BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 8

SÁCH GIÁO VIÊN

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG



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 – TRẦN MẠNH HÙNG – NGUYỄN THÀNH TRUNG

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 8

SÁCH GIÁO VIÊN

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

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

LỜI NÓI ĐẦU

Sách giáo viên Giáo dục thể chất 8 được biên soạn nhằm cùng thầy, cô giúp HS:

– Biết lựa chọn và sử dụng chế độ dinh dưỡng thích hợp với bản thân trong luyện tập TDTT.

– Thực hiện được kĩ thuật Chạy cự li ngắn (100 m), kĩ thuật Nhảy cao kiểu bước qua, kĩ thuật Chạy cự li trung bình, Bài tập thể dục nhịp điệu và một số kĩ thuật cơ bản của môn Thể thao tự chọn (Cầu lông, Bóng đá, Bóng rổ).

– Có sự phát triển về thể lực, đạt tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực HS theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

Sách giáo viên Giáo dục thể chất 8 gồm hai phần:

– Phần một. Những vấn đề chung

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

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 thể tránh khỏi những thiếu sót, chúng tôi rất 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 THCS

Môn GDTC giúp HS tiếp tục củng cố và phát triển các kĩ năng chăm sóc sức khoẻ, vệ sinh thân thể và vận động cơ bản, thói quen tập luyện và kĩ năng TDTT; nếp sống lành mạnh, hoà đồng và trách nhiệm; ý thức tự giác, tích cực vận dụng những điều đã học để tham gia các hoạt động TDTT; 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 luyện tập 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. – Tích cực tham gia các hoạt động tập thể trong môi trường tự nhiên để rèn luyện 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 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 GDTC và yêu cầu cần đạt đối với HS lớp 8

TT	Nội dung	Yêu cầu cần đạt
1	***Phần một.*** KIẾN THỨC CHUNG Sử dụng chế độ dinh dưỡng thích hợp với bản thân trong luyện tập TDTT	Biết lựa chọn và sử dụng chế độ dinh dưỡng thích hợp với bản thân trong luyện tập TDTT.
2	***Phần hai.*** VẬN ĐỘNG CƠ BẢN **1. Chạy cự li ngắn (100 m)** – Các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy – Chạy cự li ngắn 100 m – Một số trò chơi phát triển sức nhanh **2. Nhảy cao kiểu bước qua** – Các động tác bổ trợ kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua – Kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua – Một số trò chơi phát triển sức mạnh **3. Chạy cự li trung bình** – Các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy – Kĩ thuật chạy cự li trung bình – Một số trò chơi phát triển sức bền	– Biết một số điều luật cơ bản ở các nội dung: Chạy cự li ngắn; Nhảy cao kiểu bước qua; Chạy cự li trung bình. – Khắc phục được hiện tượng "cực điểm" xảy ra khi chạy cự li trung bình. – Thực hiện được các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy. Thực hiện được các giai đoạn chạy cự li ngắn (100 m), chạy cự li trung bình. – Thực hiện được các động tác bổ trợ kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua. Thực hiện được các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua. – Thực hiện được Bài thể dục nhịp điệu của HS lớp 8. Hô đúng nhịp Bài thể dục nhịp điệu của HS lớp 8.

TT	Nội dung	Yêu cầu cần đạt
	4. Bài tập thể dục – Bài thể dục nhịp điệu dành cho HS lớp 8 – Một số trò chơi phát triển sự khéo léo	– Lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. – Biết điều khiển tổ, nhóm luyện tập và nhận xét kết quả tập luyện. – Vận dụng những hiểu biết về môn thể thao ưa thích khi tham gia thi đấu. – Hoàn thành lượng vận động của bài tập. – Tham gia có trách nhiệm, trung thực, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong luyện tập và các hoạt động khác trong cuộc sống.
	Phần ba. **THỂ THAO TỰ CHỌN** – Căn cứ vào điều kiện thực tế của địa phương và nhà trường, định hướng cho HS lựa chọn một trong những nội dung thể thao phù hợp để học tập và rèn luyện: Điền kinh; Thể dục; Bơi; Bóng đá; Bóng chuyền; Bóng rổ; Cầu lông; Đá cầu; Bóng bàn; Võ; Khiêu vũ thể thao; Thể dục nhịp điệu; các môn thể thao truyền thống của địa phương;... – TCVĐ bổ trợ cho môn thể thao tự chọn.	– Biết một số điều luật cơ bản của môn thể thao tự chọn. – Thực hiện được các bài tập bổ trợ và động tác kĩ thuật cơ bản của môn thể thao tự chọn. – Xử lí linh hoạt một số tình huống khi phối hợp với đồng đội. – Vận dụng được môn thể thao tự chọn để RLTT và tham gia thi đấu.

B – CẤU TRÚC NỘI DUNG VÀ TỔ CHỨC THỰC HIỆN CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 8

1. Cấu trúc nội dung GDTC lớp 8

a) Cấu trúc các phần

Nội dung GDTC lớp 8 gồm 3 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: 1 chủ đề (Sử dụng chế độ dinh dưỡng thích hợp với bản thân trong luyện tập TDTT).

– Vận động cơ bản: 4 chủ đề (Chạy cự li ngắn – 100 m, Nhảy cao kiểu bước qua, Chạy cự li trung bình, Bài tập thể dục).

– Thể thao tự chọn: Giới thiệu 3 chủ đề (Cầu lông, Bóng đá, Bóng rổ).

b) Cấu trúc các chủ đề

TT	Phần	Chủ đề		Số tiết	
		Tên chủ đề	Số bài	Số tiết	Tỉ lệ
1	Kiến thức chung	*Chủ đề.* Sử dụng chế độ dinh dưỡng thích hợp với bản thân trong luyện tập TDTT	0	0	
2	Vận động cơ bản	*Chủ đề 1.* Chạy cự li ngắn (100 m)	3	9	12,85 %
		Chủ đề 2. Nhảy cao kiểu bước qua	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%**

2. 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 khả năng tự học; giữa rèn luyện kĩ năng vận động với phát triển toàn diện các tố chất thể lực.

– Hình thành và phát triển tính tích cực vận động, khả năng sử dụng các môn thể thao và bài tập vận động để tự luyện tập, 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 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 với 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 trong 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 8

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 tập luyện tạo cảm giác ban đầu để tìm hiểu đối tượng cần chiếm lĩnh.

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

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

– Sản phẩm:

+ HS chú ý quan sát và biết cách quan sát các hình ảnh trực quan.

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

+ HS có được những nhận biết đầu tiên về cách thức thực hiện bài tập.

c) Hoạt động luyện tập

– Mục đích:

+ HS từng bước được hình thành, củng cố và hoàn thiện về kiến thức, kĩ năng thực hiện bài tập theo hướng chuẩn mực, bền vững; biến kiến thức, kĩ năng mới thành kiến thức, kĩ năng của bản thân.

+ Hình thành và phát triển cho HS: Tính tích cực, chủ động trong học tập; khả năng quan sát, phối hợp giải quyết nhiệm vụ học tập.

– Nội dung và phương thức hoạt động:

+ Tổ chức cho HS luyện tập theo các hình thức: cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp; tăng cường phối hợp giữa các thành viên trong nhóm nhằm phát triển khả năng giao tiếp, hợp tác, đánh giá và tự đánh giá.

+ Dẫn dắt HS thực hiện nhiệm vụ vận động với sự tăng dần về độ khó (tăng tốc độ thực hiện, độ chính xác, biên độ và mức độ dùng sức; giảm dần vai trò của các yếu tố hỗ trợ, vật chuẩn,...).
+ Bước đầu tạo điều kiện để HS so sánh, nhận xét động tác của HS khác, thông qua đó hình thành kĩ năng quan sát và khắc sâu kiến thức mới.

– Sản phẩm:
+ Mức độ hình thành, phát triển về: Thái độ đối với nhiệm vụ học tập; nhận thức đối với vai trò, tác dụng của hoạt động 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 hiện khó khăn, phức tạp hơn (tăng tốc độ, tăng mức độ dùng sức, tăng mức độ chính xác, tăng độ khó của điều kiện thực hiện).
+ Hình thành và phát triển khả năng tự học, tự 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, phát hiện sai sót về động tác của bản thân và các bạn.

e) Hoạt động tìm tòi, mở rộng

Hoạt động tìm tòi, mở rộng kiến thức không cấu trúc thành một hoạt động chính của tiết học, GV có thể lồng ghép, nêu vấn đề trong quá trình tổ chức các tiết học.

– Mục đích:

+ Khuyến khích HS 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:

+ Phức tạp hoá hoàn cảnh và điều kiện luyện tập để kích thích tính sáng tạo, khả năng độc lập giải quyết vấn đề của HS.

+ 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 vào thực tiễn cuộc sống.

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

+ Khả năng tự học và tìm kiếm thông tin.

2. 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.

PHẦN HAI

NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CÁC CHỦ ĐỀ

Chủ đề

SỬ DỤNG CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG THÍCH HỢP VỚI BẢN THÂN TRONG LUYỆN TẬP THỂ DỤC THỂ THAO

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

I – CẤU TRÚC NỘI DUNG CHỦ ĐỀ

Chủ đề gồm 4 nội dung:

1. Tầm quan trọng của dinh dưỡng đối với hoạt động TDTT
2. Nhu cầu dinh dưỡng thích hợp
3. Chế độ dinh dưỡng thích hợp trong luyện tập TDTT
4. Đặc điểm dinh dưỡng của các hình thức vận động trong TDTT

II – KẾ HOẠCH DẠY HỌC

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

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

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

I – MỤC TIÊU

Trang bị cho HS kiến thức, kĩ năng lựa chọn và sử dụng chế độ dinh dưỡng thích hợp với bản thân trong luyện tập TDTT.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Kiến thức

– Nhận biết được tầm quan trọng của dinh dưỡng đối với hoạt động TDTT, nhu cầu dinh dưỡng và chế độ dinh dưỡng thích hợp trong luyện tập TDTT.

– Biết được đặc điểm dinh dưỡng của các hình thức vận động trong TDTT.

2. Kĩ năng

Lựa chọn và sử dụng chế độ dinh dưỡng thích hợp với bản thân trong luyện tập TDTT.

3. Thái độ

Chủ động thực hiện chế độ dinh dưỡng phù hợp với đặc điểm hoạt động TDTT của bản thân.

C – NỘI DUNG CHỦ ĐỀ

1. Tầm quan trọng của dinh dưỡng đối với hoạt động TDTT

Dinh dưỡng là điều kiện cơ bản để duy trì sự sống, dinh dưỡng thích hợp có liên quan trực tiếp đến thể chất của mỗi người, đến sức khoẻ, khả năng hoạt động thể thao và tuổi thọ.

Dinh dưỡng là cơ sở của sự hình thành cấu tạo cơ thể và luyện tập TDTT, là biện pháp để tăng cường chức năng cơ thể. Sự phối hợp một cách khoa học giữa hai yếu tố đó là biện pháp quan trọng để nâng cao sức khoẻ và phát triển thành tích thể thao.

Luyện tập TDTT có tác dụng thúc đẩy và tăng cường quá trình trao đổi chất trong cơ thể, đồng thời là quá trình có yêu cầu đặc biệt về dinh dưỡng. Chế độ dinh dưỡng không chỉ phải thích hợp với đặc điểm cơ thể, lứa tuổi, giới tính của người tập, mà còn phải thích hợp với đặc điểm hoạt động luyện tập và đặc thù của các môn thể thao.

Trong quá trình luyện tập TDTT, chế độ dinh dưỡng giàu carbohydrate (chất bột đường) là điều kiện để tối đa hoá nguồn năng lượng dự trữ tại cơ và gan, đó cũng là điều kiện để tối đa hoá thành tích luyện tập. Nhu cầu carbohydrate của cơ thể người tập tuỳ thuộc vào thời gian và tính chất hoạt động của các môn thể thao.

2. Nhu cầu dinh dưỡng thích hợp

Quá trình sống, cơ thể con người luôn có nhu cầu được cung cấp, bổ sung năng lượng (thức ăn, nước uống) để bù đắp năng lượng đã tiêu hao cho chuyển hoá cơ sở và hoạt động thể lực. Trong đó:

– Năng lượng tiêu hao cho chuyển hoá cơ sở là năng lượng cần thiết cho sự sống của tế bào, duy trì hoạt động của các cơ quan chức năng trong cơ thể (hô hấp, tuần hoàn, bài tiết, tiêu hoá,...) ở mức tối thiểu (điều kiện hoàn toàn nghỉ ngơi). Mức tiêu hao năng lượng cho chuyển hoá cơ sở của một người phụ thuộc vào lứa tuổi, giới tính, trọng lượng và cấu trúc cơ thể, nhiệt độ môi trường,...

– Năng lượng tiêu hao cho hoạt động thể lực là năng lượng đáp ứng nhu cầu đi lại, sinh hoạt và lao động. Mức tiêu hao năng lượng cho hoạt động thể lực phụ thuộc vào điều kiện và nhu cầu hoạt động cá nhân, đặc điểm và tính chất của hoạt động lao động,...

Mức tiêu hao năng lượng hằng ngày là cơ sở hình thành nhu cầu dinh dưỡng và là căn cứ để xác định chế độ dinh dưỡng thích hợp của mỗi người. Nhu cầu dinh dưỡng bao gồm:

- Nhu cầu các chất sinh năng lượng như: protein (chất đạm), lipid (chất béo), carbohydrate.
- Nhu cầu chất khoáng như: Iron (sắt), calcium (canxi), iodine (iot), muối ăn và các yếu tố vi lượng khác.
- Nhu cầu vitamin (vitamin A, B, C, D, E,...).
- Nhu cầu nước.

Dinh dưỡng thích hợp là dinh dưỡng thoả mãn các điều kiện sau:

- Thực phẩm được lựa chọn và sử dụng phải phù hợp với đặc điểm sinh học, hoạt động chức năng của cơ thể.
- Loại và hàm lượng dinh dưỡng của thực phẩm phải phù hợp với nhu cầu của cơ thể, có tác dụng bù đắp năng lượng tiêu hao, duy trì chức năng sinh lí bình thường, thúc đẩy và tăng cường sức khoẻ.
- Thực phẩm phải dễ tiêu hoá, dễ hấp thụ, không có tạp chất độc hại.
- Có chế độ ăn uống (số lần, thời gian và thức ăn/ngày) hợp lí: Ăn uống đúng giờ, không nên sử dụng rượu, bia và các chất kích thích. Cơ cấu khẩu phần của bữa ăn cân đối về tỉ lệ phần trăm năng lượng do protein, lipid, carbohydrate cung cấp.

3. Chế độ dinh dưỡng thích hợp trong luyện tập TDTT

Chế độ dinh dưỡng thích hợp trong luyện tập TDTT phải đáp ứng các yêu cầu sau:

- Có chế độ ăn ba bữa trong một ngày với tỉ lệ: bữa sáng khoảng 30%; bữa trưa 45%; bữa tối 25% tổng số năng lượng.
- Thời gian ăn (đặc biệt là ba bữa chính) cần có khoảng cách nhất định với giờ luyện tập hoặc thi đấu. Sau luyện tập, cần nghỉ ngơi tối thiểu 30 phút trước khi ăn. Chỉ tiến hành luyện tập sau khi ăn 1,5 – 2,5 giờ. Trước khi luyện tập, không ăn quá nhiều, phải ăn các chất dễ tiêu hoá, ít mỡ. Không nên ăn quá no vào bữa tối.
- Đảm bảo cân bằng năng lượng (phải bổ sung toàn diện năng lượng đã tiêu hao, đảm bảo lượng dự trữ dinh dưỡng trong cơ thể luôn được bù đắp đầy đủ); đáp ứng nhu cầu năng lượng theo độ tuổi, giới tính, đặc điểm cá nhân và đặc điểm hoạt động của môn thể thao.
- Đảm bảo tỉ lệ nguồn năng lượng thích hợp (carbohydrate 56 – 68%, protein 12 –14%, lipid 20 – 30%) trong khẩu phần ăn có lợi cho quá trình trao đổi chất.
- Đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm (lựa chọn thực phẩm tươi, ngon và còn hạn sử dụng, có nguồn gốc rõ ràng, chế biến và bảo quản thực phẩm đúng cách).
- Cung cấp đủ nước cho cơ thể (mỗi ngày cơ thể mất đi khoảng 1,5 lít nước qua nước tiểu, phân, mồ hôi, hơi thở. Cần phải bù đủ lượng nước đã mất đi phù hợp với tình trạng thời tiết, thời gian vận động, loại hình hoạt động của môn thể thao,...).
- Cung cấp đầy đủ vitamin và chất khoáng.

4. Đặc điểm dinh dưỡng của các hình thức vận động trong TDTT

a) Đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập tốc độ

Đặc điểm quá trình trao đổi chất ở người luyện tập các môn thể thao tốc độ (chạy cự li ngắn, đua thuyền tốc độ, bơi 50 m, 100 m,...) là hoạt động trong điều kiện yếm khí cao (thiếu oxygen), nguồn năng lượng cung cấp cho vận động chủ yếu là phân giải đường (glucose). Việc cung cấp dinh dưỡng được thực hiện thông qua các thức ăn dễ tiêu, dễ hấp thụ (giàu protein, carbohydrate, vitamin C, phosphorus).

b) Đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập sức bền

Luyện tập sức bền thường diễn ra với các bài tập có cường độ vận động không lớn, thời gian dài (chạy 5 km, 10 km; bơi 3 km, 5 km;...), quá trình trao đổi chất diễn ra trong điều kiện ưa khí (cơ thể được cung cấp đủ oxygen), nguồn năng lượng cung cấp cho vận động chủ yếu dựa vào lipid.

Để đảm bảo năng lượng do thức ăn đem lại, ngoài lượng protein và carbohydrate, thức ăn cần nhiều lipid hơn (chiếm khoảng 30 – 35% tổng năng lượng được cung cấp).

c) Đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập sức mạnh

Đặc trưng các bài tập sức mạnh thường yêu cầu người tập phải nỗ lực cao về sức mạnh cơ bắp (đẩy tạ, cử tạ, vật,...), vì vậy nhu cầu về carbohydrate trong thức ăn rất lớn. Ngoài ra, để phát triển cơ, thức ăn cần nhiều protein và các loại vitamin B.

d) Đặc điểm dinh dưỡng đối với các luyện tập khác

Đối với các môn thể thao như bóng đá, bóng chuyền, bóng rổ,... LVĐ trong luyện tập và thi đấu thường rất cao, năng lượng tiêu hao nhiều, do vậy nhu cầu về dinh dưỡng phải đầy đủ, đa dạng.

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

- Dinh dưỡng có tầm quan trọng như thế nào đối với hoạt động TDTT?
- Dinh dưỡng thích hợp là dinh dưỡng phải thoả mãn những điều kiện nào?
- Chế độ dinh dưỡng thích hợp trong luyện tập TDTT phải đáp ứng những yêu cầu nào?
- Hãy tìm hiểu chế độ dinh dưỡng đối với môn thể thao mà em ưa thích và thường xuyên luyện tập.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Chủ đề 1

CHẠY CỰ LI NGẮN (100 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	Xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát	– Bố trí bàn đạp xuất phát. – Kĩ thuật xuất phát thấp. – Kĩ thuật chạy lao sau xuất phát. – Trò chơi phát triển sức nhanh.	3
2	Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng	– Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. – Một số điều luật trong thi đấu chạy cự li ngắn – Trò chơi phát triển sức nhanh.	3
3	Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn	– Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích. – Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn. – Trò chơi phát triển sức nhanh.	3

II – KẾ HOẠCH DẠY HỌC

Bài	Tên bài	Kế hoạch dạy học								
		Tiết 1	Tiết 2	Tiết 3	Tiết 4	Tiết 5	Tiết 6	Tiết 7	Tiết 8	Tiết 9
1	Xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát	+	+	+						
2	Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng				+	+	+			
3	Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn							+	+	+

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.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

– Phát triển thể lực chung, sức nhanh và sức mạnh tốc độ; rèn luyện và phát triển năng lực phản xạ với tín hiệu biết trước.
– Phát triển năng lực lựa chọn và sử dụng các bài tập vận động để tự học, tự RLTT.
– Phát triển khả năng nỗ lực ý chí, tính kỉ luật và tinh thần hợp tác trong học tập.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

1. Kiến thức

– Nêu được mục đích, tác dụng của luyện tập chạy cự li ngắn.
– Mô tả được các giai đoạn và cách thực hiện các bài tập chạy cự li ngắn.
– Giới thiệu được một số điều luật trong thi đấu chạy cự li ngắn.
– Chỉ ra được một số sai sót và cách khắc phục các sai sót đó trong luyện tập chạy cự li ngắn.
– Biết lựa chọn, sử dụng các hình thức phối hợp nhóm, tổ để luyện tập.
– Biết cách vận dụng phương pháp luyện tập chạy cự li ngắn để RLTT.

2. Kĩ năng

– Thực hiện được kĩ thuật xuất phát thấp và các bài tập bổ trợ xuất phát thấp.
– Phối hợp được các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li ngắn.
– Phát hiện và tự sửa chữa được một số sai sót trong luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn.
– Vận dụng được các hình thức tổ chức luyện tập trong hoạt động tự học.

3. Thể lực

Có sự phát triển về:

– Thể lực chung, sức mạnh và sức bền tốc độ.
– Năng lực liên kết vận động và nhịp điệu thực hiện các giai đoạn chạy cự li ngắn.

4. Thái độ

– Tích cực, chủ động trong luyện tập.
– Chủ động tìm kiếm thông tin về nội dung học tập; sẵn sàng hợp tác và chia sẻ kinh nghiệm luyện tập.
– Nỗ lực khắc phục khó khăn, mệt mỏi trong học tập và tự rèn luyện.

C – NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Bài 1 Xuất phát thấp 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 kĩ thuật xuất phát thấp và phối hợp chạy lao sau xuất phát.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

– Kiến thức: Biết cách luyện tập kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.

– Kĩ năng: Lựa chọn và thực hiện được các bài tập, TCVĐ phù hợp với nội dung và yêu cầu của bài học.

– Thể lực: Có sự phát triển về sức nhanh và sức mạnh tốc độ.

– Luôn chủ động và nỗ lực 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 kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.

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

+ Trong thi đấu chạy cự li ngắn, VĐV thường xuất phát như thế nào? *(Xuất phát thấp với bàn đạp).*

+ Xuất phát cao trong 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 tư thế và động tác xuất phát thấp.

– Thảo luận và trả lời câu hỏi của GV.

– Thực hiện bài tập khởi động, trò chơi 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 kĩ thuật xuất phát thấp; vai trò, tác dụng của phối hợp chạy lao sau xuất phát; đặc điểm của chạy lao trong xuất phát thấp (sự giống và khác nhau giữa chạy lao trong xuất phát cao và xuất phát thấp).

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

Bố trí bàn đạp xuất phát

Có ba kiểu bố trí bàn đạp xuất phát: kiểu "phổ thông", kiểu "gần" và kiểu "xa". Trong đó, kiểu "phổ thông" là kiểu phù hợp với HS cấp THCS.

– Kiểu "phổ thông": Mặt tựa bàn đạp trước cách vạch xuất phát 1 – 1,5 bàn chân; mặt tựa bàn đạp sau cách mặt tựa bàn đạp trước 1,5 bàn chân hoặc một cẳng chân, khoảng cách theo chiều ngang giữa hai bàn đạp khoảng 10 – 20 cm. Mặt tựa của bàn đạp trước ngả ra sau khoảng 45^o – 50^o, bàn đạp sau khoảng 60^o – 80^o.

– Kiểu "gần": Bàn đạp trước cách vạch xuất phát khoảng 1 – 1,5 bàn chân; khoảng cách giữa bàn đạp sau và bàn đạp trước khoảng một bàn chân.

– Kiểu "xa": Bàn đạp trước cách vạch xuất phát khoảng hai bàn chân; khoảng cách giữa bàn đạp sau và bàn đạp trước khoảng một bàn chân.

Kĩ thuật xuất phát thấp

Xuất phát thấp với bàn đạp được sử dụng trong chạy cự li ngắn, kĩ thuật này giúp người tập sớm đạt tốc độ cao nhất trong khoảng thời gian ngắn nhất.

– Khi có hiệu lệnh "Vào chỗ": Từ vạch chuẩn bị, người chạy tiến ra trước hai bàn đạp và ngồi xuống, hai tay chống trước vạch xuất phát; lần lượt đặt một chân vào bàn đạp trước, chân còn lại đặt vào bàn đạp sau, hai mũi giày chạm đường chạy, gối chân sau quỳ trên mặt đường chạy, thu hai tay về đặt sát sau vạch xuất phát với khoảng cách rộng hơn vai; hai tay duỗi thẳng, ngón tay cái mở rộng và cùng các ngón tay khác (được khép sát vào nhau) tạo thành hình vòm chống trên mặt đường chạy. Trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân và hai tay.

– Khi có hiệu lệnh "Sẵn sàng": Hai khớp gối duỗi từ từ nâng hông lên cao ngang vai hoặc cao hơn vai một chút, trọng lượng cơ thể dồn trên chân trước và hai tay. Ở tư thế sẵn sàng, hai bàn chân cần tì (ép) sát mặt bàn đạp để phát huy sức mạnh của hai chân. Nâng hông đột ngột hoặc quá cao hay quá thấp khi thực hiện tư thế sẵn sàng sẽ hạn chế đáng kể

tốc độ xuất phát; không nên dồn trọng lượng quá nhiều vào hai tay, điều đó sẽ hạn chế tốc độ xuất phát.

– Khi có hiệu lệnh xuất phát (tiếng hô, tiếng còi,...): Hai chân đồng thời đạp mạnh lên bàn đạp, chân sau đưa nhanh ra trước để thực hiện bước chạy đầu tiên. Hai tay rời mặt đường chạy đồng thời đánh ra trước, về sau ngược với hướng chuyển động của chân cùng bên.

Kĩ thuật chạy lao sau xuất phát

Chạy lao sau xuất phát có những lợi thế sau:

– Phát huy tối đa sức mạnh đạp sau để nhanh chóng đưa cơ thể rời vị trí xuất phát, thực hiện bước chạy lao đầu tiên đạt hiệu quả.

– Thân trên ngả nhiều ra trước, phù hợp với yêu cầu và đặc điểm của tư thế chạy lao.

– Giúp người tập nhanh chóng đạt tốc độ gần tối đa ngay trong giai đoạn chạy lao.

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Chỉ dẫn HS thực hiện thử bài tập xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát để có cảm nhận ban đầu về cấu trúc kĩ thuật.

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

– Chỉ dẫn HS tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của bạn qua các nội dung sau:

+ Mức độ thực hiện được kĩ thuật xuất phát thấp và phối hợp chạy lao.

+ Tư thế "Vào chỗ"; vị trí đặt chân trên bàn đạp; hình tay khi chống sau vạch xuất phát.

+ Tư thế khi thực hiện hiệu lệnh "Sẵn sàng".

+ Động tác tay và chân khi rời bàn đạp; tư thế chạy lao.

2. Hoạt động của HS

– Nhận biết và ghi nhớ yêu cầu, cách thực hiện kĩ thuật xuất phát thấp và phối hợp chạy lao sau xuất phát 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, yêu cầu luyện tập kĩ thuật xuất phát thấp, phối hợp chạy lao sau xuất phát:

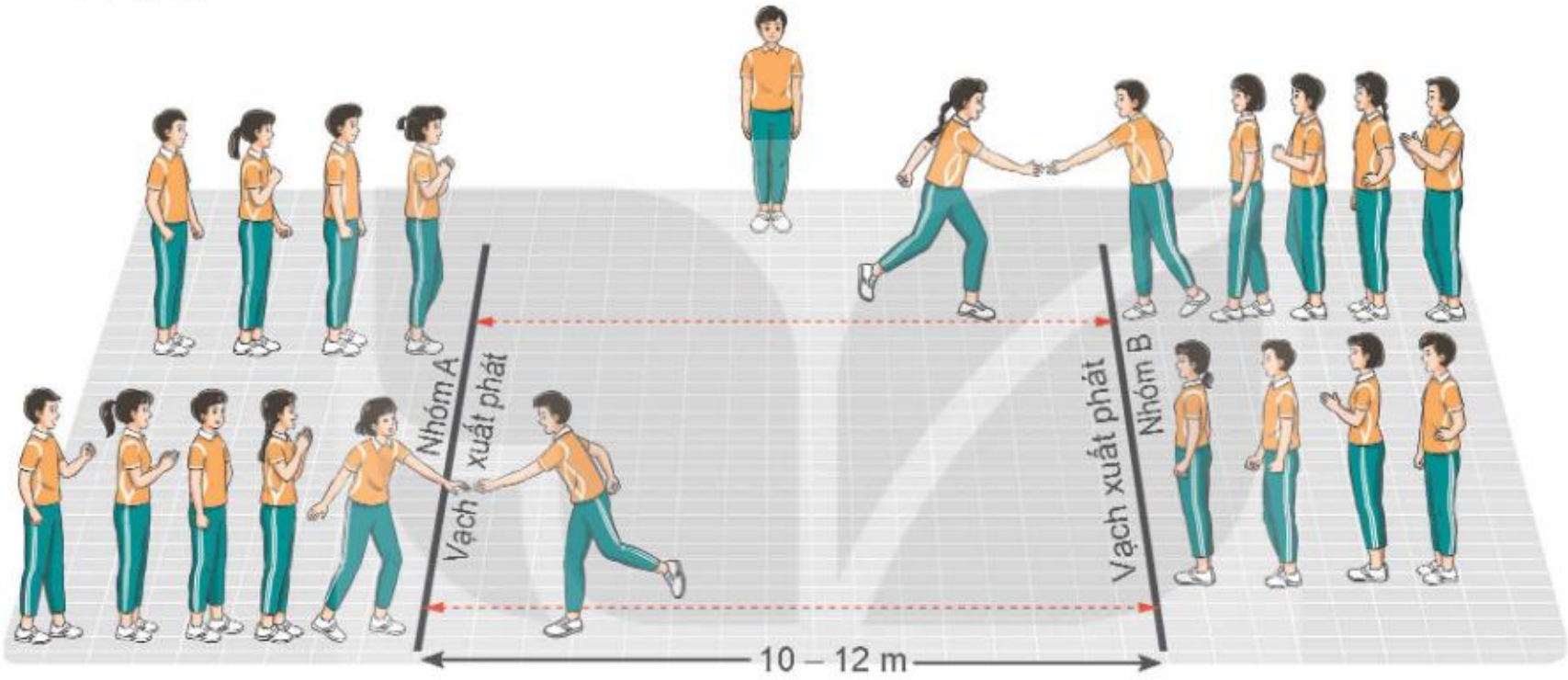
+ Cách điều chỉnh hoặc đóng bàn đạp; cách xác định khoảng cách giữa các bàn đạp với vạch xuất phát; cách xác định góc độ mặt bàn đạp trước và sau.

+ Xác định vị trí đặt chân (chân thuận và không thuận) trên bàn đạp; cách chống tay sau vạch xuất phát khi ở tư thế chuẩn bị và sẵn sàng.
+ Luyện tập kĩ thuật xuất phát thấp và phối hợp thực hiện theo hiệu lệnh.
+ Luyện tập phối hợp xuất phát thấp và phối hợp 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

Đổi vị trí



Trò chơi Đổi vị trí

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau. Mỗi đội gồm hai nhóm A và B đứng thành một hàng dọc đối diện nhau sau vạch xuất phát.
– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, HS đầu hàng của nhóm A chạy sang nhóm B, vỗ vào tay HS đầu hàng và đứng vào cuối hàng của nhóm B. HS đầu hàng nhóm B nhanh chóng chạy sang nhóm A, vỗ vào tay HS đầu hàng và đứng vào cuối hàng của nhóm A. HS trong mỗi đội lần lượt thực hiện như HS đầu hàng cho đến khi hai nhóm đổi xong chỗ cho nhau. Đội kết thúc đầu tiên là đội thắng cuộc.

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

– Thực hành cách bố trí bàn đạp.
– Tập mô phỏng kĩ thuật xuất phát thấp theo các hiệu lệnh: "Vào chỗ", "Sẵn sàng", "Chạy".
– Tự hô khẩu lệnh:
+ Xuất phát thấp và chạy ra trước 3 – 5 m, thực hiện 3 – 5 lần.
+ Xuất phát phối hợp chạy lao 12 – 15 m và chạy theo quán tính, thực hiện 2 – 3 lần.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

+ Ngồi: Vai, lưng hướng chạy, quay người xuất phát và chạy ra trước 3 – 5 bước, thực hiện 3 – 5 lần.

b) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Xuất phát theo khẩu lệnh và chạy ra trước 3 – 5 m, thực hiện 3 – 5 lần.

– Xuất phát theo khẩu lệnh và phối hợp chạy lao cự li 15 – 20 m, thực hiện 2 – 3 lần.

– Xuất phát theo các hiệu lệnh khác nhau (tiếng còi, tiếng vỗ tay,...) và phối hợp chạy lao cự li 20 – 30 m, thực hiện 2 – 3 lần.

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 động tác xuất phát thấp và phối hợp 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 thấp 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 vận dụng trong SGK: Bàn đạp có tác dụng như thế nào đối với xuất phát thấp trong chạy cự li ngắn? *(Chống trượt; tạo điều kiện để tăng độ ngả thân ra trước khi thực hiện bước chạy đầu tiên; phát huy sức mạnh đạp sau khi xuất phát).*

– 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, tốc độ và kĩ thuật thực hiện bước chạy đầu tiên).*

+ Phải làm gì để giai đoạn xuất phát đạt hiệu quả cao? *(Nỗ lực đạp sau; đạp sau đúng hướng; phối hợp giữa tay và chân ở bước chạy đầu tiên phải đúng).*

+ Có những sai sót nào thường gặp khi thực hiện kĩ thuật xuất phát thấp? *(Không tập trung nghe hoặc quan sát hiệu lệnh xuất phát; thẳng người ngay sau khi xuất phát; nhảy ra trước hoặc nhảy lên cao khi xuất phát).*

– Hướng dẫn HS tự luyện tập phối hợp xuất phát thấp với 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 thả lỏng và hồi phục cơ thể.

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 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 chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:
– Kiến thức: Biết cách luyện tập phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng; biết một số điều luật trong thi đấu chạy cự li ngắn.
– Kĩ năng: Phối hợp được giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.
– Thể lực: Có sự phát triển về sức mạnh tốc độ và năng lực phối hợp vận động.
– Thái độ: Luôn nỗ lực hoàn thành LVĐ của bài 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.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

– Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu khái quát về đặc điểm của kĩ thuật chạy lao sau xuất phát thấp; đặc điểm trong phối hợp giữa chạy lao sau xuất phát thấp và chạy giữa quãng.
– Đặt câu hỏi để thu hút sự tập trung chú ý của HS đối với nội dung bài học:
  + Chạy lao sau xuất phát thấp có sự khác nhau như thế nào so với chạy lao sau xuất phát cao? *(Góc độ ngả thân ra trước nhiều hơn; sức mạnh đạp sau ở những bước chạy đầu tiên được phát huy cao hơn; độ dài quãng đường chạy lao lớn hơn;...).*
  + Cần phải làm gì để đạt tốc độ cao nhất ở những bước đầu của giai đoạn chạy giữa quãng? *(Nỗ lực tăng tốc độ 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 tư thế, yêu cầu trong phối hợp giữa chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.
– Thảo luận và trả lời câu hỏi của GV.
– Thực hiện bài tập khởi động, trò chơi theo yêu cầu và hướng dẫn của GV.

II – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động của GV

a) Giới thiệu nội dung kiến thức mới

Giới thiệu mục đích, tác dụng luyện tập phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.

Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu nội dung, yêu cầu và cách luyện tập phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng; giới thiệu một số điều luật trong thi đấu chạy cự li ngắn:

Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng

– Nỗ lực tăng tốc độ trong giai đoạn chạy lao là điều kiện để đạt tốc độ cao nhất ở những bước đầu của giai đoạn chạy giữa quãng. Quãng đường chạy lao thường có cự li 25 – 30 m.
– Khoảng cách đặt hai bàn chân trên đường chạy (theo chiều phải, trái) trong những bước chạy lao đầu tiên hơi rộng hơn so với chạy giữa quãng. Cách đặt chân như vậy giúp cơ thể giữ thăng bằng và có bước chạy lao ổn định.
– Tốc độ chạy lao tăng lên do nỗ lực tăng dần độ dài bước chạy và một phần do tăng tần số bước chạy. Khi độ dài và tần số bước chạy ổn định ở mức cao nhất là thời điểm chuyển từ chạy lao sang chạy giữa quãng.
– Trong chạy cự li ngắn, dù ở đẳng cấp và lứa tuổi nào, giây đầu tiên sau xuất phát tốc độ cần đạt khoảng 55% tốc độ tối đa; giây thứ hai cần đạt khoảng 75% và giây thứ năm khoảng 99%.

– Khi chuyển tiếp từ chạy lao sang chạy giữa quãng cần chú ý:
  + Thay đổi cấu trúc nhịp điệu từ chạy lao sang chạy giữa quãng.
  + 15 m đầu tiên sau xuất phát chủ yếu là đạp sau, sau đó chú ý đưa chân lăng ra trước – lên trên.
  + Khi chuyển sang chạy giữa quãng, cần hạn chế sự nhấp nhô của trọng tâm cơ thể, gây ảnh hưởng đến tốc độ bay.
  + Cần duy trì các bước chạy tự nhiên, có độ dài phù hợp. Không cố tình kéo dài độ dài của các bước chạy.

Một số điều luật thi đấu chạy cự li ngắn

Bàn đạp xuất phát

– Tất cả các cuộc thi có cự li dưới và tới 400 m phải sử dụng bàn đạp xuất phát (ở các cự li khác không được sử dụng bàn đạp xuất phát).
– Bàn đạp xuất phát phải phù hợp với các yêu cầu sau:
  + Có cấu trúc hoàn toàn cứng và không được tạo cho VĐV lợi thế không chính đáng.
  + Phải được cố định vào đường chạy bằng ghim hoặc đinh (trong điều kiện ít gây tổn hại nhất cho đường chạy).

Xuất phát

– Nơi xuất phát của một cuộc đua phải được thể hiện bởi một vạch trắng rộng 5 cm (đối với các cuộc thi ngoài sân vận động, vạch xuất phát có thể rộng 30 cm và có màu sắc tương phản với bề mặt của khu vực xuất phát).
– Vị trí xuất phát ở tất cả các cự li thi đấu đều phải được đánh số từ trái sang phải, đỉnh của số quay về hướng chạy.
– Khi ở tư thế "Vào chỗ", VĐV không được chạm tay hoặc chân vào vạch xuất phát hoặc mặt đường chạy phía trước vạch xuất phát.
– Cả hai bàn tay và ít nhất một đầu gối phải tiếp xúc với mặt đất và hai bàn chân phải tiếp xúc với bàn đạp xuất phát.
– Khi có hiệu lệnh "Sẵn sàng", VĐV phải lập tức nâng trọng tâm cơ thể lên ở tư thế xuất phát trong khi hai tay vẫn tiếp xúc với đất và hai bàn chân vẫn tiếp xúc với bàn đạp.

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Chỉ dẫn HS thực hiện thử phối hợp chạy lao sau xuất phát thấp với chạy giữa quãng để có cảm nhận ban đầu về kĩ thuật.
– Chỉ dẫn HS thực hiện các bài tập xuất phát thấp và phối hợp chạy lao sau xuất phát với chạy giữa quãng theo động tác mẫu và hiệu lệnh của GV.
– Chỉ dẫn HS tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của bạn qua các nội dung sau:
  + Mức độ phối hợp được giữa kĩ thuật chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.
  + Nhịp điệu các bước chạy khi chuyển từ chạy lao sang chạy giữa quãng.
  + Tốc độ và cự li thực hiện các bài tập.

2. Hoạt động của HS

– Nhận biết và ghi nhớ yêu cầu phối hợp chạy lao sau xuất phát với chạy giữa quãng thông qua hình ảnh trực quan, lời giới thiệu của GV.

– Thực hiện thử bài tập, hình thành cảm giác 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, yêu cầu luyện tập phối hợp chạy lao sau xuất phát với chạy giữa quãng:

+ Tăng dần độ dài và tốc độ các bước chạy lao sau xuất phát; duy trì và giảm dần độ ngả thân trên trong chạy lao.

+ Quãng đường cần thiết duy trì chạy lao, thời điểm và tốc độ khi chuyển sang chạy giữa quãng.

+ Tư thế thân người, tính nhịp điệu khi chuyển sang chạy giữa quãng.

+ Luyện tập phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.

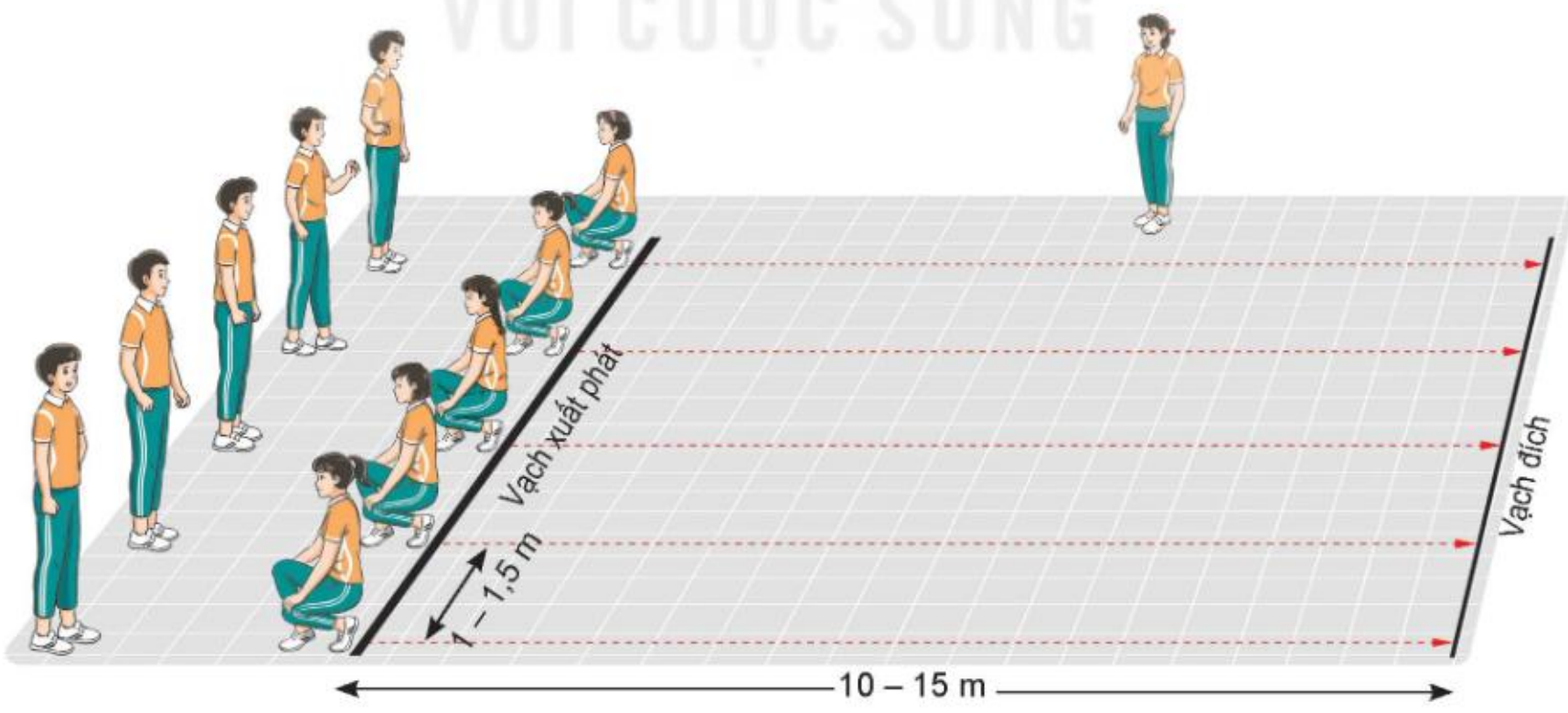
– Tổ chức các hình thức luyện tập: cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp.

– 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

Xuất phát nhanh theo hiệu lệnh



Trò chơi Xuất phát nhanh theo hiệu lệnh

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành các nhóm nam, nữ; mỗi nhóm đứng thành một hàng ngang sau vạch xuất phát với giãn cách 1 – 1,5 m.
– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh "Vào chỗ", từng nhóm tiến đến vị trí xuất phát và ngồi quay lưng về hướng chạy. Khi có hiệu lệnh "Chạy" (tiếng hô hoặc tiếng vỗ tay của chỉ huy), HS nhanh chóng quay người và xuất phát chạy đến vạch đích. Trong mỗi lượt chơi, HS vượt qua vạch đích đầu tiên là bạn thắng cuộc.

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

– Luyện tập bài tập bổ trợ: Tại chỗ chạy nâng cao đùi; bật nhảy đổi chân trước, sau; bật nhảy nâng cao hai đùi. Mỗi bài tập thực hiện 2 lần với tốc độ tối đa, mỗi lần 5 – 7 giây xen kẽ quãng nghỉ 3 – 4 phút.
– Phối hợp xuất phát thấp và chạy lao theo khẩu lệnh tự hô, cự li 20 – 30 m, thực hiện 1 – 2 lần.
– Phối hợp xuất phát thấp, chạy lao và chạy giữa quãng theo khẩu lệnh tự hô, cự li 30 – 50 m, thực hiện 1 – 2 lần.

b) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Xuất phát thấp với các tín hiệu khác nhau và chạy nhanh cự li 20 – 30 m, thực hiện 1 – 2 lần.
– Xuất phát thấp, chạy lao sau xuất phát và chạy nhanh cự li 30 – 40 m, sau đó chạy theo quán tính, thực hiện 1 – 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 3 – 4 phút.
– Chạy tăng tốc độ và duy trì tốc độ tối đa cự li 30 – 40 m, luân phiên với chạy chậm cự li 100 – 150 m, thực hiện 1 – 2 lần.
– Chạy tăng tốc độ và duy trì tốc độ tối đa cự li 30 – 40 m, thực hiện 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 – 5 phút.
– Phối hợp xuất phát thấp, chạy lao và chạy giữa quãng với tốc độ tối đa cự li 60 – 80 m, thực hiện 1 – 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 5 – 6 phút.

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 trong phối hợp giữa chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng theo hướng: Tăng dần cự li, tốc độ và yêu cầu về tính nhịp điệu trong phối hợp.
– Sử dụng các bài tập phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng để rèn luyện, phát triển sức mạnh tốc độ, sức bền tốc độ, tính nhịp điệu.

– Gợi ý HS trả lời câu hỏi vận dụng trong SGK: Kĩ thuật chạy cự li 100 m có những khác biệt như thế nào so với chạy cự li 60 m? *(Quãng đường chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng dài hơn, yêu cầu về sức bền tốc độ lớn hơn,...).*

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

  + Tại sao phải luyện tập phối hợp giữa chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng? *(Để duy trì được tốc độ cao nhất đã đạt được trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát; hình thành và duy trì tính nhịp điệu trong quá trình chuyển tiếp giữa hai giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng,...).*

  + Thời điểm nào được coi là kết thúc giai đoạn chạy lao sau xuất phát? *(Khi tốc độ đã đạt mức gần tối đa hoặc tối đa; khi thân trên đã gần như thẳng đứng so với đường chạy; khi độ dài bước chạy đã đạt mức cao nhất và bắt đầu ổn định,...).*

– Hướng dẫn HS tự luyện tập phối hợp chạy lao sau xuất phát với chạy giữa quãng.

2. Hoạt động của HS

– Thực hiện các bài tập vận dụng của GV; ghi nhớ và vận dụng nội dung của luật thi đấu trong luyện tập và thi đấu tập.

– 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 23).

Bài 3 Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn

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 ngắn.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

– Kiến thức: Biết cách luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn; biết điều khiển tổ, nhóm luyện tập và nhận xét kết quả luyện tập.

– Kĩ năng: Phối hợp được các giai đoạn của chạy cự li ngắn.

– Thể lực: Có sự phát triển về thể lực chung, sức mạnh và sức bền tốc độ, khả năng duy trì nhịp độ các bước chạy trên toàn cự li.
– Thái độ: Thường xuyên rèn luyện và giữ gìn vệ sinh thân thể.

B – HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

I – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.
– Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu khái quát về phối hợp các giai đoạn trong chạy 100 m.
– Đặt câu hỏi để thu hút sự tập trung chú ý của HS đối với nội dung bài học:
  + Xuất phát thấp với bàn đạp có tác dụng gì? *(Tạo ra tư thế xuất phát vững chắc và ổn định; tạo ra tư thế chạy lao có hiệu quả ở ngay những bước chạy đầu tiên; phát huy tối đa sức mạnh đạp sau khi xuất phát,…).*
  + Vì sao phải luyện tập phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn? *(Để duy trì và phát huy hiệu quả đã tạo ra của giai đoạn trước đó; để duy trì tính nhịp điệu của bước chạy trên toàn cự li,…).*
– 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 phối hợp giữa các giai đoạn trong chạy cự li ngắn.
– Thảo luận và trả lời câu hỏi của GV.
– Thực hiện bài tập khởi động, trò chơi 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 luyện tập phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn.

Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu yêu cầu và cách phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn:

Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích

– Trong chạy 100 m, quãng đường chạy giữa quãng tăng lên một cách đáng kể so với chạy 60 m, vì vậy ở 15 – 20 m cuối của cự li, tốc độ thường giảm khoảng 8%. Để duy trì tốc độ

tối đa cho tới khi về đích, người tập phải nỗ lực rất lớn về thể lực và phải có sự rèn luyện tích cực về sức bền tốc độ.

– Kết quả chạy cự li ngắn sẽ bị giảm đi đáng kể nếu người chạy không biết thả lỏng hoặc làm căng cứng những nhóm cơ không đòi hỏi tham gia tích cực vào quá trình chạy.
– Ngoài phương pháp đánh đích bằng ngực, có thể đánh đích bằng vai. Ở bước cuối, đổ người về trước đồng thời hơi xoay nghiêng thân trên dùng vai đánh đích.

Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (100 m)

Phối hợp kĩ thuật các giai đoạn là điều kiện để hoàn thiện kĩ thuật và được thực hiện với các nhiệm vụ sau:

– Nâng cao kĩ năng thực hành kĩ thuật từng giai đoạn.
– Rút ngắn thời gian xuất phát.
– Nâng cao tốc độ tối đa và khả năng duy trì tốc độ tối đa.
– Luyện tập kĩ thuật luôn đồng thời với quá trình rèn luyện và phát triển thể lực.

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Chỉ dẫn HS thực hiện thử bài tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn để có cảm nhận ban đầu về yêu cầu phối hợp các giai đoạn.
– Chỉ dẫn HS thực hiện bài tập phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích theo động tác mẫu và hiệu lệnh của GV.
– Chỉ dẫn HS tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của bạn qua các nội dung sau:
  + Mức độ phối hợp được các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li ngắn.
  + Tốc độ và cự li thực hiện các bài tập.
  + Thời điểm đánh đích, kĩ thuật đánh đích.

2. Hoạt động của HS

– Ghi nhớ yêu cầu, cách phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn thông qua hình ảnh trực quan, lời giới thiệu của GV.
– Thực hiện thử bài tập, hình thành cảm giác 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

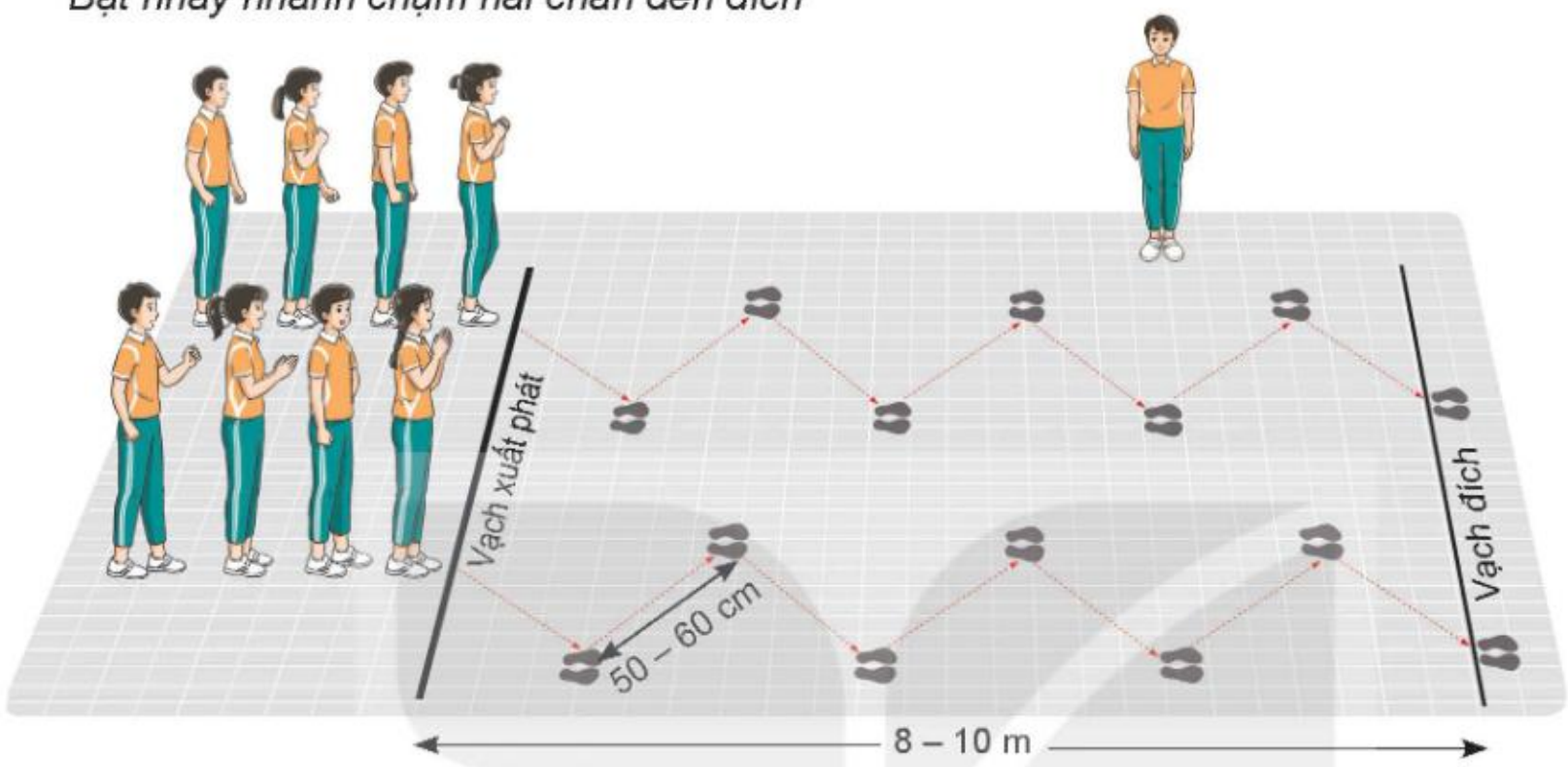
a) Tổ chức hoạt động luyện tập

– Phổ biến nội dung, yêu cầu luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn:
  + Cách đánh đích bằng ngực, bằng vai; phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích.
  + Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn trên toàn cự li.
  + Thi đấu tập.

– 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

Bật nhảy nhanh chụm hai chân đến đích



Trò chơi Bật nhảy nhanh chụm hai chân đến 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 bật nhảy nhanh chụm hai chân luân phiên chếch sang phải, sang trái hướng đến đích, HS tiếp theo chỉ xuất phát khi HS phía trước đã vượt qua vạch đích. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

– Luyện tập các bài tập bổ trợ: Tại chỗ chạy nâng cao đùi, bật nhảy đổi chân trước, sau; bật nhảy nâng cao hai đùi. Mỗi bài tập thực hiện 2 lần với tốc độ tối đa, mỗi lần 8 – 10 giây xen kẽ quãng nghỉ 3 – 4 phút.
– Chạy chậm cự li 15 – 20 m, liên tục thực hiện động tác đánh đích bằng ngực hoặc vai.
– Chạy tăng tốc độ cự li 30 – 40 m phối hợp đánh đích bằng ngực hoặc vai, thực hiện 2 lần.
– Xuất phát, chạy 100 m, thực hiện 1 – 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 – 5 phút.

b) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Chạy tăng tốc độ cự li 30 – 50 m phối hợp đánh đích, thực hiện 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 3 – 4 phút.
– Phối hợp các giai đoạn với tốc độ tăng dần trên cự li 60 – 80 m, thực hiện 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 5 – 6 phút.

– Xuất phát thấp chạy 100 m, thực hiện 1 lần.
– Thi đấu chạy 100 m giữa các nhóm, mỗi lượt chạy 2 – 4 bạn theo đường chạy riêng. 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 trong phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn theo hướng: Tăng tính chính xác về kĩ thuật và thời điểm đánh đích; tăng dần cự li, tốc độ thực hiện các bài tập phối hợp.
– Sử dụng các bài tập phối hợp các giai đoạn trên toàn cự li để rèn luyện, phát triển sức mạnh tốc độ, sức bền tốc độ, tính nhịp điệu.
– Gợi ý HS trả lời câu hỏi vận dụng trong SGK:
  + Trong chạy cự li ngắn, khi vượt qua vạch đích không nên làm gì? Vì sao? *(Không nhảy qua đích, đột ngột giảm tốc độ vì sẽ làm giảm đáng kể tốc độ chạy khi vượt qua vạch đích,...).*
  + Có thể sử dụng các bài tập chạy cự li ngắn để rèn luyện thể lực được không? Đó là những tố chất thể lực nào? *(Được, đó là sức mạnh và sức bền tốc độ; năng lực phối hợp vận động; sức nhanh tần số và sức nhanh phản ứng với tín hiệu biết trước,...).*
– Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng:
  + Để rút ngắn thời gian thực hiện giai đoạn xuất phát cần luyện tập những gì? *(Tốc độ phản xạ đối với tín hiệu xuất phát; sức mạnh đạp sau của chân; lựa chọn các khoảng cách của bàn đạp phù hợp với đặc điểm cá nhân,...).*
  + Để nâng cao tốc độ chạy giữa quãng cần phải làm gì? *(Nâng cao tần số bước chạy và độ dài bước chạy,...).*
– 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 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 23).

Chủ đề 2

NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA

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 đá lăng	– Giậm nhảy đá lăng. – Một số điều luật trong thi đấu nhảy cao. – Trò chơi phát triển sức mạnh.	3
2	Kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy	– Cách xác định hướng chạy đà, điểm giậm nhảy và cách đo đà. – Kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy. – Trò chơi phát triển sức mạnh.	3
3	Kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm)	– Kĩ thuật trên không. – Kĩ thuật rơi xuống cát (đệm). – Trò chơi phát triển sức mạnh.	4
4	Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua	– Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua. – Một số điều luật trong thi đấu nhảy cao. – Trò chơi phát triển sức mạnh.	4

II – KẾ HOẠCH DẠY HỌC

Bài	Tên bài	Kế hoạch dạy học												
		Tiết 1	Tiết 2	Tiết 3	Tiết 4	Tiết 5	Tiết 6	Tiết 7	Tiết 8	Tiết 9	Tiết 10	Tiết 11	Tiết 12	Tiết 13	Tiết 14
1	Kĩ thuật giậm nhảy đá lăng	+	+	+											
2	Kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy				+	+	+								
3	Kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm)							+	+	+	+				
4	Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua											+	+	+	+

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

I – MỤC TIÊU

– Trang bị cho HS kiến thức và kĩ năng luyện tập kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.

– Rèn luyện thể lực chung, phát triển sức mạnh bột phát và năng lực phối hợp vận động.

– Phát triển khả năng lựa chọn và sử dụng các bài tập vận động để tự luyện tập, phát triển thể lực.

– Rèn luyện, củng cố tính tự chủ, trách nhiệm đối với việc giữ gìn sức khoẻ và RLTT.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

1. Kiến thức

– Nêu được mục đích, tác dụng của luyện tập kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.

– Ghi nhớ, mô tả được các giai đoạn và cách luyện tập kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.

– Biết một số điều luật trong thi đấu nhảy cao.

– Nhận biết được một số sai sót và cách khắc phục trong luyện tập nhảy cao kiểu bước qua.

– Biết lựa chọn, vận dụng các bài tập nhảy cao để RLTT.

2. Kĩ năng

– Thực hiện và phối hợp được các giai đoạn của kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.

– Lựa chọn, sử dụng hợp lí các bài tập và hình thức tổ chức luyện tập để tự học.

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

– Vận dụng được các hình thức vận động trong nhảy xa để nâng cao năng lực vận động cơ bản trong cuộc sống.

3. Thể lực

HS có sự phát triển về:

– Thể lực chung và sức mạnh bột phát.

– Năng lực liên kết vận động và nhịp điệu.

4. Thái độ

– Trách nhiệm, kỉ luật trong học tập và rèn luyện.

– Chủ động giữ gìn an toàn cho bản thân và các bạn trong luyện tập.

– Sẵn sàng hợp tác và chia sẻ kinh nghiệm học tập với các bạn.

C – NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

Bài 1 Kĩ thuật giậm nhảy đá lăng

A – MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I – MỤC TIÊU

Tổ chức và hướng dẫn HS: Luyện tập kĩ thuật giậm nhảy đá lăng trong nhảy cao kiểu bước qua.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

– Kiến thức: Nhận biết được mục đích, tác dụng và yêu cầu trong luyện tập kĩ thuật giậm nhảy đá lăng. Biết một số điều luật thi đấu nhảy cao.

– Kĩ năng: Thực hiện được các bài tập bổ trợ và kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.

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

– Thái độ: Chủ động trong học tập và đảm bảo an toàn trong luyện tập.

B – HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

I – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.

– Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu khái quát về nhảy cao kiểu bước qua và kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.

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

+ Giữa nhảy xa và nhảy cao có sự khác nhau như thế nào? *(Khác nhau về mục đích và hình thức thể hiện. Nhảy cao là cách để vượt qua một độ cao nào đó, nhảy xa là cách để đạt một độ xa nào đó,...).*

+ Trong thi đấu nhảy cao, người ta thường làm gì để đảm bảo an toàn cho VĐV khi rơi xuống? *(Sử dụng đệm mút dày để làm chỗ rơi xuống cho VĐV).*

– 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 môn nhảy cao.

– Thảo luận và trả lời câu hỏi của GV.

– Thực hiện bài tập khởi động, trò chơi 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 luyện tập nhảy cao và của kĩ thuật giậm nhảy đá lăng trong nhảy cao kiểu bước qua.

Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu về kĩ thuật giậm nhảy đá lăng trong nhảy cao kiểu bước qua và cách luyện tập, giới thiệu một số điều luật trong thi đấu nhảy cao.

Nhảy cao là cách đưa cơ thể bay lên cao bằng hoạt động nỗ lực của người nhảy. Kĩ thuật nhảy cao gồm bốn giai đoạn:

– Chạy đà.

– Giậm nhảy (đặt chân giậm nhảy, giậm nhảy đá lăng).

– Trên không.

– Rơi xuống cát hoặc đệm.

Giậm nhảy đá lăng

Ở bước chạy đà cuối, chân giậm đặt vào điểm giậm nhảy gần như duỗi thẳng, tiếp đất nhanh mạnh bằng gót chân và chuyển thành cả bàn chân, sau đó khớp gối hơi co lại để thực hiện động tác giậm nhảy (duỗi nhanh khớp hông, khớp gối và khớp cổ chân) đưa cơ thể bay lên cao. Ngay sau khi chân giậm tiếp đất, thân trên ngả ra sau, chân lăng đá nhanh từ sau ra trước, lên cao và duỗi thẳng, đồng thời hai tay đánh nhanh ra trước, lên cao (để phối hợp với động tác đá lăng) và dừng đột ngột khi cánh tay cao ngang vai, cẳng tay gần như vuông góc với cánh tay, hai khuỷu tay hướng ra trước, hơi chếch sang ngang. Động tác giậm nhảy kết thúc khi chân giậm duỗi thẳng và bắt đầu rời khỏi mặt đất.

Một số điều luật thi đấu nhảy cao

Khu vực chạy đà và giậm nhảy

– Đường chạy đà phải có độ dài tối thiểu 15 m.

– Khu vực giậm nhảy phải bằng phẳng.

Bộ dụng cụ

– Cột chống phải có giá đỡ xà ngang (giá đỡ phải được đặt ở cùng độ cao), có độ cao vượt độ cao VĐV có thể nhảy qua.

– Khoảng cách giữa hai cột chống xà không được nhỏ hơn 4,0 m và không lớn hơn 4,04 m.

– Trong khi thi đấu không được di chuyển cột chống xà trừ khi trọng tài giám sát cho rằng khu vực giậm nhảy hoặc rơi xuống không phù hợp (việc thay đổi chỉ thực hiện khi VĐV đã thực hiện hết một vòng các lần nhảy).

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 về giậm nhảy đá lăng trong nhảy cao kiểu bước qua.

– Chỉ dẫn HS thực hiện các bài tập giậm nhảy đá lăng theo động tác mẫu và hiệu lệnh của GV.
– Chỉ dẫn HS tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của bạn qua các nội dung sau:
  + Mức độ thực hiện được kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.
  + Vị trí đặt chân giậm nhảy.
  + Tốc độ và hướng đá lăng.
  + Tư thế thân người.
  + Tư thế kết thúc của chân giậm nhảy.

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, hình thành biểu tượng đúng về giậm nhảy đá lăng.
– Thực hiện thử từng động tác theo hình ảnh đã ghi nhớ.
– Luyện tập 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)

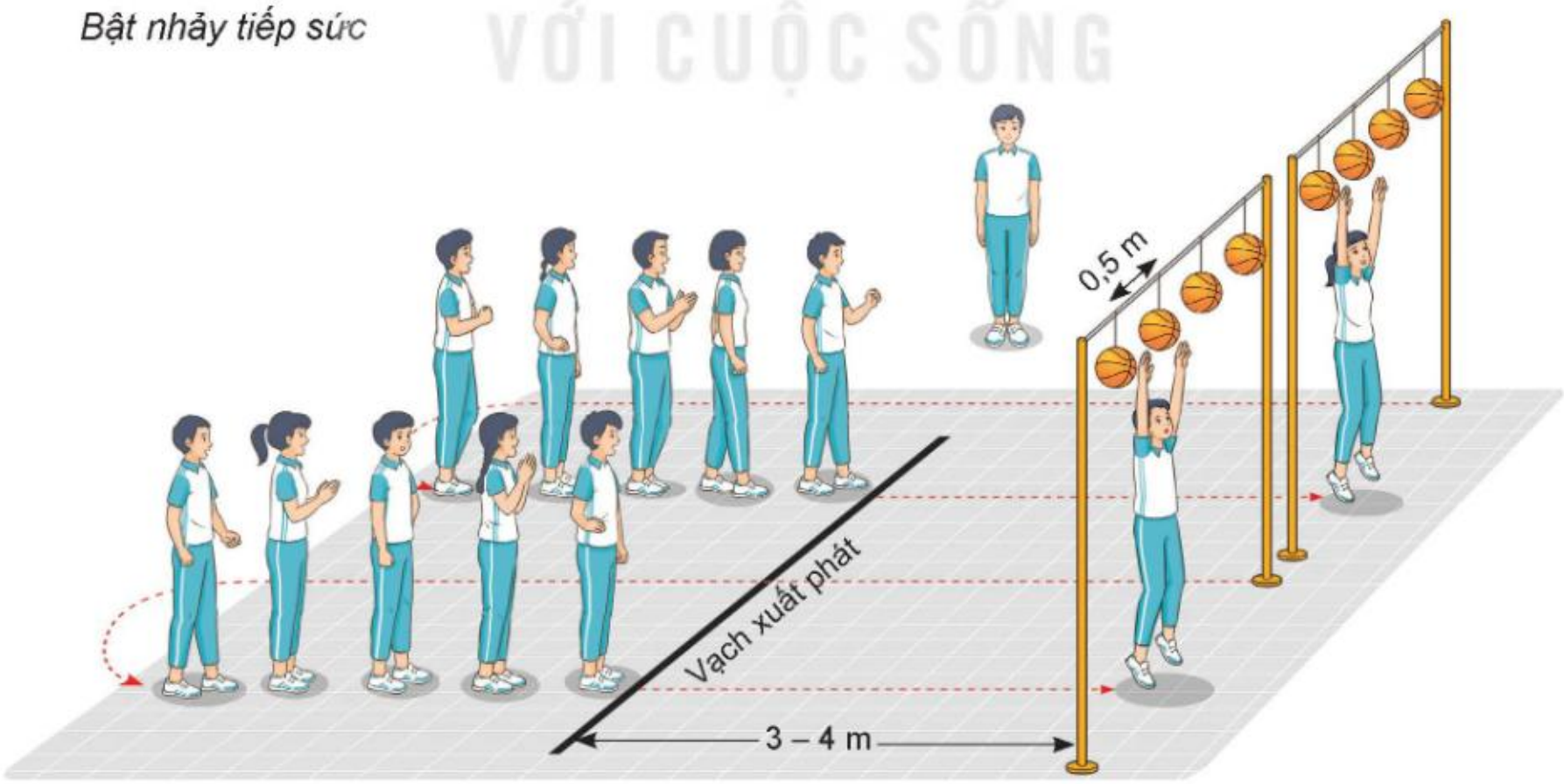
1. Hoạt động của GV

a) Tổ chức hoạt động luyện tập

– Phổ biến nội dung, yêu cầu luyện tập kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.
– 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 trong luyện tập.

b) Tổ chức trò chơi phát triển sức mạnh

Bật nhảy tiếp sức



Trò chơi Bật nhảy tiếp sức

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc trước giàn treo bóng. Bóng được treo cao hơn tầm tay với 20 – 25 cm.
– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội chạy đến vị trí treo bóng, bật nhảy bằng hai chân và dùng hai tay chạm bóng theo thứ tự từ quả đầu tiên đến quả cuối cùng (hai tay chưa chạm bóng phải thực hiện lại), sau đó trở về cuối hàng. HS tiếp theo chỉ xuất phát khi HS thực hiện trước đã chạm tay vào quả bóng cuối. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

– Tập đặt chân giậm nhảy: Đứng chân trước, chân sau, tập đặt chân giậm nhảy, thực hiện 5 – 7 lần.
– Vịn tay cùng bên với chân giậm vào vật cố định (cây, tường,...), tập đặt chân giậm nhảy, giậm nhảy đá lăng, thực hiện 5 – 7 lần.
– Tại chỗ tập đặt chân giậm phối hợp giậm nhảy đá lăng và đánh tay từ chậm đến nhanh, thực hiện 3 – 5 lần.
– Đi, chạy chậm 1 – 3 bước phối hợp giậm nhảy đá lăng, rơi xuống bằng chân giậm nhảy, thực hiện 5 – 7 lần.

b) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Chạy 3 – 5 bước thực hiện giậm nhảy đá lăng, rơi xuống bằng chân giậm nhảy, thực hiện 3 – 5 lần.
– Chạy 3 – 5 bước thực hiện giậm nhảy đá lăng liên tục trên đường thẳng với cự li 10 – 15 m.
– Chạy 3 – 5 bước, giậm nhảy đá lăng hướng lên quả bóng treo cách mặt đất 1,2 – 1,5 m, rơi xuống bằng chân giậm nhảy, thực hiện 3 – 5 lần.

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 tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ, tăng độ chính xác khi đặt chân giậm nhảy và phối hợp giậm nhảy đá lăng; tăng sức mạnh và độ cao rời đất khi giậm nhảy.
– Sử dụng các bài tập giậm nhảy đá lăng để rèn luyện và phát triển thể lực chung, năng lực liên kết vận động và sức mạnh của chân.
– Gợi ý HS trả lời câu hỏi vận dụng trong SGK: Giậm nhảy đá lăng trong nhảy cao có sự khác biệt như thế nào so với giậm nhảy bước bộ trong nhảy xa? *(Khác nhau về mục đích;*

về vị trí tiếp xúc giữa bàn chân giậm với mặt đất ở thời điểm đặt chân giậm nhảy; về tư thế thân người ở thời điểm giậm nhảy; về tư thế của chân lăng ở thời điểm giậm nhảy,...).

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

  + Luyện tập kĩ thuật nhảy cao 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 năng lực phối hợp vận động và sức mạnh của chân,...).*

  + Có thể sử dụng bài tập nào để phát triển sức mạnh của 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 và 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 23).

Bài 2 Kĩ thuật chạy đà kết hợp với 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 kết hợp với giậm nhảy.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

– Kiến thức: Biết cách luyện tập chạy đà và phối hợp với giậm nhảy.

– Kĩ năng: Thực hiện được kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy.

– Thể lực: Hoàn thành LVĐ của bài tập.

– Thái độ: Sẵn sàng giúp đỡ và chia sẻ kinh nghiệm học tập với các bạn.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

B – HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

I – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.

– Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu khái quát về chạy đà và kết hợp với giậm nhảy đá lăng.

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

+ Mục đích của chạy đà và giậm nhảy trong nhảy cao có gì khác biệt với chạy đà và giậm nhảy trong nhảy xa? *(Trong nhảy xa, chạy đà kết hợp với giậm nhảy nhằm đưa cơ thể bay xa ra trước; trong nhảy cao, chạy đà kết hợp với giậm nhảy nhằm đưa cơ thể bay lên cao).*

+ Kết hợp giữa chạy đà và giậm nhảy có tác dụng gì? *(Có tác dụng phát huy và chuyển hoá tốc độ chuyển động của cơ thể theo phương nằm ngang đã tạo ra từ chạy đà thành tốc độ và sức mạnh bay lên cao theo phương thẳng đứng,...).*

– 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 chạy đà và giậm nhảy trong nhảy xa và nhảy cao.

– Thảo luận và trả lời câu hỏi của GV.

– Thực hiện bài tập khởi động, trò chơi 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 luyện tập kĩ thuật chạy đà và kết hợp giữa chạy đà với giậm nhảy đá lăng.

Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu yêu cầu và cách luyện tập kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy đá lăng:

Cách xác định hướng chạy đà, điểm giậm nhảy và cách đo đà

Hướng và góc độ đường chạy đà

– Hướng chạy đà được xác định căn cứ vào chân giậm nhảy: Giậm nhảy bằng chân trái, chạy đà từ bên phải xà (theo chiều nhìn vào xà); giậm nhảy bằng chân phải, chạy đà từ bên trái xà.

– Góc độ đường chạy đà: Chếch với xà khoảng 25° – 40°.

Điểm giậm nhảy

– Giậm nhảy được thực hiện ở điểm ngang với 1/3 chiều dài của xà (từ cột xà bên hướng chạy đà), cách xà khoảng một cánh tay.

– Cách xác định điểm giậm nhảy: Đứng thẳng (ở điểm ngang với 1/3 chiều dài của xà), hướng mặt theo hướng chạy đà, vai vuông góc với xà, tay cùng bên chân giậm đưa sang ngang, bàn tay chạm xà.

Đo đà

Từ điểm giậm nhảy, đi ngược hướng chạy đà với số bước gấp đôi số bước chạy đà đã lựa chọn; đường chạy đà thường có chiều dài 7 – 11 bước chạy (mỗi bước chạy đà tương đương hai bước đi thường), số bước chạy đà thường là số lẻ (7, 9, 11 bước).

Kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy

Chạy đà nhằm tạo ra tốc độ để thực hiện có hiệu quả giai đoạn giậm nhảy và trên không. Giai đoạn chạy đà gồm hai phần: Các bước đà thường và ba bước đà cuối.

– Tư thế chuẩn bị chạy đà (với bước đà là số lẻ): Đứng chân trước chân sau, chân lăng đặt trước, gối hơi khuỵu, tiếp đất bằng cả bàn chân; chân giậm nhảy đặt sau, tiếp đất bằng nửa trước bàn chân, cách gót chân trước 15 – 20 cm. Thân trên hơi ngả ra trước, hai tay thả lỏng tự nhiên.

– Thực hiện:

+ Tốc độ chạy đà tăng dần cho đến bước cuối, phần đầu của giai đoạn chạy đà, các bước chạy được thực hiện giống kĩ thuật chạy tăng tốc độ.

+ Ba bước chạy đà cuối, chân trước tiếp đất bằng gót (sau đó chuyển nhanh thành cả bàn), trọng tâm cơ thể thấp dần nhằm chuẩn bị thực hiện giai đoạn giậm nhảy.

Bước thứ nhất: Đưa nhanh chân giậm nhảy ra trước, bước chạy dài hơn so với các bước trước đó.

Bước thứ hai: Đưa nhanh chân lăng ra trước, bước chạy có độ dài lớn nhất trong ba bước cuối.

Bước thứ ba (đặt chân giậm nhảy): Đây là bước chạy có độ dài ngắn nhất trong ba bước cuối, chân giậm nhảy và hông cùng bên vươn nhanh ra trước, thân trên đồng thời ngả ra sau để đặt gót chân vào điểm giậm nhảy và thực hiện giậm nhảy.

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Chỉ dẫn HS tự thực hiện cách xác định hướng chạy đà, điểm giậm nhảy, cách đo đà.

– Chỉ dẫn HS thực hiện thử kĩ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy đá lăng để có cảm nhận ban đầu về cấu trúc kĩ thuật.

– Chỉ dẫn HS thực hiện các bài tập chạy đà kết hợp giậm nhảy đá lăng theo động tác mẫu và hiệu lệnh của GV.

– Chỉ dẫn tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của bạn qua các nội dung sau:

+ Mức độ thực hiện được kĩ thuật chạy đà phối hợp với giậm nhảy.
+ Điểm giậm nhảy so với xà.
+ Hướng chạy đà, số bước và nhịp điệu chạy đà.
+ Tư thế, nhịp điệu thực hiện ba bước cuối.

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, hình thành biểu tượng đúng về chạy đà và kết hợp chạy đà với giậm nhảy đá lăng.
– Thực hiện thử từng động tác theo hình ảnh đã ghi nhớ.
– Luyện tập 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)

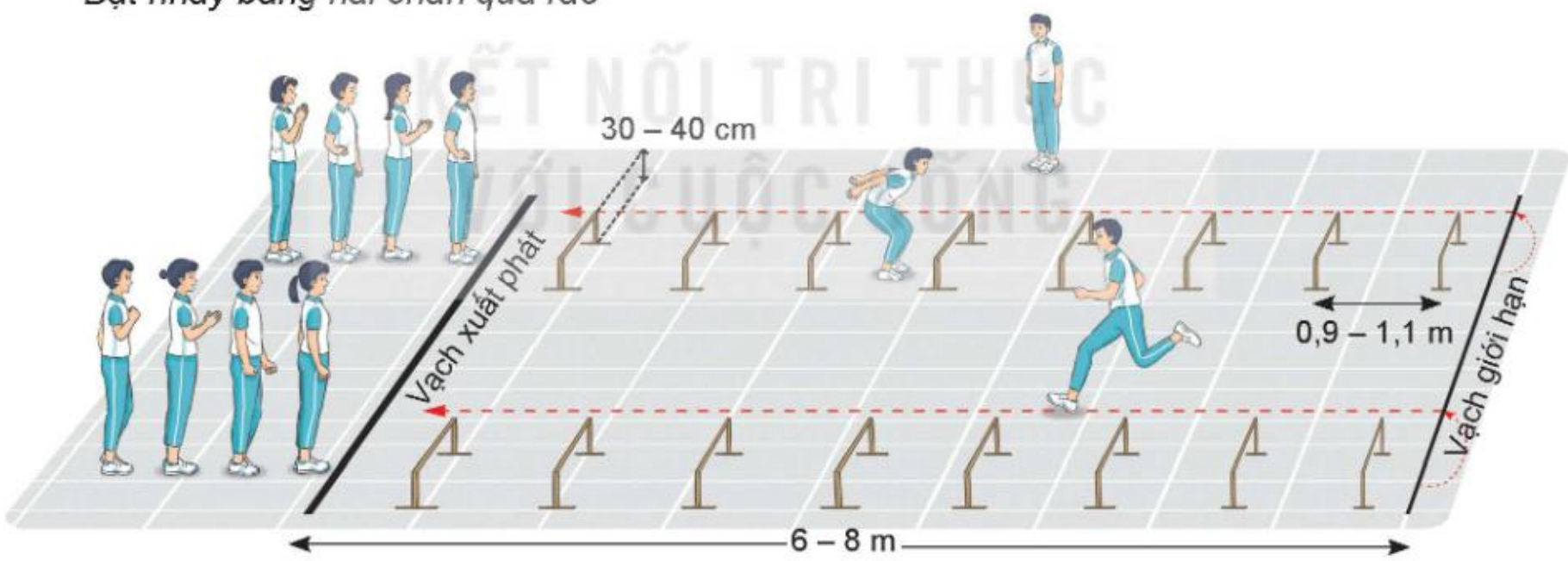
1. Hoạt động của GV

a) Tổ chức hoạt động luyện tập

– Phổ biến nội dung, yêu cầu luyện tập kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy.
– 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 trong luyện tập.

b) Tổ chức trò chơi phát triển sức mạnh

Bật nhảy bằng hai chân qua rào



Trò chơi Bật nhảy bằng hai chân qua 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 bật nhảy bằng hai chân qua rào (khoảng cách giữa các rào chỉ được bật nhảy một lần), khi vượt qua rào cuối, chạy quay về theo đường thẳng và đứng vào cuối hàng. HS tiếp theo chỉ được xuất phát khi HS thực hiện trước đã trở về qua vạch xuất phát. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

– Xác định hướng và góc độ chạy đà, điểm giậm nhảy; thực hiện cách đo đà.

– Chạy đà 1 – 3 bước, 5 – 7 bước giậm nhảy đá lăng, rơi xuống bằng nửa trước bàn chân giậm, thực hiện 5 – 7 lần.

b) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Chạy toàn đà phối hợp giậm nhảy đá lăng (không qua xà) để xác định số bước chạy đà phù hợp.

– Chạy 3 – 5 bước đà (hướng chạy đà vuông góc với xà), phối hợp giậm nhảy đá lăng thẳng chân qua xà thấp (30 – 40 cm), rơi xuống đệm bằng chân giậm, thực hiện 3 – 5 lần.

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 tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ và độ dài chạy đà; tăng độ chính xác khi đặt chân giậm nhảy và giậm nhảy đá lăng trong điều kiện kết hợp với chạy đà; tăng tính nhịp điệu các bước chạy đà và kết hợp giậm nhảy đá lăng; tăng sức mạnh và độ cao rời đất khi giậm nhảy.

– Sử dụng các bài tập chạy đà kết hợp giậm nhảy đá lăng để rèn luyện và phát triển thể lực chung, năng lực phối hợp vận động và sức mạnh của chân.

– Gợi ý HS trả lời câu hỏi vận dụng trong SGK: Trong thi đấu nhảy cao có thể thực hiện động tác giậm nhảy đồng thời bằng hai chân được hay không? Vì sao? *(Không được, vì đó là quy định của luật thi đấu nhảy cao).*

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

+ Tại thời điểm giậm nhảy (trong nhảy cao kiểu bước qua) chân giậm nhảy hay chân lăng gần xà hơn? *(Chân lăng).*

+ Tại thời điểm giậm nhảy đá lăng, tại sao phải đồng thời đánh mạnh hai tay theo hướng từ sau, ra trước, lên trên? *(Để kết hợp với lực giậm nhảy đá lăng đưa cơ thể bay lên cao).*

– 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 và 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

Thực hiện tương tự như Bài 1. Chủ đề – Chạy cự li ngắn (Mục C trang 23).

Bài 3 Kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm)

A – MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I – MỤC TIÊU

Tổ chức và hướng dẫn HS: Luyện tập kĩ thuật trên không và rơi xuống cát trong nhảy cao kiểu bước qua.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

– Kiến thức: Biết cách luyện tập kĩ thuật trên không và rơi xuống cát; biết điều khiển tổ, nhóm luyện tập và nhận xét kết quả của các bạn.

– Kĩ năng: Thực hiện được kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm).

– Thể lực: Có sự phát triển về năng lực phối hợp vận động và nhịp điệu.

– Thái độ: Thường xuyên tự học và 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 giai đoạn trên không và rơi xuống cát (đệm).

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

+ Tại sao kĩ thuật nhảy cao này có tên gọi là "nhảy cao kiểu bước qua"? *(Vì toàn bộ hoạt động khi qua xà của kĩ thuật có cấu trúc giống động tác khi bước qua xà).*

+ Trong các hoạt động nhảy cao, nhảy xa, người tập thường phải làm gì để tiếp đất an toàn? *(Tiếp đất bằng nửa trước bàn chân, sau đó chuyển thành cả bàn chân và khuỵu gối để giảm chấn động cho cơ thể).*

– 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 nhảy cao.

– Thảo luận và trả lời câu hỏi của GV.

– Thực hiện bài tập khởi động, trò chơi 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 luyện tập kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm).

Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu yêu cầu và cách luyện tập kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm):

Kĩ thuật trên không

Giai đoạn trên không bắt đầu từ thời điểm chân giậm rời đất. Sau khi giậm nhảy, chân giậm vẫn duỗi thẳng, chân lăng tiếp tục đá lên cao và duỗi thẳng ở phía trước. Khi chân lăng đã cao hơn xà, nhanh chóng gập thân, tay cùng bên với chân lăng duỗi ra trước, cùng với chân lăng chuyển nhanh qua xà và hạ xuống ở phía bên kia xà. Thời điểm chân lăng qua xà, nhanh chóng co chân giậm và đưa lên cao, ra trước, chếch về phía xà thành một đường vòng cung để qua xà, thân trên hơi xoay về phía xà để vai và tay không chạm xà khi đang rơi xuống.

Kĩ thuật rơi xuống cát (đệm)

Sau khi qua xà, chân lăng chạm cát trước bằng nửa trước bàn chân, tiếp theo là chân giậm. Khi chạm cát, gối chân lăng khuỵu để giảm chấn động cho cơ thể.

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Chỉ dẫn HS thực hiện thử kĩ thuật trên không và rơi xuống để có cảm nhận ban đầu về cấu trúc và yêu cầu thực hiện kĩ thuật.
– Chỉ dẫn HS luyện tập kĩ thuật trên không và rơi xuống theo động tác mẫu và hiệu lệnh của GV.
– Chỉ dẫn HS tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của bạn qua các nội dung sau:
  + Mức độ thực hiện được kĩ thuật trên không và rơi xuống cát.
  + Vị trí giậm nhảy, tốc độ và hướng đá lăng.
  + Tư thế chân giậm, chân lăng khi chuyển qua xà.
  + Tư thế thân người và hai chân khi rơi xuống cát.

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, hình thành biểu tượng đúng về kĩ thuật trên không và rơi xuống.
– Thực hiện thử từng động tác theo hình ảnh đã ghi nhớ.
– Luyện tập 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, yêu cầu luyện tập kĩ thuật trên không và rơi xuống cát.

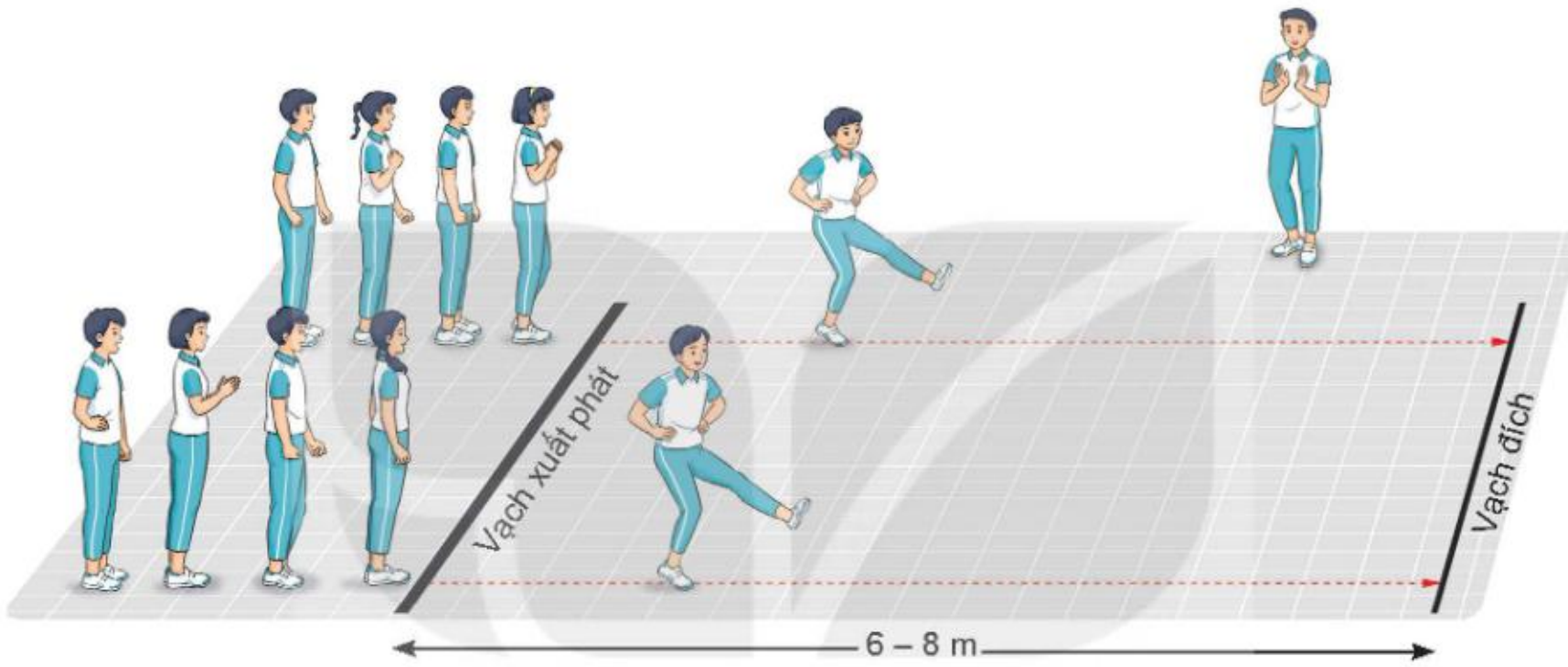
– Tổ chức các hình thức luyện tập: cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp.

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

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

b) Tổ chức trò chơi phát triển sức mạnh

Chạy đá lăng thẳng chân ra trước



Trò chơi Chạy đá lăng thẳng chân ra trước

– 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 hai tay chống hông, chạy đá lăng thẳng chân ra trước để đến đích, sau khi vượt qua vạch đích đứng thành một hàng dọc hướng về vạch xuất phát. HS tiếp theo chỉ xuất phát khi HS thực hiện trước đã vượt qua vạch đích. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

– Luyện tập mô phỏng động tác qua xà: Đứng ở tư thế chuẩn bị giậm nhảy (theo hướng chạy đà 25° – 40°), thực hiện động tác đá lăng và chuyển chân lăng qua xà, sau đó đứng trên chân lăng và đưa chân giậm lên cao tạo thành một đường vòng cung qua xà, thực hiện 3 – 5 lần.

– Chạy 3 – 5 bước đà, giậm nhảy đá lăng, rơi xuống bằng chân lăng.

– Chạy đà chính diện 3 – 5 bước phối hợp giậm nhảy đá lăng thẳng chân qua xà thấp (25 – 30 cm đối với nữ, 30 – 40 cm đối với nam), rơi xuống bằng chân giậm, thực hiện 3 – 5 lần.

b) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Một bước đà, giậm nhảy qua xà thấp: Đứng đối diện với xà, thực hiện một bước đà phối hợp giậm nhảy đá lăng và qua xà (xà đặt ở độ cao 30 – 40 cm), rơi xuống bằng chân giậm. Mỗi HS thực hiện 3 – 5 lần.

– Phối hợp 3 – 5 bước đà (hướng chạy đà chếch với xà 25° – 40°), giậm nhảy đá lăng qua xà thấp, rơi xuống bằng chân lăng. Mỗi HS thực hiện 5 – 7 lần.

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 tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ và sức mạnh giậm nhảy đá lăng; tăng thời gian và điều kiện luyện tập với xà; tăng dần độ cao của xà; tăng yêu cầu về độ chính xác khi qua xà và rơi xuống cát.

– Sử dụng các bài tập phối hợp giậm nhảy, trên không và rơi xuống để rèn luyện và phát triển thể lực chung, năng lực định hướng và thăng bằng.

– Gợi ý HS trả lời câu hỏi vận dụng trong SGK: Vì sao phải luyện tập kĩ thuật trên không và rơi xuống ở sân tập có cát hoặc đệm với độ đàn hồi tốt? *(Giai đoạn trên không và rơi xuống cát là giai đoạn đòi hỏi người tập có sự nỗ lực tối đa về sức mạnh, về tốc độ thực hiện động tác và tiếp đất lần lượt từng chân, vì vậy luyện tập ở sân tập có cát hoặc đệm có độ đàn hồi tốt là điều kiện cần thiết để phòng ngừa chấn thương, đảm bảo an toàn,...).*

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

  + Địa điểm được lựa chọn để luyện tập nhảy cao cần đáp ứng những yêu cầu nào? *(Đường chạy đà, điểm giậm nhảy phải bằng phẳng, không trơn, trượt; khu vực rơi xuống phải có cát hoặc đệm đảm bảo độ dày, tơi xốp và đàn hồi tốt; cột và xà phải có chất liệu, kích thước phù hợp với hoạt động luyện tập, đảm bảo an toàn,...).*

  + Trước và sau khi tiến hành buổi tập nhảy cao, người tập phải làm gì để đảm bảo an toàn luyện tập? *(Tự đánh giá trạng thái sức khoẻ; lựa chọn địa điểm phù hợp; khởi động kĩ trước khi tập, thả lỏng và hồi phục tích cực sau khi dừng tập,...).*

– 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 và 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 23).

Bài 4 Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua

A – MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Tổ chức và hướng dẫn HS: Luyện tập phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

– Kiến thức: Biết cách luyện tập phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua; biết một số điều luật trong nhảy cao để luyện tập và thi đấu.

– Kĩ năng: Thực hiện được các giai đoạn của kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.

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

– Thái độ: Chủ động tìm kiếm, tra cứu thông tin về môn học.

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 mối liên hệ giữa các giai đoạn của kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.

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

+ Mỗi giai đoạn của kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua có tác dụng như thế nào? *(Chạy đà nhằm tạo ra tốc độ chuyển động theo phương nằm ngang cho cơ thể; giậm nhảy nhằm chuyển và phát huy tốc độ chuyển động theo phương nằm ngang của cơ thể thành phương thẳng đứng; trên không là cách thức chuyển cơ thể qua xà một cách thích hợp trên cơ sở phát huy hiệu quả của giậm nhảy; rơi xuống là cách thức tiếp đất an toàn sau khi rơi xuống).*

+ Luyện tập phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua thường được tiến hành trong điều kiện nào? *(Trong điều kiện người tập đã tiếp thu và thực hiện được từng giai đoạn của kĩ thuật; đã phối hợp được giữa chạy đà và giậm nhảy, giữa giậm nhảy và trên không, giữa trên không và rơi xuống).*

– 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 nhảy cao kiểu bước qua.

– Thảo luận và trả lời câu hỏi của GV.

– Thực hiện bài tập khởi động, trò chơi 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 luyện tập phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.

Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu yêu cầu và cách luyện tập phối hợp các giai đoạn nhảy cao kiểu bước qua, một số điều luật thi đấu nhảy cao:

Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua

Quá trình luyện tập phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua cần đáp ứng các yêu cầu sau:

– Độ dài cự li chạy đà và độ dài các bước đà đảm bảo tính ổn định, phù hợp với khả năng của bản thân.

– Chạy đà đảm bảo tính liên tục, nhịp điệu với tốc độ tăng dần. Chú ý cấu trúc nhịp điệu của ba bước đà cuối.

– Điểm giậm nhảy chính xác, hợp lí; giậm nhảy đá lăng nhanh, mạnh.

– Khi qua xà, để nâng cao được chân giậm và hông, cần tích cực, chủ động gập thân ra trước, hai tay hạ xuống dưới.

Một số điều luật thi đấu nhảy cao

Cuộc thi nhảy cao

– VĐV phải giậm nhảy bằng một chân.

– Một VĐV sẽ bị phạm quy nếu:

+ Làm rơi xà trong khi nhảy.

+ Trước khi vượt qua xà ngang, tiếp xúc với nền sân ở phía sau mặt phẳng đứng của xà ngang (kể cả phần bên ngoài của hai cột) bằng bất cứ bộ phận nào của cơ thể.

Khu vực rơi xuống

Trong các cuộc thi quốc tế, khu vực rơi xuống có kích thước không nhỏ hơn 6 m chiều dài, 4 m chiều rộng và 0,7 m chiều cao. Đối với các cuộc thi khác, khu vực rơi xuống có kích thước không nhỏ hơn 5 m chiều dài, 3 m chiều rộng và 0,7 m chiều cao.

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Chỉ dẫn HS phối hợp thử các giai đoạn của kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua để có cảm nhận toàn diện về cấu trúc và yêu cầu thực hiện kĩ thuật.

– Chỉ dẫn HS luyện tập các bài tập bổ trợ và phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật theo động tác mẫu, hiệu lệnh của GV.

– Chỉ dẫn HS tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của bạn qua các nội dung sau:

+ Mức độ phối hợp được các giai đoạn của kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.

+ Sự ổn định của số bước chạy đà.

+ Tính liên tục, nhịp điệu của các bước đà.

+ Mức độ nhanh, mạnh trong giậm nhảy đá lăng.

+ Tư thế trên không và rơi xuống cát.

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, hình thành biểu tượng đúng về yêu cầu phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật.

– Phối hợp thử các giai đoạn của kĩ thuật theo yêu cầu đã ghi nhớ.

– Luyện tập 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, yêu cầu luyện tập phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.

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

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

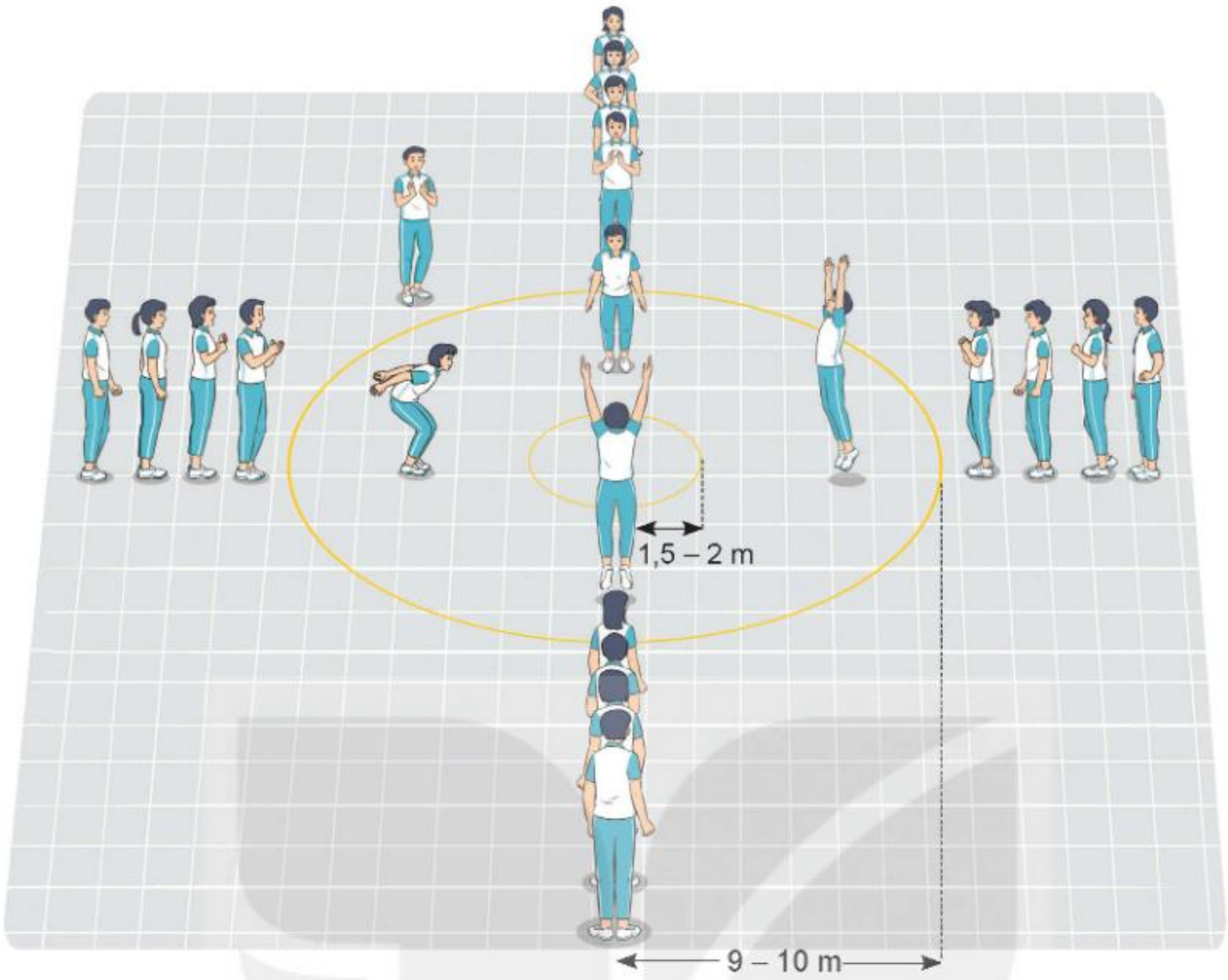
– Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót trong luyện tập.

b) Tổ chức trò chơi phát triển sức mạnh

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 bên ngoài vòng tròn lớn có bán kính 9 – 10 m, mặt hướng về vòng tròn nhỏ có bán kính 1,5 – 2 m.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội bật nhảy bằng hai chân hướng tới tâm vòng tròn, khi chạm vòng tròn nhỏ, quay sau bật nhảy trở về vị trí xuất phát và vỗ vào tay HS tiếp theo, sau đó đứng về cuối hàng. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Trò chơi Bật nhảy tiếp sức

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

– Đo đà, 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, giậm nhảy, sau đó kiểm tra số bước đà và điểm đặt chân giậm.

– Chạy 3 – 5 bước đà nhảy qua xà thấp (30 – 40 cm đối với nữ; 40 – 50 cm đối với nam), thực hiện 2 – 3 lần.

– Chạy 5 – 7 bước đà, thực hiện toàn bộ kĩ thuật với mức xà tăng dần.

b) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Nhảy qua xà thấp với số bước đà xác định (7 – 9 bước đối với nữ, 9 – 11 bước đối với nam), thực hiện 2 – 3 lần.

– Thực hiện toàn bộ kĩ thuật với mức xà tăng dần.

– Thi đấu tập.

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 nội dung và yêu cầu tập luyện theo hướng: Tăng thời gian và số lần thực hiện bài tập phối hợp các giai đoạn với xà; hoàn thiện số bước chạy đà phù hợp với đặc điểm cá nhân (7, 9, hoặc 11 bước); nâng dần mức xà theo khả năng của số đông HS và chú ý các trường hợp cá biệt; tăng yêu cầu về tính nhịp điệu và độ chính xác của động tác.

– Sử dụng bài tập phối hợp các giai đoạn để rèn luyện và phát triển thể lực chung, sức mạnh và năng lực phối hợp vận động.

– Gợi ý HS trả lời câu hỏi vận dụng trong SGK:

+ Em cần luyện tập như thế nào để giai đoạn chạy đà đạt hiệu quả cao? *(Lựa chọn số bước chạy đà phù hợp với đặc điểm cá nhân – trong khoảng 7, 9, 11 bước; luyện tập duy trì ổn định tốc độ, số bước đà và độ dài các bước đà; thực hiện đúng kĩ thuật 3 bước đà cuối; đặt chân giậm nhảy nhanh, mạnh và đúng điểm giậm nhảy,...).*

+ Luyện tập kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua có tác dụng gì? *(Góp phần nâng cao chất lượng và số lượng kĩ năng vận động cơ bản của người tập; phát triển thể lực chung, sức mạnh, năng lực phối hợp vận động,...).*

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

+ Để luyện tập kĩ thuật nhảy cao an toàn, hiệu quả, người tập phải chú ý những điều gì khi sử dụng trang phục? *(Quần áo phải đảm bảo ấm về mùa đông, thoáng mát về mùa hè; có độ rộng, độ bền chắc thích hợp với hoạt động luyện tập nhảy cao. Giày phải có độ bám đường tốt, không trơn trượt, không làm giảm độ linh hoạt của khớp cổ chân,...).*

+ Tại sao phải luyện tập phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua? *(Luyện tập phối hợp các giai đoạn là điều kiện để: Duy trì và phát huy hiệu quả kĩ năng thực hiện từng giai đoạn đã đạt được trước đó; liên kết kĩ thuật thực hiện các giai đoạn thành một hệ thống có tính nhịp điệu và hiệu quả,...).*

– 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 và 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 23).

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

Bài	Tên bài	Nội dung	Số tiết
1	Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng	– Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng. – Khắc phục hiện tượng "cực điểm" trong chạy cự li trung bình. – Trò chơi phát triển sức bền.	2
2	Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát	– Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát. – Một số điều luật thi đấu chạy cự li trung bình. – Trò chơi phát triển sức bền.	3
3	Phối hợp các giai đoạn 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

Bài	Tên bài	Kế hoạch dạy học								
		Tiết 1	Tiết 2	Tiết 3	Tiết 4	Tiết 5	Tiết 6	Tiết 7	Tiết 8	Tiết 9
1	Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng	+	+							
2	Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát			+	+	+				
3	Phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình						+	+	+	+

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

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

I – MỤC TIÊU

– Tiếp tục trang bị cho HS kiến thức và kĩ năng luyện tập kĩ thuật chạy cự li trung bình.

– Rèn luyện thể lực chung, đặc biệt là sức bền ưa khí.

– Nâng cao khả năng lựa chọn và sử dụng các bài tập chạy cự li trung bình để rèn luyện sức bền ưa khí.

– Rèn luyện khả năng nỗ lực ý chí, chịu đựng mệt mỏi trong luyện tập chạy cự li trung bình.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Kiến thức

– Nêu được mục đích, tác dụng của luyện tập kĩ thuật chạy cự li trung bình.

– Mô tả được các giai đoạn và cách luyện tập kĩ thuật chạy cự li trung bình.

– Biết một số điều luật trong thi đấu chạy cự li trung bình.

– Biết lựa chọn và sử dụng các bài tập chạy cự li trung bình để RLTT.

– Biết điều khiển tổ, nhóm luyện tập và nhận xét kết quả luyện tập.

2. Kĩ năng

– Thực hiện được các bài tập bổ trợ và kĩ thuật cơ bản của các giai đoạn chạy cự li trung bình.

– Lựa chọn, sử dụng các bài tập kĩ thuật phù hợp với đặc điểm, yêu cầu của từng giai đoạn chạy cự li trung bình.

– Khắc phục được hiện tượng cực điểm xuất hiện trong quá trình luyện tập; phát hiện và tự sửa chữa được một số sai sót trong luyện tập.

– Vận dụng được bài tập chạy cự li trung bình để rèn luyện sức bền.

3. Thể lực

HS có sự phát triển về:

– Thể lực chung và sức bền.

– Khả năng hoàn thành LVĐ của bài tập, buổi tập.

4. Thái độ

– Trung thực, nỗ lực ý chí trong luyện tập.

– Tích cực, chủ động trong học tập và tự luyện tập kĩ thuật chạy cự li trung bình.

C – NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

Bài 1 Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng

A – MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I – MỤC TIÊU

Tổ chức và hướng dẫn HS: Luyện tập các bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng (cự li trung bình).

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

– Kiến thức: Nêu được mục đích, tác dụng của các bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng và cách luyện tập. Biết cách khắc phục hiện tượng "cực điểm".

– Kĩ năng: Thực hiện được các bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng.

– Thể lực: Hoàn thành LVĐ của buổi tập.

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

B – HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

I – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.

– Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu khái quát về bài tập bổ trợ chạy giữa quãng và hiện tượng cực điểm trong chạy cự li trung bình.

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

+ Tại sao có sự khác nhau về tư thế thân người, tư thế đặt chân và đánh tay giữa chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng? *(Lực li tâm và khắc phục lực li tâm là điều kiện cơ bản để hình thành những yêu cầu khác nhau về tư thế giữa chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng).*

+ Thay đổi tư thế trong chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng gồm những biểu hiện nào? *(Tư thế thân người, tư thế đặt chân và đánh tay trong từng bước chạy khi chạy từ đường thẳng vào đường vòng và từ đường vòng ra đường thẳng).*

+ Nguyên nhân của hiện tượng "cực điểm" trong chạy cự li trung bình là gì? *(Khởi động không kĩ; hạn chế về sức bền chung; không thường xuyên rèn luyện sức bền chung; thực hiện các bài tập với tốc độ cao hơn tốc độ thường luyện tập).*

– 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.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

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 và 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

Giới thiệu mục đích, tác dụng luyện tập các bài tập bổ trợ chạy giữa quãng.

Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu về nội dung, yêu cầu và cách luyện tập các bài tập bổ trợ chạy giữa quãng; tiếp tục giới thiệu về cách khắc phục hiện tượng cực điểm trong chạy cự li trung bình:

Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng

– So với chạy cự li ngắn, chạy cự li trung bình có bước chạy ngắn hơn, tư thế thân trên thẳng hơn, chân lăng nâng gối thấp hơn, tính nhịp điệu của bước chạy cao hơn.

– Duy trì nhịp thở, độ sâu của nhịp thở là một trong những yếu tố quyết định việc duy trì tốc độ chạy giữa quãng, mức độ và thời điểm xuất hiện mệt mỏi.

– Tốc độ, biên độ đánh tay bên phải và độ ngả thân trên sang trái khi chạy trên đường vòng luôn phù hợp với tốc độ của bước chạy để tạo ra nhịp điệu chạy và giữ thăng bằng cho cơ thể.

– Với độ ngả thân trên ra trước không quá 4° – 5°, cho phép: Dễ dàng duy trì độ dài bước chạy và tư thế tự nhiên của thân trên trong quá trình chạy; hạn chế tối đa mức tiêu hao năng lượng vì sự căng thẳng không cần thiết của một số nhóm cơ.

– Các bài tập bổ trợ thường được lựa chọn, sử dụng trong luyện tập kĩ thuật chạy giữa quãng:

+ Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau chuyển sang chạy tăng tốc độ cự li 20 – 25 m, thực hiện 2 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 2 – 3 phút.

+ Chạy tăng dần tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra đường thẳng cự li 100 – 200 m, thực hiện 2 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 3 – 5 phút.

+ Chạy lặp lại cự li 100 – 200 m với tốc độ trên trung bình, thực hiện 2 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 – 5 phút.

+ Chạy biến đổi tốc độ: Chạy nhanh cự li 100 – 120 m xen kẽ chạy chậm cự li 150 – 200 m (luân phiên nhanh, chậm), thực hiện 1 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 – 5 phút.

+ Trò chơi vận động phát triển sức bền.

Khắc phục hiện tượng "cực điểm" trong chạy cự li trung bình

– Để hạn chế sự xuất hiện của hiện tượng "cực điểm", người tập cần:

+ Thường xuyên rèn luyện sức bền.
+ Khởi động kĩ trước buổi tập.
+ Trong các lần luyện tập chạy toàn bộ cự li (hoặc kiểm tra, thi đấu), sau khi xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát, không cố gắng chạy nhanh hơn tốc độ đã đạt được trong luyện tập hằng ngày.

– Khi hiện tượng "cực điểm" xuất hiện cần:
+ Giảm tốc độ chạy, tuyệt đối không sợ hãi.
+ Bình tĩnh duy trì nhịp thở; chủ động thả lỏng thân trên và hai tay. Hiện tượng "cực điểm" sẽ nhanh chóng mất đi sau khoảng 45 – 60 giây.

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Chỉ dẫn HS tự thực hiện thử các bài tập bổ trợ chạy giữa quãng để có cảm nhận ban đầu về cấu trúc và yêu cầu của bài tập.
– Chỉ dẫn HS thực hiện các bài tập bổ trợ chạy giữa quãng theo động tác mẫu và hiệu lệnh của GV.
– Chỉ dẫn HS tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của bạn qua các nội dung sau:
+ Mức độ thực hiện được các bài tập bổ trợ chạy giữa quãng.
+ Tư thế, độ dài và sự ổn định của bước chạy.
+ Tính nhịp điệu giữa hoạt động của tay, chân, thân mình và nhịp thở.
+ Mức độ hoàn thành cự li và tốc độ chạy.
+ Mức độ chủ động và tích cực thả lỏng trong các quãng nghỉ.

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, hình thành biểu tượng đúng về các bài tập bổ trợ chạy giữa quãng.
– Thực hiện thử từng bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ.
– Luyện tập theo hiệu lệnh và động tác mẫu của GV.

III – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

(Hoạt động cá nhân, nhóm, cả lớp)

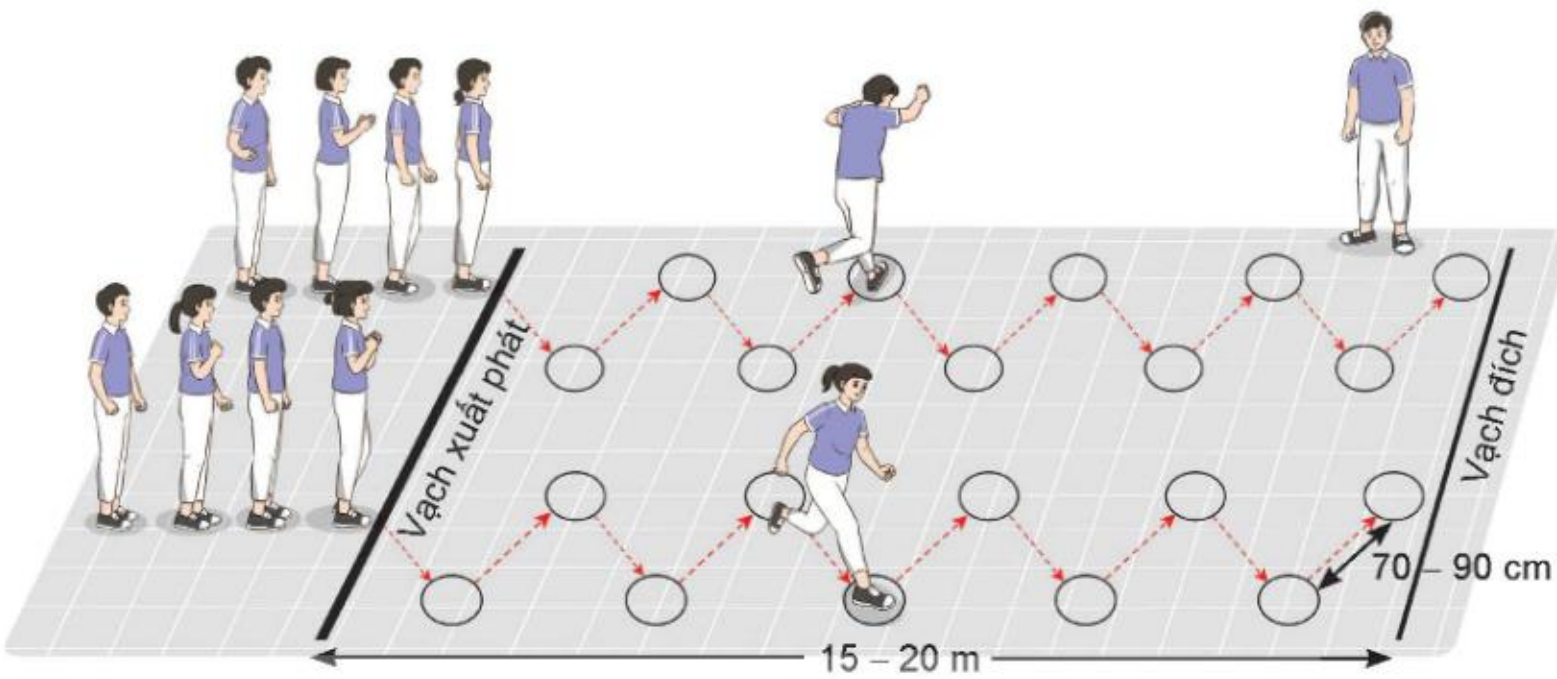
1. Hoạt động của GV

a) Tổ chức hoạt động luyện tập

– Phổ biến nội dung, yêu cầu luyện tập các bài tập bổ trợ.
– 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 trong luyện tập.

b) Tổ chức trò chơi phát triển sức bền

Bật nhảy theo ô



Trò chơi Bật nhảy theo ô

– 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 luân phiên bật nhảy đổi chân theo ô cự li 15 – 20 m để đến đích. HS tiếp theo chỉ xuất phát khi HS phía trước đã bật nhảy qua vạch đích. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

– Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau chuyển sang chạy tăng tốc độ cự li 20 – 25 m, thực hiện 2 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 2 – 3 phút.

– Chạy tăng tốc độ trên đường thẳng, đường vòng luyện tập nhịp điệu chạy (phối hợp giữa duy trì tư thế thân người, hoạt động đạp sau và đánh tay với nhịp điệu thở) ở cự li 100 – 120 m, 130 – 150 m, thực hiện 1 – 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 3 – 6 phút.

b) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Chạy tăng dần tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng và từ đường vòng ra đường thẳng cự li 100 – 120 m, sau đó giảm tốc độ và chạy theo quán tính, thực hiện 2 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 3 – 4 phút.

– Chạy lặp lại cự li 100 – 120 m, thực hiện 2 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 – 5 phút.

– Chạy biến đổi tốc độ: Chạy nhanh cự li 100 – 120 m xen kẽ chạy chậm cự li 150 – 200 m, thực hiện 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 – 5 phút.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

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 tập luyện theo hướng: Tăng dần cự li và tốc độ thực hiện bài tập; giảm dần thời gian nghỉ giữa quãng trong các bài tập lặp lại; giảm dần cự li chạy chậm trong các bài tập chạy biến tốc.

– Gợi ý HS trả lời câu hỏi vận dụng trong SGK:

+ Cần phải làm gì để khắc phục được hiện tượng "cực điểm" trong chạy cự li trung bình? *(Thường xuyên rèn luyện, nâng cao sức bền chung; luôn khởi động kĩ trước khi luyện tập,...).*

+ Tư thế thân người, hoạt động của tay, chân, nhịp thở giữa chạy cự li trung bình và chạy cự li ngắn có sự khác nhau như thế nào? *(Trong chạy cự li trung bình, thân người ngả ra trước với góc độ nhỏ hơn; biên độ hoạt động của tay và chân ngắn hơn, nhịp thở sâu hơn so với chạy cự li ngắn).*

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

+ Nên tự luyện tập chạy cự li trung bình ở đâu, khi nào để có lợi cho sức khoẻ? *(Nơi và thời điểm có khí hậu trong lành; khi cơ thể không có biểu hiện mệt mỏi hoặc ốm đau; sau bữa ăn chính tối thiểu 1,5 – 2 giờ;...).*

+ Trong và sau khi luyện tập chạy cự li trung bình nên uống nước như thế nào? *(Uống chậm từng ngụm nhỏ, mỗi lần chỉ vài ngụm).*

– 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 và 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 23).

Bài 2 Bài tập bổ trợ trong 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 các bài tập bổ trợ xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

– Kiến thức: Hiểu được mục đích tác dụng của các bài tập bổ trợ xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát và biết cách luyện tập; biết một số điều luật thi đấu chạy cự li trung bình.

– Kĩ năng: Thực hiện được các bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát; vận dụng được hiểu biết về luật thi đấu chạy cự li trung bình trong luyện tập và thi đấu tập.

– Thể lực: Có sự tăng trưởng về năng lực nhịp điệu và sức bền chung.

– Thái độ: Trung thực trong luyện tập, chủ động 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 giới thiệu khái quát về bài tập bổ trợ xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát trong chạy cự li trung bình.

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

+ Trong thi đấu chạy cự li trung bình, VĐV được quyền xuất phát thấp với bàn đạp hay không? *(Không, luật thi đấu chạy cự li trung bình không cho phép).*

+ Chạy tăng tốc độ sau xuất phát có tác dụng gì? *(Giúp cơ thể nhanh chóng đạt được tốc độ cần thiết; chiếm được vị trí thuận lợi trên đường chạy,...).*

– 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 xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.

– 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

Giới thiệu mục đích, tác dụng luyện tập các bài tập bổ trợ xuất phát và chạy tăng tốc độ sau xuất phát.

Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu về nội dung, yêu cầu và cách luyện tập các bài tập bổ trợ xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát, giới thiệu một số điều luật trong thi đấu chạy cự li trung bình:

Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

– So với chạy cự li ngắn, xuất phát trong chạy cự li trung bình không đòi hỏi nỗ lực tối đa về sức mạnh để thực hiện bước chạy đầu tiên; không đòi hỏi lớn về tốc độ và độ ngả thân trên ra trước khi tăng tốc độ sau xuất phát.

– Tăng tốc độ sau xuất phát nhằm nhanh chóng có được vị trí thuận lợi để thực hiện giai đoạn chạy giữa quãng với tốc độ phù hợp khả năng của bản thân.

– Các bài tập bổ trợ thường được lựa chọn, sử dụng trong luyện tập xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát:

+ Tự hô khẩu lệnh và xuất phát cao.

+ Xuất phát cao đầu đường vòng theo các hiệu lệnh khác nhau của chỉ huy (tiếng hô, tiếng vỗ tay,...) và chạy ra trước 5 – 7 m.

+ Đứng quay lưng về hướng chạy, quay người xuất phát theo hiệu lệnh và chạy ra trước 5 – 7 m.

+ Xuất phát phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 80 – 100 m, thực hiện 2 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 3 – 4 phút.

+ Chạy nhanh (với tốc độ trung bình và trên trung bình) từ đường thẳng vào đường vòng cự li 120 – 200 m, thực hiện 1 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 – 6 phút.

+ Chạy nhanh (với tốc độ trung bình và trên trung bình) từ đường vòng ra đường thẳng, từ đường thẳng vào đường vòng cự li 120 – 200 m, thực hiện 1 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 – 6 phút.

+ TCVĐ phát triển sức nhanh.

Một số điều luật thi đấu chạy cự li trung bình

Về đích

– Đích của một cuộc thi chạy được biểu thị bằng một vạch trắng rộng 5 cm (trong cuộc đua ngoài sân vận động, vạch đích có thể có bề rộng đến 30 cm và có màu sắc tương phản với màu của bề mặt khu vực về đích).

– Các VĐV sẽ được xếp thứ tự theo thứ tự về đích. Thời điểm về đích được xác định khi bất kì bộ phận nào của cơ thể (trừ đầu, cổ, tay, chân, bàn tay, bàn chân) chạm tới mặt phẳng thẳng đứng tại mép gần của vạch đích.

Xác định thời gian

Hai phương pháp xác định thời gian được công nhận chính thức là:

– Đo thời gian bằng đồng hồ bấm giây.
– Đo thời gian tự động hoàn toàn từ hệ thống chụp ảnh đích.

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Chỉ dẫn HS tự thực hiện thử các bài tập bổ trợ xuất phát và chạy tăng tốc độ sau xuất phát để có cảm nhận ban đầu về cấu trúc, yêu cầu của bài tập.
– Chỉ dẫn HS thực hiện các bài tập bổ trợ theo động tác mẫu và hiệu lệnh của GV.
– Chỉ dẫn HS tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của bạn qua các nội dung sau:
  + Mức độ thực hiện được các bài tập bổ trợ phối hợp xuất phát và chạy tăng tốc độ sau xuất phát.
  + Tốc độ và cự li thực hiện bài tập.
  + Thời gian thực hiện quãng nghỉ và số lần lặp lại.
  + Tư thế chạy trên đường thẳng và đường vòng.

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, hình thành biểu tượng đúng về các bài tập bổ trợ xuất phát và chạy tăng tốc độ sau xuất phát.
– Thực hiện thử từng bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ.
– Luyện 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

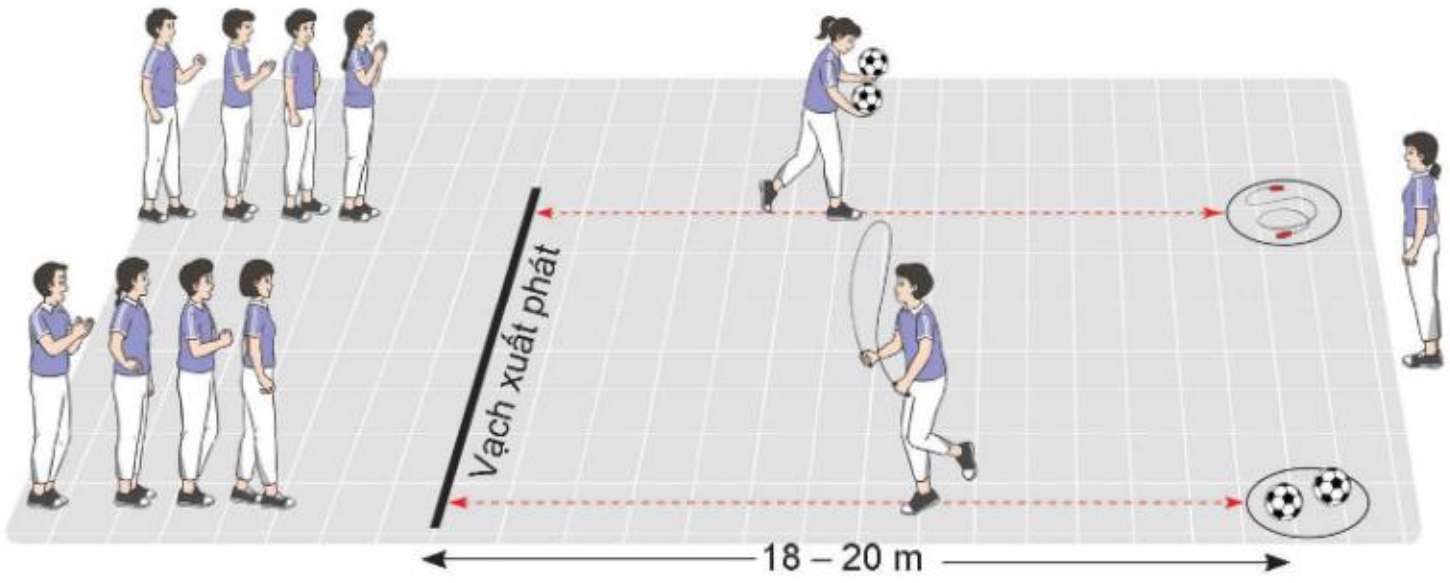
a) Tổ chức hoạt động luyện tập

– Phổ biến nội dung, yêu cầu luyện tập các bài tập bổ trợ.
– 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 trong luyện tập.

b) Tổ chức trò chơi phát triển sức bền

Chuyển bóng và 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. HS đầu hàng của mỗi đội cầm trên tay hai quả bóng. Tại đích đặt một sợi dây nhảy.
– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, HS đứng đầu hàng cầm hai quả bóng chạy nhanh đến vòng tròn, đặt bóng vào vòng tròn và nhảy dây kiểu chân trước chân sau quay về vạch xuất phát trao dây cho HS tiếp theo, sau đó đứng vào cuối hàng. HS tiếp theo nhảy dây kiểu chân trước chân sau đến vòng tròn, đặt dây vào vòng tròn và cầm bóng quay về vạch xuất phát trao cho HS tiếp theo. HS trong hàng lần lượt thực hiện trò chơi, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Trò chơi Chuyển bóng và nhảy dây tiếp sức

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

– Tự hô khẩu lệnh và xuất phát cao, thực hiện 3 – 5 lần.

– Xuất phát cao trên đường thẳng, đầu đường vòng phối hợp chạy tăng tốc độ sau xuất phát cự li 45 – 60 m, mỗi bài tập thực hiện 2 – 3 lần.

b) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Xuất phát cao theo các hiệu lệnh khác nhau của chỉ huy, thực hiện 3 – 5 lần.

– Đứng quay lưng về hướng chạy, quay người xuất phát theo hiệu lệnh, thực hiện 2 – 3 lần.

– Xuất phát cao trên đường thẳng, đầu đường vòng phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 80 – 100 m, sau đó chạy theo quán tính, mỗi bài tập thực hiện 2 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 3 – 4 phút.

– Chạy nhanh từ đường vòng ra đường thẳng, từ đường thẳng vào đường vòng cự li 120 – 150 m, mỗi bài tập thực hiện 1 – 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 – 5 phút.

– Chạy nhanh từ đường vòng ra đường thẳng, từ đường thẳng vào đường vòng cự li 120 – 150 m luân phiên với chạy chậm cự li 120 – 150 m, mỗi bài tập thực hiện 1 – 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 – 5 phút.

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 tập luyện theo hướng: Xuất phát với những hiệu lệnh khác nhau; phối hợp xuất phát và chạy tăng tốc độ sau xuất phát với yêu cao về tính nhịp điệu; tăng dần cự li và tốc độ thực hiện bài tập; luân phiên luyện tập xuất phát và chạy tăng tốc độ sau xuất ở đầu đường thẳng, đầu đường vòng.

– Gợi ý HS trả lời câu hỏi vận dụng trong SGK: Tại sao khi rèn luyện sức bền, người tập cần phải nỗ lực cao về ý chí? *(Bài tập phát triển sức bền chỉ phát huy hiệu quả khi cơ thể đã*

xuất hiện mệt mỏi và luyện tập trong điều kiện mệt mỏi luôn đòi hỏi người tập nỗ lực cao về ý chí,...).

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

+ Tại sao phải thả lỏng tích cực sau các buổi tập chạy cự li trung bình? *(Sau mỗi buổi tập chạy cự li trung bình cơ thể thường ở trong trạng thái nợ oxygen với một lượng tương đối cao, nợ oxygen là một trong những nguyên nhân gây mệt mỏi sâu ở cơ bắp. Thả lỏng cơ bắp tích cực, hít thở sâu sau luyện tập là điều kiện để cơ thể nhanh chóng trả nợ oxygen và giảm nhanh sự mệt mỏi,...).*

+ Sức bền của cơ thể có ý nghĩa như thế nào đối với cuộc sống, lao động và học tập? *(Sức bền của mỗi người giúp họ có thể thực hiện các hoạt động vận động được lâu hơn, chịu đựng mệt mỏi về cơ bắp tốt hơn,...).*

– 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 và 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 23).

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

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

– Kiến thức: Biết cách luyện tập và tổ chức luyện tập các bài tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình.

– Kĩ năng: Phối hợp được các giai đoạn chạy cự li trung bình.

– Thể lực: Hoàn thành LVĐ của các bài tập trong quá trình luyện tập.

– Thái độ: Chủ động, tích cực rèn luyện sức bền để nâng cao sức khoẻ.

B – HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

I – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.

– Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu khái quát về bài tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình.

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

+ Chạy cự li trung bình được tiến hành trong giới hạn cự li nào? *(Từ 500 m đến dưới 2000 m).*

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

– 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 các giai đoạn chạy cự li trung bình.

– Thảo luận và 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

Giới thiệu mục đích, tác dụng luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình.

Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu về nội dung, yêu cầu và cách luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình:

Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích

– Bước vào giai đoạn chạy về đích, do mức độ mệt mỏi tăng lên đáng kể nên thân trên có xu hướng ngả ra sau, độ dài và tần số bước chạy giảm.

– Duy trì tư thế thân trên là một trong những điều kiện quan trọng để nỗ lực duy trì hoặc tăng tốc độ khi về đích.

– Sau khi vượt qua vạch đích, chuyển sang chạy chậm và đi bộ để đưa cơ thể dần trở về trạng thái bình thường.

– Các bài tập thường được lựa chọn, sử dụng trong luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy giữa quãng và chạy về đích:

+ Chạy tăng tốc độ kết hợp đánh đích cự li 80 – 120 m; 100 – 150 m, thực hiện 2 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 3 – 4 phút.
+ Chạy lặp lại cự li 100 – 150 m, thực hiện 2 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 3 – 4 phút.
+ Chạy biến đổi tốc độ: Chạy nhanh cự li 100 – 150 m xen kẽ chạy chậm cự li 100 – 200 m, thực hiện 2 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 3 – 4 phút.
+ TCVĐ phát triển năng lực phối hợp vận động.

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

Yêu cầu và lưu ý khi luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình:

– Cảm nhận được tốc độ và khả năng của bản thân trên toàn cự li; làm chủ được tốc độ trong quá trình luyện tập.
– Từng bước hình thành khả năng phân phối sức cho từng giai đoạn chạy cự li trung bình.
– Luôn duy trì nhịp thở và độ sâu của nhịp thở phù hợp với nhịp điệu của bước chạy.
– Các bài tập thường được lựa chọn, sử dụng trong phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình:
  + Chạy tuỳ sức 5 phút.
  + Chạy lặp lại cự li 120 – 150 m, chạy biến đổi tốc độ (120 – 150 m nhanh, xen kẽ 120 – 150 m chậm), thực hiện 2 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 – 5 phút.
  + Chạy toàn bộ các cự li với yêu cầu tăng dần tốc độ sau các giai đoạn luyện tập.
  + Thi đấu tập.

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Chỉ dẫn HS tự thực hiện thử các bài tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình.
– Chỉ dẫn HS thực hiện các bài tập phối hợp theo động tác mẫu và hiệu lệnh của GV.
– Chỉ dẫn HS tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của bạn qua các nội dung sau:
  + Mức độ phối hợp được các giai đoạn trong chạy cự li trung bình.
  + Mức độ hoàn thành cự li chạy.
  + Mức độ thực hiện yêu cầu về tốc độ.
  + Tư thế thân người và nhịp điệu bước chạy.

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, hình thành biểu tượng đúng về các bài tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình.
– Thực hiện thử từng bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ.
– Luyện 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, yêu cầu luyện tập các bài tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình.

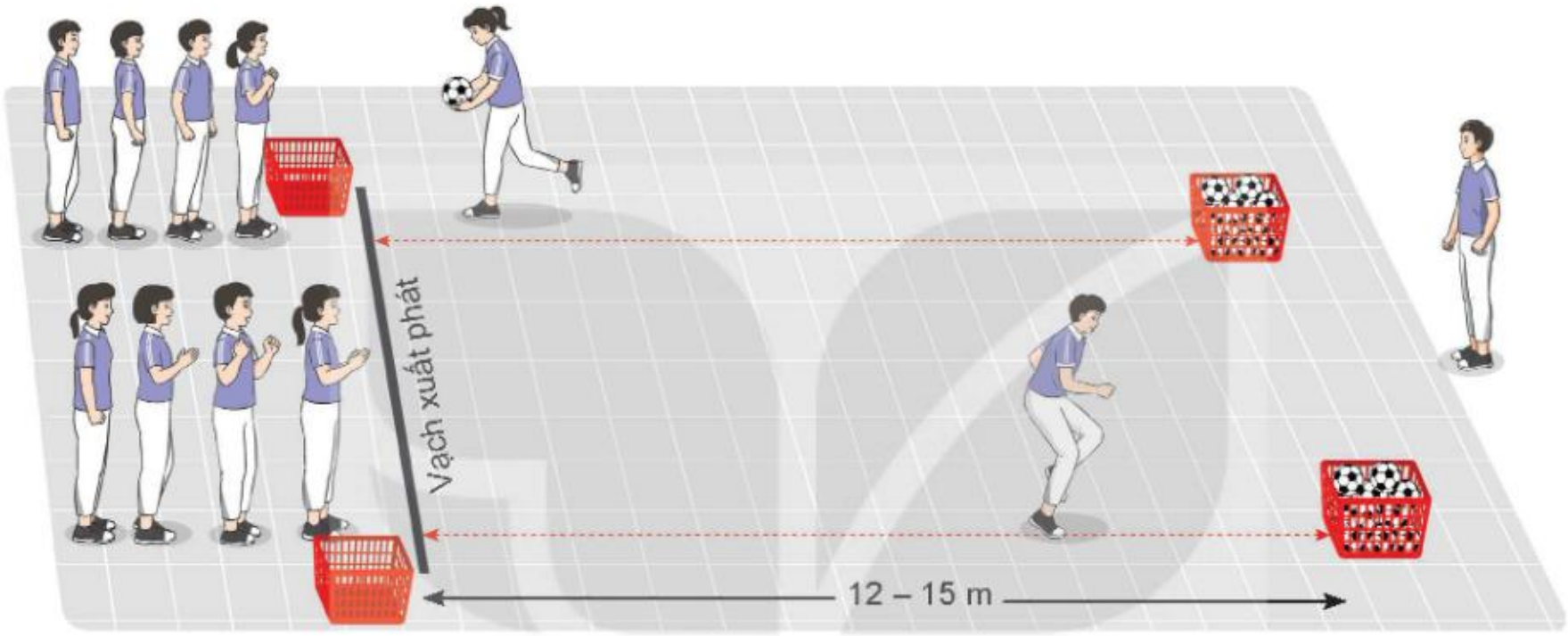
– Tổ chức các hình thức luyện tập: cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp.

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

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

b) Tổ chức trò chơi phát triển sức bền

Đàn kiến tha mồi



Trò chơi Đàn kiến tha mồi

– 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. Tại đích đặt hai sọt bóng, mỗi sọt 10 quả.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội nhảy lò cò nhanh đến vị trí đặt bóng, cầm một quả bóng chạy nhanh về vạch xuất phát, đặt bóng vào sọt và đứng vào cuối hàng. HS tiếp theo chỉ xuất phát khi HS thực hiện trước đã trở về qua vạch xuất phát. Đội hoàn thành việc chuyển bóng nhanh nhất là đội thắng cuộc.

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

– Xuất phát cao trên đường thẳng, đầu đường vòng phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 30 – 50 m, mỗi bài tập thực hiện 2 – 3 lần.

– Chạy tăng tốc độ cự li 50 – 70 m kết hợp đánh đích, thực hiện 1 – 2 lần.

b) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Chạy tăng tốc độ cự li 80 – 120 m, 100 – 150 m kết hợp đánh đích, thực hiện 2 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 3 – 5 phút.

– Chạy nhanh (với tốc độ trung bình và trên trung bình) cự li 150 – 200 m xen kẽ chạy chậm cự li 150 – 200 m, thực hiện 2 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 – 6 phút.
– Chạy nhanh (với tốc độ trung bình và trên trung bình) cự li 150 – 200 m, thực hiện 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 – 6 phút.
– Chạy cự li 400 – 600 m đối với nữ; 500 – 800 m đối với nam, tốc độ và cự li tăng dần thông qua các buổi tập, thực hiện 1 lần.
– Thi đấu tập cự li 600 m đối với nữ, 800 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 tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ, cự li các bài tập phối hợp; giảm dần thời gian nghỉ giữa quãng; tổ chức thi đấu tập có đo thời gian.
– Gợi ý HS trả lời câu hỏi vận dụng trong SGK: Để rèn luyện sức bền em cần sử dụng các loại bài tập nào? *(Bài tập khởi động cơ thể; bài tập kĩ thuật các giai đoạn; bài tập chạy tăng tốc độ sau đó chạy theo quán tính; bài tập chạy biến tốc; bài tập chạy lặp lại xen kẽ quãng nghỉ,... trên các cự li phù hợp với giai đoạn luyện tập và sự tăng trưởng về sức bền).*
– Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng:
  + Trong luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình, người tập thường xuất hiện những sai sót nào? *(Nôn nóng đạt thành tích cao; chưa nhận thức đầy đủ về tốc độ mà bản thân có thể duy trì được trong từng giai đoạn luyện tập; phân phối sức lực không cân đối giữa các giai đoạn; chủ động giảm tốc độ khi về đích,...).*
  + Thi đấu chạy cự li trung bình trong sân vận động, hướng chạy của VĐV được thực hiện cùng chiều hay ngược chiều kim đồng hồ? *(Ngược chiều kim đồng hồ).*
– 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 và 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 23).

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

Bài	Tên bài	Nội dung	Số tiết
1	Bài thể dục nhịp điệu (động tác chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân)	– Bài thể dục nhịp điệu (động tác chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân). – Trò chơi phát triển khéo léo.	3
2	Bài thể dục nhịp điệu (động tác lườn, bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy – tay cao)	– Bài thể dục nhịp điệu (động tác lườn, bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy – tay cao). – Trò chơi phát triển khéo léo.	4

II – KẾ HOẠCH DẠY HỌC

Bài	Tên bài	Kế hoạch dạy học						
		Tiết 1	Tiết 2	Tiết 3	Tiết 4	Tiết 5	Tiết 6	Tiết 7
1	Bài thể dục nhịp điệu (động tác chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân)	+	+	+				
2	Bài thể dục nhịp điệu (động tác lườn, bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy – tay cao)				+	+	+	+

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 nhịp điệu.

– Rèn luyện tư thế, phát triển năng lực liên kết vận động, năng lực định hướng, năng lực 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 mang tính nhịp điệu.
– 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 lựa chọn và sử dụng âm nhạc để thay thế nhịp đếm trong quá trình luyện tập Bài thể dục nhịp điệu.
– Biết cách vận dụng bài tập để tự RLTT.

2. Kĩ năng

– Thực hiện cơ bản đúng các động tác theo nhịp mang tính nhịp điệu.
– 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 VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

Bài 1 Bài thể dục nhịp điệu (động tác chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân)

A – MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I – MỤC TIÊU

Tổ chức và hướng dẫn HS: Luyện tập động tác chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân của Bài thể dục nhịp điệu.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

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

– Kĩ năng: Thực hiện được động tác chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân; hô đúng nhịp, biết điều khiển và nhận xét kết quả luyện tập của tổ, nhóm.

– Thể lực: Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động, năng lực định hướng và năng lực nhịp điệu.

– 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 nhịp điệu: Số lượng động tác, cấu trúc nội dung và phân chia các nhịp trong mỗi động tác.

– Giới thiệu mục đích, yêu cầu và phương pháp luyện tập Bài thể dục nhịp điệu.

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

+ Thể dục nhịp điệu có hoạt động thi đấu không? *(Có)*.

+ Bài thể dục nhịp điệu có thể sử dụng để biểu diễn không? *(Có)*.

– 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, 7.

– Thảo luận và 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 điệu, nhịp đếm, trình tự thực hiện từng nhịp các động tác chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân của Bài thể dục nhịp điệu:

Động tác chạy tại chỗ

Thực hiện 2 lần 8 nhịp.

– 8 nhịp lần 1.

+ TTCB: Đứng nghiêm.



Nhịp 1. *Hai cẳng tay hướng ra trước, hơi chếch sang hai bên, bàn tay nắm; đứng trên chân phải, bàn chân trái nâng cách mặt đất 5 – 10 cm và nhanh chóng hạ xuống, tiếp đất bằng nửa trước bàn chân (bước đệm), cẳng chân phải đồng thời bật ra sau, lên cao gần song song với mặt đất.*



Nhịp 2. *Chân phải tiếp đất bằng nửa trước bàn chân, gối hơi khuỵu; cẳng chân trái bật ra sau, lên cao gần song song với mặt đất.*



Nhịp 3. *Thực hiện như nhịp 1.*



Nhịp 4. *Thực hiện như nhịp 2.*

Hình 1. Động tác chạy tại chỗ

+ Nhịp 5, 6, 7, 8 luân phiên lặp lại nhịp 1, 2, 3 ,4. Hai tay hơi co ở khuỷu tay và luân phiên đánh ra trước (hơi chếch vào trong), ra sau (hơi chếch sang ngang) theo nhịp chuyển động của hai chân.

– 8 nhịp lần 2: Thực hiện như 8 nhịp lần 1.

Nhịp 8 lần 2, chân phải thu về sát chân trái và trở về TTCB (đứng nghiêm).

Động tác tay ngực

Thực hiện 1 lần 8 nhịp.

TTCB: Nhịp 8 lần 2 của động tác chạy tại chỗ.



Nhịp 1. *Hai gối khuỵu, hai tay co trước ngực, bàn tay hơi nắm, lòng bàn tay hướng vào nhau.*



Nhịp 2. *Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay dang ngang, bàn tay sấp.*



Nhịp 3. *Chân phải bước về sát chân trái và thực hiện như nhịp 1.*



Nhịp 4. *Thực hiện như nhịp 2.*



Nhịp 5. *Chân trái bước về sát chân phải và trở về như nhịp 3.*



Nhịp 6. *Thực hiện như nhịp 4 nhưng đổi chân.*



Nhịp 7. *Thực hiện như nhịp 5.*



Nhịp 8. *Thực hiện như nhịp 6.*

Hình 2. Động tác tay ngực

Động tác vươn người

Thực hiện 1 lần 8 nhịp.

TTCB: Nhịp 8 lần 1 của động tác tay ngực.



Nhịp 1. *Chân trái bước về sát chân phải, hai gối khuỵu, hai khuỷu tay thu về trước ngực, bàn tay hơi nắm, lòng bàn tay hướng vào nhau.*



Nhịp 2. *Duỗi gối, vươn người lên cao, trọng lượng cơ thể dồn lên chân trái, chân phải đưa ra sau, sang phải, tiếp đất bằng nửa trước bàn chân; tay phải đưa chếch xuống dưới, ra sau, các ngón tay duỗi thẳng, bàn tay sấp; tay trái đưa chếch ra trước, lên cao, lòng bàn tay hướng sang trái.*



Nhịp 3. *Chân phải bước về sát chân trái, trở về nhịp 1.*



Nhịp 4. *Thực hiện như nhịp 2 nhưng đổi bên.*



Nhịp 5. *Thực hiện như nhịp 3 nhưng đổi chân.*



Nhịp 6. *Thực hiện như nhịp 2.*



Nhịp 7. *Thực hiện như nhịp 3.*



Nhịp 8. *Thực hiện như nhịp 4.*

Hình 3. Động tác vươn người

Động tác bật tách chụm chân

Thực hiện 1 lần 8 nhịp.

TTCB: Nhịp 8 lần 1 của động tác vươn người.



Nhịp 1. *Chân trái bước về sát chân phải hai tay đưa ra trước, xuống dưới thành tư thế hai tay bắt chéo trước bụng, lòng bàn tay hướng vào trong.*



Nhịp 2. *Hai chân bật nhảy tách sang ngang rộng bằng vai, hai tay đưa từ dưới sang ngang lên cao ngang vai, bàn tay sấp.*



Nhịp 3. *Hai chân bật chụm, hai tay đưa xuống dưới bắt chéo trước bụng.*



Nhịp 4. *Hai chân bật tách sang ngang rộng bằng vai, hai tay đưa từ dưới sang ngang lên cao thành hình chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa.*



Nhịp 5. *Hai chân bật chụm trở về như nhịp 3.*



Nhịp 6. *Thực hiện như nhịp 2.*



Nhịp 7. *Thực hiện như nhịp 3.*



Nhịp 8. *Thực hiện như nhịp 4.*

Hình 4. Động tác bật tách chụm chân

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

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

– Chỉ dẫn HS đồng loạt thực hiện các nhịp từng động tác theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV:

+ Tập từng nhịp, từng tư thế các động tác.

+ Tập theo nhịp hô chậm.

+ Nhắc nhở HS ghi nhận cảm giác: về tư thế, hướng, cảm giác sức căng cơ, tính nhịp điệu giữa tay, chân và thân người,...

– Chỉ dẫn HS tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của bạn qua các nội dung sau:

– Mức độ thực hiện được động tác (nhớ động tác, thực hiện đúng thứ tự các nhịp).

– Tư thế và hướng của đầu, tay, chân, thân người khi thực hiện từng nhịp.

– Tính nhịp điệu khi thực hiện từng động tác.

– Tính nhịp điệu khi phối hợp các nhịp của động tác theo nhịp hô:

+ Chưa chính xác về hướng các nhịp của động tác.

+ Thực hiện các nhịp của động tác không đúng nhịp hô; thiếu tính nhịp điệu.

+ Thiếu động bộ giữa chuyển động của tay, chân, thân người.

+ Thực hiện nhầm lẫn các nhịp của 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 từng nhịp các động tác của Bài thể dục nhịp điệu.

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

– Thực hiện thử các nhịp của động tác 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 từng nhịp kết hợp đếm nhịp to, rõ ràng.

+ Tập phối hợp các nhịp trong từng động tác theo nhịp tự hô từ chậm đến nhanh.

+ Tập phối hợp 2 – 4 động tác trong mỗi lần thực hiện; luyện tập theo đúng thứ tự các động tác và tăng dần tính nhịp điệu.

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

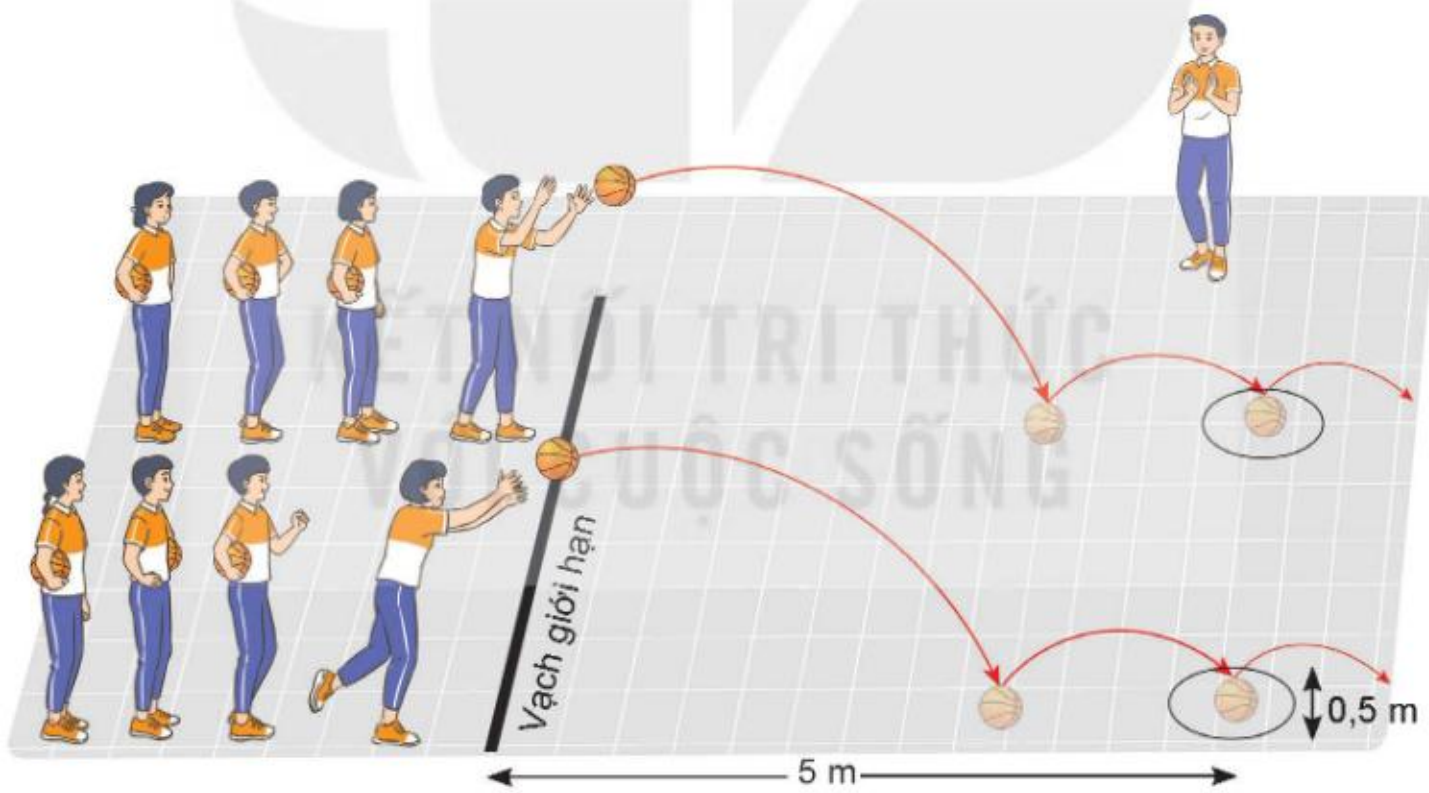
– Tổ chức các hình thức luyện tập: cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp.

– 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

Tung bóng nẩy vào ô



Hình 5. Trò chơi Tung bóng nẩy vào ô

– 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 giới hạn, mỗi HS cầm một quả bóng (bóng rổ hoặc bóng đá).

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội cầm bóng tung ra trước sao cho khi nẩy lên và rơi xuống sau lần nẩy đầu tiên, bóng rơi trúng vào vòng tròn, sau đó nhặt bóng và trở về cuối hàng (Hình 5). Trong mỗi lượt chơi, mỗi HS chỉ tung bóng một lần. Kết thúc, đội có số lần bóng rơi trúng vòng tròn nhiều hơn là đội thắng cuộc.

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

– Tập từng nhịp kết hợp với đếm nhịp to và rõ.

– Phối hợp các nhịp trong từng động tác theo nhịp tự hô từ chậm đến nhanh.

– Phối hợp 2 – 4 động tác trong mỗi lần thực hiện; luyện tập theo đúng thứ tự các động tác và tăng dần tính nhịp điệu.

b) Luyện tập cặp đôi

Luân phiên đếm nhịp (từ chậm đến nhanh) giúp bạn luyện tập từng động tác và phối hợp 4 động tác. Yêu cầu đúng tư thế, đúng hướng, đảm bảo tính liên tục.

c) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Phối hợp 2 – 4 động tác, yêu cầu từ chậm đến nhanh.

– Phối hợp 4 động tác, đảm bảo tính liên tục, nhịp điệu.

e) 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 luyện tập theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng khả năng kết hợp giữa tay và chân, tăng tính nhịp điệu, 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: Vì sao bài tập có tên là "Bài thể dục nhịp điệu"? *(Thể dục nhịp điệu là môn Thể dục vận động các động tác theo nhạc một cách nhịp nhàng và uyển chuyển).*

– Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng: Luyện tập Bài thể dục nhịp điệu có tác dụng gì? *(Phát triển thể lực chung, năng lực liên kết động tác và nhịp điệu).*

– 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 23).

Bài 2 Bài thể dục nhịp điệu (động tác lườn, bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy – tay cao)

A – MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I – MỤC TIÊU

Tổ chức và hướng dẫn HS: Luyện tập động tác lườn, bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy – tay cao của Bài thể dục nhịp điệu.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

– Kiến thức: Nhận biết được động tác và biết cách luyện tập; biết lựa chọn và sử dụng TCVĐ để phát triển các tố chất thể lực.

– Kĩ năng: Thực hiện được động tác lườn, bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy – tay cao; hô đúng nhịp và thực hiện được Bài thể dục 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 sử dụng Bài thể dục nhịp điệu để rèn luyện sức khoẻ và 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, động tác mẫu giới thiệu khái quát về động tác lườn, bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy – tay cao.

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

+ Thể dục nhịp điệu phải thể hiện được gì? *(Tính liên kết giữa các động tác, tính nhịp điệu khi phối hợp giữa tay, chân và thân người).*

+ Tăng tính liên kết giữa các động tác, tăng sự phối hợp giữa tay, chân và thân người trong khi luyện tập Bài thể dục nhịp điệu có tác dụng gì? *(Nâng cao khả năng ghi nhớ động tác, tính nhịp điệu khi phối hợp giữa tay, chân và thân người).*

– 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 và động tác mẫu của GV, liên hệ với những điều đã biết về các động tác của Bài thể dục nhịp điệu.

– 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 điệu, nhịp đếm, trình tự thực hiện từng nhịp động tác lườn, bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy – tay cao của Bài thể dục nhịp điệu:

Động tác lườn

Thực hiện 1 lần 8 nhịp.

TTCB: Nhịp 8 lần 1 của động tác bật tách chụm chân (Bài 1).

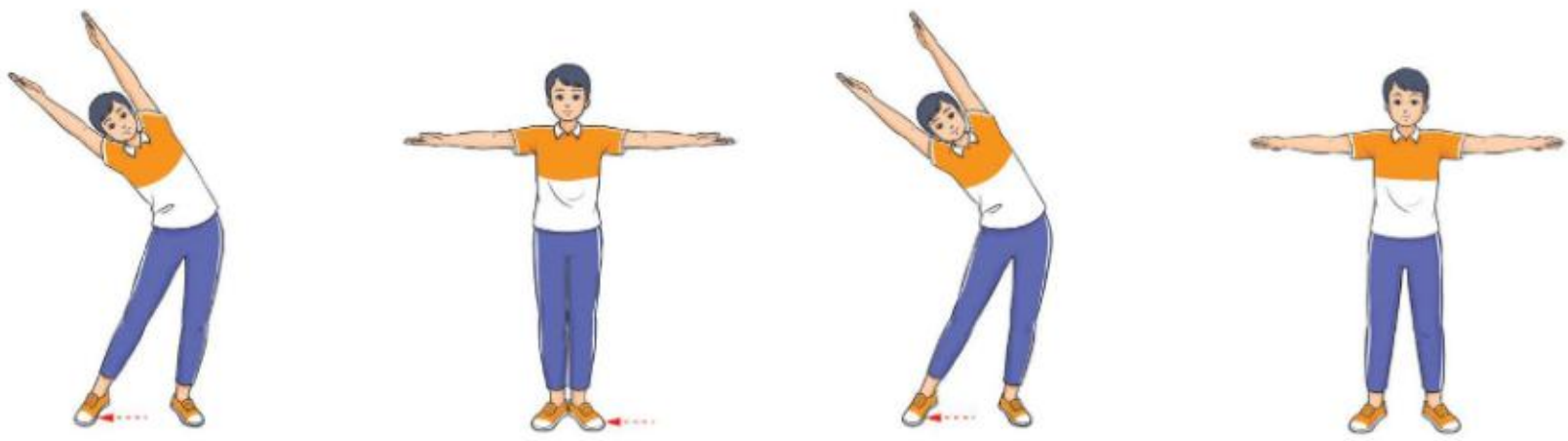


Nhịp 1. *Thân trên và đầu nghiêng sang trái, hông đưa sang phải, trọng lượng cơ thể dồn lên chân phải, chân trái tiếp đất bằng nửa trước bàn chân. Hai tay duỗi thẳng áp sát tai, mắt hướng ra trước.*

Nhịp 2. *Chân phải bước về sát chân trái, thân trên thẳng, hai tay dang ngang, bàn tay ngửa.*

Nhịp 3. *Chân trái bước sang ngang và thực hiện như nhịp 1.*

Nhịp 4. *Thực hiện như nhịp 2.*



Nhịp 5. *Thực hiện như nhịp 3 nhưng đổi chân và đổi bên.*

Nhịp 6. *Thực hiện như nhịp 4 nhưng đổi chân.*

Nhịp 7.

Thực hiện như nhịp 5.

Nhịp 8. *Thân người thẳng, hai tay dang ngang, bàn tay sấp (giữ nguyên tư thế hai chân rộng bằng vai).*

Hình 1. Động tác lườn

Động tác bật nhảy co gối

Thực hiện 1 lần 8 nhịp.

TTCB: Nhịp 8 lần 1 của động tác lườn.



Nhịp 1. *Bật nhảy, chân trái nâng đùi song song với mặt đất; tay phải đưa ra trước, tay trái đưa ra sau, bàn tay nắm.*



Nhịp 2. *Chân trái hạ, trở về TTCB.*



Nhịp 3. *Thực hiện như nhịp 1 nhưng đổi chân, đổi tay.*



Nhịp 4. *Chân phải hạ, trở về TTCB.*

Hình 2. Động tác bật nhảy co gối

Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện như nhịp 1, 2, 3, 4.

Động tác di chuyển chéo

Thực hiện 1 lần 8 nhịp.

TTCB: Nhịp 8 lần 1 của động tác bật nhảy co gối.



Nhịp 1. *Chân phải đưa ra sau chếch sang trái, tiếp đất bằng nửa trước bàn chân, cẳng tay phải gấp trước ngực, bàn tay sấp.*



Nhịp 2. *Chân trái đưa ra sau chếch sang trái, ngang với chân phải, rộng bằng vai; tay phải dang ngang, bàn tay sấp; cẳng tay trái gấp trước ngực, bàn tay sấp.*



Nhịp 3. *Thực hiện như nhịp 1 (chân phải tiếp tục đưa ra sau một bước).*



Nhịp 4. *Thực hiện như nhịp 2.*



Nhịp 5. *Chân trái bước ra trước chếch sang phải, trở về tư thế nhịp 3, nhưng đổi hướng.*



Nhịp 6. *Chân phải bước ra trước, ngang với chân trái, rộng bằng vai, về tư thế như nhịp 4.*



Nhịp 7. *Thực hiện như nhịp 5.*



Nhịp 8. *Thực hiện như nhịp 6.*

Hình 3. Động tác di chuyển chéo

Động tác bật nhảy – tay cao

Thực hiện 1 lần 8 nhịp.

TTCB: Nhịp 8 lần 1 của động tác di chuyển chéo.



Nhịp 1. *Chân trái bước về sát chân phải, tay phải hạ dọc thân, duỗi thẳng. Cẳng tay trái đặt chéo trước ngực, lòng bàn tay hướng vào trong.*

Nhịp 2. *Cẳng tay phải đặt chéo trước ngực thành tư thế hai tay chéo trước ngực, lòng bàn tay hướng vào trong.*

Nhịp 3. *Hai chân bật sang ngang rộng bằng vai, hai tay đưa lên cao chếch hình chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa.*

Nhịp 4. *Bật hai chân và thu tay trở về tư thế đứng nghiêm.*

Hình 4. Động tác bật nhảy – tay cao

Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện như nhịp 1, 2, 3, 4.

Phối hợp Bài thể dục nhịp điệu với nhạc

- Lựa chọn và sử dụng nhạc có nhịp 2/4, tiết tấu nhanh hoặc vừa; giai điệu vui tươi, sôi nổi.
- Chỉ luyện tập với nhạc khi đã thực hiện động tác tương đối thuần thục.
- Luyện tập với nhạc theo thứ tự: Tăng dần số lượng động tác (từ một động tác đến liên kết hai, ba động tác,...); từ theo nhịp hô của bạn đến tự hô (hô to, hô thầm) trên nền nhạc.
- Tăng dần tính kết nối, tính nhịp điệu giữa các nhịp trong một động tác, giữa các động tác trong bài khi kết hợp với nhạc.
- Tăng dần tính biểu cảm của động tác, phù hợp với giai điệu của bản nhạc.

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

- Chỉ dẫn HS tập thử các nhịp từng động tác theo hình ảnh đã ghi nhớ.
- Chỉ dẫn HS đồng loạt thực hiện các nhịp từng động tác theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV:
  + Tập từng nhịp, từng tư thế các động tác.
  + Tập theo nhịp hô chậm.
  + Nhắc nhở HS ghi nhận cảm giác: Về tư thế, hướng, cảm giác cơ thể, tính nhịp điệu giữa tay, chân và thân người.
- Chỉ dẫn HS tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của bạn qua các nội dung sau:

– Mức độ thực hiện được động tác (nhớ động tác, thực hiện đúng thứ tự các nhịp).
– Tư thế và hướng của đầu, tay, chân, thân người khi thực hiện các động tác.
– Tính nhịp điệu, liên tục khi di chuyển, khi chuyển động tác.
– Tính nhịp điệu khi phối hợp 8 động tác theo nhịp hô, theo nhạc.

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 từng nhịp các động tác của Bài thể dục nhịp điệu.
– Ghi nhớ các nhịp của động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về từng nhịp các động tác.
– Thực hiện thử các nhịp của động tác 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

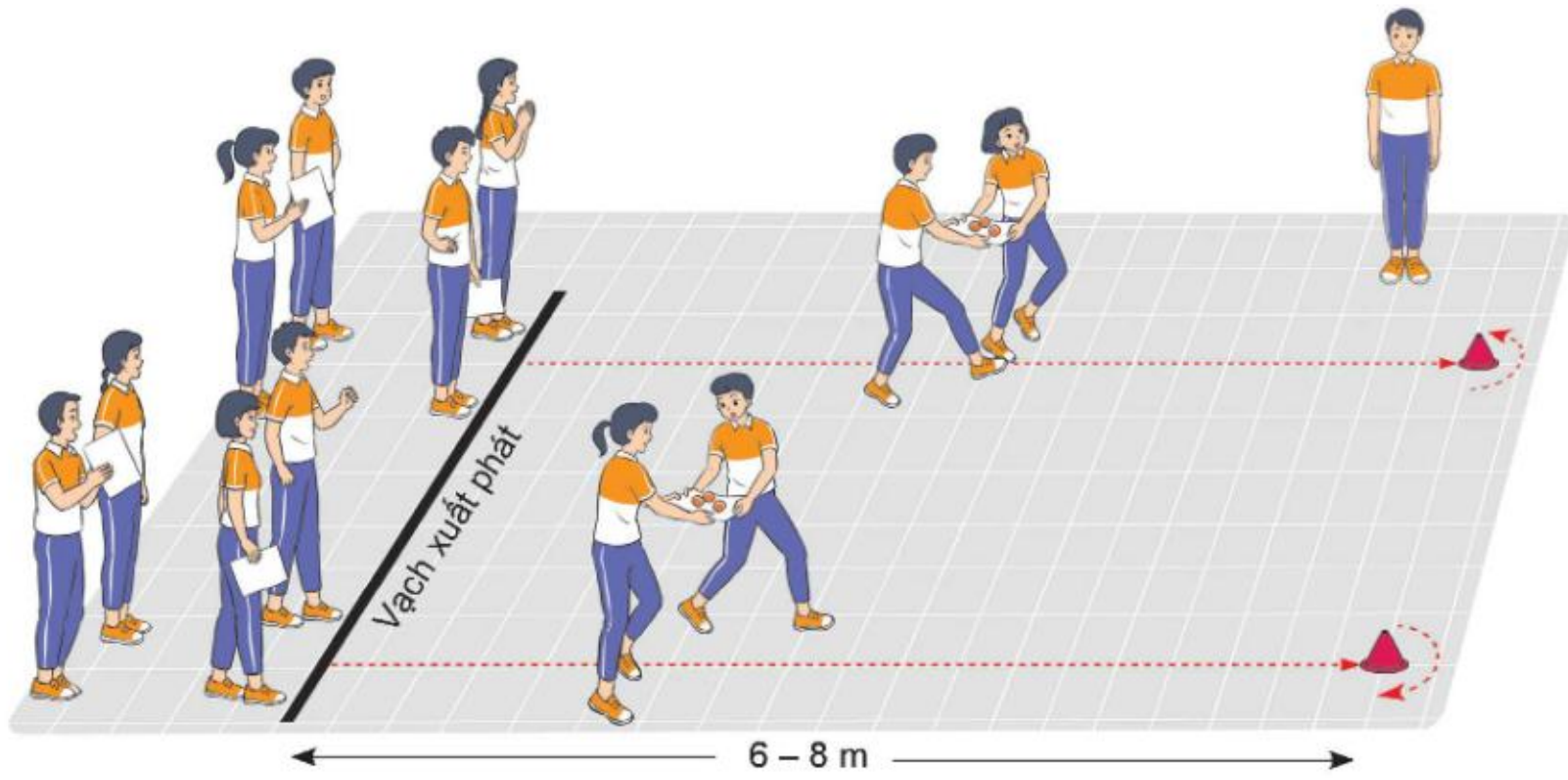
– Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập:
  + Tập từng nhịp kết hợp đếm nhịp to, rõ ràng.
  + Tập phối hợp các nhịp trong từng động tác theo nhịp tự hô từ chậm đến nhanh.
  + Tập phối hợp 8 động tác trong mỗi lần thực hiện; luyện tập theo đúng thứ tự các động tác và tăng dần tính nhịp điệu.
– Chỉ dẫn 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 khéo hơn

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội gồm các nhóm hai người đứng sau vạch xuất phát. Mỗi nhóm có một tờ bìa cứng (khổ A4), nhóm đầu tiên của mỗi đội có 3 quả bóng bàn.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG



Hình 5. Trò chơi Đội nào khéo hơn

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng nhóm hai HS cùng cầm một tờ bìa, trên bìa đặt 3 quả bóng bàn, di chuyển đến đích và vòng qua nấm trở về vạch xuất phát trao bóng cho nhóm tiếp theo, sau đó đứng vào cuối hàng (Hình 5). Trong quá trình di chuyển, nếu bóng rơi thì nhặt lên và tiếp tục thực hiện trò chơi tại vị trí đó. 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.

– Phối hợp các nhịp trong từng động tác theo nhịp tự hô từ chậm đến nhanh.

– Phối hợp 2 – 4 động tác trong mỗi lần thực hiện; thực hiện đúng thứ tự các động tác và tăng dần tính nhịp điệu.

– Phối hợp 8 động tác của Bài 1 và Bài 2 từ chậm đến nhanh.

b) Luyện tập cặp đôi

– Luân phiên đếm nhịp (từ chậm đến nhanh) giúp bạn luyện tập từng động tác và phối hợp 4 động tác. Yêu cầu đúng tư thế, đúng hướng, đảm bảo tính liên tục.

– Phối hợp 8 động tác của Bài 1 và Bài 2 đảm bảo tính liên tục.

c) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Phối hợp 2 – 4 động tác từ chậm đến nhanh, đảm bảo tính liên tục, nhịp điệu.

– Phối hợp 8 động tác của Bài 1 và Bài 2 đảm bảo tính nhịp điệu.

d) Luyện tập chung cả lớp

Trò chơi phát triển sự 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.

– Hướng dẫn HS trả lời các câu hỏi trong SGK: Bài thể dục nhịp điệu có thể sử dụng trong những hoạt động tập thể nào? *(Hoạt động biểu diễn, hoạt động thi đấu).*

– Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng: Em hãy cho biết sự khác nhau giữa Bài thể dục liên hoàn và Bài thể dục nhịp điệu? *(Bài thể dục nhịp điệu thể hiện sự phối hợp nhịp điệu của tay, chân và thân người giữa các nhịp trong từng động tác của bài; Bài thể dục liên hoàn thể hiện sự liên kết giữa các động tác trong toàn bài).*

– 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 và 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 23).

CẦU LÔNG

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	Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải	– Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải. – Bài tập phối hợp. – Một số điều luật thi đấu cầu lông. – TCVĐ.	8
2	Kĩ thuật đập cầu thuận tay	– Kĩ thuật đập cầu thuận tay. – Bài tập phối hợp. – TCVĐ.	8
3	Di chuyển ngang đập cầu thuận tay	– Di chuyển ngang đập cầu thuận tay. – TCVĐ.	8

II – KẾ HOẠCH DẠY HỌC

Bài	Tên bài	Kế hoạch dạy học																							
		Tiết 1	Tiết 2	Tiết 3	Tiết 4	Tiết 5	Tiết 6	Tiết 7	Tiết 8	Tiết 9	Tiết 10	Tiết 11	Tiết 12	Tiết 13	Tiết 14	Tiết 15	Tiết 16	Tiết 17	Tiết 18	Tiết 19	Tiết 20	Tiết 21	Tiết 22	Tiết 23	Tiết 24
1	Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải	+	+	+	+	+	+	+	+																
2	Kĩ thuật đập cầu thuận tay									+	+	+	+	+	+	+	+								
3	Di chuyển ngang đập cầu thuận tay																	+	+	+	+	+	+	+	+

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

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 môn 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 phối hợp kĩ thuật môn Cầu lông.
– Nhận biết, ghi nhớ được tên gọi, cấu trúc của một số kĩ thuật môn 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 tốc độ.

4. Thái độ

– Tích cực, tự giác trong luyện tập.
– Có nhu cầu thường xuyên vận động cơ thể.

C – NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

Bài 1 Di chuyển lùi 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 di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

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

– Kĩ năng: Thực hiện được kĩ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải và bài tập phối hợp.
– 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 giúp HS có nhận biết ban đầu về phối hợp di chuyển lùi và đánh cầu cao tay bên phải.
– Đặt câu hỏi để thu hút sự tập trung chú ý của HS đối với nội dung của bài học:
  + Khi đường cầu bay cao xa về cuối sân thì người đánh cầu (đang đứng ở vị trí giữa sân) phải thực hiện bước di chuyển gì để đánh cầu? *(Di chuyển lùi).*
  + Hãy kể tên các vị trí mà người đánh cầu thường phải di chuyển đến để đánh cầu? *(Hai góc trên lưới; hai góc cuối sân; hai điểm giữa sân bên phải và bên trái).*
– 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 lùi đánh cầu cao tay bên phải.
– Thảo luận và trả lời câu hỏi của GV.
– Thực hiện bài tập khởi động cơ thể.

II – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

(Hoạt động chung cả lớp)

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

1. Hoạt động của GV

a) Giới thiệu nội dung kiến thức mới

Giới thiệu mục đích, tác dụng của phối hợp di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải.

Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu về phối hợp di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải:

Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải

– TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân trái ở phía trước, trọng lượng cơ thể dồn lên chân trái. Chân phải ở phía sau, tiếp đất bằng nửa trước bàn chân. 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, chân trái bước lùi ra sau một bước sát chân phải, tiếp đất bằng nửa trước bàn chân, trọng lượng cơ thể dồn lên chân phải. Chân trái hạ gót tiếp đất bằng cả bàn chân, chân phải nhanh chóng bước lùi một bước và thực hiện động tác đánh cầu cao tay bên phải. Kết thúc, tay phải và vợt vươn theo cầu, sau đó trở về TTCB.

Bài tập phối hợp

Phối hợp phát cầu và di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải

– Chuẩn bị: Nhóm luyện tập đứng thành hàng dọc sau đường biên dọc của sân. Bạn hỗ trợ đỡ phát cầu đứng trong sân đối diện.

– Thực hiện:

+ Lần lượt từng bạn vào vị trí phát cầu, phát cầu trái tay kiểu thấp gần cho bạn hỗ trợ đỡ phát cầu và đánh cầu, sau đó nhanh chóng di chuyển lùi về cuối sân đánh cầu cao tay bên phải.

+ Bạn hỗ trợ luyện tập: Đỡ phát cầu bằng kĩ thuật đánh cầu thấp tay với đường cầu cao xa về cuối sân.

Một số điều luật thi đấu cầu lông

Bốc thăm

Trước khi trận đấu bắt đầu:

– Trọng tài cho VĐV bắt thăm quyền lựa chọn bên sân hoặc phát cầu trước.

– VĐV bốc được thăm quyền lựa chọn sẽ chọn bên sân hoặc phát cầu trước, quyền còn lại thuộc VĐV đội bạn.

Đổi sân

VĐV sẽ đổi sân:

– Khi kết thúc hiệp đầu tiên.

– Khi kết thúc hiệp thứ hai.

– Nếu có thi đấu hiệp thứ ba, đổi sân khi một bên ghi được 11 điểm trước.

Vị trí đứng phát cầu

– Trong mỗi hiệp đấu, quả phát cầu đầu tiên được phát từ khu vực bên phải sân của đội mình chéo sang khu vực phát cầu bên phải sân đối phương, được giới hạn bởi các đường quy định.

– Điểm số chẵn (0, 2, 4,...) phát cầu ô bên phải.

– Điểm số lẻ (1, 3, 5,...) phát cầu ô bên trái.

– Bên phát cầu đứng trong ô phát cầu bên phải hoặc bên trái tương ứng với số điểm của mình là chẵn hay lẻ.

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Chỉ dẫn HS thực hiện thử các phối hợp di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải theo hình ảnh đã ghi nhớ.
– Chỉ dẫn HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.
– Chỉ dẫn HS tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của bạn qua các nội dung sau:
  + Mức độ thực hiện được các bước di chuyển lùi và phối hợp đánh cầu cao tay bên phải.
  + Khả năng phối hợp đồng bộ giữa các bước di chuyển của chân và hoạt động của tay cầm vợt.
  + Khả năng phối hợp lực toàn thân khi đánh cầu.
  + Điểm tiếp xúc giữa mặt vợt với cầu, hướng mặt vợt khi đánh 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)

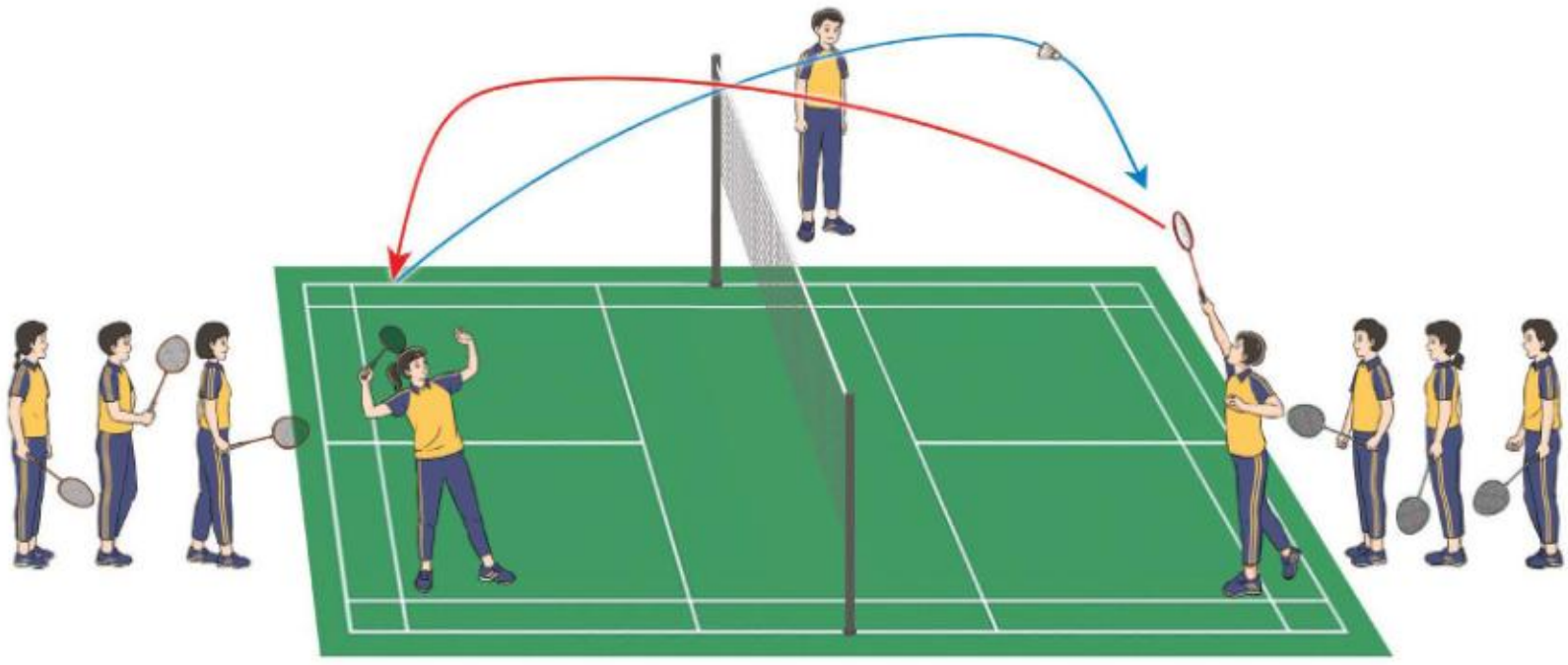
1. Hoạt động của GV

a) Tổ chức hoạt động luyện tập

– Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.
– Hướng dẫn trình tự luyện tập:
  + Mô phỏng phối hợp di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải.
  + Phối hợp di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải với cầu treo.
  + Phối hợp phát cầu và di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải 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 phối hợp di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải.

b) Tổ chức trò chơi vận động

Đánh cầu tiếp sức



Trò chơi Đánh cầu tiếp sức

– Mục đích: Rèn luyện kĩ thuật đánh cầu cao tay bên phải với đường cầu cao xa và khả năng định hướng chính xác.

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành hai đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau đường biên ngang của đội mình.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội nhanh chóng vào sân tiếp sức đánh cầu qua lại bằng kĩ thuật đánh cầu cao tay bên phải với đường cầu cao xa. HS tiếp theo chỉ xuất phát khi HS thực hiện trước đã đánh cầu cao xa. Mỗi HS vào sân chỉ đánh cầu một lần, sau đó di chuyển về cuối hàng để chuẩn bị thực hiện lần tiếp theo). Trong mỗi lượt chơi, đội ghi được điểm là đội đánh cầu qua lưới, không để cầu rơi bên sân đội mình và không đánh cầu ra ngoài. Đội ghi điểm sau mỗi lượt chơi là đội được quyền phát cầu và đội ghi được 11 điểm trước là đội thắng cuộc.

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

– Tập không cầu: Thực hiện kĩ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải 3 – 5 lần.

– Tập với cầu: Thực hiện kĩ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải với quả cầu treo 3 – 5 lần.

b) Luyện tập cặp đôi

Luân phiên giúp bạn luyện tập: Tung cầu cho bạn luyện tập di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải, mỗi HS thực hiện 3 – 5 lần.

c) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Lần lượt từng HS của nhóm thực hiện di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải do bạn tung đến, mỗi HS thực hiện 2 – 3 lần.
– Luyện tập bài tập phối hợp phát cầu và di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải, mỗi HS thực hiện 2 – 3 lần.

d) Luyện tập chung cả lớp

Trò chơi vận động.

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 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: Trong luyện tập và thi đấu, di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải được sử dụng trong tình huống nào? *(Trong tình huống cầu bay trên cao về vị trí cuối sân mà người thực hiện đang đứng ở TTCB giữa sân).*
– Đặt câu hỏi để HS liên hệ, vận dụng:
  + Di chuyển lùi nhanh và chính xác có tạo điều kiện để đánh cầu hiệu quả không? *(Có).*
  + Di chuyển lùi có thể kết hợp với các kĩ thuật đánh cầu khác được không? *(Có thể).*
  + Sử dụng nửa trước bàn chân di chuyển để tăng cường độ linh hoạt của chân không? *(Được).*
– Hướng dẫn HS tự luyện tập phối hợp di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải.
– Tự đánh giá kết quả luyện tập.

2. Hoạt động của HS

– Thực hiện các bài tập vận dụng theo yêu cầu của GV.
– Thảo luận và trả lời câu hỏi của GV.
– Sử dụng các bài tập và trò chơi đã học để tự luyện tập và thi đấu cầu lông.
– 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 23).

Bài 2 Kĩ thuật đập cầu thuận tay

A – MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I – MỤC TIÊU

Tổ chức và hướng dẫn HS: Luyện tập kĩ thuật đập cầu thuận tay.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Kiến thức: Nhận biết được cấu trúc kĩ thuật đập cầu thuận tay, bài tập phối hợp phát cầu và di chuyển lùi đập cầu thuận tay; biết cách luyện tập.

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

– 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 rèn luyện kĩ thuật đập cầu thuận tay trong luyện tập và thi 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 giới thiệu khái quát về kĩ thuật đập cầu thuận tay.

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

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

+ Đánh cầu bay nhanh, mạnh theo một đường thẳng từ trên, ra trước xuống dưới là kĩ thuật gì? *(Kĩ thuật đập cầu thuận tay).*

– 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.

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh trực quan và động tác mẫu của GV, nhận biết ban đầu về hoạt động đập cầu thuận tay, 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.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

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 đập cầu thuận tay.

Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu về kĩ thuật đập cầu thuận tay và cách luyện tập:

Kĩ thuật đập cầu thuận tay

– TTCB: Chân trái đứng trước, chân phải đứng sau, trọng lượng cơ thể dồn lên chân trái. Tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán.

– Thực hiện: Chuyển trọng lượng cơ thể lên chân sau, tay phải đưa vợt từ trước lên cao, ra sau. Sau đó chuyển trọng lượng cơ thể lên chân trước, đồng thời tay phải đưa vợt từ sau lên cao, ra trước để đập cầu. Vợt tiếp xúc cầu ở thời điểm cơ thể vươn cao nhất, tay duỗi thẳng ở trên cao, trước trán. Kết thúc, đưa vợt xuống dưới sang trái, chân phải bước nhanh ra trước để giữ thăng bằng, sau đó trở về TTCB.

Bài tập phối hợp

Phối hợp phát cầu và di chuyển lùi đập cầu thuận tay

– Chuẩn bị: Các HS thực hiện đứng thành hàng dọc sau đường biên dọc của sân. HS hỗ trợ đỡ phát cầu đứng trong sân đối diện.

– Thực hiện:

+ Lần lượt từng HS vào vị trí phát cầu, phát cầu trái tay kiểu thấp gần cho bạn hỗ trợ đỡ phát cầu, sau đó nhanh chóng di chuyển lùi về cuối sân đập cầu thuận tay.

+ Bạn hỗ trợ luyện tập: Đỡ phát cầu bằng kĩ thuật đánh cầu thấp tay với đường cầu cao xa về cuối sân.

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 HS tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của bạn qua các nội dung sau:

+ Mức độ thực hiện được kĩ thuật đập cầu.

+ Hướng và tốc độ chuyển động của tay và vợt khi đập cầu.

+ Khả năng phối hợp lực toàn thân khi đập cầu, đường cầu đi có lực.

+ Điểm tiếp xúc giữa mặt vợt với cầu, hướng mặt vợt khi đập cầu.

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh và động tác mẫu của GV, ghi nhớ cấu trúc, trình tự luyện tập; hình thành biểu tượng đúng về kĩ thuật.

– Thực hiện thử kĩ thuật theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– Luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

III – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

(Hoạt động cá nhân, 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:

+ Đập cầu thuận tay không cầu.

+ Đập cầu với quả cầu treo.

+ HS tung cầu, phát cầu cho nhau luyện tập đập cầu thuận tay.

+ Phối hợp phát cầu và di chuyển lùi đập cầu thuận tay.

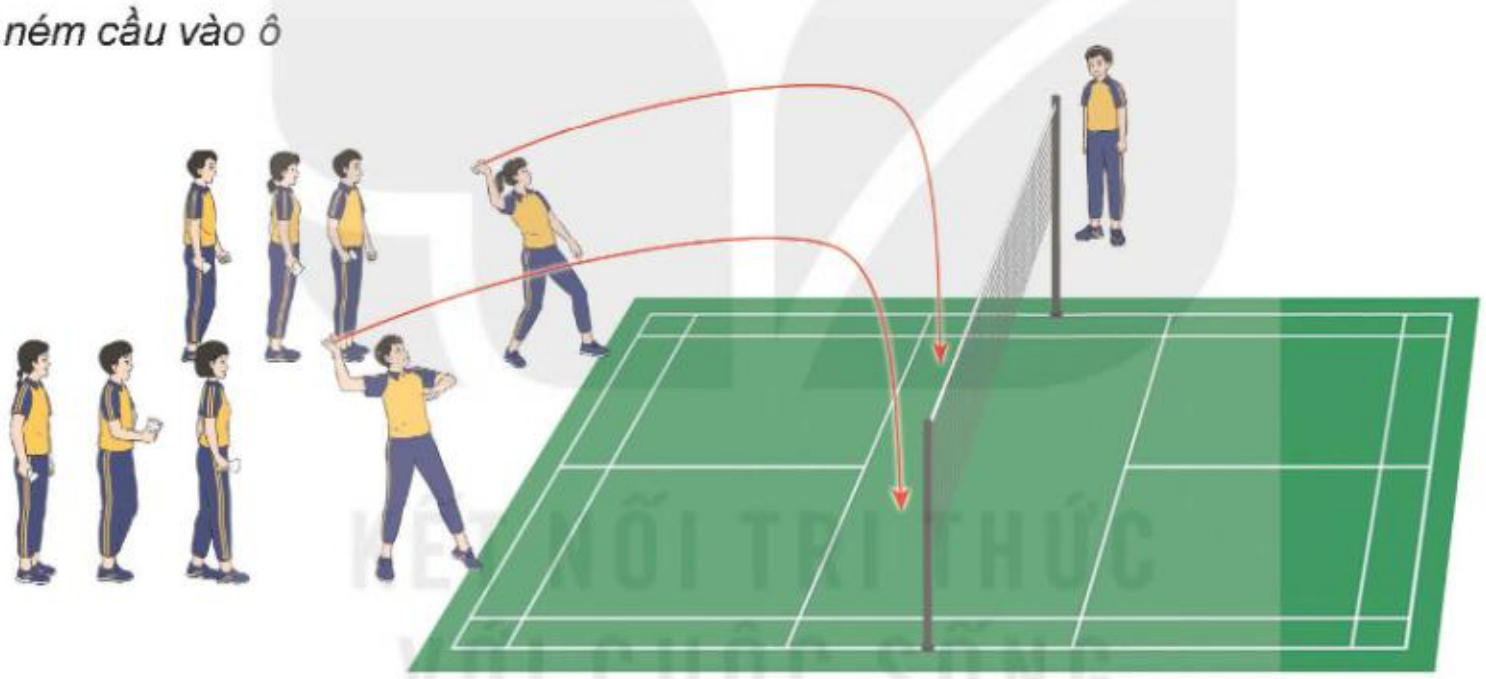
– Tổ chức các hình thức luyện tập: cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp

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

– Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi luyện tập đập cầu thuận tay.

b) Tổ chức TCVĐ

Thi ném cầu vào ô



Trò chơi Thi ném cầu vào ô

– Mục đích: Rèn luyện sức mạnh cổ tay và khả năng điều chỉnh hướng bay của cầu.

– 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 biên ngang.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội ném cầu xa rơi vào ô 1,98 m bên vị trí đứng ném. Trong mỗi lượt chơi, mỗi HS chỉ được ném 1 lần. Kết thúc, đội có số quả cầu rơi vào ô 1,98 m nhiều hơn là đội thắng cuộc.

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

– Tập không cầu: Đứng tại chỗ tập mô phỏng kĩ thuật đập cầu thuận tay từ chậm đến nhanh, thực hiện 3 – 5 lần.

– Tập với cầu: Đứng tại chỗ tập kĩ thuật đập cầu thuận tay với quả cầu treo từ nhẹ đến mạnh, thực hiện 5 – 7 lần.

b) Luyện tập cặp đôi

Luân phiên giúp bạn luyện tập:

– Đập cầu do bạn tung đến: Thực hiện kĩ thuật đập cầu thuận tay, mỗi HS thực hiện 3 – 5 lần.

– Đập cầu do bạn phát đến: Thực hiện kĩ thuật đập cầu thuận tay, mỗi HS thực hiện 3 – 5 lần.

c) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Đập cầu thuận tay: Lần lượt từng HS thực hiện kĩ thuật đập cầu thuận tay từ đường cầu do bạn tung đến, mỗi HS thực hiện 3 – 5 lần.

– Phối hợp phát cầu và di chuyển lùi đập cầu thuận tay, mỗi HS thực hiện 3 – 5 lần.

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 phát cầu và di chuyển lùi đập cầu thuận tay; đập cầu có điểm rơi chếch sang phải, sang trái.

– Gợi ý HS trả lời câu hỏi vận dụng trong SGK: Mục đích sử dụng kĩ thuật đập cầu thuận tay trong thi đấu là gì? *(Giành điểm trực tiếp hoặc gây khó khăn cho đối phương để tạo cơ hội để giành điểm ở những quả tiếp theo).*

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

+ Muốn tăng lực đập cầu thì có thể kết hợp bật nhảy đập cầu được không? *(Được).*

+ Muốn cầu bay chính xác thì phải làm như thế nào? *(Hướng mặt vợt khi tiếp xúc cầu về vị trí điểm rơi).*

– Hướng dẫn HS sử dụng kĩ thuật đập cầu thuận tay để luyện tập và thi đấu tập cùng các bạn.

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

2. Hoạt động của HS

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

– Thảo luận và trả lời câu hỏi của GV.

– Vận dụng kĩ thuật đập cầu thuận tay 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 23).

Bài 3 Di chuyển ngang đập cầu thuận tay

A – MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I – MỤC TIÊU

Tổ chức và hướng dẫn HS: Luyện tập phối hợp di chuyển ngang đập cầu thuận tay.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Kiến thức: Nhận biết được nội dung, yêu cầu phối hợp di chuyển ngang đập cầu thuận tay, biết cách luyện tập; biết lựa chọn và vận dụng các bài tập vận động để tự luyện tập.

– Kĩ năng: Thực hiện được kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay.

– 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: Chủ động chia sẻ kinh nghiệm học tập và tích cực hợp tác với 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 đập cầu thuận tay.

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

+ Khi cầu bay sang hai bên phải và trái phía cuối sân (người đánh cầu đang đứng ở vị trí vạch giữa cuối sân) thì phải làm gì? *(Di chuyển ngang sang phải, trái để đánh cầu).*

+ Di chuyển ngang sang phải, trái phía cuối sân thường kết hợp với những kĩ thuật đánh cầu nào? *(Đánh cầu cao tay, đập cầu, treo cầu,…).*

– 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 đập cầu thuận tay.

– Thảo luận và trả lời câu hỏi của GV.

– Thực hiện bài tập khởi động cơ thể.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

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 đập cầu thuận tay.

– Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu về phối hợp di chuyển ngang đập cầu thuận tay và cách luyện tập:

Di chuyển ngang đập cầu thuận tay

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

– TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, thân trên hơi ngả ra trước, tay cầm vợt ở phía trước.

– Thực hiện:

+ Di chuyển ngang sang phải đập cầu thuận tay: 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 thực hiện đập cầu thuận tay. Kết thúc, trở về TTCB.

+ Di chuyển ngang sang trái đập cầu thuận tay: Thực hiện như di chuyển ngang sang phải đập cầu thuận tay nhưng theo chiều ngược lại.

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 HS tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn qua các nội dung sau:

+ Mức độ phối hợp được kĩ thuật di chuyển ngang và đập cầu thuận tay.

+ Hướng và tốc độ di chuyển phù hợp với thời điểm, vị trí đập cầu.

+ Tốc độ và điểm rơi của cầu khi đập 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:

+ Mô phỏng phối hợp di chuyển ngang và đập cầu thuận tay.

+ Phối hợp di chuyển ngang và đập cầu thuận tay với cầu treo.

+ Phối hợp phát cầu và di chuyển ngang đập cầu thuận tay.

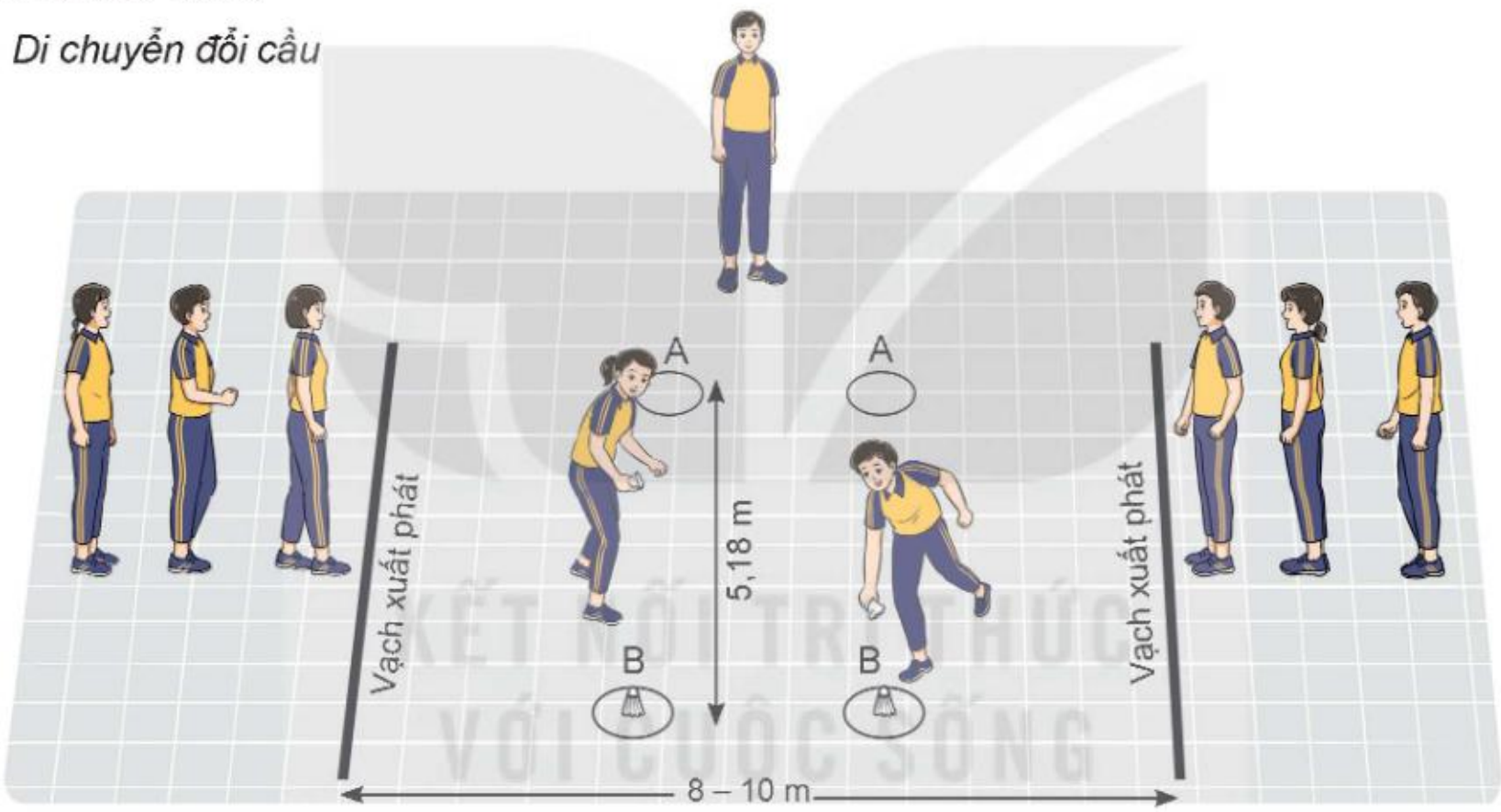
– Tổ chức các hình thức luyện tập: cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp.

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

– Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay.

b) Tổ chức TCVĐ

Di chuyển đổi cầu



Trò chơi Di chuyển đổi cầu

– Mục đích: Rèn luyện khả năng phản xạ và phát triển sức nhanh.

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

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội di chuyển lên vị trí đặt cầu và di chuyển ngang để đổi cầu giữa hai vị trí A, B, sau đó chạy về cuối hàng. HS tiếp theo chỉ được xuất phát khi bạn phía trước đã trở về và vượt qua vạch xuất phát. Trong mỗi lượt chơi, mỗi HS chỉ thực hiện 1 lần. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

– Tập không cầu: Di chuyển ngang sang phải, sang trái đập cầu thuận tay, thực hiện 3 – 5 lần.

– Tập với cầu: Di chuyển ngang sang phải đập cầu thuận tay (quả cầu treo), sau đó di chuyển ngang sang trái đập cầu thuận tay (không cầu), thực hiện 3 – 5 lần.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

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 đập cầu thuận tay từ cuối sân, mỗi bạn thực hiện 3 – 5 lần.

c) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Lần lượt từng HS của nhóm di chuyển ngang sang phải, sang trái đập cầu thuận tay do hai bạn tung đến (một bạn tung bên phải, một bạn tung bên trái). Mỗi HS thực hiện 2 – 3 lần.

– Lần lượt từng HS của nhóm di chuyển ngang sang phải, sang trái đập cầu thuận tay do một bạn phát cầu đến. Mỗi HS thực hiện 2 – 3 lần.

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: Để luyện tập có hiệu quả kĩ thuật di chuyển ngang phối hợp đập cầu thuận tay cần phải thực hiện đúng những yêu cầu nào? *(Xác định được hướng và điểm rơi của cầu để di chuyển ngang; thực hiện đúng bước chân di chuyển ngang; phối hợp chân và tay đưa vợt phải đồng bộ để thực hiện đúng kĩ thuật đập cầu thuận tay).*

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

+ Để tăng hiệu quả đánh cầu khi di chuyển ngang có thể phối hợp với bật nhảy lên cao đánh cầu được không? *(Được).*

+ Để di chuyển ngang có hiệu quả có cần xác định chính xác điểm cầu rơi không? *(Có).*

– 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 và 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 23).

BÓNG ĐÁ

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 đá bóng bằng mu ngoài bàn chân và đánh đầu bằng trán giữa	– Kĩ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân. – Kĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa. – Một số điều luật trong thi đấu bóng đá 7 người. – TCVĐ.	8
2	Kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi và lòng bàn chân	– Bài tập bổ trợ. – Kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi. – Kĩ thuật dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân. – Bài tập phối hợp đồng đội. – TCVĐ.	8
3	Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân	– Bài tập bổ trợ. – Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân. – Bài tập phối hợp dẫn bóng và đá bóng vào cầu môn. – TCVĐ.	8

II – KẾ HOẠCH DẠY HỌC

Bài	Tên bài	Kế hoạch dạy học																						
		Tiết 1	Tiết 2	Tiết 3	Tiết 4	Tiết 5	Tiết 6	Tiết 7	Tiết 8	Tiết 9	Tiết 10	Tiết 11	Tiết 12	Tiết 13	Tiết 14	Tiết 15	Tiết 16	Tiết 17	Tiết 18	Tiết 19	Tiết 20	Tiết 21	Tiết 22	Tiết 23	Tiết 24
1	Kĩ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân và đánh đầu bằng trán giữa	+	+	+	+	+	+	+	+																
2	Kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi và lòng bàn chân									+	+	+	+	+	+	+	+								
3	Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân																	+	+	+	+	+	+	+	+

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

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.

– Phát triển thể lực chung, đặc biệt là sức mạnh, sức nhanh, năng lực phối hợp vận động.

– Rèn luyện khả năng xử lí tình huống và phối hợp đồng đội trong luyện tập, thi đấu tập.

– Rèn luyện năng lực tự chủ, tự học, tinh thần tập thể và đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong luyện tập.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

1. Kiến thức

– Hiểu được mục đích, tác dụng của một số kĩ thuật cơ bản trong bóng đá.

– Mô tả được các giai đoạn và cách luyện tập.

– Biết một số điều luật trong thi đấu bóng đá 7 người.

– Biết vận dụng các bài tập kĩ thuật để rèn luyện kĩ năng vận động và thể lực.

– Biết điều khiển tổ, nhóm luyện tập và nhận xét kết quả luyện tập.

2. Kĩ năng

– Thực hiện được các bài tập kĩ thuật và bài tập phối hợp đồng đội.

– Phát hiện và sửa chữa được một số sai sót về kĩ thuật trong học tập.

– Hợp tác có hiệu quả với các bạn trong quá trình luyện tập.

3. Thể lực

– Có sự phát triển về thể lực chung; hoàn thành LVĐ của bài tập, buổi tập.

– Có sự tăng trưởng về năng lực liên kết vận động và phản ứng vận động.

4. Thái độ

– Tích cực trong học tập và vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để RLTT.

– Đoàn kết, chủ động hợp tác và giúp đỡ bạn trong học tập.

C – NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

Bài 1 Kĩ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân và đánh đầu bằng trán giữa

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 ngoài bàn chân và tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

– Kiến thức: Mô tả được các giai đoạn và cách luyện tập kĩ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân, tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa; biết một số điều luật thi đấu bóng đá 7 người.

– Kĩ năng: Thực hiện được kĩ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân và đánh đầu bằng trán giữa.

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

– Thái độ: Chủ động trong học tập và phối hợp nhóm, tổ.

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 kĩ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân và đánh đầu bằng trán giữa.

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

+ Có thể sử dụng những bộ phận nào của bàn chân để đá bóng? *(Lòng bàn chân; mu trong bàn chân; mu ngoài bàn chân; mu giữa bàn chân; mũi bàn chân; gót chân).*

+ Trong bóng đá, kĩ thuật đánh đầu thường được sử dụng trong những tình huống nào? Để làm gì? *(Bóng bổng; để chuyền bóng, dừng bóng, cản phá đường bóng của đối phương, đưa bóng vào cầu môn).*

– 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.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, liên hệ với những điều đã biết về kĩ thuật đá bóng và đánh đầu.
– 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

Giới thiệu mục đích, tác dụng luyện tập kĩ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân, kĩ thuật đánh đầu bằng trán giữa và một số điều luật trong thi đấu bóng đá 7 người.

Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu về nội dung, yêu cầu và cách luyện tập:

Kĩ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân

– Vị trí mu ngoài bàn chân và vị trí tiếp xúc bóng: Mu ngoài bàn chân là phần ngoài của bàn chân, được giới hạn bằng đường giữa của bàn chân tính từ cổ chân tới ngón chân thứ ba với cạnh ngoài bàn chân; vị trí tiếp xúc giữa bàn chân và bóng là phần giữa, phía sau, hơi chếch xuống dưới bóng.
– Tại chỗ đá bóng bằng mu ngoài bàn chân:
  + TTCB: Đứng chân trước chân sau, trọng lượng cơ thể dồn đều lên hai chân (hoặc dồn lên chân sau). Chân trước (chân trụ), bàn chân đặt ngang với bóng, cách bóng 15 – 20 cm (phía cùng bên chân trụ) và thẳng hướng đá bóng. Chân sau (chân đá bóng) cách chân trước một bước. Thân trên chếch với hướng đá bóng 30° – 45°.
  + Thực hiện: Chuyển trọng lượng cơ thể lên chân trụ, đồng thời khuỵu khớp gối chân trụ và đưa nhanh chân đá bóng từ sau ra trước, bàn chân hơi xoay vào trong và hơi chếch xuống dưới, hướng mu ngoài ra trước để đá vào phần giữa, phía sau, hơi chếch xuống dưới bóng. Kết thúc, chân đá bóng và thân trên hơi xoay sang phía chân trụ và tiếp đất ở phía trước chân trụ một bước để giữ thăng bằng.
– Phối hợp một, ba, năm bước đà đá bóng:
  + TTCB: Đứng chân trước chân sau (chân đá bóng đặt trước, chân trụ đặt sau), cách bóng một, ba hoặc năm bước đà, thân người thẳng với hướng đá bóng.
  + Thực hiện: Chạy đà nhanh dần, ở bước cuối, chân trụ bước dài ra trước để hạ thấp trọng tâm cơ thể, bàn chân trụ tiếp đất từ gót đến cả bàn chân và đặt thẳng với hướng đá bóng. Khi chân trụ tiếp đất, chân đá bóng đưa nhanh ra trước, dùng mu ngoài bàn chân đá bóng. Sau khi bóng rời chân, tiếp tục bước ra trước một, hai bước để giảm tốc độ và giữ thăng bằng.

Kĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa

– TTCB: Đứng chân trước chân sau (hoặc hai chân rộng bằng vai), thân người hướng về phía bóng, hai tay co tự nhiên, quan sát và xác định thời điểm, vị trí bóng đến.

– Thực hiện: Gối khuỵu, đầu và thân trên ngả ra sau, đạp chân sau để chuyển nhanh thân người ra trước, lên trên, dùng trán giữa đánh vào phía sau (theo hướng đánh bóng đi), chếch dưới bóng để đưa bóng bay lên cao, ra trước, khi trán tiếp xúc bóng không thả lỏng cơ vai và cổ, không nhắm mắt. Kết thúc, bước ra trước một, hai bước để giữ thăng bằng.

Một số điều luật thi đấu bóng đá 7 người

Sân thi đấu (Luật 1)

Sân thi đấu hình chữ nhật có các kích thước: Đường biên dọc 50 – 75 m; đường biên ngang 40 – 55 m. Đường thẳng song song và cách biên ngang 13 m, chạy suốt chiều ngang sân được gọi là "đường 13 m". Các đường giới hạn đều không rộng hơn 12 cm.

Thời gian trận đấu (Luật 7)

Một trận đấu bóng đá 7 người được chia làm 2 hiệp: Đối với lứa tuổi thiếu niên, mỗi hiệp 25 phút; đối với lứa tuổi nhi đồng, mỗi hiệp 20 phút; giữa 2 hiệp được nghỉ 10 phút.

Trong các trận đấu của các cầu thủ trẻ, không được tăng thời gian thi đấu bằng những hiệp phụ. Sau khi kết thúc thời gian thi đấu theo quy định mà tỉ số hoà, nếu cần phân định thắng thua, sẽ cho đá luân lưu 9 m để xác định được đội thắng.

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Chỉ dẫn HS tự thực hiện thử kĩ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân, đánh đầu bằng trán giữa để có cảm nhận ban đầu về cấu trúc và yêu cầu của kĩ thuật.
– Chỉ dẫn HS thực hiện các kĩ thuật theo động tác mẫu và hiệu lệnh của GV.
– Chỉ dẫn HS tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của bạn qua các nội dung sau:
  + Mức độ thực hiện được kĩ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân và đánh đầu bằng trán giữa.
  + Vị trí đặt chân trụ khi đá bóng.
  + Tính nhịp điệu khi phối hợp chạy đà và đá bóng.
  + Vị trí tiếp xúc giữa bóng và trán giữa.
  + Khả năng phối hợp lực toàn thân khi đánh đầu bằng trán giữa.

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, hình thành biểu tượng đúng về kĩ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân và đánh đầu bằng trán giữa.
– Thực hiện thử từng bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ.
– Luyện 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, yêu cầu luyện tập kĩ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân và tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa.

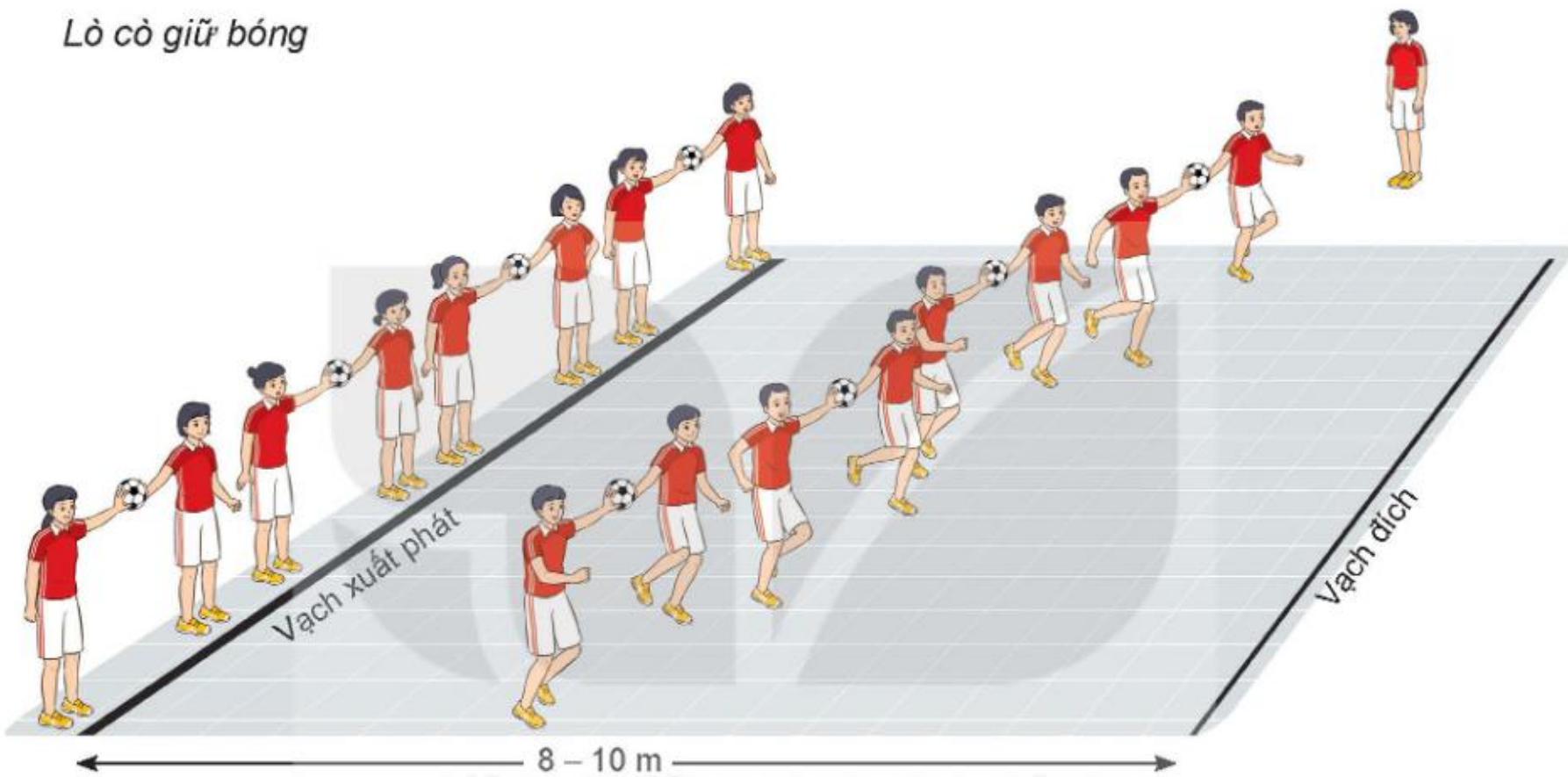
– Tổ chức các hình thức luyện tập: cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp.

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

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

b) Tổ chức TCVĐ

Lò cò giữ bóng



Trò chơi Lò cò giữ bóng

– Mục đích: Rèn luyện sức mạnh và sự khéo léo.

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi đứng thành các hàng ngang sau vạch xuất phát. Mỗi hàng gồm các cặp đôi, mỗi HS trong cặp đôi dang ngang một tay để cùng bạn giữ một quả bóng ở ngang vai (tay duỗi thẳng, các ngón tay mở rộng giữ bóng).

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, các cặp đôi trong mỗi hàng đồng thời lò cò và phối hợp dùng một tay giữ bóng để đến đích. Cặp đôi đổi chân lò cò hoặc để bóng rơi thì thua cuộc, cặp đôi đến đích đầu tiên của mỗi hàng là cặp đôi thắng cuộc.

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

– Luyện tập không bóng:

+ Tại chỗ mô phỏng động tác đặt chân trụ và vung chân đá bóng bằng mu ngoài bàn chân; mô phỏng chạy đà phối hợp đặt chân trụ và vung chân đá bóng, thực hiện 2 – 3 phút.

+ Tại chỗ mô phỏng động tác ngả thân trên ra sau và đạp mạnh chân vươn người ra trước lên cao để đánh đầu vào bóng, thực hiện 5 – 7 lần.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

– Luyện tập có bóng:
  + Tại chỗ đá bóng vào tường từ khoảng cách 3 – 5 m, 5 – 7 m bằng mu ngoài bàn chân, dùng lòng bàn chân hoặc mu giữa bàn chân dừng bóng nẩy ra, thực hiện 3 – 5 lần.
  + Tại chỗ tập đánh đầu với quả bóng treo, thực hiện 5 – 7 lần.
  + Tung bóng lên cao 1 – 1,5 m, tập kĩ thuật đánh đầu khi bóng rơi xuống, thực hiện 5 – 7 lần.

b) Luyện tập cặp đôi

Luân phiên giúp bạn luyện tập:

– Đá bóng cho nhau bằng mu ngoài bàn chân từ khoảng cách 5 – 7 m, 7 – 10 m, mỗi HS thực hiện 3 – 5 lần.
– Tung bóng cho bạn luyện tập tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa từ khoảng cách 2,5 – 3 m, mỗi HS thực hiện 5 – 7 lần.

c) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Đặt bóng cố định, chạy đà và đá bóng bằng mu ngoài bàn chân vào cầu môn từ khoảng cách 5 – 7 m, 7 – 10 m, mỗi HS thực hiện 2 – 3 lần.
– Phối hợp nhóm ba, bốn HS đứng theo hình tam giác hoặc hình vuông, đá bóng cho nhau bằng mu ngoài bàn chân, mỗi HS thực hiện 2 – 3 lần.
– Phối hợp nhóm: Chuyền bóng (bằng lòng bàn chân, bằng mu trong bàn chân), dừng bóng (bằng lòng bàn chân, bằng mu giữa bàn chân) và đá bóng vào cầu môn (bằng mu ngoài bàn chân), mỗi HS thực hiện 2 – 3 lần.
– Một HS tung bóng cho các bạn lần lượt đánh đầu bằng trán giữa từ khoảng cách 2,5 – 3 m, mỗi HS thực hiện 2 – 3 lần.

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 nội dung và yêu cầu tập luyện theo hướng: Tăng dần cự li và tốc độ thực hiện các bài tập đá bóng bằng mu ngoài bàn chân, tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa; từ đá bóng bằng chân thuận đến đá bóng bằng chân không thuận và luân phiên hai chân đá bóng,... phối hợp dẫn bóng, chuyền bóng và đá bóng; phối hợp đánh đầu, dẫn bóng, đá bóng,...
– Gợi ý HS trả lời câu hỏi vận dụng trong SGK:
  + Khi đánh đầu bằng trán giữa để bóng bay sang phải, sang trái cần phải thực hiện như thế nào? *(Xoay đầu và thân trên hướng sang phải hoặc sang trái khi tiếp xúc và đánh bóng đi; dùng trán giữa tiếp xúc vào phía sau bóng – theo hướng đánh bóng đi, chếch về bên trái hoặc bên phải của bóng – bên ngược với hướng đánh bóng đi).*

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

+ Đường bóng bay trên không khi đá bóng bằng mu trong và mu ngoài bàn chân có sự khác nhau như thế nào? *(Đường bóng trên không của hai kĩ thuật có xu hướng ngược chiều nhau. Khi đá bóng bằng mu trong chân phải, bóng bay ra trước và có xu hướng vòng sang trái; khi đá bóng bằng mu ngoài chân phải, bóng bay ra trước và có xu hướng vòng sang phải).*

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

+ Vị trí đặt chân trụ có ảnh hưởng như thế nào đối với việc thực hiện kĩ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân? *(Quyết định hiệu quả phát lực của chân đá bóng và độ chính xác của vị trí tiếp xúc bóng).*

+ Đường bóng bay trên không khi đá bóng bằng mu ngoài bàn chân có đặc điểm gì? *(Xoáy ngang, vòng sang bên cùng bên với chân đá bóng).*

– 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 và 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 23)

Bài 2 Kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi và lòng bàn chân

A – MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I – MỤC TIÊU

Tổ chức và hướng dẫn HS: Luyện tập kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi và bằng lòng bàn chân.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

– Kiến thức: Hiểu được cấu trúc các giai đoạn của kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi và bằng lòng bàn chân, biết cách luyện tập.

– Kĩ năng: Thực hiện được kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi và bằng lòng bàn chân; phán đoán và xử lí linh hoạt các tình huống dừng bóng.
– Thể lực: Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động, năng lực định hướng và nhịp điệu.
– Thái độ: Tích cực, chủ động hoàn thành nội dung và yêu cầu 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 kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi và bằng lòng bàn chân.
– Đặt câu hỏi để thu hút sự tập trung chú ý của HS về nội dung học tập:
  + Dừng bóng có tác dụng gì trong luyện tập và thi đấu bóng đá? *(Kết thúc chuyển động của một đường bóng đến; giành quyền quản lí bóng; mở đầu các hoạt động khác với bóng – chuyền bóng, dẫn bóng, đá bóng vào cầu môn).*
  + Hãy nêu một trong các yếu tố quyết định hiệu quả của hoạt động dừng bóng? (*Phán đoán chính xác hướng và thời điểm bóng đến; sử dụng hợp lí lực hoãn xung đối với đường bóng đến; di chuyển và lựa chọn vị trí đón bóng hợp lí,...).*
– 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 kĩ thuật dừng bóng.
– 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

Giới thiệu mục đích, tác dụng luyện tập bài tập bổ trợ, kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi và bằng lòng bàn chân.

Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu về nội dung, yêu cầu và cách luyện tập:

Bài tập bổ trợ

Tâng bóng bằng lòng bàn chân

– 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, đứng thẳng người trên chân không thuận, cẳng chân và bàn chân thuận nâng cao 30 – 40 cm theo hướng từ ngoài vào trong, lên trên; dùng lòng bàn chân để tiếp xúc với mặt dưới của bóng, kết hợp lực nâng của cẳng chân và lực nẩy của bóng để bóng nẩy lên cao khoảng 40 – 50 cm. Liên tục lặp lại động tác bằng một chân hoặc luân phiên hai chân.

Kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi

– Tại chỗ dừng bóng bổng bằng đùi:

+ TTCB: Đứng chân trước chân sau, thân người 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, đùi chân dừng bóng đưa ra trước, lên trên gần song song với mặt đất, dùng mặt trên của phần giữa đùi để tiếp xúc vào phía trước (hơi chếch dưới) của bóng. Khi chạm bóng, đùi hạ xuống theo hướng từ trên xuống dưới, ra sau với tốc độ phù hợp với tốc độ chuyển động của bóng. Kết thúc, dừng bóng và thu chân về chuẩn bị cho hoạt động tiếp theo.

– Di chuyển đón bóng và dừng bóng bổng bằng đùi:

+ TTCB: Đứng chân trước chân sau, mắt quan sát hướng chuyển động của bóng và xác định vị trí bóng rơi.

+ Thực hiện: Di chuyển đến vị trí bóng rơi và thực hiện kĩ thuật dừng bóng bằng đùi.

Kĩ thuật dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân

– Tại chỗ dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân:

+ TTCB: Đứng chân trước chân sau, thân người hướng về phía bóng đến, khoảng cách giữa hai chân bằng một bước chân. Chân trụ (chân không thuận) đặt trước, bàn chân thẳng với hướng bóng đến; 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, thân người xoay về phía chân dừng bóng khoảng 30° – 45°. Chân dừng bóng, cẳng chân đưa ra trước, lên trên hướng về phía bóng đến, bàn chân xoay sang ngang và dùng lòng bàn chân tiếp xúc vào phía trước (hơi chếch dưới) của bóng. Khi chạm bóng, cẳng chân hạ xuống theo hướng từ trên xuống dưới, ra sau với tốc độ phù hợp với tốc độ chuyển động của bóng. Kết thúc, dừng bóng và thu chân về chuẩn bị cho hoạt động tiếp theo.

– Di chuyển và dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân:

+ TTCB: Đứng chân trước chân sau, mắt quan sát hướng chuyển động của bóng và xác định vị trí bóng rơi.

+ Thực hiện: Di chuyển đến vị trí bóng rơi và thực hiện kĩ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân. Kết thúc, hạ chân và chuẩn bị cho hoạt động tiếp theo.

Bài tập phối hợp đồng đội

Phối hợp dừng bóng bổng, dẫn bóng và chuyền bóng

– Chuẩn bị:

+ Mỗi nhóm đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.
+ Vị trí A: Vị trí đứng của HS hỗ trợ luyện tập (có nhiệm vụ tung bóng bổng đến vị trí dừng bóng).
+ Vị trí B: Vị trí nhận và dừng bóng.
+ Vị trí C: Vị trí đá bóng cho bạn ở vị trí D.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS di chuyển đến vị trí B và dừng bóng bổng bằng đùi hoặc bằng lòng bàn chân do bạn ở vị trí A tung đến. Sau đó, dẫn bóng luồn cọc đến vị trí C và thực hiện chuyền bóng cho bạn ở vị trí D.

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Chỉ dẫn HS thực hiện thử kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi, bằng lòng bàn chân để có cảm nhận ban đầu về cấu trúc và yêu cầu của kĩ thuật.
– Chỉ dẫn HS thực hiện các kĩ thuật theo động tác mẫu và hiệu lệnh của GV.
– Chỉ dẫn HS tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của bạn qua các nội dung sau:

+ Mức độ thực hiện được kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi và bằng lòng bàn chân.
+ Điểm tiếp xúc giữa chân và bóng khi dừng bóng.
+ Tính nhịp điệu của hoạt động dừng bóng.

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, hình thành biểu tượng đúng về kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi và bằng lòng bàn chân.
– Thực hiện thử từng bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ.
– Luyện tập theo hiệu lệnh và động tác mẫu của GV.

III – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

(Hoạt động cá nhân, nhóm, cả lớp)

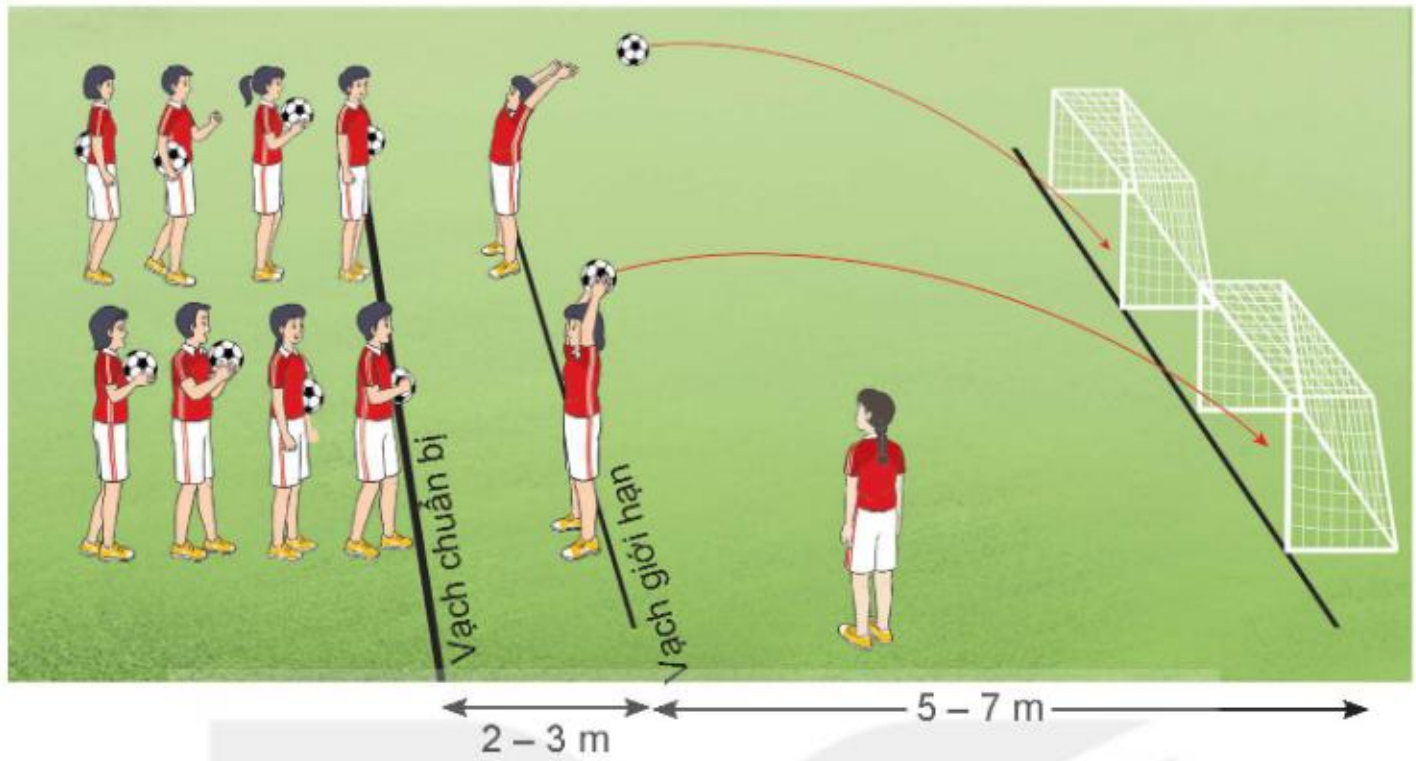
1. Hoạt động của GV

a) Tổ chức hoạt động luyện tập

– Phổ biến nội dung, yêu cầu luyện tập bài tập bổ trợ, kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi, bằng lòng bàn chân.
– 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 trong luyện tập.

b) Tổ chức TCVĐ

Ném bóng trúng đích



Trò chơi Ném bóng 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 người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch chuẩn bị, mỗi HS cầm một quả bóng.
– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội bước đến vị trí ném bóng và đứng quay lưng về phía cầu môn, cầm bóng bằng hai tay và ném bóng qua đầu ra sau vào cầu môn, sau đó trở về đứng vào vị trí cuối hàng. Kết thúc, đội có số HS ném bóng vào cầu môn nhiều nhất là đội thắng cuộc.

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

– Luyện tập không bóng: Tại chỗ và di chuyển mô phỏng động tác dừng bóng bằng đùi và bằng lòng bàn chân, thực hiện 5 – 7 lần.
– Luyện tập có bóng:
  + Thả và tâng bóng từng quả bằng lòng bàn chân thuận, chân không thuận; tâng bóng liên tục bằng một chân; luân phiên tâng bóng bằng hai chân, thực hiện 2 – 3 lần.
  + Tại chỗ tung bóng lên cao 1 – 1,5 m, tập dừng bóng bằng đùi và lòng bàn chân; tung (hoặc ném) bóng vào tường, tập dừng bóng nẩy ra (bóng bổng) bằng đùi và lòng bàn chân từ khoảng cách 2 – 3 m, thực hiện 5 – 7 lần.

b) Luyện tập cặp đôi

Luân phiên tung bóng giúp bạn luyện tập dừng bóng bổng bằng đùi và bằng lòng bàn chân, mỗi bạn thực hiện 3 – 5 lần.

c) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

– Luyện tập bài tập phối hợp dừng bóng, dẫn bóng, chuyền bóng cho đồng đội, mỗi bạn thực hiện 2 – 3 lần.
– Luyện tập bài tập phối hợp dừng bóng, dẫn bóng và đá bóng vào cầu môn, mỗi bạn thực hiện 2 – 3 lần.

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 nội dung và yêu cầu tập luyện theo hướng: Tăng dần cự li và tốc độ thực hiện các bài tập tại chỗ và di chuyển dừng bóng bổng bằng đùi, bằng lòng bàn chân; từ chân thuận đến chân không thuận; phối hợp dừng bóng với thực hiện các kĩ thuật khác.
– Gợi ý HS trả lời câu hỏi vận dụng trong SGK:
  + Vì sao phải thực hiện đúng những yêu cầu cơ bản khi dừng bóng bổng bằng đùi và bằng lòng bàn chân? *(Xác định chính xác tốc độ, hướng, tầm bóng đến; thời điểm đưa chân đón bóng, tốc độ và lực hoãn xung hợp lí là điều kiện cơ bản để dừng bóng thành công).*
  + Trong luyện tập kĩ thuật dừng bóng, động tác hạ chân xuống dưới, ra sau khi chạm bóng có tác dụng gì? *(Có tác dụng triệt tiêu lực chuyển động của đường bóng đến).*
– Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng:
  + Trong thi đấu bóng đá, VĐV thường sử dụng những bộ phận nào của cơ thể để dừng các đường bóng bổng? *(Đùi, lòng bàn chân, mu giữa bàn chân, mu ngoài bàn chân, ngực, trán giữa,...).*
  + Tại sao khi luyện tập kĩ thuật dừng bóng bằng chân thuận, người tập thường cảm thấy thuận lợi hơn so với chân không thuận? *(Khả năng liên kết động tác và nhịp điệu thực hiện động tác của chân thuận thường cao hơn chân không thuận).*
– 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 và 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 23).

Bài 3 Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân

A – MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I – MỤC TIÊU

Tổ chức và hướng dẫn HS: Luyện tập kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

– Kiến thức: Hiểu được yêu cầu và cách thực hiện kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân.

– Kĩ năng: Thực hiện được kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân và bài tập phối hợp; vận dụng được những hiểu biết về kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân để luyện tập và thi đấu tập.

– Thể lực: Có sự phát triển về thể lực chung, năng lực liên kết vận động và nhịp điệu vận động.

– Thái độ: Tích cực tìm kiếm thông tin và chia sẻ kinh nghiệm luyện tập với các bạn.

B – HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

I – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.

– Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu khái quát kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân.

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

+ Trong quá trình thực hiện kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân và mu trong bàn chân, điều gì đã hạn chế người tập có thể đạt được tốc độ di chuyển tối đa? *(Xoay bàn chân sang ngang hoặc chếch sang ngang).*

+ Trong luyện tập và thi đấu bóng đá, dẫn bóng thường là khâu trung gian của những hoạt động nào? *(Dừng bóng và chuyền bóng hoặc đá bóng vào cầu môn).*

– 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 kĩ thuật dẫn bóng.

– Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.

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

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

II – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động của GV

a) Giới thiệu nội dung kiến thức mới

Giới thiệu mục đích, tác dụng luyện tập kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân.

Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu về nội dung, yêu cầu và cách luyện tập:

Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân

– TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân không thuận (chân trụ) đặt trước, bàn chân ngang bóng, cách bóng 10 – 15 cm và thẳng với hướng dẫn bóng. Chân thuận (chân dẫn bóng) đặt sau, cách chân trước một bước, trọng lượng cơ thể dồn trên chân trụ, hai tay co tự nhiên, mắt quan sát hướng dẫn bóng.

– Thực hiện: Đưa chân dẫn bóng từ sau ra trước thẳng với hướng dẫn bóng, bàn chân duỗi thẳng hướng xuống đất; dùng mu giữa bàn chân đá nhẹ vào phía sau, giữa bóng để bóng lăn ra trước 0,5 – 1 m. Luân phiên lặp lại động tác kết hợp di chuyển ra trước để dẫn bóng.

Bài tập phối hợp dẫn bóng và đá bóng vào cầu môn

Phối hợp dẫn bóng nhanh trên đường thẳng bằng mu giữa bàn chân và đá bóng vào cầu môn.

– Chuẩn bị: Mỗi nhóm đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát, mỗi bạn có một quả bóng.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn dẫn bóng nhanh trên đường thẳng bằng mu giữa bàn chân, tại khu vực giới hạn nhanh chóng đá bóng vào cầu môn bằng lòng bàn chân (không dừng bóng).

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Chỉ dẫn HS thực hiện thử kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân để có cảm nhận ban đầu về cấu trúc và yêu cầu của kĩ thuật.

– Chỉ dẫn HS thực hiện kĩ thuật theo động tác mẫu và hiệu lệnh của GV.

– Chỉ dẫn HS tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của bạn qua các nội dung sau:

+ Mức độ thực hiện kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân.

+ Vị trí đặt chân trụ khi dẫn bóng.

+ Vị trí tiếp xúc giữa chân và bóng khi dẫn bóng.

+ Hướng bóng lăn sau mỗi lần chân tiếp xúc bóng.

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, hình thành biểu tượng đúng về kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân.

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

– Luyện tập theo hiệu lệnh và động tác mẫu của GV.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

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, yêu cầu luyện tập kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân.

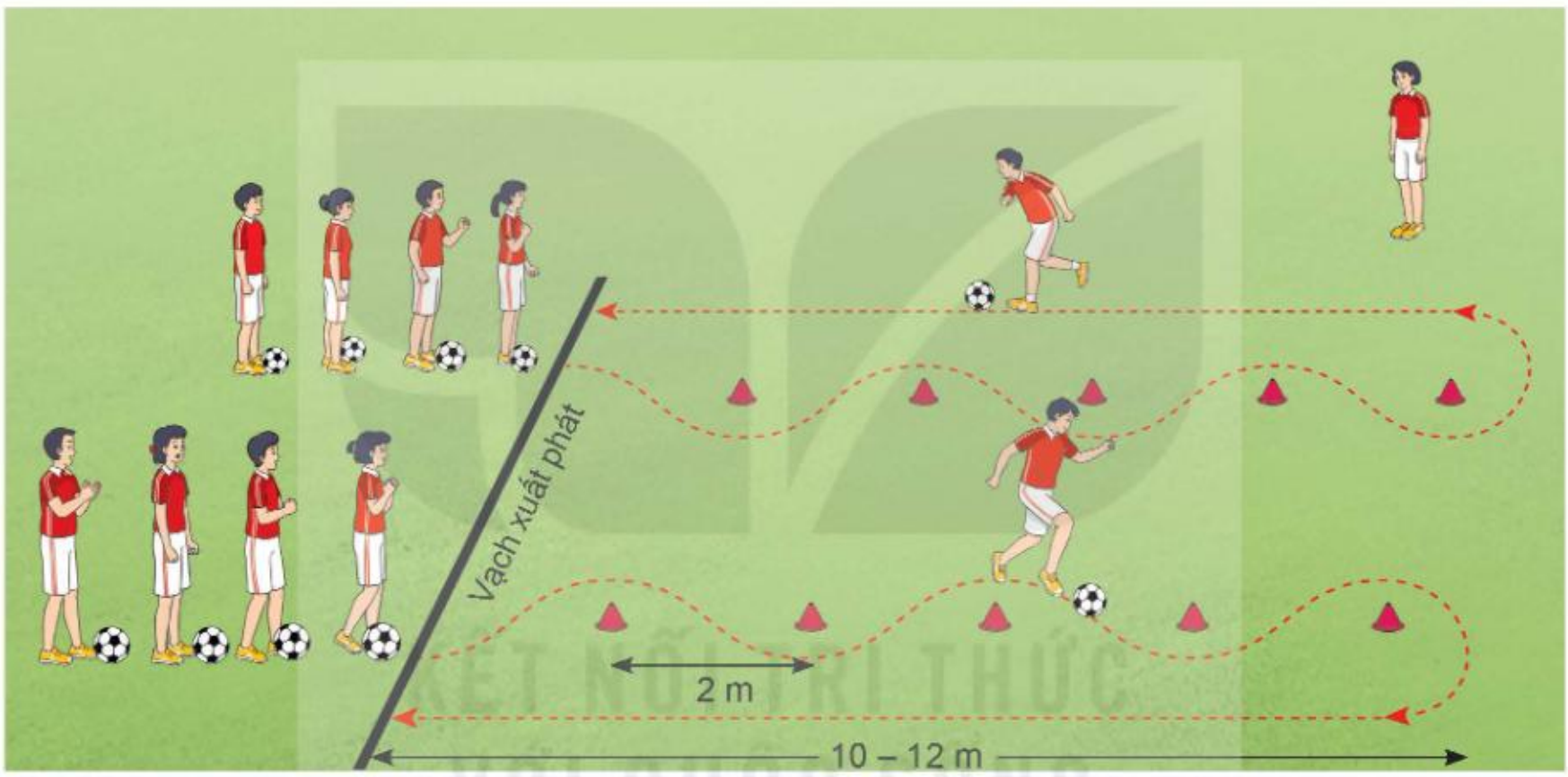
– Tổ chức các hình thức luyện tập: cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp.

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

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

b) Tổ chức TCVĐ

Dẫn bóng nhanh



Trò chơi Dẫn bóng nhanh

– 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 vạch xuất phát, mỗi HS có một quả bóng.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội dẫn bóng bằng lòng bàn chân vòng qua các nấm. Ở nấm cuối, dẫn bóng theo đường thẳng trở về vạch xuất phát bằng mu giữa bàn chân, sau đó đứng vào cuối hàng. HS tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn thực hiện trước đã dẫn bóng trở về 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

– Luyện tập không bóng: Tại chỗ và di chuyển mô phỏng kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân, mỗi bài tập thực hiện 5 – 7 lần.

– Luyện tập có bóng:
  + Luân phiên dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân không thuận, cự li 10 – 15 m, thực hiện 3 – 5 lần.
  + Dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân thuận trên đường thẳng, cự li 10 – 15 m, thực hiện 3 – 5 lần.

b) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Dẫn bóng nhanh trên đường thẳng bằng mu giữa bàn chân, phối hợp chuyền bóng cho bạn bằng lòng bàn chân, mỗi bạn thực hiện 2 – 3 lần.
– Phối hợp dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân và đá bóng vào cầu môn.

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 nội dung và yêu cầu tập luyện theo hướng: Tăng dần cự li và tốc độ thực hiện các bài tập dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân từ chân thuận đến chân không thuận; luân phiên dẫn bóng bằng chân chuận và chân không thuận; phối hợp dẫn bóng với dừng bóng, chuyền bóng và đá bóng vào cầu môn.
– Gợi ý HS trả lời câu hỏi vận dụng trong SGK: So sánh với kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân, kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân có những ưu điểm và hạn chế như thế nào? *(Cấu trúc kĩ thuật cho phép dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân có thể phát huy được tốc độ di chuyển cao hơn; vị trí tiếp xúc giữa chân và bóng nhỏ hơn nên độ chính xác của đường bóng thường thấp hơn,...).*
– Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng:
  + Trong thi đấu, dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân thường được sử dụng trong tình huống nào? *(Trên đường thẳng, phía trước không có sự truy cản của đối phương).*
  + Trong thi đấu bóng đá, VĐV thường sử dụng kĩ thuật dẫn bóng nào? *(Phối hợp nhiều kĩ thuật dẫn bóng nhằm thay đổi tốc độ và hướng di chuyển để vượt qua sự truy cản của đối phương,...).*
– 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 và 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 23).

BÓNG RỔ

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 dẫn bóng	– Luân phiên dẫn bóng cao, thấp. – Dẫn bóng quay trước sang phải, sang trái. – Dẫn bóng quay sau sang phải, sang trái. – Một số điều luật trong thi đấu bóng rổ. – TCVĐ.	8
2	Kĩ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trên đầu	– Kĩ thuật tại chỗ chuyền bóng hai tay trên đầu. – Kĩ thuật tại chỗ bắt bóng hai tay trên đầu. – Bài tập phối hợp đồng đội. – TCVĐ.	8
3	Kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp	– Kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp. – Bài tập phối hợp đồng đội. – TCVĐ.	8

II – KẾ HOẠCH DẠY HỌC

Bài	Tên bài	Kế hoạch dạy học																							
		Tiết 1	Tiết 2	Tiết 3	Tiết 4	Tiết 5	Tiết 6	Tiết 7	Tiết 8	Tiết 9	Tiết 10	Tiết 11	Tiết 12	Tiết 13	Tiết 14	Tiết 15	Tiết 16	Tiết 17	Tiết 18	Tiết 19	Tiết 20	Tiết 21	Tiết 22	Tiết 23	Tiết 24
1	Kĩ thuật dẫn bóng	+	+	+	+	+	+	+	+																
2	Kĩ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trên đầu									+	+	+	+	+	+	+	+								
3	Kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp																	+	+	+	+	+	+	+	+

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

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, đặc biệt là năng lực liên kết động tác và năng lực phản ứng vận động.

– Rèn luyện khả năng phối hợp đồng đội trong luyện tập, thi đấu tập.

– Rèn luyện năng lực sáng tạo, chủ động giải quyết các tình huống trong luyện tập.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

1. Kiến thức

– Hiểu được mục đích, tác dụng của một số kĩ thuật cơ bản trong bóng rổ.

– Mô tả được kĩ thuật và cách luyện tập.

– Biết một số điều luật trong thi đấu bóng rổ.

– Biết cách phát hiện và sửa chữa một số sai sót trong luyện tập.

2. Kĩ năng

– Thực hiện được các kĩ thuật thuộc phạm vi chủ đề; phối hợp được với các kĩ thuật thuộc chủ đề khác.

– Lựa chọn và sử dụng được các bài tập và trò chơi đã học để rèn luyện thể lực.

– Xử lí linh hoạt một số tình huống phối hợp đồng đội.

– Vận dụng được một số điều luật của bóng rổ trong luyện tập và thi đấu tập.

3. Thể lực

– Có sự phát triển về năng lực phối hợp vận động và thể lực chung.

– Thể hiện được sự tăng trưởng về năng lực nhịp điệu trong thực hiện các bài tập phối hợp.

4. Thái độ

– Trách nhiệm, trung thực và sẵn sàng giúp đỡ bạn trong luyện tập và trong các hoạt động tập thể.

– Tích cực, chủ động trong tự học và RLTT.

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 cao, thấp, dẫn bóng quay trước, quay sau sang phải, sang trái.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

– Kiến thức: Hiểu được mục đích tác dụng và cách luyện tập các kĩ thuật dẫn bóng; biết một số điều luật thi đấu bóng rổ.

– Kĩ năng: Thực hiện được kĩ thuật dẫn bóng cao, thấp và dẫn bóng quay trước, quay sau.

– Thể lực: Có sự phát triển về thể lực chung và năng lực nhịp điệu trong thực hiện động tác.

– Thái độ: Trung thực trong học tập; tích cực, chủ động trong phối hợp nhóm, tổ.

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 kĩ thuật dẫn bóng cao, thấp; dẫn bóng quay sang phải, sang trái.

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

+ Trong thi đấu bóng rổ, thay đổi tư thế và hướng dẫn bóng có tác dụng gì? *(Đánh lạc hướng và thoát ra khỏi sự truy cản của đối phương).*

+ Trong thi đấu bóng rổ, dẫn bóng là khâu trung gian của những hoạt động nào? *(Là khâu trung gian của nhận bóng và chuyền bóng cho đồng đội hoặc ném rổ).*

– 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 kĩ thuật dẫn bóng.

– 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

Giới thiệu mục đích, tác dụng luyện tập kĩ thuật dẫn bóng cao, thấp, dẫn bóng quay trước, quay sau và một số điều luật thi đấu bóng rổ.

Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu về nội dung, yêu cầu và cách luyện tập:

Luân phiên dẫn bóng cao, thấp

– TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, hai tay cầm bóng trước ngực.

– Thực hiện:

Dẫn bóng cao: Khớp gối hơi khuỵu, thân trên hơi ngả ra trước, tay tiếp xúc với phần trên của bóng khi bóng nẩy lên ngang thắt lưng.

Dẫn bóng thấp: Từ tư thế dẫn bóng cao, đồng thời ngả dần thân trên ra trước và khuỵu dần khớp gối thành tư thế dẫn bóng thấp khi bóng nẩy lên ngang đầu gối.

Luân phiên lặp lại từ dẫn bóng cao đến dẫn bóng thấp và ngược lại.

Dẫn bóng quay trước sang phải, sang trái

– Dẫn bóng quay trước sang phải:

+ TTCB: Đứng hai chân rộng bằng vai, gối khuỵu, thân trên hơi ngả ra trước, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân, tay trái dẫn bóng.

+ Thực hiện: Dùng nửa trước bàn chân phải làm trụ, chân trái bước ra trước vòng sang phải. Thân trên chuyển hướng sang phải, đồng thời tay trái dẫn bóng chếch ra trước, sang phải.

– Dẫn bóng quay trước sang trái: Thực hiện như dẫn bóng quay trước sang phải nhưng đổi tay dẫn bóng, đổi chân trụ và hướng quay.

Dẫn bóng quay sau sang phải, sang trái

– Dẫn bóng quay sau sang phải:

+ TTCB: Đứng hai chân rộng bằng vai, gối khuỵu, thân trên hơi ngả ra trước, trọng lượng cơ thể dồn đều lên hai chân, tay trái dẫn bóng.

+ Thực hiện: Dùng nửa trước bàn chân trái làm trụ, chân phải bước ra sau vòng sang phải. Thân trên chuyển hướng sang phải đồng thời tay trái dẫn bóng chếch ra sau, sang phải.

– Dẫn bóng quay sau sang trái: Thực hiện như dẫn bóng quay sau sang phải nhưng đổi tay dẫn bóng, đổi chân trụ và hướng quay.

Một số điều luật trong thi đấu bóng rổ

Cách chơi bóng

Trong trận đấu, bóng chỉ được chơi bằng tay và bóng có thể được chuyền, ném, lăn hoặc dẫn về bất kì hướng nào nhưng luôn phải tuân thủ theo đúng những quy định sau:

VĐV không được cầm bóng chạy; cố tình dùng chân đá bóng, chặn bóng; dùng nắm tay đấm bóng. Tuy nhiên, nếu vô tình mà bất kì bộ phận nào của chân chạm vào bóng đều không bị coi là phạm luật.

Kiểm soát bóng

– Một đội bắt đầu kiểm soát bóng khi một VĐV của đội đó đang cầm bóng, dẫn bóng hoặc có bóng (bóng trong cuộc).
– Một đội tiếp tục kiểm soát bóng khi:

+ Một VĐV của đội đó đang kiểm soát bóng trong cuộc.

+ Bóng được chuyền cho nhau giữa các đồng đội.

– Một đội kết thúc kiểm soát bóng khi:

+ Một VĐV của đội đối phương giành được quyền kiểm soát bóng.

+ Bóng trở thành bóng ngoài cuộc.

+ Bóng đã rời khỏi tay của VĐV ném rổ hoặc ném phạt.

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Chỉ dẫn HS thực hiện thử kĩ thuật dẫn bóng cao, thấp, dẫn bóng quay trước, quay sau.
– Chỉ dẫn HS thực hiện kĩ thuật theo động tác mẫu và hiệu lệnh của GV.
– Chỉ dẫn HS tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của bạn qua các nội dung sau:

+ Mức độ thực hiện được dẫn bóng cao, thấp và dẫn bóng quay trước, quay sau.

+ Độ nẩy cao, thấp của bóng; nhịp điệu chuyển từ dẫn bóng cao thành dẫn bóng thấp và ngược lại.

+ Hướng chuyển chân, nhịp điệu chuyển thân người khi quay trước, quay sau.

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, hình thành biểu tượng đúng về kĩ thuật dẫn bóng cao, thấp, dẫn bóng quay trước, quay sau.
– Thực hiện thử từng bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ.
– Luyện 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

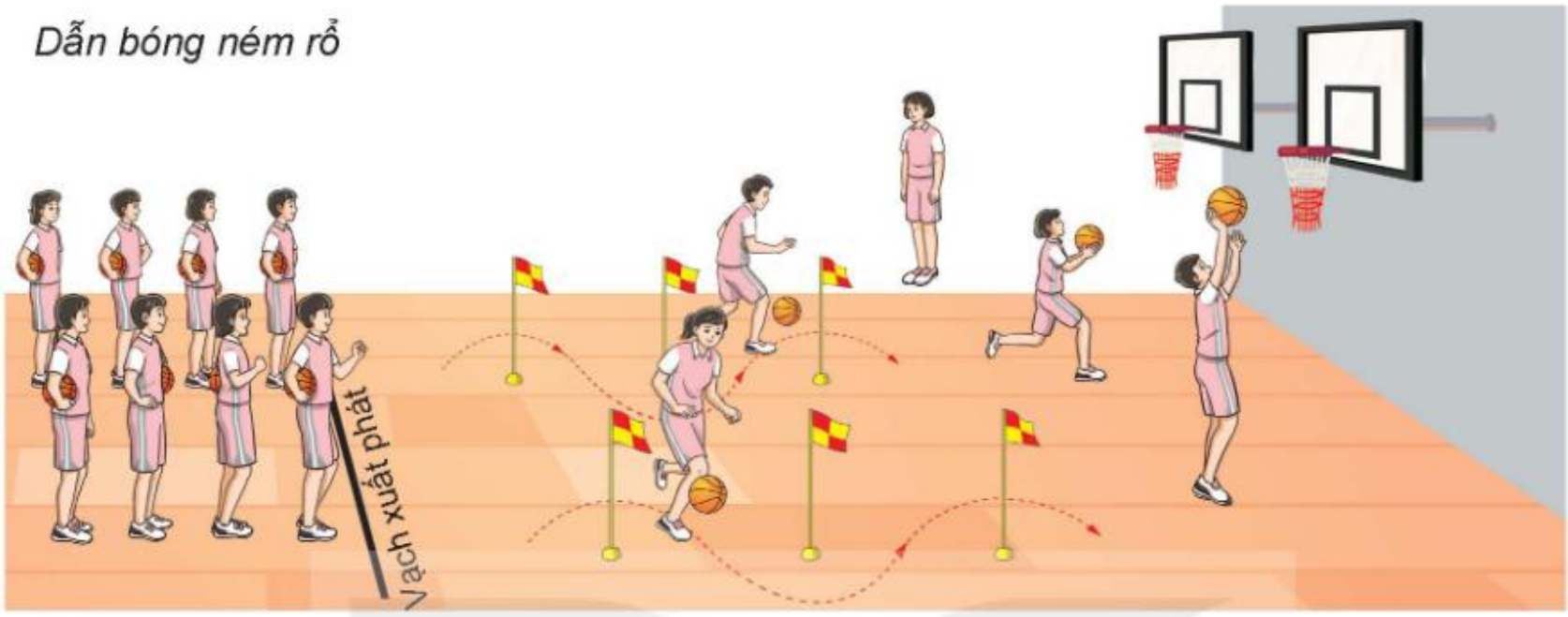
a) Tổ chức hoạt động luyện tập

– Phổ biến nội dung, yêu cầu luyện tập kĩ thuật luân phiên dẫn bóng cao, thấp, dẫn bóng quay trước, quay sau.
– 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 trong luyện tập.

b) Tổ chức trò chơi vận động

Dẫn bóng ném rổ



Trò chơi Dẫn bóng 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 vạch xuất phát, mỗi HS cầm một quả bóng.
– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội dẫn bóng luồn cọc, phối hợp hai bước ném rổ một tay trên vai, sau đó nhặt bóng và trở về cuối hàng. Kết thúc, đội có số lần ném bóng vào rổ nhiều nhất là đội thắng cuộc.

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

– Tại chỗ và di chuyển luân phiên dẫn bóng cao, thấp 1 – 2 phút, thực hiện 3 – 5 lần.
– Tại chỗ và di chuyển dẫn bóng phối hợp quay trước, quay sau sang phải, sang trái 1 – 2 phút, thực hiện 3 – 5 lần.

b) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Luân phiên dẫn bóng cao, thấp theo hiệu lệnh, thực hiện 5 – 7 lần.
– Luân phiên dẫn bóng cao, thấp trên đường thẳng, đường vòng cự li 10 – 12 m.
– Luân phiên dẫn bóng cao, thấp phối hợp xuất phát nhanh, dừng nhanh theo hiệu lệnh, thực hiện 5 – 7 lần.
– Dẫn bóng quay trước, quay sau sang phải, sang trái phối hợp chuyền bóng, thực hiện 5 – 7 phút.
– Tại chỗ phối hợp dẫn bóng cao, thấp kết hợp với quay trước, quay sau, thực hiện 5 – 7 lần.

c) Luyện tập chung cả lớp

Tổ chức HS thực hiện TCVĐ.

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 nội dung và yêu cầu tập luyện theo hướng: Tăng tần số và nhịp điệu luân phiên dẫn bóng cao thấp, dẫn bóng quay trước, quay sau; tăng tốc độ thực hiện các bài tập dẫn bóng; phối hợp dẫn bóng với các kĩ thuật khác.

– Gợi ý HS trả lời câu hỏi vận dụng trong SGK: Có thể sử dụng bài tập luân phiên dẫn bóng cao, thấp và dẫn bóng quay trước, quay sau để phát triển năng lực phối hợp vận động được hay không? *(Được)*.

– Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng: Kĩ thuật dẫn bóng quay trước, quay sau sang phải, sang trái thường được sử dụng khi nào trong thi đấu bóng rổ? *(Khi bị đối phương cản phá, khi dẫn bóng đột phá hàng phòng thủ của đối phương)*.

– 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 và 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 23).

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Bài 2 Kĩ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trên đầu

A – MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I – MỤC TIÊU

Tổ chức và hướng dẫn HS: Luyện tập kĩ thuật tại chỗ chuyền và bắt bóng hai tay trên đầu, bài tập phối hợp đồng đội.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

– Kiến thức: Hiểu được mục đích, yêu cầu và cách luyện tập kĩ thuật tại chỗ chuyền, bắt bóng hai tay trên đầu; biết điều khiển tổ, nhóm và nhận xét kết quả luyện tập.

– Kĩ năng: Thực hiện được kĩ thuật chuyền, bắt bóng hai tay trên đầu; xử lí linh hoạt một số tình huống khi phối hợp với đồng đội.
– Thể lực: Có sự phát triển về thể lực chung, năng lực liên kết động tác và nhịp điệu.
– Thái độ: Nỗ lực khắc phục khó khăn và mệt mỏi để hoàn thành nội dung 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 kĩ thuật tại chỗ chuyền và bắt bóng hai tay trên đầu, bài tập phối hợp đồng đội.
– Đặt câu hỏi để thu hút sự tập trung chú ý của HS về nội dung học tập:
  + Ưu thế của chuyền và bắt bóng hai tay trên đầu so với kĩ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực là gì? *(Đón và bắt được các đường bóng đến ở tầm cao hơn đầu; sử dụng linh hoạt không gian trên sân để hạn chế sự tranh chấp của đối phương khi chuyền bóng cho đồng đội).*
  + Phối hợp linh hoạt, khéo léo hoạt động của bàn tay và các ngón tay có ý nghĩa như thế nào trong luyện tập kĩ thuật chuyền, bắt bóng hai tay trên đầu? *(Đảm bảo độ chính xác và hiệu quả khi bắt và chuyền bóng).*
– 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 kĩ thuật chuyền và bắt bóng.
– Thảo luận và 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

Giới thiệu mục đích, tác dụng luyện tập kĩ thuật tại chỗ chuyền, bắt bóng hai tay trên đầu và bài tập phối hợp đồng đội.

Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu về nội dung, yêu cầu và cách luyện tập:

Kĩ thuật tại chỗ chuyền bóng hai tay trên đầu

– TTCB: Đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay cầm bóng ở phía trên, chếch sau đầu; các ngón tay ôm phía sau của bóng; thân trên thẳng, hai gối hơi khuỵu, mắt quan sát phía trước.

– Thực hiện: Thân trên hơi ngả ra sau, sau đó cùng hai tay vươn nhanh lên cao, ra trước; khi hai tay duỗi gần thẳng, dùng sức của cổ tay và các ngón tay đẩy bóng đi. Kết thúc, thân người và hai tay vươn theo bóng.

Kĩ thuật tại chỗ bắt bóng hai tay trên đầu

– TTCB: Đứng chân trước chân sau (hoặc hai chân rộng bằng vai), hai tay co tự nhiên trước ngực, thân người đối diện với hướng bóng đến, mắt quan sát bóng.

– Thực hiện: Khi bóng đến, vươn hai tay lên cao, ra trước, hai bàn tay và các ngón tay tạo thành hình bán cầu đón và tiếp xúc vào phía trước, hơi chếch dưới bóng. Kết thúc, thu bóng về trước ngực và chuẩn bị thực hiện các hoạt động tiếp theo.

Bài tập phối hợp đồng đội

– Chuẩn bị: Nhóm đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát; bạn hỗ trợ luyện tập đứng trước vạch giới hạn, cách vạch giới hạn 3 – 5 m.

– Thực hiện: Lần lượt từng bạn từ vạch xuất phát chạy ra trước và dừng nhanh sau vạch giới hạn; bắt, chuyền trả bóng cho bạn hỗ trợ bằng kĩ thuật chuyền, bắt bóng hai tay trên đầu, sau đó trở về đứng vào cuối hàng. Mỗi bạn thực hiện 3 – 5 lần.

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Chỉ dẫn HS thực hiện thử kĩ thuật tại chỗ chuyền, bắt bóng hai tay trên đầu và bài tập phối hợp đồng đội.

– Chỉ dẫn HS thực hiện kĩ thuật theo động tác mẫu và hiệu lệnh của GV.

– Chỉ dẫn HS tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của bạn qua các nội dung sau:

+ Mức độ phối hợp được kĩ thuật tại chỗ chuyền, bắt bóng bằng hai tay trên đầu.

+ Hình tay tiếp xúc bóng.

+ Tư thế khi chuyền và bắt bóng.

+ Nhịp điệu phối hợp toàn thân khi chuyền, bắt bóng.

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, hình thành biểu tượng đúng về kĩ thuật tại chỗ chuyền, bắt bóng hai tay trên đầu.

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

– Luyện 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, yêu cầu luyện tập kĩ thuật tại chỗ chuyền, bắt bóng hai tay trên đầu và bài tập phối hợp đồng đội.

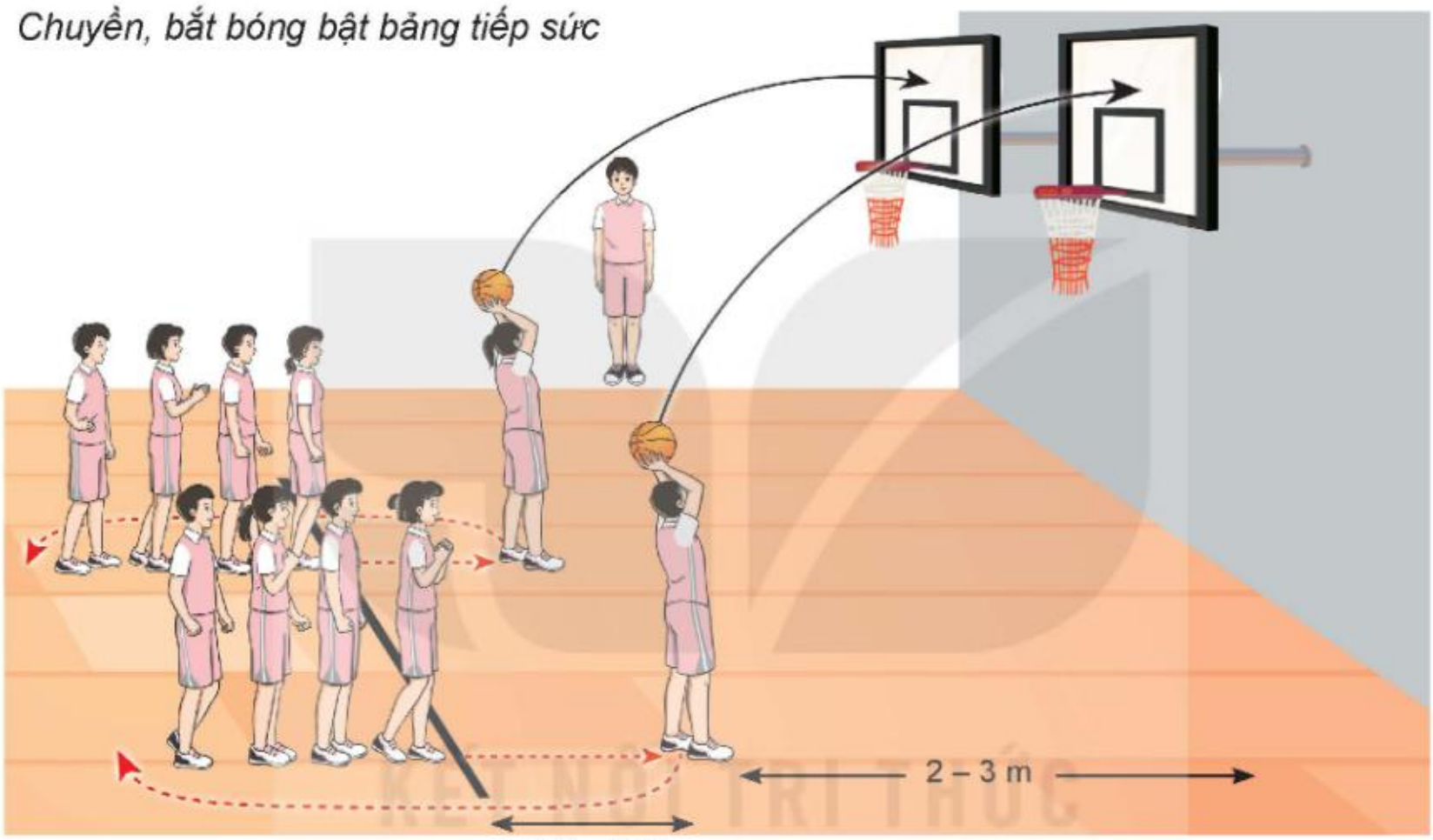
– Tổ chức các hình thức luyện tập: cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp.

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

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

b) Tổ chức trò chơi vận động

Chuyền, bắt bóng bật bảng tiếp sức



Trò chơi Chuyền, bắt bóng bật bảng tiếp sức

– 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 vạch xuất phát, HS đầu hàng cầm bóng.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, HS đứng đầu hàng di chuyển ra trước và chuyền mạnh bóng vào bảng rổ bằng kĩ thuật chuyền bóng hai tay trên đầu, sau đó nhanh chóng di chuyển về cuối hàng. Lần lượt các HS tiếp theo di chuyển nhanh ra trước bắt bóng nẩy ra và tiếp tục chuyền bóng bằng hai tay trên đầu vào bảng rổ để bóng nẩy ra cho HS tiếp theo bắt và chuyền bóng vào bảng rổ. Bóng ném không trúng bảng rổ hoặc rơi xuống đất được nhặt lên và thực hiện lại. Đội kết thúc đầu tiên là đội thắng cuộc.

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

Tại chỗ, chuyền bóng hai tay trên đầu vào tường từ khoảng cách 2 – 4 m và bắt bóng nẩy ra, thực hiện 10 – 12 lần.

b) Luyện tập cặp đôi

– Hai HS đứng đối diện với khoảng cách 2,5 – 3 m, luân phiên chuyền, bắt bóng hai tay trên đầu, thực hiện 10 – 12 lần.

– Hai HS phối hợp thực hiện bước trượt ngang cùng chiều (luôn duy trì khoảng cách 2,5 – 3 m), luân phiên chuyền, bắt bóng hai tay trên đầu, thực hiện 10 – 12 lần.

c) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Nhóm ba (hoặc bốn) HS đứng thành hình tam giác (hoặc hình vuông) lần lượt bắt và chuyền bóng cho nhau (bằng kĩ thuật chuyền, bắt bóng hai tay trên đầu) theo chiều kim đồng hồ, sau đó đổi theo chiều ngược lại. Mỗi HS thực hiện 3 – 4 lần.

– Luyện tập bài tập phối hợp đồng đội.

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 nội dung và yêu cầu tập luyện theo hướng: Tăng khoảng cách, tăng lực chuyền và bắt bóng; phối hợp di chuyển các hướng và chuyền bắt bóng hai tay trên đầu; phối hợp chuyền, bắt bóng hai tay trên đầu và dẫn bóng hoặc ném rổ.

– Gợi ý HS trả lời câu hỏi vận dụng trong SGK: Kĩ thuật chuyền, bắt bóng hai tay trên đầu có tác dụng gì trong thi đấu bóng rổ? *(Chuyền bóng cho đồng đội; phát động tấn công; tăng tốc độ trận đấu,...).*

– Đặt câu hỏi để HS liên hệ vận dụng:

+ Có thể phối hợp tại chỗ bật nhảy với chuyền và bắt bóng hai tay trên đầu được hay không? *(Được, có tác dụng tăng phạm vi hoạt động và hiệu quả của kĩ thuật).*

+ Luyện tập kĩ thuật tại chỗ chuyền, bắt bóng hai tay trên đầu có tác dụng rèn luyện các tố chất thể lực không? *(Có tác dụng phát triển sức mạnh của nhóm cơ tay, vai, lưng, ngực; khả năng linh hoạt của cơ, khớp cánh tay, cổ tay, bàn tay).*

– 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 và 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 23).

Bài 3 Kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp

A – MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I – MỤC TIÊU

Tổ chức và hướng dẫn HS: Luyện tập kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp và bài tập phối hợp đồng đội.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

– Kiến thức: Hiểu được cấu trúc và cách luyện tập kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp.

– Kĩ năng: Thực hiện được kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp; xử lí linh hoạt một số tình huống phối hợp đồng đội trong luyện tập.

– Thể lực: Có sự phát triển về thể lực chung, sức mạnh và năng lực liên kết động tác.

– Thái độ: Tham gia có trách nhiệm 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 kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp và bài tập phối hợp đồng đội.

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

+ Đặc điểm chung của kĩ thuật hai bước ném rổ là gì? *(Phát huy tốc độ di chuyển để tiếp cận rổ; tạo điều kiện để có độ chính xác cao khi ném bóng).*

+ Có thể có những loại hình kĩ thuật hai bước ném rổ nào sau đây: Cao tay? Thấp tay? Một tay? Hai tay? *(Có tất cả các loại hình kĩ thuật đó).*

– 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 kĩ thuật.

– Thảo luận và 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

Giới thiệu mục đích, tác dụng luyện tập kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp và bài tập phối hợp đồng đội.

Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu về nội dung, yêu cầu và cách luyện tập:

Kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp

– 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.

+ Bước 2: Chân trái bước tiếp ra trước một bước ngắn, thực hiện động tác giậm nhảy nhanh, mạnh; kết hợp nâng đùi chân phải từ sau ra trước, lên cao đồng thời hai tay đưa bóng từ ngang thắt lưng bên phải chếch ra trước, lên cao, hai bàn tay ngửa. Khi cơ thể ở điểm cao nhất, vươn thẳng tay phải lên cao, dùng lực cổ tay và các ngón tay đưa 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

Phối hợp di chuyển chuyền, bắt bóng và hai bước ném rổ một tay dưới thấp.

– Chuẩn bị:

+ HS luyện tập: Đứng đối diện với bảng rổ, hai tay cầm bóng, mắt quan sát HS hỗ trợ luyện tập.

+ HS hỗ trợ luyện tập: Đứng phía trước, chếch 30^{o} – 45^{o} với hướng di chuyển của HS luyện tập, mắt quan sát tốc độ di chuyển của bạn.

– Thực hiện:

+ HS luyện tập: Chuyền bóng cho HS hỗ trợ luyện tập, chạy theo đường thẳng hướng đến rổ, phối hợp bắt bóng do bạn chuyền đến và thực hiện kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp.

+ HS hỗ trợ luyện tập: Chuyền hoặc tung bóng cho bạn khi khoảng cách giữa bạn và bảng rổ 3 – 4 m.

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Chỉ dẫn HS thực hiện thử kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp và bài tập phối hợp đồng đội.

– Chỉ dẫn HS thực hiện kĩ thuật theo động tác mẫu và hiệu lệnh của GV.

– Chỉ dẫn HS tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của bạn qua các nội dung sau:

+ Mức độ thực hiện được kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp.

+ Nhịp điệu thực hiện bước 1 và bước 2.

+ Tốc độ thực hiện bước 2 và động tác trên không.

+ Thời điểm vươn tay ném rổ.

+ Động tác tiếp đất của hai chân.

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, hình thành biểu tượng đúng về kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp và bài tập phối hợp đồng đội.

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

– Luyện 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, yêu cầu luyện tập kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp và bài tập phối hợp đồng đội.

– 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 trong luyện tập.

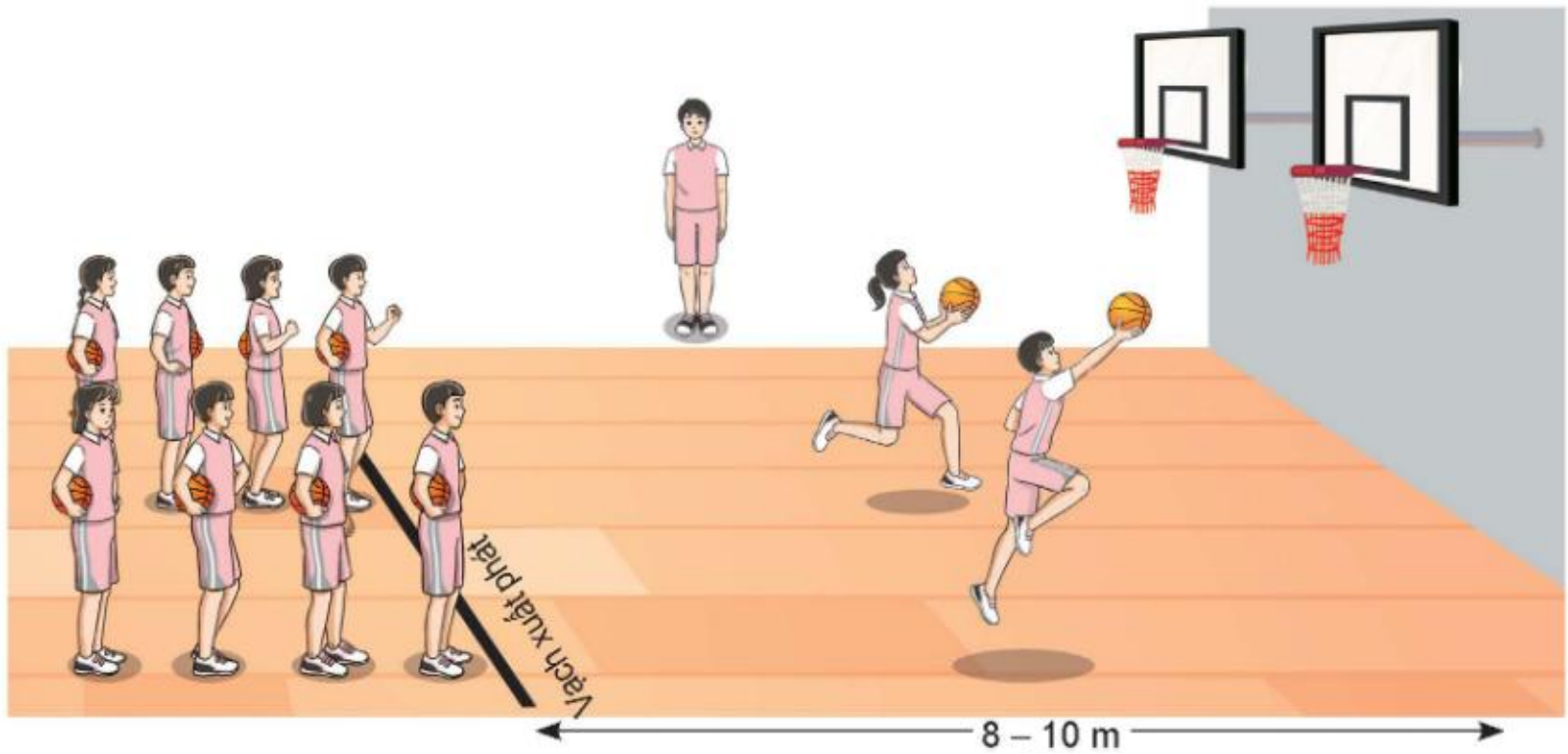
b) Tổ chức TCVĐ

Thi ném bóng vào 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 vạch xuất phát, đối diện với bảng rổ, mỗi HS cầm một quả bóng.

– 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 dưới thấp, sau đó nhặt bóng trở về cuối hàng. Trong mỗi lượt chơi, mỗi HS chỉ ném rổ một lần. Kết thúc mỗi lượt chơi, đội có số HS ném bóng vào rổ nhiều nhất là đội thắng cuộc.



Trò chơi Thi ném bóng vào rổ

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

Luyện tập kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp:

– Tập không bóng: Đi chậm, xác định bước 1, bước 2 và mô phỏng toàn bộ kĩ thuật. Thực hiện 3 – 5 lần.

– Tập có bóng: Thực hiện bước 2 đưa bóng vào rổ (đặt chân giậm nhảy nhanh mạnh, phối hợp đá lăng đưa cơ thể lên cao và vươn tay ném rổ); thực hiện kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp; dẫn bóng kết hợp hai bước ném rổ một tay dưới thấp. Thực hiện 3 – 5 lần.

b) Luyện tập cặp đôi

Luân phiên luyện tập dẫn bóng trên cự li 10 – 12 m kết hợp hai bước ném bóng một tay dưới thấp cho bạn, mỗi HS thực hiện 3 – 5 lần.

c) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập bài tập phối hợp đồng đội: Di chuyển bắt bóng do bạn chuyền đến và thực hiện hai bước ném rổ một tay dưới thấp, mỗi HS thực hiện 3 – 5 lần.

d) Luyện tập chung cả lớp

Tổ chức HS thực hiện TCVĐ.

IV – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

Tổ chức HS thực hiện TCVĐ.

1. Hoạt động của GV

– Thay đổi nội dung và yêu cầu tập luyện theo hướng: Tăng khoảng cách và tăng tốc độ thực hiện kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp; phối hợp dẫn bóng luồn cọc, chuyền và nhận bóng ném rổ hai tay dưới thấp.

– Gợi ý HS trả lời câu hỏi vận dụng trong SGK:

  + Kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp có ưu thế gì trong thi đấu? *(Phát huy được tốc độ di chuyển để tiếp cận rổ; chuyển tiếp nhanh từ dẫn bóng hoặc di chuyển nhận bóng để ném rổ).*

  + Luyện tập kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp có tác dụng phát triển năng lực phối hợp vận động của tay, chân và thân mình hay không? *(Có, rất phù hợp và có tác dụng tốt).*

– Đặt câu hỏi để HS liên hệ vận dụng:

  + Nêu một số sai sót thường mắc khi luyện tập kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp. (Xác định khoảng cách để thực hiện "hai bước" không phù hợp – quá xa hoặc quá gần rổ; tốc độ thực hiện "hai bước" thấp, không phát huy được sức mạnh bật nhảy để tiếp cận rổ).

  + Cần chú ý điều gì khi tự luyện tập kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp? *(Khởi động kĩ, đặc biệt là cơ khớp hai chân; đường di chuyển để thực hiện kĩ thuật phải bằng phẳng, không bị trơn trượt; phía trước vị trí kết thúc động tác phải thông thoáng, không bị giới hạn bởi vật cản có thể gây thương tích khi luyện tập).*

– 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 và 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 23).

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 8	6
C – Hướng dẫn sử dụng sách giáo viên Giáo dục thể chất lớp 8	8
PHẦN HAI. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CÁC CHỦ ĐỀ	
CHỦ ĐỀ. SỬ DỤNG CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG THÍCH HỢP VỚI BẢN THÂN TRONG LUYỆN TẬP THỂ DỤC THỂ THAO	12
A – Cấu trúc nội dung và kế hoạch dạy học chủ đề	12
B – Mục tiêu và yêu cầu cần đạt của chủ đề	12
C – Nội dung chủ đề	13
CHỦ ĐỀ 1. CHẠY CỰ LI NGẮN (100 m)	16
A – Cấu trúc nội dung và kế hoạch dạy học chủ đề	16
B – Mục tiêu và yêu cầu cần đạt của chủ đề	16
C – Nội dung và phương pháp dạy học chủ đề	17
Bài 1. Xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát	18
Bài 2. Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng	23
Bài 3. Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn	28
CHỦ ĐỀ 2. NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA	33
A – Cấu trúc nội dung và kế hoạch dạy học chủ đề	33
B – Mục tiêu và yêu cầu cần đạt của chủ đề	34
C – Nội dung và phương pháp dạy học chủ đề	34
Bài 1. Kĩ thuật giậm nhảy đá lăng	35
Bài 2. Kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy	39
Bài 3. Kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm)	44
Bài 4. Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua	48
CHỦ ĐỀ 3. CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH	53
A – Cấu trúc nội dung và kế hoạch dạy học chủ đề	53
B – Mục tiêu và yêu cầu cần đạt của chủ đề	54
C – Nội dung và phương pháp dạy học chủ đề	54
Bài 1. Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng	55
Bài 2. Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát	60
Bài 3. Phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình	64

	Trang
	64
CHỦ ĐỀ 4. BÀI TẬP THỂ DỤC	69
A – Cấu trúc nội dung và kế hoạch dạy học chủ đề	69
B – Mục tiêu và yêu cầu cần đạt của chủ đề	69
C – Nội dung và phương pháp dạy học chủ đề	70
Bài 1. Bài thể dục nhịp điệu (động tác chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân)	70
Bài 2. Bài thể dục nhịp điệu (động tác lườn, bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy – tay cao)	77
CHỦ ĐỀ TỰ CHỌN 1. CẦU LÔNG	84
A – Cấu trúc nội dung và kế hoạch dạy học chủ đề	84
B – Mục tiêu và yêu cầu cần đạt của chủ đề	85
C – Nội dung và phương pháp dạy học chủ đề	85
Bài 1. Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải	85
Bài 2. Kĩ thuật đập cầu thuận tay	91
Bài 3. Di chuyển ngang đập cầu thuận tay	95
CHỦ ĐỀ TỰ CHỌN 2. BÓNG ĐÁ	99
A – Cấu trúc nội dung và kế hoạch dạy học chủ đề	99
B – Mục tiêu và yêu cầu cần đạt của chủ đề	100
C – Nội dung và phương pháp dạy học chủ đề	100
Bài 1. Kĩ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân và đánh đầu bằng trán giữa	101
Bài 2. Kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi và lòng bàn chân	106
Bài 3. Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân	112
CHỦ ĐỀ TỰ CHỌN 3. BÓNG RỔ	116
A – Cấu trúc nội dung và kế hoạch dạy học chủ đề	116
B – Mục tiêu và yêu cầu cần đạt của chủ đề	117
C – Nội dung và phương pháp dạy học chủ đề	117
Bài 1. Kĩ thuật dẫn bóng	118
Bài 2. Kĩ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trên đầu	122
Bài 3. Kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp	127

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 – CHÂU THỊ SÂM
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 – CHÂU THỊ SÂM
Chế bản: CÔNG TY CỔ PHẦN ĐẦU TƯ VÀ PHÁT TRIỂN GIÁO DỤC HÀ NỘI

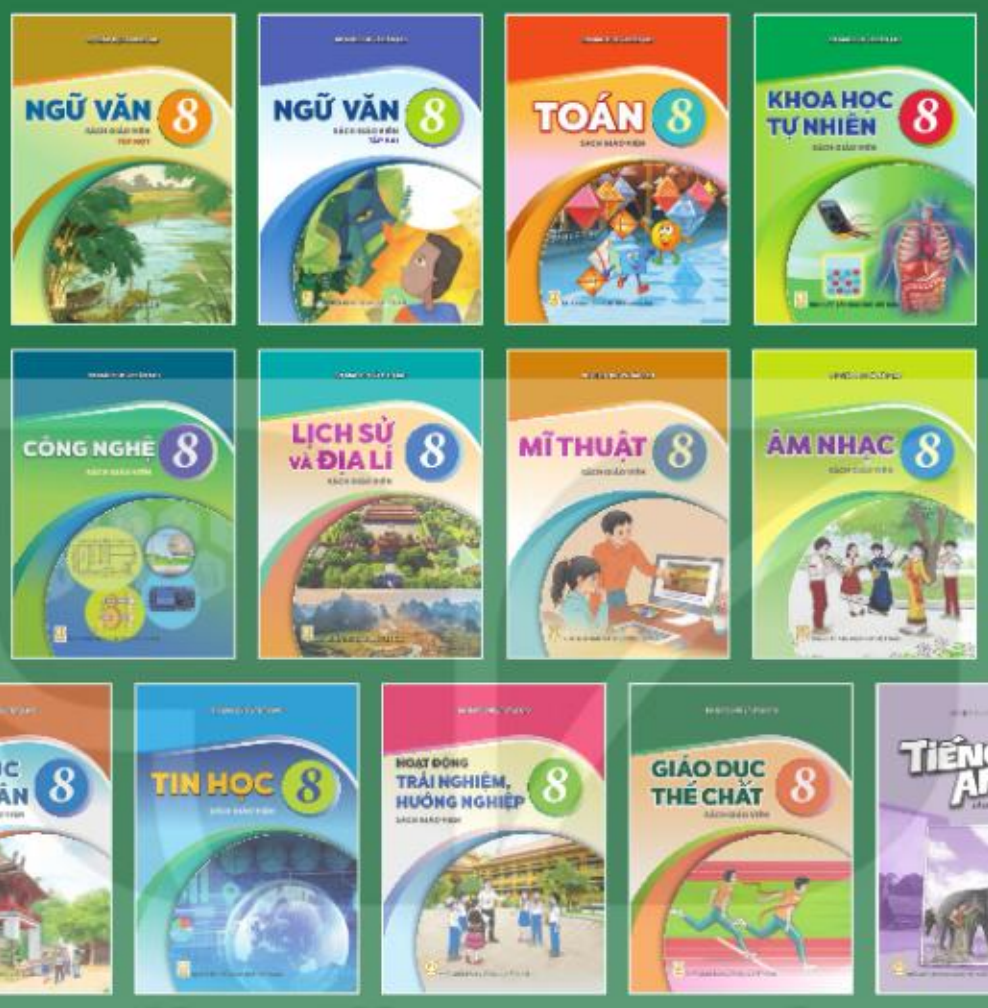
Bản quyền thuộc Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.

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 8 – 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 8 – KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

1. Ngữ văn 8, tập một – SGV
2. Ngữ văn 8, tập hai – SGV
3. Toán 8 – SGV
4. Khoa học tự nhiên 8 – SGV
5. Công nghệ 8 – SGV
6. Lịch sử và Địa lí 8 – SGV
7. Mĩ thuật 8 – SGV
8. Âm nhạc 8 – SGV
9. Giáo dục công dân 8 – SGV
10. Tin học 8 – SGV
11. Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 8 – SGV
12. Giáo dục thể chất 8 – SGV
13. Tiếng Anh 8 – Global Success – SGV

Website: https://www.nxbgd.vn

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG