BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 9

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 9

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
RLTT	Rèn luyện thân thể
SGV	Sách giáo viên
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

Các em học sinh thân mến!

Sách giáo viên Giáo dục thể chất 9 được biên soạn nhằm cùng thầy, cô giúp HS:

– Biết sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ, phát triển thể chất.

– Củng cố kĩ thuật Chạy cự li ngắn và kĩ thuật Chạy cự li trung bình; thực hiện được kĩ thuật Nhảy cao kiểu nằm nghiêng, Bài tập thể dục và một số kĩ thuật cơ bản của ba 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 9 gồm hai phần:

– Phần một. Những vấn đề chung

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

Mặc dù các 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!

Nhóm tác giả

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 luyện tập 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 tập luyện TDTT. – Có kiến thức cơ bản và ý thức thực hiện chế độ dinh dưỡng trong luyện tập và đời sống hằng ngày để bảo vệ, tăng cường sức khoẻ. – 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
2	Vận động cơ bản	– Hiểu được vai trò quan trọng của các kĩ năng vận động cơ bản đối với việc phát triển các tố chất thể lực. – Thực hiện thuần thục các kĩ năng vận động cơ bản được học trong chương trình môn học. – Hình thành được thói quen vận động để phát triển các tố chất thể lực.
3	Hoạt động TDTT	– Hiểu được vai trò, ý nghĩa của TDTT đối với cơ thể và cuộc sống. – Lựa chọn được và thường xuyên luyện tập nội dung thể thao phù hợp để nâng cao sức khoẻ, phát triển thể lực. – Tham gia có trách nhiệm, hoà đồng với tập thể trong luyện tập TDTT và các hoạt động khác trong cuộc sống.

3. Nội dung GDTC và yêu cầu cần đạt đối với HS lớp 9

TT	Nội dung	Yêu cầu cần đạt
1	***Phần một.*** KIẾN THỨC CHUNG Sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ, phát triển thể chất.	Bước đầu biết sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ, phát triển các tố chất thể lực.
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 nằm nghiêng** – Các động tác bổ trợ kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng. – Kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng. – 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. – Trò chơi phát triển sức bền.	– Biết những điều luật cơ bản ở các nội dung: Chạy cự li ngắn; Nhảy cao kiểu nằm nghiêng; 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. Hoàn thành 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 nằm nghiêng. Hoàn thành được các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng. – Thực hiện được Bài thể dục nhịp điệu dành cho HS lớp 9. Hô đúng nhịp Bài thể dục nhịp điệu của HS lớp 9.

TT	Nội dung	Yêu cầu cần đạt
	4. Bài tập thể dục – Bài thể dục nhịp điệu dành cho HS lớp 9. – Trò chơi phát triển sự khéo léo.	– Lựa chọn và tham gia các hoạt động TCVĐ phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. – Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và luyện tập. – Thể hiện được khả năng điều khiển tổ, nhóm luyện tập và nhận xét kết quả luyện tập – Hoàn thành LVĐ của bài tập. – Có trách nhiệm, hoà đồng với tập thể trong luyện tập thể thao và các hoạt động khác trong cuộc sống.
3	***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. – Lựa chọn TCVĐ bổ trợ cho môn thể thao đã xác định.	– 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 lựa chọn. Phán đoán, xử lí một số tình huống linh hoạt, phối hợp được với đồng đội trong luyện tập và thi đấu môn thể thao ưa thích. – Vận dụng được những hiểu biết về môn thể thao ưa thích để luyện tập hằng ngày.

B – CẤU TRÚC NỘI DUNG VÀ TỔ CHỨC THỰC HIỆN CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 9

1. Cấu trúc nội dung GDTC lớp 9

a) Cấu trúc các phần

Nội dung GDTC lớp 9 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 các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ, phát triển thể chất).

– Vận động cơ bản: 4 chủ đề (Chạy cự li ngắn – 100 m, Nhảy cao kiểu nằm nghiêng, 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 các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ, phát triển thể chất.	0	0	
2	Vận động cơ bản	*Chủ đề 1.* Chạy cự li ngắn (100 m)	2	9	12,85%
		Chủ đề 2. Nhảy cao kiểu nằm nghiêng	3	14	20,00%
		Chủ đề 3. Chạy cự li trung bình	2	9	12,85%
		Chủ đề 4. Bài tập thể dục	2	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 GDTC lớp 9

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 cho chương trình được thực hiện có hiệu quả và có số tiết thực dạy đạt tỉ lệ cao nhất.
- Cụ thể hoá tiến trình thực hiện các bài học trong từng chủ đề (phân phối nội dung, kế hoạch thực hiện cho từng tiết học) trên nguyên tắc: Đảm bảo mạch kiến thức, tính hệ thống của nội dung chủ đề; đảm bảo tính sư phạm, tính hiệu quả của quá trình GDTC.

GV chủ động:

- Lựa chọn, lồng ghép thực hiện nội dung phần Kiến thức chung phù hợp tiến trình thực hiện phần Vận động cơ bản và Thể thao tự chọn.

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

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

Tổ chức thực hiện chương trình với các phương án:

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

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

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

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

C – HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH GIÁO VIÊN GIÁO DỤC THỂ CHẤT 9

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 nhóm, tổ về hình thái, cấu trúc động tác; thực hiện thử bài tập (ở mức độ mô phỏng), tiếp xúc với dụng cụ tập luyện để tạo cảm giác ban đầu, để tìm hiểu đối tượng cần chiếm lĩnh.
+ Tổ chức để HS tập từng động tác hoặc liên hoàn một số động tác theo động tác mẫu và dưới sự chỉ đạo của GV; luyện tập trong điều kiện không đòi hỏi sự nỗ lực cao về thể lực hoặc không có dụng cụ; với sự hỗ trợ của người khác hoặc với các vật chuẩn.
+ Gợi ý để HS hiểu đúng nội dung và yêu cầu của bài tập; hướng dẫn HS sử dụng các vật chuẩn cần thiết để thực hiện đúng tốc độ, biên độ, phương hướng của bài tập.

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

c) Hoạt động luyện tập

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

– Nội dung và phương thức hoạt động:
+ Tổ chức cho HS luyện tập theo các hình thức: Cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp; tăng cường phối hợp giữa các thành viên trong nhóm nhằm phát triển khả năng giao tiếp, hợp tác, đánh giá và tự đánh giá.
+ Dẫn dắt HS thực hiện nhiệm vụ vận động với sự tăng dần về độ khó (tăng tốc độ thực hiện, độ chính xác, biên độ và mức độ dùng sức; giảm dần vai trò của các yếu tố hỗ trợ, vật chuẩn,...).

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

+ Bước đầu tạo điều kiện để HS so sánh, nhận xét động tác của HS khác, thông qua đó hình thành kĩ năng quan sát và khắc sâu kiến thức mới.

– Sản phẩm:

+ Mức độ hình thành, phát triển về: Thái độ đối với nhiệm vụ học tập; nhận thức đối với vai trò, tác dụng của hoạt động tập luyện; kiến thức về kĩ thuật động tác và phương pháp tập luyện.

+ Mức độ ổn định, chính xác về kĩ năng thực hiện bài tập; khả năng thực hiện bài tập trong điều kiện có độ khó tăng dần.

+ Sự tăng trưởng về thể lực, đặc biệt là năng lực phối hợp vận động.

+ Khả năng phối hợp, tổ chức cặp đôi, nhóm luyện tập.

d) Hoạt động vận dụng

– Mục đích:

+ Củng cố kiến thức và kĩ năng mới.

+ Giảm mức độ sai sót, tăng cường tính nhịp điệu và sự hợp lí về khả năng dùng sức.

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

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

– Nội dung và phương thức hoạt động:

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

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

– Sản phẩm:

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

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

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

e) Hoạt động tìm tòi, mở rộng

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.

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

PHẦN HAI

NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CÁC CHỦ ĐỀ

Chủ đề

SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ TỰ NHIÊN VÀ DINH DƯỠNG ĐỂ RÈN LUYỆN SỨC KHOẺ, PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT

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

I – CẤU TRÚC NỘI DUNG CHỦ ĐỀ

Chủ đề gồm 2 nội dung:

1. Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất.
2. Sử dụng dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất.

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 sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ, phát triển các tố chất thể lực.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

1. Kiến thức

– Biết cách lựa chọn và sử dụng một số yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ.

– Biết cách lựa chọn và sử dụng một số yếu tố tự nhiên để rèn luyện và phát triển các tố chất thể lực.

– Biết cách lựa chọn và sử dụng dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển các tố chất thể lực.

2. Kĩ năng

– Bước đầu sử dụng được một số yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ và phát triển các tố chất thể lực.

– Bước đầu thực hành được chế độ dinh dưỡng phù hợp với đặc điểm cơ thể và loại hình vận động thể lực.

3. Thái độ

Chủ động lựa chọn, sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ, phát triển các tố chất thể lực.

C – NỘI DUNG CHỦ ĐỀ

1. Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất

a) Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ

Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ là cách thức lựa chọn, sử dụng và phát huy những yếu tố tích cực, có lợi của không khí, nước, ánh sáng mặt trời,... để nâng cao sức khoẻ và khả năng thích ứng của cơ thể đối với môi trường tự nhiên.

*** Rèn luyện sức khoẻ bằng tắm không khí**

Lợi ích và tác dụng của tắm không khí

Hít thở và tắm mình trong không khí trong lành có những lợi ích, tác dụng sau:

– Giúp thư giãn tâm trí, giảm căng thẳng; cải thiện khả năng tập trung chú ý; nâng cao khả năng kiểm soát cảm xúc; cải thiện giấc ngủ,...

– Cải thiện hoạt động của hệ tuần hoàn, giúp cơ tim hoạt động hiệu quả; nâng cao khả năng hoạt động của hệ hô hấp.

– Tăng cường hoạt động của hệ miễn dịch, giúp cơ thể phòng tránh được một số bệnh có liên quan đến hô hấp và nhiều nguy cơ về bệnh lí khác.

Phương pháp rèn luyện sức khoẻ bằng tắm không khí

– Các tư thế khi tắm không khí: Ngồi, đứng hoặc đi bộ; có thể kết hợp với luyện tập một số môn thể thao có hình thức và LVĐ nhẹ (chạy chậm, đi xe đạp,...). Luôn duy trì nhịp thở đều và sâu trong các tư thế tắm không khí.

– Thời điểm tắm không khí tốt nhất là vào sáng sớm, mỗi ngày một lần, thời gian mỗi lần từ 15 đến 30 phút. Nên sử dụng trang phục gọn, nhẹ, thoáng mát về mùa hè, đủ ấm về mùa đông.
– Không tắm không khí trong những ngày giá rét hoặc khi cơ thể có triệu chứng mệt mỏi quá độ.

*** Rèn luyện sức khoẻ bằng tắm nước lạnh**

Lợi ích và tác dụng của tắm nước lạnh

– Thúc đẩy quá trình trao đổi chất của cơ thể diễn ra nhanh hơn; cải thiện tâm trạng, giúp cơ thể giảm căng thẳng, tăng cảm giác sảng khoái, dễ chịu (đặc biệt là mùa hè).
– Cải thiện tuần hoàn máu; tăng cường hoạt động của hệ hô hấp; tăng nhanh lượng máu lưu thông đến các cơ quan quan trọng của cơ thể.
– Khi cơ thể tiếp xúc với nước lạnh sẽ làm mạch máu co lại giúp giảm sưng, giảm đau tạm thời ngay sau chấn thương do hoạt động thể lực.

Phương pháp rèn luyện sức khoẻ bằng tắm nước lạnh

– Giảm dần nhiệt độ của nước để cơ thể dần thích nghi, tránh hiện tượng sốc nhiệt gây nguy hiểm cho cơ thể. Tuyệt đối không tắm nước lạnh ngay sau khi dừng hoạt động thể lực, không phun hoặc dội nước lạnh đột ngột vào cơ thể.
– Đối với người lần đầu luyện tập, thời gian tắm chỉ từ 1 – 2 phút, sau đó tăng dần đến 5 – 10 phút. Bắt đầu tắm bằng cách dùng khăn ướt chà xát lên cơ thể, sau đó lau khô và nhanh chóng mặc quần áo để giữ ấm cho cơ thể. Chú ý kiểm tra sức khoẻ định kì để tránh nguy cơ bệnh lí có thể xảy ra khi luyện tập.
– Tắm ở nơi kín gió, không tắm khi cơ thể xuất hiện cảm giác rét, nổi da gà. Đối với người bị suy giảm hệ miễn dịch hoặc mắc bệnh tim cần có ý kiến bác sĩ trước khi luyện tập.

*** Rèn luyện sức khoẻ bằng tắm nắng**

Lợi ích và tác dụng của tắm nắng

Tắm nắng với thời điểm và thời gian thích hợp đem lại nhiều lợi ích, tác dụng cho cơ thể:

– Giúp cơ thể tổng hợp vitamin D và hấp thụ calcium, phosphorus từ các nguồn thực phẩm tiêu thụ hằng ngày. Đối với trẻ em, giúp phát triển xương, tăng trưởng chiều cao. Đối với người lớn, có tác dụng phòng ngừa bệnh loãng xương.
– Tăng cường hệ miễn dịch, nâng cao sức đề kháng của cơ thể; được coi là bài thể dục rất tốt đối với tim, tăng lưu thông máu, giảm cholesterol và nhu cầu tiêu thụ oxygen ở cơ tim, giúp điều hoà huyết áp, hạn chế nguy cơ mắc bệnh tim mạch.
– Hít thở không khí thiên nhiên và tắm nắng khoảng 10 – 15 phút mỗi ngày giúp não bộ tiết ra nhiều serotonin – một loại hormone đặc biệt, giúp cải thiện tâm trạng, điều chỉnh nhận thức và hành động theo hướng tích cực,...

Phương pháp rèn luyện sức khoẻ bằng tắm nắng

– Tư thế khi tắm nắng: Ngồi trên ghế ở tư thế thoải mái hoặc nằm ngửa, nằm sấp trên thảm, trên khăn mềm; thân mình để trần, dùng mũ hoặc khăn che mặt, che gáy và đeo kính râm để bảo vệ mắt. Cần sử dụng kem chống nắng để da không bị cháy nắng.

- Thời điểm tắm nắng an toàn: Mùa hè từ 6 giờ 30 phút đến 7 giờ 30 phút; mùa đông từ 7 giờ đến 9 giờ (thời điểm cường độ tia tử ngoại thấp, không gây hại cho sức khoẻ, giúp da hấp thụ vitamin D thuận lợi).
- Thời gian tắm nắng trong một ngày cần tăng dần từ ít đến nhiều, khi mới bắt đầu chỉ nên tắm khoảng 5 – 10 phút để giúp da thích ứng dần với ánh nắng và phải thường xuyên theo dõi diễn biến sức khoẻ.
- Mỗi ngày tắm nắng một lần vào buổi sáng với thời lượng 15 – 30 phút; sau 5 – 10 phút thay đổi tư thế nằm hoặc ngồi một lần để cơ thể được tiếp xúc đều với ánh nắng mặt trời. Trong thời gian tắm nắng cần cung cấp đủ nước cho cơ thể.
- Sau khi tắm nắng cần nghỉ ở chỗ râm mát trước khi vệ sinh cơ thể bằng nước. Khi cảm thấy cơ thể không khoẻ không được tắm nắng.

b) Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện và phát triển thể chất

*** Sử dụng các yếu tố của môi trường nước để rèn luyện và phát triển thể chất**

Nỗ lực về thể lực để khắc phục sức cản, áp suất của nước là hoạt động điển hình trong quá trình sử dụng các yếu tố của môi trường nước để rèn luyện và phát triển thể lực.

Một số hình thức và tác dụng rèn luyện thể lực trong môi trường nước

- Các bài tập bơi với tốc độ nhanh ở cự li 25 – 30 m, có tác dụng phát triển độ sâu hô hấp, sức mạnh tốc độ và khả năng phối hợp vận động.
- Các bài tập bơi với tốc độ trung bình ở cự li 50 – 100 m, có tác dụng phát triển sức bền và khả năng liên kết động tác.
- Các bài tập đi, chạy, nhảy trong nước với độ sâu ngang đầu gối, có tác dụng phát triển sức mạnh và khả năng linh hoạt.

Những điều cần chú ý khi sử dụng môi trường nước để rèn luyện và phát triển thể lực

- Luôn quan tâm và đảm bảo an toàn trong mọi tình huống luyện tập, khởi động kĩ trước khi luyện tập.
- Không luyện tập trong các trường hợp: Môi trường nước không đảm bảo vệ sinh; không có người lớn đi kèm; thời tiết quá lạnh hoặc quá nóng; sức khoẻ không đảm bảo; vùng nước không an toàn (nước sâu, nước chảy xiết,...).

*** Sử dụng các yếu tố của địa hình tự nhiên để rèn luyện và phát triển thể lực**

Địa hình tự nhiên rất đa dạng về các mặt: Mức độ xa gần, mức độ bằng phẳng, độ dốc, sự đa dạng về chướng ngại vật,... Nỗ lực về thể lực với các mức độ khác nhau để khắc phục các yếu tố đó của địa hình là cách thức rèn luyện để phát triển thể lực một cách có hiệu quả.

Một số hình thức và tác dụng rèn luyện thể lực với địa hình tự nhiên

- Các bài tập chạy với tốc độ cao (hoặc tốc độ trung bình) trên địa hình bằng phẳng, có tác dụng phát triển tốc độ và sức mạnh tốc độ.
- Các bài tập chạy lên dốc với nỗ lực tối đa, có tác dụng phát triển sức mạnh; các bài tập chạy xuống dốc có tác dụng phát triển sức nhanh tần số.

– Chạy vượt chướng ngại vật của địa hình tự nhiên với tốc độ trung bình, có tác dụng phát triển sức bền, năng lực phản ứng vận động và xử lí tình huống.

– Luyện tập thể thao ở vùng núi cao (nơi có hàm lượng oxygen trong không khí thấp), có tác dụng phát triển sức bền, nâng cao khả năng hoạt động của hệ hô hấp.

Những điều cần chú ý khi sử dụng các yếu tố của địa hình tự nhiên để rèn luyện và phát triển thể chất

– Lựa chọn và sử dụng hình thức luyện tập phù hợp với tình trạng sức khoẻ; luôn khởi động kĩ trước khi luyện tập. Chuẩn bị đầy đủ nước uống và trang phục luyện tập, luôn tuân thủ các quy định về an toàn trong luyện tập.

– Chủ động tìm hiểu và đảm bảo các yếu tố an toàn về thời tiết, khí hậu, mức độ trơn trượt của địa hình trước khi luyện tập.

2. Sử dụng dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất

Dinh dưỡng có vai trò vô cùng quan trọng đối với đời sống và sức khoẻ của con người. Vì vậy, thực hiện một chế độ dinh dưỡng hợp lí, lành mạnh là kĩ năng thiết yếu để chăm sóc, rèn luyện sức khoẻ đối với mỗi người.

Trong hoạt động TDTT, dinh dưỡng cung cấp cho cơ thể phụ thuộc vào năng lượng tiêu hao. Yếu tố quan trọng, ảnh hưởng trực tiếp đến mức tiêu hao năng lượng là LVĐ, đặc tính hoạt động của môn thể thao, trọng lượng cơ thể người tập, thời gian vận động. Do vậy, cung cấp dinh dưỡng trong luyện tập nhằm nâng cao sức khoẻ và phát triển thể lực phải căn cứ vào đặc điểm của môn thể thao và đặc điểm của người tập.

a) Dinh dưỡng đối với luyện tập nhằm phát triển sức nhanh

Đối với người luyện tập các môn thể thao đòi hỏi sức nhanh như chạy cự li ngắn, bơi 50 m,... nguồn năng lượng cung cấp cho hoạt động chủ yếu là phân giải glucose trong điều kiện yếm khí. Do vậy, chế độ dinh dưỡng trong một ngày phải đảm bảo tỉ lệ carbohydrate chiếm khoảng 58% so với tổng năng lượng được cung cấp.

Thức ăn đòi hỏi phải dễ tiêu hoá, dễ hấp thụ; cần bổ sung protein, vitamin C và phosphorus. Hàm lượng protein cần khoảng 2 g/kg cân nặng của cơ thể người tập, năng lượng do protein cung cấp phải đạt khoảng 15% tổng năng lượng cần đáp ứng trong một ngày.

Trong luyện tập sức nhanh, khi vận động với cường độ tối đa, để duy trì hoặc nâng cao năng lực vận động trong điều kiện khả năng hấp thụ oxygen của cơ thể giảm, cần bổ sung đường trước và trong luyện tập để nâng cao đường huyết. Tuy nhiên, các loại đường khác nhau được đưa vào cơ thể sẽ có hiệu quả khác nhau, vì vậy nên sử dụng đường glucose – loại đường có lợi cho hoạt động thể thao, giúp cơ thể hồi phục tốt trong và sau vận động.

Các thực phẩm chứa carbohydrate tốt cho sức khoẻ bao gồm: ngũ cốc nguyên hạt, bột yến mạch, trái cây, gạo, mì ống, đậu, khoai tây, sữa và sữa chua,...

b) Dinh dưỡng đối với luyện tập nhằm phát triển sức bền

Trong luyện tập sức bền (chạy, bơi cự li dài,...), do thời gian vận động kéo dài, nên năng lượng cung cấp cho cơ hoạt động không chỉ từ nguồn carbohydrate dự trữ trong cơ và

do phân giải protein, năng lượng chủ yếu dựa vào nguồn lipid dự trữ trong cơ thể. Do đó, đặc trưng của luyện tập sức bền là nhu cầu cung cấp năng lượng rất cao, nguồn năng lượng do thức ăn đem lại hằng ngày có tỉ lệ lipid cần bổ sung chiếm khoảng 30% tổng năng lượng được cung cấp. Ngoài ra, nhu cầu protein, carbohydrate và các loại vitamin B, C cũng tăng lên đáng kể.

Chế độ dinh dưỡng nhiều lipid sẽ làm tăng độ nhớt của máu, làm máu chảy chậm trong mao mạch, chức năng trao đổi khí của hồng cầu giảm, do đó sức bền giảm. Vì vậy, trong luyện tập sức bền, sử dụng thức ăn có tỉ lệ lipid cao là không thích hợp.

c) Dinh dưỡng đối với luyện tập nhằm phát triển sức mạnh

Đặc trưng của luyện tập sức mạnh (cử tạ, vật, đẩy tạ,...) là yêu cầu hệ cơ có sức mạnh lớn, sức mạnh bột phát cao và tiêu hao nhiều năng lượng. Do đó, để phát triển cơ (nền tảng cơ bản của sức mạnh), chế độ dinh dưỡng cần nhiều carbohydrate, protein và các loại vitamin B.

Chế độ dinh dưỡng trong luyện tập sức mạnh cần cung cấp đủ protein với mức trên 2 g/kg cân nặng của cơ thể người tập. Năng lượng do protein cung cấp chiếm trên 18% tổng năng lượng cần đáp ứng trong một ngày. Để đảm bảo chức năng hoạt động của hệ thần kinh – cơ, cần bổ sung các chất kali (potassium), natri (sodium), magie (magnesium), sắt (iron) trong chế độ ăn hằng ngày.

d) Dinh dưỡng đối với luyện tập các môn bóng

Luyện tập các môn bóng (Bóng đá, Bóng rổ, Bóng chuyền,...) đòi hỏi người tập phải có sự phát triển toàn diện về các tố chất nhanh, mạnh, bền; hoạt động luyện tập và thi đấu có LVĐ cao, năng lượng tiêu hao nhiều, do vậy chế độ dinh dưỡng phải đảm bảo toàn diện.

Ngoài các chất dinh dưỡng cơ bản, mang tính đặc trưng đối với từng tố chất thể lực, chế độ dinh dưỡng hằng ngày phải cung cấp đầy đủ cho người tập các loại vitamin và chất khoáng thiết yếu. Đặc biệt là phải bù đủ lượng nước đã tiêu hao trong quá trình luyện tập.

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

- Vì sao khi tắm bằng nước lạnh, không nên dội (hoặc phun) đột ngột nước lên cơ thể?
- Ngoài những hình thức sử dụng môi trường nước và địa hình để rèn luyện thể lực đã học, em có thể bổ sung những hình thức luyện tập nào trong các môi trường đó?
- Luyện tập trong môi trường nước tiềm ẩn những nguy cơ gì? Nêu cách khắc phục.
- Sự khác biệt cơ bản giữa chế độ dinh dưỡng trong điều kiện bình thường với chế độ dinh dưỡng trong luyện tập nhằm rèn luyện và phát triển sức nhanh, sức bền và sức mạnh là gì?
- Hãy tìm hiểu những thông tin về giá trị dinh dưỡng và khuyến cáo khi sử dụng các loại thực phẩm được nhà sản xuất in trên bao bì của sản phẩm.

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	Củng cố kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát	– Củng cố kĩ thuật xuất phát. – Củng cố kĩ thuật chạy lao sau xuất phát. – Một số điều luật thi đấu chạy cự li ngắn. – Trò chơi phát triển sức nhanh.	4
2	Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích	– Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng. – Củng cố kĩ thuật về đích. – Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn. – Trò chơi phát triển sức nhanh.	5

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	Củng cố kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát	+	+	+	+					
2	Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích					+	+	+	+	+

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

I – MỤC TIÊU

– Củng cố kiến thức và kĩ năng thực hành kĩ thuật các giai đoạn chạy cự li ngắn.

– Trang bị cho HS một số loại hình bài tập và cách luyện tập củng cố kĩ thuật các giai đoạn chạy cự li ngắn.

– Phát triển thể lực chung, sức mạnh và sức bền tốc độ.

– Tạo điều kiện để HS thực hành phương pháp và hình thức tổ chức luyện tập củng cố kĩ thuật chạy cự li ngắn.

– Rèn luyện tính kỉ luật, khả năng nỗ lực ý chí trong học tập.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

1. Kiến thức

– Hiểu được mục đích, tác dụng của luyện tập nhằm củng cố kĩ thuật các giai đoạn chạy cự li ngắn.

– Biết lựa chọn, sử dụng bài tập phù hợp với mục đích củng cố kĩ thuật từng giai đoạn và phối hợp các giai đoạn.

– Biết cách quan sát, phát hiện và sửa chữa một số sai sót trong luyện tập; biết điều khiển tổ nhóm thực hiện các bài tập.

– Biết lựa chọn và sử dụng bài tập thể lực để hoàn thành các giai đoạn chạy cự li ngắn.

2. Kĩ năng

– Có khả năng thực hiện chính xác, ổn định kĩ thuật các giai đoạn trong điều kiện nỗ lực tối đa về sức mạnh tốc độ.

– Thực hiện kĩ thuật từng giai đoạn đảm bảo tính liên tục, nhịp điệu và hiệu quả.

– Đạt được sự bền vững về kĩ thuật trong điều kiện luyện tập ổn định (không có sự thay đổi đáng kể về cảm xúc, thể lực, đường chạy, thời tiết,...).

3. Thể lực

Có sự phát triển về các tố chất thể lực có tính đặc trưng của chạy cự li ngắn.

4. Thái độ

– Tích cực, chủ động trong luyện tập.

– Luôn nỗ lực hoàn thành nội dung học tập và LVĐ của bài tập.

– Chủ động hợp tác với các bạn trong học tập và trong tự học, tự rèn luyện.

C – NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

Bài 1 Củng cố kĩ thuật 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 củng cố kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.

II. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

– Kiến thức: Biết cách luyện tập củng cố kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát; biết một số điều luật cơ bản trong thi đấu chạy cự li ngắn; biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và luyện tập.

– Kĩ năng: Hoàn thành được giai đoạn xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.

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

– Thái độ: Nỗ lực hoàn thành nội dung học tập và 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.

– Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu khái quát về nội dung, yêu cầu luyện tập củng cố 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:

+ Hãy kể tên các giai đoạn chạy cự li ngắn theo thứ tự thực hiện. *(Xuất phát, chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng và về đích.)*

+ Những tố chất thể lực nào có tính đặc trưng cho chạy cự li ngắn? *(Năng lực phản ứng với tín hiệu biết trước; sức mạnh tốc độ; sức nhanh tần số; sức bền tốc độ.)*

– 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 nội dung, yêu cầu luyện tập củng cố kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.

– Suy nghĩ, thảo luận tìm câu 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

Giới thiệu mục đích, tác dụng luyện tập củng cố kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát.

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

a) Giới thiệu nội dung kiến thức mới

Luyện tập củng cố kĩ thuật chạy cự li ngắn nhằm nâng cao khả năng thực hiện các kĩ thuật đã học ở giai đoạn trước đó về các mặt: Tính chính xác, tính nhịp điệu và tính hiệu quả.

Nhiệm vụ củng cố kĩ thuật chạy cự li ngắn

– Nâng cao khả năng thực hiện kĩ thuật các giai đoạn.
– Đảm bảo tính liên tục, tính nhịp điệu, tính hiệu quả trong quá trình thực hiện kĩ thuật từng giai đoạn và phối hợp giữa các giai đoạn.
– Rèn luyện các tố chất thể lực có tính đặc trưng của chạy cự li ngắn.

*** Củng cố kĩ thuật xuất phát**

Để củng cố kĩ thuật giai đoạn xuất phát, cần đảm bảo các yêu cầu sau:

– Nâng cao tốc độ phản ứng đối với hiệu lệnh xuất phát.
– Chú ý tư thế chân, tư thế thân người và sự phối hợp giữa tay, chân khi có hiệu lệnh xuất phát.
– Đạt được sự ổn định bền vững về tư thế và kĩ thuật, tạo tiền đề thuận lợi để thực hiện có hiệu quả kĩ thuật chạy lao sau xuất phát.

Các bài tập củng cố kĩ thuật xuất phát

– Xuất phát theo khẩu lệnh tự hô.
– Xuất phát theo hiệu lệnh, chạy ra trước 3 – 5 m (củng cố tư thế xuất phát, khả năng chú ý và phản xạ đối với hiệu lệnh xuất phát).
– Xuất phát thấp theo hiệu lệnh kết hợp chạy lao 7 – 10 m (củng cố kĩ thuật và tốc độ xuất phát).
– TCVĐ phát triển sức nhanh, sức mạnh.

*** Củng cố kĩ thuật chạy lao sau xuất phát**

Để củng cố kĩ thuật giai đoạn chạy lao sau xuất phát, cần đảm bảo những yêu cầu sau:

– Phát huy sức mạnh đạp sau, tốc độ ban đầu và góc độ ngả thân ra trước đã được tạo ra từ xuất phát thấp.
– Thực hiện đúng tư thế và kĩ thuật bước chạy; luôn nỗ lực tăng độ dài bước chạy.
– Đạt được sự ổn định về kĩ thuật và nhịp điệu thực hiện các bước chạy; đạt được tốc độ cao nhất ở cuối giai đoạn chạy lao.

Các bài tập củng cố kĩ thuật chạy lao sau xuất phát

– Xuất phát thấp theo hiệu lệnh, chạy lao 5 – 7 m với nỗ lực tối đa.
– Xuất phát thấp theo hiệu lệnh, chạy lao 15 – 20 m với nỗ lực tối đa.
– Xuất phát thấp theo hiệu lệnh, chạy lao 25 – 30 m với nỗ lực tối đa.
– Chạy tăng tốc độ 15 – 20 m; chạy tốc độ cao 10 – 20 m.
– TCVĐ phát triển sức nhanh, sức mạnh.

*** Một số điều luật thi đấu chạy cự li ngắn**

Quần áo thi đấu

– Quần áo không được may bằng các loại vải có thể nhìn thấu vào bên trong kể cả khi bị ướt.

– VĐV không được mặc các loại quần áo làm cản trở tầm nhìn của các trọng tài giám định. Áo phải có thân trước và thân sau cùng màu.

Giày thi đấu

– Giày thi đấu theo quy định phải có tác dụng bảo vệ và bám chắc chắn vào mặt đường chạy, nhưng không được thiết kế để nhằm tạo cho VĐV có thêm bất kì một sự trợ giúp nào và không được lắp thêm vào giày thi đấu các công cụ tạo lợi thế không công bằng cho người mang giày dưới bất kì dạng thức nào.

Số đeo của VĐV

– Mỗi VĐV phải được cấp hai số đeo (cùng số) để đeo ở trước ngực và sau lưng khi thi đấu.

– Số đeo phải đúng với số đã chỉ định cho VĐV trong danh sách xuất phát hoặc trong chương trình thi đấu.

– Số đeo phải được đeo nguyên dạng như khi nó được phát ra; không được phép để bị cắt, gấp hoặc bị che khuất dưới bất kì hình thức nào.

– VĐV không được phép tham gia thi đấu nếu không để lộ rõ số đeo hoặc tín hiệu nhận dạng dành riêng cho họ.

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Chỉ dẫn HS thực hiện thử bài tập củng cố kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát để có cảm nhận ban đầu về nội dung và yêu cầu của bài tập.

– Chỉ dẫn HS thực hiện các bài tập xuất phát, 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 các bạn qua những nội dung sau:

+ Mức độ hoàn thành kĩ thuật xuất phát thấp: Tư thế đúng, ổn định; rời bàn đạp nhanh, mạnh, đúng hiệu lệnh; góc độ ngả thân và độ dài bước chạy đầu tiên hợp lí.

+ Mức độ hoàn thành kĩ thuật chạy lao sau xuất phát: Duy trì được tư thế và nhịp điệu, tăng độ dài bước chạy, tăng tốc độ chạy.

2. Hoạt động của HS

– Nhận biết, ghi nhớ về nội dung và yêu cầu luyện tập củng cố kĩ thuật xuất phát thấp, 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 củng cố kĩ thuật xuất phát thấp:

+ Nâng cao tốc độ phản ứng đối với hiệu lệnh xuất phát, rút ngắn thời gian rời bàn đạp và thời gian thực hiện bước chạy đầu tiên.

+ Rèn luyện tư thế chân, tư thế thân người và sự phối hợp giữa tay, chân khi có hiệu lệnh xuất phát.

+ Đạt được sự ổn định bền vững về tư thế và kĩ thuật, tạo tiền đề thuận lợi để thực hiện có hiệu quả kĩ thuật chạy lao sau xuất phát.

– Phổ biến nội dung, yêu cầu luyện tập củng cố kĩ thuật chạy lao sau xuất phát:

+ Phát huy sức mạnh đạp sau, tốc độ ban đầu và góc độ ngả thân ra trước đã được tạo ra từ xuất phát thấp.

+ Thực hiện đúng tư thế và kĩ thuật bước chạy; luôn nỗ lực tăng độ dài bước chạy.

+ Đạt được sự ổn định về kĩ thuật và nhịp điệu thực hiện các bước chạy; đạt được tốc độ cao nhất ở cuối giai đoạn chạy lao.

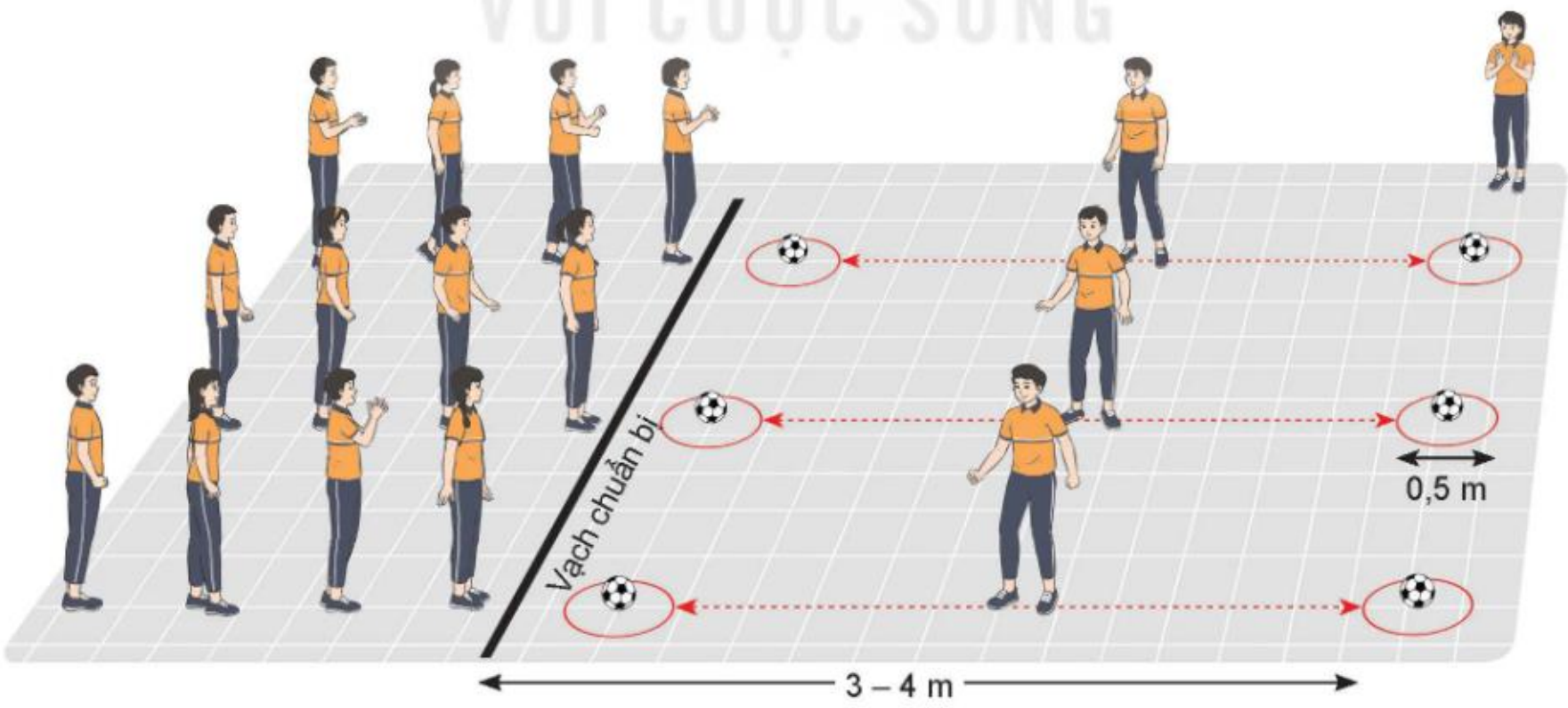
– Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp.

– 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 bóng



Hình 1. Trò chơi Đổi bóng

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm nam, nữ, mỗi nhóm đứng thành một hàng ngang sau vạch chuẩn bị, lần lượt từng nhóm vào vị trí tham gia trò chơi theo hiệu lệnh của người chỉ huy. Phía trước mỗi HS trong nhóm có hai vòng tròn, trong mỗi vòng tròn đặt một quả bóng. Trong mỗi lượt chơi, từng HS của nhóm đứng giữa hai vòng tròn ở tư thế chuẩn bị xuất phát.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, các HS trong nhóm nhanh chóng di chuyển và liên tục dùng tay đổi bóng qua lại giữa hai vòng tròn (khi đặt bóng, bóng lăn ra khỏi vòng tròn phải đặt lại đúng vị trí trước khi tiếp tục di chuyển), thực hiện xong trò chơi trở về đứng cuối hàng. HS ở lượt tiếp theo là người có nhiệm vụ đếm số lần đổi bóng (Hình 1). Sau 30 giây, HS có số lần đổi bóng nhiều nhất của nhóm là HS thắng cuộc.

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

– Xuất phát thấp theo khẩu lệnh tự hô, thực hiện 3 – 5 lần.

– Luyện tập bước chạy đầu tiên sau xuất phát từ chậm đến nhanh theo khẩu lệnh tự hô, thực hiện 5 – 7 lần.

– Phối hợp xuất phát thấp và chạy lao theo khẩu lệnh tự hô cự li 15 – 20 m, thực hiện 2 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 – 5 phút.

– Chạy tăng tốc độ 15 – 20 m, thực hiện 2 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 – 5 phút.

b) Luyện tập cặp đôi

HS luân phiên hô khẩu lệnh giúp bạn củng cố kĩ thuật xuất phát thấp, chạy lao sau xuất phát:

– Xuất phát thấp theo khẩu lệnh, chạy ra trước 3 – 5 m với nỗ lực tối đa sau đó chạy theo quán tính, thực hiện 3 – 5 lần xen kẽ quãng nghỉ 2 – 3 phút.

– Xuất phát thấp theo khẩu lệnh kết hợp chạy lao 5 – 7 m với nỗ lực tối đa sau đó chạy theo quán tính, thực hiện 3 – 5 lần xen kẽ quãng nghỉ 2 – 3 phút.

– Xuất phát thấp theo khẩu lệnh, chạy lao 15 – 20 m với nỗ lực tối đa, thực hiện 2 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 3 – 4 phút.

c) Luyện tập nhóm

HS luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Xuất phát thấp theo khẩu lệnh kết hợp chạy lao cự li 15 – 20 m với nỗ lực tối đa sau đó chạy theo quán tính, thực hiện 3 – 5 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 – 5 phút.

– Xuất phát thấp theo khẩu lệnh, kết hợp chạy lao cự li 25 – 30 m với nỗ lực tối đa sau đó chạy theo quán tính, thực hiện 2 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 5 – 6 phút.

d) Luyện tập chung cả lớp

Tổ chức HS thực hiện 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 luyện tập xuất phát thấp và phối hợp chạy lao sau xuất phát theo hướng nâng cao: Mức độ chính xác, ổn định về kĩ thuật; về tốc độ và sức mạnh rời bàn đạp; về tốc độ và khả năng duy trì tư thế chạy lao.

– Sử dụng các bài tập thể lực để rèn luyện và phát triển sức nhanh phản ứng đối với hiệu lệnh xuất phát, sức mạnh tốc độ và sức bền tốc độ.

– Gợi ý HS trả lời câu hỏi vận dụng trong SGK: Thực hiện bước chạy đầu tiên quá dài khi xuất phát thấp có ảnh hưởng như thế nào đối với tốc độ chạy lao? *(Triệt tiêu sức mạnh đạp sau khi rời bàn đạp; giảm độ ngả cần thiết của thân trên khi thực hiện các bước chạy lao.)*

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

+ Hãy nêu vai trò của bước chạy đầu tiên sau khi rời bàn đạp. *(Phát huy hiệu quả và tư thế của xuất phát thấp; định hình về tư thế, độ dài bước chạy và tốc độ của chạy lao;...)*

+ Người tập phải làm gì để duy trì được độ ngả thân trên khi thực hiện kĩ thuật chạy lao? *(Duy trì được sức mạnh đạp sau và tư thế thân trên được tạo ra khi rời bàn đạp; đạp sau với nỗ lực cao nhất; có bước chạy đầu tiên hợp lí, đúng kĩ thuật; độ dài những bước chạy đầu tiên tương đối ngắn;...)*

– 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 Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích

A. MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I. MỤC TIÊU

Tổ chức và hướng dẫn HS: Luyện tập củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích; luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn.

II. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

– Kiến thức: Biết cách luyện tập củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích; biết cách luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn.

– Kĩ năng: Hoàn thành được giai đoạn chạy giữa quãng và về đích; phối hợp được các giai đoạn chạy cự li ngắn.

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

– Thái độ: Chủ động, tích cực trong học tập 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 nội dung và nhiệm vụ củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng, chạy về đích và phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn.

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

+ Nhiệm vụ của giai đoạn chạy giữa quãng trong chạy cự li ngắn là gì? *(Duy trì và phát huy tốc độ đã đạt được ở cuối giai đoạn chạy lao.)*

+ Vai trò của đánh tay trong chạy cự li ngắn là gì? *(Góp phần tạo ra và ổn định nhịp điệu của bước chạy, duy trì sự ổn định về hướng chạy, giữ thăng bằng cho cơ thể khi thực hiện các bước chạy,...)*

– 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 luyện tập kĩ thuật chạy giữa quãng, chạy về đích và phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

– Suy nghĩ, 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 củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng, chạy về đích và phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn.

Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu nội dung, yêu cầu và cách luyện tập củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng, chạy về đích và phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn:

*** Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng**

Trong quá trình luyện tập, để củng cố kĩ thuật giai đoạn chạy giữa quãng cần đảm bảo các yêu cầu sau:

– Duy trì tốc độ tối đa đã đạt được ở cuối giai đoạn chạy lao; đảm bảo tính liên tục, nhịp điệu trong quá trình chuyển tiếp giữa chạy lao và chạy giữa quãng.

– Nâng cao khả năng duy trì tần số, độ dài bước chạy và tốc độ tối đa trên toàn cự li.

– Đạt được sự ổn định về tư thế, kĩ thuật và nhịp điệu bước chạy.

Các bài tập củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng

– Các bài tập xuất phát và chạy lao sau xuất phát cự li 25 – 30 m.

– Chạy tăng tốc độ và duy trì tốc độ tối đa cự li 30 – 40 m, 40 – 60 m.

– Xuất phát thấp theo hiệu lệnh, phối hợp chạy lao và chạy giữa quãng cự li 60 – 80 m với tốc độ tối đa.

– TCVĐ phát triển sức nhanh, sức mạnh, sức bền.

*** Củng cố kĩ thuật về đích**

Trong quá trình luyện tập, để củng cố kĩ thuật giai đoạn về đích cần đảm bảo các yêu cầu sau:

– Duy trì tốc độ tối đa đã đạt được để vượt qua vạch đích; xác định được thời điểm đánh đích.

– Lựa chọn được kĩ thuật đánh đích phù hợp với đặc điểm cá nhân. Thực hiện đúng và an toàn kĩ thuật đánh đích đã lựa chọn.

Các bài tập củng cố kĩ thuật về đích

– Chạy tăng tốc độ 15 – 20 m, thực hiện đánh đích.

– Chạy tăng tốc độ và duy trì tốc độ tối đa cự li 30 – 40 m phối hợp đánh đích.

– Chạy tăng tốc độ và duy trì tốc độ tối đa cự li 40 – 60 m phối hợp đánh đích.

– TCVĐ phát triển các tố chất thể lực.

*** Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn**

Nhiệm vụ phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn

– Tiếp tục rèn luyện khả năng chuyển tiếp giữa các giai đoạn, khả năng phát huy và duy trì tốc độ tối đa.

– Rút ngắn thời gian thực hiện từng giai đoạn trên cơ sở nâng cao tính liên tục, tính nhịp điệu và thể lực.

– Đạt được sự ổn định về khả năng phối hợp các giai đoạn.

Bài tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn

– Xuất phát và chạy với tốc độ tối đa cự li 20 – 30 m.

– Xuất phát và chạy với tốc độ tối đa cự li 60 m.

– Xuất phát và chạy với tốc độ tối đa cự li 100 m.

– Thi đấu cự li 60 – 100 m (theo giới tính) giữa các nhóm, tổ.

– TCVĐ phát triển các tố chất thể lực.

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Chỉ dẫn HS thực hiện thử các bài tập củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng, chạy về đích và phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn để có cảm nhận ban đầu về nội dung và yêu cầu của bài tập.

– Chỉ dẫn HS thực hiện các bài tập 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 các bạn qua những nội dung sau:

+ Mức độ hoàn thành kĩ thuật chạy giữa quãng: Tư thế, nhịp điệu bước chạy và tốc độ.

+ Mức độ phối hợp các giai đoạn: Chuyển tiếp giữa các giai đoạn đảm bảo tính liên tục, nhịp điệu; duy trì được tốc độ trên toàn cự li.

2. Hoạt động của HS

– Nhận biết và ghi nhớ nội dung, yêu cầu của các bài tập củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng, chạy về đích và 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 củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng:

+ Duy trì tốc độ tối đa đã đạt được ở cuối giai đoạn chạy lao; đảm bảo tính liên tục, nhịp điệu trong quá trình chuyển tiếp giữa chạy lao và chạy giữa quãng.
+ Nâng cao khả năng duy trì tần số, độ dài bước chạy và tốc độ tối đa trên toàn cự li.
+ Đạt được sự ổn định về tư thế, kĩ thuật và nhịp điệu bước chạy.

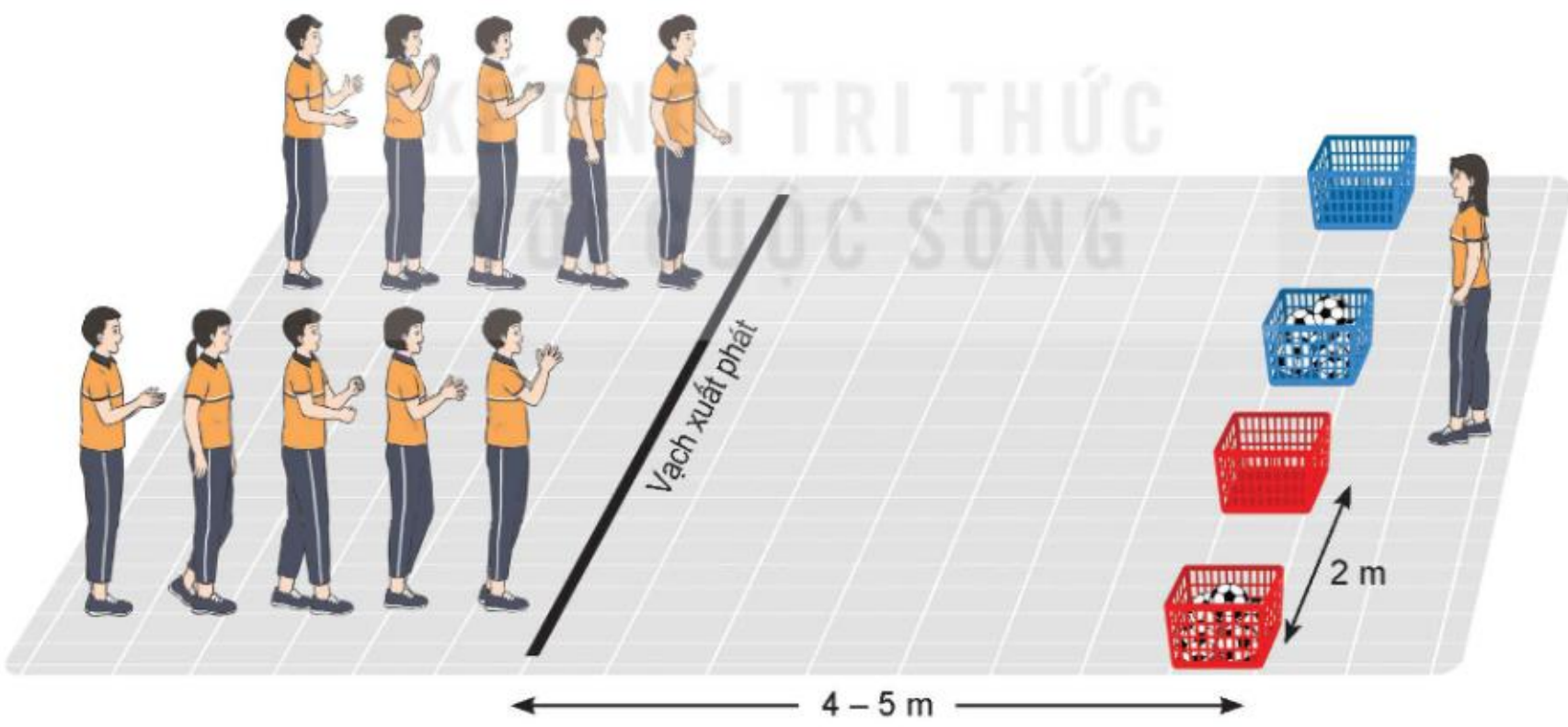
– Phổ biến nội dung, yêu cầu luyện tập củng cố kĩ thuật về đích:
+ Duy trì tốc độ tối đa đã đạt được để vượt qua vạch đích; xác định được thời điểm đánh đích.
+ Lựa chọn được kĩ thuật đánh đích phù hợp với đặc điểm cá nhân. Thực hiện đúng và an toàn kĩ thuật đánh đích đã lựa chọn.

– Phổ biến nội dung, yêu cầu luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn:
+ Tiếp tục rèn luyện khả năng chuyển tiếp giữa các giai đoạn, khả năng phát huy và duy trì tốc độ tối đa.
+ Rút ngắn thời gian thực hiện từng giai đoạn trên cơ sở nâng cao tính liên tục, tính nhịp điệu và thể lực.
+ Đạt được sự ổn định về khả năng phối hợp các giai đoạn.

– 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 chỗ



Hình 1. Trò chơi Đổi chỗ

– 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. Phía trước mỗi đội có hai sọt bóng, một sọt đựng năm quả bóng và một sọt không có bóng (Hình 1).

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội nhanh chóng di chuyển đến sọt có bóng và lần lượt chuyển từng quả bóng sang sọt không có bóng, sau đó chạy nhanh về cuối hàng, HS tiếp theo chỉ xuất phát khi HS thực hiện trước đã 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

– Chạy tăng tốc độ và duy trì tốc độ tối đa cự li 30 – 40 m, thực hiện 2 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 3 – 4 phút.

– Chạy tăng tốc độ và duy trì tốc độ tối đa cự li 40 – 60 m xen kẽ chạy chậm cự li 150 – 200 m, thực hiện 2 lần.

– Chạy tăng tốc độ và duy trì tốc độ tối đa cự li 80 – 100 m, thực hiện 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 5 – 7 phút.

– Lựa chọn và thực hiện bài tập thể lực phù hợp với nhu cầu bản thân.

b) Luyện tập nhóm

HS luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Chạy tăng tốc độ và duy trì tốc độ tối đa cự li 40 – 60 m, thực hiện 2 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 – 5 phút.

– Xuất phát thấp theo khẩu lệnh, phối hợp chạy lao và chạy giữa quãng cự li 60 – 80 m với tốc độ tối đa, thực hiện 2 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 – 6 phút.

– Chạy tăng tốc độ 10 – 15 m, thực hiện 2 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 3 – 4 phút.

– Chạy tăng tốc độ và duy trì tốc độ tối đa cự li 30 – 40 m, 40 – 60 m phối hợp đánh đích, mỗi bài tập thực hiện 2 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 3 – 5 phút.

– Chạy tăng tốc độ và duy trì tốc độ tối đa cự li 60 – 80 m phối hợp đánh đích, thực hiện 1 – 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 5 – 6 phút.

– Xuất phát và chạy với tốc độ tối đa cự li 20 – 30 m, thực hiện 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 3 – 4 phút.

– Xuất phát và chạy với tốc độ tối đa cự li 60 m, thực hiện hiện 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 – 5 phút.

– Thực hiện toàn bộ kĩ thuật với tốc độ tối đa cự li 60 – 80 m, 80 – 100 m, mỗi bài tập thực hiện 1 – 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 7 – 8 phút.

– Thi đấu cự li 60 – 100 m, thực hiện 1 lần.

c) Luyện tập chung cả lớp

Tổ chức HS thực hiện 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 luyện tập theo hướng: Tăng cường mức độ chính xác, ổn định về tư thế và tốc độ chạy giữa quãng; duy trì được tốc độ cao nhất khi về đích; cảm nhận chính xác về thời điểm đánh đích; đảm bảo tính nhịp điệu khi chuyển tiếp giữa các giai đoạn; rút ngắn thời gian thực hiện toàn cự li.

– Sử dụng các bài tập thể lực để nâng cao sức mạnh tốc độ, sức bền tốc độ, tính nhịp điệu.

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

+ Trong chạy 100 m, dấu hiệu nào thể hiện sự hạn chế về sức bền tốc độ của người tập? *(Giảm tốc độ ở cuối giai đoạn chạy giữa quãng và về đích; bước chạy giảm về độ dài và hướng; tư thế thân trên không ổn định;...)*

+ Trong chạy cự li ngắn, giai đoạn nào là quan trọng nhất? Vì sao? *(Giai đoạn nào cũng quan trọng vì kết quả của từng giai đoạn tạo ra kết quả của toàn cự li; kĩ thuật của giai đoạn này là tiền đề để thực hiện có hiệu quả giai đoạn tiếp theo.)*

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

+ Để rèn luyện và phát triển sức bền tốc độ trong chạy 100 m, quá trình luyện tập nên sử dụng những bài tập nào? *(Lặp lại bài tập với quãng nghỉ ngắn; sử dụng bài tập toàn cự li với nỗ lực cao nhất;...)*

+ Hãy kể tên một số bài tập thể lực nhằm phát triển sức mạnh tốc độ trong luyện tập chạy cự li ngắn. *(Gánh tạ 10 – 15 kg đứng lên ngồi xuống với tốc độ nhanh 10 – 15 lần; tại chỗ chạy nâng cao đùi với tốc độ tối đa trong 7 – 10 giây; tại chỗ bật nhảy nâng cao đùi với tốc độ tối đa trong 7 – 8 giây; bật nhảy đổi chân với bục cao 20 – 25 cm, tốc độ tối đa trong 7 – 8 giây;...)*

– 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 25).

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Chủ đề 2

NHẢY CAO KIỂU NẰM NGHIÊNG

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

I – CẤU TRÚC NỘI DUNG CHỦ ĐỀ

Bài	Tên bài	Nội dung	Số tiết
1	Kĩ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy	– Giới thiệu kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng. – Kĩ thuật giậm nhảy. – Kĩ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy. – Trò chơi phát triển sức mạnh.	3
2	Kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm)	– Kĩ thuật trên không. – Kĩ thuật rơi xuống cát. – Trò chơi phát triển sức mạnh.	5
3	Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng	– Phối hợp các giai đoạn nhảy cao kiểu nằm nghiêng. – Một số điều luật trong thi đấu nhảy cao. – Trò chơi phát triển sức mạnh.	6

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 và chạy đà kết hợp giậm nhảy	+	+	+											
2	Kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm)				+	+	+	+	+						
3	Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng									+	+	+	+	+	+

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

I – MỤC TIÊU

– Trang bị cho HS kiến thức và kĩ năng sử dụng kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng để rèn luyện và phát triển thể lực.

– Phát triển sức mạnh và năng lực phối hợp vận động.
– Hình thành và phát triển nhu cầu tự học, tự RLTT.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

1. Kiến thức

– Biết cách tổ chức và luyện tập kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng.
– Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và luyện tập.
– Biết một số điều luật cơ bản trong nhảy cao.

2. Kĩ năng

– Hoàn thành và phối hợp được các giai đoạn của kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng.
– Thể hiện được khả năng điều khiển tổ, nhóm luyện tập và nhận xét kết quả luyện tập.
– Vận dụng được những hiểu biết về kĩ thuật nhảy cao để luyện tập hằng ngày.

3. Thể lực

– Hoàn thành LVĐ của bài tập.
– Có sự phát triển về thể lực chung, năng lực liên kết vận động và nhịp điệu.

4. Thái độ

– Có trách nhiệm trong học tập và rèn luyện; hoà đồng với các bạn trong hoạt động tập thể.
– Chủ động giúp đỡ bạn trong học tập và giữ gìn an toàn trong luyện tập.
– Chủ động tìm kiếm thông tin về môn học; sẵn sàng chia sẻ kinh nghiệm học tập với các bạn.

C – NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Bài 1 Kĩ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy

A. MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I. MỤC TIÊU

Tổ chức và hướng dẫn HS: Luyện tập kĩ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng.

II. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

– Kiến thức: Nhận biết được cấu trúc kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng, cấu trúc kĩ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy; biết cách luyện tập và tổ chức luyện tập kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng.

– Kĩ năng: Thực hiện được kĩ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy.
– Thể lực: Hoàn thành LVĐ của bài tập.
– Thái độ: Có trách nhiệm trong học tập và rèn luyện; hoà đồng với các bạn trong hoạt động tập thể.

B. HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

I. TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.
– Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu khái quát về kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng, kĩ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy.
– Đặt câu hỏi để thu hút sự tập trung chú ý của HS đối với nội dung bài học:
  + Trong nhảy cao, giai đoạn nào có tác dụng tạo ra lực để đưa cơ thể vượt qua độ cao của xà? *(Chạy đà, giậm nhảy và đá lăng.)*
  + Trong luyện tập các môn thể thao, sau giai đoạn trên không, kĩ thuật tiếp đất bằng chân có đặc điểm chung gì? *(Tiếp đất bằng nửa trước bàn chân, sau đó chuyển thành cả bàn chân và khuỵu gối để giảm chấn động cho cơ thể.)*
  + Trong thi đấu nhảy cao, luật thi đấu cho phép VĐV đồng thời giậm nhảy bằng hai chân hay không? *(Không.)*
– 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, về giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy.
– Suy nghĩ, 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, chạy đà kết hợp giậm nhảy trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng.

Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu về kĩ thuật giậm nhảy đá lăng và chạy đà kết hợp giậm nhảy trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng:

*** Giới thiệu kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng**

Kĩ thuật nhảy cao có 5 kiểu: Bước qua, Nằm nghiêng, Cắt kéo, Úp bụng và Lưng qua xà. Trong đó, kiểu Lưng qua xà là kiểu nhảy có kĩ thuật phức tạp và tiên tiến nhất.

Nhảy cao kiểu nằm nghiêng gồm 4 giai đoạn: Giai đoạn chạy đà; giai đoạn giậm nhảy (đặt chân giậm nhảy, giậm nhảy đá lăng); giai đoạn trên không; giai đoạn rơi xuống cát hoặc đệm.

*** Kĩ thuật giậm nhảy**

Kĩ thuật giậm nhảy trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng giống kĩ thuật giậm nhảy trong nhảy cao kiểu bước qua và phải đáp ứng các yêu cầu sau:

– Điểm đặt chân giậm nhảy phải chính xác và ổn định giữa các lần nhảy.

– Chân giậm tiếp đất nhanh, mạnh bằng gót, chuyển thành cả bàn chân và thực hiện giậm nhảy.

– Giậm nhảy phải phối hợp đồng bộ với đá lăng và đánh tay để tạo lực nâng, đưa cơ thể lên cao.

– Tại thời điểm kết thúc giậm nhảy đá lăng, cơ thể ở tư thế hơi ngả về phía xà.

*** Kĩ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy**

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 phải, chạy đà từ bên phải xà (theo chiều nhìn vào xà); giậm nhảy bằng chân trái, chạy đà từ bên trái xà.

+ Góc độ đường chạy đà: Chếch với xà khoảng 30 – 40°.

– Điểm giậm nhảy:

+ Được xác định như nhảy cao kiểu bước qua nhưng theo hướng chạy đà ngược lại.

+ Cách xác định điểm giậm nhảy: Đứng thẳng (ở vị trí ngang với 1/3 chiều dài của xà), hướng mặt về phía chạy đà, vai vuông góc với xà, tay gần xà đưa sang ngang, bàn tay chạm xà. Điểm giậm nhảy là vị trí đặt của chân gần xà.

– Đo đà: Cách đo đà, số bước chạy đà được thực hiện như nhảy cao kiểu bước qua (nhưng hướng chạy đà là hướng cùng bên với chân giậm nhảy).

Chạy đà kết hợp giậm nhảy

Chạy đà kết hợp giậm nhảy trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng được thực hiện cùng bên với chân giậm nhảy và phải đáp ứng các yêu cầu sau:

– Đảm bảo sự ổn định về số lượng bước đà, độ dài từng bước đà và độ dài quãng đường chạy đà giữa các lần nhảy; tốc độ chạy đà được tăng dần từ bước đầu đến bước cuối.

– Trong ba bước đà cuối, bước thứ ba là bước ngắn nhất, trọng tâm cơ thể được hạ thấp để thực hiện giậm nhảy đá lăng thuận lợi và có hiệu quả.

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Chỉ dẫn HS thực hiện thử kĩ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng để có cảm nhận ban đầu về nhiệm vụ học tập.

– Chỉ dẫn HS thực hiện các bài tập giậm nhảy đá lăng và chạy đà kết hợp giậm nhảy 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 các bạn qua những nội dung sau:
  + Mức độ thực hiện được kĩ thuật giậm nhảy đá lăng và chạy đà phối hợp giậm nhảy.
  + Tư thế và nhịp điệu thực hiện ba bước đà cuối.

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, hình thành biểu tượng đúng về giậm nhảy, đá lăng và chạy đà kết hợp giậm nhảy trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng.
– 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)

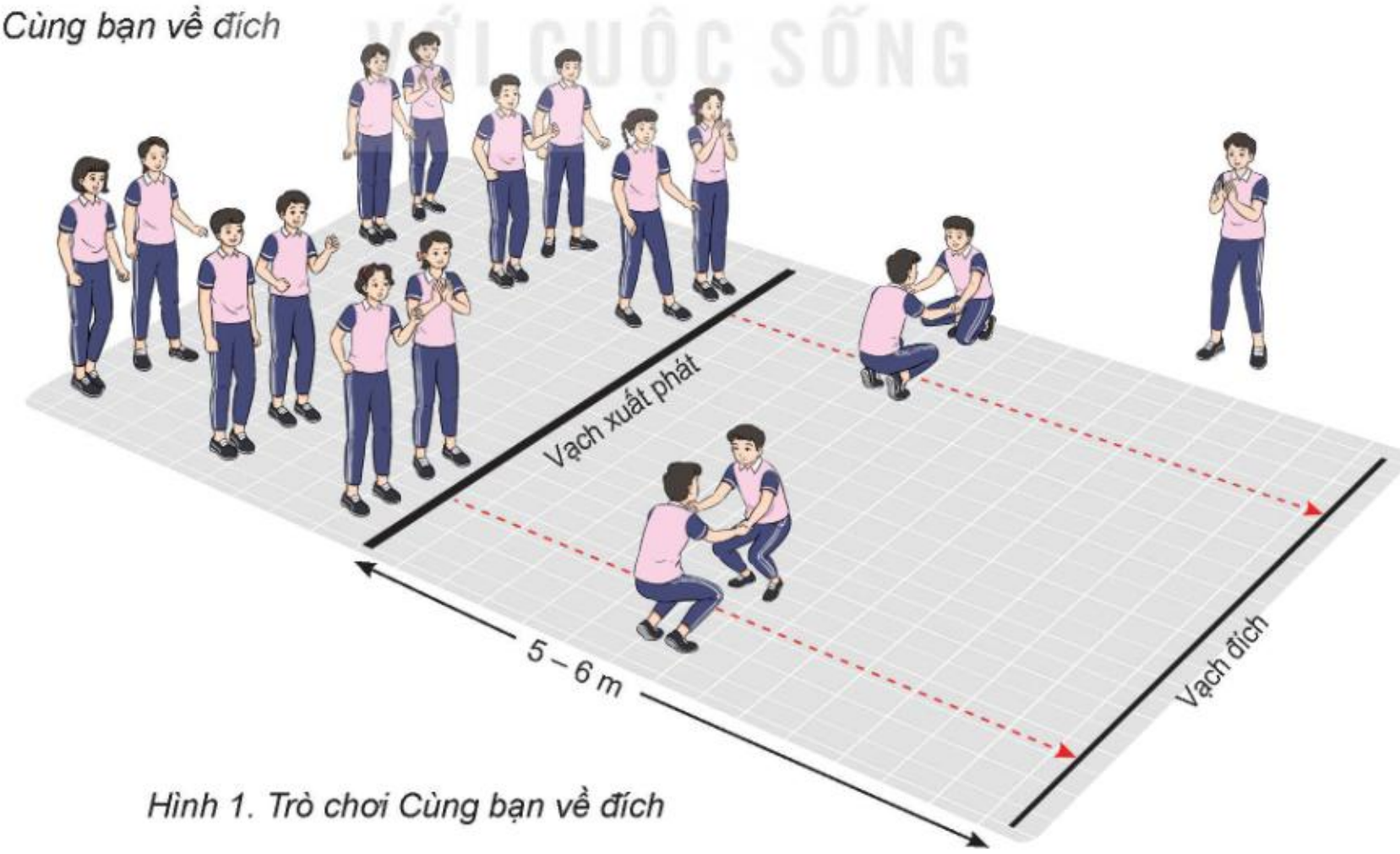
1. Hoạt động của GV

a) Tổ chức hoạt động luyện tập

– Phổ biến nội dung, yêu cầu luyện tập kĩ thuật giậm nhảy, đá lăng và chạy đà kết hợp 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

Cùng bạn về đích



Hình 1. Trò chơi Cùng bạn về đích

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

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng cặp đôi của mỗi đội ngồi đối diện nhau ở tư thế gót chạm mông, nửa trước hai bàn chân tiếp đất (vai hướng về vạch đích), hai tay hướng ra trước nắm vào tay bạn và cùng bật nhảy sang ngang hướng đến đích (Hình 1). Quá trình thực hiện trò chơi HS không được rời tay nhau (nếu rời tay nhau ở vị trí nào phải bắt đầu lại từ vị trí đó), cặp tiếp theo chỉ xuất phát khi cặp 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

– Tại chỗ tập đặt chân giậm phối hợp giậm nhảy đá lăng và đánh tay từ chậm đến nhanh, thực hiện 3 – 5 lần.

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

– Đi, chạy chậm 1 – 3 bước phối hợp giậm nhảy đá lăng, rơi xuống bằng chân giậm nhảy, thực hiện 5 – 7 lần.

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

b) Luyện tập nhóm

HS luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Chạy chậm thực hiện giậm nhảy đá lăng liên tục và rơi xuống bằng chân giậm trên đường thẳng cự li 10 – 15 m.

– Chạy đà chính diện 3 – 5 bước phối hợp giậm nhảy đá lăng thẳng chân vượt qua xà đặt ở độ cao 30 – 40 cm (khi qua xà co chân giậm), rơi xuống đệm bằng chân giậm, thực hiện 3 – 5 lần.

– Chạy đà chếch 5 – 7 bước, giậm nhảy đá chân lăng cao ngang xà (xà đặt cao 0,9 – 1,2 m), rơi xuống bằng chân giậm, thực hiện 3 – 5 lần.

– Chạy đà chếch 5 – 7 bước phối hợp giậm nhảy đá lăng (không qua xà) để xác định điểm giậm nhảy.

c) Luyện tập chung cả lớp

Tổ chức HS thực hiện 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 số lượng bước đà và tốc độ chạy đà; tăng tốc độ và sức mạnh giậm nhảy, đá lăng.

– Sử dụng các bài tập thể lực để phát triển thể lực chung, năng lực liên kết động tác và năng lực nhịp điệu.

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

+ Em hãy nêu những khác biệt cơ bản về kĩ thuật chạy đà, giậm nhảy trong nhảy cao kiểu bước qua và nhảy cao kiểu nằm nghiêng. *(Đối với mỗi người khi thực hiện hai kĩ thuật nêu trên, có sự khác nhau về hướng chạy đà so với xà; khác nhau về vị trí của chân giậm nhảy và chân lăng so với xà.)*

+ Để nâng cao hiệu quả thực hiện kĩ thuật giậm nhảy, người tập cần chú ý luyện tập tố chất thể lực nào? *(Sức mạnh bột phát.)*

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

+ Trong luyện tập kĩ thuật nhảy cao, người tập phải làm như thế nào để có vị trí giậm nhảy ổn định giữa các lần nhảy? *(Duy trì chạy đà ổn định về số lượng bước chạy, độ dài các bước chạy và tốc độ chạy giữa các lần thực hiện.)*

+ Phối hợp giữa chạy đà và giậm nhảy phải luyện tập theo một trình tự như thế nào về mặt phương pháp? *(Từ số bước đà ít đến nhiều; từ tốc độ chậm đến nhanh; từ giậm nhảy đá lăng thấp đến cao; từ tập ngoài hố nhảy đến tập với hố nhảy;...)*

– 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 25).

Bài 2 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 nằm nghiêng.

II. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

– Kiến thức: Hiểu được cấu trúc kĩ thuật trên không và rơi xuống cát trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng; biết cách luyện tập và biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát, luyện tập.

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

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

– Thái độ: Chủ động giúp đỡ bạn trong học tập; luôn giữ gìn 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 giai đoạn trên không và rơi xuống cát (đệm) trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng.

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

+ Các kĩ thuật nhảy cao có tên gọi xuất phát từ điều gì? *(Từ tư thế của động tác vượt qua xà – Kĩ thuật trên không.)*

+ Trong nhảy cao, điều gì là cơ sở để hình thành nên tư thế tiếp đất của cơ thể – Kĩ thuật rơi xuống cát (đệm)? *(Tư thế của động tác vượt qua xà.)*

– 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 kĩ thuật trên không và rơi xuống cát trong nhảy cao.

– Suy nghĩ, 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 khi chân giậm rời đất, thời điểm này thân người bắt đầu hơi nghiêng về phía xà, chân lăng và hai tay ở trên cao, chân giậm duỗi thẳng ở dưới. Sau đó chân giậm co nhanh thu sát với chân lăng, chân lăng duỗi thẳng và xoay bàn chân về phía xà khi lên tới điểm cao nhất, tạo cho thân người ở tư thế nằm nghiêng trên xà, tay cùng bên với chân giậm ép sát thân người.

*** Kĩ thuật rơi xuống cát (đệm)**

Sau khi qua xà, xoay nhanh thân người xuống dưới, chân giậm và hai tay duỗi nhanh để chuẩn bị chạm cát. Khi chân giậm chạm cát, chủ động khuỵu khớp gối để giảm chấn động cho cơ thể, hai tay có thể phối hợp chống xuống cát khi luyện tập với mức xà cao.

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 các bạn qua những nội dung sau:

+ Mức độ hoàn thành yêu cầu bài tập.

+ Tư thế của tay, chân, thân người khi qua xà và khi tiếp đất.

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, hình thành biểu tượng đúng về kĩ thuật trên không và rơi xuống trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng.

– 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.

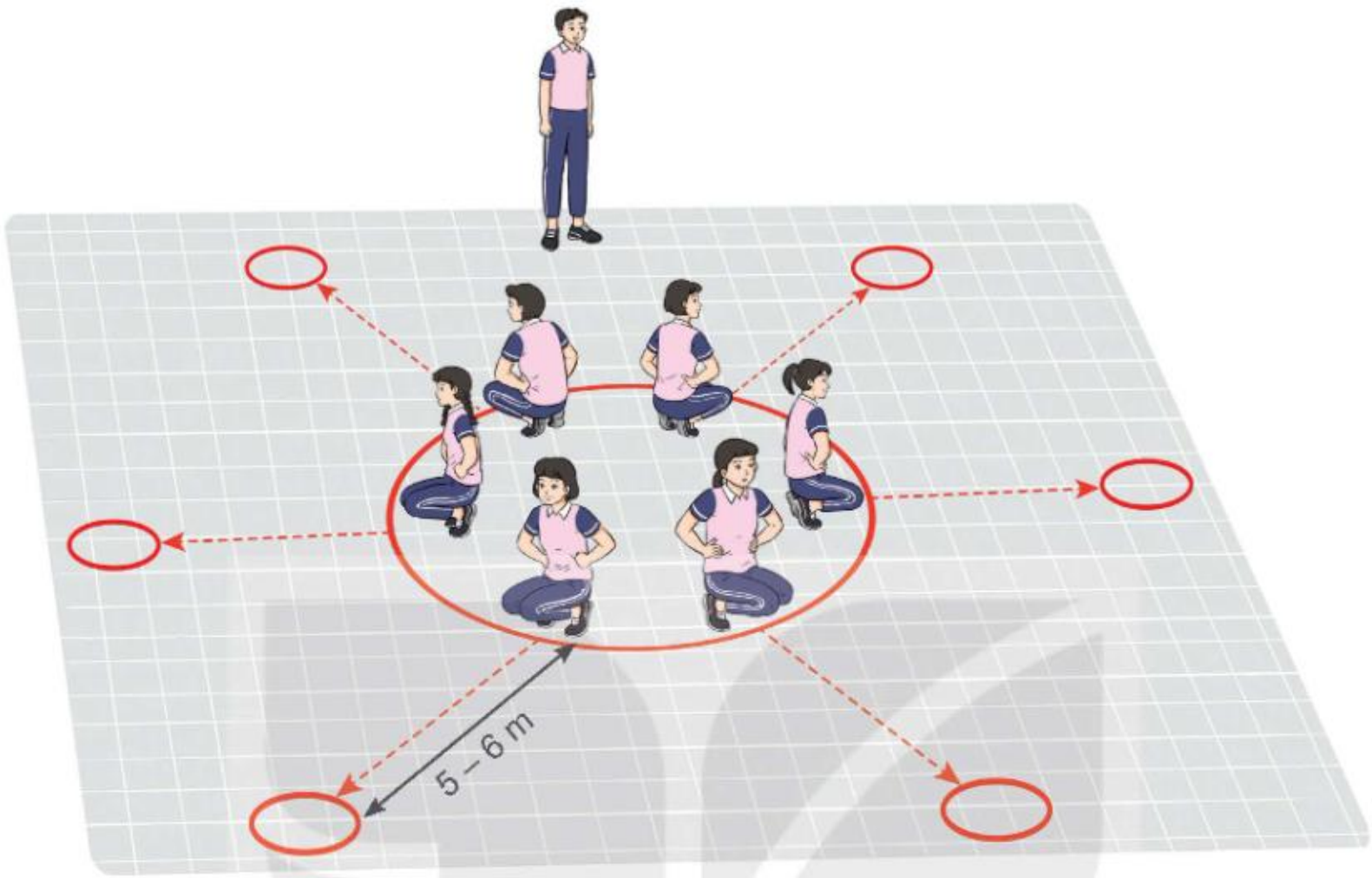
– Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót trong luyện tập.

b) Tổ chức trò chơi phát triển sức mạnh

Ngồi di chuyển đến đích

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm nam, nữ, mỗi nhóm 5 – 7 HS đứng trong một vòng tròn lớn, phía trước HS trong nhóm là một vòng tròn nhỏ cách vòng tròn lớn 5 – 6 m (Hình 1).

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, HS trong nhóm nhanh chóng ngồi xuống ở tư thế gót chạm mông, chân tiếp đất bằng nửa trước bàn chân, hai tay chống hông và di chuyển ở tư thế ngồi đến vòng tròn nhỏ đối diện. Trong mỗi lượt chơi, HS đến đích đầu tiên là HS thắng cuộc.



Hình 1. Trò chơi Ngồi di chuyển đến đích

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

– Đứng tại chỗ mô phỏng động tác qua xà, rơi xuống cát: Từ TTCB, đá chân lăng ra trước, lên cao kết hợp xoay người về phía chân giậm, thực hiện 3 – 5 lần.

– Phối hợp chạy đà, mô phỏng động tác qua xà, rơi xuống cát: Chạy 3 – 5 bước đà, giậm nhảy đá chân lăng lên cao. Khi ở trên không nhanh chóng xoay người về phía chân giậm và tiếp đất bằng chân giậm, thực hiện 3 – 5 lần.

– Đứng bên cạnh xà đặt chếch ở tư thế chân giậm đặt trước, chân lăng đặt sau (theo hướng chạy đà 30 – 40°), thực hiện động tác đá chân lăng ra trước, lên cao. Khi bàn chân lên đến điểm cao nhất phối hợp xoay bàn chân và thân người về hướng xà để qua xà, thực hiện 3 – 5 lần.

– Chạy đà chính diện 1 – 3 bước, giậm nhảy đá lăng qua xà thấp (xà ở độ cao 30 – 40 cm), rơi xuống bằng chân giậm, thực hiện 2 – 3 lần.

b) Luyện tập nhóm

HS luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Chạy đà chính diện 1 – 3 bước, giậm nhảy đá lăng qua xà thấp (xà ở độ cao 30 – 40 cm), rơi xuống bằng chân giậm, thực hiện 3 – 5 lần.

– Chạy đà chếch 3 – 5 bước, giậm nhảy đá lăng qua xà thấp (xà ở độ cao 30 – 40 cm), rơi xuống bằng chân giậm, thực hiện 3 – 5 lần.

c) Luyện tập chung cả lớp

Tổ chức HS thực hiện 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 mức độ chính xác, tính nhịp điệu của kĩ thuật trên không và rơi xuống cát; tăng dần mức xà; phối hợp với tăng dần số bước đà và tốc độ chạy đà.

– Sử dụng các bài tập thể lực để rèn luyện và phát triển sức mạnh bột phát, năng lực liên kết động tác, năng lực nhịp điệu.

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

+ Luyện tập kĩ thuật nhảy cao có tác dụng phát triển tố chất thể lực nào? *(Phát triển toàn diện các tố chất thể lực, đặc biệt là sức mạnh và năng lực phối hợp vận động.)*

+ Em hãy so sánh sự khác biệt về hướng chạy đà trong kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua và kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng. *(Với cùng một người tập trong điều kiện không thay đổi chân giậm nhảy, hướng chạy đà trong nhảy cao kiểu bước qua ngược chiều với nhảy cao kiểu nằm nghiêng.)*

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

+ Khi luyện tập bài tập bổ trợ kĩ thuật trên không (bên ngoài hố nhảy), người tập phải chú ý điều gì để nâng cao hiệu quả luyện tập? *(Cần giậm nhảy đá lăng nhanh, mạnh để đưa cơ thể lên cao – Tạo ra thời gian cần thiết để thực hiện động tác lật thân sang ngang, hướng xuống dưới.)*

+ Nêu những sai sót thường mắc khi luyện tập kĩ thuật trên không. *(Nghiêng người về hướng xà ngay khi giậm nhảy; hướng chân lăng vào xà ngay trong quá trình đá lăng; lật thân vào hướng xà ngay khi giậm nhảy, đá lăng; không thu được chân giậm về sát chân chân lăng;...)*

– 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 25).

Bài 3 Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng

A. MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I. MỤC TIÊU

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

II. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

– Kiến thức: Biết cách luyện tập phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng; biết một số điều luật cơ bản trong nhảy cao.

– Kĩ năng: Hoàn thành và phối hợp được các giai đoạn của kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng; vận dụng được những hiểu biết về kĩ thuật nhảy cao để luyện tập hằng ngày.

– 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 thông tin về môn học và chia sẻ kinh nghiệm học tập với các bạn.

B. HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

I. TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.

– Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu khái quát về mối quan hệ giữa các giai đoạn của kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng.

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

+ Hãy nêu những điều cần chú ý về phương pháp khi luyện tập phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng. *(Từ luyện tập mô phỏng không có dụng cụ đến luyện tập mô phỏng với dụng cụ; từ chậm đến nhanh; từ với mức xà thấp đến tăng dần mức xà;...)*

+ Những điều cần chú ý về trang phục và địa điểm khi luyện tập nhảy cao là gì? *(Trang phục phải có khả năng co giãn, bền chắc hoặc rộng rãi; đế giày không dễ bị trơn trượt; đường chạy bằng phẳng, không trơn trượt; hố cát hoặc đệm phải có độ lún tốt và có độ dày cần thiết.)*

– 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.

– Suy nghĩ, 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 nằm nghiêng.

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 nằm nghiêng, một số điều luật thi đấu nhảy cao:

*** Phối hợp các giai đoạn nhảy cao kiểu nằm nghiêng**

– Mục đích luyện tập phối hợp các giai đoạn:

+ Kết nối kĩ năng thực hành các giai đoạn thành một kĩ thuật hoàn chỉnh.

+ Từng bước củng cố, nâng cao kĩ năng thực hành toàn bộ kĩ thuật để đảm bảo tính liên kết, tính nhịp điệu và thực hiện các động tác một cách tự nhiên.

+ Phát triển thể lực phù hợp với yêu cầu, đặc điểm của hoạt động luyện tập kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng.

– Một số lưu ý trong quá trình luyện tập phối hợp các giai đoạn:

+ Chạy đà: Duy trì cự li và sự ổn định các bước đà; đảm bảo tính liên tục, tính nhịp điệu giữa các bước đà với tốc độ tăng dần.

+ Giậm nhảy: Đảm bảo nhanh, mạnh và chính xác.

+ Qua xà: Chính xác và kịp thời về thời điểm xoay người để qua xà khi cơ thể đạt độ cao thích hợp.

+ Rơi xuống: Chủ động, đúng kĩ thuật khi tiếp đất để đảm bảo an toàn.

*** Một số điều luật trong thi đấu nhảy cao**

Số lần nhảy

Ở mỗi mức xà, VĐV được nhảy tối đa 3 lần và phải dừng thi đấu khi 3 lần liên tiếp không qua mức xà đó.

Đo thành tích

Số đo thành tích nhảy cao được tính đến đơn vị centimét. Chiều cao mỗi lần nhảy được đo vuông góc từ nền sân tới phần có độ võng thấp nhất của mặt trên xà ngang.

Cách xác định thành tích

Khi có hai hay nhiều VĐV cùng vượt qua độ cao cuối cùng bằng nhau, việc xếp hạng sẽ được lần lượt thực hiện như sau:

– Ở độ cao cuối cùng, VĐV có số lần nhảy ít nhất sẽ được xếp hạng cao hơn.

– Nếu vẫn bằng nhau, VĐV nào có tổng số lần nhảy hỏng ít nhất trong toàn bộ cuộc thi sẽ được xếp hạng cao hơn.

– Nếu vẫn bằng nhau:

  + Đối với các thứ hạng không phải là hạng nhất, các VĐV sẽ được xếp cùng thứ hạng.

  + Đối với các VĐV có thành tích thuộc hạng nhất phải nhảy thêm một lần nữa theo quy định "phân định thắng thua" của luật thi đấu điền kinh hoặc phân định hạng nhất theo điều lệ thi đấu của cuộc thi.

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Chỉ dẫn HS phối hợp thử các giai đoạn của kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng 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 các bạn qua những nội dung sau:

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

  + Tính liên tục, nhịp điệu quá trình chuyển tiếp giữa các giai đoạn.

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 nằm nghiêng.

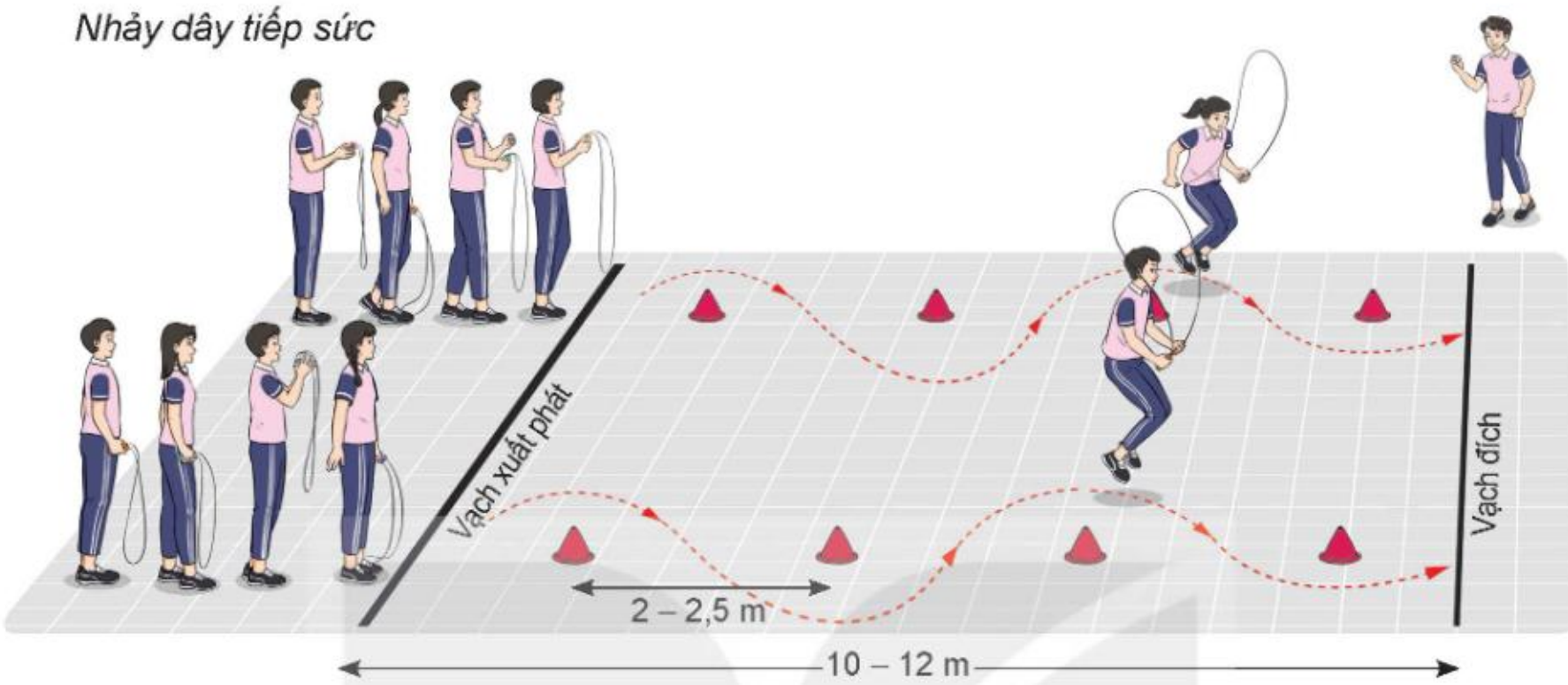
– Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp.

– 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

Nhảy dây tiếp sức



Hình 1. Trò chơi Nhảy dây tiếp sức

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát, trên tay mỗi HS là một sợi dây nhảy. Phía trước mỗi đội là 4 chiếc nấm được xếp theo hàng dọc với khoảng cách 2 – 2,5 m.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội nhảy dây kiểu chụm chân luồn qua các nấm để đến đích (nhảy không qua dây, dây chạm nấm ở vị trí nào phải thực hiện lại ở vị trí đó), HS tiếp theo chỉ xuất phát khi HS thực hiện trước đã vượt qua vạch đích (Hình 1). Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

– Chạy toàn đà (7 – 9 bước đối với nữ; 9 – 11 bước đối với nam), duy trì ổn định tốc độ và điểm giậm nhảy, thực hiện 3 – 5 lần.

– Chạy toàn đà nhảy qua xà thấp (50 – 70 cm đối với nữ; 60 – 80 cm đối với nam), thực hiện 2 – 3 lần.

– Chạy toàn đà, thực hiện toàn bộ kĩ thuật nhảy qua xà với độ cao tăng dần.

b) Luyện tập nhóm

HS luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Chạy toàn đà thực hiện giậm nhảy đá lăng với xà cao, thực hiện 2 – 3 lần.

– Chạy toàn đà (7 – 9 bước đối với nữ; 9 – 11 bước đối với nam), nhảy qua xà với mức xà tăng dần (mức xà khởi điểm 50 – 60 cm đối với nữ; 70 – 80 cm đối với nam).

– Thi đấu tập.

c) Luyện tập chung cả lớp

Tổ chức HS thực hiện 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 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; 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 thể lực và bài tập phối hợp các giai đoạn để phát triển thể lực chung, đặc biệt là sức mạnh bột phát và năng lực phối hợp vận động.

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

+ Tại sao khi luyện tập nhảy cao phải đảm bảo sự ổn định về số lượng bước đà và độ dài quãng đường chạy đà giữa các lần nhảy? *(Đó là điều kiện để thực hiện giậm nhảy đúng vị trí đã xác định và đúng chân giậm nhảy; tạo ra tốc độ cần thiết, phù hợp để có thể giậm nhảy đạt hiệu quả cao;...)*

+ Tại sao phải đảm bảo tính liên tục khi phối hợp giữa chạy đà và giậm nhảy? *(Tính liên tục là một trong những điều kiện để tạo ra nhịp điệu khi phối hợp giữa chạy đà và giậm nhảy; là cơ sở để phát huy tốc độ được tạo ra từ chạy đà để thực hiện giậm nhảy nhanh, mạnh.)*

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

+ Nên luyện tập phối hợp các giai đoạn vào thời điểm nào? *(Khi đã luyện tập kĩ thuật từng giai đoạn; khi bước đầu hình thành kĩ năng thực hiện kĩ thuật từng giai đoạn. Tuyệt đối không luyện tập phối hợp khi đã hình thành kĩ năng hoặc kĩ xảo hoá từng giai đoạn.)*

+ Luyện tập kĩ thuật nhảy cao có tác dụng gì? *(Phát triển toàn diện các tố chất thể lực. Đặc biệt có tác dụng phát triển năng lực liên kết các cử động đơn lẻ thành một hoạt động hợp lí, hiệu quả; phát triển năng lực định hướng và giữ thăng bằng trong không gian; phát triển khả năng hình thành tính nhịp điệu trong liên kết vận động.)*

– 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 25).

Chủ đề 3

CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH

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

I – CẤU TRÚC NỘI DUNG CHỦ ĐỀ

Bài	Tên bài	Nội dung	Số tiết
1	Củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát	– Củng cố kĩ thuật 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.	4
2	Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích	– Củng cố kĩ thuật chạy giữa và về đích. – Phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình. – Trò chơi phát triển sức bền.	5

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	Củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát	+	+	+	+					
2	Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích					+	+	+	+	+

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

I – MỤC TIÊU

– Củng cố kĩ thuật các giai đoạn chạy cự li trung bình.

– Tiếp tục rèn luyện và phát triển sức bền chung, khả năng khắc phục hiện tượng "cực điểm".

– Tiếp tục trang bị và rèn luyện khả năng đánh giá, tự đánh giá kết quả luyện tập.

– Hình thành và phát triển nhu cầu, thói quen thường xuyên RLTT.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

1. Kiến thức

– Hiểu được nội dung và yêu cầu củng cố kĩ thuật các giai đoạn chạy cự li trung bình.
– Biết cách lựa chọn và sử dụng bài tập để củng cố kĩ thuật các giai đoạn.
– Biết một số điều luật cơ bản trong chạy cự li trung bình.

2. Kĩ năng

– Hoàn thành và phối hợp được các giai đoạn chạy cự li trung bình.
– Phát hiện, điều chỉnh và sửa chữa được một số sai sót trong luyện tập.
– Thể hiện được khả năng điều khiển tổ, nhóm luyện tập và đánh giá kết quả luyện tập.
– Vận dụng được bài tập và phương pháp luyện tập để rèn luyện sức bền.

3. Thể lực

– Hoàn thành LVĐ của bài tập.
– Có sự tăng trưởng về thể lực và sức bền chung.

4. Thái độ

– Nỗ lực ý chí, kiên trì khắc phục khó khăn trong quá trình luyện tập.
– Có trách nhiệm, hoà đồng với tập thể và sẵn sàng giúp đỡ lẫn nhau trong học tập, rèn luyện.

C – NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

Bài 1 Củng cố kĩ thuật 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 củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.

II. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

– Kiến thức: Biết cách luyện tập và tổ chức luyện tập củng cố kĩ thuật xuất phát, tăng tốc độ sau xuất phát; biết một số điều luật cơ bản trong chạy cự li trung bình.
– Kĩ năng: Hoàn thành được giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.
– Thể lực: Hoàn thành LVĐ của bài tập.
– Thái độ: Nỗ lực ý chí, kiên trì khắc phục khó khăn trong quá trình 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 nhiệm vụ củng cố kĩ thuật 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:

+ Hãy nêu một số sai sót thường gặp trong xuất phát và chạy tăng tốc độ sau xuất phát. *(Nỗ lực tăng tốc độ quá lớn ngay sau xuất phát; không nhanh chóng tiếp cận đường chạy trong cùng ngay trong giai đoạn chạy tăng tốc độ sau xuất phát.)*

+ Có thể tự luyện tập chạy cự li trung bình trong những điều kiện sân tập như thế nào? *(Trong sân vận động có đường chạy; trên địa hình bằng phẳng; trong điều kiện tự nhiên;...)*

– 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 luyện tập kĩ thuật 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 củng cố kĩ thuật xuất phát và 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 củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát, giới thiệu một số điều luật trong thi đấu chạy cự li trung bình:

– Luyện tập củng cố kĩ thuật chạy cự li trung bình là quá trình luyện tập nhằm nâng cao kĩ năng thực hiện các kĩ thuật đã học ở giai đoạn trước đó kết hợp với phát triển các tố chất thể lực.

– Nhiệm vụ củng cố kĩ thuật chạy cự li trung bình:

+ Nâng cao khả năng thực hiện kĩ thuật các giai đoạn. Đảm bảo tính liên tục, tính nhịp điệu, tính hiệu quả quá trình thực hiện kĩ thuật từng giai đoạn và phối hợp các giai đoạn.

+ Rèn luyện khả năng chịu đựng mệt mỏi, khả năng nỗ lực ý chí trong quá trình luyện tập.
+ Rèn luyện khả năng duy trì tốc độ chạy trên toàn cự li (phù hợp với thể lực của người học).

*** Củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát**

Trong quá trình luyện tập, để củng cố kĩ thuật giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát cần đảm bảo một số yêu cầu sau:

– Nâng cao khả năng tập trung chú ý đối với hiệu lệnh xuất phát, xuất phát đúng kĩ thuật, đúng hiệu lệnh.
– Chủ động chiếm vị trí thuận lợi sau xuất phát để chuẩn bị tốt nhất cho giai đoạn chạy giữa quãng.

Các bài tập củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

Trong quá trình luyện tập có thể lặp lại một số bài tập sau:

– Xuất phát, chạy tăng tốc độ theo các hiệu lệnh khác nhau.
– Xuất phát theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ trên đường thẳng.
– Xuất phát theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ từ đầu đường vòng.
– TCVĐ phát triển sức bền.

*** Một số điều luật thi đấu chạy cự li trung bình**

Các nhóm tuổi

Theo luật này, các cuộc thi đấu có thể được thực hiện theo phân loại nhóm tuổi như sau:

– Nam và nữ thiếu niên: Tất cả các VĐV 16 hoặc 17 tuổi tính đến ngày 31 tháng 12 của năm có cuộc thi đấu.
– Nam và nữ trẻ: Tất cả các VĐV 18 hoặc 19 tuổi tính đến ngày 31 tháng 12 của năm có cuộc thi đấu.

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Chỉ dẫn HS thực hiện thử các bài tập củng cố kĩ thuật xuất phát và 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 củng cố 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 các bạn qua những nội dung sau:
  + Mức độ hoàn thành kĩ thuật xuất phát: Xuất phát đúng hiệu lệnh; xuất phát với tốc độ hợp lí.
  + Mức độ hoàn thành bài tập: Số lần lặp lại, cự li chạy, tốc độ chạy, thời gian nghỉ giữa quãng.

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, hình thành biểu tượng đúng về các bài tập củng cố kĩ thuật xuất phát và 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 nhiệm vụ củng cố kĩ thuật chạy cự li trung bình:

+ Nâng cao khả năng thực hiện kĩ thuật các giai đoạn. Đảm bảo tính liên tục, tính nhịp điệu, tính hiệu quả quá trình thực hiện kĩ thuật từng giai đoạn và phối hợp các giai đoạn.

+ Rèn luyện khả năng chịu đựng mệt mỏi, khả năng nỗ lực ý chí trong quá trình luyện tập.

+ Rèn luyện khả năng duy trì tốc độ chạy trên toàn cự li.

– Phổ biến yêu cầu trong luyện tập củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.

+ Nâng cao khả năng tập trung chú ý đối với hiệu lệnh xuất phát, xuất phát đúng kĩ thuật, đúng hiệu lệnh.

+ Chủ động chiếm vị trí thuận lợi sau xuất phát để chuẩn bị tốt nhất cho giai đoạn chạy giữa quãng.

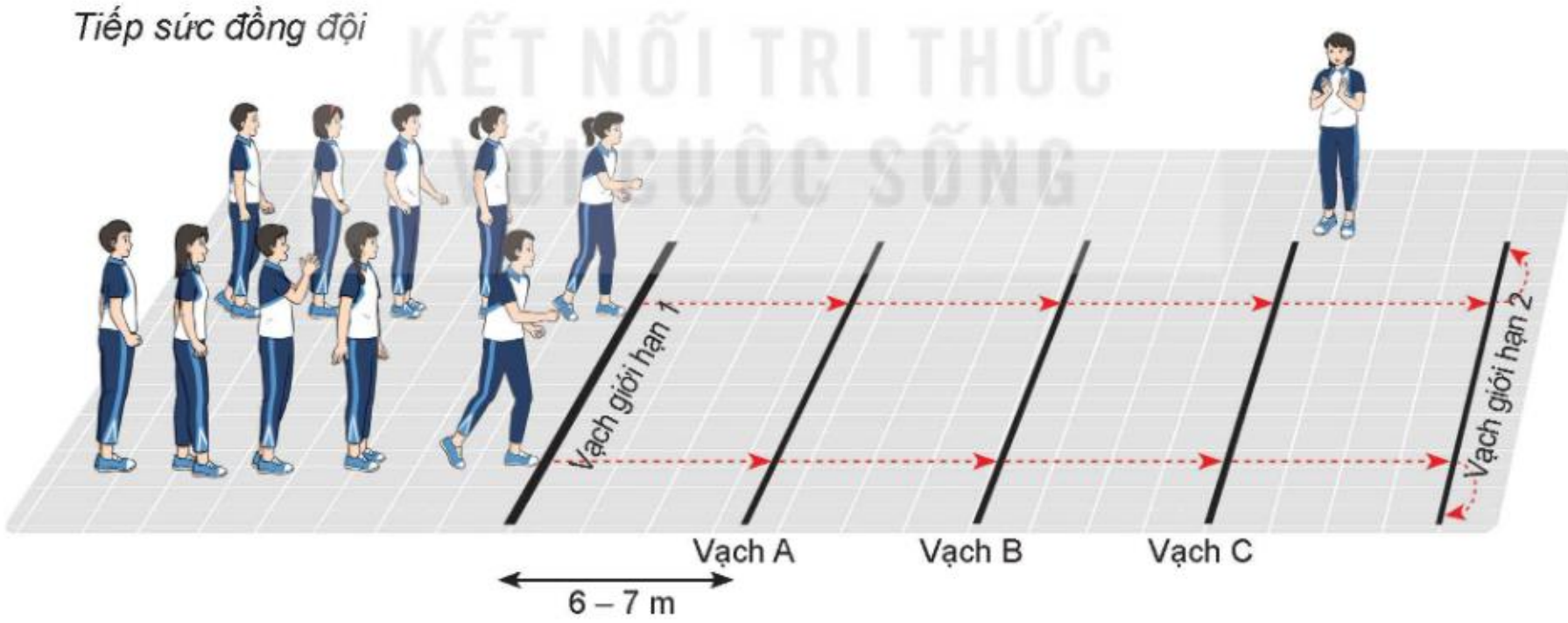
– Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp.

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

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

b) Tổ chức trò chơi phát triển sức bền

Tiếp sức đồng đội



Hình 1. Trò chơi Tiếp sức đồng đội

– 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 1 (Hình 1).

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội nhanh chóng nhảy lò cò từ vạch giới hạn 1 đến vạch A; chạy nâng cao đùi từ vạch A đến vạch B; bật nhảy tách, chụm chân

từ vạch B đến vạch C; di chuyển ở tư thế ngồi trên nửa trước hai bàn chân từ vạch C đến vạch giới hạn 2. Khi vượt qua vạch giới hạn 2, chạy vòng ra bên ngoài đường chạy của hai đội để trở về cuối hàng. HS tiếp theo chỉ xuất phát khi HS thực hiện trước đã trở về và vượt qua vạch giới hạn 1. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

Tự hô khẩu lệnh và thực hiện các bài tập sau:

– Xuất phát, chạy tăng tốc độ sau xuất phát trên đường thẳng cự li 25 – 30 m, thực hiện 2 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 2 – 3 phút.

– Xuất phát đầu đường vòng, chạy tăng tốc độ cự li 25 – 30 m, thực hiện 2 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 2 – 3 phút.

b) Luyện tập nhóm

HS luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 – 35 m, thực hiện 2 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 3 – 4 phút.

– Xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 – 35 m, sau đó duy trì tốc độ trung bình cự li 70 – 80 m, mỗi vị trí xuất phát thực hiện 2 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 – 5 phút.

c) Luyện tập chung cả lớp

Tổ chức HS thực hiện 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:

+ Phối hợp xuất phát theo hiệu lệnh và chạy tăng tốc độ trên đường thẳng với yêu cầu cao về tính nhịp điệu.

+ Phối hợp xuất phát theo hiệu lệnh và chạy tăng tốc độ từ đầu đường vòng với yêu cầu cao về tính nhịp điệu.

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

+ Trong rèn luyện sức bền, em cần bổ sung các chất dinh dưỡng nào? *(Nguồn năng lượng do thức ăn đem lại hằng ngày có tỉ lệ lipid cần bổ sung chiếm khoảng 30% tổng năng lượng được cung cấp. Ngoài ra, nhu cầu protein, carbohydrate cũng tăng lên đáng kể.)*

+ Ngay sau khi kết thúc chạy cự li trung bình, em cần chú ý những điều gì? *(Thả lỏng tích cực bằng các bài tập có cường độ thấp kết hợp hít thở sâu – Đi bộ, chạy chậm,...)*

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

+ Phân phối sức trong chạy cự li trung bình có tác dụng gì? *(Đảm bảo cho người tập có thể thực hiện được toàn bộ cự li chạy; phát huy tối đa khả năng của cơ thể trên toàn cự li;...)*

+ Nâng cao tính nhịp điệu của động tác trong chạy cự li trung bình có tác dụng gì? *(Động tác được thực hiện đẹp hơn; tiết kiệm được sức lực, cho phép tăng tốc độ hoặc kéo dài cự li 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 25).

Bài 2 Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích

A. MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I. MỤC TIÊU

Tổ chức và hướng dẫn HS: Luyện tập củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích; 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 củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng, về đích và phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình.

– Kĩ năng: Hoàn thành được giai đoạn chạy giữa quãng và về đích; phối hợp được các giai đoạn trong chạy cự li trung bình; khắc phục được hiện tượng "cực điểm" xảy ra khi chạy cự li trung bình.

– Thể lực: Có sự phát triển về sức bền và năng lực phối hợp vận động.
– Thái độ: Có trách nhiệm, hoà đồng với tập thể và sẵn sàng giúp đỡ lẫn nhau trong học tập, rèn luyện.

B. HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

I. TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.
– Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu khái quát về nhiệm vụ củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng, chạy về đích và 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:
  + Có thể sử dụng yếu tố tự nhiên nào để rèn luyện và phát triển sức bền? *(Yếu tố địa hình, môi trường nước.)*
  + Những yếu tố nào của nhịp thở có tác dụng nâng cao hiệu quả luyện tập chạy cự li trung bình? *(Số lần và độ sâu của nhịp thở.)*
– 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 luyện tập kĩ thuật chạy giữa quãng, về đích và phối hợp 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 củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng, về đích và 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 củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng, về đích và phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình:

*** Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích**

Trong quá trình luyện tập, để củng cố kĩ thuật giai đoạn chạy giữa quãng và về đích, cần đảm bảo một số yêu cầu sau:

– Duy trì được nhịp điệu bước chạy trên đường thẳng, đường vòng và khi về đích.
– Nâng cao khả năng duy trì tốc độ phù hợp với đặc điểm người tập.
– Biết cách khắc phục hiện tượng "cực điểm" trong khi luyện tập.

Các bài tập củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích

Để củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích, có thể lặp lại một số bài tập sau:

– Các bài tập chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng.
– Các bài tập chạy tăng tốc độ từ đường vòng ra đường thẳng kết hợp đánh đích.
– Các bài tập xuất phát và chạy tăng tốc độ trên đường thẳng.
– Các bài tập xuất phát và chạy tăng tốc độ đầu đường vòng.
– TCVĐ phát triển sức bền.

*** Phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình**

Phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình là sự kết nối giữa giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát, chạy giữa quãng và về đích thành kĩ thuật hoàn chỉnh, giúp người tập đạt được nhịp điệu động tác và thực hiện động tác một cách tự nhiên, liên tục.

Để phối hợp được các giai đoạn trong chạy cự li trung bình, cần đảm bảo một số yêu cầu sau:

– Nâng cao khả năng phối hợp và duy trì sự ổn định khi kết nối giữa các giai đoạn chạy cự li trung bình.
– Nâng cao khả năng duy trì nhịp thở và nhịp điệu các bước chạy trên toàn cự li.
– Đạt được sự bình tĩnh, tự tin và khả năng làm chủ tốc độ để hoàn thành cự li chạy trong các điều kiện luyện tập, thi đấu tập.

Bài tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình

– Trong quá trình phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình, có thể sử dụng lặp lại một số bài tập sau:
  + Xuất phát với các tư thế và hiệu lệnh khác nhau.
  + Xuất phát cao trên đường thẳng, đầu đường vòng.
  + Chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra đường thẳng.
  + Thi đấu với các cự li; tăng dần tốc độ thực hiện các bài tập phù hợp với đặc điểm cá nhân.
  + TCVĐ phát triển các tố chất thể lực.
– Trong quá trình rèn luyện chạy cự li trung bình cần chú ý một số điểm sau:
  + Luôn chủ động duy trì tốc độ chạy, không nên thay đổi tốc độ chạy vượt quá khả năng của bản thân để tránh mất sức và không hoàn thành cự li.
  + Duy trì tốc độ tối ưu phù hợp với đặc điểm cá nhân trong suốt quá trình chạy.
  + Trong điều kiện có gió, nên tăng tốc độ khi chạy xuôi gió và giảm tốc độ khi chạy ngược gió.
  + Khi xuất hiện hiện tượng "cực điểm" cần bình tĩnh và chủ động khắc phục.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Chỉ dẫn HS thực hiện thử các bài tập củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng, về đích và phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình.

– Chỉ dẫn HS thực hiện các bài tập củng cố và phối hợp theo động tác mẫu, hiệu lệnh của GV.

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

+ Mức độ hoàn thành kĩ thuật chạy cự li trung bình (tính nhịp điệu bước chạy, khả năng phối hợp).

+ Mức độ hoàn thành bài tập, số lần, cự li, thời gian.

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, hình thành biểu tượng đúng về các bài tập củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng, về đích và 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 củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng, về đích và phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình.

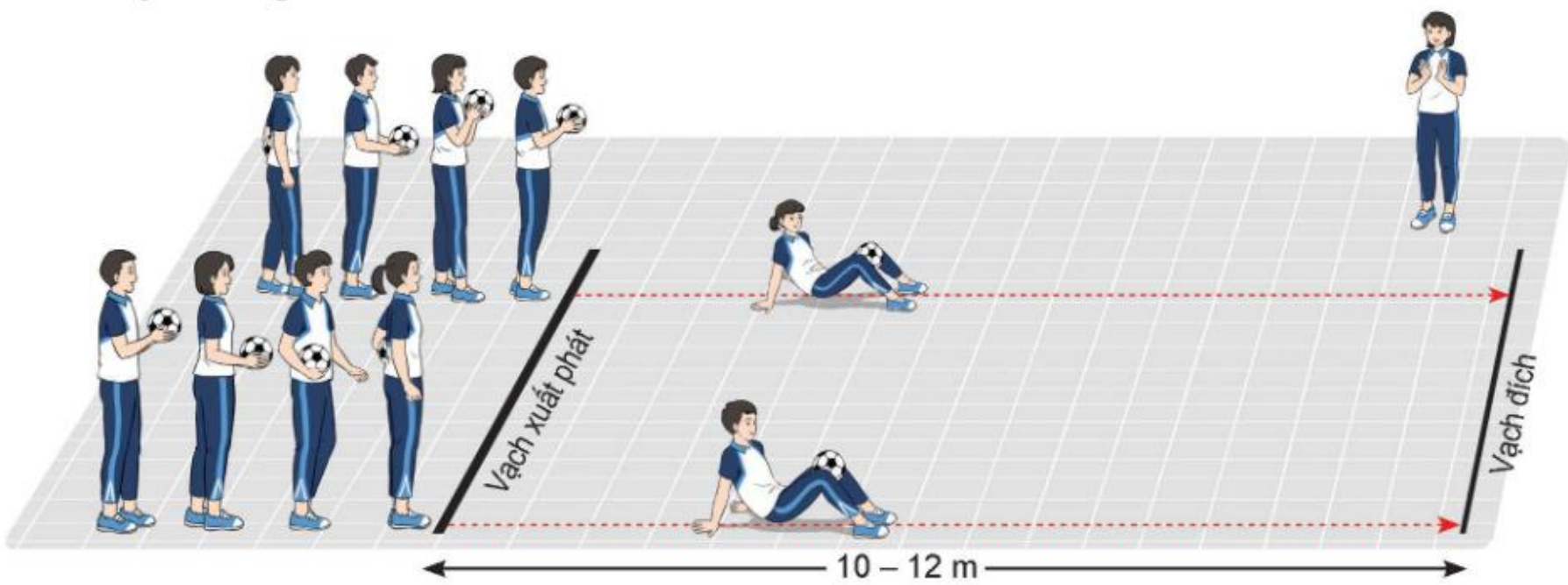
– Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp.

– 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

Chuyển bóng đến đích



Hình 1. Trò chơi Chuyển bóng 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. Mỗi HS cầm một quả bóng.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội ở tư thế hai tay chống phía sau, thân người ngửa, hai chân ở phía trước, hai bàn chân tiếp đất, giữa hai đùi kẹp một quả bóng, di chuyển nhanh đến vạch đích (Hình 1). Quá trình di chuyển không được để mông chạm đất, nếu bóng rơi được nhặt lên và tiếp tục trò chơi. 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

– Chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra đường thẳng cự li 150 – 200 m kết hợp đánh đích, thực hiện 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 3 – 4 phút.

– Chạy lặp lại cự li 200 – 250 m, thực hiện 1 – 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 – 5 phút.

– Xuất phát và tăng tốc độ trên đường thẳng, đầu đường vòng cự li 80 – 120 m, thực hiện 1 – 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 3 – 4 phút.

b) Luyện tập nhóm

HS luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng cự li 100 – 200 m, thực hiện 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 – 5 phút.

– Chạy tăng tốc độ từ đường vòng ra đường thẳng kết hợp đánh đích cự li 100 – 120 m, thực hiện 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 – 5 phút.

– Xuất phát và chạy tăng tốc độ trên đường thẳng cự li 80 – 100 m, thực hiện 2 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 – 5 phút.

– Xuất phát và chạy tăng tốc độ trên đường vòng cự li 80 – 100 m, thực hiện 2 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 – 5 phút.

– Chạy tuỳ sức 5 phút.

– Thi đấu tập trên cự li 600 – 800 m đối với nữ; 800 – 1 000 m đối với nam.

c) Luyện tập chung cả lớp

Tổ chức HS thực hiện 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 và nhịp điệu thực hiện bài tập chạy giữa quãng, bài tập phối hợp; giảm dần thời gian nghỉ giữa quãng; tổ chức thi đấu toàn cự li có đo thời gian.

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

  + Những điều cần chú ý trong chạy cự li trung bình là gì? *(Duy trì được tốc độ chạy phù hợp với khả năng; duy trì được nhịp điệu bước chạy trên toàn cự li; khắc phục có hiệu quả hiện tượng cực điểm;...)*

  + Trong chạy cự li trung bình, phải làm gì để vượt qua hiện tượng "cực điểm"? *(Chủ động ghi nhớ thời điểm, mức độ và diễn biến của hiện tượng "cực điểm"; đánh giá được khả năng chịu đựng của bản thân. Chủ động áp dụng các biện pháp hạn chế mức độ "cực điểm": Tăng cường tần số và độ sâu của nhịp thở; không tăng tốc độ vào thời điểm sắp xuất hiện "cực điểm"; bình tĩnh, nỗ lực duy trì tốc độ khi xuất hiện "cực điểm".)*

– Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng: Trong luyện tập chạy cự li trung bình, quá trình rèn luyện khả năng phân phối sức cần phải thực hiện như thế nào? *(Chủ động ghi nhớ tốc độ và đánh giá được khả năng hoàn thành cự li trong mỗi lần thực hiện bài tập; không vì cảm xúc hoặc sự ganh đua để chạy với tốc độ vượt quá khả năng của bản thân; điều chỉnh được tốc độ chạy phù hợp với khả năng của bản thân, của tình huống để hoàn thành cự li với thời gian ngắn nhất.)*

– 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 25).

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 (Phần 1)	– Động tác giậm chân tại chỗ. – Động tác thu chân, tay cao. – Động tác bật tách chụm. – Động tác vặn mình. – Trò chơi phát triển khéo léo.	3
2	Bài thể dục nhịp điệu (Phần 2)	– Động tác đặt gót. – Động tác bước đuổi. – Động tác đẩy hông. – 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 tập thể dục nhịp điệu (Phần 1)	+	+	+				
2	Bài tập thể dục nhịp điệu (Phần 2)				+	+	+	+

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.

– Thực hiện được Bài thể dục nhịp điệu dành cho HS lớp 9. Hô đúng nhịp động tác Bài thể dục nhịp điệu dành cho HS lớp 9.

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.
– Biết điều chỉnh sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và luyện tập.
– 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.
– Biết điều chỉnh sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và luyện tập.
– Hô đúng nhịp và thực hiện các động tác mang tính nhịp điệu.
– Thể hiện được khả năng điều khiển tổ, nhóm luyện tập và nhận xét kết quả luyện tập.

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 vận động thân thể, có thói quen thường xuyên luyện tập TDTT.
– Chủ động, tích cực luyện tập Bài thể dục nhịp điệu để rèn luyện sức khoẻ.

C – NỘI DUNG PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

Bài 1 Bài thể dục nhịp điệu (Phần 1)

A. MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I. MỤC TIÊU

Tổ chức và hướng dẫn HS: Luyện tập động tác giậm chân tại chỗ, động tác thu chân – tay cao, động tác bật tách chụm, động tác vặn mình của Bài thể dục nhịp điệu.

II. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

– Kiến thức: Nhận biết được cấu trúc động tác và biết cách luyện tập; biết điều chỉnh sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và luyện tập.

– Kĩ năng: Thực hiện được và hô đúng nhịp động tác giậm chân tại chỗ, động tác thu chân – tay cao, động tác bật tách chụm, động tác vặn mình.
– Thể lực: Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động, năng lực định hướng và năng lực nhịp điệu.
– Thái độ: Tích cực vận động thân thể, có thói quen thường xuyên luyện tập TDTT.

B. HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

I. TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.
– Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu khái quát 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 được phân chia thành hai loại, đó là những loại nào? *(Thể dục nhịp điệu cho mọi người và thể dục nhịp điệu cho thi đấu.)*
  + Có thể phối hợp luyện tập hoặc biểu diễn thể dục nhịp điệu với những loại dụng cụ nào? *(bóng, gậy, dây,...)*
– 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 thể dục nhịp điệu với những điều đã biết, đã học ở lớp 6, 7, 8.
– 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 động tác giậm chân tại chỗ, động tác thu chân – tay cao, động tác bật tách chụm, động tác vặn mình của Bài thể dục nhịp điệu.

*** Động tác giậm chân tại chỗ**

Thực hiện 2 lần 8 nhịp.

– 8 nhịp lần 1.



Nhịp 1. *Giậm chân trái, hai tay chống hông.*



Nhịp 2. *Giậm chân phải, hai tay chống hông.*



Nhịp 3. *Thực hiện như nhịp 1.*



Nhịp 4. *Thực hiện như nhịp 2.*



Nhịp 5. *Giậm chân trái, tay phải đưa từ dưới sang ngang chếch lên cao, lòng bàn tay hướng ngoài.*



Nhịp 6. *Giậm chân phải, hai tay giữ tư thế như nhịp 5.*



Nhịp 7. *Giậm chân trái, tay trái đưa từ dưới sang ngang chếch lên cao thành hai tay chếch chữ V, lòng bàn tay hướng ngoài.*



Nhịp 8. *Giậm chân phải, hai tay giữ tư thế như nhịp 7.*

Hình 1. Động tác giậm chân tại chỗ 8 nhịp lần 1

– 8 nhịp lần 2.



Nhịp 1. *Giậm chân trái, hai tay hạ ngang vai, bàn tay sấp.*



Nhịp 2. *Giậm chân phải, hai tay hạ thành tư thế bắt chéo trước bụng, lòng bàn tay hướng trong.*



Nhịp 3. *Giậm chân trái, hai tay ra trước lên cao thành tư thế bắt chéo trên cao, lòng bàn tay hướng trước.*



Nhịp 4. *Giậm chân phải, hai tay hạ về tư thế như nhịp 2.*



Nhịp 5. *Thực hiện như nhịp 3.*



Nhịp 6. *Thực hiện như nhịp 4.*



Nhịp 7. *Thực hiện như nhịp 5.*



Nhịp 8. *Hai tay đưa qua ngang, hạ dọc thân, chân phải hạ xuống về TTCB.*

Hình 2. Động tác giậm chân tại chỗ 8 nhịp lần 2

*** Động tác thu chân – tay cao**

Thực hiện 1 lần 8 nhịp.



Nhịp 1. *Chân trái bước sang ngang rộng hơn vai, hai tay ngang vai, bàn tay sấp.*



Nhịp 2. *Chân phải thu sát chân trái, tiếp đất bằng nửa trước bàn chân, tay phải đưa lên cao áp sát tai, lòng bàn tay hướng trong.*



Nhịp 3. *Về tư thế như nhịp 1.*



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



Nhịp 5. *Về tư thế như nhịp 3.*



Nhịp 6. *Chân phải thu sát chân trái, tiếp đất bằng nửa trước bàn chân, hai tay đưa lên cao chếch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau.*



Nhịp 7. *Về tư thế như nhịp 5.*



Nhịp 8. *Hai tay hạ dọc thân, chân trái thu sát chân phải về TTCB.*

Hình 3. Động tác thu chân, tay cao

*** Động tác bật tách chụm**

Thực hiện 1 lần 8 nhịp.



Nhịp 1. *Bật tách ngang rộng hơn vai, gối khuỵu. Hai tay dang ngang, bàn tay sấp.*



Nhịp 2. *Bật chụm, gối thẳng. Hai tay đưa lên cao vỗ vào nhau, mắt nhìn phía trước.*



Nhịp 3. *Bật tách ngang rộng hơn vai, gối thẳng. Hai tay chếch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa.*



Nhịp 4. *Bật chụm, hai tay hạ dọc thân về TTCB.*

Hình 4. Động tác bật tách chụm

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

*** Động tác vặn mình**

Thực hiện 1 lần 8 nhịp.



Nhịp 1. *Chân phải bước chếch sang phải; trọng lượng cơ thể dồn lên chân phải, chân trái tiếp đất bằng nửa trước bàn chân, gối thẳng. Hai tay ngang vai, bàn tay sấp.*



Nhịp 2. *Chân trái nâng gối gần ngang hông, thân trên xoay sang trái. Hai tay co sau đầu, lòng bàn tay hướng trước, mắt nhìn sang trái.*



Nhịp 3. *Về tư thế nhịp 1.*



Nhịp 4. *Chân phải thu sát chân trái. Hai tay hạ dọc thân về TTCB.*

Hình 5. Động tác vặn mình

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

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Chỉ dẫn HS tập thử các nhịp của 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 các bạn qua những nội dung sau:

  + Mức độ thực hiện đúng nhịp của động tác.

  + Tư thế, tay, chân, thân người và hướng mắt trong từng nhịp.

  + Tính nhịp điệu khi thực hiện từng nhịp và phối hợp 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 của động tác giậm chân tại chỗ, động tác thu chân – tay cao, động tác bật tách chụm, động tác vặn mình.

– 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.

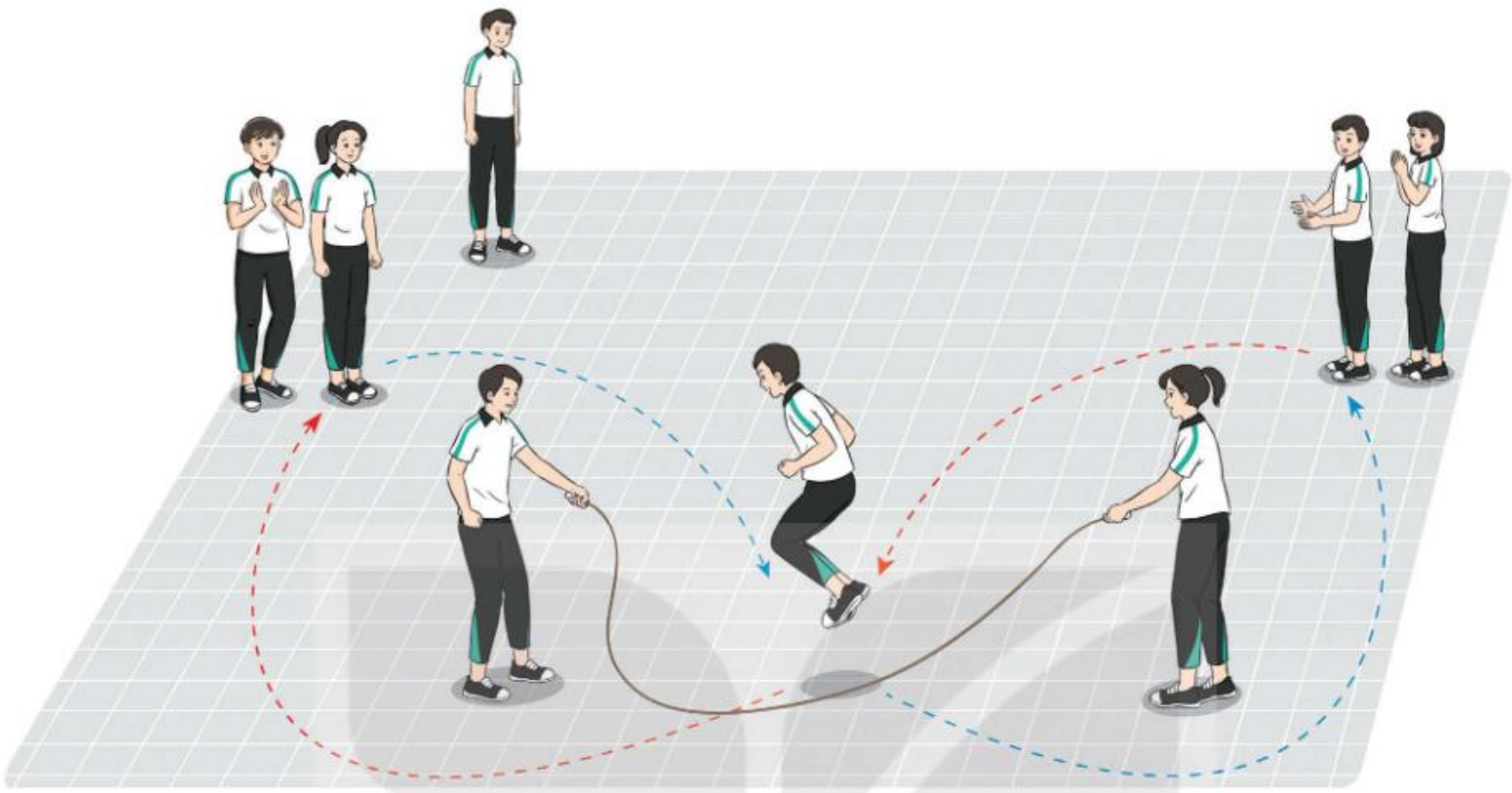
b) Tổ chức trò chơi phát triển khéo léo

Nhảy dây đồng đội hình số 8

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc bên cạnh người quay dây.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội chạy vào dây thực hiện nhảy một lần rồi chạy vòng qua người quay dây đối diện sau đó đứng thành hàng, chờ cho người cuối cùng của đội nhảy xong để tiếp tục lần nhảy quay trở lại vị trí đứng ban đầu theo

một vòng tròn hình số 8 (Hình 6). Mỗi đội thực hiện trong thời gian 1 phút, trong quá trình thực hiện bị vướng dây được tiếp tục nhảy lại. Kết thúc, đội có số lần nhảy nhiều hơn là đội thắng cuộc.



Hình 6. Trò chơi Nhảy dây đồng đội hình số 8

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

– Tập từng động tác kết hợp đếm nhịp to, rõ, mỗi động tác thực hiện 2 lần 8 nhịp từ chậm đến nhanh.

– Phối hợp 2 – 4 động tác trong mỗi lần thực hiện, luyện tập đúng thứ tự các động tác và tăng dần tính nhịp điệu, mỗi nội dung phối hợp thực hiện 2 – 3 lần.

Đối với động tác phức tạp: Tập từng nhịp, sau đó phối hợp các nhịp của động tác.

b) Luyện tập cặp đôi

HS luân phiên đếm nhịp (từ chậm đến nhanh) giúp bạn luyện tập từng động tác và phối hợp 2 – 4 động tác. Yêu cầu đúng tư thế, đúng hướng, đảm bảo tính liên tục, thực hiện 2 – 3 lần.

c) Luyện tập nhóm

HS luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Phối hợp 2 – 4 động tác, yêu cầu từ chậm đến nhanh, thực hiện 2 – 3 lần.

– Phối hợp 2 – 4 động tác, đảm bảo tính liên tục, nhịp điệu, thực hiện 2 – 3 lần.

d) Luyện tập chung cả lớp

Tổ chức HS thực hiện 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 tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập; tăng khả năng kết hợp giữa tay và chân; tăng cường khả năng hô đúng nhịp; 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: Em hãy tìm hiểu về vai trò, tác dụng và cách luyện tập Bài thể dục nhịp điệu. *(Bài thể dục nhịp điệu là phương tiện rèn luyện tư thế, phát triển thể lực; có tác dụng tốt đến hầu hết các cơ quan chức năng trong cơ thể; kích thích hưng phấn, giảm lo âu mệt mỏi;...)*

– Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng: Mục đích, nhiệm vụ luyện tập Bài thể dục nhịp điệu là gì? *(Rèn luyện tư thế và sức khoẻ; phát triển hình thái cơ thể.)*

– Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để RLTT 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 và trả lời câu hỏi của GV.

– Sử dụng bài tập để rèn luyện tư thế, rèn luyện năng lực liên kết vận động và nhịp điệu.

– Vận dụng kiến thức của bài học để tự kiểm tra đánh giá kết quả luyện tập.

C. TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC TIẾT HỌC

(Hoạt động chung cả lớp)

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

Bài 2 Bài thể dục nhịp điệu (Phần 2)

A. MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I. MỤC TIÊU

Tổ chức và hướng dẫn HS: Luyện tập động tác đặt gót, bước đuổi, đẩy hông, bật nhảy của Bài thể dục nhịp điệu.

II. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

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

– Kĩ năng: 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 luyện tập Bài thể dục nhịp điệu để rèn luyện 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, động tác mẫu giới thiệu khái quát về động tác đặt gót, bước đuổi, đẩy hông, bật nhảy của Bài thể dục nhịp điệu.
– Đặt câu hỏi để thu hút sự chú ý của HS đối với nội dung học tập:
  + Dựa vào cấu trúc động tác và vị trí tác động đối với cơ thể, có thể phân chia bài tập thể dục nhịp điệu thành những nhóm nào? *(Nhóm cho đầu, cổ, ngực, lưng, chân,...)*
  + Thi đấu Thể dục nhịp điệu gồm những nội dung gì? *(Nội dung cá nhân – thi đấu đơn; nội dung hỗn hợp – thi đấu nhóm hai người, nhóm ba người, sáu người.)*
– 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 và động tác mẫu của GV, liên hệ với những điều đã biết về động tác đặt gót, bước đuổi, đẩy hông, bật nhảy.
– 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 động tác đặt gót, bước đuổi, đẩy hông, bật nhảy của Bài thể dục nhịp điệu.

*** Động tác đặt gót**

Thực hiện 1 lần 8 nhịp.



Nhịp 1. *Chân trái đặt gót trước, chân phải gối khuỵu. Tay trái đưa sang ngang, bàn tay sấp, các ngón tay mở rộng; tay phải thẳng, hướng xuống bàn chân trái, lòng bàn tay hướng trái, các ngón tay mở rộng.*



Nhịp 2. *Bật hai chân thực hiện như nhịp 1 nhưng đổi bên.*



Nhịp 3. *Bật hai chân thực hiện như nhịp 1.*



Nhịp 4. *Bật hai chân thực hiện như nhịp 2.*

Hình 1. Động tác đặt gót

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

– Nhịp 8. Bật hai chân, chân trái thu về sát chân phải. Hai tay hạ dọc thân về TTCB.

*** Động tác bước đuổi**

Thực hiện 2 lần 8 nhịp.

– 8 nhịp lần 1.



Nhịp 1. *Xoay người chếch sang trái, đồng thời chân trái bước ra trước, tiếp đất bằng gót bàn chân, chân phải thẳng. Hai tay co trước ngực, lòng bàn tay hướng trước.*



Nhịp 2. *Chân phải bước lên sát chân trái, hai gối khuỵu. Hai tay duỗi chếch trước, bàn tay dựng.*



Nhịp 3. *Thực hiện như nhịp 1.*



Nhịp 4. *Thực hiện như nhịp 2.*



Nhịp 5. *Chân phải bước lùi về tư thế nhịp 3.*



Nhịp 6. *Chân trái thu sát chân phải về tư thế nhịp 4.*



Nhịp 7. *Thực hiện như nhịp 5.*



Nhịp 8. *Chân trái thu sát chân phải, hai tay hạ dọc thân, xoay người chếch sang phải về TTCB.*

Hình 2. Động tác bước đuổi

– 8 nhịp lần 2: Thực hiện như 8 nhịp lần 1 nhưng đổi bên.

*** Động tác đẩy hông**

Thực hiện 2 lần 8 nhịp.

– 8 nhịp lần 1.



Nhịp 1. *Chân trái bước sang ngang rộng hơn vai, hai gối thẳng, hai tay chống hông.*



Nhịp 2. *Chân phải thu sát chân trái, gối hơi khuỵu, hông đẩy sang trái.*



Nhịp 3. *Thực hiện như nhịp 1.*



Nhịp 4. *Thực hiện như nhịp 2.*

Hình 3. Động tác đẩy hông 8 nhịp lần 1

Nhịp 5, 6, 7 thực hiện như nhịp 1, 2, 3 nhưng đổi bên. Nhịp 8 hạ tay dọc thân, chân trái bước sát chân phải về TTCB.

– 8 nhịp lần 2.



Nhịp 1. *Chân trái bước sang ngang rộng hơn vai, hai tay co trước ngực, bàn tay nắm, lòng bàn tay sấp.*



Nhịp 2. *Chân phải thu sát chân trái, gối hơi khuỵu, hông đẩy sang trái. Hai khuỷu tay hạ thẳng xuống dưới, bàn tay nắm, lòng bàn tay hướng trong.*



Nhịp 3. *Thực hiện như nhịp 1.*



Nhịp 4. *Thực hiện như nhịp 2.*

Hình 4. Động tác đẩy hông 8 nhịp lần 2

Nhịp 5, 6, 7 thực hiện như nhịp 1, 2, 3 nhưng đổi bên. Nhịp 8 hai tay hạ dọc thân, chân trái thu sát chân phải về TTCB.

*** Động tác bật nhảy**

Thực hiện 1 lần 8 nhịp.



Nhịp 1. *Hai tay chống hông, bàn tay nắm, lòng bàn tay hướng sau, mắt nhìn trước.*



Nhịp 2. *Chân phải bước chếch trước. Tay phải co ngang vai, cẳng tay hướng lên trên, bàn tay nắm, lòng bàn tay hướng trước.*



Nhịp 3. *Chân trái bước chếch trước. Tay trái co ngang vai, cẳng tay hướng lên trên, bàn tay nắm, lòng bàn tay hướng trước.*



Nhịp 4. *Bật chụm ra sau. Hai khuỷu tay hướng trước, hai lòng bàn tay hướng vào nhau.*



Nhịp 5. *Hai chân bật thẳng đưa cơ thể lên cao, hai tay vươn lên cao thành hình chữ V, lòng bàn tay hướng trước, các ngón tay mở rộng.*



Nhịp 6. *Tiếp đất bằng nửa trước hai bàn chân, sau đó chuyển thành cả bàn, bàn tay nắm, về tư thế nhịp 4.*



Nhịp 7. *Thực hiện như nhịp 5.*



Nhịp 8. *Hai chân thực hiện như nhịp 6, hai tay hạ dọc thân về TTCB.*

Hình 5. Động tác bật nhảy

Thực hiện phối hợp Bài thể dục nhịp điệu với nhạc

- Lựa chọn và sử dụng nhạc có nhịp 4/4 hoặc 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 trên nền nhạc.
- Tăng dần tính kết nối, tính nhịp điệu giữa các nhịp trong một động tác và giữa các động tác trong bài khi kết hợp với nhạc.
- Tăng dần tính biểu cảm khi thực hiện động tác, phù hợp với giai điệu của 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 của 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 các bạn qua những nội dung sau:
+ Mức độ thực hiện được động tác (nhớ động tác, thực hiện đúng thứ tự các nhịp).
+ Tư thế tay, chân, thân người và hướng của mắt khi thực hiện các động tác.
+ Tính nhịp điệu, liên tục khi phối hợp tay và chân.
+ 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

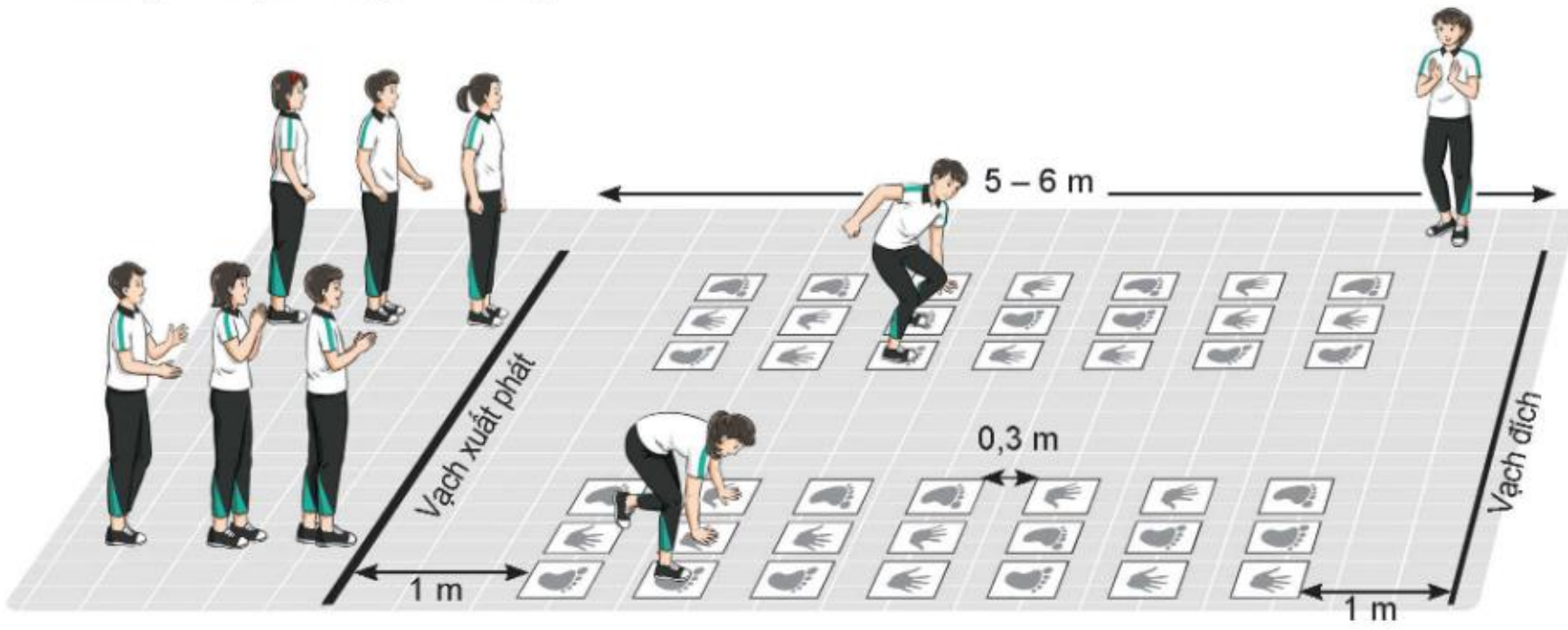
a) Tổ chức hoạt động luyện tập

– 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.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

b) Tổ chức trò chơi phát triển khéo léo

Luân phiên phối hợp chân tay



Hình 6. Trò chơi Luân phiên phối hợp chân tay

– 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 thực hiện bước chân và đặt bàn tay vào đúng hình vẽ có sẵn trên sân để đến đích (Hình 6). Trong quá trình thực hiện trò chơi, HS thực hiện không đúng phải trở về cuối hàng để thực hiện lại từ đầu. HS tiếp theo chỉ được xuất phát khi HS phía trước đã vượt qua vạch đích. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

– Tập từng động tác kết hợp đếm nhịp to, rõ, mỗi động tác thực hiện 2 lần 8 nhịp từ chậm đến nhanh.

– Phối hợp 2 – 4 động tác trong mỗi lần thực hiện: Luyện tập đúng thứ tự các động tác và tăng dần tính nhịp điệu, mỗi nội dung phối hợp thực hiện 2 – 3 lần.

– Phối hợp các động tác của Bài 1 và Bài 2 từ chậm đến nhanh, thực hiện 2 – 3 lần.

b) Luyện tập cặp đôi

HS luân phiên đếm nhịp (từ chậm đến nhanh) giúp bạn:

– Luyện tập từng động tác và phối hợp 2 – 4 động tác, yêu cầu đúng tư thế, đúng hướng, đảm bảo tính liên tục, thực hiện 2 – 3 lần.

– Phối hợp các động tác của Bài 1 và Bài 2 từ chậm đến nhanh, thực hiện 2 – 3 lần.

c) Luyện tập nhóm

HS luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Phối hợp 2 – 4 động tác từ chậm đến nhanh, đảm bảo tính liên tục, nhịp điệu, thực hiện 2 – 3 lần.
– Phối hợp các động tác của Bài 1 và Bài 2 đảm bảo tính liên tục, thực hiện 2 – 3 lần.
– Luyện tập Bài thể dục nhịp điệu kết hợp với âm nhạc, thực hiện 2 – 3 lần.

d) Luyện tập chung cả lớp

Tổ chức HS thực hiện 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 tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập; tăng độ chính xác về tư thế; tăng khả năng hô đúng nhịp; 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: Trong luyện tập Bài thể dục nhịp điệu, người tập cần làm gì để đảm bảo tính nhịp điệu của bài tập? *(Thực hiện đúng nhịp hô hoặc nhạc; thuộc bài; phối hợp tay, chân, thân mình đúng nhịp, đúng hướng, đúng tốc độ;...)*
– Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng: Có thể coi thể dục nhịp điệu là một loại hình vận động (thay thế cho các môn thể thao khác) để thường xuyên RLTT được không? *(Được.)*

2. Hoạt động của HS

– Thực hiện các bài tập vận dụng theo yêu cầu của GV.
– Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.
– Sử dụng các động tác và trò chơi đã học để rèn luyện thân thể.

C. TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC TIẾT HỌC

(Hoạt động chung cả lớp)

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

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	Kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải	– Kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải. – Phối hợp phát cầu và di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải. – TCVĐ.	8
2	Kĩ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay	– Kĩ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay. – Một số điều luật thi đấu cầu lông. – TCVĐ.	8
3	Kĩ thuật bỏ nhỏ	– Kĩ thuật bỏ nhỏ. – TCVĐ.	8

II – KẾ HOẠCH DẠY HỌC

TT	Tên bài	Kế hoạch thực hiện																							
		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 bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải	+	+	+	+	+	+	+	+																
2	Kĩ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay									+	+	+	+	+	+	+	+								
3	Kĩ thuật bỏ nhỏ																	+	+	+	+	+	+	+	+

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

I – MỤC TIÊU

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

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

– Biết một số điều luật cơ bản trong thi đấu cầu lông.

– Có trách nhiệm, hoà đồng với tập thể trong luyện tập và các hoạt động khác trong cuộc sống.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

1. Kiến thức

– Biết mục đích, tác dụng một số kĩ thuật và bài tập phối hợp kĩ thuật cầu lông.

– Nhận biết, ghi nhớ được tên gọi, cấu trúc của một số kĩ thuật cầu lông.

– Biết cách thực hiện và vận dụng các bài tập của chủ đề.

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

2. Kĩ năng

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

– Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và luyện tập.

– Vận dụng được một số điều luật cơ bản vào trong luyện tập và thi đấu.

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, chủ động hợp tác với các bạn trong luyện tập.

– Trung thực, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong học tập và rèn luyện.

C – NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

Bài 1 Kĩ thuật bật nhảy 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 bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải.

II. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

– Kiến thức: Hiểu được nội dung, yêu cầu phối hợp bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải; biết cách luyện tập và tổ chức luyện tập.

– Kĩ năng: Thực hiện được kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải; phán đoán, xử lí một số tình huống linh hoạt, phối hợp được với đồng đội trong luyện tập và thi đấu môn Cầu lông.

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

– Thái độ: Tích cực, chủ động hợp tác với các bạn trong luyện tập.

B. HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

I. TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.

– Sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết ban đầu về kĩ thuật bật nhảy 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:

+ Để tăng hiệu quả đánh cầu cao xa thì người tập phải làm gì? *(Tiếp xúc cầu sớm bằng cách kết hợp với bật nhảy đánh cầu cao tay.)*

+ Mục đích của phối hợp bật nhảy đánh cầu cao tay là gì? *(Tăng khả năng tiếp xúc cầu sớm, tăng lực đánh, tăng khả năng điều chỉnh hướng đánh cầu; giai đoạn bật nhảy trên cao làm cho đối phương khó phán đoán được đường cầu khi đánh sang.)*

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

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

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, nhận biết ban đầu về kĩ thuật bật nhảy 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 kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải.

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

*** Kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải**

– TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân trái đặt trước, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trái. Chân phải đặt sau, chạm sân bằng nửa trước bàn chân. Thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu.

– Thực hiện: Xoay người sang phải đồng thời chuyển trọng lượng cơ thể sang chân phải, khuỵu gối hạ thấp trọng tâm và đạp mạnh chân phải đưa cơ thể lên cao. Khi ở trên không, xoay hông và vai phải ra trước, tay phải vươn lên cao để đánh cầu. Khi rơi xuống, chân trái chạm sân trước rồi đến chân phải, tay cầm vợt dừng ở trước ngực, sau đó trở về TTCB.

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

– Chuẩn bị: 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 trong hàng vào vị trí phát cầu, phát cầu thuận tay kiểu cao xa cho HS hỗ trợ đỡ phát cầu, sau đó nhanh chóng di chuyển lùi về cuối sân, bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải và di chuyển về cuối hàng.

+ HS hỗ trợ luyện tập: Đỡ phát cầu bằng kĩ thuật đánh cầu cao tay bên phải 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 bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải.

– 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 những nội dung sau:

+ Hướng và tốc độ di chuyển của tay cầm vợt khi đánh cầu cao tay bên phải.

+ Mức độ phối hợp toàn thân khi bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải.

+ Điểm tiếp xúc giữa mặt vợt với cầu, hướng mặt vợt khi đánh cầu cao tay bên phải.

+ Đường cầu đúng hướng và có lực.

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 bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải.

– 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 kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải.

+ Tại chỗ bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải với quả cầu treo.

+ Phối hợp tung cầu (phát cầu) và bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải giữa hai HS.

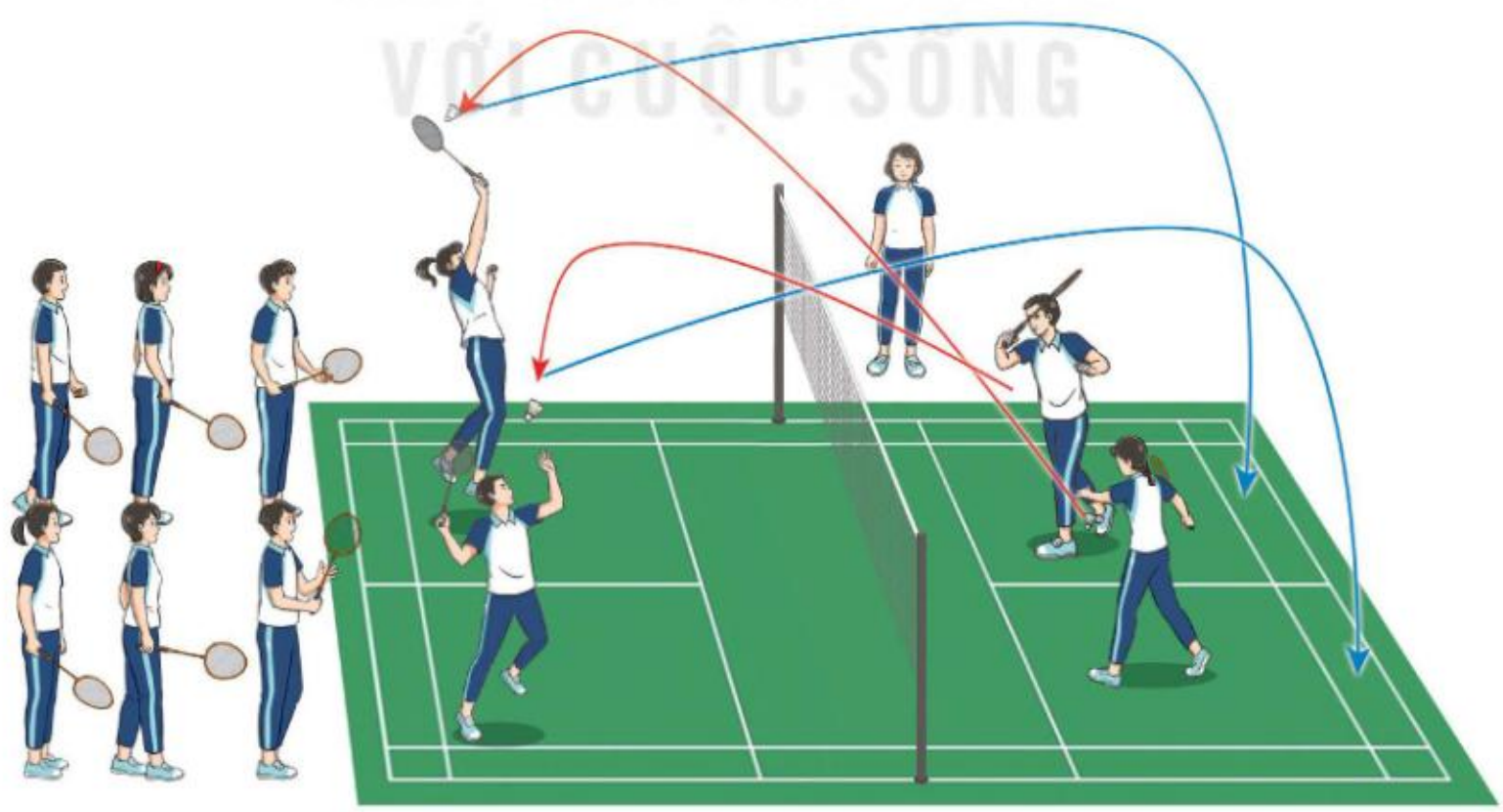
– Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp.

– 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 kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải.

b) Tổ chức TCVĐ

Thi bật nhảy đánh cầu vào ô



Hình 1. Trò chơi Thi bật nhảy đánh cầu vào ô

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

– 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 hướng về ô phát cầu của sân đối diện.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải (do đồng đội hỗ trợ phát cầu cao xa đến) vào ô giao cầu của sân đối diện (Hình 1). Trong mỗi lượt chơi, mỗi HS chỉ được đánh cầu một lần và di chuyển về cuối hàng; cầu rơi không đúng ô quy định không được tính. Đồng đội hỗ trợ phát cầu hỏng thì HS thực hiện mất lượt đánh cầu. Kết thúc, đội có số lần đánh cầu vào ô đúng quy định nhiều nhất là đội thắng cuộc.

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

– Tập không cầu: Tại chỗ mô phỏng kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải, thực hiện 5 – 7 lần.

– Tập với cầu: Tại chỗ bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải với quả cầu treo, thực hiện 5 – 7 lần.

b) Luyện tập cặp đôi

HS luân phiên giúp bạn luyện tập:

– Đánh cầu do bạn tung đến: Tại chỗ bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải, mỗi HS thực hiện 5 – 7 lần.

– Đánh cầu do bạn phát đến: Tại chỗ bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải, mỗi HS thực hiện 5 – 7 lần.

c) Luyện tập nhóm

HS luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải: Lần lượt từng HS bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải từ đường cầu do bạn tung đến, mỗi HS thực hiện 5 – 7 lần.

– Bài tập phối hợp: Lần lượt từng HS luyện tập phối hợp phát cầu cao xa và di chuyển lùi về cuối sân bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải với bạn hỗ trợ luyện tập đỡ phát cầu, 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 dần yêu cầu: Hướng và tốc độ di chuyển của tay cầm vợt khi bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải; phối hợp lực toàn thân khi bật nhảy đánh cầu

cao tay bên phải; thời điểm tiếp xúc giữa mặt vợt với cầu, hướng mặt vợt khi đánh cầu cao tay bên phải; đường cầu bay đúng hướng và có lực.

– Gợi ý HS trả lời câu hỏi vận dụng trong SGK:
  + Kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải cần thực hiện đúng những yêu cầu nào? *(Lực bật nhảy, tốc độ vợt tiếp xúc cầu, hướng mặt vợt để cầu bay đúng hướng và có lực.)*
  + Em hãy so sánh kĩ thuật tại chỗ đánh cầu cao tay bên phải với kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải. *(Kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải có ưu điểm hơn vì bật nhảy làm cho thời điểm tiếp xúc cầu sớm hơn, lực đánh cầu tốt hơn, hiệu quả cao hơn.)*
– Đặt câu hỏi để HS liên hệ, vận dụng:
  + Bật nhảy có thể kết hợp được với những kĩ thuật nào? *(Đánh cầu cao tay; đập cầu;...)*
  + Bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải có thể kết hợp với các bước di chuyển nào? *(Di chuyển lùi thẳng, lùi chéo bên phải, lùi chéo bên trái.)*
– 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 25).

Bài 2 Kĩ thuật bật nhảy 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 bật nhảy đập cầu thuận tay.

II. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

– Kiến thức: Hiểu được nội dung và yêu cầu của kĩ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay; biết cách luyện tập; biết một số điều luật cơ bản trong thi đấu cầu lông.

– Kĩ năng: Thực hiện được kĩ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay; thể hiện được khả năng điều khiển tổ, nhóm luyện tập và nhận xét kết quả luyện tập.
– Thể lực: Có sự phát triển về sức mạnh, năng lực liên kết vận động và năng lực định hướng.
– Thái độ: Có trách nhiệm, hoà đồng với tập thể trong luyện tập cầu lông và các hoạt động khác trong 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 kĩ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay.
– Đặt câu hỏi để thu hút sự tập trung chú ý của HS đối với nội dung học tập:
  + Sự khác nhau giữa đường cầu bật nhảy đập cầu và tại chỗ đập cầu là gì? *(Đường cầu bật nhảy đập cầu có thể thực hiện ngắn hơn đường cầu tại chỗ đập cầu.)*
  + Khi bật nhảy đập cầu thuật tay, thời điểm nào vợt tiếp xúc cầu là phù hợp nhất? *(Thời điểm cơ thể bật lên ở tầm cao nhất.)*
– 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 bật nhảy đập cầu thuận tay, liên hệ với những điều đã biết về kĩ thuật cầu lông.
– 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 kĩ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay.

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

*** Kĩ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay**

- TTCB: Như TTCB của kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải.
- Thực hiện: Xoay người sang phải đồng thời chuyển trọng lượng cơ thể sang chân phải, khuỵu gối hạ thấp trọng tâm và đạp mạnh chân phải bật lên cao. Khi ở trên không, toàn thân ưỡn căng hình cánh cung. Sau đó, xoay hông và vai ra trước, duỗi thẳng khớp gối, gập nhanh thân người để đập cầu. Khi vợt tiếp xúc cầu, cơ thể ở vị trí cao nhất, mặt vợt hơi úp, kết hợp lực gập cổ tay để tăng thêm lực đánh cầu. Kết thúc, chân trái chạm sân trước rồi đến chân phải, tay cầm vợt đưa xuống dưới, sang trái, sau đó trở về TTCB.

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

Lỗi phát cầu khi quả cầu:

- Không qua lưới.
- Bị mắc trên lưới và bị giữ lại trên lưới.
- Sau khi qua lưới bị mắc lại trong lưới.
- Phát không đúng trình tự.

Lỗi đánh cầu khi quả cầu:

- Rơi ở ngoài các đường biên giới hạn của sân.
- Bay xuyên qua lưới hoặc dưới lưới.
- Không qua trên lưới.
- Chạm trần nhà hoặc vách.
- Chạm vào người hoặc quần áo của VĐV.
- Chạm vào bất kì người nào hay vật nào khác bên ngoài sân.
- Bị mắc và dính trên mặt vợt.
- Được một VĐV đánh hai lần liên tiếp trong một đường cầu. Tuy nhiên, bằng một lần đánh, quả cầu chạm vào đầu vợt và khu vực đan lưới của vợt thì không là một "Lỗi".
- Được đánh liên tiếp bởi cả hai VĐV cùng đội trong một đường cầu.
- Chạm vào vợt mà không bay vào phần sân của đối phương.

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 những nội dung sau:
  + Hướng và tốc độ chuyển động của tay cầm vợt khi đập cầu.
  + Mức độ phối hợp toàn thân khi bật nhảy đập cầu.
  + Điểm tiếp xúc giữa mặt vợt với cầu, hướng mặt vợt khi đập cầu.
  + Đường cầu đúng hướng và có lực.

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 bật nhảy đập cầu thuận tay.

– 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 kĩ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay.

+ Tại chỗ bật nhảy đập cầu thuận tay với quả cầu treo.

+ Phối hợp tung cầu (phát cầu) và bật nhảy đập cầu thuận tay giữa hai HS.

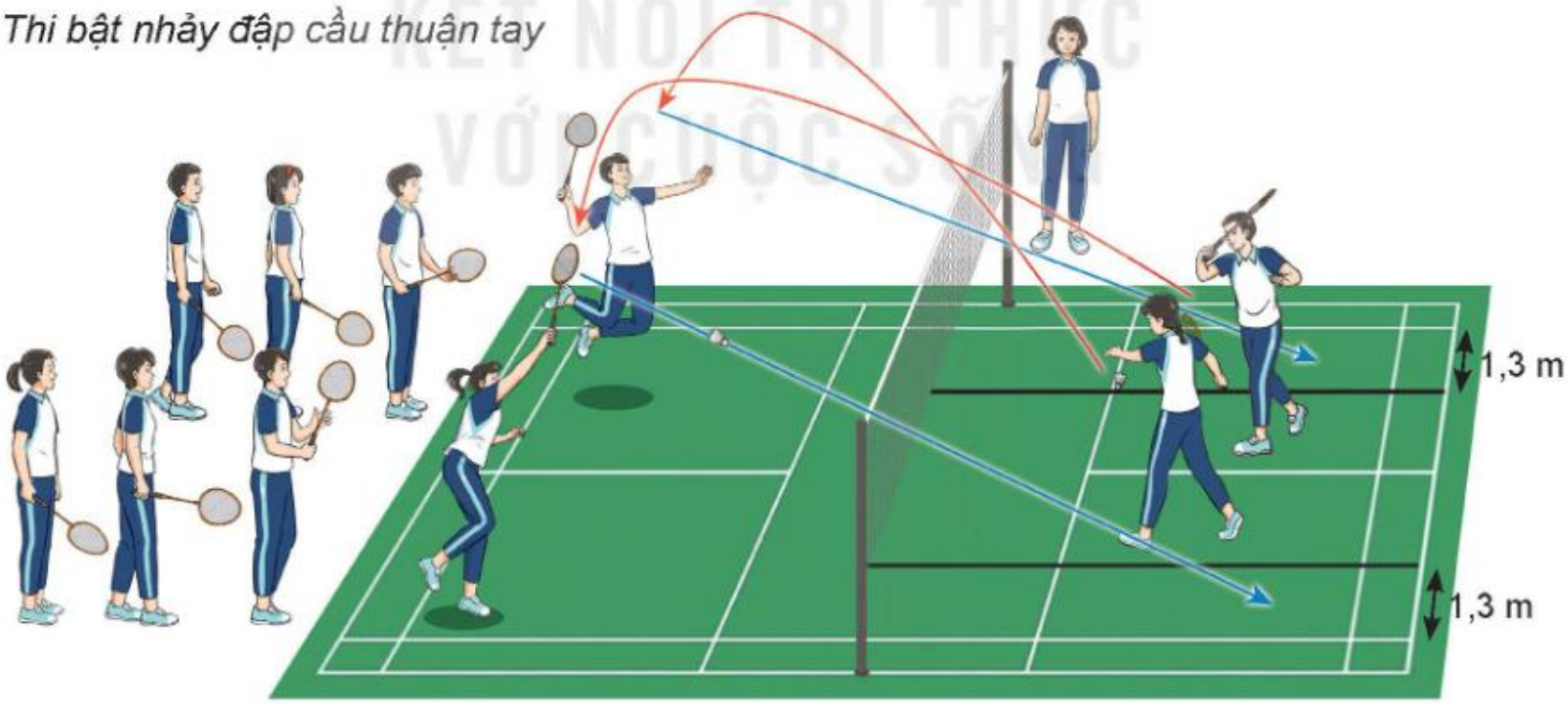
– Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp.

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

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

b) Tổ chức TCVĐ

Thi bật nhảy đập cầu thuận tay



Hình 1. Trò chơi Thi bật nhảy đập cầu thuận tay

– Mục đích: Rèn luyện sức bật và khả năng định hướng.

– 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 bật nhảy đập cầu thuận tay (cầu do đồng đội hỗ trợ phát cao xa đến) vào khu vực quy định (1,3 m × 6,7 m) của sân đối diện (Hình 1). Trong mỗi lượt chơi, mỗi HS chỉ được bật nhảy đập cầu thuận tay một lần và di chuyển về cuối hàng; cầu rơi không đúng khu vực quy định không được tính. Đồng đội hỗ trợ phát cầu hỏng thì HS thực hiện mất lượt đánh cầu. Kết thúc, đội có số lần đập cầu vào ô nhiều nhất là đội thắng cuộc.

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

– Tập không cầu: Tại chỗ mô phỏng kĩ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay từ chậm đến nhanh, thực hiện 5 – 7 lần.

– Tập với cầu: Tại chỗ bật nhảy đập cầu thuận tay với quả cầu treo từ nhẹ đến mạnh, thực hiện 5 – 7 lần.

b) Luyện tập cặp đôi

HS luân phiên giúp bạn luyện tập:

– Đánh cầu do bạn tung đến: Tại chỗ bật nhảy đập cầu thuận tay, mỗi HS thực hiện 5 – 7 lần.

– Đánh cầu do bạn phát đến: Tại chỗ bật nhảy đập cầu thuận tay, mỗi HS thực hiện 5 – 7 lần.

c) Luyện tập nhóm

HS luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Kĩ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay: Lần lượt từng HS bật nhảy đập cầu thuận tay từ đường cầu do bạn tung đến, mỗi HS thực hiện 5 – 7 lần.

– Bài tập phối hợp: Lần lượt từng HS luyện tập phối hợp phát cầu cao xa và di chuyển lùi về cuối sân bật nhảy đập cầu thuận tay, mỗi HS thực hiện 5 – 7 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 dần yêu cầu: Hướng và tốc độ di chuyển của tay cầm vợt khi bật nhảy đập cầu thuận tay; phối hợp lực toàn thân khi bật nhảy đập cầu thuận tay; thời điểm tiếp xúc giữa mặt vợt với cầu, hướng mặt vợt khi đập cầu thuận tay; đường cầu bay đúng hướng và có lực.

– Gợi ý HS trả lời câu hỏi vận dụng trong SGK: Trong thi đấu cầu lông, kĩ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay thường được sử dụng trong những trường hợp nào? *(Tấn công đối phương*

để có điểm trực tiếp hoặc gây khó khăn cho đối phương để có điểm ở những tình huống tiếp theo.)

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

+ Có thể sử dụng những bài tập thể lực nào để phát triển sức bật? *(Bật đổi chân với bục thấp; bật nhảy trên cát, nhảy dây,...)*

+ Để nâng cao lực bật nhảy đập cầu, có thể sử dụng những bài tập nào? *(Bài tập tại chỗ bật nhảy đập cầu với cầu treo; bật nhảy đập cầu với đường cầu do người hỗ trợ tung hoặc phát cầu đến; phối hợp di chuyển bật nhảy đập cầu,...)*

– 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 25).

Bài 3 Kĩ thuật bỏ nhỏ

A. MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I. MỤC TIÊU

Tổ chức và hướng dẫn HS: Luyện tập kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay, trái tay.

II. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

– Kiến thức: Hiểu được nội dung, yêu cầu của kĩ thuật bỏ nhỏ; biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và luyện tập.

– Kĩ năng: Thực hiện được kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay và trái tay; vận dụng được những hiểu biết về môn Cầu lông để luyện tập hằng ngày.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

– Thể lực: Có sự phát triển về thể lực chung, năng lực liên kết vận động và năng lực phản ứng vận động.
– Thái độ: Có trách nhiệm, trung thực, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong luyện tập và các hoạt động khác trong 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 kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay, trái tay.
– Đặt câu hỏi để thu hút sự tập trung chú ý của HS đối với nội dung học tập:
  + Khi cầu bay đến gần lưới, có thể sử dụng kĩ thuật nào để đánh cầu sang sân đối phương? *(Kĩ thuật bỏ nhỏ; kĩ thuật đánh cầu nhanh trên lưới; kĩ thuật hất cầu cao xa;...)*
  + Khi thực hiện kĩ thuật bỏ nhỏ, đường cầu bay sang sân đối phương phải đạt những yêu cầu nào? *(Gần lưới, rơi thẳng đứng từ trên cao xuống sân, cầu lắc nhiều vòng để gây khó khăn cho đối phương khi đỡ 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 kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay, trái tay.
– 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 kĩ thuật bỏ nhỏ trong luyện tập và thi đấu môn Cầu lông.
– Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu về kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay, trái tay và cách luyện tập:

Kĩ thuật bỏ nhỏ

– TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân. Thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu.

– Kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay: Chân phải bước ra trước chếch sang phải một bước, trọng lượng cơ thể dồn lên chân phải, chân trái chạm sân bằng nửa trước bàn chân. Tay phải đưa vợt vươn ra trước, cổ tay xoay sang phải (cổ tay cao hơn mặt vợt), lòng bàn tay ngửa, mặt vợt hơi nghiêng về hướng sân đối phương, đánh nhẹ vào đế cầu để đưa cầu vượt qua mép trên của lưới (cầu bay sát mép trên lưới), sau đó trở về TTCB.

– Kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay: Chân phải bước ra trước chếch sang trái một bước, trọng lượng cơ thể dồn lên chân phải, chân trái chạm sân bằng nửa trước bàn chân. Tay phải đưa vợt vươn ra trước, cổ tay xoay sang trái (cổ tay cao hơn mặt vợt), lòng bàn tay úp, mặt vợt hơi nghiêng về sân đối phương, đánh nhẹ vào đế cầu để đưa cầu vượt qua mép trên của lưới (cầu bay sát mép trên lưới), sau đó trở về TTCB.

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Chỉ dẫn HS thực hiện thử kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay, trái tay 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 những nội dung sau:

+ Hướng và tốc độ chuyển động của tay cầm vợt khi bỏ nhỏ thuận tay, trái tay.

+ Mức độ phối hợp bước chân và tay khi bỏ nhỏ thuận tay, trái tay.

+ Điểm tiếp xúc giữa mặt vợt với cầu, hướng mặt vợt khi bỏ nhỏ thuận tay, trái tay.

+ Đường cầu có hướng và điểm rơi sát lưới bên sân đối diện.

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh và động tác mẫu của GV, ghi nhớ cấu trúc, trình tự thực hiện kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay, trái tay để 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 kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay, trái tay từ chậm đến nhanh.

+ Thực hiện kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay, trái tay với quả cầu treo.

+ Phối hợp tung cầu (phát cầu) và kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay, trái tay giữa hai HS.

+ Bỏ nhỏ qua lại giữa hai HS.

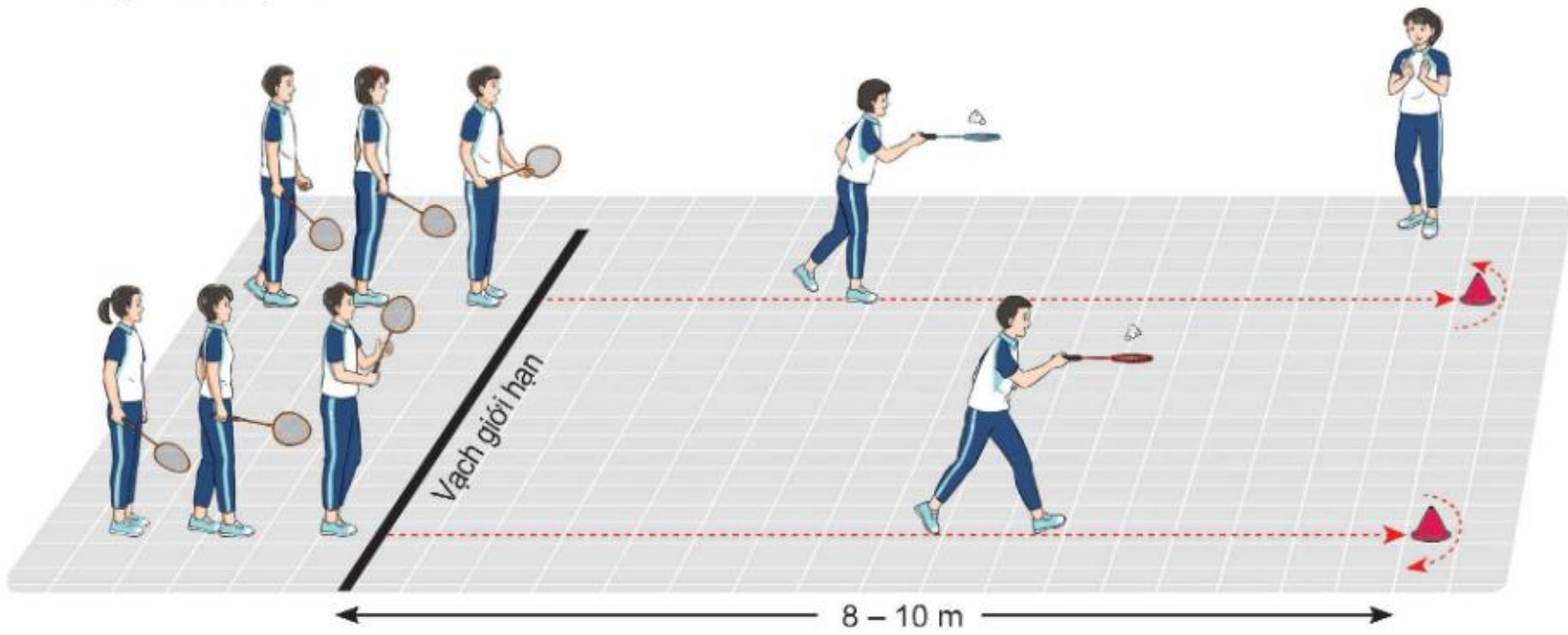
– Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp.

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

– Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay, trái tay.

b) Tổ chức TCVĐ

Tâng cầu tiếp sức



Hình 1. Trò chơi Tâng cầu tiếp sức

– Mục đích: Rèn luyện khả năng phối hợp vận động và phát triển sức nhanh.

– 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.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội vừa di chuyển vừa tâng cầu, vòng qua nấm trở về vạch giới hạn trao cầu cho HS tiếp theo (Hình 1). Trong quá trình di chuyển, nếu cầu 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 không cầu: Thực hiện mô phỏng kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay, trái tay từ chậm đến nhanh, thực hiện 5 – 7 lần.

– Tập có cầu: Thực hiện kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay, trái tay với cầu treo, thực hiện 5 – 7 lần.

b) Luyện tập cặp đôi

HS luân phiên giúp bạn luyện tập:

– Bỏ nhỏ với đường cầu do bạn tung đến: Luân phiên thực hiện kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay, trái tay vào khu vực 1,98 m, thực hiện 5 – 7 lần.

– Bỏ nhỏ qua lại: Thực hiện kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay, trái tay qua lại vào khu vực 1,98 m, thực hiện 1 – 2 phút.

c) Luyện tập nhóm

HS luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Bỏ nhỏ với đường cầu do bạn tung đến: Lần lượt từng HS thực hiện kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay, trái tay vào khu vực 1,98 m, mỗi HS thực hiện 5 – 7 lần.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

– Bỏ nhỏ với đường cầu do bạn phát đến: Lần lượt từng HS thực hiện kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay, trái tay vào khu vực 1,98 m, mỗi HS thực hiện 5 – 7 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 hướng và tốc độ chuyển động của tay cầm vợt, về điểm tiếp xúc giữa mặt vợt với cầu, về đường cầu có hướng và điểm rơi sát lưới bên sân đối diện.

– Gợi ý HS trả lời câu hỏi vận dụng trong SGK: Em hãy nêu sự khác biệt cơ bản giữa kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay với kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay. *(Khác nhau về mặt vợt tiếp xúc cầu, về hướng tiếp xúc cầu.)*

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

+ Lực bỏ nhỏ thuận tay, trái tay như thế nào? *(Phụ thuộc vào cảm giác dùng lực, thường là lực nhẹ.)*

+ Để tăng độ khó khi bỏ nhỏ thì cần phải làm gì? *(Cần tăng lực cắt mạnh giữa mặt vợt với đế cầu để cầu bay sang lộn nhiều vòng gây khó khăn cho đối phương đỡ cầu.)*

– Hướng dẫn HS tự luyện tập kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay, trái tay.

– Hướng dẫn HS tổ chức thi đấu tập.

2. Hoạt động của HS

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

– Thảo luận 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 25).

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

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 giữa bàn chân và tại chỗ ném biên	– Bài tập bổ trợ. – Kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân. – Kĩ thuật tại chỗ ném biên. – TCVĐ.	8
2	Kĩ thuật dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân	– Kĩ thuật dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân. – Phối hợp dừng bóng bổng, chuyền bóng và đá bóng vào cầu môn. – TCVĐ.	8
3	Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân	– Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân. – Phối hợp chuyền bóng, dừng bóng, dẫn bóng và đá bóng vào cầu môn. – Một số điều luật cơ bản trong thi đấu bóng đá 7 người. – TCVĐ.	8

II – KẾ HOẠCH DẠY HỌC

TT	Tên bài	Kế hoạch thực hiện																							
		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 giữa bàn chân và tại chỗ ném biên	+	+	+	+	+	+	+	+																
2	Kĩ thuật dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân									+	+	+	+	+	+	+	+								
3	Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài 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 kĩ thuật đá bóng, dừng bóng, dẫn bóng, ném biên; phát triển thể lực chung và năng lực phối hợp vận động.

– Rèn luyện khả năng xử lí tình huống, khả năng phối hợp đồng đội trong luyện tập và thi đấu bóng đá. Rèn luyện khả năng vận dụng phương pháp và hình thức tổ chức luyện tập bóng đá để tự học, tự RLTT.

– Rèn luyện tính kỉ luật, tinh thần trách nhiệm trong học tập và sinh hoạt tập thể.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

1. Kiến thức

– Hiểu được mục tiêu, nhiệm vụ học tập đối với các chủ đề; hiểu được cấu trúc và trình tự luyện tập các kĩ thuật cơ bản.

– Biết cách tiến hành hoạt động luyện tập từng kĩ thuật đúng trình tự, đúng phương pháp.

– Biết cách phối hợp và tổ chức hoạt động phối hợp trong luyện tập các kĩ thuật; biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua hoạt động học tập.

– Biết cách lựa chọn và sử dụng các bài tập thể lực, các bài tập kĩ thuật để rèn luyện, phát triển các tố chất thể lực phù hợp với đặc điểm, yêu cầu của luyện tập kĩ thuật bóng đá.

2. Kĩ năng

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

– Lựa chọn, sử dụng có hiệu quả các bài tập kĩ thuật và thể lực để tự học, tự rèn luyện.

– Tổ chức và điều khiển được tổ, nhóm luyện tập, thi đấu tập.

3. Thể lực

– Hoàn thành LVĐ của bài tập; có sự phát triển về thể lực chung và các tố chất thể lực đặc thù của môn Bóng đá (sức mạnh tốc độ; sức bật; năng lực liên kết động tác; năng lực phản ứng vận động;...).

– Đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

4. Thái độ

– Khiêm tốn học hỏi và chủ động hợp tác với bạn trong học tập.

– Tự chủ, sáng tạo trong học tập và tự RLTT.

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

C – NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

Bài 1 Kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân và tại chỗ ném biên

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 giữa bàn chân và kĩ thuật tại chỗ ném biên.

II. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

- Kiến thức: Hiểu được nội dung, yêu cầu của kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân và kĩ thuật tại chỗ ném biên; biết cách luyện tập; biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và luyện tập.
- Kĩ năng: Thực hiện được bài tập bổ trợ, kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân và kĩ thuật tại chỗ ném biên.
- Thể lực: Có sự phát triển về sức mạnh, năng lực liên kết động tác và tính nhịp điệu.
- Thái độ: Khiêm tốn học hỏi và chủ động hợp tác với bạn trong học tập.

B. HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

I. TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động của GV

- Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.
- Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu khái quát về kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân và kĩ thuật tại chỗ ném biên.
- Đặt câu hỏi để thu hút sự tập trung chú ý của HS về nội dung học tập:
  + Những vị trí nào trên bàn chân có thể sử dụng để đá bóng? *(Lòng bàn chân; mu trong bàn chân; mu ngoài bàn chân; mu giữa bàn chân; gót chân; mũi bàn chân.)*
  + Trong thi đấu bóng đá, cầu thủ phải ném biên bằng một tay hay hai tay? *(Hai tay.)*
- 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 đá bóng bằng mu giữa bàn chân và kĩ thuật tại chỗ ném biên.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

– 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 kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân và kĩ thuật tại chỗ ném biên.

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 mu giữa bàn chân:

– TTCB: Đứng hai chân hẹp hơn vai, hai tay cầm bóng trước ngực.

– Thực hiện: Đưa tay ra trước 25 – 30 cm và thả bóng. Khi bóng rơi xuống, đứng thẳng người trên chân không thuận, cẳng chân thuận đưa ra trước, lên cao 20 – 25 cm, bàn chân duỗi song song với mặt đất; dùng mu giữa bàn chân tiếp xúc với mặt dưới của bóng. Kết hợp giữa lực nâng cẳng chân và lực nẩy của bóng để có đường bóng nẩy lên cao ngang gối. Liên tục lặp lại động tác bằng chân thuận hoặc luân phiên hai chân thành tâng bóng bằng mu giữa bàn chân.

*** Kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân**

– Tại chỗ đá bóng bằng mu giữa bàn chân:

+ TTCB: Đứng chân trước, chân sau, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân (hoặc dồn nhiều trên chân sau). Chân trước (chân trụ), bàn chân đặt ngang bóng, thẳng với hướng đá bóng đi, cách bóng 10 – 15 cm (phía cùng bên chân trụ). Chân sau (chân đá bóng) cách chân trước một bước, bàn chân đặt chếch với hướng đá bóng khoảng 30°.

+ Thực hiện: Chuyển trọng lượng cơ thể lên chân trụ, đồng thời hơi khuỵu khớp gối chân trụ và đưa nhanh chân đá bóng từ sau ra trước, bàn chân duỗi thẳng hướng xuống đất, dùng mu giữa bàn chân đá vào phần giữa, phía sau bóng. Kết thúc, chân đá bóng tiếp tục lăng ra trước và tiếp đất ở phía trước chân trụ một bước để giữ thăng bằng.

– Phối hợp 1, 3, 5 bước đà đá bóng:

+ TTCB: Đứng chân trước chân sau, cách bóng 1, 3, 5 bước đà; chân đá bóng đặt trước, chân trụ đặt sau, thân người hướng về phía đá bóng đi.

+ Thực hiện: Chạy đà với tốc độ tăng dần, ở bước cuối, chân trụ bước dài ra trước, bàn chân đặt vào vị trí làm trụ theo thứ tự từ gót đến cả bàn chân, gối khuỵu để hạ thấp trọng tâm. Khi chân trụ tiếp đất, chân đá bóng đưa nhanh ra trước và dùng mu giữa bàn chân đá bóng. Sau khi bóng rời chân, bước tiếp ra trước một, hai bước để giảm tốc độ và giữ thăng bằng.

*** Kĩ thuật tại chỗ ném biên**

– TTCB: Đứng chân trước chân sau (hoặc đứng hai chân rộng bằng vai), thân người hướng về phía ném bóng đi, hai tay cầm bóng trước ngực.

– Thực hiện: Chuyển trọng lượng cơ thể lên chân sau, thân trên ngả ra sau, hai tay đưa bóng lên cao, ra sau đầu. Đạp mạnh chân sau chuyển trọng lượng cơ thể lên chân trước, vươn người lên cao, ra trước. Hai tay đồng thời đưa nhanh bóng qua đầu (chuyển động liên tục) theo hướng từ sau lên cao, ra trước, thời điểm bóng rời tay, hai chân không được rời khỏi mặt đất. Kết thúc, hai tay và thân người vươn theo bóng.

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Chỉ dẫn HS tự thực hiện thử kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân và kĩ thuật tại chỗ ném biên 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 các bạn qua những nội dung sau:

+ Vị trí đặt chân trụ, vị trí tiếp xúc giữa mu bàn chân và bóng.

+ Tính nhịp điệu khi phối hợp chạy đà và đá bóng.

+ Khả năng phối hợp lực toàn thân, tính nhịp điệu và đồng thời của hai tay khi ném biên.

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, hình thành biểu tượng đúng về kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân và kĩ thuật tại chỗ ném biên.

– 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 giữa bàn chân và kĩ thuật tại chỗ ném biên.

– 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.

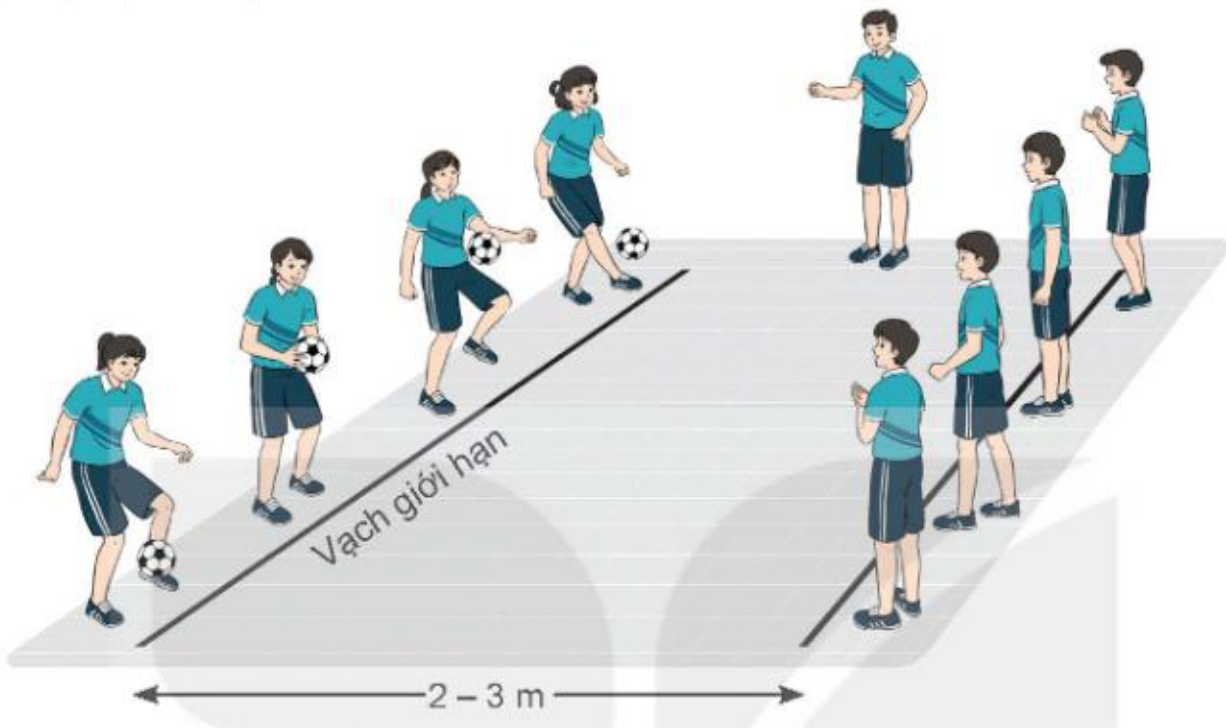
b) Tổ chức TCVĐ

Thi tâng bóng

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

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm, mỗi nhóm đứng thành một hàng ngang với giãn cách 2 – 3 m, mỗi HS trong nhóm có một quả bóng đá. Các HS của nhóm thực hiện trò chơi ở lần tiếp theo là người đếm số lần tâng bóng của bạn đối diện.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, HS trong mỗi nhóm đồng loạt tâng bóng bằng mu giữa bàn chân trong 2 phút, bóng chạm đất được nhặt lên và tiếp tục số lần tâng bóng. Kết thúc mỗi lượt chơi, HS tâng bóng bằng mu giữa bàn chân được nhiều lần nhất của nhóm là bạn thắng cuộc (Hình 1).



Hình 1. Trò chơi Thi tâng bóng

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

– Luyện tập không bóng:

+ Tại chỗ luyện tập bài tập bổ trợ tâng bóng bằng mu giữa bàn chân.

+ Tại chỗ mô phỏng động tác đặt chân trụ, vung chân đá bóng bằng mu giữa bàn chân, thực hiện 5 – 7 lần.

+ Mô phỏng chạy đà 1, 3, 5 bước phối hợp đặt chân trụ, vung chân đá bóng bằng mu giữa bàn chân, thực hiện 2 – 3 phút.

+ Tại chỗ mô phỏng kĩ thuật ném biên, thực hiện 5 – 7 lần.

– Luyện tập có bóng:

+ Tại chỗ đá bóng vào tường từ khoảng cách 3 – 4 m, 5 – 6 m bằng mu giữa bàn chân, dừng bóng nẩy ra bằng lòng bàn chân hoặc bằng đùi, thực hiện 3 – 5 lần.

+ Tại chỗ ném bóng vào tường từ khoảng cách 3 – 5 m bằng kĩ thuật ném biên, thực hiện 3 – 5 lần.

b) Luyện tập cặp đôi

HS luân phiên giúp bạn luyện tập:

– Dùng chân giữ bóng cho bạn luyện tập đặt chân trụ, vung chân lăng và tiếp xúc bóng bằng mu giữa bàn chân, mỗi HS thực hiện 3 – 5 lần.

– Đá bóng cho nhau bằng mu giữa bàn chân từ khoảng cách 5 – 6 m, 7 – 8 m, mỗi HS thực hiện 3 – 5 lần.

– Ném bóng cho nhau bằng kĩ thuật ném biên từ khoảng cách 5 – 7 m, mỗi HS thực hiện 5 – 7 lần.

c) Luyện tập nhóm

HS luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Đặt bóng cố định, chạy đà và đá bóng bằng mu giữa bàn chân vào cầu môn từ khoảng cách 6 – 7 m, mỗi HS thực hiện 2 – 3 lần.

– Lần lượt từng nhóm hai HS di chuyển ngang, phối hợp chuyền và dừng bóng bằng mu giữa bàn chân từ khoảng cách 4 – 5 m.

– Phối hợp nhóm: Chuyền bóng, di chuyển đón và dừng bóng, đá bóng vào cầu môn bằng mu giữa bàn chân, mỗi HS thực hiện 2 – 3 lần.

– HS trong mỗi hàng luân phiên ném (bằng kĩ thuật tại chỗ ném biên) và bắt bóng từ khoảng cách 5 – 7 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, tốc độ và độ chính xác khi thực hiện các bài tập đá bóng bằng mu giữa bàn chân, tại chỗ ném biên; từ đá bóng bằng chân thuận đến đá bóng bằng chân không thuận và luân phiên hai chân đá bóng; phối hợp dừng bóng, dẫn bóng, chuyền bóng và đá bóng vào cầu môn.

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

+ Đá bóng bằng mu giữa bàn chân, vị trí đặt chân trụ và tư thế thân người phải đạt những yêu cầu nào? *(Bàn chân trụ đặt ngang hàng với bóng, thẳng với hướng đá bóng đi; khi chân chạm bóng để đá bóng đi, điểm dọi của trọng tâm cơ thể phải rơi vào vị trí đặt bóng.)*

+ Khi ném biên, sự chuyển động nhịp điệu, liên tục và đồng thời của hai tay có tác dụng gì? *(Phát huy được lực phối hợp của toàn thân, tạo ra đường bóng bay xa; phù hợp với quy định ném biên của Luật Bóng đá.)*

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

+ Khi đá bóng bằng mu giữa bàn chân, chân trụ đặt sai vị trí (về phía sau bóng hoặc về phía trước bóng) sẽ xảy ra tình trạng gì? *(Mu giữa bàn chân không thể tiếp xúc vào*

phần giữa, phía sau bóng; không phát huy được sức mạnh của động tác vung chân đá bóng; đường bóng đi không có lực.)

+ Khi ném biên, có thể phối hợp với chạy đà được không? Hiệu quả ném biên sẽ thế nào? *(Được; sẽ nâng cao được lực ném để có đường bóng xa 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 25).

Bài 2 Kĩ thuật dừng bóng bổng 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 dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân; phối hợp dừng bóng bổng, chuyền bóng và đá bóng vào cầu môn.

II. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

– Kiến thức: Hiểu được nội dung, yêu cầu của kĩ thuật dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân và biết cách luyện tập; biết lựa chọn trò chơi và các bài tập vận động phù hợp với nội dung bài học để rèn luyện hằng ngày.

– Kĩ năng: Thực hiện được kĩ thuật dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân; phối hợp được dừng bóng bổng, chuyền bóng và đá bóng vào cầu môn.

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

– Thái độ: Tự chủ, sáng tạo trong học tập và tự RLTT.

B. HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

I. TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.

– Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu khái quát về kĩ thuật dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân và phối hợp dừng bóng bổng, chuyền bóng, đá bóng vào cầu môn.

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

+ Ưu thế của kĩ thuật dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân là gì? *(Có phạm vi khống chế bóng trên không rộng hơn so với kĩ thuật dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân và bằng đùi cả về tầm và hướng.)*

+ Có thể vừa di chuyển, vừa dừng bóng bằng mu giữa bàn chân được không? *(Được.)*

– 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 bổng bằng mu giữa bàn chân và phối hợp dừng bóng bổng, chuyền bóng, đá bóng vào cầu môn.

– 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 kĩ thuật dừng bóng bổng 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 dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân**

– Tại chỗ dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân:

+ TTCB: Đứng chân trước chân sau, khoảng cách giữa hai chân bằng một bước chân, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân; chân trụ (chân không thuận) đặt trước, bàn chân thẳng với hướng bóng đến; chân dừng bóng (chân thuận) đặt sau, thân người hơi ngả ra trước, mắt quan sát bóng.

+ Thực hiện: Khi bóng đến, chuyển trọng lượng cơ thể lên chân trụ, chân dừng bóng đưa ra trước, lên cao, khớp gối hơi co, bàn chân hơi duỗi, dùng mu giữa bàn chân tiếp xúc

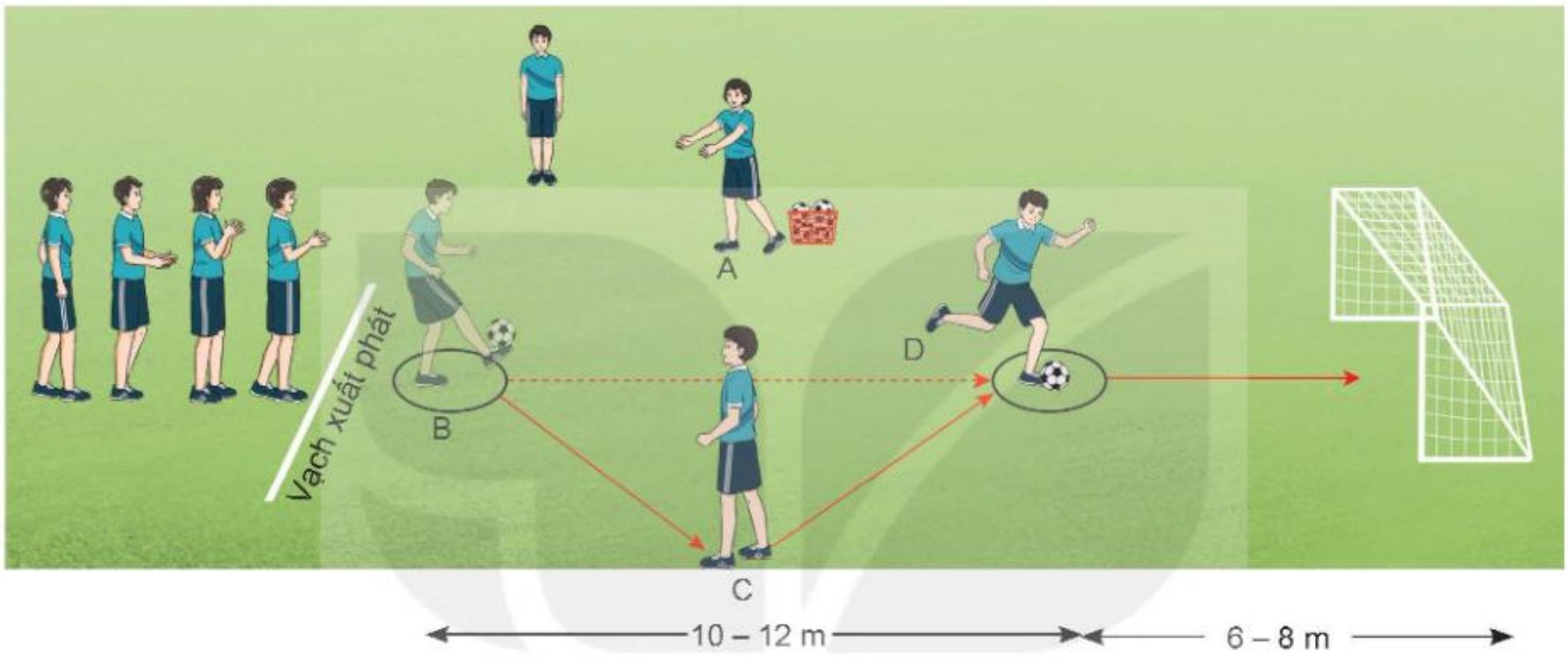
vào phía trước, hơi chếch dưới của bóng. Tại thời điểm chạm bóng, hạ nhanh đùi và cẳng chân theo hướng từ trên xuống dưới, ra sau để dừng bóng. Kết thúc, dừng bóng và thu chân về chuẩn bị cho hoạt động tiếp theo.

– Di chuyển đón bóng và dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân:

+ TTCB: Đứng chân trước chân sau, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân, 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 mu giữa bàn chân.

*** Phối hợp dừng bóng bổng, chuyền bóng và đá bóng vào cầu môn**



Hình 1. Phối hợp dừng bóng bổng, chuyền bóng và đá bóng vào cầu môn

– 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 đứng của HS nhận và dừng bóng.

+ Vị trí C: Vị trí đứng của HS hỗ trợ luyện tập (có nhiệm vụ nhận và chuyền bóng).

+ Vị trí D: Vị trí di chuyển đến nhận bóng từ vị trí C và đá bóng vào cầu môn.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS di chuyển đến vị trí B, dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân do HS ở vị trí A tung đến và chuyền bóng cho HS ở vị trí C. Sau đó, di chuyển nhanh đến vị trí D nhận bóng từ vị trí C chuyền đến và đá bóng vào cầu môn (Hình 1).

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Chỉ dẫn HS thực hiện thử kĩ thuật dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân và phối hợp dừng bóng bổng, chuyền bóng, đá bóng vào cầu môn.

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

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

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

  + Điểm tiếp xúc giữa chân và bóng khi dừng bóng.

  + Tính nhịp điệu của hoạt động dừng bóng.

  + Mức độ kiểm soát bóng sau khi thực hiện kĩ thuật.

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, hình thành biểu tượng đúng về kĩ thuật dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân và bài tập phối hợp.

– 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 dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân và phối hợp dừng bóng bổng, chuyền bóng, đá bóng vào cầu môn.

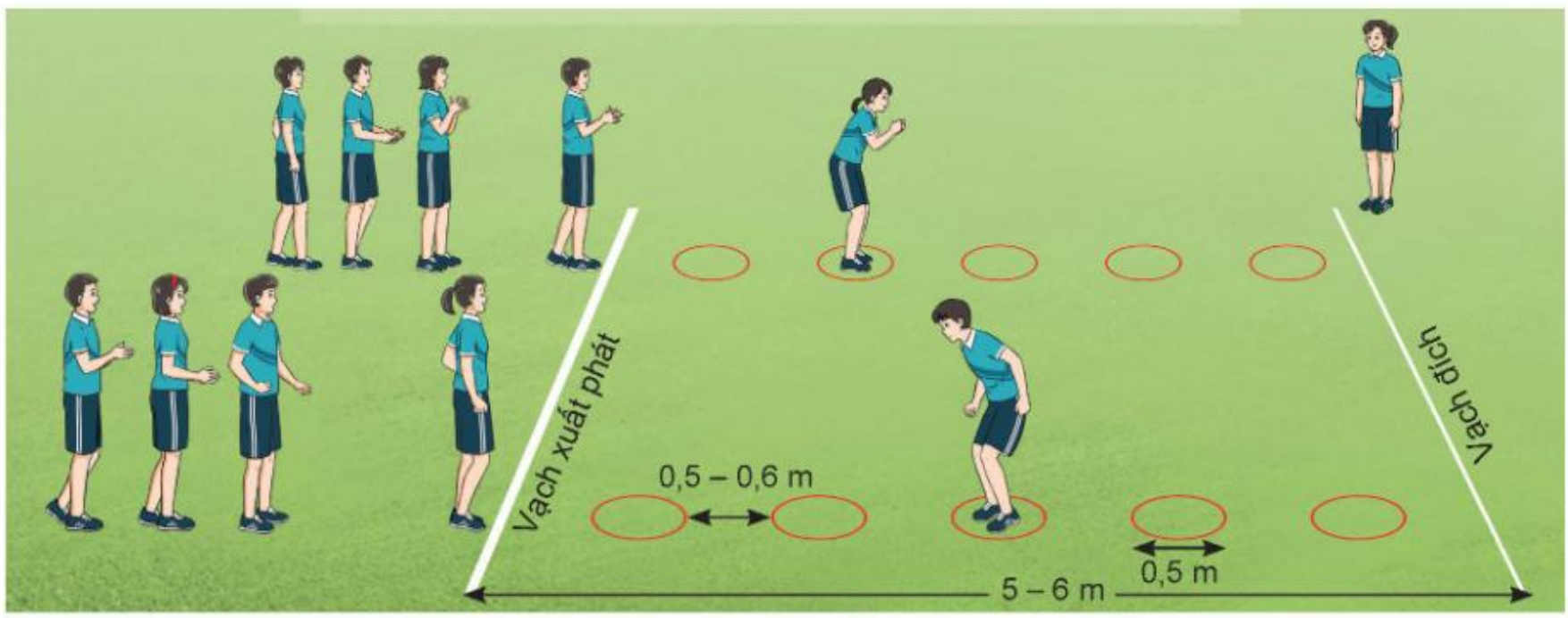
– Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp.

– 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

Bật nhảy xoay người 180°



Hình 2. Trò chơi Bật nhảy xoay người 180°

– Mục đích: Rèn luyện năng lực định hướng trong không gian, năng lực thăng bằng và sức bật.

– 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, trước mỗi đội là một hàng dọc các vòng tròn cách nhau 0,5 – 0,6 m.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội từ sau vạch xuất phát liên tục bật nhảy lên cao xoay người 180° và tiếp đất ở các vòng tròn tiếp theo để đến đích (Hình 2), HS thực hiện sau chỉ xuất phát khi HS phía trước đã vượt qua vạch đích (ở mỗi vòng tròn, nếu xoay người không đủ 180° hoặc tiếp đất ở ngoài vòng tròn phải thực hiện lại). 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 động tác dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân, thực hiện 5 – 7 lần.

– Luyện tập có bóng:

+ Thả (hoặc tung) và dừng bóng rơi xuống bằng mu giữa bàn chân, thực hiện 5 – 7 lần.

+ Tung (hoặc ném) bóng vào tường, dừng bóng nẩy ra (bóng bổng) bằng mu giữa bàn chân từ khoảng cách 3 – 5 m, thực hiện 5 – 7 lần.

b) Luyện tập cặp đôi

HS luân phiên tung bóng giúp bạn luyện tập tại chỗ và di chuyển dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân từ khoảng cách 5 – 6 m, từng kĩ thuật mỗi HS thực hiện 3 – 5 lần.

c) Luyện tập nhóm

HS luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Tại chỗ dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân, bóng do hai hoặc ba HS đứng đối diện lần lượt tung đến, mỗi HS thực hiện 3 – 5 lần.

– Di chuyển sang phải, sang trái dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân. Bóng do hai HS đứng đối diện luân phiên tung đến, mỗi HS thực hiện 3 – 5 lần.

– Tại chỗ quay các hướng dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân và chuyền bóng cho HS hỗ trợ luyện tập bằng các kĩ thuật đã học. Bóng do ba (hoặc bốn) HS hỗ trợ luyện tập lần lượt tung đến, mỗi HS thực hiện 3 – 5 lần.

– Phối hợp dừng bóng bổng, chuyền bóng, di chuyển đón bóng và đá bóng vào cầu môn, thực hiện lần lượt 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

– 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 mu giữa 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:

+ So với kĩ thuật dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân, dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân có những thuận lợi gì? *(Dừng được đường bóng bổng ở tầm cao hơn, xa thân người hơn so với dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân.)*

+ Trong thi đấu bóng đá, dừng bóng có cần thiết phải để bóng nằm tại chỗ hay không? *(Không. Có thể phối hợp tạo ra vị trí bóng tiếp đất phù hợp với hướng dự định di chuyển.)*

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

+ Những bài tập bổ trợ nào có tác dụng nâng cao khả năng dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân? *(Tâng bóng bằng mu giữa bàn chân; tại chỗ luân phiên bật nhảy đổi chân hoặc di chuyển phối hợp đá lăng cẳng chân ra trước; di chuyển ngang, dọc phối hợp dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân với đường bóng do HS khác tung đến.)*

+ Trong luyện tập dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân, thường xuất hiện những lỗi sai nào? *(Xác định không chính xác điểm rơi của bóng; bàn chân tiếp xúc bóng không đúng vị trí; tốc độ hoãn xung không phù hợp với tốc độ bóng đến;...)*

– 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 25).

Bài 3 Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài 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 ngoài bàn chân; phối hợp chuyền bóng, dừng bóng, dẫn bóng và đá bóng vào cầu môn.

II. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

– Kiến thức: Hiểu được nội dung, yêu cầu của kĩ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân và biết cách luyện tập; biết một số điều luật cơ bản trong thi đấu bóng đá 7 người.

– Kĩ năng: Thực hiện được kĩ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân và bài tập phối hợp; vận dụng được các điều luật thi đấu bóng đá 7 người trong luyện tập và thi đấu.

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

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

B. HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

I. TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.

– Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu khái quát về kĩ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân và phối hợp chuyền bóng, dừng bóng, dẫn bóng, đá bóng vào cầu môn.

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

+ Hãy kể tên các kĩ thuật dẫn bóng đã học. *(Dẫn bóng bằng lòng bàn chân; bằng mu giữa bàn chân; bằng mu trong bàn chân.)*

+ Tại sao cần phải luyện tập kĩ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân? *(Đa dạng hoá khả năng sử dụng các vị trí trên bàn chân để dẫn bóng; nâng cao tính ứng dụng kĩ thuật dẫn bóng trong các tình huống khác nhau của hoạt động luyện tập và thi đấu; nâng cao tính linh hoạt, tính bất ngờ khi dẫn bóng vượt qua sự phòng thủ của đối phương;...)*

– 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 bằng mu ngoài bàn chân và bài tập phối hợp.

– 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 dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân.

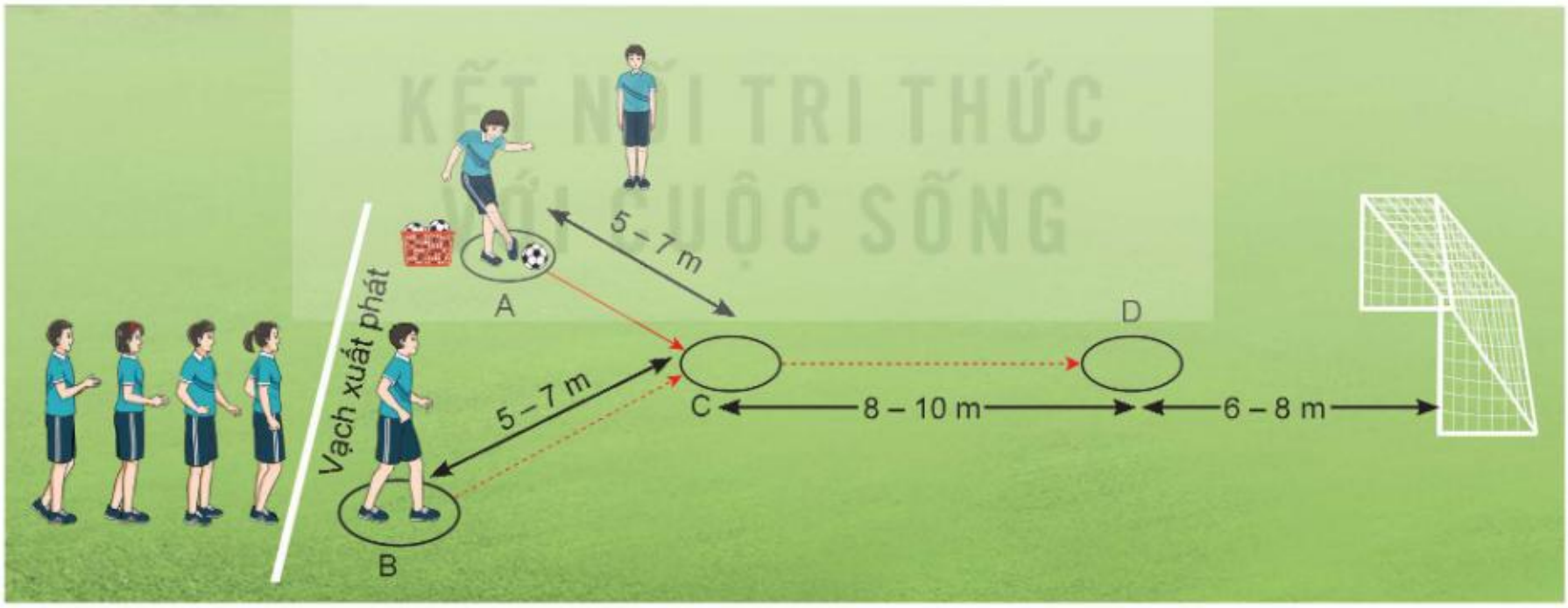
Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu về nội dung, yêu cầu và cách luyện tập:

*** Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân**

– TTCB: Đứng chân trước chân sau, khoảng cách giữa hai bàn chân bằng một bước chân, trọng lượng cơ thể dồn nhiều trên chân trái (hoặc dồn đều trên hai chân). Chân trái (chân trụ) đặt trước, bàn chân ngang với bóng, cách bóng 15 – 20 cm, chân phải (chân dẫn bóng) đặt sau, hai tay co hoặc duỗi tự nhiên, mắt nhìn bóng.

– Thực hiện: Chân phải đưa từ sau ra trước, bàn chân hướng xuống dưới và hơi chếch vào trong, dùng mu ngoài bàn chân (được giới hạn từ ngón chân út tới mắt cá ngoài của bàn chân) đá nhẹ vào phía sau, giữa bóng để bóng lăn ra trước khoảng 0,5 – 1 m. Luân phiên lặp lại động tác kết hợp di chuyển ra trước để dẫn bóng. Dẫn bóng bằng chân trái thực hiện ngược lại.

*** Phối hợp chuyền bóng, dừng bóng, dẫn bóng và đá bóng vào cầu môn**



Hình 1. Phối hợp chuyền bóng, dừng bóng, dẫn bóng và đá bóng vào cầu môn

– Chuẩn bị (Hình 1):

+ Mỗi nhóm đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.

+ Vị trí A (Vị trí đứng của HS hỗ trợ luyện tập): Chuyền bóng đến vị trí C.

+ Vị trí B (Vị trí đứng của HS thực hiện nội dung phối hợp): Di chuyển đến vị trí C, dừng bóng, dẫn bóng và đá bóng vào cầu môn.

+ Vị trí C: Vị trí nhận và dừng bóng.

+ Vị trí D: Vị trí đá bóng vào cầu môn.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS đứng vào vị trí B, di chuyển đến vị trí C nhận bóng và dừng bóng do bạn từ vị trí A chuyền đến. Sau đó dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân đến vị trí D và đá bóng vào cầu môn.

*** Một số điều luật cơ bản trong thi đấu bóng đá 7 người**

Trang phục của cầu thủ (Luật IV)

– Trang phục cơ bản và bắt buộc của một cầu thủ gồm: Áo, quần, bít tất, bọc ống quyển và giày vải hoặc giày vải đế có núm cao su.

– Cầu thủ không được mang bất kì vật gì có thể gây nguy hiểm cho cầu thủ khác.

– Bọc ống quyển phải được bít tất dài phủ kín. Nguyên vật liệu của bọc ống quyển phải thích hợp và có khả năng bảo vệ cao.

– Thủ môn phải mặc áo khác màu với các cầu thủ khác, trọng tài và thủ môn đội bạn. Cầu thủ của 2 đội phải mặc áo khác màu nhau và khác màu trọng tài.

Những quả phạt (Luật XIII)

– Trong bóng đá 7 người, tất cả những quả phạt đều là trực tiếp và bàn thắng được công nhận khi cầu thủ đá phạt sút thẳng bóng vào cầu môn đối phương. Nếu cầu thủ đó đá vào cầu môn đội mình, bàn thắng không được công nhận, đối phương được đá phạt góc để tiếp tục trận đấu.

– Khi thực hiện quả phạt, cầu thủ đối phương phải đứng cách xa bóng tối thiểu 6 m.

– Quy định về thực hiện quả phạt trên vạch 13 m:

+ Cầu thủ vi phạm những lỗi thô bạo, nghiêm trọng, ngăn cản một cơ hội ghi bàn hoặc phản đối quyết định của trọng tài, có hành vi khiếm nhã, lời lẽ thô tục mà vị trí phạm lỗi ở bất kì điểm nào ngoài khu vực phạt đền, trên phần sân của đội phạm lỗi; không kể bóng ở đâu miễn là đang trong cuộc thì đội bóng đó sẽ bị phạt quả trực tiếp tại điểm giữa đường 13 m.

+ Khi đá quả phạt 13 m, trừ thủ môn đội bị phạt, tất cả các cầu thủ của 2 đội bóng phải đứng sau đường 13 m, cầu thủ đội phạt phải đứng cách xa điểm đặt bóng 6 m, cầu thủ đá phạt phải sút bóng với mục đích ghi bàn thắng chứ không được quyền chuyền bóng cho cầu thủ khác.

+ Trước khi quả phạt thực hiện xong, không một cầu thủ nào được chạm bóng cho đến khi bóng chạm thủ môn, cột dọc, xà ngang hay ra ngoài các đường giới hạn.

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Chỉ dẫn HS thực hiện thử kĩ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân và phối hợp chuyền bóng, dừng bóng, dẫn bóng, đá bóng vào cầu môn 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 các bạn qua những nội dung sau:

+ Mức độ thực hiện kĩ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài 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.
+ Sự nhịp nhàng trong phối hợp các động tác.

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, hình thành biểu tượng đúng về kĩ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân và bài tập phối hợp.
– 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)

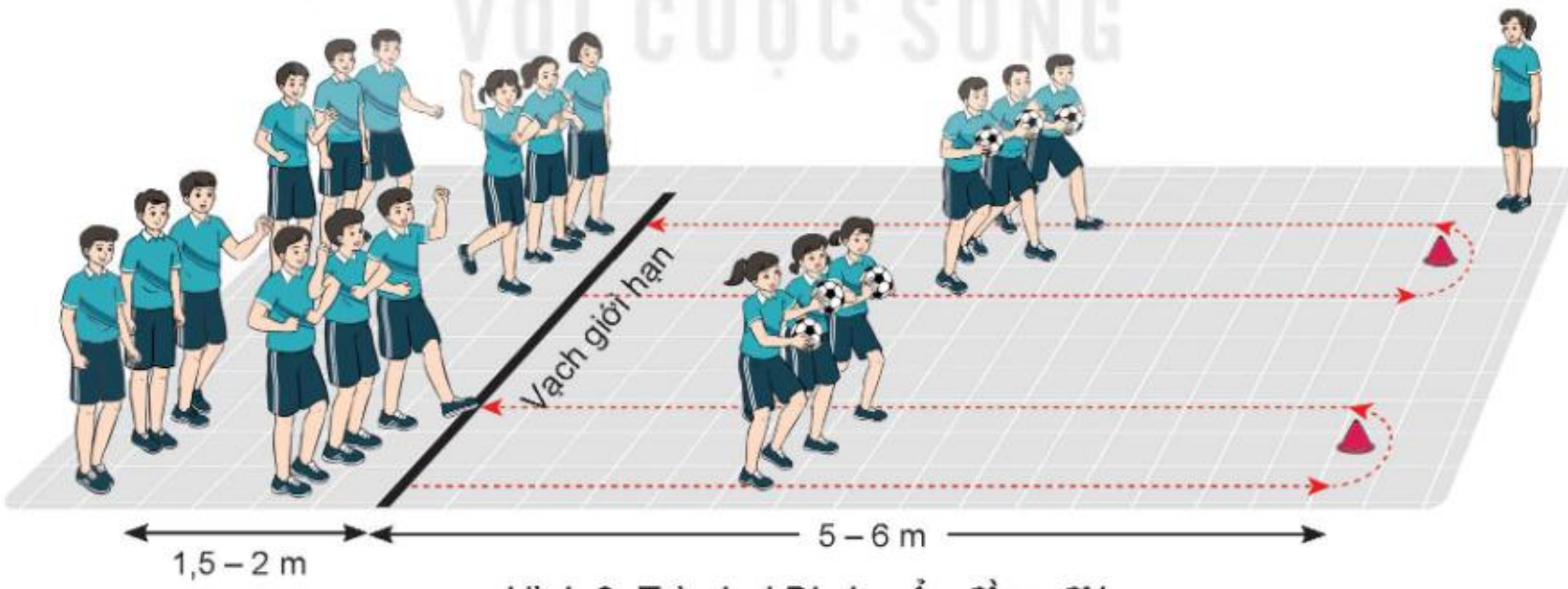
1. Hoạt động của GV

a) Tổ chức hoạt động luyện tập

– Phổ biến nội dung, yêu cầu luyện tập kĩ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân và phối hợp chuyền bóng, dừng bóng, dẫn bóng, đá bóng vào cầu môn.
– 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

Di chuyển đồng đội



Hình 2. Trò chơi Di chuyển đồng đội

– Mục đích: Rèn luyện năng lực phối hợp vận động, tinh thần đồng đội.
– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành ba hàng dọc sau vạch giới hạn. Ba HS đứng đầu hàng của mỗi đội khoác tay nhau và mỗi HS cầm một quả bóng bằng hai tay.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng nhóm ba HS của mỗi đội khoác tay nhau chạy vòng qua nấm, trở về vạch giới hạn trao bóng cho nhóm ba HS tiếp theo và trở về cuối hàng, việc trao và nhận bóng chỉ thực hiện tại vạch giới hạn (Hình 2). Quá trình thực hiện trò chơi nếu bóng rơi hoặc rời tay nhau ở vị trí nào phải thực hiện lại trò chơi từ vị trí đó. Kết thúc mỗi lượt chơi, 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 ra trước mô phỏng kĩ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân, luân phiên đổi chân, thực hiện 3 – 5 lần.

– Luyện tập có bóng:

+ Dẫn bóng trên đường thẳng bằng mu ngoài bàn chân từ chậm đến nhanh, từ chân thuận đến chân không thuận cự li 10 – 15 m, thực hiện 3 – 5 lần.

+ Dẫn bóng trên đường vòng bằng mu ngoài bàn chân từ chậm đến nhanh, từ chân thuận đến chân không thuận cự li 10 – 15 m, thực hiện 3 – 5 lần.

b) Luyện tập nhóm

HS luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Dẫn bóng luồn cọc bằng mu ngoài bàn chân (bằng chân phải khi vòng sang phải và ngược lại) từ chậm đến nhanh. Khi qua cọc cuối, thực hiện đá bóng vào cầu môn từ khoảng cách 6 – 8 m, mỗi HS thực hiện 2 – 3 lần.

– Phối hợp chuyền bóng, dừng bóng, dẫn bóng 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, tốc độ và hướng thực hiện các bài tập dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân thuận, chân không thuận; luân phiên dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân thuận và chân không thuận; phối hợp dừng bóng, dẫn bóng, chuyền bóng và đá bóng vào cầu môn.

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

+ So sánh sự khác biệt giữa dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân trên đường thẳng và đường vòng. *(Khác nhau cơ bản giữa dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân trên đường thẳng*

và đường vòng là: mức độ xoay bàn chân vào trong khi tiếp xúc bóng; vị trí tiếp xúc giữa mu ngoài bàn chân và bóng.)

+ Hãy nêu những sai sót thường gặp trong luyện tập dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân. *(Chân dẫn bóng tiếp xúc bóng vào thời điểm chân trụ đặt ở phía trước bóng; dùng lực quá mạnh khi tiếp xúc bóng; để bóng lăn ra trước quá xa, quá nhanh so với vị trí và tốc độ di chuyển;...)*

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

+ Dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân có ưu thế gì? *(Chuyển hướng lăn của bóng ra phía bên ngoài của chân dẫn bóng một cách linh hoạt, thuận lợi.)*

+ Tại sao thường phải sử dụng mu ngoài chân phải để dẫn bóng vòng sang phải và ngược lại? *(Thuận lợi cho quá trình chuyển hướng di chuyển; phù hợp với tư thế và hoạt động của bàn chân phải hoặc trái.)*

– 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 25).

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 đột phá bước thuận	– Tại chỗ đột phá bước thuận. – Dẫn bóng đột phá bước thuận. – Một số điều luật cơ bản trong thi đấu bóng rổ. – TCVĐ.	8
2	Kĩ thuật đột phá bước chéo	– Tại chỗ đột phá bước chéo. – Dẫn bóng đột phá bước chéo. – TCVĐ.	8
3	Kĩ thuật tại chỗ chuyền bóng một tay trên vai	– Kĩ thuật tại chỗ chuyền bóng một tay trên vai. – Phối hợp dẫn bóng, chuyền bóng, ném rổ – TCVĐ.	8

II – KẾ HOẠCH DẠY HỌC

TT	Tên bài	Kế hoạch thực hiện																							
		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 đột phá bước thuận	+	+	+	+	+	+	+	+																
2	Kĩ thuật đột phá bước chéo									+	+	+	+	+	+	+	+								
3	Kĩ thuật tại chỗ chuyền bóng một tay trên vai																	+	+	+	+	+	+	+	+

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

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

I – MỤC TIÊU

– Trang bị cho HS một số kiến thức, kĩ năng về: Dẫn bóng đột phá bước thuận, bước chéo; tại chỗ chuyền bóng một tay trên vai.

– Rèn luyện và phát triển thể lực, nâng cao năng lực phản ứng vận động, năng lực định hướng.

– Rèn luyện khả năng vận dụng những hiểu biết về kĩ thuật và phương pháp luyện tập bóng rổ để RLTT hằng ngày.

– Rèn luyện và phát triển tinh thần đồng đội, khả năng hợp tác trong học tập, trong hoạt động tập thể.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

1. Kiến thức

– Hiểu được cấu trúc kĩ thuật, yêu cầu luyện tập: Dẫn bóng đột phá bước thuận, bước chéo; tại chỗ chuyền bóng một tay trên vai.

– Biết cách lựa chọn và sử dụng các bài tập để rèn luyện kĩ thuật; biết cách vận dụng một số điều luật thi đấu bóng rổ trong luyện tập và thi đấu.

– Biết phán đoán, xử lí các tình huống trong luyện tập và trong phối hợp đồng đội.

– Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua luyện tập của bản thân và tổ, nhóm.

2. Kĩ năng

– Thực hiện được kĩ thuật, xử lí linh hoạt các tình huống đột phá bước thuận, bước chéo, chuyền bóng một tay trên vai trong luyện tập và thi đấu tập.

– Vận dụng linh hoạt bài tập kĩ thuật, bài tập thể lực và phương pháp luyện tập trong tự học và rèn luyện.

– Thực hành có hiệu quả các bài tập phối hợp trong luyện tập và thi đấu.

3. Thể lực

– Có sự phát triển về thể lực, năng lực liên kết động tác và năng lực phản ứng vận động.

– Hoàn thành LVĐ của buổi tập, bài tập.

4. Thái độ

– Luôn nỗ lực hoàn thành nội dung học tập; có ý thức tự giác và tinh thần tập thể trong học tập.

– Thể hiện được sự yêu thích và chăm chỉ luyện tập môn Bóng rổ.

C – NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

Bài 1 Kĩ thuật đột phá bước thuận

A. MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I. MỤC TIÊU

Tổ chức và hướng dẫn HS: Luyện tập kĩ thuật tại chỗ và dẫn bóng đột phá bước thuận sang phải, sang trái.

II. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

– Kiến thức: Hiểu được mục đích, tác dụng, cách luyện tập kĩ thuật tại chỗ và dẫn bóng đột phá bước thuận sang phải, sang trái; biết một số điều luật cơ bản trong thi đấu.

– Kĩ năng: Thực hiện được kĩ thuật tại chỗ và dẫn bóng đột phá bước thuận sang phải, sang trái.

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

– Thái độ: Có trách nhiệm, hoà đồng với các bạn trong luyện tập và trong các hoạt động tập thể của trường, lớp.

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 tại chỗ và dẫn bóng đột phá bước thuận sang phải, sang trái.

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

+ Tại sao phải luyện tập kĩ thuật dẫn bóng đột phá? *(Là cách thức nâng cao chất lượng và hiệu quả dẫn bóng; rèn luyện khả năng vận dụng linh hoạt kĩ thuật dẫn bóng trong các tình huống bị đối phương cản phá;…)*

+ Kĩ thuật đột phá được thực hiện trên nền tảng của kĩ thuật nào? *(Dẫn 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 tại chỗ và dẫn bóng đột phá bước thuận sang phải, sang trái.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

– 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 và dẫn bóng đột phá bước thuận sang phải, sang trái.

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

*** Tại chỗ đột phá bước thuận**

– Tại chỗ đột phá bước thuận sang phải (Từ TTCB, bước đầu tiên là chân phải – chân cùng bên hướng đột phá):

+ TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, thân trên hơi ngả ra trước, trọng lượng cơ thể dồn đều lên hai chân, hai tay cầm bóng trước bụng.

+ Thực hiện: Dùng nửa trước bàn chân trái làm trụ, chân phải bước nhanh ra trước, chếch sang phải; hai tay đồng thời đưa bóng sang phải, thân người hướng chếch sang phải. Khi chân phải chạm đất, tay phải thực hiện động tác dẫn bóng và chân trái bước tiếp (bàn chân trái chỉ rời đất khi tay phải đã rời bóng) ra trước, chếch sang phải. Kết thúc, tay phải đón bóng nẩy lên và tiếp tục dẫn bóng ra trước.

– Tại chỗ đột phá bước thuận sang trái (Từ TTCB, bước đầu tiên là chân trái – chân cùng bên hướng đột phá): Thực hiện như đột phá bước thuận sang phải nhưng đổi chân trụ, đổi tay dẫn bóng và đổi hướng.

*** Dẫn bóng đột phá bước thuận**

– Dẫn bóng đột phá bước thuận sang phải:

+ Từ TTCB, dẫn bóng ra trước theo đường thẳng bằng tay phải.

+ Thực hiện: Ở bước cuối, khi chân trái chạm đất, dùng nửa trước bàn chân trái làm trụ, chân phải bước nhanh ra trước, chếch sang phải phối hợp xoay người dẫn bóng chếch sang phải. Khi chân phải chạm đất, chân trái bước tiếp ra trước, chếch sang phải và tiếp tục dẫn bóng ra trước.

– Dẫn bóng phối hợp đột phá bước thuận sang trái: Thực hiện như dẫn bóng đột phá bước thuận sang phải nhưng đổi chân trụ và đổi hướng.

*** Một số điều luật cơ bản trong thi đấu bóng rổ**

Bóng ra biên

Bóng ra biên khi bóng chạm:

– Một VĐV hoặc bất kì người nào đó ở ngoài đường biên.

– Mặt sân ngoài đường biên hoặc bất kì vật thể ở trên cao, ở trên hoặc ở ngoài đường biên.

– Cột rổ, mặt sau của bảng rổ hoặc bất kì vật thể nào ở trên cao so với mặt sân thi đấu.

VĐV làm bóng ra biên

VĐV được coi là người làm bóng ra biên khi:

– Chạm bóng sau cùng trước khi bóng ra biên, kể cả tình huống ngay sau khi chạm VĐV, bóng ra biên do chạm một vật khác không phải là VĐV.

– Chạm vào bóng khi đứng trên đường biên hoặc ngoài đường biên.

– Chạm vào bóng khi trở về sân sau tình huống nhảy tranh bóng (có chạm tay vào bóng khi tranh bóng).

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Chỉ dẫn HS thực hiện thử kĩ thuật tại chỗ và dẫn bóng đột phá bước thuận sang phải, sang trái 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 các bạn qua những nội dung sau:

+ Tính nhịp điệu giữa thời điểm bóng rời tay (bắt đầu dẫn bóng) và thời điểm chân trụ rời đất (thực hiện bước thứ hai) trong luyện tập kĩ thuật tại chỗ đột phá bước thuận sang phải, sang trái.

+ Tốc độ và hướng thực hiện kĩ thuật dẫn bóng đột phá bước thuận sang phải, sang trái.

+ Khoảng cách khi thực hiện bước đột phá so với vị trí của người phòng thủ.

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, hình thành biểu tượng đúng về kĩ thuật tại chỗ và dẫn bóng đột phá bước thuận sang phải, sang trái.

– 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 và dẫn bóng đột phá bước thuận sang phải, sang trái.

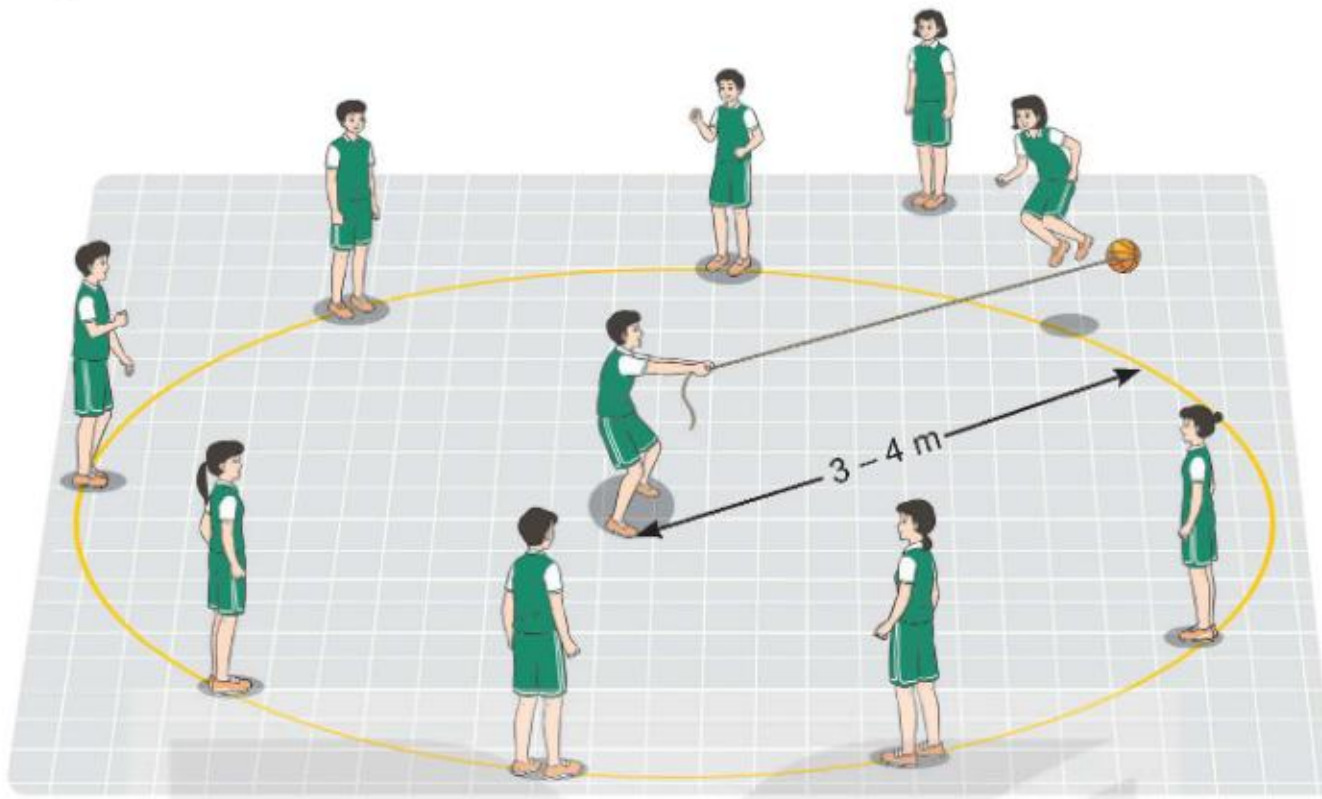
– Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp.

– 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

Tránh bóng



Hình 1. Trò chơi Tránh bóng

– Mục đích: Rèn luyện năng lực phản ứng vận động và sức mạnh bột phát.

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm, mỗi nhóm 8 – 10 HS đứng trên đường tròn có bán kính 3 – 4 m. Tại tâm đường tròn, một HS cầm một sợi dây dài 5 – 6 m, đầu dây được buộc chặt với một quả bóng.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, HS ở tâm đường tròn quay dây và bóng theo đường tròn trên sân với độ cao thấp hơn đầu gối, các HS đứng trên đường tròn lần lượt bật nhảy qua dây, HS để dây chạm vào chân sẽ trở thành người quay dây (Hình 1). Sau 3 – 4 vòng, nếu không có HS nào chạm dây sẽ thay người quay dây.

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

– Luyện tập không bóng: Tại chỗ mô phỏng đột phá bước thuận sang phải, sang trái từ chậm đến nhanh (theo thứ tự: Xác định chân trụ, thực hiện bước đầu tiên, xoay người và đưa bóng về hướng đột phá, thực hiện bước thứ hai), mỗi kĩ thuật thực hiện 8 – 10 lần.

– Luyện tập có bóng: Đứng trước cọc hoặc nấm với khoảng cách 0,8 – 1 m, đột phá bước thuận sang phải, sang trái phối hợp dẫn bóng, mỗi kĩ thuật thực hiện 8 – 10 lần.

– Dẫn bóng trên đường thẳng đến trước cọc hoặc nấm (với khoảng cách 0,8 – 1 m), phối hợp đột phá bước thuận sang phải, sang trái, mỗi kĩ thuật thực hiện 8 – 10 lần.

b) Luyện tập cặp đôi

HS luân phiên giúp bạn luyện tập:

– Hai HS đứng đối diện nhau với khoảng cách 1 – 1,2 m, luân phiên hỗ trợ nhau luyện tập tại chỗ đột phá bước thuận sang phải, sang trái (HS hỗ trợ luyện tập đứng tại chỗ, hai tay dang ngang). Mỗi HS thực hiện 6 – 8 lần.

– Hai HS đứng đối diện nhau với khoảng cách 3 – 4 m, luân phiên hỗ trợ nhau luyện tập dẫn bóng đột phá bước thuận sang phải, sang trái (HS hỗ trợ luyện tập đứng tại chỗ; hai tay dang ngang và xoay người theo hướng di chuyển của bạn). Mỗi HS thực hiện 6 – 8 lần.

c) Luyện tập nhóm

HS luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Lần lượt từng HS tại chỗ đột phá bước thuận sang phải, sang trái phối hợp dẫn bóng và thực hiện hai bước ném rổ một tay trên cao hoặc một tay dưới thấp, mỗi HS thực hiện 3 – 5 lần.

– Lần lượt từng HS tại chỗ nhận bóng do bạn chuyền đến và thực hiện đột phá bước thuận sang phải, sang trái phối hợp dẫn bóng, mỗi HS thực hiện 3 – 5 lần.

– Lần lượt từng HS dẫn bóng đột phá bước thuận sang phải, sang trái phối hợp thực hiện hai bước ném rổ một tay trên cao hoặc 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

(Hoạt động nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Thay đổi nội dung và yêu cầu tập luyện theo hướng: Tăng dần tốc độ dẫn bóng và tốc độ đột phá bước thuận sang phải, sang trái; tăng cường mức độ cản phá của HS làm nhiệm vụ phòng thủ; phối hợp dẫn bóng đột phá với các loại hình kĩ thuật khác.

– Gợi ý HS trả lời câu hỏi vận dụng trong SGK: Em hãy nêu những chú ý khi thực hiện kĩ thuật tại chỗ và dẫn bóng đột phá bước thuận sang phải, sang trái. *(Phải hạ thấp được trọng tâm cơ thể khi thực hiện bước đột phá; động tác đột phá phải nhanh, chính xác; hướng đột phá phải phù hợp với tình huống; thành thục kĩ thuật dẫn bóng bằng tay phải và tay trái;...)*

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

+ Yếu tố cơ bản nhất để tạo ra thành công khi thực hiện kĩ thuật đột phá là gì? *(Nhanh và bất ngờ.)*

+ Thời điểm thực hiện kĩ thuật đột phá trong thi đấu phụ thuộc vào yếu tố nào? *(Tốc độ dẫn bóng và khoảng cách với người phòng thủ.)*

– 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 25).

Bài 2 Kĩ thuật đột phá bước chéo

A. MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I. MỤC TIÊU

Tổ chức và hướng dẫn HS: Luyện tập kĩ thuật tại chỗ và dẫn bóng đột phá bước chéo sang phải, sang trái.

II. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

– Kiến thức: Hiểu được mục đích, yêu cầu và cách luyện tập kĩ thuật tại chỗ và dẫn bóng đột phá bước chéo sang phải, sang trái.

– Kĩ năng: Thực hiện được kĩ thuật tại chỗ và dẫn bóng đột phá bước chéo sang phải, sang trái; xử lí linh hoạt các tình huống đột phá bước chéo trong luyện tập và thi đấu tập.

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

– Thái độ: Nỗ lực hoàn thành nội dung học tập và 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.

– Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu khái quát về kĩ thuật tại chỗ và dẫn bóng đột phá bước chéo sang phải, sang trái.

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

  + Những hoạt động diễn ra sau khi đột phá thành công là gì? *(Tiếp tục dẫn bóng; chuyền bóng cho đồng đội; ném rổ.)*

  + Lựa chọn hướng đột phá phụ thuộc yếu tố nào? *(Vị trí của cầu thủ phòng thủ; khoảng trống trên sân sau khi đột phá thành công; khả năng phối hợp với đồng đội sau khi đột phá; khoảng cách với bảng 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 tại chỗ và dẫn bóng đột phá bước chéo sang phải, sang trái.

– 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 tại chỗ và dẫn bóng đột phá bước chéo sang phải, sang trái.

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

*** Tại chỗ đột phá bước chéo**

– Tại chỗ đột phá bước chéo sang phải (Từ TTCB, chân thực hiện bước đầu tiên là chân trái – chân khác bên hướng đột phá):

  + TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, thân trên hơi ngả ra trước, trọng lượng cơ thể dồn đều lên hai chân, hai tay cầm bóng trước bụng.

  + Thực hiện: Dùng nửa trước bàn chân phải làm trụ, chân trái bước nhanh ra trước, chếch sang phải; hai tay đồng thời đưa bóng sang phải, thân người hướng chếch sang phải. Khi chân trái chạm đất, tay phải thực hiện động tác dẫn bóng và chân phải bước tiếp (bàn chân phải chỉ rời đất khi tay phải đã rời bóng) ra trước, chếch sang phải. Kết thúc, tay phải đón bóng nẩy lên và tiếp tục dẫn bóng ra trước.

– Tại chỗ đột phá bước chéo sang trái (Từ TTCB, chân thực hiện đầu tiên là chân phải – chân khác bên hướng đột phá): Thực hiện như đột phá bước chéo sang phải nhưng đổi chân trụ, đổi tay dẫn bóng và đổi hướng.

*** Dẫn bóng đột phá bước chéo**

– Dẫn bóng đột phá bước chéo sang phải:

+ Từ TTCB, dẫn bóng ra trước theo đường thẳng bằng tay phải.
+ Thực hiện: Ở bước cuối, khi chân phải chạm đất, dùng nửa trước bàn chân phải làm trụ, chân trái bước nhanh ra trước, chếch sang phải phối hợp xoay người dẫn bóng chếch sang phải. Khi chân trái chạm đất, chân phải bước tiếp ra trước, chếch sang phải và tiếp tục dẫn bóng ra trước.

– Dẫn bóng đột phá bước chéo sang trái: Thực hiện như dẫn bóng đột phá bước chéo sang phải nhưng đổi chân trụ và đổi hướng.

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Chỉ dẫn HS thực hiện thử kĩ thuật tại chỗ và dẫn bóng đột phá bước chéo sang phải, sang trái 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 các bạn qua những nội dung sau:
+ Tốc độ và hướng thực hiện kĩ thuật dẫn bóng đột phá bước chéo sang phải, sang trái.
+ Tính nhịp điệu giữa thời điểm bóng rời tay (bắt đầu dẫn bóng) và thời điểm chân trụ rời đất (thực hiện bước thứ hai).
+ Khoảng cách khi thực hiện bước đột phá so với vị trí người phòng thủ.

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, hình thành biểu tượng đúng về kĩ thuật tại chỗ và dẫn bóng đột phá bước chéo sang phải, sang trái.
– 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

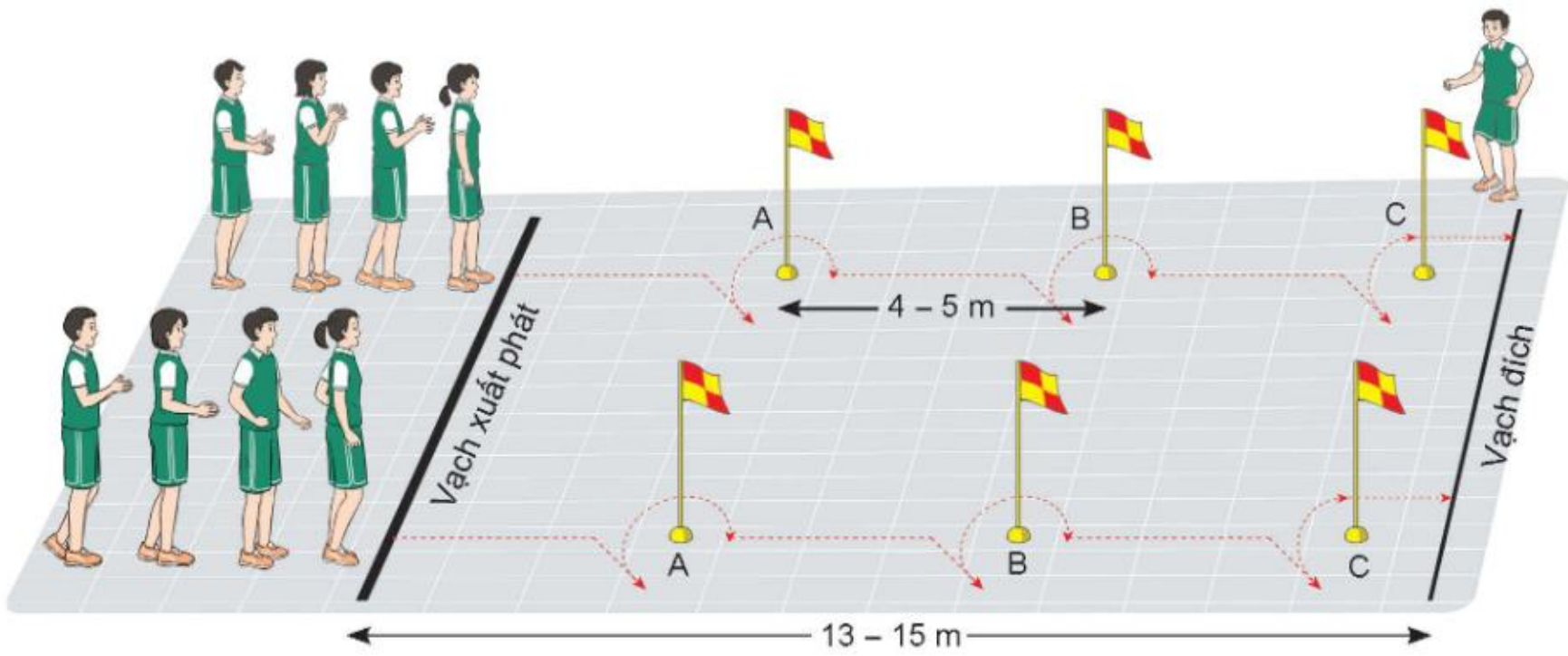
a) Tổ chức hoạt động luyện tập

– Phổ biến nội dung, yêu cầu luyện tập kĩ thuật tại chỗ và dẫn bóng đột phá bước chéo sang phải, sang trái.
– 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

Đột phá

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



Hình 1. Trò chơi Đột phá

– 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. Phía trước mỗi đội là ba chiếc cọc được xếp theo hàng dọc với khoảng cách 4 – 5 m (Hình 1).

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội di chuyển nhanh đến trước mỗi cọc (theo thứ tự A, B, C), thực hiện đột phá bước thuận (một bước) sang phải sau đó xoay người sang trái, vòng qua cọc để đến vị trí tiếp theo (đột phá không đúng hướng, không đúng kĩ thuật ở vị trí nào phải thực hiện lại ở vị trí đó). HS tiếp theo chỉ xuất phát khi HS thực hiện trước đã vượt qua vạch đích; đổi bước, đổi hướng đột phá khi lặp lại trò chơi. Kết thúc mỗi lượt chơi, 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 mô phỏng đột phá bước chéo sang phải, sang trái từ chậm đến nhanh (theo thứ tự: Xác định chân trụ, thực hiện bước đầu tiên, xoay người và đưa bóng về hướng đột phá, thực hiện bước thứ hai), mỗi kĩ thuật thực hiện 8 – 10 lần.

– Luyện tập có bóng: Đứng trước cọc hoặc nấm với khoảng cách 0,8 – 1 m, đột phá bước chéo sang phải, sang trái phối hợp dẫn bóng, mỗi kĩ thuật thực hiện 8 – 10 lần.

– Dẫn bóng trên đường thẳng đến trước cọc hoặc nấm (với khoảng cách 0,8 – 1 m), phối hợp đột phá bước chéo sang phải, sang trái, mỗi kĩ thuật thực hiện 8 – 10 lần.

b) Luyện tập cặp đôi

HS luân phiên giúp bạn luyện tập:

– Hai HS đứng đối diện nhau với khoảng cách 1 – 1,2 m, luân phiên hỗ trợ nhau luyện tập tại chỗ đột phá bước chéo sang phải, sang trái (HS hỗ trợ luyện tập đứng tại chỗ, hai tay dang ngang). Mỗi HS thực hiện 6 – 8 lần.

– Hai HS đứng đối diện nhau với khoảng cách 3 – 4 m, luân phiên hỗ trợ nhau luyện tập dẫn bóng đột phá bước chéo sang phải, sang trái (HS hỗ trợ luyện tập đứng tại chỗ; hai tay dang ngang và xoay người theo hướng di chuyển của bạn). Mỗi HS thực hiện 6 – 8 lần.

c) Luyện tập nhóm

HS luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập bài tập phối hợp:

– Lần lượt từng HS tại chỗ đột phá bước chéo sang phải, sang trái phối hợp dẫn bóng và thực hiện hai bước ném rổ một tay trên cao hoặc một tay dưới thấp, mỗi HS thực hiện 3 – 5 lần.

– Lần lượt từng HS tại chỗ nhận bóng do bạn chuyền đến và thực hiện đột phá bước chéo sang phải, sang trái phối hợp dẫn bóng, mỗi HS thực hiện 3 – 5 lần.

– Lần lượt từng HS dẫn bóng đột phá bước chéo sang phải, sang trái phối hợp thực hiện hai bước ném rổ một tay trên cao hoặc 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

(Hoạt động nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Thay đổi nội dung và yêu cầu tập luyện theo hướng: Tăng dần tốc độ dẫn bóng và tốc độ đột phá bước chéo sang phải, sang trái; tăng cường mức độ cản phá của HS làm nhiệm vụ phòng thủ; phối hợp dẫn bóng đột phá với các loại hình kĩ thuật khác.

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

+ So sánh sự khác nhau giữa kĩ thuật đột phá bước thuận và đột phá bước chéo. *(Độ nghiêng của thân trên khi vượt qua người phòng thủ; chân thực hiện bước đầu tiên của kĩ thuật đột phá.)*

+ Vì sao trong thi đấu bóng rổ, nhanh và bất ngờ là hai yếu tố quyết định sự thành công của kĩ thuật đột phá bước thuận, bước chéo? *(Hạn chế được tốc độ phản ứng và hành động phòng thủ của cầu thủ đối phương.)*

– Đặt câu hỏi để HS liên hệ vận dụng:

+ Để tăng tính bất ngờ khi thực hiện kĩ thuật đột phá, người thực hiện thường phối hợp với hoạt động gì? *(Động tác giả.)*

+ Đột phá bước chéo có ưu thế gì so với đột phá bước thuận? *(Khi đột phá bước chéo có thể dùng thân trên để che 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 25).

Bài 3 Kĩ thuật tại chỗ chuyền bóng một tay trên vai

A. MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I. MỤC TIÊU

Tổ chức và hướng dẫn HS: Luyện tập kĩ thuật tại chỗ chuyền bóng một tay trên vai; phối hợp dẫn bóng, chuyền bóng và ném rổ.

II. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

– Kiến thức: Hiểu được cấu trúc và cách luyện tập kĩ thuật tại chỗ chuyền bóng một tay trên vai; biết phát hiện, điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và luyện tập.

– Kĩ năng: Thực hiện được kĩ thuật tại chỗ chuyền bóng một tay trên vai; phối hợp được dẫn bóng, chuyền bóng và ném rổ; phán đoán, xử lí một số tình huống linh hoạt, phối hợp được với đồng đội trong luyện tập.

– Thể lực: Có sự phát triển về sức mạnh, năng lực liên kết động tác và năng lực định hướng.

– Thái độ: Chủ động hợp tác và giúp đỡ bạn trong học tập và rèn luyện thân thể.

B. HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

I. TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.

– Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu khái quát về kĩ thuật tại chỗ chuyền bóng một tay trên vai và phối hợp dẫn bóng, chuyền bóng, ném rổ.

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

+ Ưu thế có thể tạo ra khi thực hiện kĩ thuật chuyền bóng một tay trên vai là gì? *(Có không gian rộng để thực hiện ý đồ chuyền bóng; linh hoạt và đa dạng trong thực hiện ý đồ chiến thuật; hạn chế được mức độ truy cản của đối phương.)*

+ Kĩ thuật chuyền bóng một tay trên vai có thể phát huy được những ưu điểm gì của cầu thủ thực hiện? *(Phát huy được lợi thế về chiều cao; lợi thế về sức mạnh của cơ tay, vai.)*

– 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.

– 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 bóng một tay trên vai.

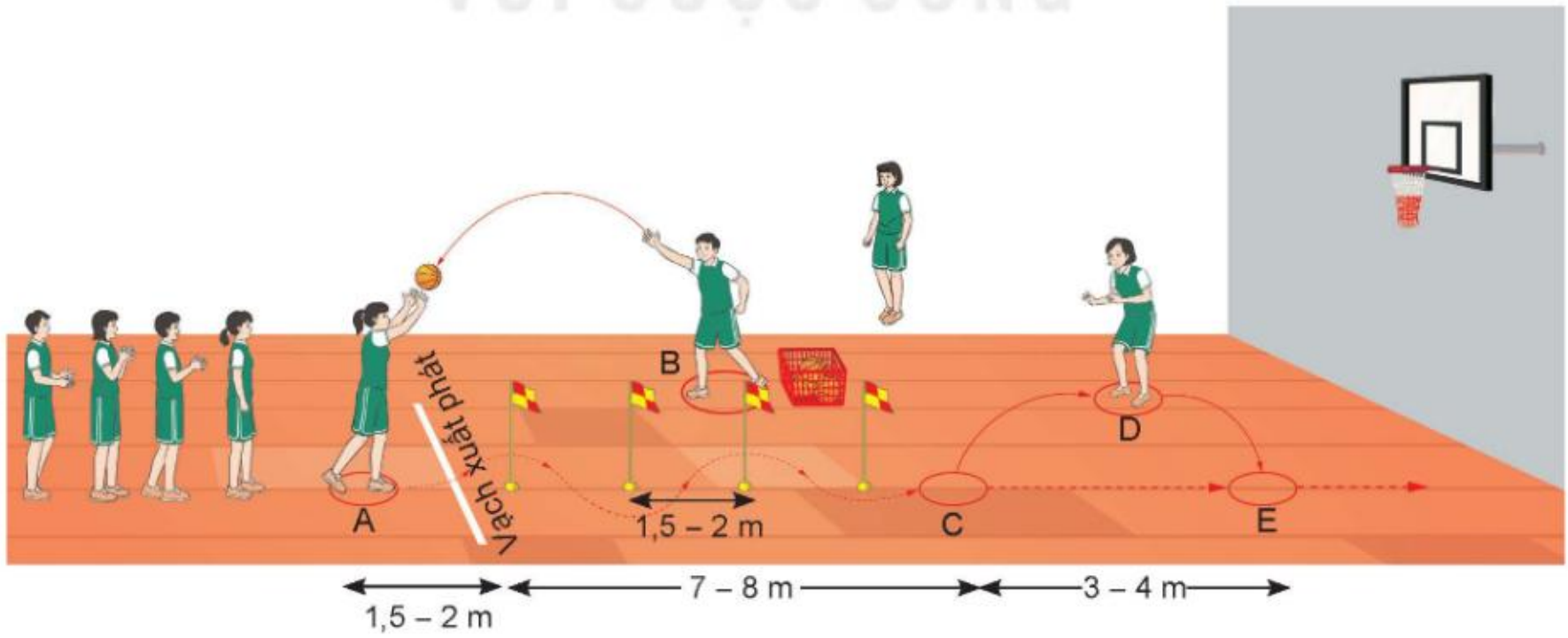
Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu về nội dung, yêu cầu và cách luyện tập:

*** Kĩ thuật tại chỗ chuyền bóng một tay trên vai**

– TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, hai bàn tay (các ngón tay mở rộng) cầm bóng trước ngực, mặt quay về hướng chuyền bóng.

– Thực hiện: Hai tay đưa bóng lên phía trên vai phải, trọng lượng cơ thể dồn lên chân phải, thân trên nghiêng sang phải và hơi ngả ra sau để lấy đà. Đạp mạnh chân phải, chuyển nhanh trọng lượng cơ thể lên chân trái kết hợp xoay người sang trái, bàn tay phải hơi ngửa đỡ bên dưới, chếch sau bóng, vươn người và tay phải từ sau ra trước, chếch lên cao để chuyền bóng đi, gập cổ tay và miết các ngón tay vào bóng khi tay rời bóng. Kết thúc, thân trên ngả ra trước và hơi xoay sang trái, chân phải bước ra trước một bước để giữ thăng bằng.

*** Phối hợp dẫn bóng, chuyền bóng và ném rổ**



Hình 1. Phối hợp dẫn bóng, chuyền bóng và ném rổ

– Chuẩn bị: Nhóm luyện tập đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát và cách vạch xuất phát 1,5 – 2 m. HS hỗ trợ luyện tập đứng tại vị trí B (cách vị trí A 4 – 6 m) và vị trí D (cách vị trí C 3 – 5 m) có nhiệm vụ chuyền bóng và nhận bóng của nhóm luyện tập.

– Thực hiện: Lần lượt từng HS di chuyển đến vị trí A bắt bóng bằng hai tay trên đầu (bóng do HS từ vị trí B chuyền đến), dẫn bóng luồn cọc đến vị trí C và chuyền bóng một tay trên vai cho HS tại vị trí D (Hình 1). Sau đó di chuyển không bóng đến vị trí E nhận bóng do HS ở vị trí D chuyền trả lại để thực hiện kĩ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai (hoặc một tay dưới thấp).

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Chỉ dẫn HS thực hiện thử kĩ thuật tại chỗ chuyền bóng một tay trên vai và bài tập phối hợp để có cảm nhận ban đầu về cấu trúc, 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 các bạn qua những nội dung sau:

+ Mức độ phối hợp tay, chân và thân người khi chuyền bóng.

+ Tư thế thân người khi chuyền bóng.

+ Mức độ chính xác về hướng, tầm và điểm rơi khi chuyền bóng.

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, hình thành biểu tượng đúng về kĩ thuật tại chỗ chuyền bóng một tay trên vai và bài tập phối hợp.

– 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 bóng một tay trên vai và bài tập phối hợp.

– 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

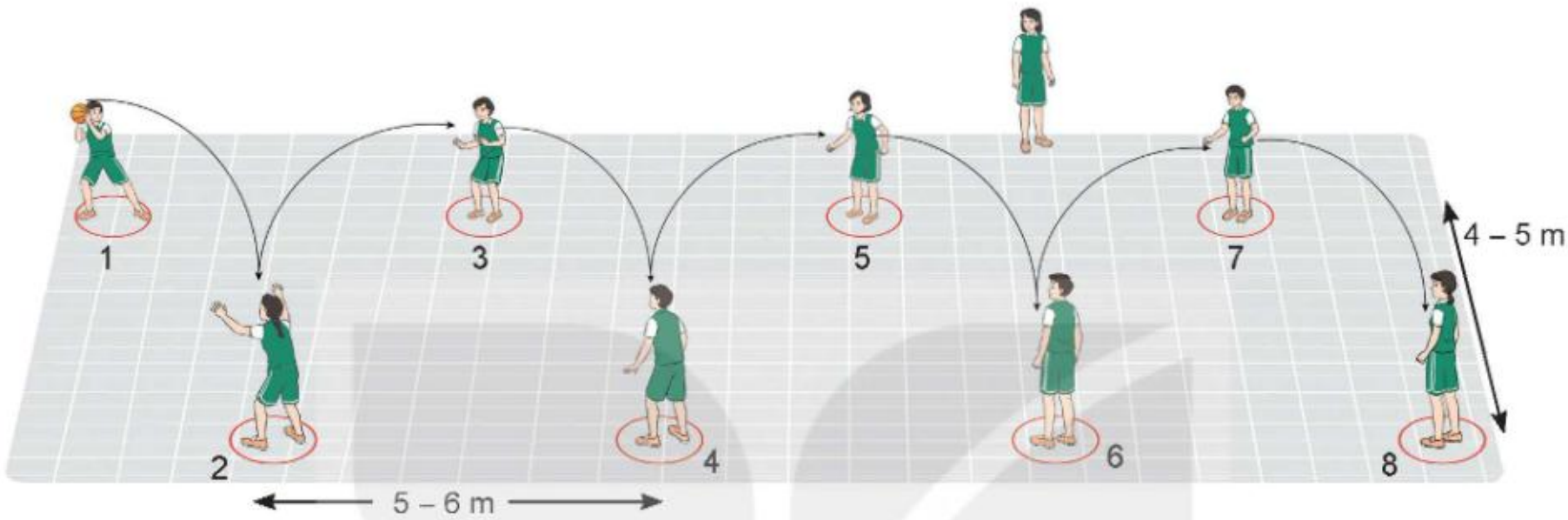
Đội nào nhanh hơn, chính xác hơn

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

– Chuẩn bị: Các HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau (mỗi đội 8 – 10 HS), mỗi HS đứng trong một vòng tròn có đường kính 50 – 60 cm theo

các vị trí và khoảng cách đã được xác định trên sân. HS ở vị trí số 1 cầm trên tay một quả bóng (Hình 2).

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, bắt đầu từ HS vị trí số 1 cho đến HS đứng ở vị trí cuối cùng của mỗi đội, lần lượt chuyền bóng cho nhau bằng kĩ thuật một tay trên vai và bắt bóng bằng hai tay. Quá trình chuyền và bắt bóng không được bước chân ra khỏi vòng tròn, bóng rơi, chuyền bóng không đúng kĩ thuật hoặc chuyền bóng không đúng thứ tự ở vị trí nào phải thực hiện lại trò chơi ở vị trí đó. Trong mỗi lượt chơi, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 2. Trò chơi Đội nào nhanh hơn, chính xác hơn

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

– Luyện tập không bóng: Tại chỗ, mô phỏng kĩ thuật chuyền bóng một tay trên vai.

– Luyện tập có bóng: Tại chỗ, chuyền bóng một tay trên vai vào tường từ khoảng cách 3 – 5 m, thực hiện 5 – 7 lần.

b) Luyện tập cặp đôi

HS luân phiên giúp bạn luyện tập:

– Tại chỗ, luân phiên chuyền bóng một tay trên vai và bắt bóng bằng hai tay từ khoảng cách 3 – 5 m (tăng dần khoảng cách, tăng dần lực chuyền bóng), thực hiện 10 – 12 lần.

– Di chuyển ngang, di chuyển tiến lùi phối hợp chuyền bóng một tay trên vai và bắt bóng bằng hai tay từ khoảng cách 3 – 5 m, thực hiện 10 – 12 lần.

c) Luyện tập nhóm

HS luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Nhóm ba (hoặc bốn) HS đứng thành hình tam giác (hoặc hình vuông) lần lượt chuyền bóng một tay trên vai và bắt bóng bằng hai tay theo chiều kim đồng hồ, sau đó đổi theo chiều ngược lại. Mỗi HS thực hiện 5 – 7 lần.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

– Nhóm đứng thành ba hàng dọc với khoảng cách mỗi hàng 4 – 5 m, lần lượt ba HS (mỗi hàng một HS) kết hợp di chuyển ra trước, luân phiên chuyền bóng một tay trên vai và bắt bóng hai tay (sang trái, phải) trên cự li 20 – 25 m.

– Luyện tập bài tập phối hợp dẫn bóng, chuyền bóng và ném rổ, 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

– Thay đổi nội dung và yêu cầu tập luyện theo hướng: Tăng khoảng cách, tăng lực chuyền bóng và mức độ chính xác; phối hợp di chuyển và chuyền bắt bóng; phối hợp với các kĩ thuật khác.

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

+ Em hãy đánh giá những ưu điểm của kĩ thuật chuyền bóng một tay trên vai (về lực, hướng chuyền bóng và phạm vi hoạt động) so với kĩ thuật chuyền bóng hai tay trước ngực. *(Đa dạng, linh hoạt, hiệu quả hơn so với kĩ thuật chuyền bóng hai tay trước ngực cả về lực, hướng chuyền và phạm vi hoạt động.)*

+ Luyện tập kĩ thuật chuyền bóng một tay trên vai thường gặp những sai sót nào? *(Phối hợp thiếu đồng bộ giữa hoạt động của tay, vai và thân trên; không phát huy được sức mạnh của các nhóm cơ vai, ngực; các ngón tay không mở rộng khi giữ bóng và chuyền bóng đi.)*

– Đặt câu hỏi để HS liên hệ vận dụng:

+ Có thể phối hợp di chuyển với chuyền bóng một tay trên vai được không? *(Được.)*

+ Có thể phối hợp tại chỗ bật nhảy với chuyền bóng một tay trên vai được không? *(Được.)*

– 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 25).

MỤC LỤC

	Trang
PHẦN MỘT. NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG	4
PHẦN HAI. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CÁC CHỦ ĐỀ	12
CHỦ ĐỀ. SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ TỰ NHIÊN VÀ DINH DƯỠNG ĐỂ RÈN LUYỆN SỨC KHOẺ, PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT	12
CHỦ ĐỀ 1. CHẠY CỰ LI NGẮN (100 m)	18
Bài 1. Củng cố kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát	19
Bài 2. Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích	26
CHỦ ĐỀ 2. NHẢY CAO KIỂU NẰM NGHIÊNG	32
Bài 1. Kĩ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy	33
Bài 2. Kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm)	38
Bài 3. Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng	43
CHỦ ĐỀ 3. CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH	48
Bài 1. Củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát	49
Bài 2. Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích	54

	Trang
CHỦ ĐỀ 4. BÀI TẬP THỂ DỤC	60
Bài 1. Bài thể dục nhịp điệu (Phần 1)	61
Bài 2. Bài thể dục nhịp điệu (Phần 2)	68
CHỦ ĐỀ TỰ CHỌN 1. CẦU LÔNG	76
Bài 1. Kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải	78
Bài 2. Kĩ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay	82
Bài 3. Kĩ thuật bỏ nhỏ	87
CHỦ ĐỀ TỰ CHỌN 2. BÓNG ĐÁ	92
Bài 1. Kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân và tại chỗ ném biên	94
Bài 2. Kĩ thuật dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân	99
Bài 3. Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân	105
CHỦ ĐỀ TỰ CHỌN 3. BÓNG RỔ	111
Bài 1. Kĩ thuật đột phá bước thuận	113
Bài 2. Kĩ thuật đột phá bước chéo	118
Bài 3. Kĩ thuật tại chỗ chuyền bóng một tay trên vai	123

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 – TRỊNH VĂN XUÂN
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: TRỊNH VĂN XUÂN
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 9 – 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 9 – KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

1. Ngữ văn 9, tập một – SGV
2. Ngữ văn 9, tập hai – SGV
3. Toán 9 – SGV
4. Khoa học tự nhiên 9 – SGV
5. Công nghệ 9
   Định hướng nghề nghiệp – SGV
6. Công nghệ 9
   Trải nghiệm nghề nghiệp
   Mô đun Lắp đặt mạng điện trong nhà – SGV
7. Công nghệ 9
   Trải nghiệm nghề nghiệp
   Mô đun Trồng cây ăn quả – SGV
8. Công nghệ 9
   Trải nghiệm nghề nghiệp
   Mô đun Chế biến thực phẩm – SGV
9. Lịch sử và Địa lí 9 – SGV
10. Mĩ thuật 9 – SGV
11. Âm nhạc 9 – SGV
12. Giáo dục công dân 9 – SGV
13. Tin học 9 – SGV
14. Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 9 – SGV
15. Giáo dục thể chất 9 – SGV
16. Tiếng Anh 9 – Global Success – SGV

Website: https://www.nxbgd.vn

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG