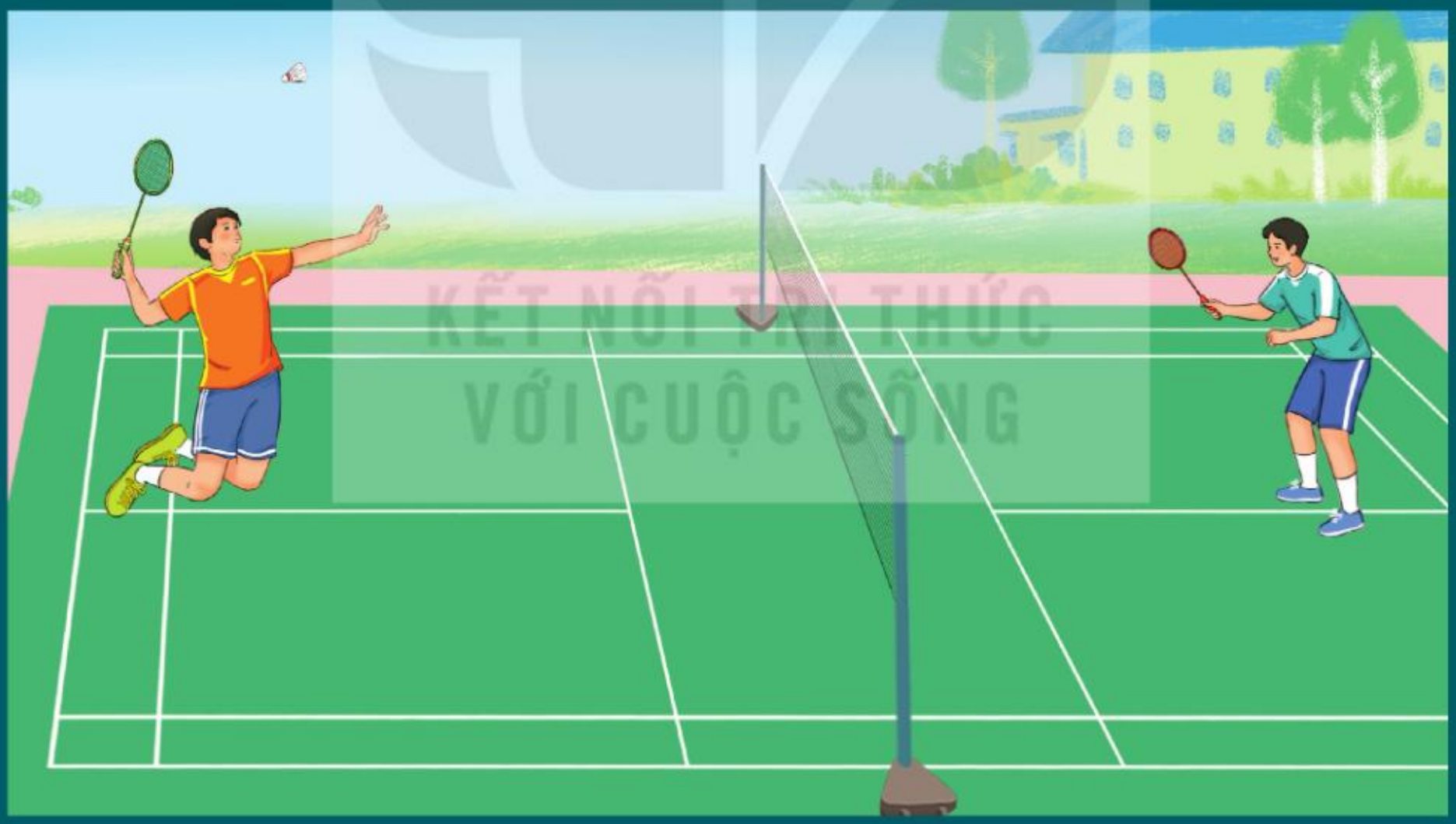
BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

GIÁO DỤC THỂ CHẤT

CẦU LÔNG

11

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)
NGUYỄN HỮU BÍNH – MAI THỊ NGOÃN – TRẦN VĂN VINH

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 11

CẦU LÔNG

SÁCH GIÁO VIÊN

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

QUY ƯỚC VIẾT TẮT DÙNG TRONG SÁCH

GD&ĐT	Giáo dục và Đào tạo
GDTC	Giáo dục thể chất
GV	Giáo viên
HS	Học sinh
SGK	Sách giáo khoa
SGV	Sách giáo viên
TDTT	Thể dục thể thao
THPT	Trung học phổ thông
TTCB	Tư thế chuẩn bị
VĐV	Vận động viên
XP	Xuất phát

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

LỜI NÓI ĐẦU

SGV Giáo dục thể chất 11 – Cầu lông được biên soạn nhằm cùng thầy, cô giúp HS:

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

– Biết được vai trò, tác dụng cơ bản của môn Cầu lông đối với sự phát triển thể chất.

– Hiểu và vận dụng được một số điều luật Cầu lông để luyện tập và thi đấu.

– Thực hiện đúng một số kĩ thuật cơ bản của môn Cầu lông.

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

Sách gồm 2 phần:

PHẦN A. HƯỚNG DẪN CHUNG

PHẦN B. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CÁC CHỦ ĐỀ

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

Trân trọng cảm ơn!

Nhóm tác giả

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

MỤC LỤC

Trang

Quy ước viết tắt dùng trong sách 2

Lời nói đầu 3

PHẦN A. HƯỚNG DẪN CHUNG 6

I. Giới thiệu chương trình môn học 6

II. Định hướng phương pháp giáo dục và kiểm tra đánh giá 8

III. Hướng dẫn thực hiện các hoạt động dạy học 10

IV. Hướng dẫn sử dụng sách giáo viên 13

PHẦN B. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CÁC CHỦ ĐỀ 17

PHẦN I. KIẾN THỨC CHUNG 17

Chủ đề. Sử dụng các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất 17

PHẦN II. THỂ THAO TỰ CHỌN: CẦU LÔNG 23

Chủ đề 1. Vai trò và tác dụng cơ bản của môn Cầu lông đối với sự phát triển thể chất. Một số điều luật thi đấu cầu lông 23

Bài 1. Vai trò và tác dụng cơ bản của môn Cầu lông đối với sự phát triển thể chất 24

Bài 2. Một số điều luật thi đấu cầu lông 28

Chủ đề 2. Kĩ thuật di chuyển 32

Bài 1. Kĩ thuật di chuyển tiến chéo 34

Bài 2. Kĩ thuật di chuyển lùi chéo 38

Trang

Chủ đề 3. Phối hợp kĩ thuật đánh cầu thấp tay 42

Bài 1. Phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay 43

Bài 2. Phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay 47

Chủ đề 4. Kĩ thuật bỏ nhỏ 51

Bài 1. Kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay 53

Bài 2. Kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay 56

Chủ đề 5. Phối hợp kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay 60

Bài 1. Kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao thuận tay 62

Bài 2. Phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay 65

Bài 3. Phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay 69

Chủ đề 6. Phối hợp kĩ thuật đập cầu thuận tay 73

Bài 1. Kĩ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay 75

Bài 2. Phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đập cầu thuận tay 78

Bài 3. Phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đập cầu thuận tay 82

Chủ đề 7. Chiến thuật thi đấu đơn 86

Bài 1. Chiến thuật giao cầu trong thi đấu đơn 88

Bài 2. Chiến thuật đánh cầu tấn công trong thi đấu đơn 92

Bài 3. Chiến thuật đánh cầu phòng thủ trong thi đấu đơn 96

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

PHẦN A HƯỚNG DẪN CHUNG

I GIỚI THIỆU CHƯƠNG TRÌNH MÔN HỌC

1. Mục tiêu chương trình

1.1. Mục tiêu chung

Môn GDTC giúp HS hình thành, phát triển kĩ năng chăm sóc sức khoẻ, kĩ năng vận động, thói quen luyện tập 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.

1.2. Mục tiêu đối với cấp THPT

Môn GDTC giúp HS lựa chọn môn thể thao phù hợp để rèn luyện hoàn thiện thể chất; vận dụng những điều đã học để điều chỉnh chế độ sinh hoạt và luyện tập, tham gia tích cực các hoạt động TDTT; có ý thức tự giác, tự tin, trung thực, dũng cảm, có tinh thần hợp tác thân thiện, thể hiện khát khao vươn lên; từ đó có những định hướng cho tương lai phù hợp với năng lực, sở trường, đáp ứng yêu cầu của sự nghiệp xây dựng, bảo vệ Tổ quốc và hội nhập quốc tế.

2. Yêu cầu cần đạt

2.1. 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 được quy định tại Chương trình tổng thể.

2.2. Yêu cầu cần đạt về năng lực đặc thù đối với HS cấp THPT

Môn GDTC giúp HS hình thành và phát triển các năng lực đặc thù sau:

– Năng lực Chăm sóc sức khoẻ

– Năng lực Vận động cơ bản

– Năng lực Hoạt động TDTT

Yêu cầu cần đạt về các năng lực đặc thù được thể hiện trong bảng sau:

Năng lực đặc thù	Yêu cầu cần đạt
Năng lực Chăm sóc sức khoẻ	– Nhận thức rõ vai trò của vệ sinh cá nhân, vệ sinh trong luyện tập TDTT và thực hiện tốt vệ sinh cá nhân, vệ sinh trong luyện tập TDTT.

Năng lực đặc thù	Yêu cầu cần đạt
	– Biết lựa chọn chế độ dinh dưỡng phù hợp với bản thân trong quá trình luyện tập và đời sống hằng ngày để bảo vệ, tăng cường sức khoẻ. – Tích cực tham gia các hoạt động tập thể để rèn luyện sức khoẻ và chăm sóc sức khoẻ cộng đồng.
Năng lực Vận động cơ bản	– Đánh giá được tầm quan trọng của các hoạt động vận động đối với việc phát triển các tố chất thể lực và hoạt động TDTT. – Biết lựa chọn các hình thức luyện tập TDTT phù hợp để hoàn thiện kĩ năng vận động, đáp ứng yêu cầu của cuộc sống hiện đại. – Biết hướng dẫn, giúp đỡ mọi người luyện tập, vận động để phát triển các tố chất thể lực.
Năng lực Hoạt động TDTT	– Cảm nhận được vẻ đẹp của hoạt động TDTT và thể hiện nhu cầu luyện tập TDTT. – Thường xuyên luyện tập TDTT, biết lựa chọn nội dung, phương pháp luyện tập phù hợp để phát triển các tố chất thể lực, nâng cao thành tích thể thao. – Có khả năng giao tiếp, hợp tác với mọi người để tổ chức hoạt động TDTT trong cuộc sống.

3. Nội dung và yêu cầu cần đạt đối với HS lớp 11

Nội dung	Yêu cầu cần đạt
KIẾN THỨC CHUNG	Hiểu và sử dụng được các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển các tố chất thể lực.
THỂ THAO TỰ CHỌN: CẦU LÔNG	– Biết được vai trò, tác dụng cơ bản của cầu lông đối với sự phát triển thể chất. – Nêu và phân tích, vận dụng được một số điều luật của cầu lông trong luyện tập và đấu tập. – Thực hiện đúng các kĩ thuật, chiến thuật cơ bản trong luyện tập và biết vận dụng vào thi đấu cầu lông. – Tự điều chỉnh, sửa sai được động tác thông qua nghe, quan sát và luyện tập. – Có khả năng phán đoán, xử lí các tình huống một cách linh hoạt và phối hợp được với đồng đội trong luyện tập và thi đấu cầu lông. – Vận dụng được những kiến thức, kĩ năng về cầu lông để luyện tập hằng ngày nhằm hoàn thiện kĩ năng, kĩ xảo vận động, đáp ứng yêu cầu chuyên môn. – Thể hiện sự phát triển thể lực trong rèn luyện và đấu tập. – Đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS theo quy định của Bộ GD&ĐT. – Thể hiện khả năng và sự đam mê thể thao trong sinh hoạt, học tập hằng ngày. – Tự giác, tích cực, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong luyện tập, thi đấu và trong cuộc sống.

II ĐỊNH HƯỚNG PHƯƠNG PHÁP GIÁO DỤC VÀ KIỂM TRA ĐÁNH GIÁ

1. Định hướng phương pháp giáo dục

1.1. Định hướng chung

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

– Vận dụng linh hoạt các phương pháp dạy học đặc trưng như: trực quan, sử dụng lời nói, luyện tập, sửa sai, trò chơi, thi đấu, trình diễn,...; sử dụng nguyên tắc đối xử cá biệt, phù hợp với sức khoẻ HS; kết hợp dụng cụ, thiết bị phù hợp, sử dụng hiệu quả các thành tựu của công nghệ thông tin để tạo nên giờ học sinh động, hiệu quả.

– Đa dạng hoá các hình thức tổ chức dạy học, cân đối giữa hoạt động tập thể lớp, hoạt động nhóm nhỏ và cá nhân, giữa dạy học bắt buộc và dạy học tự chọn, để đảm bảo vừa phát triển năng lực thể chất, vừa phát triển các phẩm chất chủ yếu và năng lực chung.

– Tích hợp kiến thức một số môn học khác, một số bài hát, bản nhạc,... để tạo không khí vui tươi, hưng phấn trong luyện tập, làm cho HS yêu thích và đam mê luyện tập thể thao.

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

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

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

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

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

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

– Đối với năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Tạo cơ hội cho HS vận dụng kiến thức để phát hiện vấn đề, đề xuất cách giải quyết; cách lập kế hoạch và thực hiện kế hoạch để giải quyết vấn đề một cách khách quan, trung thực và sáng tạo.

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

a) Hình thành, phát triển năng lực Chăm sóc sức khoẻ

– Tạo cơ hội cho HS huy động những hiểu biết, kinh nghiệm sẵn có để hình thành ý thức và kiến thức về chăm sóc sức khoẻ.

– Tăng cường giao nhiệm vụ ở nhà, phối hợp với cha mẹ HS giúp đỡ HS thực hiện nền nếp giữ gìn vệ sinh, chăm sóc sức khoẻ bản thân.

b) Hình thành, phát triển năng lực Vận động cơ bản

Khai thác ưu thế của GDTC (loại hình giáo dục mà nội dung chuyên biệt là dạy học vận động, phát triển có chủ định các tố chất vận động của con người) hình thành và phát triển ở HS:

– Kĩ năng vận động, khả năng vận dụng vào thực tế.

– Các tố chất thể lực (nhanh, mạnh, bền, khéo léo, mềm dẻo), khả năng thích ứng của cơ thể và trí nhớ vận động.

c) Hình thành, phát triển năng lực Hoạt động TDTT

– Vận dụng nguyên tắc giáo dục cá biệt, quan tâm, phát hiện và hướng dẫn HS luyện tập các môn TDTT phù hợp với sở thích, sở trường.

– Tạo cơ hội cho HS được quan sát và tham gia các trò chơi, các hoạt động cổ vũ và thi đấu thể thao, từ đó khơi dậy niềm đam mê hoạt động TDTT, khả năng hoạt động TDTT, phát triển khả năng trình diễn và thi đấu.

2. Định hướng đánh giá kết quả giáo dục thể chất

2.1. Mục tiêu đánh giá

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

2.2. Nguyên tắc đánh giá

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

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

– Đánh giá phải coi trọng sự tiến bộ của HS về năng lực, thể lực và ý thức học tập; có tác dụng thúc đẩy và hỗ trợ HS phát triển các phẩm chất và năng lực; tạo được hứng thú và

khích lệ tinh thần luyện tập của HS, qua đó khuyến khích HS tham gia các hoạt động TDTT ở trong và ngoài nhà trường.

2.3. Hình thức đánh giá

a) Đánh giá thường xuyên và đánh giá định kì

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

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

b) Đánh giá định tính và đánh giá định lượng

– Đánh giá định tính: Kết quả học tập được mô tả bằng lời nhận xét hoặc biểu thị bằng các mức xếp loại. HS có thể sử dụng hình thức này để tự đánh giá sau khi kết thúc mỗi nội dung, mỗi chủ đề, hoặc GV sử dụng để đánh giá thường xuyên (không chính thức). Đánh giá định tính được sử dụng chủ yếu ở cấp Tiểu học.

– Đánh giá định lượng: Kết quả học tập được biểu thị bằng điểm số theo thang điểm 10. GV sử dụng hình thức đánh giá này đối với đánh giá thường xuyên chính thức và đánh giá định kì. Đánh giá định lượng được sử dụng chủ yếu ở cấp Trung học cơ sở và cấp THPT.

III HƯỚNG DẪN THỰC HIỆN CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

1. Hoạt động mở đầu (khởi động)

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

1.1. 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, kĩ năng đã có với kiến thức, kĩ năng mới; kích thích mong muốn khám phá nội dung mới sẽ học.

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

1.2. 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 lượng vận động tương đối thấp.

1.3. 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.

2. Hoạt động hình thành kiến thức mới

2.1. 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.

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

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

– Tổ chức để HS tập từng động tác hoặc liên hoàn một số động tác theo động tác mẫu và dưới sự chỉ đạo của GV; luyện tập trong điều kiện không đòi 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.

2.3. 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.

3. Hoạt động luyện tập

3.1. 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.

3.2. Nội dung và phương thức hoạt động

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

– Dẫn dắt HS thực hiện nhiệm vụ vận động với sự tăng dần về độ khó (tăng tốc độ thực hiện, độ chính xác, biên độ và mức độ dùng sức; giảm dần vai trò của các yếu tố hỗ trợ, vật chuẩn,…).

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

3.3. Sản phẩm

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

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

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

– Khả năng phối hợp, tổ chức luyện tập theo tổ, nhóm.

4. Hoạt động vận dụng

4.1. Mục đích

– Củng cố kiến thức và kĩ năng mới.

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

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

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

4.2. Nội dung và phương thức hoạt động

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

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

4.3. 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, 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.

5. Hoạt động tìm tòi, mở rộng

Hoạt động tìm tòi, mở rộng không cấu trúc thành một hoạt động chính của tiết học, GV có thể:

– Chọn lọc, phối hợp sử dụng cùng với hoạt động vận dụng hoặc các hoạt động khác.

– Nêu vấn đề để hình thành và nuôi dưỡng nhu cầu tìm tòi, mở rộng cho HS.

5.1. Mục đích

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

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

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

5.2. Nội dung và phương thức hoạt động

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

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

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

5.3. Sản phẩm

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

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

– Khả năng tự học và tìm kiếm thông tin.

IV HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH GIÁO VIÊN

1. Cấu trúc sách giáo viên

SGV được cấu trúc gồm 2 phần:

Phần A. Hướng dẫn chung

– Giới thiệu chương trình môn học:

+ Mục tiêu chương trình.

+ Yêu cầu cần đạt.

+ Nội dung và yêu cầu cần đạt đối với HS lớp 11.

– Định hướng phương pháp giáo dục và kiểm tra đánh giá:

+ Định hướng phương pháp giáo dục.

+ Định hướng đánh giá kết quả GDTC.

– Hướng dẫn thực hiện các hoạt động dạy học:

+ Hoạt động Mở đầu (khởi động).

+ Hoạt động Hình thành kiến thức mới.

+ Hoạt động Luyện tập.

+ Hoạt động Vận dụng.

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

– Cấu trúc nội dung và kế hoạch dạy học các chủ đề.

– Mục tiêu và yêu cầu cần đạt các chủ đề.

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

2. Nội dung và kế hoạch dạy học các chủ đề

TT	Phần	Tên chủ đề	Số bài	Số tiết	Tỉ lệ (%)
1	Kiến thức chung	Chủ đề. Sử dụng các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất	0	0	0
2	Thể thao tự chọn: Cầu lông	Chủ đề 1. Vai trò và tác dụng cơ bản của môn Cầu lông đối với sự phát triển thể chất. Một số điều luật thi đấu cầu lông	2	5	7,15
		Chủ đề 2. Kĩ thuật di chuyển	2	6	8,57
		Chủ đề 3. Phối hợp kĩ thuật đánh cầu thấp tay	2	8	11,43
		Chủ đề 4. Kĩ thuật bỏ nhỏ	2	8	11,43
		Chủ đề 5. Phối hợp kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay	3	12	17,14
		Chủ đề 6. Phối hợp kĩ thuật đập cầu thuận tay	3	12	17,14
		Chủ đề 7. Chiến thuật thi đấu đơn	3	12	17,14
Kiểm tra đánh giá				7	10
Tổng cộng				**70**	**100**

3. Cấu trúc bài học

Các bài học trong mỗi chủ đề được cấu trúc gồm 5 hoạt động:

– Hoạt động Mở đầu

– Hoạt động Hình thành kiến thức mới

– Hoạt động Luyện tập

– Hoạt động Vận dụng

– Hoạt động Thả lỏng và hồi phục (hoạt động đặc thù của GDTC)

4. Hướng dẫn thực hiện Chương trình Giáo dục thể chất lớp 11

4.1. Xây dựng kế hoạch dạy học

Thứ tự các chủ đề trong SGV được trình bày theo cấu trúc nội dung của SGK, căn cứ vào điều kiện về cơ sở vật chất, điều kiện khí hậu và thời tiết vùng miền, khả năng tiếp thu của HS, GV và nhà trường chủ động:

– Xây dựng kế hoạch dạy học, sắp xếp thứ tự thực hiện các chủ đề trên cơ sở đảm bảo cho môn học được thực hiện có hiệu quả, 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 trong quá trình thực hiện.

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

– Đối với phần Kiến thức chung và Chủ đề 1, có thể tổ chức dạy học theo 2 phương án:

+ Thực hiện các tiết học theo hình thức lên lớp lí thuyết.

+ Phân chia, lồng ghép nội dung và số tiết trong tiến trình thực hiện các chủ đề kĩ thuật cầu lông (phân chia và bổ sung các tiết đã phân phối cho phần Kiến thức chung và Chủ đề 1 vào các chủ đề kĩ thuật, chiến thuật cầu lông).

– 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 trò chơi vận động, trò chơi dân gian nhằm tăng cường hiệu quả thực hiện nội dung của tiết học, bài học.

4.2. Các phương án xây dựng kế hoạch dạy học các chủ đề

– 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.

4.3. Một số lưu ý khi thực hiện trò chơi vận động và kiểm tra thể lực định kì

a) Trò chơi vận động

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

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

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

b) Kiểm tra thể lực định kì

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) cần được báo cáo với Ban Giám hiệu nhà trường và thông báo cho phụ huynh HS.

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

PHẦN **B**

NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CÁC CHỦ ĐỀ

PHẦN I. KIẾN THỨC CHUNG

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

A – NỘI DUNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

I NỘI DUNG CHỦ ĐỀ

Chủ đề gồm 2 nội dung:

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

– Sử dụng các yếu tố 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, phân phối nội dung để lồng ghép thực hiện 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

Hình thành và phát triển ở HS:

– Khả năng hiểu được các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển các tố chất thể lực.

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

II YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Kiến thức

Hiểu được các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất.

2. Kĩ năng

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

3. Thái độ

Tích cực, chủ động vận dụng kiến thức đã học về tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

C – GỢI Ý TỔ CHỨC CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

I MỤC TIÊU

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

II NỘI DUNG

HS đọc nội dung chủ đề "Sử dụng các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất":

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

1.1 Ảnh hưởng của một số yếu tố tự nhiên đối với hoạt động TDTT

Môi trường tự nhiên tác động trực tiếp hằng ngày, hằng giờ đến hoạt động sống, hoạt động thể lực của con người. Bên cạnh các yếu tố có lợi, môi trường tự nhiên còn có những tác động không có lợi đối với hoạt động TDTT và phát triển thể chất:

– Nhiệt độ không khí cao ảnh hưởng trực tiếp đến hoạt động của hệ thần kinh trung ương và bộ máy thần kinh – cơ, làm giảm tốc độ, độ chuẩn xác trong phối hợp động tác, giảm mức độ nỗ lực ý chí của người tập, đặc biệt là khi người tập thực hiện các bài tập căng thẳng, kéo dài dưới trời nắng nóng. Nhiệt độ cao còn gây khó khăn cho hoạt động của hệ tuần hoàn, hệ hô hấp,… làm giảm khả năng hoạt động thể lực, cản trở quá trình hồi phục sau vận động của cơ thể.

– Nhiệt độ không khí thấp làm giảm tính đàn hồi của cơ và dây chằng, khi tiến hành các hoạt động TDTT dễ gây ra các chấn thương ở vùng cơ và khớp ở tay, chân.

– Độ ẩm không khí có ảnh hưởng rõ rệt đến sự toả nhiệt của cơ thể. Khi độ ẩm của không khí tăng cao, quá trình thải nhiệt của cơ thể bị hạn chế do sự bay hơi của mồ hôi từ bề mặt da gặp khó khăn.

– Tốc độ chuyển động của không khí (tốc độ gió) là yếu tố môi trường có ảnh hưởng rõ rệt đến quá trình trao đổi nhiệt của cơ thể và có mối liên quan chặt chẽ với các yếu tố khác của không khí là độ ẩm và nhiệt độ. Khi nhiệt độ không khí thấp, tốc độ gió cao sẽ làm cơ thể nhanh chóng bị mất nhiệt (bị lạnh). Khi nhiệt độ không khí cao và trong điều kiện tốc độ gió cũng cao sẽ làm tăng quá trình thải nhiệt của cơ thể.

Ngoài các yếu tố nêu trên, các yếu tố tự nhiên khác (như áp suất không khí, ánh sáng mặt trời, môi trường nước, địa hình,…) cũng là căn cứ quan trọng để lựa chọn và xây dựng chế độ vận động hợp lí nhằm nâng cao sức khoẻ, phát triển các tố chất thể lực.

1.2. Sử dụng các yếu tố tự nhiên trong hoạt động TDTT nhằm rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất

a)Vai trò của yếu tố tự nhiên đối với hoạt động TDTT

Trong hoạt động GDTC và luyện tập TDTT, các yếu tố tự nhiên có những vai trò sau:

– Là điều kiện và phương tiện để tiến hành có hiệu quả các hoạt động TDTT; trực tiếp hoặc gián tiếp cấu thành lượng vận động của buổi tập, của quá trình luyện tập.

– Chi phối việc lựa chọn nội dung, hình thức hoạt động thể lực, bài tập vận động nhằm đảm bảo tính phù hợp với tình trạng sức khoẻ, trình độ thể lực của người tập.

– Có ảnh hưởng đối với việc lựa chọn thời điểm, thời gian tiến hành các hoạt động GDTC và luyện tập TDTT; là một trong những căn cứ và yêu cầu để hình thành các biện pháp phòng ngừa chấn thương trong luyện tập TDTT và hồi phục sau luyện tập.

– Là một trong những căn cứ để xây dựng kế hoạch luyện tập TDTT của mỗi người, kế hoạch GDTC của nhà trường.

b) Sử dụng các yếu tố tự nhiên để tiến hành hoạt động TDTT

Để sử dụng có hiệu quả các yếu tố tự nhiên, quá trình luyện tập TDTT cần đáp ứng những yêu cầu sau:

– Sử dụng các yếu tố có lợi của môi trường tự nhiên một cách thường xuyên để tăng cường hiệu quả hoạt động TDTT; tích cực, chủ động triển khai các biện pháp nhằm hạn chế những tác động bất lợi của môi trường tự nhiên đối với quá trình rèn luyện sức khoẻ và phát triển các tố chất thể lực.

– Nội dung, kế hoạch luyện tập và lượng vận động phải được lựa chọn, điều chỉnh phù hợp với đặc điểm cá nhân (lứa tuổi, giới tính, trình độ thể lực), đặc điểm khí hậu, thời tiết của vùng miền.

– Đối với các môn thể thao ngoài trời, chủ động giảm khối lượng bài tập khởi động trong điều kiện nắng nóng (do không cần phải làm nóng cơ thể nhiều), tăng khối lượng bài tập khởi động trong điều kiện giá lạnh (do cơ, dây chằng bị giảm khả năng co giãn).

– Lựa chọn và sử dụng các yếu tố tự nhiên để xây dựng chế độ, liệu pháp hồi phục hợp lí, khoa học; tiến hành các bài tập và hình thức thả lỏng, hồi phục cơ thể sau vận động.

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

2.1. Vai trò của dinh dưỡng đối với cơ thể

Các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể sống gồm:

– Các chất sinh năng lượng (chất đạm, chất béo, chất bột đường).

– Các chất không sinh năng lượng (vitamin, chất khoáng và nước).

a) Chất đạm (Protein)

Chất đạm là chất dinh dưỡng đóng vai trò rất quan trọng đối với cơ thể. Nhu cầu về chất đạm có ý nghĩa đặc biệt quan trọng trong chế độ dinh dưỡng đối với người tham gia luyện tập TDTT. Chất đạm có các vai trò:

– Cấu tạo và đổi mới các cơ quan trong cơ thể, là thành phần quan trọng cấu tạo nên tế bào, là cơ sở vật chất của sự sống.

– Điều tiết chức năng sinh lí và xúc tác cho các phản ứng sinh hoá của cơ thể; là một thành phần của máu, tham gia vào quá trình vận chuyển oxygen; là các kháng thể có chức năng bảo vệ cơ thể,...

– Cung cấp năng lượng cho cơ thể trong các hoạt động thể thao có thời gian dài (khi chất béo và chất bột đường không đáp ứng đủ nhu cầu năng lượng cho cơ thể).

b) Chất béo (Lipid)

– Là thành phần cấu tạo quan trọng của nguyên sinh chất, nhân và màng tế bào.

– Là dung môi hoà tan nhiều vitamin và nhiều chất sinh học quan trọng cho cơ thể.

– Là nguồn cung cấp năng lượng chủ yếu cho cơ thể trong quá trình luyện tập các môn thể thao diễn ra trong thời gian dài.

c) Chất bột đường (Carbohydrate)

– Là thành phần quan trọng cấu tạo nên mô tế bào, tổ chức liên kết, tổ chức thần kinh.

– Là nguồn năng lượng rất quan trọng duy trì hoạt động của vỏ đại não.

– Là nguyên liệu chủ yếu cung cấp năng lượng cho cơ thể. So với chất đạm và chất béo, nguồn năng lượng từ chất bột đường dễ hấp thụ hơn, sản sinh năng lượng nhanh hơn, tiêu hao oxygen ít hơn. Khi luyện tập TDTT, cơ thể tiêu hao một lượng đường lớn hơn nhiều so với lúc không luyện tập. Vì vậy, dự trữ đường trong cơ thể tỉ lệ thuận với năng lực vận động.

d) Vitamin

Vitamin tuy không tham gia vào cấu tạo cơ thể và không phải là nguồn cung cấp năng lượng cho cơ thể nhưng có vai trò đặc biệt đối với các quá trình sinh hoá xảy ra trong cơ thể.

Cơ thể không tự tổng hợp được vitamin (ngoại trừ vitamin D) mà phải lấy từ thức ăn, do vậy phải lựa chọn loại lương thực, thực phẩm hợp lí và chế biến ở nhiệt độ thích hợp để cơ thể có thể hấp thụ được lượng vitamin cần thiết.

e) Chất khoáng

Chất khoáng không sinh năng lượng nhưng có vai trò đa dạng và quan trọng đối với cơ thể, là thành phần cấu tạo của một số tổ chức tế bào, quyết định áp suất thẩm thấu của các dịch, hoạt tính của các men, tham gia vào quá trình co cơ. Trong quá trình trao đổi chất, cơ thể phải thải ra ngoài một lượng đáng kể các chất khoáng. Do vậy, cần phải bổ sung chất khoáng cho cơ thể qua thức ăn và nước uống.

g) Nước uống

Nước tham gia trực tiếp vào nhiều biến đổi hoá học, là môi trường thuận lợi cho hoạt động tiêu hoá, hấp thụ, bài tiết và vận chuyển các chất dinh dưỡng. Trong hoạt động TDTT, cung cấp đủ nước cho cơ thể là điều kiện để thực hiện và duy trì có hiệu quả các bài tập vận động.

2.2. Nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể

Cơ thể con người luôn có nhu cầu được cung cấp, bổ sung năng lượng để bù đắp năng lượng đã tiêu hao cho chuyển hoá cơ sở và hoạt động thể lực:

– Năng lượng tiêu hao cho chuyển hoá cơ sở là năng lượng cần thiết cho sự sống của tế bào, duy trì trương lực cơ và hoạt động của các cơ quan chức năng trong cơ thể ở điều kiện hoàn toàn không vận động cơ bắp. Mức tiêu hao năng lượng cho chuyển hoá cơ sở của một người phụ thuộc vào lứa tuổi, giới tính, trọng lượng và cấu trúc cơ thể, nhiệt độ môi trường,…

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

Để bù đắp năng lượng đã tiêu hao cho các hoạt động cơ bản của sự sống (gồm chuyển hoá cơ sở và hoạt động thể lực), cơ thể con người luôn có nhu cầu được cung cấp năng lượng từ thức ăn dưới dạng chất đạm, chất béo và chất bột đường.

Mức tiêu hao năng lượng hằng ngày là cơ sở hình thành nhu cầu dinh dưỡng và là căn cứ để xác định chế độ dinh dưỡng thích hợp của mỗi người. Nhu cầu dinh dưỡng bao gồm: Các chất sinh năng lượng, các chất khoáng (iron, calcium, iodine, muối ăn và các yếu tố vi lượng,…), vitamin và nước.

2.3. Sử dụng dinh dưỡng trong luyện tập TDTT

Việc sử dụng dinh dưỡng trong luyện tập TDTT cần đáp ứng các yêu cầu sau:

– Đủ về số lượng, đáp ứng nhu cầu năng lượng của cơ thể (đảm bảo chế độ ăn 3 bữa trong một ngày).

– Các chất dinh dưỡng cơ bản phải phù hợp với nhu cầu của cơ thể: Khẩu phần ăn mỗi bữa cần đa dạng về loại thực phẩm với đủ các nhóm chất.

– Đảm bảo cân bằng năng lượng: Bổ sung năng lượng đã tiêu hao; đáp ứng nhu cầu năng lượng theo độ tuổi, giới tính và đặc điểm hoạt động của môn thể thao được lựa chọn để luyện tập.

– Cung cấp đủ lượng nước cho cơ thể phù hợp với tình trạng thời tiết, thời gian vận động, loại hình hoạt động của môn thể thao.

III CÁCH THỨC TIẾN HÀNH

– GV hướng dẫn HS đọc và nghiên cứu nội dung:

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

- Ảnh hưởng của một số yếu tố tự nhiên đối với hoạt động TDTT.

• Sử dụng các yếu tố tự nhiên trong hoạt động TDTT nhằm rèn luyện sức khoẻ và phát triển các tố chất thể lực.

+ Sử dụng dinh dưỡng trong luyện tập TDTT để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất.

• Vai trò của dinh dưỡng đối với cơ thể.

• Nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể.

• Sử dụng dinh dưỡng trong luyện tập TDTT.

– GV giảng giải, phân tích nội dung để HS hiểu hơn về sử dụng các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất.

– GV tổ chức cho HS thảo luận nhóm về những hiểu biết về sử dụng các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất.

– GV quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động thảo luận nhóm của HS.

– GV cho HS lên trình bày theo nhóm về sử dụng các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất.

– GV đánh giá, nhận xét phần trình bày của các nhóm HS.

IV SẢN PHẨM

HS ghi nhớ được nội dung của bài học, biết cách tổ chức và trình bày theo nhóm.

V HƯỚNG DẪN TRẢ LỜI CÂU HỎI, GỢI Ý NỘI DUNG HỌC TẬP VÀ VẬN DỤNG CHỦ ĐỀ

Câu 1. Vai trò của các yếu tố tự nhiên đối với việc luyện tập TDTT: Nội dung phần Kiến thức mới trong SGK.

Câu 2. Ngoài các yếu tố tự nhiên, hiệu quả của hoạt động luyện tập TDTT còn bị chi phối bởi các yếu tố dinh dưỡng hợp lí.

Câu 3. Nội dung và yêu cầu cơ bản trong việc sử dụng các yếu tố tự nhiên để luyện tập TDTT: Nội dung phần Kiến thức mới trong SGK.

Câu 4. Nhu cầu dinh dưỡng trong việc luyện tập TDTT: Mức tiêu hao năng lượng hằng ngày là cơ sở hình thành nhu cầu dinh dưỡng và là căn cứ để xác định chế độ dinh dưỡng thích hợp của mỗi người. Nhu cầu dinh dưỡng bao gồm: các chất sinh năng lượng, các chất khoáng (iron, calcium, iodine, muối ăn và các yếu tố vi lượng,…), vitamin và nước.

Câu 5. Sử dụng dinh dưỡng trong quá trình luyện tập TDTT cần thực hiện những yêu cầu:

– Đủ về số lượng, đáp ứng nhu cầu năng lượng của cơ thể.

– Tỉ lệ các chất dinh dưỡng cơ bản phải phù hợp với nhu cầu của cơ thể.

– Đảm bảo cân bằng năng lượng.

– Cung cấp đủ nước cho cơ thể.

PHẦN II. THỂ THAO TỰ CHỌN: CẦU LÔNG

Chủ đề 1. VAI TRÒ VÀ TÁC DỤNG CƠ BẢN CỦA MÔN CẦU LÔNG ĐỐI VỚI SỰ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT. MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT THI ĐẤU CẦU LÔNG

A – NỘI DUNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

I NỘI DUNG CHỦ ĐỀ

TT	Tên bài	Nội dung	Số tiết
1	Vai trò và tác dụng cơ bản của môn Cầu lông đối với sự phát triển thể chất	– Vai trò của môn Cầu lông đối với sự phát triển thể chất: + Trang bị phương tiện và phương pháp rèn luyện thân thể + Ảnh hưởng tích cực đến quá trình phát triển thể chất + Tích cực hoá quá trình rèn luyện thân thể – Tác dụng của luyện tập môn Cầu lông đối với sự phát triển thể chất: + Hình thành và phát triển kĩ năng vận động + Rèn luyện và phát triển các tố chất thể lực + Nâng cao năng lực hoạt động của một số cơ quan chức năng trong cơ thể	2
2	Một số điều luật thi đấu cầu lông	– Thi đấu đơn – Thi đấu đôi – Lỗi ô giao cầu – Cầu không trong cuộc – Thi đấu liên tục, lỗi tác phong đạo đức và hình thức xử lí	3

II KẾ HOẠCH DẠY HỌC

Bài học có thể được tổ chức thực hiện theo hai phương án:

– Thực hiện các tiết học theo hình thức lên lớp lí thuyết:

TT	Tên bài	Kế hoạch dạy học				
		Tiết 1	Tiết 2	Tiết 3	Tiết 4	Tiết 5
1	Vai trò và tác dụng cơ bản của môn Cầu lông đối với sự phát triển thể chất	+	+			
2	Một số điều luật thi đấu cầu lông			+	+	+

– Phân chia và lồng ghép thực hiện trong tiến trình dạy học các chủ đề kĩ thuật cầu lông.

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

I MỤC TIÊU

– Biết được vai trò, tác dụng cơ bản của môn Cầu lông đối với sự phát triển thể chất.

– Nêu và phân tích được một số điều luật cơ bản của môn Cầu lông vào trong luyện tập và thi đấu.

II YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Kiến thức

– Biết được vai trò, tác dụng cơ bản của môn Cầu lông đối với sự phát triển thể chất.

– Nêu và phân tích được một số điều luật cơ bản của môn Cầu lông vào trong luyện tập và thi đấu.

2. Kĩ năng

– Biết thảo luận vai trò, tác dụng cơ bản của môn Cầu lông đối với sự phát triển thể chất.

– Biết thảo luận đưa ra các tình huống xảy ra trong luyện tập và đấu tập để vận dụng các tình huống đó đúng với luật thi đấu cầu lông hiện hành.

3. Thái độ

– Có ý thức tìm hiểu vai trò, tác dụng cơ bản của môn Cầu lông đối với sự phát triển thể chất.

– Chủ động vận dụng một số điều luật thi đấu cầu lông trong luyện tập và đấu tập.

C – NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

Bài 1. VAI TRÒ VÀ TÁC DỤNG CƠ BẢN CỦA MÔN CẦU LÔNG ĐỐI VỚI SỰ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT (2 tiết)

I MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Biết được vai trò, tác dụng cơ bản của môn Cầu lông đối với sự phát triển thể chất.

– Có ý thức tìm hiểu vai trò, tác dụng của môn Cầu lông đối với sự phát triển thể chất.

– Hình thành thói quen luyện tập môn Cầu lông để có tác phong nhanh nhẹn.

II HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

1. Mở đầu

– GV giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.

– GV sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết ban đầu về vai trò, tác dụng của môn Cầu lông đối với sự phát triển thể chất.

– GV đặt câu hỏi để thu hút, khích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS đối với nội dung tiết học:

+ Luyện tập và thi đấu cầu lông hằng ngày có giúp em giảm căng thẳng và nâng cao thể lực không? (*Có.*)

+ Luyện tập và thi đấu cầu lông có giúp tăng cường các mối quan hệ và khả năng giao tiếp không? (*Có.*)

+ Luyện tập cầu lông vào thời gian nào trong ngày là tốt nhất? (*Buổi sáng sớm, buổi chiều muộn.*)

– HS quan sát tranh ảnh, video và trả lời câu hỏi của GV.

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

2. Kiến thức mới

– GV hướng dẫn HS đọc và nghiên cứu nội dung "Vai trò và tác dụng cơ bản của môn Cầu lông đối với sự phát triển thể chất" trong SGK.

– HS đọc, nghiên cứu nội dung "Vai trò và tác dụng cơ bản của môn Cầu lông đối với sự phát triển thể chất" trong SGK.

2.1. Vai trò của môn Cầu lông đối với sự phát triển thể chất

Với mục đích rèn luyện và phát triển thể chất của người tập, môn Cầu lông có những vai trò cơ bản sau:

a) Trang bị phương tiện và phương pháp rèn luyện thân thể

Cầu lông là môn thể thao đòi hỏi người tập luôn phải vận động tích cực, chủ động xử lí các tình huống diễn ra khi luyện tập và thi đấu. Hệ thống kĩ thuật, chiến thuật, với các bài tập từ đơn giản đến phức tạp là phương tiện dẫn dắt người tập từng bước hình thành và phát triển kĩ năng vận động, trình độ thể lực, tư duy chiến thuật. Hệ thống bài tập gồm:

– Các bài tập kĩ thuật: Di chuyển, đánh cầu thấp tay, giao cầu, đánh cầu cao tay, đập cầu, bỏ nhỏ,...

– Các bài tập chiến thuật: Giao cầu trong thi đấu đơn – đôi, đánh cầu tấn công theo đường – điểm, đánh cầu phòng thủ theo đường – điểm,…

– Các bài tập thể lực: Rèn luyện sức nhanh, sức mạnh, sức bền,…

Hệ thống các bài tập này được lựa chọn, sắp xếp theo một thứ tự nhất định về loại hình vận động, mức độ phức tạp và mức độ dùng sức nhằm đảm bảo cho người tập được luyện tập môn Cầu lông trong điều kiện phù hợp với lứa tuổi, giới tính, trình độ thể lực,…

b) Ảnh hưởng tích cực đến quá trình phát triển thể chất

Quá trình luyện tập các bài tập kĩ thuật, chiến thuật và thể lực đồng thời là quá trình tác động có chủ đích, có lựa chọn đến cơ thể người tập nhằm hình thành, phát triển kĩ năng, kĩ xảo vận động; phát triển thể lực và hình thái cơ thể; nâng cao khả năng hoạt động, thích nghi và hồi phục của các cơ quan chức năng trong cơ thể (hệ hô hấp, hệ tuần hoàn, hệ vận động,…).

c) Tích cực hoá quá trình rèn luyện thân thể

Cầu lông là môn thể thao dễ luyện tập, phù hợp các lứa tuổi, giới tính, vì vậy môn Cầu lông đóng vai trò thu hút, kích thích sự quan tâm và đam mê luyện tập của đông đảo quần chúng, đặc biệt là lứa tuổi thanh, thiếu niên và nhi đồng; hình thành, phát triển tính tích cực, nhu cầu bền vững đối với quá trình rèn luyện thân thể; giúp người tập luôn nỗ lực cao trong luyện tập và luyện tập thường xuyên; kích thích người tập khám phá và chinh phục giới hạn vận động của bản thân.

2.2. Tác dụng của luyện tập môn Cầu lông đối với sự phát triển thể chất

a) Hình thành và phát triển kĩ năng vận động

Hệ thống kĩ thuật của môn Cầu lông rất đa dạng và phong phú, kiến thức về các nhóm kĩ thuật sẽ cung cấp cho người tập những thông tin về động tác (mức độ dùng sức, tính nhịp điệu,…); hình thành khả năng phân tích thông tin để xây dựng biểu tượng ban đầu về hoạt động vận động. Quá trình luyện tập lặp lại động tác sẽ giúp người tập có kĩ năng vận động ở mức độ cao, có khả năng thích nghi với những điều kiện vận động mới.

b) Rèn luyện và phát triển các tố chất thể lực

Tính đa dạng, phong phú về mức độ và yêu cầu vận động trong luyện tập môn Cầu lông đòi hỏi ở người tập:

– Nỗ lực lớn về sức mạnh và tốc độ: Di chuyển đánh cầu, bật nhảy,… là những hoạt động vận động có tác động tích cực đối với sự phát triển sức mạnh tốc độ, sức mạnh bột phát, sức nhanh thực hiện động tác.

– Phản ứng linh hoạt, kịp thời đối với các tình huống: Xác định điểm rơi, di chuyển đánh cầu, phòng thủ chủ động,… là những hoạt động vận động có tác dụng rèn luyện và phát triển sức nhanh phản ứng đối với vật thể di động.

– Duy trì năng lực vận động trong một thời gian tương đối dài: Việc lặp lại liên tục, nhiều lần các hoạt động như di chuyển, bật nhảy, đánh cầu cao tay, đập cầu,… với cường độ cao (tốc độ di chuyển, sức bật, tốc độ vung tay đánh cầu,…) và với khối lượng lớn (thời gian thực hiện bài tập, tổng số lần lặp lại,…) có tác dụng phát triển sức bền chung, sức bền chuyên môn cho người tập.

– Lựa chọn và sử dụng hợp lí, hiệu quả các loại hình kĩ thuật: Luyện tập và thi đấu cầu lông thường diễn ra trong điều kiện rất đa dạng về tình huống, người tập luôn phải lựa chọn và sử dụng một cách linh hoạt các loại hình kĩ thuật để giải quyết có hiệu quả đối với từng tình huống diễn ra trên sân,... tính chất và đặc điểm vận động đó có tác dụng tích cực đối với sự phát triển năng lực phối hợp vận động (năng lực khéo léo) của người tập.

c) Nâng cao năng lực hoạt động của một số cơ quan chức năng trong cơ thể

– Đối với hệ vận động:

+ Hệ xương: Quá trình luyện tập một cách có hệ thống làm cho mức độ liên kết giữa cơ – xương – dây chằng được củng cố vững chắc; độ bền vững của xương được tăng cường và có thể thích ứng với các tác động bên ngoài.

+ Hệ cơ: Cơ bắp vùng tay, vai và hai chân có sự thay đổi rõ nét về kích thước, khối lượng và sức mạnh. Vì vậy, khi luyện tập liên tục trong thời gian dài có tác dụng củng cố mức độ vững chắc và linh hoạt của các nhóm cơ tay, vai và chân.

– Đối với hệ tuần hoàn: Ở lứa tuổi THPT, hệ tuần hoàn phát triển gần bằng người trưởng thành (mạch đập trung bình ở trạng thái yên tĩnh khoảng 70 – 80 lần/phút đối với nam và 75 – 85 lần/phút đối với nữ; trong vận động, mạch đập có thể tăng lên 140 – 170 lần/phút). Luyện tập cầu lông thường xuyên sẽ làm thay đổi hoạt động của hệ tuần hoàn theo hướng tích cực.

– Đối với hệ hô hấp: Hệ hô hấp của HS lứa tuổi THPT đã phát triển gần bằng người trưởng thành (tần số hô hấp có thể đạt 16 – 20 lần/phút). Luyện tập cầu lông thường xuyên giúp tăng cường hoạt động của hệ hô hấp như: tăng quá trình trao đổi khí; tăng độ sâu hô hấp; dung tích của phổi, số lượng các phế nang tham gia quá trình hô hấp cũng tăng lên.

– Đối với hệ thần kinh: Luyện tập cầu lông thường xuyên tạo điều kiện thuận lợi cho việc hình thành những phản xạ có điều kiện và thói quen vận động, hỗ trợ tích cực cho quá trình tiếp thu và hoàn thiện hệ thống kĩ thuật, chiến thuật trong môn Cầu lông. Sử dụng đa dạng các loại hình bài tập kết hợp với các hình thức luyện tập phong phú như tăng cường các hình thức thi đấu, trò chơi sẽ tạo hứng thú và tạo điều kiện để người tập hoàn thành tốt các hoạt động chuyên môn.

3. Luyện tập

– GV tổ chức cho HS thảo luận nhóm về vai trò và tác dụng cơ bản của môn Cầu lông đối với sự phát triển thể chất.

– GV quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động thảo luận nhóm của HS.

– GV cho các nhóm HS trình bày về vai trò và tác dụng cơ bản của môn Cầu lông đối với sự phát triển thể chất.

– GV đánh giá, nhận xét phần trình bày của các nhóm HS.

– HS ghi nhớ được nội dung của bài học, biết cách tổ chức và trình bày theo nhóm.

4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS vận dụng và trả lời câu hỏi trong SGK.

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

Câu 1. Vai trò và tác dụng của luyện tập môn Cầu lông đối với sự phát triển thể chất: Nội dung phần Kiến thức mới trong SGK.

Câu 2. Vận dụng kiến thức về tác dụng của môn Cầu lông để phát triển các kĩ năng vận động và nâng cao năng lực hoạt động của một số cơ quan chức năng trong cơ thể: Nhận biết được vai trò, tác dụng của môn Cầu lông đối với sự phát triển thể chất, từ đó thường xuyên tham gia luyện tập và thi đấu cầu lông. Thời gian luyện tập cầu lông tối thiểu 60 phút mỗi ngày.

Bài 2. MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT THI ĐẤU CẦU LÔNG (3 tiết)

I MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Nêu và phân tích được một số điều luật cơ bản của môn Cầu lông.

– Nhận biết được các tình huống trong thi đấu để vận dụng đúng theo luật thi đấu cầu lông.

– Vận dụng được một số điều luật thi đấu cầu lông trong luyện tập và đấu tập.

– Phát hiện được lỗi theo quy định của luật thi đấu cầu lông trong luyện tập và đấu tập.

– Tuân thủ theo quy định của luật thi đấu cầu lông.

– Tự giác, tích cực học hỏi những kiến thức về luật thi đấu cầu lông.

II HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

1. Mở đầu

– GV giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.

– GV sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết ban đầu về hình ảnh một số điều luật cơ bản của môn Cầu lông.

– GV đặt câu hỏi để thu hút, khích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS đối với nội dung tiết học:

+ Khi thi đấu cầu lông, quả giao cầu đầu tiên ở bên phải hay bên trái sân? (*Bên phải.*)

+ Sân thi đấu đôi cầu lông lớn hơn sân thi đấu đơn cầu lông bao nhiêu? (*Mỗi bên đường biên ngang của sân đôi rộng hơn sân đơn là 0,46 m.*)

+ Khi giao cầu, điểm nào thì đứng ô bên phải, điểm nào đứng ô bên trái? (*Điểm chẵn giao cầu ô bên phải; điểm lẻ giao cầu ô bên trái.*)

– HS quan sát tranh ảnh, video và trả lời câu hỏi của GV.

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

2. Kiến thức mới

– GV hướng dẫn HS đọc và nghiên cứu nội dung "Một số điều luật thi đấu cầu lông" trong SGK.

– GV giải thích những nội dung mà HS chưa nhận biết được và đưa ra một số tình huống cụ thể để HS hiểu hơn về một số điều luật cơ bản trong luyện tập và thi đấu cầu lông: Thi đấu đơn, thi đấu đôi, lỗi ô giao cầu, cầu không trong cuộc, thi đấu liên tục, lỗi tác phong đạo đức và hình thức xử lí.

– Nhận biết và xử lí một số tình huống trong luyện tập và đấu tập.

– HS đọc, nghiên cứu nội dung "Một số điều luật thi đấu cầu lông" trong SGK.

2.1. Thi đấu đơn

a) Ô giao cầu và ô nhận cầu

– Người giao cầu và người đỡ giao cầu đứng trong ô giao cầu bên phải tương ứng của mình khi bắt đầu trận đấu, hiệp đấu hoặc người giao cầu ghi được điểm chẵn trong hiệp đấu đó.

– Người giao cầu và người đỡ giao cầu đứng trong ô giao cầu bên trái tương ứng của mình khi người giao cầu ghi được điểm lẻ trong hiệp đấu đó.

b) Trình tự trận đấu và vị trí trên sân

Trong mỗi pha cầu, quả cầu sẽ được đánh luân phiên bởi người giao cầu và người đỡ giao cầu từ bất kì vị trí nào bên phần sân của mình cho đến khi cầu không còn trong cuộc.

c) Ghi điểm và giao cầu

– Nếu người giao cầu thắng pha cầu, người giao cầu sẽ ghi cho mình một điểm và được giao cầu tiếp từ ô giao cầu còn lại.

– Nếu người đỡ giao cầu thắng pha cầu, người đỡ giao cầu sẽ ghi cho mình một điểm và giành quyền giao cầu.

2.2. Thi đấu đôi

a) Ô giao cầu và ô nhận cầu

– Một VĐV bên giao cầu sẽ giao cầu từ ô giao cầu bên phải khi ghi được điểm chẵn trong hiệp đấu đó.

– Một VĐV bên giao cầu sẽ giao cầu từ ô giao cầu bên trái khi ghi được điểm lẻ trong hiệp đấu đó.

– VĐV giao cầu mất điểm sẽ giữ nguyên vị trí đứng. Khi giành được điểm và quyền giao cầu thì đồng đội sẽ là người giao cầu.

– Các VĐV chỉ thay đổi vị trí đứng cho nhau khi giao cầu thắng điểm.

– Các VĐV giữ nguyên vị trí đứng khi giao cầu và đỡ giao cầu mất điểm hoặc giành được điểm khi đỡ giao cầu.

– Bất kì lượt giao cầu nào cũng được thực hiện từ ô giao cầu tương ứng với số điểm mà bên giao cầu đó có (điểm chẵn giao cầu ô bên phải; điểm lẻ giao cầu ô bên trái).

b) Thứ thự đánh cầu và vị trí trên sân

Sau khi quả giao cầu được VĐV đỡ giao cầu đánh trả, cầu được đánh luân phiên qua lại bởi một trong hai VĐV của hai bên giao cầu và đỡ giao cầu cho đến khi cầu không còn trong cuộc.

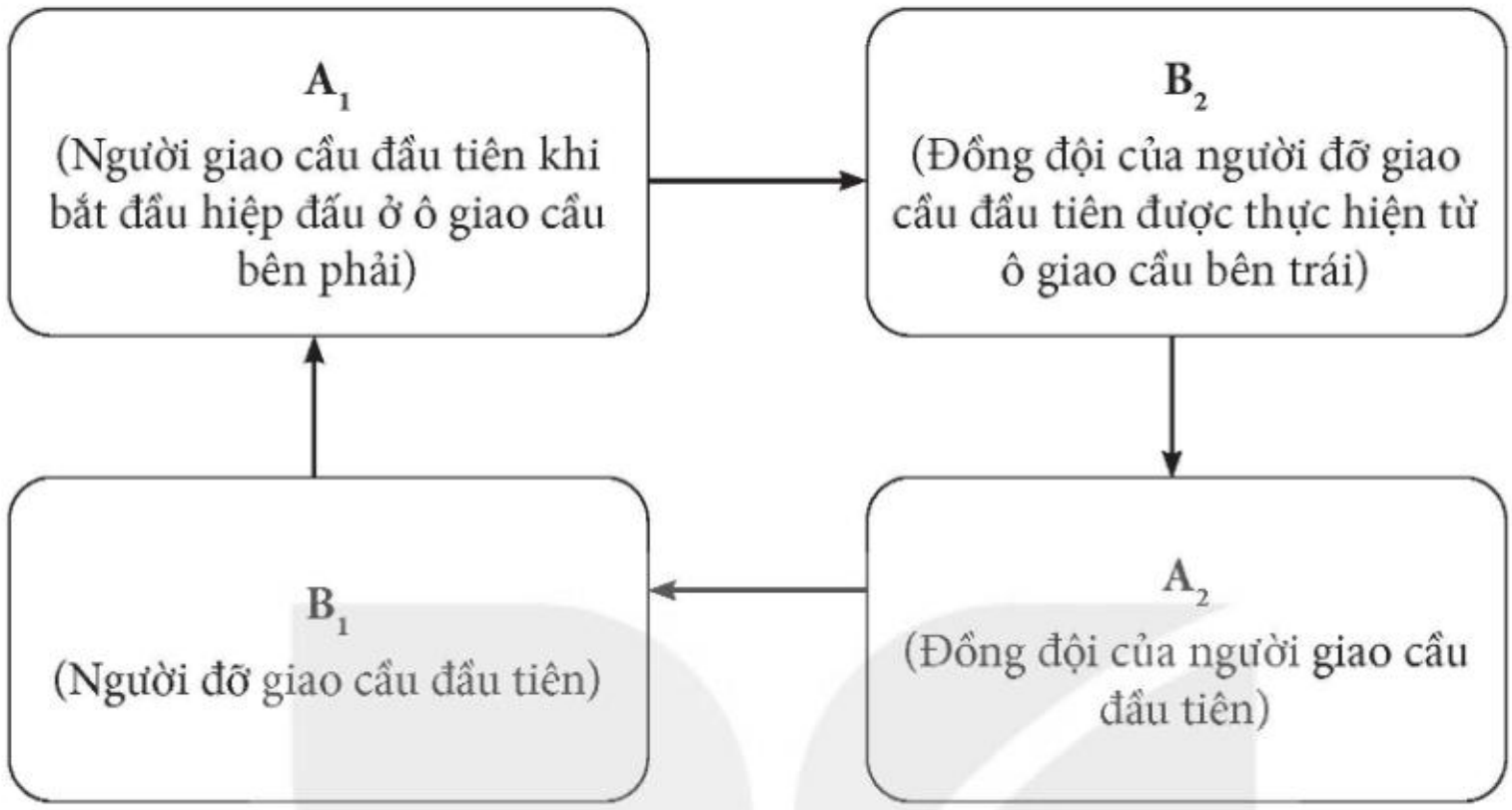
c) Ghi điểm và giao cầu

– Nếu người giao cầu thắng pha cầu sẽ ghi cho đội mình một điểm và tiếp tục thực hiện quả giao cầu tiếp theo từ ô giao cầu tương ứng với số điểm hiện tại.

– Nếu người đỡ giao cầu thắng pha cầu sẽ ghi cho đội mình một điểm và giành được quyền giao cầu.

d) Trình tự giao cầu

Trong bất kì hiệp đấu nào, quyền giao cầu cũng chuyển tuần tự và liên tục cho đến khi kết thúc hiệp đấu theo sơ đồ dưới đây:



Hình. Sơ đồ trình tự giao cầu thi đấu đôi

– Không VĐV nào được giao cầu sai thứ tự, nhận giao cầu sai thứ tự, hoặc thực hiện hai quả giao cầu liên tiếp trong cùng một hiệp đấu khi giành lại quyền giao cầu.

– Bất kì VĐV nào của bên thắng hiệp trước cũng có thể giao cầu đầu tiên ở hiệp tiếp theo, và bất kì VĐV nào của bên thua hiệp trước cũng có thể nhận cầu đầu tiên ở hiệp tiếp theo.

2.3. Lỗi ô giao cầu

– Lỗi ô giao cầu xảy ra khi một VĐV:

+ Đã giao hoặc đỡ giao cầu sai thứ tự.

+ Đã giao hoặc đỡ giao cầu sai ô giao cầu.

– Nếu một lỗi ô giao cầu được phát hiện, lỗi đó phải được sửa ngay và điểm số hiện có vẫn giữ nguyên.

2.4. Cầu không trong cuộc

Một quả cầu là không trong cuộc khi:

– Cầu chạm vào lưới hay cột lưới nhưng không sang sân đối phương.

– Cầu chạm mặt sân.

– Xảy ra một "Lỗi" hay một quả "Giao cầu lại".

2.5. Thi đấu liên tục, lỗi tác phong đạo đức và hình thức xử lí

– Thi đấu phải liên tục từ quả giao cầu đầu tiên cho đến khi trận đấu kết thúc.

– Các quãng nghỉ:

+ Không quá 60 giây trong một hiệp khi một bên ghi được 11 điểm trước.

+ Không quá 120 giây giữa hiệp đầu tiên và hiệp thứ hai, giữa hiệp thứ hai và hiệp thứ ba.

– Dừng thi đấu:

+ Khi tình thế bắt buộc không nằm trong kiểm soát của VĐV, Trọng tài chính có thể cho tạm dừng thi đấu trong một khoảng thời gian xét thấy cần thiết.

+ Trong những trường hợp đặc biệt, Tổng trọng tài sẽ chỉ thị Trọng tài chính cho dừng thi đấu.

+ Nếu trận đấu được tạm dừng, tỉ số hiện có vẫn giữ nguyên và trận đấu sẽ tiếp tục trở lại từ tỉ số đó.

– Trì hoãn trong thi đấu:

+ VĐV không được trì hoãn để phục hồi thể lực hoặc nhận sự chỉ đạo.

+ Trọng tài chính là người duy nhất quyết định về mọi sự trì hoãn trong trận đấu.

– Chỉ đạo và rời sân:

+ Trong một trận đấu chỉ khi cầu không trong cuộc thì một VĐV mới được phép nhận chỉ đạo.

+ Trong một trận đấu, không một VĐV nào được phép rời sân nếu chưa có sự đồng ý của Trọng tài chính ngoại trừ trong các quãng nghỉ.

– Một VĐV không được phép:

+ Cố tình gây trì hoãn hoặc tạm dừng thi đấu.

+ Cố tình sửa đổi hoặc phá hỏng quả cầu để thay đổi tốc độ hoặc đường bay của quả cầu.

+ Có hành động, thái độ gây xúc phạm đối thủ và trọng tài trên sân.

+ Phạm lỗi tác phong đạo đức.

– Xử lí vi phạm:

Trọng tài chính sẽ áp dụng luật đối với bất cứ vi phạm bằng cách:

+ Cảnh cáo bên vi phạm.

+ Phạt lỗi bên vi phạm nếu trước đó đã cảnh cáo. Một bên vi phạm hai lỗi như vậy được xem là một vi phạm liên tục.

+ Trong trường hợp vi phạm hiển nhiên, các vi phạm liên tục, hoặc vi phạm luật khác, Trọng tài chính sẽ phạt lỗi bên vi phạm và báo cáo ngay với Tổng trọng tài, người có quyền truất quyền thi đấu của bên vi phạm.

3. Luyện tập

– GV tổ chức cho HS thảo luận nhóm và xây dựng một số tình huống trong luật thi đấu cầu lông: Thi đấu đơn, thi đấu đôi, lỗi ô giao cầu, cầu không trong cuộc, thi đấu liên tục, lỗi tác phong đạo đức và hình thức xử lí.

Ví dụ: Trình tự giao cầu trong thi đấu đôi, khi bên giao cầu thắng điểm số thì ai sẽ là người giao cầu?

– GV quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động thảo luận nhóm của HS; hướng dẫn HS biết cách căng lưới đúng và xây dựng các tình huống trong thi đấu cầu lông để áp dụng đúng luật.

– GV cho HS lên trình bày theo nhóm về cách xử lí tình huống trong luật thi đấu cầu lông.

– GV đánh giá, nhận xét phần trình bày của các nhóm HS.

– HS ghi nhớ được nội dung của bài học, biết cách tổ chức và trình bày theo nhóm.

4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS vận dụng và trả lời câu hỏi trong SGK.

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

Câu 1. Trong thi đấu đơn, khi bên giao cầu giành được điểm thì đổi ô giao cầu.

Câu 2. Trong thi đấu đôi, khi giao cầu thắng điểm thì người bên giao cầu đổi vị trí đứng giao cầu.

Câu 3. Trong thi đấu, VĐV không được phép có những hành động để làm thay đổi tốc độ bay của quả cầu.

Chủ đề 2. KĨ THUẬT DI CHUYỂN

A – NỘI DUNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

I NỘI DUNG CHỦ ĐỀ

TT	Tên bài	Nội dung	Số tiết
1	Kĩ thuật di chuyển tiến chéo	– Kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải – Kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên trái – Trò chơi vận động	3
2	Kĩ thuật di chuyển lùi chéo	– Kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải – Kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái – Trò chơi vận động	3

II KẾ HOẠCH DẠY HỌC

TT	Tên bài	Kế hoạch dạy học					
		Tiết 1	Tiết 2	Tiết 3	Tiết 4	Tiết 5	Tiết 6
1	Kĩ thuật di chuyển tiến chéo	+	+	+			
2	Kĩ thuật di chuyển lùi chéo				+	+	+

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

I MỤC TIÊU

– Trang bị cho HS một số kiến thức, kĩ năng di chuyển trong môn Cầu lông.

– Rèn luyện thể lực chung và tố chất sức mạnh tốc độ.

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

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

II YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Kiến thức

– Nhận biết được mục đích, tác dụng của luyện tập kĩ thuật di chuyển chéo trong môn Cầu lông.

– Nhận biết được cấu trúc và hoạt động của kĩ thuật di chuyển chéo trong môn Cầu lông.

– Nhận biết được một số sai sót đơn giản và cách khắc phục trong luyện tập kĩ thuật di chuyển chéo trong môn Cầu lông.

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

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

2. Kĩ năng

– Thực hiện đúng cấu trúc và yêu cầu của kĩ thuật di chuyển chéo trong môn Cầu lông.

– Thực hiện được kĩ thuật di chuyển chéo trong môn Cầu lông theo động tác mẫu và yêu cầu của GV.

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

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

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

3. Thể lực

Bước đầu có sự phát triển về:

– Năng lực liên kết vận động.

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

4. Thái độ

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

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

C – NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

Bài 1. KĨ THUẬT DI CHUYỂN TIẾN CHÉO (3 tiết)

I MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Rèn luyện kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải và bên trái.

– Nhận biết được cấu trúc kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải và bên trái, biết cách luyện tập.

– Thực hiện đúng kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải và bên trái.

– Có sự phát triển về thể lực chung và năng lực liên kết vận động.

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

– Tích cực, chủ động tự luyện tập và vận dụng những kiến thức, kĩ năng đã học để rèn luyện thân thể và phát triển các tố chất thể lực.

II HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

1. Mở đầu

– GV giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.

– GV sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết ban đầu về hình ảnh kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải và bên trái.

– GV đặt câu hỏi để thu hút, khích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS đối với nội dung tiết học:

+ Lớp 10 các em đã học những kĩ thuật di chuyển nào? (*Kĩ thuật di chuyển đơn bước: tiến phải, tiến trái; ngang sang phải, sang trái; lùi phải, lùi trái.*)

+ Em hãy chỉ ra hai góc để di chuyển tiến chéo bên phải và bên trái? (*Góc trên lưới bên phải và bên trái.*)

+ Di chuyển nhanh, đúng kĩ thuật có tạo điều kiện cho đánh cầu hiệu quả không? (*Có.*)

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

1.1. Khởi động

GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động chung (chạy tại chỗ trên sân cầu lông; xoay các khớp; căng cơ) và khởi động chuyên môn (cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay; đứng chân trước chân sau, đánh cầu thấp thuận tay liên tục (không cầu)).

1.2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi *Phối hợp tung, bắt cầu*

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau, mỗi đội gồm nhiều cặp đôi đứng thành một hàng dọc sau vạch XP (khoảng cách từ vạch XP đến vạch đích là 8 – 10 m). Mỗi cặp đôi cầm một quả cầu lông.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng cặp đôi hướng mặt vào nhau, một HS tiến một HS lùi vừa di chuyển vừa tung, bắt cầu qua lại với nhau cho tới khi đến đích. Cặp đôi tiếp theo xuất phát khi cặp đôi phía trước đã vượt qua vạch đích. Kết thúc, đội hoàn thành nhanh nhất là đội thắng cuộc.

– Yêu cầu:

+ HS di chuyển lùi không được quay người lại khi di chuyển.

+ Cặp đôi làm rơi cầu phải nhặt cầu và tiếp tục thực hiện tại vị trí cầu rơi.

2. Kiến thức mới

2.1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới

– GV giới thiệu mục đích, tác dụng của kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải và bên trái.

– GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu để giới thiệu kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải và bên trái.

a) Để dẫn

Kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải, bên trái là kĩ thuật di chuyển nhiều bước, thường được sử dụng để đánh những quả cầu có điểm rơi gần lưới bên phải hoặc bên trái.

b) Kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải

– 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.

– Thực hiện: Từ TTCB, chân trái bước chéo ra trước, sang phải một bước. Khi chân trái chạm sân, chân phải bước tiếp ra trước một bước dài, gối khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải. Chân trái duỗi thẳng, chạm sân bằng nửa trước bàn chân để thực hiện động tác đánh cầu.

– Kết thúc: Về TTCB.

c) Kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên trái

– 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.

– Thực hiện: Từ TTCB, chân trái bước chéo ra trước, sang trái một bước. Khi chân trái chạm sân, chân phải bước tiếp ra trước một bước dài, gối khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải. Chân trái duỗi thẳng, chạm sân bằng nửa trước bàn chân để thực hiện động tác đánh cầu.

– Kết thúc: Về TTCB.

2.2. Hướng dẫn HS làm quen, thực hiện động tác mới

– GV cho HS thực hiện bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ.

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

– GV chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập và cách sửa chữa.

+ Lỗi sai thường gặp:

- Thứ tự thực hiện các bước chân không đúng.
- Độ dài bước chân chưa phù hợp.
- Tiếp xúc sân bằng cả bàn chân dẫn đến di chuyển chậm.

+ Cách sửa:

- Tập từng bước từ chậm đến nhanh, lặp lại nhiều lần.
- Tập từng bước từ chậm đến nhanh, lặp lại nhiều lần với các điểm cầu rơi khác nhau.
- Tập di chuyển bằng nửa trước bàn chân.

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức hoạt động luyện tập

– GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.

– GV hướng dẫn trình tự luyện tập:

+ Bài tập bổ trợ: Bật đổi chân quay người sang phải, sang trái.

+ Di chuyển tiến chéo bên phải, bên trái.

– GV tổ chức các hình thức luyện tập: cá nhân, nhóm.

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

– GV hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện bài tập bổ trợ và kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải, bên trái.

3.2. Tổ chức trò chơi vận động

Trò chơi *Tung cầu trúng đích*

– Mục đích: Tăng khả năng khéo léo và sức mạnh của tay.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch tung cầu. Phía trước mỗi đội đặt một hộp đựng cầu cách vạch tung cầu 3 m.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội cầm cầu tung vào hộp đựng cầu, sau đó di chuyển về cuối hàng. Trong mỗi lượt chơi, mỗi HS chỉ tung cầu một lần. Kết thúc, đội có số quả cầu trong hộp nhiều nhất là đội thắng cuộc.

– Yêu cầu: Sử dụng lực hợp lí, đúng hướng.

4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS vận dụng và trả lời câu hỏi trong SGK.

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

Câu 1. Phân tích kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải, bên trái trong luyện tập môn Cầu lông: Nội dung phần Kiến thức mới trong SGK.

Câu 2. Trong luyện tập kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải, bên trái cần lưu ý những yêu cầu:

+ Hướng di chuyển.

+ Sử dụng nửa trước bàn chân để di chuyển.

+ Phối hợp tay cầm vợt và chân đồng bộ.

Câu 3. GV thay đổi hình thức và yêu cầu luyện tập theo hướng:

+ Tăng số lần và tốc độ lặp lại di chuyển tiến chéo bên phải, bên trái.

+ Luân phiên thực hiện kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải và tiến chéo bên trái.

+ Thực hiện kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải và di chuyển tiến chéo bên trái từ vị trí giữa sân lên vị trí bên phải và bên trái gần lưới.

– GV đặt câu hỏi mở rộng để HS liên hệ, vận dụng:

+ Khi lựa chọn địa điểm để luyện tập kĩ thuật di chuyển cần đảm bảo những điều kiện gì? (*Sân bằng phẳng, xác định rõ khoảng cách cần di chuyển đến.)*

+ Khi di chuyển tiến chéo bên phải, bên trái có thể phối hợp với những kĩ thuật đánh cầu nào? (*Có thể phối hợp với kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái; đẩy cầu nhanh; bỏ nhỏ;…)*

– GV hướng dẫn HS sử dụng các bài tập và trò chơi đã học để tự luyện tập và vui chơi cùng các bạn khi ở nhà, trong giờ ra chơi.

– GV hướng dẫn HS biết tự đánh giá kết quả luyện tập.

5. Kết thúc tiết học

– Hồi phục sau luyện tập: GV cho HS thực hiện các động tác hoặc trò chơi có tác dụng thả lỏng cơ thể (có vận động nhẹ nhàng, vui tươi).

– Nhận xét hoạt động học tập và giao nhiệm vụ về nhà:

+ GV nhận xét về thái độ, kết quả học tập, khả năng vận dụng, tư thế và thể lực của HS.

+ GV giao nhiệm vụ về nhà và yêu cầu cần đạt để HS tự học.

+ GV hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự học và chuẩn bị cho bài học mới.

Bài 2. KĨ THUẬT DI CHUYỂN LÙI CHÉO (3 tiết)

I MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Rèn luyện kĩ thuật di chuyển lùi chéo.

– Nhận biết được cấu trúc kĩ thuật di chuyển lùi chéo, biết cách luyện tập.

– Thực hiện đúng kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải và bên trái.

– Có sự phát triển về thể lực chung và sức mạnh tốc độ.

– Biết sử dụng các bài tập vận động để phát triển các tố chất thể lực.

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

– Chủ động hợp tác với các bạn trong học tập và vận dụng kĩ thuật để tự luyện tập.

II HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

1. Mở đầu

– GV giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.

– GV sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết ban đầu về kĩ thuật di chuyển lùi chéo.

– GV đặt câu hỏi để thu hút, khích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS đối với nội dung tiết học:

+ Với những đường cầu bay cao đến hai góc cuối sân, người đánh cầu đứng ở giữa sân phải thực hiện kĩ thuật di chuyển gì? (*Phải thực hiện kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải, bên trái.*)

+ Trong tất cả các bước di chuyển đến điểm đánh cầu, bước cuối chân nào hướng về phía cầu rơi? (*Chân cùng bên với tay cầm vợt.*)

+ Sử dụng nửa trước bàn chân hay cả bàn chân khi di chuyển có hiệu quả hơn? (*Sử dụng nửa trước bàn chân khi di chuyển có hiệu quả hơn.*)

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

1.1. Khởi động

GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động chung (chạy chậm quanh sân cầu lông; xoay các khớp, căng cơ) và khởi động chuyên môn (cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay; đứng chân trước chân sau, đánh cầu thấp thuận tay liên tục (không cầu)).

1.2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi *Khoác tay nhảy lò cò*

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau, mỗi đội chia thành các cặp đôi, mỗi cặp đôi khoác tay nhau đứng thành hàng dọc sau vạch XP (khoảng cách từ vạch XP đến vạch đích là 8 – 10 m).

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng cặp đôi của mỗi đội khoác tay nhảy lò cò đến đích. Trong mỗi lượt chơi, mỗi cặp đôi chỉ thực hiện một lần. Cặp đôi tiếp theo xuất phát khi cặp đôi phía trước đã vượt qua vạch đích. Kết thúc, đội hoàn thành nhanh nhất là đội thắng cuộc.

– Yêu cầu:

+ Các cặp đôi phải phối hợp nhịp nhàng khi nhảy lò cò.

+ HS trong cặp đôi không rời tay nhau khi nhảy lò cò.

2. Kiến thức mới

2.1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới

– GV giới thiệu mục đích, tác dụng kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải, bên trái.

– GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu để giới thiệu kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải, bên trái.

a) Dẫn

Kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải, bên trái là kĩ thuật di chuyển nhiều bước được sử dụng để đánh những quả cầu ở góc phải hoặc góc trái cuối sân.

b) Kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải

– 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.

– Thực hiện: Từ TTCB, chân phải bước ra sau, chéo sang phải một bước, khi chân phải chạm sân, chân trái thu về sát chân phải để làm trụ và bước tiếp chân phải ra sau, chéo sang phải để thực hiện động tác đánh cầu.

– Kết thúc: Về TTCB.

c) Kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái

– TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối 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.

– Thực hiện: Từ TTCB, chân phải bước ra sau, chéo sang trái một bước, khi chân phải chạm sân, chân trái thu về sát chân phải để làm trụ và bước tiếp chân phải ra sau, chéo sang trái để thực hiện động tác đánh cầu.

– Kết thúc: Về TTCB.

2.2. Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– GV cho HS thực hiện kĩ thuật theo hình ảnh đã ghi nhớ.

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

– GV chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập và cách sửa chữa.

+ Lỗi sai thường gặp:

- Bước sai chân, hướng di chuyển không đúng.
- Mất thăng bằng khi di chuyển.
- Di chuyển bằng cả bàn chân dẫn đến di chuyển chậm.

+ Cách sửa:

- Tập từng bước và phối hợp nhiều bước từ chậm đến nhanh.
- Tập lặp lại nhiều lần.
- Tập di chuyển bằng nửa trước bàn chân.

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức hoạt động luyện tập

– GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.

– GV hướng dẫn trình tự luyện tập:

+ Bài tập bổ trợ giữ cầu trên mặt vợt.

+ Kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải, bên trái.

– Luyện tập theo thứ tự:

+ Tập từng bước đến di chuyển nhiều bước.

+ Tập từ chậm đến nhanh.

– GV tổ chức các hình thức luyện tập: cá nhân, nhóm.

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

– GV hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện bài tập bổ trợ giữ cầu trên mặt vợt và kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải, bên trái.

3.2. Tổ chức trò chơi vận động

Trò chơi *Dựa lưng di chuyển*

– Mục đích: Tăng khả năng phối hợp vận động và bổ trợ kĩ thuật di chuyển.

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau, mỗi đội chia thành các cặp đôi, mỗi cặp đôi đứng thành hai hàng dọc sau vạch XP (khoảng cách từ vạch XP đến vạch đích là 8 – 10 m).

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng cặp đôi của mỗi đội dựa lưng vào nhau, một HS tiến, một HS lùi và di chuyển đến đích. Trong mỗi lượt chơi, mỗi cặp đôi chỉ thực hiện một lần. Cặp đôi tiếp theo xuất phát khi cặp đôi phía trước đã vượt qua vạch đích. Kết thúc, đội hoàn thành nhanh nhất là đội thắng cuộc.

– Yêu cầu: Khuỵu gối khi di chuyển.

4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS vận dụng và trả lời câu hỏi trong SGK.

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

Câu 1. Phân tích kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải, bên trái trong luyện tập môn Cầu lông: Nội dung phần Kiến thức mới trong SGK.

Câu 2. Trong luyện tập kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải, bên trái cần lưu ý những yêu cầu:

+ Hướng di chuyển.

+ Sử dụng nửa trước bàn chân để di chuyển.

+ Phối hợp tay cầm vợt và chân đồng bộ.

Câu 3. GV thay đổi hình thức và yêu cầu luyện tập theo hướng:

+ Tăng tốc độ di chuyển lùi chéo bên phải, bên trái; tăng số lần lặp lại.

+ Luân phiên giữa lùi chéo bên phải với lùi chéo bên trái.

+ Lùi chéo bên phải và lùi chéo bên trái từ vị trí gần lưới về giữa sân.

+ Lùi chéo bên phải và lùi chéo bên trái từ vị trí giữa sân về vị trí cuối sân.

+ Phối hợp di chuyển tiến, lùi sang phải, sang trái: theo hiệu lệnh; theo đường cầu tung ra trước, ra sau về bên phải, bên trái.

– GV đặt câu hỏi mở rộng để HS liên hệ, vận dụng:

+ Di chuyển lùi chéo bên phải, bên trái phối hợp được với những kĩ thuật đánh cầu nào? (*Phối hợp được với các kĩ thuật như: đánh cầu cao tay, đập cầu, chém, treo cầu sát lưới.*)

+ Bước cuối cùng khi di chuyển lùi chéo bên phải, bên trái thì chân nào ở phía sau? (*Chân cùng phía với tay cầm vợt ở phía sau.*)

– GV hướng dẫn HS tự luyện tập kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải, bên trái; cùng bạn luyện tập kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải, bên trái.

– GV hướng dẫn HS biết tự đánh giá kết quả luyện tập.

5. Kết thúc tiết học

– Hồi phục sau luyện tập: GV cho HS thực hiện các động tác hoặc trò chơi có tác dụng thả lỏng cơ thể (có vận động nhẹ nhàng, vui tươi).

– Nhận xét hoạt động học tập và giao nhiệm vụ về nhà:

+ GV nhận xét về thái độ, kết quả học tập, khả năng vận dụng, tư thế và thể lực của HS.

+ GV giao nhiệm vụ về nhà và yêu cầu cần đạt để HS tự học.

+ GV hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự học và chuẩn bị cho bài học mới.

Chủ đề 3. PHỐI HỢP KĨ THUẬT ĐÁNH CẦU THẤP TAY

A – NỘI DUNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

I NỘI DUNG CHỦ ĐỀ

TT	Tên bài	Nội dung	Số tiết
1	Phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay	– Phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay – Trò chơi vận động	4
2	Phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay	– Phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay – Trò chơi vận động	4

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
1	Phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay	+	+	+	+				
2	Phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay					+	+	+	+

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

I MỤC TIÊU

– Rèn luyện phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay và phối hợp di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay.

– Phát triển sức nhanh và khả năng phán đoán, xử lí tình huống trong luyện tập và thi đấu cầu lông.

– Hình thành và phát triển năng lực tự học, tính kỉ luật, khả năng nỗ lực ý chí.

II YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Kiến thức

– Hiểu được mục đích, tác dụng của kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay và kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay trong luyện tập và thi đấu cầu lông.

– Nhận biết được cấu trúc, cách phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay và phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay.

– Biết cách tự luyện tập, phát hiện và sửa chữa được một số sai sót trong luyện tập.

– Vận dụng được các bài tập để tự rèn luyện thân thể.

– Thể hiện sự tăng tiến thể lực trong tập luyện.

2. Kĩ năng

– Thực hiện đúng phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay và phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay.

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

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

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

– Vận dụng được kĩ thuật đã học để đấu tập.

3. Thể lực

– Có cảm giác chính xác về phương hướng, tốc độ và khả năng dùng sức khi thực hiện các bài tập vận động.

– Có sự phát triển về sức nhanh và năng lực liên kết vận động.

– Thể hiện sự tăng tiến thể lực trong tập luyện.

4. Thái độ

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

– Thể hiện tinh thần hợp tác trong luyện tập.

– Hình thành thói quen và nhu cầu tự luyện tập.

C – NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

Bài 1. PHỐI HỢP KĨ THUẬT DI CHUYỂN TIẾN CHÉO BÊN PHẢI ĐÁNH CẦU THẤP THUẬN TAY (4 tiết)

I MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Luyện tập phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay.

– Nhận biết được cấu trúc của phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay, biết cách luyện tập.

– Thực hiện đúng phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay.

– Có khả năng phán đoán, xử lí các tình huống một cách linh hoạt và phối hợp được với đồng đội trong luyện tập và thi đấu.

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

– Có ý thức tự giác, tích cực, đoàn kết giúp đỡ nhau trong luyện tập, thi đấu và trong cuộc sống.

II HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

1. Mở đầu

– GV giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.

– GV sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết về hình ảnh phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay.

– GV đặt câu hỏi để thu hút, khích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS đối với nội dung tiết học:

+ Hãy kể tên các kĩ thuật đánh cầu thấp tay đã học ở lớp 10. (*Kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải và bên trái.*)

+ Khi nào sử dụng phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay? (*Sử dụng phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay khi đường cầu bay thấp gần lưới, bên phải.*)

+ Kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay thường kết hợp với bước di chuyển nào? (*Kết hợp với di chuyển đơn bước và di chuyển nhiều bước.*)

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

1.1. Khởi động

GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động chung (chạy chậm theo địa hình tự nhiên; xoay các khớp, căng cơ) và khởi động chuyên môn (cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay; đứng hai chân song song rộng bằng vai, đánh cầu thấp thuận tay liên tục (không cầu)).

1.2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi *Phối hợp chuyền bóng*

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc với cự li 1 m. HS cuối hàng cầm một quả bóng (bóng đá hoặc bóng rổ).

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, HS đứng cuối hàng cầm bóng chạy luồn qua khoảng cách giữa các HS phía trước và đứng vào vị trí đầu hàng, chuyển bóng qua đầu bằng hai tay cho HS phía sau. Bóng được chuyển lần lượt cho đến HS đứng cuối hàng để HS này tiếp tục thực hiện như HS trước. Trò chơi kết thúc khi HS thực hiện đầu tiên trở thành người nhận bóng ở vị trí cuối hàng và hô "Xong!". Kết thúc, đội hoàn thành nhanh nhất là đội thắng cuộc.

– Yêu cầu: Khi bóng rơi nhanh chóng nhặt lên và tiếp tục thực hiện.

2. Kiến thức mới

2.1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới

– GV giới thiệu mục đích, tác dụng của phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay.

– GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu để giới thiệu về phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay và cách luyện tập.

a) Để dẫn

Di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay là nội dung phối hợp di chuyển phòng thủ được sử dụng để đánh những quả cầu ở góc phải gần lưới.

b) Phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay

– 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.

– Thực hiện: Từ TTCB, khi xác định điểm rơi của cầu ở góc phải gần lưới, thực hiện di chuyển tiến chéo bên phải. Bước cuối di chuyển, thân người ở tư thế chân trước chân sau, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trước, sau đó đưa vợt thực hiện phối hợp kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay.

– Kết thúc: Dừng vợt ở phía trước trên cao, sau đó trở về TTCB.

2.2. Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– GV cho HS thực hiện bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ.

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

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

+ Lỗi sai thường gặp:

- Bước di chuyển chưa đúng dẫn đến phối hợp đánh cầu không chính xác.
- Bước đầu di chuyển sai chân dẫn đến đánh cầu ngược chân.

+ Cách sửa:

- Tập di chuyển từng bước từ chậm đến nhanh, lặp lại nhiều lần.
- Tập di chuyển từng bước đến luân phiên nhiều bước từ chậm đến nhanh.

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức hoạt động luyện tập

– GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.

– GV hướng dẫn trình tự luyện tập:

+ Tập mô phỏng phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay (không cầu).

+ Tập phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay với cầu treo.

+ Luân phiên tung cầu, giao cầu cho bạn luyện tập phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay.

+ Tập phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay qua lại.

– GV tổ chức các hình thức luyện tập: cá nhân, cặp đôi, nhóm.

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

– GV hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay.

3.2. Tổ chức trò chơi vận động

Trò chơi *Phối hợp trao cầu*

– Mục đích: Phát triển sức nhanh di chuyển và khả năng phối hợp đồng đội.

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau, mỗi đội đứng thành hai hàng dọc đối diện nhau (bên A và bên B) với khoảng cách 5 m. HS đầu hàng bên A của mỗi đội cầm một quả cầu.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, HS đầu hàng bên A chạy sang bên B trao cầu cho HS đầu hàng và di chuyển về cuối hàng bên B. Sau đó, HS đầu hàng bên B chạy sang bên A trao cầu cho HS đầu hàng và di chuyển về cuối hàng bên A. HS trong mỗi đội lần lượt thực hiện trò chơi cho đến người cuối cùng, mỗi HS chỉ thực hiện một lần. Kết thúc, đội hoàn thành nhanh nhất là đội thắng cuộc.

– Yêu cầu: Khi di chuyển nếu cầu rơi thì được nhặt lên và thực hiện tiếp tại vị trí cầu rơi.

4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS vận dụng và trả lời câu hỏi trong SGK.

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

Câu 1. Phân tích phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay trong môn Cầu lông: Nội dung phần Kiến thức mới trong SGK.

Câu 2. Trong luyện tập phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay cần lưu ý những yêu cầu:

+ Xác định đúng điểm rơi của cầu để di chuyển.

+ Bước cuối di chuyển, khi chân vừa chạm sân, tay cầm vợt ở tư thế chuẩn bị đánh cầu.

+ Phối hợp lực để đánh cầu bay cao, xa và đúng hướng.

Câu 3. GV thay đổi hình thức và yêu cầu luyện tập theo hướng:

+ Tăng khoảng cách di chuyển tiến chéo bên phải.

+ Tăng tốc độ tung cầu (từ chậm tới nhanh) khi luyện tập phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay.

+ Phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay từ vị trí giữa sân lên gần lưới.

– GV đặt câu hỏi mở rộng để HS liên hệ, vận dụng:

+ Điểm tiếp xúc cầu khi đánh cầu thấp thuận tay bên phải là phía trước ngang gối bên phải đúng hay sai? (*Đúng.*)

+ Có thể luyện tập phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay vào vật chuẩn được không? (*Được.*)

– GV hướng dẫn HS cùng bạn di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay để vui chơi, giải trí.

– GV hướng dẫn HS vận dụng kiến thức đã học để tự đánh giá kết quả luyện tập phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay.

– GV hướng dẫn HS tổ chức đấu tập.

5. Kết thúc tiết học

– Hồi phục sau luyện tập: GV cho HS thực hiện các động tác hoặc trò chơi có tác dụng thả lỏng cơ thể (có vận động nhẹ nhàng, vui tươi).

– Nhận xét hoạt động học tập và giao nhiệm vụ về nhà:

+ GV nhận xét về thái độ, kết quả học tập, khả năng vận dụng, tư thế và thể lực của HS.

+ GV giao nhiệm vụ về nhà và yêu cầu cần đạt để HS tự học.

+ GV hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự học và chuẩn bị cho bài học mới.

Bài 2. PHỐI HỢP KĨ THUẬT DI CHUYỂN TIẾN CHÉO BÊN TRÁI ĐÁNH CẦU THẤP TRÁI TAY (4 tiết)

I MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Luyện tập phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay.

– Nhận biết được cấu trúc bài tập phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay, biết cách luyện tập.

– Thực hiện đúng phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay.

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

– Có khả năng phán đoán, xử lí các tình huống một cách linh hoạt, phối hợp được với đồng đội trong luyện tập và thi đấu cầu lông.

– Tự tin vào bản thân, yêu thích môn học.

II HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

1. Mở đầu

– GV giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.

– GV sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết về hình ảnh phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay.

– GV đặt câu hỏi để thu hút, khích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS đối với nội dung tiết học:

+ Với những đường cầu bay đến gần lưới bên phải hoặc bên trái của sân, người đánh cầu (đang ở vị trí giữa sân) phải thực hiện kĩ thuật di chuyển gì? (*Phải thực hiện kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải, bên trái.*)

+ Khi di chuyển tiến chéo có thể phối hợp được với những kĩ thuật nào? (*Khi di chuyển tiến chéo có thể phối hợp được với các kĩ thuật như: bỏ nhỏ, đánh cầu thấp tay, đẩy cầu nhanh,…*)

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

1.1. Khởi động

GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động chung (chạy tại chỗ trên sân cầu lông; xoay các khớp, căng cơ) và khởi động chuyên môn (cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay; đứng chân trước chân sau, đánh cầu thấp thuận tay liên tục (không cầu)).

1.2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi *Vượt chướng ngại vật*

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch XP (khoảng cách từ vạch XP đến vạch đích là 8 – 10 m).

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội chạy luồn cọc (khoảng cách giữa hai cọc là 1 m), bật nhảy tách, chụm chân theo ô và nhảy dây 3 lần, sau đó chạy đến đích. HS tiếp theo xuất phát khi HS phía trước đã vượt qua vạch đích. Kết thúc, đội hoàn thành nhanh nhất là đội thắng cuộc.

– Yêu cầu: Bật nhảy tách, chụm chân phải thực hiện lần lượt qua từng ô.

2. Kiến thức mới

2.1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới

– GV giới thiệu mục đích, tác dụng của phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay.

– GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu để giới thiệu về phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay và cách luyện tập.

a) Để dẫn

Di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay là nội dung phối hợp di chuyển phòng thủ được sử dụng để đánh những quả cầu ở góc trái gần lưới.

b) Phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay

– 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.

– Thực hiện: Từ TTCB, khi xác định điểm rơi của cầu ở góc trái gần lưới, thực hiện di chuyển tiến chéo bên trái. Bước cuối di chuyển, thân người ở tư thế chân trước chân sau, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trước, sau đó đưa vợt thực hiện phối hợp kĩ thuật đánh cầu thấp trái tay.

– Kết thúc: Dừng vợt ở phía trước trên cao, sau đó trở về TTCB.

2.2. Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– GV cho HS thực hiện kĩ thuật theo hình ảnh đã ghi nhớ.

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

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

+ Lỗi sai thường gặp:

- Bước sai chân dẫn đến đánh cầu không chính xác.
- Di chuyển kết thúc mới đưa tay cầm vợt để chuẩn bị và đánh cầu dẫn đến tiếp xúc cầu chậm.

+ Cách sửa:

- Tập lặp lại nhiều lần bước di chuyển theo tín hiệu.
- Tập di chuyển kết hợp với tay cầm vợt đồng bộ.

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức hoạt động luyện tập

– GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.

– GV hướng dẫn trình tự luyện tập:

+ Tập mô phỏng phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay từ chậm đến nhanh.

+ Tập phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay nhanh, mạnh, liên tục với cầu treo.

+ Luân phiên tung cầu giúp bạn luyện tập phối hợp di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay.

+ Tập phối hợp di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay qua lại.

– GV tổ chức các hình thức luyện tập: cá nhân, cặp đôi, nhóm.

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

– GV hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay.

3.2. Tổ chức trò chơi vận động

Trò chơi *Di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay vào ô*

– Mục đích: Nâng cao khả năng di chuyển và độ chuẩn xác khi đánh cầu.

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc ở giữa sân. Mỗi đội có một HS đứng đối diện ở bên phải gần đường giới hạn 1,98 m để tung cầu.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay (cầu do HS hỗ trợ tung đến) vào ô cuối sân đối diện. Trong mỗi lượt chơi, mỗi HS chỉ đánh cầu một lần. Kết thúc, đội có số lần đánh cầu vào ô nhiều nhất là đội thắng cuộc.

– Yêu cầu: HS tiếp theo chỉ được di chuyển khi HS thực hiện trước đã rời khỏi vị trí đánh cầu.

4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS vận dụng và trả lời câu hỏi trong SGK.

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

Câu 1. Giữa phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay và phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay có sự khác biệt về hướng di chuyển, bước di chuyển, kĩ thuật đánh cầu, vị trí tiếp xúc cầu.

Câu 2. Trong luyện tập phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay cần lưu ý những yêu cầu:

+ Xác định điểm rơi của cầu để di chuyển.

+ Sử dụng nửa trước bàn chân để di chuyển.

+ Phối hợp giữa tay cầm vợt và chân đồng bộ.

Câu 3. GV thay đổi hình thức và yêu cầu luyện tập theo hướng:

+ Tăng khoảng cách di chuyển tiến chéo bên trái.

+ Tăng tốc độ tung cầu (từ chậm tới nhanh) khi hỗ trợ bạn luyện tập phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay.

+ Tăng tốc độ di chuyển, tăng lực đánh cầu.

– GV đặt câu hỏi mở rộng để HS liên hệ, vận dụng:

+ Sử dụng phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay và trò chơi vận động để luyện tập, rèn luyện sức khoẻ hằng ngày được không? (*Được.*)

+ Sử dụng bài tập di chuyển đổi cầu các góc trên sân cầu lông để luyện tập di chuyển tiến chéo bên trái được không? (*Được.*)

+ Có thể sử dụng phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay để thi đấu không? (*Có thể.*)

– GV hướng dẫn HS cùng bạn phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay để rèn luyện sức khoẻ.

– GV hướng dẫn HS vận dụng kiến thức đã học để tự đánh giá kết quả luyện tập phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay.

– GV hướng dẫn HS tổ chức đấu tập.

5. Kết thúc tiết học

– Hồi phục sau luyện tập: GV cho HS thực hiện các động tác hoặc trò chơi có tác dụng thả lỏng cơ thể (có vận động nhẹ nhàng, vui tươi).

– Nhận xét hoạt động học tập và giao nhiệm vụ về nhà:

+ GV nhận xét về thái độ, kết quả học tập, khả năng vận dụng, tư thế và thể lực của HS.

+ GV giao nhiệm vụ về nhà và yêu cầu cần đạt để HS tự học.

+ GV hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự học và chuẩn bị cho bài học mới.

Chủ đề 4. KĨ THUẬT BỎ NHỎ

A – NỘI DUNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

I NỘI DUNG CHỦ ĐỀ

TT	Tên bài	Nội dung	Số tiết
1	Kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay	– Kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay – Trò chơi vận động	4
2	Kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay	– Kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay – Trò chơi vận động	4

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
1	Kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay	+	+	+	+				
2	Kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay					+	+	+	+

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 kiến thức, kĩ năng thực hành kĩ thuật bỏ nhỏ.
– Rèn luyện thể lực chung, phát triển năng lực phối hợp vận động và sức mạnh tốc độ.
– Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, luyện tập.
– Vận dụng được một số điều luật thi đấu cầu lông để luyện tập và đấu tập.

II YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Kiến thức

– Nhận biết mục đích, tác dụng của kĩ thuật bỏ nhỏ.
– Nhận biết hình thái, cấu trúc, cách thực hiện kĩ thuật bỏ nhỏ.
– Biết phát hiện một số sai sót đơn giản trong luyện tập kĩ thuật bỏ nhỏ và cách khắc phục.
– Vận dụng được các bài tập đã học để tự luyện tập, vui chơi, giải trí.

2. Kĩ năng

– Thực hiện đúng kĩ thuật bỏ nhỏ theo động tác mẫu và yêu cầu của GV.
– Phát hiện và tự sửa chữa được một số sai sót đơn giản trong luyện tập.
– Bước đầu thực hành có hiệu quả hoạt động cá nhân, tổ, nhóm trong luyện tập.
– Vận dụng được các bài tập đã học để tự luyện tập.
– Bước đầu biết sử dụng kĩ thuật đã học vào đấu tập.

3. Thể lực

Có sự phát triển về:
– Năng lực liên kết vận động.
– Thể lực chung, đặc biệt là sức mạnh tốc độ.

4. Thái độ

– Tích cực, tự giác và nỗ lực ý chí trong luyện tập.
– Có tinh thần hợp tác trong luyện tập.
– Hình thành thói quen và nhu cầu tự luyện tập.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

C – NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

Bài 1. KĨ THUẬT BỎ NHỎ THUẬN TAY (4 tiết)

I MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Rèn luyện kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay.

– Nhận biết được kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay, biết cách luyện tập.

– Thực hiện đúng kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay.

– Vận dụng được kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay để luyện tập và thi đấu hằng ngày.

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

– Có sự phát triển về thể lực chung và năng lực liên kết vận động.

– Có thái độ nghiêm túc khi luyện tập.

II HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

1. Mở đầu

– GV giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.

– GV sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết ban đầu về kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay.

– GV đặt câu hỏi để thu hút, khích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS đối với nội dung tiết học:

+ Hãy kể tên các kĩ thuật khi đánh cầu trên lưới. (*Các kĩ thuật khi đánh cầu trên lưới như: đánh cầu thấp tay, bỏ nhỏ, đánh cầu nhanh,...*)

+ Trong môn Cầu lông, kĩ thuật bỏ nhỏ là kĩ thuật tấn công hay phòng thủ? (*Là kĩ thuật tấn công.*)

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

1.1. Khởi động

GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động chung (chạy chậm quanh sân cầu lông; xoay các khớp, căng cơ) và khởi động chuyên môn (cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay; đứng chân trước chân sau, đánh cầu thấp tay liên tục (không cầu)).

1.2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi *Bật nhảy quay người*

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau,

mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch XP (khoảng cách từ vạch XP đến vạch đích là 5 – 6 m). Trước vạch XP vẽ các vòng tròn cách nhau 0,5 m.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội bật nhảy quay người trên không 180^0 vào lần lượt các vòng tròn để đến đích. Bạn tiếp theo xuất phát khi bạn phía trước đã vượt qua vạch đích. Kết thúc, đội hoàn thành nhanh nhất là đội thắng cuộc.

– Yêu cầu: Bật cao, xa vào các vòng tròn.

2. Kiến thức mới

2.1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới

– GV giới thiệu mục đích, tác dụng của kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay.

– GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu để giới thiệu kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay.

a) Để dẫn

Kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay là kĩ thuật tấn công được sử dụng để đánh những quả cầu phía trước bên phải sang gần lưới bên sân đối phương.

b) Kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay

– 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.

– Thực hiện: Từ TTCB, chân phải bước ra trước chéo sang phải một bước, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải, chân trái chạm sân bằng nửa trước bàn chân, tay phải cầm vợt vươn ra trước. Xoay cổ tay 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 qua lưới.

– Kết thúc: Về TTCB.

2.2. Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– GV cho HS thực hiện kĩ thuật theo hình ảnh đã ghi nhớ.

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

– GV chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập và cách sửa chữa.

+ Lỗi sai thường gặp:

- Sử dụng lực mạnh dẫn đến cầu bay cao và xa lưới.
- Tay cầm vợt không vươn ra trước dẫn đến cầu không bay qua lưới.
- Độ nghiêng của mặt vợt không phù hợp dẫn đến cầu không qua lưới.

+ Cách sửa:

- Tập lặp lại kĩ thuật để có cảm giác sử dụng lực vừa phải.
- Tập lặp lại kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay không cầu hoặc với cầu treo.

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức hoạt động luyện tập

– GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.

– GV hướng dẫn trình tự luyện tập:

+ Tại chỗ tập mô phỏng kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay (không cầu).

+ Tập bỏ nhỏ thuận tay với cầu treo.

+ Luân phiên tung, giao cầu giúp bạn luyện tập bỏ nhỏ thuận tay; bỏ nhỏ qua lại.

– GV tổ chức các hình thức luyện tập: cá nhân, cặp đôi, nhóm.

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

– GV hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay.

3.2. Tổ chức trò chơi vận động

Trò chơi *Bỏ nhỏ thuận tay vào ô*

– Mục đích: Hỗ trợ kĩ thuật bỏ nhỏ và nâng cao sự khéo léo.

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau. Mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch cuối sân và cử một HS đứng ở bên kia lưới để tung cầu.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội di chuyển đến gần lưới đánh cầu bằng kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay qua lưới vào ô quy định trong khu vực 1,98 m (cầu do HS hỗ trợ tung đến). Trong mỗi lượt chơi, mỗi HS chỉ thực hiện một lần. Kết thúc, đội có số lần bỏ nhỏ vào ô nhiều nhất là đội thắng cuộc.

– Yêu cầu: HS tung cầu chính xác để tạo điều kiện thuận lợi cho HS đánh cầu.

4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS vận dụng và trả lời câu hỏi trong SGK.

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

Câu 1. Phân tích kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay trong luyện tập môn Cầu lông: Nội dung phần Kiến thức mới trong SGK.

Câu 2. Thời điểm mặt vợt tiếp xúc cầu (trong kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay) cần lưu ý những vấn đề:

+ Thời điểm tiếp xúc giữa cầu với mặt vợt càng sớm càng tốt.

+ Sử dụng lực vừa phải để cầu không bay quá cao trên lưới.

+ Tăng lực cắt mặt vợt vào đế cầu để cầu lộn nhiều vòng qua lưới.

Câu 3. GV thay đổi hình thức và yêu cầu luyện tập theo hướng:

+ Bỏ nhỏ thuận tay vào các vị trí đã xác định trên sân.

+ Thay đổi tầm tiếp xúc cầu khi bỏ nhỏ thuận tay.

+ Tăng số lần và tốc độ lặp lại động tác bỏ nhỏ thuận tay.

+ Bỏ nhỏ thuận tay qua lại giữa hai HS.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

– GV đặt câu hỏi mở rộng để HS liên hệ và vận dụng:

+ Sử dụng kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay để tấn công được không? (*Được.*)

+ Phối hợp kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay với kĩ thuật di chuyển tiến chéo được không? (*Được.*)

– GV hướng dẫn HS tự luyện tập kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay; cùng bạn luyện tập kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay khi ở nhà, trong giờ ra chơi.

– GV hướng dẫn HS tổ chức đấu tập.

– GV hướng dẫn HS biết tự đánh giá kết quả luyện tập.

5. Kết thúc tiết học

– Hồi phục sau luyện tập: GV cho HS thực hiện các động tác hoặc trò chơi có tác dụng thả lỏng cơ thể (có vận động nhẹ nhàng, vui tươi).

– Nhận xét hoạt động học tập và giao nhiệm vụ về nhà:

+ GV nhận xét về thái độ, kết quả học tập, khả năng vận dụng, tư thế và thể lực của HS.

+ GV giao nhiệm vụ về nhà và yêu cầu cần đạt để HS tự học.

+ GV hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự học và chuẩn bị cho bài học mới.

Bài 2. KĨ THUẬT BỎ NHỎ TRÁI TAY (4 tiết)

I MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Rèn luyện kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay.

– Nhận biết được cấu trúc kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay, biết cách luyện tập.

– Thực hiện đúng kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay.

– Vận dụng được kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay để luyện tập và thi đấu hằng ngày.

– Có khả năng phán đoán, xử lí các tình huống một cách linh hoạt và phối hợp với đồng đội trong luyện tập và thi đấu.

– Có sự phát triển về thể lực chung và năng lực liên kết vận động.

– Đoàn kết, chủ động giúp đỡ bạn trong luyện tập và đấu tập.

II HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

1. Mở đầu

– GV giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.

– GV sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết ban đầu về kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay.

– GV đặt câu hỏi để thu hút, khích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS đối với nội dung tiết học:

+ Đánh cầu trên lưới, cầu bay sát lưới là kĩ thuật gì? (*Kĩ thuật bỏ nhỏ.*)

+ Đỡ giao cầu có thể thực hiện bỏ nhỏ trên lưới được không? (*Được.*)

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

1.1. Khởi động

GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động chung (chạy chậm theo địa hình tự nhiên; xoay các khớp, căng cơ) và khởi động chuyên môn (cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay; đứng chân trước chân sau, đánh cầu thấp tay liên tục (không cầu)).

1.2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi *Đội nào nhanh nhất*

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau, mỗi đội đứng thành một hàng ngang, cầm tay nhau giơ cao ngang vai với giãn cách một dang tay.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từ HS đầu hàng bên phải của mỗi đội rời tay bạn và chạy luồn qua khoảng cách giữa các bạn trong đội để đứng vào vị trí cuối hàng. HS tiếp theo xuất phát khi HS phía trước đã đến vị trí cuối hàng. Kết thúc, đội hoàn thành nhanh nhất là đội thắng cuộc.

– Yêu cầu: HS tiếp theo chỉ được rời tay bạn khi HS thực hiện phía trước đã đến vị trí cuối hàng.

2. Kiến thức mới

2.1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới

– GV giới thiệu mục đích, tác dụng của kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay.

– GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu để giới thiệu kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay.

a) Đề dẫn

Kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay là kĩ thuật tấn công được sử dụng để đánh những quả cầu phía trước bên trái sang gần lưới bên sân đối phương.

b) Kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay

– 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.

– Thực hiện: Từ TTCB, chân phải bước ra trước chéo sang trái một bước, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải, chân trái chạm sân bằng nửa trước bàn chân, tay phải cầm vợt vươn ra trước. Xoay cổ tay sang trái (cổ tay cao hơn mặt vợt), lòng bàn tay úp, mặt vợt hơi nghiêng về hướng sân đối phương, đánh nhẹ vào đế cầu để đưa cầu qua lưới.

– Kết thúc: Về TTCB.

2.2. Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– GV cho HS thực hiện kĩ thuật theo hình ảnh đã ghi nhớ.

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

– GV chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập và cách sửa chữa.

+ Lỗi sai thường gặp:

- Cầm vợt quá chặt dẫn đến cầu bay không theo ý muốn.
- Sử dụng lực mạnh làm cầu bay cao và xa lưới.
- Tay cầm vợt không vươn ra trước dẫn đến cầu không bay qua lưới.
- Mặt vợt nghiêng sớm dẫn đến cầu không bay qua lưới.

+ Cách sửa:

- Tập lặp lại kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay với cầu treo.
- Tay thả lỏng khi cầm vợt.
- Để mặt vợt tiếp xúc với cầu, sau đó mới hơi nghiêng mặt vợt để cầu bay qua sát lưới.

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức hoạt động luyện tập

– GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.

– GV hướng dẫn trình tự luyện tập:

+ Tại chỗ tập mô phỏng kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay (không cầu).

+ Tập kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay với cầu treo.

+ Luân phiên tung cầu, giao cầu giúp bạn luyện tập bỏ nhỏ trái tay.

+ Tập bỏ nhỏ trái tay qua lại.

– GV tổ chức các hình thức luyện tập: cá nhân, cặp đôi, nhóm.

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

– GV hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay.

3.2. Tổ chức trò chơi vận động

Trò chơi *Bỏ nhỏ trái tay vào ô*

– Mục đích: Hỗ trợ kĩ thuật bỏ nhỏ và nâng cao sự khéo léo.

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau. Mỗi đội đứng thành một hàng dọc hướng về lưới và cử một HS đứng bên sân đối diện để tung cầu.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, HS đứng đối diện tung cầu, lần lượt từng HS của mỗi đội lên lưới đánh cầu bỏ nhỏ vào ô quy định trong khu vực 1,98 m. Trong mỗi lượt chơi, mỗi HS chỉ thực hiện một lần. Kết thúc, đội có số lần bỏ nhỏ vào ô nhiều nhất là đội thắng cuộc.

– Yêu cầu: Cầu chạm vạch 1,98 m vẫn được tính.

4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS vận dụng và trả lời câu hỏi trong SGK.

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

Câu 1. Kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay và kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay khác nhau về hướng đánh cầu, về tay cầm vợt, về mặt vợt tiếp xúc cầu, về điểm rơi của cầu.

Câu 2. Những lỗi sai thường gặp trong kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay và thuận tay: đường cầu cao khi qua lưới, thời điểm mặt vợt tiếp xúc cầu chậm, tiếp xúc giữa cầu và vợt mạnh.

Câu 3. GV thay đổi hình thức và yêu cầu luyện tập theo hướng:

+ Bỏ nhỏ trái tay vào các vị trí đã xác định trên sân.

+ Thay đổi tầm tiếp xúc cầu khi bỏ nhỏ trái tay.

+ Tăng số lần và tốc độ lặp lại động tác bỏ nhỏ trái tay.

+ Bỏ nhỏ trái tay qua lại giữa hai HS.

– GV đặt câu hỏi mở rộng để HS liên hệ và vận dụng:

+ Sử dụng kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay để tấn công được không? (*Được.*)

+ Phối hợp bỏ nhỏ trái tay với di chuyển tiến chéo được không? (*Được.*)

– GV hướng dẫn HS tự luyện tập kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay; cùng bạn luyện tập kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay khi ở nhà, trong giờ ra chơi.

– GV hướng dẫn HS tổ chức đấu tập.

– GV hướng dẫn HS biết tự đánh giá kết quả luyện tập.

5. Kết thúc tiết học

– Hồi phục sau luyện tập: GV cho HS thực hiện các động tác hoặc trò chơi có tác dụng thả lỏng cơ thể (có vận động nhẹ nhàng, vui tươi).

– Nhận xét hoạt động học tập và giao nhiệm vụ về nhà:

+ GV nhận xét về thái độ, kết quả học tập, khả năng vận dụng, tư thế và thể lực của HS.

+ GV giao nhiệm vụ về nhà và yêu cầu cần đạt để HS tự học.

+ GV hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự học và chuẩn bị cho bài học mới.

Chủ đề 5. PHỐI HỢP KĨ THUẬT ĐÁNH CẦU CAO THUẬN TAY

A – NỘI DUNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

I NỘI DUNG CHỦ ĐỀ

TT	Tên bài	Nội dung	Số tiết
1	Kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao thuận tay	– Kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao thuận tay – Trò chơi vận động	4
2	Phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay	– Phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay – Trò chơi vận động	4
3	Phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay	– Phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay – Trò chơi vận động	4

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
1	Kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao thuận tay	+	+	+	+								
2	Phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay					+	+	+	+				
3	Phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay									+	+	+	+

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 kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao thuận tay; phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải và bên trái đánh cầu cao thuận tay.

– Rèn luyện sức mạnh và năng lực phối hợp vận động.

– Hình thành và phát triển khả năng phát hiện, sửa chữa một số sai sót trong luyện tập kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao thuận tay; phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải và bên trái đánh cầu cao thuận tay.

II YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Kiến thức

– Nhận biết được mục đích, tác dụng của kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao thuận tay và phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải, bên trái đánh cầu cao thuận tay.

– Nhận biết được cấu trúc, cách thực hiện kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao thuận tay và phối hợp di chuyển lùi chéo bên phải, bên trái đánh cầu cao thuận tay.

– Hướng dẫn HS bước đầu biết cách tự luyện tập và sửa chữa một số sai sót đơn giản trong luyện tập.

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

2. Kĩ năng

– Thực hiện đúng kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao thuận tay.

– Phối hợp được kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải và bên trái đánh cầu cao thuận tay.

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

– Vận dụng được các kĩ thuật đã học để tự luyện tập và đấu tập.

3. Thể lực

– Hình thành cảm giác đúng về phương hướng, tốc độ di chuyển và khả năng dùng sức khi thực hiện các bài tập vận động.

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

4. Thái độ

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

– Chủ động hợp tác và sẵn sàng chia sẻ kinh nghiệm trong luyện tập.

– Hình thành thói quen và nhu cầu tự luyện tập.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

C – NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

Bài 1. KĨ THUẬT BẬT NHẢY ĐÁNH CẦU CAO THUẬN TAY (4 tiết)

I MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Thực hiện đúng kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao thuận tay.

– Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, luyện tập của bản thân và tổ, nhóm.

– Vận dụng được những hiểu biết về kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao thuận tay để tự luyện tập.

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

– Tích cực, đoàn kết giúp đỡ bạn trong luyện tập.

II HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

1. Mở đầu

– GV giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.

– GV sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết ban đầu về hình ảnh kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao thuận tay.

– GV đặt câu hỏi để thu hút, khích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS đối với nội dung tiết học:

+ Trong thi đấu cầu lông, bật nhảy phối hợp với đánh cầu ở trên cao có tác dụng như thế nào? (*Rút ngắn thời gian tiếp xúc cầu, tăng lực đánh cầu, gây khó khăn cho đối phương khi phán đoán và đỡ cầu.*)

+ Bật nhảy có thể phối hợp được với những kĩ thuật đánh cầu nào? (*Có thể phối hợp được với các kĩ thuật như: đánh cầu cao tay, đập cầu, chém, treo cầu,...*)

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

1.1. Khởi động

GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động chung (chạy tại chỗ trên sân cầu lông; xoay các khớp, căng cơ) và khởi động chuyên môn (cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay; đứng chân trước chân sau, đánh cầu cao thuận tay (không cầu)).

1.2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi *Lăn bóng bằng tay*

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch XP. Phía trước mỗi đội đặt một nấm cách vạch XP 8 – 10 m.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS lăn bóng bằng tay vòng qua nấm và quay về trao bóng cho HS tiếp theo. HS tiếp theo nhận bóng tại vạch XP. Mỗi HS tham gia trò chơi chỉ thực hiện một lần. Kết thúc, đội hoàn thành nhanh nhất là đội thắng cuộc.

– Yêu cầu: Khi lăn bóng không được để bóng cách xa người quá 1 m.

2. Kiến thức mới

2.1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới

– GV giới thiệu mục đích, tác dụng của kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cầu cao thuận tay.

– GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu để giới thiệu kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao thuận tay.

a) Để dẫn

Kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao thuận tay là kĩ thuật tấn công được sử dụng để đánh những quả cầu trên cao về cuối sân đối phương.

b) Kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao thuận tay

– TTCB: 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: Từ TTCB, 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 để đánh cầu. Khi vợt tiếp xúc cầu, tay duỗi thẳng ở trên cao, mặt vợt ngửa chếch theo hướng đánh.

– Kết thúc: Khi rơi xuống, chân trái chạm sân trước rồi đến chân phải, tay cầm vợt dừng ở trước ngực, sau đó trở về TTCB.

2.2. Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– GV cho HS thực hiện kĩ thuật theo hình ảnh đã ghi nhớ.

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

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

+ Lỗi sai thường gặp:

- Phán đoán điểm rơi của cầu chưa chính xác dẫn đến lựa chọn vị trí bật nhảy đánh cầu chưa hợp lí.
- Chưa phối hợp được lực toàn thân khi đánh cầu dẫn đến cầu bay không cao xa.
- Lực bật nhảy chưa cao dẫn đến vợt tiếp xúc cầu không ở thời điểm cao nhất.

+ Cách sửa:

- Tập lặp lại mô phỏng kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao thuận tay.
- Tập kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao thuận tay với bạn hỗ trợ tung cầu.
- Tập bài tập bổ trợ để tăng cường lực bật nhảy.

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức hoạt động luyện tập

– GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.

– GV hướng dẫn trình tự luyện tập:

+ Tập mô phỏng bật nhảy đánh cầu cao thuận tay.

+ Tập bật nhảy đánh cầu cao thuận tay với cầu treo.

+ Tập bật nhảy đánh cầu cao thuận tay do bạn tung cầu, giao cầu đến.

+ Tại chỗ bật nhảy đánh cầu cao thuận tay qua lại.

– GV tổ chức các hình thức luyện tập: cá nhân, cặp đôi, nhóm.

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

– GV hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện bật nhảy đánh cầu cao thuận tay.

3.2. Tổ chức trò chơi vận động

Trò chơi *Nhảy lò cò chuyển bóng tiếp sức*

– Mục đích: Rèn luyện sức mạnh của đôi chân.

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch XP. Phía trước mỗi đội đặt một nấm cách vạch XP 6 – 8 m.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS cầm bóng nhảy lò cò vòng qua nấm và quay về chuyển bóng cho HS tiếp theo (đổi chân nhảy lò cò khi vòng qua nấm). HS tiếp theo nhận bóng tại vạch XP. Trong mỗi lượt chơi, mỗi bạn chỉ thực hiện một lần. Kết thúc, đội hoàn thành nhanh nhất là đội thắng cuộc.

– Yêu cầu: Hai chân không đồng thời chạm sân, bóng rơi được nhặt lên và tiếp tục thực hiện.

4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS vận dụng và trả lời câu hỏi trong SGK.

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

Câu 1. Phân tích kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao thuận tay trong luyện tập môn Cầu lông: Nội dung phần Kiến thức mới trong SGK.

Câu 2. Trong luyện tập kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao thuận tay cần lưu ý những yêu cầu sau:

+ Xác định đúng điểm rơi của cầu khi đối phương đánh sang.

+ Nhanh chóng thực hiện động tác bật nhảy đánh cầu.

+ Phối hợp lực đập cầu.

+ Điểm tiếp xúc giữa mặt vợt với cầu, hướng cầu bay và điểm rơi cầu.

Câu 3. GV thay đổi hình thức và yêu cầu luyện tập theo hướng:

+ Tăng dần độ chính xác khi thực hiện kĩ thuật.

+ Tăng dần độ cao khi bật nhảy.

+ Bật nhảy đánh cầu cao thuận tay từ các vị trí khác nhau trên sân.

+ Bật nhảy đánh cầu cao thuận tay tới các vị trí khác nhau trên sân đối phương.

– GV đặt câu hỏi mở rộng để HS liên hệ, vận dụng:

+ Kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao thuận tay có thể phối hợp được với các kĩ thuật di chuyển nào? (*Có thể phối hợp được với kĩ thuật di chuyển lùi hoặc lùi chéo.*)

+ Luyện tập kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao thuận tay vào tường được không? (*Được.*)

+ Sử dụng kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao thuận tay để giành điểm trực tiếp được không? (*Được.*)

– GV hướng dẫn HS cùng bạn đánh cầu qua lại bằng kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao thuận tay để vui chơi, giải trí và đấu tập.

– GV hướng dẫn HS vận dụng kiến thức đã học để tự đánh giá kết quả luyện tập kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao thuận tay.

– GV hướng dẫn HS tổ chức đấu tập.

5. Kết thúc tiết học

– Hồi phục sau luyện tập: GV cho HS thực hiện các động tác hoặc trò chơi có tác dụng thả lỏng cơ thể (có vận động nhẹ nhàng, vui tươi).

– Nhận xét hoạt động học tập và giao nhiệm vụ về nhà:

+ GV nhận xét về thái độ, kết quả học tập, khả năng vận dụng, tư thế và thể lực của HS.

+ GV giao nhiệm vụ về nhà và yêu cầu cần đạt để HS tự học.

+ GV hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự học và chuẩn bị cho bài học mới.

Bài 2. PHỐI HỢP KĨ THUẬT DI CHUYỂN LÙI CHÉO BÊN PHẢI ĐÁNH CẦU CAO THUẬN TAY (4 tiết)

I MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Thực hiện đúng phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay.

– Vận dụng được phối hợp kĩ thuật lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay để luyện tập và thi đấu hằng ngày.

– Có khả năng phán đoán, xử lí các tình huống một cách linh hoạt và phối hợp được với đồng đội trong luyện tập và thi đấu cầu lông.

– Phát triển thể lực trong luyện tập và đấu tập.

– Tự giác, kiên trì, tự học và rèn luyện để hoàn thành nội dung bài học.

II HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

1. Mở đầu

– GV giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.

– GV sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết ban đầu về hình ảnh phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay.

– GV đặt câu hỏi để thu hút, khích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS đối với nội dung tiết học:

+ Trong kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay, đường cầu bay sang sân đối phương như thế nào? (*Đường cầu bay cao, xa thẳng hoặc chéo xuống cuối sân đối phương.*)

+ Phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay nhằm mục đích gì? (*Nhằm mục đích xử lí sớm những đường cầu cao ở cuối sân bên phải, tạo điều kiện thuận lợi để đánh cầu cao thuận tay có hiệu quả.*)

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

1.1. Khởi động

GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động chung (chạy chậm quanh sân cầu lông; xoay các khớp, căng cơ) và khởi động chuyên môn (cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay; đứng chân trước chân sau, đánh cầu cao thuận tay (không cầu)).

1.2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi *Đội nào nhanh hơn*

– Chuẩn bị: Hai đội tham gia trò chơi có số người đều nhau, xếp thành hàng ngang sau vạch giới hạn theo số thứ tự của đội mình và hướng mặt vào nhau. Khoảng cách giữa hai đội là 5 m.

– Thực hiện: Khi bắt đầu, chỉ huy gọi đến số nào thì hai HS đứng ở vị trí số đó nhanh chóng chạy cùng chiều hoặc ngược chiều kim đồng hồ một vòng quanh đội mình và trở về vị trí xuất phát. Kết thúc, đội có số HS về trước nhiều hơn là đội thắng cuộc.

– Yêu cầu: HS chỉ được thực hiện khi người chỉ huy hô đúng số của mình.

2. Kiến thức mới

2.1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới

– GV giới thiệu mục đích, tác dụng của phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay.

– GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu để giới thiệu phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay.

a) Để dẫn

Di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay là nội dung phối hợp di chuyển tấn công được sử dụng để đánh những quả cầu trên cao ở góc phải cuối sân.

b) Phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay

– 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.

– Thực hiện: Từ TTCB, khi xác định điểm rơi của cầu ở góc phải cuối sân, thực hiện di chuyển lùi chéo bên phải. Bước cuối di chuyển, thân người ở tư thế chân trước chân sau, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân sau, sau đó đưa vợt thực hiện phối hợp kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay.

– Kết thúc: Dừng vợt ở phía trước, sau đó trở về TTCB.

2.2. Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– GV cho HS thực hiện kĩ thuật theo hình ảnh đã ghi nhớ.

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

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

+ Lỗi sai thường gặp:

- Phối hợp giữa chân và tay không đồng bộ dẫn đến lực đánh cầu yếu.
- Di chuyển kết thúc mới đưa vợt đánh cầu dẫn đến vợt tiếp xúc cầu bị chậm.
- Góc độ mặt vợt tiếp xúc đế cầu chưa đúng dẫn đến cầu bay không chính xác.

+ Cách sửa:

- Tập lặp lại các bước di chuyển phối hợp với động tác của tay.
- Tập tại chỗ đánh cầu với cầu treo ở điểm tiếp xúc đúng.
- Tập lại kĩ thuật tại chỗ đánh cầu cao thuận tay.

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức hoạt động luyện tập

– GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.

– GV hướng dẫn trình tự luyện tập:

+ Tập mô phỏng phối hợp di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay (không cầu).

+ Tập phối hợp di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay với cầu treo.

+ Tập phối hợp di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay do bạn tung cầu, giao cầu đến.

+ Tập phối hợp di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay qua lại.

– GV tổ chức các hình thức luyện tập: cá nhân, cặp đôi, nhóm.

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

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

– GV hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện phối hợp di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay.

3.2. Tổ chức trò chơi vận động

Trò chơi *Di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay vào ô*

– Mục đích: Bổ trợ kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay và độ chuẩn xác trong đánh cầu.

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau. Mỗi đội đứng thành một hàng dọc ở giữa sân và cử một HS đứng tung cầu.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội di chuyển từ vạch giữa sân lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay (cầu do bạn tung đến) vào ô cuối sân đối diện. Trong mỗi lượt chơi, mỗi HS chỉ đánh cầu một lần. Kết thúc, đội có số lần đánh cầu vào ô nhiều nhất là đội thắng cuộc.

– Yêu cầu: Nếu đánh không trúng cầu, không được đánh lại.

4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS vận dụng và trả lời câu hỏi trong SGK.

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

Câu 1. Phân tích phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay trong luyện tập môn Cầu lông: Nội dung phần Kiến thức mới trong SGK.

Câu 2. Trong luyện tập kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao thuận tay cần lưu ý những vấn đề về hướng, tốc độ di chuyển; về phối hợp giữa chân và tay cầm vợt; về phối hợp lực đánh cầu; về tốc độ cầu bay và hướng cầu rơi.

Câu 3. GV thay đổi hình thức và yêu cầu luyện tập theo hướng:

+ Phối hợp từ từng bước đến toàn bộ kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay.

+ Tăng dần độ dài các bước di chuyển lùi.

+ Tăng dần độ chính xác khi thực hiện kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay sang sân đối phương.

– GV đặt câu hỏi mở rộng để HS liên hệ, vận dụng:

+ Sử dụng phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải để đánh cầu cao thuận tay hoặc đập cầu được không? (*Được.*)

+ Luyện tập kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải để đánh cầu cao thuận tay vào tường được không? (*Được.*)

+ Sử dụng kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay để giành điểm trực tiếp được không? (*Được.*)

– GV hướng dẫn HS cùng bạn phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay để vui chơi, giải trí và đấu tập.

– GV hướng dẫn HS vận dụng kiến thức đã học để tự đánh giá kết quả luyện tập phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay.

– GV hướng dẫn HS tổ chức đấu tập.

5. Kết thúc tiết học

– Hồi phục sau luyện tập: GV cho HS thực hiện các động tác hoặc trò chơi có tác dụng thả lỏng cơ thể (có vận động nhẹ nhàng, vui tươi).

– Nhận xét hoạt động học tập và giao nhiệm vụ về nhà:

+ GV nhận xét về thái độ, kết quả học tập, khả năng vận dụng, tư thế và thể lực của HS.

+ GV giao nhiệm vụ về nhà và yêu cầu cần đạt để HS tự học.

+ GV hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự học và chuẩn bị cho bài học mới.

Bài 3. PHỐI HỢP KĨ THUẬT DI CHUYỂN LÙI CHÉO BÊN TRÁI ĐÁNH CẦU CAO THUẬN TAY (4 tiết)

I MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Luyện tập phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay.

– Nhận biết được các bước phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay, biết cách luyện tập.

– Thực hiện đúng phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay.

– Vận dụng được phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay để luyện tập và thi đấu hằng ngày.

– Có khả năng phán đoán, xử lí các tình huống linh hoạt và phối hợp với đồng đội trong luyện tập và thi đấu.

– Tự tin, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong luyện tập.

II HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

1. Mở đầu

– GV giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.

– GV sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết ban đầu về hình ảnh phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay.

– GV đặt câu hỏi để thu hút, khích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS đối với nội dung tiết học:

+ Di chuyển lùi chéo bên trái phối hợp được với những kĩ thuật đánh cầu nào? *(Phối hợp được với những kĩ thuật đánh cầu như: đánh cầu cao tay, đập cầu, chém, treo cầu.)*

+ Phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay nhằm mục đích gì? (*Nhằm mục đích xử lí sớm những đường cầu cao ở cuối sân bên trái, tạo điều kiện thuận lợi để đánh cầu cao thuận tay có hiệu quả.*)

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

1.1. Khởi động

GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động chung (chạy chậm theo địa hình tự nhiên; xoay các khớp, căng cơ) và khởi động chuyên môn (cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay; đứng chân trước chân sau, đánh cầu cao thuận tay (không cầu)).

1.2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi *Chuyển bóng nhanh*

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc với cự li 1 m. Phía trước mỗi đội đặt 5 quả bóng (bóng đá hoặc bóng rổ).

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội xoay người ra sau chuyển bóng bằng hai tay cho bạn. HS cuối cùng nhận và thả bóng vào rổ. Kết thúc, đội hoàn thành nhanh nhất là đội thắng cuộc.

– Yêu cầu: Nhận bóng và xoay người chuyển bóng nhanh, đúng hướng với các thành viên trong đội.

2. Kiến thức mới

2.1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới

– GV giới thiệu mục đích, tác dụng của phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay.

– GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu để giới thiệu phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay và cách luyện tập.

a) Để dẫn

Di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay là nội dung phối hợp di chuyển tấn công được sử dụng để đánh những quả cầu trên cao ở góc trái cuối sân.

b) Phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay

– 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.

– Thực hiện: Từ TTCB, khi xác định điểm rơi của cầu ở góc trái cuối sân, thực hiện di chuyển lùi chéo bên trái. Bước cuối di chuyển, thân người ở tư thế chân trước chân sau,

trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân sau, sau đó đưa vợt thực hiện phối hợp kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay.

– Kết thúc: Dừng vợt ở phía trước, sau đó trở về TTCB.

2.2. Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– GV cho HS thực hiện kĩ thuật theo hình ảnh đã ghi nhớ.

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

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

+ Lỗi sai thường gặp:

- Bước di chuyển lùi sai chân dẫn đến kĩ thuật đánh cầu không đúng.
- Bước cuối di chuyển dài quá hoặc ngắn quá gây khó khăn khi đánh cầu.
- Độ nghiêng mặt vợt tiếp xúc đế cầu chưa hợp lí dẫn đến cầu bay không chính xác.

+ Cách sửa:

- Tập lặp lại từng bước di chuyển với đưa vợt từ chậm đến nhanh.
- Tập lặp lại bước di chuyển cuối phối hợp với động tác đánh cầu.
- Tập lặp lại mô phỏng kĩ thuật tại chỗ đánh cầu cao thuận tay.

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức hoạt động luyện tập

– GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.

– GV hướng dẫn trình tự luyện tập:

+ Tập phối hợp di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay (không cầu).

+ Tập phối hợp di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay với cầu treo.

+ Tập phối hợp di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay qua lại.

+ Tập phối hợp di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay do bạn tung cầu, giao cầu đến.

– GV tổ chức các hình thức luyện tập: cá nhân, cặp đôi, nhóm.

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

– GV hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện phối hợp di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay.

3.2. Tổ chức trò chơi vận động

Trò chơi *Di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay vào ô*

– Mục đích: Bổ trợ kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay và độ chuẩn xác trong đánh cầu.

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau. Mỗi đội đứng thành một hàng dọc ở giữa sân và cử một HS đứng tung cầu.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội di chuyển từ vạch giữa sân lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay (cầu do bạn tung đến) vào ô cuối sân đối diện. Trong mỗi lượt chơi, mỗi HS chỉ đánh cầu một lần. Kết thúc, đội có số lần đánh cầu vào ô nhiều nhất là đội thắng cuộc.

– Yêu cầu: Nếu đánh không trúng cầu, không được đánh lại.

4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS vận dụng và trả lời câu hỏi trong SGK.

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

Câu 1. Phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay và phối hợp kĩ thuật di chuyển chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay khác nhau về hướng di chuyển, về vị trí đánh cầu.

Câu 2. Trong luyện tập phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay cần lưu ý những yêu cầu về hướng, tốc độ di chuyển; về phối hợp giữa chân và tay cầm vợt; về phối hợp lực đánh cầu; về tốc độ cầu bay và hướng cầu rơi.

Câu 3. GV thay đổi hình thức và yêu cầu luyện tập theo hướng:

+ Phối hợp từ từng bước đến toàn bộ kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay.

+ Tăng dần độ dài các bước di chuyển lùi.

+ Tăng dần độ chính xác khi thực hiện kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay sang sân đối phương.

– GV đặt câu hỏi mở rộng để HS liên hệ, vận dụng:

+ Phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay hoặc đập cầu được không? (*Được.*)

+ Sử dụng kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay, sau đó di chuyển tiến đánh cầu thấp trái tay được không? (*Được.*)

+ Sử dụng kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay để giành điểm trực tiếp được không? (*Được.*)

– GV hướng dẫn HS cùng bạn phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay để vui chơi, giải trí và đấu tập.

– GV hướng dẫn HS vận dụng kiến thức đã học để tự đánh giá kết quả luyện tập phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay.

– GV hướng dẫn HS tổ chức đấu tập.

5. Kết thúc tiết học

– Hồi phục sau luyện tập: GV cho HS thực hiện các động tác hoặc trò chơi vui vẻ để thả lỏng cơ thể.

– Nhận xét hoạt động học tập và giao nhiệm vụ về nhà:

+ GV nhận xét về thái độ, kết quả học tập, khả năng vận dụng, tư thế và thể lực của HS.

+ GV giao nhiệm vụ về nhà và yêu cầu cần đạt để HS tự học.

+ GV hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự học và chuẩn bị cho bài học mới.

Chủ đề 6. PHỐI HỢP KĨ THUẬT ĐẬP CẦU THUẬN TAY

A – NỘI DUNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

I NỘI DUNG CHỦ ĐỀ

TT	Tên bài	Nội dung	Số tiết
1	Kĩ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay	– Kĩ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay – Trò chơi vận động	4
2	Phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đập cầu thuận tay	– Phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đập cầu thuận tay – Trò chơi vận động	4
3	Phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đập cầu thuận tay	– Phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đập cầu thuận tay – Trò chơi vận động	4

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
1	Kĩ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay	+	+	+	+								
2	Phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đập cầu thuận tay					+	+	+	+				
3	Phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đập cầu thuận tay									+	+	+	+

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

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

I MỤC TIÊU

– Trang bị cho HS một số kiến thức, kĩ năng về kĩ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay; phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải, bên trái đập cầu thuận tay.

– Rèn luyện và phát triển thể lực, kĩ năng phối hợp vận động và sức mạnh tốc độ.

– Hình thành và phát triển nhu cầu, thói quen thường xuyên tự rèn luyện thân thể.

– Thể hiện sự tăng tiến thể lực trong tập luyện.

II YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Kiến thức

– Nhận biết được mục đích, tác dụng của kĩ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay; phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải, bên trái đập cầu thuận tay.

– Nhận biết được cấu trúc và hoạt động của kĩ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay; phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải, bên trái đập cầu thuận tay.

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

– Biết cách phối hợp nhóm để luyện tập.

2. Kĩ năng

– Thực hiện được các bài tập vận động theo yêu cầu về cấu trúc và trình tự luyện tập.

– Bước đầu thể hiện được khả năng phối hợp với đồng đội trong luyện tập.

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

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

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

– Vận dụng được kĩ thuật đã học để đấu tập.

3. Thể lực

– Có cảm giác đúng về phương hướng, tốc độ và khả năng dùng sức khi thực hiện các bài tập vận động.

– Có sự phát triển về sức bền chung, năng lực liên kết vận động, năng lực sức mạnh tốc độ.

4. Thái độ

– Tích cực, tự giác trong luyện tập.

– Có nhu cầu thường xuyên vận động cơ thể.

C – NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

Bài 1. KĨ THUẬT BẬT NHẢY ĐẬP CẦU THUẬN TAY (4 tiết)

I MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Luyện tập kĩ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay.

– Nhận biết được cấu trúc kĩ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay, biết cách luyện tập.

– Thực hiện đúng kĩ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay.

– Vận dụng được kĩ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay để luyện tập và thi đấu hằng ngày.

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

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

– Đoàn kết, giúp đỡ nhau trong quá trình luyện tập.

II HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

1. Mở đầu

– GV giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.

– GV sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết ban đầu về hình ảnh kĩ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay.

– GV đặt câu hỏi để thu hút, khích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS đối với nội dung tiết học:

+ Để tăng cường hiệu quả, có thể phối hợp kĩ thuật đập cầu thuận tay với những kĩ thuật nào? (*Có thể phối hợp kĩ thuật đập cầu thuận tay với kĩ thuật bật nhảy.*)

+ Khi bật nhảy đập cầu, vợt tiếp xúc cầu có sớm và nhanh hơn tại chỗ đập cầu không? (*Có sớm và nhanh hơn.*)

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

1.1. Khởi động

GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động chung (chạy tại chỗ trên sân cầu lông; xoay các khớp, căng cơ) và khởi động chuyên môn (cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay; đứng chân trước chân sau, đập cầu thuận tay liên tục (không cầu)).

1.2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi *Chuyển cầu nhanh*

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc với cự li 1,5 m. Phía trước mỗi đội đặt 5 quả cầu.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, HS đầu hàng nhặt cầu đặt lên mặt vợt và chuyển cho HS kế tiếp. Các HS tiếp theo lần lượt dùng vợt nhận cầu và chuyển đến cho HS đứng cuối hàng để thả cầu vào hộp (cầu rơi ở vị trí nào được nhặt lên và tiếp tục trò chơi ở vị trí đó). Kết thúc, đội hoàn thành nhanh nhất là đội thắng cuộc.

– Yêu cầu: Cầu rơi ra ngoài hộp thì không được tính.

2. Kiến thức mới

2.1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới

– GV giới thiệu mục đích, tác dụng của kĩ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay.

– Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu để giới thiệu cấu trúc các giai đoạn và cách luyện tập kĩ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay.

a) Để dẫn

Bật nhảy đập cầu thuận tay là kĩ thuật tấn công quan trọng được sử dụng để giành điểm trực tiếp hoặc tạo cơ hội tốt giành điểm ở đường cầu tiếp theo.

b) Kĩ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay

– TTCB: 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: Từ TTCB, 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, 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: Khi rơi xuống, chân trái chạm sân trước rồi đến chân phải, tay cầm vợt đưa xuống dưới, sang trái, sau đó trở về TTCB.

2.2. Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– GV cho HS thực hiện bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ.

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

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

+ Lỗi sai thường gặp:

- Xác định điểm cầu rơi chưa chính xác.
- Thời điểm bật nhảy chưa phù hợp dẫn đến đập không trúng cầu.
- Lực bật nhảy chưa đủ cao.
- Đưa vợt tiếp xúc cầu chậm.

+ Cách sửa:

- Phán đoán chính xác điểm rơi của cầu.
- Tập lặp lại kĩ thuật nhiều lần theo tín hiệu.
- Tập các bài tập bổ trợ bật nhảy: nhảy dây, bật bục cao,...
- Bật nhảy đưa vợt nhanh để tăng lực đập cầu.

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức hoạt động luyện tập

– GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.

– GV hướng dẫn trình tự luyện tập bật nhảy đập cầu thuận tay:

+ Tập bật nhảy đập cầu thuận tay (không cầu).

+ Tập bật nhảy đập cầu thuận tay với cầu treo.

+ Luân phiên tung cầu, giao cầu giúp bạn luyện tập kĩ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay.

+ Bật nhảy đập cầu thuận tay từ chậm đến nhanh, từ nhẹ đến mạnh, điểm rơi chính xác.

– GV tổ chức các hình thức luyện tập: cá nhân, cặp đôi, nhóm.

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

– GV hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện kĩ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay.

3.2. Tổ chức trò chơi vận động

Trò chơi *Bật bục tiếp sức*

– Mục đích: Rèn luyện sức mạnh bật nhảy.

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch XP cách bục 3 m, bục cao 30 cm.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội di chuyển đến điểm đặt bục, bật đổi chân chạm mặt trên bục 5 lần liên tục. Bạn tiếp theo xuất phát khi bạn phía trước đã thực hiện đủ số lần quy định. Kết thúc, đội hoàn thành nhanh nhất là đội thắng cuộc.

– Yêu cầu: Chân chạm bục mới được tính.

4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS vận dụng và trả lời câu hỏi trong SGK.

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

Câu 1. Phân tích kĩ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay trong luyện tập môn Cầu lông: Nội dung phần Kiến thức mới trong SGK.

Câu 2. Trong luyện tập kĩ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay cần lưu ý những yêu cầu:

+ Xác định được điểm rơi của cầu.

+ Lực bật nhảy lên cao.

+ Phối hợp lực đập cầu.

+ Điểm tiếp xúc mặt vợt với cầu, hướng cầu bay và điểm rơi của cầu.

Câu 3. GV thay đổi hình thức và yêu cầu luyện tập theo hướng:

+ Tăng khoảng cách bật nhảy đập cầu thuận tay từ vị trí giữa sân đến cuối sân.

+ Tăng tốc độ giao cầu (từ chậm tới nhanh) khi hỗ trợ bạn luyện tập kĩ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay.

– GV đặt câu hỏi mở rộng để HS liên hệ, vận dụng:

+ Có thể phối hợp di chuyển với bật nhảy lên cao để đập cầu thuận tay không? (*Có thể.*)

+ Có thể luyện tập kĩ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay vào vật chuẩn không? (*Có thể.*)

+ Có thể luyện tập kĩ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay ở các vị trí khác nhau trên sân không? (*Có thể.*)

– GV hướng dẫn HS cùng bạn phối hợp bật nhảy đập cầu và phòng thủ để vui chơi, giải trí.

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

– GV hướng dẫn HS tổ chức đấu tập.

5. Kết thúc tiết học

– Hồi phục sau luyện tập: GV cho HS thực hiện các động tác hoặc trò chơi có tác dụng thả lỏng cơ thể (có vận động nhẹ nhàng, vui tươi).

– Nhận xét hoạt động học tập và giao nhiệm vụ về nhà:

+ GV nhận xét về thái độ, kết quả học tập, khả năng vận dụng, tư thế và thể lực của HS.

+ GV giao nhiệm vụ về nhà và yêu cầu cần đạt để HS tự học.

+ GV hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự học và chuẩn bị cho bài học mới.

Bài 2. PHỐI HỢP KĨ THUẬT DI CHUYỂN LÙI CHÉO BÊN PHẢI ĐẬP CẦU THUẬN TAY (4 tiết)

I MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Luyện tập phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đập cầu thuận tay.

– Nhận biết được các bước di chuyển lùi chéo bên phải đập cầu thuận tay, biết cách luyện tập.

– Thực hiện đúng phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đập cầu thuận tay.

– Vận dụng được phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đập cầu thuận tay để luyện tập và thi đấu hằng ngày.

– Có khả năng phán đoán, xử lí các tình huống một cách linh hoạt và phối hợp được với đồng đội trong luyện tập và thi đấu cầu lông.

– Phát triển về năng lực liên kết vận động và sức mạnh.

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

– Chăm chỉ luyện tập cầu lông để nâng cao sức khoẻ bản thân.

II HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

1. Mở đầu

– GV giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.

– GV sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết ban đầu về hình ảnh phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đập cầu thuận tay.

– GV đặt câu hỏi để thu hút, khích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS đối với nội dung tiết học:

+ Kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải có thể phối hợp được với các kĩ thuật đánh cầu nào? (*Có thể phối hợp được với các kĩ thuật đánh cầu như: đánh cầu cao thuận tay, đập cầu thuận tay, chém, treo cầu.*)

+ Kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải có thể phối hợp với bật nhảy lên cao để đập cầu thuận tay không? (*Có thể.*)

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

1.1. Khởi động

GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động chung (chạy chậm quanh sân cầu lông; xoay các khớp, căng cơ) và khởi động chuyên môn (cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay; tại chỗ bật nhảy đập cầu liên tục (không cầu)).

1.2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi *Chuyền bóng tiếp sức*

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau. Mỗi đội gồm các nhóm 3 người, đứng thành một hàng ngang sau vạch XP. Phía trước mỗi đội đặt một nấm cách vạch XP 5 – 6 m. Các HS trong nhóm khoác tay nhau, mỗi HS cầm một quả bóng (bóng đá hoặc bóng rổ).

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng nhóm chạy vòng qua nấm và quay về trao bóng cho nhóm tiếp theo. Các nhóm thực hiện trao, nhận bóng tại vạch XP, mỗi nhóm chỉ thực hiện một lần. Kết thúc, đội hoàn thành nhanh nhất là đội thắng cuộc.

– Yêu cầu: HS trong nhóm không được rời tay nhau khi di chuyển.

2. Kiến thức mới

2.1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới

– GV giới thiệu mục đích, tác dụng của phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đập cầu thuận tay.

– GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu để giới thiệu cấu trúc các giai đoạn và cách luyện tập phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đập cầu thuận tay.

a) Để dẫn

Di chuyển lùi chéo bên phải đập cầu thuận tay là nội dung phối hợp di chuyển tấn công được sử dụng để đập những quả cầu ở góc phải cuối sân.

b) Phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đập cầu thuận tay

– 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.

– Thực hiện: Từ TTCB, khi xác định đúng điểm rơi của cầu, thực hiện bước di chuyển lùi chéo bên phải để đập cầu thuận tay. Bước cuối di chuyển, thân người ở tư thế chân trái trước chân phải sau, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân sau, sau đó đưa vợt thực hiện kĩ thuật đập cầu thuận tay.

– Kết thúc: Chân phải bước lên trước một bước, dừng vợt ở phía trước, bên trái và trở về TTCB.

2.2. Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– GV cho HS thực hiện bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ.

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

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

+ Lỗi sai thường gặp:

- Xác định điểm cầu rơi không chính xác nên di chuyển không đúng điểm cầu rơi.
- Bước di chuyển ngắn, chậm.
- Phối hợp giữa bước chân di chuyển và đưa vợt không đồng bộ dẫn đến vợt tiếp xúc cầu không chính xác.
- Phối hợp các bước di chuyển chưa hợp lí dẫn đến tiếp xúc cầu chậm.

+ Cách sửa:

- Xác định chính xác điểm rơi của cầu mới di chuyển.
- Sử dụng nửa bàn chân trước để di chuyển nhanh và hiệu quả hơn.
- Phối hợp di chuyển và đưa vợt đồng bộ.
- Tập lặp lại mô phỏng di chuyển từng bước và phối hợp.

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức hoạt động luyện tập

– GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.

– GV hướng dẫn trình tự luyện tập các bước phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đập cầu thuận tay:

+ Tập từng bước phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đập cầu thuận tay (không cầu).

+ Tập phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đập cầu thuận tay với cầu treo.

+ Luân phiên tung cầu, giao cầu giúp bạn luyện tập phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đập cầu thuận tay.

+ Di chuyển lùi chéo bên phải đập cầu thuận tay từ chậm đến nhanh, từ nhẹ đến mạnh.

– GV tổ chức các hình thức luyện tập: cá nhân, cặp đôi, nhóm.

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

– GV hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đập cầu thuận tay.

3.2. Tổ chức trò chơi vận động

Trò chơi *Di chuyển lùi chéo bên phải đập cầu vào ô*

– Mục đích: Bổ trợ kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đập cầu thuận tay và độ chuẩn xác trong đập cầu.

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau, mỗi đội đứng thành một hàng ngang ở giữa sân bên trái.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội vào giữa sân, di chuyển lùi chéo cuối sân bên phải đập cầu thuận tay dọc biên vào ô (cầu do HS hỗ trợ giao đến). Trong mỗi lượt chơi, mỗi HS chỉ đập cầu một lần. Kết thúc, đội có số lần đập cầu vào ô nhiều nhất là đội thắng cuộc.

– Yêu cầu: Di chuyển lùi chéo bên phải đúng kĩ thuật.

4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS vận dụng và trả lời câu hỏi trong SGK.

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

Câu 1. Thảo luận nhóm việc phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải với các kĩ thuật khác trong luyện tập môn Cầu lông về bước chân di chuyển đến điểm cầu rơi; về phối hợp giữa bước chân di chuyển với đưa tay cầm vợt phải đồng thời; về phối hợp lực đập cầu, điểm cầu rơi và hướng cầu bay.

Câu 2. Khi luyện tập phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đập cầu thuận tay, người tập cần thực hiện những yêu cầu về hướng, tốc độ di chuyển; về phối hợp giữa chân và tay cầm vợt; về phối hợp lực đập cầu; về tốc độ cầu bay và hướng cầu rơi.

Câu 3. GV thay đổi hình thức và yêu cầu luyện tập theo hướng:

+ Tăng tốc độ di chuyển, tăng lực đập cầu, tăng độ chính xác về điểm rơi của cầu trên sân.

+ Tăng tốc độ giao cầu (từ chậm tới nhanh) khi hỗ trợ bạn luyện tập phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đập cầu thuận tay.

– GV đặt câu hỏi mở rộng để HS liên hệ, vận dụng:

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

+ Sử dụng bài tập di chuyển đổi cầu tại các góc trên sân cầu lông để luyện tập kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải được không? (*Được.*)

+ Kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải có thể phối hợp được với kĩ thuật bật nhảy đánh cầu không? (*Có thể.*)

– GV hướng dẫn HS cùng bạn phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đập cầu thuận tay để vui chơi, giải trí.

– GV hướng dẫn HS vận dụng kiến thức đã học để tự đánh giá kết quả luyện tập phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đập cầu thuận tay.

– GV hướng dẫn HS tổ chức đấu tập.

5. Kết thúc tiết học

– Hồi phục sau luyện tập: GV cho HS thực hiện các động tác hoặc trò chơi có tác dụng thả lỏng cơ thể (có vận động nhẹ nhàng, vui tươi).

– Nhận xét hoạt động học tập và giao nhiệm vụ về nhà:

+ GV nhận xét về thái độ, kết quả học tập, khả năng vận dụng, tư thế và thể lực của HS.

+ GV giao nhiệm vụ về nhà và yêu cầu cần đạt để HS tự học.

+ GV hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự học và chuẩn bị cho bài học mới.

Bài 3. PHỐI HỢP KĨ THUẬT DI CHUYỂN LÙI CHÉO BÊN TRÁI ĐẬP CẦU THUẬN TAY (4 tiết)

I MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Luyện tập phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đập cầu thuận tay.

– Nhận biết được các bước phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đập cầu thuận tay, biết cách luyện tập.

– Thực hiện đúng phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đập cầu thuận tay.

– Vận dụng được phối hợp kĩ thuật lùi chéo bên trái đập cầu thuận tay để luyện tập và thi đấu hằng ngày.

– Có khả năng phán đoán, xử lí các tình huống một cách linh hoạt và phối hợp được với đồng đội trong luyện tập và thi đấu.

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

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

– Chủ động giao tiếp và hợp tác trong luyện tập và thi đấu.

– Chăm chỉ, nhiệt tình tham gia các hoạt động tổ, nhóm.

II HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

1. Mở đầu

– GV giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.

– GV sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết ban đầu về hình ảnh phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đập cầu thuận tay.

– GV đặt câu hỏi để thu hút, khích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS đối với nội dung tiết học:

+ Kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái có thể phối hợp được với kĩ thuật đập cầu thuận tay không? (*Kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái có thể phối hợp được với kĩ thuật đập cầu thuận tay.*)

+ Kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái có thể phối hợp được với các kĩ thuật đánh cầu nào? (*Kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái có thể phối hợp được với kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay, đập cầu thuận tay, chém, treo cầu,...*)

+ Kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái có thể phối hợp với bật nhảy lên cao để đập cầu thuận tay không? (*Kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái có thể phối hợp với bật nhảy lên cao để đập cầu thuận tay.*)

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

1.1. Khởi động

GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động chung (chạy chậm theo địa hình tự nhiên; xoay các khớp, căng cơ) và khởi động chuyên môn (cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay; tại chỗ bật nhảy đập cầu liên tục (không cầu)).

1.2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi *Giữ bóng tiếp sức*

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch XP. Phía trước mỗi đội đặt một nấm cách vạch XP 6 – 8 m.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội hai tay dang ngang đỡ bóng (bóng đá hoặc bóng rổ) chạy vòng qua nấm và trở về trao bóng cho HS tiếp theo. Quá trình thực hiện, bóng rơi được nhặt lên và thực hiện tiếp. Kết thúc, đội hoàn thành nhanh nhất là đội thắng cuộc.

– Yêu cầu: Không được hạ tay khi chạy.

2. Kiến thức mới

2.1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới

– GV giới thiệu mục đích, tác dụng của phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đập cầu thuận tay.

– GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu để giới thiệu về phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đập cầu thuận tay và cách luyện tập.

a) Để dẫn

Di chuyển lùi chéo bên trái đập cầu thuận tay là nội dung phối hợp di chuyển tấn công được sử dụng để đập những quả cầu ở góc trái cuối sân.

b) Phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đập cầu thuận tay

– 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.

– Thực hiện: Từ TTCB, khi xác định đúng điểm rơi của cầu, thực hiện bước di chuyển lùi chéo bên trái để đập cầu thuận tay. Bước cuối di chuyển, thân người ở tư thế chân trái trước chân phải sau, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân sau, sau đó đưa vợt thực hiện kĩ thuật đập cầu thuận tay.

– Kết thúc: Chân phải bước lên trước một bước, dừng vợt ở phía trước, bên trái và trở về TTCB.

2.2. Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– GV cho HS thực hiện kĩ thuật theo hình ảnh đã ghi nhớ.

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

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

+ Lỗi sai thường gặp:

- Xác định hướng di chuyển chậm.
- Tiếp xúc sân bằng cả bàn chân dẫn đến di chuyển chậm.
- Bước di chuyển và đưa vợt không đồng thời.
- Các bước di chuyển không đúng thứ tự dẫn đến thực hiện sai kĩ thuật đập cầu.

+ Cách sửa:

- Phán đoán điểm cầu rơi để xác định nhanh và đúng hướng di chuyển.
- Tập di chuyển bằng nửa trước bàn chân.
- Tập di chuyển kết hợp với đưa vợt đến khi chân cố định là có thể đưa vợt đánh cầu.
- Tập lặp lại từng bước di chuyển và phối hợp.

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức hoạt động luyện tập

– GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.

– GV hướng dẫn trình tự luyện tập:

+ Tập phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đập cầu thuận tay từ chậm đến nhanh (không cầu).

+ Tập phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đập cầu thuận tay nhanh, mạnh với cầu treo.

+ Luân phiên tung cầu, giao cầu cho nhau luyện tập phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đập cầu thuận tay.

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

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

– GV hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đập cầu thuận tay.

3.2. Tổ chức trò chơi vận động

Trò chơi *Di chuyển lùi chéo bên trái đập cầu vào ô*

– Mục đích: Bổ trợ kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đập cầu cao thuận tay và độ chuẩn xác trong đánh cầu.

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau, mỗi đội đứng thành một hàng ngang ở giữa sân bên phải.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội vào giữa sân, di chuyển lùi chéo cuối sân bên trái đập cầu thuận tay dọc biên vào ô (cầu do HS hỗ trợ giao đến). Trong mỗi lượt chơi, mỗi HS chỉ đập cầu một lần. Kết thúc, đội có số lần đập cầu vào ô nhiều nhất là đội thắng cuộc.

– Yêu cầu: Di chuyển lùi chéo bên trái nhanh và thực hiện động tác đập cầu nhanh, chính xác.

4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS vận dụng và trả lời câu hỏi trong SGK.

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

Câu 1. Phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đập cầu thuận tay và phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đập cầu thuận tay khác nhau về vị trí cầu bay đến, về hướng di chuyển.

Câu 2. Trong luyện tập phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đập cầu thuận tay cần lưu ý những yêu cầu về hướng, tốc độ di chuyển; về phối hợp giữa chân và tay cầm vợt; về phối hợp lực đập cầu; về tốc độ cầu bay và hướng cầu rơi.

Câu 3. GV thay đổi hình thức và yêu cầu luyện tập theo hướng:

+ Tăng tốc độ di chuyển, tăng lực đập cầu, tăng độ chính xác về điểm rơi của cầu trên sân.

+ Tăng tốc độ giao cầu (từ chậm tới nhanh) khi hỗ trợ bạn luyện tập lùi chéo bên trái đập cầu thuận tay.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

– GV đặt câu hỏi mở rộng để HS liên hệ, vận dụng:

+ Khi phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đập cầu thuận tay, cầu bay thẳng xuống hoặc chéo xuống được không? (*Được.*)

+ Có thể sử dụng phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đập cầu thuận tay trong thi đấu không? (*Có thể.*)

– GV hướng dẫn HS cùng bạn phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đập cầu thuận tay để vui chơi, giải trí.

– GV hướng dẫn HS vận dụng kiến thức đã học để tự đánh giá kết quả luyện tập di chuyển lùi chéo bên trái đập cầu thuận tay.

– GV hướng dẫn HS tổ chức đấu tập.

5. Kết thúc tiết học

– Hồi phục sau luyện tập: GV cho HS thực hiện các động tác hoặc trò chơi có tác dụng thả lỏng cơ thể (có vận động nhẹ nhàng, vui tươi).

– Nhận xét hoạt động học tập và giao nhiệm vụ về nhà:

+ GV nhận xét về thái độ, kết quả học tập, khả năng vận dụng, tư thế và thể lực của HS.

+ GV giao nhiệm vụ về nhà và yêu cầu cần đạt để HS tự học.

+ GV hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự học và chuẩn bị cho bài học mới.

Chủ đề 7. CHIẾN THUẬT THI ĐẤU ĐƠN

A – NỘI DUNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

I NỘI DUNG CHỦ ĐỀ

TT	Tên bài	Nội dung	Số tiết
1	Chiến thuật giao cầu trong thi đấu đơn	– Chiến thuật giao cầu trong thi đấu đơn – Trò chơi vận động	4
2	Chiến thuật đánh cầu tấn công trong thi đấu đơn	– Chiến thuật đánh cầu tấn công trong thi đấu đơn – Trò chơi vận động	4
3	Chiến thuật đánh cầu phòng thủ trong thi đấu đơn	– Chiến thuật đánh cầu phòng thủ trong thi đấu đơn – Trò chơi vận động	4

II KẾ HOẠCH DẠY HỌC

TT	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
1	Chiến thuật giao cầu trong thi đấu đơn	+	+	+	+								
2	Chiến thuật đánh cầu tấn công trong thi đấu đơn					+	+	+	+				
3	Chiến thuật đánh cầu phòng thủ trong thi đấu đơn									+	+	+	+

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

I MỤC TIÊU

– Trang bị cho HS một số kiến thức và kĩ năng về chiến thuật thi đấu đơn trong môn Cầu lông để rèn luyện và đấu tập.

– Tăng cường phát triển thể lực chuyên môn cầu lông.

– Rèn luyện tâm lí và ý chí qua thi đấu.

– Hình thành thói quen tự học để rèn luyện thân thể.

II YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Kiến thức

– Nhận biết được mục đích, ý nghĩa của chiến thuật trong luyện tập và thi đấu cầu lông.

– Nhận biết được cấu trúc và cách thực hiện các chiến thuật trong thi đấu đơn cầu lông.

– Nhận biết được tác dụng và hiệu quả của từng loại chiến thuật trong thi đấu đơn cầu lông.

– Phát hiện được những lỗi sai thường gặp khi luyện tập chiến thuật, biết sửa sai.

– Biết vận dụng từng loại chiến thuật thi đấu đơn vào các tình huống trong đấu tập.

2. Kĩ năng

– Thực hiện đúng các kĩ thuật cơ bản theo yêu cầu của chiến thuật.

– Bước đầu thực hiện được các chiến thuật đã học.

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

– Vận dụng linh hoạt chiến thuật trong đấu tập.

3. Thể lực

– Tích cực rèn luyện thể lực thông qua luyện tập chiến thuật và thi đấu.

– Có cảm giác đúng về phương hướng, tốc độ và khả năng dùng sức khi thực hiện chiến thuật.

– Có sự phát triển về sức bền chung, năng lực liên kết vận động, năng lực sức mạnh tốc độ.

4. Thái độ

– Hình thành và xây dựng thói quen luyện tập cầu lông của HS.

– Xây dựng tâm lí chủ động, linh hoạt trong vận dụng chiến thuật để thi đấu cầu lông.

– Tích cực giúp đỡ bạn trong luyện tập.

C – NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

Bài 1. CHIẾN THUẬT GIAO CẦU TRONG THI ĐẤU ĐƠN (4 tiết)

I MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Luyện tập các bài tập chiến thuật giao cầu trong thi đấu đơn.

– Thực hiện đúng chiến thuật giao cầu trong thi đấu đơn.

– Phối hợp được các kĩ thuật theo yêu cầu của mỗi bài tập chiến thuật, biết cách luyện tập.

– Vận dụng được các bài tập chiến thuật vào luyện tập và đấu tập.

– Thể hiện khả năng, sự đam mê môn Cầu lông và phát triển thể lực trong rèn luyện, đấu tập.

– Tích cực luyện tập chiến thuật để phát triển năng lực phối hợp vận động.

– Chủ động chia sẻ kinh nghiệm luyện tập chiến thuật với các bạn.

II HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

1. Mở đầu

– GV giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.

– GV sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết ban đầu về hình ảnh các chiến thuật giao cầu trong thi đấu đơn và đấu tập.

– GV đặt câu hỏi để thu hút, khích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS đối với nội dung tiết học:

+ Em hãy kể tên các kĩ thuật giao cầu mà em đã được học (*Giao cầu thuận tay và giao cầu trái tay.*)

+ Sử dụng chiến thuật giao cầu trong thi đấu đơn nhằm mục đích gì? (*Nhằm mục đích tạo thế chủ động cho bản thân và bị động cho đối phương.*)

+ Ý nghĩa của chiến thuật giao cầu thấp gần tấn công bằng đập cầu là gì? *(Là chiến thuật tấn công ngay sau khi đối phương trả giao cầu bằng hất cao xa.)*

+ Ý nghĩa của chiến thuật giao cầu cao xa phòng thủ bằng đường cầu ngắn là gì? *(Là chiến thuật đưa đối phương vào tình huống phải di chuyển xuống cuối sân và lên lưới liên tục.)*

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

1.1. Khởi động

GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động chung (chạy tại chỗ trên sân cầu lông; xoay các khớp, căng cơ) và khởi động chuyên môn (cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay; tại chỗ bật nhảy đập cầu liên tục (không cầu)).

1.2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi *Chia nhóm*

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi đứng thành hình tròn, khoảng cách giữa hai HS là 0,5 m.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, HS chạy chậm theo vòng tròn cùng chiều hoặc ngược chiều kim đồng hồ. Trong quá trình chạy, khi chỉ huy hô một số bất kì (2, 3, 4,...), nhanh chóng ghép thành từng nhóm có số người theo số chỉ huy đã hô. HS không ghép được vào nhóm hoặc nhóm ghép không đúng số người là thua cuộc.

– Yêu cầu: Chạy nhanh để lập nhóm đúng số người tương ứng với số mà chỉ huy hô.

2. Kiến thức mới

2.1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới

– GV giới thiệu mục đích, tác dụng của chiến thuật giao cầu trong thi đấu đơn.

– GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu để giới thiệu về chiến thuật giao cầu trong thi đấu đơn.

a) Chiến thuật giao cầu thấp gần tấn công bằng đập cầu

Giao cầu thấp gần tấn công bằng đập cầu là chiến thuật mà người giao cầu vận dụng ưu thế giao cầu của mình để tấn công bằng kĩ thuật đập cầu ngay sau quả đỡ giao cầu của đối phương.

Khi thực hiện chiến thuật này, người giao cầu sử dụng kĩ thuật giao cầu thấp gần, đối phương đỡ giao cầu bằng đường cầu cao xa. Người giao cầu di chuyển về hướng cầu rơi và thực hiện tấn công bằng kĩ thuật đập cầu.

b) Chiến thuật giao cầu cao xa phòng thủ bằng đường cầu thấp gần

Giao cầu cao xa phòng thủ bằng đường cầu thấp gần là chiến thuật được sử dụng khi đối phương tấn công bằng kĩ thuật đập cầu ngay từ quả đỡ giao cầu.

Khi thực hiện chiến thuật này, người giao cầu sử dụng kĩ thuật giao cầu cao xa, đối phương trả giao cầu bằng kĩ thuật đập cầu. Người giao cầu phòng thủ bằng đường cầu thấp gần bay sát mép trên lưới và rơi vào khu vực 1,98 m.

2.2. Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– GV cho HS thực hiện chiến thuật theo hình ảnh đã ghi nhớ.

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

– GV chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập chiến thuật và cách sửa chữa:

+ Lỗi sai thường gặp:

• Đường cầu giao thấp gần sang quá cao trên lưới tạo cơ hội cho đối phương tấn công trước.

• Đường cầu giao cao xa sang chưa đạt yêu cầu bay cao và xa tạo cơ hội cho đối phương tấn công dứt điểm.

• Di chuyển đến vị trí tấn công hay phòng thủ còn chậm.

• Thực hiện các kĩ thuật tấn công hay phòng thủ chưa chính xác.

• Chưa điều khiển cầu chính xác theo yêu cầu của chiến thuật.

+ Cách sửa:

• Tập lặp lại nhiều lần kĩ thuật giao cầu thấp gần và cao xa vào các điểm đánh dấu.

• Tập thường xuyên các bước di chuyển.

• Tập lặp lại các kĩ thuật theo yêu cầu của chiến thuật.

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức hoạt động luyện tập

– GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.

– GV hướng dẫn trình tự luyện tập:

+ Tập tại chỗ giao cầu theo yêu cầu của chiến thuật.

+ Tập giao cầu phối hợp với di chuyển.

+ Tập giao cầu, di chuyển phối hợp với kĩ thuật tấn công hoặc phòng thủ.

+ Đấu tập: Thi đấu đơn nam, đơn nữ.

– GV tổ chức các hình thức luyện tập: cá nhân, cặp đôi, nhóm.

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

– GV theo dõi, phát hiện và sửa chữa sai sót của HS trong quá trình luyện tập.

3.2. Tổ chức trò chơi vận động

Trò chơi *Đổi cầu tiếp sức*

– Mục đích: Bổ trợ kĩ thuật di chuyển và phát triển thể lực.

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau đường biên dọc. HS đầu tiên của mỗi đội cầm cầu.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội chạy lên vị trí đặt cầu và đổi cầu, sau đó chạy về trao cầu cho HS tiếp theo. Trong mỗi lượt chơi, mỗi HS chỉ thực hiện một lần. Kết thúc, đội hoàn thành nhanh nhất là đội thắng cuộc.

– Yêu cầu: HS tiếp theo chỉ bắt đầu khi đã nhận được cầu do HS trước trao tại điểm xuất phát.

4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS vận dụng và trả lời câu hỏi trong SGK.

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

Câu 1. Phân tích chiến thuật giao cầu cao xa phòng thủ bằng đường cầu thấp gần trong thi đấu đơn: Nội dung phần Kiến thức mới trong SGK.

Câu 2. Khi thực hiện chiến thuật giao cầu thấp gần tấn công bằng đập cầu cần lưu ý những yêu cầu:

+ Giao cầu có điểm rơi, đúng ý đồ chiến thuật.

+ Di chuyển nhanh đến vị trí cầu rơi để tấn công hoặc phòng thủ.

+ Đánh cầu đúng hướng, đúng điểm rơi.

Câu 3. GV thay đổi hình thức và yêu cầu luyện tập theo hướng: thực hiện từ các kĩ thuật đơn lẻ đến phối hợp kĩ thuật và chiến thuật để HS có thể tự luyện tập hằng ngày.

– GV đặt câu hỏi mở rộng để HS liên hệ, vận dụng:

+ Cơ sở nào sẽ quyết định đến hiệu quả thực hiện chiến thuật giao cầu tấn công và phòng thủ? (*Giao cầu chính xác và phối hợp tốt các kĩ thuật tấn công hoặc phòng thủ.*)

+ Trong thi đấu đơn cầu lông còn chiến thuật giao cầu nào khác với những chiến thuật đã học? (*Còn chiến thuật giao cầu cao xa tấn công, giao cầu thấp gần phòng thủ,...*)

+ Làm thế nào để có thể luyện tập tốt chiến thuật? (*Muốn luyện tập tốt chiến thuật cần tích cực luyện tập tốt các kĩ thuật đơn lẻ, chuẩn bị tốt thể lực.*)

+ Thực hiện chiến thuật giao cầu tấn công có thể giành điểm trực tiếp không? (*Có thể.*)

– GV hướng dẫn HS vận dụng kiến thức đã học để tự đánh giá kết quả luyện tập của mình.

– GV hướng dẫn HS tổ chức đấu tập.

5. Kết thúc tiết học

– Hồi phục sau luyện tập: GV cho HS thực hiện các động tác hoặc trò chơi có tác dụng thả lỏng cơ thể (có vận động nhẹ nhàng, vui tươi).

– Nhận xét hoạt động học tập và giao nhiệm vụ về nhà:

+ GV nhận xét về thái độ, kết quả học tập, khả năng vận dụng chiến thuật mới học vào luyện tập và thi đấu, tư thế và thể lực của HS.

+ GV giao nhiệm vụ về nhà và yêu cầu cần đạt để HS tự học: tập mô phỏng hoặc tập với cầu các giai đoạn của chiến thuật.

+ GV hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự học và chuẩn bị cho bài học mới.

Bài 2. CHIẾN THUẬT ĐÁNH CẦU TẤN CÔNG TRONG THI ĐẤU ĐƠN (4 tiết)

I MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Luyện tập các bài tập chiến thuật đánh cầu tấn công trong thi đấu đơn.

– Thực hiện đúng chiến thuật đánh cầu tấn công trong thi đấu đơn.

– Phối hợp được các kĩ thuật theo yêu cầu của mỗi bài tập chiến thuật, biết cách luyện tập.

– Vận dụng được một số điều luật trong luyện tập và thi đấu đơn.

– Thể hiện khả năng, sự đam mê môn Cầu lông và phát triển thể lực trong rèn luyện, đấu tập.

– Đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS theo quy định của Bộ GD&ĐT.

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

II HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

1. Mở đầu

– GV giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.

– GV sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết ban đầu về hình ảnh chiến thuật đánh cầu tấn công trong thi đấu đơn.

– GV đặt câu hỏi để thu hút, khích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS đối với nội dung tiết học:

+ Chiến thuật thi đấu là gì? (*Chiến thuật thi đấu là những biện pháp hoạt động có chủ định, có tính đến những điều kiện cụ thể trong thi đấu của từng trận để giành được thắng lợi.*)

+ Đánh cầu tấn công là gì? (*Đánh cầu tấn công là sử dụng các kĩ thuật đánh cầu tấn công vào điểm yếu của đối phương.*)

+ Ý nghĩa của chiến thuật đánh cầu cao xa vào hai góc cuối sân là gì? (*Là bắt buộc đối phương phải di chuyển liên tục để tiêu hao thể lực.*)

+ Ý nghĩa của chiến thuật tấn công liên tục bằng đập cầu là gì? (*Là liên tục tấn công đối phương bằng đập cầu để giành điểm.*)

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

1.1. Khởi động

GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động chung (chạy tại chỗ trên sân cầu lông; xoay các khớp, căng cơ) và khởi động chuyên môn (cầm vợt xoay cổ

tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay; tại chỗ bật nhảy đập cầu liên tục (không cầu)).

1.2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi *Người thừa thứ ba*

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi đứng thành vòng tròn và chia thành nhiều nhóm, mỗi nhóm hai HS đứng thành hàng dọc hướng vào tâm vòng tròn. Giữa vòng tròn có hai HS đứng quay lưng vào nhau (HS A là người đuổi bắt, HS B là người bị đuổi bắt).

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, HS A đuổi bắt HS B. Trong quá trình đuổi bắt, nếu HS A vỗ nhẹ được vào vai HS B thì HS B phải quay lại đuổi bắt HS A, hoặc khi HS B dừng lại trước nhóm nào, HS đứng thứ ba của nhóm đó sẽ trở thành người đuổi bắt HS A. Khi thực hiện, người chơi không chạy ra xa vòng tròn.

– Yêu cầu: Khi thực hiện trò chơi HS không được chạy ra ngoài vòng tròn quá 1 m.

2. Kiến thức mới

2.1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới

– GV giới thiệu mục đích, tác dụng của chiến thuật đánh cầu tấn công trong thi đấu đơn.

– GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu để giới thiệu về chiến thuật đánh cầu tấn công trong thi đấu đơn.

a) Chiến thuật đánh cầu cao xa vào hai góc cuối sân

Chiến thuật đánh cầu cao xa vào hai góc cuối sân là chiến thuật sử dụng các đường cầu cao xa đẩy đối phương về hai góc cuối sân, tạo thế chủ động chờ cơ hội dứt điểm.

Khi thực hiện chiến thuật này cần sử dụng kĩ thuật di chuyển lùi chéo phối hợp với kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay để đánh cầu theo đường thẳng hoặc chéo về hai góc cuối sân, từ đó tạo cơ hội giành điểm.

b) Chiến thuật tấn công liên tục bằng kĩ thuật đập cầu

Chiến thuật tấn công liên tục bằng kĩ thuật đập cầu là chiến thuật sử dụng các kĩ thuật đập cầu đưa đối phương vào thế bị động để dứt điểm.

Khi thực hiện chiến thuật này cần sử dụng kĩ thuật di chuyển ngang hoặc lùi chéo phối hợp với kĩ thuật đập cầu tấn công liên tục vào các điểm khác nhau bên sân đối phương để giành điểm.

2.2. Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– GV cho HS thực hiện chiến thuật theo hình ảnh đã ghi nhớ.

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

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

+ Lỗi sai thường gặp:

- Mặt vợt tiếp xúc cầu chưa đúng dẫn đến điểm rơi của cầu không chính xác.

- Đập cầu không chính xác.
- Sử dụng các kĩ thuật chưa linh hoạt khi đánh cầu vào điểm yếu của đối phương.
- Kĩ thuật chưa tốt làm ảnh hưởng đến hiệu quả chiến thuật.
- Di chuyển chậm ảnh hưởng đến thực hiện các kĩ thuật khác.

+ Cách sửa:

- Tập nhiều lần kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay, đập cầu.
- Tại chỗ hoặc di chuyển đập cầu vào điểm đánh dấu cố định.
- Rèn luyện tốt các kĩ thuật tấn công đã học.
- Tập tăng cường tốc độ di chuyển.

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức hoạt động luyện tập

– GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.

– GV hướng dẫn trình tự luyện tập:

+ Tại chỗ tập các kĩ thuật có liên quan đến chiến thuật.

+ Tập phối hợp các kĩ thuật đánh cầu và di chuyển.

+ Tập toàn bộ chiến thuật từ chậm đến nhanh.

+ Đấu tập: Thi đấu đơn nam, đơn nữ.

– GV tổ chức các hình thức luyện tập: cá nhân, cặp đôi, nhóm.

– GV quan sát, đánh giá và chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS.

– GV theo dõi, phát hiện và sửa chữa sai sót của HS trong quá trình luyện tập.

3.2. Tổ chức trò chơi vận động

Trò chơi *Đánh cầu cao xa đồng đội*

– Mục đích: Bổ trợ hoàn thiện chiến thuật và phát triển năng lực phối hợp nhóm.

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

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội vào sân đánh cầu cao xa vào nửa sân theo chiều dọc. Trong mỗi lượt chơi, mỗi HS chỉ đánh cầu một lần, sau đó chạy về cuối hàng để HS tiếp theo thực hiện. Mỗi pha cầu hợp lệ, bên thắng được một điểm và nhận quyền giao cầu. Kết thúc, đội có số điểm nhiều hơn là đội thắng cuộc.

– Yêu cầu: Các đội thực hiện lần lượt theo thứ tự đã phân công.

4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS vận dụng và trả lời câu hỏi trong SGK.

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

Câu 1. Phân tích chiến thuật đánh cầu cao xa vào hai góc cuối sân trong thi đấu đơn: Nội dung phần Kiến thức mới trong SGK.

Câu 2. Khi thực hiện chiến thuật tấn công liên tục bằng kĩ thuật đập cầu cần lưu ý những yêu cầu:

+ Di chuyển nhanh đến vị trí cầu rơi để đánh cầu cao xa hoặc đập cầu tấn công.

+ Đánh cầu đúng hướng, đúng điểm rơi.

Câu 3. GV thay đổi hình thức và yêu cầu luyện tập theo hướng: thực hiện từ các kĩ thuật đơn lẻ đến phối hợp kĩ thuật và chiến thuật để HS có thể tự luyện tập hằng ngày.

– GV đặt câu hỏi mở rộng để HS liên hệ, vận dụng:

+ Ý nghĩa của chiến thuật là gì? (*Ý nghĩa của chiến thuật là phát huy điểm mạnh của bản thân, khai thác điểm yếu của đối phương để giành thắng lợi trong trận đấu.*)

+ Chiến thuật đánh cầu tấn công trong thi đấu đơn thường được áp dụng trong tình huống nào? (*Thường áp dụng trong tình huống chủ động của trận đấu.*)

+ Những lỗi sai nào thường gặp khi thực hiện các chiến thuật đánh cầu tấn công? (*Các lỗi sai thường gặp như: thực hiện chưa đúng các yêu cầu của chiến thuật, đánh cầu không chính xác,...*)

+ Trong thi đấu cầu lông có nên chỉ áp dụng một chiến thuật tấn công cố định không? (*Không nên chỉ áp dụng một chiến thuật tấn công cố định mà nên linh hoạt áp dụng các chiến thuật tấn công khác nhau tuỳ vào từng hoàn cảnh.*)

– GV hướng dẫn HS vận dụng kiến thức đã học để tự đánh giá kết quả luyện tập của mình.

– GV hướng dẫn HS tổ chức đấu tập.

5. Kết thúc tiết học

– Hồi phục sau luyện tập: GV cho HS thực hiện các động tác hoặc trò chơi có tác dụng thả lỏng cơ thể (có vận động nhẹ nhàng, vui tươi).

– Nhận xét hoạt động học tập và giao nhiệm vụ về nhà:

+ GV nhận xét về thái độ, kết quả học tập, khả năng vận dụng chiến thuật mới học vào luyện tập và thi đấu.

+ GV giao nhiệm vụ về nhà và yêu cầu cần đạt để HS tự học: tập mô phỏng hoặc tập với cầu các giai đoạn của chiến thuật.

+ GV hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự học và chuẩn bị cho bài học mới.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Bài 3. CHIẾN THUẬT ĐÁNH CẦU PHÒNG THỦ TRONG THI ĐẤU ĐƠN (4 tiết)

I MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Luyện tập các bài tập chiến thuật đánh cầu phòng thủ trong thi đấu đơn.

– Thực hiện đúng chiến thuật đánh cầu phòng thủ trong thi đấu đơn và biết vận dụng vào thi đấu.

– Thể hiện khả năng, sự đam mê môn Cầu lông và phát triển thể lực trong rèn luyện, đấu tập.

– Đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS theo quy định của Bộ GD&ĐT.

– Tích cực hợp tác và sẵn sàng giúp đỡ bạn trong luyện tập và đấu tập.

II HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

1. Mở đầu

– GV giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.

– GV sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết ban đầu về hình ảnh chiến thuật đánh cầu phòng thủ trong thi đấu đơn và đấu tập.

– GV đặt câu hỏi để thu hút, khích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS đối với nội dung tiết học:

+ Ý nghĩa của chiến thuật đánh cầu phòng thủ trong thi đấu cầu lông là gì? (*Là chủ động phòng thủ khi đối phương tấn công để chờ cơ hội phản công.*)

+ Ý nghĩa của chiến thuật phòng thủ đánh cầu cao xa về cuối sân đối phương là gì? (*Là buộc đối phương di chuyển về cuối sân, chờ cơ hội phản công.*)

+ Ý nghĩa của chiến thuật đánh cầu phòng thủ thấp gần qua lưới là gì? (*Là buộc đối phương di chuyển lên đánh cầu gần lưới, tạo cơ hội phản công.*)

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

1.1. Khởi động

GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động chung (chạy chậm quanh sân cầu lông; xoay các khớp, căng cơ) và khởi động chuyên môn (cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay; tại chỗ bật nhảy đập cầu liên tục (không cầu)).

1.2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi *Hoàng Anh, Hoàng Yến*

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành hai đội có số người đều nhau, đứng quay lưng vào nhau trên hai vạch kẻ song song cách nhau từ 1 – 2 m, một đội tên là

Hoàng Anh, một đội tên là Hoàng Yến. Phía trước mỗi đội có một vạch giới hạn cách vạch XP 6 – 8 m.

– Thực hiện: Khi người chỉ huy hô tên đội nào, đội đó nhanh chóng chạy về vạch giới hạn của mình để tránh sự đuổi bắt của đội còn lại, trước khi vượt qua vạch giới hạn, nếu có HS trong đội bị chạm vào vai là thua cuộc.

– Yêu cầu: Trong quá trình đuổi bắt, không được xô đẩy bạn.

2. Kiến thức mới

2.1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới

– GV giới thiệu mục đích, tác dụng của chiến thuật đánh cầu phòng thủ trong thi đấu đơn.

– GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu để giới thiệu về chiến thuật đánh cầu phòng thủ trong thi đấu đơn.

a) Chiến thuật phòng thủ bằng đánh cầu cao xa về cuối sân

Chiến thuật phòng thủ bằng đánh cầu cao xa về cuối sân đối phương là chiến thuật phòng thủ được áp dụng trên toàn sân nhằm đẩy đối phương về cuối sân, hạn chế hiệu quả tấn công của đối phương, chờ cơ hội lấy lại thế chủ động.

Khi thực hiện chiến thuật này cần sử dụng các kĩ thuật di chuyển trên toàn sân phối hợp chủ yếu với kĩ thuật đánh cầu thấp tay để đánh cầu cao xa về cuối sân đối phương bằng các đường cầu thẳng hoặc chéo.

b) Chiến thuật phòng thủ bằng đánh cầu thấp gần qua lưới

Chiến thuật phòng thủ bằng đánh cầu thấp gần qua lưới đối phương là chiến thuật thường được áp dụng ở nửa sân trên, khi đối phương tấn công bằng các đường cầu ngắn hoặc đập cầu.

Khi thực hiện chiến thuật này cần sử dụng các kĩ thuật di chuyển ngang, tiến chéo bên phải hoặc bên trái phối hợp với kĩ thuật đánh cầu thấp tay để đánh cầu sang sân đối phương bằng các đường cầu ngắn bay sát mép trên lưới có điểm rơi ở khu vực 1,98 m.

2.2. Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– GV cho HS thực hiện chiến thuật theo hình ảnh đã ghi nhớ.

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

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

+ Lỗi sai thường gặp:

- Di chuyển chậm dẫn đến không kịp đánh cầu phòng thủ.
- Phòng thủ cầu bay quá cao trên mép lưới tạo điều kiện cho đối phương phản công.
- Điều khiển cầu không chính xác làm giảm hiệu quả chiến thuật.
- Thể lực hạn chế dẫn đến không phát huy được tối đa hiệu quả chiến thuật.

+ Cách sửa:

- Tập lặp lại các bước di chuyển đánh cầu từ các vị trí khác nhau trên sân.
- Tập lặp lại kĩ thuật đánh cầu thấp tay có điểm rơi vào khu vực 1,98 m bên sân đối phương.
- Tập lặp lại các kĩ thuật theo yêu cầu của chiến thuật.
- Tăng cường luyện tập thể lực.

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức hoạt động luyện tập

– GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.

– GV hướng dẫn trình tự luyện tập:

+ Tại chỗ tập các kĩ thuật có liên quan đến chiến thuật.

+ Tập phối hợp các kĩ thuật đánh cầu và di chuyển.

+ Tập toàn bộ chiến thuật từ chậm đến nhanh.

+ Đấu tập: Thi đấu đơn nam, đơn nữ.

– GV tổ chức các hình thức luyện tập: cá nhân, cặp đôi, nhóm.

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

– GV theo dõi, phát hiện và sửa chữa sai sót của HS trong quá trình luyện tập.

3.2. Tổ chức trò chơi vận động

Trò chơi *Đánh cầu thấp tay vào khu vực 1,98 m*

– Mục đích: Rèn luyện cảm giác sử dụng lực và bổ trợ hoàn thiện chiến thuật thi đấu đơn.

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

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS vào sân, di chuyển đánh cầu thấp tay (cầu do HS hỗ trợ tung đến) vào khu vực 1,98 m bên sân đối diện. Trong mỗi lượt chơi, mỗi HS chỉ thực hiện một lần. Kết thúc, đội có số cầu rơi vào ô nhiều nhất là đội thắng cuộc.

4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS vận dụng và trả lời câu hỏi trong SGK.

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

Câu 1. Sự khác nhau giữa chiến thuật phòng thủ bằng đánh cầu cao xa về cuối sân và chiến thuật phòng thủ bằng đánh cầu thấp gần qua lưới:

+ Khác nhau về kĩ thuật đánh cầu.

+ Khác nhau về dùng lực khi thực hiện kĩ thuật.

+ Khác nhau về đường cầu bay: cao xa, thấp gần.

+ Khác nhau về điểm rơi khi đánh cầu sang sân đối phương.

Câu 2. Trong thi đấu đơn, khi thực hiện chiến thuật đánh cầu phòng thủ cần lưu ý những yếu tố:

+ Khả năng thực hiện kĩ thuật phòng thủ của bản thân.

+ Ưu và nhược điểm của đối phương.

Câu 3. GV thay đổi hình thức và yêu cầu luyện tập theo hướng: thực hiện từ các kĩ thuật đơn lẻ đến phối hợp kĩ thuật và chiến thuật để HS có thể tự luyện tập hằng ngày.

– GV đặt câu hỏi mở rộng để HS liên hệ, vận dụng:

+ Có thể vận dụng linh hoạt chiến thuật thi đấu không? (*Có, nếu biết phát huy ưu điểm của bản thân và biết phát hiện điểm yếu của đối phương.*)

+ Khi đối phương tấn công liên tục bằng kĩ thuật đập cầu thì sử dụng chiến thuật phòng thủ nào? (*Sử dụng chiến thuật phòng thủ đánh cầu thấp gần để hạn chế đối phương tấn công.*)

+ Để vận dụng chiến thuật tốt cần có những yếu tố nào? (*Cần có các yếu tố như kĩ thuật tốt, thể lực tốt, tâm lí vững.*)

– GV hướng dẫn HS vận dụng kiến thức đã học để tự đánh giá kết quả luyện tập của mình.

– GV hướng dẫn HS tổ chức đấu tập.

5. Kết thúc tiết học

– Hồi phục sau luyện tập: GV cho HS thực hiện các động tác hoặc trò chơi có tác dụng thả lỏng cơ thể.

– Nhận xét hoạt động học tập và giao nhiệm vụ về nhà:

+ GV nhận xét về thái độ, kết quả học tập, khả năng vận dụng chiến thuật mới học vào luyện tập và thi đấu.

+ GV giao nhiệm vụ về nhà và yêu cầu cần đạt để HS tự học: tập mô phỏng hoặc tập với cầu các giai đoạn của chiến thuật.

+ GV hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự học.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

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 THỊ TÌNH – VŨ MINH HẢI
Biên tập tái bản: VŨ THỊ THƯ – TRẦN THỊ CẨM ANH
Thiết kế sách: LÊ THẾ HẢI
Trình bày bìa: NGUYỄN BÍCH LA
Sửa bản in: TẠ THỊ HƯỜNG – VŨ THỊ THANH TÂM
Chế bản: Công ty CP Dịch vụ xuất bản 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 11 – CẦU LÔNG – SÁCH GIÁO VIÊN

Mã số:

In ..... cuốn (QĐ ..... SLK), khổ 19 x 26,5cm.
In tại Công ty cổ phần in .....
Số ĐKXB:...../ CXBIPH/...../ GD
Số QĐXB: / QĐ-GD ngày ... tháng ... năm 202..
In xong và nộp lưu chiểu tháng ..... năm 202...
Mã số ISBN:



HUÂN CHƯƠNG HỒ CHÍ MINH

BỘ SÁCH GIÁO VIÊN LỚP 11 – KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

1. Ngữ văn 11, tập một – SGV
2. Ngữ văn 11, tập hai – SGV
3. Chuyên đề học tập Ngữ văn 11 – SGV
4. Toán 11 – SGV
5. Chuyên đề học tập Toán 11 – SGV
6. Lịch sử 11 – SGV
7. Chuyên đề học tập Lịch sử 11 – SGV
8. Địa lí 11 – SGV
9. Chuyên đề học tập Địa lí 11 – SGV
10. Giáo dục Kinh tế và Pháp luật 11 – SGV
11. Chuyên đề học tập Giáo dục Kinh tế và Pháp luật 11 – SGV
12. Vật lí 11 – SGV
13. Chuyên đề học tập Vật lí 11 – SGV
14. Hoá học 11 – SGV
15. Chuyên đề học tập Hoá học 11 – SGV
16. Sinh học 11 – SGV
17. Chuyên đề học tập Sinh học 11 – SGV
18. Công nghệ 11 – Công nghệ cơ khí – SGV
19. Chuyên đề học tập Công nghệ 11 – Công nghệ cơ khí – SGV
20. Công nghệ 11 – Công nghệ chăn nuôi – SGV
21. Chuyên đề học tập Công nghệ 11 – Công nghệ chăn nuôi – SGV
22. Tin học 11 – SGV
23. Chuyên đề học tập Tin học 11 – Định hướng Tin học ứng dụng – SGV
24. Chuyên đề học tập Tin học 11 – Định hướng Khoa học máy tính – SGV
25. Mĩ thuật 11 – SGV
26. Chuyên đề học tập Mĩ thuật 11 – SGV
27. Âm nhạc 11 – SGV
28. Chuyên đề học tập Âm nhạc 11 – SGV
29. Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 11 – SGV
30. Giáo dục thể chất 11 – Bóng chuyền – SGV
31. Giáo dục thể chất 11 – Bóng đá – SGV
32. Giáo dục thể chất 11 – Cầu lông – SGV
33. Giáo dục thể chất 11 – Bóng rổ – SGV
34. Giáo dục quốc phòng và an ninh 11 – SGV
35. Tiếng Anh 11 – Global Success – SGV

Website: https://www.nxbgd.vn

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG