BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 7

SÁCH GIÁO VIÊN



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

NGUYỄN DUY QUYẾT (Tổng Chủ biên)
HỒ ĐẮC SƠN (Chủ biên)
VŨ TUẤN ANH – NGUYỄN XUÂN ĐOÀN – NGUYỄN THỊ HÀ
LÊ TRƯỜNG SƠN CHẤN HẢI – NGÔ VIỆT HOÀN – TRẦN MẠNH HÙNG

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 7

SÁCH GIÁO VIÊN

(Tái bản lần thứ nhất)

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH

QUY ƯỚC CHỮ VIẾT TẮT DÙNG TRONG SÁCH

GDTC	Giáo dục thể chất
GV	Giáo viên
HS	Học sinh
SGK	Sách giáo khoa
SGV	Sách giáo viên
LVĐ	Lượng vận động
RLTT	Rèn luyện thân thể
TDTT	Thể dục thể thao
THCS	Trung học cơ sở
TCVĐ	Trò chơi vận động
TTCB	Tư thế chuẩn bị
VĐV	Vận động viên

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

LỜI NÓI ĐẦU

Sách giáo viên Giáo dục thể chất 7 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 Giáo dục thể chất 7. 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 nhà giáo. 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 7 gồm hai phần:

Phần 1. Những vấn đề chung

Phần 2. 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 nhận được góp ý của quý thầy, cô giáo.

Trân trọng cảm ơn!

PHẦN MỘT

NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG

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 Trung học cơ sở

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 luyện tập và đời sống hằng ngày để bảo vệ, tăng cường sức khoẻ.

TT	Năng lực đặc thù	Yêu cầu cần đạt
		– 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 luyện tập 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 luyện tập TDTT và các hoạt động khác trong cuộc sống.

3. Nội dung giáo dục thể chất và yêu cầu cần đạt đối với học sinh lớp 7

TT	Nội dung	Yêu cầu cần đạt
1	***Phần một.*** **KIẾN THỨC CHUNG** Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên trong luyện tập.	Biết lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên có lợi cho sức khoẻ để luyện tập.
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. Nhảy xa kiểu ngồi** – Các động tác bổ trợ kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi. – Kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi. – Trò chơi phát triển sức mạnh.	– Biết một số điều luật cơ bản ở các nội dung: Chạy cự li ngắn; Nhảy xa kiểu ngồi; Chạy cự li trung bình. – Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và luyện tập. – 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 khắc phục hiện tượng "cực điểm" xảy ra khi chạy cự li trung bình. – Thực hiện được các động tác bổ trợ kĩ thuật và các giai đoạn chạy cự li ngắn (60 m), chạy cự li trung bình, nhảy xa kiểu ngồi.

TT	Nội dung	Yêu cầu cần đạt
	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 7. – Trò chơi phát triển sự khéo léo.	– Thực hiện đúng các động tác trong bài thể dục liên hoàn. – Hoàn thành LVĐ của bài tập. – Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong luyện tập. Biết điều khiển tổ, nhóm luyện tập và nhận xét kết quả luyện tập. – 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 RLTT.

B – CẤU TRÚC NỘI DUNG VÀ TỔ CHỨC THỰC HIỆN CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 7

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

Môn 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 GV.

– 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.

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt trong từng chủ đề 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. Cấu trúc nội dung Giáo dục thể chất lớp 7

a) Cấu trúc các phần

Nội dung GDTC lớp 7 gồm ba phần: Kiến thức chung, Vận động cơ bản, Thể thao tự chọn. Mỗi phần được cấu trúc thành một hoặc nhiều chủ đề:

– Kiến thức chung gồm một chủ đề: Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên trong luyện tập.

– Vận động cơ bản gồm bốn chủ đề: Chạy cự li ngắn (60 m), Nhảy xa kiểu ngồi, Chạy cự li trung bình, Bài tập thể dục.

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

b) Cấu trúc các chủ đề

Nội dung GDTC lớp 7 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:* Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên trong luyện tập	0	0	
2	Vận động cơ bản	*Chủ đề 1.* Chạy cự li ngắn (60 m)	3	9	12,85 %
		Chủ đề 2. Nhảy xa kiểu ngồi	4	14	20,00 %
		Chủ đề 3. Chạy cự li trung bình	3	9	12,85 %
		Chủ đề 4. Bài tập thể dục	3	7	10,00 %
3	Thể thao tự chọn	*Chủ đề 1.* Cầu lông	3	24 tiết / 1 môn	34,30 % / 1 môn
		Chủ đề 2. Bóng đá	3		
		Chủ đề 3. Bóng rổ	3		
Kiểm tra đánh giá				7	10,00 %
Tổng cộng				**70**	**100,00%**

3. Tổ chức thực hiện chương trình

– Hướng tới 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 RLTT.

+ 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.

– 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 vùng, miền; đảm bảo cho chương trình 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.

+ 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.

– GV chủ động:

+ Lựa chọn, lồng ghép thực hiện nội dung phần kiến thức chung phù hợp tiến trình thực hiện phần vận động cơ bản và thể thao tự chọn.

+ Lồng ghép mục đích, tác dụng luyện tập các 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.

+ 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.

– Tổ chức thực hiện chương trình với các 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).

+ Mỗi chủ đề được thực hiện và kết thúc trọn vẹn trong một học kì.

+ Mỗi chủ đề không nhất thiết phải thực hiện và kết thúc trọn vẹn trong một học kì.

C – HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH GIÁO VIÊN GIÁO DỤC THỂ CHẤT 7

1. 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 LVĐ 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 có LVĐ tương đối thấp.

– 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 luyện tập 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 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 luyện tập; kiến thức về kĩ thuật động tác và phương pháp luyện tập.
+ 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 kiện 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 luyện tập; 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 luyện tập 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.

đ) Hoạt động tìm tòi, mở rộng

Đối với HS lớp 7 và cấp 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.

2. 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 LVĐ,... 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.

D – 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 TDTT 1, *Điền kinh*, NXB TDTT, 2000.
3. Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, *Thể dục,* NXB TDTT, 2000.
4. Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, *Y học thể dục thể thao*, NXB TDTT, 2000.
5. BS. Nguyễn Ý Đức, *Dinh dưỡng và thực phẩm*, NXB Y học, 2000.
6. Tổng Cục TDTT, *Luật Bóng đá 7 người*, NXB TDTT, 2001.
7. Phạm Vĩnh Thông, *Trò chơi vận động rèn luyện của trẻ*, NXB Văn hoá dân tộc, 2002.
8. Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, *Lí luận và phương pháp TDTT*, NXB TDTT, 2006.
9. Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, *Bóng đá*, NXB TDTT, 2007.
10. Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, *Dinh dưỡng thể thao và sức khoẻ,* NXB TDTT, 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 TDTT Bắc Ninh, *Giảng dạy và tập luyện kĩ thuật bóng rổ*, NXB TDTT, 2012.
16. Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, *Cầu lông*, NXB TDTT, 2016.
17. Tổng Cục TDTT, *Luật Cầu lông*, NXB Thể thao và Du lịch, 2018.
18. Tổng Cục TDTT, *Luật thi đấu điền kinh*, NXB Thể thao và Du lịch, 2018.
19. Tổng Cục TDTT, *Luật Bóng rổ – ban hành theo quyết định 156/QĐ–VBF ngày 30/1/2019 của Liên đoàn Bóng rổ Việt Nam.*

PHẦN HAI

NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CÁC CHỦ ĐỀ

Chủ đề

LỰA CHỌN VÀ SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ CỦA MÔI TRƯỜNG TỰ NHIÊN TRONG LUYỆN TẬP

A – CẤU TRÚC NỘI DUNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

I – CẤU TRÚC NỘI DUNG CHỦ ĐỀ

Chủ đề gồm hai nội dung:

– Môi trường tự nhiên và các yếu tố của môi trường tự nhiên.

– Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên để luyện tập.

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 ảnh hưởng của môi trường tự nhiên đối với cơ thể và sức khoẻ.

– Khả năng lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên có lợi cho sức khoẻ để luyện tập.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Kiến thức

– Nhận biết được các yếu tố của môi trường tự nhiên có ảnh hưởng đến sức khoẻ và sự phát triển thể chất (các yếu tố của không khí, ánh sáng mặt trời, nước, địa hình).

– Biết lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên để luyện tập.

2. Kĩ năng

Thực hành đúng chế độ và yêu cầu luyện tập trong các điều kiện khác nhau của môi trường để giữ gìn sức khoẻ và nâng cao thể chất.

3. Thái độ

Thường xuyên chú ý đến ảnh hưởng của điều kiện tự nhiên đối với quá trình RLTT.

C – NỘI DUNG CHỦ ĐỀ

1. Môi trường tự nhiên và các yếu tố của môi trường tự nhiên

Môi trường tự nhiên rất đa dạng và phong phú, bao gồm tất cả các yếu tố tự nhiên trên Trái Đất như không khí, ánh sáng mặt trời, đất, nước,... là điều kiện thường xuyên, cần thiết đối với sự tồn tại, phát triển của con người và sinh vật.

Các yếu tố và diễn biến của môi trường tự nhiên có liên quan mật thiết đến sự sống và sức khoẻ của con người bao gồm:

– Các yếu tố của môi trường không khí: Nhiệt độ, độ ẩm, chuyển động (gió),...

– Các yếu tố của ánh sáng mặt trời: Tia hồng ngoại, tia tử ngoại (còn gọi là tia UV), ánh sáng đơn sắc (có thể nhìn thấy bằng mắt thường) và các dạng sóng năng lượng khác.

– Các yếu tố của môi trường nước: Độ trong, màu sắc, mùi vị, nhiệt độ, tính chất hoá học, đặc điểm vệ sinh của nguồn nước,...

– Các yếu tố của môi trường đất: Địa hình, cấu tạo và tính chất của đất,...

Môi trường tự nhiên chứa đựng trong đó cả yếu tố có lợi và có hại đối với sức khoẻ con người. Vì vậy, các em cần lựa chọn và sử dụng hợp lí các yếu tố của môi trường tự nhiên để nâng cao hiệu quả RLTT.

2. Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên để luyện tập

a) Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường không khí để luyện tập

Không khí cần thiết cho cơ thể sống để hô hấp, có vai trò to lớn trong quá trình trao đổi chất và nhiệt, là điều kiện đảm bảo để hoạt động thể lực nói chung và hoạt động TDTT nói riêng đạt hiệu quả.

- *Nhiệt độ không khí*

– Trong những ngày nắng nóng:

Nên luyện tập ở những nơi có nhiều bóng mát của cây xanh, vào thời điểm không khí dịu mát như sáng sớm hoặc cuối buổi chiều.

Luyện tập với các bài tập có vận động nhẹ nhàng; rút ngắn thời gian luyện tập. Sử dụng trang phục mỏng, nhẹ, dễ thấm mồ hôi.

Thả lỏng và hồi phục tích cực sau luyện tập. Tuyệt đối không dội, tắm nước lạnh trong khi luyện tập hoặc ngay sau khi dừng luyện tập.

– Trong những ngày lạnh giá:

Không nên luyện tập vào các thời điểm không khí có nhiệt độ xuống thấp như sáng sớm hoặc cuối buổi chiều.

Lựa chọn địa điểm và trang phục phù hợp; khởi động kĩ trước khi luyện tập.

- *Độ ẩm không khí*

– Trong những ngày nắng nóng, độ ẩm không khí giảm: Do mồ hôi bay hơi nhiều nên sự toả nhiệt của cơ thể sẽ thuận lợi. Trong điều kiện đó cơ thể chịu nóng tốt hơn, người tập có cảm giác dễ chịu khi hoạt động TDTT.

– Trong những ngày nắng nóng, độ ẩm không khí tăng cao:

Quá trình toả nhiệt của cơ thể bị hạn chế do sự bay hơi của mồ hôi trên bề mặt da gặp khó khăn, điều đó hạn chế đáng kể khả năng chịu nóng, mức độ và thời gian hoạt động thể lực của cơ thể.

Nên luyện tập TDTT vào thời điểm có thời tiết mát (sáng sớm hoặc cuối buổi chiều); thường xuyên lau mồ hôi bằng khăn sạch để cơ thể có thể dễ dàng toả nhiệt; kịp thời bù đủ lượng nước cơ thể đã mất do mồ hôi bằng cách uống nhiều lần, uống từ từ từng ngụm nhỏ; rút ngắn thời gian luyện tập và giảm mức độ hoạt động thể lực.

– Trong những ngày lạnh giá, độ ẩm không khí tăng cao: Độ ẩm cao khi nhiệt độ không khí thấp sẽ làm tăng cường quá trình toả nhiệt, cơ thể sẽ dễ bị cảm lạnh. Khi luyện tập cần chú ý giữ ấm cho cơ thể (đặc biệt là vùng cổ) bằng các trang phục phù hợp (quần áo dài, đủ ấm, dễ vận động), tránh nơi bị gió lùa.

- *Chuyển động của không khí (gió)*

– Trong những ngày nắng nóng, tốc độ gió cao:

Quá trình toả nhiệt của cơ thể tăng nhanh do bay hơi mồ hôi. Trong điều kiện đó, mặc dù khả năng chịu nắng nóng tốt hơn nhưng cơ thể cũng đồng thời nhanh chóng bị mất nước và giảm sút khả năng hoạt động thể lực.

Khi luyện tập cần kịp thời bù đủ lượng nước đã mất do mồ hôi và duy trì các quãng nghỉ ngắn.

– Trong những ngày lạnh giá, tốc độ gió cao:

Khi trời lạnh, tốc độ gió càng cao sẽ làm cho cơ thể càng mất nhiệt nhanh, dễ bị cảm lạnh và làm giảm khả năng linh hoạt của cơ, khớp, dây chằng.

Khi luyện tập cần lựa chọn nơi không bị gió lùa, sử dụng trang phục đủ ấm cho cơ thể.

b) Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của ánh sáng mặt trời để luyện tập

Khi hoạt động ngoài trời với thời gian và thời điểm hợp lí, ánh sáng mặt trời có nhiều tác động tích cực đối với cơ thể: Thúc đẩy quá trình hình thành và phát triển xương; tăng cường khả năng miễn dịch, ngăn ngừa một số loại ung thư, bệnh tật; tăng cường chức năng hoạt động của não bộ và hệ tim mạch,...

Tuy nhiên, khi hoạt động trong điều kiện ánh sáng mặt trời có cường độ cao, thời gian kéo dài sẽ có hại cho cơ thể và sức khoẻ: Tổn hại da và mắt, gây rối loạn hoạt động của hệ thần kinh và tim mạch,...

Để ngăn ngừa tác hại của ánh sáng mặt trời đối với cơ thể và sức khoẻ khi hoạt động TDTT ngoài trời cần:

– Luyện tập nơi có nhiều bóng mát của cây xanh, lựa chọn thời điểm ánh sáng mặt trời có cường độ không cao, hạn chế thời gian tiếp xúc trực tiếp với ánh sáng mặt trời.

– Sử dụng các biện pháp tránh tác hại của ánh sáng mặt trời: Bôi kem chống nắng, mặc áo quần phù hợp với hoạt động luyện tập, đeo kính mắt và đội mũ,...

c) Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường nước để luyện tập

Nước có vai trò cực kì quan trọng đối với sự sống của con người và sinh vật. Nước sạch cung cấp các chất khoáng có lợi cho cơ thể và sức khoẻ, tham gia vào quá trình chuyển hoá các chất dinh dưỡng cho tế bào, đào thải độc tố, trao đổi nhiệt giữa cơ thể và môi trường,... Do đó cơ thể luôn cần được cung cấp đủ lượng nước sạch để duy trì và ổn định hoạt động sống.

Nước tạo ra độ ẩm trong không khí, với một tỉ lệ thích hợp, độ ẩm trong không khí giúp cơ thể điều hoà và ổn định thân nhiệt. Sử dụng nguồn nước thiếu các chất khoáng cần thiết, có nhiều độc tố, bị nhiễm khuẩn không những có hại đối với sự tồn tại và phát triển của cơ thể mà còn là nguyên nhân gây nên nhiều loại bệnh tật.

Sử dụng môi trường nước để luyện tập:

– Các bài tập đi, chạy, nhảy trong nước cạn có tác dụng phát triển thể lực, đặc biệt là sức mạnh, sức bền.

– Luyện tập bơi, lặn có tác dụng phát triển toàn diện các tố chất thể lực, nâng cao khả năng hoạt động của cơ hô hấp và độ sâu hô hấp.

Để nước thực sự trở thành môi trường RLTT hiệu quả, ngoài việc phải có kiến thức, kĩ năng phòng chống đuối nước thì không nên luyện tập trong những điều kiện sau: Khi nước có nhiệt độ thấp (dễ bị cảm lạnh, "chuột rút"); ở những nơi nguy hiểm (nước sâu, có đá ngầm, có vật sắc nhọn,...); ở những nơi nước không sạch (nước đục, có mùi của thực vật và động vật thối rữa,...).

d) Lựa chọn, sử dụng các yếu tố của môi trường đất và địa hình để luyện tập

Đặc điểm của môi trường đất và địa hình không chỉ ảnh hưởng sâu sắc đến điều kiện khí hậu, đời sống xã hội, lao động sản xuất mà còn ảnh hưởng trực tiếp đến sức khoẻ và thể chất của con người.

Các yếu tố của bề mặt địa hình như độ cao, độ dốc, cấu tạo của đất (mức độ cứng, mềm), mức độ bằng phẳng,... là điều kiện để hình thành nên môi trường vận động:

– Chạy lên dốc rèn luyện sức mạnh đạp sau; chạy xuống dốc (với độ dốc thích hợp) rèn luyện tốc độ và độ dài bước chạy; chạy trên cát rèn luyện sức mạnh đôi chân.

– Chạy trên địa hình quanh co, khúc khuỷu rèn luyện sức bền, năng lực phản xạ và tính linh hoạt trong xử lí tình huống.

– Luyện tập ở vùng núi cao (nơi có lượng oxygen trong không khí thấp) rèn luyện sức bền, khả năng hô hấp.

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

– Các yếu tố nào của môi trường tự nhiên có ảnh hưởng đến hoạt động luyện tập TDTT?

– Vì sao phải lựa chọn các yếu tố của môi trường tự nhiên có lợi cho sức khoẻ để luyện tập?

– Trong những ngày có thời tiết nắng nóng, độ ẩm cao, khi luyện tập TDTT cần chú ý những điều gì?

– Trong những ngày có thời tiết lạnh giá, độ ẩm cao, khi luyện tập TDTT cần chú ý những điều gì?

– Vì sao phải cung cấp đủ nước cho cơ thể khi luyện tập TDTT?

– Chúng ta phải làm gì để bảo vệ môi trường tự nhiên của Trái Đất?

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Chủ đề 1

CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m)

A – CẤU TRÚC NỘI DUNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

I – CẤU TRÚC NỘI DUNG CHỦ ĐỀ

Bài	Tên bài	Nội dung	Số tiết
1	Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát	– Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát. – Một số điểm lưu ý về kĩ thuật trong xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát. – Trò chơi phát triển sức nhanh.	2
2	Phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng	– Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. – Một số điểm lưu ý về kĩ thuật trong phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. – Một số điều luật trong thi đấu điền kinh. – Trò chơi phát triển sức nhanh.	3
3	Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (60 m)	– Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích. – Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (60 m). – Một số điểm lưu ý về kĩ thuật trong phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn. – Trò chơi phát triển sức nhanh.	4

II – KẾ HOẠCH DẠY HỌC

TT	Tên bài	Kế hoạch dạy học		
		Tiết 1 – 2	Tiết 3 – 5	Tiết 6 – 9
1	Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát	+		
2	Phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng		+	
3	Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (60 m)			+

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

I – MỤC TIÊU

– Tiếp tục trang bị cho HS kiến thức, kĩ năng 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 RLTT.
– Rèn luyện tính kỉ luật và khả năng nỗ lực ý chí.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

1. Kiến thức

– Biết mục đích, tác dụng của các bài tập chạy cự li ngắn.
– Biết cách phối hợp luyện tập các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li ngắn (60 m).
– Biết cấu trúc và hoạt động của các bài tập chạy cự li ngắn.
– Biết một số điều luật trong thi đấu chạy cự li ngắn.
– Nhận biết được một số sai sót và cách khắc phục khi thực hiện các bài tập chạy cự li ngắn.
– Biết cách thực hiện và phối hợp nhóm, tổ để thực hiện các bài tập chạy cự li ngắn.
– Biết vận dụng các bài tập và TCVĐ để tự RLTT, vui chơi.

2. Kĩ năng

– Thực hiện được các giai đoạn chạy cự li ngắn theo động tác mẫu và yêu cầu của GV.
– Phối hợp được các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li ngắn.
– 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

Có sự phát triển về:

– Năng lực liên kết vận động, năng lực nhịp điệu và năng lực phản ứng đối với tín hiệu biết trước.
– 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.
– Có tinh thần hợp tác trong luyện tập.
– Hình thành thói quen và nhu cầu tự luyện tập.

C – NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

Bài 1 Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát

A – MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I – MỤC TIÊU

Tổ chức và hướng dẫn HS: Luyện tập phối hợp giai đoạn xuất phát và chạy lao sau xuất phát trong chạy cự li ngắn.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

– Kiến thức: Nhận biết được nội dung, yêu cầu phối hợp các giai đoạn xuất phát, chạy lao sau xuất phát; biết cách luyện tập.

– Kĩ năng: Thực hiện và phối hợp được giai đoạn xuất phát, chạy lao sau xuất phát.

– Thể lực: Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động, năng lực phản ứng với tín hiệu biết trước và sức mạnh tốc độ.

– Thái độ: Nỗ lực hoàn thành nội dung học tập 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 giới thiệu khái quát về phối hợp xuất phát và chạy lao sau xuất phát trong chạy cự li ngắn.

– Đặt câu hỏi để thu hút sự tập trung chú ý của HS đối với nội dung bài học:

+ Xuất phát chạy cự li ngắn phải tuân thủ những quy định như thế nào? *(Phải đứng sau vạch xuất phát, các bộ phận của cơ thể không được chạm vạch xuất phát; không được xuất phát trước hiệu lệnh xuất phát của trọng tài; xuất phát đúng đường chạy).*

+ Độ dài các bước chạy trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát có khác nhau hay không? Vì sao? *(Có khác nhau, vì người tập đang cố gắng tăng dần độ dài và tần số bước chạy để đạt tốc độ cao nhất).*

– Nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.

– Tổ chức, hướng dẫn HS khởi động cơ thể.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

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, chạy lao.

– 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 của các bài tập phối hợp xuất phát và chạy lao sau xuất phát.

– Sử dụng tranh ảnh, động tác mẫu giới thiệu cấu trúc, yêu cầu và cách thực hiện:

- ***Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát***

  + Khi xuất phát cần đạp mạnh hai chân kết hợp đánh tay nhanh, tạo điều kiện thuận lợi cho đạp sau mạnh và giữ được độ ngả ra trước của thân trên trong những bước chạy lao đầu tiên.

  + Tốc độ giai đoạn này phụ thuộc vào lực đạp sau và độ dài bước chạy, vì vậy cần đạp sau mạnh và tăng dần độ dài bước trong chạy lao sau xuất phát.

- ***Một số điểm lưu ý về kĩ thuật trong xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát***

  + Khi xuất phát, không thực hiện bước nhảy xa ra trước vì điều đó sẽ làm giảm tốc độ chuyển động của cơ thể và không tạo được độ ngả của thân trên.

  + Không nâng thân người lên quá cao ở bước đầu tiên khi xuất phát vì điều đó sẽ làm giảm sức mạnh đạp sau được tạo ra từ tư thế xuất phát.

  + Tăng tốc độ chạy lao sau xuất phát bằng cách nỗ lực đạp sau và tăng dần độ dài bước chạy.

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Chỉ dẫn HS thực hiện thử bài tập phối hợp xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– Chỉ dẫn HS thực hiện các bài tập phối hợp xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát theo động tác mẫu và hiệu lệnh của GV.

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

  + Phối hợp giữa tay và chân khi thực hiện bước chạy đầu tiên không hợp lí.

  + Không chú ý hiệu lệnh xuất phát, tư thế rời vị trí xuất phát không hợp lí.

  + Sử dụng sức mạnh và hướng đạp sau khi chạy lao không phù hợp.

  + Kết thúc giai đoạn chạy lao quá sớm.

2. Hoạt động của HS

– Nhận biết và ghi nhớ yêu cầu, cách thực hiện các loại hình bài tập thông qua hình ảnh trực quan, lời giới thiệu của GV.

– Thực hiện thử bài tập, hình thành cảm giác ban đầu về yêu cầu luyện tập.

– Thực hiện các bài tập theo hiệu lệnh 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:

+ Ôn tập các bài tập xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát.

+ Luyện tập các bài tập phối hợp xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát.

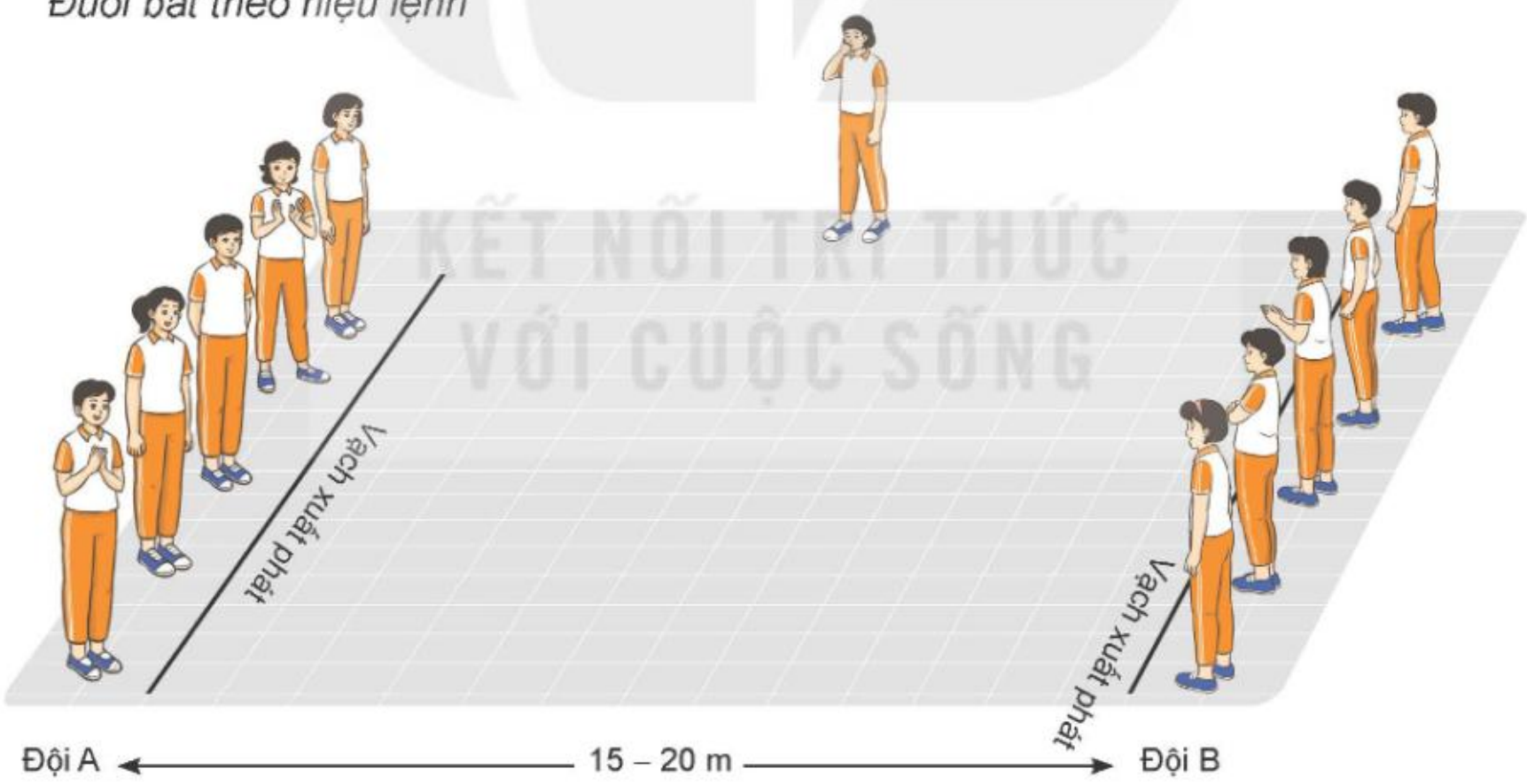
– Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp.

– Chỉ dẫn, đánh giá hoạt động luyện tập của HS.

– Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện các bài tập.

b) Tổ chức trò chơi phát triển sức nhanh

Đuổi bắt theo hiệu lệnh



Trò chơi Đuổi bắt theo hiệu lệnh

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội. Trên mỗi sân, đội A và B có số người bằng nhau đứng thành hàng ngang đối diện nhau. Chỉ huy dùng còi để ra hiệu lệnh.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, hai đội đồng thời di chuyển theo hàng ngang ra trước. Khi có một tiếng còi, HS đội B nhanh chóng chạy quay về vạch xuất phát của

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

đội mình, khi đó HS đội A đuổi theo vỗ nhẹ vào vai HS đội B (khi có hai tiếng còi, thực hiện ngược lại). Trong mỗi lượt chơi HS nào bị vỗ vào vai trước khi chạy qua vạch xuất phát là người thua cuộc.

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

– Tự hô khẩu lệnh:

+ Xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát cự li 7 – 10 m.

+ Đứng vai và lưng hướng chạy, quay người xuất phát và chạy ra trước 3 – 5 bước.

– Xuất phát cao và chạy theo quán tính.

b) Luyện tập nhóm

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

– Phối hợp xuất phát và chạy lao theo các tín hiệu khác nhau (tiếng hô, tiếng vỗ tay, tiếng còi, hiệu lệnh cờ,...) cự li 7 – 10 m.

– Xuất phát từ các tư thế khác nhau và phối hợp chạy lao cự li 7 – 10 m.

c) Luyện tập chung cả lớp

Trò chơi phát triển sức nhanh.

IV – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

(Hoạt động nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Thay đổi yêu cầu, tốc độ, cự li thực hiện các bài tập phối hợp xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát theo hướng nâng cao năng lực phản ứng với hiệu lệnh xuất phát, 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 sức nhanh phản ứng (đối với tín hiệu biết trước), sức mạnh tốc độ.

– Gợi ý HS trả lời câu hỏi trong SGK: Em hãy cho biết chạy cự li ngắn có những tư thế xuất phát nào. *(Xuất phát thấp và xuất phát cao).*

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

+ Tốc độ xuất phát phụ thuộc vào những yếu tố nào? *(Phụ thuộc vào tốc độ phản ứng của cơ thể đối với tín hiệu xuất phát, tốc độ và sức mạnh đạp sau, góc độ và tốc độ ngả thân ra trước khi xuất phát).*

+ Luyện tập phối hợp giữa xuất phát và chạy lao sau xuất phát có tác dụng gì? *(Có tác dụng phát huy hiệu quả của xuất phát; từng bước hoàn thiện kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát).*

– Hướng dẫn HS tự luyện tập phối hợp giai đoạn xuất phát và chạy lao sau xuất phát.

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 tự luyện tập.

– 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 luyện tập

Tổ chức HS thực hiện các động tác hoặc trò chơi có tác dụng thả lỏng và hồi phục 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 Phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng

A – MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I – MỤC TIÊU

Tổ chức và hướng dẫn HS: Luyện tập phối hợp giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

– Kiến thức: Nhận biết được nội dung, yêu cầu phối hợp giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng; biết cách luyện tập và một số điều luật trong thi đấu điền kinh.

– Kĩ năng: Phối hợp được giai đoạn chạy lao sau xuất phát với giai đoạn chạy giữa quãng.

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

– Thái độ: Chủ động, kiên trì trong học tập và tự rèn luyện.

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 phối hợp giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.

– Đặt câu hỏi để thu hút sự tập trung chú ý của HS đối với nội dung học tập:

+ Hãy nêu những điểm khác nhau giữa giai đoạn chạy lao và giai đoạn chạy giữa quãng. *(Khác nhau về độ ngả thân ra trước, về độ dài của bước chạy, về tốc độ đạt được).*

+ Hãy nêu nhiệm vụ của giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. *(Chạy lao có nhiệm vụ tăng tốc độ sau xuất phát; chạy giữa quãng có nhiệm vụ duy trì và phát huy tốc độ cao nhất đã đạt được trong giai đoạn chạy lao).*

– Nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.

– Tổ chức, hướng dẫn HS khởi động cơ thể.

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, liên hệ với những hiểu biết đã có về giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.

– 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 của các bài tập phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.

– Sử dụng tranh ảnh, động tác mẫu giới thiệu về cấu trúc, yêu cầu cách thực hiện:

• ***Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng***

– Kết thúc chạy lao là thời điểm bắt đầu giai đoạn chạy giữa quãng. Mục đích của chạy lao là tạo ra tốc độ cao nhất và chạy giữa quãng là duy trì tốc độ cao nhất trên toàn cự li.

– Cuối giai đoạn chạy lao, độ ngả ra trước của thân trên giảm dần, độ dài bước chạy tăng dần để chuyển tiếp sang giai đoạn chạy giữa quãng.

– Duy trì tốc độ cao nhất trong chạy giữa quãng được thực hiện bằng cách duy trì tốc độ và độ dài của từng bước chạy. Tích cực đưa đùi chân lăng ra trước và tăng tốc độ đạp sau.

- ***Một số điểm lưu ý về kĩ thuật trong phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng***

– Thân trên chuyển động nhịp nhàng theo nhịp bước chạy (độ ngả ra trước tăng khi đạp sau, giảm khi bay trên không); không tăng giảm đột ngột độ dài bước chạy.

– Khi chạy giữa quãng, bàn chân trước luôn đặt thẳng với hướng chạy để không làm ảnh hưởng đến hướng đạp sau.

– Trong chạy lao sau xuất phát cũng như chạy giữa quãng, cần đánh tay mạnh, nhịp nhàng, phù hợp với nhịp điệu của chân và thả lỏng cần thiết trong mỗi bước chạy.

- ***Một số điều luật trong thi đấu điền kinh***

Trong các cuộc thi đấu có cự li dưới và tới 400 m (cự li ngắn):

– VĐV phải chạy theo ô chạy riêng.

– Tất cả các ô chạy phải có độ rộng bằng nhau với độ rộng tối thiểu là 1,22 m (± 0,01 m).

– Mỗi VĐV phải chạy đúng ô chạy của mình từ khi xuất phát cho tới khi về đích.

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Chỉ dẫn HS thực hiện thử các bài tập phối hợp chạy lao sau xuất phát với chạy giữa quãng.

– Chỉ dẫn HS đồng loạt thực hiện các bài tập theo hiệu lệnh và động tác mẫu của GV.

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

+ Tư thế của đầu và thân trên ngả ra sau hoặc gập ra trước quá nhiều.

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

+ Hướng đạp sau không hiệu quả, bàn chân tiếp xúc đường chạy không đúng.

+ Thực hiện bài tập chạy biến tốc, chạy lặp lại không đúng yêu cầu về tốc độ và cự li.

2. Hoạt động của HS

– Nhận biết và ghi nhớ yêu cầu, cách thực hiện các loại hình bài tập thông qua hình ảnh trực quan, lời giới thiệu của GV.

– Thực hiện thử bài tập, hình thành cảm giác ban đầu về yêu cầu luyện tập.

– Thực hiện các bài tập 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 bài tập phối hợp xuất phát và chạy lao sau xuất phát.

+ Luyện tập các bài tập phối hợp chạy lao sau xuất phát với chạy giữa quãng trên một số cự li.

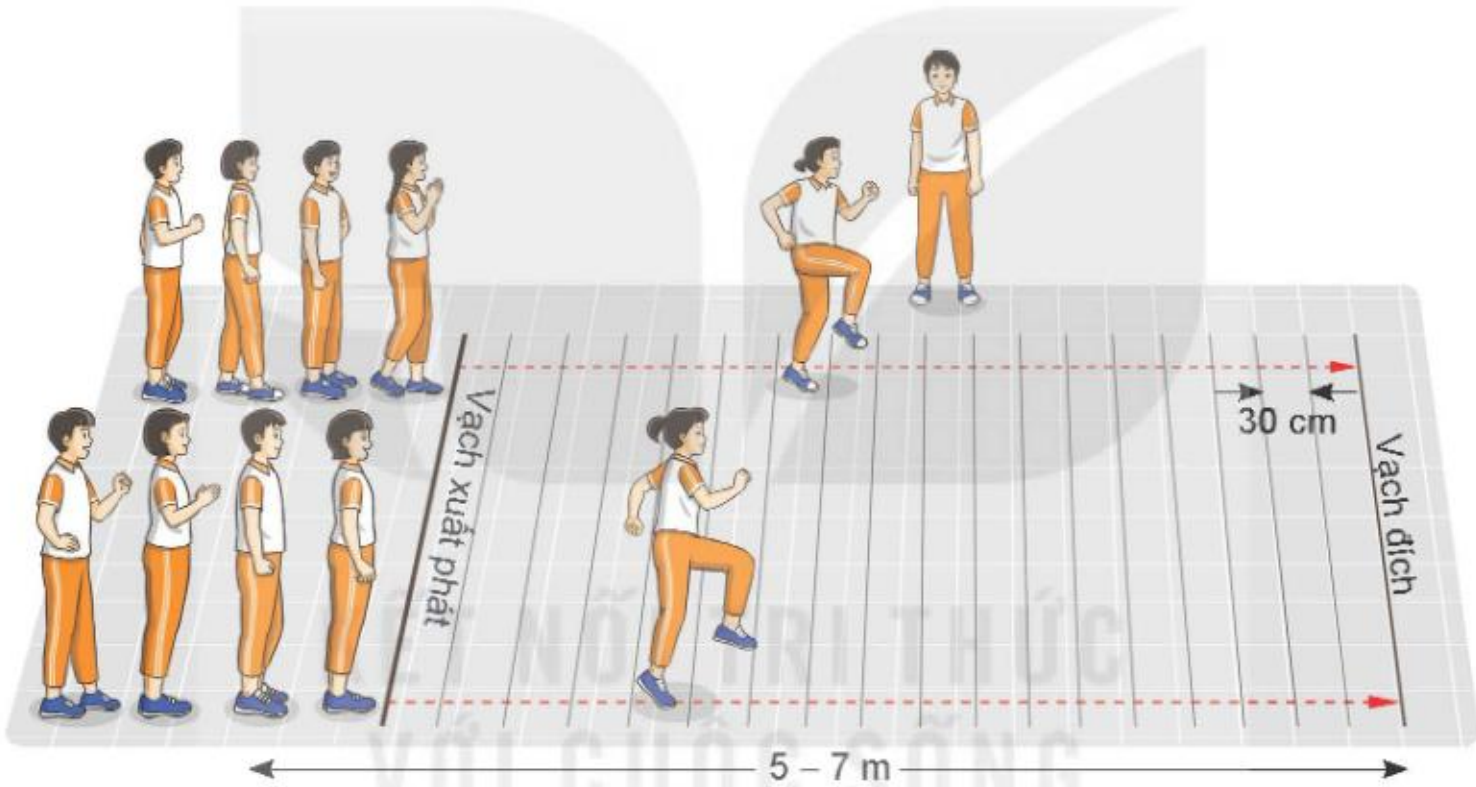
– Tổ chức các hình thức luyện tập: Cặp đôi, nhóm, cả lớp.

– Chỉ dẫn, đánh giá hoạt động luyện tập của HS.

– Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện động tác chạy giữa quãng và chạy về đích.

b) Tổ chức trò chơi phát triển sức nhanh

Chạy nâng cao đùi theo vạch



Trò chơi Chạy nâng cao đùi theo vạch

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

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội chạy nâng cao đùi theo vạch để đến đích, mỗi bước chạy tương ứng với khoảng cách giữa hai vạch. Sau đó chạy chậm về cuối hàng, 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

– Phối hợp xuất phát và chạy lao sau xuất phát cự li 7 – 10 m.

– Chạy tăng tốc độ và duy trì tốc độ cao cự li 15 – 20 m, sau đó chạy theo quán tính.

– Xuất phát cao chạy 30 m, sau đó chạy theo quán tính.

b) Luyện tập nhóm

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

– Xuất phát cao và chạy nhanh cự li 30 m.

– Xuất phát cao theo tín hiệu khác nhau và chạy nhanh cự li 10 – 15 m.

– Chạy tăng tốc độ và duy trì tốc độ cao cự li 15 – 20 m (hoặc 20 – 25 m) luân phiên với chạy chậm cự li 15 – 20 m (20 – 25 m).

c) Luyện tập chung cả lớp

Trò chơi phát triển sức nhanh.

IV – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

(Hoạt động nhóm, cả lớp)

a) Hoạt động của GV

– Thay đổi yêu cầu thực hiện các bài tập theo hướng: Tăng tính nhịp điệu, tốc độ và cự li thực hiện.

– Gợi ý HS trả lời câu hỏi vận dụng trong SGK: Tại sao phải tiếp đất bằng nửa trước bàn chân khi chạy cự li ngắn? *(Để giảm chấn động cho cơ thể khi chân tiếp đất)*.

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

+ Có thể sử dụng bài tập chạy biến tốc hoặc lặp lại để khởi động cơ thể trước khi luyện tập các môn thể thao khác được không? *(Được, nhưng thực hiện sau khi đã khởi động chung; quãng đường, số lần lặp lại và tốc độ cần giảm bớt)*.

+ Trong buổi tập chạy cự li ngắn, cần phải làm gì sau mỗi lần thực hiện bài tập? *(Không ngồi hoặc nằm, tích cực thả lỏng cơ thể và hít thở sâu)*.

– Hướng dẫn HS: Vận dụng các bài tập và trò chơi đã học để tự rèn luyện và vui chơi cùng các bạn; cách sử dụng các bài phát triển thể lực chung, sức mạnh tốc độ, sức nhanh tần số, sức bền tốc độ.

b) Hoạt động của HS

– Thực hiện yêu cầu vận dụng của GV.

– Sử dụng các bài tập, trò chơi đã học để RLTT 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 Bài 1. Chủ đề – Chạy cự li ngắn (Mục C, trang 25).

Bài 3 Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (60 m)

A – MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I – MỤC TIÊU

Tổ chức và hướng dẫn HS: Luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

– Kiến thức: Nhận biết được nội dung, yêu cầu luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn; biết cách luyện tập.

– Kĩ năng: Thực hiện và phối hợp được các giai đoạn của chạy cự li ngắn (60 m).

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

– Tích cực hợp tác và chia sẻ kinh nghiệm học 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 giới thiệu khái quát về các bài tập xuất phát, chạy lao sau xuất phát và phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn.

– Đặt câu hỏi để thu hút sự tập trung chú ý của HS đối với nội dung bài học:

+ Xuất phát chạy cự li ngắn phải tuân thủ những quy định như thế nào? *(Phải đứng sau vạch xuất phát, các bộ phận của cơ thể không được chạm vạch xuất phát; không được xuất phát trước hiệu lệnh xuất phát của trọng tài; xuất phát đúng đường chạy).*

+ Độ dài các bước chạy trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát có khác nhau hay không? Vì sao? *(Có khác nhau, vì người tập đang cố gắng tăng dần độ dài và tần số bước chạy để đạt tốc độ cao nhất).*

– Nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.

– Tổ chức, hướng dẫn HS khởi động cơ thể.

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, liên hệ với những hiểu biết đã có về các giai đoạn chạy cự li ngắn.

– 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 của bài tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn.
– Sử dụng tranh ảnh, động tác mẫu giới thiệu cấu trúc, yêu cầu và cách thực hiện:

- ***Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích***
  + Kĩ thuật về đích tốt giúp người tập chạm dây đích sớm và giành thứ hạng cao hơn khi có hai hoặc ba đối thủ chạy ngang nhau.
  + Đánh đích được thực hiện do tăng tốc độ chuyển động của thân trên từ sau ra trước ở bước cuối.
- ***Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (60 m)***
  + Phối hợp các giai đoạn là nhiệm vụ quan trọng để hoàn chỉnh kĩ thuật chạy cự li ngắn (60 m).
  + Để nâng cao thành tích chạy 60 m, cần thường xuyên tập lặp lại các bài tập kĩ thuật, bài tập thể lực và khắc phục những sai sót trong thực hiện kĩ thuật.
- ***Một số điểm lưu ý về kĩ thuật trong phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn***
  + Ở giai đoạn chạy về đích, duy trì tốc độ cao nhất được thực hiện bằng cách nỗ lực duy trì tần số và độ dài bước chạy.
  + Khi thực hiện bước cuối, không nhảy qua vạch đích, không đánh đích sớm (giảm tốc độ), không cố gắng bước dài ra trước (dễ bị ngã).

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Chỉ dẫn HS thực hiện thử bài tập phối hợp chạy giữa quãng với chạy về đích và phối hợp các giai đoạn của chạy cự li ngắn theo hình ảnh đã ghi nhớ.
– Chỉ dẫn HS thực hiện các bài tập theo động tác mẫu và hiệu lệnh của GV.
– Chỉ dẫn HS một số sai sót thường gặp trong luyện tập:
  + Không chú ý hiệu lệnh xuất phát, tư thế rời vị trí xuất phát không hợp lí.
  + Sử dụng sức mạnh và hướng đạp sau khi chạy lao không phù hợp.
  + Kết thúc giai đoạn chạy lao quá sớm.
  + Cuối cự li thiếu nỗ lực duy trì tốc độ.
  + Đột ngột giảm tốc độ ở bước chạy cuối.
  + Đánh đích sớm hoặc muộn; nhảy qua vạch đích.

2. Hoạt động của HS

– Nhận biết và ghi nhớ yêu cầu, cách thực hiện các loại hình bài tập thông qua hình ảnh trực quan, lời giới thiệu của GV.

– Thực hiện thử bài tập, hình thành cảm giác ban đầu về yêu cầu luyện tập.

– Thực hiện các bài tập theo hiệu lệnh 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 phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn:

+ Ôn tập các bài tập phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.

+ Luyện tập các bài tập phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích.

+ Luyện tập bài tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn.

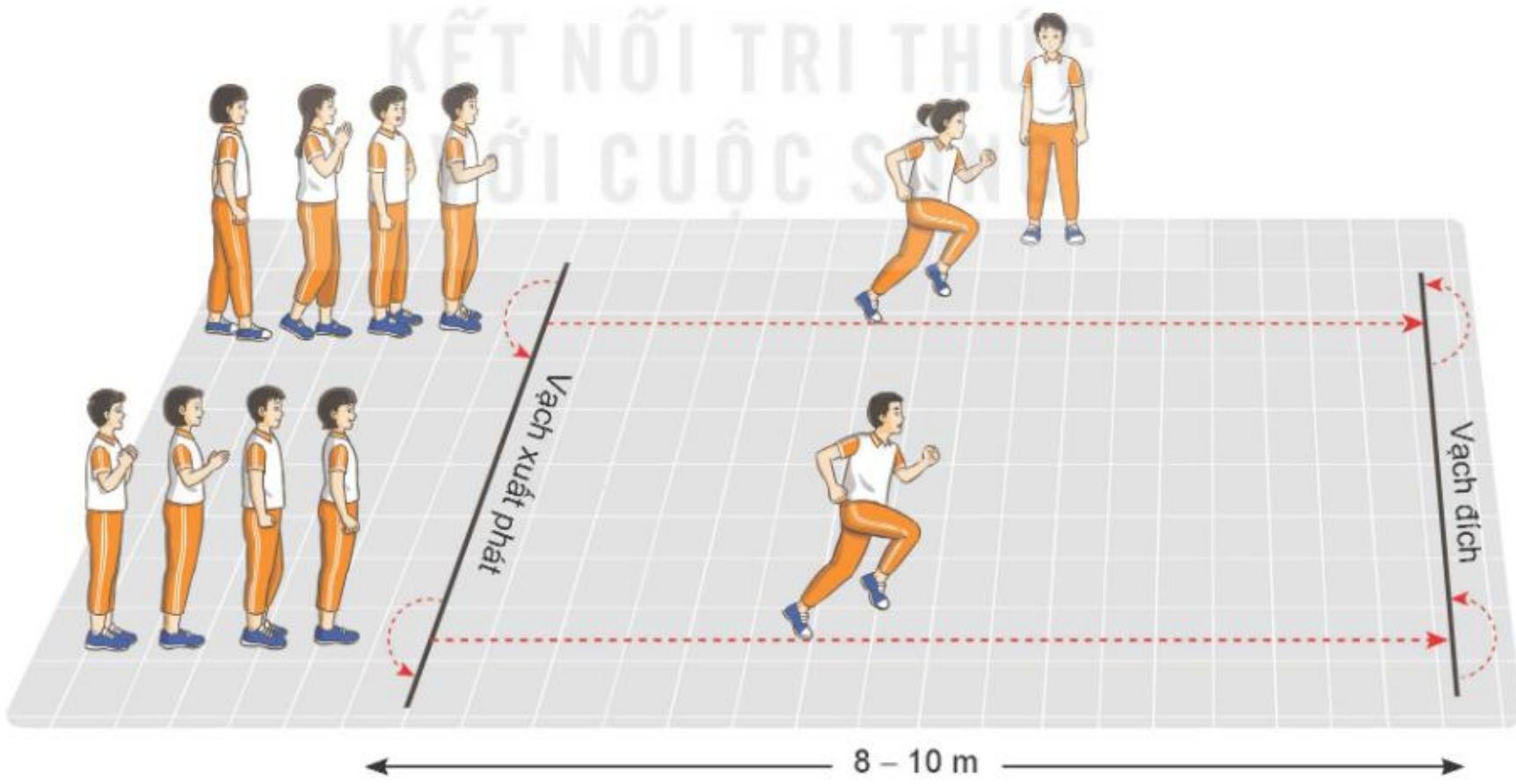
– Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp.

– Chỉ dẫn, đánh giá hoạt động luyện tập của HS.

– Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện các bài tập.

b) Tổ chức trò chơi phát triển sức nhanh

Chạy con thoi 4 × 10 m



Trò chơi Chạy con thoi 4 × 10 m

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

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội chạy đến vạch đích, chạm chân vào vạch sau đó nhanh chóng trở về chạm chân vào vạch xuất phát, tiếp tục lặp lại (lần 2) và trở về cuối hàng. HS tiếp theo chỉ được xuất phát khi HS phía trước đã kết thúc lượt chạy và vượt qua vạch xuất phát. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

– Đi hoặc chạy chậm cự li 15 – 20 m, liên tục thực hiện động tác đánh đích.

– Chạy tăng tốc độ cự li 30 m phối hợp đánh đích.

b) Luyện tập nhóm

Luân phiên hô khẩu lệnh cho các bạn luyện tập, quan sát và đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm:

– Chạy tăng tốc độ 30 m phối hợp đánh đích, xen kẽ quãng nghỉ 2 – 3 phút.

– Phối hợp các giai đoạn với tốc độ tăng dần cự li 40 – 60 m. Thực hiện xen kẽ quãng nghỉ 3 – 5 phút.

– Chạy 60 m xuất phát cao.

– Thi đấu giữa các nhóm, mỗi lượt hai bạn chạy theo đường chạy riêng cự li 60 m. Kết quả được xác định bằng đồng hồ bấm giây.

c) Luyện tập chung cả lớp

Trò chơi phát triển sức nhanh.

IV – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

(Hoạt động nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Thay đổi yêu cầu, tốc độ, cự li thực hiện các bài tập phối hợp theo hướng nâng cao năng lực phản ứng với hiệu lệnh xuất phát, khả năng phát huy sức mạnh tốc độ; khả năng duy trì tốc độ trên toàn cự li 60 m.

– Sử dụng các bài tập phối hợp các giai đoạn trên toàn cự li để phát triển sức bền tốc độ.

– Hướng dẫn HS trả lời câu hỏi vận dụng trong SGK: Em hãy kể tên một số bài tập phối hợp các giai đoạn của chạy cự li ngắn mà em đã được luyện tập. *(Phối hợp giai đoạn*

xuất phát và chạy lao sau xuất phát; phối hợp giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng; phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích; phối hợp các giai đoạn).

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

  + Để đạt tốc độ cao trong chạy cự li ngắn, cần chú ý rèn luyện những yếu tố nào sau đây: Sức mạnh đạp sau? Tần số bước chạy? Độ dài bước chạy? *(Cả ba yếu tố đều có ý nghĩa quyết định đối với việc nâng cao tốc độ chạy).*

  + Tại sao phải thực hiện các động tác thả lỏng cơ thể sau mỗi lần thực hiện bài tập vận động? *(Để giúp cơ thể giảm bớt mệt mỏi sau luyện tập, nhanh chóng hồi phục và trở về trạng thái bình thường).*

– Hướng dẫn HS tự luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn.

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 tự luyện tập.

– 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 Bài 1. Chủ đề – Chạy cự li ngắn (Mục C, trang 25).

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

Chủ đề 2

NHẢY XA KIỂU NGỒI

A – CẤU TRÚC NỘI DUNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

I – CẤU TRÚC NỘI DUNG CHỦ ĐỀ

Bài	Tên bài	Nội dung	Số tiết
1	Kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ	– Giậm nhảy và bước bộ. – Một số điều luật trong thi đấu điền kinh. – Trò chơi phát triển sức mạnh.	3
2	Kĩ thuật chạy đà và giậm nhảy	– Cách đo đà. – Chạy đà. – Trò chơi phát triển sức mạnh.	3
3	Kĩ thuật bay trên không và rơi xuống cát	– Kĩ thuật bay trên không. – Kĩ thuật rơi xuống cát. – Trò chơi phát triển sức mạnh.	4
4	Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi	– Phối hợp các giai đoạn nhảy xa kiểu ngồi. – Một số điều luật trong thi đấu điền kinh. – Trò chơi phát triển sức mạnh.	4

II – KẾ HOẠCH DẠY HỌC

TT	Tên bài	Kế hoạch dạy học			
		Tiết 1 – 3	Tiết 4 – 6	Tiết 7 – 10	Tiết 11 – 14
1	Kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ	+			
2	Kĩ thuật chạy đà và giậm nhảy		+		
3	Kĩ thuật bay trên không và rơi xuống cát			+	
4	Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi				+

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 nhảy xa kiểu ngồi.

– Rèn luyện thể lực chung, phát triển năng lực liên kết vận động, sức mạnh tốc độ và sức mạnh bột phát.

– Phát triển năng lực tự học, nhu cầu và thói quen RLTT.

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

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

1. Kiến thức

Nhận biết và ghi nhớ:

– Mục đích, tác dụng luyện tập kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi.

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

– Một số điều luật trong thi đấu nhảy xa.

– 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 nhảy xa kiểu ngồi.

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

– 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, sức mạnh tốc độ và sức mạnh bột phát.

4. Thái độ

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

– Có tinh thần hợp tác trong luyện tập.

– Có thói quen và nhu cầu tự luyện tập.

C – NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

Bài 1 Kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ

A – MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I – MỤC TIÊU

Tổ chức và hướng dẫn HS: Luyện tập kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ trong nhảy xa kiểu ngồi.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

– Kiến thức: Nhận biết được mục đích, nội dung, yêu cầu và cách luyện tập kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ.

– Kĩ năng: Thực hiện được kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ.

– Thể lực: Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động, năng lực nhịp điệu và sức mạnh bột phát.

– Thái độ: Tích cực, chủ động trong luyện tập và giúp đỡ 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 nhảy xa kiểu ngồi, về vai trò của giậm nhảy và bước bộ trong nhảy xa.

– Đặt câu hỏi để thu hút sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS về nhảy xa:

+ Luyện tập nhảy xa có vai trò như thế nào đối với cuộc sống và sức khoẻ của con người? *(Phát triển và hoàn thiện kĩ năng vận động cơ bản; rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất, đặc biệt là sức nhanh và sức mạnh tốc độ).*

+ Sự khác nhau cơ bản giữa nhảy cao và nhảy xa là gì? *(Nhảy cao là hoạt động vận động nhằm đưa cơ thể vượt qua một độ cao nào nó; nhảy xa là hoạt động vận động nhằm đưa cơ thể vượt qua một khoảng cách nào đó).*

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

+ Yếu tố nào quyết định kết quả nhảy xa? *(Tốc độ chạy đà, sức mạnh giậm nhảy và bước bộ).*
+ Nhảy xa là một trong những nội dung thi đấu của môn thể thao nào? *(Điền kinh).*
+ Giậm nhảy trong nhảy xa (thuộc hệ thống thi đấu quốc tế) có vai trò gì và được thực hiện bằng một hay hai chân? *(Đưa cơ thể lên cao và bay xa ra trước; được thực hiện bằng một chân).*

– 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.

2. Hoạt động của HS

– Liên hệ hình ảnh được GV giới thiệu với những hiểu biết đã có về nhảy xa và giậm nhảy, bước bộ.
– Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.
– Thực hiện các bài tập khởi động cơ thể.

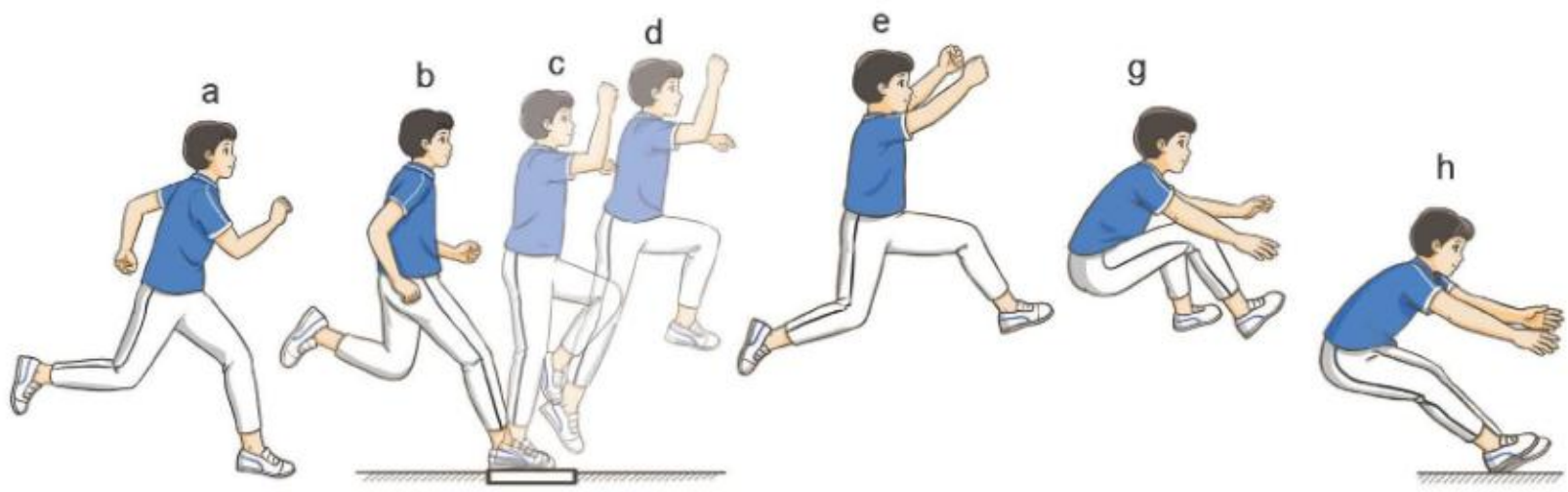
II – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động của GV

a) Giới thiệu nội dung kiến thức mới

– Giới thiệu mục đích, tác dụng của kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ trong nhảy xa kiểu ngồi.
– Sử dụng tranh ảnh, động tác mẫu giới thiệu cấu trúc, yêu cầu và cách thực hiện:



a) Chạy đà; b) Đặt chân giậm nhảy; c) Giậm nhảy; d) Bước bộ; e, g) Bay trên không; h) Rơi xuống cát

Hình 1. Các giai đoạn của kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi

- ***Giậm nhảy và bước bộ***

Chân giậm duỗi thẳng và tiếp xúc với ván giậm nhảy bằng cả bàn chân, sau đó khớp gối hơi khuỵu (Hình 1b) và đạp nhanh, mạnh để đưa cơ thể rời đất (Hình 1c). Cùng thời điểm chân giậm nhảy duỗi thẳng, đùi chân lăng đưa nhanh ra trước, lên trên. Tay cùng bên chân giậm đưa nhanh ra trước, lên trên và dừng đột ngột khi cánh tay song song với mặt đất. Tay cùng bên chân lăng gập ở khớp khuỷu, đánh sang bên, lên cao ngang vai. Kết thúc giậm nhảy, cơ thể rời đất ở tư thế bước bộ trên không (Hình 1d).

- ***Một số điều luật trong thi đấu điền kinh***

Đối với môn Nhảy xa:

– Đường chạy đà dài tối thiểu 45 m, rộng 1,22 m.

– Ván giậm nhảy:

+ Được làm bằng gỗ hoặc vật liệu thích hợp để giày của VĐV có thể bám vào mà không bị trơn, trượt.

+ Có chiều dài 1,22 m, dày không quá 0,1 m, rộng 0,22 m, được sơn màu trắng.

– Hố cát có chiều rộng tối thiểu là 2,75 m, tối đa là 3,0 m, được đổ đầy cát ẩm và xốp. Mặt trên của hố cát ngang bằng với mặt ván giậm nhảy. Khoảng cách giữa vạch giậm nhảy và mép xa của hố nhảy ít nhất là 10 m.

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Chỉ dẫn HS tự thực hiện thử kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ để có cảm nhận ban đầu về cấu trúc kĩ thuật, về khả năng dùng sức và khả năng phối hợp động tác.

– Chỉ dẫn HS đồng loạt thực hiện các động tác bổ trợ và kĩ thuật giậm nhảy, bước bộ theo động tác mẫu và hiệu lệnh của GV.

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

+ Nhầm lẫn chân giậm nhảy.

+ Đặt chân giậm nhảy không đúng hướng, chưa thể hiện yêu cầu nhanh, mạnh của động tác.

+ Phối hợp thiếu đồng bộ giữa giậm nhảy và bước bộ.

+ Thời điểm và góc độ thực hiện động tác bước bộ thiếu đồng bộ, thiếu nhịp điệu với giậm nhảy.

+ Bật nhảy thiếu lực, động tác tạo đà thiếu hiệu quả.

+ Sau khi giậm nhảy và bước bộ, tiếp đất bằng cả bàn chân, không khuỵu gối để hoãn xung.

2. Hoạt động của HS

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

– Thực hiện thử từng kĩ thuật theo hình ảnh đã ghi nhớ.
– Tập từng động tác của 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)

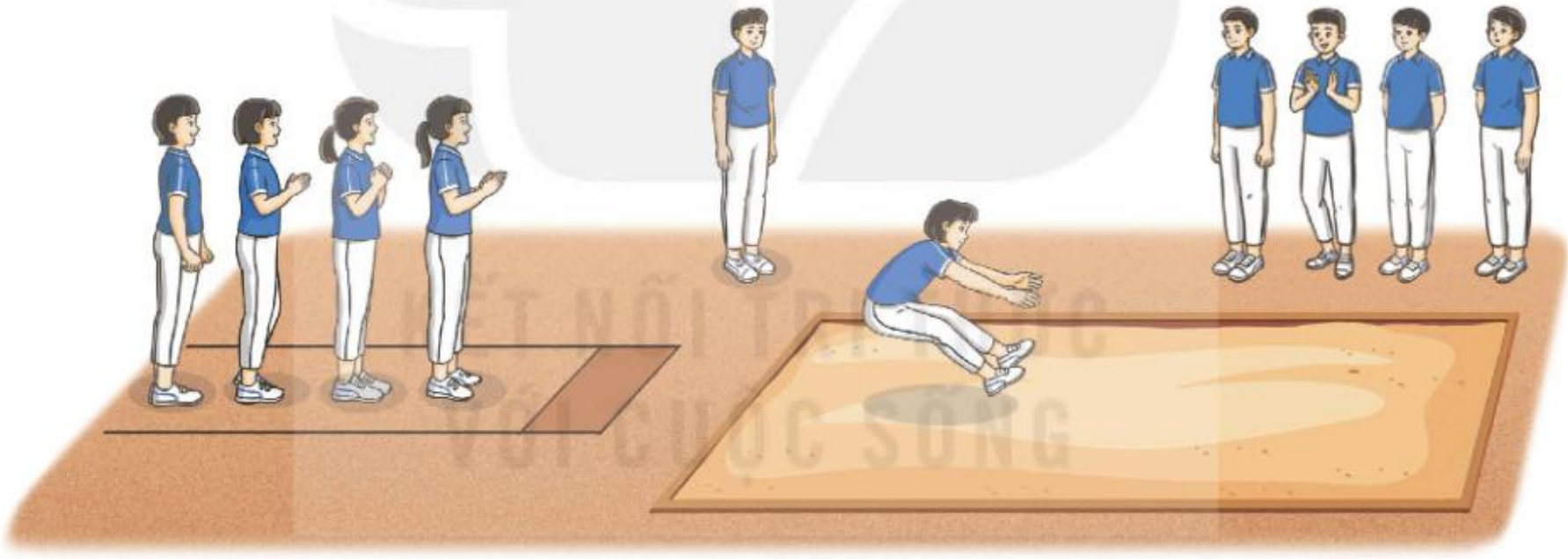
1. Hoạt động của GV

a) Tổ chức hoạt động luyện tập

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

Thi ai bật nhảy xa hơn



Hình 2. Trò chơi Thi ai bật nhảy xa hơn

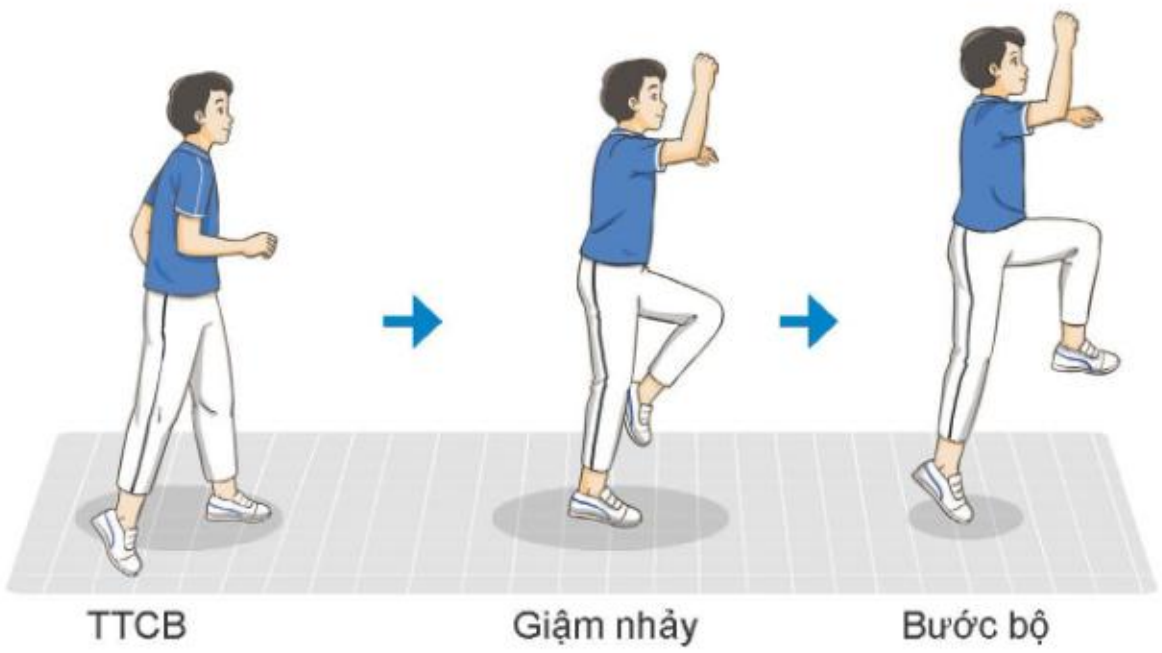
– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành hai nhóm nam, nữ, mỗi nhóm đứng thành một hàng dọc sau vị trí bật nhảy.
– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi nhóm vào vị trí bật nhảy và giậm nhảy bằng hai chân ra trước, tiếp đất (trong hố cát) đồng thời bằng hai gót chân. HS tiếp theo chỉ bật nhảy khi HS thực hiện trước đã ra khỏi hố cát. HS có khoảng cách bật nhảy xa nhất của nhóm là người thắng cuộc.

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

– Chạy 5 – 7 bước xác định chân giậm nhảy.

– Đặt chân giậm nhảy: Đứng thẳng người trên chân trước (chân lăng), chân sau (chân giậm) kiễng gót. Đưa nhanh chân sau ra trước một bước, tiếp đất nhanh, mạnh bằng cả bàn chân. Kết thúc ở tư thế bước bộ trên chân giậm nhảy kiễng gót.



Hình 3. Giậm nhảy và đứng trên chân giậm ở tư thế bước bộ

– Chạy 3 – 5 bước thực hiện giậm nhảy và bước bộ liên tục trên đường thẳng với cự li 10 – 15 m.

b) Luyện tập nhóm

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

– Đi bộ 3 hoặc 5 bước, giậm nhảy nhanh, mạnh đưa cơ thể bay lên cao thành tư thế bước bộ, rơi xuống đất bằng nửa trước bàn chân lăng và khuỵu gối để giảm chấn động cơ thể.

– Chạy 5 – 7 bước thực hiện giậm nhảy bước bộ và rơi vào hố cát.

c) Luyện tập chung cả lớp

Trò chơi phát triển sức mạnh.

IV – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Thay đổi yêu cầu và hình thức thực hiện bài tập theo hướng: Tăng tốc độ, sức mạnh và độ chính xác thực hiện các bài tập.

– Sử dụng các bài tập giậm nhảy và bước bộ để rèn luyện và phát triển: Sức mạnh, năng lực liên kết vận động, năng lực nhịp điệu, năng lực thăng bằng.

– Gợi ý HS trả lời câu hỏi vận dụng trong SGK: Tại sao trong nhảy xa, giậm nhảy cần thực hiện với ván giậm nhảy? *(Để phát huy lực giậm nhảy; giới hạn vị trí giậm nhảy theo quy định của Luật Điền kinh).*

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

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

+ Các động tác bổ trợ kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi có những điểm giống nhau như thế nào? *(Là những động tác có liên quan trực tiếp đến hoạt động của chân, hướng tới rèn luyện khả năng phối hợp vận động và sức mạnh của hai chân, đặc biệt là sức mạnh tốc độ).*

+ Giữa giậm nhảy và bước bộ trong luyện tập kĩ thuật nhảy xa có mối quan hệ như thế nào? *(Có tác động qua lại, giậm nhảy là điều kiện để thực hiện động tác bước bộ; bước bộ có vai trò phát huy hiệu quả của giậm nhảy).*

+ Tại sao người tập thường giậm nhảy bằng chân thuận? *(Chân thuận của mỗi người thường là chân có sức mạnh và sự khéo léo cao hơn so với chân không thuận).*

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

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, trò chơi 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 Bài 1. Chủ đề – Chạy cự li ngắn (Mục C, trang 25).

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Bài 2 Kĩ thuật chạy đà và giậm nhảy

A – MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I – MỤC TIÊU

Tổ chức và hướng dẫn HS: Luyện tập kĩ thuật chạy đà, phối hợp giậm nhảy và bước bộ.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Kiến thức: Nhận biết được kĩ thuật chạy đà và cách phối hợp với giậm nhảy, bước bộ.

– Kĩ năng: Thực hiện được kĩ thuật chạy đà và phối hợp giậm nhảy, bước bộ.

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

– Thái độ: Nỗ lực hoàn thành các bài tập vận động, tích cực hợp tác 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 chạy đà và phối hợp giậm nhảy.

– Đặt câu hỏi để thu hút sự tập trung chú ý của HS về nội dung học tập:

+ Hãy nêu vai trò, tác dụng của chạy đà trong các hoạt động vận động như ném bóng, nhảy xa, nhảy cao. *(Tạo tốc độ để phát huy sức mạnh của cơ thể và hiệu quả thực hiện các kĩ thuật tiếp theo).*

+ Kể tên những hoạt động cần phải giậm nhảy mà em đã từng thực hiện. *(Bật nhảy qua vũng nước, chướng ngại vật trên đường đi; bật nhảy lên cao để với một đồ vật nào đó,...).*

– Nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.

– Tổ chức và hướng dẫn HS khởi động cơ thể.

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, liên tưởng đến những hiểu biết đã có về chạy đà và giậm nhảy.

– 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

– Giới thiệu mục đích, tác dụng của chạy đà và phối hợp giậm nhảy trong nhảy xa kiểu ngồi.

– Sử dụng tranh ảnh, động tác mẫu giới thiệu cấu trúc, yêu cầu và cách thực hiện:

- ***Cách đo đà***

Từ vị trí ván giậm nhảy đi ngược về hướng chạy đà, một bước chạy đà tương đương hai bước đi thường (11 – 13 bước đà đối với nữ; 13 – 15 bước đà đối với nam).

- ***Chạy đà***

– Tư thế chuẩn bị chạy đà: Đứng chân trước chân sau, chân trước tiếp đất bằng cả bàn chân, chân sau tiếp đất bằng nửa trước bàn chân. Hai gối hơi khuỵu, thân trên thẳng hoặc hơi ngả ra trước, hai tay co tự nhiên. Trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân hoặc dồn lên chân trước.

– Thực hiện: Chạy tăng dần tốc độ và đạt tốc độ cao nhất ở những bước đà cuối. Bước đà cuối thường ngắn hơn bước trước đó khoảng một bàn chân để chuẩn bị giậm nhảy. Tư thế thân người giảm dần độ ngả ra trước và chuyển thành thẳng đứng ở bước cuối.

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Chỉ dẫn HS tự thực hiện thử các động tác để có cảm nhận ban đầu chạy đà và phối hợp giậm nhảy.

– Chỉ dẫn HS thực hiện các bước đà từ chậm đến nhanh, từ 1 đến 3 và 5 bước; phối hợp các bước đà và mô phỏng kĩ thuật giậm nhảy theo hiệu lệnh và động tác mẫu của GV.

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

+ Bước không đúng số bước đà theo yêu cầu của GV.

+ Bước đà cuối chưa tạo điều kiện thuận lợi để giậm nhảy (bước quá dài, không hạ thấp trọng tâm).

+ Đặt chân giậm nhảy không đúng hướng, tiếp xúc ván giậm (hoặc đất) bằng nửa trước bàn chân.

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, hình thành biểu tượng đúng về chạy đà và phối hợp giậm nhảy.

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

– Luyện 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

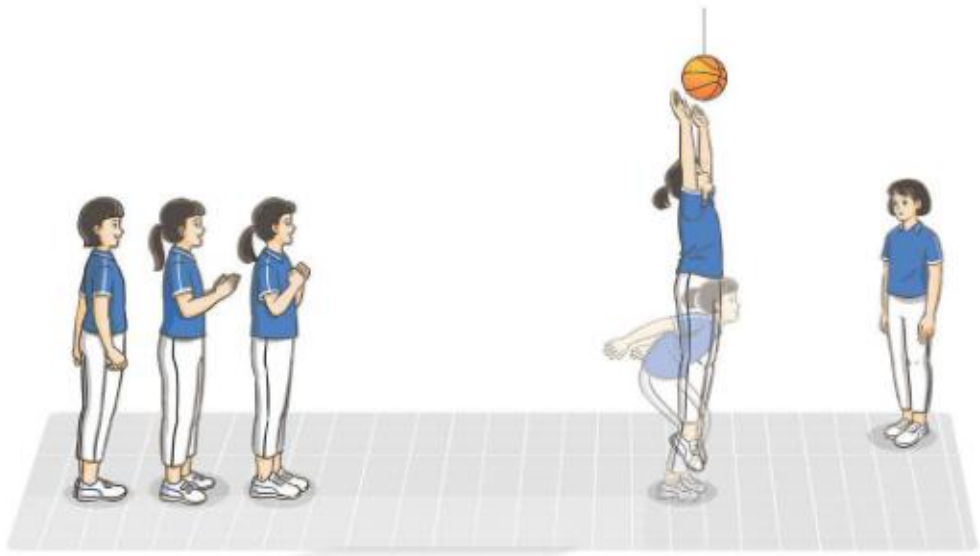
– Phổ biến trình tự và yêu cầu luyện tập (từ bước đà đến chạy đà, từ 1 bước đà phối hợp giậm nhảy đến 3 hoặc 5 bước đà phối hợp giậm nhảy, từ chậm đến nhanh).

– Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, nhóm, cả lớp.
– Chỉ dẫn và đánh giá 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

Ai chạm bóng nhiều lần

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội nam, nữ (gồm các HS có chiều cao tương đương nhau), mỗi đội đứng thành một hàng dọc trước vị trí treo bóng. Bóng treo cao hơn chiều cao với tay từ 20 đến 30 cm.



Trò chơi Ai chạm bóng nhiều lần

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS đứng dưới bóng bật nhảy nhanh, liên tục lên cao bằng hai chân, hai tay với bóng trong 10 giây. HS có số lần bật nhảy chạm bóng nhiều lần nhất của nhóm là HS thắng cuộc.

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

– Chạy đà 3 – 5 bước thực hiện giậm nhảy bước bộ liên tục cự li 15 – 20 m.
– Treo bóng cao hơn đầu 20 – 30 cm, chạy đà 3 – 5 bước phối hợp giậm nhảy, bước bộ đầu chạm bóng.

b) Luyện tập nhóm

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

– Chạy đà 3 – 5 bước, giậm nhảy nhanh, mạnh vượt qua xà ngang đặt trước hố nhảy ở tư thế bước bộ (xà đặt cao 20 – 40 cm), rơi xuống bằng chân lăng.
– Chạy đà 5 – 7 bước với tốc độ nhanh dần, giậm nhảy bước bộ rơi vào hố cát bằng chân lăng.

c) Luyện tập chung cả lớp

Trò chơi phát triển sức mạnh.

IV – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

(Hoạt động nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Thay đổi nội dung và yêu cầu luyện tập theo hướng: Tăng tốc độ, tăng độ chính xác khi thực hiện bài tập; tăng số lượng bước đà phối hợp giậm nhảy; tăng sức mạnh giậm nhảy.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

- Sử dụng các bài tập chạy đà và giậm nhảy để rèn luyện và phát triển thể lực chung, năng lực liên kết vận động, năng lực nhịp điệu và sức mạnh bột phát của chân.
- Gợi ý HS trả lời câu hỏi vận dụng trong SGK: Em cần phải làm gì để giảm chấn động đối với cơ thể khi thực hiện các động tác bật nhảy trên mặt đất? *(Khuỵu gối và tiếp đất bằng nửa trước hai bàn chân).*
- Đặt câu hỏi để HS liên hệ vận dụng:
  + Luyện tập kĩ thuật nhảy xa có tác dụng phát triển loại tố chất thể lực nào? *(Phát triển đồng thời tất cả các tố chất thể lực, đặc biệt là khả năng phối hợp vận động và sức mạnh tốc độ của đôi chân).*
  + Có thể sử dụng bài tập nào để phát triển sức mạnh của đôi chân? *(Các bài tập chạy, nhảy, bật cao, bật xa).*
- Hướng dẫn HS vận dụng các bài tập đã học 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 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 Bài 1. Chủ đề – Chạy cự li ngắn (Mục C, trang 25).

Bài 3 Kĩ thuật bay trên không và rơi xuống cát

A – MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I – MỤC TIÊU

Tổ chức và hướng dẫn HS luyện tập kĩ thuật bay trên không và rơi xuống cát trong nhảy xa kiểu ngồi.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

- Kiến thức: Nhận biết được kĩ thuật và cách luyện tập giai đoạn bay trên không và rơi xuống cát.

– Kĩ năng: Thực hiện và phối hợp được kĩ thuật giai đoạn bay trên không và rơi xuống cát.

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

– Thái độ: Chủ động, nghiêm túc giữ gìn an toàn trong luyện tập cho bản thân và 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 giai đoạn bay trên không và rơi xuống cát.

– Đặt câu hỏi để thu hút sự tập trung chú ý của HS về nội dung học tập:

+ Tại sao kiểu nhảy xa có tên là "Nhảy xa kiểu ngồi"? *(Tư thế trên không giống tư thế ngồi).*

+ Kể tên những kiểu nhảy xa mà em biết. *(Kiểu ngồi, kiểu ưỡn thân, kiểu cắt kéo).*

+ Giai đoạn trên không là kết quả của những hoạt động nào? *(Là kết quả được tạo ra từ tốc độ chạy đà và sức mạnh giậm nhảy).*

+ Vì sao phải luyện tập kĩ thuật rơi xuống cát? *(Để tăng độ xa và đảm bảo an toàn khi rơi xuống).*

– Nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.

– Tổ chức và hướng dẫn HS khởi động cơ thể.

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, liên hệ với những hiểu biết đã có về giai đoạn trên không và rơi xuống.

– 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

– Giới thiệu mục đích, tác dụng của giai đoạn bay trên không và rơi xuống cát trong nhảy xa kiểu ngồi.

– Sử dụng tranh ảnh, động tác mẫu giới thiệu cấu trúc, yêu cầu và cách thực hiện:

- ***Kĩ thuật bay trên không***

Kết thúc giậm nhảy, cơ thể rời đất ở tư thế bước bộ, sau đó thu chân giậm về phía trước cùng với chân lăng. Trước khi rơi xuống cát, hai chân đồng thời duỗi ra trước, hai tay đánh thẳng từ trên ra trước, xuống dưới và ra sau.

- ***Kĩ thuật rơi xuống cát***

Khi hai gót chân chạm cát, gập nhanh chân ở khớp gối để giảm chấn động cho cơ thể, thân trên gập ra trước, ngực áp sát đùi để giữ cho cơ thể không ngả ra sau, hai tay đồng thời vươn ra trước về phía hai bàn chân.

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Chỉ dẫn HS thực hiện thử động tác: Kết hợp chạy đà, giậm nhảy với thực hiện tư thế ngồi trên không và rơi xuống cát (trong hố cát) để có cảm nhận ban đầu về kĩ thuật.

– Chỉ dẫn HS luyện tập theo động tác mẫu của GV:

+ Đứng tại chỗ mô phỏng động tác giậm nhảy, nâng và duỗi chân lăng lên cao, ra trước kết hợp gập thân và với hai tay ra trước.

+ Phối hợp một bước đà giậm nhảy, đá lăng đưa cơ thể lên cao và tiếp đất bằng hai chân (tiếp đất trong hố cát).

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

+ Thực hiện không đúng thứ tự luyện tập.

+ Phối hợp các cử động thiếu đồng bộ.

+ Giậm nhảy và đá lăng thiếu lực, giai đoạn trên không quá ngắn không đủ thời gian để gập thân ra trước.

+ Tiếp đất bằng một chân, tiếp đất khi chưa gập thân.

2. Hoạt động của HS

– 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.

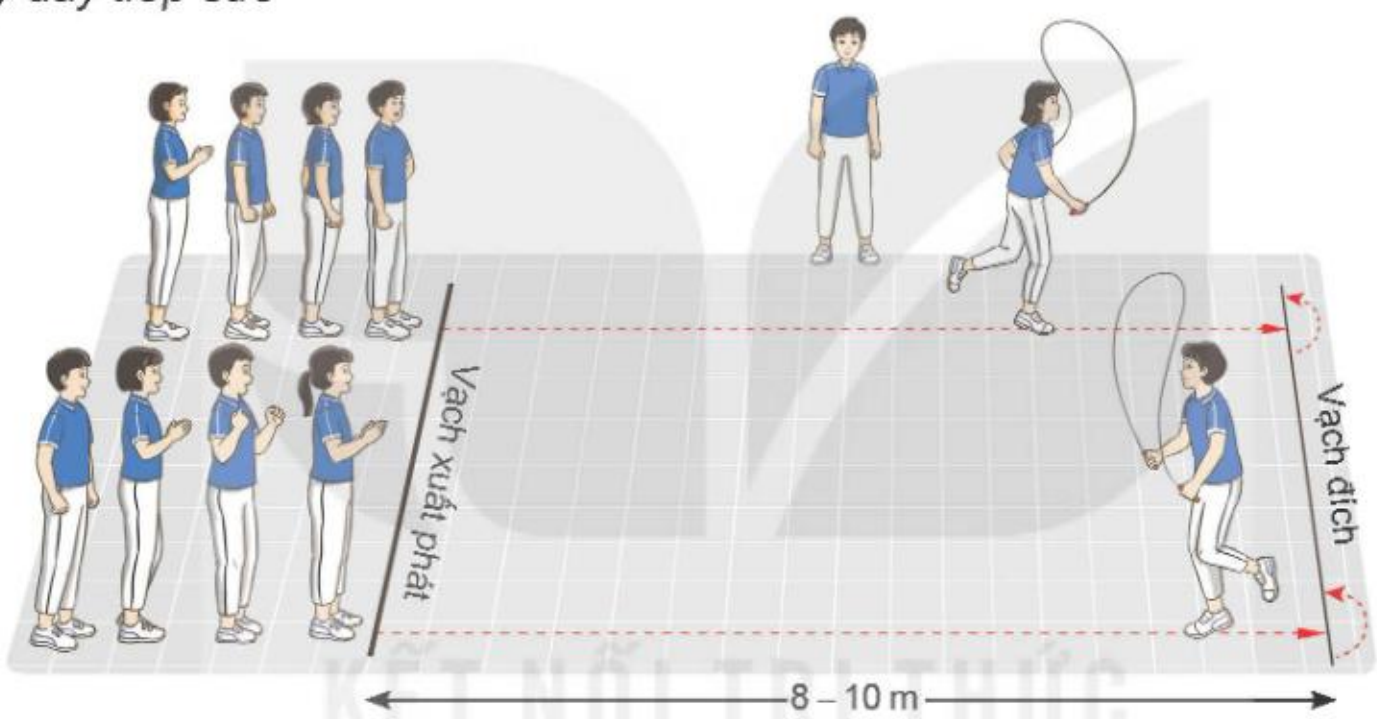
– Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, nhóm, cả lớp.

– Chỉ dẫn, đánh giá 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 mạnh

Nhảy dây tiếp sức



Trò chơi Nhảy dây tiếp sức

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

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội nhảy dây kiểu chân trước chân sau đến vạch đích và trở lại vạch xuất phát trao dây cho HS tiếp theo, sau đó đứng vào cuối hàng. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

Nhảy lò cò 3 – 5 bước bằng chân giậm, ở bước cuối rơi vào hố cát đồng thời bằng hai bàn chân.

b) Luyện tập nhóm

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

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

– Tại chỗ bật nhảy bằng hai chân ra trước, khi ở trên không gập thân và vươn hai tay về phía trước, đồng thời chạm cát bằng hai bàn chân.

– Chạy đà 3 – 5 bước, giậm nhảy và bước bộ rơi vào hố cát bằng hai chân. Sau đó tăng số bước chạy đà lên 5 – 7 bước và 7 – 9 bước.

c) Luyện tập chung cả lớp

Trò chơi phát triển sức mạnh.

IV – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

(Hoạt động 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 bước bộ, trên không, tiếp đất; tăng số bước và tốc độ chạy đà.

– Gợi ý HS trả lời câu hỏi trong SGK: Tại sao khi "rơi xuống cát" trong luyện tập kĩ thuật nhảy xa, người tập phải gập nhanh khớp gối và thân trên ra trước? *(Để hoãn xung và tránh ngã ra phía sau làm giảm độ xa của lần nhảy).*

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

+ Tại sao phải phối hợp đồng bộ giữa giậm nhảy và bước bộ? *(Bước bộ có tác dụng phát huy hiệu quả của giậm nhảy để đưa cơ thể bay lên cao hơn).*

+ Gập thân nhanh, mạnh ra trước ở giai đoạn trên không có ý nghĩa gì? *(Tận dụng và phát huy sức mạnh đã đạt được của chạy đà và giậm nhảy để đưa cơ thể bay xa hơn).*

+ Tại sao giữa các lần thực hiện kĩ thuật nhảy xa, vị trí giậm nhảy không ổn định? *(Quãng đường chạy đà, mức độ nỗ lực về sức mạnh, độ dài và tần số bước chạy không duy trì giống nhau giữa các lần chạy đà).*

– 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 Bài 1. Chủ đề – Chạy cự li ngắn (Mục C, trang 25).

Bài 4 Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi

A – MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I – MỤC TIÊU

Tổ chức và hướng dẫn HS luyện tập phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

– Kiến thức: Nhận biết được nội dung, yêu cầu và cách luyện tập phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi; biết vận dụng một số điều luật trong thi đấu điền kinh để học tập và rèn luyện.

– Kĩ năng: Phối hợp được các giai đoạn của kĩ thuật.

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

– Thái độ: Tích cực tìm kiếm và chia sẻ thông tin về nội dung chủ đề 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 giới thiệu khái quát về nội dung và yêu cầu phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi.

– Đặt câu hỏi để thu hút sự tập trung chú ý của HS về nội dung học tập:

+ Kể tên các giai đoạn của kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi. *(Chạy đà, giậm nhảy, bay trên không, rơi xuống cát).*

+ Tại sao giữa các lần nhảy xa của người tập thường có sự khác nhau về điểm giậm nhảy? *(Do người tập chưa có sự ổn định về số bước chạy đà, tốc độ chạy đà và độ dài bước chạy đà).*

– Nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.

– Tổ chức và hướng dẫn HS khởi động cơ thể.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, liên hệ với những hiểu biết đã có về các giai đoạn của kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi.

– 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

– Giới thiệu mục đích, tác dụng của luyện tập phối hợp các giai đoạn nhảy xa kiểu ngồi.

– Sử dụng tranh ảnh, động tác mẫu giới thiệu cấu trúc, yêu cầu và cách thực hiện:

- ***Phối hợp các giai đoạn nhảy xa kiểu ngồi***

Trong quá trình luyện tập phối hợp các giai đoạn nhảy xa kiểu ngồi cần lưu ý:

– Ổn định số bước đà, tăng tốc độ chạy đà, tốc độ giậm nhảy.

– Duy trì nhịp điệu chạy đà, phối hợp nhịp nhàng các giai đoạn nhảy xa kiểu ngồi.

- ***Một số điều luật trong thi đấu điền kinh***

Trong thi đấu môn Nhảy xa:

– Kết quả mỗi lần nhảy được đo từ mép trước của ván giậm nhảy đến điểm chạm gần nhất của cơ thể VĐV trên hố cát, theo đường thẳng vuông góc với ván giậm nhảy.

– VĐV sẽ phạm lỗi nếu:

+ Trong khi giậm nhảy, chạm đất phía trước ván giậm nhảy bằng bất kì bộ phận nào của cơ thể.

+ Giậm nhảy đồng thời bằng hai chân.

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Chỉ dẫn HS thực hiện thử: Phối hợp các giai đoạn nhảy xa kiểu ngồi (với hố cát) để có cảm nhận ban đầu về kĩ thuật.

– Chỉ dẫn HS luyện tập theo động tác mẫu của GV:

+ Đo đà và chạy đà theo số bước phù hợp với yêu cầu và đặc điểm cá nhân.

+ Phối hợp các giai đoạn nhảy xa kiểu ngồi.

+ Điều chỉnh số bước đà, quãng đường chạy đà và điểm giậm nhảy.

+ Duy trì sự ổn định về số bước đà, tốc độ và độ dài các bước chạy đà.

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

+ Chạy đà không liên tục, bước chạy không ổn định về độ dài và tốc độ.

+ Bước đà cuối không hạ thấp được trọng tâm cơ thể, không tạo điều kiện để giậm nhảy có hiệu quả.

+ Giậm nhảy không nhanh, mạnh, không đúng hướng, không đúng ván giậm.

+ Không giữ được thăng bằng khi bay trên không, không duỗi được hai chân ra trước khi chuẩn bị tiếp cát.

+ Không gập được thân người ra trước khi hai chân chạm cát (để mông chạm cát).

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh và động tác mẫu của GV; ghi nhớ tên gọi, cách thực hiện, hình thành biểu tượng đúng về mối quan hệ giữa các giai đoạn của kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi.

– Thực hiện thử bài tập phối hợp theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– Tập 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.

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

– Chỉ dẫn, đánh giá hoạt động luyện tập của HS.

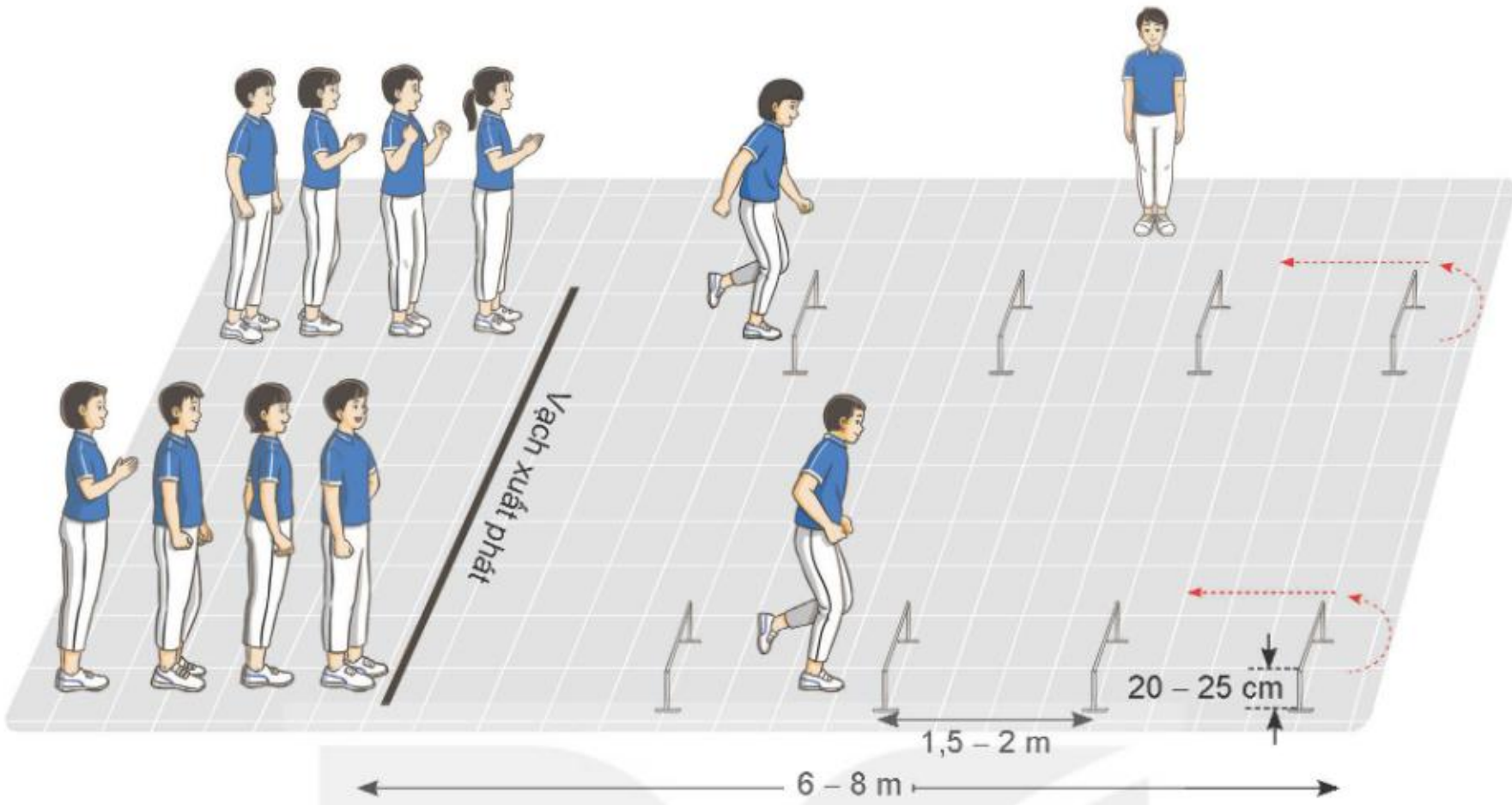
– Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót trong luyện tập.

b) Tổ chức trò chơi phát triển sức mạnh

Lò cò vượt rào

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

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội lò cò bật nhảy qua rào, sau khi vượt qua rào cuối, chạy quay về và đứng vào cuối hàng. HS tiếp theo chỉ xuất phát khi HS thực hiện trước đã vượt qua vạch xuất phát. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Trò chơi Lò cò vượt rào

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

– Đo đà và xác định số bước đà phù hợp với khả năng bản thân.

– Chạy thử đà, điều chỉnh tốc độ và cự li chạy đà: Chạy đà, đặt chân giậm vào ván giậm nhảy và chạy thẳng ra trước, (không giậm nhảy) kiểm tra số bước đà, điểm đặt chân giậm.

– Nhảy xa với đà ngắn (5 – 7 bước đối với nữ, 7 – 9 bước đối với nam).

– Nhảy xa với đà trung bình (7 – 9 bước đối với nữ, 9 – 11 bước đối với nam).

b) Luyện tập nhóm

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

– Nhảy xa với đà xác định (11 – 13 bước đối với nữ, 13 – 15 bước đối với nam) và tăng dần tốc độ chạy đà.

– Thi đấu tập nhảy xa.

c) Luyện tập chung cả lớp

Trò chơi phát triển sức mạnh.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

IV – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

(Hoạt động nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Thay đổi yêu cầu luyện tập theo hướng: Tăng tốc độ và sức mạnh thực hiện bài tập; tăng mức độ chính xác về điểm giậm nhảy và tư thế thân người khi bay trên không, rơi xuống cát; tăng độ xa đạt được khi nhảy xa.

– Gợi ý HS trả lời câu hỏi trong SGK: Trong thi đấu nhảy xa, VĐV phạm lỗi trong những trường hợp nào? *(Khi giậm nhảy chạm đất phía trước ván giậm nhảy bằng bất kì bộ phận nào của cơ thể; giậm nhảy đồng thời bằng hai chân; rơi ra ngoài vị trí của hố cát theo chiều ngang).*

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

+ Chỉ được luyện tập nhảy xa ở đâu? *(Ở nơi có hố nhảy xa đảm bảo an toàn về đường chạy đà, vị trí giậm nhảy và điểm tiếp đất).*

+ Tại sao phải khởi động kĩ cơ thể, đặc biệt là vùng cơ, khớp của hai chân khi luyện tập nhảy xa? *(Nhảy xa là hoạt động vận động đòi hỏi người tập có sự nỗ lực tối đa về sức mạnh tốc độ và sức mạnh bột phát, điều đó dễ gây ra chấn thương cho cơ thể, đặc biệt là vùng cơ, khớp của hai chân).*

– 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 Bài 1. Chủ đề – Chạy cự li ngắn (Mục C, trang 25).

Chủ đề 3

CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH

A – CẤU TRÚC NỘI DUNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

I – CẤU TRÚC NỘI DUNG CHỦ ĐỀ

TT	Tên bài	Nội dung	Số tiết
1	Phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng	– Phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng. – Hiện tượng "cực điểm" trong chạy cự li trung bình và cách khắc phục. – Trò chơi phát triển sức bền.	2
2	Phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát	– Phối hợp trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát. – Một số điều luật trong thi đấu điền kinh. – Trò chơi phát triển sức bền.	3
3	Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình	– Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích. – Phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li trung bình. – Trò chơi phát triển sức bền.	4

II – KẾ HOẠCH DẠY HỌC

TT	Tên bài	Kế hoạch dạy học		
		Tiết 1 – 2	Tiết 3 – 5	Tiết 6 – 9
1	Phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng	+		
2	Phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát		+	
3	Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình			+

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

I – MỤC TIÊU

– Trang bị cho HS một số kiến thức, kĩ năng về phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình.

– Hình thành và phát triển năng lực tự học, nhu cầu và thói quen RLTT.

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

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

1. Kiến thức

– Biết mục đích, tác dụng luyện tập phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình.

– Biết cấu trúc và hoạt động của các bài tập phối hợp trong chạy cự li trung bình.

– Biết một số điều luật trong thi đấu chạy cự li trung bình, cách tự luyện tập và sửa chữa một số sai sót trong phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình.

– Biết khắc phục hiện tượng "cực điểm" xảy ra khi chạy cự li trung bình.

– Biết vận dụng các bài tập và TCVĐ để tự RLTT, vui chơi.

2. Kĩ năng

– Thực hiện được các bài tập phối hợp trong chạy cự li trung bình.

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

– Thực hành được các hình thức luyện tập cá nhân, tổ, nhóm.

– Vận dụng được các bài tập và trò chơi đã học để tự luyện tập, vui chơi.

3. Thể lực

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.

– Có tinh thần hợp tác trong luyện tập.

– Có thói quen và nhu cầu tự luyện tập.

C – NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

Bài 1 Phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng

A – MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I – MỤC TIÊU

Tổ chức và hướng dẫn HS luyện tập phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Kiến thức: Nhận biết được nội dung, yêu cầu trong phối hợp các hoạt động chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng; biết cách luyện tập và khắc phục hiện tượng "cực điểm" xảy ra khi chạy cự li trung bình.

– Kĩ năng: Phối hợp được các hoạt động trong chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng.

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

– Thái độ: Nỗ lực tự học, tự RLTT 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 hoạt động bài tập chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng.

– Đặt câu hỏi để thu hút sự tập trung chú ý của HS về nội dung học tập:

+ Nêu những điểm khác nhau khi chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng. *(Khác nhau tư thế của thân trên, hướng của bàn chân khi tiếp xúc đường chạy, hướng và biên độ chuyển động của hai tay).*

+ Độ dài chạy giữa quãng trong chạy cự li trung bình đối với từng lứa tuổi HS cấp THCS có khác nhau hay không? Vì sao? *(Có khác nhau, vì ở mỗi độ tuổi khả năng hoạt động thể lực của HS khác nhau).*

– Nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.

– Tổ chức, hướng dẫn HS thực hiện các bài tập 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 tranh ảnh, động tác mẫu giới thiệu về các hoạt động trong chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng và cách thực hiện:

- ***Phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng***

Chạy cự li trung bình diễn ra trên các cự li từ 500 m đến 2 000 m với tốc độ tương đối cao, vì vậy khi phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng cần chú ý:

– Duy trì động tác chạy thoải mái, phối hợp có nhịp điệu giữa tần số bước chạy và độ sâu của nhịp thở.

– Khi chạy trên đường thẳng vào đường vòng cần tăng dần độ nghiêng của thân trên sang bên trái, tay phải vung mạnh hơn, bàn chân phải hơi xoay vào trong.

– Khi chạy từ đường vòng ra đường thẳng, ở đoạn cuối đường vòng cần dần dần giảm độ nghiêng vào trong của cơ thể để chuẩn bị chạy ra đường thẳng.

– Các hoạt động: Đột ngột thay đổi tốc độ, gò bó trong khi chạy đều ảnh hưởng đến thành tích chạy.

- ***Hiện tượng "cực điểm" trong chạy cự li trung bình và cách khắc phục***

Trong chạy cự li trung bình, sau xuất phát một thời gian, người tập cảm thấy khó thở, chóng mặt, tim đập nhanh, đau bụng, mồ hôi ra nhiều và rất mệt mỏi, muốn bỏ tập. Đó là trạng thái mệt mỏi tạm thời, thường xuất hiện ở những người ít luyện tập, khởi động không đầy đủ, được gọi là "cực điểm". Nguyên nhân của hiện tượng "cực điểm" là do nhu cầu cao về oxygen của cơ thể khi vận động không được đáp ứng kịp thời. Để vượt qua "cực điểm" người tập cần bình tĩnh, giảm tốc độ chạy và tích cực thở sâu. Nếu tiếp tục vận động, hiện tượng "cực điểm" sẽ mau chóng mất đi, cơ thể bước vào trạng thái dễ chịu hơn và khả năng hô hấp trở lại bình thường. Trạng thái dễ chịu đó được gọi là "hô hấp lần hai" hay hiện tượng "thoát cực điểm".

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Chỉ dẫn HS thực hiện thử (mô phỏng) các bài tập chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng theo hình ảnh đã ghi nhớ để có cảm nhận ban đầu về nội dung và yêu cầu luyện tập.

– Chỉ dẫn HS làm quen với yêu cầu của các bài tập chạy giữa quãng theo hiệu lệnh của GV.

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

  + Thực hiện không đúng yêu cầu về tốc độ, cự li trong các quãng "biến tốc".

  + Thực hiện không đúng yêu cầu về giới hạn tốc độ và độ dài quãng nghỉ trong bài tập chạy lặp lại.

2. Hoạt động của HS

– Quan sát, lắng nghe GV giới thiệu về nội dung và yêu cầu thực hiện các bài tập phối hợp trong chạy giữa quãng; ghi nhớ, hình thành biểu tượng đúng về các bài tập.

– Thực hiện mô phỏng các bài tập chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng theo hình ảnh và yêu cầu đã ghi nhớ.

– Luyện tập các bài tập phối hợp trong 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 thực hiện các bài tập phối hợp trong chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng.

– Hướng dẫn trình tự HS thực hiện cự li, tốc độ của các bài tập chạy biến tốc và chạy lặp lại.

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

– Chỉ dẫn, đánh giá hoạt động luyện tập của HS.

– Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện các bài tập chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng:

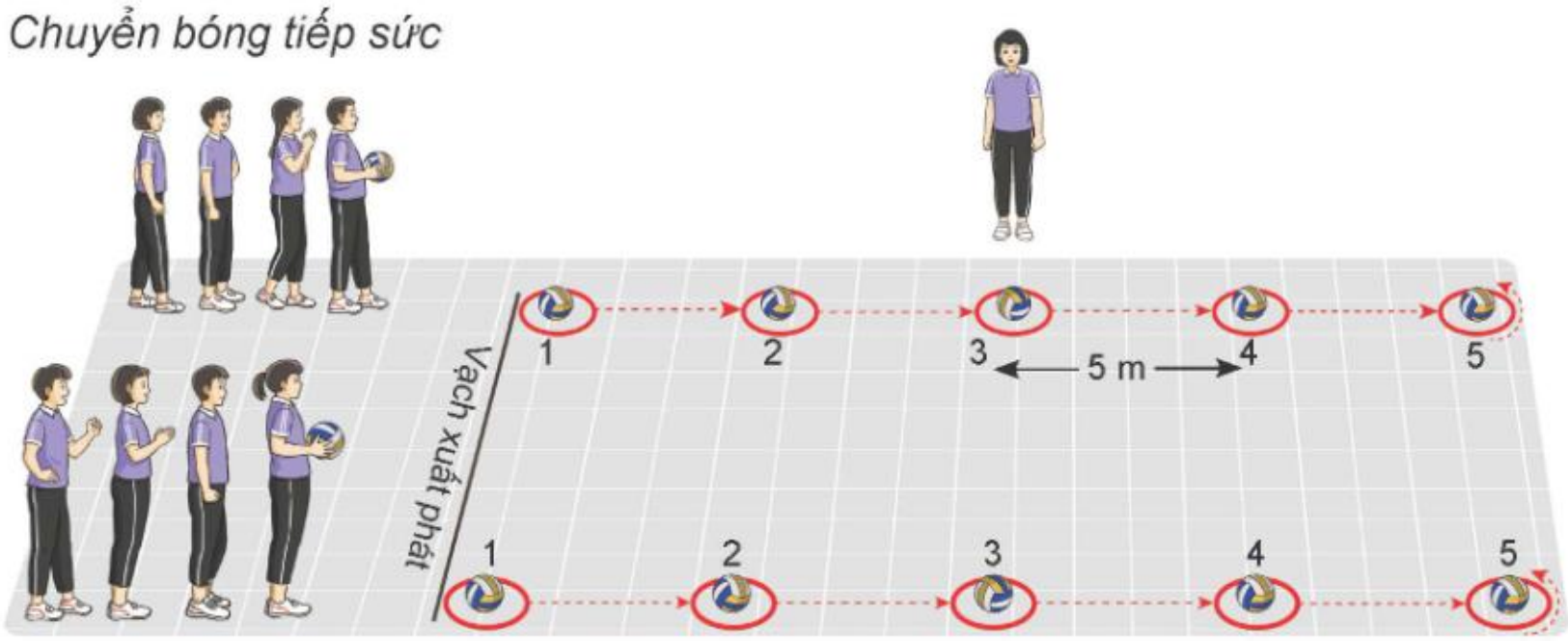
  + Không duy trì đều nhịp thở; thở loạn nhịp; thiếu đồng bộ giữa nhịp thở và bước chạy.

  + Thực hiện các hoạt động phối hợp tay, chân trên đường vòng không đạt yêu cầu về biên độ, góc độ.

  + Thực hiện các bài tập không đúng về tốc độ, về thời gian nghỉ và yêu cầu thả lỏng.

b) Tổ chức trò chơi phát triển sức bền

Chuyển bóng tiếp sức



Trò chơi Chuyển bóng 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. HS đứng đầu hàng của mỗi đội cầm một quả bóng.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội chạy ra phía trước đặt bóng vào vị trí số 1 và chuyển bóng ở vị trí số 1 đến vị trí số 2, vị trí số 2 đến vị trí số 3,... cầm bóng ở vị trí số 5 trở về trao cho HS tiếp theo và đứng về cuối hàng. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

– Chạy chậm trên đường thẳng, đường vòng, luyện tập kĩ thuật bước chạy và đánh tay, luân phiên hít vào, thở ra theo nhịp đơn hoặc nhịp kép (2 – 3 bước hít vào, 2 – 3 bước tiếp theo thở ra). Thực hiện cự li 100 – 120 m.

– Chạy tăng tốc độ từ đường vòng ra đường thẳng và từ đường thẳng vào đường vòng cự li 80 – 100 m.

b) Luyện tập nhóm

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

– Chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng và từ đường vòng ra đường thẳng cự li 80 – 100 m, chạy theo quán tính.

– Chạy nhanh từ đường vòng ra đường thẳng và từ đường thẳng vào đường vòng cự li 80 – 100 m xen kẽ với quãng nghỉ 3 – 4 phút.

– Chạy nhanh từ đường vòng ra đường thẳng và từ đường thẳng vào đường vòng cự li 80 – 100 m luân phiên với chạy chậm cự li 150 – 200 m.

c) Luyện tập chung cả lớp

Trò chơi phát triển sức bền.

IV – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

(Hoạt động nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Thay đổi nội dung, yêu cầu thực hiện các bài tập chạy giữa quãng theo hướng: Tăng tốc độ và cự li chạy, giảm dần độ dài cự li chạy chậm trong bài tập chạy biến tốc; tăng dần cự li chạy, giảm thời gian quãng nghỉ trong các bài tập chạy lặp lại.

– Gợi ý HS trả lời các câu hỏi vận dụng trong SGK: Em phải làm gì để hạn chế hiện tượng cực điểm trong luyện tập chạy cự li trung bình? *(Khởi động kĩ trước khi luyện tập; thường xuyên rèn luyện sức bền chung)*.

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

+ Tại sao quãng nghỉ của bài tập lặp lại trong chạy cự li trung bình ngắn hơn so với chạy cự li ngắn? *(Đó là yêu cầu có tính chuyên môn của luyện tập sức bền. Để tạo ra sự phát triển về sức bền, bài tập lặp lại phải diễn ra khi cơ thể chưa hồi phục hoàn toàn, hay nói cách khác, bài tập lặp lại phải diễn ra khi mệt mỏi của lần vận động trước đó chưa mất đi hoàn toàn)*.

+ Trong thời gian thực hiện một bài tập chạy biến tốc có quãng nghỉ hay không? *(Có, quãng đường chạy với tốc độ chậm hơn có thể được coi là một hình thức nghỉ ngơi tích cực hoặc nghỉ ngơi không hoàn toàn)*.

– Hướng dẫn HS vận dụng các bài tập phối hợp trong chạy giữa quãng để luyện tập và rèn luyện sức bền.

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 các bài 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 RLTT.

C – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC TIẾT HỌC

(Hoạt động chung cả lớp)

Thực hiện tương tự như Bài 1. Chủ đề – Chạy cự li ngắn (Mục C, trang 25).

Bài 2 Phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

A – MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I – MỤC TIÊU

Tổ chức và hướng dẫn HS luyện tập phối hợp giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát trong chạy cự li trung bình.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Kiến thức: Nhận biết được nội dung, yêu cầu phối hợp giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát; biết cách luyện tập.

– Kĩ năng: Phối hợp được giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.

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

– Thái độ: Chủ động lựa chọn các bài tập phù hợp với bản thân để RLTT.

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 bài tập phối hợp xuất phát, chạy tăng tốc độ sau xuất phát.

– Đặt câu hỏi để thu hút sự tập trung chú ý của HS về nội dung học tập:

+ Thi đấu chạy cự li trung bình được thực hiện trên đường chạy chung hay riêng? *(Đường chạy chung)*.

+ Tăng tốc độ sau xuất phát trong chạy cự li trung bình và chạy lao sau xuất phát trong chạy cự li ngắn có sự khác nhau như thế nào? *(Trong chạy cự li trung bình, sau xuất phát người tập không nỗ lực để đạt tốc độ cao nhất)*.

– Nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.

– Tổ chức, hướng dẫn HS khởi động cơ thể.

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, liên hệ với những điều đã biết về nội dung, yêu cầu luyện tập.

– 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 tranh ảnh, động tác mẫu giới thiệu về:

- ***Phối hợp trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát***

– Xuất phát trong chạy cự li trung bình, người chạy tăng tốc độ để chiếm vị trí thuận lợi. Khi rời vị trí xuất phát, duy trì độ ngả ra trước của thân trên để tăng tốc độ.

– Quá trình tăng tốc độ sau xuất phát, độ ngả ra trước của thân trên giảm dần; không cố gắng đạt tốc độ cao sau xuất phát như trong chạy cự li ngắn.

- ***Một số điều luật trong thi đấu điền kinh***

VĐV phạm luật và bị truất quyền thi đấu chạy cự li trung bình khi:

– Có hành động xô đẩy hoặc cản trở VĐV khác.

– Tự ý rời khỏi đường đua.

– Chạy lên đường gờ hoặc vạch ranh giới bên trong của đường chạy.

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Chỉ dẫn HS thực hiện mô phỏng nội dung, yêu cầu các bài tập phối hợp xuất phát, tăng tốc độ sau xuất phát.

– Chỉ dẫn HS thực hiện các bài tập 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:

+ Chạy tăng tốc độ sau xuất phát với tốc độ lớn hơn yêu cầu.

+ Thực hiện quãng đường chạy tăng tốc độ sau xuất phát quá dài so với yêu cầu.

+ Dừng lại hoặc giảm tốc độ trước vạch đích.

+ Chưa phân biệt được yêu cầu về tốc độ: Chạy chậm, chạy với tốc độ trung bình.

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, lắng nghe GV hướng dẫn, làm mẫu về nội dung, yêu cầu thực hiện các bài tập; hình thành biểu tượng đúng về bài tập, ghi nhớ cách luyện tập.

– Thực hiện thử (mô phỏng) các bài tập theo hình ảnh, yêu cầu đã ghi nhớ.

– Làm quen với các bài tập 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 thực hiện các bài tập.

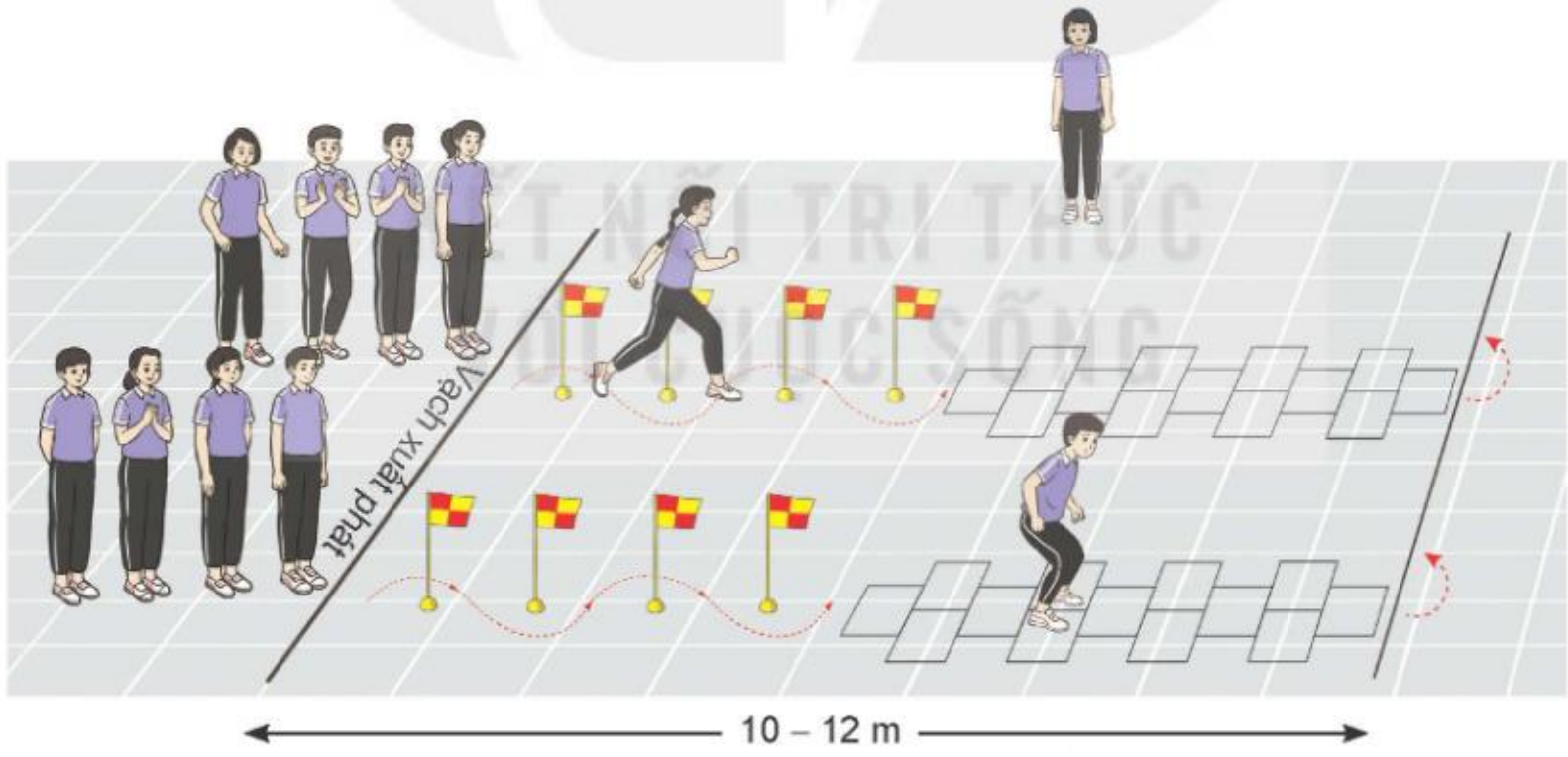
– Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, nhóm, cả lớp.

– Chỉ dẫn, đánh giá hoạt động luyện tập của HS.

– Chỉ dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện các bài tập.

b) Tổ chức trò chơi phát triển sức bền

Chạy luồn cọc và bật nhảy tiếp sức



Trò chơi Chạy luồn cọc và bật nhảy tiếp sức

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

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, HS trong mỗi đội lần lượt chạy luồn cọc và bật nhảy tách, chụm chân theo ô, sau đó chạy trở về vạch xuất phát theo đường thẳng, chạm tay HS tiếp theo và trở về cuối hàng. HS tiếp theo chỉ xuất phát khi HS thực hiện trước đã vượt qua vạch xuất phát. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

– Tự hô khẩu lệnh và thực hiện kĩ thuật xuất phát cao.

– Xuất phát cao trên đường thẳng và đầu đường vòng cự li 30 – 50 m.

b) Luyện tập nhóm

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

– Xuất phát cao trên đường thẳng, đầu đường vòng phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 60 – 80 m.

– Chạy nhanh từ đường vòng ra đường thẳng và từ đường thẳng vào đường vòng cự li 100 – 120 m xen kẽ với quãng nghỉ 3 – 4 phút.

– Chạy nhanh từ đường vòng ra đường thẳng và từ đường thẳng vào đường vòng cự li 100 – 120 m luân phiên với chạy chậm cự li 100 – 150 m.

c) Luyện tập chung cả lớp

Trò chơi phát triển sức bền.

IV – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

(Hoạt động nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Thay đổi nội dung, yêu cầu luyện tập theo hướng: Tăng dần độ dài các đoạn đường trong chạy biến tốc và lặp lại; tăng dần cự li và tốc độ thực hiện bài tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình; luyện tập trong điều kiện HS đã xuất hiện mệt mỏi (để phát triển sức bền).

– Thay đổi hình thức thực hiện bài tập chạy cự li trung bình: Chạy theo điều kiện tự nhiên, chạy vượt chướng ngại vật, thi đấu tập.

– Gợi ý HS trả lời câu hỏi vận dụng trong SGK: Trong luyện tập chạy cự li trung bình, người tập phải thực hiện những yêu cầu gì để đảm bảo an toàn? *(Khởi động cơ thể theo đúng yêu cầu GV đã hướng dẫn; không luyện tập trong điều kiện sức khoẻ có biểu hiện không tốt; thông báo cho GV khi nhận thấy những dấu hiệu bất thường về sức khoẻ trong khi luyện tập; cần có tư vấn và hướng dẫn của GV khi có những căn bệnh cần hạn chế hoặc không được vận động; thả lỏng tích cực và có hiệu quả sau khi dừng luyện tập,…).*

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

+ Tại sao chạy cự li trung bình thường có mức độ mệt mỏi lớn hơn rất nhiều so với chạy cự li ngắn? *(Vì chạy cự li trung bình có thời gian vận động nhiều hơn, lượng oxygen cơ thể không được bù đắp kịp thời nhiều hơn).*
+ Tại sao bài tập phát triển sức bền đòi hỏi người tập phải nỗ lực ý chí cao trong quá trình luyện tập? *(Vì mệt mỏi trong chạy cự li trung bình thường rất lớn và diễn ra trong thời gian tương đối dài).*

– Hướng dẫn HS vận dụng các bài tập phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát để tự rèn luyện sức bền.

2. Hoạt động của HS

– Thực hiện bài tập vận dụng của GV.
– Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.
– Sử dụng TCVĐ, bài tập chạy cự li trung bình để thường xuyên RLTT.

C – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC TIẾT HỌC

(Hoạt động chung cả lớp)

Thực hiện tương tự như Bài 1. Chủ đề – Chạy cự li ngắn (Mục C, trang 25).

Bài 3 Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình

A – MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I – MỤC TIÊU

Tổ chức và hướng dẫn HS luyện tập phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích; phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

– Kiến thức: Nhận biết được mục đích, nội dung, yêu cầu luyện tập, biết cách tự luyện tập.
– Kĩ năng: Thực hiện được các yêu cầu về phối hợp chạy giữa quãng với chạy về đích; phối hợp được các giai đoạn chạy cự li trung bình.
– Thể lực: Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động, về sức bền chung.
– Thái độ: Chủ động, kiên trì 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 hình ảnh trực quan giới thiệu khái quát về phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình.

– Đặt câu hỏi để khai thác vốn hiểu biết của HS về phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình:

+ Chạy cự li trung bình có thể ứng dụng trong các điều kiện nào? *(Chạy theo điều kiện tự nhiên, chạy vượt chướng ngại vật,…).*

+ Chạy về đích trong luyện tập và thi đấu chạy cự li trung bình thường được thực hiện trong hoàn cảnh nào? *(Mệt mỏi tăng đến mức cực điểm, độ dài và tần số bước chạy có xu hướng giảm đáng kể).*

+ Trong thi đấu ở Thế vận hội, chạy cự li trung bình gồm những cự li nào? *(800 m, 1500 m).*

+ Luyện tập chạy cự li trung bình, chủ yếu nhằm phát triển sức mạnh, sức nhanh hay sức bền? *(Sức bền).*

– 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 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 phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình, liên hệ với những hiểu biết đã có.

– 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 tranh ảnh, động tác mẫu giới thiệu về cấu trúc, cách thực hiện bài tập phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình:

- ***Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích***

Ở giai đoạn chạy về đích, tốc độ chạy có xu hướng giảm dần do mệt mỏi. Để duy trì hoặc tăng tốc độ khi về đích cần:

– Tăng tốc độ thông qua tăng tần số bước chạy, đánh tay mạnh và tăng độ ngả thân trên.

– Duy trì nhịp thở và độ sâu của mỗi nhịp thở theo các bước chạy.

- ***Phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li trung bình***

Yêu cầu và lưu ý trong chạy cự li trung bình:

– Biết sử dụng sức hợp lí, phù hợp với khả năng của bản thân trên toàn cự li; rèn luyện khả năng duy trì tốc độ thực hiện bài tập.

– Chủ động thực hiện các điều luật trong thi đấu chạy cự li trung bình; bình tĩnh nỗ lực vượt qua trạng thái cực điểm (nếu có) bằng cách giảm tốc độ và tăng cường hít thở sâu. Thường xuyên theo dõi trạng thái sức khoẻ của bản thân trước, trong và sau mỗi buổi tập.

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Chỉ dẫn HS tự thực hiện thử các bài tập phối hợp để có cảm nhận ban đầu về yêu cầu và cách thực hiện.

– Chỉ dẫn HS đồng loạt thực hiện các bài tập và yêu cầu của bài tập theo động tác mẫu của GV.

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

+ Đột ngột giảm tốc độ khi về đích; nhảy qua vạch đích.

+ Sức lực chưa được phát huy trong quá trình chạy giữa quãng và về đích.

+ Phân phối sức không hợp lí trong quá trình chạy.

+ Sử dụng tốc độ không phù hợp với khả năng của bản thân (quá cao hoặc quá thấp).

+ Không thực hiện các bài tập thả lỏng cơ thể, hít thở sâu sau khi về đích.

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, ghi nhớ tên gọi, cấu trúc và cách thực hiện các bài tập phối hợp trong chạy cự li trung bình.

– Thực hiện thử (mô phỏng) từng bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– Tập từng bài tập 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 bài tập phối hợp chạy giữa quãng với chạy về đích; phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình.

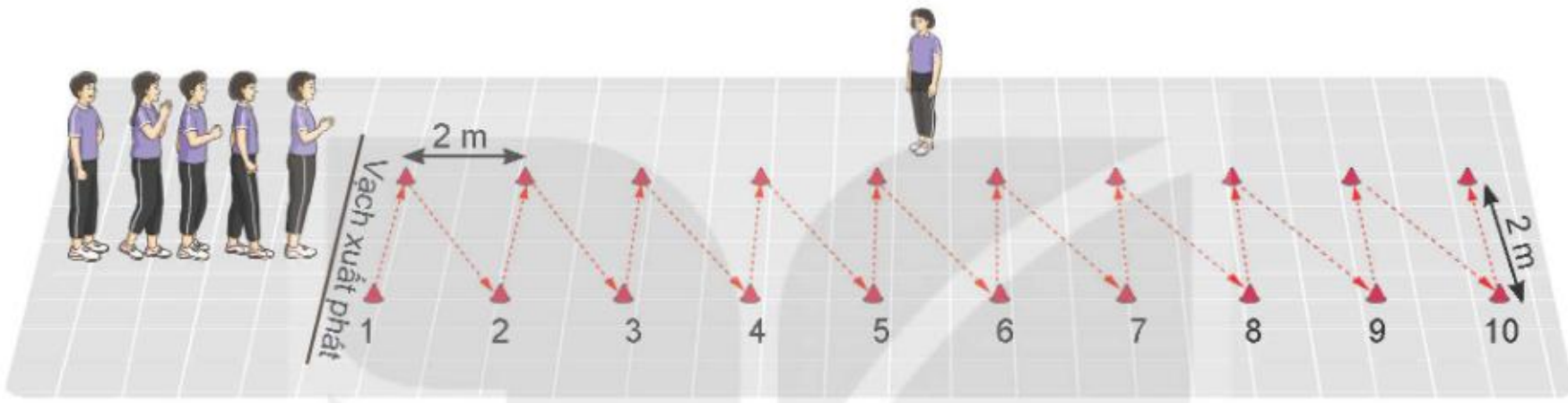
– Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, nhóm, cả lớp.

– Chỉ dẫn, đánh giá 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

Hái nấm



Trò chơi Hái nấm

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

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, từng HS của mỗi đội di chuyển ra trước, lần lượt chạm tay vào nấm bên phải, bên trái từ hàng số 1 đến hàng số 10, sau đó về đứng vào cuối hàng. HS tiếp theo chỉ xuất phát khi HS phía trước đã vượt qua cặp nấm số 10. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

– Phối hợp xuất phát cao (trên đường thẳng, đầu đường vòng) với chạy tăng tốc độ sau xuất phát cự li 20 – 30 m. Thực hiện 1 – 2 lần.

– Chạy tăng tốc độ cự li 30 – 50 m kết hợp đánh đích.

b) Luyện tập nhóm

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

– Chạy tăng tốc độ cự li 100 – 120 m kết hợp đánh đích.

– Chạy nhanh cự li 120 – 150 m xen kẽ với quãng nghỉ 3 – 4 phút.

– Chạy toàn cự li 250 – 350 m đối với nữ, 400 – 500 m đối với nam, tốc độ tăng dần thông qua các buổi tập tiếp theo.

– Thi đấu tập cự li: 300 m đối với nữ, 500 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 nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

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

– Gợi ý HS trả lời các câu hỏi vận dụng trong SGK: Vì sao phải tích cực thả lỏng cơ thể sau mỗi lần thực hiện bài tập vận động và sau khi kết thúc buổi tập? *(Đáp ứng lượng oxygen cơ thể cần để hồi phục cơ thể sau hoạt động thể lực; giảm mức độ mệt mỏi của cơ bắp,…).*

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

+ Có thể vận dụng các bài tập phối hợp trong chạy cự li trung bình trong những trường hợp nào? *(Khi luyện tập chạy cự li trung bình trong điều kiện tự nhiên, chạy vượt chướng ngại vật).*

+ Cần vận dụng các động tác thả lỏng và hồi tĩnh cơ thể sau hoạt động vận động nào? *(Sau tất cả các hoạt động vận động có tạo ra mệt mỏi, đặc biệt là sau khi kết thúc các bài tập phối hợp trên cự li quy định).*

+ Tại sao khi thả lỏng cơ thể cần phối hợp với hít thở sâu? *(Sau vận động, cơ thể thường cần một lượng rất lớn oxygen để hồi phục, hít thở sâu là cách bù đắp nhanh chóng lượng oxygen đó).*

– Hướng dẫn HS sử dụng các bài tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình 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 Bài 1. Chủ đề – Chạy cự li ngắn (Mục C, trang 25).

Chủ đề 4

BÀI TẬP THỂ DỤC

A – CẤU TRÚC NỘI DUNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

I – CẤU TRÚC NỘI DUNG CHỦ ĐỀ

TT	Tên bài	Nội dung	Số tiết
1	Bài thể dục liên hoàn (từ nhịp 1 đến nhịp 10)	– Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 10. – Trò chơi phát triển khéo léo.	2
2	Bài thể dục liên hoàn (từ nhịp 11 đến nhịp 20)	– Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 11 đến nhịp 20. – Trò chơi phát triển khéo léo.	2
3	Bài thể dục liên hoàn (từ nhịp 21 đến nhịp 30)	– Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 21 đến nhịp 30. – Trò chơi phát triển khéo léo.	3

II – KẾ HOẠCH DẠY HỌC

TT	Tên bài	Kế hoạch dạy học		
		Tiết 1 – 2	Tiết 3 – 4	Tiết 5 – 7
1	Bài thể dục liên hoàn (từ nhịp 1 đến nhịp 10)	+		
2	Bài thể dục liên hoàn (từ nhịp 11 đến nhịp 20)		+	
3	Bài thể dục liên hoàn (từ nhịp 21 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 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

Giúp HS:

1. Kiến thức

– 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.

– Biết cách tự luyện tập và phối hợp nhóm để luyện tập.

– Biết cách vận dụng bài tập để tự RLTT.

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 RLTT.

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.

– Có thói quen và nhu cầu tự luyện tập.

C – NỘI DUNG PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Bài 1 Bài thể dục liên hoàn (từ nhịp 1 đến nhịp 10)

A – MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I – MỤC TIÊU

Tổ chức và hướng dẫn HS luyện tập từ nhịp 1 đến nhịp 10 bài thể dục liên hoàn.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

– 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: Chủ động, tích cực phối hợp nhóm trong luyện tập và rèn luyện tư thế.

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 bài thể dục liên hoàn: Số lượng động tác, cấu trúc nội dung và phân chia nhịp cho các bài.
– Giới thiệu mục đích, yêu cầu và phương pháp luyện tập bài thể dục liên hoàn.
– Đặt câu hỏi để thu hút sự chú ý của HS đối với nội dung học tập:
  + Bài thể dục liên hoàn có thể sử dụng để luyện tập trong những điều kiện và mục đích nào? *(Rèn luyện tư thế, thể dục buổi sáng, thể dục giữa giờ, đồng diễn thể dục).*
  + Nên sử dụng bài liên hoàn để rèn luyện sức khoẻ vào thời điểm nào trong ngày? Ở đâu? *(Sáng sớm, ở nơi có không khí trong lành).*
– Nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.
– Tổ chức, hướng dẫn HS khởi động cơ thể.

2. Hoạt động của HS

– Liên hệ những động tác và cách thực hiện bài tập thể dục với những điều đã biết, đã học ở lớp 6.
– 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 tranh ảnh, động tác mẫu giới thiệu về cấu trúc, nhịp đếm, trình tự thực hiện từng cử động từ nhịp 1 đến nhịp 10 của bài thể dục liên hoàn:

– TTCB: Đứng nghiêm.

- Nhịp 1. Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, đồng thời hai tay dang ngang, bàn tay sấp, đầu thẳng, mắt nhìn phía trước.
- Nhịp 2. Toàn thân xoay sang trái thành tư thế đứng chân trước chân sau, trọng lượng cơ thể dồn lên chân trái, chân phải tiếp đất bằng nửa trước bàn chân. Đồng thời tay phải đưa xuống dưới, sang trái, cùng tay trái đưa lên cao thành hình chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau. Đầu ngửa.
- Nhịp 3. Chân phải khuỵu gối, trọng lượng cơ thể chuyển lên chân phải, chân trái duỗi thẳng, thân trên ngả ra trước. Đồng thời hai tay đưa từ trên ra trước, xuống dưới, ra sau, chếch sang hai bên, lòng bàn tay hướng vào nhau.
- Nhịp 4. Chân phải duỗi thẳng, thân người vươn lên cao, trọng lượng cơ thể chuyển lên chân trái. Hai tay đưa lên cao thành chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau và trở về nhịp 2.
- Nhịp 5. Chân phải đưa nhanh từ sau ra trước, lên cao ngang hông, đồng thời hai tay đưa thẳng ra trước, bàn tay sấp.
- Nhịp 6. Chân phải đưa ra sau, nửa trước bàn chân tiếp đất, đồng thời hai tay sang ngang, bàn tay ngửa.
- Nhịp 7. Thân trên ngả ra trước, chân phải đưa ra sau, lên cao ngang hông, bàn tay sấp, đầu ngửa, mắt nhìn phía trước.
- Nhịp 8. Chân phải hạ tiếp đất bằng nửa trước bàn chân, đồng thời thân trên vươn lên cao, hai tay đưa lên cao thành hình chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau và trở về nhịp 2.
- Nhịp 9. Toàn thân xoay sang phải thành tư thế đứng hai chân rộng bằng vai, đồng thời tay phải hạ từ trên ra trước, xuống dưới, sang ngang, tay trái hạ ngang vai, bàn tay sấp, trở về nhịp 1.
- Nhịp 10. Thực hiện như nhịp 2 nhưng đổi chân, đổi hướng.



TTCB. *Nhịp 1.* *Nhịp 2.*

Hình 1. Từ TTCB đến nhịp 2 bài thể dục liên hoàn



Nhịp 3.



Nhịp 4.



Nhịp 5.



Nhịp 6.



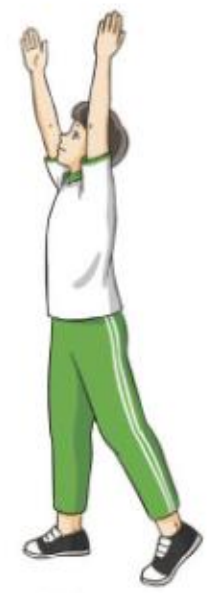
Nhịp 7.



Nhịp 8.



Nhịp 9.



Nhịp 10.

Hình 2. Từ nhịp 3 đến nhịp 10 bài thể dục liên hoàn

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Chỉ dẫn HS tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– Chỉ dẫn 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, cảm giác sức căng cơ,...

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

+ 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.

2. Hoạt động của HS

– Quan sát tranh ảnh, động tác mẫu và lắng nghe GV giới thiệu về nội dung, yêu cầu thực hiện các nhịp của bài thể dục liên hoàn.

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

– Thực hiện thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– Luyện tập các động tác theo nhịp đếm 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 và yêu cầu luyện tập:

+ Tập đếm nhịp to, rõ ràng.

+ Tập từng nhịp, phối hợp từ 5 đến 6 nhịp trong mỗi lần thực hiện, tập liên hoàn 10 nhịp từ chậm đến nhanh.

– Chỉ dẫn HS về tư thế và cách xác định vật chuẩn.

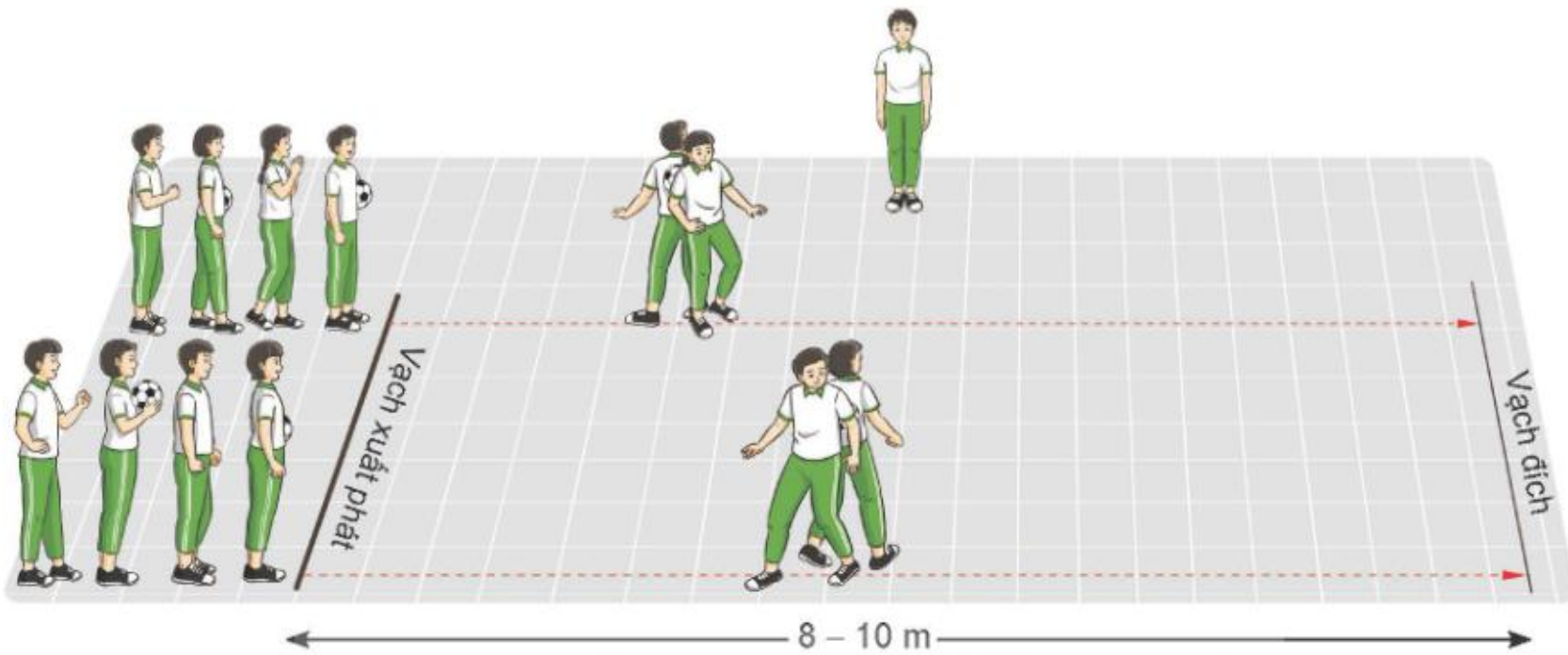
– Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp.

– Chỉ dẫn, đánh giá hoạt động luyện tập của HS.

– Chỉ dẫn HS phát hiện, sửa chữa sai sót trong luyện tập.

b) Tổ chức trò chơi phát triển khéo léo

Giữ bóng bằng lưng di chuyển ngang đến đích



Hình 3. Trò chơi Giữ bóng bằng lưng di chuyển ngang đến đích

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số lượng người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát. Tại vị trí xuất phát, hai HS đứng quay lưng vào nhau và dùng lưng giữ quả bóng (bóng đá hoặc bóng rổ).

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt hai HS dùng lưng giữ bóng và di chuyển ngang đến đích. Bóng rơi, nhặt bóng và thực hiện tiếp tại vị trí đó, hai HS tiếp theo chỉ xuất phát khi các HS phía trước đã vượt qua vạch đích. Sau khi vượt qua vạch đích đứng thành hàng dọc hướng về vạch xuất phát. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

– Tập từng nhịp kết hợp đếm nhịp to, rõ.

– Tập từ nhịp 1 đến nhịp 6, từ nhịp 7 đến nhịp 10, từ nhịp 1 đến nhịp 10. Yêu cầu từ chậm đến nhanh.

b) Luyện tập cặp đôi

– Luân phiên đếm nhịp (từ chậm đến nhanh) cho bạn luyện tập liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 10. Yêu cầu đúng tư thế, đúng hướng, đảm bảo tính liên tục.

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

c) Luyện tập nhóm

– Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập liên hoàn 10 nhịp. Yêu cầu từ chậm đến nhanh đảm bảo tính nhịp điệu.

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

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

d) Luyện tập chung cả lớp

Trò chơi bổ trợ khéo léo.

IV – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

(Hoạt động nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Thay đổi yêu cầu và đội hình luyện tập 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: Tại sao luyện tập bài thể dục liên hoàn có tác dụng rèn luyện tư thế? *(Bài tập luôn đòi hỏi khi thực hiện phải có sự chính xác về tầm, hướng của đầu, thân mình, tay và chân)*.

– 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.

– 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 Bài 1. Chủ đề – Chạy cự li ngắn (Mục C, trang 25).

Bài 2 Bài thể dục liên hoàn (từ nhịp 11 đến nhịp 20)

A – MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I – MỤC TIÊU

Tổ chức và hướng dẫn HS luyện tập từ nhịp 11 đến nhịp 20 bài thể dục liên hoàn.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

– 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.
– Sử dụng hình ảnh trực quan giới thiệu khái quát các động tác từ nhịp 11 đến nhịp 20.
– Đặt câu hỏi để thu hút sự chú ý của HS đối với nội dung học tập: Tăng tốc độ của nhịp đếm khi luyện tập bài thể dục liên hoàn có tác dụng gì? *(Nâng cao: Khả năng ghi nhớ động tác; mức độ thực hiện chính xác về tầm và hướng của đầu, thân mình, tay, chân; tính nhịp điệu khi phối hợp các cử động).*
– Nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.
– Tổ chức, hướng dẫn HS khởi động cơ thể.

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, liên hệ với những điều đã biết về bài 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 từ nhịp 11 đến nhịp 20 của bài thể dục liên hoàn:

– TTCB: Như nhịp 10.
– Nhịp 11. Thực hiện như nhịp 3 nhưng đổi chân, đổi hướng.
– Nhịp 12. Thực hiện như nhịp 4 nhưng đổi chân, đổi hướng.

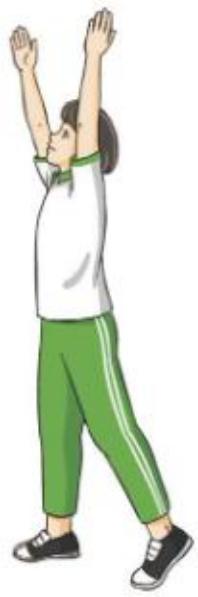
– Nhịp 13. Thực hiện như nhịp 5 nhưng đổi chân, đổi hướng.
– Nhịp 14. Thực hiện như nhịp 6 nhưng đổi chân, đổi hướng.
– Nhịp 15. Thực hiện như nhịp 7 nhưng đổi chân, đổi hướng.
– Nhịp 16. Thực hiện như nhịp 8 nhưng đổi chân, đổi hướng.
– Nhịp 17. Thực hiện như nhịp 9 nhưng đổi chân, đổi hướng.
– Nhịp 18. Chân trái đá sang ngang lên cao ngang hông, bàn chân duỗi thẳng.
– Nhịp 19. Chân trái hạ và tiếp đất bằng cả bàn chân, gối khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn lên chân trái, chân phải duỗi thẳng. Khoảng cách hai chân rộng hơn vai.
– Nhịp 20. Chân trái duỗi thẳng, trọng lượng cơ thể chuyển sang chân phải, chân phải khuỵu gối. Đồng thời hai tay đưa xuống dưới bắt chéo trước ngực, lên cao và dang ngang, bàn tay sấp.



Nhịp 10.



Nhịp 11.



Nhịp 12.



Nhịp 13.



Nhịp 14.



Nhịp 15.

Hình 1. Từ nhịp 11 đến nhịp 15 bài thể dục liên hoàn

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG



Nhịp 16.



Nhịp 17.



Nhịp 18.



Nhịp 19.



Nhịp 20.

Hình 2. Từ nhịp 16 đến nhịp 20 bài thể dục liên hoàn

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Chỉ dẫn HS tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– Chỉ dẫn 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 tranh ảnh, động tác mẫu và lắng nghe GV giới thiệu về nội dung, yêu cầu thực hiện 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, cặp đôi, 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 5 đến 6 nhịp trong mỗi lần thực hiện.

+ Tập liên hoàn từ nhịp 11 đến nhịp 20.

– Chỉ dẫn HS về tư thế và cách xác định phương hướng của các tư thế.

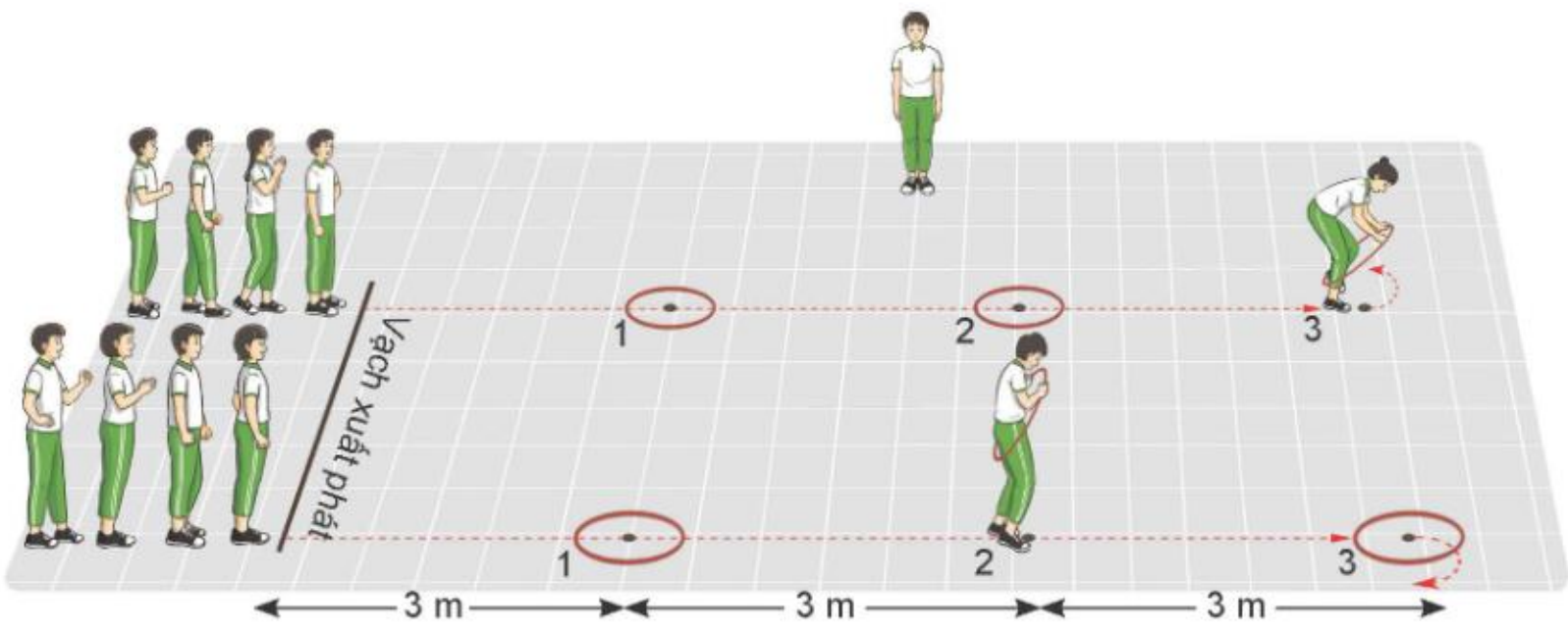
– Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp.

– 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

Đội nào nhanh hơn



Hình 3. Trò chơi Đội nào nhanh hơn

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

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

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, từng HS của mỗi đội lần lượt chạy đến các vị trí 1, 2, 3 ở trên sân, cầm vòng luồn qua người rồi đặt vòng vào vị trí cũ và chạy trở về vạch xuất phát đứng cuối hàng. HS tiếp theo chỉ được xuất phát khi HS thực hiện trước đã trở về vạch xuất phát. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

– Tập từng nhịp kết hợp đếm nhịp to, rõ.

– Tập từ nhịp 11 đến nhịp 16, từ nhịp 17 đến nhịp 20, từ nhịp 11 đến nhịp 20. Yêu cầu từ chậm đến nhanh.

b) Luyện tập cặp đôi

– Luân phiên đếm nhịp (từ chậm đến nhanh) cho bạn luyện tập liên hoàn từ nhịp 11 đến nhịp 20. Yêu cầu đúng tư thế, đúng hướng, đảm bảo tính liên tục.

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

c) Luyện tập nhóm

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

– Tập từ nhịp 11 – 20, yêu cầu từ chậm đến nhanh.

– Tập từ nhịp 1 – 20, yêu cầu từ chậm đến nhanh đảm bảo tính nhịp điệu.

d) Luyện tập chung cả lớp

Trò chơi bổ trợ khéo léo.

IV – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

(Hoạt động 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: Có thể lồng ghép tư thế, kĩ thuật động tác của các môn thể thao thành bài thể dục liên hoàn được hay không? *(Được)*.

– 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 RLTT.

C – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC TIẾT HỌC

(Hoạt động chung cả lớp)

Thực hiện tương tự như Bài 1. Chủ đề – Chạy cự li ngắn (Mục C, trang 25).

Bài 3 Bài thể dục liên hoàn (từ nhịp 21 đến nhịp 30)

A – MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I – MỤC TIÊU

Tổ chức và hướng dẫn HS luyện tập từ nhịp 21 đến nhịp 30, thực hiện liên hoàn 30 nhịp của bài tập.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

– 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: 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 giới thiệu khái quát về các động tác từ nhịp 21 đến nhịp 30.

– Đặt câu hỏi để thu hút sự chú ý của HS đối với nội dung học tập:

+ Có thể tự kiểm tra tư thế thực hiện các nhịp của bài thể dục liên hoàn được không? Bằng cách nào? *(Được, bằng cách kết hợp giữa quan sát với thực hiện chậm từng động tác hoặc dừng và giữ nguyên tư thế động tác để kiểm tra; đứng trước gương).*

+ Phải duy trì nhịp thở như thế nào khi luyện tập bài thể dục liên hoàn? *(Phải duy trì đều nhịp thở, không nhịn thở).*

– Nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.

– Tổ chức, hướng dẫn HS khởi động cơ thể.

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, liên hệ với những điều đã biết về các động tác của bài 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 tranh ảnh, động tác mẫu giới thiệu về cấu trúc, nhịp đếm, trình tự thực hiện từng cử động từ nhịp 21 đến nhịp 30 của bài thể dục liên hoàn:

– TTCB: Như nhịp 20.

– Nhịp 21. Chân phải duỗi thẳng thành tư thế đứng hai chân rộng hơn vai, thân trên gập ra trước, lưng thẳng, bàn tay sấp, đầu ngửa, mắt nhìn phía trước.

– Nhịp 22. Đầu và thân trên xoay sang trái, tay phải đưa xuống dưới sang trái, bàn tay chạm bàn chân trái, tay trái đưa lên cao.

– Nhịp 23. Đầu và thân trên xoay sang phải, tay trái đưa xuống dưới sang phải, bàn tay chạm bàn chân phải, tay phải đưa lên cao.

– Nhịp 24. Thân trên gập ra trước, hai tay dang ngang, bàn tay sấp và trở về nhịp 21.

– Nhịp 25. Chân trái thu về sát chân phải, ngồi ở tư thế hai tay chống trước bằng cả bàn tay, hai gót kiễng, đầu ngửa, mắt nhìn thẳng.

– Nhịp 26. Hai chân bật ra sau, tiếp đất bằng hai nửa trước bàn chân, thân người duỗi thẳng, đầu ngửa.

– Nhịp 27. Hai chân bật lên và đưa chân trái ra trước, gập ở khớp gối, tiếp đất ngang hông bằng nửa trước bàn chân.
– Nhịp 28. Hai chân bật lên, chân trái đưa ra sau, duỗi thẳng khớp gối, đồng thời chân phải đưa ra trước, gập ở khớp gối, tiếp đất bằng nửa trước bàn chân.
– Nhịp 29. Chân trái bật và thu về trước, trở về nhịp 25.
– Nhịp 30. Đứng lên trở về TTCB.



Nhịp 20.



Nhịp 21.



Nhịp 22.



Nhịp 23.



Nhịp 24.



Nhịp 25.



Nhịp 26.



Nhịp 27.



Nhịp 28.

Hình 1. Từ nhịp 21 đến nhịp 28 bài thể dục liên hoàn

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG



Nhịp 29.



Nhịp 30.

Hình 2. Từ nhịp 29 đến nhịp 30 bài thể dục liên hoàn

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Chỉ dẫn HS tự tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– Chỉ dẫn 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 tranh ảnh, động tác mẫu và lắng nghe GV giới thiệu về nội dung, yêu cầu thực hiện 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, cặp đôi, nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

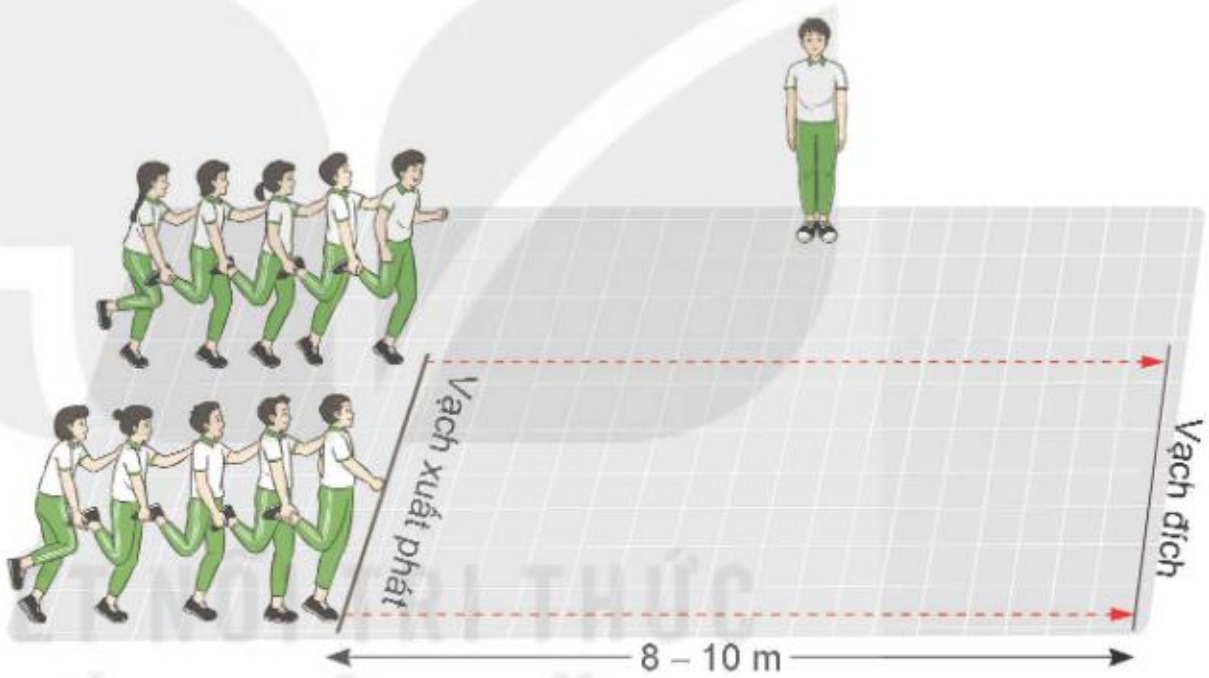
a) Tổ chức hoạt động luyện tập

– Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập:
  + Tập đếm nhịp to, rõ ràng.
  + Tập từng nhịp, phối hợp từ 5 nhịp đến 6 nhịp trong mỗi lần thực hiện.
  + Tập liên hoàn từ nhịp 21 đến nhịp 30.
  + Tập liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 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.
– Chỉ dẫn, đánh giá hoạt động luyện tập của HS.
– Chỉ 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

Lò cò tập thể

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vị trí xuất phát. HS phía sau đặt tay trái lên vai trái, tay phải cầm cổ chân phải của HS phía trước.



Hình 3. Trò chơi Lò cò tập thể

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, HS trong mỗi đội đồng loạt nhảy lò cò đến đích, đội có HS rời tay khỏi vai hoặc chân HS phía trước phải dừng lại, điều chỉnh tư thế và tiếp tục thực hiện. Đội có HS cuối hàng vượt qua vạch đích đầu tiên là đội thắng cuộc.

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

– Tập từng nhịp kết hợp đếm nhịp to, rõ.
– Tập từ nhịp 21 đến nhịp 24, từ nhịp 25 đến nhịp 30, từ nhịp 21 đến nhịp 30. Yêu cầu từ chậm đến nhanh.

b) Luyện tập cặp đôi

– Luân phiên đếm nhịp từ chậm đến nhanh cho bạn luyện tập liên hoàn từ nhịp 21 đến nhịp 30, yêu cầu đúng tư thế, đúng hướng, đảm bảo tính liên tục.
– Tự đánh giá và đánh giá kết quả luyện tập của bạn.

c) Luyện tập nhóm

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

– Tập từ nhịp 1 đến nhịp 10, từ nhịp 11 đến nhịp 20, yêu cầu từ chậm đến nhanh.

– Tập từ nhịp 1 đến nhịp 20, yêu cầu từ chậm đến nhanh.

– Tập từ nhịp 1 đến nhịp 30, yêu cầu từ chậm đến nhanh, đảm bảo tính nhịp điệu.

d) Luyện tập chung cả lớp

Trò chơi phát triển khéo léo.

IV – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

(Hoạt động 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.

– Gợi ý HS trả lời câu hỏi vận dụng trong SGK: Khi luyện tập bài thể dục liên hoàn em cần lưu ý những điểm gì? *(Hướng thực hiện các động tác; nhịp điệu, tốc độ và mức độ dùng sức khi thực hiện; tự đánh giá khả năng liên kết động tác, khả năng định hướng và nhịp điệu).*

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

+ Trên cơ sở bài thể dục liên hoàn đã học, HS có thể sáng tạo bài thể dục liên hoàn cho bản thân được hay không? *(Được).*

+ Có thể sử dụng các hoạt động trong đời sống hằng ngày để tạo ra một bài thể dục liên hoàn được hay không? *(Được).*

– Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học 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 động tác và trò chơi đã học để RLTT hằng ngày.

C – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC TIẾT HỌC

(Hoạt động chung cả lớp)

Thực hiện tương tự như Bài 1. Chủ đề – Chạy cự li ngắn (Mục C, trang 25).

PHẦN BA

THỂ THAO TỰ CHỌN

Chủ đề 1

CẦU LÔNG

A – CẤU TRÚC NỘI DUNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

I – CẤU TRÚC NỘI DUNG CHỦ ĐỀ

TT	Tên bài	Nội dung	Số tiết
1	Kĩ thuật phát cầu thuận tay	– Kĩ thuật phát cầu thuận tay. – Một số điều luật trong thi đấu cầu lông. – TCVĐ.	8
2	Kĩ thuật đánh cầu cao tay bên phải	– Bài tập bổ trợ. – Kĩ thuật đánh cầu cao tay bên phải. – Bài tập phối hợp. – TCVĐ.	8
3	Di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải	– Bài tập bổ trợ. – Di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải. – TCVĐ.	8

II – KẾ HOẠCH DẠY HỌC

TT	Tên bài	Kế hoạch dạy học		
		Tiết 1 – 8	Tiết 9 – 16	Tiết 17 – 24
1	Kĩ thuật phát cầu thuận tay	+		
2	Kĩ thuật đánh cầu cao tay bên phải		+	
3	Di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải			+

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

I – MỤC TIÊU

– Tiếp tục trang bị cho HS một số kiến thức, kĩ năng về cầu lông.

– Rèn luyện và phát triển thể lực, năng lực phối hợp vận động.

– Phát triển nhu cầu, thói quen thường xuyên tự RLTT.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

1. Kiến thức

– Biết mục đích, tác dụng một số bài tập kĩ thuật 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 của chủ đề.

– Biết cách phối hợp nhóm để thực hành các bài tập của chủ đề.

2. Kĩ năng

– Thực hiện được các bài tập theo yêu cầu về cấu trúc, trình tự và nhịp điệu.

– Có sự phát triển về 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

– Có sự phát triển về năng lực phối hợp vận động, cảm giác dùng sức khi thực hiện các bài tập.

– Có sự phát triển về thể lực chung và sức mạnh tay – ngực.

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

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Bài 1 Kĩ thuật phát cầu thuận tay

A – MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I – MỤC TIÊU

Tổ chức và hướng dẫn HS luyện tập kĩ thuật phát cầu thuận tay.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

– Kiến thức: Nhận biết được cấu trúc kĩ thuật phát cầu thuận tay, biết cách luyện tập và một số điều của luật thi đấu cầu lông.

– Kĩ năng: Thực hiện được kĩ thuật; vận dụng được một số điều của luật thi đấu cầu lông để luyện tập và thi đấu tập.

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

– Thái độ: Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để RLTT.

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 phát cầu thuận tay.

– Đặt câu hỏi để thu hút sự tập trung chú ý của HS đối với nội dung học tập:

+ Phát cầu thuận tay thường được sử dụng trong trường hợp nào? *(Thường được sử dụng khi phát cầu có đường cầu cao, xa về cuối sân).*

+ Luật Cầu lông có những quy định như thế nào về phát cầu? *(Đứng đúng ô phát cầu, chân không được chạm vạch giới hạn, điểm vợt chạm cầu không cao quá thắt lưng).*

– Nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.

– Tổ chức và hướng dẫn HS khởi động cơ thể.

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, nhận biết ban đầu về kĩ thuật phát cầu thuận 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)

1. Hoạt động của GV

a) Giới thiệu nội dung kiến thức mới

– Giới thiệu mục đích, tác dụng của kĩ thuật phát cầu thuận tay.

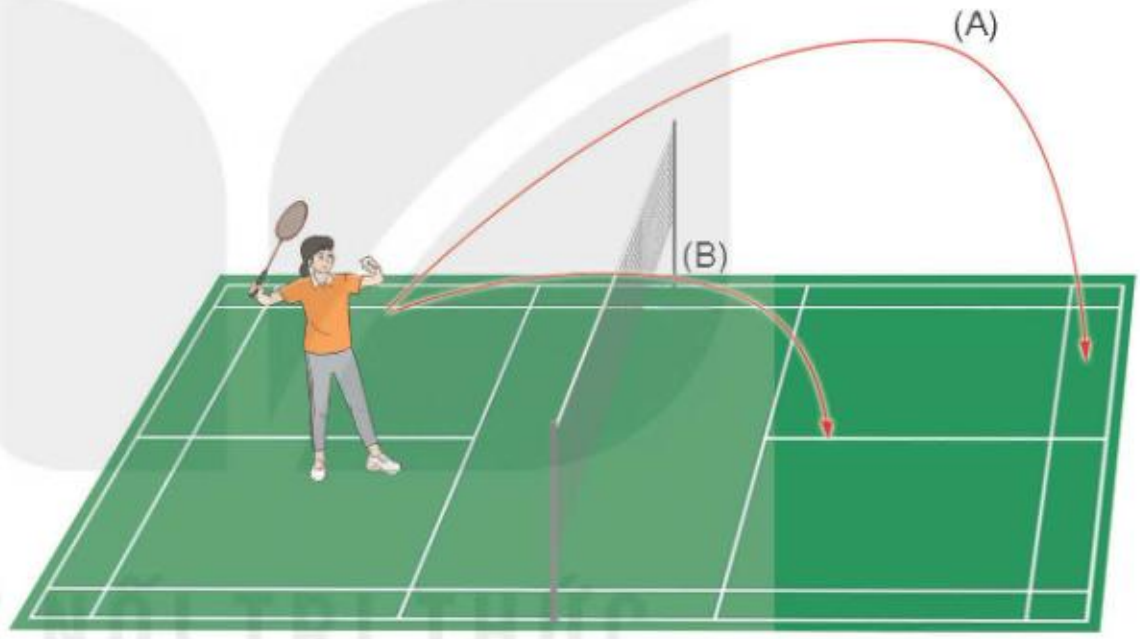
– Sử dụng tranh ảnh, động tác mẫu giới thiệu kĩ thuật phát cầu thuận tay và cách luyện tập:

- ***Kĩ thuật phát cầu thuận tay***

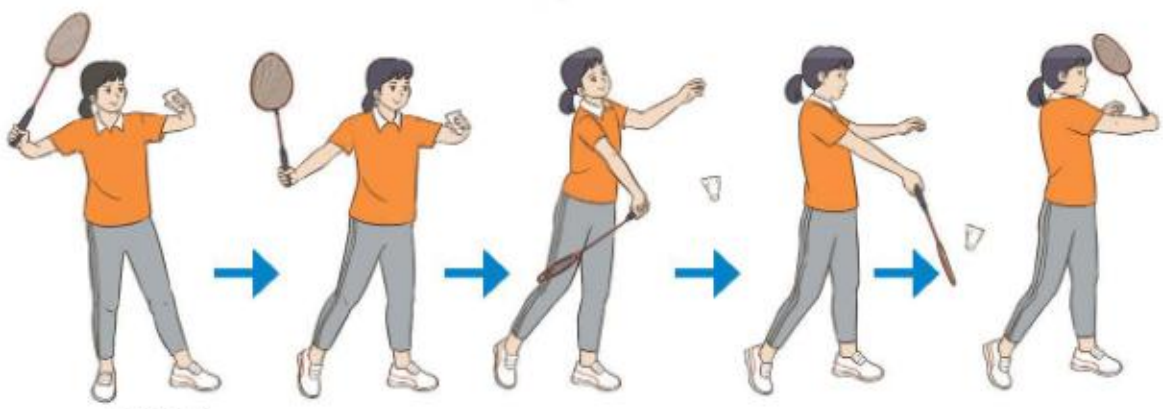
Các loại đường cầu bay trong không gian sau khi phát cầu (Hình 1).

Đường cầu cao xa (A): Đường cầu có vòng cung lên cao và điểm rơi ở cuối sân đối diện.

Đường cầu thấp gần (B): Đường cầu bay sát lưới và rơi vào vị trí gần đường giới hạn phát cầu gần.



Hình 1. Các loại đường cầu bay trong không gian sau khi phát cầu



Hình 2. Kĩ thuật phát cầu thuận tay

– TTCB: Đứng chân trái trước, chân phải sau, trọng lượng cơ thể dồn lên chân phải. Bàn chân trái thẳng hướng phát cầu, bàn chân phải chếch sang ngang, thân trên chếch với hướng phát cầu khoảng 45°. Tay trái cầm cầu ở phía trước, đối diện với vai phải, tay phải cầm vợt ở phía sau, đầu vợt hướng lên cao, ra trước.

– Thực hiện: Tay trái thả cầu, tay phải đưa nhanh vợt vòng từ trên xuống dưới, ra trước, tiếp xúc cầu ngang thắt lưng bên phải. Kết thúc, thân trên hướng ra trước, trọng lượng cơ thể dồn lên chân trước, chân sau tiếp đất bằng nửa trước bàn chân (Hình 2).

- ***Một số điều luật trong thi đấu cầu lông***

Hệ thống tính điểm:

– Một trận đấu sẽ thi đấu theo thể thức ba hiệp thắng hai.

– Bên nào ghi được 21 điểm trước sẽ thắng hiệp đó.

– Bên thắng một pha cầu sẽ ghi một điểm vào điểm số của mình.

– Nếu tỉ số là 20 đều, bên nào ghi trước 2 điểm cách biệt sẽ thắng hiệp đó.

– Nếu tỉ số là 29 đều, bên nào ghi điểm thứ 30 sẽ thắng hiệp đấu đó.

– Bên thắng hiệp đấu sẽ phát cầu trước ở hiệp kế tiếp.

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Chỉ dẫn HS thực hiện thử kĩ thuật theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– Chỉ dẫn HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

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

+ Phối hợp giữa tung cầu (hoặc thả cầu) và phát cầu chưa đúng thời điểm.

+ Sử dụng lực khi phát cầu chưa hợp lí.

+ Điểm tiếp xúc giữa vợt và cầu quá cao hoặc quá thấp.

+ Thiếu đồng bộ giữa xác định điểm rơi và hướng phát lực khi 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, cặp đôi, nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

a) Tổ chức hoạt động luyện tập

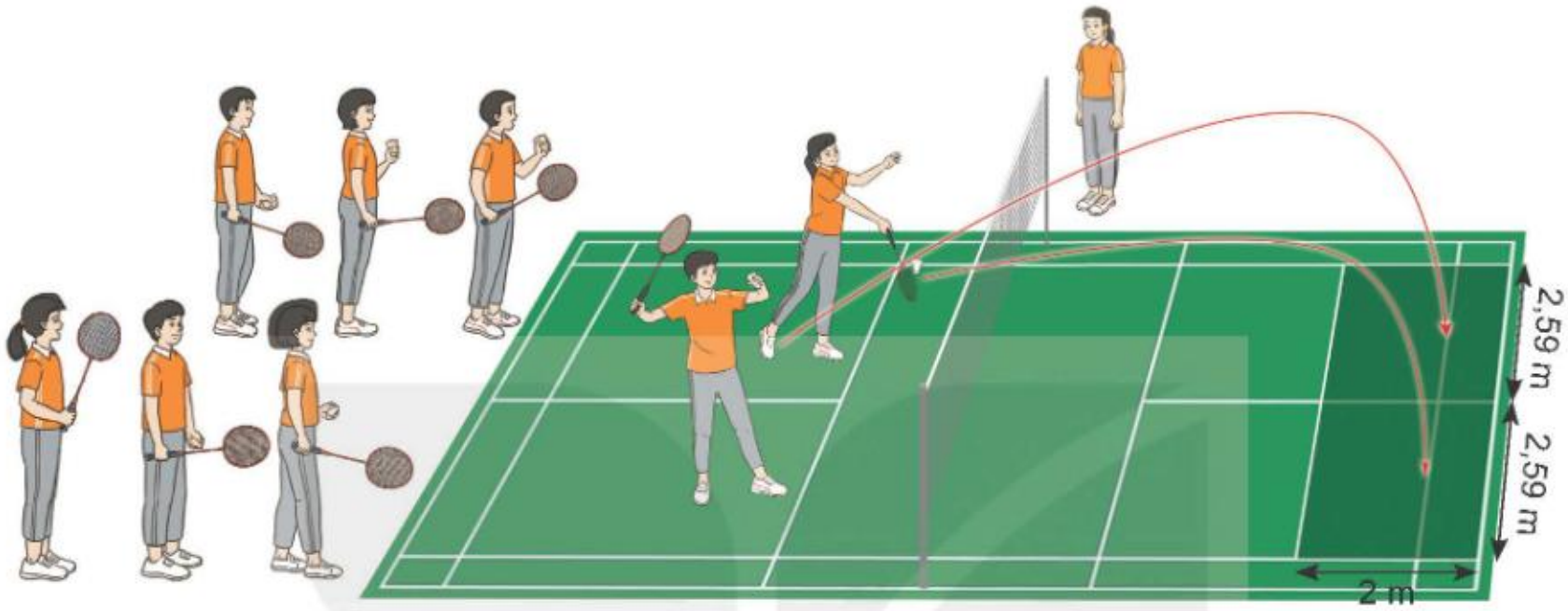
– Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.

– Hướng dẫn trình tự luyện tập kĩ thuật phát cầu thuận tay: Từ không cầu đến có cầu, từ nhẹ đến mạnh; phối hợp giữa phát cầu và đỡ cầu.

– Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp.
– Chỉ dẫn, đánh giá hoạt động luyện tập của HS.
– Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện kĩ thuật phát cầu thuận tay.

b) Tổ chức TCVĐ

Thi phát cầu trúng đích



Hình 3. Trò chơi Thi phát cầu trúng đích

– Mục đích: Rèn luyện năng lực phối hợp vận động.
– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số lượng người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau khu vực phát cầu.
– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội phát cầu thuận tay chéo sân vào ô cuối sân đối diện; mỗi lượt, mỗi HS chỉ phát cầu một lần. Kết thúc, đội có số lần phát cầu vào ô nhiều hơn là đội thắng cuộc.

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

– Tập không cầu: Mô phỏng tư thế chuẩn bị và động tác thả cầu, phát cầu thuận tay.
– Tập với cầu: Phát cầu thuận tay từ gần đến xa.

b) Luyện tập cặp đôi

– Luân phiên giúp bạn luyện tập:
  + Phát cầu thuận tay (đường cầu cao xa) chéo sân cho bạn đón, giữ cầu và phát trở lại.
  + Phát cầu thuận tay (đường cầu cao xa) và đỡ phát cầu bằng kĩ thuật đánh cầu thấp tay với đường cầu rơi gần lưới.
– Tự đánh giá và đánh giá kết quả luyện tập của bạn.

c) Luyện tập nhóm

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

– Lần lượt từng bạn của mỗi nhóm đứng vào ô phát cầu và phát cầu thuận tay (đường cầu cao xa) chéo vào cuối sân đối diện.

– Hai nhóm luân phiên luyện tập phát cầu thuận tay (đường cầu cao xa) và đỡ phát cầu bằng kĩ thuật đánh cầu thấp tay.

d) Luyện tập chung cả lớp

Tổ chức HS thực hiện TCVĐ.

IV – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

(Hoạt động nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Tổ chức luyện tập theo hướng tăng dần yêu cầu về độ chính xác thực hiện kĩ thuật phát cầu, điểm rơi của cầu.

– Gợi ý HS trả lời câu hỏi vận dụng trong SGK: Khi luyện tập kĩ thuật phát cầu thuận tay em cần lưu ý những điểm gì? *(TTCB; hướng chuyển động của tay và vợt; điểm và tầm tiếp xúc của vợt với cầu; tính nhịp điệu giữa tung cầu và vung tay phát cầu).*

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

+ Phát cầu thuận tay thường được thực hiện ở vị trí nào trong ô phát cầu? *(Giữa hoặc cuối ô phát cầu).*

+ Phát cầu có thể tạo ra ưu thế gì khi thi đấu? *(Hạn chế khả năng tấn công của đội bạn ngay khi đỡ phát cầu, buộc đội bạn phải đỡ phát cầu vào vị trí đã dự định, tạo cơ hội tấn công cho mình ngay sau khi đội bạn đỡ phát cầu).*

– Hướng dẫn HS tự luyện tập và phối hợp với bạn luyện tập phát cầu thuận 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 thuận tay 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 Bài 1. Chủ đề – Chạy cự li ngắn (Mục C, trang 25).

Bài 2 Kĩ thuật đánh cầu cao tay bên phải

A – MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I – MỤC TIÊU

Tổ chức và hướng dẫn HS luyện tập kĩ thuật đánh cầu cao tay bên phải.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Kiến thức: Nhận biết được cấu trúc kĩ thuật đánh cầu cao tay bên phải, biết cách luyện tập các bài tập phối hợp.

– Kĩ năng: Thực hiện được kĩ thuật và xử lí được một số tình huống khi phối hợp với đồng đội.

– Tích cực vận động thân thể và thường xuyên luyện tập TDTT.

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

– Thái độ: Tích cực vận động thân thể, có thói quen thường xuyên luyện tập TDTT.

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 đánh cầu cao tay bên phải.

– Đặt câu hỏi để thu hút sự tập trung chú ý của HS đối với nội dung học tập:

+ Thế nào là đánh cầu cao tay bên phải? *(Là đánh cầu trên cao về phía tay thuận).*

+ Đánh cầu cao tay bên phải có những điểm khác biệt gì so với đánh cầu thấp tay? *(Đánh cầu cao tay bên phải thường có đường cầu nhanh, mạnh hơn đánh cầu thấp tay; thường được sử dụng để khắc phục hoặc xử lí các đường cầu cao sâu của đối phương).*

+ Ưu thế khi đánh cầu cao tay bên phải là gì? *(Phát huy được sức mạnh của tay, vai để tạo ra đường cầu nhanh, mạnh).*

– 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 các khớp và khởi động chuyên môn.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh trực quan, nhận biết ban đầu về hoạt động đánh cầu cao tay bên phải, 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)

1. Hoạt động của GV

a) Giới thiệu nội dung kiến thức mới

– Giới thiệu mục đích, tác dụng của kĩ thuật đánh cầu cao tay bên phải.

– Sử dụng tranh ảnh, động tác mẫu giới thiệu về kĩ thuật đánh cầu cao tay bên phải và cách luyện tập:

- ***Bài tập bổ trợ***

Kéo dây cao su bằng một tay trên cao

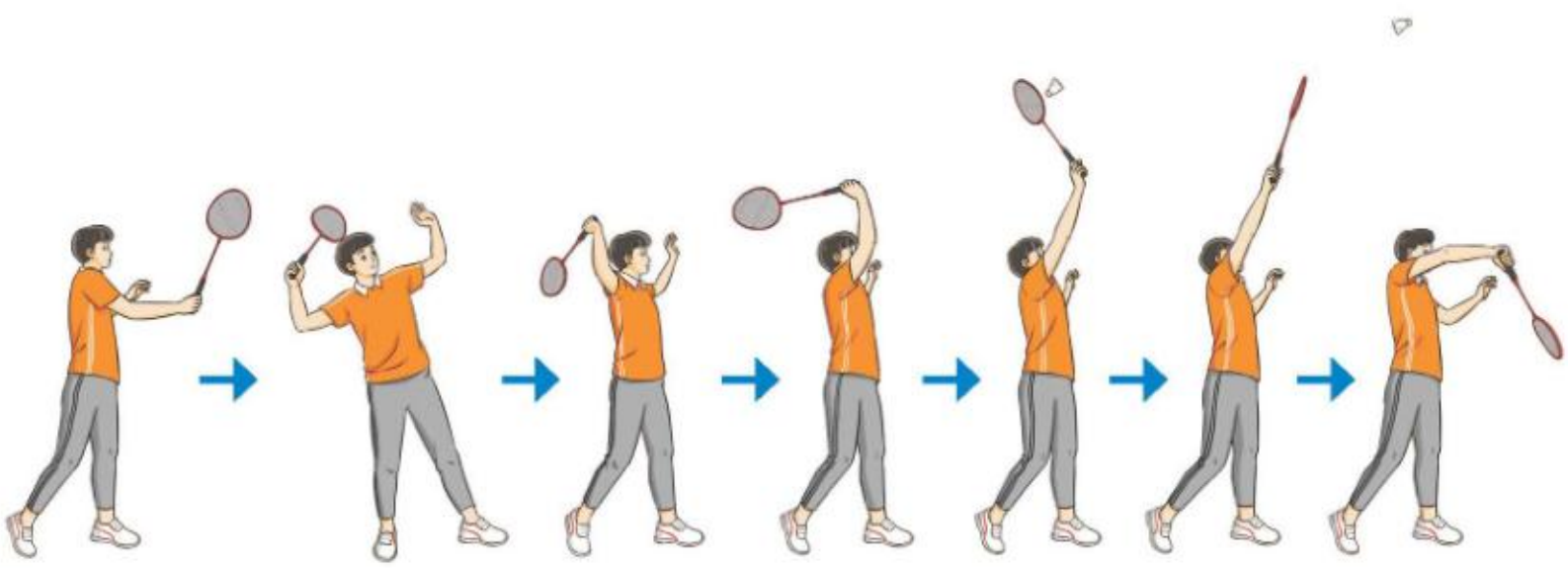
+ TTCB: Đứng chân trái trước, chân phải sau; chân trái tiếp đất bằng cả bàn chân, chân phải kiễng gót, trọng lượng cơ thể dồn lên chân trái. Tay phải cầm đầu dây cao su ở trên cao, sau đầu.

+ Thực hiện: Tay phải duỗi thẳng, liên tục kéo căng dây cao su theo hướng từ sau ra trước, lên cao.



Hình 1. Kéo dây cao su bằng một tay trên cao

- ***Kĩ thuật đánh cầu cao tay bên phải***



TTCB

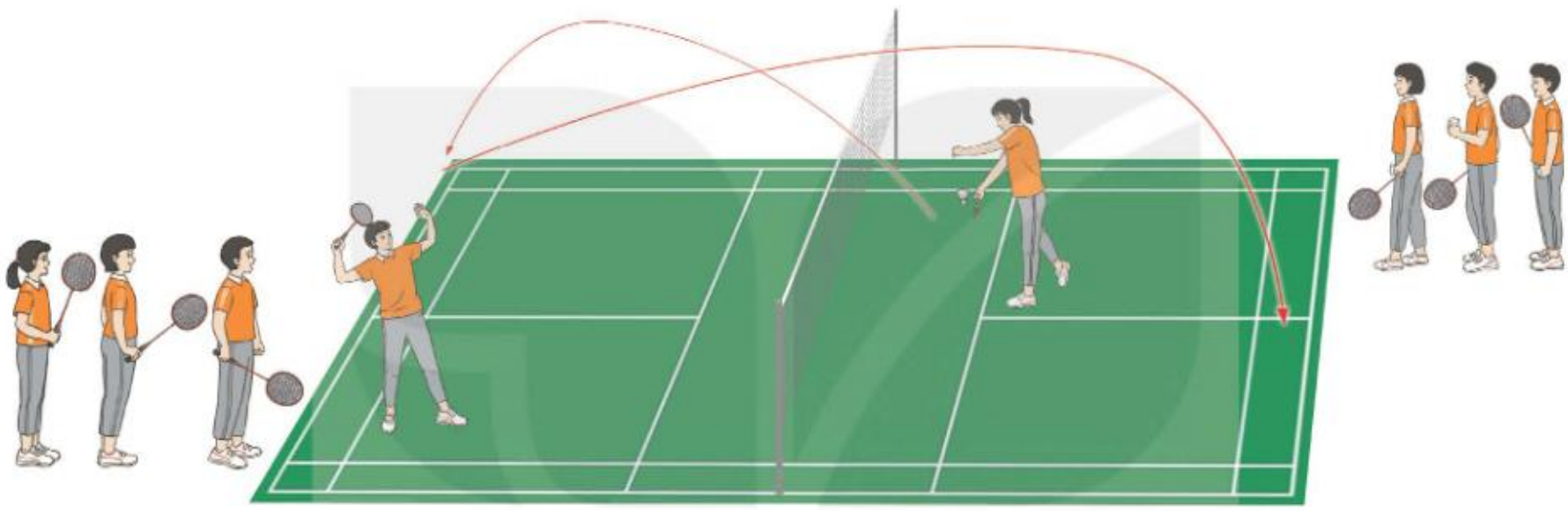
Hình 2. Kĩ thuật đánh cầu cao tay bên phải

– TTCB: 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.

– Thực hiện: Chuyển trọng lượng cơ thể lên chân phải, đồng thời tay phải đưa vợt từ trước lên cao, ra sau. Sau đó xoay thân trên hướng ra trước để chuyển trọng lượng cơ thể lên chân trước, chân phải chạm đất bằng nửa bàn chân. Tay phải đưa vợt từ sau lên cao để đánh cầu. Khi vợt tiếp xúc cầu, tay duỗi thẳng ở trên cao, chếch bên phải. Kết thúc, dừng vợt ở phía trước và trở về TTCB.

- ***Bài tập phối hợp***

Phối hợp phát cầu và đỡ phát cầu bằng kĩ thuật đánh cầu cao tay bên phải:



Hình 3. Phối hợp phát cầu và đánh cầu cao tay bên phải

– Chuẩn bị: Hai bạn đứng ở TTCB phát cầu và đỡ phát cầu trên đường chéo của sân.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn vào sân, thực hiện phát cầu chéo về cuối sân (đường cầu cao xa) để bạn đỡ phát cầu bằng kĩ thuật đánh cầu cao tay bên phải.

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Chỉ dẫn HS thực hiện thử kĩ thuật theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– Chỉ dẫn 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 tiếp xúc giữa vợt và cầu không đúng tầm, không đúng hướng.

+ Mặt vợt bị lệch hướng đánh cầu khi đưa từ sau ra trước, lên trên.

+ Phối hợp giữa hoạt động của tay và thân người không đồng bộ khi đánh cầu.

+ Không chuyển trọng lượng cơ thể từ chân sau ra chân trước khi đánh cầu.

+ Chưa phát huy được lực của cánh tay khi đánh cầu.

2. Hoạt động của HS

– Quan sát tranh 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, cặp đôi, 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:

+ Đánh cầu cao tay bên phải không cầu.

+ Đánh với quả cầu treo.

+ HS tung cầu, phát cầu cho nhau luyện tập đánh cầu cao tay từng quả.

+ Đánh cầu qua lại bằng kĩ thuật đánh cầu cao tay bên phải.

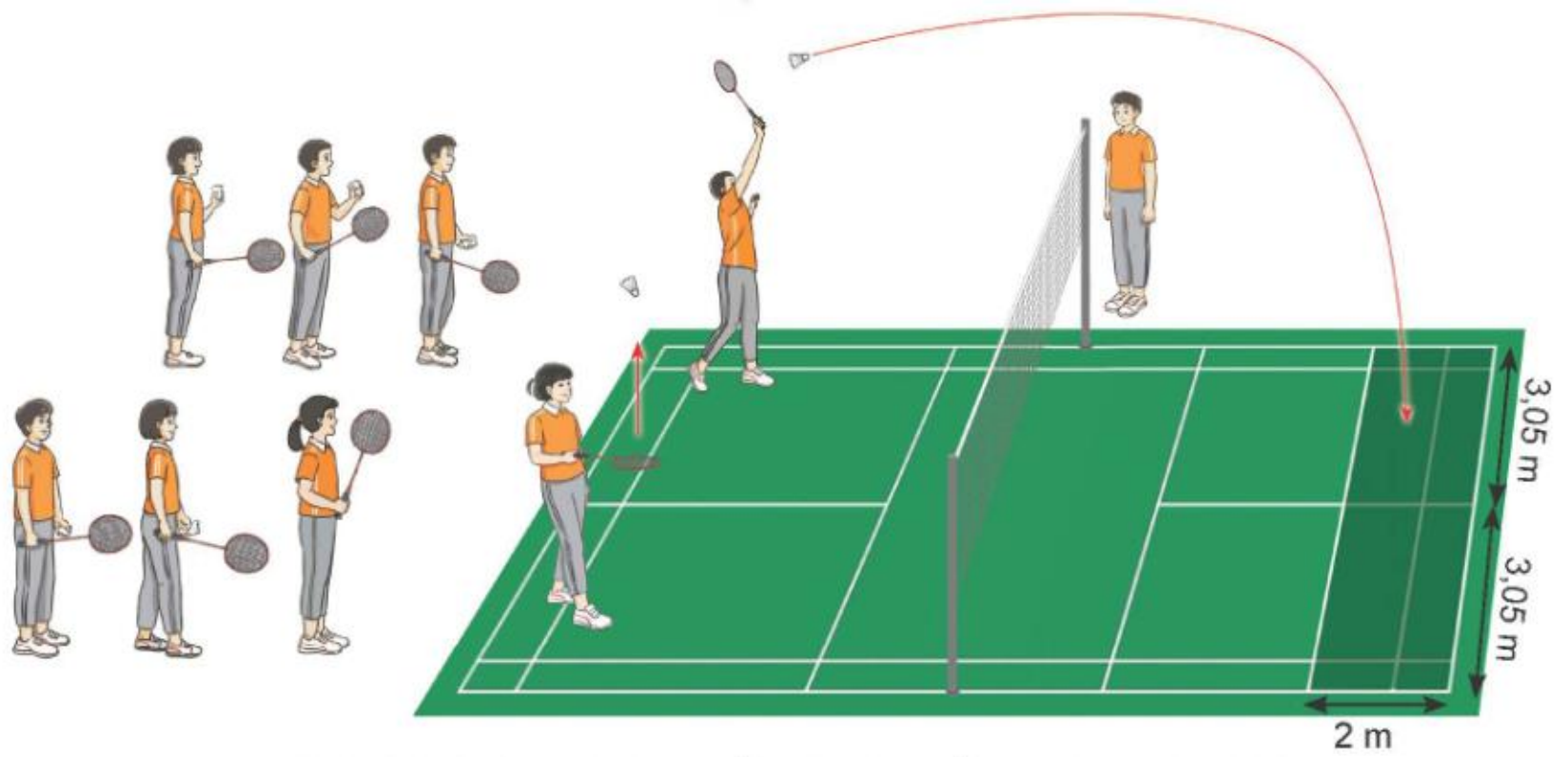
– Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp.

– Chỉ dẫn, đánh giá hoạt động luyện tập của HS.

– Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi luyện tập đánh cầu cao tay bên phải.

b) Tổ chức TCVĐ

Thi tâng cầu và đánh cầu cao tay bên phải



Hình 4. Trò chơi Thi tâng cầu và đánh cầu cao tay bên phải

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

– Mục đích: Rèn luyện năng lực phối hợp vận động.

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số lượng người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch cuối sân.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội vào sân tâng cầu lên cao 2 (hoặc 3, 4,...) lần và đánh cầu cao tay bên phải vào ô cuối sân đối diện, tâng cầu rơi thì thực hiện lại. Mỗi lượt chơi, mỗi HS chỉ đánh cầu một lần, đội có số bạn đánh cầu vào ô nhiều hơn là đội thắng cuộc.

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

– Tập không cầu: Đứng tại chỗ mô phỏng kĩ thuật đánh cầu cao tay bên phải từ chậm tới nhanh.

– Tập với cầu: Đứng tại chỗ đánh cầu cao tay bên phải với quả cầu treo.

b) Luyện tập cặp đôi

– Luân phiên giúp bạn luyện tập:

+ Phát cầu (đường cầu cao xa) để bạn luyện tập đánh cầu cao tay bên phải.

+ Di chuyển ngang ở cuối sân, phối hợp đánh cầu qua lại bằng kĩ thuật đánh cầu cao tay bên phải.

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

c) Luyện tập nhóm

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

– Lần lượt từng bạn thực hiện kĩ thuật đánh cầu cao tay bên phải từ đường cầu do bạn tung đến.

– Lần lượt từng bạn của mỗi nhóm phát cầu về cuối sân để bạn đỡ cầu bằng kĩ thuật đánh cầu cao tay bên phải (luân phiên đổi nội dung luyện tập giữa hai nhóm).

d) Luyện tập chung cả lớp

Tổ chức HS thực hiện TCVĐ.

IV – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

(Hoạt động nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Tổ chức luyện tập theo hướng: Tăng lực đánh cầu, tăng mức độ chính xác về điểm rơi của cầu; phối hợp di chuyển sang ngang và tiến lùi đánh cầu; đánh cầu có điểm rơi chếch sang phải, sang trái.

– Gợi ý HS trả lời câu hỏi vận dụng trong SGK: Em hãy nêu sự khác nhau giữa kĩ thuật đánh cầu cao tay bên phải và kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải. *(Khác nhau về điểm tiếp xúc giữa vợt và cầu; khác nhau về đường chuyển động của tay và vợt khi đánh cầu; khác nhau về khả năng phát lực khi đánh cầu).*

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

  + Đánh cầu cao tay bên phải có thể vận dụng đạt hiệu quả cao trong tình huống nào? *(Đập cầu).*

  + Đánh cầu cao tay bên phải thường được sử dụng ở vị trí nào trên sân khi luyện tập và thi đấu? *(Ở cuối sân về phía tay thuận).*

– Hướng dẫn HS sử dụng kĩ thuật đánh cầu cao tay bên phải để luyện tập và vui chơi cùng các bạn.

– Hướng dẫn HS vận dụng kiến thức đã học để tự đánh giá kết quả luyện tập kĩ thuật đánh cầu cao tay bên phải.

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 cao tay bên phải để cùng bạn RLTT.

– 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 Bài 1. Chủ đề – Chạy cự li ngắn (Mục C, trang 25).

Bài 3 Di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải

A – MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I – MỤC TIÊU

Tổ chức và hướng dẫn HS luyện tập phối hợp di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Kiến thức: Nhận biết được nội dung, yêu cầu phối hợp di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải, biết cách luyện tập và một số điều của luật thi đấu cầu lông.

– Kĩ năng: Thực hiện được bài tập bổ trợ; phối hợp được giữa di chuyển ngang và đánh cầu cao tay bên phải.
– Thể lực: Có sự phát triển về thể lực chung, sức mạnh tay ngực, năng lực liên kết vận động và năng lực định hướng.
– 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 về phối hợp di chuyển ngang và đánh cầu cao tay bên phải.
– Đặt câu hỏi để thu hút sự tập trung chú ý của HS đối với nội dung học tập:
  + Kể tên các loại hình di chuyển đã học trong luyện tập và thi đấu cầu lông.
  + Hãy nêu tác dụng của di chuyển ngang trong thực hành kĩ thuật đánh cầu cao tay bên phải. *(Mở rộng phạm vi sử dụng kĩ thuật đánh cầu cao tay theo chiều ngang của sân).*
– Nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.
– Tổ chức và hướng dẫn HS khởi động cơ thể.

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, nhận biết ban đầu về phối hợp di chuyển và đánh cầu cao tay bên phải.
– 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 phối hợp di chuyển ngang và đánh cầu cao tay bên phải.

– Sử dụng tranh ảnh, động tác mẫu giới thiệu về phối hợp di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải và cách luyện tập:

- ***Bài tập bổ trợ***

– Tại chỗ bật nhảy luân phiên tách, chụm chân:

+ TTCB: Đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay co tự nhiên ở khớp khuỷu, mắt nhìn thẳng phía trước.

+ Thực hiện: Bật nhảy lên cao tách hai chân sang ngang, thành tư thế đứng hai chân rộng hơn vai, nửa trước bàn chân tiếp đất, hai gối khuỵu. Sau đó bật nhảy lên cao chụm chân, tiếp đất ở tư thế hai bàn chân đặt gần nhau với khoảng cách 5 – 10 cm.

Luân phiên lặp lại động tác thành tại chỗ bật nhảy tách, chụm chân:

– Tại chỗ bật nhảy luân phiên đổi chân trước, sau:

+ TTCB: Đứng hai chân hẹp hơn vai, thân trên thẳng, hai tay co tự nhiên.

+ Thực hiện: Bật nhảy lên cao đưa một chân ra trước, một chân ra sau thành tư thế đứng chân trước chân sau, nửa trước bàn chân tiếp đất, hai gối khuỵu, hai tay ở tư thế tay trước tay sau ngược với hướng của chân cùng bên.

Luân phiên lặp lại động tác thành tại chỗ bật nhảy đổi chân trước, sau.

- ***Di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải***



Hình 1. Di chuyển ngang sang phải đánh cầu cao tay bên phải



Hình 2. Di chuyển ngang sang trái đánh cầu cao tay bên phải

– TTCB: Đứng hai chân rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, thân người ngả ra trước, tay cầm vợt ở phía trước.

– Thực hiện:

+ Di chuyển ngang sang phải đánh cầu cao tay bên phải: Chân trái bước về sát chân phải, khi chân trái chạm đất, chân phải bước nhanh sang phải một bước.

Tay phải cầm vợt đưa từ trước sang phải lên cao, hướng vợt ra sau và đưa vợt thực hiện đánh cầu cao tay bên phải. Kết thúc, trở về TTCB.

+ Di chuyển ngang sang trái đánh cầu cao tay bên phải: Thực hiện như di chuyển ngang sang phải đánh cầu cao tay bên phải nhưng đổi bên.

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Chỉ dẫn HS thực hiện thử kĩ thuật theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– Chỉ dẫn HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

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

+ Thực hiện bước di chuyển không đúng kĩ thuật (bước chân sai hướng, sai thứ tự).

+ Di chuyển không đúng thời điểm cầu rơi.

+ Vị trí đến sau khi di chuyển không thuận lợi để đánh cầu.

+ Quá trình di chuyển không đồng thời đưa vợt về TTCB đánh cầu.

2. Hoạt động của HS

– Quan sát tranh 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, cặp đôi, 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:

+ Mô phỏng phối hợp di chuyển và đánh cầu cao tay bên phải.

+ Phối hợp di chuyển đánh cầu cao tay bên phải với cầu treo.

+ Phối hợp phát cầu và đánh cầu giữa hai HS.

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

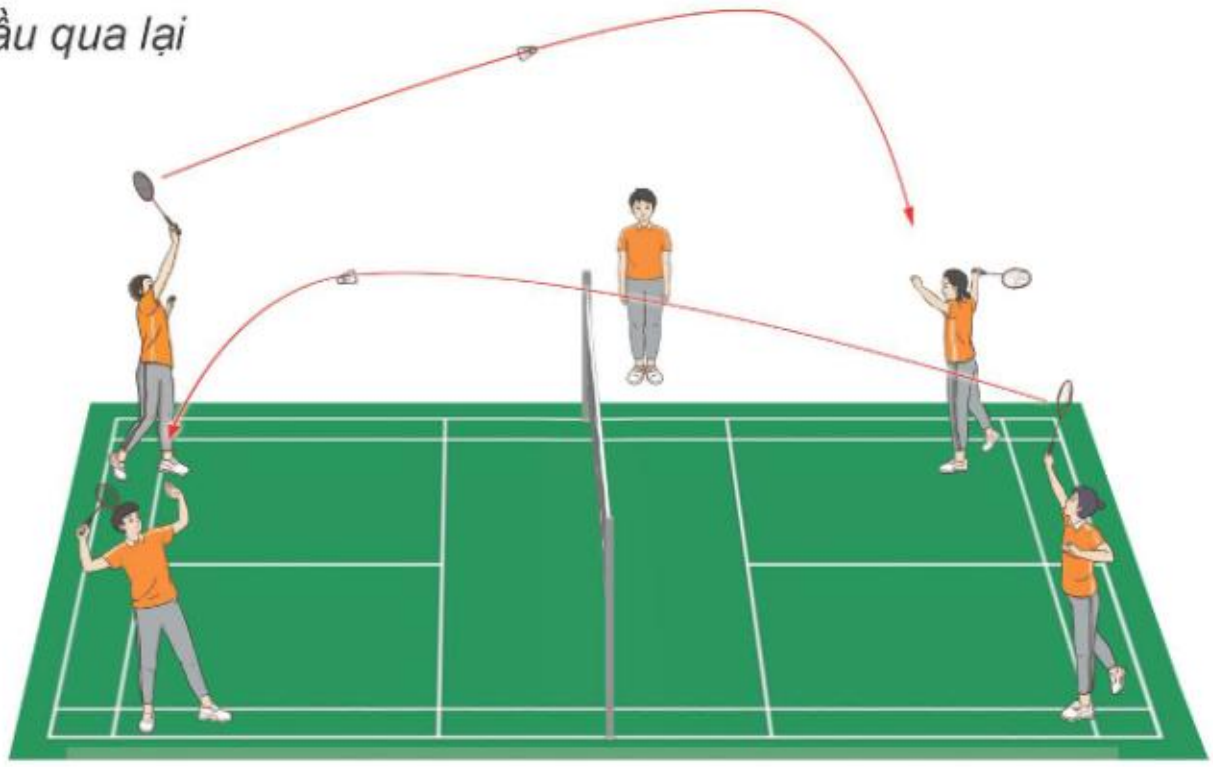
– Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS.

– Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện kĩ thuật phát cầu trái tay.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

b) Tổ chức TCVĐ

Thi đánh cầu qua lại



Hình 3. Trò chơi Thi đánh cầu qua lại

– Mục đích: Rèn luyện năng lực phối hợp vận động.

– Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều cặp đôi, mỗi cặp đôi đứng đối diện qua lưới.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, các cặp đôi đồng thời đánh cầu qua lại bằng kĩ thuật đánh cầu cao tay bên phải, lượt chơi kết thúc khi để cầu chạm đất. Kết thúc, cặp đôi có số lần đánh cầu qua lại nhiều nhất bằng kĩ thuật đánh cầu cao tay bên phải là cặp đôi thắng cuộc.

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

– Tập không cầu: Di chuyển ngang sang phải, ngang sang trái thực hiện động tác đánh cầu cao tay bên phải.

– Tập có cầu: Di chuyển ngang sang phải đánh cầu cao tay bên phải (cầu treo), sau đó di chuyển ngang sang trái thực hiện động tác đánh cầu cao tay bên phải (không cầu).

b) Luyện tập cặp đôi

– Luân phiên giúp bạn luyện tập: Phát cầu (đường cầu cao xa) sang hai góc cuối sân cho bạn luyện tập di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải từ cuối sân.

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

c) Luyện tập nhóm

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

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

– Lần lượt từng bạn của nhóm thực hiện di chuyển ngang sang phải, sang trái đánh cầu cao tay bên phải do hai bạn tung đến (một bạn tung bên phải, một bạn tung bên trái).

– Lần lượt từng bạn của nhóm thực hiện di chuyển ngang sang phải, sang trái đánh cầu cao tay bên phải do một bạn phát cầu đến.

d) Luyện tập chung cả lớp

Tổ chức HS thực hiện TCVĐ.

IV – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

(Hoạt động nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Tổ chức luyện tập theo hướng tăng yêu cầu: Về tốc độ di chuyển (từ chậm đến nhanh, từ đánh cầu gần đến đánh cầu xa), về độ chính xác của điểm cầu rơi.

– Gợi ý HS trả lời câu hỏi vận dụng trong SGK: Em hãy cho biết, di chuyển ngang có thể phối hợp với những kĩ thuật đánh cầu nào? *(Có thể phối hợp với kĩ thuật đánh cầu cao tay, thấp tay).*

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

+ Tốc độ di chuyển ngang cần phù hợp với yếu tố nào khi đánh cầu cao tay bên phải? *(Phù hợp với tốc độ của cầu, khoảng cách giữa cơ thể với vị trí dự định đánh cầu).*

+ Độ dài bước di chuyển ngang phụ thuộc vào yếu tố nào khi đánh cầu cao tay bên phải? *(Khoảng cách giữa cơ thể và điểm dự định đánh cầu).*

– Hướng dẫn HS tự luyện tập phối hợp di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải.

– 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 các bài tập đã học để 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 Bài 1. Chủ đề – Chạy cự li ngắn (Mục C, trang 25).

Chủ đề 2

BÓNG ĐÁ

A – CẤU TRÚC NỘI DUNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

I – CẤU TRÚC NỘI DUNG CHỦ ĐỀ

TT	Tên bài	Nội dung	Số tiết
1	Kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân	– Bài tập bổ trợ. – Kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân. – Bài tập phối hợp đồng đội. – TCVĐ.	8
2	Kĩ thuật dừng bóng lăn bằng mu giữa bàn chân	– Bài tập bổ trợ. – Kĩ thuật dừng bóng lăn bằng mu giữa bàn chân. – Một số điều luật trong thi đấu bóng đá. – TCVĐ.	8
3	Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu trong bàn chân	– Bài tập bổ trợ. – Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu trong bàn chân. – TCVĐ.	8

II – KẾ HOẠCH DẠY HỌC

TT	Tên bài	Kế hoạch dạy học		
		Tiết 1 – 8	Tiết 9 – 16	Tiết 17 – 24
1	Kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân	+		
2	Kĩ thuật dừng bóng lăn bằng mu giữa bàn chân		+	
3	Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu trong bàn chân			+

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

I – MỤC TIÊU

– Tiếp tục trang bị cho HS một số kiến thức, kĩ năng về bóng đá.
– Rèn luyện và phát triển thể lực, năng lực phối hợp vận động.
– Phát triển nhu cầu, thói quen thường xuyên tự RLTT.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Kiến thức

– Biết mục đích, tác dụng của một số bài tập kĩ thuật trong 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 của chủ đề.
– Biết cách phối hợp nhóm để luyện tập.

2. Kĩ năng

– Thực hiện được các bài tập theo yêu cầu về cấu trúc, trình tự và nhịp điệu.
– Có sự phát triển về 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

– Có sự phát triển về năng lực phối hợp vận động, cảm giác dùng sức khi thực hiện các bài tập vận động.
– Có sự phát triển về thể lực chung, sức mạnh tốc độ, sức mạnh chi dưới.

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

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

Bài 1 Kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân

A – MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I – MỤC TIÊU

Tổ chức và hướng dẫn HS luyện tập kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân, luyện tập các bài tập phối hợp.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

– Kiến thức: Nhận biết được cấu trúc kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân; biết cách xử lí một số tình huống khi phối hợp đồng đội và cách luyện tập.

– Kĩ năng: Thực hiện được kĩ thuật đá bóng bằng mu trong và bài tập phối hợp đồng đội.
– Thể lực: Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động và sức mạnh.
– Thái độ: Chủ động phòng tránh chấn thương trong luyện tập, tích cực học hỏi và giúp đỡ 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 kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân và bài tập phối hợp đồng đội.
– Đặt câu hỏi để thu hút sự tập trung chú ý của HS đối với nội dung học tập:
  + Để thực hiện đúng một loại kĩ thuật đá bóng nào đó, người tập cần thực hiện chính xác những yếu tố nào? *(Hướng chạy đà, vị trí đặt chân trụ, hướng vung chân đá bóng, vị trí tiếp xúc giữa chân và bóng).*
  + Vì sao khi luyện tập và thi đấu, người tập thường sử dụng chân thuận để đá bóng? *(Vì chân thuận thường có sức mạnh và mức độ khéo léo cao hơn so với chân không thuận).*
– Nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.
– Tổ chức và hướng dẫn HS khởi động cơ thể.

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, liên hệ với những điều đã biết về kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân, về bài tập phối hợp đồng đội.
– 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 mu trong bàn chân, của bài tập phối hợp đồng đội.

– Sử dụng tranh ảnh, động tác mẫu giới thiệu cấu trúc các giai đoạn và cách luyện tập bài tập bổ trợ, kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân và bài tập phối hợp đồng đội:

- ***Bài tập bổ trợ***

– TTCB: Đứng hai chân hẹp hơn vai, hai tay cầm bóng trước ngực.

– Thực hiện: Thả bóng cách thân người 20 – 30 cm. Khi bóng rơi xuống, nâng đùi vuông góc với thân người và tiếp xúc bóng bằng mặt trên của phần giữa đùi. Kết hợp lực nâng của đùi và lực nẩy của bóng để có đường bóng nẩy lên cao khoảng 40 – 50 cm. Liên tục lặp lại động tác bằng một chân hoặc luân phiên hai chân thành động tác tâng bóng bằng đùi.

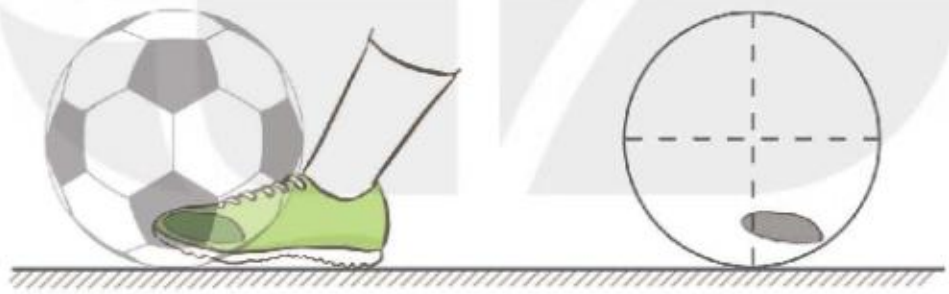


TTCB

Hình 1. Tâng bóng bằng đùi

- ***Kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân***

Vị trí mu trong bàn chân và vị trí tiếp xúc bóng:

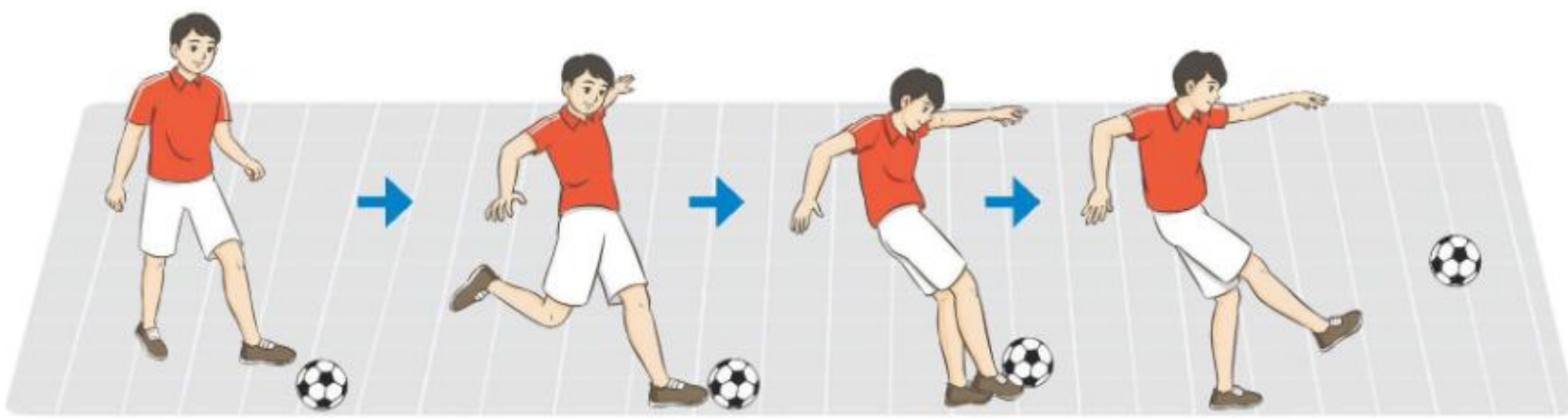


a) b)

Hình 2. Vị trí mu trong bàn chân và vị trí tiếp xúc bóng

Mu trong bàn chân: Phần từ ngón cái tới phía trước mắt cá trong của mu bàn chân (Hình 2a). Vị trí tiếp xúc bóng: Phía sau, chếch bên dưới bóng (Hình 2b).

– Tại chỗ đá bóng bằng mu trong bàn chân:

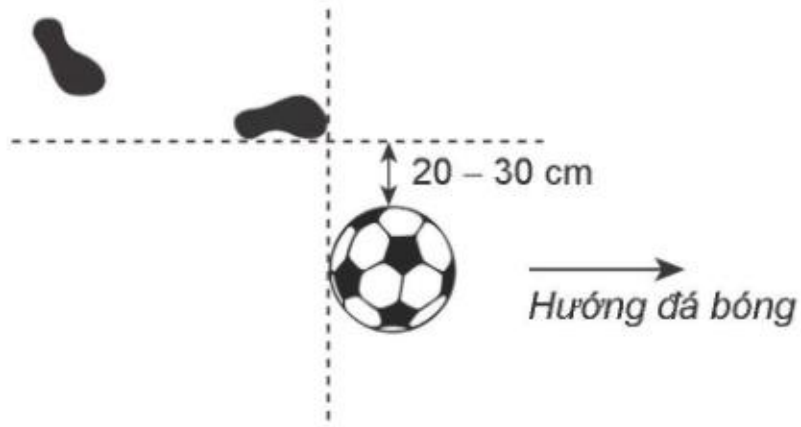


Đặt chân trụ Vung chân đá bóng Đá bóng Kết thúc

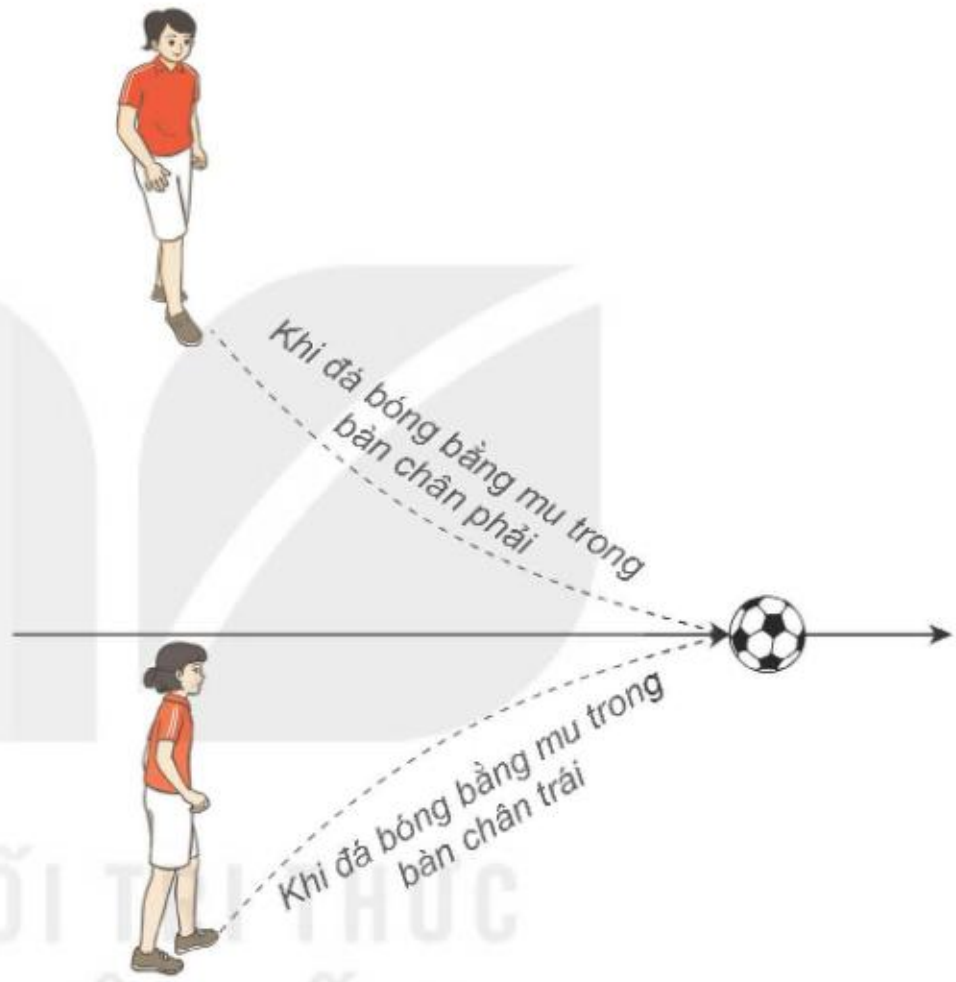
Hình 3. Các bước thực hiện tại chỗ đá bóng bằng mu trong bàn chân

+ TTCB: Đứng chân trước chân sau, trọng lượng cơ thể dồn lên chân sau. Chân trước (chân trụ), bàn chân đặt ngang mép sau của bóng, cách bóng 20 – 30 cm, khớp gối duỗi thẳng. Chân sau (chân đá bóng) cách chân trước một bước, khớp gối khuỵu. Thân trên chếch với hướng đá bóng 30° – 45°.

+ Thực hiện: Chuyển trọng lượng cơ thể từ chân đá bóng lên chân trụ, đồng thời khuỵu khớp gối chân trụ và đưa nhanh chân đá bóng từ sau ra trước, dùng mu trong bàn chân đá bóng. Sau khi bóng rời chân, chân đá bóng tiếp đất ở phía trước chân trụ, thân trên hơi xoay về phía chân trụ để giữ thăng bằng.



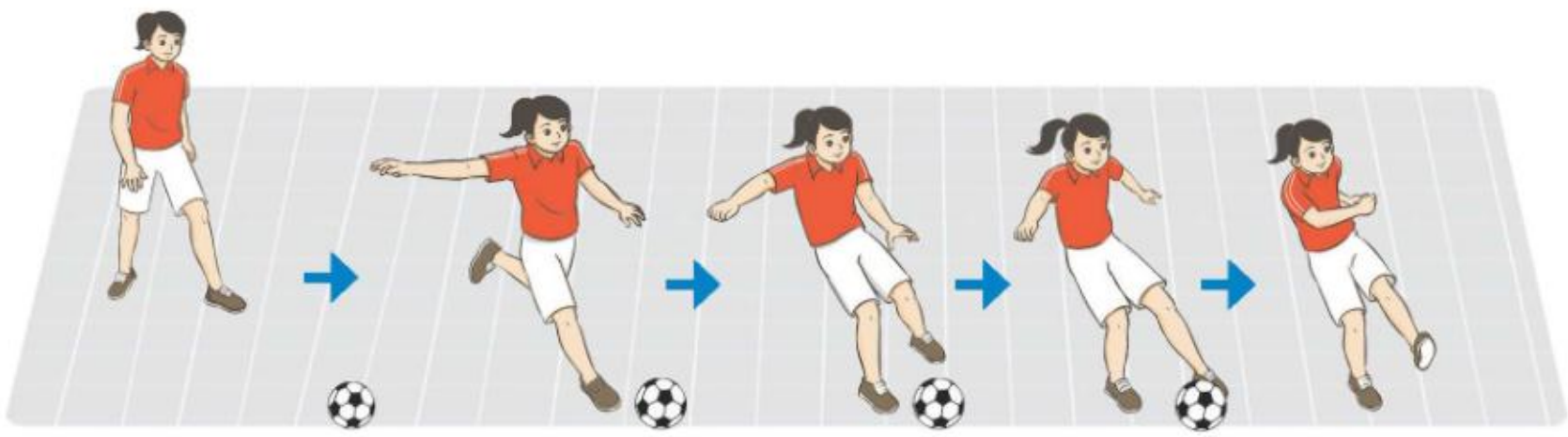
Hình 4. Vị trí, khoảng cách giữa bàn chân trụ và bóng



Hình 5. Hướng và vị trí xuất phát chạy đà

– Phối hợp chạy đà và đá bóng bằng mu trong bàn chân:

Hướng và độ dài đường chạy đà: Đường chạy đà có hình vòng cung, chếch với hướng đá bóng 30° – 45° (về phía cùng bên với chân trụ). Số bước chạy đà thường là số lẻ, độ dài và tốc độ chạy đà phụ thuộc vào khoảng cách đá bóng.

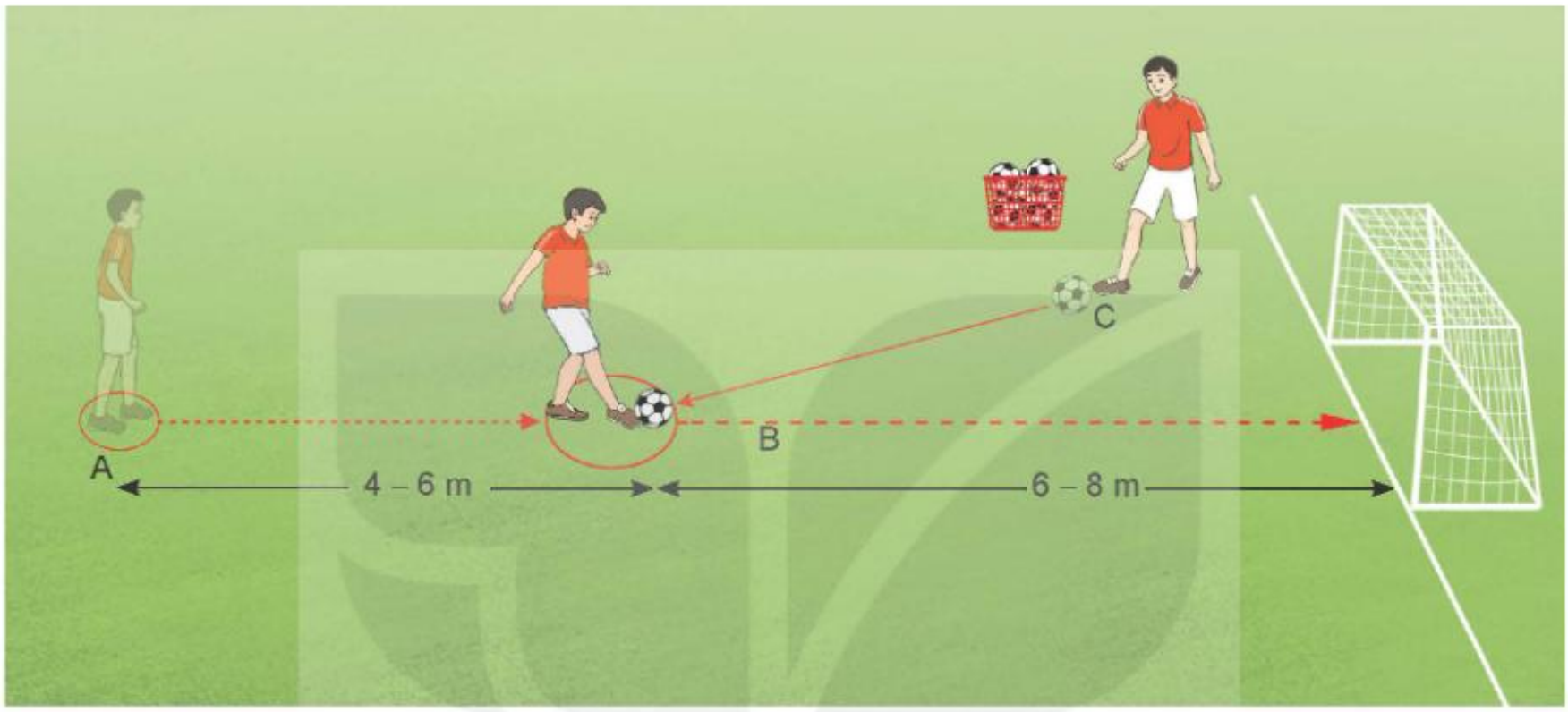


Hình 6. Chạy đà và đá bóng bằng mu trong bàn chân

+ TTCB: Đứng chân trước chân sau (chân đá bóng đặt trước, chân trụ đặt sau), cách bóng một, ba hoặc năm bước, thân người chếch với hướng đá bóng 30° – 45°.

+ Thực hiện: Chạy đà với tốc độ tăng dần, ở bước cuối, chân trụ bước dài ra trước để hạ thấp trọng tâm cơ thể. Bàn chân trụ tiếp đất theo thứ tự từ gót đến cả bàn chân và đặt thẳng với hướng đá bóng. Khi chân trụ tiếp đất thực hiện đá bóng bằng mu trong bàn chân.

- ***Bài tập phối hợp đồng đội***



Hình 7. Phối hợp chuyền bóng, dừng bóng và đá bóng vào cầu môn

Phối hợp chuyền bóng, dừng bóng và đá bóng:

– Chuẩn bị:

+ Bạn luyện tập dừng bóng, đá bóng vào cầu môn đứng ở vị trí A.

+ Bạn hỗ trợ luyện tập đứng ở vị trí C.

– Thực hiện:

+ Từ vị trí A di chuyển nhanh đến vị trí B, dừng bóng do bạn ở vị trí C chuyền đến và đá bóng vào cầu môn bằng mu trong bàn chân.

+ Bạn ở vị trí C quan sát tốc độ di chuyển của bạn ở vị trí A và đá bóng lăn đến vị trí B bằng lòng bàn chân đúng vào thời điểm bạn ở vị trí di chuyển đến.

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Chỉ dẫn HS thực hiện thử bài tập bổ trợ, kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân thuận và bài tập phối hợp đồng đội theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– Chỉ dẫn 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, gây cản trở hoặc giảm hiệu quả phát lực của chân đá bóng.

+ Bàn chân trụ đặt lệch hướng đá bóng.

+ Chuyển trọng tâm lên chân trụ không đồng thời với vung chân đá bóng.

+ Vị trí tiếp xúc giữa chân và bóng không đúng.

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 mu trong bàn chân và bài tập phối hợp đồng đội.

– Thực hiện thử bài tập bổ trợ, kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân thuận và bài tập phối hợp đồng đội.

– Luyện tập theo khẩu 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 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.

+ 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.

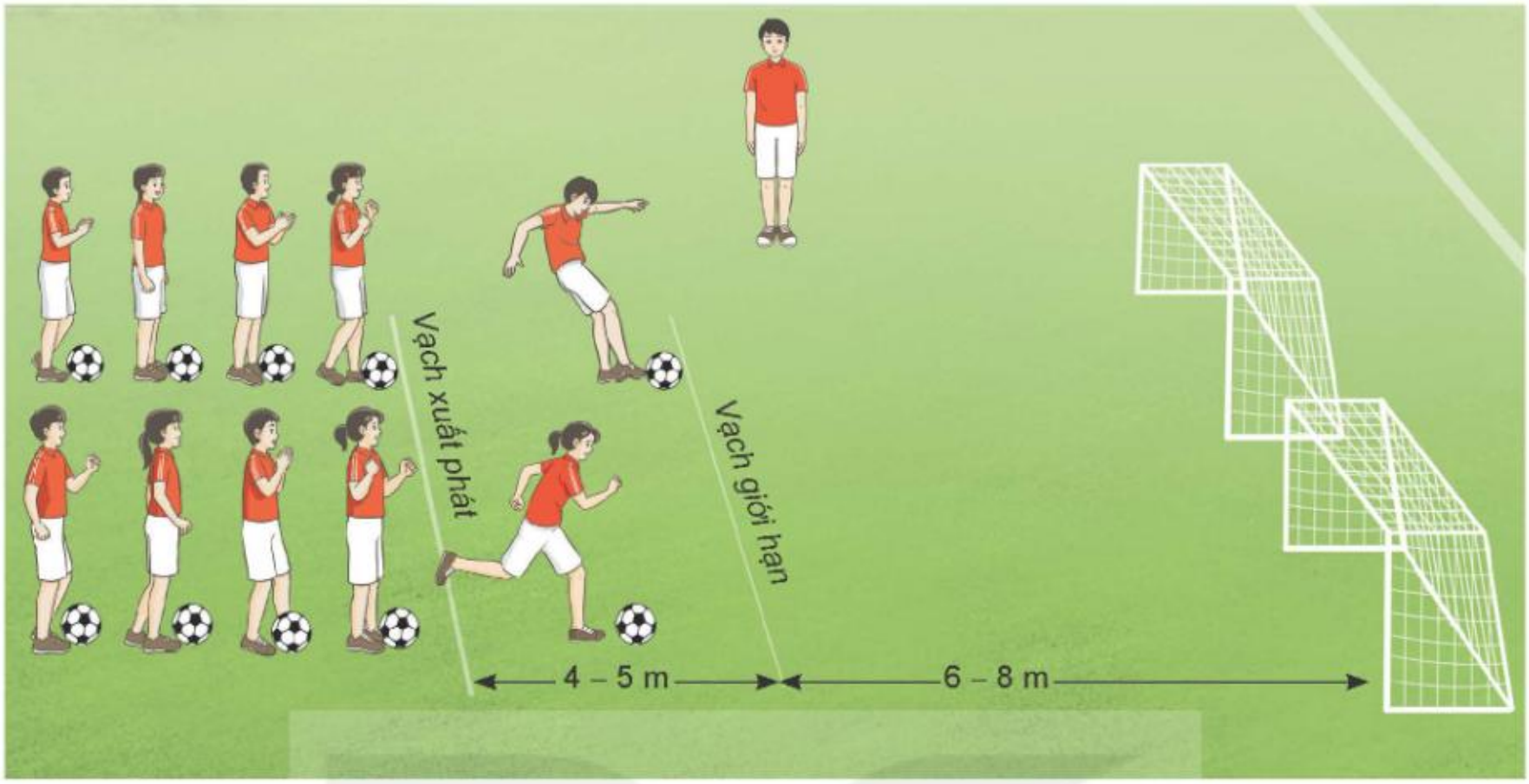
– Chỉ dẫn, đánh giá hoạt động luyện tập của HS.

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

b) Tổ chức TCVĐ

Thi đá bóng trúng đích

– Mục đích: Rèn luyện năng lực phối hợp vận động.



Hình 8. Trò chơi Thi đá bóng trúng đích

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

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội dẫn bóng đến vạch giới hạn bằng lòng bàn chân và đá bóng bằng mu trong bàn chân vào cầu môn, sau đó quay về cuối hàng. Đội có số lần đá bóng vào cầu môn nhiều hơn là đội thắng cuộc.

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

– Tâng bóng bằng đùi từ chân thuận đến chân không thuận và luân phiên tâng bóng bằng hai chân.

– Đứng tại chỗ tập đá bóng vào tường từ khoảng cách 3 – 5 m, 5 – 7 m.

– Phối hợp chạy đà một, ba, năm bước đà đá bóng vào tường từ khoảng cách 5 – 7 m.

b) Luyện tập cặp đôi

– Luân phiên giữ bóng bằng chân giúp bạn luyện tập đặt chân trụ, vung chân lăng và tiếp xúc bóng.

– Tại chỗ và phối hợp chạy đà đá bóng cho bạn từ khoảng cách 7 – 10 m bằng chân thuận và chân không thuận.

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

c) Luyện tập nhóm

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

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

– Chạy đà đá bóng bằng mu trong bàn chân vào cầu môn từ khoảng cách 7 – 10 m.
– Nhóm 2 – 3 bạn phối hợp chuyền bóng, dừng bóng và đá bóng vào cầu môn.

d) Luyện tập chung cả lớp

Tổ chức HS thực hiện TCVĐ.

IV – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

(Hoạt động 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.
– Gợi ý HS trả lời câu hỏi vận dụng trong SGK.
– Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng:
  + Đá bóng bằng mu trong bàn chân thường được sử dụng trong những trường hợp nào? *(Phát bóng, chuyền bóng ở cự li xa, sút cầu môn).*
  + So sánh mức độ chính xác của đường bóng khi thực hiện kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân và đá bóng bằng mu trong bàn chân. *(Đá bóng bằng lòng bàn chân thường có đường bóng chính xác hơn vì có điểm tiếp xúc giữa chân và bóng lớn hơn so với đá bóng bằng mu trong bàn chân).*
– Hướng dẫn HS vận dụng bài tập bổ trợ, kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân và bài tập phối hợp đồng đội 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 RLTT 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 Bài 1. Chủ đề – Chạy cự li ngắn (Mục C, trang 25).

Bài 2 Kĩ thuật dừng bóng lăn bằng mu giữa bàn chân

A – MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I – MỤC TIÊU

Tổ chức và hướng dẫn HS luyện tập bài tập bổ trợ, kĩ thuật dừng bóng lăn bằng mu giữa bàn chân.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Kiến thức: Nhận biết được cấu trúc bài tập bổ trợ, kĩ thuật dừng bóng lăn bằng mu giữa bàn chân, biết một số điều của luật thi đấu bóng đá và cách luyện tập.

– Kĩ năng: Thực hiện được bài tập bổ trợ, kĩ thuật dừng bóng lăn bằng mu giữa bàn chân; vận dụng được một số điều luật bóng đá để luyện tập và thi đấu tập.

– Thể lực: Có sự phát triển về thể lực chung, năng lực liên kết vận động và năng lực nhịp điệu.

– Thái độ: Tự chủ, sáng tạo trong vận dụng các kĩ thuật đã học để luyện tập và đấu 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 bài tập bổ trợ và kĩ thuật dừng bóng lăn bằng mu giữa bàn chân.

– Đặt câu hỏi để thu hút sự tập trung chú ý của HS đối với nội dung học tập:

+ Dừng bóng thường được thực hiện với những đường bóng nào? *(Đường bóng lăn trên mặt sân và đường bóng bổng).*

+ Để dừng được một đường bóng, cần phải thực hiện có hiệu quả những yếu tố cơ bản nào? *(Lựa chọn chính xác thời điểm dừng bóng, điểm tiếp xúc bóng chính xác, tốc độ và hướng hoãn xung phù hợp).*

– Nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.

– Tổ chức và hướng dẫn HS khởi động cơ thể.

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

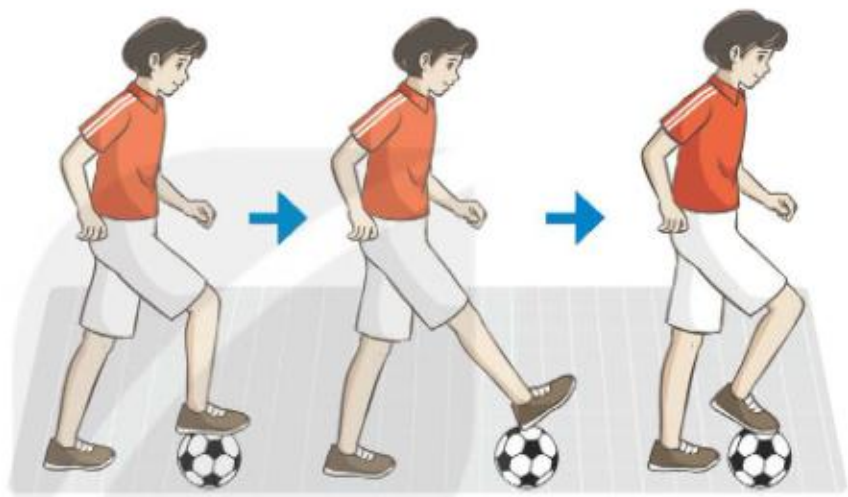
(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động của GV

a) Giới thiệu nội dung kiến thức mới

– Giới thiệu mục đích, tác dụng của bài tập bổ trợ, kĩ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân.

– Sử dụng tranh ảnh, động tác mẫu giới thiệu về bài tập bổ trợ và cấu trúc các giai đoạn của kĩ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân, cách luyện tập:



Hình 1. Lăn bóng bằng bàn chân

- ***Bài tập bổ trợ***

Lăn bóng bằng bàn chân

– TTCB: Đứng chân trước, chân sau, trọng lượng cơ thể dồn lên chân sau. Chân sau tiếp đất bằng cả bàn chân, khớp gối duỗi thẳng. Chân trước, bàn chân đặt trên bóng.

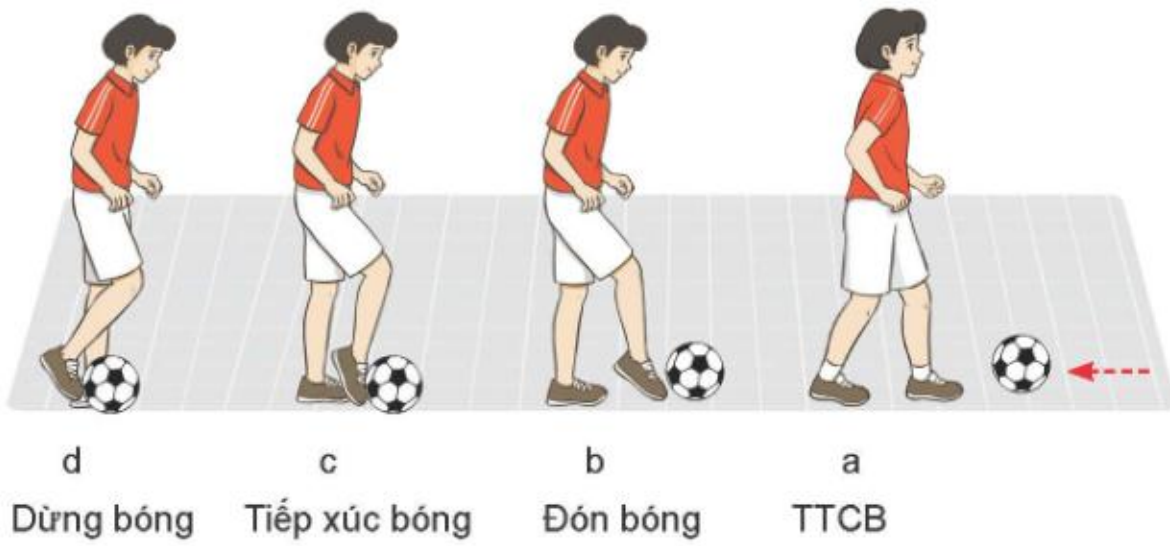
– Thực hiện: Lăn bóng dưới bàn chân từ gót đến các ngón chân và ngược lại, liên tục lặp lại động tác và luân phiên đổi chân.

- ***Kĩ thuật dừng bóng lăn bằng mu giữa bàn chân***

Vị trí mu giữa bàn chân và tư thế bàn chân khi dẫn bóng: Mu giữa bàn chân là phần trên của bàn chân kể từ các ngón chân tới khớp cổ chân.



Hình 2. Vị trí mu giữa bàn chân và tư thế bàn chân khi dẫn bóng bằng mu giữa

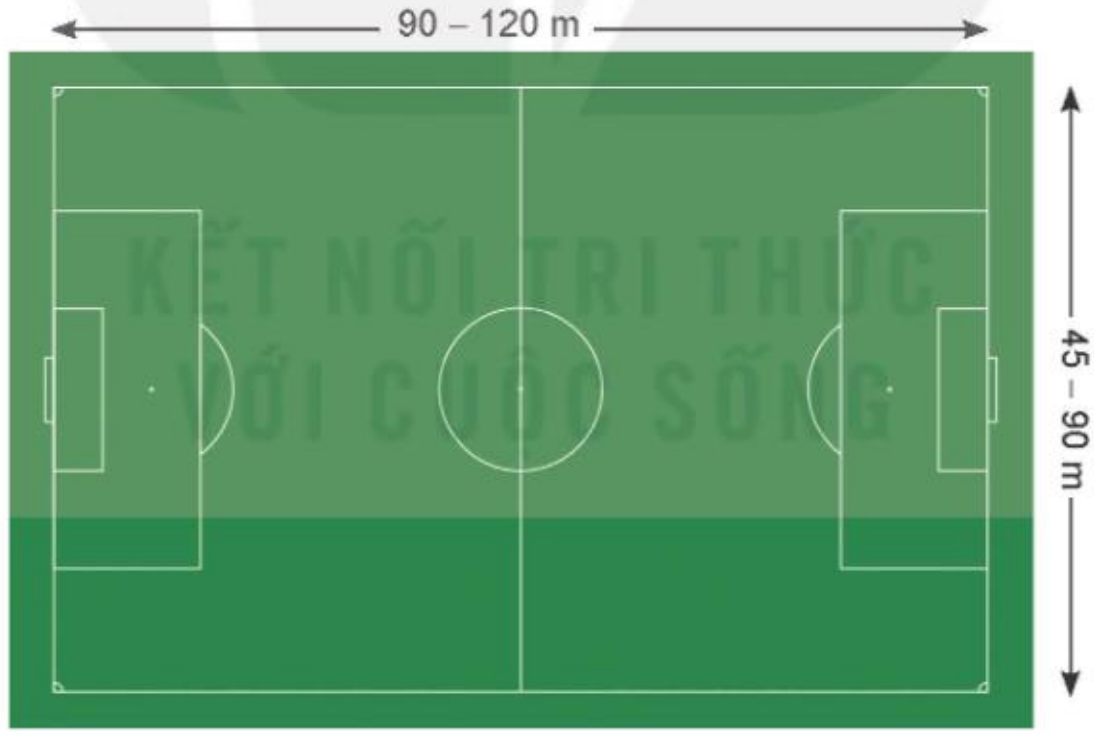


Hình 3. Dừng bóng bằng mu giữa bàn chân

– TTCB: Đứng chân trước chân sau hướng về phía bóng đến, khoảng cách giữa hai chân bằng một bước chân. Chân trụ (chân không thuận) đặt trước, chân dừng bóng (chân thuận) đặt sau, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân.

– Thực hiện: Khi bóng đến, chuyển trọng lượng cơ thể lên chân trụ, đưa chân dừng bóng ra trước để đón bóng, bàn chân hướng xuống đất, dùng mu giữa bàn chân tiếp xúc bóng và đưa nhanh ra sau để giảm tốc độ của bóng. Kết thúc hạ chân và dừng bóng.

- ***Một số điều luật trong thi đấu bóng đá***



Hình 4. Kích thước sân bóng đá 11 người

– Kích thước sân bóng đá:

Theo quy định của FIFA, sân bóng đá 11 người phải đảm bảo tiêu chuẩn: Có dạng hình chữ nhật; chiều dài tối đa 120 m, tối thiểu 90 m; chiều rộng tối đa 90 m, tối thiểu 45 m.

Sân thi đấu quốc tế: Chiều dài tối đa 110 m, tối thiểu 100 m; chiều rộng tối đa 75 m, tối thiểu 64 m.

– Kích thước khung thành sân bóng đá 11 người: Cao 2,44 m, rộng 7,32 m.

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Chỉ dẫn HS thực hiện thử bài tập bổ trợ, kĩ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân thuận theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– Chỉ dẫn 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 phù hợp với điểm bóng đến.

+ Đưa chân dừng bóng không đúng hướng bóng đến.

+ Tiếp xúc bóng ở tư thế thân trên ngả ra sau.

+ Thực hiện động tác hoãn xung không hiệu quả (nhanh hoặc chậm hơn so với tốc độ chuyển động của 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 bài tập bổ trợ, kĩ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân.

– Thực hiện thử bài tập bổ trợ và kĩ thuật dừng bóng bằng mu giữa 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, 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, từ chân thuận đến chân không thuận.

– Hướng dẫn nội dung luyện tập: Tập mô phỏng; tự đá bóng vào tường và dừng bóng nẩy ra; tại chỗ dừng bóng lăn; di chuyển đón và dừng bóng.

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

– Chỉ dẫn, đánh giá 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

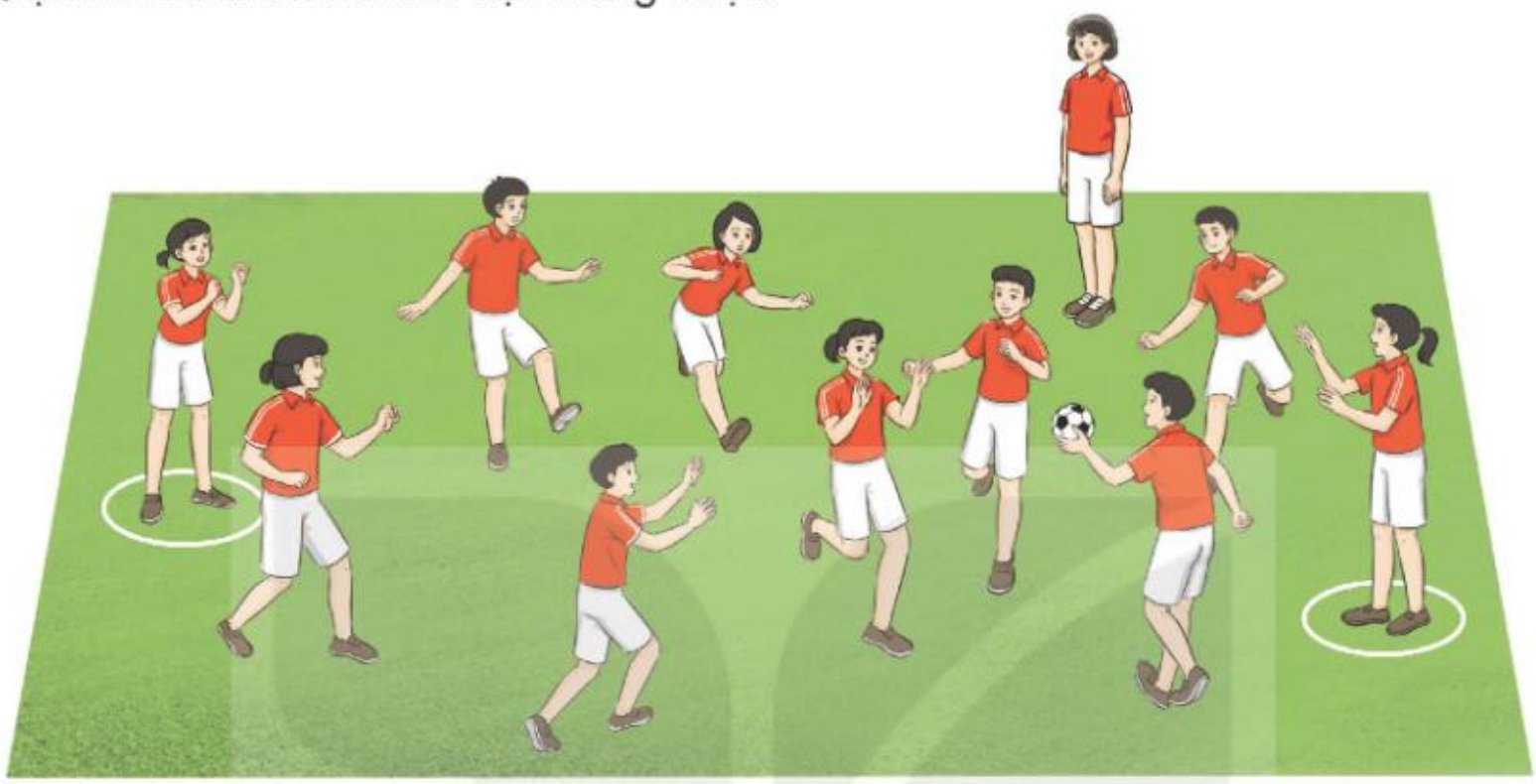
Đội trưởng

– Mục đích: Rèn luyện phản xạ và năng lực phối hợp vận động.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành hai đội có số người bằng nhau, đội trưởng của mỗi đội đứng trong vòng tròn của đội bạn.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, đội có bóng tìm cách dùng tay chuyền bóng cho đội trưởng, bóng đến tay đội trưởng được 1 điểm. Đội không có bóng cố gắng giành bóng và ngăn cản đội bạn chuyền bóng cho đội trưởng. Sau 3 – 5 phút đội được nhiều điểm hơn là đội thắng cuộc.



Hình 5. Trò chơi Đội trưởng

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

– Đứng tại chỗ luân phiên lăn bóng bằng bàn chân thuận, chân không thuận từ chậm đến nhanh.

– Đá bóng lăn vào tường từ khoảng cách 2 – 3 m, khi bóng nẩy ra dùng mu giữa bàn chân dừng bóng.

b) Luyện tập cặp đôi

– Hai bạn luân phiên đá bóng lăn bằng lòng bàn chân và dừng bóng bằng mu giữa bàn chân từ khoảng cách 3 – 4 m.

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

c) Luyện tập nhóm

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

– Nhóm ba, bốn bạn đứng theo hình tam giác hoặc hình vuông, lần lượt đá bóng lăn và dừng bóng bằng mu giữa bàn chân thuận và không thuận từ khoảng cách 3 – 5 m.

– Phối hợp dừng bóng, đá bóng: Chạy luồn cọc với cự li 6 – 8 m, dừng bóng do bạn đá đến bằng mu giữa bàn chân và đá bóng vào cầu môn bằng mu trong bàn chân từ khoảng cách 5 – 7 m.

d) Luyện tập chung cả lớp

Tổ chức HS thực hiện TCVĐ.

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, di chuyển đón và dừng bóng.

– Gợi ý HS trả lời câu hỏi vận dụng trong SGK: Em hãy nêu sự khác biệt giữa kĩ thuật dừng bóng lăn bằng mu giữa bàn chân với dừng bóng bằng lòng bàn chân. *(Khác nhau về điểm tiếp xúc giữa chân và bóng; về hướng thân người khi đón và dừng bóng).*

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

+ Yếu tố nào có tính quyết định đối với hiệu quả dừng bóng? *(Tốc độ và hướng thực hiện động tác hoãn xung).*

+ Những hoạt động nào thường diễn ra sau khi dừng bóng? *(Đá bóng, dẫn bóng).*

– Hướng dẫn HS vận dụng bài tập bổ trợ và kĩ thuật dừng bóng bằng mu giữa 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 và trò chơi đã học để RLTT hằng ngày, 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 Bài 1. Chủ đề – Chạy cự li ngắn (Mục C, trang 25).

Bài 3 Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu trong bàn chân

A – MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I – MỤC TIÊU

Tổ chức và hướng dẫn HS luyện tập bài tập bổ trợ, kĩ thuật dẫn bóng bằng mu trong bàn chân.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

– Kiến thức: Nhận biết được cấu trúc bài tập bổ trợ, kĩ thuật dẫn bóng bằng mu trong bàn chân; biết cách luyện tập và lựa chọn TCVĐ để rèn luyện thể lực.

– Kĩ năng: Thực hiện được các bài tập bổ trợ và kĩ thuật dẫn bóng bằng mu trong bàn chân; lựa chọn được TCVĐ phù hợp với mục đích và nội dung học tập để tự rèn luyện.

– Thể lực: Có sự phát triển về thể lực chung, năng lực liên kết vận động và nhịp điệu.

– Thái độ: Nỗ lực tự rèn luyện và tìm kiếm thông tin về 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 bài tập bổ trợ và kĩ thuật dẫn bóng bằng mu trong bàn chân.

– Đặt câu hỏi để thu hút sự tập trung chú ý của HS đối với nội dung học tập:

+ Trong bóng đá, những bộ phận nào của bàn chân được sử dụng để dẫn bóng? *(Lòng bàn chân, mu trong bàn chân, mu ngoài bàn chân, mu giữa bàn chân).*

+ Yếu tố nào quyết định hiệu quả dẫn bóng? *(Điểm tiếp xúc giữa bàn chân và bóng có độ chính xác cao, hướng và mức độ dùng sức hợp lí khi tiếp xúc bóng).*

– Nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.

– Tổ chức, hướng dẫn HS khởi động cơ thể (khởi động chung, xoay các khớp, khởi động chuyên môn bằng các bài tập bổ trợ đã học).

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 bài tập bổ trợ và kĩ thuật dẫn bóng bằng mu trong bàn chân.

– Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu cấu trúc, cách thực hiện bài tập bổ trợ và kĩ thuật dẫn bóng bằng mu trong bàn chân:

• ***Bài tập bổ trợ***

– Tại chỗ quay sang phải, sang trái:



Hình 1. Tại chỗ quay sang phải



Hình 2. Tại chỗ quay sang trái

+ TTCB: Đứng hai chân rộng bằng vai, gối khuỵu, thân trên ngả ra trước, hai tay co tự nhiên bên hông.

+ Thực hiện:

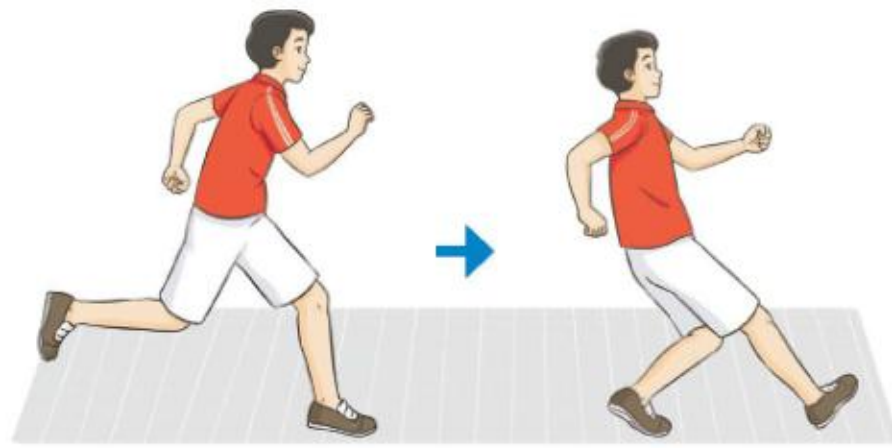
Tại chỗ quay sang phải: Dùng chân phải làm trụ, chuyển chân trái vòng từ trái sang phải ra phía trước chân phải, đồng thời chuyển thân và bàn chân phải sang phải.

Tại chỗ quay sang trái: Thực hiện như quay sang phải nhưng đổi chân, đổi hướng.

– Chạy đột ngột giảm tốc độ:

+ TTCB: Như tư thế sẵn sàng xuất phát cao trong chạy cự li ngắn.

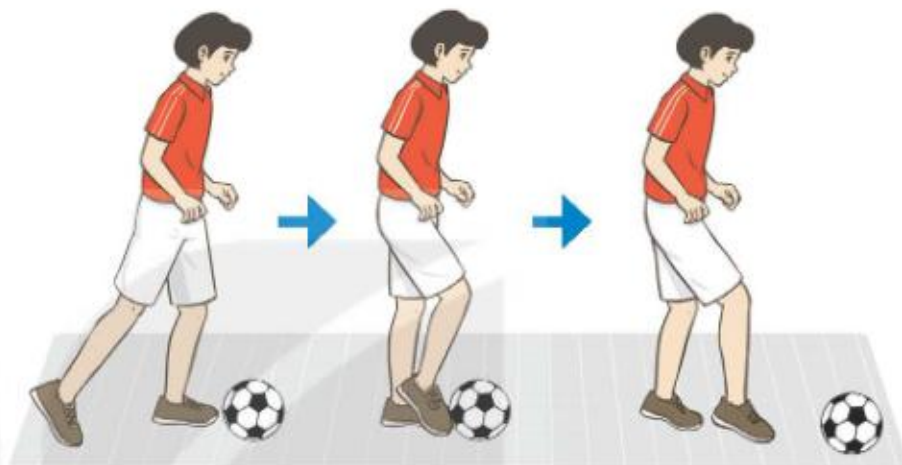
+ Thực hiện: Xuất phát và chạy nhanh ra trước. Từ chạy nhanh, chân sau bước dài ra trước, tiếp đất bằng gót chân đồng thời xoay bàn chân vào trong, dùng gót chân và cạnh trong bàn chân tì mạnh lên mặt đất để giảm tốc độ. Chân sau khuỵu gối, trọng lượng cơ thể dồn vào chân sau, hai tay dang rộng để giữ thăng bằng.



Hình 3. Chạy đột ngột giảm tốc độ

- ***Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu trong bàn chân***

– TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân không thuận (chân trụ) đặt trước, vị trí và tư thế đặt chân trụ thực hiện như kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân. Chân thuận (chân dẫn bóng) đặt sau, hai tay co tự nhiên, mắt nhìn bóng.



TTCB *Chạm bóng* *Sau khi chạm bóng*

Hình 4. Dẫn bóng bằng mu trong bàn chân

– Thực hiện: Trọng lượng cơ thể dồn lên chân trước đồng thời đưa chân thuận ra trước, dùng mu trong bàn chân đá nhẹ vào phía sau, bên dưới bóng để bóng lăn về trước 0,5 – 1 m. Luân phiên lặp lại động tác kết hợp di chuyển ra trước thành dẫn bóng bằng mu trong bàn chân.

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Chỉ dẫn HS thực hiện thử bài tập bổ trợ và kĩ thuật dẫn bóng bằng mu trong bàn chân thuận theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– Chỉ dẫn 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: Bàn chân đặt ngang thân bóng, cách bóng quá xa.

+ Lực tác động vào bóng: Quá mạnh hoặc quá nhẹ, không đúng hướng.

+ Điểm tiếp xúc giữa bàn chân và bóng không đúng.

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 bài tập bổ trợ và kĩ thuật dẫn bóng bằng mu trong 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, nhóm, cả lớp)

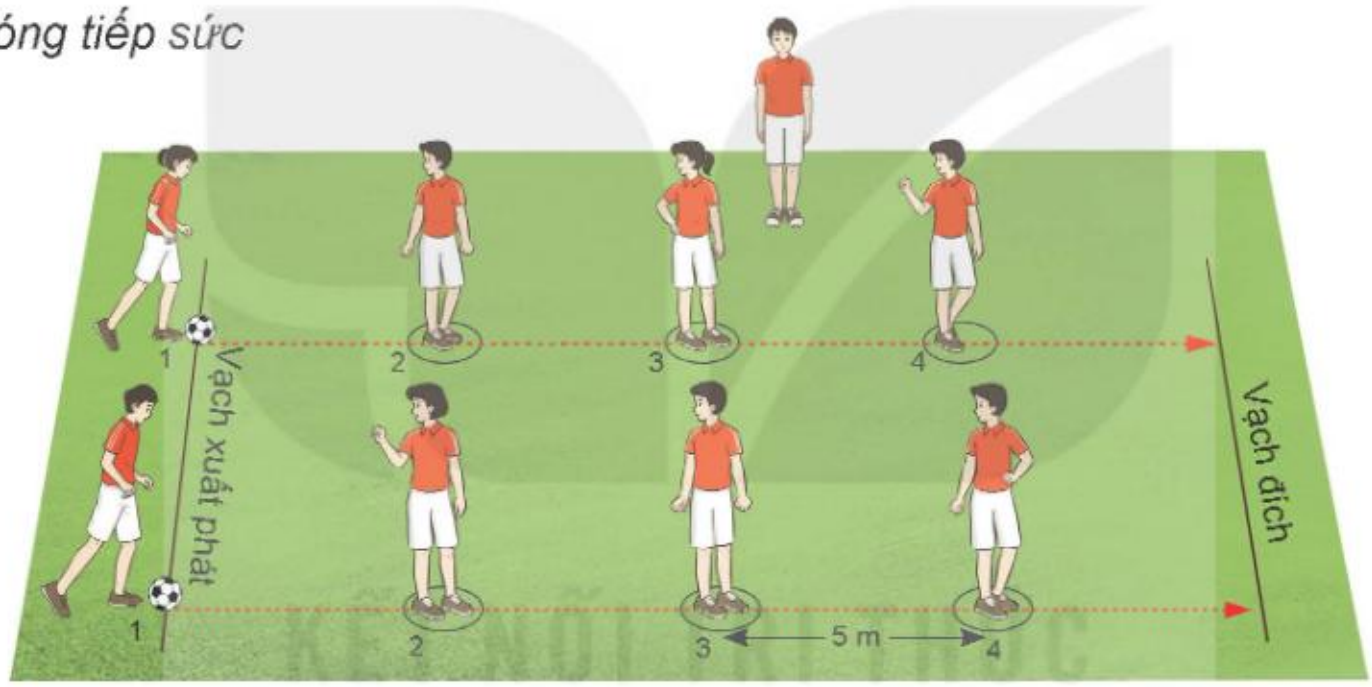
1. Hoạt động của GV

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.
– Chỉ dẫn, đánh giá 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

Dẫn bóng tiếp sức



Hình 5. Trò chơi Dẫn bóng tiếp sức

– Mục đích: Rèn luyện năng lực khéo léo.
– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm, mỗi nhóm bốn bạn đứng cách nhau 5 m trên đường dẫn bóng.
– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, HS đứng ở vị trí số 1 của mỗi nhóm nhanh chóng dẫn bóng bằng mu trong bàn chân đến vị trí số 2 để bạn số 2 tiếp tục dẫn bóng đến vị trí số 3. HS tiếp theo lần lượt lặp lại và đưa bóng đến đích. Nhóm nào có HS ở vị trí số 4 đến đích đầu tiên là nhóm thắng cuộc.

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

– Chạy đột ngột giảm tốc độ từ chậm đến nhanh.
– Dẫn bóng bằng mu trong bàn chân thuận và luân phiên dẫn bóng bằng mu trong bàn chân thuận và không thuận cự li 15 – 20 m.

b) Luyện tập nhóm

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

- Dẫn bóng trên đường thẳng, đường vòng từ chậm đến nhanh.
- Dẫn bóng bằng mu trong bàn chân trên đường hình số 8 từ chậm đến nhanh và luân phiên đổi chân khi vòng sang phải, sang trái.
- Dẫn bóng nhanh trên đường thẳng, đường vòng với cự li 10 – 15 m.

c) Luyện tập chung cả lớp

Tổ chức HS thực hiện TCVĐ.

IV – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

(Hoạt động 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.
- Gợi ý HS trả lời câu hỏi vận dụng trong SGK: Em hãy so sánh giữa dẫn bóng bằng lòng bàn chân và mu trong bàn chân, kĩ thuật nào có thể đạt tốc độ cao hơn? Vì sao? *(Dẫn bóng bằng mu trong bàn chân có thể phát huy được tốc độ cao hơn vì bàn chân không phải xoay sang ngang nhiều như dẫn bóng bằng lòng bàn chân).*
- Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng:
  + Hãy nêu thứ tự luyện tập kĩ thuật dẫn bóng. *(Từ chân thuận đến chân không thuận, từ chậm đến nhanh; từ dẫn bóng theo đường thẳng đến dẫn bóng theo đường vòng cung, đường dích dắc).*
  + Phân biệt sự khác nhau về vị trí đặt bàn chân trụ giữa dẫn bóng bằng lòng bàn chân và bằng mu trong bàn chân. *(Dẫn bóng bằng lòng bàn chân, chân trụ đặt ngang bóng; dẫn bóng bằng mu trong bàn chân, chân trụ đặt sau bóng).*
- Hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật dẫn bóng bằng mu trong 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 RLTT 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 Bài 1. Chủ đề – Chạy cự li ngắn (Mục C, trang 25).

Chủ đề 3

BÓNG RỔ

A – CẤU TRÚC NỘI DUNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

I – CẤU TRÚC NỘI DUNG CHỦ ĐỀ

TT	Tên bài	Nội dung	Số tiết
1	Kĩ thuật dẫn bóng	– Bài tập bổ trợ. – Dẫn bóng trên đường vòng. – Một số điều luật trong thi đấu bóng rổ. – TCVĐ.	8
2	Kĩ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực bật đất	– Bài tập bổ trợ. – Tại chỗ chuyền bóng hai tay trước ngực bật đất. – Tại chỗ bắt bóng hai tay trước ngực bật đất. – Bài tập phối hợp đồng đội. – TCVĐ.	8
3	Kĩ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai	– Bài tập bổ trợ. – Hai bước ném rổ một tay trên vai. – Bài tập phối hợp đồng đội. – TCVĐ.	8

II – KẾ HOẠCH DẠY HỌC

TT	Tên bài	Kế hoạch dạy học		
		Tiết 1 – 8	Tiết 9 – 16	Tiết 17 – 24
1	Kĩ thuật dẫn bóng	+		
2	Kĩ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực bật đất		+	
3	Kĩ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai			+

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

I – MỤC TIÊU

– Tiếp tục trang bị cho HS một số kiến thức, kĩ năng về bóng rổ.

– Rèn luyện và phát triển thể lực, năng lực phối hợp vận động.
– Phát triển thói quen, nhu cầu thường xuyên tự RLTT.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

1. Kiến thức

– Biết mục đích, tác dụng một số bài tập bóng rổ.
– Nhận biết, ghi nhớ được tên gọi, cấu trúc của một số kĩ thuật bóng rổ.
– Biết một số điều luật trong thi đấu bóng rổ, 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 theo yêu cầu về cấu trúc, trình tự và nhịp điệu.
– Có sự phát triển về 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

– Có sự phát triển về năng lực phối hợp, cảm giác dùng sức khi thực hiện các bài tập vận động.
– Có sự phát triển về thể lực chung, sức mạnh tốc độ, sức mạnh tay – ngực.

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 Kĩ thuật dẫn bóng

A – MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I – MỤC TIÊU

Tổ chức và hướng dẫn HS luyện tập kĩ thuật dẫn bóng trên đường vòng.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

– Kiến thức: Nhận biết được cấu trúc kĩ thuật dẫn bóng trên đường vòng và cách luyện tập; biết vận dụng một số điều luật thi đấu bóng rổ để luyện tập và thi đấu tập.

– Kĩ năng: Thực hiện được bài tập bổ trợ và kĩ thuật dẫn bóng trên đường vòng.

– Thể lực: Có sự phát triển về thể lực chung, năng lực liên kết vận động và nhịp điệu.

– Thái độ: Sẵn sàng chia sẻ và học hỏi kinh nghiệm học tập với 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 khái quát về bài tập bổ trợ và kĩ thuật dẫn bóng trên đường vòng.

– Đặt câu hỏi để thu hút sự tập trung chú ý của HS đối với nội dung học tập:

+ Trong thi đấu bóng rổ, dẫn bóng có tác dụng gì? *(Thoát sự tranh bóng của đội bạn, tận dụng cơ hội để tấn công hoặc tổ chức tấn công có hiệu quả,…).*

+ Trong luyện tập và thi đấu bóng rổ, có thể dẫn bóng theo những loại hình đường vòng như thế nào? *(Vòng sang phải, sang trái; đường vòng hình số 8; đường vòng hình chữ chi,…).*

– Nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.

– Tổ chức và hướng dẫn HS khởi động cơ thể.

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 bài tập bổ trợ và kĩ thuật dẫn bóng trên đường vòng trong luyện tập, thi đấu bóng rổ.

– Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu cấu trúc, hình thức biểu hiện của bài tập bổ trợ, của kĩ thuật dẫn bóng trên đường vòng và cách luyện tập:

- ***Bài tập bổ trợ***

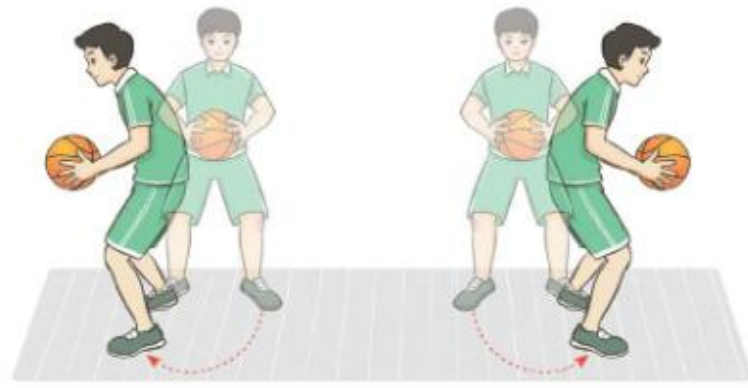
– Quay trước sang phải, sang trái:

+ TTCB: Đứng hai chân rộng bằng vai, gối khuỵu, thân trên hơi ngả ra trước, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân.

+ Thực hiện:

Quay trước sang phải: Dùng nửa trước bàn chân phải làm trụ, chân trái bước ra trước vòng sang phải, thân trên đồng thời chuyển hướng sang phải.

Quay trước sang trái: Thực hiện như quay trước sang phải nhưng đổi bên, đổi hướng.



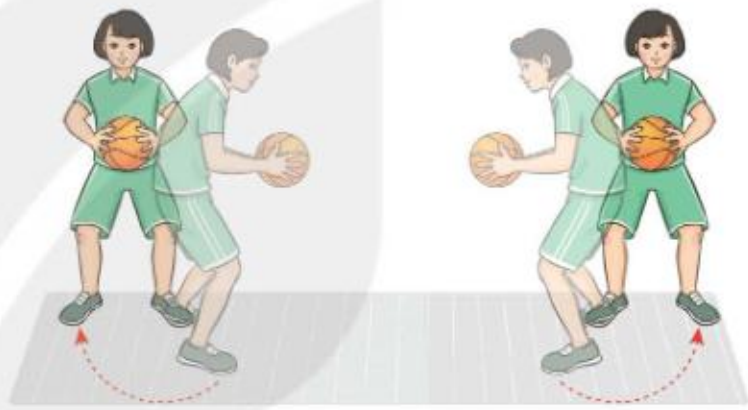
a) Quay trước sang phải b) Quay trước sang trái

Hình 1. Quay trước sang phải, sang trái

– Quay sau sang phải, sang trái:

+ TTCB: Như TTCB quay trước sang phải, sang trái.

+ Thực hiện :



a) Quay sau sang phải b) Quay sau sang trái

Hình 2. Quay sau sang phải, sang trái

Quay sau sang phải: Dùng nửa trước bàn chân trái làm trụ, chân phải bước ra sau vòng sang phải, thân trên đồng thời chuyển hướng sang phải.

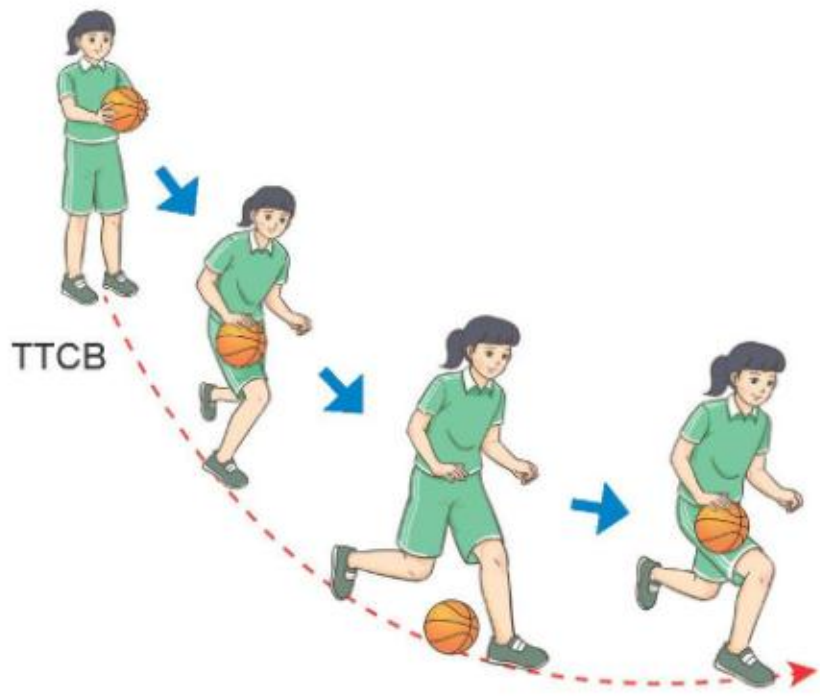
Quay sau sang trái: Thực hiện như quay sau sang phải nhưng đổi bên, đổi hướng.

- ***Dẫn bóng trên đường vòng***

– TTCB: Đứng hai chân rộng bằng vai (hoặc chân trước chân sau), hai tay cầm bóng ở trước ngực.

– Thực hiện:

+ Dẫn bóng trên đường vòng sang phải: Bàn tay tiếp xúc vào phía trên, chếch sau và hơi sang trái của bóng



Hình 3. Dẫn bóng trên đường vòng

để đưa bóng hướng ra trước, sang phải, xuống dưới. Chân bước theo bóng và liên tục lặp lại động tác khi bóng nẩy lên ở phía trước ngang tầm với hông.

+ Dẫn bóng trên đường vòng sang trái: Bàn tay tiếp xúc vào phía trên, chếch sau và hơi sang phải của bóng để đưa bóng hướng ra trước, sang trái, xuống dưới.

- ***Một số điều luật trong thi đấu bóng rổ***

– Những trường hợp dẫn bóng phạm luật:

+ Khi đang dẫn bóng, hất bóng lên cao liên tục.

+ Dùng hai tay cùng một lúc dẫn bóng.

+ Bàn tay ngửa khi tiếp xúc bóng từ mặt sân nẩy lên.

– Những trường hợp phạm luật chạy bước:

+ Bóng chưa rời tay trước khi nhấc chân trụ để dẫn bóng.

+ Sau khi đã kết thúc dẫn bóng hoặc kiểm soát bóng (bóng vẫn trên tay), chạm mặt sân liên tục trên cùng một chân hoặc hai chân.

+ Cầm bóng nhảy lên, rơi xuống bóng vẫn trong tay.

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Chỉ dẫn HS thực hiện thử bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– Chỉ dẫn 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:

+ Điểm tiếp xúc giữa tay và bóng không phù hợp khi dẫn bóng chuyển hướng.

+ Điểm tiếp xúc giữa bóng và mặt sân không phù hợp với tốc độ di chuyển.

+ Lực tác động của tay và bóng không phù hợp với yêu cầu của tốc độ di chuyển và yêu cầu về độ nẩy của 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 bài tập bổ trợ, về kĩ thuật dẫn bóng trên đường vòng.

– Thực hiện thử bài tập bổ trợ và kĩ thuật dẫn bóng trên đường vòng.

– Luyện tập theo khẩu 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

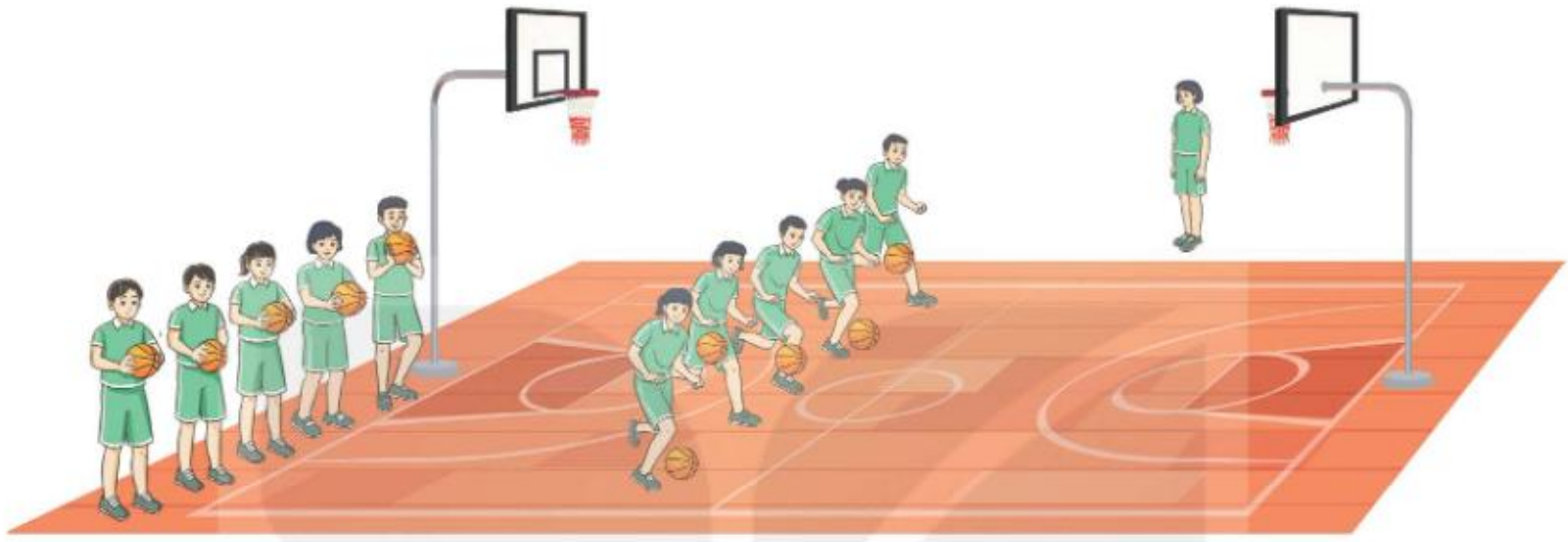
a) Tổ chức hoạt động luyện tập

– Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.

– Hướng dẫn trình tự luyện tập: Từ chậm đến nhanh; từ tay thuận đến tay không thuận và luân phiên hai tay.
– Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, nhóm, cả lớp.
– Chỉ dẫn, đánh giá 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

Di chuyển theo "đèn tín hiệu"



Hình 4. Trò chơi Di chuyển theo "đèn tín hiệu"

– Mục đích: Rèn luyện sức nhanh và khéo léo.
– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm, mỗi nhóm đứng thành một hàng ngang sau đường biên ngang của sân bóng rổ.
– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng nhóm thực hiện theo hiệu lệnh của chỉ huy:

+ "Đèn xanh": Dẫn bóng nhanh trên đường thẳng hướng đến đường biên đối diện.

+ "Đèn vàng": Dẫn bóng tại chỗ.

+ "Đèn đỏ": Bắt bóng.

Trong lượt chơi của mỗi nhóm, HS đến đích đầu tiên và thực hiện đúng tín hiệu là HS thắng cuộc. HS thực hiện sai tín hiệu phải thực hiện lại.

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

– Dẫn bóng tại chỗ phối hợp quay trước sang phải, sang trái và quay sau sang phải, sang trái từ chậm đến nhanh.
– Dẫn bóng trên đường vòng sang phải, sang trái từ chậm đến nhanh.

b) Luyện tập nhóm

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

– Dẫn bóng luồn cọc từ chậm đến nhanh với cự li 13 – 15 m.

– Dẫn bóng trên đường hình số 8 từ chậm đến nhanh, luân phiên đổi tay dẫn bóng.

c) Luyện tập chung cả lớp

Tổ chức HS thực hiện TCVĐ.

IV – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

(Hoạt động 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.

– Gợi ý HS trả lời.

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

+ Giữa dẫn bóng chậm và nhanh có sự khác nhau như thế nào về vị trí tiếp xúc của bàn tay với bóng? *(Dẫn bóng nhanh, bàn tay tiếp xúc chếch ra phía sau của bóng nhiều hơn so với dẫn bóng chậm).*

+ Yêu cầu cơ bản để thực hiện có hiệu quả kĩ thuật dừng nhanh là gì? *(Nhanh chóng hạ thấp được trọng tâm cơ thể, lực tì của hai bàn chân lên mặt sân có hướng ngược với hướng chuyển động của cơ thể,...).*

– 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.

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 đã học để RLTT 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 Bài 1. Chủ đề – Chạy cự li ngắn (Mục C, trang 25).

Bài 2 Kĩ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực bật đất

A – MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I – MỤC TIÊU

Tổ chức và hướng dẫn HS luyện tập bài tập bổ trợ, kĩ thuật tại chỗ chuyền, bắt bóng hai tay trước ngực bật đất, một số tình huống phối hợp đồng đội.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

– Kiến thức: Nhận biết được cấu trúc bài tập bổ trợ và kĩ thuật tại chỗ chuyền, bắt bóng hai tay trước ngực; cách phối hợp đồng đội và cách luyện tập.

– Kĩ năng: Thực hiện được kĩ thuật tại chỗ chuyền, bắt bóng hai tay trước ngực bật đất; xử lí được một số tình huống phối hợp đồng đội.

– Thể lực: Có sự phát triển về thể lực chung, năng lực liên kết vận động, năng lực phản ứng vận động và nhịp điệu.

– Thái độ: Tích cực, chủ động hợp tác với các bạn trong luyện tập theo 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 và nhiệm vụ học tập.

– Sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết ban đầu về bài tập bổ trợ, kĩ thuật tại chỗ chuyền, bắt bóng hai tay trước ngực bật đất và bài tập phối hợp đồng đội.

– Đặt câu hỏi để thu hút sự tập trung chú ý của HS đối với nội dung học tập:

+ Tại sao cần phải thực hiện kĩ thuật chuyền và bắt bóng bật đất trong thi đấu bóng rổ? *(Nhằm đa dạng hoá hướng chuyền bóng, hạn chế khả năng phán đoán của đội bạn; tận dụng được khoảng không gian nằm ngoài khả năng phòng thủ của đội bạn; tạo yếu tố bất ngờ trong tổ chức phòng thủ và tấn công,...).*

+ Hãy nêu những nhận định ban đầu về yêu cầu thực hiện kĩ thuật chuyền, bắt bóng bật đất hai tay trước ngực. *(Nhanh, mạnh, đúng hướng; nhận định chính xác điểm bóng tiếp đất và tầm nẩy lên của bóng,...).*

– Nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.
– Tổ chức và hướng dẫn HS khởi động cơ thể.

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, liên hệ với những điều đã biết về bài tập bổ trợ, về kĩ thuật chuyền, bắt bóng hai tay trước ngực và về các tình huống phối hợp đồng đội.
– 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)

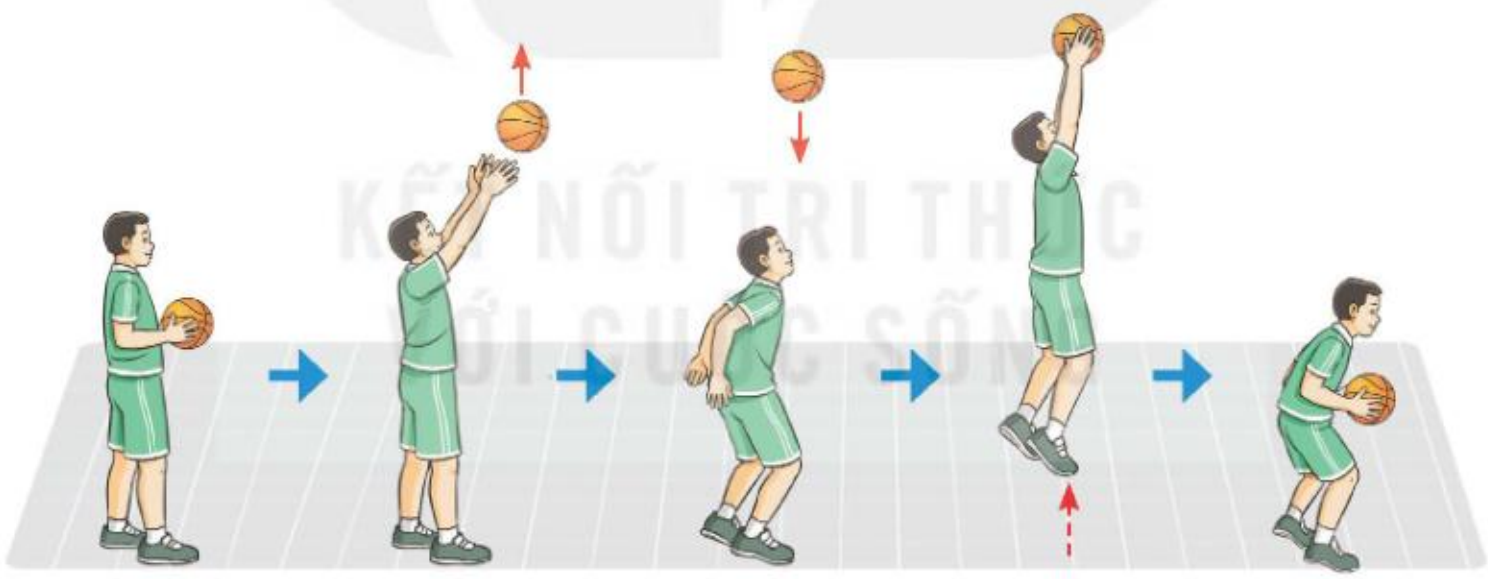
1. Hoạt động của GV

a) Giới thiệu nội dung kiến thức mới

– Giới thiệu mục đích, tác dụng của bài tập bổ trợ, kĩ thuật chuyền, bắt bóng hai tay trước ngực bật đất trong luyện tập và thi đấu bóng rổ.
– Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu về cấu trúc bài tập bổ trợ, kĩ thuật chuyền, bắt bóng hai tay trước ngực bật đất và cách luyện tập:

• ***Bài tập bổ trợ***

– Tại chỗ bật nhảy bắt bóng bằng hai tay trên cao:



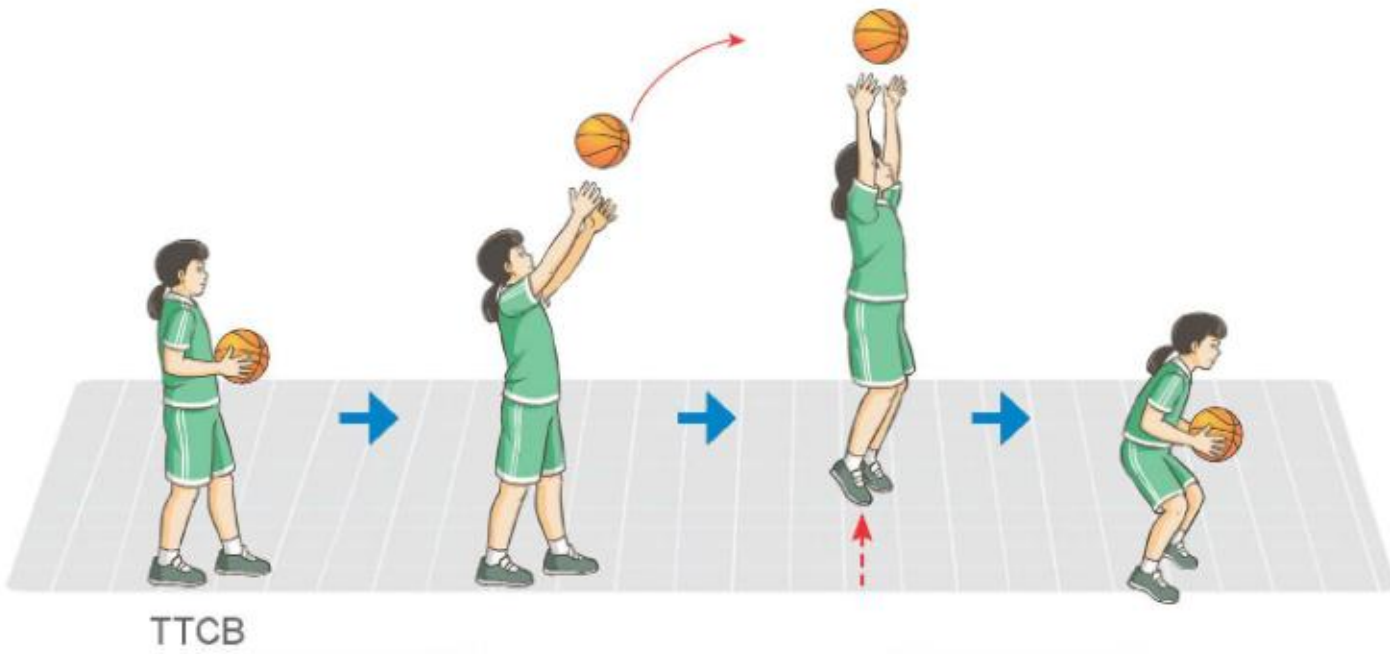
Hình 1. Tại chỗ bật nhảy bắt bóng bằng hai tay trên cao

+ TTCB: Đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay cầm bóng trước bụng.
+ Thực hiện: Tung bóng lên cao 1,5 – 2 m bằng hai tay, gối khuỵu lấy đà, bật nhảy lên cao bằng hai chân và bắt bóng trên cao bằng hai tay. Tiếp đất bằng nửa trước hai bàn chân, khuỵu gối để giảm chấn động.

– Di chuyển ra trước kết hợp bật nhảy bắt bóng bằng hai tay trên cao:

+ TTCB: Đứng chân trước chân sau, hai tay cầm bóng trước bụng.

+ Thực hiện: Tung bóng lên cao 2 – 3 m và ra trước 1 – 1,5 m, di chuyển đến điểm bóng rơi, bật nhảy lên cao bằng hai chân và bắt bóng bằng hai tay trên cao. Tiếp đất bằng nửa trước hai bàn chân, khuỵu gối để giảm chấn động.



Hình 2. Di chuyển ra trước kết hợp bật nhảy bắt bóng bằng hai tay trên cao

- ***Tại chỗ chuyền bóng hai tay trước ngực bật đất***



Hình 3. Tại chỗ chuyền, bắt bóng hai tay trước ngực bật đất

– TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân sau khuỵu gối, trọng lượng cơ thể dồn lên chân sau, chân trước duỗi thẳng. Hai tay cầm bóng trước bụng.

– Thực hiện: Hai tay đưa bóng lên ngang ngực theo đường vòng cung. Đạp mạnh chân sau, vươn người chuyển trọng lượng cơ thể lên chân trước. Duỗi nhanh hai tay, đồng thời dùng lực cổ tay và các ngón tay đẩy bóng ra trước, xuống dưới, điểm bóng chạm mặt sân cách chân trước 1,5 – 2 m. Khi bóng rời tay, hai tay duỗi thẳng, hai lòng bàn tay hướng ra ngoài.

- ***Tại chỗ bắt bóng hai tay trước ngực bật đất***

– TTCB: Đứng chân trước chân sau hoặc hai chân rộng bằng vai, thân người hướng về phía bóng đến. Hai tay đưa ra trước hơi chếch xuống dưới để đón bóng, các ngón tay mở tự nhiên.

– Thực hiện: Khi bóng đến, thực hiện bắt bóng đồng thời thu nhanh hai tay về trước ngực để giảm tốc độ chuyển động của bóng.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

- **Bài tập phối hợp đồng đội:**

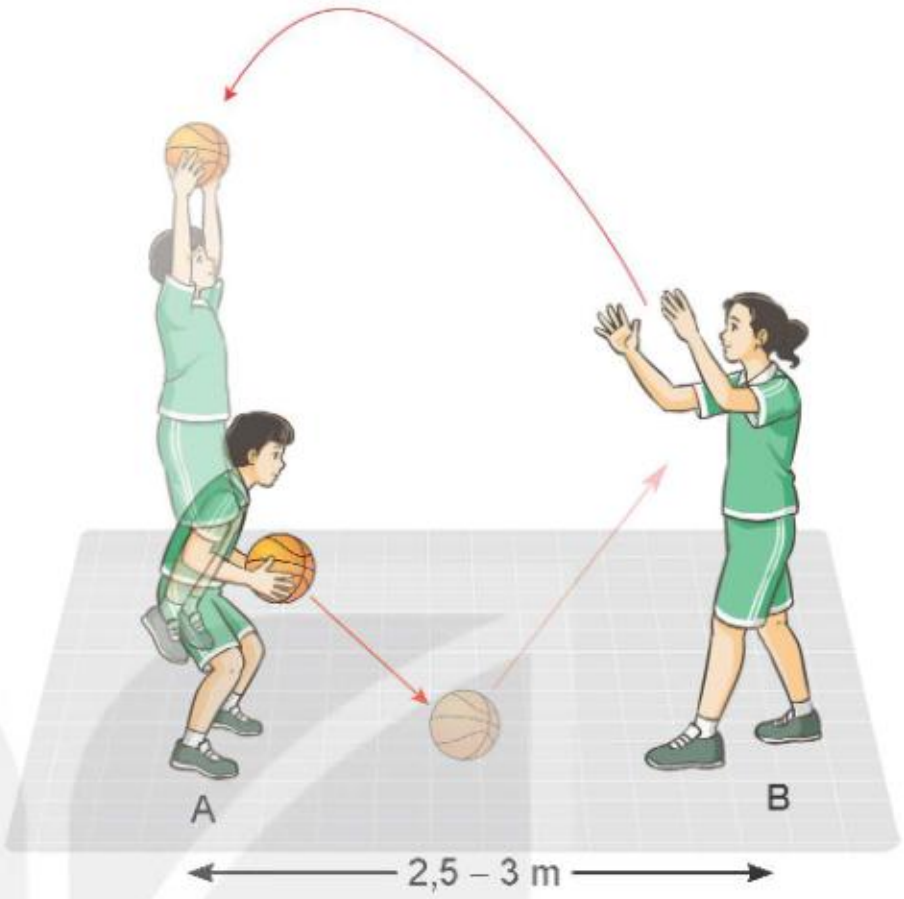
  Phối hợp bật nhảy bắt bóng trên cao và chuyền bóng bật đất

– Chuẩn bị: Hai bạn ở vị trí A và B đứng đối diện nhau.

– Thực hiện:

  + Bạn ở vị trí A: Chuyền bóng hai tay trước ngực bật đất cho bạn ở vị trí B, sau đó bật nhảy lên cao và bắt bóng do bạn ở vị trí B tung đến.

  + Bạn ở vị trí B: Bắt bóng hai tay trước ngực bật đất do bạn ở vị trí A chuyền đến, sau đó tung bóng ra trước, lên cao bằng hai tay để bạn ở vị trí A bật nhảy bắt bóng.



Hình 4. Phối hợp chuyền bóng bật đất và bật nhảy bắt bóng

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Chỉ dẫn HS thực hiện thử bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– Chỉ dẫn 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 điểm bóng chạm đất không đúng.

  + Sử dụng lực ném bóng không phù hợp với vị trí đứng hoặc di chuyển của người bắt bóng.

  + Phối hợp giữa thời điểm ném bóng (bóng rời tay) và bước di chuyển thiếu nhịp điệu, không đúng luật (vi phạm luật chạy bước).

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 bài tập bổ trợ, kĩ thuật chuyền, bắt bóng hai tay trước ngực bật đất và bài tập phối hợp đồng đội.

– Luyện tập theo khẩu 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 và yêu cầu luyện tập.

– Hướng dẫn trình tự luyện tập: Từ không bóng đến có bóng, từ chậm đến nhanh, từ tại chỗ đến di động.

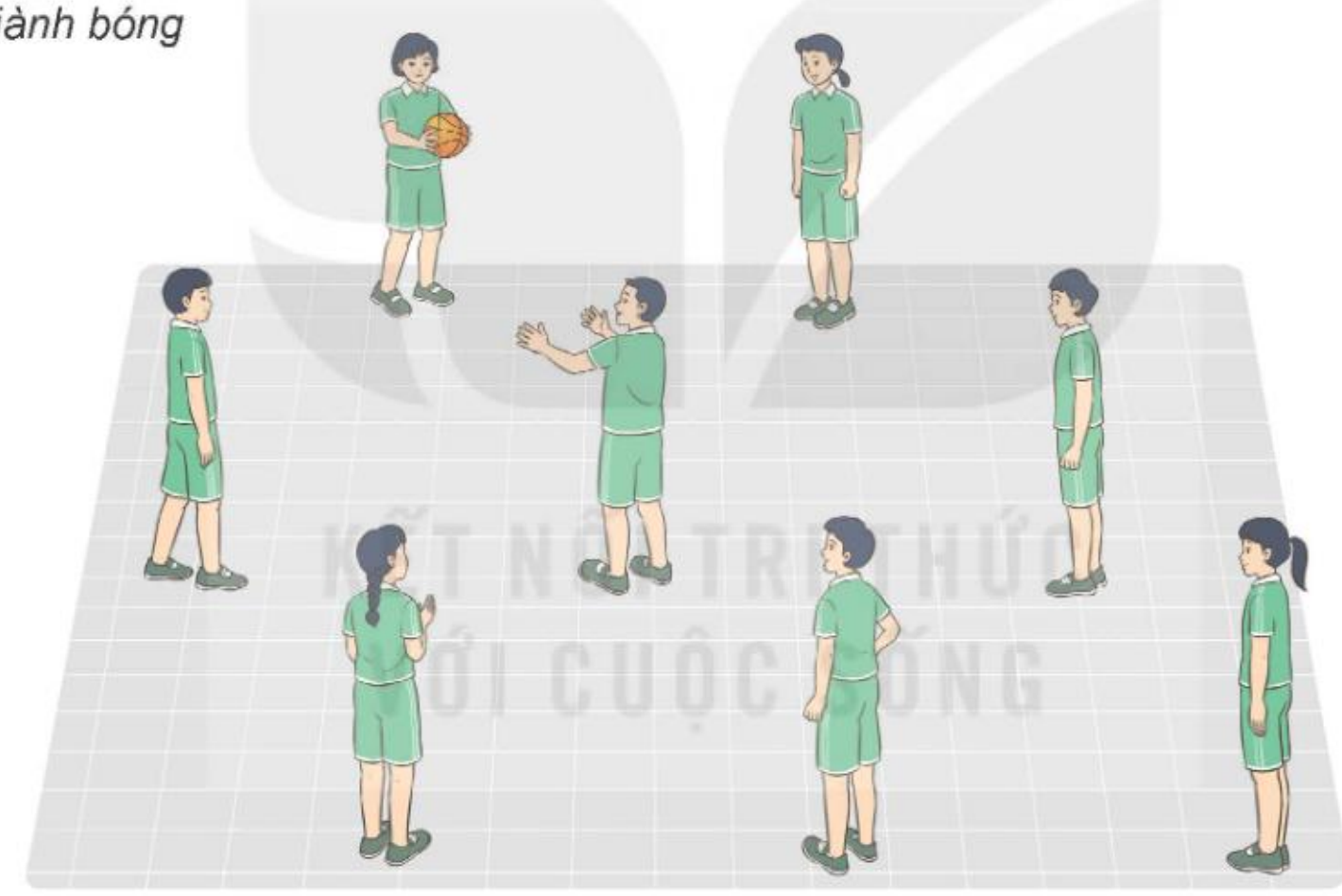
– Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp.

– Chỉ dẫn, đánh giá hoạt động luyện tập của HS.

– Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện các kĩ thuật.

b) Tổ chức TCVĐ bổ trợ bóng rổ

Giành bóng



Hình 5. Trò chơi Giành bóng

– Mục đích: Rèn luyện năng lực khéo léo.

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm, mỗi nhóm từ 6 đến 8 HS đứng thành vòng tròn hướng mặt vào tâm vòng tròn. Trong vòng tròn có một (hoặc hai) HS làm nhiệm vụ giành bóng.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, HS chuyền bóng bật đất cho nhau, HS trong vòng tròn tìm cách chạm tay vào 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

– Từ tại chỗ đến di chuyển, tự tung bóng lên cao và bật nhảy bắt bóng bằng hai tay.

– Tại chỗ chuyền bóng vào tường và bắt bóng nẩy ra từ khoảng cách 2 – 3 m.

b) Luyện tập nhóm

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

– Nhóm ba bạn đứng thành hình tam giác phối hợp chuyền, bắt bóng hai tay trước ngực với khoảng cách 2,5 – 3 m.

– Phối hợp các bạn trong nhóm lần lượt bật nhảy bắt bóng do bạn tung đến, khi tiếp đất chuyền trả bóng cho bạn bằng hai tay trước ngực và trở về cuối hàng.

c) Luyện tập chung cả lớp

Tổ chức HS thực hiện TCVĐ.

IV – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

(Hoạt động 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 bật đất; kết hợp di chuyển chuyền và bắt bóng; chuyền và bắt bóng bật đất theo hình tam giác giữa ba HS.

– Gợi ý HS trả lời câu hỏi vận dụng trong SGK: Em hãy cho biết trong thi đấu bóng rổ, chuyền bóng bật đất có tác dụng gì? *(Tạo tình huống bất ngờ đối với đối phương; đa dạng hoá các hình thức phối hợp chiến thuật; tận dụng không gian để khai thác vị trí có lợi trong tổ chức tấn công và phối hợp đồng đội).*

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

+ Yếu tố nào quyết định hiệu quả thực hiện kĩ thuật chuyền, bắt bóng bật đất? *(Sử dụng lực chuyền bóng và lựa chọn điểm bóng tiếp đất hợp lí,...).*

+ Chuyền và bắt bóng bật đất có thể đạt hiệu quả cao ở cự li nào? *(Cự li gần hoặc trung bình).*

– Hướng dẫn HS sử dụng các bài tập chuyền và bắt bóng bật đất hai tay trước ngực để tự luyện tập.

– 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 bật đất hai tay trước ngực để RLTT 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 Bài 1. Chủ đề – Chạy cự li ngắn (Mục C, trang 25).

Bài 3 Kĩ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai

A – MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I – MỤC TIÊU

Tổ chức, hướng dẫn HS luyện tập bài tập bổ trợ, kĩ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai và một số hình thức phối hợp đồng đội.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

– Kiến thức: Nhận biết cấu trúc, cách luyện tập bài tập bổ trợ, kĩ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai và bài tập phối hợp đồng đội.

– Kĩ năng: Thực hiện được bài tập bổ trợ, kĩ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai và xử lí được một số tình huống trong phối hợp đồng đội.

– Thể lực: Có sự phát triển về thể lực chung, sức mạnh tốc độ, năng lực liên kết vận động và nhịp điệu.

– Thái độ: Nỗ lực tự học và thường xuyên RLTT.

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 bài tập bổ trợ, kĩ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai và hình thức phối hợp đồng đội.

– 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 học tập:

+ Hãy nêu những nhận định ban đầu về tác dụng của các hình thức phối hợp đồng đội trong thi đấu bóng rổ. *(Phát huy được sức mạnh tập thể; phá vỡ hệ thống phòng thủ của đối phương để tiếp cận rổ,…).*

+ Ưu thế của kĩ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai là gì? *(Phát huy được tốc độ dẫn bóng và lực giậm nhảy để tiếp cận rổ, đạt hiệu quả cao khi ném rổ,…).*

– Nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.

– Tổ chức và hướng dẫn HS khởi động cơ thể.

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, nhận biết ban đầu về bài tập bổ trợ, kĩ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai và hình thức phối hợp đồng đội.

– 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 bài tập bổ trợ, kĩ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai và bài tập phối hợp đồng đội.

– Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu về cấu trúc và cách luyện tập:

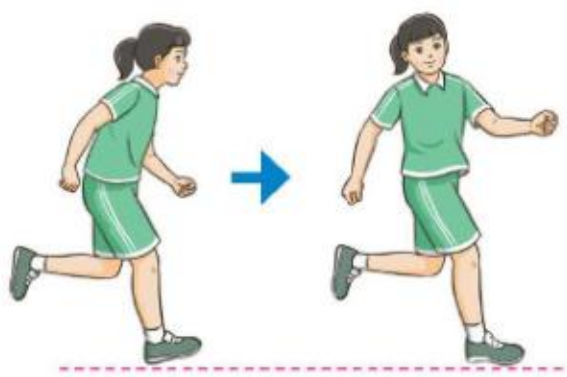
• ***Bài tập bổ trợ***

Chạy nghiêng trên đường thẳng, đường vòng

– TTCB: Đứng chân trước chân sau, thân người hướng thẳng ra trước, hai tay co tự nhiên.

– Thực hiện:

+ Chạy nghiêng trên đường thẳng: Bước chạy được thực hiện như chạy thẳng ra trước, mặt và ngực hướng sang phải hoặc sang trái.



Hình 1. Chạy nghiêng trên đường thẳng

+ Chạy nghiêng trên đường vòng: Bước chạy được thực hiện như chạy trên đường vòng, mặt và ngực hướng vào tâm đường vòng hoặc hướng ra phía ngoài tâm đường vòng.

- ***Hai bước ném rổ một tay trên vai***



Hình 2. Hai bước ném rổ một tay trên vai

– TTCB:

+ Tư thế 1: Chân trái đứng trước, chân phải sau hoặc hai chân rộng bằng vai, tay phải dẫn bóng (bước cuối của giai đoạn dẫn bóng).

+ Tư thế 2: Như tư thế 1, tay không có bóng (chuẩn bị nhận bóng từ người khác chuyền đến).

– Thực hiện:

+ Bước 1: Đạp mạnh hai chân đưa cơ thể ra trước, lên cao, chân phải đưa nhanh ra trước một bước dài, đồng thời hai tay bắt và giữ bóng ở ngang thắt lưng bên phải, tiếp đất bằng nửa trước bàn chân, gối khuỵu (tự dẫn bóng hoặc nhận bóng từ người khác chuyền đến).

+ Bước 2: Chân trái bước tiếp ra trước một bước ngắn, thực hiện động tác giậm nhảy nhanh, mạnh, kết hợp đá lăng chân phải từ sau ra trước, lên cao đồng thời hai tay đưa bóng lên trên vai. Khi cơ thể ở điểm cao nhất, duỗi chân phải đồng thời tay phải vươn thẳng lên cao, gập nhanh cổ tay và miết các ngón tay ném bóng vào rổ. Kết thúc tiếp đất bằng nửa trước của một hoặc hai bàn chân, gối khuỵu để giảm chấn động.

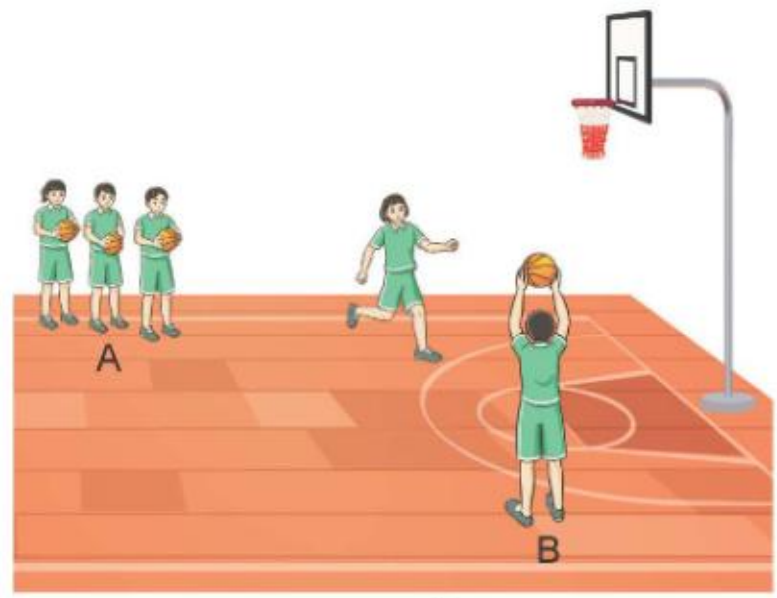
- ***Bài tập phối hợp đồng đội***

Chạy nghiêng phối hợp bắt bóng và thực hiện hai bước ném rổ một tay trên vai

– Chuẩn bị:

+ HS luyện tập (vị trí A): Đứng đối diện hoặc chếch 30^o – 45^o với bảng rổ từ khoảng cách 6 – 8 m, mắt quan sát HS hỗ trợ luyện tập.

+ HS hỗ trợ luyện tập (vị trí B): Đứng phía trước, chếch 45^o – 60^o với hướng di chuyển của HS luyện tập, hai tay cầm bóng, mắt quan sát tốc độ và hướng di chuyển của HS luyện tập.



Hình 3. Chạy nghiêng, bắt bóng và thực hiện hai bước ném rổ một tay trên vai

– Thực hiện:

+ HS luyện tập: Chạy nghiêng theo đường thẳng hoặc đường vòng (hướng đến rổ), phối hợp bắt bóng hai tay trước ngực do HS hỗ trợ luyện tập chuyền đến và thực hiện kĩ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai.

+ HS hỗ trợ luyện tập: Chuyền hoặc tung bóng cho HS luyện tập khi khoảng cách giữa HS luyện tập và bảng rổ là 3 – 4 m.

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Chỉ dẫn HS thực hiện thử bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– Chỉ dẫn 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:

+ Hai bước ném rổ một tay trên vai: Tốc độ chạy, hoặc bước 1 (giậm nhảy) không đủ lực để thực hiện các động tác trên không khi ném bóng; vươn tay ném rổ không phù hợp thời điểm cơ thể đạt độ cao nhất khi ở trên không; thực hiện hai bước không dứt khoát, không rõ ràng.

+ Bài tập phối hợp đồng đội: HS hỗ trợ luyện tập chuyền bóng cho bạn quá sớm, hoặc quá muộn (không phù hợp với khoảng cách thực hiện hai bước ném rổ); hướng chuyền bóng không phù hợp với hướng di chuyển đón 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 kĩ thuật.

– Luyện tập theo khẩu 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 và yêu cầu luyện tập.

– Hướng dẫn trình tự luyện tập: Từ không bóng đến có bóng, từ hoạt động của tay đến phối hợp với chân, từ một bước đến hai bước.

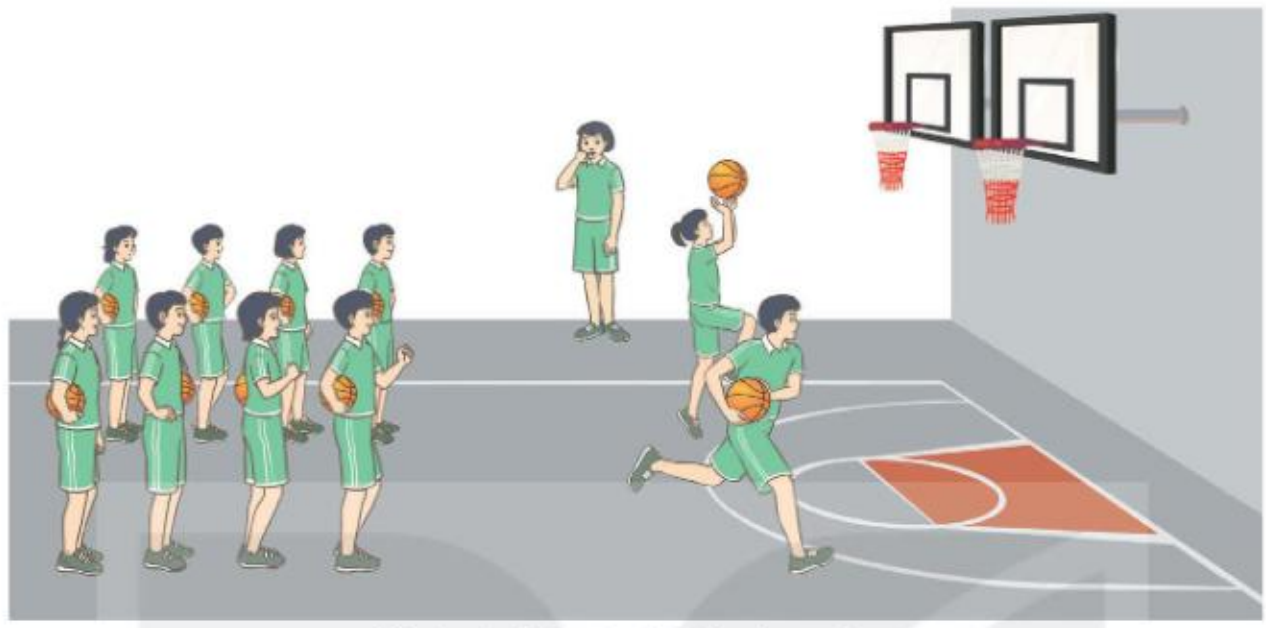
– Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp.

– Chỉ dẫn, đánh giá hoạt động luyện tập của HS.

– Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện kĩ thuật ném rổ và bài tập phối hợp.

b) Tổ chức TCVĐ

Thi ném rổ



Hình 4. Trò chơi Thi ném rổ

– Mục đích: Rèn luyện năng lực phối hợp vận động.

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau đường giữa sân. HS chỉ huy cầm đồng hồ bấm giây để xác định thời gian mỗi lượt chơi.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội dẫn bóng và thực hiện kĩ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai, sau đó cầm bóng trở về vị trí cuối hàng. Đội có số lần ném bóng vào rổ nhiều nhất là đội thắng cuộc.

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

– Tập không bóng:

+ Chạy nghiêng trên đường thẳng, đường vòng với cự li 8 – 10 m.

+ Đi chậm, xác định bước 1, bước 2 và thực hiện mô phỏng toàn bộ kĩ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai.

– Tập có bóng: Thực hiện bước 2 (đặt chân giậm nhảy nhanh mạnh, phối hợp đá lăng đưa cơ thể lên cao và vươn tay ném rổ); phối hợp bước 1 và 2; thực hiện dẫn bóng kết hợp hai bước ném rổ một tay trên vai.

b) Luyện tập nhóm

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

– Chạy nghiêng trên thẳng, đường vòng phối hợp chuyền, bắt bóng hai tay trước ngực với người hỗ trợ từ khoảng cách 3 – 4 m.

– Thực hiện bài tập phối hợp.

c) Luyện tập chung cả lớp

Tổ chức HS thực hiện TCVĐ.

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 ném bóng vào rổ.

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

+ Có thể tạo ra những đường bóng vào rổ như thế nào khi thực hiện kĩ thuật ném rổ một tay trên vai? *(Trực tiếp vào rổ, vào rổ sau khi chạm bảng)*.

+ Có thể thực hiện hai bước ném rổ bằng một tay dưới thấp được hay không? *(Được)*.

– Hướng dẫn HS vận dụng các bài tập ném rổ 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 RLTT 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 Bài 1. Chủ đề – Chạy cự li ngắn (Mục C, trang 25).

MỤC LỤC

	Trang
PHẦN MỘT. NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG	
A – Giới thiệu chương trình môn học	4
B – Cấu trúc nội dung và tổ chức thực hiện chương trình giáo dục thể chất lớp 7	6
C – Hướng dẫn sử dụng sách giáo viên giáo dục thể chất lớp 7	9
D – Giới thiệu tài liệu tham khảo	13
PHẦN HAI. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CÁC CHỦ ĐỀ	
CHỦ ĐỀ: LỰA CHỌN VÀ SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ CỦA MÔI TRƯỜNG TỰ NHIÊN TRONG LUYỆN TẬP	
A – Cấu trúc nội dung và kế hoạch dạy học chủ đề	14
B – Mục tiêu và yêu cầu cần đạt của chủ đề	14
C – Nội dung chủ đề	15
1. Môi trường tự nhiên và các yếu tố của môi trường tự nhiên	15
2. Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên để luyện tập	15
CHỦ ĐỀ 1. CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m)	
A – Cấu trúc nội dung và kế hoạch dạy học chủ đề	19
B – Mục tiêu và yêu cầu cần đạt của chủ đề	20
C – Nội dung và phương pháp dạy học chủ đề	20
Bài 1. Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát	21
Bài 2. Phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng	25
Bài 3. Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (60 m)	30
CHỦ ĐỀ 2. NHẢY XA KIỂU NGỒI	
A – Cấu trúc nội dung và kế hoạch dạy học chủ đề	35
B – Mục tiêu và yêu cầu cần đạt của chủ đề	36
C – Nội dung và phương pháp dạy học chủ đề	36
Bài 1. Kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ	37
Bài 2. Kĩ thuật chạy đà và giậm nhảy	42
Bài 3. Kĩ thuật bay trên không và rơi xuống cát	46
Bài 4. Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi	51
CHỦ ĐỀ 3. CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH	
A – Cấu trúc nội dung và kế hoạch dạy học chủ đề	56
B – Mục tiêu và yêu cầu cần đạt của chủ đề	57
C – Nội dung và phương pháp dạy học chủ đề	57

	Trang
Bài 1. Phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng	58
Bài 2. Phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát	63
Bài 3. Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình	67
CHỦ ĐỀ 4. BÀI TẬP THỂ DỤC	
A – Cấu trúc nội dung và kế hoạch dạy học chủ đề	72
B – Mục tiêu và yêu cầu cần đạt của chủ đề	72
C – Nội dung và phương pháp dạy học chủ đề	73
Bài 1: Bài thể dục liên hoàn (từ nhịp 1 đến nhịp 10)	73
Bài 2: Bài thể dục liên hoàn (từ nhịp 11 đến nhịp 20)	79
Bài 3: Bài thể dục liên hoàn (từ nhịp 21 đến nhịp 30)	85
PHẦN BA. THỂ THAO TỰ CHỌN	
CHỦ ĐỀ 1. CẦU LÔNG	
A – Cấu trúc nội dung và kế hoạch dạy học chủ đề	91
B – Mục tiêu và yêu cầu cần đạt của chủ đề	92
C – Nội dung và phương pháp dạy học chủ đề	92
Bài 1. Kĩ thuật phát cầu thuận tay	93
Bài 2. Kĩ thuật đánh cầu cao tay bên phải	98
Bài 3. Di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải	103
CHỦ ĐỀ 2. BÓNG ĐÁ	
A – Cấu trúc nội dung và kế hoạch dạy học chủ đề	109
B – Mục tiêu và yêu cầu cần đạt của chủ đề	109
C – Nội dung và phương pháp dạy học chủ đề	110
Bài 1. Kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân	110
Bài 2. Kĩ thuật dừng bóng lăn bằng mu giữa bàn chân	118
Bài 3. Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu trong bàn chân	124
CHỦ ĐỀ 3. BÓNG RỔ	
A – Cấu trúc nội dung và kế hoạch dạy học chủ đề	129
B – Mục tiêu và yêu cầu cần đạt của chủ đề	129
C – Nội dung và phương pháp dạy học chủ đề	130
Bài 1. Kĩ thuật dẫn bóng	130
Bài 2. Kĩ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực bật đất	136
Bài 3. Kĩ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai	142

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
Biên tập tái bản: LƯU QUỐC HÀ
Biên tập mĩ thuật: BÙI QUANG TUẤN
Thiết kế sách: THÁI MỸ DUNG
Trình bày bìa: NGUYỄN BÍCH LA
Minh hoạ: 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 7 – 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 7 – KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

1. Ngữ văn 7, tập một – SGV
2. Ngữ văn 7, tập hai – SGV
3. Toán 7 – SGV
4. Khoa học tự nhiên 7 – SGV
5. Công nghệ 7 – SGV
6. Lịch sử và Địa lí 7 – SGV
7. Mĩ thuật 7 – SGV
8. Âm nhạc 7 – SGV
9. Giáo dục công dân 7 – SGV
10. Tin học 7 – SGV
11. Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 7 – SGV
12. Giáo dục thể chất 7 – SGV
13. Tiếng Anh 7 – Global Success – SGV

Website: https://www.nxbgd.vn

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG