc.



Hình 4. Trò chơi Chuyển bóng nhanh qua hai chân và trên đầu

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

– Đứng tại chỗ và chạy chậm tập thở theo nhịp đơn, nhịp kép.

– Luyện tập các động tác bổ trợ theo thứ tự từ chậm đến nhanh, phối hợp thở theo nhịp đơn, nhịp kép.

b) Luyện tập nhóm

– Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

+ Chạy chậm, chạy nhanh tập tư thế thân người và đánh tay khi chuyển hướng.

+ Phối hợp tập thở theo nhịp đơn, nhịp kép.

– Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

c) Luyện tập chung cả lớp

Trò chơi phát triển sức bền.

IV – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

(Hoạt động theo nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Thay đổi nội dung và yêu cầu luyện tập theo hướng: Tăng tốc độ, số lần, quãng đường thực hiện bài tập.

– Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng kiến thức đã học:

+ Có thể vận dụng thở sâu theo nhịp đơn, nhịp kép trong những hoạt động nào? (Trong các hoạt động có liên quan đến vận động thể lực,...).

+ Tại sao khi chạy trên đường vòng phải nghiêng người vào tâm của đường vòng? (Để khắc phục lực li tâm, giữ thăng bằng cho cơ thể).

+ Tại sao phải giảm tốc độ và hạ thấp trọng tâm khi chuyển hướng chạy? (Để khắc phục trạng thái mất thăng bằng khi chuyển hướng chạy).

– Hướng dẫn HS vận dụng luyện tập nhảy dây kết hợp tập thở theo nhịp đơn, nhịp kép.

– Hướng dẫn HS sử dụng các động tác và trò chơi đã học để tự luyện tập và vui chơi hằng ngày.

2. Hoạt động của HS

– Luyện tập các bài tập vận dụng theo yêu cầu của GV.

– Vận dụng kiến thức của bài học để trả lời câu hỏi của GV.

– Sử dụng các bài tập và trò chơi đã học để tự luyện tập và vui chơi.

– Vận dụng kiến thức đã học để tự đánh giá kết quả luyện tập.

C - TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC TIẾT HỌC

(Hoạt động chung cả lớp)

Thực hiện tương tự như ở Bài 1, Chủ đề - Chạy cự li ngắn (Mục c, trang 32).

Bài 2

Chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng

A - MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I – MỤC TIÊU

Làm quen kĩ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Kiến thức: Có nhận biết ban đầu về hình thái, cách thực hiện kĩ thuật chạy giữa quãng.

– Kĩ năng: Bước đầu thực hiện được kĩ thuật theo hướng dẫn và yêu cầu của GV.

– Thể lực: Bước đầu có sự phát triển về sức bền chung và năng lực liên kết vận động.

– Thái độ: Chủ động sử dụng bài tập phù hợp với bản thân để rèn luyện thân thể hằng ngày.

B - HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

I – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.

– Sử dụng phương tiện trực quan, động tác mẫu giới thiệu khái quát về chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng.

– Đặt câu hỏi để thu hút, khích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS về chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng từ những hiểu biết về chạy cự li ngắn đã học:

+ Hãy kể tên các giai đoạn trong chạy cự li ngắn.

+ Hãy nêu đặc điểm của giai đoạn chạy giữa quãng (giai đoạn thứ mấy, đặc điểm về tốc độ, cự li).

+ Nêu sự khác biệt giữa giai đoạn chạy giữa quãng với các giai đoạn khác.

– Tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.

– Khởi động cơ thể: Tổ chức, hướng dẫn HS thực hiện các bài tập vận động đơn giản, quen thuộc để khởi động cơ thể.

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, liên hệ với những điều đã biết về chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng.

– Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.

– Thực hiện các bài tập khởi động theo yêu cầu của GV.

II – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động của GV

a) Giới thiệu nội dung kiến thức mới

Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu khái quát về:

Kĩ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng

– Thân người hơi ngả ra trước, đầu thẳng, mắt nhìn phía trước.

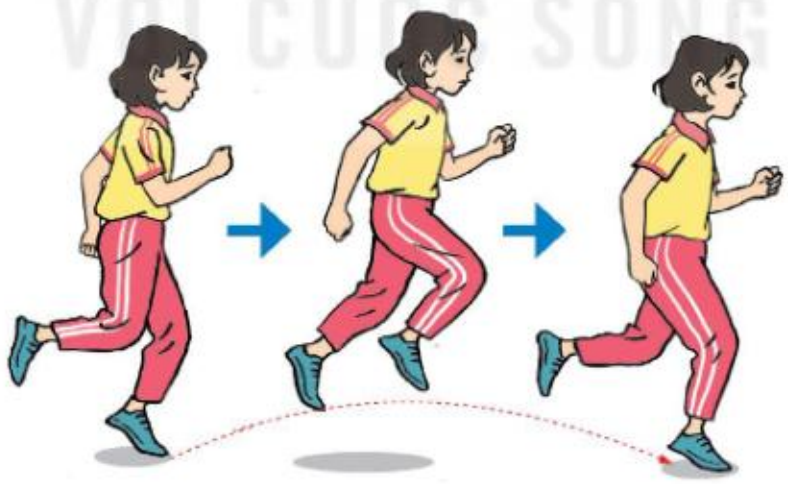
– Hoạt động của tay: Chếch vào trong khi ra trước, chếch ra ngoài khi ra sau.

– Hoạt động của chân:

+ Khi ra trước: Tích cực đưa đùi lên trên, ra trước và chạm đất bằng nửa trước bàn chân.

+ Khi ở phía sau: Kết hợp duỗi và đạp mạnh lên đường chạy để đưa cơ thể tiến ra trước.

– Phối hợp hoạt động của tay và chân: Luân phiên đánh tay theo hướng trước, sau ngược với chiều chuyển động của chân cùng bên.



Hình 1. Tư thế thân người và hoạt động của tay, chân trong mỗi bước chạy

Kĩ thuật chạy giữa quãng trên đường vòng

– Chạy trên đường vòng được thực hiện theo hướng ngược chiều kim đồng hồ.

– Tư thế thân người: Thân trên hơi nghiêng sang trái, hướng về tâm của đường vòng.

– Động tác tay: Tay phải luôn chuyển động với biên độ rộng hơn tay trái.

– Động tác chân: Khi tiếp đất, bàn chân phải hơi xoay vào trong.

Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy

– Thi đấu chạy cự li trung bình, vận động viên không chạy theo đường chạy riêng.

– Chạy cự li trung bình từ 500 m đến dưới 2000 m (trong đó môn chạy 800 m và 1500 m là nội dung thi trong Thế vận hội).

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Cho HS tự thực hiện thử chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng theo hình ảnh đã ghi nhớ để có cảm nhận ban đầu về yêu cầu thực hiện động tác.

– Cho HS đứng tại chỗ thực hiện tư thế thân người, động tác đánh tay trên đường thẳng, đường vòng.

– Cho HS làm quen với các yêu cầu của chạy giữa quãng theo hiệu lệnh của GV.

– Chỉ dẫn một số sai sót đơn giản cần chú ý khi luyện tập:



Hình 2. Chạy giữa quãng trên đường vòng

+ Thân trên và đầu ngửa ra sau khi chạy.

+ Hướng chạy không thẳng; thân trên bị lắc khi chạy.

+ Cố gắng nhịn thở khi chạy.

+ Bước chạy quá ngắn (so với chiều cao của thân người và độ dài của chân).

+ Bước chân thấp sát mặt đường chạy.

+ Khớp gối cơ bản thẳng khi chạy (lê chân trên đường chạy).

+ Thiếu nỗ lực khi thực hiện động tác đạp sau.

+ Chân tiếp đất bằng cả bàn chân.

2. Hoạt động của HS

– Quan sát, lắng nghe GV giới thiệu về kĩ thuật và cách luyện tập; ghi nhớ, hình thành biểu tượng đúng về các động tác.

– Thực hiện thử chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng theo hình ảnh và yêu cầu đã ghi nhớ.

– Luyện tập chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng theo hiệu lệnh của GV.

III – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

(Hoạt động cá nhân, nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

a) Tổ chức hoạt động luyện tập

– Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng.

– Hướng dẫn trình tự luyện tập:

+ Chạy lặp lại cự li 60 m, 80 m, 100 m trên đường thẳng, đường vòng với tốc độ trung bình (số lần lặp lại theo hướng dẫn của GV).

+ Nâng dần cự li chạy sau các buổi tập theo hướng dẫn của GV.

– Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, nhóm, cả lớp.

– Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS.

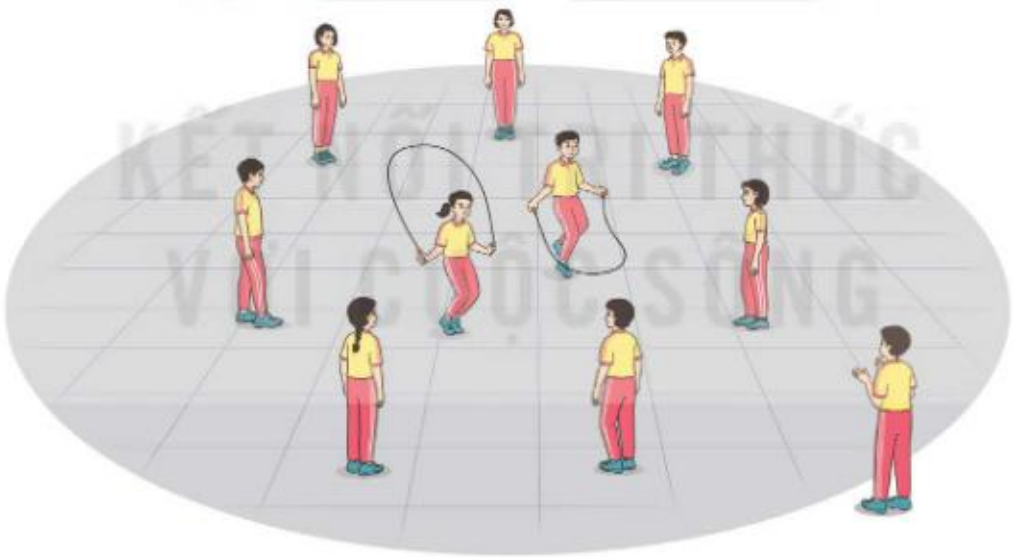
– Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện kĩ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng kết hợp với nhịp thở.

b) Tổ chức trò chơi phát triển sức bền

Ai nhảy dây được nhiều lần

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm, mỗi nhóm đứng thành một vòng tròn.

– Thực hiện: Lần lượt từ hai đến ba HS nhảy dây kiểu chụm chân hoặc chân trước chân sau liên tục trong 1 phút. Kết thúc, HS có số lần nhảy nhiều nhất của nhóm là người thắng cuộc.



Hình 3. Trò chơi Ai nhảy dây được nhiều lần

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

– Luyện tập các nội dung: Tư thế thân người, cách đánh tay, cách đặt bàn chân; nhịp thở đơn, kép.

– Trình tự luyện tập: Từ tại chỗ đến di chuyển, từ chậm đến nhanh.

b) Luyện tập nhóm

– Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập trên đường thẳng, đường vòng:

+ Tập tư thế thân người, động tác tay, chân với cự li, số lần theo hướng dẫn của GV.
+ Phối hợp tập thở sâu theo nhịp đơn, nhịp kép trong khi chạy.
– Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

c) Luyện tập chung cả lớp

Trò chơi phát triển sức bền.

IV – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

(Hoạt động theo nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Thay đổi nội dung, yêu cầu thực hiện các bài tập chạy giữa quãng theo hướng: Thay đổi đường chạy, tăng tốc độ và cự li chạy.

– Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng kiến thức đã học:

+ Nêu những điểm khác biệt giữa chạy giữa quãng trên đường thẳng và đường vòng. (Tư thế thân người; hướng tiếp đất của hai bàn chân; hướng chuyển động và biên độ chuyển động của hai tay).

+ Nêu những biểu hiện về tốc độ, mức độ dùng sức và hoạt động hô hấp khi chạy giữa quãng trên cự li trung bình. (Tuy tốc độ và mức độ dùng sức không lớn như chạy cự li ngắn, nhưng mức độ "nợ" oxygen của cơ thể lớn hơn nhiều so với chạy cự li ngắn, vì vậy hoạt động của cơ quan hô hấp đạt công suất lớn).

+ So sánh mức độ mệt mỏi trong chạy cự li trung bình với chạy cự li ngắn. (Do mức độ "nợ" oxygen lớn hơn so với chạy cự li ngắn, nên sự mệt mỏi trong chạy cự li trung bình lớn hơn, lâu hơn,...).

– Hướng dẫn HS vận dụng chạy giữa quãng theo địa hình tự nhiên để rèn luyện thân thể.

– Hướng dẫn HS cùng các bạn chơi nhảy dây để rèn luyện sức bền chung khi ở nhà, trong giờ ra chơi khi ở trường.

2. Hoạt động của HS

– Thực hiện bài tập vận dụng theo yêu cầu của GV.

– Vận dụng kiến thức đã học để trả lời câu hỏi của GV.

– Tự luyện tập chạy giữa quãng theo địa hình tự nhiên để rèn luyện sức bền chung.

– Sử dụng trò chơi đã học để cùng các bạn vui chơi và rèn luyện thân thể.

C - TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC TIẾT HỌC

(Hoạt động chung cả lớp)

Thực hiện tương tự như ở Bài 1, Chủ đề - Chạy cự li ngắn (Mục c, trang 32).

Bài 3

Xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát Chạy về đích

A - MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I – MỤC TIÊU

Làm quen với giai đoạn xuất phát và chạy về đích.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Kiến thức: Có nhận biết ban đầu về hình thái, cách thực hiện kĩ thuật xuất phát trên đường thẳng, đường vòng, chạy tăng tốc độ sau xuất phát và chạy về đích.

– Kĩ năng: Bước đầu thực hiện được kĩ thuật theo hướng dẫn và yêu cầu của GV.

– Thể lực: Bước đầu có sự phát triển về sức bền chung và năng lực liên kết vận động.

– Thái độ: Tích cực, chủ động tự rèn luyện thân thể hằng ngày.

B - HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

I – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.

– Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu khái quát về kĩ thuật xuất phát cao trên đường thẳng, đường vòng, chạy tăng tốc độ sau xuất phát và chạy về đích.

– Đặt câu hỏi để thu hút, khích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS về xuất phát và chạy về đích trong chạy cự li trung bình:

+ Trên cơ sở kiến thức của kĩ thuật chạy cự li ngắn đã học, hãy nêu vắn tắt nhiệm vụ của bốn giai đoạn: Xuất phát, chạy tăng tốc độ sau xuất phát, chạy giữa quãng và chạy về đích.

+ Có thể vận dụng kĩ thuật chạy cự li trung bình để chạy trong điều kiện tự nhiên, và chạy vượt chướng ngại vật được hay không?

+ Chạy về đích thường được thực hiện trong hoàn cảnh nào?

– Tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.

– Khởi động cơ thể: Tổ chức, hướng dẫn HS khởi động cơ thể bằng các hoạt động đơn giản, quen thuộc (chạy nhẹ nhàng theo địa hình tự nhiên, xoay các khớp, khởi động chuyên môn, trò chơi hỗ trợ khởi động).

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, liên hệ với những điều đã biết về xuất phát và chạy về đích.

– Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.

– Thực hiện các hoạt động khởi động cơ thể theo yêu cầu và hướng dẫn của GV.

II – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động của GV

a) Giới thiệu nội dung kiến thức mới

Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu, giới thiệu về kĩ thuật xuất phát cao hai điểm tựa, chạy tăng tốc sau xuất phát và chạy về đích:

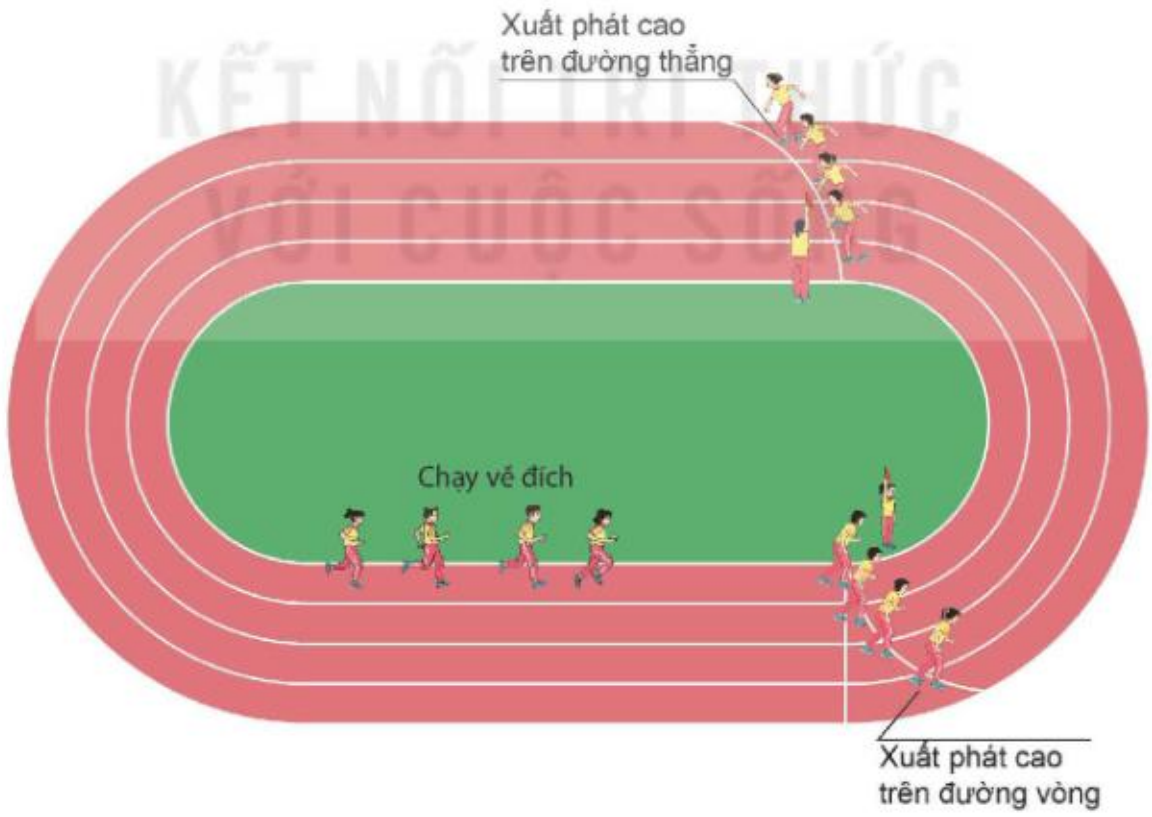
***Xuất phát cao** và chạy tăng tốc độ sau xuất phát*

Xuất phát trong cự li trung bình gồm có: Xuất phát cao trên đường thẳng, xuất phát cao trên đường vòng.

Khi có khẩu lệnh:

– "Vào chỗ": Nhanh chóng bước đến sau vạch xuất phát và đứng ở tư thế sẵn sàng như chạy cự li ngắn.

– "Chạy!": Nhanh chóng rời vị trí xuất phát và tăng tốc độ (không nỗ lực để đạt tốc độ tối đa như chạy cự li ngắn) hướng tới chạy theo mép trong của đường chạy.



Hình 1. Xuất phát cao trên đường thẳng, đường vòng và chạy về đích

Chạy về đích

– Khi về đích cố gắng duy trì hoặc tăng tốc độ để chạy qua đích.

– Khi qua vạch đích chuyển dần sang chạy chậm rồi đi bộ kết hợp hít thở sâu và thả lỏng cơ thể. Tuyệt đối không ngồi hoặc nằm.

Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy

Trong thi đấu chạy cự li trung bình:

– Xuất phát được thực hiện ở tư thế xuất phát cao.

– Vạch xuất phát là một đường vòng cung để tất cả các vận động viên có cự li thi đấu bằng nhau.

– Khi chạy trong sân vận động, muốn vượt lên người phía trước phải vượt về phía bên phải.

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Cho HS tự thực hiện thử kĩ thuật xuất phát cao hai điểm tựa trên đường thẳng, đường vòng và chạy về đích.

– Cho HS xuất phát cao trên đường thẳng, đường vòng, chạy tăng tốc độ sau xuất phát và chạy về đích theo hiệu lệnh, động tác mẫu của GV.

– Chỉ dẫn một số sai sót thường gặp khi luyện tập:

+ Xuất phát: Khi có lệnh "Sẵn sàng!" không chuyển trọng tâm cơ thể ra chân trước, bàn chân giậm vạch xuất phát hoặc không đặt sát mép sau của vạch xuất phát.

+ Chạy tăng tốc độ sau xuất phát: Cố gắng đạt tốc độ cao nhất, không hướng tới mép trong của đường chạy.

+ Chạy về đích: Nhảy qua vạch đích, nằm, ngồi sau khi về đích.

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, lắng nghe GV hướng dẫn, làm mẫu; hình thành biểu tượng đúng về kĩ thuật; ghi nhớ cách luyện tập và một số điều cơ bản của Luật thi đấu điền kinh.

– Thực hiện thử kĩ thuật theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– Làm quen với các kĩ thuật theo hiệu lệnh và động tác mẫu của GV.

III – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

(Hoạt động cá nhân, nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

a) Tổ chức hoạt động luyện tập

– Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập các kĩ thuật.

– Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, nhóm, cả lớp.

– Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS.

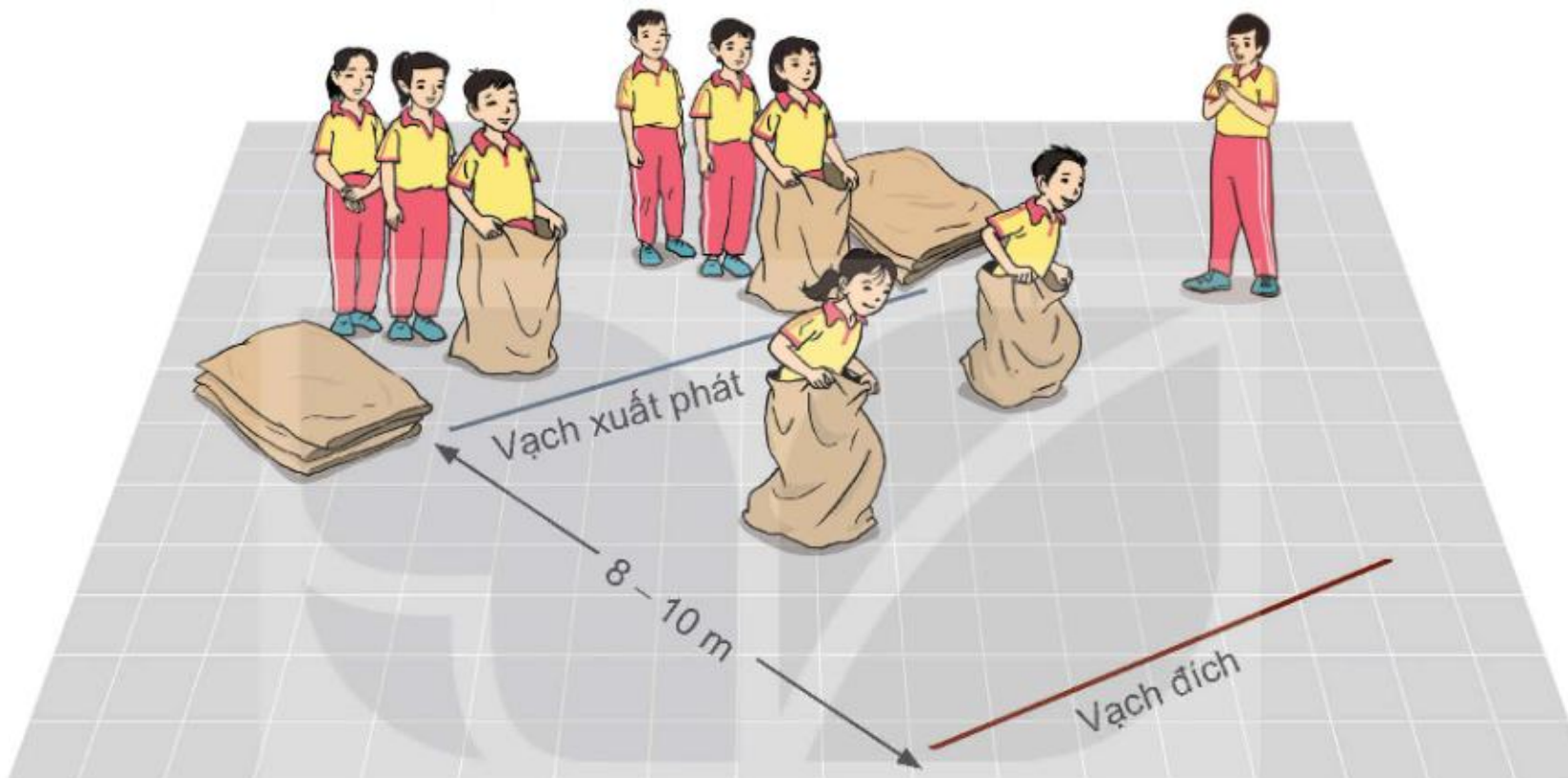
– Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện kĩ thuật xuất phát cao trên đường thẳng, đường vòng và kĩ thuật chạy về đích.

b) Tổ chức trò chơi phát triển sức bền

Nhảy bao bố

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.

– Thực hiện: Lần lượt từng HS của mỗi đội đứng trong bao bố (hai tay giữ miệng bao) và bật nhảy đến đích. HS tiếp theo chỉ xuất phát khi HS phía trước đã vượt qua vạch đích, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 2. Trò chơi Nhảy bao bố

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

Tập xuất phát cao trên trường thẳng, đường vòng và chạy băng qua đích theo thứ tự:

– Tập hô khẩu lệnh và xuất phát theo khẩu lệnh từ chậm đến nhanh.

– Tập xuất phát trên đường thẳng trước, đường vòng sau.

– Phối hợp chạy giữa quãng và chạy băng qua đích.

b) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm tập luyện và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

– Xuất phát cao trên đường thẳng, đầu đường vòng.

– Phối hợp xuất phát và chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng.

– Phối hợp chạy giữa quãng, chạy về đích trên cự li 60 m, 80 m.

– Phối hợp xuất phát – chạy giữa quãng – chạy về đích (cự li tối đa trong một lần chạy: 200 m – 300 m đối với nữ; 250 m – 350 m đối với nam).

c) Luyện tập chung cả lớp

Trò chơi phát triển sức bền.

IV – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

(Hoạt động theo nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Thay đổi nội dung, yêu cầu luyện tập theo hướng: Tăng độ chính xác khi thực hiện kĩ thuật xuất phát, tăng dần cự li và tốc độ khi phối hợp các giai đoạn, tập luyện trong điều kiện HS đã xuất hiện mệt mỏi (để phát triển sức bền).

– Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng:

+ Vì sao phải nỗ lực ý chí cao để duy trì tốc độ khi về đích? (Vì cơ thể đã xuất hiện mệt mỏi).

+ Làm gì để duy trì tốc độ hoặc tăng tốc độ khi về đích? (Nỗ lực duy trì hoặc tăng độ dài và tần số bước chạy).

+ Tại sao vạch xuất phát trong chạy cự li trung bình phải là một đường vòng cung? (Để tất cả vận động viên trong cùng một đợt chạy đều có cự li chạy bằng nhau).

– Hướng dẫn HS sử dụng các bài tập chạy cự li trung bình để tự rèn luyện thân thể.

2. Hoạt động của HS

– Thực hiện bài tập vận dụng của GV.

– Thảo luận, trả lời câu hỏi vận dụng của GV.

– Sử dụng TCVĐ, bài tập chạy cự li trung bình để vui chơi cùng các bạn và tập thể dục buổi sáng ở nhà.

C - TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC TIẾT HỌC

(Hoạt động chung cả lớp)

Thực hiện tương tự như ở Bài 1, Chủ đề - Chạy cự li ngắn (Mục c, trang 32).

CHỦ ĐỀ 4

BÀI TẬP THỂ DỤC

A - NỘI DUNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

I – NỘI DUNG CHỦ ĐỀ

TT	Tên bài	Nội dung	Số tiết
1	Bài thể dục liên hoàn	– Từ nhịp 1 đến nhịp 11 – Trò chơi phát triển khéo léo	2
2	Bài thể dục liên hoàn	– Từ nhịp 12 đến nhịp 23 – Trò chơi phát triển khéo léo	2
3	Bài thể dục liên hoàn	– Từ nhịp 24 đến nhịp 30 – Trò chơi phát triển khéo léo	3

II – KẾ HOẠCH DẠY HỌC

TT	Nội dung	Kế hoạch thực hiện		
		Tiết 1 – 2	Tiết 3 – 4	Tiết 5 – 7
1	Bài thể dục liên hoàn (Từ nhịp 1 đến nhịp 11)	+		
2	Bài thể dục liên hoàn (Từ nhịp 12 đến nhịp 23)		+	
3	Bài thể dục liên hoàn (Từ nhịp 24 đến nhịp 30)			+

B - MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT CỦA CHỦ ĐỀ

I – MỤC TIÊU

– Trang bị cho HS kiến thức, kĩ năng thực hành bài tập thể dục liên hoàn.

– Rèn luyện tư thế, phát triển năng lực liên kết vận động, năng lực định hướng trong không gian và nhịp điệu.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Kiến thức

– Nhận biết được mục đích, tác dụng luyện tập bài tập thể dục.

– Nhận biết và ghi nhớ được hình thái biểu hiện, tên gọi các động tác.

– Biết cách đếm nhịp, cách thực hiện các động tác.

– Nhận biết được một số sai sót đơn giản trong luyện tập, cách sửa chữa.

– Nhận biết yêu cầu và cách hoạt động nhóm, biết hợp tác với bạn để luyện tập.

– Biết cách vận dụng bài tập để tự rèn luyện thân thể.

2. Kĩ năng

– Thực hiện cơ bản đúng các động tác theo nhịp.

– Phát hiện và tự sửa chữa được một số sai sót đơn giản trong luyện tập.

– Thực hành được bài tập theo nhịp tự hô để rèn luyện thân thể.

3. Thể lực

Có sự phát triển về năng lực liên kết động tác, năng lực định hướng và nhịp điệu.

4. Thái độ

– Tích cực, chủ động trong phối hợp nhóm, tổ để luyện tập.

– Bước đầu có thói quen và nhu cầu tự luyện tập.

C - NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

Bài 1

Bài thể dục liên hoàn (từ nhịp 1 đến nhịp 11)

A - MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I – MỤC TIÊU

Luyện tập từ nhịp 1 đến nhịp 11 bài tập thể dục liên hoàn.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Kiến thức: Nhận biết được động tác và biết cách luyện tập.

– Kĩ năng: Thực hiện các động tác đúng trình tự và nhịp điệu.

– Thể lực: Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động, năng lực định hướng và năng lực nhịp điệu.

– Thái độ: Thường xuyên rèn luyện tư thế đúng, đẹp.

B - HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

I – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.

– Hướng dẫn HS cách quan sát và ghi nhớ hình ảnh các động tác.

– Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu khái quát về hoạt động luyện tập hoặc trình diễn các loại hình bài tập thể dục:

+ Bài tập thể dục 8 động tác.

+ Bài tập thể dục nhịp điệu, bài tập thể dục dưỡng sinh.

+ Đồng diễn thể dục, bài tập thể dục liên hoàn,…

– Sử dụng phương tiện trực quan, động tác mẫu để HS nhận biết về hình ảnh của các động tác nhịp 1 – 11.

– Đặt câu hỏi về bài tập thể dục đã học ở Tiểu học để thu hút sự chú ý của HS đối với nội dung học tập:

+ Kể tên các động tác của bài tập thể dục đã học ở Tiểu học.

+ Nêu cách thực hiện các động tác của bài tập thể dục đã học ở Tiểu học.

+ Mỗi động tác của bài tập thể dục đã học ở Tiểu học gồm mấy nhịp?

– Cho HS thảo luận tìm câu trả lời câu hỏi của GV.

– Khởi động cơ thể: Tổ chức và hướng dẫn HS khởi động cơ thể (chạy tại chỗ, xoay các khớp, trò chơi hỗ trợ khởi động).

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, ghi nhớ, liên hệ với những động tác và cách thực hiện bài tập thể dục đã học.

– Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.

– Thực hiện các bài tập khởi động cơ thể.

II – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động của GV

a) Giới thiệu nội dung kiến thức mới

Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu về cấu trúc, nhịp đếm, trình tự thực hiện từng cử động nhịp 1 – 11 của bài tập thể dục liên hoàn:

– Tư thế chuẩn bị: Đứng nghiêm.

Nhịp 1: Hai tay đưa ra trước, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay.

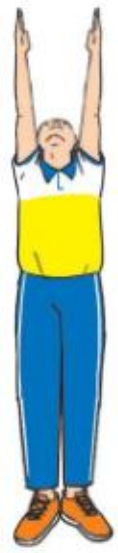
Nhịp 2: Hai tay đưa lên cao, tay thẳng, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay.



TTCB: Đứng nghiêm



Nhịp 1



Nhịp 2



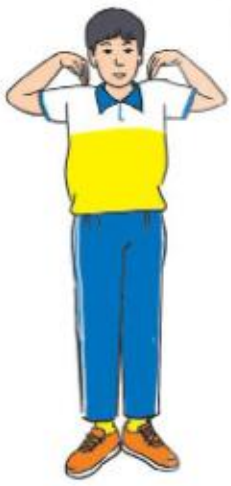
Nhịp 3



Nhịp 4



Nhịp 5



Nhịp 6



Nhịp 7



Nhịp 8



Nhịp 9



Nhịp 10



Nhịp 11

Hình 1. Từ nhịp 1 đến nhịp 11

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Nhịp 3: Hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp, đầu thẳng, mắt nhìn phía trước.

Nhịp 4: Khuỵu gối, hai tay hạ chéo trước bụng (tay trái bên ngoài, tay phải bên trong), đầu cúi, mắt nhìn theo tay.

Nhịp 5: Duỗi thẳng khớp gối, hai tay đưa sang ngang, lên cao chếch hình chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa, mắt nhìn theo tay.

Nhịp 6: Hai cánh tay hạ ngang vai, các đầu ngón tay chạm mỏm vai, đầu thẳng, mắt nhìn phía trước.

Nhịp 7: Hai tay dang ngang, lòng bàn tay ngửa, đầu thẳng, mắt nhìn phía trước.

Nhịp 8: Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, cẳng tay gập trước ngực, lòng bàn tay sấp.

Nhịp 9: Hai tay dang ngang, lòng bàn tay ngửa, xoay người sang trái.

Nhịp 10: Trở về nhịp 8.

Nhịp 11: Hai tay dang ngang, lòng bàn tay ngửa, xoay người sang phải.

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Cho HS tự tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– Cho HS đồng loạt thực hiện động tác theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV:

+ Tập từng nhịp, từng tư thế.

+ Tập theo nhịp hô chậm kết hợp dừng và duy trì tư thế 3 – 5 giây.

+ Nhắc nhở HS ghi nhận cảm giác về tư thế (hướng thực hiện, cảm giác về sức căng cơ,…).

– Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong luyện tập:

+ Nhầm lẫn giữa bên phải, bên trái.

+ Chưa chính xác về hướng của động tác.

+ Thực hiện động tác không đúng nhịp hô, thiếu tính nhịp điệu.

+ Thiếu đồng bộ giữa chuyển động của tay, chân, thân người.

+ Thực hiện động tác thiếu lực.

+ Nhịn thở khi thực hiện động tác.

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, lắng nghe GV giới thiệu các nhịp của bài thể dục liên hoàn.

– Ghi nhớ cách thực hiện từng động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác.

– Thực hiện thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– Thực hiện các động tác theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV.

III – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

(Hoạt động cá nhân, theo cặp đôi, theo nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

a) Tổ chức hoạt động luyện tập

– Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập:

+ Tập đếm nhịp to, rõ ràng.

+ Tập từng nhịp, phối hợp từ 3 đến 4 nhịp trong mỗi lần thực hiện.

+ Tập liên hoàn 11 nhịp từ chậm đến nhanh.

– Chỉ dẫn HS về tư thế và cách xác định vật chuẩn.

– Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp.

– Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS.

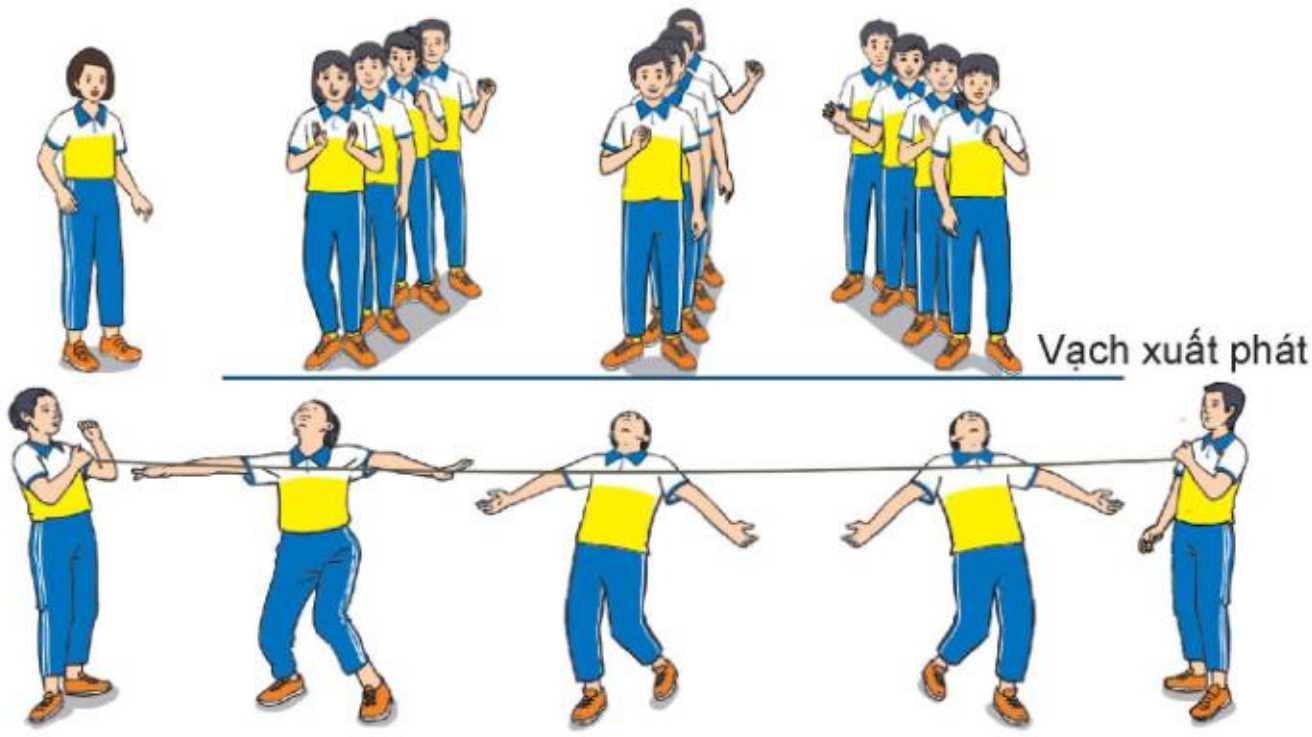
– Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện các động tác: Tư thế, biên độ, hướng.

b) Tổ chức trò chơi phát triển khéo léo

Đi qua dây

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.

– Thực hiện: Lần lượt từng HS của mỗi đội ngả người ra sau đi qua các sợi dây để đến đích, đi không chạm dây (chạm dây xuất phát lại). HS tiếp theo chỉ xuất phát khi HS phía trước đã vượt qua vạch đích, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 2. Trò chơi Đi qua dây

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

– Tập đếm nhịp to, rõ ràng.

– Tập từng nhịp, phối hợp 3 – 4 nhịp trong mỗi lần thực hiện.

– Phối hợp 11 nhịp (từ nhịp 1 đến 11) từ chậm đến nhanh.

b) Luyện tập theo cặp đôi

– Luân phiên đếm nhịp cho bạn luyện tập theo thứ tự: Từ từng nhịp đến phối hợp nhiều nhịp, từ chậm đến nhanh.

– Tự đánh giá và đánh giá kết quả luyện tập của bạn.

c) Luyện tập theo nhóm

– Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập liên hoàn 11 nhịp từ chậm đến nhanh.

– Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

d) Luyện tập chung cả lớp

Trò chơi bổ trợ khéo léo.

IV – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

(Hoạt động theo nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế, hạn chế khả năng quan sát lẫn nhau của HS, thay đổi hướng của đội hình luyện tập, hạn chế các vật chuẩn.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

– Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng:

+ Nêu tác dụng của luyện tập bài tập thể dục liên hoàn. (Rèn luyện thể lực chung, rèn luyện tư thế và khả năng liên kết vận động).

+ Có thể sử dụng bài tập thể dục liên hoàn vì mục đích gì? (Rèn luyện thể lực chung và tư thế; thể dục buổi sáng; thể dục giữa giờ; khởi động cơ thể trước khi luyện tập TDTT,...).

– Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập thể dục buổi sáng và vui chơi cùng các bạn.

2. Hoạt động của HS

– Thực hiện các bài tập theo yêu cầu vận dụng của GV.

– Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.

– Sử dụng bài tập để rèn luyện tư thế, rèn luyện năng lực liên kết vận động và nhịp điệu.

C - TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC TIẾT HỌC

(Hoạt động chung cả lớp)

Thực hiện tương tự như ở Bài 1, Chủ đề - Chạy cự li ngắn (Mục c, trang 32).

Bài 2

Bài thể dục liên hoàn
(từ nhịp 12 đến nhịp 23)

A - MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I – MỤC TIÊU

Luyện tập từ nhịp 12 đến nhịp 23 bài tập thể dục liên hoàn.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Kiến thức: Nhận biết được động tác và biết cách luyện tập.

– Kĩ năng: Thực hiện các động tác đúng trình tự và nhịp điệu.

– Thể lực: Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động, năng lực định hướng và năng lực nhịp điệu.

– Thái độ: Biết sửa chữa những sai sót về tư thế, tích cực luyện tập để có tư thế động tác đúng, đẹp.

B - HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

I – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.

– Sử dụng hình ảnh trực quan giới thiệu màn đồng diễn bài thể dục liên hoàn có sử dụng đạo cụ (hoa, cờ, dải lụa,…).

– Sử dụng phương tiện trực quan, động tác mẫu giới thiệu khái quát hình ảnh của các động tác nhịp 12 – 23.

– Đặt câu hỏi để thu hút sự chú ý của HS đối với nội dung học tập:

+ So sánh cách đếm nhịp của bài tập thể dục liên hoàn với bài tập thể dục 8 động tác.

+ Vì sao bài tập có tên là bài tập thể dục liên hoàn?

– Tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.

– Khởi động cơ thể: Tổ chức và hướng dẫn HS khởi động cơ thể (chạy nhẹ nhàng thành vòng tròn, xoay các khớp, trò chơi hỗ trợ khởi động).

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, liên hệ với những điều đã biết về bài tập thể dục liên hoàn.

– Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.

– Thực hiện các bài tập khởi động cơ thể.

II – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động của GV

a) Giới thiệu nội dung kiến thức mới

Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu về cấu trúc, nhịp đếm, trình tự thực hiện từng cử động nhịp 12 – 23 của bài tập thể dục liên hoàn:



Như nhịp 11



Nhịp 12



Nhịp 13



Nhịp 14



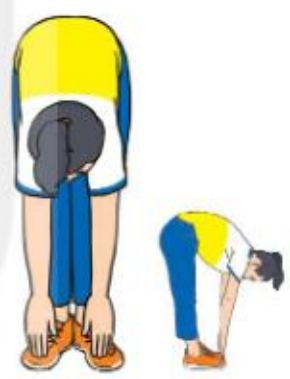
Nhịp 15



Nhịp 16



Nhịp 17



Nhịp 18



Nhịp 19



Nhịp 20



Nhịp 21



Nhịp 22



Nhịp 23

Hình 1. Từ nhịp 12 đến nhịp 23

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

TTCB: Như nhịp 11.

Nhịp 12: Giữ tư thế hai tay dang ngang, lòng bàn tay ngửa, xoay người ra trước.

Nhịp 13: Tay trái chống hông, lòng bàn tay sấp; tay phải đưa thẳng lên cao áp sát tai; nghiêng người sang trái, chân trái kiễng gót.

Nhịp 14: Trở về nhịp 12.

Nhịp 15: Như nhịp 13, nhưng đổi bên.

Nhịp 16: Trở về nhịp 14.

Nhịp 17: Chân trái thu về sát chân phải, hai tay đưa lên cao, tay thẳng, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay.

Nhịp 18: Chân giữ nguyên tư thế, gập thân trên, đầu các ngón tay chạm mũi bàn chân, mắt nhìn theo tay.

Nhịp 19: Ngồi trên hai gót chân, hai tay duỗi thẳng chống đất bằng cả bàn tay, mắt nhìn tay.

Nhịp 20: Bật hai chân, đưa nhanh chân trái sang ngang, chân và bàn chân duỗi thẳng, gót chân chạm đất, đầu quay sang trái, mắt nhìn theo chân.

Nhịp 21: Bật hai chân, thu chân trái trở về nhịp 19.

Nhịp 22: Bật hai chân, đưa nhanh chân phải sang ngang, chân và bàn chân duỗi thẳng, gót chân chạm đất, đầu quay sang phải, mắt nhìn theo chân.

Nhịp 23: Bật hai chân, thu chân phải trở về nhịp 21.

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Cho HS tự tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– Cho HS đồng loạt thực hiện động tác theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV:

+ Tập từng nhịp, từng tư thế.

+ Tập theo nhịp hô chậm kết hợp dừng và duy trì tư thế 3 – 5 giây.

+ Nhắc nhở HS ghi nhận cảm giác về tư thế (hướng thực hiện, cảm giác cơ thể).

– Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong luyện tập:

+ Nhầm lẫn giữa bên phải, bên trái.

+ Chưa chính xác về hướng của động tác.

+ Thực hiện động tác không đúng nhịp hô, thiếu tính nhịp điệu.

+ Thiếu đồng bộ giữa chuyển động của tay, chân, thân người.

+ Thực hiện động tác thiếu lực.

+ Nhịn thở khi thực hiện động tác.

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, lắng nghe GV giới thiệu các nhịp của bài thể dục liên hoàn.

– Ghi nhớ cách thực hiện từng động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác.

– Thực hiện thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– Thực hiện các động tác theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV.

III – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

(Hoạt động cá nhân, theo cặp đôi, theo nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

a) Tổ chức hoạt động luyện tập

– Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập:

+ Tập đếm nhịp to, rõ ràng.

+ Tập từng nhịp, phối hợp từ 3 đến 4 nhịp trong mỗi lần thực hiện.

+ Tập liên hoàn nhịp 12 – 23.

– Chỉ dẫn HS về tư thế và cách xác định phương hướng của các tư thế.

– Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp.

– Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS.

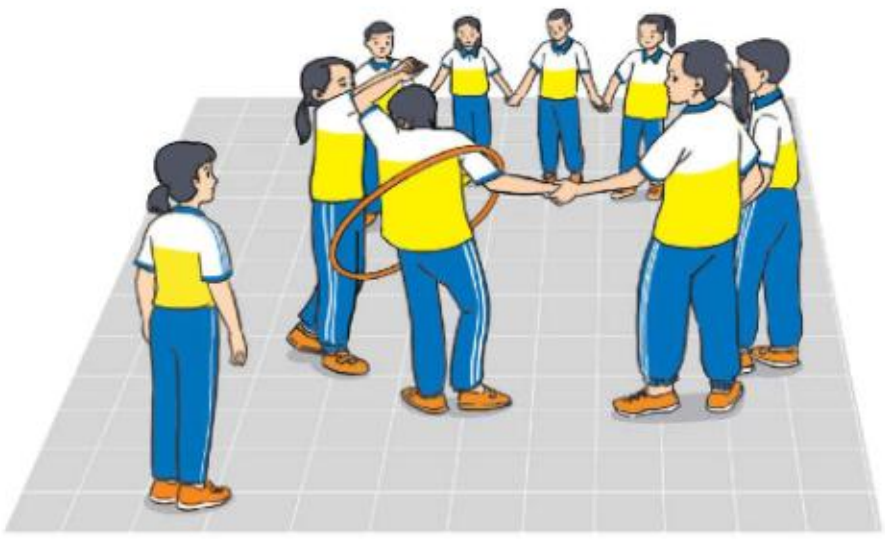
– Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện các động tác: Tư thế, biên độ, hướng.

b) Tổ chức trò chơi phát triển khéo léo

Chuyển vòng

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một vòng tròn nắm tay nhau, mặt hướng vào trong.

– Thực hiện: Vòng được treo giữa hai tay của hai HS. Chuyển vòng qua từng HS trong đội cho đến HS cuối cùng, khi chuyển vòng không được rời tay nhau. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 2. Trò chơi Chuyển vòng

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

– Tập từng nhịp.

– Phối hợp đếm nhịp to, rõ và thực hiện liên tục 5 – 6 nhịp.

– Thực hiện liên tục 12 nhịp (từ nhịp 12 đến 23) từ chậm đến nhanh.

b) Luyện tập theo cặp đôi

– Luân phiên đếm nhịp cho bạn luyện tập theo thứ tự: Từ từng nhịp đến phối hợp nhiều nhịp, từ chậm đến nhanh.

– Tự đánh giá và đánh giá kết quả luyện tập của bạn.

c) Luyện tập theo nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Liên hoàn 12 nhịp từ chậm đến nhanh.

– Liên hoàn 23 nhịp (từ nhịp 1 đến 23) từ chậm đến nhanh.

Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

d) Luyện tập chung cả lớp

Trò chơi bổ trợ khéo léo.

IV – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

(Hoạt động theo nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế, hạn chế khả năng quan sát lẫn nhau của HS, thay đổi hướng của đội hình luyện tập, hạn chế các vật chuẩn.

– Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng:

+ Kể tên các loại bài tập thể dục đã biết.

+ Phân biệt sự khác nhau giữa bài tập thể dục liên hoàn với bài tập thể dục 8 động tác đã học ở Tiểu học.

– Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập thể dục buổi sáng và vui chơi cùng các bạn.

2. Hoạt động của HS

– Thực hiện các bài tập vận dụng theo yêu cầu của GV.

– Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.

– Sử dụng các động tác và trò chơi đã học để rèn luyện thân thể.

C - TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC TIẾT HỌC

(Hoạt động chung cả lớp)

Thực hiện tương tự như ở Bài 1, Chủ đề - Chạy cự li ngắn (Mục c, trang 32).

Bài 3

Bài thể dục liên hoàn (từ nhịp 24 đến nhịp 30)

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

A - MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I – MỤC TIÊU

– Luyện tập từ nhịp 24 đến nhịp 30 bài tập thể dục liên hoàn.

– Ôn luyện bài thể dục liên hoàn nhịp 1 – 30.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Kiến thức: Nhận biết được động tác và biết cách luyện tập.

– Kĩ năng: Thực hiện các động tác đúng trình tự và nhịp điệu.

– Thể lực: Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động, năng lực định hướng và năng lực nhịp điệu.

– Thái độ: Tích cực hợp tác, học hỏi các bạn trong học tập và rèn luyện thân thể.

B - HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

I – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.

– Sử dụng phương tiện trực quan, động tác mẫu giới thiệu khái quát về các động tác nhịp 24 – 30.

– Đặt câu hỏi để thu hút sự chú ý của HS đối với nội dung học tập:

+ Hãy nêu cách ghi nhớ thứ tự các nhịp của bài tập thể dục liên hoàn mà bản thân đã sử dụng để tự luyện tập.

+ Hãy nêu cách thức để thực hiện đúng các tư thế của tay khi luyện tập bài thể dục liên hoàn.

– Tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.

– Khởi động cơ thể: Tổ chức và hướng dẫn HS khởi động cơ thể (chạy chậm theo địa hình tự nhiên, xoay các khớp, trò chơi hỗ trợ khởi động).

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh và động tác mẫu của GV, liên hệ với những điều đã biết về các động tác của bài tập thể dục liên hoàn.

– Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.

– Thực hiện các bài tập khởi động cơ thể.

II – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động của GV

a) Giới thiệu nội dung kiến thức mới

Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu về cấu trúc, nhịp đếm, trình tự thực hiện từng cử động nhịp 24 – 30 của bài tập thể dục liên hoàn:

TTCB: Như nhịp 23.

Nhịp 24: Hai chân bật ra sau, thân người duỗi thẳng, hai chân khép, nửa trước bàn chân chống đất, đầu ngửa, mắt nhìn phía trước.

Nhịp 25: Hai chân bật thu về như nhịp 23.



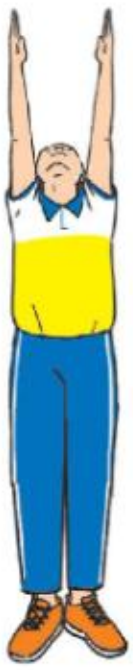
Như nhịp 23



Nhịp 24



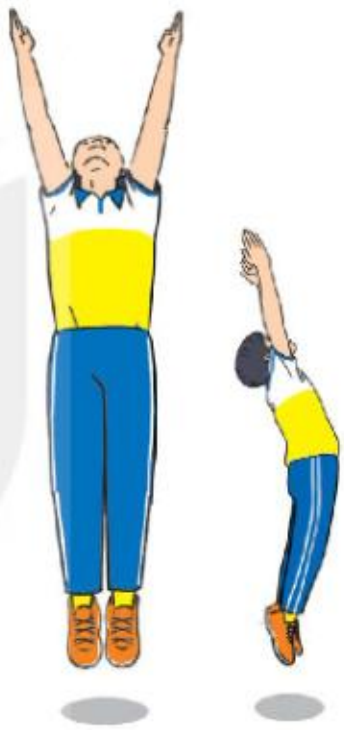
Nhịp 25



Nhịp 26



Nhịp 27



Nhịp 28



Nhịp 29



Nhịp 30

Hình 1. Từ nhịp 24 đến nhịp 30

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Nhịp 26: Đứng thẳng, hai chân khép, hai tay đưa lên cao, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay.

Nhịp 27: Hai gối khuỵu, hai tay đưa thẳng ra trước, xuống dưới, ra sau, lòng bàn tay hướng vào nhau. Thân trên ngả ra trước, đầu ngửa, mắt nhìn phía trước.

Nhịp 28: Hai tay đưa nhanh ra trước, lên cao thành hình chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, kết hợp hai chân bật mạnh đưa cơ thể rời đất, toàn thân ưỡn căng, mắt nhìn theo tay.

Nhịp 29: Hai chân chạm đất bằng nửa trước bàn chân, gối khuỵu. Hai tay đưa nhanh ra trước, lòng bàn tay sấp, đầu thẳng, mắt nhìn theo tay.

Nhịp 30: Trở về TTCB.

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Cho HS tự tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– Cho HS đồng loạt thực hiện động tác theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV:

+ Tập từng nhịp, từng tư thế.

+ Tập theo nhịp hô chậm kết hợp dừng và duy trì tư thế 3 – 5 giây.

+ Nhắc nhở HS ghi nhận cảm giác về tư thế.

– Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong luyện tập và cách sửa:

+ Nhầm lẫn giữa bên phải, bên trái.

+ Chưa chính xác về hướng của động tác.

+ Thực hiện động tác không đúng nhịp hô, thiếu tính nhịp điệu.

+ Thiếu đồng bộ giữa chuyển động của tay, chân, thân người.

+ Thực hiện động tác thiếu lực.

+ Nhịn thở khi thực hiện động tác.

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, lắng nghe GV giới thiệu các nhịp của bài thể dục liên hoàn.

– Ghi nhớ cách thực hiện từng động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác.

– Thực hiện thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– Thực hiện các động tác theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV.

III – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

(Hoạt động cá nhân, theo cặp đôi, theo nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

a) Tổ chức hoạt động luyện tập

– Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập:

+ Tập đếm nhịp to, rõ ràng.

+ Tập từng nhịp, phối hợp từ 3 đến 4 nhịp trong mỗi lần thực hiện.

+ Tập liên hoàn nhịp 23 – 30.

+ Tập liên hoàn nhịp 1 – 30.

– Chỉ dẫn HS về tư thế và cách xác định phương hướng của các tư thế.

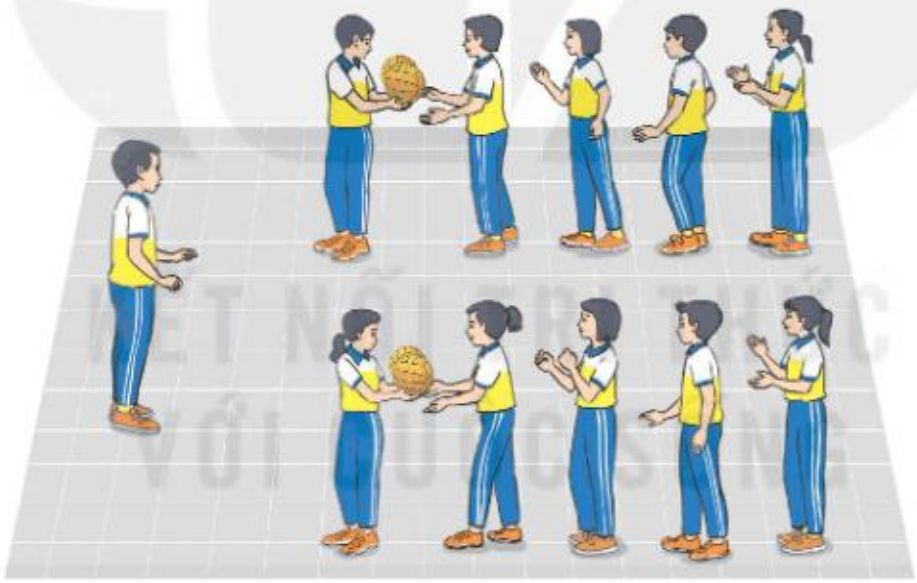
– Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp.

– Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS.

– Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện các động tác: Tư thế, biên độ, hướng.

b) Tổ chức trò chơi phát triển khéo léo

Chuyển bóng nhanh về đích



Hình 2. Trò chơi Chuyển bóng nhanh về đích

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc, khoảng cách giữa các HS trong hàng là 0,7 – 0,8 m; HS đứng đầu hàng của mỗi đội cầm trên tay hai quả bóng (bóng đá hoặc bóng rổ).

– Thực hiện: Lần lượt từng HS của mỗi đội xoay người ra phía sau trao bóng cho bạn. Bóng rơi hoặc chạm vào thân người phải thực hiện lại từ đầu. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

– Tập đếm nhịp to, rõ ràng.

– Tập từng nhịp, phối hợp 3 – 4 nhịp trong mỗi lần thực hiện.

– Phối hợp từ nhịp 23 đến 30 từ chậm đến nhanh.

b) Luyện tập theo cặp đôi

– Luân phiên đếm nhịp cho bạn luyện tập theo thứ tự: Từ từng nhịp đến phối hợp nhiều nhịp, từ chậm đến nhanh.

– Tự đánh giá và đánh giá kết quả luyện tập của bạn.

c) Luyện tập theo nhóm

– Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

+ Liên hoàn 7 – 8 nhịp từ chậm đến nhanh.

+ Liên hoàn từ nhịp 1 đến 30 từ chậm đến nhanh.

– Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

d) Luyện tập chung cả lớp

Trò chơi bổ trợ khéo léo.

IV – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

(Hoạt động theo nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế, hạn chế khả năng quan sát lẫn nhau của HS, thay đổi hướng của đội hình luyện tập, hạn chế các vật chuẩn.

– Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng:

+ Nêu các hoạt động cơ bản của bài tập thể dục liên hoàn? (Gồm hoạt động của tay, chân và phối hợp toàn thân).

+ Có thể liên kết thực hiện các động tác của bài tập thể dục 8 động tác thành bài tập thể dục liên hoàn được hay không? (Được).

+ Tăng tốc độ thực hiện bài tập thể dục liên hoàn có tác dụng gì? (Tăng mức độ hoạt động thể lực; tăng mức độ đòi hỏi khả năng ghi nhớ động tác,...).

– Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tự luyện tập và vui chơi cùng các bạn.

2. Hoạt động của HS

– Thực hiện các bài tập vận dụng theo yêu cầu của GV.

– Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.

– Sử dụng các động tác và trò chơi đã học để rèn luyện thân thể hằng ngày.

C - TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC TIẾT HỌC

(Hoạt động chung cả lớp)

Thực hiện tương tự như ở Bài 1, Chủ đề - Chạy cự li ngắn (Mục c, trang 32).

PHẦN BA

THỂ THAO TỰ CHỌN

CHỦ ĐỀ 1

CẦU LÔNG

A - NỘI DUNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

I – NỘI DUNG CHỦ ĐỀ

TT	Tên bài	Nội dung	Số tiết
1	Bài tập bổ trợ và di chuyển đơn bước	– Bài tập bổ trợ – Di chuyển đơn bước – TCVĐ	7
2	Kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái	– Kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải – Kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên trái – Một số điều luật cơ bản trong thi đấu cầu lông – TCVĐ	10
3	Kĩ thuật phát cầu trái tay	– Kĩ thuật phát cầu trái tay – Một số điều luật cơ bản trong thi đấu cầu lông – TCVĐ bổ trợ cầu lông	7

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

II – KẾ HOẠCH DẠY HỌC

TT	Tên bài	Kế hoạch thực hiện		
		Tiết 1 – 7	Tiết 8 – 17	Tiết 18 – 24
1	Bài tập bổ trợ và di chuyển đơn bước	+		
2	Kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái		+	
3	Kĩ thuật phát cầu trái tay			+

B - MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT CỦA CHỦ ĐỀ

I – MỤC TIÊU

– Trang bị cho HS một số kiến thức, kĩ năng ban đầu về cầu lông.

– Rèn luyện và phát triển thể lực, kĩ năng phối hợp vận động.

– Hình thành và phát triển nhu cầu, thói quen thường xuyên tự rèn luyện thân thể.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Kiến thức

– Nhận biết được mục đích, tác dụng của luyện tập cầu lông.

– Nhận biết, ghi nhớ được tên gọi, cấu trúc của một số kĩ thuật cầu lông.

– Biết cách thực hiện và vận dụng các bài tập vận động của chủ đề.

– Biết cách phối hợp nhóm để luyện tập.

2. Kĩ năng

– Thực hiện được các bài tập vận động theo yêu cầu về cấu trúc, trình tự và nhịp điệu.

– Bước đầu thể hiện khả năng phối hợp đồng đội trong luyện tập.

– Phát hiện và tự sửa chữa được một số sai sót đơn giản trong luyện tập.

3. Thể lực

– Bước đầu có cảm giác đúng về phương hướng, tốc độ và khả năng dùng sức khi thực hiện các bài tập vận động.

– Có sự phát triển về sức bền chung, năng lực liên kết vận động, năng lực nhịp điệu.

4. Thái độ

– Tích cực, tự giác trong luyện tập.

– Có nhu cầu thường xuyên vận động cơ thể.

C - NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

Bài 1

Bài tập bổ trợ và di chuyển đơn bước

A - MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I – MỤC TIÊU

Làm quen với vợt, cầu và luyện tập di chuyển đơn bước.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Kiến thức: Nhận biết được các hình thức làm quen với vợt, cầu và di chuyển đơn bước, biết cách tập luyện.

– Kĩ năng: Thực hiện được các bài tập bổ trợ và di chuyển đơn bước.

– Thể lực: Có sự phát triển về thể lực chung và năng lực liên kết vận động.

– Thái độ: Tự giác, kiên trì tự học và rèn luyện để hoàn thành nội dung học tập.

B - HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

I – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.

– Sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết ban đầu về môn cầu lông: Hình dáng sân, cột, lưới tập luyện và thi đấu cầu lông; hình dáng vợt, cầu,...

– Đặt câu hỏi để thu hút, khích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS về cầu lông:

+ Mục đích tác dụng của luyện tập và thi đấu cầu lông?

+ Môn Cầu lông gồm những hoạt động nào?

– Tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.

– Khởi động cơ thể: Tổ chức và hướng dẫn HS khởi động cơ thể bằng các hoạt động đơn giản, quen thuộc (chạy tại chỗ, xoay các khớp, trò chơi hỗ trợ khởi động).

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, nhận biết và liên hệ với những hiểu biết đã có về môn Cầu lông.

– Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.

– Thực hiện bài tập khởi động cơ thể.

II – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

(Hoạt động chung cả lớp)

Hình vẽ và nội dung của bài được trình bày theo hoạt động của người thuận tay phải (thuận tay trái thực hiện ngược lại).

1. Hoạt động của GV

a) Giới thiệu nội dung kiến thức mới

Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu tên gọi, cách luyện tập các bài tập làm quen với vợt, cầu và di chuyển đơn bước:

Bài tập bổ trợ

– Cách cầm vợt:

+ Cách cầm vợt đánh cầu phải: Hướng đầu vợt ra trước, lên trên, ngón tay trỏ và ngón tay cái nắm hai bên cán vợt (trên hai mặt phẳng của cán vợt), ba ngón còn lại nắm tự nhiên vào phía cuối cán vợt.

+ Cách cầm vợt đánh cầu trái: Hướng đầu vợt sang trái, lên trên, ngón tay cái đặt trên mặt phẳng phía trong của cán vợt, ngón tay trỏ nắm vòng qua mặt phẳng phía ngoài của cán vợt, ba ngón tay còn lại nắm tự nhiên vào phía cuối cán vợt.



Hình 1. Cách cầm vợt

– Cách cầm cầu:



Hình 2. Cách cầm cầu

+ Cầm ở đầu cánh cầu: Dùng đầu ngón trỏ và ngón cái cầm ở đầu một hoặc hai cánh cầu.

+ Cầm ở thân cánh cầu: Dùng đầu ngón trỏ và ngón cái cầm ở thân cánh cầu.

+ Cầm ở đế cầu: Dùng đầu ngón trỏ và ngón cái cầm đế cầu.

– TTCB:

+ Tư thế đứng hai chân rộng bằng vai: Gối hơi khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân, thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu.

+ Tư thế đứng chân trước chân sau: Chân trái (chân khác bên với tay cầm vợt) đặt ở phía trước, trọng lượng cơ thể dồn lên chân trái. Chân phải đặt ở phía sau, chạm đất bằng nửa trước bàn chân, thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán.

– Xoay và lắc cổ tay với vợt:



Hình 3. Xoay và lắc cổ tay với vợt

+ Cầm vợt xoay cổ tay theo hình số 8.
+ Cầm vợt đưa sang phải lắc cổ tay.
+ Cầm vợt đưa sang trái lắc cổ tay.
+ Cầm vợt đưa lên cao lắc cổ tay.



Hình 4. Tâng cầu

– Tâng cầu:

+ TTCB: Cầm vợt ở phía trước, mặt vợt song song với mặt đất.
+ Thực hiện: Tung cầu và đưa vợt từ dưới lên trên để tâng cầu.

Di chuyển đơn bước

– TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối khuỵu, tay phải cầm vợt ở phía trước.

– Thực hiện:



Tư thế chuẩn bị *Di chuyển đơn bước tiến phải* *Di chuyển đơn bước tiến trái*

Hình 5. Di chuyển đơn bước tiến phải, trái

+ Di chuyển đơn bước tiến phải: Chân phải bước ra trước chếch sang phải một bước thành tư thế đứng chân trước chân sau. Chân phải gối khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn lên chân phải, chân trái duỗi thẳng, chạm đất bằng nửa trước bàn chân.
+ Di chuyển đơn bước tiến trái: Chân phải bước ra trước chếch sang trái một bước thành tư thế đứng chân trước chân sau. Chân phải gối khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn lên chân phải, chân trái duỗi thẳng, chạm đất bằng nửa trước bàn chân.
+ Di chuyển đơn bước sang phải: Chân phải bước sang ngang một bước và xoay người sang phải thành tư thế đứng chân trước chân sau. Chân phải gối khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn lên chân phải. Chân trái khớp gối duỗi thẳng, chạm đất bằng nửa trước bàn chân.
+ Di chuyển đơn bước sang trái: Chân phải bước sang trái một bước theo đường vòng cung qua phía trước chân trái đồng thời xoay người sang trái thành tư thế đứng chân trước chân sau. Chân phải gối khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn lên chân phải. Chân trái khớp gối duỗi thẳng, chạm đất bằng nửa trước bàn chân.



Hình 6. Di chuyển đơn bước sang phải, trái

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Cho HS thực hiện thử bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ.
– Cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.
– Chỉ dẫn các sai sót cần chú ý khi luyện tập:
+ Cách cầm vợt và cầu không đúng.
+ Bước di chuyển ngắn, không đúng hướng, phối hợp giữa bước chân và chuyển vị trí của vợt không đồng bộ.

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh và động tác mẫu của GV, ghi nhớ cấu trúc, trình tự thực hiện, hình thành biểu tượng đúng về bài tập.
– Thực hiện thử các bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ.
– Luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

III – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

(Hoạt động cá nhân, theo cặp đôi, theo nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

a) Tổ chức hoạt động luyện tập

– Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.

– Hướng dẫn trình tự luyện tập (Cách cầm vợt, cầm cầu, tư thế chuẩn bị; Xoay và lắc cổ tay với vợt, ném cầu xa, tâng cầu. Di chuyển: Đơn bước tiến trái, phải; đơn bước sang phải, sang trái).

– Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp.

– Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS.

– Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện làm quen với vợt, cầu; di chuyển đơn bước.

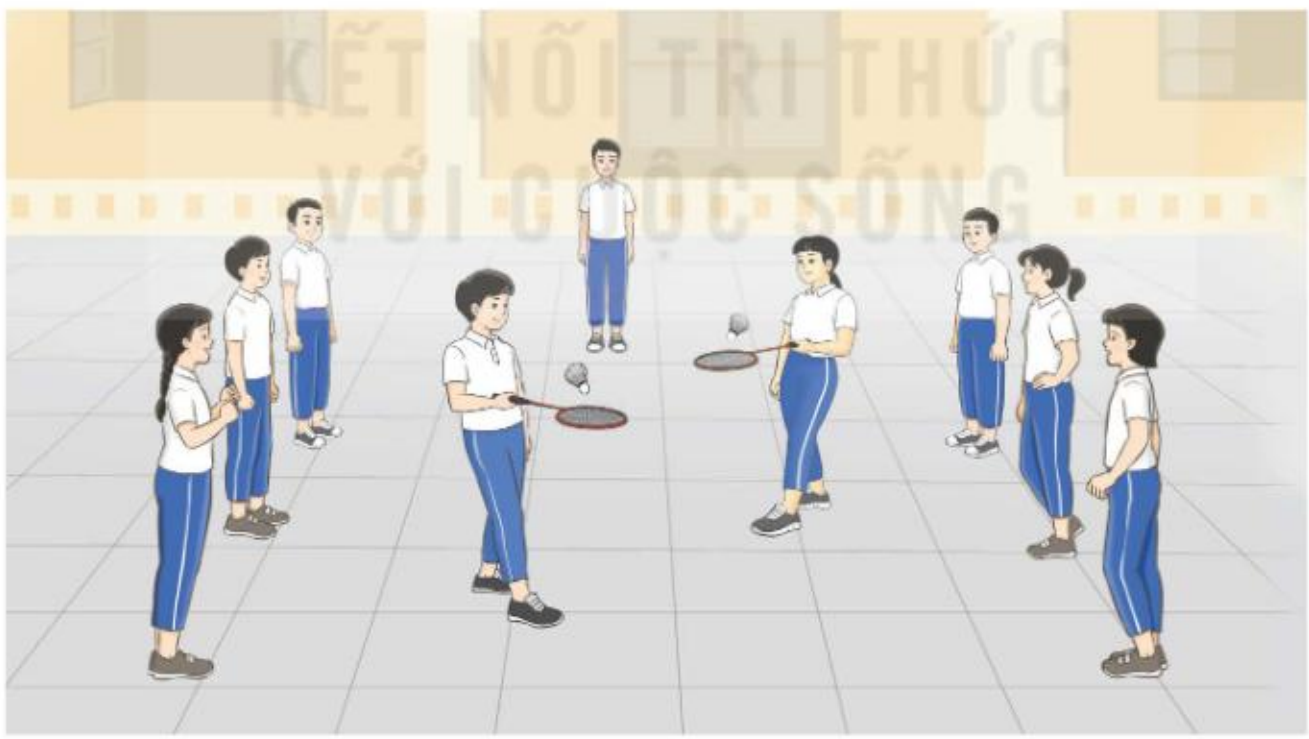
b) Tổ chức TCVĐ bổ trợ cầu lông

Thi tâng cầu

– Mục đích: Làm quen với vợt và cầu.

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm, mỗi nhóm đứng thành một hàng ngang trên sân.

– Thực hiện: Lần lượt từng HS của mỗi nhóm tâng cầu. Lượt tâng cầu của mỗi HS kết thúc khi cầu rơi xuống đất. Kết thúc, nhóm có số lần tâng cầu nhiều nhất là nhóm thắng cuộc.



Hình 7. Trò chơi Thi tâng cầu

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

Làm quen với vợt, cầu và di chuyển đơn bước theo các thứ tự:

– Từ chậm đến nhanh.

– Từ tại chỗ đến di động.

– Từ không cầu đến có cầu.

b) Luyện tập theo nhóm

– Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: Làm quen với vợt, cầu và di chuyển đơn bước.

– Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

c) Luyện tập chung cả lớp

TCVĐ bổ trợ luyện tập cầu lông.

IV – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

(Hoạt động theo nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Hướng dẫn HS tâng cầu, đánh cầu qua lại giữa hai HS để làm quen với vợt, cầu và di chuyển đơn bước.

– Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng:

+ Khi lựa chọn địa điểm để tự luyện tập cầu lông cần lưu ý những điều gì? (Có đủ không gian để thực hiện bài tập vận động; có tốc độ gió ít ảnh hưởng tới đường bay của quả cầu; có không khí trong lành; đảm bảo an toàn khi luyện tập,...).

+ Cần khởi động kĩ những bộ phận nào trên cơ thể trước khi luyện tập cầu lông? (Toàn bộ cơ thể, đặc biệt là cơ, khớp của tay, vai và chân).

– Hướng dẫn HS sử dụng các bài tập và trò chơi đã học để tự luyện tập và vui chơi cùng các bạn khi ở nhà, trong giờ ra chơi.

2. Hoạt động của HS

– Thực hiện các bài tập vận dụng theo yêu cầu của GV.

– Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.

– Sử dụng các bài tập và trò chơi đã học để tự luyện tập và rèn luyện thân thể.

C - TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC TIẾT HỌC

(Hoạt động chung cả lớp)

Thực hiện tương tự như ở Bài 1, Chủ đề - Chạy cự li ngắn (Mục c, trang 32).

Bài 2

Kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái

A - MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I – MỤC TIÊU

Rèn luyện kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Kiến thức: Nhận biết được cấu trúc kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái, biết cách luyện tập.

– Kĩ năng: Thực hiện được kĩ thuật.

– Thể lực: Có sự phát triển về thể lực chung và năng lực liên kết vận động.

– Thái độ: Kiên trì luyện tập để thực hiện được kĩ thuật. Giữ gìn dụng cụ luyện tập của cá nhân, tập thể.

B - HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

I – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.

– Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu về hình ảnh đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái.

– Đặt câu hỏi để thu hút, khích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS đối với nội dung tiết học:

+ Trong luyện tập cầu lông, có thể đánh cầu (vợt tiếp xúc cầu) từ những vị trí nào xung quanh cơ thể?

+ Đánh cầu thấp tay thường được sử dụng trong những trường hợp nào?

– Tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.

– Khởi động cơ thể: Tổ chức và hướng dẫn HS khởi động cơ thể bằng các hoạt động đơn giản, quen thuộc (chạy tại chỗ, xoay các khớp, khởi động chuyên môn, trò chơi hỗ trợ khởi động).

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, nhận biết ban đầu về hoạt động đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái; liên hệ với những điều đã biết về kĩ thuật cầu lông.

– Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.

– Thực hiện bài tập khởi động cơ thể.

II – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

(Hoạt động chung cả lớp)

Hình vẽ, nội dung của bài được trình bày theo hoạt động của người thuận tay phải (thuận tay trái thực hiện ngược lại).

1. Hoạt động của GV

a) Giới thiệu nội dung kiến thức mới

Giới thiệu mục đích, tác dụng của kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái. Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu về kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái và cách luyện tập:

Kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải

– TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối khuỵu, tay phải cầm vợt ở phía trước.

– Thực hiện: Chân phải bước ra trước chếch sang phải một bước (về hướng cầu rơi). Tay phải đưa vợt từ trước sang phải ra sau lên cao. Khi đánh cầu, đưa vợt từ trên xuống dưới ra trước (hình 1). Vợt tiếp xúc với cầu ở trước chân phải, ngang tầm với đầu gối. Sau đó thu tay về TTCB.



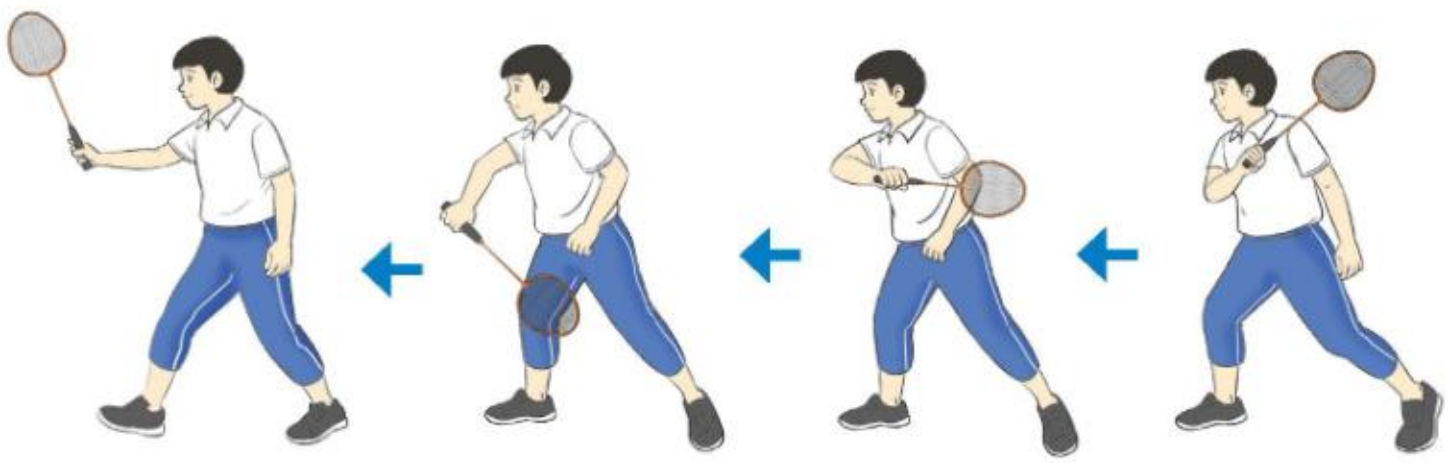
Hình 1. Đánh cầu thấp tay bên phải

Kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên trái

– TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, tay phải cầm vợt ở phía trước.

– Thực hiện: Chân phải bước ra trước chếch sang trái một bước (về hướng cầu rơi). Tay phải đưa vợt từ trước sang trái ra sau lên cao.

Khi đánh cầu, đưa vợt từ trên xuống dưới ra trước (hình 2). Vợt tiếp xúc với cầu ở trước chân phải, ngang tầm với đầu gối. Sau đó thu tay về TTCB.



Hình 2. Đánh cầu thấp tay bên trái

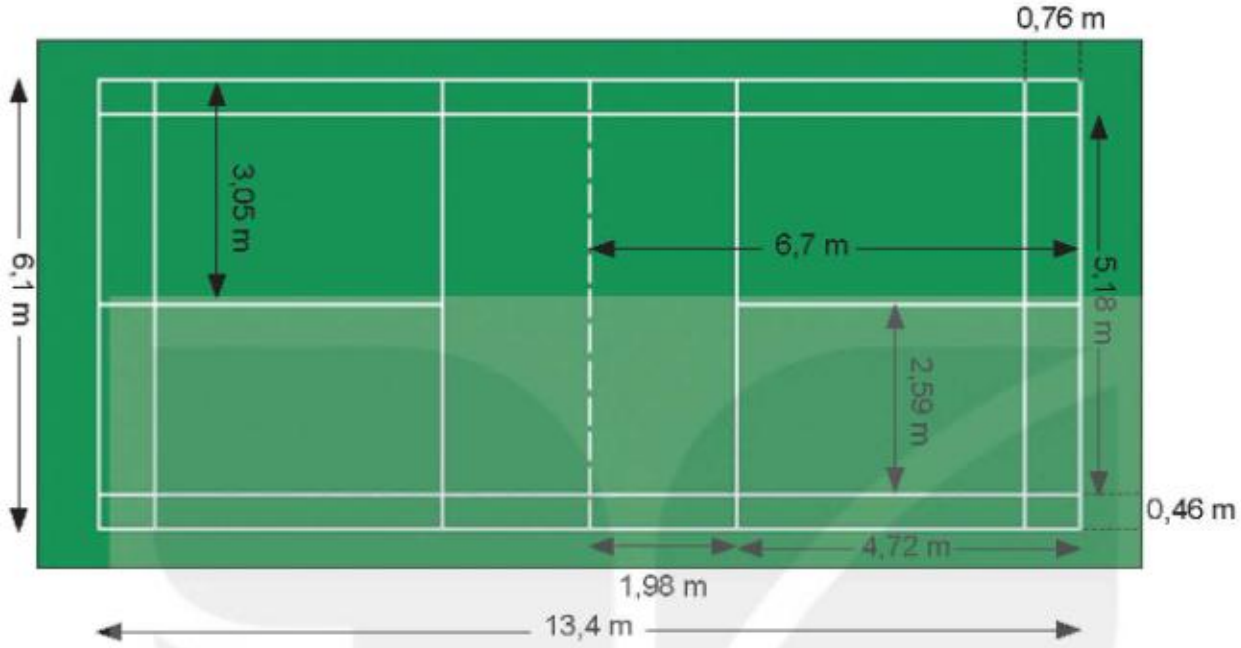
Một số điều luật cơ bản trong thi đấu cầu lông

Sân và thiết bị trên sân:

– Sân hình chữ nhật có chiều dài 13,40 m, chiều rộng 6,10 m (đối với sân đôi) và 5,18 m (đối với sân đơn).

– Đường giới hạn phát cầu gần, cách đường lưới 1,98 m. Đường giới hạn phát cầu xa là đường song song với đường biên ngang, cách đường biên ngang vào trong sân 0,76 m.

– Chiều cao của lưới 1,55 m.



Hình 3. Sân cầu lông

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Cho HS thực hiện thử kĩ thuật theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– Cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

– Chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập và cách sửa chữa:

+ Chưa phát huy được lực khi đánh cầu, nhất là lực gập của cổ tay.

+ Điểm tiếp xúc cầu chưa chính xác nên cầu bay không xa, không cao, không đúng hướng.

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh và động tác mẫu của GV, ghi nhớ cấu trúc, trình tự luyện tập; hình thành biểu tượng đúng về kĩ thuật.

– Thực hiện thử kĩ thuật theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– Luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

III – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

(Hoạt động cá nhân, theo cặp đôi, theo nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

a) Tổ chức hoạt động luyện tập

– Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.

– Hướng dẫn trình tự luyện tập:

+ Tập đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái (không cầu).

+ Đánh với quả cầu treo.

+ Tung cầu cho nhau tập luyện, đánh cầu qua lại.

– Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp.

– Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS.

– Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái.

b) Tổ chức TCVĐ bổ trợ cầu lông

Đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái vào ô

– Mục đích: Rèn luyện khả năng dùng sức hợp lí và phán đoán chính xác điểm rơi của cầu.

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc hướng về ô phát cầu của nửa sân đối diện.

– Thực hiện: Lần lượt từng HS của mỗi đội đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái (cầu do bạn tung đến) vào ô phát cầu của nửa sân đối diện. Trong mỗi lượt chơi, mỗi HS chỉ đánh cầu một lần, đội có số HS đánh cầu vào ô nhiều nhất là đội thắng cuộc.



Hình 4. Trò chơi Đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái vào ô

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

– Tập không cầu: Đứng tại chỗ tập mô phỏng kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái (không cầu); tập di chuyển đơn bước phối hợp đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái.

– Tập với cầu: Treo quả cầu, tập di chuyển đơn bước phối hợp đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái.

b) Luyện tập theo cặp đôi

– Luân phiên tung cầu giúp bạn luyện tập di chuyển đơn bước đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái.

– Tập đánh cầu qua lại bằng kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái.

– Tự đánh giá và nêu ý kiến đánh giá về kết quả luyện tập của bạn.

c) Luyện tập theo nhóm

– Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập đánh cầu qua lại bằng kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái.

– Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

d) Luyện tập chung cả lớp

TCVĐ bổ trợ luyện tập cầu lông.

IV – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

(Hoạt động theo nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Tổ chức luyện tập theo hướng: Tăng khoảng cách và tốc độ di chuyển, tăng số lần và tốc độ lặp lại động tác di chuyển bước chân phối hợp đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái.

– Đặt câu hỏi để HS liên hệ, vận dụng:

+ Có thể tập thể dục buổi sáng bằng cách luyện tập cầu lông được hay không? (Được).

+ Có thể phối hợp di chuyển theo hướng nào để đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái? (Sang phải, sang trái, ra trước, ra sau).

– Hướng dẫn HS cùng bạn đánh cầu qua lại bằng kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái để vui chơi, giải trí.

– Hướng dẫn HS vận dụng kiến thức đã học để tự đánh giá kết quả luyện tập kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái.

2. Hoạt động của HS

– Thực hiện bài tập vận dụng theo yêu cầu của GV.

– Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.

– Vận dụng kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải để cùng bạn rèn luyện thân thể.

– Tự đánh giá kết quả luyện tập.

C - TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC TIẾT HỌC

(Hoạt động chung cả lớp)

Thực hiện tương tự như ở Bài 1, Chủ đề - Chạy cự li ngắn (Mục c, trang 32).

Bài 3

Kĩ thuật phát cầu trái tay

A - MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I – MỤC TIÊU

Rèn luyện kĩ thuật phát cầu trái tay.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Kiến thức: Nhận biết được cấu trúc kĩ thuật phát cầu trái tay, biết cách luyện tập.

– Kĩ năng: Thực hiện được kĩ thuật.

– Thể lực: Có sự phát triển về thể lực chung và năng lực liên kết vận động.

– Thái độ: Tích cực, tự giác trong luyện tập.

B - HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

I – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.

– Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu về hình ảnh phát cầu trái tay.

– Đặt câu hỏi để thu hút, khích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS đối với nội dung tiết học:

+ Trong thi đấu môn Cầu lông, hoạt động nào của vận động viên mở đầu một trận đấu, một ván đấu?

+ Trong thi đấu môn Cầu lông, phát cầu có ý nghĩa gì?

– Tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.

– Khởi động cơ thể: Tổ chức và hướng dẫn HS khởi động cơ thể bằng các hoạt động đơn giản, quen thuộc (chạy tại chỗ, xoay các khớp, khởi động chuyên môn, trò chơi hỗ trợ khởi động).

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, nhận biết ban đầu về kĩ thuật phát cầu trái tay, liên hệ với những điều đã biết về phát cầu.

– Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.

– Thực hiện bài tập khởi động cơ thể.

II – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

(Hoạt động chung cả lớp)

Hình vẽ và nội dung của bài được trình bày theo hoạt động của người thuận tay phải (thuận tay trái thực hiện ngược lại).

1. Hoạt động của GV

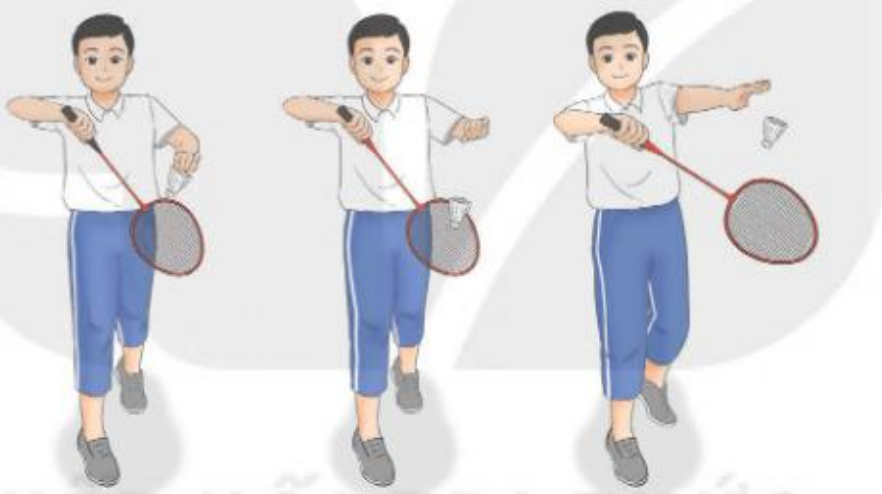
a) Giới thiệu nội dung kiến thức mới

Giới thiệu mục đích, tác dụng của kĩ thuật phát cầu trái tay; sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu kĩ thuật phát cầu trái tay:

Kĩ thuật phát cầu trái tay

– TTCB: Chân phải đứng trước, chân trái đứng sau và kiễng gót, tay trái cầm cầu, tay phải cầm vợt, đầu vợt chếch xuống dưới, mặt vợt ở phía sau quả cầu.

– Thực hiện: Tay trái thả cầu, tay phải đưa nhanh vợt từ sau ra trước để đánh cầu, mặt vợt khi tiếp xúc với cầu không cao quá thắt lưng. Sau đó thu tay về TTCB.



Hình 1. Phát cầu trái tay

***Một số điều luật** cơ bản trong thi đấu cầu lông*

Phát cầu đúng:

– Người phát cầu và người nhận cầu đứng trong phạm vi ô giao cầu đối diện chéo nhau, chân không chạm vạch giới hạn.

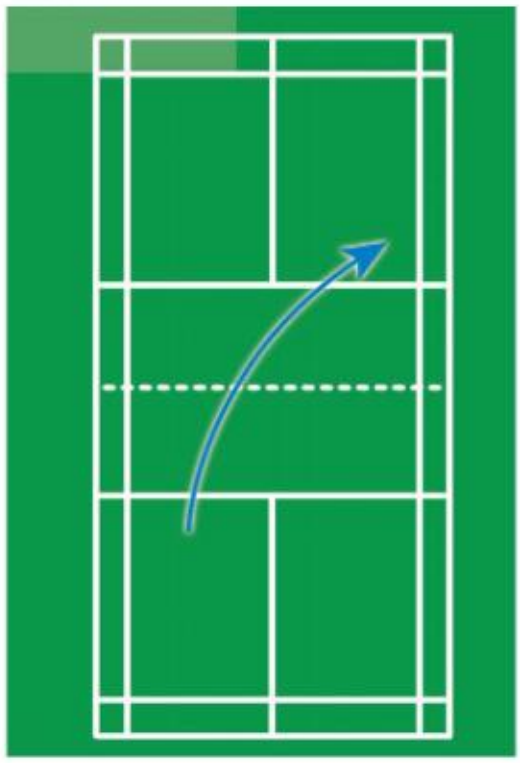
– Khi phát cầu, điểm vợt chạm cầu không cao quá thắt lưng.

– Kết thúc mỗi hiệp, bên thắng phát cầu trước ở hiệp tiếp theo.

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Cho HS thực hiện thử kĩ thuật theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– Cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.



Hình 2. Vị trí và hướng phát cầu

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

– Chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập:

+ Khi phát cầu, cầm vợt chưa đúng. Mặt vợt mở chưa hợp lí dẫn đến cầu bay quá cao hoặc thấp hơn lưới.

+ Lực và hướng phát cầu chưa ổn định nên cầu bay ra bên ngoài sân.

+ Điểm tiếp xúc giữa cầu và vợt cao trên thắt lưng dẫn đến phạm luật phát cầu.

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh và động tác mẫu của GV, ghi nhớ cấu trúc, trình tự thực hiện, hình thành biểu tượng đúng về kĩ thuật.

– Thực hiện thử kĩ thuật theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– Luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

III – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

(Hoạt động cá nhân, theo cặp đôi, theo nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

a) Tổ chức hoạt động luyện tập

– Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.

– Hướng dẫn trình tự luyện tập:

+ Tập mô phỏng kĩ thuật phát cầu bằng mặt trái vợt (không cầu).

+ Phát cầu thấp, gần, qua lưới vào ô (có cầu).

+ Phối hợp phát cầu trái tay và đỡ phát cầu bằng kĩ thuật đánh cầu thấp tay.

– Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp.

– Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS.

– Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện kĩ thuật phát cầu trái tay.

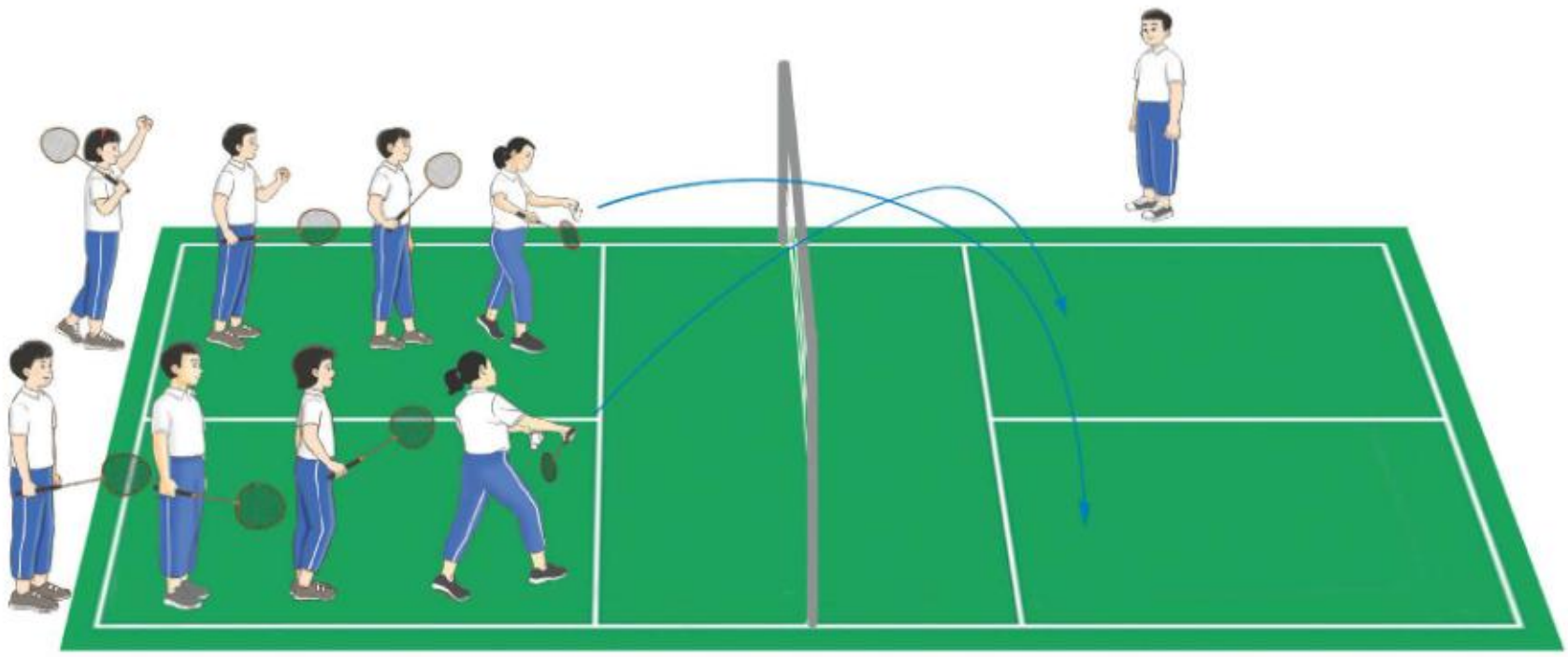
b) Tổ chức TCVĐ bổ trợ cầu lông

Phát cầu trái tay vào ô

– Mục đích: Rèn luyện kĩ thuật phát cầu trái tay và khả năng dùng lực hợp lí.

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc ở khu vực phát cầu.

– Thực hiện: Lần lượt từng HS của mỗi đội phát cầu trái tay vào ô phát cầu trên sân đối diện, mỗi lượt chơi, mỗi HS chỉ phát cầu một lần. Kết thúc, đội có số lần phát cầu vào ô nhiều hơn là đội thắng cuộc.



Hình 3. Trò chơi Phát cầu trái tay vào ô

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

Thực hiện nội dung và trình tự luyện tập theo hướng dẫn của GV:

– Tập mô phỏng kĩ thuật phát cầu trái tay.

– Phát cầu trái tay qua lưới vào ô.

b) Luyện tập theo cặp đôi

Phối hợp với bạn luân phiên thực hiện bài tập:

– Đứng chéo sân, tập phát cầu trái tay.

– Phối hợp phát cầu trái tay và đỡ phát cầu bằng kĩ thuật đánh cầu thấp tay.

– Tự đánh giá và đánh giá kết quả luyện tập của bạn.

b) Luyện tập theo nhóm

Luân phiên điều khiển nhóm luyện tập:

– Phát cầu trái tay qua lưới.

– Phối hợp phát cầu trái tay và đỡ cầu bằng kĩ thuật đánh cầu thấp tay.

– Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

c) Luyện tập chung cả lớp

Trò chơi bổ trợ luyện tập cầu lông.

IV – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

(Hoạt động theo nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Tổ chức luyện tập theo hướng tăng yêu cầu: Mức độ chính xác thực hiện kĩ thuật phát cầu, điểm rơi của cầu.

– Đặt câu hỏi để HS liên hệ, vận dụng:

+ Những điểm cần chú ý khi phát cầu trái tay? (Tầm tiếp xúc giữa cầu và vợt phải đúng luật; góc độ mặt vợt phải phù hợp để tiếp xúc trúng đế cầu,...).

+ Phát cầu trái tay có ưu điểm gì trong thi đấu? (Giấu được ý đồ phát cầu gần hay xa; triển khai ý đồ chiến thuật; hạn chế và giảm hiệu quả tấn công của đối phương tại thời điểm đỡ phát cầu).

– Hướng dẫn HS tự luyện tập phát cầu trái tay kiểu thấp, gần vào tường; cùng bạn luyện tập phát cầu trái tay và đỡ cầu bằng kĩ thuật đánh cầu thấp tay.

– Hướng dẫn HS tổ chức thi đấu tập.

2. Hoạt động của HS

– Thực hiện bài tập vận dụng theo yêu cầu của GV.

– Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.

– Vận dụng kĩ thuật phát cầu để cùng bạn luyện tập và thi đấu cầu lông.

– Tự đánh giá kết quả luyện tập.

C - TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC TIẾT HỌC

(Hoạt động chung cả lớp)

Thực hiện tương tự như ở Bài 1, Chủ đề - Chạy cự li ngắn (Mục c, trang 32).

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

CHỦ ĐỀ 2

BÓNG ĐÁ

A - NỘI DUNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

I – NỘI DUNG CHỦ ĐỀ

Bài	Tên bài	Nội dung	Số tiết
1	Bài tập bổ trợ trong bóng đá	– Bài tập bổ trợ không bóng – Bài tập bổ trợ có bóng – TCVĐ	6
2	Kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân	– Kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân – Một số điều luật bóng đá (Luật Bóng đá 7 người) – TCVĐ	6
3	Kĩ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân	– Kĩ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân – Một số điều luật bóng đá (Luật Bóng đá 7 người) – TCVĐ	6
4	Kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân	– Kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân – TCVĐ	6

II – KẾ HOẠCH DẠY HỌC

TT	Tên bài	Kế hoạch thực hiện			
		Tiết 1 – 6	Tiết 7 – 12	Tiết 13 – 18	Tiết 19 – 24
1	Bài tập bổ trợ trong bóng đá	+			
2	Kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân		+		
3	Kĩ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân			+	
4	Kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân				+

B - MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT CỦA CHỦ ĐỀ

I – MỤC TIÊU

– Trang bị cho HS một số kiến thức, kĩ năng ban đầu về bóng đá.

– Rèn luyện và phát triển thể lực, năng lực phối hợp vận động.

– Hình thành và phát triển nhu cầu, thói quen thường xuyên tự rèn luyện thân thể.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Kiến thức

– Nhận biết được mục đích, tác dụng luyện tập bóng đá.

– Nhận biết, ghi nhớ được tên gọi, cấu trúc của một số kĩ thuật trong bóng đá.

– Biết cách thực hiện và vận dụng các bài tập vận động của chủ đề.

– Biết cách phối hợp nhóm để luyện tập.

2. Kĩ năng

– Thực hiện được các bài tập kĩ thuật theo yêu cầu về cấu trúc, trình tự và nhịp điệu.

– Bước đầu thể hiện khả năng phối hợp đồng đội trong luyện tập.

– Phát hiện và tự sửa chữa được một số sai sót đơn giản trong luyện tập.

3. Thể lực

– Bước đầu có cảm giác đúng về phương hướng, tốc độ và khả năng dùng sức khi thực hiện các bài tập vận động.

– Có sự phát triển về thể lực chung, năng lực liên kết vận động và nhịp điệu.

4. Thái độ

– Tích cực, tự giác trong luyện tập.

– Có nhu cầu thường xuyên vận động cơ thể.

C - NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

Bài 1

Bài tập bổ trợ trong bóng đá

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

A - MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU ĐẠT

I – MỤC TIÊU

Luyện tập các bài tập bổ trợ không bóng và có bóng.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Kiến thức: Nhận biết được các hình thức làm quen với bóng và di chuyển không bóng, biết cách tập luyện.

– Kĩ năng: Thực hiện được yêu cầu của các bài tập.

– Thể lực: Có sự phát triển về thể lực chung, năng lực liên kết vận động và nhịp điệu.

– Thái độ: Tích cực hợp tác với bạn trong luyện tập, chủ động, mạnh dạn trong hoạt động nhóm.

B - HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

I – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.

– Sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết ban đầu về bóng đá:

+ Hình dáng sân luyện tập và thi đấu bóng đá.

+ Kích thước và trọng lượng bóng.

+ Các loại hình hoạt động cơ bản của bóng đá.

– Đặt câu hỏi để thu hút, khích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS về bóng đá:

+ Đâu là tố chất thể lực tiêu biểu của hoạt động luyện tập và thi đấu bóng đá: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khéo léo, mềm dẻo?

+ Bóng đá là môn thể thao phù hợp với lứa tuổi nào?

+ Hãy kể tên những loại hình vận động cơ bản của bóng đá?

– Tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.

– Khởi động cơ thể: Tổ chức và hướng dẫn HS khởi động cơ thể bằng các hoạt động đơn giản, quen thuộc (chạy tại chỗ, xoay các khớp, trò chơi hỗ trợ khởi động).

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, liên hệ với những hiểu biết đã có về bóng đá.

– Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.

– Thực hiện bài tập khởi động cơ thể.

II – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động của GV

a) Giới thiệu nội dung kiến thức mới

Giới thiệu mục đích, tác dụng luyện tập các bài tập bổ trợ. Sử dụng hình ảnh trực quan và động tác mẫu giới thiệu các bài tập bổ trợ:

Bài tập bổ trợ không bóng

– Chạy đá lăng cẳng chân:

+ TTCB: Hai chân đứng hẹp hơn vai.

+ Đá lăng cẳng chân ra trước: Luân phiên đưa nhanh từng chân ra trước, lên cao. Chân duỗi thẳng ở khớp gối, bàn chân duỗi tự nhiên, gót chân cách mặt đất 10 – 15 cm.

+ Đá lăng cẳng chân sang hai bên: Luân phiên đưa nhanh từng cẳng chân ra bên ngoài, lên cao. Chân gập ở khớp gối, đầu gối hướng ra trước, vào trong, má ngoài bàn chân hướng lên trên, bàn chân cách mặt đất 25 – 30 cm.



Chạy đá lăng cẳng chân ra trước



Chạy đá lăng cẳng chân sang hai bên

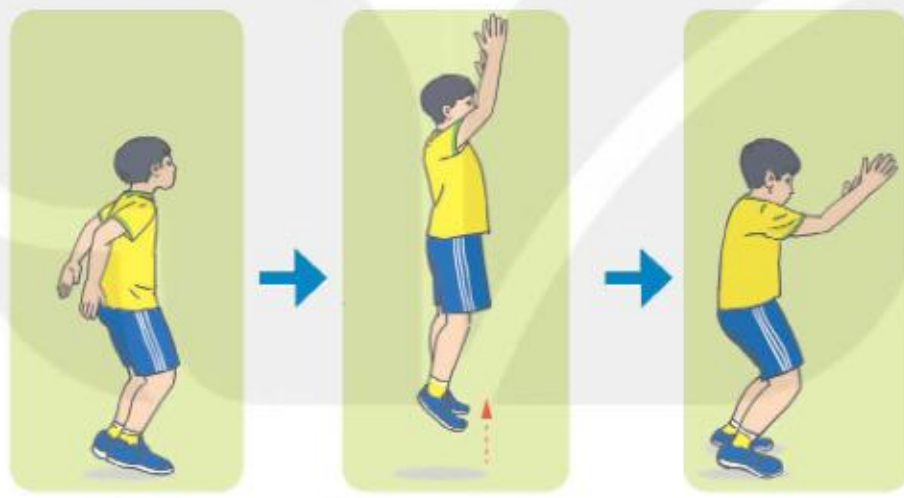


Chạy đá lăng cẳng chân vào trong

Hình 1. Chạy đá lăng cẳng chân

+ Đá lăng cẳng chân vào trong: Luân phiên đưa nhanh từng cẳng chân vào trong, lên cao. Chân gập ở khớp gối, đầu gối hướng ra trước, sang bên, má trong bàn chân hướng lên trên, bàn chân cách mặt đất 25 – 30 cm.

– Tại chỗ bật lên cao bằng hai chân:



Hình 2. Tại chỗ bật lên cao bằng hai chân

+ TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối khuỵu, hai tay ở phía sau.

+ Thực hiện: Đồng thời đạp mạnh hai chân xuống đất và đánh mạnh hai tay từ sau ra trước, lên cao để đưa cơ thể bật thẳng lên. Khi rơi xuống, chạm đất bằng nửa trước hai bàn chân, gối khuỵu. Hai tay dừng trước mặt để giữ thăng bằng.

– Chạy tiến, lùi theo vạch giới hạn: Chạy tăng tốc đến vạch đích, sau đó hạ thấp trọng tâm, chạy lùi về vị trí xuất phát.

– Chạy chuyển hướng theo đường dích dắc: Chạy và chuyển hướng nhanh theo đường dích dắc, khi chuyển hướng chú ý giảm tốc độ và hạ thấp trọng tâm cơ thể.

Bài tập bổ trợ có bóng

– Ném bóng xa bằng hai tay trên đầu:

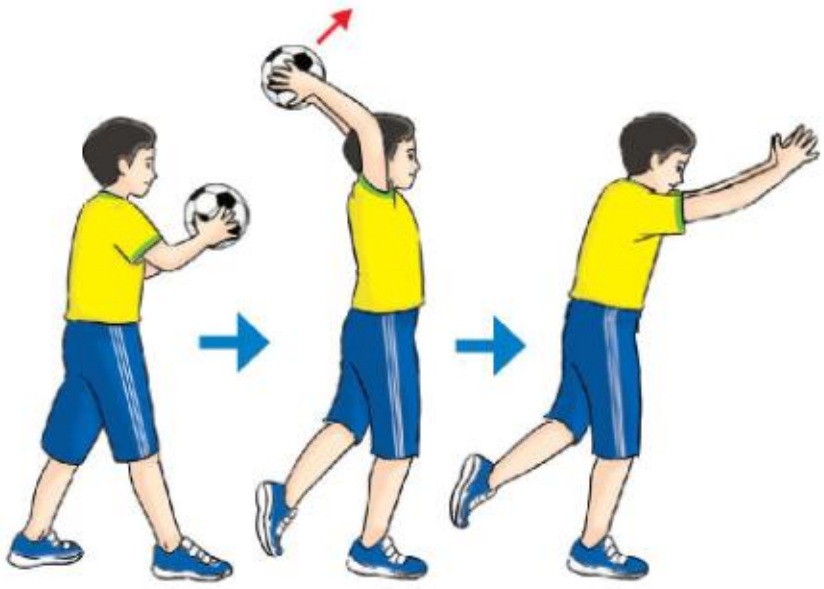
+ TTCB: Đứng chân trước chân sau hoặc hai chân rộng bằng vai, hai tay cầm bóng trước ngực.

+ Thực hiện: Đưa bóng lên cao ra sau đầu, thân người ưỡn căng và gập nhanh ra trước, hai tay ném bóng qua đầu ra trước.

– Kẹp bóng bằng hai chân bật nhảy ra trước:

+ TTCB: Người đứng thẳng, dùng hai cẳng chân kẹp bóng.

+ Thực hiện: Hai gối khuỵu, thân hơi ngả ra trước và bật nhảy liên tục ra trước.



Hình 3. Ném bóng xa bằng hai tay trên đầu

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Cho HS thực hiện thử bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– Cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

– Chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập và cách sửa chữa:

+ Chạy đá lăng cẳng chân các hướng: Chạy thiếu lực, thời gian cơ thể ở trên không không đủ để thực hiện động tác.

+ Bật cao tại chỗ: Bật nhảy thiếu lực, chưa phối hợp được lực của hai tay.

+ Chạy chuyển hướng: Chuyển hướng chậm, không hạ thấp trọng tâm.

+ Ném bóng xa bằng hai tay trên đầu: Lực hai tay không cân đối; chưa phối hợp được lực của thân người, cẳng tay, cổ tay, các ngón tay khi ném bóng.

+ Kẹp bóng bằng hai chân bật nhảy ra trước: Vị trí kẹp bóng không cân xứng, bóng bị rơi khi bật nhảy.

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh và động tác mẫu của GV, ghi nhớ cấu trúc, trình tự thực hiện, hình thành biểu tượng đúng về các bài tập.

– Thực hiện thử các bài tập.

– Luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

III – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

(Hoạt động cá nhân, theo nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

a) Tổ chức hoạt động luyện tập

– Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.

– Hướng dẫn trình tự luyện tập: Từ tại chỗ đến di động, từ chậm đến nhanh, từ không bóng đến có bóng.

– Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp.

– Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS.

– Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện bài tập.

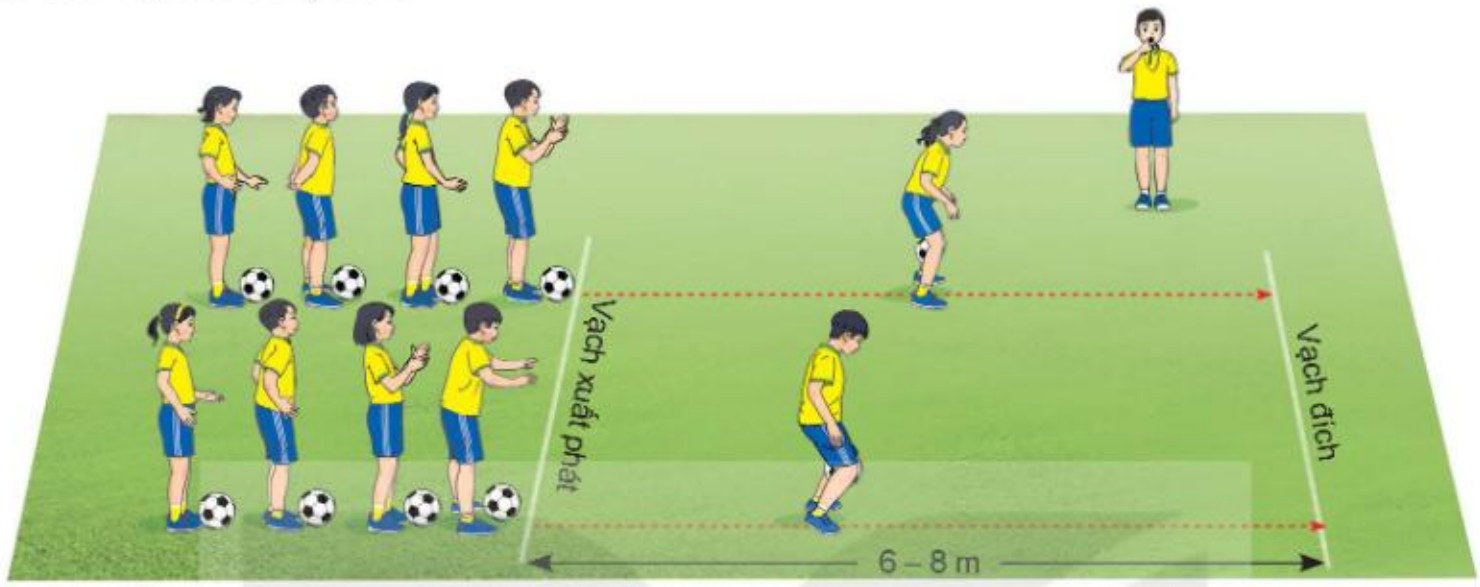
KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

b) Tổ chức TCVĐ bổ trợ bóng đá

Kẹp bóng bật nhảy nhanh về đích

– Mục đích: Rèn luyện sức mạnh và khả năng phối hợp của hai chân.

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.



Hình 3. Trò chơi Kẹp bóng bật nhảy nhanh về đích

– Thực hiện: Lần lượt từng HS của mỗi đội kẹp bóng giữa hai cẳng chân bật nhảy nhanh đến đích. HS tiếp theo chỉ xuất phát khi HS thực hiện trước đã vượt qua vạch đích, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

– Thực hiện nội dung và trình tự luyện tập theo hướng dẫn của GV.

– Luyện tập các động tác làm quen với bóng theo thứ tự: Từ không bóng đến có bóng, từ chậm đến nhanh.

– Luyện tập các động tác di chuyển không bóng theo thứ tự: Từ tại chỗ (mô phỏng) đến di chuyển, từ chậm đến nhanh.

b) Luyện tập theo nhóm

– Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: Làm quen với bóng, di chuyển không bóng.

– Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

c) Luyện tập chung cả lớp

TCVĐ bổ trợ luyện tập bóng đá.

IV – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

(Hoạt động theo nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Thay đổi hình thức và yêu cầu luyện tập theo hướng: Tăng tốc độ, cự li, mức độ dùng sức khi thực hiện bài tập; phối hợp thực hiện hai hoặc ba bài tập theo trình tự.

– Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng:

+ Các động tác bổ trợ có ý nghĩa như thế nào đối với luyện tập bóng đá? (Giúp HS làm quen với trọng lượng, kích thước, độ nẩy và mức độ đàn hồi của bóng; bước đầu hình thành

khả năng dùng lực hợp lí khi tiếp xúc bóng; bước đầu tiếp xúc với các hình thức di chuyển và kĩ thuật đá bóng,...).

+ Di chuyển không bóng có tác dụng gì trong tập luyện và thi đấu bóng đá? (Di chuyển không bóng là nền tảng để thực hiện đúng, có hiệu quả kĩ thuật đá bóng và các hình thức chiến thuật,...).

– Hướng dẫn HS vận dụng các bài tập và trò chơi để tự luyện tập.

2. Hoạt động của HS

– Thực hiện bài tập vận dụng theo yêu cầu của GV.

– Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.

– Sử dụng các bài tập, trò chơi đã học để rèn luyện thân thể, vui chơi cùng các bạn.

– Vận dụng kiến thức của bài học để tự kiểm tra đánh giá kết quả luyện tập.

C - TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC TIẾT HỌC

(Hoạt động chung cả lớp)

Thực hiện tương tự như ở Bài 1, Chủ đề - Chạy cự li ngắn (Mục c, trang 32).

Bài 2

Kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân

A - MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I – MỤC TIÊU

Luyện tập kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân thuận.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Kiến thức: Nhận biết được cấu trúc kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân, biết cách luyện tập.

– Kĩ năng: Thực hiện được kĩ thuật.

– Thể lực: Bước đầu có sự phát triển về năng lực liên kết vận động và sức mạnh.

– Thái độ: Kiên trì trong luyện tập để hoàn thành nội dung học tập.

B - HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

I – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.

– Sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết ban đầu về đá bóng bằng lòng bàn chân thuận.

– Đặt câu hỏi để thu hút, khích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS đối với nội dung tiết học:

+ Kĩ thuật đá bóng gồm những giai đoạn nào?

+ Vận động viên thường sử dụng chân thuận hay chân không thuận để đá bóng?

+ Kĩ thuật đá bóng có ý nghĩa như thế nào đối với thi đấu môn Bóng đá?

– Tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.

– Khởi động cơ thể: Tổ chức và hướng dẫn HS khởi động cơ thể bằng các hoạt động đơn giản, quen thuộc (chạy tại chỗ, xoay các khớp, khởi động chuyên môn, trò chơi hỗ trợ khởi động).

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, liên hệ với những điều đã biết về kĩ thuật đá bóng.

– Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.

– Thực hiện bài tập khởi động cơ thể.

II – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động của GV

a) Giới thiệu nội dung kiến thức mới

Giới thiệu mục đích, tác dụng của kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân. Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu cấu trúc các giai đoạn và cách luyện tập kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân:

Kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân

– Đứng tại chỗ đá bóng:

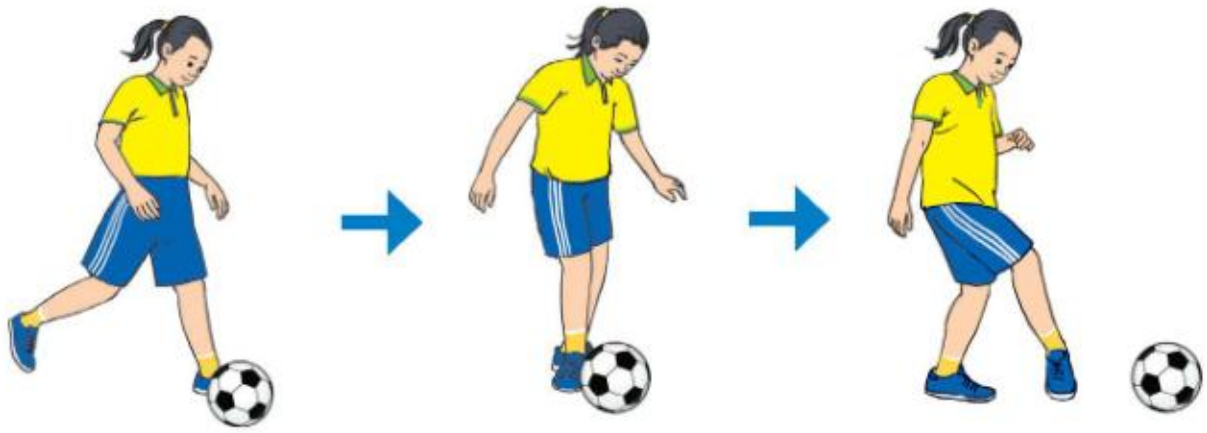
+ TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân không thuận đặt trước (chân trụ), bàn chân đặt ngang với bóng, cách bóng 10 cm. Chân thuận (chân đá bóng) đặt sau, cách chân trước một bước, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân.

+ Thực hiện: Chuyển trọng lượng cơ thể lên chân trước đồng thời đưa nhanh chân thuận từ sau ra trước, dùng lòng bàn chân đá vào phía sau bóng. Khi bóng rời chân, xoay bàn chân về tư thế ban đầu.

– Phối hợp một và ba bước đà đá bóng:

+ TTCB: Đứng sau bóng, cách bóng một hoặc ba bước. Chân thuận đặt trước, bàn chân hướng về phía bóng. Chân không thuận đặt sau, cách chân trước một bước, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân.

+ Thực hiện: Bước ra trước một hoặc ba bước, bàn chân không thuận đặt ngang với bóng, cách bóng 10 cm đồng thời đưa nhanh chân thuận ra trước và dùng lòng bàn chân đá vào phía sau bóng.



Hình 1. Đá bóng bằng lòng bàn chân

Một số điều luật cơ bản trong thi đấu bóng đá (Luật Bóng đá 7 người)

– Bóng dùng cho thi đấu bóng đá 7 người được sử dụng tương ứng với độ tuổi của các cầu thủ (thiếu niên dùng bóng số 4 hoặc tương đương).

– Bóng số 4 có kích thước: Chu vi tối đa 66 cm và tối thiểu 63,5 cm, trọng lượng tối đa 390 g và tối thiểu 350 g.

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Cho HS thực hiện thử bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– Cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

– Chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập và cách sửa chữa:

+ Vị trí đặt chân trụ không đúng.

+ Mũi bàn chân trụ không trùng hướng đá bóng.

+ Chuyển trọng tâm sang chân trụ không đúng thời điểm vung chân đá bóng khiến cơ thể mất thăng bằng.

+ Không mở gối và xoay lòng bàn chân đá bóng ra trước khi tiếp xúc bóng.

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, ghi nhớ cấu trúc, trình tự các giai đoạn đá bóng; hình thành biểu tượng đúng về kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.

– Thực hiện thử kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân thuận.

– Luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

III – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

(Hoạt động cá nhân, cặp đôi, theo nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

a) Tổ chức hoạt động luyện tập

– Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.

– Hướng dẫn trình tự luyện tập đá bóng đặt cố định:

+ Từ không bóng đến có bóng.

+ Từ từng giai đoạn đến liên kết các giai đoạn.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

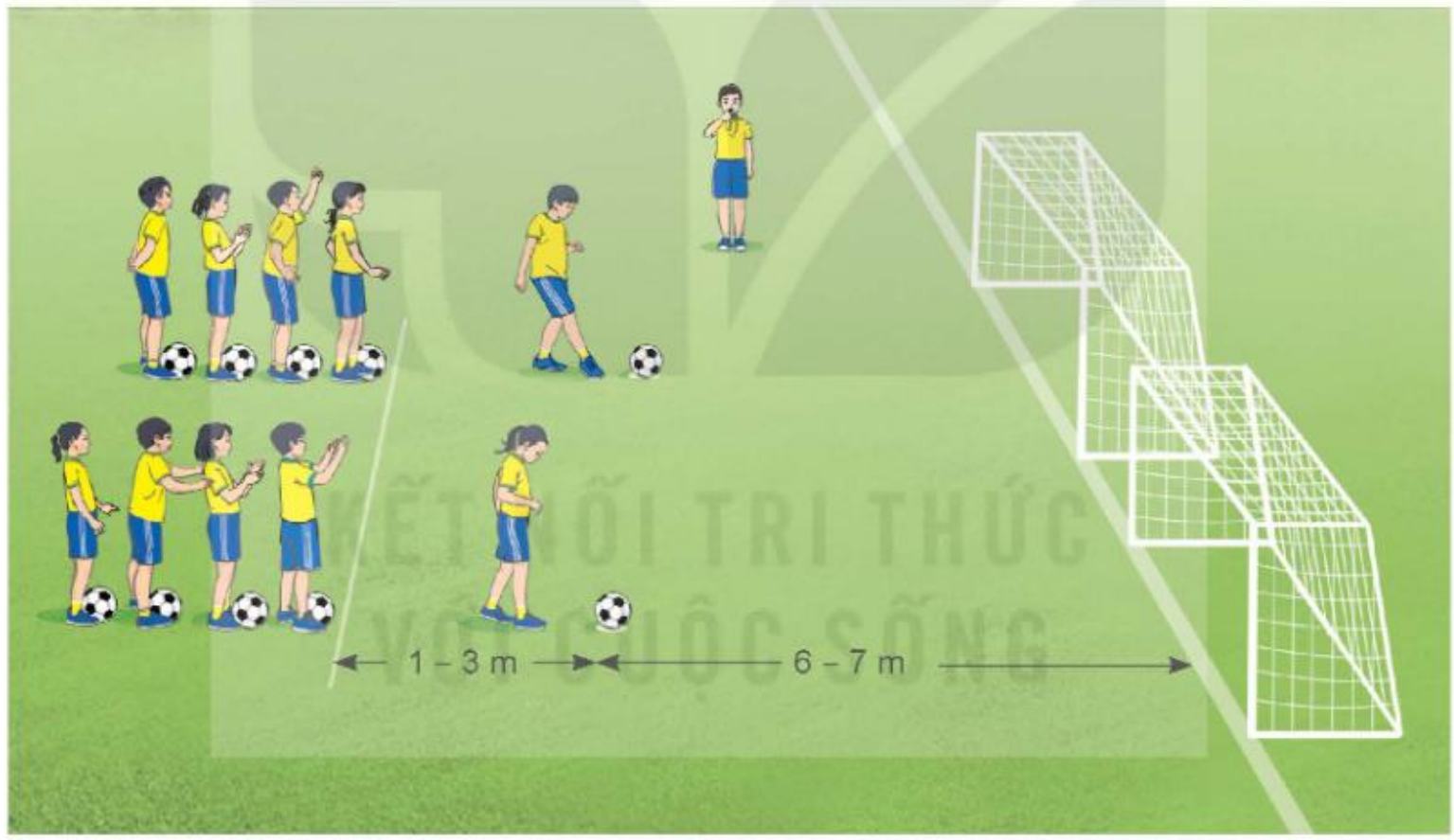
+ Từ chậm đến nhanh.
+ Từ không có đà đến có đà.

– Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp.
– Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS.
– Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi luyện tập.

b) Tổ chức TCVĐ bổ trợ bóng đá

Đá bóng trúng đích

– Mục đích: Rèn luyện khả năng định hướng và phối hợp vận động.
– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc trước cầu môn, bóng được đặt cố định cách cầu môn 6 – 7 m.
– Thực hiện: Lần lượt từng HS của mỗi đội đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn với một hoặc ba bước đà. Kết thúc, đội có số lần đá bóng vào cầu môn nhiều nhất là đội thắng cuộc.



Hình 2. Trò chơi Đá bóng trúng đích

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

Thực hiện nội dung và trình tự luyện tập theo hướng dẫn của GV:

– Tập mô phỏng từng giai đoạn đá bóng bằng lòng bàn chân thuận.
– Đứng tại chỗ, đá bóng đặt cố định vào tường bằng lòng bàn chân thuận.
– Phối hợp một bước đà, đá bóng đặt cố định vào tường bằng chân thuận.

b) Luyện tập theo cặp đôi

Phối hợp với bạn luân phiên thực hiện bài tập:

– Luân phiên giữ bóng bằng chân giúp bạn luyện tập các giai đoạn đá bóng.

– Đứng tại chỗ đá bóng đặt cố định cho bạn (khoảng cách hai bạn 2 – 3 m).
– Phối hợp cùng bạn thực hiện một bước đà và ba bước đà đá bóng đặt cố định.
– Tự đánh giá và đánh giá kết quả luyện tập của bạn.

c) Luyện tập theo nhóm

– Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: Phối hợp đá bóng giữa hai bạn, đá bóng vào cầu môn.
– Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

d) Luyện tập chung cả lớp

TCVĐ bổ trợ luyện tập bóng đá.

IV – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

(Hoạt động theo nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Thay đổi hình thức, yêu cầu thực hiện bài tập theo hướng: Tăng tốc độ và cự li đá bóng; luyện tập và phối hợp đá bóng bằng chân không thuận; phối hợp dẫn bóng và đá bóng.

– Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng:

+ Trong thi đấu bóng đá, kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân thường được sử dụng nhằm mục đích gì? (Chuyền bóng, sút cầu môn với cự li gần).

+ Có thể phát huy sức mạnh tối đa của cơ thể khi đá bóng bằng lòng bàn chân được hay không? Vì sao? (Không, vì cấu trúc động tác – xoay lòng bàn chân không cho phép cơ thể có thể phát huy ở mức độ cao nhất về biên độ và tốc độ vung chân khi đá bóng).

+ Để đá bóng đi đúng hướng, khi đá bóng bằng lòng bàn chân phải thực hiện đúng những yêu cầu nào? (Hướng đặt bàn chân trụ, hướng chuyển động của chân lăng, hướng của lòng bàn chân cần phải thẳng với hướng định đá bóng đến; lòng bàn chân đá bóng tiếp xúc đúng vào phía sau và giữa thân bóng).

– Hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân để tự luyện tập.

– Hướng dẫn HS vận dụng kiến thức đã học để tự kiểm tra đánh giá.

2. Hoạt động của HS

– Thực hiện các bài tập vận dụng theo yêu cầu của GV.

– Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.

– Sử dụng các bài tập đá bóng và trò chơi đã học để rèn luyện thân thể hằng ngày và vui chơi cùng các bạn.

– Vận dụng kiến thức để đánh giá kết quả luyện tập.

C - TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC TIẾT HỌC

(Hoạt động chung cả lớp)

Thực hiện tương tự như ở Bài 1, Chủ đề - Chạy cự li ngắn (Mục c, trang 32).

Bài 3

Kĩ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân

A - MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I – MỤC TIÊU

Luyện tập kĩ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân thuận.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Kiến thức: Nhận biết được cấu trúc kĩ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân, biết cách luyện tập.

– Kĩ năng: Thực hiện được kĩ thuật.

– Thể lực: Có sự phát triển về thể lực chung, năng lực liên kết vận động và nhịp điệu.

– Thái độ: Nỗ lực tự học và rèn luyện thể lực.

B - HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

I – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.

– Sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết ban đầu về dừng bóng.

– Đặt câu hỏi để thu hút, khích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS đối với nội dung tiết học:

+ Dừng bóng nhằm mục đích gì?

+ Có thể dùng những bộ phận nào của cơ thể để dừng bóng?

+ Có mấy loại dừng bóng (dừng bóng lăn sệt, dừng bóng bổng)?

– Tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.

– Khởi động cơ thể: Tổ chức và hướng dẫn HS khởi động cơ thể bằng các hoạt động đơn giản, quen thuộc (chạy tại chỗ, xoay các khớp, khởi động chuyên môn, trò chơi hỗ trợ khởi động).

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, liên hệ với những điều đã biết về dừng bóng.

– Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.

– Thực hiện bài tập khởi động cơ thể.

II – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

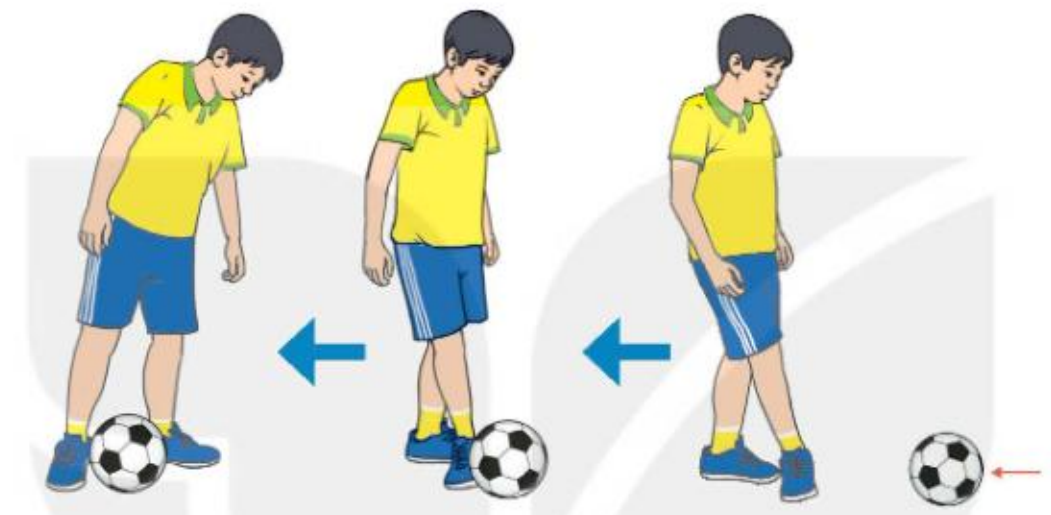
(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động của GV

a) Giới thiệu nội dung kiến thức mới

Giới thiệu mục đích, tác dụng của kĩ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân. Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu cấu trúc các giai đoạn của kĩ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân thuận, cách luyện tập:

Kĩ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân



Dừng bóng *Tiếp xúc bóng* *Đón bóng*

Hình 1. Dừng bóng bằng lòng bàn chân

– TTCB: Đứng chân trước chân sau, thân người hướng về phía bóng đến.

– Thực hiện: Khi bóng lăn tới, đưa lòng bàn chân thuận ra trước để đón bóng. Khi chạm bóng nhanh chóng đưa chân ra sau để giảm tốc độ của bóng, thân trên hơi xoay về phía chân dừng bóng, sau đó hạ chân và dừng bóng.

Một số điều luật cơ bản trong thi đấu bóng đá (Luật Bóng đá 7 người)

– Trong một trận đấu có hai đội. Mỗi đội tối đa 7 người trong đó có 1 thủ môn.

– Lúc bắt đầu trận đấu, đội bóng phải có tối thiểu 6 người.

– Bất kể cầu thủ nào ở tuyến trên cũng có thể thay đổi vị trí với thủ môn nhưng phải thực hiện khi bóng ngoài cuộc và thông báo cho trọng tài biết.

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Cho HS thực hiện thử bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– Cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

– Chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập và cách sửa chữa:

+ Xác định hướng bóng đến và tốc độ bóng đến không chính xác, không xoay người về hướng bóng đến.

+ Không chủ động đưa chân ra trước để đón bóng, bàn chân dừng bóng không hướng ra trước.
+ Khi chạm bóng không thực hiện động tác đưa chân ra sau (hoãn xung).

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh và động tác mẫu của GV, ghi nhớ cấu trúc, trình tự thực hiện, hình thành biểu tượng đúng về kĩ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân.
– Thực hiện thử dừng bóng bằng lòng bàn chân thuận.
– Luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

III – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

(Hoạt động cá nhân, cặp đôi, theo nhóm, cả lớp)

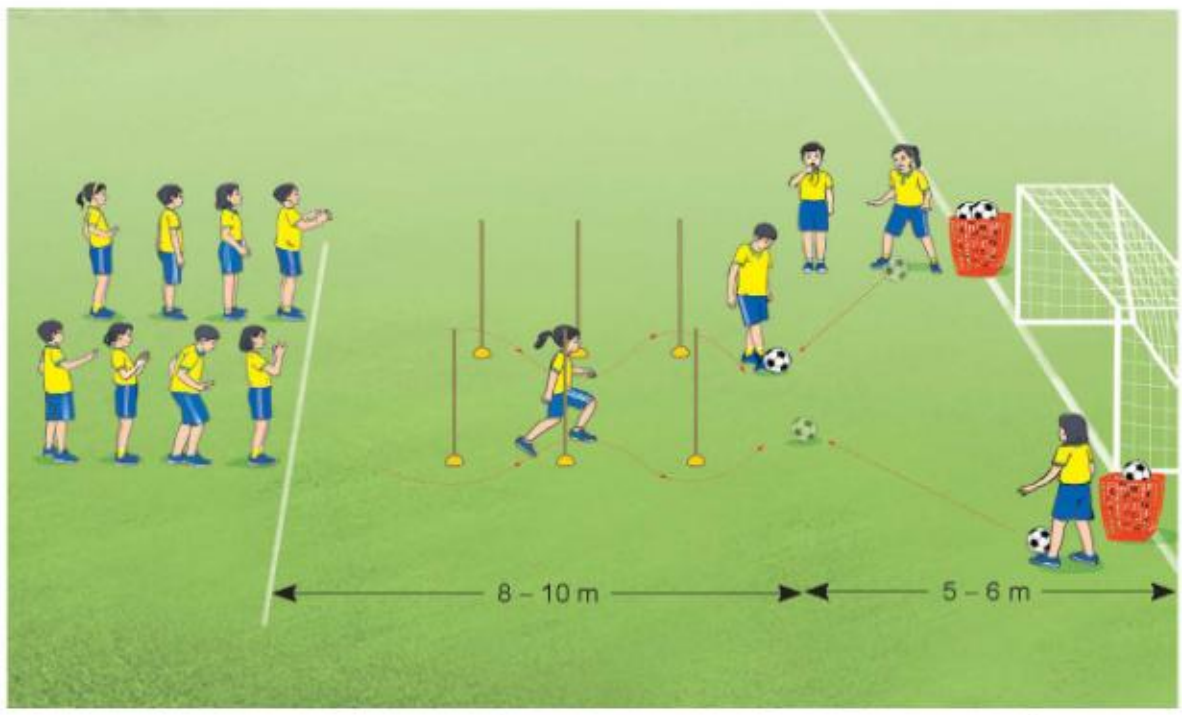
1. Hoạt động của GV

a) Tổ chức hoạt động luyện tập

– Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.
– Hướng dẫn trình tự luyện tập: Từ không bóng đến có bóng, từ dừng đường bóng lăn với tốc độ thấp đến tốc độ cao.
– Hướng dẫn nội dung luyện tập: Tập mô phỏng, tự đá bóng vào tường và dừng bóng nẩy ra, tại chỗ dừng bóng lăn sệt, di chuyển đón và dừng bóng.
– Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp.
– Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS.
– Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện dừng bóng.

b) Tổ chức TCVĐ bổ trợ bóng đá

Chạy luồn cọc dừng và đá bóng vào cầu môn



Hình 2. Trò chơi Chạy luồn cọc dừng và đá bóng vào cầu môn

– Mục đích: Rèn luyện khả năng phối hợp dừng bóng và đá bóng bằng lòng bàn chân.

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.

– Thực hiện: Lần lượt từng HS của mỗi đội chạy luồn cọc, dừng bóng do HS khác đá đến và đá bóng vào cầu môn bằng lòng bàn chân. HS tiếp theo chỉ xuất phát khi HS phía trước đã đá bóng, đội có số lần bóng vào cầu môn nhiều nhất là đội thắng cuộc.

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

– Tập mô phỏng kĩ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân thuận.

– Đá nhẹ bóng vào tường, tập dừng bóng nẩy ra bằng lòng bàn chân thuận.

b) Luyện tập theo cặp đôi

Phối hợp với bạn luân phiên thực hiện bài tập:

– Đứng với khoảng cách 2 – 3 m, hai bạn luân phiên đá và dừng bóng lăn trên mặt đất bằng lòng bàn chân thuận.

– Tự đánh giá và đánh giá kết quả luyện tập của bạn.

c) Luyện tập nhóm

Luân phiên điều khiển nhóm luyện tập:

– Đứng tại chỗ đá bóng cố định và dừng bóng bằng lòng bàn chân thuận.

– Đá bóng có đà (một và ba bước đà), di chuyển đón bóng, dừng bóng bằng lòng bàn chân thuận.

– Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

d) Luyện tập chung cả lớp

TCVĐ bổ trợ luyện tập bóng đá.

IV – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

(Hoạt động theo nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Thay đổi hình thức, yêu cầu thực hiện bài tập theo hướng: Tăng tốc độ bóng lăn và cự li dừng bóng, phối hợp dừng bóng bằng chân không thuận, phối hợp đá bóng và di chuyển đón và dừng bóng.

– Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng:

+ Nêu ý nghĩa của dừng bóng trong luyện tập và thi đấu bóng đá? (Dừng bóng là khâu chuyển tiếp giữa nhận bóng với đá bóng, dẫn bóng hoặc chuyền bóng của vận động viên.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Có ý nghĩa quyết định đến hiệu quả, mức độ chính xác và linh hoạt của các hoạt động tiếp theo).

+ Có thể phối hợp luyện tập giữa dừng bóng với dẫn, chuyền và đá bóng được hay không? (Được).

+ Điều quan trọng nhất để dừng bóng thành công là gì? (Điểm và thời điểm tiếp xúc giữa chân và bóng chính xác, mức độ hoãn xung hợp lí).

– Hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân để tự luyện tập.

– Hướng dẫn HS vận dụng kiến thức đã học để tự kiểm tra đánh giá.

2. Hoạt động của HS

– Thực hiện các bài tập vận dụng theo yêu cầu của GV.

– Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.

– Sử dụng các bài tập đá bóng và trò chơi đã học để rèn luyện thân thể hằng ngày và vui chơi cùng các bạn.

– Vận dụng kiến thức để đánh giá kết quả luyện tập.

C - TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC TIẾT HỌC

(Hoạt động chung cả lớp)

Thực hiện tương tự như ở Bài 1, Chủ đề - Chạy cự li ngắn (Mục c, trang 32).

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

Bài 4

Kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân

A - MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I – MỤC TIÊU

Luyện tập kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân (chân thuận).

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Kiến thức: Nhận biết được cấu trúc kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân, biết cách luyện tập.

– Kĩ năng: Thực hiện được kĩ thuật.

– Thể lực: Có sự phát triển về thể lực chung, năng lực liên kết vận động và nhịp điệu.

– Thái độ: Tích cực, tự giác luyện tập, đoàn kết và giúp đỡ lẫn nhau trong học tập.

B - HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

I – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.

– Sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết ban đầu về kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân.

– Đặt câu hỏi để thu hút, khích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS đối với nội dung tiết học:

+ Mục đích của dẫn bóng trong thi đấu bóng đá là gì?

+ Dẫn bóng được thực hiện với tốc độ nào?

– Tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.

– Khởi động cơ thể: Tổ chức và hướng dẫn HS khởi động cơ thể bằng các hoạt động đơn giản, quen thuộc (chạy tại chỗ, xoay các khớp, khởi động chuyên môn, trò chơi hỗ trợ khởi động).

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, liên hệ với những điều đã biết về dẫn bóng.

– Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.

– Thực hiện bài tập khởi động cơ thể.

II – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động của GV

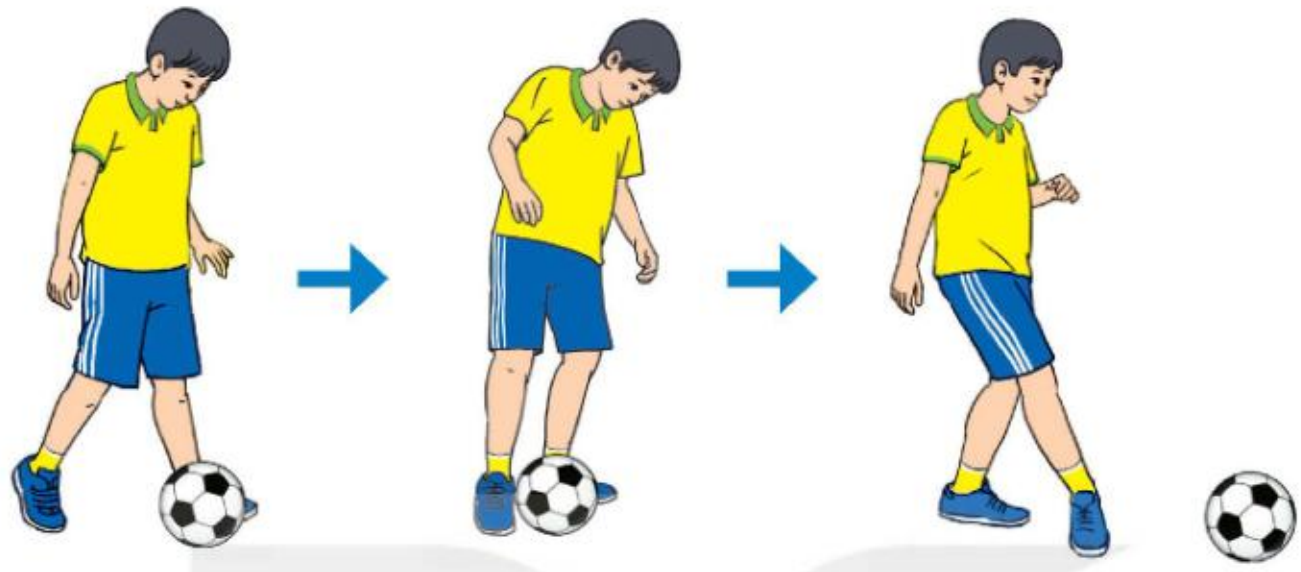
a) Giới thiệu nội dung kiến thức mới

Giới thiệu mục đích, tác dụng của kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân. Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu cấu trúc, cách thực hiện kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân:

– TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân không thuận đặt trước (chân trụ), bàn chân đặt ngang với bóng, cách bóng 10 cm. Chân thuận (chân dẫn bóng) đặt sau, cách chân trước một bước, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân, hai tay co tự nhiên, mắt nhìn bóng.

– Thực hiện:

+ Chuyển trọng lượng cơ thể lên chân trước đồng thời đưa chân thuận ra trước, bàn chân xoay sang ngang (lòng bàn chân hướng ra trước) đá nhẹ vào phía sau bóng để bóng lăn ra trước 0,5 – 1 m.
+ Lặp lại động tác kết hợp di chuyển ra trước thành dẫn bóng bằng lòng bàn chân thuận.



TTCB *Chạm bóng* *Sau khi chạm bóng*

Hình 1. Dẫn bóng bằng lòng bàn chân

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Cho HS thực hiện thử bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ.
– Cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.
– Chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập và cách sửa chữa:
+ Vị trí đặt chân trụ không đúng: Ở phía trước hoặc sau thân bóng, cách xa thân bóng.
+ Lực tác động vào bóng: Quá mạnh hoặc quá nhẹ, không đúng hướng.
+ Điểm tiếp xúc giữa lòng bàn chân và bóng không đúng.
+ Lòng bàn chân không xoay ra trước khi tiếp xúc bóng.

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh và động tác mẫu của GV, ghi nhớ cấu trúc, trình tự thực hiện, hình thành biểu tượng đúng về kĩ thuật.
– Thực hiện thử các bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ.
– Luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

III – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

(Hoạt động cá nhân, theo nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

a) Tổ chức hoạt động luyện tập

– Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.
– Hướng dẫn trình tự luyện tập: Từ tại chỗ đến di động, từ không bóng đến có bóng, từ chậm đến nhanh.

– Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, nhóm, cả lớp.

– Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS.

– Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi luyện tập dẫn bóng.

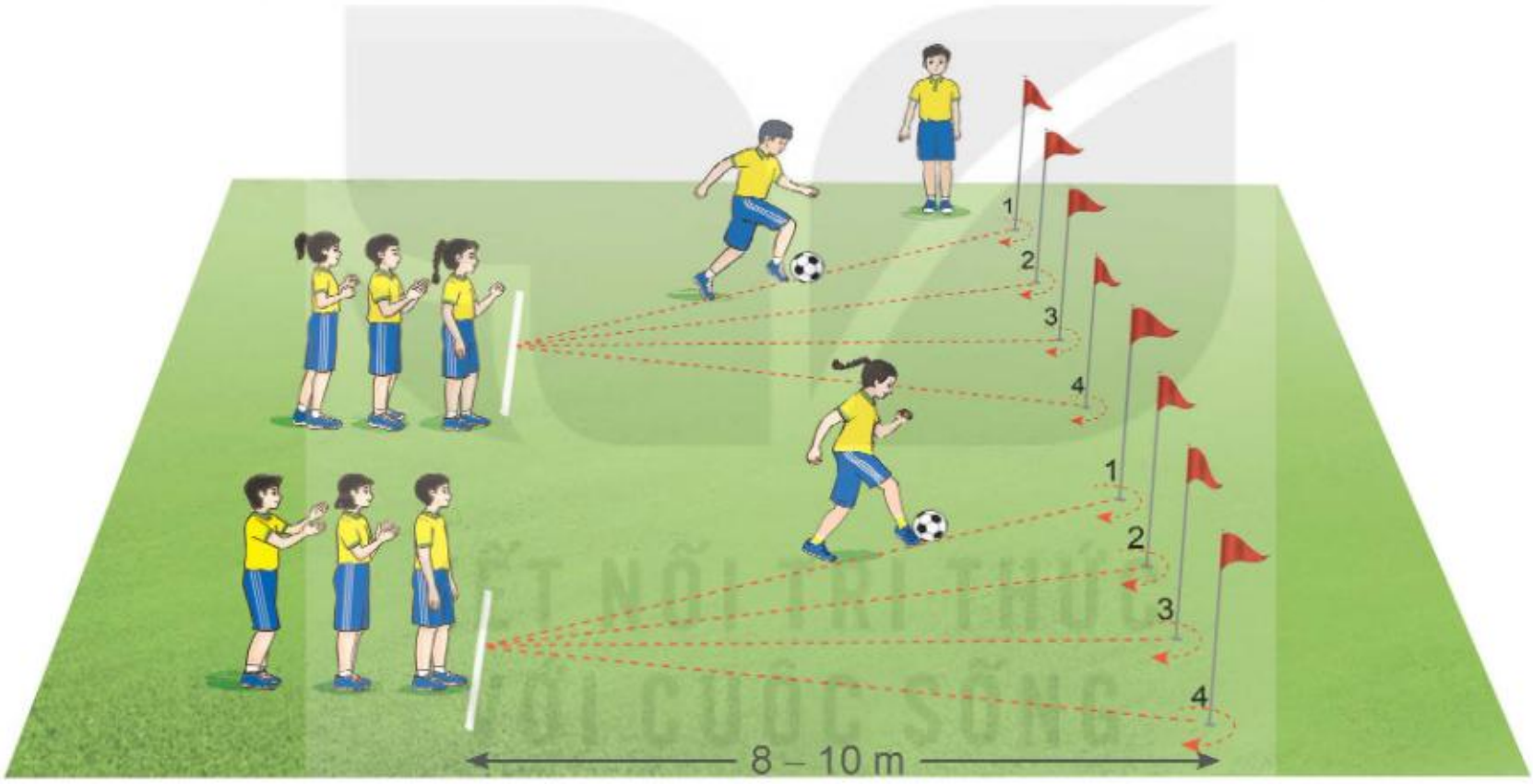
b) Tổ chức TCVĐ bổ trợ bóng đá

Dẫn bóng tiếp sức

– Mục đích: Rèn luyện tinh thần đồng đội, khả năng hợp tác và sức nhanh.

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vị trí xuất phát.

– Thực hiện: Lần lượt từng HS của mỗi đội dẫn bóng bằng lòng bàn chân thuận đến đích và vòng qua cờ đích trở về vạch xuất phát trao bóng cho HS tiếp theo. Chỉ được trao và nhận bóng tại vạch xuất phát, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 2. Trò chơi Dẫn bóng tiếp sức

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

– Thực hiện nội dung và trình tự luyện tập theo hướng dẫn của GV.

– Đứng tại chỗ, đi, chạy chậm tập xoay bàn chân thuận sang ngang.

– Đứng tại chỗ, tập động tác tiếp xúc với bóng bằng lòng bàn chân thuận.

– Đi, chạy chậm dẫn bóng trên đường thẳng, đường vòng bằng lòng bàn chân thuận.

b) Luyện tập theo nhóm

– Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập dẫn bóng bằng lòng bàn chân thuận trên đường thẳng, đường vòng.

– Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

c) Luyện tập chung cả lớp

TCVĐ bổ trợ luyện tập bóng đá.

IV – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

(Hoạt động theo nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Thay đổi hình thức, yêu cầu thực hiện bài tập theo hướng: Tăng tốc độ và cự li dẫn bóng, luyện tập và phối hợp dẫn bóng bằng chân không thuận, dẫn bóng vòng qua các nấm được đặt với khoảng cách không đều nhau.

– Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng:

+ Vì sao dẫn bóng bằng lòng bàn chân khó phát huy được tốc độ chạy đến mức cao nhất? (Vì khi dẫn bóng phải xoay lòng bàn chân ra trước để tiếp xúc bóng, tư thế đó không cho phép cơ thể đạt được tốc độ cao nhất khi chạy).

+ Để bóng lăn đúng hướng, khi dẫn bóng bằng lòng bàn chân phải thực hiện đúng những yêu cầu nào? (Giống như để đá bóng đúng hướng bằng lòng bàn chân).

– Hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân để tự luyện tập.

– Hướng dẫn HS vận dụng kiến thức đã học để tự kiểm tra đánh giá.

2. Hoạt động của HS

– Thực hiện các bài tập vận dụng theo yêu cầu của GV.

– Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.

– Sử dụng các bài tập dẫn bóng và trò chơi đã học để rèn luyện thân thể hằng ngày và vui chơi cùng các bạn.

– Vận dụng kiến thức để đánh giá kết quả luyện tập.

C - TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC TIẾT HỌC

(Hoạt động chung cả lớp)

Thực hiện tương tự như ở Bài 1, Chủ đề - Chạy cự li ngắn (Mục c, trang 32).

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

CHỦ ĐỀ 3
BÓNG RỔ

A - NỘI DUNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

I – NỘI DUNG CHỦ ĐỀ

TT	Tên bài	Nội dung	Số tiết
1	Bài tập bổ trợ với bóng và kĩ thuật di chuyển	– Bài tập bổ trợ với bóng – Kĩ thuật di chuyển – TCVĐ	6
2	Kĩ thuật dẫn bóng	– Dẫn bóng tại chỗ – Dẫn bóng trên đường thẳng – Một số điều luật cơ bản trong thi đấu bóng rổ – TCVĐ	6
3	Kĩ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực	– Tại chỗ chuyền bóng hai tay trước ngực – Tại chỗ bắt bóng hai tay trước ngực – Một số điều luật cơ bản trong thi đấu bóng rổ – TCVĐ	6
4	Kĩ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai	– Kĩ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai – TCVĐ	6

II – KẾ HOẠCH DẠY HỌC

TT	Tên bài	Kế hoạch thực hiện			
		Tiết 1 – 6	Tiết 7 – 12	Tiết 13 – 18	Tiết 19 – 24
1	Bài tập bổ trợ với bóng và kĩ thuật di chuyển	+			
2	Kĩ thuật dẫn bóng		+		
3	Kĩ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực			+	
4	Kĩ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai				+

B - MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT CỦA CHỦ ĐỀ

I – MỤC TIÊU

– Trang bị cho HS một số kiến thức, kĩ năng ban đầu về bóng rổ.

– Rèn luyện và phát triển thể lực, năng lực phối hợp vận động.

– Hình thành và phát triển thói quen, nhu cầu thường xuyên tự rèn luyện thân thể.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Kiến thức

– Nhận biết được mục đích, tác dụng luyện tập bóng rổ.

– Nhận biết, ghi nhớ được tên gọi, cấu trúc của một số kĩ thuật bóng rổ.

– Biết cách thực hiện và vận dụng các bài tập vận động của chủ đề.

– Biết cách phối hợp nhóm để luyện tập.

2. Kĩ năng

– Thực hiện được các bài tập vận động theo yêu cầu về cấu trúc, trình tự và nhịp điệu.

– Bước đầu thể hiện khả năng phối hợp đồng đội trong luyện tập.

– Phát hiện và tự sửa chữa được một số sai sót đơn giản trong luyện tập.

3. Thể lực

– Bước đầu có cảm giác đúng về phương hướng, tốc độ và khả năng dùng sức khi thực hiện các bài tập vận động.

– Có sự phát triển về thể lực chung, năng lực liên kết vận động và nhịp điệu.

4. Thái độ

– Tích cực, tự giác trong luyện tập.

– Có thói quen và nhu cầu thường xuyên vận động cơ thể.

C - NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

Bài 1

Bài tập bổ trợ với bóng và kĩ thuật di chuyển

A - MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I – MỤC TIÊU

Làm quen với bóng và luyện tập di chuyển không bóng.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Kiến thức: Nhận biết được các hình thức làm quen với bóng và di chuyển không bóng, biết cách luyện tập.

– Kĩ năng: Thực hiện được các bài tập.

– Thể lực: Có sự phát triển về thể lực chung, năng lực liên kết vận động và nhịp điệu.

– Thái độ: Tích cực, tự giác trong học tập, kiên trì rèn luyện nâng cao kĩ năng vận động.

B - HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

I – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Giới thiệu nội dung và nhiệm vụ học tập.

– Sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết ban đầu về bóng rổ:

+ Hình dáng sân luyện tập, cột, bảng rổ, kích thước bóng.
+ Các loại hình hoạt động của bóng rổ.

– Đặt câu hỏi để thu hút, khích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS về bóng rổ:

+ Bóng rổ là môn thể thao truyền thống hay được du nhập từ nước ngoài?
+ Bóng rổ là môn thi đấu đối kháng trực tiếp hay gián tiếp?
+ Thi đấu bóng rổ có được để bóng chạm chân hay không?

– Tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.
– Khởi động cơ thể: Tổ chức và hướng dẫn HS khởi động cơ thể bằng các hoạt động đơn giản, quen thuộc (chạy tại chỗ, xoay các khớp, trò chơi hỗ trợ khởi động).

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, liên hệ với những điều đã biết về bóng rổ.
– Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.
– Thực hiện bài tập khởi động cơ thể.

II – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động của GV

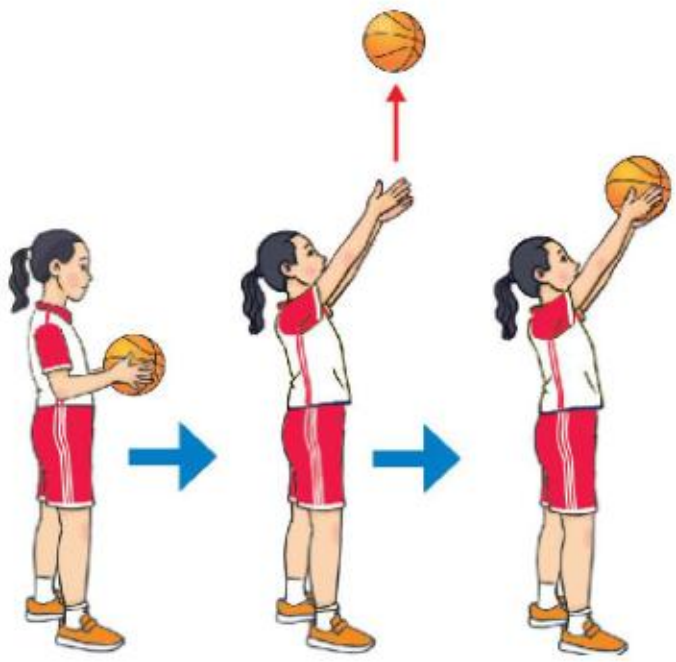
a) Giới thiệu nội dung kiến thức mới

Giới thiệu mục đích, tác dụng của hoạt động làm quen với bóng và di chuyển không bóng. Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu cấu trúc, cách thực hiện các bài tập làm quen với bóng và di chuyển:

Bài tập bổ trợ với bóng

– Tung và bắt bóng trên cao:

+ TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, hai tay cầm bóng trước ngực.
+ Thực hiện: Khuỵu gối lấy đà tung thẳng bóng lên cao khoảng 1 – 1,5 m bằng hai tay và vươn người bắt bóng bằng hai tay trên đầu. Sau đó thu tay về TTCB.

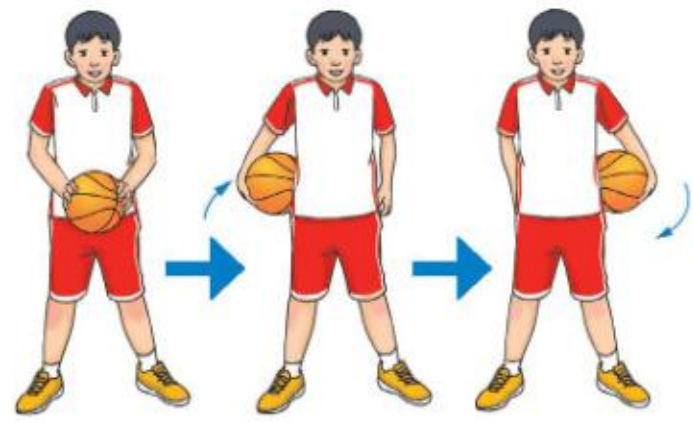


Hình 1. Tung và bắt bóng trên cao

– Chuyển bóng xung quanh thân người:

+ TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, hai tay cầm bóng trước bụng.

+ Thực hiện: Tay phải đưa bóng sang hông phải, vòng ra sau lưng. Tay trái đón bóng ở sau lưng và chuyển bóng sang hông trái ra trước bụng. Liên tục lặp lại động tác và đổi hướng. Sau đó thu tay về TTCB.



Hình 2.
Chuyển bóng xung quanh thân người

– Lăn bóng giữa hai chân:

+ TTCB: Đứng chân trước chân sau, gối khuỵu, thân gập ra trước.

+ Thực hiện: Hai tay luân phiên lăn bóng qua lại giữa hai chân, sau đó đổi chân và lặp lại động tác.



Hình 3. Lăn bóng giữa hai chân

– Chuyển bóng vòng quanh chân trước:

+ TTCB: Đứng chân trước chân sau, gối khuỵu. Thân gập ra trước, hai tay cầm bóng giữa hai chân.

+ Thực hiện: Hai tay chuyển bóng vòng quanh chân trước, sau đó lặp lại nhưng đổi chân.



Hình 4. Chuyển bóng vòng quanh chân trước

– Đập và bắt bóng nẩy lên bằng hai tay:

+ TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, hai tay cầm bóng trước bụng, các ngón tay mở rộng ôm hai bên chếch trên thân bóng.

+ Thực hiện: Hai tay đập bóng xuống sân và bắt bóng nẩy lên bằng hai tay.



Hình 5. Đập và bắt bóng nẩy lên bằng hai tay

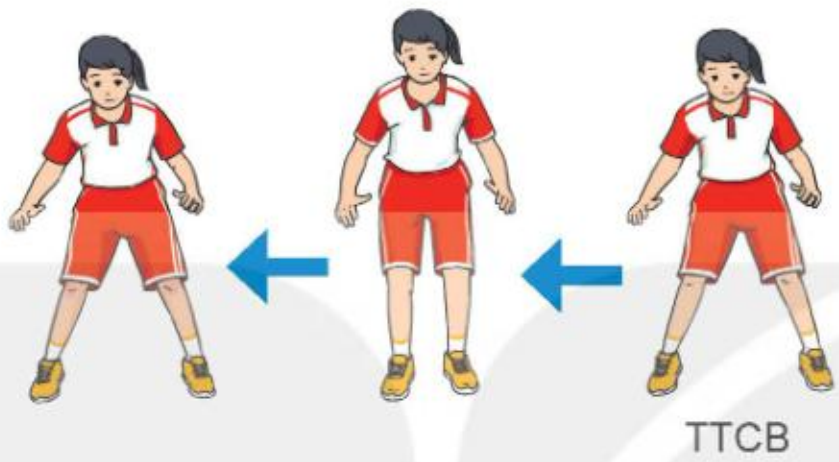
Kĩ thuật di chuyển

– Bước trượt ngang sang phải:

+ TTCB: Hai chân đứng rộng hơn vai, gối khuỵu, thân người ngả ra trước, hai tay dang rộng hơi co ở khớp khuỷu, mắt nhìn thẳng phía trước.

+ Thực hiện: Bàn chân trái lướt trên mặt đất về sát chân phải. Khi bàn chân trái chạm đất, bàn chân phải nhanh chóng lướt trên mặt đất sang ngang một bước.

– Bước trượt ngang sang trái: TTCB và thực hiện như bước trượt ngang sang phải nhưng đổi bên.



Hình 6. Bước trượt ngang sang phải

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Cho HS thực hiện thử bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– Cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

– Chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập và cách sửa chữa:

+ Các động tác làm quen với bóng: HS chưa có cảm giác bóng nên khó kiểm soát bóng, chưa biết dùng cổ tay và các ngón tay để điều khiển bóng theo ý muốn.

+ Trượt ngang, trượt tiến, trượt lùi: Nhảy lên khi di chuyển.

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh và động tác mẫu của GV, ghi nhớ cấu trúc, trình tự thực hiện, hình thành biểu tượng đúng về bài tập.

– Thực hiện thử các bài tập.

– Luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

III – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

(Hoạt động cá nhân, theo nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

a) Tổ chức hoạt động luyện tập

– Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.

– Hướng dẫn trình tự luyện tập:

+ Làm quen với bóng: Từ không bóng đến có bóng, từ chậm đến nhanh.

+ Di chuyển không bóng: Từ từng bước đến phối hợp nhiều bước, từ chậm đến nhanh.

– Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, nhóm, cả lớp.

– Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS.

– Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi làm quen với bóng và di chuyển.

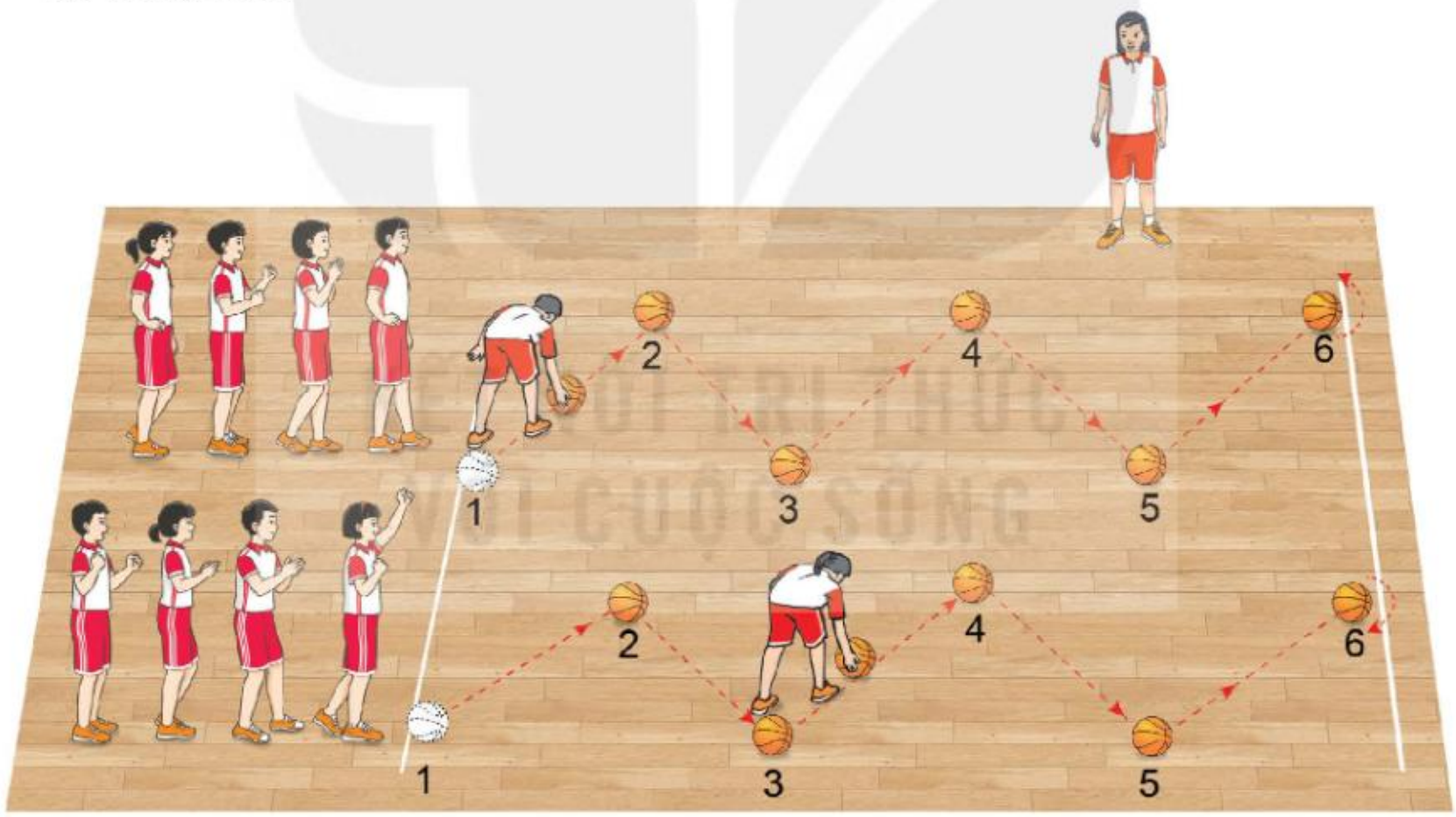
b) Tổ chức TCVĐ bổ trợ bóng rổ

Lăn và đổi bóng trên đường dích dắc

– Mục đích: Rèn luyện khả năng linh hoạt và khéo léo.

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát. Bóng được đặt tại các điểm gấp khúc của đường di chuyển.

– Thực hiện: Lần lượt từng HS của mỗi đội lăn bóng từ điểm số 1 đến điểm số 2, đổi và lăn bóng từ điểm số 2 đến điểm số 3,... Tại điểm số 6, sau khi đổi bóng, ôm bóng chạy trở về đặt vào điểm số 1. Quay trở về đúng hướng quy định, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 7. Trò chơi Lăn và đổi bóng trên đường dích dắc

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

– Luyện tập các động tác làm quen với bóng theo thứ tự: Từ không bóng đến có bóng, từ chậm đến nhanh.

– Luyện tập các động tác di chuyển không bóng theo thứ tự: Từ từng nhịp đến lặp lại liên hoàn các nhịp, từ chậm đến nhanh.

b) Luyện tập theo nhóm

– Luân phiên chỉ huy nhóm thực hiện các bài tập: Làm quen với bóng, di chuyển không bóng.

– Quan sát và đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

c) Luyện tập chung cả lớp

TCVĐ bổ trợ luyện tập bóng rổ.

IV – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

(Hoạt động theo nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Thay đổi hình thức, yêu cầu thực hiện bài tập theo hướng: Tăng tốc độ và độ chính xác khi thực hiện bài tập, sử dụng các bài tập chạy luồn cọc; trượt ngang phối hợp trượt tiến, lùi, xoay người chuyển hướng.

– Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng:

+ Bóng rổ gồm những loại hình vận động cơ bản nào? (Đi, chạy, nhảy, chuyền và bắt bóng, ném rổ, động tác giả).

+ Làm quen với bóng có ý nghĩa như thế nào đối với quá trình luyện tập bóng rổ? (Giúp HS làm quen với trọng lượng, kích thước, độ nẩy và mức độ đàn hồi của bóng; bước đầu hình thành khả năng dùng lực hợp lí khi tiếp xúc bóng; bước đầu làm quen với các hình thức di chuyển và kĩ thuật bóng rổ).

– Hướng dẫn HS vận dụng các bài tập bổ trợ và trò chơi để tự luyện tập.

2. Hoạt động của HS

– Thực hiện các bài tập vận dụng theo yêu cầu của GV.

– Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.

– Sử dụng các bài tập bổ trợ và trò chơi đã học để rèn luyện thân thể hằng ngày và vui chơi cùng các bạn.

C - TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC TIẾT HỌC

(Hoạt động chung cả lớp)

Thực hiện tương tự như ở Bài 1, Chủ đề - Chạy cự li ngắn (Mục c, trang 32).

Bài 2

Kĩ thuật dẫn bóng

A - MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I – MỤC TIÊU

Luyện tập kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ và dẫn bóng trên đường thẳng.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Kiến thức: Nhận biết được cấu trúc kĩ thuật dẫn bóng và biết cách luyện tập.

– Kĩ năng: Thực hiện được kĩ thuật.

– Thể lực: Có sự phát triển về thể lực chung, năng lực liên kết vận động và nhịp điệu.

– Thái độ: Thường xuyên vận dụng các bài tập đã học để vui chơi và rèn luyện thân thể.

B - HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

I – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.

– Sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết ban đầu về dẫn bóng.

– Đặt câu hỏi để thu hút, khích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS đối với nội dung tiết học:

+ Trong thi đấu bóng rổ, dẫn bóng có tác dụng gì?

+ Có thể đồng thời sử dụng hai tay để dẫn bóng hay không?

– Tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.

– Khởi động cơ thể: Tổ chức và hướng dẫn HS khởi động cơ thể bằng các hoạt động đơn giản, quen thuộc (chạy tại chỗ, xoay các khớp, khởi động chuyên môn, trò chơi bổ trợ khởi động).

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, liên hệ với những điều đã biết về hoạt động dẫn bóng.

– Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.

– Thực hiện bài tập khởi động cơ thể.

II – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động của GV

a) Giới thiệu nội dung kiến thức mới

Giới thiệu mục đích, tác dụng của kĩ thuật dẫn bóng trong luyện tập và thi đấu bóng rổ. Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu cấu trúc, hình thức biểu hiện của kĩ thuật dẫn bóng và cách luyện tập:

Dẫn bóng tại chỗ

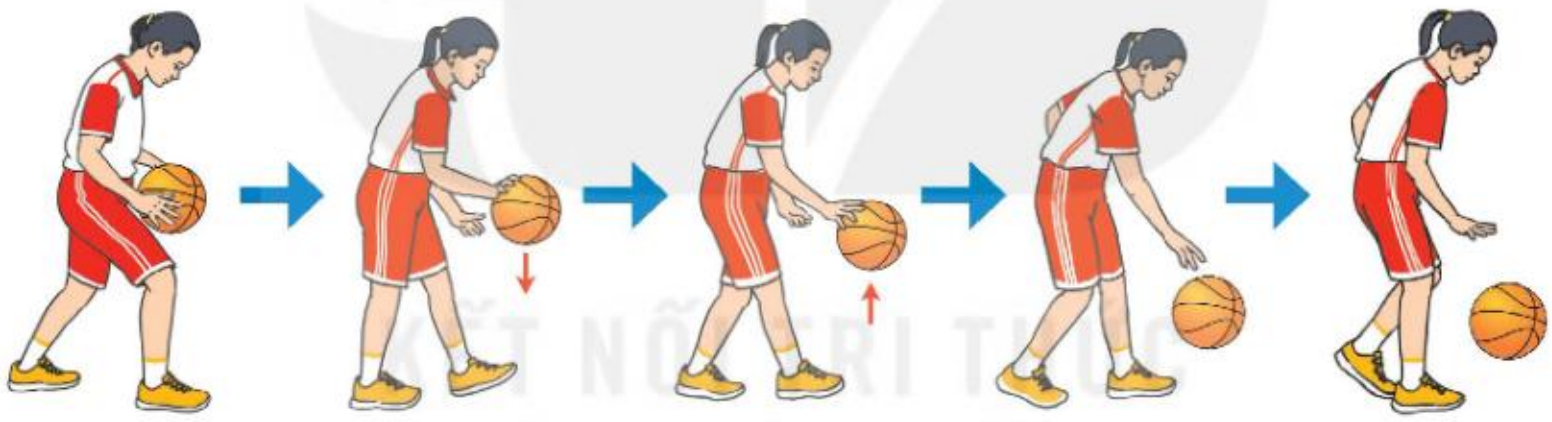
– TTCB: Đứng chân trước chân sau hoặc hai chân rộng bằng vai, hai tay cầm bóng trước ngực.

– Thực hiện: Dùng sức cẳng tay, bàn tay và các ngón tay (một tay) đập bóng xuống sân theo chiều thẳng đứng và lặp lại động tác khi bóng nẩy lên ngang thắt lưng. Bàn tay hơi khum, các ngón tay mở rộng tiếp xúc vào phần trên của bóng bằng mặt trong các ngón tay, chai tay và phần xung quanh lòng bàn tay.



Hình 1. Dẫn bóng tại chỗ

Dẫn bóng trên đường thẳng



Hình 2. Dẫn bóng trên đường thẳng

– TTCB: Đứng chân trước chân sau, hai tay cầm bóng trước bụng.

– Thực hiện: Dùng sức cẳng tay, bàn tay và các ngón tay dẫn bóng. Bàn tay tiếp xúc với bóng ở phía trên và hơi chếch sau bóng (lòng bàn tay không chạm bóng). Điểm tiếp xúc của bóng với sân ở phía trước bên cùng tay dẫn bóng. Hai chân luân phiên bước ra trước theo sau bóng.

Một số điều luật cơ bản trong thi đấu bóng rổ

– Dẫn bóng là một loại hình hoạt động của vận động viên nhằm di chuyển bóng trên sân trong quá trình thi đấu.

– Các hoạt động được coi là dẫn bóng gồm: Vỗ, lăn bóng hoặc dẫn bóng trên mặt sân.

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Cho HS thực hiện thử bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– Cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

– Chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập và cách sửa chữa:

+ Tiếp xúc bóng bằng cả lòng bàn tay, các ngón tay không mở rộng.

+ Khi dẫn bóng, sử dụng lực không đúng hướng, vị trí tiếp xúc bóng không ổn định, không phù hợp với ý đồ dẫn bóng.

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh và động tác mẫu của GV, ghi nhớ cấu trúc, trình tự thực hiện, hình thành biểu tượng đúng về kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ và dẫn bóng trên đường thẳng.

– Thực hiện thử kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ và dẫn bóng trên đường thẳng.

– Luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

III – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

(Hoạt động cá nhân, theo nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

a) Tổ chức hoạt động luyện tập

– Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.

– Hướng dẫn trình tự luyện tập: Từ không bóng đến có bóng, từ tại chỗ đến di chuyển, từ đường thẳng đến đường vòng.

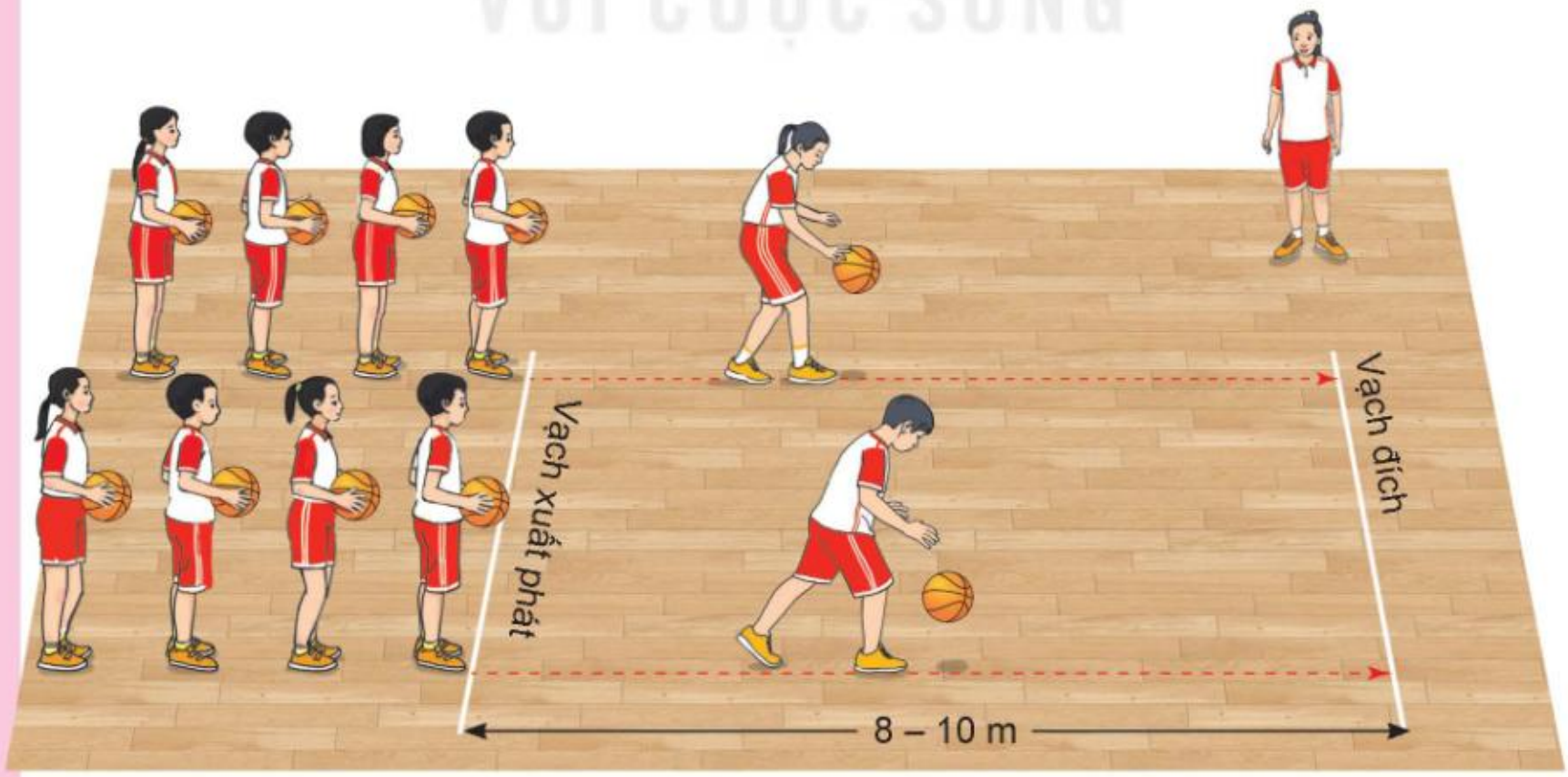
– Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, nhóm, cả lớp.

– Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS.

– Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện dẫn bóng.

b) Tổ chức TCVĐ bổ trợ bóng rổ

Dẫn bóng nhanh trên đường thẳng



Hình 3. Trò chơi Dẫn bóng nhanh trên đường thẳng

– Mục đích: Phát triển khả năng liên kết động tác và tính nhịp điệu khi thực hiện kĩ thuật dẫn bóng.

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.

– Thực hiện: Lần lượt từng HS của mỗi đội dẫn bóng trên đường thẳng đến đích. HS tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn phía trước đã vượt qua vạch đích, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

– Thực hiện nội dung và trình tự luyện tập theo hướng dẫn của GV.

– Luyện tập dẫn bóng theo thứ tự:

+ Từ tay thuận đến tay không thuận, từ một tay đến luân phiên đổi tay.

+ Từ tại chỗ đến di chuyển, từ đi chậm đến đi nhanh, từ đi nhanh đến chạy.

b) Luyện tập theo nhóm

– Luân phiên điều khiển nhóm luyện tập:

+ Đứng tại chỗ dẫn bóng.

+ Di chuyển dẫn bóng ra trước trên đường thẳng.

– Quan sát và đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

c) Luyện tập chung cả lớp

TCVĐ bổ trợ luyện tập bóng rổ.

IV – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

(Hoạt động theo nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Thay đổi hình thức và yêu cầu luyện tập theo hướng: Hai tay luân phiên dẫn bóng, dẫn bóng luồn cọc, đột ngột chuyển hướng dẫn bóng theo hiệu lệnh.

– Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng:

+ Theo định nghĩa của Luật Bóng rổ, dẫn bóng gồm những hình thức nào?

+ Bộ phận nào trên cơ thể giữ vai trò chủ đạo khi thực hiện động tác dẫn bóng?

+ Có sự khác biệt nào về điểm tiếp xúc giữa tay và bóng khi dẫn bóng tại chỗ và dẫn bóng trên đường thẳng?

– Hướng dẫn HS vận dụng các bài tập dẫn bóng và trò chơi để tự luyện tập.

– Hướng dẫn HS vận dụng kiến thức để tự đánh giá kết quả luyện tập.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

2. Hoạt động của HS

– Thực hiện bài tập vận dụng theo yêu cầu của GV.

– Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.

– Sử dụng các bài tập dẫn bóng và trò chơi để rèn luyện thân thể hằng ngày và vui chơi cùng các bạn.

– Vận dụng kiến thức đã học để tự kiểm tra đánh giá.

C - TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC TIẾT HỌC

(Hoạt động chung cả lớp)

Thực hiện tương tự như ở Bài 1, Chủ đề - Chạy cự li ngắn (Mục c, trang 32).

Bài 3

Kĩ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực

A - MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I – MỤC TIÊU

Luyện tập kĩ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Kiến thức: Nhận biết được cấu trúc kĩ thuật chuyền và bắt bóng, biết cách luyện tập.

– Kĩ năng: Thực hiện được kĩ thuật.

– Thể lực: Có sự phát triển về thể lực chung, năng lực liên kết vận động và nhịp điệu.

– Thái độ: Luôn giữ gìn an toàn cho bản thân và các bạn trong luyện tập.

B - HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

I – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ tiết học.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

– Sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết ban đầu về hoạt động chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực.

– Đặt câu hỏi để thu hút, khích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS đối với nội dung tiết học:

+ Giữa bóng rổ – bóng đá, điểm khác biệt cơ bản về hoạt động giữa người và bóng là gì?

+ Chuyền và bắt bóng giữa các vận động viên trong thi đấu bóng rổ nhằm mục đích gì?

– Tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.

– Khởi động cơ thể: Tổ chức và hướng dẫn HS khởi động cơ thể bằng các hoạt động đơn giản, quen thuộc (chạy tại chỗ, xoay các khớp, khởi động chuyên môn, trò chơi hỗ trợ khởi động).

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, liên hệ với những điều đã biết về chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực.

– Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.

– Thực hiện bài tập khởi động cơ thể.

II – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động của GV

a) Giới thiệu nội dung kiến thức mới

Giới thiệu mục đích, tác dụng của kĩ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực. Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu cấu trúc kĩ thuật chuyền, bắt bóng hai tay trước ngực và cách luyện tập:

Tại chỗ chuyền bóng hai tay trước ngực

– TTCB: Đứng chân trước chân sau, gối hơi khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân. Hai tay cầm bóng trước bụng, các ngón tay mở rộng ôm hai bên chếch về nửa sau của bóng, hai cánh tay khép gần sát hai bên thân người. Thân người và mắt hướng về phía chuyền bóng.



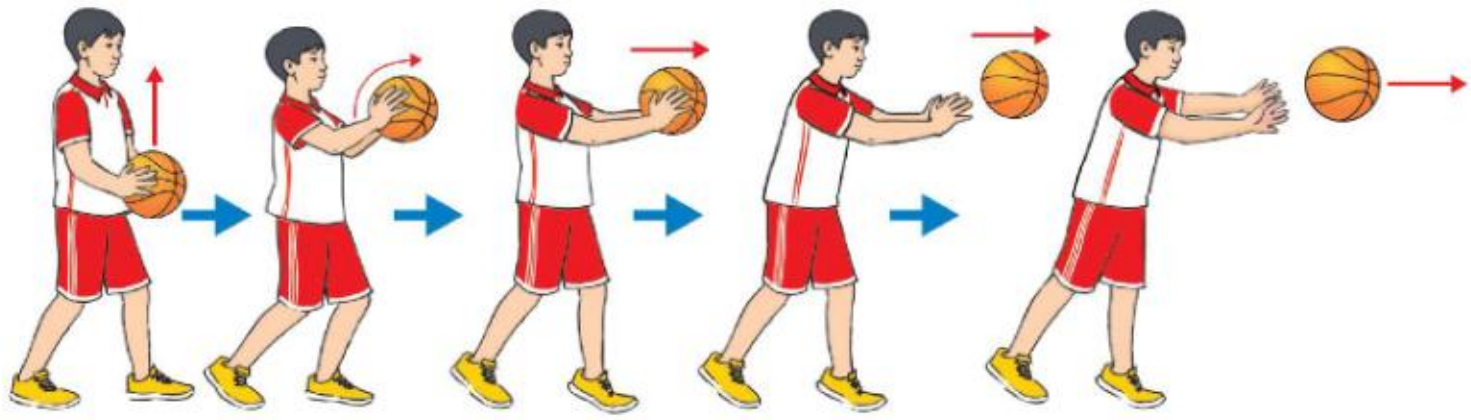
Hình 1. Cách cầm bóng

– Thực hiện:

+ Hai gối khuỵu, sau đó đạp mạnh hai chân đồng thời vươn người và hai tay đưa bóng từ dưới lên trên ra trước theo đường vòng cung.

+ Duỗi nhanh hai tay ra trước, dùng lực cổ tay và các ngón tay đẩy bóng đi.

+ Khi bóng rời tay, hai tay duỗi thẳng, lòng bàn tay hướng ra ngoài.



Hình 2. Tại chỗ chuyền bóng hai tay trước ngực

Tại chỗ bắt bóng hai tay trước ngực

– TTCB: Đứng chân trước chân sau hoặc hai chân rộng bằng vai, thân người hướng về phía bóng đến. Hai tay đưa ra trước để đón bóng, các ngón tay mở tự nhiên.

– Thực hiện: Khi bóng đến, dùng lòng bàn tay và các ngón tay để bắt bóng, đồng thời thu nhanh hai tay về trước ngực để giảm tốc độ chuyển động của bóng.



Hình 3. Tại chỗ bắt bóng hai tay trước ngực

Một số điều luật cơ bản trong thi đấu bóng rổ

Sân bóng rổ: Sân thi đấu là một mặt phẳng, cứng và không có chướng ngại vật. Chiều dài 28 m, chiều rộng 15 m được tính từ mép trong của các đường biên.

Đường kẻ trên sân: Tất cả những đường kẻ được vẽ bằng màu trắng, có chiều rộng 5 cm và được nhìn thấy rõ ràng.

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Cho HS thực hiện thử bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– Cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

– Chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập và cách sửa chữa:

+ Khi chuyền bóng: Bàn tay cầm bóng không đúng; phối hợp không đồng bộ giữa co hai tay với xoay cổ tay khi thu bóng vào ngực để tạo đà chuyền bóng.

+ Khi bắt bóng: Mức độ mở các ngón tay và khoảng cách hai bàn tay không phù hợp với đường kính của bóng (dẫn đến tình trạng bắt bóng hụt hoặc đầu ngón tay chọc vào bóng).

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh và động tác mẫu của GV, ghi nhớ cấu trúc, trình tự thực hiện, hình thành biểu tượng đúng về kĩ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực.

– Thực hiện thử kĩ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực.

– Luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

III – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

(Hoạt động cá nhân, cặp đôi, theo nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

a) Tổ chức hoạt động luyện tập

– Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.

– Hướng dẫn trình tự luyện tập: Từ không bóng đến có bóng; từ một HS đến phối hợp giữa chuyền và bắt bóng giữa hai HS; từ chậm đến nhanh, từ tại chỗ đến di động.

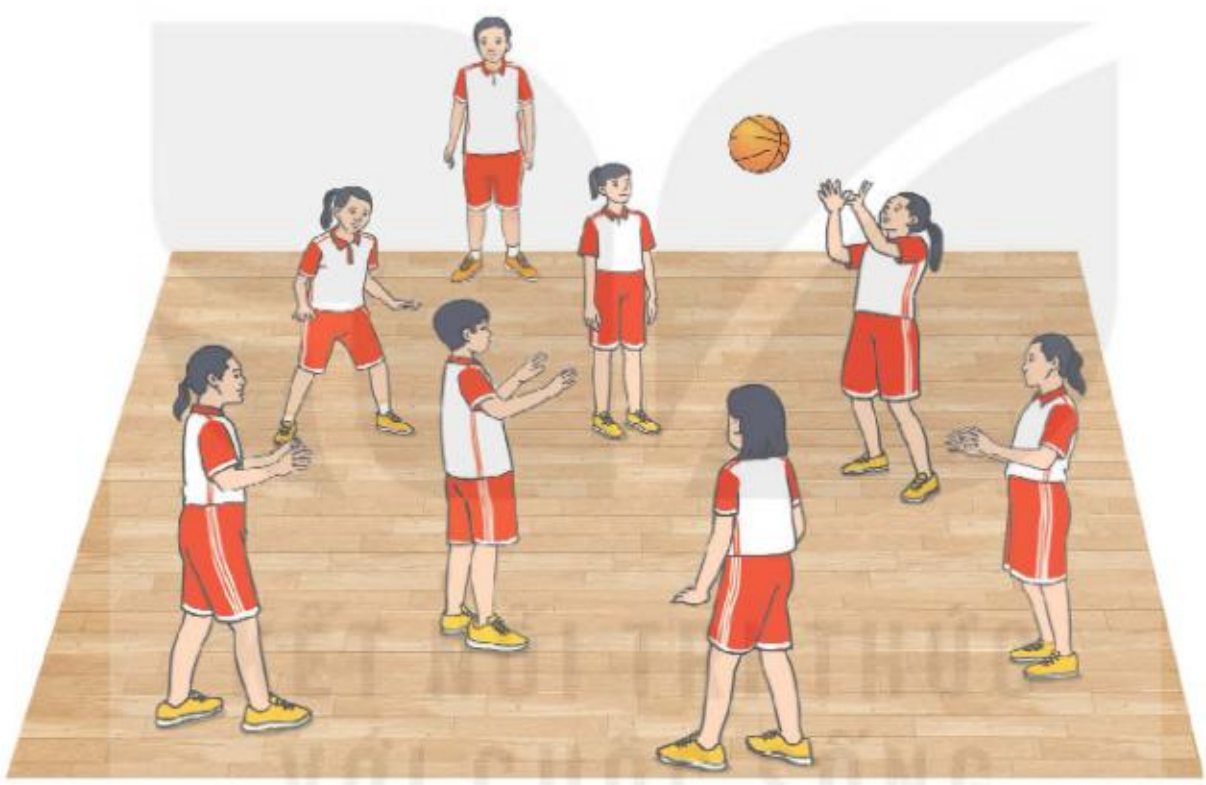
– Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp.

– Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS.

– Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực.

b) Tổ chức TCVĐ bổ trợ bóng rổ

Giành bóng



Hình 4. Trò chơi Giành bóng

– Mục đích: Rèn luyện phản xạ và kĩ thuật chuyền bắt bóng hai tay trước ngực.

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm, mỗi nhóm đứng thành một vòng tròn, một bạn đứng trong vòng tròn.

– Thực hiện: HS liên tục chuyền và bắt bóng với nhau, HS đứng trong vòng tròn tìm cách giành bóng. Chỉ được sử dụng tay để chuyền và bắt bóng. HS bị giành bóng sẽ thay thế vị trí của HS đứng trong vòng tròn.

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

Luyện tập kĩ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực theo thứ tự:

– Tập không bóng (mô phỏng kĩ thuật).

– Đứng tại chỗ chuyền bóng vào tường và bắt bóng nẩy ra.

– Di chuyển ngang bằng bước trượt, chuyền bóng vào tường và bắt bóng nẩy ra.

b) Luyện tập theo cặp đôi

– Phối hợp luyện tập chuyền, bắt bóng bằng hai tay trước ngực theo thứ tự:

+ Đứng tại chỗ.

+ Di chuyển bằng bước trượt (sang ngang, tiến, lùi).

+ Chạy tiến, lùi.

– Tự đánh giá và đánh giá kết quả luyện tập của bạn.

c) Luyện tập theo nhóm

– Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập theo thứ tự:

+ Tại chỗ chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực từ chậm đến nhanh, từ gần đến xa.

+ Phối hợp di chuyển chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực từ bước trượt tới chạy, từ di chuyển chậm đến nhanh.

– Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

d) Luyện tập chung cả lớp

TCVĐ bổ trợ luyện tập bóng rổ.

IV – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

(Hoạt động theo nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Thay đổi hình thức và yêu cầu luyện tập theo hướng: Tăng tốc độ và khoảng cách chuyền, bắt bóng; tăng tốc độ di chuyển chuyền và bắt bóng; chuyền và bắt bóng theo hình tam giác hoặc hình vuông giữa ba hoặc bốn HS.

– Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng:

+ Trong bóng rổ, có thể chuyền và bắt bóng bật đất nẩy lên được hay không? (Được).

+ Trong luyện tập và thi đấu bóng rổ có thể sử dụng một tay để chuyền và bắt bóng được hay không? (Được)

– Hướng dẫn HS sử dụng các bài tập chuyền và bắt bóng bằng hai tay trước ngực để tự luyện tập.

– Hướng dẫn HS tập chuyền và bắt bóng nhóm ba bạn (đứng theo hình tam giác) hoặc nhóm bốn bạn (đứng theo hình vuông).

– Hướng dẫn HS vận dụng kiến thức đã học để tự kiểm tra đánh giá kết quả luyện tập.

2. Hoạt động của HS

– Thực hiện bài tập vận dụng theo yêu cầu của GV.

– Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.

– Sử dụng các bài tập chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực để rèn luyện thân thể hằng ngày và vui chơi cùng các bạn.

– Vận dụng kiến thức đã học để kiểm tra đánh giá kết quả tự học.

C - TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC TIẾT HỌC

(Hoạt động chung cả lớp)

Thực hiện tương tự như ở Bài 1, Chủ đề - Chạy cự li ngắn (Mục c, trang 32).

Bài 4

Kĩ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai

A - MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I – MỤC TIÊU

Luyện tập kĩ thuật ném rổ bằng một tay trên vai.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Kiến thức: Nhận biết được cấu trúc kĩ thuật ném rổ một tay trên vai, biết cách luyện tập.

– Kĩ năng: Thực hiện được kĩ thuật.

– Thể lực: Có sự phát triển về thể lực chung, năng lực liên kết vận động và nhịp điệu.

– Thái độ: Tích cực tìm kiếm, tra cứu thông tin về môn học. Chủ động chia sẻ kinh nghiệm luyện tập với các bạn.

B - HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

I – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.

– Sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết ban đầu về hoạt động ném rổ trong luyện tập và thi đấu bóng rổ.

– Đặt câu hỏi để thu hút, khích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS đối với nội dung tiết học:

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

+ Trong thi đấu bóng rổ, vai trò của ném rổ là gì?
+ Trong thi đấu bóng rổ, ném rổ là khâu cuối cùng của một đợt tấn công. Điều đó đúng hay sai?

– Tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.
– Khởi động cơ thể: Tổ chức và hướng dẫn HS khởi động cơ thể bằng các hoạt động đơn giản, quen thuộc (chạy tại chỗ, xoay các khớp, khởi động chuyên môn, trò chơi hỗ trợ khởi động).

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, nhận biết ban đầu về kĩ thuật ném rổ một tay trên vai.
– Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.
– Thực hiện bài tập khởi động cơ thể.

II – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động của GV

a) Giới thiệu nội dung kiến thức mới

Giới thiệu mục đích, tác dụng của kĩ thuật ném rổ một tay trên vai. Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu cấu trúc kĩ thuật ném rổ một tay trên vai và cách luyện tập.

Kĩ thuật ném rổ một tay trên vai



Hình 1. Ném rổ một tay trên vai

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

– TTCB: Đứng chân trước chân sau (chân cùng bên với tay ném rổ đặt trước), hai tay cầm bóng trước ngực. Thân người và mắt hướng về phía rổ.

– Thực hiện:

+ Từ TTCB, đưa bóng thành tư thế tay trên vai, bàn tay ném bóng đặt dưới bóng, các ngón tay mở rộng, khuỷu tay hướng về phía rổ. Tay không ném bóng, các ngón tay mở rộng đỡ bên thân bóng.

+ Khuỵu gối lấy đà, đạp mạnh hai chân, vươn người và tay ném bóng lên cao, ra trước để đẩy bóng đi, bóng rời tay bằng ngón trỏ, ngón giữa.

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Cho HS thực hiện thử bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– Cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

– Chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập và cách sửa chữa:

+ Ném rổ không đủ lực, hướng ném bóng không chính xác, hình tay tiếp xúc bóng không đúng.

+ Đường bóng đi thấp, chưa phối hợp được sức của toàn thân để đẩy bóng đi cao và xa.

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh và động tác mẫu của GV, ghi nhớ cấu trúc, trình tự thực hiện, hình thành biểu tượng đúng về kĩ thuật ném rổ một tay trên vai.

– Thực hiện thử kĩ thuật ném rổ một tay trên vai.

– Luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

III – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

(Hoạt động cá nhân, cặp đôi, theo nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

a) Tổ chức hoạt động luyện tập

– Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.

– Hướng dẫn trình tự luyện tập: Tập từ không bóng đến có bóng, từ hoạt động của tay đến phối hợp toàn thân, từ gần đến xa rổ.

– Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp.

– Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS.

– Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện kĩ thuật ném rổ một tay trên vai.

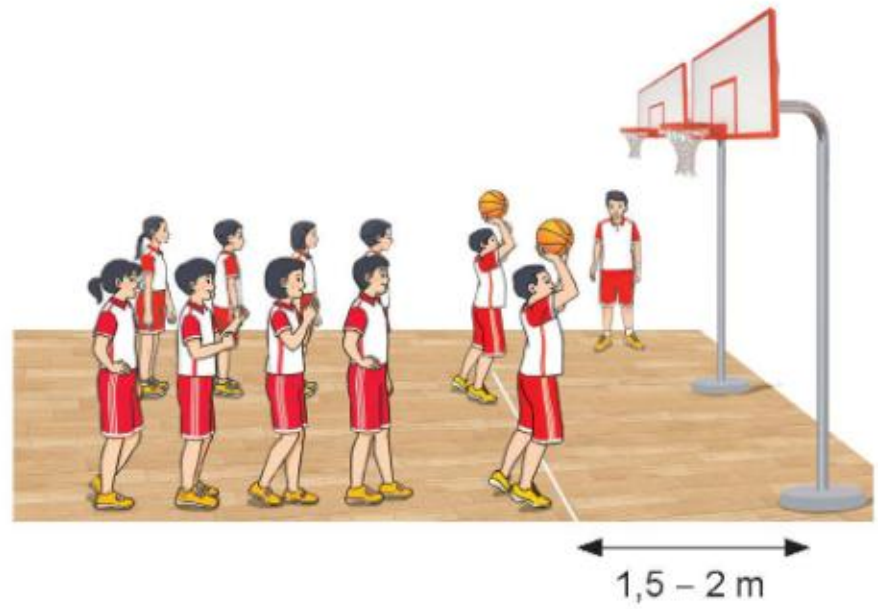
b) Tổ chức TCVĐ bổ trợ bóng rổ

Ném bóng chính xác

– Mục đích: Rèn luyện khả năng định hướng, tính nhịp điệu khi thực hiện kĩ thuật ném rổ.

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vị trí ném rổ được vẽ trên sân.

– Thực hiện: Lần lượt từng HS của mỗi đội ném rổ bằng kĩ thuật ném rổ một tay trên vai. Sau khi ném rổ, nhặt bóng chuyển cho HS trong đội của mình. Mỗi lượt, mỗi HS chỉ ném rổ một lần. Kết thúc, đội ném bóng vào rổ nhiều lần nhất là đội thắng cuộc.



Hình 2. Trò chơi Ném bóng chính xác

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

– Thực hiện nội dung và trình tự luyện tập theo hướng dẫn của GV.

– Tự luyện tập kĩ thuật ném rổ một tay trên vai theo thứ tự:

+ Đứng tại chỗ, tập không bóng.

+ Đứng tại chỗ, tập ném bóng lên cao và bắt bóng rơi xuống.

+ Đứng tại chỗ, ném bóng vào một điểm cố định trên tường.

+ Đứng cách rổ 1,5 – 2 m ném bóng vào rổ (sau đó tăng dần khoảng cách với rổ).

b) Luyện tập theo cặp đôi

– Phối hợp với bạn luân phiên thực hiện bài tập:

+ Đứng đối diện nhau với khoảng cách 1,5 – 2 m (sau đó tăng dần khoảng cách) luân phiên tập ném rổ một tay trên vai.

+ Đứng tại điểm ném phạt, luân phiên tập ném rổ một tay trên vai.

– Tự đánh giá và đánh giá kết quả luyện tập của bạn.

c) Luyện tập theo nhóm

– Luân phiên chỉ huy nhóm:

+ Luyện tập động tác ném rổ giữa các bạn trong nhóm từ gần đến xa (trong giới hạn khoảng cách 1,5 – 3 m).

+ Lần lượt ném rổ từ điểm ném phạt.

– Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập giữa các bạn trong nhóm.

d) Luyện tập chung cả lớp

TCVĐ bổ trợ luyện tập bóng rổ.

IV – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

(Hoạt động theo nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Thay đổi hình thức và yêu cầu luyện tập theo hướng: Nâng cao mức độ chính xác của động tác ném rổ; nâng cao tính nhịp điệu khi phối hợp động tác; tăng số lần bóng vào rổ.

– Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng:

+ Vì sao trong luyện tập và thi đấu bóng rổ, người tập thường dùng tay thuận để thực hiện kĩ thuật ném rổ một tay trên vai? (Tay thuận thường có sức mạnh và khả năng hoạt động khéo léo, chính xác hơn tay không thuận).

+ Có thể thực hiện kĩ thuật ném rổ một tay trên vai với những đường bóng như thế nào? (Có thể thực hiện với ba loại đường bóng: Thấp, trung bình, cao).

– Hướng dẫn HS vận dụng các bài tập đứng tại chỗ ném rổ một tay trên vai để tự luyện tập.

– Hướng dẫn HS vận dụng kiến thức đã học để tự kiểm tra đánh giá kết quả học tập.

2. Hoạt động của HS

– Thực hiện bài tập vận dụng theo yêu cầu của GV.

– Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.

– Sử dụng bài tập ném rổ, trò chơi để rèn luyện thân thể hằng ngày và vui chơi cùng các bạn.

– Vận dụng kiến thức đã học để tự đánh giá kết quả luyện tập.

C - TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC TIẾT HỌC

(Hoạt động chung cả lớp)

Thực hiện tương tự như ở Bài 1, Chủ đề - Chạy cự li ngắn (Mục c, trang 32).

Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam xin trân trọng cảm ơn các tác giả có tác phẩm, tư liệu được sử dụng, trích dẫn trong cuốn sách này.

Chịu trách nhiệm xuất bản:
Chủ tịch Hội đồng thành viên – Tổng Giám đốc NGUYỄN TIẾN THANH

Chịu trách nhiệm nội dung:
Tổng biên tập PHẠM VĨNH THÁI

Biên tập lần đầu: PHẠM VĨNH THÔNG – ĐỖ THỊ BÍCH LIÊN
Biên tập tái bản: LƯU QUỐC HÀ
Biên tập mĩ thuật: NGUYỄN THỊ THU HÀ
Thiết kế sách: BÙI QUANG TUẤN – TẠ XUÂN PHƯƠNG
Trình bày bìa: NGUYỄN BÍCH LA – BÙI QUANG TUẤN
Minh hoạ: NGUYỄN THỊ THU HÀ – NGUYỄN THU HẰNG
Sửa bản in: PHẠM VĨNH THÔNG – ĐỖ THỊ BÍCH LIÊN
Chế bản: CÔNG TY CỔ PHẦN ĐẦU TƯ VÀ PHÁT TRIỂN GIÁO DỤC HÀ NỘI

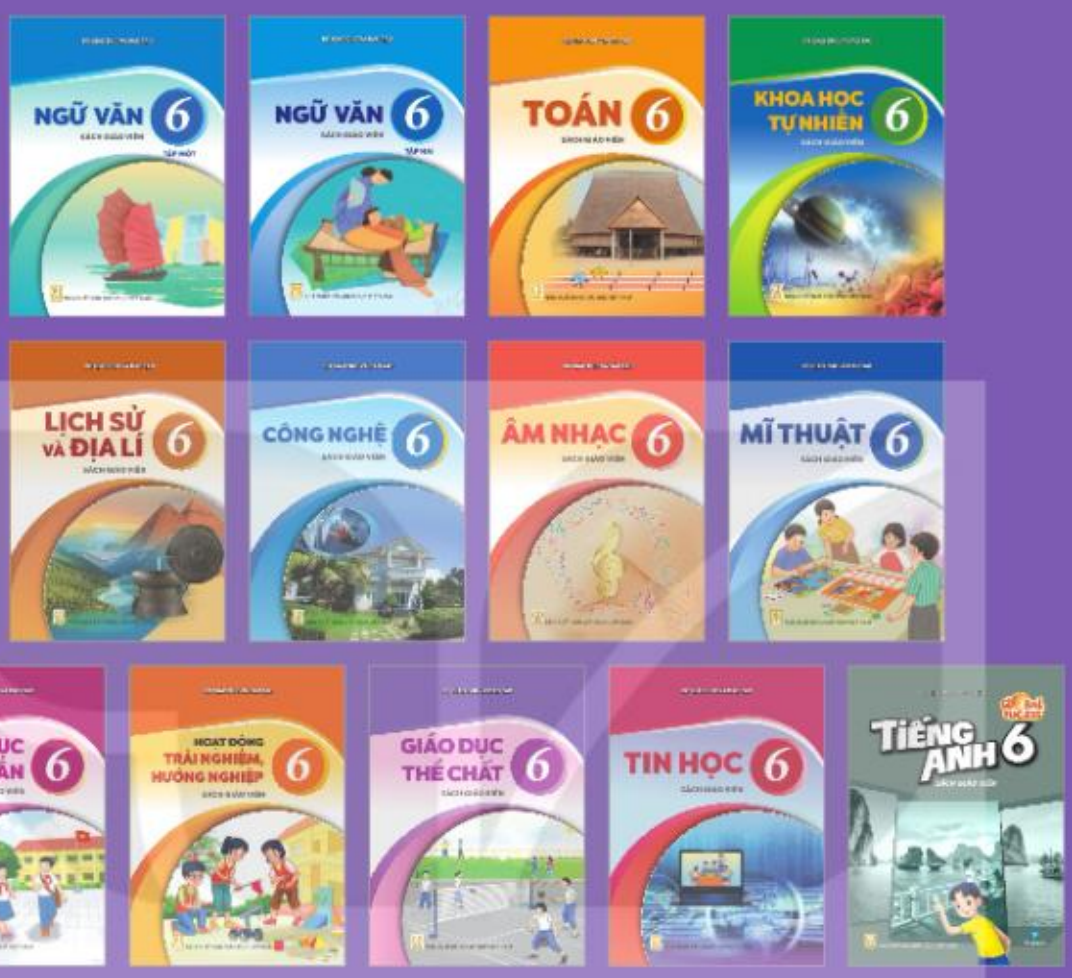
Bản quyền thuộc Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.

Tất cả các phần của nội dung cuốn sách này đều không được sao chép, lưu trữ, chuyển thể dưới bất kì hình thức nào khi chưa có sự cho phép bằng văn bản của Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 6 – Sách giáo viên
Mã số: ...
In ... bản, (QĐ ...) khổ 19 x 26,5 cm.
Đơn vị in:
Cơ sở in:
Số ĐKXB: .../CXBIPH/.../GD
Số QĐXB: .../QĐ-GD-HN ngày ... tháng ... năm ...
In xong và nộp lưu chiểu tháng ... năm ...
Mã số ISBN: 978-604-0-



HUÂN CHƯƠNG HỒ CHÍ MINH



BỘ SÁCH GIÁO VIÊN LỚP 6 – KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

1. Ngữ văn 6 – SGV, tập một
2. Ngữ văn 6 – SGV, tập hai
3. Toán 6 – SGV
4. Khoa học tự nhiên 6 – SGV
5. Lịch sử và Địa lí 6 – SGV
6. Công nghệ 6 – SGV
7. Âm nhạc 6 – SGV
8. Mĩ thuật 6 – SGV
9. Giáo dục công dân 6 – SGV
10. Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 6 – SGV
11. Giáo dục thể chất 6 – SGV
12. Tin học 6 – SGV
13. Tiếng Anh 6 – SGV

Website: https://www.nxbgd.vn

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG