



LƯU QUANG HIỆP (Tổng Chủ biên) – ĐINH QUANG NGỌC (Chủ biên)
ĐINH KHÁNH THU – MAI THỊ BÍCH NGỌC – NGUYỄN VĂN THÀNH

Giáo dục thể chất

6

SÁCH GIÁO VIÊN

Cánh Diều



NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

LƯU QUANG HIỆP (Tổng Chủ biên) – ĐÌNH QUANG NGỌC (Chủ biên)
ĐÌNH KHÁNH THU – MAI THỊ BÍCH NGỌC – NGUYỄN VĂN THÀNH

Giáo dục thể chất

6

SÁCH GIÁO VIÊN

Cánh Diều

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM



Blogtailieu.com

Chia sẻ tài liệu, sách giáo khoa, sách bài tập, sách giáo viên, giáo trình, tài liệu hay, kiến thức trọng tâm, tài liệu miễn phí, giáo án, đề thi, bài kiểm tra các khối lớp

website: <https://blogtailieu.com>

Page: <https://facebook.com/blogtailieu>

Group: <https://www.facebook.com/groups/Blogtailieu/>

Hãy để lại bình luận của bạn ở mỗi bài viết để đóng góp, góp ý mình sẽ hoàn thiện, cũng như giúp mình có động lực tiếp tục chia sẻ những tài liệu hay, bổ ích.

Trong quá trình chia sẻ có thể còn nhiều thiếu sót, các bạn đừng ngần ngại bày tỏ cũng như nhắn về cho trang web, để bản thân tác giả, ban biên tập, kỹ thuật hỗ trợ sớm nhất.

LỜI NÓI ĐẦU

Giáo dục thể chất 6 – Sách giáo viên là tài liệu được biên soạn nhằm hướng dẫn giáo viên sử dụng linh hoạt và có hiệu quả sách giáo khoa *Giáo dục thể chất 6* (thuộc bộ sách Cánh Diều), qua đó đảm bảo hoàn thành tốt mục tiêu dạy học theo Chương trình giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất năm 2018.

Nội dung cuốn sách gồm ba phần chính:

Phần một. NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG

Phần này giới thiệu khái quát về Chương trình môn Giáo dục thể chất. Qua đó giúp giáo viên hiểu được đặc điểm môn học, quan điểm xây dựng chương trình môn học, mục tiêu chương trình đối với cấp trung học cơ sở, yêu cầu cần đạt về phẩm chất chủ yếu và năng lực chung, nội dung khái quát của môn Giáo dục thể chất 6, phương pháp giảng dạy, hình thức đánh giá kết quả giáo dục,...

Ngoài ra, phần một cũng giới thiệu về cấu trúc và cách trình bày trong sách giáo khoa *Giáo dục thể chất 6*, bao gồm: khái quát nội dung của cuốn sách, gợi ý phân chia thời gian giảng dạy cho từng chủ đề, giới thiệu cấu trúc chi tiết và nội dung của từng đề mục trong mỗi bài học.

Một nội dung quan trọng nữa trong phần này là định hướng việc xây dựng kế hoạch bài dạy phù hợp, đảm bảo tính khoa học và tạo hứng thú cho học sinh trong các giờ học, đồng thời đảm bảo hoàn thành Chương trình môn Giáo dục thể chất 6.

Phần hai. HƯỚNG DẪN CỤ THỂ

Nội dung phần này hướng dẫn chi tiết nội dung từng bài học, xác định rõ mục tiêu học sinh cần đạt được (kiến, thức, năng lực và phẩm chất),

thiết bị dạy học và học liệu (tranh, ảnh, video kỹ thuật động tác; dụng cụ tập luyện), tiến trình dạy học (khởi động, nội dung kiến thức mới, luyện tập, vận dụng).

Chủ động, linh hoạt và sáng tạo chính là tinh thần của cuốn sách giáo khoa *Giáo dục thể chất 6* và cuốn sách giáo viên, từ đó giúp các thầy, cô giáo phát huy được năng lực của bản thân qua việc thiết kế những giờ học sinh động, hấp dẫn và hiệu quả. Chúc các thầy cô thành công!

Các tác giả



Phần một

NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG

I. GIỚI THIỆU KHÁI QUÁT VỀ CHƯƠNG TRÌNH MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT

1. Đặc điểm của môn học

Giáo dục thể chất (GDTC) góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục phát triển phẩm chất và năng lực của học sinh (HS), trọng tâm là: trang bị cho HS kiến thức và kỹ năng chăm sóc sức khỏe; kiến thức và kỹ năng vận động cơ bản; khả năng lựa chọn môn thể thao phù hợp để luyện tập mở rộng vốn kiến thức, kỹ năng vận động và phát triển năng khiếu thể thao; hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao (TDTT). Trên cơ sở đó giúp HS có ý thức, trách nhiệm đối với sức khỏe của bản thân, gia đình và cộng đồng; có khả năng thích ứng với các điều kiện sống, sống vui, sống khỏe, sống hoà đồng với mọi người.

Nội dung cơ bản của môn GDTC là rèn luyện kỹ năng vận động và phát triển tố chất thể lực cho HS, được phân chia thành các giai đoạn phù hợp với từng độ tuổi.

2. Quan điểm xây dựng chương trình môn học

Xuất phát từ đặc trưng của môn học, một số quan điểm được nhấn mạnh trong xây dựng chương trình như sau:

– Chương trình môn GDTC được xây dựng dựa trên nền tảng lí luận và thực tiễn, cập nhật thành tựu của khoa học TDTT và khoa học sư phạm hiện đại, trong đó có các kết quả nghiên cứu về giáo dục học, tâm lí học, sinh lí học, phương pháp GDTC và huấn luyện thể thao; kinh nghiệm xây dựng Chương trình môn GDTC của Việt Nam và các nước có nền giáo dục tiên tiến; kết quả phân tích thực tiễn giáo dục, điều kiện kinh tế – xã hội Việt Nam và sự đa dạng của HS.

– Chương trình môn GDTC bảo đảm phù hợp với tâm – sinh lí lứa tuổi và quy luật phát triển thể chất của HS; phát huy tính chủ động và tiềm năng của mỗi HS thông qua các phương pháp, hình thức tổ chức giáo dục; vận dụng các phương pháp kiểm tra, đánh giá phù hợp với đặc điểm của môn học, hỗ trợ việc hình thành, phát triển phẩm chất, năng lực ở HS.

– Chương trình môn GDTC có tính mở, tạo điều kiện để HS được lựa chọn các hoạt động phù hợp với thể lực, nguyện vọng của HS và điều kiện thực tế của mỗi địa phương.

3. Mục tiêu của chương trình đối với cấp trung học cơ sở

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

4. Yêu cầu cần đạt

a) Yêu cầu cần đạt về phẩm chất chủ yếu

Môn GDTC là một trong những môn học trực tiếp hình thành và phát triển ở HS các phẩm chất chủ yếu (yêu nước, nhân ái, chăm chỉ, trung thực, trách nhiệm).

Các phẩm chất này được môn GDTC hình thành và phát triển ở HS chủ yếu thông qua các nội dung của môn học và những hình thức tổ chức sinh động trong các chủ đề học tập.

b) Yêu cầu cần đạt về năng lực chung

– *Năng lực tự chủ và tự học:* Thông qua vận động cơ bản và các hình thức hoạt động TDDT, HS biết tự tìm kiếm, đánh giá và lựa chọn nguồn tư liệu, thông tin phù hợp với các mục đích, nhiệm vụ học tập của mình; biết lưu trữ và xử lý thông tin một cách hợp lý.

– *Năng lực giao tiếp và hợp tác:* Môn GDTC 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. Từ đó, HS được hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác,...

– *Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:* Môn GDTC luôn đề cao vai trò của HS với tư cách là người học tích cực, chủ động, không chỉ trong hoạt động tiếp nhận kiến thức mà còn trong việc tiến hành tập luyện, từ đó hình thành kỹ năng vận động một cách hiệu quả nhất.

c) Yêu cầu cần đạt về năng lực đặc thù và đóng góp của môn học trong việc hình thành, phát triển các năng lực đặc thù cho học sinh

Chương trình môn GDTC giúp HS hình thành và phát triển năng lực thể chất với các thành phần sau: năng lực chăm sóc sức khỏe, năng lực vận động cơ bản, năng lực hoạt động TDTT. Yêu cầu cần đạt về năng lực thể chất đặc thù đối với HS cấp trung học cơ sở (THCS) cụ thể như sau:

– Năng lực chăm sóc sức khỏe:

+ Hình thành được nền nếp vệ sinh cá nhân, vệ sinh trong tập luyện TDTT.

+ Có kiến thức cơ bản và ý thức thực hiện chế độ dinh dưỡng trong tập luyện và đời sống hằng ngày để bảo vệ, tăng cường sức khỏe.

+ Tích cực tham gia các hoạt động tập thể trong môi trường tự nhiên để rèn luyện sức khỏe.

– Năng lực vận động cơ bản:

+ Hiểu được vai trò quan trọng của các kỹ năng vận động cơ bản đối với việc phát triển các tổ chất thể lực.

+ Thực hiện thuần thục các kỹ năng vận động cơ bản được học trong chương trình môn học.

+ Hình thành được thói quen vận động để phát triển các tổ chất thể lực.

– Năng lực hoạt động TDTT:

+ Hiểu được vai trò, ý nghĩa của TDTT đối với cơ thể và cuộc sống.

+ Lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung thể thao phù hợp để nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực.

+ Tham gia có trách nhiệm, hoà đồng với tập thể trong tập luyện TDTT và các hoạt động khác trong cuộc sống.

d) Yêu cầu cần đạt đối với học sinh lớp 6

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

– Biết một số điều luật cơ bản ở các nội dung: Chạy cự li ngắn (60 m); Ném bóng; Chạy cự li trung bình và môn thể thao lựa chọn.

- Thực hiện được các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy; làm quen với các giai đoạn chạy cự li ngắn (60 m), chạy cự li trung bình.
- Thực hiện được các động tác bổ trợ kỹ thuật ném bóng. Thực hiện được kỹ thuật ném bóng.
- Thực hiện đúng các động tác trong bài tập thể dục liên hoàn.
- Thực hiện được các bài tập bổ trợ và động tác kỹ thuật cơ bản của môn thể thao lựa chọn. Thực hiện được một số tình huống phối hợp vận động với đồng đội trong bài tập.
- Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực.
- Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Hoàn thành lượng vận động của bài tập.
- Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.
- Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.

5. Nội dung khái quát môn Giáo dục thể chất 6

Phần 1. KIẾN THỨC CHUNG

Chế độ dinh dưỡng trong tập luyện TĐTT.

Phần 2. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

- Chạy cự li ngắn (60 m).
- Ném bóng.
- Chạy cự li trung bình.
- Bài tập thể dục.

Phần 3. THỂ THAO TỰ CHỌN

- Căn cứ vào điều kiện thực tế của địa phương và nhà trường, định hướng cho HS lựa chọn một trong những nội dung thể thao phù hợp với đặc điểm cá nhân và lứa tuổi: Điền kinh, Thể dục, Bơi, Bóng đá, Bóng chuyền, Bóng rổ, Cầu lông, Đá cầu, Bóng bàn, Võ, Khiêu vũ thể thao, Thể dục nhịp điệu, các môn thể thao truyền thống của địa phương,...
- Trò chơi vận động bổ trợ cho môn thể thao lựa chọn.

6. Phương pháp giáo dục

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

– Phương pháp hình thành, phát triển phẩm chất chủ yếu

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

– Phương pháp hình thành, phát triển năng lực chung

+ *Đối với năng lực tự chủ và tự học:* Trong dạy học môn GDTC, GV 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, từ đó hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học cho HS.

+ *Đối với năng lực giao tiếp và hợp tác:* Môn GDTC 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. Từ đó, HS được hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác.

+ *Đối với năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:* Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu và vận dụng linh hoạt các phương pháp tập luyện, GV tạo cơ hội cho HS vận dụng kiến thức để phát hiện vấn đề và đề xuất cách giải quyết, biết cách lập kế hoạch và thực hiện kế hoạch để giải quyết vấn đề một cách khách quan, trung thực và sáng tạo.

b) Định hướng phương pháp hình thành, phát triển năng lực thể chất

– *Hình thành, phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ:* GV trang bị cho HS những kiến thức, kỹ năng về chăm sóc sức khoẻ, đồng thời tạo cơ hội cho HS huy động những kiến thức, kỹ năng đó và kinh nghiệm sẵn có để chăm sóc sức khoẻ cho bản thân và cộng đồng.

– *Hình thành, phát triển năng lực vận động cơ bản:* GV khai thác ưu thế của GDTC – một loại hình giáo dục mà nội dung chuyên biệt là dạy học vận động (động tác) và phát triển có chủ định các tố chất vận động của con người. Các giai đoạn dạy học động tác nhằm hình thành cho HS kỹ năng vận động, đồng thời

với sự tác động của lượng vận động trong quá trình học tập giúp cho HS phát triển được các tố chất thể lực. Trên cơ sở đó, HS có thể vận dụng vào giải quyết những vấn đề thực tiễn trong cuộc sống về vận động và sức khỏe.

– *Hình thành, phát triển năng lực hoạt động TDTT*: GV vận dụng nguyên tắc giáo dục cá biệt, quan tâm phát hiện và hướng dẫn HS tập luyện các môn TDTT phù hợp với sở thích, sở trường và điều kiện thực tế; đồng thời 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.

7. Hình thức đánh giá kết quả giáo dục

a) Đánh giá thường xuyên và đánh giá định kì

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

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

b) Đánh giá định tính và đánh giá định lượng

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

II. GIỚI THIỆU SÁCH GIÁO KHOA GIÁO DỤC THỂ CHẤT 6

1. Về cấu trúc

– Căn cứ theo quy định chung của Chương trình môn Giáo dục thể chất 6, thời lượng phân bổ cho các nội dung được cụ thể hoá như sau:

Phần	Nội dung	Số bài	Thời lượng		
			Tỉ lệ (%)	Số tiết	
1	Kiến thức chung	1			
2	Vận động cơ bản	Chạy cự li ngắn	2	45	32
		Ném bóng	3		
		Chạy cự li trung bình	2		
		Bài tập thể dục	2	10	7
3	Thể thao tự chọn (HS chọn một trong ba môn)	Bóng rổ	4	35	24
		Bóng đá	4	35	24
		Đá cầu	4	35	24
4	Kiểm tra, đánh giá		10	7	

+ Phần *Kiến thức chung*: GV dạy xen kẽ, trang bị cho HS các kiến thức về chế độ dinh dưỡng trong tập luyện TDTT.

+ Phần *Vận động cơ bản*: ba nội dung Chạy cự li ngắn (60 m), Ném bóng và Chạy cự li trung bình có tổng thời lượng là 32 tiết. GV có thể sắp xếp kế hoạch giảng dạy linh hoạt, tùy thuộc vào thực tế năng lực tiếp thu kiến thức của HS trong quá trình học (có thể tăng, hoặc giảm thời lượng ở các nội dung, để đảm bảo HS đạt được yêu cầu của nội dung môn học).

+ Phần *Thể thao tự chọn*: lựa chọn một trong ba môn thể thao tự chọn: Bóng rổ, Bóng đá hoặc Đá cầu. Trong trường hợp nhà trường có đủ điều kiện cơ sở vật chất, nhân lực, có thể cho HS lựa chọn học hai hoặc cả ba môn thể thao tự chọn (mỗi HS chỉ được chọn một môn).

– Cấu trúc các bài học trong từng chủ đề bao gồm: Mở đầu, Kiến thức mới, Luyện tập và Vận dụng.

Mở đầu:

+ Mục tiêu yêu cầu cần đạt của từng bài học.

+ Giới thiệu các nội dung khởi động chung và khởi động chuyên môn.

Kiến thức mới:

- + Giới thiệu kỹ thuật, động tác mới.
- + Giới thiệu một số quy định, điều luật theo từng nội dung cụ thể.

Luyện tập:

+ Giới thiệu các bài tập theo nội dung kiến thức mới. Trong đó, xác định rõ mục đích tập luyện, đồng thời giới thiệu và định hướng một số hình thức tập luyện, tạo điều kiện cho GV lựa chọn khi tổ chức giảng dạy và tập luyện.

+ Giới thiệu các trò chơi vận động theo hai hướng: Bổ trợ học tập nội dung phần kiến thức mới và phát triển tố chất thể lực liên quan.

Vận dụng:

+ Đưa ra những nội dung câu hỏi, những gợi ý để đánh giá kết quả tiếp thu kiến thức của HS.

+ Giới thiệu, định hướng nội dung vận dụng kiến thức vào thực tiễn.

– Ở đầu và cuối cuốn sách có Danh mục chữ viết tắt và kí hiệu, Bảng giải thích thuật ngữ, giúp làm rõ hơn các nội dung trình bày bằng kênh hình và kênh chữ, thuận lợi cho việc tiếp nhận các nội dung của cuốn sách.

2. Về trình bày

Sách được trình bày theo các phần, chủ đề và bài học. Nội dung trong mỗi bài học đều sử dụng các logo đề mục khác nhau, tạo hiệu ứng bắt mắt và phù hợp với lứa tuổi HS lớp 6. Ngoài ra, cuốn sách có một số điểm mới trong cách trình bày như sau:

– Các nội dung được trình bày phối hợp sử dụng cả kênh hình và kênh chữ, theo hướng ưu tiên kênh hình.

– Mỗi chủ đề được trình bày với màu nền khác nhau, phù hợp với từng nội dung.

– Các nội dung kiến thức đưa ra trong sách mang tính định hướng, gợi mở giúp GV và HS phát huy được khả năng sáng tạo và linh hoạt trong thực hiện các nội dung môn học. Do vậy, các hình vẽ và sơ đồ vừa minh họa, giới thiệu từng nội dung cụ thể, vừa gợi mở để GV và HS có căn cứ sáng tạo thêm nhiều nội dung học tập, rèn luyện khác tương ứng.

– Các hình vẽ HS trong từng chủ đề đều tính toán tới sự cân đối về giới tính và sử dụng trang phục phù hợp với tập luyện và yêu cầu chung trong các giờ học Giáo dục thể chất.

III. XÂY DỰNG KẾ HOẠCH BÀI DẠY (GIÁO ÁN)

Hiệu quả giảng dạy chỉ có thể đạt được khi GV hiểu chương trình môn học, những mục tiêu và yêu cầu cần đạt, trên cơ sở đó xây dựng được kế hoạch bài dạy (giáo án) phù hợp. Để giúp các GV có thể sử dụng hiệu quả sách giáo khoa *Giáo dục thể chất 6* và chủ động trong quá trình tổ chức giảng dạy môn học, cuốn *Giáo dục thể chất 6 – Sách giáo viên* giới thiệu, gợi ý một số nội dung cụ thể sau:

1. Một số chú ý trong xây dựng kế hoạch bài dạy môn Giáo dục thể chất 6

Để xây dựng được kế hoạch bài dạy phù hợp, vừa đảm bảo tính khoa học, vừa tạo hứng thú cho HS trong các giờ học, đồng thời đảm bảo hoàn thành Chương trình môn Giáo dục thể chất 6 đúng quy định, GV cần chú ý:

– Các năng lực, kĩ năng TĐTT được hình thành từ quá trình tập luyện lặp đi lặp lại nhiều lần, vì vậy khi xây dựng kế hoạch bài dạy của cả năm học (tiền trình dạy học) GV nên phối hợp sắp xếp xen kẽ các nội dung ở phần Vận động cơ bản với phần Thể thao tự chọn ngay từ đầu năm học. Cụ thể, với thời lượng trung bình 02 tiết/tuần, nên sắp xếp 01 tiết học các nội dung ở phần Vận động cơ bản và 01 tiết cho phần Thể thao tự chọn.

– Để tăng hứng thú cho HS trong các giờ học, đồng thời đảm bảo cho HS có nhiều thời gian tiếp thu, lĩnh hội các kiến thức và kĩ năng ở phần Vận động cơ bản, khi xây dựng kế hoạch bài dạy, GV nên ghép hai nội dung cơ bản trong mỗi giáo án giảng dạy. Ví dụ: có thể ghép nội dung Bài tập thể dục với Chạy cự li ngắn (60 m), Ném bóng với Chạy cự li trung bình (xem gợi ý sắp xếp kế hoạch bài dạy ở cuối Phần một).

– Thể thao tự chọn là một nội dung quan trọng giúp trang bị cho HS những kĩ năng vận động đặc thù theo từng môn thể thao, đòi hỏi phải có nhiều thời gian để HS học tập, tiếp thu kiến thức và rèn luyện kĩ năng. Chính vì vậy, với thời lượng 24/70 tiết/năm, GV nên xây dựng độc lập 01 nội dung Thể thao tự chọn trong một giáo án và trải đều ra cả năm học (trung bình mỗi tuần một giáo án cho nội dung Thể thao tự chọn). Như vậy, HS vừa có thời gian để từng bước tiếp thu kiến thức, rèn luyện kĩ năng, vừa có điều kiện ứng dụng các nội dung bài học vào thực tiễn rèn luyện hằng ngày.

2. Phương pháp lựa chọn nội dung và xây dựng kế hoạch bài dạy (giáo án)

Xây dựng kế hoạch bài dạy là một công việc quan trọng đối với GV. Việc lựa chọn và sắp xếp nội dung giáo án linh hoạt, hợp lí và phù hợp với từng đối tượng HS là tiền đề quan trọng cho việc triển khai có hiệu quả các nội dung giảng dạy, qua đó đạt được mục tiêu của bài học. Đối với môn học Giáo dục thể chất, để giờ học được sinh động, lôi cuốn HS tích cực tham gia vào các hoạt động tập luyện, đòi hỏi giáo án giảng dạy phải có nội dung đa dạng, hình thức tập luyện phong phú, sắp xếp hợp lí và vừa sức đối với HS. Chính vì vậy, cuốn *Giáo dục thể chất 6 – Sách giáo viên* được thiết kế với mục đích hướng dẫn chi tiết cho GV các nội dung kiến thức mới, trình tự giảng dạy và cung cấp, định hướng nhiều bài tập, trò chơi, cách thức vận dụng vào thực tiễn,... giúp GV có đầy đủ dữ liệu để lựa chọn và đưa vào giáo án giảng dạy.

Để thuận lợi cho quá trình giảng dạy, kế hoạch bài dạy cần rõ ràng các phần nội dung, hình thức tập luyện và khối lượng các nội dung tập luyện. Chính vì vậy, chúng tôi giới thiệu 01 mẫu kế hoạch bài dạy (giáo án) môn Giáo dục thể chất 6 như sau:

MẪU KẾ HOẠCH BÀI DẠY (GIÁO ÁN)

Trường:

Họ và tên giáo viên:

Bộ môn:

TÊN BÀI DẠY

– Môn học/Hoạt động giáo dục:; Lớp:

– Thời gian thực hiện (số tiết):

I. Mục tiêu: (*xác định mục tiêu HS cần đạt được về kiến thức, năng lực và phẩm chất*)

1. Về kiến thức

2. Về năng lực

3. Về phẩm chất

II. Thiết bị dạy học và học liệu: (*xác định danh mục các thiết bị, dụng cụ,... sẽ cần sử dụng khi triển khai thực hiện giáo án*)

III. Tiến trình dạy học:

STT	Hoạt động	Nội dung giảng dạy	Lượng vận động		Phương pháp tổ chức giảng dạy
			Thời gian	Số lần	
1	Mở đầu				
2	Kiến thức mới				
3	Luyện tập				
4	Vận dụng				
5	Hồi tĩnh				

BỘ MÔN DUYỆT

Ngày ... tháng ... năm ...
GIÁO VIÊN BIÊN SOẠN



Phần hai

HƯỚNG DẪN CỤ THỂ

KIẾN THỨC CHUNG

Chủ đề. CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG TRONG TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO

A. MỤC TIÊU

Nhận biết được một số yếu tố dinh dưỡng cơ bản có ảnh hưởng trong tập luyện và phát triển thể chất.

B. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

Tranh, ảnh các loại thực phẩm, tháp dinh dưỡng (nếu có).

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

I. NỘI DUNG

1. Dinh dưỡng – Yếu tố đảm bảo sự sống cho cơ thể

– Dinh dưỡng là một trong các yếu tố quan trọng nhất để đảm bảo sự sống cho cơ thể. Ăn uống là nhu cầu sống của cơ thể, có quan hệ trực tiếp đến việc giữ gìn sức khỏe, nâng cao khả năng làm việc và kéo dài tuổi thọ của con người.

– Ăn uống đa dạng với nhiều loại thức ăn, đảm bảo đủ dinh dưỡng và phù hợp sẽ giúp cơ thể khỏe mạnh và nâng cao khả năng vận động.

2. Giá trị dinh dưỡng của các nhóm thực phẩm

Thực phẩm chia thành 6 nhóm, mỗi nhóm có những giá trị dinh dưỡng khác nhau (xem tháp dinh dưỡng H.2, trang 5 SGK). Trong đó:

– Nhóm 1 – Ngũ cốc và chế phẩm: Nhóm thực phẩm có nguồn năng lượng cao do chứa nhiều tinh bột và vitamin nhóm B.

- Nhóm 2 – Rau, củ, quả: Nguồn vitamin C, giàu chất khoáng.
- Nhóm 3 – Thịt, cá, trứng, đậu: Nguồn chất đạm có giá trị cao, muối khoáng, sắt và vitamin nhóm B.
- Nhóm 4 – Sữa, pho mát và chế phẩm: Sữa là một trong những thực phẩm toàn diện, có giá trị dinh dưỡng cao và cung cấp nhiều vitamin. Pho mát có nhiều chất đạm.
- Nhóm 5 – Bơ và các chất béo: Nguồn chất béo cần thiết và các vitamin tan trong chất béo.
- Nhóm 6 – Đường và đồ ngọt: Nguồn thực phẩm chứa chất đường.

3. Chế độ dinh dưỡng tốt làm tăng khả năng vận động

- Nên ăn tối thiểu 3 bữa một ngày: Sáng, trưa và tối (H.3, trang 5 SGK). Mỗi bữa cách nhau từ 4 đến 6 giờ và nên ăn vào một giờ nhất định.
- Những điều chú ý khi ăn:
 - + Tinh thần thoải mái, không tập trung vào việc khác tránh gây rối loạn tiêu hoá.
 - + Cần nhai kỹ, không nên vội vàng.
- Chế độ dinh dưỡng trước và sau khi tập luyện thể thao: Cần ăn vào một giờ nhất định tạo phản xạ nhằm đảm bảo tiêu hoá tốt thức ăn:
 - + Nên ăn trước khi tập luyện tối thiểu 120 phút các loại thực phẩm chứa các chất bột, đường: Chuối, bánh mì, ngũ cốc,...
 - + Nên ăn sau khi tập luyện từ 30 – 40 phút các loại thực phẩm chứa đạm, nhiều vitamin như: Cá, sữa, rau, quả,...

II. TRÌNH TỰ GIẢNG DẠY

Theo phân phối chương trình, không có thời lượng riêng dành cho việc giảng dạy các nội dung ở phần Kiến thức chung. Chính vì vậy, để đạt được mục tiêu và yêu cầu cần đạt của Chương trình môn Giáo dục thể chất 6, GV cần xen kẽ các nội dung của phần Kiến thức chung trong quá trình giảng dạy các nội dung ở phần Vận động cơ bản và Thể thao tự chọn. Để tạo được hứng thú và nâng cao hiệu quả giảng dạy và học tập phần Kiến thức chung, GV có thể sử dụng phương pháp và trình tự giảng dạy như sau:

– GV định hướng và cho HS đọc, tìm hiểu trước từng nội dung ở phần Kiến thức chung: Các nhóm thực phẩm; giá trị dinh dưỡng của từng loại thực phẩm (các chất có trong các loại thực phẩm khác nhau); những điều chú ý khi ăn; chế độ ăn trước và sau khi tập luyện,...

– Tổ chức thảo luận trực tiếp trên lớp.

– GV nhận xét và tổng hợp kiến thức cho HS.

Lưu ý: Thực hiện trình tự giảng dạy này với từng nội dung kiến thức ở phần Kiến thức chung.



VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

Chủ đề 1. CHẠY CỤ LI NGẮN (60 m)

Bài 1. KỸ THUẬT CHẠY GIỮA QUĂNG VÀ CÁC ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ

A. MỤC TIÊU

I. VỀ KIẾN THỨC

Biết cách thực hiện kỹ thuật chạy giữa quăng và các động tác bổ trợ.

II. VỀ NĂNG LỰC

- Làm quen với kỹ thuật chạy giữa quăng và thực hiện được các động tác bổ trợ.
- Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện; biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp với nội dung bài học; biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện; biết vận dụng những kiến thức đã học vào hoạt động sinh hoạt, tập luyện TDTT hằng ngày.
- Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các hình và tranh, ảnh.
- Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện kỹ thuật chạy giữa quăng và các động tác bổ trợ.

III. VỀ PHẨM CHẤT

Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện.

B. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

- Tranh, ảnh, video kỹ thuật chạy giữa quăng và các động tác bổ trợ (nếu có).
- Bục thể dục để thực hiện bài tập “Bật bục”.
- Gậy nhỏ dài khoảng 20 cm, cọc mốc để chơi trò chơi “Chạy tiếp sức”.
- Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

I. KHỞI ĐỘNG

Thực hiện các nội dung khởi động chung và khởi động chuyên môn theo trang 7 SGK.

II. NỘI DUNG KIẾN THỨC MỚI VÀ LUYỆN TẬP

1. Giới thiệu kĩ thuật chạy cự li ngắn

1.1. Các cự li trong chạy ngắn

- Các cự li trong chạy ngắn bao gồm: 60 m, 100 m, 200 m, 400 m.
- Chạy cự li ngắn gồm các giai đoạn: xuất phát, chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng và chạy về đích.

1.2. Trình tự giảng dạy

- GV xây dựng khái niệm đúng về chạy cự li ngắn (60 m).
- GV dạy các kĩ thuật bổ trợ chạy cự li ngắn.
- GV dạy kĩ thuật chạy giữa quãng.
- GV dạy kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát.
- GV dạy kĩ thuật chạy về đích.
- GV dạy HS hoàn thiện kĩ thuật chạy cự li ngắn (60 m).

2. Các động tác bổ trợ

2.1. Phân tích động tác

GV xem mục 3, trang 9 SGK.

2.2. Trình tự giảng dạy

Trình tự giảng dạy các động tác bổ trợ: chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi và chạy đạp sau.

- GV thị phạm và phân tích động tác bổ trợ theo trình tự:
- + Thị phạm toàn bộ động tác hai lần, tạo cảm giác trực quan cho HS về động tác.

+ Thị phạm và phân tích tư thế tiếp xúc bàn chân, tư thế chân trước, chân sau khi thực hiện động tác.

+ Phân tích giai đoạn chuyển đổi giữa hai chân.

– GV tổ chức tập luyện: HS thực hiện theo hàng ngang các động tác di chuyển theo hướng dẫn của GV.

2.3. Luyện tập

2.3.1. Các bài tập theo SGK

• Bài tập: Chạy bước nhỏ

Mục đích: Giúp HS chỉnh sửa tư thế tiếp xúc bàn chân trong chạy cự li ngắn, tăng tần số bước chạy, phối hợp động tác toàn thân.

Nội dung:

– Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng, điểm tì tay khi tập luyện, đường chạy có vạch kẻ thẳng.

– Thực hiện:

+ *Tại chỗ thực hiện chạy bước nhỏ có điểm tì tay:* HS đứng hai chân song song, hai tay tì vào điểm cố định, người hơi ngả về trước, giữ tay cố định, thực hiện chạy bước nhỏ tại chỗ.

+ *Chạy bước nhỏ theo đường thẳng:* HS thực hiện chạy bước nhỏ theo đường thẳng. Thân người thẳng, hai tay phối hợp đánh tự nhiên.

Các hình thức tập luyện:

– Tập luyện cá nhân: Từng HS thực hiện tại chỗ chạy bước nhỏ có điểm tì tay và chạy bước nhỏ theo đường thẳng. HS tự thực hiện kỹ thuật động tác, GV quan sát và hướng dẫn chỉnh sửa động tác.

– Tập luyện theo cặp: Một bạn thực hiện kỹ thuật, một bạn quan sát và nhận xét.

– Tập luyện theo nhóm: Nhóm từ 3 đến 5 HS, có quan sát và chỉnh sửa cho nhau.

• Bài tập: Chạy nâng cao đùi

Mục đích: Giúp HS tăng khả năng định hướng trong chạy cự li ngắn. Giúp cơ đùi tham gia tích cực vào động tác nâng cao đùi khi đưa về trước.

Nội dung:

– Chuẩn bị: Đường chạy bằng phẳng từ 15 – 20 m.

– Thực hiện: HS chạy nâng cao đùi tại chỗ theo nhịp nhanh, chậm khác nhau (nhịp vỗ tay) và chạy nâng cao đùi theo đường thẳng.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

• **Bài tập: Chạy đạp sau**

Mục đích: Giúp HS tăng khả năng định hướng trong chạy cự li ngắn và tăng độ dài bước chạy.

Nội dung:

– Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng có đường kẻ thẳng dài 20 – 30 m.

– Thực hiện: HS chạy đạp sau theo đường thẳng. Thân người hơi ngả về trước, mắt nhìn theo hướng chạy.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

2.3.2. Gợi ý một số bài tập tương tự

– Chạy bước nhỏ tăng dần tần số.

– Chạy nâng cao đùi thay đổi tốc độ theo nhịp vỗ tay.

– Chạy đạp sau có quy định độ dài bước chạy (theo các vạch kẻ sẵn).

2.4. Một số lỗi sai HS thường mắc và biện pháp khắc phục

Lỗi sai HS thường mắc	Biện pháp khắc phục
Tiếp xúc đất bằng cả bàn chân hoặc bằng gót bàn chân.	<p>– GV phân tích động tác sai và thị phạm động tác đúng.</p> <p>– GV cho HS chạy bước nhỏ chậm, chú ý điểm tiếp xúc của bàn chân.</p>
Đánh tay không nhịp nhàng theo bước chạy.	<p>– GV cho HS thực hiện chậm, chú ý nhịp đánh tay.</p> <p>– GV cho HS thực hiện với tốc độ tăng dần, chú ý nhịp đánh tay.</p>
Gồng cứng người khi thực hiện kĩ thuật.	GV cho HS tập các kĩ thuật tại chỗ nhẹ nhàng, yêu cầu thả lỏng cơ thể.

3. Kỹ thuật chạy giữa quãng

3.1. Phân tích kỹ thuật

3.1.1. Kỹ thuật đánh tay

– Ý nghĩa của việc đánh tay trong chạy cự li ngắn: tạo thăng bằng cho cơ thể trong quá trình chạy.

– Hướng đánh tay: đánh tay về trước, ra sau, dọc theo thân mình và theo nhịp chạy của chân. Tay đánh về trước hơi đưa vào trong, khi ra sau hơi đưa ra ngoài. Bàn tay nắm hờ (hoặc mở thẳng). Khi đánh tay, hai vai thả lỏng (H.3, trang 8 SGK).

– Góc độ đánh tay: khi đánh về trước, ở vị trí cao nhất, cánh tay và cẳng tay gần vuông góc, nắm tay ngang cầm. Khi đánh về sau, tay co tự nhiên.

3.1.2. Kỹ thuật bước chân

– Thực hiện kỹ thuật bước chân giúp đưa cơ thể tiến nhanh về trước.

– Chân chống (chân trước) tiếp xúc với đường chạy bằng nửa trước bàn chân. Bàn chân chủ động miết đất. Chân đạp sau (chân sau) duỗi nhanh, mạnh đưa cơ thể về trước, thân người hơi ngả về trước, mắt nhìn thẳng theo hướng chạy.

– Điểm đặt của chân thường ở phía trước trọng tâm cơ thể từ 30 – 40 cm tùy theo tốc độ chạy.

– Tốc độ chạy phụ thuộc vào hiệu quả đạp sau nên động tác đạp sau cần thực hiện nhanh, mạnh, đúng hướng; Đùi chân lăng đưa nhanh và đúng hướng về phía trước (chú ý: không đưa lên trên) tiến tới gần song song với mặt đất (H.4, trang 8 SGK).

3.1.3. Kỹ thuật thở

Khi chạy toàn cự li cần thở bình thường, chủ động nhưng không làm rối loạn kỹ thuật và nhịp điệu chạy.

3.2. Trình tự giảng dạy

– GV cho HS xem tranh, ảnh, video kỹ thuật chạy giữa quãng (nếu có).

– GV thị phạm và phân tích kỹ thuật chạy giữa quãng theo trình tự:

+ Thị phạm và phân tích kỹ thuật đánh tay tại chỗ.

+ Thị phạm và phân tích kỹ thuật chạy tăng tốc trên đường thẳng.

– GV tổ chức tập luyện:

+ GV cho HS tập luyện kĩ thuật đánh tay tại chỗ theo hàng ngang và nhận xét. GV phân tích các lỗi sai HS thường mắc (có minh họa các lỗi sai tạo hình ảnh trực quan cho HS).

+ GV cho HS tập chạy tăng tốc trên đường thẳng theo hàng ngang (4 – 5 người) và nhận xét. GV phân tích các lỗi sai HS thường mắc (có minh họa các lỗi sai tạo hình ảnh trực quan cho HS).

3.3. Luyện tập

3.3.1. Các bài tập theo SGK

• Bài tập: Tại chỗ đánh tay

Mục đích: Giúp HS chỉnh sửa kĩ thuật đánh tay trong chạy cự li ngắn.

Nội dung:

– Chuẩn bị: HS đứng hai chân rộng bằng vai, thân người hơi đổ về trước, mắt nhìn thẳng.

– Thực hiện: HS đánh tay tại chỗ theo nhịp vỗ tay, đánh tay tăng dần tốc độ.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

• Bài tập: Chạy theo đường kẻ sần

Mục đích: Giúp HS rèn luyện khả năng định hướng khi chạy.

Nội dung:

– Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng, có đường kẻ thẳng dài 20 – 30 m. Nếu sân rộng có thể kẻ nhiều đường song song, mỗi đường cách nhau 1 – 1,5 m.

– Thực hiện: HS luân phiên chạy nhanh theo đường kẻ sần. Khi chạy, chân tiếp xúc với đường kẻ.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

3.3.2. Gợi ý một số bài tập tương tự

– Chạy nhanh trên đường kẻ sần.

– Chạy nhanh trên các đoạn đường ngắn (20 – 30 m).

3.4. Một số lỗi sai HS thường mắc và biện pháp khắc phục

Lỗi sai HS thường mắc	Biện pháp khắc phục
<ul style="list-style-type: none"> – Đánh tay sang hai bên hoặc vung tay xa thân người. – Cánh tay và cẳng tay co nhiều hoặc duỗi nhiều. – Cùng tay cùng chân. 	<ul style="list-style-type: none"> – GV phân tích động tác sai và thị phạm động tác đúng. – GV cho HS đánh tay chậm tại chỗ. – GV cho HS thực hiện đánh tay tăng dần tốc độ theo nhịp vỗ tay. – Thực hiện chạy chậm, chú ý nhịp đánh tay.
Tiếp xúc đất bằng gót bàn chân hoặc cả bàn chân.	<ul style="list-style-type: none"> – GV phân tích động tác sai và thị phạm động tác đúng. – GV cho HS chạy bước nhỏ chậm, chú ý điểm tiếp xúc của bàn chân.
Bàn chân xoay ngang hoặc chéo so với hướng chạy.	<ul style="list-style-type: none"> – GV phân tích động tác sai và thị phạm động tác đúng. – GV cho HS tập chạy theo đường kẻ sẵn.
Điểm đặt chân trước quá xa trọng tâm cơ thể tạo thành bước vọt, làm giảm tốc độ chạy.	<ul style="list-style-type: none"> – GV cho HS chạy theo bước chạy với độ dài quy định. – GV cho HS tập các bài tập bổ trợ để tăng lực đạp sau, tăng sức mạnh tốc độ của chân và tăng độ dài bước chạy.
Nín thở khi chạy; hít thở không đều (quá nhanh hoặc quá chậm).	<ul style="list-style-type: none"> – GV cho HS tập chạy chậm và hít thở đều theo nhịp bước chạy. – GV cho HS tập chạy tăng dần tốc độ kết hợp với hít thở theo nhịp.

4. Bài tập bổ trợ phát triển thể lực

• Bài tập: Bật cóc

Mục đích: Giúp HS phát triển sức mạnh tốc độ chân.

Nội dung:

– Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng, độ dài trên 20 m.

– Thực hiện: HS thực hiện bật cóc liên tục quãng đường 15 – 20 m. Khi bật, tay để tự nhiên hoặc tăng độ khó bằng cách để hai tay sau gáy.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

• Bài tập: Bật bực

Mục đích: Giúp HS phát triển sức mạnh tốc độ chân.

Nội dung:

– Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng, bực thể dục.

– Thực hiện: HS thực hiện bật bực chụm hai chân hoặc có thể bật bực đôi chân.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

5. Trò chơi vận động

Mục đích: Giúp HS rèn luyện khả năng định hướng khi chạy, phát triển sức nhanh.

Giới thiệu bổ sung một số trò chơi: Ngoài trò chơi “Chạy tiếp sức”, “Người thừa thứ ba” trang 11 SGK, GV có thể sử dụng các trò chơi khác giúp phát triển sức nhanh cho HS, như: Giành cờ chiến thắng; Đội nào nhanh hơn; Mèo đuổi chuột;... và các trò chơi dân gian.

III. VẬN DỤNG

Mục đích: Giúp GV đánh giá kết quả tiếp thu kiến thức của HS với nội dung chạy cự li ngắn (60 m), đồng thời đề xuất các hình thức ứng dụng kỹ thuật chạy cự li ngắn trong thực tiễn cuộc sống và hoạt động tập luyện TDTT hằng ngày.

Nội dung:

(1) Những điểm khác biệt giữa chạy và đi bộ (H.16, trang 12 SGK).

– Điểm khác biệt đặc trưng nhất của động tác chạy với đi bộ là: Động tác chạy có giai đoạn “bay trên không”.

+ Khi chạy, có giai đoạn hai chân cùng rời khỏi mặt đất; đi bộ thì luôn có một chân tiếp đất.

+ Khi chạy, tốc độ trung bình nhanh hơn đi bộ.

+ Khi chạy, thân người đổ về trước nhiều hơn đi bộ.

– Trong H.16b, trang 12 SGK thể hiện động tác chạy.

(2) Vận dụng kĩ thuật chạy cự li ngắn vào thực tiễn: Rèn luyện sức khoẻ, chơi các môn thể thao, chạy trú mưa,... (H.17, trang 12 SGK).

– Chạy cự li ngắn có thể vận dụng trong các trường hợp: rèn luyện sức khoẻ hằng ngày, phát triển sức nhanh, sức mạnh tốc độ; chơi các môn thể thao.

Bài 2. KỸ THUẬT XUẤT PHÁT CAO, CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT VÀ CHẠY VỀ ĐÍCH

A. MỤC TIÊU

I. VỀ KIẾN THỨC

– Biết cách thực hiện kĩ thuật xuất phát cao, kĩ thuật chạy lao sau xuất phát và kĩ thuật chạy về đích.

– Biết một số điều luật cơ bản trong chạy cự li ngắn.

II. VỀ NĂNG LỰC

– Làm quen với kĩ thuật xuất phát cao, kĩ thuật chạy lao sau xuất phát và kĩ thuật chạy về đích.

– Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện; biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp với nội dung bài học; biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện; biết vận dụng những kiến thức đã học vào hoạt động sinh hoạt, tập luyện TDTT hằng ngày.

– Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các hình và tranh, ảnh.

– Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện kĩ thuật xuất phát cao, kĩ thuật chạy lao sau xuất phát và kĩ thuật chạy về đích.

III. VỀ PHẨM CHẤT

Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện.

B. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

- Tranh, ảnh, video kỹ thuật xuất phát cao, chạy lao sau xuất phát và chạy về đích (nếu có).
- Một miếng vải đỏ (cờ) để chơi trò chơi “Giành cờ chiến thắng”.
- Cọc mốc để tổ chức trò chơi “Tiếp sức tốc độ”.
- Cờ hiệu xuất phát để tập xuất phát cao.
- Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

I. KHỞI ĐỘNG

Thực hiện các nội dung khởi động chung và khởi động chuyên môn theo trang 13 SGK.

II. NỘI DUNG KIẾN THỨC MỚI VÀ LUYỆN TẬP

1. Kỹ thuật xuất phát cao

1.1. Phân tích kỹ thuật

- Khẩu lệnh: “Vào chỗ”, “Sẵn sàng”, “Chạy!”.
- Động lệnh “Chạy!” có thể được thay bằng tiếng còi, phát cờ,...
- GV xem mục 1, trang 13 SGK.

1.2. Trình tự giảng dạy

- GV cho HS xem tranh, ảnh, video kỹ thuật xuất phát cao (nếu có).
- GV thị phạm và phân tích kỹ thuật xuất phát cao theo khẩu lệnh “Vào chỗ”, “Sẵn sàng”, “Chạy!”.
- GV tổ chức tập luyện:
 - + GV cho HS tập tư thế “Vào chỗ”, đặc biệt chú ý chỉnh sửa tư thế chân, thân người, hướng nhìn.
 - + GV cho HS tập tư thế “Sẵn sàng”, chú ý trọng tâm cơ thể, chân, tay, thân mình và mắt nhìn thẳng.
 - + GV cho HS tập xuất phát chạy 3 bước về trước.

1.3. Luyện tập

1.3.1. Các bài tập theo SGK

Mục đích: Giúp HS làm quen với việc đưa cơ thể từ trạng thái chuẩn bị vào tư thế chạy; tạo đà cho các bước chạy tiếp theo; nâng cao khả năng định hướng khi xuất phát.

• Bài tập: Xuất phát mặt hướng chạy

Nội dung:

– Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng, đường chạy có độ dài trên 30 m.

– Thực hiện: HS đứng hai chân song song, sát nhau, sát vạch xuất phát, thân người thẳng, hai tay co tự nhiên. Khi có tín hiệu xuất phát, kiễng chân, ngả thân trên về trước, bước chân và chạy nhanh về trước.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân.

• Bài tập: Xuất phát vai hướng chạy

Nội dung:

– Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng, đường chạy có độ dài trên 30 m.

– Thực hiện: HS đứng hai chân rộng bằng vai, khuỷu gối, cạnh ngoài bàn chân sát vạch xuất phát, vai hướng theo hướng chạy, hai tay buông tự nhiên. Khi có tín hiệu xuất phát, thực hiện xoay thân và chân theo hướng chạy, bước chân vượt qua vạch xuất phát và chạy nhanh về phía trước.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

• Bài tập: Xuất phát lưng hướng chạy

Nội dung:

– Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng, đường chạy có độ dài trên 30 m.

– Thực hiện: HS đứng chân trước, chân sau, chân thuận ở phía sau, gót chân sát vạch xuất phát, tiếp xúc đất bằng nửa trước bàn chân, lưng quay về hướng chạy. Hai gối hơi khuỷu, hai tay co tự nhiên, thân trên ngả về trước. Khi có tín hiệu xuất phát, thực hiện chùng gối, quay mặt về phía sau, nhanh chóng xoay thân và chân (xoay sang phía chân đặt sau), bước chân vượt qua vạch xuất phát và chạy nhanh về phía trước.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

1.3.2. Gợi ý một số bài tập tương tự

– Xuất phát từ nhiều tư thế khác nhau (tư thế ngồi mặt hướng chạy, ngồi vai hướng chạy, ngồi lưng hướng chạy,...), nhằm luyện tập khả năng định hướng khi xuất phát trong các tình huống biến đổi.

– Thay đổi điều kiện xuất phát, ví dụ: Bật nhảy một bước trước khi xuất phát; Chống đẩy một lần trước khi xuất phát; Đứng lên, ngồi xuống trước khi xuất phát;... nhằm tập luyện khả năng tạo đà xuất phát trong các điều kiện biến đổi.

1.4. Một số lỗi sai HS thường mắc và biện pháp khắc phục

Lỗi sai HS thường mắc	Biện pháp khắc phục
Xuất phát sớm (xuất phát khi chưa có tín hiệu xuất phát).	<ul style="list-style-type: none"> – GV cho HS luyện tập thuần thục kỹ thuật sau mỗi tín hiệu. Không đoán tín hiệu. – GV cho HS tập hoàn thiện kỹ thuật xuất phát. – GV cho HS tập các động tác hỗ trợ phát triển sức nhanh, phản ứng vận động và sức mạnh tốc độ.
Bị dừng hoặc giảm tốc độ sau khi xuất phát.	GV cho HS tập các động tác hỗ trợ phát triển sức nhanh phản ứng vận động và sức mạnh tốc độ.
Xuất phát không đúng hướng chạy.	<ul style="list-style-type: none"> – GV cho HS tập chạy theo đường kẻ thẳng. – GV cho HS tập xuất phát từ nhiều hướng để tăng khả năng định hướng khi xuất phát.

2. Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát

2.1. Phân tích kỹ thuật

GV xem mục 2, trang 14 SGK.

2.2. Trình tự giảng dạy

– GV cho HS xem tranh, ảnh, video kỹ thuật chạy lao sau xuất phát (nếu có).

– GV thị phạm và phân tích kỹ thuật chạy lao sau xuất phát, đặc biệt chú ý về góc độ thân người, điểm tiếp xúc của chân trước và mắt nhìn thẳng hướng chạy.

- GV tổ chức tập luyện.
- + GV cho HS tập chạy tăng tốc độ tại chỗ.
- + GV cho HS thực hiện đỡ người về phía trước và chạy lao 10 m sau xuất phát.

2.3. Luyện tập

Bài tập: Xuất phát và chạy lao sau xuất phát

Mục đích: Giúp HS làm quen với việc chạy tăng tốc độ, chạy tới tốc độ cao nhất.

Nội dung:

- Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng, đường chạy có độ dài trên 30 m.
- Thực hiện: HS đứng ở tư thế xuất phát cao, khi có tín hiệu xuất phát, chạy tăng tốc độ về trước cho tới khi đạt tốc độ cao nhất, duy trì tốc độ cao nhất trong khoảng 5 m, sau đó giảm tốc độ và chạy nhẹ nhàng về vạch xuất phát.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

2.4. Một số lỗi sai HS thường mắc và biện pháp khắc phục

Lỗi sai HS thường mắc	Biện pháp khắc phục
Thân trên không tích cực ngả về trước để giữ trọng tâm cơ thể thấp và tận dụng được sức mạnh đạp sau của chân.	<ul style="list-style-type: none"> – GV phân tích chi tiết lại kỹ thuật chạy lao sau xuất phát. – GV cho HS tập nhiều lần bài tập chạy đạp sau để tăng sức mạnh đạp sau và biết cách tận dụng sức mạnh đạp sau.
Không tăng tốc nhanh để đạt tốc độ tối đa do không tận dụng được lực tạo đà khi xuất phát.	GV cho HS tập nhiều lần các bài tập bổ trợ tăng tần số bước chạy, độ dài bước chạy,... để phát triển sức mạnh tốc độ chân.
Chạy lao không đúng hướng chạy do không định hướng tốt khi xuất phát.	<ul style="list-style-type: none"> – GV cho HS tập chạy theo đường kẻ thẳng. – GV cho HS tập xuất phát từ nhiều hướng để tăng khả năng định hướng khi xuất phát.

3. Kỹ thuật chạy về đích

3.1. Phân tích kỹ thuật

GV xem mục 3, trang 14 SGK.

3.2. Trình tự giảng dạy

- GV cho HS xem tranh, ảnh, video kỹ thuật chạy về đích (nếu có).
- GV thị phạm và phân tích kỹ thuật đánh đích bằng ngực và đánh đích bằng vai, nhấn mạnh cho HS cần tăng tốc độ chạy vượt qua vạch đích, sau đó bước dài và đặt nhanh chân trước về phía trước để giữ thẳng bằng.
- GV tổ chức tập luyện:
 - + GV cho HS tập kỹ thuật đánh đích bằng vai tại chỗ.
 - + GV cho HS tập kỹ thuật đánh đích bằng ngực tại chỗ.
 - + GV cho HS tập kỹ thuật di chuyển vượt người đánh đích bằng vai hoặc bằng ngực.

3.3. Luyện tập

Mục đích: Giúp HS làm quen với kỹ thuật đánh đích trong điều kiện cơ bản.

• Bài tập: Chạy chậm 6 – 10 m thực hiện động tác đánh đích

Nội dung:

- Chuẩn bị: Đường chạy bằng phẳng dài trên 30 m, có vạch đích, có dây đích. HS đứng cách đích 6 – 10 m.
- Thực hiện: HS (hoặc nhóm HS theo hàng ngang) chạy chậm 6 – 10 m và thực hiện động tác đánh đích vào dây đích.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân hoặc theo nhóm.

• Bài tập: Chạy tăng tốc độ 10 – 15 m thực hiện động tác đánh đích

Nội dung:

- Chuẩn bị: Đường chạy bằng phẳng dài trên 30 m, có vạch đích, có dây đích. HS đứng cách đích 10 – 15 m.
- Thực hiện: HS (hoặc nhóm HS theo hàng ngang) chạy tăng tốc độ tới đích và thực hiện động tác đánh đích, sau đó bước dài, chạy vượt qua vạch đích, giữ thẳng bằng, chạy chậm dần và dừng lại.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân hoặc theo nhóm.

3.4. Một số lỗi sai HS thường mắc và biện pháp khắc phục

Lỗi sai HS thường mắc	Biện pháp khắc phục
Giảm tốc độ chạy khi gần tới đích do cảm giác đã gần hoàn thành mục tiêu.	– GV cho HS tập chạy tăng tốc vượt qua vạch đích.
Dừng lại đột ngột sau khi chạm vạch đích (dẫn tới cơ thể mất thăng bằng, có thể dẫn tới chấn thương).	– GV cho HS tập luyện nhiều lần động tác đánh đích.
Đưa tay chạm vào vạch đích do không nắm chắc các quy định trong chạy cự li ngắn.	– GV phân tích các quy định cơ bản trong chạy cự li ngắn và kĩ thuật chạy về đích.
Bước chân dài hơn để chạm vạch đích khiến cho thân người tụt lại phía sau, động tác đánh đích thực hiện bị chậm hơn.	– GV cho HS tập luyện nhiều lần động tác đánh đích.

4. Một số điều luật cơ bản

GV xem mục 4, trang 14 SGK.

5. Bài tập bổ trợ phát triển thể lực

5.1. Các bài tập theo SGK

• Bài tập: Chạy tại chỗ

Mục đích: Giúp HS làm quen với việc phối hợp vận động của cơ thể khi chạy, tăng dần tốc độ chạy và phát triển sức nhanh.

Nội dung:

– Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng.

– Thực hiện: HS đứng tại chỗ, thực hiện chạy với tốc độ nhanh hoặc chạy tăng dần tốc độ, chạy theo nhịp vỗ tay của GV,...

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân hoặc theo nhóm.

• Bài tập: Chạy lên dốc, xuống dốc

Mục đích: Giúp HS rèn luyện kĩ thuật chạy với các lực cản khác nhau; phát triển sức mạnh tốc độ (khi chạy lên dốc) và phát triển sức nhanh (khi chạy xuống dốc).

Nội dung:

– Chuẩn bị: Địa hình dốc tự nhiên theo chiều lên, xuống hoặc phối hợp lên dốc và xuống dốc.

– Thực hiện: HS giữ thăng bằng và chạy nhanh trên địa hình quy định.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân hoặc theo nhóm.

5.2. Gợi ý một số bài tập tương tự

Các bài tập phát triển sức nhanh và sức mạnh tốc độ: chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, bật cóc, bật nhảy đôi chân, bật bực qua lại, bật cao rút gối, bật rút gối trên hố cát,...

6. Trò chơi vận động

Mục đích: Giúp HS phát triển sức nhanh.

Giới thiệu bổ sung một số trò chơi: Ngoài trò chơi “Giành cờ chiến thắng”, “Tiếp sức tốc độ” trang 17 – 18 SGK, GV có thể sử dụng các trò chơi khác để phát triển sức nhanh, như: Đứng lên quay người nhanh (đông, tây, nam, bắc); Xuất phát nhanh; Đội nào nhanh hơn;... và các trò chơi dân gian.

III. VẬN DỤNG

Mục đích: Giúp GV đánh giá kết quả tiếp thu kiến thức mới của HS về một số điều luật trong chạy cự li ngắn, đồng thời định hướng vận dụng kỹ thuật chạy cự li ngắn vào thực tiễn cuộc sống và hoạt động tập luyện rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

Nội dung:

(1) Một số trường hợp phạm quy trong chạy cự li ngắn.

GV xem mục 4, trang 14 SGK.

(2) Vận dụng kỹ thuật chạy cự li ngắn trong các trò chơi vận động và trong thực tiễn: các trò chơi, các môn thể thao khác nhau, các cuộc thi chạy,...

Chạy cự li ngắn có thể vận dụng trong các trường hợp sau:

– Tập luyện rèn luyện sức khỏe hằng ngày, phát triển sức nhanh, sức mạnh tốc độ.

– Vận dụng trong chơi các trò chơi vận động, trò chơi đuổi bắt và các môn thể thao.

– Vận dụng trong các trường hợp cần di chuyển với tốc độ nhanh.

– Trong các cuộc thi chạy: Hội khỏe Phù Đổng, các giải chạy phong trào.

Chủ đề 2. NÉM BÓNG

Bài 1. KỸ THUẬT RA SỨC CUỐI CÙNG VÀ GIỮ THĂNG BẰNG

A. MỤC TIÊU

I. VỀ KIẾN THỨC

Biết cách thực hiện giai đoạn ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng.

II. VỀ NĂNG LỰC

- Thực hiện được giai đoạn ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng.
- Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện; biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp với nội dung bài học; biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện; biết vận dụng những kiến thức đã học vào hoạt động sinh hoạt, tập luyện TDTT hằng ngày.
- Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các hình và tranh, ảnh.
- Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện giai đoạn ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng.

III. VỀ PHẨM CHẤT

Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện.

B. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

- Tranh, ảnh, video cách cầm bóng, giai đoạn ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng (nếu có).
- Sân ném bóng hoặc sân học thể dục có lưới chắn.
- Bóng ném, còi, cờ, cầu môn, dây kéo co, cọc đích,...

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

I. KHỞI ĐỘNG

Thực hiện các nội dung khởi động chung và khởi động chuyên môn theo trang 18 SGK.

II. NỘI DUNG KIẾN THỨC MỚI VÀ LUYỆN TẬP

1. Giới thiệu kĩ thuật ném bóng

1.1. Các giai đoạn trong ném bóng

- Giai đoạn chuẩn bị.
- Giai đoạn chạy đà.
- Giai đoạn ra sức cuối cùng.
- Giai đoạn giữ thăng bằng.

1.2. Trình tự giảng dạy

- GV xây dựng khái niệm đúng về môn Ném bóng.
- GV dạy HS cách cầm bóng.
- GV dạy HS kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng.
- GV dạy HS kĩ thuật chạy đà trong ném bóng.
- GV dạy HS phối hợp hoàn thiện kĩ thuật ném bóng.

2. Cách cầm bóng

2.1. Phân tích kĩ thuật

TTCB: Đứng chân trước, chân sau, chân cùng bên tay cầm bóng ở phía sau, trọng tâm dồn vào chân trước.

Thực hiện: Cầm bóng bằng tay thuận, bàn tay cầm bóng xoè rộng tự nhiên, bóng tiếp xúc vào phần ngón tay và chài tay. Cầm bóng co cao ngang tầm tai, lòng bàn tay và bóng hướng ra trước, tay kia buông tự nhiên, mắt nhìn về trước.

2.2. Trình tự giảng dạy

- GV cho HS xem tranh, ảnh, video cách cầm bóng (nếu có).

- GV thị phạm và phân tích cách cầm bóng theo trình tự:
- + Thị phạm và phân tích cách cầm bóng: vị trí tiếp xúc của tay với bóng.
- + Thị phạm và phân tích tư thế tay cầm bóng.
- + Thị phạm và phân tích tư thế đứng của chân và thân người.
- GV tổ chức cho HS tập luyện đồng loạt.

2.3. Luyện tập

Bài tập: Tại chỗ tập tư thế tay cầm bóng

Mục đích: Giúp HS chỉnh sửa tư thế tay cầm bóng, tư thế của chân và thân người.

Nội dung:

- Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng.
- Thực hiện: HS thực hiện tư thế tay cầm bóng theo tín hiệu của GV (không bóng hoặc có bóng).

Các hình thức tập luyện: Tập luyện đồng loạt.

2.4. Một số lỗi sai HS thường mắc và biện pháp khắc phục

Lỗi sai HS thường mắc	Biện pháp khắc phục
Đề bóng tiếp xúc vào lòng bàn tay.	<ul style="list-style-type: none"> – GV hướng dẫn HS quan sát tranh, ảnh cách cầm bóng. – GV thị phạm và hướng dẫn HS vị trí tay tiếp xúc bóng.
Tay cầm bóng chặt, cổ tay cứng.	<ul style="list-style-type: none"> – GV cho HS tập luyện cầm bóng và xoay cổ tay để thả lỏng.

3. Giai đoạn ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng

3.1. Phân tích kỹ thuật

GV xem mục 3 và 4, trang 19 SGK.

3.2. Trình tự giảng dạy

- GV cho HS xem tranh, ảnh, video giai đoạn ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng (nếu có).

– GV thị phạm và phân tích giai đoạn ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng theo trình tự:

+ Thị phạm và phân tích TTCB để thực hiện ra sức cuối cùng ném bóng.

+ Thị phạm và phân tích giai đoạn ra sức cuối cùng ném bóng: biết kết hợp lực đạp chân, xoay thân tích cực tạo tư thế hình cánh cung và lực của tay để ném bóng.

+ Thị phạm và phân tích giai đoạn ra sức cuối cùng ném bóng và giữ thẳng bằng.

– GV tổ chức tập luyện:

+ GV tổ chức cho HS tập luyện giai đoạn ra sức cuối cùng (không bóng) đồng loạt theo hàng ngang (từng tổ/nhóm).

Nhịp 1: Cầm bóng.

Nhịp 2: Về tư thế ra sức cuối cùng.

Nhịp 3: Thực hiện động tác phối hợp lực ném bóng.

+ GV cho HS tập giai đoạn ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng (không bóng) đồng loạt theo hàng ngang (từng tổ/nhóm): Giữ thẳng bằng bằng chân trước hoặc nhảy đổi chân.

+ GV cho HS tập giai đoạn ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng (có bóng) đồng loạt theo hàng ngang (từng tổ/nhóm).

+ GV cho HS tập giai đoạn ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng (có bóng) từng cá nhân.

3.3. Luyện tập

3.3.1. Các bài tập theo SGK

• Bài tập: Ra sức cuối cùng ném bóng và giữ thẳng bằng (không bóng)

Mục đích: Giúp HS chỉnh sửa tư thế ra sức cuối cùng, biết kết hợp lực đạp chân, đẩy thân tích cực, lực cánh tay, cổ tay, bàn tay để ném bóng đi xa và giữ thẳng bằng.

Nội dung:

– Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng, rộng.

– Thực hiện: Từ TTCB, khi có hiệu lệnh, HS phối hợp thực hiện giai đoạn ra sức cuối cùng ném bóng và giữ thẳng bằng.

- + Nhịp 1: HS tại chỗ đứng ở tư thế ra sức cuối cùng chuẩn bị ném bóng.
- + Nhịp 2: Phối hợp lực toàn thân thực hiện động tác ném bóng.
- + Nhịp 3: Giữ thẳng bằng.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

• Bài tập: Ra sức cuối cùng ném bóng và giữ thẳng bằng (có bóng)

Mục đích: Giúp HS rèn luyện khả năng phối hợp lực đạp chân, đẩy thân, lực cánh tay, cổ tay, bàn tay để ném bóng đi xa và giữ thẳng bằng.

Nội dung:

- Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng, rộng, có lưới chắn bóng.
- Thực hiện: Từ TTCB, khi có hiệu lệnh, HS phối hợp thực hiện ra sức cuối cùng ném bóng và giữ thẳng bằng.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

3.3.2. Gợi ý một số bài tập tương tự

- Tại chỗ sử dụng bóng chuyên hoặc bóng rổ ném bóng vào tường. Khi bóng nảy ra dùng hai tay bắt lại.
- Sử dụng bóng chuyên hoặc bóng rổ thực hiện động tác ra sức cuối cùng ném bóng và giữ thẳng bằng.

3.4. Một số lỗi sai HS thường mắc và biện pháp khắc phục

Nội dung	Lỗi sai HS thường mắc	Biện pháp khắc phục
Giai đoạn ra sức cuối cùng	Không thực hiện được tư thế ưỡn thân cánh cung.	GV cho HS tập bổ trợ tư thế ưỡn thân với dây chun.
	Góc độ ném bóng quá lớn hoặc quá nhỏ.	GV cho HS tập ném bóng trúng đích trên cao.
	Không kết hợp được lực chạy đà, lực cổ tay và các ngón tay khi ném bóng.	GV cho HS tập phối hợp toàn đà, ra sức cuối cùng ném bóng (không bóng, có bóng).

Nội dung	Lỗi sai HS thường mắc	Biện pháp khắc phục
Giai đoạn giữ thăng bằng	Chân chạm đất ở bước cuối thẳng với bước chạy.	GV cho HS tập chân cùng bên với tay cầm bóng ra trước chạm đất bằng má ngoài bàn chân.
	Chân chạm đất ở bước cuối gần với vạch giới hạn.	GV cho HS tập dùng má ngoài bàn chân đẩy người ngược lại phía sau.
	Thân trên lao về trước quá nhiều dẫn đến phạm quy.	GV cho HS tập nhảy đổi chân giữ thăng bằng.

4. Bài tập bổ trợ phát triển thể lực

4.1. Các bài tập theo SGK

• Bài tập: Bài tập kéo dây chun

Mục đích: Giúp HS biết kết hợp lực đạp chân, đẩy thân tích cực, lực cánh tay, cổ tay để ném bóng đi xa và phát triển sức mạnh tay.

Nội dung:

- Chuẩn bị: Cố định dây chun vào móc đinh trên tường hoặc gốc cây.
- Thực hiện: HS cầm dây chun, đứng ở tư thế ra sức cuối cùng thực hiện động tác ném bóng ngược chiều lực kéo của dây.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân.

• Bài tập: Tại chỗ ném bóng trúng đích

Mục đích: Giúp HS nâng cao cảm giác về lực và phát triển sức mạnh tay.

Nội dung:

- Chuẩn bị: Cọc đích.
- Thực hiện: HS cầm bóng đứng ở tư thế ra sức cuối cùng thực hiện ném bóng trúng đích.

Cách hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân.

4.2. Gợi ý một số bài tập tương tự

- Nằm sấp chống đẩy bằng hai tay.
- Tại chỗ thực hiện bật nhảy bằng một chân ra xa và giữ thẳng bằng.

5. Trò chơi vận động

Mục đích: Giúp HS phát triển sức mạnh tay.

Giới thiệu bổ sung một số trò chơi: Ngoài trò chơi “Ném bóng cầu môn”, “Kéo co tập thể” trang 21 SGK, GV có thể sử dụng một số trò chơi khác để rèn luyện sức mạnh, đồng thời nâng cao khả năng thực hiện kỹ thuật ném như: Thi ném bóng nảy cao và xa, Ném bóng trúng bóng lăn ra khỏi vòng.

III. VẬN DỤNG

Mục đích: Giúp GV đánh giá kết quả tiếp thu kiến thức mới của HS về giai đoạn ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng, đồng thời định hướng vận dụng kỹ thuật ném bóng vào thực tiễn cuộc sống và hoạt động tập luyện rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

Nội dung: Tổ chức một số trò chơi vận động để HS có thể vận dụng kỹ năng ném bóng trong quá trình chơi.

Bài 2. KỸ THUẬT CHẠY ĐÀ

A. MỤC TIÊU

I. VỀ KIẾN THỨC

Biết cách thực hiện giai đoạn chạy đà trong kỹ thuật ném bóng.

II. VỀ NĂNG LỰC

- Thực hiện được giai đoạn chạy đà trong kỹ thuật ném bóng.
- Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện; biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp với nội dung bài học; biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện; biết vận dụng những kiến thức đã học vào hoạt động sinh hoạt, tập luyện TDTT hằng ngày.

– Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các hình và tranh, ảnh.

– Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện giai đoạn chạy đà trong kỹ thuật ném bóng.

III. VỀ PHẨM CHẤT

Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện.

B. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

- Tranh, ảnh, video giai đoạn chạy đà trong kỹ thuật ném bóng (nếu có).
- Sân ném bóng hoặc sân học thể dục có lưới chắn.
- Giỏ đựng bóng để chơi trò chơi “Nhặt quả”.

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

I. KHỞI ĐỘNG

Thực hiện các nội dung khởi động chung và khởi động chuyên môn theo trang 22 SGK.

II. NỘI DUNG KIẾN THỨC MỚI VÀ LUYỆN TẬP

1. Chạy đà

1.1. Phân tích kỹ thuật

GV xem mục 1 và 2, trang 23 SGK.

1.2. Trình tự giảng dạy

– GV cho HS xem tranh, ảnh, video giai đoạn chạy đà trong kỹ thuật ném bóng (nếu có).

– GV thị phạm và phân tích giai đoạn chạy đà theo trình tự:

+ Thị phạm và phân tích TTCB, cầm bóng.

+ Thị phạm và phân tích kỹ thuật chạy đà thường: tư thế thân người và tay cầm bóng khi di chuyển.

+ Thị phạm và phân tích thứ tự bốn bước đà cuối: chuyển động của chân và tay trong từng bước đà cuối.

– GV tổ chức tập luyện:

+ GV cho HS tập bốn bước đà cuối về tư thế ra sức cuối cùng.

+ GV cho HS tập hoàn chỉnh giai đoạn chạy đà về tư thế ra sức cuối cùng.

1.3. Luyện tập

• Bài tập: Chạy tăng tốc độ theo đường thẳng

Mục đích: Giúp HS nâng cao kỹ thuật chạy đà trên đoạn đường thẳng.

Nội dung:

– Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng, rộng.

– Thực hiện: Từ TTCB, HS thực hiện chạy đà với tốc độ tăng dần trên đường thẳng cự li 10 – 12 m.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

• Bài tập: Cầm bóng chạy tăng tốc độ theo đường thẳng

Mục đích: Giúp HS nâng cao kỹ thuật chạy đà trên đoạn đường thẳng.

Nội dung:

– Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng, rộng.

– Thực hiện: Từ TTCB, HS cầm bóng chạy đà với tốc độ tăng dần trên đường thẳng.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

• Bài tập: Tập bước 3, 4 trong bốn bước đà cuối

Mục đích: Giúp HS phối hợp các bước chạy đà cuối để nâng cao thành tích ném bóng.

Nội dung:

– Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng, rộng và có lưới chắn bóng.

– Thực hiện: HS tập chậm lần lượt từng bước 3, 4 trong bốn bước đà cuối với tốc độ tăng dần về tư thế ra sức cuối cùng.

Các hình thức tập luyện:

- Tập luyện đồng loạt theo hàng ngang (không bóng và có bóng).
- Tập luyện cá nhân (có bóng).

• Bài tập: Tập bốn bước đà cuối

Mục đích: Giúp HS phối hợp các bước chạy đà cuối để nâng cao thành tích ném bóng.

Nội dung:

- Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng, rộng và có lưới chắn bóng.
- Thực hiện: HS tập hoàn chỉnh bốn bước đà cuối về tư thế ra sức cuối cùng ném bóng, giữ thẳng bằng.

Các hình thức tập luyện: Tương tự như bài tập “Tập bước 3, 4 trong bốn bước đà cuối”.

• Bài tập: Tập chạy toàn đà

Mục đích: Giúp HS phối hợp các bước chạy đà cuối để nâng cao thành tích ném bóng.

Nội dung:

- Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng, rộng và có lưới chắn bóng.
- Thực hiện: HS tập phối hợp hoàn chỉnh giai đoạn chạy đà kết hợp ra sức cuối cùng ném bóng, giữ thẳng bằng.

Các hình thức tập luyện: Tương tự như bài tập “Tập bước 3, 4 trong bốn bước đà cuối”.

1.4. Một số lỗi sai HS thường mắc và biện pháp khắc phục

Lỗi sai HS thường mắc	Biện pháp khắc phục
Tốc độ đà giảm đột ngột khi thực hiện bốn bước đà cuối.	<ul style="list-style-type: none"> – GV hướng dẫn HS cách đo đà. – GV cho HS tập lần lượt từng bước đà của bốn bước đà cuối với tốc độ tăng dần.
Các bước đà cuối quá chậm.	GV cho HS tập phối hợp chạy tăng tốc bốn bước đà cuối.

2. Bài tập bổ trợ phát triển thể lực

2.1. Các bài tập theo SGK

• Bài tập: Chạy nâng cao đùi tại chỗ và di chuyển theo đường thẳng

Mục đích: Giúp HS phát triển sức mạnh cơ đùi và nâng cao tần số bước chạy.

Nội dung:

– Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng, đường chạy thẳng có độ dài từ 20 – 30 m.

– Thực hiện: HS thực hiện chạy nâng cao đùi tại chỗ và chạy nâng cao đùi di chuyển theo đường thẳng.

Các hình thức tập luyện:

– HS đứng thành hàng ngang, thực hiện chạy nâng cao đùi tại chỗ hoặc di chuyển thứ tự từng hàng.

– HS đứng thành hàng dọc, nghe tín hiệu thực hiện chạy nâng cao đùi tại chỗ hoặc di chuyển theo từng cặp.

• Bài tập: Chạy nhanh 10 – 12 m kết hợp với đi bộ 10 – 12 m trên đường thẳng

Mục đích: Giúp HS nâng cao tốc độ chạy đà trên đường thẳng.

Nội dung:

– Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng, kẻ các đường thẳng dài 10 – 15 m.

– Thực hiện: Từ TTCB, khi có tín hiệu, HS thực hiện chạy nhanh 10 – 12 m kết hợp với đi bộ 10 – 12 m trên đường thẳng.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân hoặc theo nhóm.

2.2. Gợi ý một số bài tập tương tự

– Nhảy lò cò bằng một chân.

– Chạy tăng tốc độ theo tín hiệu còi.

3. Trò chơi vận động

Mục đích: Giúp HS phát triển sức mạnh tay và khéo léo.

Giới thiệu bổ sung một số trò chơi: Ngoài trò chơi “Đuổi bắt theo cặp”, “Nhặt quả” trang 25 SGK, GV có thể sử dụng một số trò chơi khác để rèn luyện

sức mạnh, đồng thời nâng cao khả năng thực hiện kĩ thuật ném bóng, như: Thi ném bóng trúng đích trên cao, Ném bóng vào rổ.

III. VẬN DỤNG

Mục đích: Giúp GV đánh giá kết quả tiếp thu kiến thức mới của HS về giai đoạn chạy đà trong kĩ thuật ném bóng, đồng thời định hướng vận dụng kĩ thuật ném bóng vào thực tiễn cuộc sống và hoạt động tập luyện rèn luyện sức khoẻ hằng ngày.

Nội dung:

(1) Các giai đoạn trong kĩ thuật ném bóng.

GV xem mục 1, trang 19 SGK.

(2) Vận dụng kĩ thuật ném bóng trong các trò chơi vận động và các môn thể thao khác nhau: Bóng rổ, bóng ném,...

Bài 3. PHỐI HỢP CÁC GIAI ĐOẠN NÉM BÓNG

A. MỤC TIÊU

I. VỀ KIẾN THỨC

- Biết cách thực hiện kĩ thuật ném bóng.
- Biết một số quy định về bóng và sân trong ném bóng.

II. VỀ NĂNG LỰC

- Thực hiện được kĩ thuật ném bóng.
- Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện; biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp với nội dung bài học; biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện; biết vận dụng những kiến thức đã học vào hoạt động sinh hoạt, tập luyện TDTT hằng ngày.

– Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các hình và tranh, ảnh.

– Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện kỹ thuật ném bóng.

III. VỀ PHẨM CHẤT

Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện.

B. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

- Tranh, ảnh, video kỹ thuật ném bóng (nếu có).
- Sân ném bóng hoặc sân học thể dục có lưới chắn.
- Bóng ném, còi, cầu môn.

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

I. KHỞI ĐỘNG

Thực hiện các nội dung khởi động chung và khởi động chuyên môn theo trang 26 SGK.

II. NỘI DUNG KIẾN THỨC MỚI VÀ LUYỆN TẬP

1. Phối hợp các giai đoạn

1.1. Phân tích kỹ thuật

GV xem mục 1, trang 26 SGK.

1.2. Trình tự giảng dạy

- GV cho HS xem tranh, ảnh, video kỹ thuật ném bóng (nếu có).
- GV tổ chức tập luyện:
 - + GV cho HS tập bốn bước đà cuối về giai đoạn ra sức cuối cùng đồng loạt theo hàng ngang (từng tổ/nhóm).
 - + GV cho HS tập giai đoạn chạy đà về giai đoạn ra sức cuối cùng đồng loạt theo hàng ngang (từng tổ/nhóm).

+ GV cho HS tập toàn bộ kỹ thuật ném bóng (không bóng) đồng loạt theo hàng ngang (từng tổ/nhóm).

+ GV cho HS tập toàn bộ kỹ thuật ném bóng (có bóng) đồng loạt theo hàng ngang (từng tổ/nhóm).

1.3. Luyện tập

• Bài tập: Tại chỗ tập giai đoạn ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng

Mục đích: Giúp HS rèn luyện khả năng phối hợp lực đạp chân, đẩy thân, lực cánh tay, cổ tay, bàn tay để ném bóng đi xa và giữ thẳng bằng.

Nội dung:

– Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng, rộng, có lưới chắn bóng.

– Thực hiện: Từ TTCB, HS phối hợp thực hiện giai đoạn ra sức cuối cùng ném bóng và giữ thẳng bằng.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân, cặp đôi hoặc theo nhóm.

• Bài tập: Phối hợp bốn bước đà cuối với ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng

Mục đích: Giúp HS phối hợp các giai đoạn để nâng cao thành tích ném bóng.

Nội dung:

– Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng, rộng và có lưới chắn bóng.

– Thực hiện: HS tập bốn bước đà cuối về giai đoạn ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng.

Các hình thức tập luyện:

– Tập luyện đồng loạt theo hàng ngang (không bóng và có bóng).

– Tập luyện cá nhân (có bóng).

2. Một số quy định về bóng và sân trong ném bóng

GV xem mục 2, trang 27 SGK.

3. Trò chơi vận động

Mục đích: Giúp HS rèn luyện các tố chất thể lực và kỹ thuật ném bóng.

Giới thiệu bổ sung một số trò chơi: Ngoài trò chơi “Chạy tiếp sức ném bóng trúng đích” trang 28 SGK, GV có thể sử dụng các trò chơi HS đã học để rèn luyện các tố chất thể lực, đồng thời nâng cao kỹ thuật ném bóng.

III. VẬN DỤNG

Mục đích: Giúp GV đánh giá kết quả tiếp thu kiến thức mới của HS đối với một số quy định về bóng và sân trong ném bóng, đồng thời định hướng vận dụng kỹ thuật ném bóng vào thực tiễn cuộc sống và hoạt động tập luyện rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

Nội dung: Vận dụng kỹ thuật ném bóng vào các trò chơi di chuyển, ném bóng.



Chủ đề 3. CHẠY CỤ LI TRUNG BÌNH

Bài 1. KỸ THUẬT CHẠY GIỮA QUÃNG

A. MỤC TIÊU

I. VỀ KIẾN THỨC

Biết cách thực hiện kỹ thuật chạy trên đường thẳng và trên đường vòng trong giai đoạn chạy giữa quãng.

II. VỀ NĂNG LỰC

– Thực hiện được kỹ thuật chạy trên đường thẳng và trên đường vòng trong giai đoạn chạy giữa quãng.

– Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện; biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp với nội dung bài học; biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện; biết vận dụng những kiến thức đã học vào hoạt động sinh hoạt, tập luyện TDTT hằng ngày.

– Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các hình và tranh, ảnh.

– Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện kỹ thuật chạy trên đường thẳng và trên đường vòng trong giai đoạn chạy giữa quãng.

III. VỀ PHẨM CHẤT

Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện.

B. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

– Tranh, ảnh, video kỹ thuật chạy trên đường thẳng và chạy trên đường vòng trong giai đoạn chạy giữa quãng (nếu có).

– Cọc mốc, giỏ đựng bóng, bóng nhỏ để chơi trò chơi “Kiến tha mồi”.

– Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

I. KHỞI ĐỘNG

Thực hiện các nội dung khởi động chung và khởi động chuyên môn theo trang 29 SGK.

II. NỘI DUNG KIẾN THỨC MỚI VÀ LUYỆN TẬP

1. Giới thiệu chung về kĩ thuật chạy cự li trung bình

1.1. Giới thiệu chung

- Chạy cự li trung bình là nội dung chạy có đoạn đường dài từ 500 – 2 000 m.
- Chạy cự li trung bình gồm 3 giai đoạn (GV xem mục 1, trang 29 SGK).

1.2. Trình tự giảng dạy

- GV xây dựng khái niệm đúng về chạy cự li trung bình.
- GV dạy kĩ thuật chạy giữa quãng:
 - + GV dạy kĩ thuật chạy trên đường thẳng.
 - + GV dạy kĩ thuật chạy trên đường vòng.
- GV dạy kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.
- GV dạy kĩ thuật chạy về đích.
- GV dạy hoàn thiện kĩ thuật chạy cự li trung bình.

2. Kĩ thuật chạy trên đường thẳng trong giai đoạn chạy giữa quãng

2.1. Phân tích kĩ thuật

GV xem mục 2, trang 30 SGK.

2.2. Trình tự giảng dạy

- GV cho HS xem tranh, ảnh, video kĩ thuật chạy trên đường thẳng (nếu có).
- GV thị phạm và phân tích kĩ thuật chạy trên đường thẳng theo trình tự:
 - + Thị phạm và phân tích động tác chân và thân người.
 - + Thị phạm và phân tích động tác tay. Chú ý góc độ của tay, bàn tay và phối hợp đánh tay với bước chân.

– GV tổ chức tập luyện:

+ GV cho HS tập các bài tập bổ trợ: tại chỗ và di chuyển (đánh tay, chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau).

+ GV cho HS tập các bài tập và chơi trò chơi vận động phát triển sức bền có sử dụng kỹ thuật chạy trên đường thẳng.

2.3. Luyện tập

2.3.1. Các bài tập theo SGK

• Bài tập: Tại chỗ đánh tay

Mục đích: Giúp HS chỉnh sửa động tác đánh tay trong chạy cự li trung bình.

Nội dung:

– Chuẩn bị: GV cho HS xếp thành các hàng ngang, cách nhau 1,5 – 2 m. Đứng ở tư thế chân trước, chân sau, hai tay co tự nhiên.

– Thực hiện: HS thực hiện kỹ thuật tại chỗ đánh tay. Chú ý chỉnh sửa các góc độ tay và nhịp điệu đánh tay.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

• Bài tập: Chạy chậm theo đường thẳng

Mục đích: Giúp HS chỉnh sửa kỹ thuật động tác trong chạy cự li trung bình.

Nội dung:

– Chuẩn bị: GV cho HS đứng thành các hàng dọc, song song và sau vạch xuất phát.

– Thực hiện: Lần lượt từ bạn đầu hàng thực hiện chạy chậm, tiến thẳng về phía trước theo tín hiệu của GV. Chú ý động tác đánh tay nhịp nhàng, phối hợp với nhịp bước chân.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

• Bài tập: Chạy theo đường kẻ thẳng

Mục đích: Giúp HS rèn luyện khả năng định hướng khi chạy, chỉnh sửa động tác bàn chân và thân người trong chạy cự li trung bình.

Nội dung:

– Chuẩn bị: Kẻ các đường thẳng có chiều dài từ 15 – 20 m. GV cho HS đứng thành các hàng dọc ở đầu các đường kẻ.

– Thực hiện: Lần lượt từ bạn đầu hàng thực hiện chạy, tiến thẳng về phía trước theo tín hiệu của GV. Chú ý khi chạy, bàn chân chạm vào đường kẻ.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

2.3.2. Gợi ý một số bài tập tương tự

– Tại chỗ đánh tay nhanh, chậm theo nhịp vỗ tay, theo tín hiệu còi của GV.

– Thay đổi hình thức bài tập chạy chậm theo đường thẳng: xếp thành các hàng ngang, các hàng dọc thực hiện chạy chậm theo đường thẳng; chạy thẳng theo đường chạy, ô chạy (rộng từ 1 – 1,5 m).

– Chạy nhanh kết hợp với đi bộ trên đường thẳng trong thời gian từ 5 – 7 phút.

– Chạy biến tốc (chạy nhanh kết hợp với chạy chậm) trên các đoạn ngắn trong thời gian từ 3 – 5 phút.

– Chạy tăng dần tốc độ từ 30 – 50 m.

– Lần lượt chạy theo đường thẳng từ 20 – 30 m, trong thời gian 3 – 5 phút.

2.4. Một số lỗi sai HS thường mắc và biện pháp khắc phục

Lỗi sai HS thường mắc	Biện pháp khắc phục
Tiếp đất bằng cả bàn chân.	<p>– GV phân tích động tác sai và thị phạm động tác đúng.</p> <p>– GV cho HS tập các bài tập bổ trợ: chạy bước nhỏ; chạy nâng cao đùi tại chỗ và di chuyển.</p>
Đánh tay sai: đánh theo hướng từ ngoài vào trong và ngược lại; đánh tay quá cao hoặc quá thấp.	<p>– GV thị phạm và phân tích động tác đúng.</p> <p>– GV cho HS xem lại tranh, ảnh, video và tập tại chỗ đánh tay. GV quan sát và chỉnh sửa từng phần.</p> <p>– GV cho HS tập chạy chậm đánh tay, sau đó tăng dần tốc độ chạy.</p>

3. Kỹ thuật chạy trên đường vòng trong giai đoạn chạy giữa quãng

3.1. Phân tích kỹ thuật

GV xem mục 2, trang 30 SGK.

3.2. Trình tự giảng dạy

- GV cho HS xem tranh, ảnh, video kỹ thuật chạy trên đường vòng (nếu có).
- GV thị phạm và phân tích kỹ thuật chạy trên đường vòng theo trình tự:
 - + Thị phạm và phân tích động tác chân và thân người. Chú ý hướng bàn chân và tư thế thân người nghiêng vào phía trong đường chạy.
 - + Thị phạm và phân tích động tác tay. Chú ý góc độ của cánh tay với cẳng tay và phối hợp đánh tay với bước chân.
- GV tổ chức tập luyện:
 - + GV cho HS tập chạy với tốc độ trung bình trên đường vòng có bán kính lớn, nhỏ khác nhau.
 - + GV cho HS tập chạy từ đường thẳng vào đường vòng và từ đường vòng ra đường thẳng.
 - + GV cho HS tập các bài tập bổ trợ và trò chơi vận động phát triển sức bền có sử dụng kỹ thuật chạy trên đường vòng.

3.3. Luyện tập

Mục đích: Giúp HS chỉnh sửa và nâng cao khả năng thực hiện kỹ thuật chạy trên đường thẳng và chạy trên đường vòng trong chạy cự li trung bình.

• **Bài tập: Chạy thay đổi bán kính đường vòng**

Nội dung:

- Chuẩn bị: Đường chạy có bán kính đường vòng khác nhau (đường chạy tiêu chuẩn hoặc vẽ trên địa hình thực tế). GV cho HS đứng thành hàng dọc theo các đường chạy.
- Thực hiện: HS luân phiên thực hiện chạy từ đường vòng có bán kính lớn, tới đường vòng có bán kính nhỏ, sau đó đổi lại. Chú ý chỉnh sửa bước chân và tư thế thân người.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân hoặc theo cặp.

• Bài tập: Chạy từ đường thẳng vào đường vòng và ngược lại

Nội dung:

– Chuẩn bị: Đường chạy có đường nối từ đường thẳng vào đường vòng và ngược lại theo ngược chiều kim đồng hồ, cự li từ 30 – 50 m. GV cho HS đứng thành các hàng dọc theo đường chạy.

– Thực hiện: HS lần lượt thực hiện chạy từ đường thẳng vào đường vòng, chạy từ đường vòng vào đường thẳng.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

3.4. Một số lỗi sai HS thường mắc và biện pháp khắc phục

Lỗi sai HS thường mắc	Biện pháp khắc phục
Khi chạy trên đường vòng, hướng bàn chân chưa đúng.	– GV phân tích động tác sai và thị phạm động tác đúng.
Khi chạy ở đường vòng, tư thế thân người không thoải mái, không tự nhiên.	– GV cho HS xem hình ảnh, video phân tích kỹ thuật (nếu có). – GV cho HS tập các bài tập chạy chậm từ đường thẳng vào đường vòng và ngược lại, sau đó tăng dần tốc độ chạy. Chú ý xoay bàn chân và nghiêng người khi vào đường vòng.

4. Bài tập bổ trợ phát triển sức bền

Bài tập: Kết hợp chạy với đi bộ

Nội dung:

– Chuẩn bị: Đường chạy có các đoạn đường thẳng và đường vòng.

– Thực hiện: HS chạy với tốc độ nhanh từ đường thẳng vào đầu đường vòng, sau đó đi bộ tới đoạn đường thẳng tiếp theo và tiếp tục thực hiện chạy từ đường thẳng vào đầu đường vòng. Sau đó đổi lại, GV cho HS chạy nhanh từ đường vòng ra đầu đường thẳng, sau đó đi bộ tới đường vòng tiếp theo và tiếp tục thực hiện chạy từ đường vòng ra đầu đường thẳng. Thời gian tập luyện từ 5 – 7 phút.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

5. Trò chơi vận động

Mục đích: Giúp HS phát triển sức bền và bổ trợ kỹ thuật chạy trên đường thẳng và trên đường vòng.

Giới thiệu bổ sung một số trò chơi: Ngoài trò chơi “Kiến tha mồi” trang 32 SGK, GV có thể sử dụng một số trò chơi khác đòi hỏi HS vận dụng kỹ thuật chạy trên đường thẳng và trên đường vòng, như các trò chơi chạy tiếp sức.

III. VẬN DỤNG

Mục đích: Giúp GV đánh giá kết quả tiếp thu kiến thức mới của HS về kỹ thuật chạy giữa quãng trong chạy cự li trung bình, đồng thời định hướng vận dụng kỹ thuật chạy cự li trung bình vào thực tiễn cuộc sống và hoạt động rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

Nội dung:

(1) Nhận biết kỹ thuật chạy cự li trung bình trên đường thẳng dựa vào H.7, trang 32 SGK. Trong H.7c, HS chạy đúng theo đường thẳng, bàn chân đặt thẳng hướng với hướng chạy.

(2) Vận dụng kỹ thuật chạy cự li trung bình trong các trò chơi vận động và rèn luyện sức khỏe: Định hướng cho HS sử dụng kỹ thuật chạy cự li trung bình (chạy trên đường thẳng và chạy trên đường vòng) trong các trò chơi vận động để vui chơi và rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

Bài 2. KỸ THUẬT XUẤT PHÁT VÀ TĂNG TỐC ĐỘ SAU XUẤT PHÁT, KỸ THUẬT CHẠY VỀ ĐÍCH

A. MỤC TIÊU

I. VỀ KIẾN THỨC

– Biết cách thực hiện kỹ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát, kỹ thuật chạy về đích.

– Biết một số điều luật cơ bản trong chạy cự li trung bình.

II. VỀ NĂNG LỰC

- Thực hiện được kỹ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát, kỹ thuật chạy về đích.
- Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện; biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp với nội dung bài học; biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện; biết vận dụng những kiến thức đã học vào hoạt động sinh hoạt, tập luyện TDTT hằng ngày.
- Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các hình và tranh, ảnh.
- Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện kỹ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát, kỹ thuật chạy về đích.

III. VỀ PHẨM CHẤT

Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện.

B. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

- Tranh, ảnh, video kỹ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát, kỹ thuật chạy về đích (nếu có).
- Các lá cờ với màu sắc khác nhau và giỏ đựng cờ để chơi trò chơi “Du ngoạn khắp nơi”.
- Đồng hồ bấm giây và còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

I. KHỞI ĐỘNG

Thực hiện các nội dung khởi động chung và khởi động chuyên môn theo trang 33 SGK.

II. NỘI DUNG KIẾN THỨC MỚI VÀ LUYỆN TẬP

1. Kỹ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

1.1. Phân tích kỹ thuật

GV xem mục 1, trang 33 SGK.

1.2. Trình tự giảng dạy

– GV cho HS xem tranh, ảnh, video kỹ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát (nếu có).

– GV thị phạm và phân tích kỹ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát theo trình tự:

+ Thị phạm và phân tích TTCB xuất phát cao (sau hiệu lệnh “Vào chỗ”).

+ Thị phạm và phân tích động tác chân và thân người (sau hiệu lệnh “Chạy!”).

– GV tổ chức tập luyện:

+ GV cho HS tập tư thế “Vào chỗ” chuẩn bị xuất phát cao.

+ GV cho HS tập “Vào chỗ” và “Chạy!” tăng tốc độ trên đoạn đường 20 – 30 m.

+ GV cho HS tập xuất phát theo tín hiệu và chạy trên đoạn đường từ 30 – 50 m.

+ GV cho HS tập các bài tập bổ trợ và trò chơi vận động phát triển sức bền có sử dụng kỹ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.

1.3. Luyện tập

1.3.1. Các bài tập theo SGK

• Bài tập: Tập tư thế “Vào chỗ”, “Chạy!” theo khẩu lệnh

Mục đích: Giúp HS chỉnh sửa tư thế “Vào chỗ”, “Chạy!” theo khẩu lệnh.

Nội dung: HS đứng ở TTCB, tập tư thế “Vào chỗ”, “Chạy!” theo khẩu lệnh.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

• Bài tập: Xuất phát cao và chạy nhanh 20 – 30 m

Mục đích: Giúp HS luyện tập kỹ thuật tăng tốc độ sau xuất phát.

Nội dung: HS đứng ở TTCB, thực hiện xuất phát cao và chạy nhanh 20 – 30 m theo tín hiệu của GV.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

• Bài tập: Xuất phát cao và chạy tăng tốc độ tại đầu đường vòng với cự li 30 – 40 m

Mục đích: Giúp HS chỉnh sửa tư thế thân người, tăng độ dài bước chạy và nâng cao tốc độ chạy ở đường vòng.

Nội dung: HS đứng ở TTCB, thực hiện xuất phát cao và chạy tăng tốc độ tại đầu đường vòng với cự li 30 – 40 m.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

• **Bài tập: Xuất phát cao và chạy tăng tốc độ từ đường vòng ra đường thẳng**

Mục đích: Giúp HS rèn luyện và nâng cao kỹ năng chuyển đổi tư thế thân người và bước chân khi chạy từ đường vòng ra đường thẳng.

Nội dung: HS đứng ở TTCB, thực hiện xuất phát cao và chạy tăng tốc độ từ đường vòng ra đường thẳng.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

1.3.2. Gợi ý một số bài tập tương tự

Để nâng cao hiệu quả tập luyện kỹ thuật chạy cự li trung bình, GV cần chú ý tăng cường sử dụng các bài tập chạy lặp lại, các bài tập chạy với thời gian từ 3 – 5 – 7 phút,... đồng thời nên sử dụng các bài tập chạy trên địa hình tự nhiên, nhiều cây xanh để tránh nhàm chán và căng thẳng cho HS.

1.4. Một số lỗi sai HS thường mắc và biện pháp khắc phục

Lỗi sai HS thường mắc	Biện pháp khắc phục
TTCB xuất phát gò bó, do chưa nắm rõ cấu trúc động tác, vị trí đặt chân và khoảng cách hai chân không phù hợp.	<ul style="list-style-type: none"> – GV phân tích động tác sai và thị phạm động tác đúng. – GV cho HS tập nhiều lần TTCB. – GV cho HS tập thực hiện chuẩn bị theo hiệu lệnh “Vào chỗ”.
Xuất phát sớm, hoặc muộn hơn so với tín hiệu do thiếu tự tin, phản xạ nhanh hoặc chậm.	<ul style="list-style-type: none"> – GV cho HS tập các bài tập xuất phát lưng hướng chạy, vai hướng chạy. – GV cho HS tập xuất phát theo các tín hiệu khác nhau.
Bước chạy gò bó, không tự nhiên.	<ul style="list-style-type: none"> – GV cho HS tập các bài tập chạy theo nhịp vỗ tay. – GV cho HS tập bài tập chạy nhẹ nhàng, phối hợp tay và chân.

2. Kỹ thuật chạy về đích

2.1. Phân tích kỹ thuật

GV xem mục 2, trang 34 SGK.

2.2. Trình tự giảng dạy

- GV cho HS xem tranh, ảnh, video kỹ thuật chạy về đích (nếu có).
- GV thị phạm và phân tích kỹ thuật chạy về đích.
- GV tổ chức tập luyện:
 - + GV cho HS tập mô phỏng động tác đánh đích.
 - + GV cho HS tập phối hợp chạy nhanh và đánh đích.

3. Một số điều kiện cơ bản

GV xem mục 3, trang 34 SGK.

4. Bài tập bổ trợ phát triển thể lực

• Bài tập: Tại chỗ chạy nâng cao đùi theo nhịp vỗ tay

Mục đích: Giúp HS phát triển sức mạnh tốc độ chân.

Nội dung: HS thực hiện tại chỗ chạy nâng cao đùi theo nhịp vỗ tay nhanh, chậm của GV.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

• Bài tập: Chạy trên địa hình tự nhiên trong thời gian từ 3 – 5 phút

Mục đích: Giúp HS rèn luyện và nâng cao kỹ năng chuyển đổi tư thế thân người và bước chân.

Nội dung: HS chạy trên địa hình tự nhiên theo sơ đồ quy định (tùy thuộc vào thực tế) trong thời gian từ 3 – 5 phút.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

5. Trò chơi vận động

Mục đích: Tạo hứng thú tập luyện, rèn luyện kỹ thuật chạy cự li trung bình, qua đó phát triển sức nhanh, sức bền cho HS và nâng cao hiệu quả học tập nội dung chạy cự li trung bình.

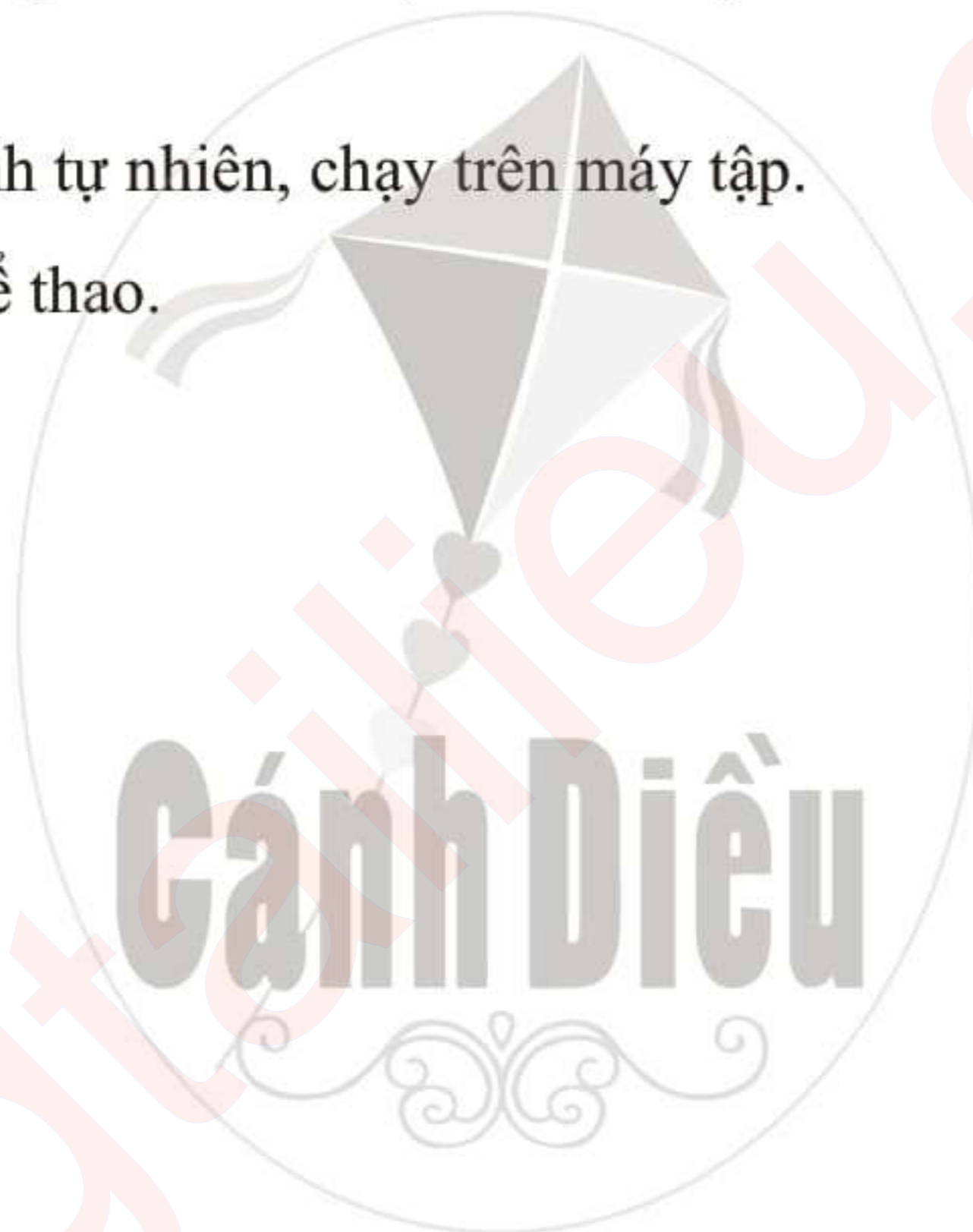
Giới thiệu bổ sung một số trò chơi: Ngoài trò chơi “Du ngoạn khắp nơi” trang 35 SGK, GV có thể sử dụng các trò chơi tương tự, yêu cầu HS vận dụng kỹ thuật chạy cự li trung bình, như: Chạy tiếp sức theo đường chạy trong thời gian 3 – 5 phút; Chạy vận chuyển đồ vật (bóng, cờ, giấy truyền tin,...) trên các điều kiện địa hình tự nhiên.

III. VẬN DỤNG

Mục đích: Đề xuất các hình thức ứng dụng kỹ thuật chạy cự li trung bình trong thực tiễn cuộc sống và hoạt động tập luyện TDTT hằng ngày.

Nội dung: Vận dụng kỹ thuật chạy cự li trung bình trong thực tiễn rèn luyện sức bền:

- Chạy trên địa hình tự nhiên, chạy trên máy tập.
- Chơi các môn thể thao.



Chủ đề 4. BÀI TẬP THỂ DỤC

Bài 1. BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN 32 NHỊP (từ nhịp 1 đến nhịp 16)

A. MỤC TIÊU

I. VỀ KIẾN THỨC

Biết cách thực hiện bài Thể dục liên hoàn 32 nhịp (từ nhịp 1 đến nhịp 16).

II. VỀ NĂNG LỰC

- Thực hiện đúng bài Thể dục liên hoàn 32 nhịp (từ nhịp 1 đến nhịp 16).
- Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện; biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp với nội dung bài học; biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện; biết vận dụng những kiến thức đã học vào hoạt động sinh hoạt, tập luyện TDTT hằng ngày.
- Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các hình và tranh, ảnh.
- Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện bài Thể dục liên hoàn 32 nhịp (từ nhịp 1 đến nhịp 16).

III. VỀ PHẨM CHẤT

Hăng hái, tích cực, đoàn kết trong tập luyện.

B. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

- Tranh, ảnh, video nhóm động tác bật nhảy (từ nhịp 1 đến nhịp 8) và nhóm động tác vận mình, gập bụng (từ nhịp 9 đến nhịp 16) (nếu có).
- Bóng cao su, bóng bàn hoặc bóng tennis, vợt bóng bàn, vợt cầu lông để chơi trò chơi “Vận chuyển qua cầu”.

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

I. KHỞI ĐỘNG

Thực hiện các nội dung khởi động chung và khởi động chuyên môn theo trang 36 SGK.

II. NỘI DUNG KIẾN THỨC MỚI VÀ LUYỆN TẬP

1. Nhóm động tác bật nhảy (từ nhịp 1 đến nhịp 8)

1.1. Phân tích kỹ thuật

GV xem trang 37 SGK.

1.2. Trình tự giảng dạy

– GV cho HS xem tranh, ảnh, video nhóm động tác bật nhảy – từ nhịp 1 đến nhịp 8 (nếu có).

– GV thị phạm và phân tích nhóm động tác bật nhảy theo trình tự:

+ *Thị phạm lần 1*: GV thị phạm hoàn chỉnh nhóm động tác bật nhảy – từ nhịp 1 đến nhịp 8 (GV vừa thực hiện vừa tự đếm nhịp). GV sử dụng phương pháp thuyết trình: Nhóm động tác bật nhảy bao gồm: phần chân và phần tay.

+ *Thị phạm lần 2*: GV yêu cầu HS quan sát kỹ thuật chân và thị phạm hoàn chỉnh nhóm động tác bật nhảy – từ nhịp 1 đến nhịp 8 (GV vừa thực hiện vừa tự đếm nhịp). GV sử dụng phương pháp thuyết trình: phần chân thực hiện kỹ thuật bật chụm, tách liên tục.

+ *Thị phạm lần 3*: GV yêu cầu HS quan sát kỹ thuật tay và thị phạm hoàn chỉnh nhóm động tác bật nhảy – từ nhịp 1 đến nhịp 8 (GV vừa thực hiện vừa tự đếm nhịp). GV sử dụng phương pháp thuyết trình: phần tay, nhịp 1, 3, 5, 7 có sự thay đổi (nhịp 1 tay trước; nhịp 3 tay ngang; nhịp 5, 7 vỗ tay trên cao; nhịp 2, 4, 6, 8 tay ở TTCB).

– GV tổ chức tập luyện: chia nhóm động tác thành hai phần: phần chân và phần tay. Mục đích: giúp HS dễ tiếp thu động tác có sự phối hợp phức tạp.

Kỹ thuật chân

– GV mô tả kỹ thuật chân:

+ TTCB: Đứng nghiêm, hai tay chống hông.

- + Nhịp 1, 3, 5, 7: Hai chân bật tách rộng bằng vai.
- + Nhịp 2, 4, 6, 8: Bật thu chân về TTCB.
- GV cho HS thực hiện đồng loạt kỹ thuật chân liên tục từ nhịp 1 đến nhịp 8.
- + GV đếm nhịp, cùng tập với HS.
- + GV đếm nhịp, HS thực hiện.
- + HS tự đếm nhịp và thực hiện.

Yêu cầu kỹ thuật: bật trên mũi chân, gồng nhún nhẹ, đảm bảo tiết tấu nhịp điệu của động tác chân.

Kỹ thuật tay

- GV mô tả kỹ thuật tay:
- + TTCB: Đứng nghiêm.
- + Nhịp 1: Hai tay đưa trước, lòng bàn tay hướng vào nhau.
- + Nhịp 2, 4, 6, 8: Về TTCB.
- + Nhịp 3: Hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp.
- + Nhịp 5, 7: Hai tay qua ngang lên cao, hai bàn tay vỗ vào nhau.
- GV cho HS thực hiện đồng loạt kỹ thuật tay liên tục từ nhịp 1 đến nhịp 8.
- + GV đếm nhịp, cùng tập với HS.
- + GV đếm nhịp, HS thực hiện.
- + HS tự đếm nhịp và thực hiện.

Yêu cầu kỹ thuật: tay thẳng, dùng sức và thực hiện đúng phương hướng.

1.3. Luyện tập

1.3.1. Các bài tập theo SGK

Mục đích: Giúp HS nâng cao khả năng phối hợp kỹ thuật tay và kỹ thuật chân.

• **Bài tập: Thực hiện nhóm động tác bật nhảy (từ nhịp 1 đến nhịp 8)**

Nội dung: HS thực hiện từ nhịp 1 đến nhịp 8 theo nhịp nhanh, chậm khác nhau.

Các hình thức tập luyện:

– Tập luyện cá nhân: Chia lớp thành nhiều tổ, cho HS ngồi theo hàng. Từng bạn lên thực hiện. Các bạn còn lại quan sát, phát hiện lỗi sai và sửa lỗi cho bạn. GV giám sát và hỗ trợ hoạt động của HS.

– Tập luyện theo cặp: Tập toàn bộ từ nhịp 1 đến nhịp 8. GV chia HS trong lớp thành các hàng ngang quay mặt vào nhau tạo thành các cặp đôi.

+ *Lần 1:* GV đếm nhịp, HS cùng nhau thực hiện các nội dung luyện tập.

+ *Lần 2:* GV và HS cùng đếm nhịp, HS cùng nhau thực hiện các nội dung luyện tập.

+ *Lần 3:* HS tự đếm nhịp và tập theo cặp.

+ *Lần 4:* Một bạn đếm và nhắc nhở yếu lĩnh kỹ thuật, sửa chữa động tác sai cho bạn còn lại, sau đó đổi vị trí.

– Tập luyện theo nhóm: GV chia HS trong lớp thành các nhóm, mỗi nhóm từ 5 đến 9 HS. GV tổ chức cho HS đứng theo hàng ngang hoặc vòng tròn, trong đó có bạn chỉ huy. Chỉ huy đếm nhịp cho các bạn cùng tập. Chỉ huy nhận xét lỗi sai và yêu cầu các bạn sửa sai. Lần lượt các thành viên khác trong nhóm lên làm chỉ huy. GV tổ chức một nhóm làm mẫu, các nhóm còn lại quan sát, sau đó cho các nhóm tự tổ chức tập luyện, GV quan sát và nhắc sửa sai cho các nhóm.

1.3.2. Gợi ý một số bài tập bổ trợ

Mục tích: Giúp HS nâng cao tính nhịp điệu động tác.

• **Bài tập: Bật chụm, tách chân**

Nội dung:

– TTCB: Đứng nghiêm, hai tay chống hông.

– Thực hiện: Bật chụm, tách chân liên tục theo nhịp đếm. Yêu cầu đảm bảo tính nhịp điệu của động tác, khi bật tách chân đảm bảo độ rộng giữa hai bàn chân bằng vai, bật trên mũi bàn chân.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

• **Bài tập: Tay**

Nội dung:

– TTCB: Đứng nghiêm.

– Thực hiện:

+ Hai tay nâng, hạ liên tục về trước, lòng bàn tay hướng vào nhau.

+ Hai tay nâng, hạ liên tục sang ngang.

+ Hai tay nâng, hạ liên tục qua ngang lên cao.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

1.4. Một số lỗi sai HS thường mắc và biện pháp khắc phục

Lỗi sai HS thường mắc	Biện pháp khắc phục
<ul style="list-style-type: none"> – Tư thế tay ngang không đúng phương hướng. – Biên độ tay không đúng (quá cao hoặc thấp). – Chân và tay phối hợp không chính xác trong nhóm động tác bật nhảy. 	<ul style="list-style-type: none"> – GV cho HS đứng dựa lưng vào tường, thực hiện động tác nâng, hạ tay ngang liên tục. – GV cho HS tập luyện với vật chuẩn (thước, dây, tay của GV hoặc bạn tập,...) thực hiện kỹ thuật nâng, hạ tay liên tục. – GV cho HS tập riêng, thực hiện đúng kỹ thuật chân và tay rồi phối hợp chân và tay.

2. Nhóm động tác gập bụng, vặn mình (từ nhịp 9 đến nhịp 16)

2.1. Phân tích kỹ thuật

GV xem trang 38 SGK.

2.2. Trình tự giảng dạy

– GV cho HS xem tranh, ảnh, video nhóm động tác gập bụng, vặn mình (nếu có).

– GV thị phạm và phân tích kỹ thuật theo trình tự:

+ *Thị phạm lần 1:* GV thị phạm hoàn chỉnh nhóm động tác gập bụng, vặn mình – từ nhịp 9 đến nhịp 16 (GV vừa thực hiện vừa tự đếm nhịp).

+ *Thị phạm lần 2:* GV yêu cầu HS quan sát và phát hiện nhịp nào thực hiện động tác gập bụng, nhịp nào thực hiện động tác vặn mình. Mục đích giúp HS ghi nhớ trọng tâm của động tác.

+ *Thị phạm lần 3:* GV yêu cầu HS đếm cho GV thực hiện động tác. Mục đích nâng cao khả năng đếm nhịp đúng tiết tấu, nhịp điệu động tác cho HS.

- GV tổ chức tập luyện:
- + GV đếm nhịp, cùng tập với HS.
- + GV và HS cùng đếm nhịp và cùng tập.
- + GV và HS cùng đếm nhịp, HS thực hiện.
- + HS tự đếm nhịp và thực hiện.

Yêu cầu kỹ thuật: tay thẳng trong suốt quá trình thực hiện. Ở động tác gập bụng và vặn mình, thân người gập vuông góc với chân, mặt hướng trước.

Yêu cầu năng lực: HS có năng lực quan sát trọng tâm kỹ thuật động tác, biết phân biệt động tác đúng và sai, có thể tự thực hiện tương đối đúng động tác không cần GV làm mẫu, biết đếm nhịp cho GV thị phạm và đếm đúng nhịp điệu động tác cùng cả lớp.

Chú ý: GV thị phạm chậm từng nhịp khi bắt đầu động tác, HS làm theo, đảm bảo tính liên kết kỹ thuật của nhóm động tác. GV quan sát, sửa lỗi cho HS.

2.3. Luyện tập

2.3.1. Các bài tập theo SGK

Mục đích: Giúp HS nâng cao trí nhớ vận động, nâng cao tính nhịp điệu động tác.

- **Bài tập: Thực hiện nhóm động tác gập bụng, vặn mình (từ nhịp 9 đến nhịp 16)**

Nội dung: HS thực hiện từ nhịp 9 đến nhịp 16 theo nhịp nhanh, chậm khác nhau.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

2.3.2. Gợi ý một số bài tập bổ trợ

Bài tập: Vặn mình

Nội dung:

- TTCB: HS đứng chân rộng hơn vai, hai tay ngang, lòng bàn tay sấp.
- Thực hiện: Khụy gối vặn mình liên tục hai bên.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

2.4. Một số lỗi sai HS thường mắc và biện pháp khắc phục

Lỗi sai HS thường mắc	Biện pháp khắc phục
Tay không duỗi thẳng khi quay vòng.	<ul style="list-style-type: none"> – GV cho HS bắt chéo hai tay trước bụng, dùng sức duỗi căng tay. – GV cho HS bắt chéo hai tay trước bụng, dùng sức duỗi căng tay đồng thời nâng tay lên cao, tay sau đầu.
Gù lưng, cúi đầu khi gập bụng.	<ul style="list-style-type: none"> – GV cho HS gập thân vuông góc, hai tay chống gối, ngửa đầu, căng lưng. Sau khi có cảm giác lưng thẳng, từ từ nâng hai tay sang ngang. – GV cho HS tập các động tác tăng cường sức mạnh cơ lưng.

3. Trò chơi vận động

Mục đích: Giúp HS phát triển khéo léo.

Giới thiệu bổ sung một số trò chơi: Từ trò chơi “Vận chuyển qua cầu” trang 39 SGK, GV có thể thay đổi hình thức chơi khác nhằm tăng độ khó của trò chơi, như: Bịt mắt di chuyển hoặc thay bóng cao su bằng bóng bàn hoặc bóng tennis.

III. VẬN DỤNG

Mục đích: Giúp GV đánh giá kết quả tiếp thu kiến thức của HS đối với nhóm động tác bật nhảy và gập bụng, vận mình.

Nội dung:

(1) Những nhịp giống nhau trong nhóm động tác bật nhảy:

Nhịp 2, 4, 6, 8. Khác nhau là kỹ thuật tay thay đổi ở nhịp 1, 3, 5, 7.

(2) Vận dụng nhóm động tác bật nhảy vào thực tiễn tập luyện thể lực, nâng cao sức khỏe hoặc làm nóng cơ thể trong các bài khởi động. Vận dụng nhóm động tác gập bụng, vận mình vào thực tiễn tập luyện thể lực nâng cao sức mạnh cơ lưng.

Bài 2. BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN 32 NHỊP (từ nhịp 17 đến nhịp 32)

A. MỤC TIÊU

I. VỀ KIẾN THỨC

Biết cách thực hiện bài Thể dục liên hoàn 32 nhịp (từ nhịp 17 đến nhịp 32).

II. VỀ NĂNG LỰC

– Thực hiện đúng bài Thể dục liên hoàn 32 nhịp (từ nhịp 17 đến nhịp 32).

– Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện; biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp với nội dung bài học; biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện; biết vận dụng những kiến thức đã học vào hoạt động sinh hoạt, tập luyện TDTT hằng ngày.

– Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các hình và tranh, ảnh.

– Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện bài Thể dục liên hoàn 32 nhịp (từ nhịp 17 đến nhịp 32).

III. VỀ PHẨM CHẤT

Tự giác, tích cực, đoàn kết trong tập luyện.

B. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

Tranh, ảnh, video nhóm động tác lưng và chống sấp (từ nhịp 17 đến nhịp 24); nhóm động tác chân và thẳng bằng (từ nhịp 25 đến nhịp 32) (nếu có).

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

I. KHỞI ĐỘNG

Thực hiện các nội dung khởi động chung và khởi động chuyên môn theo trang 40 SGK.

II. NỘI DUNG KIẾN THỨC MỚI VÀ LUYỆN TẬP

1. Nhóm động tác lưng và chống sấp (từ nhịp 17 đến nhịp 24)

1.1. Phân tích kỹ thuật

GV xem trang 41 SGK.

1.2. Trình tự giảng dạy

– GV cho HS xem tranh, ảnh, video nhóm động tác lưng và chống sấp (từ nhịp 17 đến nhịp 24) (nếu có).

– GV thị phạm và phân tích nhóm động tác lưng và chống sấp theo trình tự:

+ *Thị phạm lần 1*: GV thị phạm hoàn chỉnh nhóm động tác lưng và chống sấp.

+ *Thị phạm lần 2*: GV vừa thực hiện vừa phân tích kỹ thuật động tác.

+ *Thị phạm lần 3*: Yêu cầu HS đếm cho GV thực hiện kỹ thuật. Mục đích nâng cao khả năng đếm nhịp đúng tiết tấu, nhịp điệu động tác cho HS.

– GV phân chia kỹ thuật và cho HS tập các bài tập bổ trợ:

+ *Bổ trợ kỹ thuật chống sấp*: GV cho HS nằm chống sấp, chỉnh sửa tư thế tay chống vuông góc với thân, thân người thẳng (không ưỡn mông), mắt nhìn thẳng. Giữ nguyên tư thế thân người bật chụm, tách chân.

+ *Chia nhóm động tác thành hai phần*: Phần 1: động tác lưng (nhịp 17, 18 SGK); Phần 2: động tác chống sấp (nhịp 20, 21, 22 SGK). GV cho HS liên tục thực hiện từng phần rồi ghép toàn bộ động tác trong nhóm.

– GV cho HS thực hiện hoàn chỉnh nhóm động tác lưng và chống sấp:

+ GV vừa làm mẫu vừa đếm nhịp. HS tập theo từng nhịp.

+ GV và HS cùng đếm nhịp và cùng tập.

+ GV và HS cùng đếm nhịp, HS tự thực hiện.

+ HS tự đếm nhịp và thực hiện.

Yêu cầu kỹ thuật: Khi thực hiện động tác lưng, cần ưỡn căng lưng và ngực, mặt hướng trước, tay đúng tư thế ngang. Ở động tác chống sấp, thân người cần thẳng khi thực hiện kỹ thuật bật chụm, tách chân.

Yêu cầu năng lực: HS có hiểu biết về mục đích tác động của động tác đến bộ phận nào của cơ thể; có năng lực quan sát trọng tâm kỹ thuật động tác; biết phân biệt

động tác đúng và sai; có thể tự thực hiện tương đối đúng động tác, không cần GV làm mẫu; biết đếm nhịp cho GV thị phạm và đếm đúng nhịp điệu động tác cùng cả lớp.

Chú ý: GV cho HS thực hiện tốt động tác hỗ trợ trước khi thực hiện động tác chính. Khi bắt đầu động tác, GV thị phạm HS tập chậm từng nhịp, đảm bảo HS thực hiện đúng kĩ thuật. GV quan sát, sửa lỗi sai cho HS.

1.3. Luyện tập

1.3.1. Các bài tập theo SGK

Bài tập: Thực hiện nhóm động tác lưng và chống sấp (từ nhịp 17 đến nhịp 24)

Mục đích: Giúp HS thực hiện dễ dàng các nhóm động tác được học; nâng cao trí nhớ vận động, nâng cao tính nhịp điệu động tác.

Nội dung: HS thực hiện từ nhịp 17 đến nhịp 24 theo nhịp nhanh, chậm khác nhau.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

1.3.2. Gợi ý một số bài tập hỗ trợ

Mục đích: Giúp HS nâng cao khả năng vận động để dễ dàng thực hiện các nhóm động tác được học.

• Bài tập: Đẩy hông căng ngực

Nội dung:

– TTCB: HS đứng thẳng, hai tay chống hông.

– Thực hiện: Đẩy hông về trước, căng ngực, đầu ngửa, hai tay ngang. GV cho HS liên tục thực hiện kĩ thuật đẩy hông và trở về TTCB. GV quan sát, sửa tư thế lưng và tay cho HS, đảm bảo thân người cong tự nhiên, hai tay dang ngang, lòng bàn tay ngửa.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

• Bài tập: Ngồi xổm chuyển bật duỗi chân thành chống sấp

Nội dung:

– TTCB: Cho HS ngồi trên hai gót chân, hai tay chống trước bằng cả bàn tay, mặt hướng trước.

– Thực hiện: Từ tư thế ngồi xổm, GV cho HS thực hiện bật duỗi hai chân ra sau thành tư thế chống sấp. GV cho HS thực hiện liên tục kĩ thuật từ ngồi xổm

chuyển thành chống sấp, nhằm tăng cường sức mạnh toàn thân cho HS. GV quan sát, sửa tư thế cho HS, đảm bảo tư thế ngồi chính xác. Khi bật duỗi chân ra sau, yêu cầu thân thẳng, hai chân khép, mặt hướng trước.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

1.4. Một số lỗi sai HS thường mắc và biện pháp khắc phục

Lỗi sai HS thường mắc	Biện pháp khắc phục
<ul style="list-style-type: none"> – HS không căng lưng và ngực, tay thấp trong động tác lưng. – HS bị ưỡn hoặc nhòm mông trong động tác nằm chống sấp. 	<ul style="list-style-type: none"> – GV cho HS đứng nghiêm, hai tay chống hông thực hiện nhiều lần kỹ thuật ngửa đầu, đẩy hông về trước và về thẳng. – GV cho HS tập theo vật chuẩn: đặt các vật chuẩn như thước, dây, tay của GV hoặc bạn tập,... ngang tầm ngực của HS, đảm bảo hai tay HS song song với mặt đất, cho HS thực hiện kỹ thuật hai tay dang ngang đánh tay ra sau. – GV cho HS tăng cường tập luyện sức mạnh cơ tay, vai và cơ lưng bụng.

1.5. Trò chơi vận động

Mục đích: Giúp HS phát triển khéo léo.

Giới thiệu bổ sung một số trò chơi: Từ trò chơi “Ai làm đúng nhất?” trang 43 SGK, GV có thể thay đổi cách thức chơi khác nhằm nâng cao phản xạ vận động và trí nhớ vận động; nâng cao kỹ năng biểu diễn trước đám đông; nâng cao sự tự tin và sự thi đua; nâng cao thành tích cho HS. Ví dụ:

- Mở rộng sân chơi để nhiều HS cùng chơi.
- GV gọi một HS, cặp đôi hoặc nhóm bất kỳ lên biểu diễn và chấm điểm. Tổ nào cao điểm hơn sẽ thắng cuộc.
- Nội dung thi đấu không theo trình tự và quy luật sắp xếp nhóm động tác.

1.6. Vận dụng

Mục đích: Giúp GV đánh giá kết quả tiếp thu kiến thức của HS đối với nhóm động tác lưng và chống sấp.

Nội dung: Vận dụng nhóm động tác lưng và chống sấp vào thực tiễn tập luyện thể lực nâng cao sức mạnh các nhóm cơ tay, vai và thân mình.

2. Nhóm động tác chân và thăng bằng

2.1. Phân tích kỹ thuật

GV xem trang 42 SGK.

2.2. Trình tự giảng dạy

- GV cho HS xem tranh, ảnh, video nhóm động tác chân và thăng bằng (nếu có).
 - GV thị phạm và phân tích nhóm động tác chân và thăng bằng theo trình tự:
 - + *Thị phạm lần 1*: GV thị phạm hoàn chỉnh nhóm động tác chân và thăng bằng.
 - + *Thị phạm lần 2*: GV vừa thực hiện vừa phân tích kỹ thuật động tác.
 - + *Thị phạm lần 3*: Yêu cầu HS đếm nhịp cho GV thực hiện kỹ thuật. Mục đích nâng cao khả năng đếm nhịp đúng tiết tấu, nhịp điệu động tác cho HS.
 - GV phân chia kỹ thuật và cho HS tập các bài tập bổ trợ:
 - + *Bổ trợ kỹ thuật nâng chân*: GV cho HS đứng theo cặp. Một bạn đứng làm trụ để bạn còn lại thực hiện kỹ thuật nâng chân sang ngang. Yêu cầu: bạn thực hiện hai tay dang ngang, khi nâng chân, hai chân duỗi thẳng, chân nâng hướng vào bàn tay, không đẩy hoặc ưỡn mông. GV cho HS thực hiện kỹ thuật nâng chân, hai tay ngang (lần lượt thực hiện liên tục chân trái rồi đổi sang chân phải).
 - + *Bổ trợ kỹ thuật thăng bằng trên hai chân*: GV cho HS đứng kiễng trên hai mũi chân giữ thăng bằng. Kết hợp với các tư thế tay khác nhau như: hai tay chống hông, hai tay dang ngang, hai tay đưa trước, hai tay chéch cao.
 - GV cho HS thực hiện hoàn chỉnh nhóm động tác chân và thăng bằng:
 - + GV vừa làm mẫu vừa đếm nhịp, HS tập theo từng nhịp.
 - + GV và HS cùng đếm nhịp và cùng tập.
 - + GV và HS cùng đếm nhịp, HS tự thực hiện.
 - + HS tự đếm nhịp và thực hiện.
- Yêu cầu kỹ thuật*: Thân người, tay, chân thẳng trong suốt quá trình thực hiện. Không đẩy hoặc ưỡn mông khi đá chân. Giữ thăng bằng trên mũi chân.

Yêu cầu năng lực: HS có năng lực phối hợp với bạn tập thực hiện các động tác bổ trợ; biết phân biệt động tác đúng và sai; có thể tự thực hiện tương đối đúng

động tác, không cần GV làm mẫu; biết đếm nhịp cho GV thị phạm và đếm đúng nhịp điệu động tác cùng cả lớp.

Chú ý: GV cho HS thực hiện tốt động tác hỗ trợ trước khi thực hiện động tác chính. Khi bắt đầu động tác, GV thị phạm HS làm theo chậm từng nhịp, đảm bảo HS thực hiện đúng kỹ thuật. GV quan sát, sửa lỗi sai cho HS.

2.3. Luyện tập

2.3.1. Các bài tập theo SGK

Bài tập: Thực hiện nhóm động tác chân và thẳng bằng (từ nhịp 25 đến nhịp 32)

Mục đích: Giúp HS nâng cao trí nhớ vận động, nâng cao tính nhịp điệu động tác, thực hiện đúng nhóm động tác đã được học.

Nội dung: HS thực hiện từ nhịp 25 đến nhịp 32 theo nhịp nhanh, chậm khác nhau.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

2.3.2. Gợi ý một số bài tập hỗ trợ

Bài tập: Nâng chân và thẳng bằng

Mục đích: Giúp HS nâng cao khả năng phối hợp vận động.

Nội dung:

– TTCB: Đứng nghiêm.

– Thực hiện:

+ GV cho HS nâng chân sang ngang, hai tay ngang và giữ thẳng bằng 1 L × 8 N liên tục từng chân nhằm tăng cường thể lực và hoàn thiện tư thế đứng, đẹp.

+ GV cho HS đứng thẳng bằng trên hai chân, nhắm mắt nhằm tăng độ khó.

+ GV quan sát, sửa tư thế cho HS, đảm bảo tư thế thân người thẳng khi đá chân, tay ngang, không hóp hoặc ưỡn hông. Bàn chân khi đá lên yêu cầu hướng về phía bàn tay.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

2.4. Một số lỗi sai HS thường mắc và biện pháp khắc phục

Lỗi sai HS thường mắc	Biện pháp khắc phục
Chân co, đẩy hông khi nâng chân sang ngang.	<ul style="list-style-type: none"> – GV cho HS đứng theo cặp, một bạn đứng vững làm trụ, bạn kia bám vai bạn thực hiện đá chân. Yêu cầu thẳng chân, thẳng người. Khi có điểm tựa, người tập sẽ dễ dàng điều khiển cơ bắp. – GV cho HS tăng cường tập luyện sức mạnh cơ chân.

2.5. Trò chơi vận động

Mục đích: Giúp HS rèn luyện phản xạ và trí nhớ vận động.

Giới thiệu bổ sung một số trò chơi: Từ trò chơi trang 43 – 44 SGK, GV có thể thay đổi các cách thức chơi khác giúp HS nâng cao phản xạ vận động và trí nhớ vận động; nâng cao kỹ năng biểu diễn trước đám đông; nâng cao sự tự tin và thành tích. Ví dụ: GV bật nhạc theo tốc độ khác nhau, tổ nào ghép được bài tập đúng với tiết tấu âm nhạc hơn sẽ thắng cuộc.

Yêu cầu: HS trong lớp được chia theo các tổ, đảm bảo cân đối giữa nam và nữ; HS nắm vững luật chơi và cách đánh giá. Mỗi tổ không quá 10 người chơi, đảm bảo mọi thành viên trong tổ đều được tham gia.

2.6. Vận dụng

Mục đích: Đánh giá kết quả tiếp thu kiến thức của HS đối với nhóm động tác chân và thẳng bằng.

Nội dung:

– GV có thể lựa chọn sử dụng âm nhạc phù hợp với lứa tuổi và nhịp điệu của bài Thể dục liên hoàn 32 nhịp thay cho nhịp đếm nhằm nâng cao tính nghệ thuật, tạo hứng thú cho HS.

– HS vận dụng bài Thể dục liên hoàn 32 nhịp vào tập thể dục buổi sáng hoặc thể dục giữa giờ nhằm nâng cao thể lực và tư thế đứng, đẹp. GV có thể thay đổi đội hình, tăng cường một số phối hợp nhỏ giữa các thành viên nhằm nâng cao tính đa dạng và nghệ thuật của bài thể dục, để sử dụng trong biểu diễn các chương trình chào mừng của nhà trường và địa phương.

THỂ THAO TỰ CHỌN

Chủ đề 1. BÓNG RỔ

Bài 1. KỸ THUẬT CHẠY NGHIÊNG VÀ TẠI CHỖ DẪN BÓNG

A. MỤC TIÊU

I. VỀ KIẾN THỨC

- Biết cách thực hiện kỹ thuật chạy nghiêng; tại chỗ dẫn bóng cao, thấp tay.
- Biết một số quy định trong dẫn bóng.

II. VỀ NĂNG LỰC

- Thực hiện được kỹ thuật chạy nghiêng; tại chỗ dẫn bóng cao, thấp tay.
- Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện; biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp với nội dung bài học; biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện; biết vận dụng những kiến thức đã học để rèn luyện nâng cao khả năng chơi bóng và phát triển thể lực.
- Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các hình và tranh, ảnh.
- Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện kỹ thuật chạy nghiêng và dẫn bóng cao, thấp tay.

III. VỀ PHẨM CHẤT

Tự giác, tích cực và biết nhận xét, biết giúp đỡ bạn trong tập luyện.

B. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

- Tranh, ảnh, video kỹ thuật chạy nghiêng và tại chỗ dẫn bóng cao, thấp tay nếu có).
- Bóng rổ tiêu chuẩn (bóng số 7 cho HS nam và số 6 cho HS nữ). Trong trường hợp không có đủ, có thể sử dụng bóng số 5 để tập luyện.
- Sân bóng rổ tiêu chuẩn hoặc mặt sân bằng phẳng, cọc mốc để tập luyện các bài tập.
- Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

I. KHỞI ĐỘNG

Thực hiện các nội dung khởi động chung và khởi động chuyên môn theo trang 45 SGK.

II. NỘI DUNG KIẾN THỨC MỚI VÀ LUYỆN TẬP

1. Kỹ thuật chạy nghiêng

1.1. Phân tích kỹ thuật động tác

GV xem mục 1, trang 46 SGK.

1.2. Trình tự giảng dạy

- GV cho HS xem tranh, ảnh, video kỹ thuật chạy nghiêng (nếu có).
- GV thị phạm và phân tích kỹ thuật chạy nghiêng theo trình tự:
 - + Thị phạm và phân tích động tác chân: cách đặt bàn chân và bước chạy.
 - + Thị phạm và phân tích động tác thân người và đánh tay: xoay thân người sang trái hoặc phải theo hướng cần quan sát sao cho vẫn giữ được phần chân hướng theo hướng chạy; trong quá trình chạy, hai tay đánh tự nhiên theo bước chạy hoặc đưa hai tay ra trước ngực ở TTCB bắt bóng.
 - + Thị phạm và phân tích động tác của đầu, cổ: mặt xoay theo hướng của thân người và thường xuyên xoay về hướng di chuyển để quan sát hướng chạy.
- GV cho HS đứng tại chỗ thực hiện động tác:
 - + GV cho HS xếp thành các hàng ngang, tập luyện các giai đoạn động tác theo hướng dẫn của GV.
 - + GV cho HS xếp thành hai hàng dọc, thực hiện động tác đứng tại chỗ (chân trước, chân sau theo hướng chạy) xoay thân và quan sát nhau. Sau đó đổi chân.
- GV cho HS di chuyển thực hiện động tác:
 - + GV cho HS đi bộ theo cặp, theo đường thẳng thực hiện động tác xoay người quan sát nhau.
 - + GV cho HS chạy chậm theo cặp, sau đó tăng dần tốc độ theo đường thẳng thực hiện động tác xoay người quan sát nhau.

+ GV cho HS tập các bài tập bổ trợ hoặc chơi các trò chơi có sử dụng kỹ thuật chạy nghiêng (không bắt buộc).

1.3. Luyện tập

1.3.1. Các bài tập theo SGK

Bài tập: Chạy nghiêng theo đường vòng cung

Mục đích: Giúp HS chỉnh sửa kỹ thuật chạy nghiêng và làm quen với đường di chuyển trong môn Bóng rổ.

Nội dung:

– Chuẩn bị:

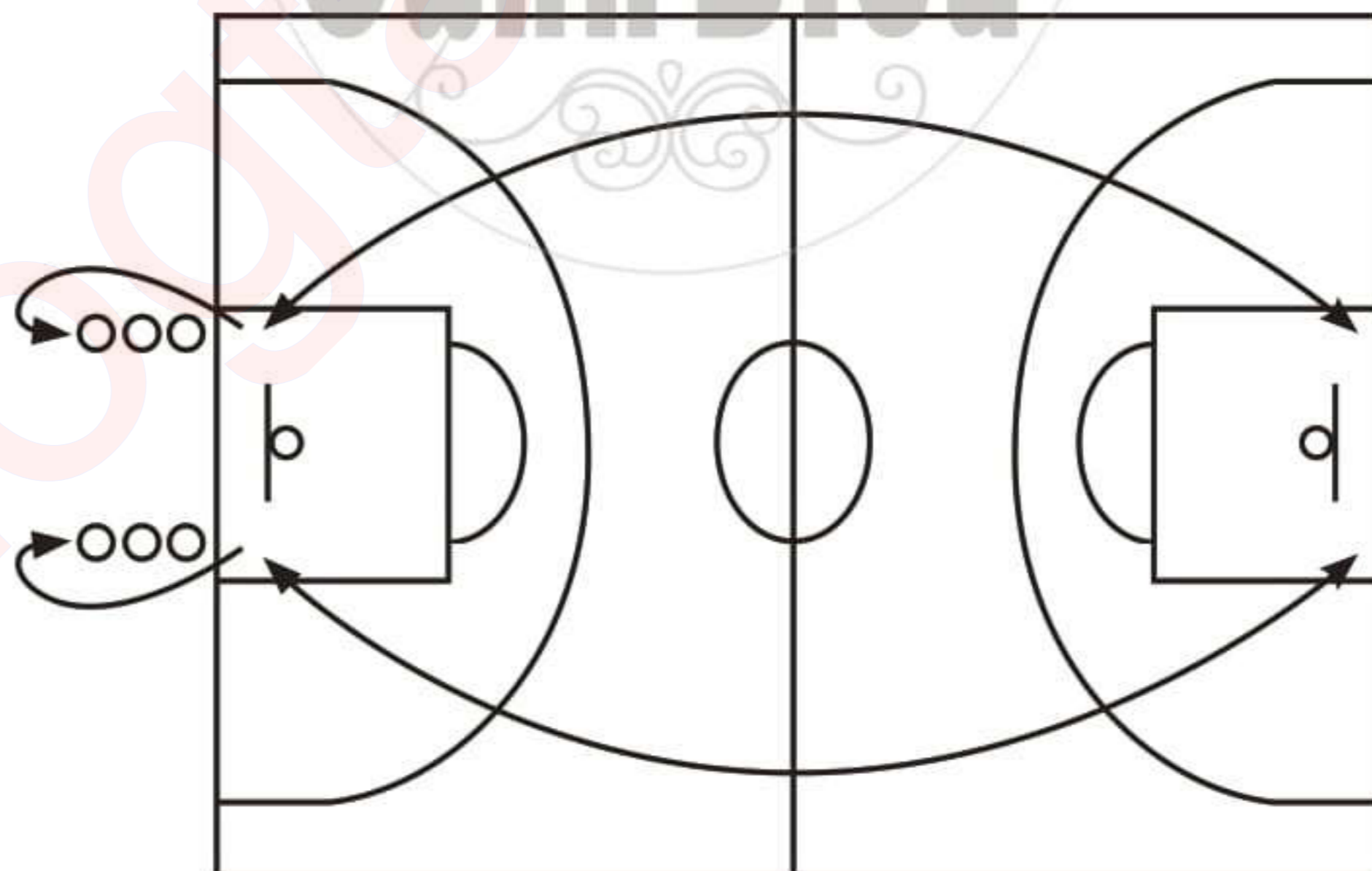
+ Đặt các cọc mốc để xác định đường di chuyển của HS.

+ Cho HS đứng thành hàng dọc (một hoặc hai hàng).

– Thực hiện: Lần lượt từng bạn trong hàng thực hiện chạy nghiêng theo đường vòng cung đã quy định.

Các hình thức tập luyện:

– Tập luyện cá nhân: Từng HS thực hiện chạy nghiêng theo đường vòng cung đã quy định. GV và các HS còn lại quan sát và nhận xét.

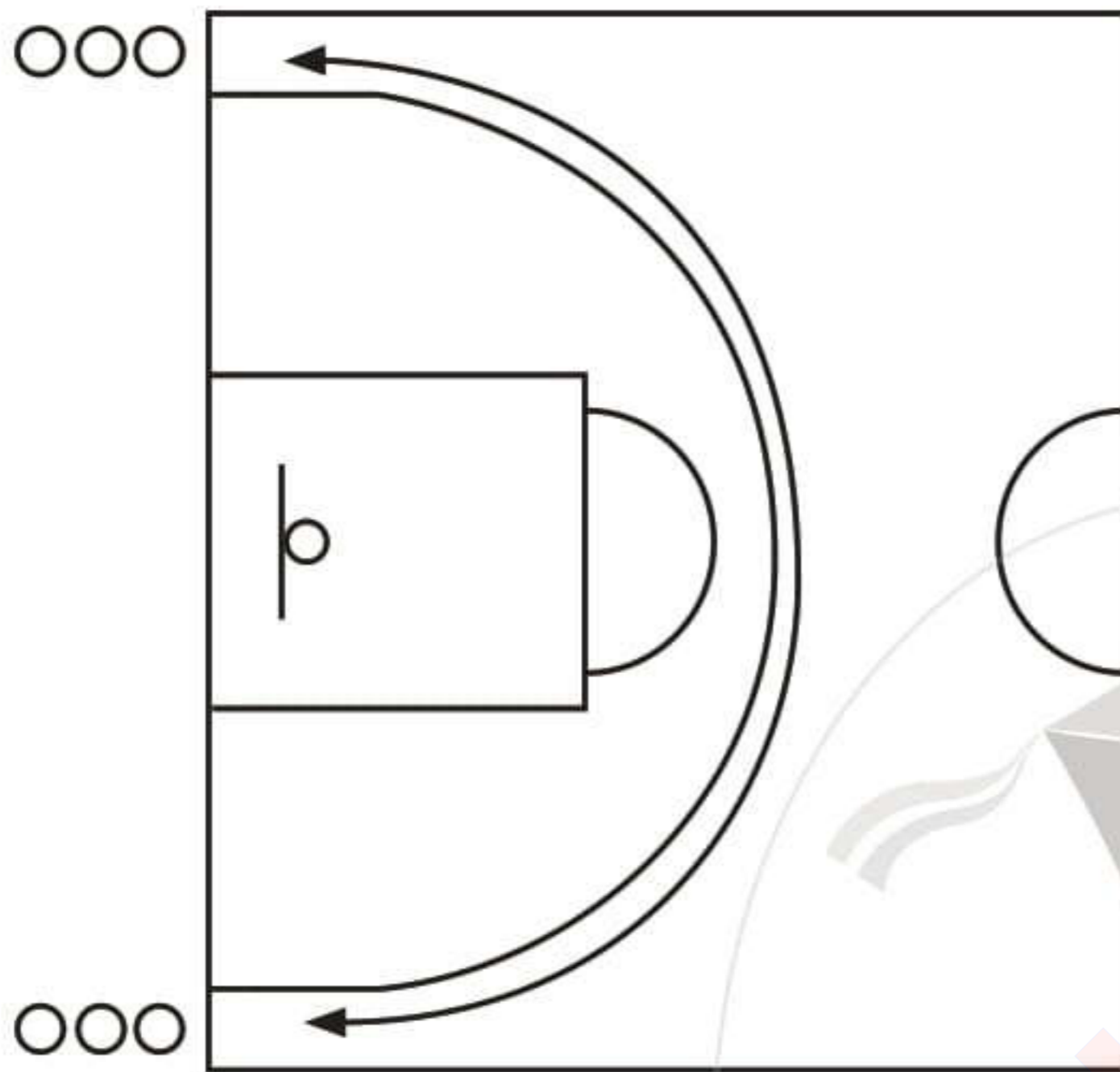


Hình 1

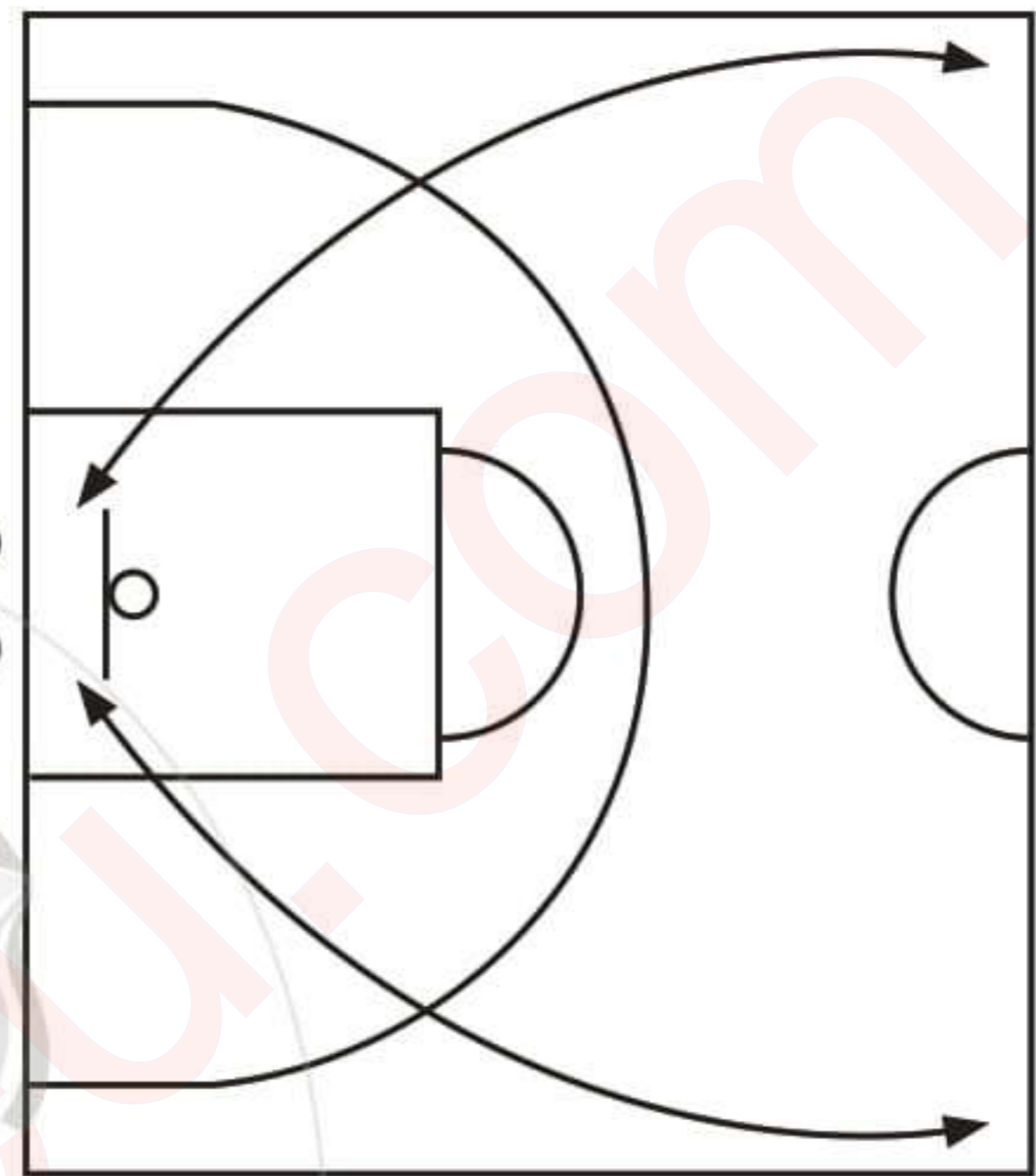
– Tập luyện theo cặp: Thực hiện chạy nghiêng theo đường vòng cung đối diện nhau. Yêu cầu vừa chạy vừa quan sát người cùng chạy (H.1).

1.3.2. Gợi ý một số bài tập tương tự

- Chạy nghiêng theo đường vòng cung của đường ném rổ 3 điểm (H.2).
- Chạy nghiêng theo đường vòng cung từ dưới bảng rổ tới đường biên dọc ở giữa sân và quay lại. Yêu cầu luôn xoay người quan sát khu vực trong sân (H.3).



Hình 2



Hình 3

- Chạy nghiêng vòng qua các cọc mốc (sơ đồ và cự li di chuyển tùy thuộc vào thực tế năng lực của HS).
- Chạy nghiêng và đổi hướng chạy theo tín hiệu: còi, vỗ tay,...

1.4. Một số lỗi sai HS thường mắc và biện pháp khắc phục

Lỗi sai HS thường mắc	Biện pháp khắc phục
Chỉ xoay cổ về hướng cần quan sát.	<ul style="list-style-type: none"> – GV cho HS đứng tại chỗ, đặt hai chân theo hướng chạy, hai tay co trước ngực (hoặc cầm bóng trước ngực) thực hiện xoay thân người sang bên phải hoặc bên trái. – GV cho HS tập đi bộ và chạy chậm thực hiện kỹ thuật chạy nghiêng. Yêu cầu hai tay co trước ngực (hoặc hai tay cầm bóng trước ngực) xoay người sang một bên (trái hoặc phải).

Lỗi sai HS thường mắc	Biện pháp khắc phục
Bàn chân xoay ngang hoặc chệch so với hướng chạy, dẫn tới bước chạy không bình thường, làm hạn chế tốc độ chạy và mất trọng tâm.	GV cho HS đi bộ hoặc chạy nghiêng theo đường kẻ thẳng. Yêu cầu bàn chân trái (hoặc phải) tiếp xúc và đặt theo đường kẻ hoặc đặt song song với đường kẻ.

1.5. Trò chơi vận động

Mục đích: Giúp HS phát triển sức nhanh, khéo léo, đồng thời nâng cao khả năng thực hiện kỹ thuật chạy nghiêng.

Giới thiệu bổ sung một số trò chơi:

- Chạy nghiêng tiếp sức. Hình thức giống trò chơi “Chạy tiếp sức” (H.9, trang 48 SGK). Yêu cầu sử dụng kỹ thuật chạy nghiêng.
- Các bài tập chạy nghiêng ở phần luyện tập có thể sử dụng làm trò chơi thi đấu theo cặp hoặc theo đội (hai hay nhiều đội).

2. Kỹ thuật tại chỗ dẫn bóng cao, thấp tay

2.1. Phân tích kỹ thuật

GV xem mục 2, trang 46 SGK.

2.2. Trình tự giảng dạy

- GV cho HS xem tranh, ảnh, video kỹ thuật tại chỗ dẫn bóng cao, thấp tay (nếu có).
- GV phân tích, hướng dẫn động tác tay tiếp xúc bóng (bàn tay xoè rộng tự nhiên bám vào bóng, các ngón tay và chài tay tiếp xúc bóng, lòng bàn tay không chạm bóng trong suốt quá trình dẫn bóng).
- GV thị phạm và phân tích kỹ thuật tại chỗ dẫn bóng cao, thấp tay theo trình tự:
 - + Thị phạm và phân tích tư thế của chân và thân người.
 - + Thị phạm và phân tích các chuyển động của tay từ khi các ngón tay tiếp xúc bóng tới khi bóng rời tay.

– GV tổ chức tập luyện:

+ GV cho HS đứng tại chỗ tập mô phỏng động tác, GV quan sát chỉnh sửa tư thế thân người và nhịp điệu động tác.

+ GV cho HS đứng tại chỗ tập dẫn bóng cao, thấp tay với bóng, GV quan sát chỉnh sửa tư thế thân người và nhịp điệu động tác cho HS. Lưu ý, GV cho HS tập đều cả tay thuận và tay không thuận.

+ GV cho HS thực hiện dẫn bóng cao, thấp tay không nhìn bóng (không bắt buộc, tùy theo năng lực của HS).

+ GV cho HS tập các bài tập bổ trợ hoặc chơi các trò chơi bổ trợ kỹ thuật dẫn bóng cao, thấp tay.

2.3. Luyện tập

2.3.1. Các bài tập theo SGK

Mục đích: Giúp HS nâng cao cảm giác của tay với bóng và tăng khả năng kiểm soát bóng.

• **Bài tập: Tại chỗ dẫn bóng cao, thấp tay**

Nội dung:

– Chuẩn bị: GV cho HS xếp thành các hàng ngang.

– Thực hiện: HS thực hiện kỹ thuật tại chỗ dẫn bóng cao tay hoặc thấp tay theo tín hiệu của GV.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

• **Bài tập: Tại chỗ dẫn bóng bằng tay thuận và tay không thuận**

Nội dung:

– Chuẩn bị: GV cho HS xếp thành các hàng ngang.

– Thực hiện: HS tự thực hiện kỹ thuật tại chỗ dẫn bóng cao tay hoặc thấp tay bằng tay thuận, tay không thuận và phối hợp đôi tay theo tín hiệu của GV.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

2.3.2. Gợi ý một số bài tập tương tự

– Tại chỗ dẫn bóng cao, thấp tay theo nhịp nhanh, chậm (theo tín hiệu của GV).

- Dẫn bóng đổi tay trước mặt bằng kỹ thuật dẫn bóng cao, thấp tay.
- Phối hợp dẫn bóng cao tay và thấp tay.

2.4. Một số lỗi sai HS thường mắc và biện pháp khắc phục

Lỗi sai HS thường mắc	Biện pháp khắc phục
Dùng lực vai dẫn bóng, dẫn tới nhanh mệt mỏi.	<ul style="list-style-type: none"> – GV thị phạm và phân tích lỗi sai. – GV cho HS tập tại chỗ giữ ổn định khớp vai, sử dụng lực khớp khuỷu và cổ tay khi dẫn bóng.
Lòng bàn tay tiếp xúc bóng, dẫn tới khó kiểm soát bóng.	<ul style="list-style-type: none"> – GV phân tích và hướng dẫn lại cách cầm bóng. – GV cho HS tập hai tay đưa bóng lên cao, thực hiện duỗi một tay (tay dẫn bóng) gập cổ tay, miết các ngón tay vào bóng, đẩy bóng lên trên không theo hướng thẳng đứng, sau đó bắt bóng lại. Thực hiện nhiều lần liên tiếp.

2.5. Trò chơi vận động

Mục đích: Giúp HS nâng cao năng lực khéo léo và khả năng kiểm soát bóng trong kỹ thuật dẫn bóng.

Giới thiệu bổ sung một số trò chơi:

- Kết hợp chạy với tại chỗ dẫn bóng cao tay hoặc thấp tay.

Chú ý: Chỉ thực hiện tại chỗ dẫn bóng trong phạm vi quy định (vòng tròn hoặc ô vuông); khi chạy, tay không cầm bóng. Thi đấu theo cặp hoặc theo nhóm (đội).

- Thi đấu dẫn hai bóng bằng hai tay. Thành tích tính bằng số lần hoặc tính thời gian hoàn thành số lần quy định.

3. Một số quy định trong dẫn bóng

GV xem mục 2, trang 46 SGK.

III. VẬN DỤNG

Mục đích: GV đánh giá kết quả tiếp thu kiến thức của HS đối với nội dung kỹ thuật chạy nghiêng và kỹ thuật tại chỗ dẫn bóng cao, thấp tay; một số quy định về

về luật dẫn bóng, đồng thời định hướng ứng dụng vào thực tiễn hoạt động sinh hoạt, tập luyện TDTT hằng ngày.

Nội dung:

(1) Sự khác nhau về tư thế thân người trong kỹ thuật chạy nghiêng và chạy thường.

Kỹ thuật chạy thường	Kỹ thuật chạy nghiêng
Bàn chân hướng theo hướng chạy.	Bàn chân hướng theo hướng chạy.
Thân người hướng thẳng về hướng chạy.	Thân người xoay sang trái hoặc sang phải để quan sát.
Hai tay đánh dọc thân, theo nhịp bước chân.	Tay đánh dọc thân, theo nhịp bước chân hoặc đưa hai tay lên trên, trước ngực (theo hướng thân người) làm động tác chuẩn bị bắt bóng (H.2, trang 46 SGK).

(2) Vận dụng kỹ thuật chạy nghiêng trong các hoạt động vui chơi hoặc các trò chơi vận động: các trò chơi đuổi bắt, trò chơi chạy nghiêng tiếp sức, các trò chơi chạy chuyên, bắt bóng (sau khi học kỹ thuật chuyên, bắt bóng).

(3) Đánh giá kết quả tiếp thu kiến thức của HS đối với các quy định trong dẫn bóng. GV đặt các câu hỏi xung quanh quy định trong dẫn bóng: quy định về tay tiếp xúc bóng khi dẫn bóng, quy định về xử phạt khi phạm luật trong dẫn bóng.

(4) Ứng dụng kỹ thuật tại chỗ dẫn bóng trong hoạt động vui chơi, trong các trò chơi vận động để rèn luyện thể lực và sự khéo léo, linh hoạt như: thi đấu dẫn bóng, dẫn bóng bằng hai tay, tại chỗ dẫn bóng tiếp sức theo nhóm, dẫn phá bóng theo cặp hoặc theo nhóm, các trò chơi phối hợp với kỹ thuật di chuyển đã học (Ví dụ: kết hợp chạy nghiêng với tại chỗ dẫn bóng nhanh).

Bài 2. KỸ THUẬT DẪN BÓNG THEO ĐƯỜNG THẲNG

A. MỤC TIÊU

I. VỀ KIẾN THỨC

- Biết cách thực hiện kỹ thuật dẫn bóng theo đường thẳng.
- Biết một số quy định của Luật Chạy bước.

II. VỀ NĂNG LỰC

- Thực hiện được kỹ thuật dẫn bóng theo đường thẳng.
- Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện; biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp với nội dung bài học; biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện; biết vận dụng những kiến thức đã học để rèn luyện nâng cao khả năng chơi bóng và phát triển thể lực.
- Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các hình và tranh, ảnh.
- Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện kỹ thuật dẫn bóng theo đường thẳng.

III. VỀ PHẨM CHẤT

Tích cực và biết giúp đỡ bạn trong tập luyện.

B. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

- Tranh, ảnh, video kỹ thuật dẫn bóng theo đường thẳng (nếu có).
- Bóng rổ tiêu chuẩn.
- Sân bóng rổ tiêu chuẩn hoặc mặt sân bằng phẳng (trên sân có các đường kẻ thẳng), cọc mốc để tập luyện các bài tập.
- Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

I. KHỞI ĐỘNG

Thực hiện các nội dung khởi động chung và khởi động chuyên môn theo trang 49 SGK.

II. CÁC NỘI DUNG KIẾN THỨC MỚI VÀ LUYỆN TẬP

1. Kỹ thuật dẫn bóng theo đường thẳng

1.1. Phân tích kỹ thuật

Kỹ thuật dẫn bóng theo đường thẳng kết hợp giữa động tác tay trong kỹ thuật tại chỗ dẫn bóng với kỹ thuật chạy thẳng. Khi chạy, bàn chân hướng theo hướng chạy.

Sử dụng cẳng tay, cổ tay và các ngón tay dẫn bóng. Bàn tay tiếp xúc ở phần trên và sau bóng (H.2, trang 50 SGK). Điểm tiếp xúc của bóng với mặt phẳng đất cách khoảng 20 cm so với đường di chuyển, chệch ra trước sang bên tay dẫn bóng (H.3, trang 50 SGK).

1.2. Trình tự giảng dạy

- GV cho HS xem tranh, ảnh, video kỹ thuật dẫn bóng theo đường thẳng (nếu có).
- GV thị phạm và phân tích kỹ thuật dẫn bóng theo đường thẳng theo trình tự:
 - + Thị phạm toàn bộ kỹ thuật dẫn bóng theo đường thẳng.
 - + Thị phạm và phân tích chuyển động của chân và hướng bàn chân.
 - + Thị phạm và phân tích động tác tay và vị trí tay tiếp xúc bóng.
 - + Phân tích làm rõ điểm tiếp xúc của bóng với mặt sân.
- GV tổ chức tập luyện:
 - + GV cho HS đi bộ dẫn bóng theo đường thẳng trên đoạn đường ngắn. GV quan sát và chỉnh sửa động tác sai.
 - + GV cho HS tập chạy chậm dẫn bóng theo đường thẳng, sau đó tăng dần tốc độ chạy.
 - + GV tổ chức cho HS chơi các trò chơi vận động hỗ trợ kỹ thuật dẫn bóng theo đường thẳng.

1.3. Luyện tập

1.3.1. Các bài tập theo SGK

Mục đích: Giúp HS chỉnh sửa kỹ thuật dẫn bóng theo đường thẳng, nâng cao cảm giác tay với bóng và khả năng kiểm soát bóng.

• Bài tập: Di chuyển trên đường kẻ thẳng dẫn bóng

Nội dung:

– Chuẩn bị: GV cho HS xếp thành các hàng dọc, đứng trên đường kẻ thẳng (đường biên dọc, ngang của sân bóng rổ,...), mỗi người một bóng (hoặc những người đầu hàng cầm bóng).

– Thực hiện: Lần lượt từng HS thực hiện di chuyển trên đường kẻ thẳng dẫn bóng.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

• Bài tập: Di chuyển dẫn bóng tiếp xúc vào đường kẻ thẳng

Nội dung:

– Chuẩn bị: GV cho HS xếp thành các hàng dọc, đứng song song với đường kẻ thẳng (đường biên dọc, ngang của sân bóng rổ,...), cách đường kẻ thẳng khoảng 20 cm, tay dẫn bóng cùng bên với đường kẻ, mỗi người một bóng (hoặc những người đầu hàng cầm bóng).

– Thực hiện: Lần lượt từng HS thực hiện di chuyển dẫn bóng sao cho khi chạm đất, bóng tiếp xúc vào đường kẻ thẳng.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

• Bài tập: Dẫn bóng theo đường thẳng với tốc độ khác nhau

Nội dung:

– Chuẩn bị: GV cho HS xếp thành các hàng dọc, đứng trên đường kẻ thẳng (đường biên dọc, ngang của sân bóng rổ,...), mỗi người một bóng (hoặc những người đầu hàng cầm bóng).

– Thực hiện:

+ Lần lượt từng HS thực hiện di chuyển dẫn bóng với tốc độ chậm trên đường thẳng.

+ Lần lượt từng HS thực hiện di chuyển dẫn bóng với tốc độ nhanh trên đường thẳng.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

1.3.2. Gợi ý một số bài tập tương tự

– Di chuyển (chạy chậm sau tăng dần tốc độ) dẫn bóng theo đường thẳng dọc sân.

– Di chuyển dẫn bóng dọc theo hàng cọc mốc.

– Di chuyển dẫn hai bóng (mỗi tay dẫn một bóng).

1.4. Một số lỗi sai HS thường mắc và biện pháp khắc phục

Lỗi sai HS thường mắc	Biện pháp khắc phục
Xoay vai vào trong khi dẫn bóng, ảnh hưởng tới tốc độ chạy và khả năng kiểm soát bóng.	GV cho HS tập lặp lại nhiều lần bài tập di chuyển trên đường thẳng dẫn bóng và di chuyển dẫn bóng tiếp xúc vào đường thẳng.

Lỗi sai HS thường mắc	Biện pháp khắc phục
Tốc độ di chuyển của người và bóng không đồng thời (bóng nhanh hơn người, hoặc người nhanh hơn bóng) làm ảnh hưởng tới tốc độ dẫn bóng.	<ul style="list-style-type: none"> – GV phân tích lỗi sai, hướng dẫn HS xác định điểm tiếp xúc bóng với mặt đất hợp lí (phù hợp với tốc độ chạy). Trong đó, khi di chuyển chậm, điểm tiếp xúc bóng gần, khi di chuyển nhanh, điểm tiếp xúc bóng xa về phía trước. – GV cho HS tập dẫn bóng theo đường thẳng với tốc độ chậm, sau đó tăng dần tốc độ dẫn bóng. Chú ý, không bỏ nhịp dẫn bóng (sau mỗi lần bóng tiếp xúc đất và nảy lên, tay phải tiếp xúc bóng và thực hiện lần dẫn bóng tiếp theo).

2. Một số quy định cơ bản của Luật Chạy bước

GV xem mục 2, trang 50 SGK.

3. Trò chơi vận động

Mục đích: Giúp HS nâng cao khả năng khéo léo và kiểm soát bóng trong kỹ thuật di chuyển dẫn bóng theo đường thẳng.

Giới thiệu bổ sung một số trò chơi: Ngoài trò chơi “Dẫn bóng tiếp sức” trang 51 SGK, GV có thể sử dụng các trò chơi vận động có yêu cầu vận dụng kỹ thuật dẫn bóng theo đường thẳng, như:

– Thi dẫn bóng tốc độ theo cặp hoặc theo nhóm: dẫn một bóng hoặc hai tay dẫn hai bóng theo đường thẳng dài 15 – 20 m. Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.

– Dẫn bóng tốc độ: chia HS trong lớp thành các đội, mỗi đội hai hàng dọc đứng đối diện nhau, cách nhau từ 15 – 20 m, mỗi đội một bóng, dẫn bóng theo đường thẳng, chuyển bóng từ hàng này sang hàng kia. Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.

III. VẬN DỤNG

Mục đích: GV đánh giá kết quả tiếp thu kiến thức của HS đối với nội dung kỹ thuật dẫn bóng trên đường thẳng, một số quy định về Luật Chạy bước, đồng thời định hướng ứng dụng vào thực tiễn hoạt động sinh hoạt, tập luyện TDTT hằng ngày.

Nội dung:

(1) Đánh giá kết quả tiếp thu kiến thức của HS đối với các quy định cơ bản của Luật Dẫn bóng:

Xác định trường hợp vi phạm quy định trong dẫn bóng (GV xem phần Vận dụng 1, trang 51 SGK).

– H.6a: Hợp lệ.

– H.6b: Vi phạm quy định trong dẫn bóng do dùng hai tay cùng tiếp xúc bóng để dẫn bóng (GV xem mục 3, trang 46 SGK).

(2) Đánh giá kết quả tiếp thu kiến thức của HS đối với các quy định cơ bản của Luật Chạy bước (GV xem mục 2, trang 50 SGK).

– Người chơi cầm bóng trên tay di chuyển quá mấy bước thì phạm Luật Chạy bước? (Quá 2 bước).

– Trọng tài xử lí như thế nào khi một đội vi phạm Luật Chạy bước? (Cho đội đối phương được quyền phát bóng biên).

(3) Ứng dụng kĩ thuật dẫn bóng theo đường thẳng vào thực tiễn: trong vui chơi, trò chơi vận động rèn luyện sức nhanh, khéo léo và phát triển thể lực chung, như: thi đấu dẫn bóng theo đường thẳng (theo cặp hoặc tiếp sức theo nhóm), di chuyển theo đường thẳng dẫn bóng bằng hai tay, các trò chơi di chuyển dẫn bóng theo sơ đồ (theo các đường kẻ trên sân, dẫn bóng vòng qua các cọc mốc,...), phối hợp dẫn bóng với chuyền, bắt bóng hoặc ném rổ (sau khi đã được học các kĩ thuật chuyền, bắt bóng và ném rổ).

Bài 3. KỸ THUẬT TẠI CHỖ CHUYỀN, BẮT BÓNG HAI TAY TRƯỚC NGỰC

A. MỤC TIÊU

I. VỀ KIẾN THỨC

Biết cách thực hiện kĩ thuật tại chỗ chuyền bóng hai tay trước ngực, bắt bóng hai tay trước ngực.

II. VỀ NĂNG LỰC

– Thực hiện được kĩ thuật tại chỗ chuyền bóng hai tay trước ngực, bắt bóng hai tay trước ngực.

– Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện; biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp với nội dung bài học; biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện; biết vận dụng những kiến thức đã học để rèn luyện nâng cao khả năng chơi bóng và phát triển thể lực.

– Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các hình và tranh, ảnh.

– Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện kỹ thuật tại chỗ chuyển bóng hai tay trước ngực, bắt bóng hai tay trước ngực.

III. VỀ PHẨM CHẤT

Tự giác, tích cực và biết nhận xét, biết giúp đỡ bạn trong tập luyện.

B. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

- Tranh, ảnh, video kỹ thuật tại chỗ chuyển, bắt bóng hai tay trước ngực (nếu có).
- Bóng rổ tiêu chuẩn.
- Bức tường hoặc mặt phẳng vuông góc với mặt đất, cao từ 3 – 4 m, rộng tối thiểu 2 m để tập bài tập “Chuyển bóng vào tường”.
- Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

I. KHỞI ĐỘNG

Thực hiện các nội dung khởi động chung và khởi động chuyên môn theo trang 52 SGK.

II. NỘI DUNG KIẾN THỨC MỚI

1. Kỹ thuật tại chỗ chuyển bóng hai tay trước ngực

1.1. Phân tích kỹ thuật

GV xem mục 1, trang 53 SGK.

1.2. Trình tự giảng dạy

– GV cho HS xem tranh, ảnh, video kỹ thuật tại chỗ chuyền bóng hai tay trước ngực (nếu có).

– GV thị phạm và phân tích kỹ thuật tại chỗ chuyền bóng hai tay trước ngực theo trình tự:

+ Thị phạm và phân tích động tác chân, trong đó chú ý vị trí hai bàn chân.

+ Thị phạm và phân tích chuyển động của tay (kéo bóng theo đường vòng cung, từ ngoài vào trong, từ dưới lên trên và ra trước) kết hợp với chuyển trọng tâm.

+ Thị phạm và phân tích động tác bóng rời tay ở giai đoạn kết thúc. Chú ý nhấn mạnh tư thế của hai tay (hai tay duỗi thẳng theo hướng chuyền bóng, hai mu bàn tay hướng vào nhau).

– GV tổ chức tập luyện:

+ GV cho HS tập mô phỏng các giai đoạn động tác.

+ GV cho HS tập hoàn chỉnh động tác theo tín hiệu của GV.

+ GV cho HS tập chuyền bóng nhiều lần liên tiếp theo cặp, theo nhóm.

+ GV cho HS tập chuyền bóng với cự li tăng dần.

+ GV cho HS tập các bài tập bổ trợ và chơi các trò chơi vận động có sử dụng kỹ thuật tại chỗ chuyền bóng hai tay trước ngực.

2. Kỹ thuật bắt bóng hai tay trước ngực

2.1. Phân tích kỹ thuật

GV xem mục 2, trang 53 SGK.

2.2. Trình tự giảng dạy

– GV cho HS xem tranh, ảnh, video kỹ thuật bắt bóng hai tay trước ngực (nếu có).

– GV thị phạm và phân tích kỹ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực theo trình tự:

+ Thị phạm và phân tích TTCB của chân, tay và thân người.

+ Phân tích động tác tay tiếp xúc bóng (bàn tay xoè rộng hình túi, các ngón tay tiếp xúc bóng trước, tiếp đến là các chai tay, lòng bàn tay không chạm bóng).

- + Thị phạm và phân tích động tác tay và chuyển trọng tâm.
- + Thị phạm động tác hoàn chỉnh.
- GV tổ chức tập luyện:
 - + GV cho HS tập mô phỏng các giai đoạn động tác.
 - + GV cho HS tập các giai đoạn động tác với bóng.
 - + GV cho HS tập toàn bộ kỹ thuật theo cặp hoặc theo nhóm.
 - + GV cho HS tập phối hợp kỹ thuật tại chỗ chuyển và bắt bóng hai tay trước ngực.
 - + GV cho HS tập các bài tập bổ trợ và chơi các trò chơi vận động có sử dụng kỹ thuật bắt bóng hai tay trước ngực.

III. LUYỆN TẬP

1. Luyện tập kỹ thuật chuyển, bắt bóng hai tay trước ngực

1.1. Các bài tập theo SGK

Mục đích: Giúp HS chỉnh sửa các giai đoạn kỹ thuật chuyển, bắt bóng hai tay trước ngực; nâng cao độ chính xác và lực trong chuyển bóng; rèn luyện khả năng phối hợp và chuyển đổi từ bắt bóng sang chuyển bóng.

• **Bài tập: Tại chỗ chuyển, bắt bóng**

Nội dung:

– Chuẩn bị: GV chia HS trong lớp thành các cặp, đứng thành các hàng ngang đối diện nhau, cách nhau từ 3 – 4 m.

– Thực hiện: Hai HS liên tục thực hiện tại chỗ chuyển và bắt bóng hai tay trước ngực.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện theo cặp.

• **Bài tập: Chuyển bóng nhiều lần liên tiếp**

Nội dung:

– Chuẩn bị: GV chia HS trong lớp thành các nhóm từ 3 – 4 người, một bạn hỗ trợ, các bạn còn lại đứng thành hàng dọc đối diện, cách từ 3 – 4 m.

– Thực hiện: Lần lượt từng HS chuyển, bắt bóng với người hỗ trợ từ 3 – 4 lần, sau đó di chuyển về cuối hàng chuẩn bị cho lượt tập tiếp theo.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện theo nhóm.

• Bài tập: Chuyển bóng vào tường

Nội dung:

– Chuẩn bị: GV cho HS xếp thành hàng ngang, hướng mặt vào tường, cách tường từ 3 – 4 m, mỗi HS cầm một bóng.

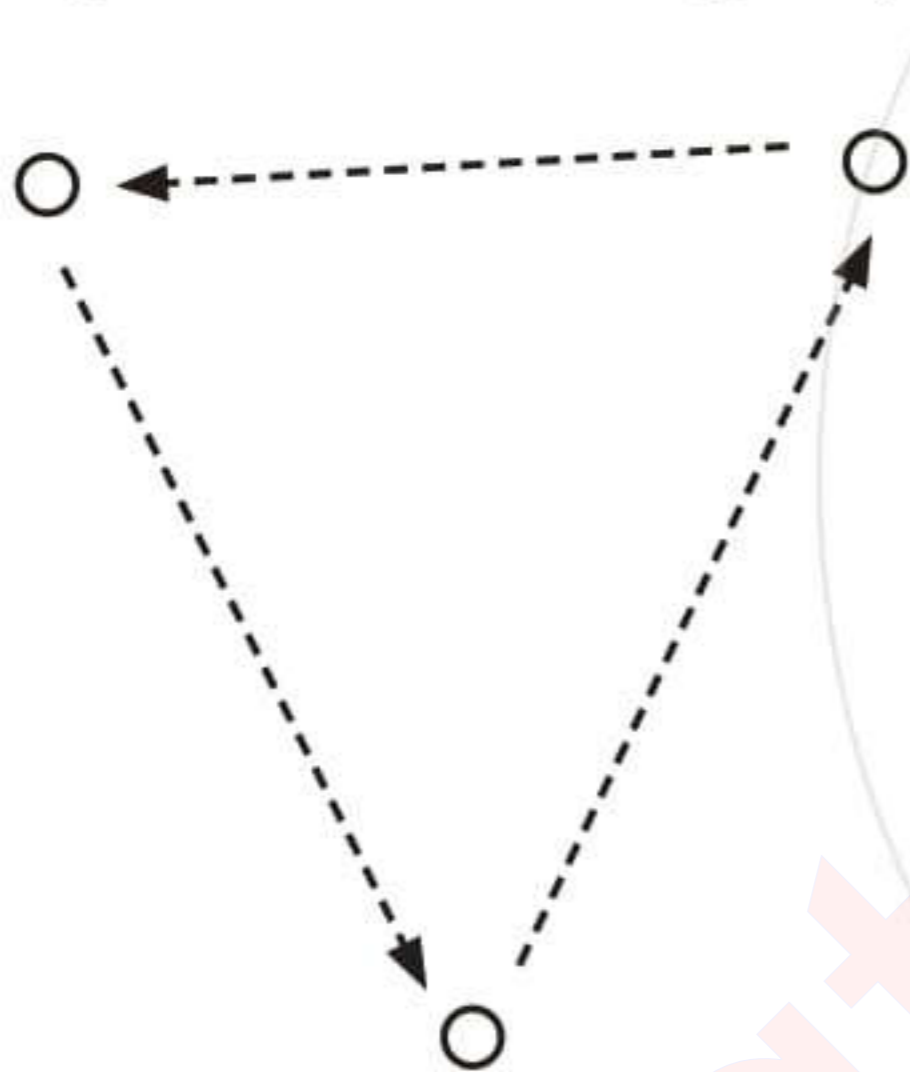
– Thực hiện: HS tự chuyển bóng vào tường, sau đó bắt bóng lại và thực hiện các lần chuyển bóng tiếp theo.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

1.2. Gợi ý một số bài tập tương tự

– Tại chỗ chuyển, bắt bóng theo cặp với cự li tăng dần.

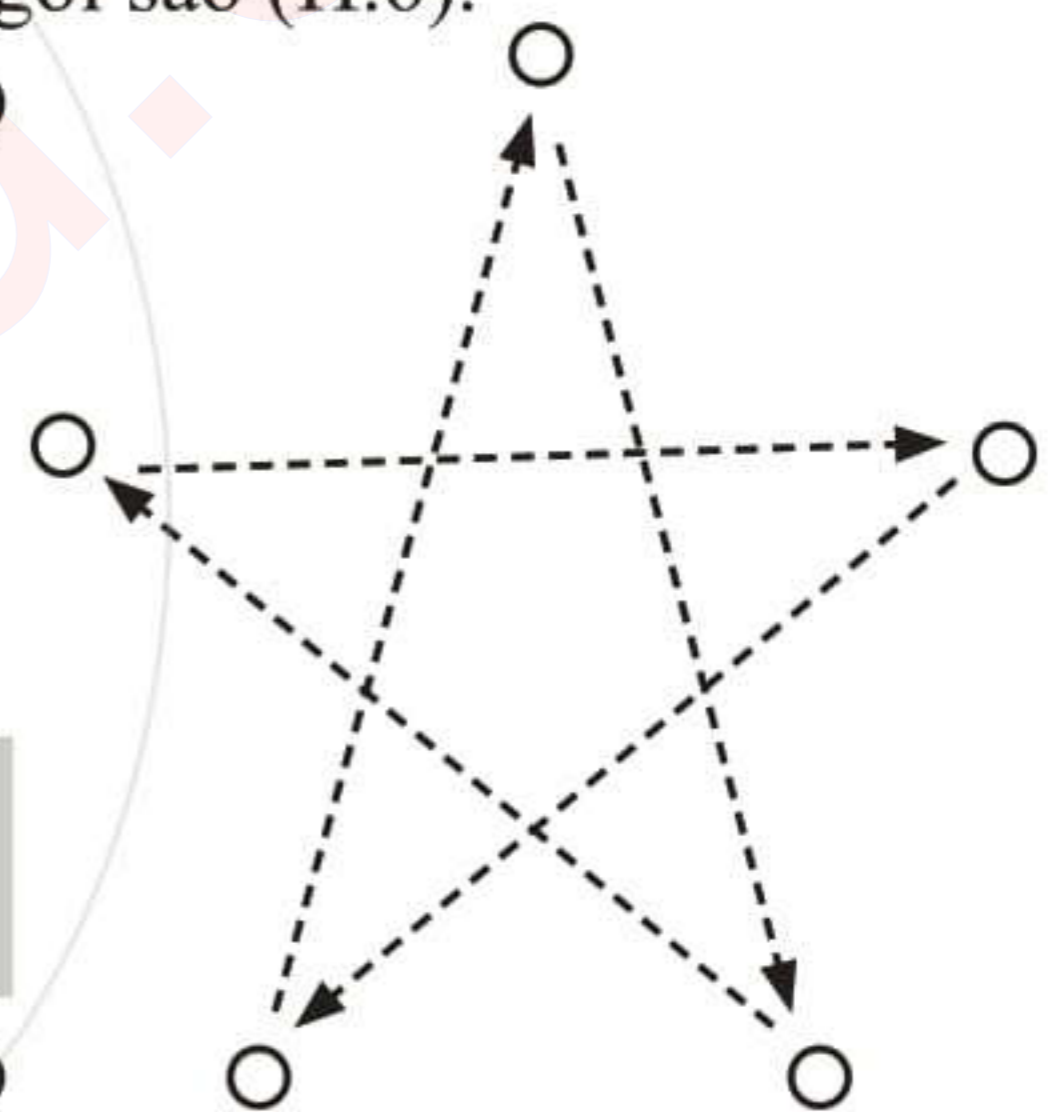
– Chuyển bóng theo nhóm: Nhóm ba người theo hình tam giác (H.4), bốn người theo hình tứ giác (H.5), năm người theo hình ngôi sao (H.6).



Hình 4



Hình 5



Hình 6

– Chuyển bóng vào mục tiêu cố định trên tường (hình tròn, hình vuông,...).

2. Một số lỗi sai HS thường mắc và biện pháp khắc phục

Lỗi sai HS thường mắc	Biện pháp khắc phục
Chuyển bóng không chính xác (lệch sang phải, sang trái, lên cao hoặc xuống thấp).	<ul style="list-style-type: none"> – GV cho HS tập chuyển bóng vào tường sao cho bóng nảy ra hướng thẳng về vị trí người tập. – GV cho HS tập chuyển bóng vào mục tiêu cố định trên tường.

Lỗi sai HS thường mắc	Biện pháp khắc phục
Không phối hợp được lực của chân và thân người.	<ul style="list-style-type: none"> – GV cho HS tập động tác không bóng và có bóng. – GV cho HS tập với người hỗ trợ (GV hỗ trợ kéo bóng theo đường vòng cung, đồng thời hướng dẫn chuyển trọng tâm theo từng giai đoạn của động tác).

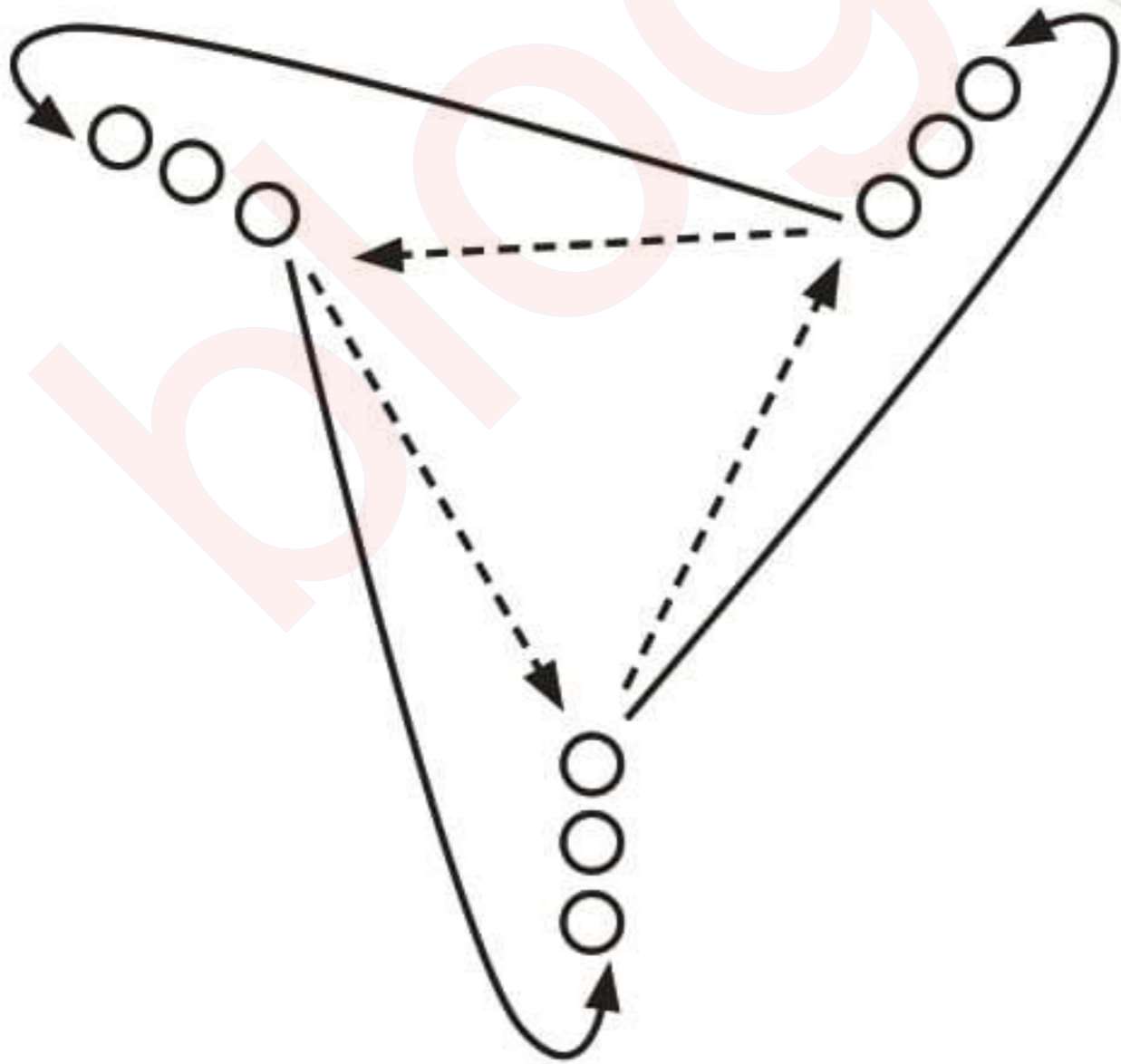
3. Trò chơi vận động

Mục đích: Giúp HS nâng cao độ chính xác và lực trong thực hiện kỹ thuật chuyền, bắt bóng hai tay trước ngực.

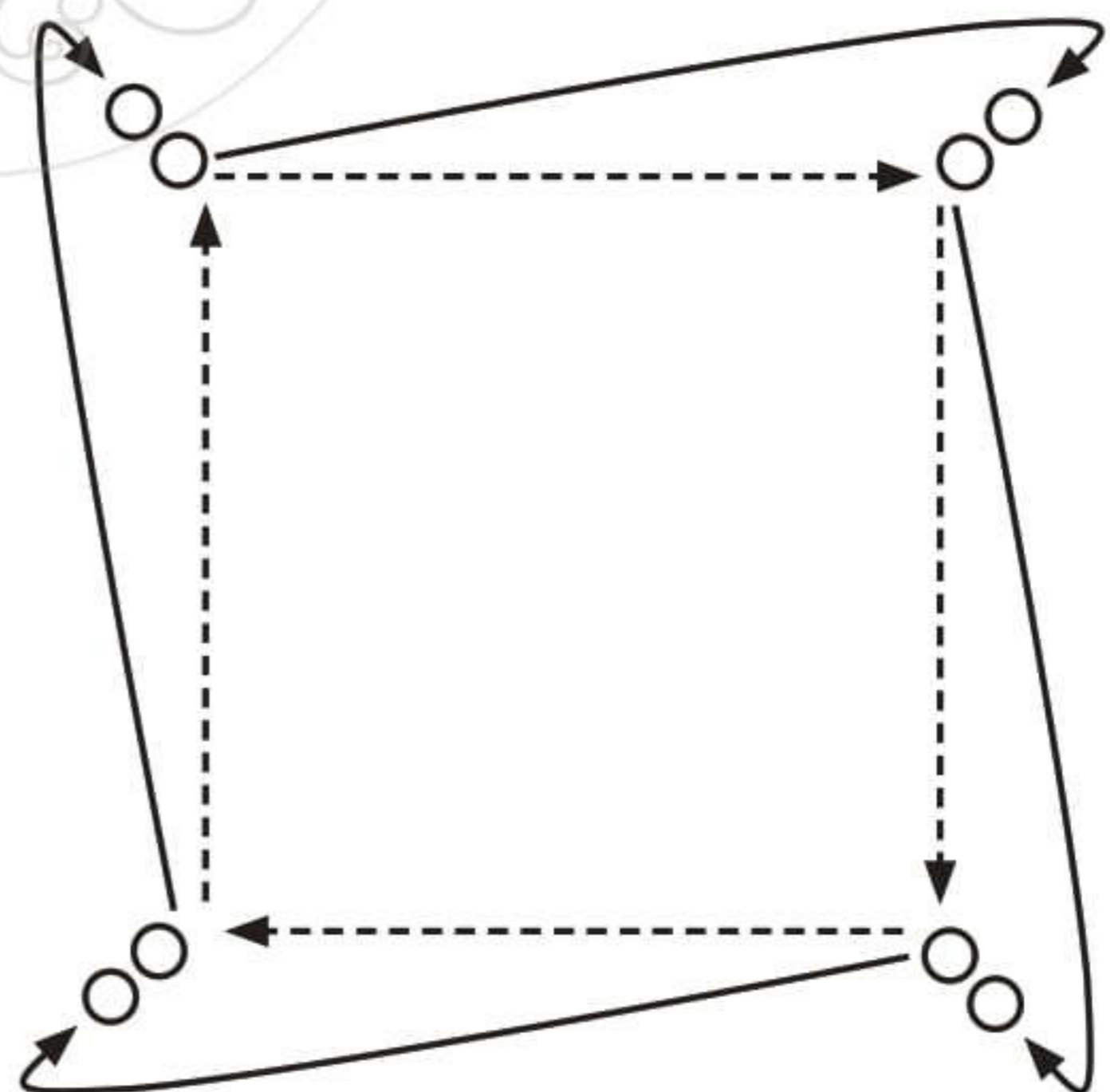
Giới thiệu bổ sung một số trò chơi:

– Chuyền, bắt bóng tốc độ theo hình tam giác: GV chia HS trong lớp thành các đội, mỗi đội tách thành ba nhóm đứng theo hình tam giác. Thực hiện chuyền, bắt bóng và di chuyển theo sơ đồ (H.7). Đội nào hoàn thành số lần quy định nhanh nhất sẽ thắng cuộc.

– Chuyền bóng tốc độ theo hình tứ giác: GV chia HS trong lớp thành các đội, mỗi đội tách thành bốn nhóm đứng theo hình tứ giác. Thực hiện chuyền, bắt bóng và di chuyển theo sơ đồ (H.8). Đội nào hoàn thành số lần quy định nhanh nhất sẽ thắng cuộc.

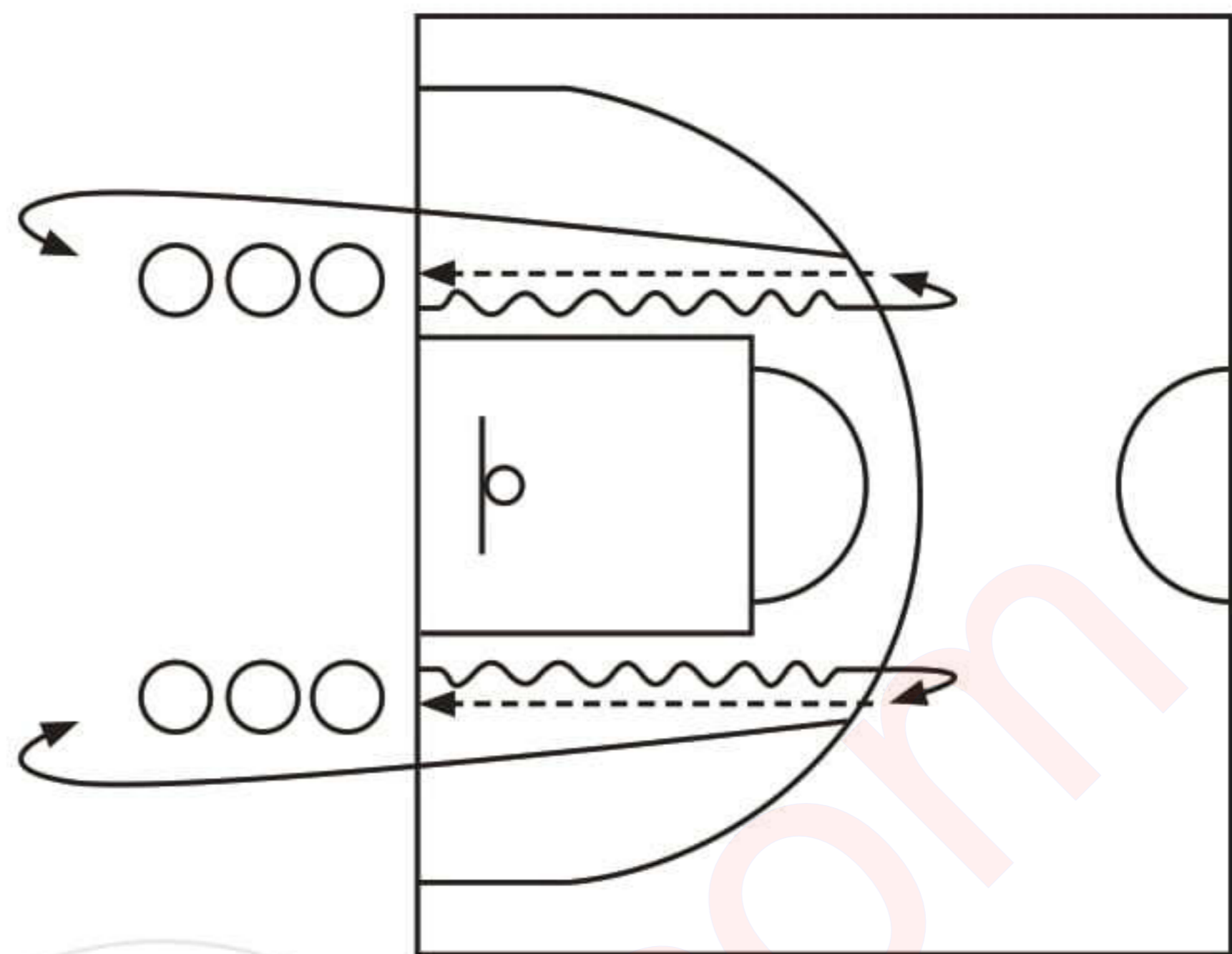


Hình 7



Hình 8

– Phối hợp dẫn bóng với chuyền bóng tiếp sức: GV chia HS trong lớp thành các nhóm đều nhau, đứng thành hàng dọc, mỗi đội một bóng. Luân phiên thực hiện dẫn bóng tốc độ tới vị trí quy định, sau đó chuyền bóng lại cho người tiếp theo và chạy về cuối hàng (H.9). Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.



Hình 9 ►

IV. VẬN DỤNG

Mục đích: Giúp HS đánh giá kết quả tiếp thu kiến thức của HS đối với nội dung kỹ thuật tại chỗ chuyền, bắt bóng hai tay trước ngực; đồng thời định hướng ứng dụng vào thực tiễn hoạt động sinh hoạt, tập luyện TDTT hằng ngày.

Nội dung:

(1) Chuyển động của tay trong kỹ thuật chuyền bóng hai tay trước ngực:

Hai tay kéo bóng theo đường vòng cung từ ngoài vào trong, từ dưới lên trên, đến ngang ngực xoay cổ tay vào trong, thực hiện duỗi cánh tay, căng tay, gập cổ tay, miết các ngón tay vào bóng đẩy bóng đi. Kết thúc, hai tay thẳng, hai mu bàn tay hướng vào nhau, bóng rời tay bằng sáu ngón tay của hai bàn tay: ngón cái, ngón trỏ và ngón giữa.

GV có thể đặt câu hỏi tương tự với kỹ thuật bắt bóng hai tay trước ngực.

(2) Ứng dụng kỹ thuật chuyền, bắt bóng hai tay trước ngực vào thực tiễn: các hoạt động vui chơi hoặc trong các trò chơi vận động để phát triển năng lực khéo léo, sức mạnh tay và rèn luyện thể lực, như: các trò chơi chuyền bóng theo cặp hoặc theo nhóm, chuyền bóng nhanh, chuyền bóng vào mục tiêu cố định, các trò chơi chuyền bóng kết hợp với di chuyển hoặc dẫn bóng,...

Bài 4. KỸ THUẬT TẠI CHỖ NÉM RỔ MỘT TAY TRÊN VAI

A. MỤC TIÊU

I. VỀ KIẾN THỨC

- Biết cách thực hiện kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai.
- Biết một số quy định của Luật Ném phạt.

II. VỀ NĂNG LỰC

- Thực hiện được kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai.
- Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện; biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp với nội dung bài học; biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện; biết vận dụng những kiến thức đã học để rèn luyện nâng cao khả năng chơi bóng và phát triển thể lực.
- Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các hình và tranh, ảnh.
- Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai.

III. VỀ PHẨM CHẤT

Tự giác, tích cực và biết nhận xét, biết giúp đỡ bạn trong tập luyện.

B. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

- Tranh, ảnh, video kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai (nếu có).
- Bóng rổ tiêu chuẩn.
- Bức tường hoặc mặt phẳng vuông góc với mặt đất (có vẽ điểm cố định trên tường), cao từ 3 – 4 m, rộng tối thiểu 2 m để thực hiện bài tập “Ném bóng vào mục tiêu cố định trên tường”.
- Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

I. KHỞI ĐỘNG

Thực hiện các nội dung khởi động chung và khởi động chuyên môn theo trang 56 SGK.

II. NỘI DUNG KIẾN THỨC MỚI VÀ LUYỆN TẬP

1. Kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai

1.1. Phân tích kỹ thuật

GV xem mục 1, trang 57 SGK.

1.2. Trình tự giảng dạy

– GV cho HS xem tranh, ảnh, video kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai (nếu có).

– GV thị phạm và phân tích kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai theo trình tự:

+ Thị phạm và phân tích tư thế chuẩn bị.

+ Thị phạm và phân tích từng giai đoạn kỹ thuật: Hai tay đưa bóng từ vị trí chuẩn bị lên trên vai; chùng gối, hạ thấp trọng tâm; duỗi chân, duỗi tay thực hiện ném bóng; tư thế kết thúc.

– GV tổ chức tập luyện:

+ GV cho HS tập mô phỏng các giai đoạn động tác.

+ GV cho HS tập các giai đoạn động tác với bóng.

+ GV cho HS tập kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai hoàn chỉnh không có rổ.

+ GV cho HS tập kỹ thuật ném rổ một tay trên vai với rổ: cự li gần, sau đó tăng dần khoảng cách với rổ (tối đa bằng khoảng cách từ rổ tới vạch ném phạt).

+ GV cho HS tập các bài tập bổ trợ và chơi các trò chơi vận động nhằm nâng cao hiệu quả thực hiện kỹ thuật.

1.3. Luyện tập

1.3.1. Các bài tập theo SGK

Mục đích: Giúp HS chỉnh sửa động tác trong từng giai đoạn, nâng cao tính ổn định và độ chính xác trong thực hiện kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai.

• Bài tập: Giữ ổn định bóng bằng một tay

Nội dung:

– Chuẩn bị: Mỗi HS cầm một bóng.

– Thực hiện: HS thực hiện động tác như H.4, trang 58 SGK. Chú ý chỉnh sửa động tác bàn tay tiếp xúc bóng, hướng khuỷu tay thẳng về hướng rổ, tay còn lại không chạm bóng.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

• Bài tập: Tại chỗ ném bóng cho nhau

Nội dung:

– Chuẩn bị: GV chia HS trong lớp thành các nhóm hai người hoặc nhiều hơn. Mỗi nhóm một bóng.

– Thực hiện: HS luân phiên sử dụng kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai ném bóng cho nhau.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm, thay đổi cự li ném bóng (3 – 4 m).

• Bài tập: Ném bóng vào mục tiêu cố định trên tường

Nội dung:

– Chuẩn bị: Vẽ các điểm cố định trên tường, có chiều cao tương đương với chiều cao của rổ hoặc thấp hơn (hình tròn, hình vuông); GV cho HS xếp thành hàng ngang, đứng đối diện với tường. Mỗi người cầm một bóng.

– Thực hiện: HS liên tục thực hiện kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai, ném bóng vào điểm cố định trên tường.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân: HS tự chỉnh sửa động tác, GV quan sát, hướng dẫn chỉnh sửa động tác, thay đổi cự li ném bóng từ gần tới xa (1 – 3 m).

• Bài tập: Ném rổ cự li gần

Nội dung:

– Chuẩn bị: GV cho HS đứng thành một hàng dọc đối diện với rổ (hoặc 2 – 3 hàng dọc theo các góc khác nhau), cách rổ từ 0,5 – 1 m, mỗi HS một bóng (hoặc người đầu hàng cầm bóng).

– Thực hiện: HS luân phiên thực hiện kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai, ném bóng vào rổ.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm. Điều chỉnh cự li ném rổ theo năng lực của HS, khoảng cách tối đa bằng khoảng cách từ vạch ném phạt tới rổ. Yêu cầu tăng số lần ném rổ để nâng cao cảm giác.

1.3.2. Gợi ý một số bài tập tương tự

- Tại chỗ ném rổ cho nhau theo hình tam giác (3 người một nhóm).
- Ném bóng vào bảng rổ (hình thức tương tự như bài tập ném bóng vào mục tiêu cố định trên tường).
- Ném bóng nhiều lần liên tiếp vào rổ ở cự li gần (3 – 5 lần).
- Thay đổi cự li ném rổ (1 m, 2 m, 3 m, 4 m).
- Ném rổ cự li gần ở các góc khác nhau (góc chính diện, 0° , 45°).

1.4. Một số lỗi sai HS thường mắc và biện pháp khắc phục

Lỗi sai HS thường mắc	Biện pháp khắc phục
Sai trình tự động tác.	GV cho HS tập các giai đoạn động tác theo nhịp đếm từ không bóng tới có bóng.
Sai góc độ tay khi bóng ở trên vai.	GV cho HS tập giữ ổn định bóng một tay trên vai. Chỉnh sửa các góc độ của tay (cánh tay với vai, với thân người; cánh tay với cẳng tay; cẳng tay và cổ tay).
Bóng rời tay bay sang trái hoặc sang phải do sai góc độ tay ném bóng.	GV cho HS tập ném rổ vào tường và ném bóng vào điểm cố định trên tường. Chú ý quan sát đường bóng nảy ra để xác định góc độ tay và điều chỉnh cho chính xác.

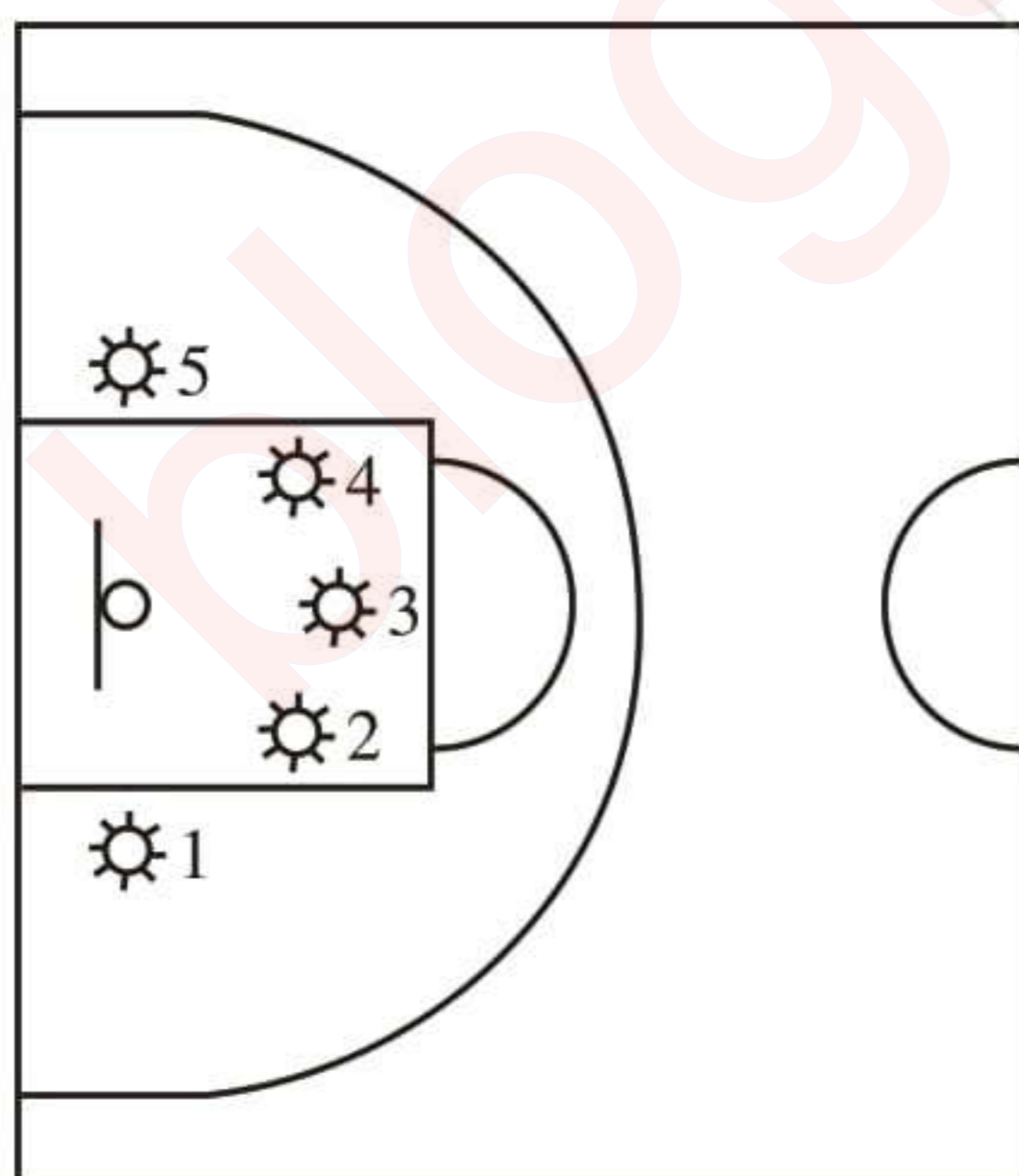
Lỗi sai HS thường mắc	Biện pháp khắc phục
Ném bóng không tới rổ do không phối hợp được lực của chân.	GV cho HS tập tại chỗ thực hiện động tác không bóng và có bóng giai đoạn chùng gối, duỗi chân và duỗi tay ném bóng; tập ném bóng vào tường ở cự li gần; tập ném rổ với khoảng cách tăng dần.

1.5. Trò chơi vận động

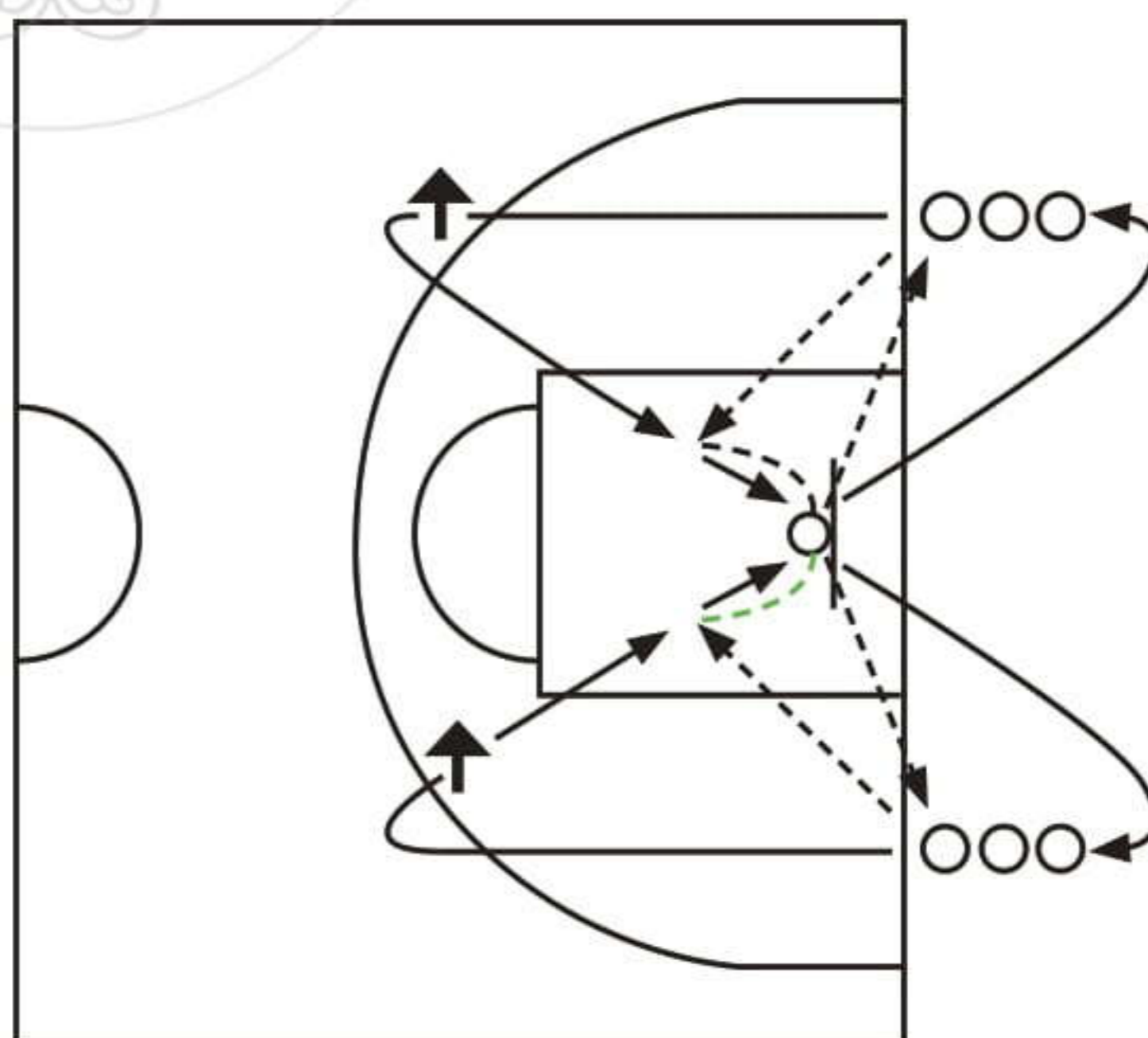
Mục đích: Giúp HS chỉnh sửa động tác và nâng cao hiệu quả thực hiện kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai, hỗ trợ phát triển sức nhanh và khéo léo.

Giới thiệu bổ sung một số trò chơi:

- Thi đấu ném rổ theo cặp hoặc theo đội ở một điểm cố định. Số lần ném rổ quy định từ 1 – 3 quả/người. Ai (đội nào) ném bóng vào rổ nhiều hơn sẽ thắng cuộc.
- Thi đấu ném rổ tại nhiều vị trí quanh rổ (3 – 5 vị trí). Khoảng cách giữa các vị trí tới rổ bằng nhau (H.10). Ai (đội nào) ném bóng vào rổ nhiều hơn sẽ thắng cuộc.
- Chuyển bóng ném rổ tiếp sức (H.11). Người đầu hàng chạy vòng qua cọc mốc, tới vị trí gần rổ nhận bóng chuyền tới từ người thứ 2, thực hiện ném bóng vào rổ sau đó bắt bóng chuyền lại cho người thứ 3. Người thứ 2 sau khi chuyền bóng, di chuyển thực hiện lượt chơi như người đầu hàng. Thực hiện liên tục, đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.



Hình 10



Hình 11

2. Một số quy định của Luật Ném phạt

GV xem mục 2, trang 57 SGK.

III. VẬN DỤNG

Mục đích: Đánh giá kết quả tiếp thu kiến thức của HS đối với nội dung kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai, một số quy định của Luật Ném phạt; đồng thời định hướng ứng dụng các nội dung được học vào thực tiễn hoạt động sinh hoạt, tập luyện TDTT hằng ngày.

Nội dung:

(1) Ứng dụng kỹ thuật ném rổ một tay trên vai vào thực tiễn: trong các trò chơi vận động, hoạt động vui chơi, rèn luyện khả năng khéo léo, cảm giác dùng sức và phối hợp toàn thân, như: các trò chơi thi đấu ném rổ theo cặp, theo nhóm ở các cự li, góc độ khác nhau; thi đấu ném rổ nhiều vị trí (liên tục thay đổi vị trí ném rổ); trò chơi kết hợp dẫn bóng với ném rổ; trò chơi kết hợp giữa chuyền bóng với ném rổ,...

(2) Đánh giá kết quả tiếp thu kiến thức về một số quy định của Luật Ném phạt:

– Trường hợp vi phạm Luật Ném phạt (H.10, trang 59 SGK): H.10a, vi phạm Luật Ném phạt do chân chạm vào vạch ném phạt khi bóng chưa chạm vành rổ (GV xem mục 2, trang 57 SGK).

– GV có thể đặt câu hỏi khác liên quan tới Luật Ném phạt, như: Quả ném phạt vào rổ được tính bao nhiêu điểm? (1 điểm); Sử dụng hai tay để ném phạt có vi phạm Luật Ném phạt hay không? (Không).

Chủ đề 2. BÓNG ĐÁ

Bài 1. KỸ THUẬT DI CHUYỂN

A. MỤC TIÊU

I. VỀ KIẾN THỨC

Biết cách thực hiện kỹ thuật chạy thẳng, chạy lùi, chạy vòng cung trong tập luyện môn Bóng đá.

II. VỀ NĂNG LỰC

– Thực hiện được kỹ thuật chạy thẳng, chạy lùi, chạy vòng cung trong tập luyện môn Bóng đá.

– Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện; biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp với nội dung bài học; biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện; biết vận dụng những kiến thức đã học để rèn luyện nâng cao khả năng chơi bóng và phát triển thể lực.

– Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các hình và tranh, ảnh.

– Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện kỹ thuật chạy thẳng, chạy lùi, chạy vòng cung trong tập luyện môn Bóng đá.

III. VỀ PHẨM CHẤT

Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện.

B. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

- Tranh, ảnh, video kỹ thuật chạy thẳng, chạy lùi, chạy vòng cung (nếu có).
- Còi, cờ, cầu môn, cọc mốc,...

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

I. KHỞI ĐỘNG

Thực hiện các nội dung khởi động chung và khởi động chuyên môn theo trang 60 SGK.

II. NỘI DUNG KIẾN THỨC MỚI

1. Kỹ thuật chạy thẳng

1.1. Phân tích kỹ thuật

GV xem mục 1, trang 61 SGK.

1.2. Trình tự giảng dạy

- GV cho HS xem tranh, ảnh, video kỹ thuật chạy thẳng (nếu có).
- GV thị phạm và phân tích kỹ thuật chạy thẳng theo trình tự:
 - + Thị phạm và phân tích chuyển động của chân và hướng bàn chân.
 - + Thị phạm và phân tích động tác thân người và đánh tay: Trong quá trình chạy, hai tay đánh tự nhiên theo bước chạy hoặc đưa hai tay ra trước ngực.
- GV tổ chức tập luyện:
 - + GV cho HS đứng tại chỗ thực hiện động tác đánh tay trong khi chạy.
 - + GV cho HS di chuyển thực hiện động tác chạy trên đường kẻ sẵn.
 - + GV cho HS tập các bài tập hỗ trợ hoặc chơi các trò chơi có sử dụng kỹ thuật chạy thẳng (không bắt buộc).

2. Kỹ thuật chạy lùi

2.1. Phân tích kỹ thuật

GV xem mục 2, trang 61 SGK.

2.2. Trình tự giảng dạy

- GV cho HS xem tranh, ảnh, video kỹ thuật chạy lùi (nếu có).
- GV thị phạm và phân tích kỹ thuật chạy lùi theo trình tự:
 - + Thị phạm và phân tích động tác chân: cách đặt bàn chân và bước chạy.
 - + Thị phạm và phân tích động tác thân người và đánh tay: chạy lùi thẳng, lưng hướng theo hướng chạy, gối hơi chùng, thân người hơi ngả ra sau. Trong quá trình chạy, hai tay đánh tự nhiên theo bước chạy hoặc đưa hai tay ra trước ngực.
 - + Thị phạm và phân tích động tác của đầu, cổ: chạy lùi xoay nghiêng người trong khi chạy, mặt quay theo hướng của thân người và thường xuyên quay về hướng di chuyển để quan sát hướng chạy.

– GV tổ chức tập luyện:

+ GV cho HS xếp thành các hàng ngang, tập luyện các giai đoạn động tác theo hướng dẫn của GV.

+ GV cho HS di chuyển thực hiện động tác.

+ GV cho HS tập các bài tập bổ trợ hoặc chơi các trò chơi có sử dụng kỹ thuật chạy lùi thẳng, chạy lùi xoay nghiêng người (không bắt buộc).

3. Kỹ thuật chạy vòng cung

3.1. Phân tích kỹ thuật

GV xem mục 3, trang 61 SGK.

3.2. Trình tự giảng dạy

Tương tự trình tự giảng dạy kỹ thuật chạy thẳng.

III. LUYỆN TẬP

1. Luyện tập kỹ thuật di chuyển

1.1. Các bài tập theo SGK

Mục đích: Giúp HS thực hiện và vận dụng phù hợp các kỹ thuật di chuyển trong tập luyện môn Bóng đá.

• Bài tập: Chạy theo đường thẳng

Nội dung:

– Chuẩn bị: Kẻ đường thẳng dài 15 – 20 m hoặc đặt các cọc mốc để xác định đường di chuyển.

– Thực hiện: HS đứng ở tư thế xuất phát cao, nghe tín hiệu thực hiện chạy nhanh theo đường thẳng.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

• Bài tập: Chạy tiến, lùi theo đường thẳng

Nội dung:

– Chuẩn bị: Kẻ hai vạch xuất và vạch đích cách nhau 6 – 9 m hoặc đặt các cọc mốc để xác định đường di chuyển.

– Thực hiện: HS đứng ở tư thế xuất phát cao, nghe tín hiệu thực hiện di chuyển tiến hoặc di chuyển lùi.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

• **Bài tập: Kết hợp chạy trên đường thẳng với đường vòng cung**

Nội dung:

– Chuẩn bị: Kẻ đường vòng cung 15 – 20 m hoặc đặt các cọc mốc để xác định đường di chuyển vòng cung.

– Thực hiện: HS đứng ở tư thế xuất phát cao, nghe tín hiệu thực hiện di chuyển tiến theo đường vòng cung hoặc theo cọc mốc để sẵn.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

1.2. Gợi ý một số bài tập tương tự

– Chạy trên đường thẳng theo đường biên ngang sân bóng.

– Chạy tiến, lùi theo đường kẻ sẵn.

– Chạy vòng cung theo vòng tròn giữa sân bóng.

2. Một số lỗi sai HS thường mắc và biện pháp khắc phục

Kĩ thuật	Lỗi sai HS thường mắc	Biện pháp khắc phục
Chạy thẳng, chạy lùi	<ul style="list-style-type: none"> – Thân người thẳng. – Chạy không thẳng hướng. 	<ul style="list-style-type: none"> – GV cho HS tại chỗ đứng chân trước, chân sau tập đánh tay. – GV cho HS chạy chậm, đặt bàn chân theo vạch kẻ thẳng.
Chạy vòng cung	<ul style="list-style-type: none"> – Thân người thẳng. – Bước chạy dài hoặc chệch so với hướng chạy, làm hạn chế tốc độ chạy và mất trọng tâm. 	<ul style="list-style-type: none"> – GV cho HS tại chỗ đứng chân trước, chân sau tập đánh tay, tay phía ngoài đường chạy đánh rộng sang ngang, tay phía trong đánh sát thân người. – GV cho HS chạy chậm theo đường vòng cung kẻ sẵn, thân người hơi nghiêng phía trong.

3. Trò chơi vận động

Mục đích: Giúp HS vận dụng phù hợp các kỹ thuật di chuyển trong các trò chơi vận động.

Giới thiệu bổ sung một số trò chơi:

Ngoài trò chơi “Chạy tiếp sức”, “Ai nhanh hơn” trang 63 SGK, GV có thể sử dụng một số trò chơi như sau:

– Chạy theo tín hiệu: GV cho HS đứng thành vòng tròn, đứng ở tư thế xuất phát cao. Nghe tín hiệu còi thứ nhất thực hiện chạy vào tâm vòng tròn, nghe tín hiệu còi thứ hai dừng lại và thực hiện chạy lùi.

– Thi chạy nhanh trên đường vòng góc sân (có bấm giờ tính thành tích): GV cho HS đứng ở tư thế xuất phát cao, nghe tín hiệu thực hiện xuất phát chạy nhanh trên đường thẳng vào đường vòng và về đích trên đường thẳng.

IV. VẬN DỤNG

Mục đích: Giúp GV đánh giá kết quả tiếp thu kiến thức của HS đối với các nội dung kỹ thuật di chuyển trong môn Bóng đá, đồng thời định hướng ứng dụng vào thực tiễn hoạt động sinh hoạt, tập luyện TDTT hằng ngày.

Nội dung:

(1) Đánh giá kết quả tiếp thu kỹ thuật: GV nêu các câu hỏi gợi ý các tình huống trong cuộc sống mà HS cần sử dụng kỹ thuật chạy thẳng, chạy lùi và chạy vòng cung.

(2) Sử dụng kỹ thuật di chuyển tiến, lùi, vòng cung để vui chơi và vận động hằng ngày.

Bài 2. KỸ THUẬT ĐÁ BÓNG BẰNG LÒNG BÀN CHÂN

A. MỤC TIÊU

I. VỀ KIẾN THỨC

- Biết cách thực hiện kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.
- Biết một số điều luật cơ bản trong bóng đá.

II. VỀ NĂNG LỰC

- Thực hiện được kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.
- Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện; biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp với nội dung bài học; biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện; biết vận dụng những kiến thức đã học để rèn luyện nâng cao khả năng chơi bóng và phát triển thể lực.
- Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các hình và tranh, ảnh.
- Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân trong tập luyện môn Bóng đá.

III. VỀ PHẨM CHẤT

Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện.

B. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

- Tranh, ảnh, video kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân (nếu có).
- Còi, cờ, cầu môn, cọc mốc,...
- Bức tường hoặc mặt phẳng vuông góc với mặt đất.

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

I. MỞ ĐẦU

Thực hiện các nội dung khởi động chung và khởi động chuyên môn theo trang 64 SGK.

II. NỘI DUNG KIẾN THỨC MỚI VÀ LUYỆN TẬP

1. Kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân

1.1. Phân tích kĩ thuật

GV xem mục 1, trang 65 SGK.

1.2. Trình tự giảng dạy

- GV cho HS xem tranh, ảnh, video kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân (nếu có).
- GV thị phạm và phân tích kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân theo trình tự:
 - + Thị phạm và phân tích động tác chạy đà, đưa đặt chân trụ.
 - + Thị phạm và phân tích động tác đá chân lăng, vị trí tiếp xúc giữa bóng với lòng bàn chân.
 - + Thị phạm và phân tích động tác kết thúc.
- GV tổ chức cho HS tập luyện kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân (không bóng), kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân có người giữ bóng (bóng tĩnh), kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân (có bóng).

1.3. Luyện tập

1.3.1. Các bài tập theo SGK

Mục đích: Giúp HS nâng cao cảm giác tiếp xúc bóng với lòng bàn chân và nâng cao kỹ năng đá bóng bằng lòng bàn chân.

• **Bài tập: Đón và đá bóng bằng lòng bàn chân**

Nội dung:

- Chuẩn bị: Sân tập bóng đá hoặc sân thể dục trường.
- Thực hiện: Một bạn tung bóng, một bạn đá bóng trả lại bằng lòng bàn chân.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

• **Bài tập: Đá bóng vào tường**

Nội dung:

- Chuẩn bị: Bức tường hoặc mặt phẳng vuông góc với mặt đất.
- Thực hiện: HS thực hiện kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân vào tường nhiều lần liên tiếp.

Các hình thức tập luyện: Tập cá nhân hoặc theo nhóm.

• **Bài tập: Đá bóng theo đường thẳng qua lại**

Nội dung:

- Chuẩn bị: Khu vực sân kẻ các đường thẳng 4 – 6 m.

– Thực hiện: HS thực hiện kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân, sao cho bóng lăn dọc theo đường kẻ thẳng.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

• **Bài tập: Đá bóng vào cầu môn**

Nội dung:

– Chuẩn bị: Sân bóng đá, cầu môn.

– Thực hiện: Đặt bóng cách cầu môn 8 – 10 m, HS thực hiện đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn (H.7, H.8, trang 67 SGK).

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân, cặp đôi hoặc theo nhóm.

1.3.2. Gợi ý một số bài tập tương tự

– Đá chuyền bóng theo nhóm 3 – 4 người.

– Di chuyển phối hợp đá bóng qua lại.

1.4. Một số lỗi sai HS thường mắc và biện pháp khắc phục

Lỗi sai HS thường mắc	Biện pháp khắc phục
Đặt chân trụ không đúng, thường quá xa hoặc quá gần bóng.	GV cho HS chạy nhẹ nhàng, đặt chân trụ.
Lòng bàn chân đá bóng tiếp xúc không đúng tâm bóng.	GV cho HS tại chỗ tập đá bóng có người giữ bóng.

2. Một số điều luật cơ bản trong bóng đá 7 người

GV xem mục 2, trang 65 SGK.

3. Trò chơi vận động

Mục đích: Giúp HS chỉnh sửa động tác và nâng cao hiệu quả thực hiện kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân, hỗ trợ phát triển sức nhanh và khéo léo.

Giới thiệu bổ sung một số trò chơi: Ngoài trò chơi “Đá bóng trúng đích” và “Đá bóng tốc độ” trang 66 – 67 SGK, GV có thể sử dụng trò chơi “Đá bóng thẳng”:

kẻ hai đường thẳng song song rộng 50 cm, dài 10 – 15 m, lần lượt từng HS thực hiện kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân sao cho bóng lăn giữa hai đường thẳng.

III. VẬN DỤNG

Mục đích: Giúp GV đánh giá kết quả tiếp thu kiến thức của HS đối với nội dung kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân; đồng thời định hướng ứng dụng vào thực tiễn hoạt động sinh hoạt, tập luyện TDTT hằng ngày.

Nội dung:

(1) Đánh giá kết quả tiếp thu kỹ thuật:

Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân được sử dụng trong tập luyện và thi đấu bóng đá:

- Chuyển bóng cho đồng đội.
- Đá bóng vào cầu môn ghi bàn thắng.
- Thủ môn phát bóng lên.
- Đá trả bóng lại cho đội bạn.

(2) Vận dụng kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân vào thực tiễn: trong tập luyện hoặc trong các trò chơi vận động để phát triển năng lực khéo léo, sức mạnh chân và rèn luyện thể lực, như: các trò chơi đá bóng xa, đá bóng qua lại liên tục theo nhóm, đá bóng vào mục tiêu cố định,...

Bài 3. KỸ THUẬT DỪNG BÓNG BẰNG LÒNG BÀN CHÂN

A. MỤC TIÊU

I. VỀ KIẾN THỨC

- Biết cách thực hiện kỹ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân.
- Biết một số điều luật cơ bản trong bóng đá.

II. VỀ NĂNG LỰC

- Thực hiện được kỹ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân.
- Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện; biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp với nội dung bài học; biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện; biết vận dụng những kiến thức đã học để rèn luyện nâng cao khả năng chơi bóng và phát triển thể lực.
- Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các hình và tranh, ảnh.
- Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện kỹ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân trong tập luyện môn Bóng đá.

III. VỀ PHẨM CHẤT

Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện.

B. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

- Tranh, ảnh, video kỹ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân (nếu có).
- Còi, cờ, cầu môn, cọc mốc,...
- Bức tường hoặc mặt phẳng vuông góc với mặt đất.

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

I. MỞ ĐẦU

Thực hiện các nội dung khởi động chung và khởi động chuyên môn theo trang 69 SGK.

II. CÁC NỘI DUNG KIẾN THỨC MỚI VÀ LUYỆN TẬP

1. Kỹ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân

1.1. Phân tích kỹ thuật

GV xem mục 1, trang 70 SGK.

1.2. Trình tự giảng dạy

- GV cho HS xem tranh, ảnh, video kỹ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân (nếu có).

- GV thị phạm và phân tích kỹ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân theo trình tự:
- + Thị phạm và phân tích TTCB đón bóng.
- + Thị phạm và phân tích động tác đưa chân tiếp xúc đón bóng.
- GV tổ chức cho HS tập luyện kỹ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân (không bóng), kỹ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân khi bóng lăn đến.

1.3. Luyện tập

1.3.1. Các bài tập theo SGK

Mục đích: Giúp HS nâng cao khả năng dừng bóng bằng lòng bàn chân.

• **Bài tập: Đá bóng vào tường**

Nội dung:

- Chuẩn bị: Bức tường hoặc mặt phẳng vuông góc với mặt đất.
- Thực hiện: HS thực hiện kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân vào tường để bóng nảy ra, sử dụng kỹ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân để dừng bóng.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân.

• **Bài tập: Phối hợp đá và dừng bóng bằng lòng bàn chân**

Nội dung:

- Chuẩn bị: Kẻ các đường thẳng dài từ 4 – 6 m.
- Thực hiện: HS số 1 đá bóng bằng lòng bàn chân sang HS số 2, HS số 2 thực hiện dừng bóng bằng lòng bàn chân và ngược lại.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

• **Bài tập: Phối hợp di chuyển lùi và dừng bóng bằng lòng bàn chân**

Nội dung:

- Chuẩn bị: GV chia HS trong lớp thành từng cặp.
- Thực hiện: HS số 1 đá bóng bằng lòng bàn chân sang HS số 2, HS số 2 thực hiện dừng bóng bằng lòng bàn chân sau đó di chuyển lùi, HS số 1 sau khi đá bóng di chuyển tiến đến bóng và tiếp tục đá bóng sang HS số 2.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện theo cặp.

1.3.2. Gợi ý một số bài tập tương tự

- Chuyển bóng theo nhóm 3 – 4 người.
- Chuyển bóng xa 15 – 20 m, thực hiện dừng bóng bằng lòng bàn chân.

1.4. Một số lỗi sai HS thường mắc và biện pháp khắc phục

Lỗi sai HS thường mắc	Biện pháp khắc phục
HS không chủ động đưa chân đón bóng và khi chạm bóng không kéo chân ra sau làm bóng nảy ra xa.	GV cho HS tại chỗ tập động tác đưa chân đón bóng và kéo chân ra sau.
HS tiếp xúc bóng không đúng lòng bàn chân làm bóng bật ra không theo ý muốn.	GV cho HS đứng cách tường 3 – 5 m thực hiện đá bóng, dừng bóng bằng lòng bàn chân.

2. Một số điều luật cơ bản trong bóng đá

GV xem mục 2, trang 70 SGK.

3. Trò chơi vận động

Mục đích: Giúp HS nâng cao khả năng dừng bóng và phát triển thể lực.

Giới thiệu bổ sung một số trò chơi: Ngoài trò chơi “Di chuyển dừng bóng liên hoàn”, “Đá và dừng bóng với tường” trang 72 SGK, GV có thể sử dụng một số trò chơi HS đã học để rèn luyện phát triển thể lực trong bóng đá.

III. VẬN DỤNG

Mục đích: Giúp GV đánh giá kết quả tiếp thu kiến thức của HS đối với nội dung kỹ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân, một số điều luật cơ bản trong bóng đá; đồng thời định hướng ứng dụng vào thực tiễn hoạt động sinh hoạt, tập luyện TDTT hằng ngày.

Nội dung:

(1) Đánh giá kết quả tiếp thu kiến thức: GV có thể đặt các câu hỏi: Tại sao khi thực hiện kỹ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân, một số bạn thường để bóng bật ra quá xa hay bóng bị lọt chân ra sau?

(2) Vận dụng kỹ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân vào thực tiễn: trong các hoạt động hằng ngày hoặc trong các trò chơi vận động để phát triển khả năng khéo léo và phối hợp trong vận động, như: chuyền bóng và dừng bóng cự li 20 – 30 m; đá bóng vào cầu môn và bắt bóng bằng chân, đá bóng ma theo nhóm 4 – 6 người,...

(3) Xem các trận bóng đá, HS nhận biết được bóng trong cuộc, ngoài cuộc và đá biên, ném biên đúng luật.

Bài 4. KỸ THUẬT DẪN BÓNG BẰNG LÒNG BÀN CHÂN

A. MỤC TIÊU

I. VỀ KIẾN THỨC

- Biết cách thực hiện kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân.
- Biết một số quy định cơ bản về kích thước sân bóng đá.

II. VỀ NĂNG LỰC

- Thực hiện được kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân.
- Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện; biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp với nội dung bài học; biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện; biết vận dụng những kiến thức đã học để rèn luyện nâng cao khả năng chơi bóng và phát triển thể lực.
- Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các hình và tranh, ảnh.
- Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân.

III. VỀ PHẨM CHẤT

Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện.

B. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

- Tranh, ảnh, video kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân (nếu có).
- Còi, cờ, cầu môn, cọc mốc,...

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

I. KHỞI ĐỘNG

Thực hiện các nội dung khởi động chung và khởi động chuyên môn theo trang 73 SGK.

II. NỘI DUNG KIẾN THỨC MỚI VÀ LUYỆN TẬP

1. Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân

1.1. Phân tích kỹ thuật

GV xem mục 2, trang 74 SGK.

1.2. Trình tự giảng dạy

– GV cho HS xem tranh, ảnh, video kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân (nếu có).

– GV thị phạm và phân tích kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân theo trình tự:

+ Thị phạm và phân tích TTCB dẫn bóng.

+ Thị phạm và phân tích động tác đá chân lăng tiếp xúc bóng.

+ Thị phạm và phân tích động tác khi kết thúc, đưa bóng lăn sau đó tiếp tục di chuyển.

– GV tổ chức cho HS tập luyện kỹ thuật dẫn bóng (không bóng), kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân.

1.3. Luyện tập

1.3.1. Các bài tập theo SGK

• Bài tập: Dẫn bóng theo đường kẻ thẳng

Mục đích: Giúp HS nâng cao cảm giác tiếp xúc bóng khi dẫn bóng bằng lòng bàn chân.

Nội dung:

– Chuẩn bị: Kẻ các đường thẳng trên sân tập bóng đá.

– Thực hiện: HS thực hiện di chuyển dẫn bóng bằng lòng bàn chân theo đường kẻ thẳng.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân hoặc theo nhóm.

• Bài tập: Dẫn bóng theo đường vòng cung

Mục đích: Giúp HS nâng cao cảm giác tiếp xúc bóng khi dẫn bóng bằng lòng bàn chân.

Nội dung:

– Chuẩn bị: Kẻ các đường vòng cung hoặc đặt các cọc mốc để xác định vị trí trên sân bóng đá.

– Thực hiện: HS thực hiện di chuyển dẫn bóng bằng lòng bàn chân theo đường vòng cung.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân hoặc theo nhóm.

• **Bài tập: Dẫn bóng luôn cọc**

Mục đích: Giúp HS nâng cao kỹ năng dẫn bóng đổi hướng.

Nội dung:

– Chuẩn bị: Đặt các cọc mốc cự li cách 1,5 – 2 m theo đường thẳng.

– Thực hiện: HS thực hiện di chuyển dẫn bóng bằng lòng bàn chân luôn qua các cọc mốc được đặt sẵn.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân hoặc theo nhóm.

• **Bài tập: Di chuyển dẫn bóng theo nhóm 4 người**

Mục đích: Giúp HS nâng cao kỹ năng dẫn bóng kết hợp quan sát.

Nội dung:

– Chuẩn bị: Đặt 4 cọc mốc cách nhau theo hình vuông.

– Thực hiện: HS thực hiện di chuyển dẫn bóng bằng lòng bàn chân vòng qua các cọc mốc được đặt sẵn, sau đó dẫn bóng vòng lại.

Các hình thức tập luyện: Đứng thành nhóm 4 người, khi có tín hiệu, đồng thời 4 người cùng thực hiện di chuyển dẫn bóng bằng lòng bàn chân vòng qua các cọc mốc, chú ý quan sát không để xảy ra va chạm.

1.3.2. Gợi ý một số bài tập tương tự

– Dẫn bóng theo nhóm trong khuôn viên hẹp: Kẻ các ô vuông 6×6 m, tổ chức nhóm 6 – 8 HS, mỗi HS một quả bóng, thực hiện dẫn bóng bằng lòng bàn chân di chuyển trong khu vực giới hạn. Yêu cầu mỗi HS không để bóng và người mình va chạm với bóng và người của HS khác.

– Phối hợp dẫn bóng, đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn.

1.4. Một số lỗi sai HS thường mắc và biện pháp khắc phục

Lỗi sai HS thường mắc	Biện pháp khắc phục
Lực tiếp xúc bóng quá mạnh làm bóng nảy ra xa.	GV cho HS tập dẫn bóng tốc độ chậm.
Vị trí lòng bàn chân tiếp xúc bóng không đúng làm bóng đi không đúng hướng.	GV cho HS tập di chuyển dẫn bóng lần lượt từng chân thuần thục sau đó mới đổi chân và phối hợp dẫn bóng bằng hai chân.

2. Một số quy định cơ bản về kích thước sân bóng đá

GV xem Mục 2, trang 74 SGK.

3. Trò chơi vận động

Mục đích: Giúp HS nâng cao khả năng khéo léo và kiểm soát bóng, khả năng phối hợp trong vận động và phát triển thể lực chung.

Giới thiệu bổ sung một số trò chơi:

- Dẫn bóng tốc độ tiếp sức 15 – 20 m.
- Đá bóng ma nhóm 5 – 6 người.

III. VẬN DỤNG

Mục đích: Đánh giá kết quả tiếp thu kiến thức của HS đối với nội dung kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân, đồng thời định hướng ứng dụng vào thực tiễn hoạt động sinh hoạt, tập luyện TDTT hằng ngày.

Nội dung:

(1) Đánh giá kết quả tiếp thu kỹ thuật:

GV có thể đặt các câu hỏi cho các tình huống:

+ Đẩy bóng ra xa sau đó chạy đuổi theo bóng: tận dụng khoảng trống phía trước mặt đẩy bóng ra xa, sau đó chạy với tốc độ cao nhất của mình di chuyển đến bóng.

+ Dẫn bóng sát chân và đổi chân dẫn bóng liên tục: dẫn bóng trong phạm vi hẹp có đồng đội phương tranh giành bóng.

(2) Vận dụng kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân vào thực tiễn: trong tập luyện hoặc trong các trò chơi vận động để phát triển năng lực khéo léo, khả năng phối hợp trong vận động và phát triển thể lực chung, như: thi dẫn bóng bằng lòng bàn chân theo đường thẳng, đường vòng cung; phối hợp dẫn bóng, chuyền bóng, đá bóng vào cầu môn,...

Chủ đề 3. ĐÁ CẦU

Bài 1. KỸ THUẬT DI CHUYỂN NGANG VÀ TÂNG CẦU BẰNG ĐÙI

A. MỤC TIÊU

I. VỀ KIẾN THỨC

Biết cách thực hiện kỹ thuật di chuyển ngang và tâng cầu bằng đùi.

II. VỀ NĂNG LỰC

– Thực hiện được kỹ thuật di chuyển ngang và tâng cầu bằng đùi.

– Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện; biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp với nội dung bài học; biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện; biết vận dụng những kiến thức đã học để rèn luyện nâng cao khả năng vận động và phát triển thể lực.

– Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các hình và tranh, ảnh.

– Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện kỹ thuật di chuyển ngang và tâng cầu bằng đùi.

III. VỀ PHẨM CHẤT

Tự giác, tích cực trong tập luyện.

B. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

– Tranh, ảnh, video kỹ thuật di chuyển ngang và tâng cầu bằng đùi (nếu có).

– Mỗi HS một quả cầu.

– Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

I. KHỞI ĐỘNG

Thực hiện các nội dung khởi động chung và khởi động chuyên môn theo trang 77 SGK.

II. NỘI DUNG KIẾN THỨC MỚI VÀ LUYỆN TẬP

1. Kỹ thuật di chuyển ngang

1.1. Phân tích kỹ thuật

GV xem mục 1, trang 78 SGK.

1.2. Trình tự giảng dạy

- GV cho HS xem tranh, ảnh, video kỹ thuật di chuyển ngang (nếu có).
- GV thị phạm, phân tích kỹ thuật di chuyển ngang theo trình tự:
 - + Thị phạm toàn bộ kỹ thuật hai lần, tạo cảm giác trực quan cho HS về kỹ thuật động tác.
 - + Thị phạm và phân tích TTCB, chú ý về trọng tâm cơ thể, tư thế thân người và mắt nhìn.
 - + Thị phạm và phân tích giai đoạn di chuyển ngang bước chéo hoặc bước trượt (bước đuôi).
 - + Thị phạm và phân tích bước cuối: đặt chân không thuận làm trụ, chân thuận đưa lên làm động tác đỡ cầu ở cả giai đoạn di chuyển ngang bước chéo và di chuyển ngang bước trượt (bước đuôi).
- GV tổ chức tập luyện:
- + GV cho HS thực hiện theo hàng ngang các kỹ thuật di chuyển.
- + GV cho HS tập các bài tập bổ trợ hoặc chơi các trò chơi có sử dụng kỹ thuật di chuyển ngang (không bắt buộc).

1.3. Luyện tập

1.3.1. Các bài tập theo SGK

• Bài tập: Di chuyển ngang sân

Mục đích: Giúp HS định hướng khi di chuyển.

Nội dung: Khi có tín hiệu, HS sử dụng kỹ thuật di chuyển ngang bước chéo hoặc bước trượt di chuyển ngang sân, khi chạm vạch giới hạn sân phía đối diện thì di chuyển ngược lại. Có thể di chuyển liên tục với giới hạn thời gian hoặc giới hạn số lần.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

1.3.2. Gợi ý một số bài tập tương tự

- Di chuyển ngang tiếp sức.
- Di chuyển ngang bước chéo (hoặc bước trượt) theo đường kẻ sẵn.
- Các trò chơi di chuyển.

1.4. Một số lỗi sai HS thường mắc và biện pháp khắc phục

Lỗi sai HS thường mắc	Biện pháp khắc phục
Trong quá trình di chuyển trọng tâm không ổn định, dẫn tới giảm tốc độ di chuyển.	<ul style="list-style-type: none"> – GV nhắc nhở và phân tích lại trọng tâm cơ thể khi thực hiện kỹ thuật di chuyển để tạo định hình kỹ thuật đúng. – GV cho HS di chuyển với giới hạn trên.
Trong quá trình di chuyển mắt không nhìn theo hướng cầu tới, làm giảm khả năng quan sát cầu.	<ul style="list-style-type: none"> – GV nhắc nhở HS trong quá trình thực hiện. – GV cho HS di chuyển với điểm nhìn cố định theo hướng di chuyển.
HS không thả lỏng trong quá trình di chuyển, dẫn tới giảm tốc độ và khả năng phối hợp khi di chuyển.	GV thường xuyên nhắc nhở HS trong quá trình di chuyển.

2. Kỹ thuật tâng cầu bằng đùi

2.1. Phân tích kỹ thuật

GV xem mục 2, trang 79 SGK.

2.2. Trình tự giảng dạy

- GV cho HS xem tranh, ảnh, video kỹ thuật tâng cầu bằng đùi (nếu có).
- GV thị phạm, phân tích kỹ thuật tâng cầu bằng đùi theo trình tự:
 - + Thị phạm và phân tích toàn bộ kỹ thuật hai lần, tạo cảm giác trực quan cho HS về kỹ thuật động tác.
 - + Thị phạm và phân tích TTCB, chú ý về trọng tâm cơ thể, tư thế thân người và hướng mắt nhìn.

+ Thị phạm và phân tích cách tung cầu, trong đó chú ý độ cao của cầu, khoảng cách của cầu với thân người, thời điểm bắt đầu nâng đùi chân thuận đón cầu.

+ Thị phạm và phân tích tư thế tâng cầu bằng chân thuận, chú ý góc độ giữa đùi với thân người, đùi với cẳng chân, điểm tiếp xúc của cầu với đùi.

– GV tổ chức tập luyện:

+ GV cho HS tập tâng cầu bằng tay để cảm nhận độ nảy và đường đi của cầu.

+ GV cho HS tập tung cầu tại chỗ.

+ GV cho HS thực hiện tâng cầu bằng đùi từng quả một.

+ GV cho HS tập các bài tập bổ trợ và chơi các trò chơi vận động.

2.3. Luyện tập

2.3.1. Các bài tập theo SGK

• Bài tập: Tung cầu

Mục đích: Giúp HS cảm nhận độ nảy, đường bay của cầu.

Nội dung:

– Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng, cầu, HS đứng cách nhau 2 m.

– Thực hiện: Khi có tín hiệu, HS thực hiện tung cầu tại chỗ và đỡ cầu bằng một tay.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân.

• Bài tập: Tâng cầu bằng đùi

Mục đích: Giúp HS phát triển khả năng phối hợp vận động.

Nội dung:

– Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng, mỗi HS đứng cách nhau 2 m.

– Thực hiện: HS thực hiện thành ba bài tập tương ứng với ba cấp độ.

+ Tung cầu bằng tay, tâng cầu bằng đùi, sau đó bắt cầu lại: Khi có hiệu lệnh, HS tự tung cầu và tâng cầu bằng đùi một lần, sau đó bắt cầu lại.

+ Tâng cầu bằng đùi liên tục bằng chân thuận: Khi có hiệu lệnh, HS thực hiện tâng cầu bằng đùi liên tục bằng một chân. Nếu rơi cầu, nhanh chóng nhặt cầu lên và tiếp tục thực hiện.

+ Tung cầu bằng đùi đối chân liên tục (H.11, trang 80 SGK): Khi có hiệu lệnh, HS thực hiện tung cầu bằng đùi đối chân liên tục giữa chân trái và chân phải. Nếu rơi cầu, nhanh chóng nhặt cầu lên và tiếp tục thực hiện.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

2.3.2. Gợi ý một số bài tập tương tự

- Tung cầu với độ cao khác nhau (cảm nhận đường bay của cầu và lực tung cầu).
- Tung cầu liên tục bằng tay (cảm nhận độ nảy của cầu).
- Phối hợp tung cầu bằng tay và tung cầu bằng đùi liên tục bằng một chân (sử dụng tung cầu bằng tay để điều chỉnh hướng cầu rơi tạo điều kiện phù hợp nhất để thực hiện tung cầu bằng đùi).
- Phối hợp tung cầu bằng đùi đối chân theo quy định. Ví dụ: quy định tung cầu hai lần chân trái – một lần chân phải hoặc ngược lại.

2.4. Một số lỗi sai HS thường mắc và biện pháp khắc phục

Lỗi sai HS thường mắc	Biện pháp khắc phục
Tung cầu xa (hoặc gần người).	<ul style="list-style-type: none"> – GV cho HS tập tung, bắt cầu nhiều lần liên tục. – GV cho HS tập tung cầu bằng tay liên tục nhiều lần.
Điểm tiếp xúc cầu không chính xác.	GV cho HS tập tung cầu và tung cầu bằng đùi từng lần một.
Chưa nâng đùi vuông góc với thân người.	<ul style="list-style-type: none"> – GV cho HS tập mô phỏng tại chỗ động tác nâng đùi vuông góc với thân người (tập thuần thục). – GV cho HS tập tung cầu và tung cầu bằng đùi từng lần một. – GV cho HS tập quan sát bạn thực hiện và nhận xét kỹ thuật tung cầu của bạn tập.
Mắt không theo dõi đường cầu rơi, chỉ nhìn vào đùi.	Tập tung cầu và nhìn theo đường bay của cầu.

Lỗi sai HS thường mắc	Biện pháp khắc phục
Thân trên không ổn định làm ảnh hưởng tới sự thăng bằng cơ thể khi thực hiện kỹ thuật.	Thực hiện mô phỏng kỹ thuật nhiều lần, chú ý định hình thân người.

3. Trò chơi vận động

Mục đích: Giúp HS phát triển năng lực khéo léo.

Gợi thiệu bổ sung một số trò chơi:

– Từ trò chơi “Tâng cầu tiếp sức”, GV có thể thay đổi cách chơi khác để nâng độ khó, như: Yêu cầu di chuyển ngang bước trượt từ vạch giới hạn tới ô tròn, sau đó tâng cầu 5 lần (có thể tăng thêm nhiều lần), di chuyển nhanh về vạch xuất phát.

– Thi tâng cầu bằng đũa: GV chia HS trong lớp thành các đội đều nhau, sân tập bằng phẳng, điểm số mỗi đội từ 1 tới hết. Những HS có cùng số đếm sẽ thi tâng cầu với nhau. Đội nào có nhiều thành viên thắng hơn sẽ thắng cuộc. Cũng có thể chơi theo quy tắc cộng tổng số lần tâng cầu của tất cả các thành viên hai đội, đội nào tâng được nhiều hơn sẽ thắng cuộc.

III. VẬN DỤNG

Mục đích: Giúp GV đánh giá kết quả tiếp thu kiến thức của HS đối với nội dung di chuyển ngang và tâng cầu bằng đũa, đánh giá khả năng quan sát, nhận xét bạn tập; đồng thời định hướng các hình thức và nội dung ứng dụng kỹ thuật di chuyển ngang và kỹ thuật tâng cầu bằng đũa vào thực tiễn cuộc sống.

Nội dung:

(1) Quan sát và nhận xét bạn thực hiện kỹ thuật tâng cầu bằng đũa (chú ý phân tích): TTCB, tung cầu (độ cao của cầu và độ xa người), điểm tiếp xúc của cầu với đũa, tư thế đũa – thân người – căng chân khi tiếp xúc cầu.

(2) Ứng dụng kỹ thuật di chuyển ngang và tâng cầu bằng đũa trong hoạt động vui chơi, trong các trò chơi vận động để rèn luyện thể lực và sự khéo léo, linh hoạt, như: “Rồng rắn lên mây”, “Thi đấu tâng cầu”, các trò chơi phối hợp với kỹ thuật di chuyển ngang đã học.

Bài 2. KỸ THUẬT DI CHUYỂN TIẾN, LÙI VÀ TÂNG CẦU BẰNG MU BÀN CHÂN

A. MỤC TIÊU

I. VỀ KIẾN THỨC

- Biết cách thực hiện kỹ thuật di chuyển tiến, lùi và tâng cầu bằng mu bàn chân.
- Biết một số quy định cơ bản về kích thước sân đá cầu.

II. VỀ NĂNG LỰC

- Thực hiện được kỹ thuật di chuyển tiến, lùi và tâng cầu bằng mu bàn chân.
- Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện; biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp với nội dung bài học; biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện; biết vận dụng những kiến thức đã học để rèn luyện nâng cao khả năng vận động và phát triển thể lực.
- Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các hình và tranh, ảnh.
- Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện kỹ thuật di chuyển tiến, lùi và tâng cầu bằng mu bàn chân.

III. VỀ PHẨM CHẤT

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

B. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

- Tranh, ảnh, video kỹ thuật di chuyển tiến, lùi và tâng cầu bằng mu bàn chân (nếu có).
- Mỗi HS một quả cầu.
- Còi để điều khiển trong các hoạt động tập luyện.

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

I. KHỞI ĐỘNG

Thực hiện các nội dung khởi động chung và khởi động chuyên môn theo trang 81 SGK.

II. NỘI DUNG KIẾN THỨC MỚI VÀ LUYỆN TẬP

1. Kỹ thuật di chuyển

1.1. Phân tích kỹ thuật

GV xem mục 1, trang 82 SGK.

1.2. Trình tự giảng dạy

- GV cho HS xem tranh, ảnh, video kỹ thuật di chuyển tiến, lùi (nếu có).
- GV thị phạm và phân tích kỹ thuật di chuyển tiến, lùi theo trình tự:
 - + Thị phạm toàn bộ kỹ thuật hai lần, tạo cảm giác trực quan cho HS về kỹ thuật động tác.
 - + Thị phạm và phân tích TTCB, chú ý về trọng tâm cơ thể, tư thế thân người và hướng mắt nhìn.
 - + Thị phạm và phân tích di chuyển về trước (hoặc ra sau).
 - + Thị phạm và phân tích bước cuối: đặt chân không thuận làm trụ, chân thuận đưa lên làm động tác đỡ cầu (ở cả di chuyển tiến trước và lùi sau).
- GV tổ chức tập luyện:
 - + GV cho HS thực hiện theo hàng ngang các kỹ thuật di chuyển.
 - + GV cho HS tập các bài tập bổ trợ và chơi các trò chơi vận động.

1.3. Luyện tập

1.3.1. Các bài tập theo SGK

• Bài tập: Di chuyển tiến, lùi trên nửa sân

Mục đích: Giúp HS luyện tập kỹ thuật di chuyển tiến, lùi và khả năng định hướng khi di chuyển.

Nội dung:

– Chuẩn bị: Sân đá cầu.

– Thực hiện: Khi có tín hiệu, HS di chuyển nhanh từ vạch cuối sân tới khi chạm tay vào lưới thì di chuyển lùi về vị trí xuất phát. Thực hiện liên tục theo giới hạn số lần, giới hạn thời gian hoặc theo tín hiệu.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân hoặc theo cặp.

1.3.2. Gợi ý một số bài tập tương tự

– Di chuyển tiến, lùi theo đường thẳng.

– Phối hợp di chuyển ngang và di chuyển tiến, lùi.

– Chơi các trò chơi di chuyển.

1.4. Một số lỗi sai HS thường mắc và biện pháp khắc phục

Lỗi sai HS thường mắc	Biện pháp khắc phục
Trọng tâm không ổn định trong quá trình di chuyển, dẫn tới giảm tốc độ di chuyển.	GV nhắc nhở và phân tích lại trọng tâm cơ thể khi thực hiện kỹ thuật di chuyển để tạo định hình kỹ thuật đúng.
Mắt không nhìn hướng cầu tới trong quá trình di chuyển làm giảm khả năng quan sát cầu.	<ul style="list-style-type: none"> – GV nhắc nhở HS trong quá trình thực hiện. – GV cho HS di chuyển với điểm nhìn cố định theo hướng di chuyển.
Không thả lỏng trong quá trình di chuyển dẫn tới giảm tốc độ và khả năng phối hợp khi di chuyển.	GV nhắc nhở HS trong quá trình thực hiện.

2. Kỹ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân**2.1. Phân tích kỹ thuật**

GV xem mục 2, trang 83 SGK.

2.2. Trình tự giảng dạy

– GV cho HS xem tranh, ảnh, video kỹ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân (nếu có).

- GV thị phạm và phân tích kĩ thuật tung cầu bằng mu bàn chân theo trình tự:
 - + Thị phạm toàn bộ kĩ thuật hai lần, tạo cảm giác trực quan cho HS về kĩ thuật động tác.
 - + Thị phạm và phân tích TTCB, chú ý về trọng tâm cơ thể, tư thế thân người và hướng mắt nhìn.
 - + Phân tích cách tung cầu, trong đó chú ý độ cao của cầu, khoảng cách của cầu với thân người, thời điểm bắt đầu nâng mu bàn chân đón cầu.
 - + Phân tích tư thế tung cầu bằng chân thuận, chú ý góc độ bàn chân với cẳng chân khi chân tiếp xúc cầu.
- GV tổ chức tập luyện:
 - + GV cho HS tập tung cầu tại chỗ.
 - + GV cho HS tung cầu bằng mu bàn chân từng lần một.
 - + GV cho HS tập các bài tập bổ trợ và chơi các trò chơi vận động.

2.3. Luyện tập

• Bài tập: Tung cầu bằng mu bàn chân

Mục đích: Giúp HS phát triển khả năng phối hợp vận động.

Nội dung:

- Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng, cầu.
- Thực hiện: HS thực hiện bốn bài tập tương ứng với bốn cấp độ:
 - + Tập mô phỏng kĩ thuật tung cầu bằng mu bàn chân (giúp hình thành định hình chung về kĩ thuật): HS thực hiện mô phỏng kĩ thuật theo tín hiệu.
 - + Tung cầu bằng mu bàn chân từng lần một: Khi có hiệu lệnh, HS tự tung cầu và tung cầu bằng mu bàn chân một lần, sau đó bắt cầu lại.
 - + Tung cầu bằng mu bàn chân liên tục bằng chân thuận: Khi có hiệu lệnh, HS thực hiện tung cầu bằng mu bàn chân liên tục bằng một chân. Nếu rơi cầu, nhanh chóng nhặt cầu lên và tiếp tục thực hiện.
 - + Tung cầu bằng mu bàn chân đổi chân liên tục: Khi có hiệu lệnh, HS thực hiện tung cầu bằng mu bàn chân đổi chân liên tục giữa chân trái và chân phải. Nếu rơi cầu, nhanh chóng nhặt cầu lên và tiếp tục thực hiện.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

• Bài tập: Phối hợp tung cầu bằng đũa và mu bàn chân

Mục đích: Giúp HS luyện tập khả năng phối hợp tung cầu bằng đũa và mu bàn chân, phát triển khả năng phối hợp vận động.

Nội dung:

– Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng, cầu.

– Thực hiện: Khi có tín hiệu, HS thực hiện luân phiên kỹ thuật tung cầu bằng đũa và tung cầu bằng mu bàn chân. GV có thể quy định phối hợp tự do hoặc luân phiên từng kỹ thuật. Nếu rơi cầu, nhanh chóng nhặt cầu lên và tiếp tục thực hiện.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

2.4. Một số lỗi sai HS thường mắc và biện pháp khắc phục

Lỗi sai HS thường mắc	Biện pháp khắc phục
Tung cầu xa (hoặc gần người).	<ul style="list-style-type: none"> – GV cho HS tập tung, bắt cầu nhiều lần liên tục. – GV cho HS tập tung cầu và quan sát điểm rơi của cầu.
Điểm tiếp xúc cầu không chính xác.	GV cho HS tập tung cầu bằng tay và tung cầu bằng mu bàn chân từng lần một.
Tư thế tiếp xúc của cầu và bàn chân chưa chính xác.	<ul style="list-style-type: none"> – GV cho HS tập mô phỏng tại chỗ động tác đưa chân tung cầu bằng mu bàn chân (tập thuần thực), chú ý thả lỏng chân. – GV cho HS tập tung cầu và tung cầu bằng mu bàn chân từng lần một. – GV cho HS tập quan sát bạn thực hiện và nhận xét tư thế bàn chân của bạn tập.
Mắt không theo dõi đường cầu rơi, chỉ nhìn vào đũa.	GV cho HS tập tung cầu và nhìn theo đường cầu.
Thân trên không ổn định làm ảnh hưởng tới thăng bằng cơ thể khi thực hiện kỹ thuật.	GV cho HS tập mô phỏng kỹ thuật nhiều lần, chú ý tư thế thân người.

3. Một số quy định cơ bản về kích thước sân đá cầu

GV xem mục 3, trang 83 SGK.

4. Bài tập phát triển thể lực

4.1. Các bài tập theo SGK

Bài tập: Bật nhảy lò cò hình chữ thập

Mục đích: Giúp HS phát triển sức mạnh tốc độ và khả năng phối hợp vận động của chân.

Nội dung:

– Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng, có vẽ các hình chữ thập, hoặc các ô vuông có quy định số ô từ 1 – 4.

– Thực hiện: Khi có tín hiệu bắt đầu, HS thực hiện nhảy lò cò qua các ô theo thứ tự 1 – 2 – 3 – 4 cho tới khi có tín hiệu dừng lại.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân.

4.2. Gợi ý một số bài tập tương tự

– Tung cầu với độ cao khác nhau (cảm nhận đường bay của cầu và lực tung cầu).

– Phối hợp tung cầu bằng tay và tung cầu bằng mu bàn chân liên tục bằng một chân (tung cầu bằng tay để điều chỉnh hướng cầu rơi tạo điều kiện phù hợp nhất để thực hiện tung cầu bằng đùi).

– Phối hợp tung cầu đổi chân theo quy định. Ví dụ: quy định tung cầu hai lần chân trái, một lần chân phải hoặc ngược lại.

– Phối hợp tung cầu bằng đùi và tung cầu bằng mu bàn chân đổi chân theo quy định.

– Các bài tập phát triển thể lực như: bật cóc, bật bực đổi chân, bật bực qua lại, nhảy lò cò, di chuyển ngang sân, di chuyển tiến, lùi dọc sân.

5. Trò chơi vận động

Mục đích: Giúp HS phát triển được khả năng phối hợp vận động và khéo léo.

Giới thiệu bổ sung một số trò chơi: GV có thể sử dụng các trò chơi phát triển năng lực khéo léo chung hoặc sử dụng các trò chơi phát triển khả năng tăng cầu bằng mu bàn chân như:

- Tăng cầu tiếp sức bằng mu bàn chân.
- Phối hợp tăng cầu tiếp sức bằng đùi và bằng mu bàn chân.
- Chơi các trò chơi: Người thừa thứ ba, Giành cờ chiến thắng.

III. VẬN DỤNG

Mục đích: Giúp GV đánh giá kết quả tiếp thu kiến thức của HS với nội dung tăng cầu bằng đùi và tăng cầu bằng mu bàn chân; đồng thời định hướng vận dụng các kỹ thuật di chuyển tiến, lùi và tăng cầu bằng mu bàn chân trong rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

Nội dung: Vận dụng kỹ thuật di chuyển tiến, lùi và tăng cầu bằng mu bàn chân trong rèn luyện sức khỏe hằng ngày, như trong các trò chơi di chuyển; Vận dụng các kỹ thuật đá cầu trong tập thể dục buổi sáng, trong giờ ra chơi giữa các tiết học để thư giãn và rèn luyện sức khỏe.

Những điểm khác nhau giữa tăng cầu bằng đùi và tăng cầu bằng mu bàn chân:

Điểm khác	Tăng cầu bằng đùi	Tăng cầu bằng mu bàn chân
Tung cầu.	Cao 30 – 50 cm, cách ngực khoảng 20 – 40 cm.	Cao 20 – 30 cm, cách người 40 – 60 cm.
Hướng di chuyển của chân thuận.	Nâng đùi chân thuận lên cao sao cho khi tiếp xúc cầu, đùi vuông góc với thân người và căng chân.	Di chuyển chân thuận từ sau ra trước, đưa mu bàn chân lên cao sao cho khi tiếp xúc cầu, mu bàn chân cách mặt đất 30 – 50 cm.
Điểm tiếp xúc cầu.	Bằng 1/3 ngoài của đùi.	Bằng mu bàn chân.

Bài 3. KỸ THUẬT PHÁT CẦU THẤP CHÂN CHÍNH ĐIỆN BẰNG MU BÀN CHÂN

A. MỤC TIÊU

I. VỀ KIẾN THỨC

- Biết cách thực hiện kỹ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.
- Biết một số điều luật cơ bản trong môn Đá cầu.

II. VỀ NĂNG LỰC

- Thực hiện được kỹ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.
- Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện; biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp với nội dung bài học; biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện; biết vận dụng những kiến thức đã học để rèn luyện nâng cao khả năng vận động và phát triển thể lực.
- Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các hình và tranh, ảnh.
- Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện kỹ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.

III. VỀ PHẨM CHẤT

Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện.

B. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

- Tranh, ảnh, video kỹ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân (nếu có).
- Mỗi HS một quả cầu.
- Rổ, sọt hoặc các dụng cụ tương tự để thực hiện trò chơi “Đá cầu trúng đích”.
- Còi để điều khiển trong các hoạt động tập luyện.

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

I. KHỞI ĐỘNG

Thực hiện các nội dung khởi động chung và khởi động chuyên môn theo trang 85 SGK.

II. NỘI DUNG KIẾN THỨC MỚI VÀ LUYỆN TẬP

1. Kỹ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân

1.1. Phân tích kỹ thuật

GV xem mục 1, trang 86 SGK.

1.2. Trình tự giảng dạy

– GV cho HS xem tranh, ảnh, video kỹ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân (nếu có).

– GV thị phạm và phân tích kỹ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân theo trình tự:

+ Thị phạm toàn bộ kỹ thuật hai lần, tạo cảm giác trực quan cho HS về kỹ thuật động tác.

+ Thị phạm và phân tích TTCB, chú ý về trọng tâm cơ thể, tư thế thân người và hướng mắt nhìn, vị trí tay cầm cầu.

+ Thị phạm và phân tích cách tung cầu, trong đó chú ý độ cao của cầu, khoảng cách của cầu với thân người, thời điểm chân bắt đầu di chuyển thực hiện động tác phát cầu.

+ Thị phạm và phân tích đường di chuyển của chân và điểm tiếp xúc cầu, chú ý góc độ bàn chân và cẳng chân khi chân tiếp xúc cầu.

– GV tổ chức tập luyện:

+ GV cho HS tập tung cầu tại chỗ.

+ GV cho HS thực hiện mô phỏng phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.

+ GV cho HS thực hiện phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.

+ GV cho HS tập các bài tập bổ trợ và chơi các trò chơi vận động.

1.3. Luyện tập

1.3.1. Các bài tập theo SGK

• Bài tập: Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân không cầu

Mục đích: Giúp HS định hình động tác và làm quen với kỹ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.

Nội dung:

- Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng.
- Thực hiện: HS thực hiện mô phỏng kỹ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân theo tín hiệu của GV.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

• Bài tập: Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân có cầu

Mục đích: Giúp HS luyện tập và xây dựng kỹ năng phát cầu chính diện bằng mu bàn chân, chỉnh sửa kỹ thuật động tác.

Nội dung:

- Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng, cầu.
- Thực hiện: HS thực hiện phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân theo tín hiệu của GV.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

• Bài tập: Phát cầu vào ô quy định

Mục đích: Giúp HS nâng cao hiệu quả kỹ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.

Nội dung:

- Chuẩn bị: Sân đá cầu có kẻ vạch giới hạn phát cầu theo H.5 và H.6 trang 87 SGK.
- Thực hiện: HS đứng ở khu vực giới hạn phát cầu, sử dụng kỹ thuật phát cầu thấp chân chính diện thực hiện phát cầu vào ô quy định.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

1.3.2. Bài tập phát triển thể lực

Mục đích: Giúp HS phát triển thể lực và tăng khả năng định hướng khi chạy.

• Bài tập: Di chuyển tiến, lùi nửa sân

Nội dung:

- Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng, cầu.
- Thực hiện: Khi có tín hiệu, HS thực hiện di chuyển tiến, lùi trên nửa sân.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

• Bài tập: Di chuyển ngang sân

Nội dung:

- Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng, cầu.
- Thực hiện: Khi có tín hiệu, HS thực hiện di chuyển ngang sân.

Các hình thức tổ chức tập luyện: Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

1.4. Một số lỗi sai HS thường mắc và biện pháp khắc phục

Tương tự một số lỗi sai HS thường mắc và biện pháp khắc phục của kỹ thuật tăng cầu bằng mu bàn chân.

1.5. Trò chơi

Mục đích: Giúp HS nâng cao khả năng phối hợp vận động và phát triển năng lực khéo léo.

Giới thiệu bổ sung một số trò chơi:

– Phát cầu trúng ô quy định. GV sử dụng bài tập phát cầu trúng ô quy định, GV chia HS thành các đội đều nhau, thực hiện lần lượt phát cầu vào ô quy định, đội nào phát được nhiều hơn sẽ thắng cuộc.

– Chơi các trò chơi phát triển năng lực khéo léo: Chia nhóm; Người thừa thứ ba; Hoàng anh, hoàng yến (Quân xanh, quân đỏ); Giành cờ chiến thắng.

2. Một số điều luật cơ bản trong môn Đá cầu

GV xem mục 2, trang 86 SGK.

III. VẬN DỤNG

Mục đích: Giúp GV đánh giá kết quả tiếp thu kiến thức của HS với kỹ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân và kỹ thuật tăng cầu bằng

mu bàn chân; đồng thời định hướng ứng dụng các nội dung kiến thức đá cầu đã học trong thực tế cuộc sống và trong rèn luyện sức khoẻ hằng ngày.

Nội dung:

(1) Điểm khác nhau giữa tâng cầu bằng mu bàn chân và phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.

Điểm khác	Tâng cầu bằng mu bàn chân	Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân
Tung cầu	Cao 20 – 30 cm, cách người 40 – 60 cm.	Tung cầu cao trước ngực, cách cơ thể 40 – 45 cm.
Hướng di chuyển của chân thuận	Di chuyển chân thuận từ sau ra trước, đưa mu bàn chân lên cao sao cho khi tiếp xúc cầu, mu bàn chân cách mặt đất 30 – 50 cm.	Chân thuận lảo từ sau ra trước, từ dưới lên trên, mũi bàn chân duỗi thẳng, tiếp xúc với cầu bằng mu bàn chân khi cầu cách mặt sân 30 – 40 cm.
Sau khi tiếp xúc cầu	Chân tiếp tục đưa lên cao, chậm dần rồi dừng lại.	Chân đột ngột dừng lại, thân người hơi lao về trước.
Hoãn xung	Đặt chân xuống đất và chuẩn bị cho lần thực hiện tiếp theo.	Chân đá cầu bước về trước một bước và chuẩn bị cho động tác tiếp theo.

(2) Vận dụng đá cầu trong tập thể dục buổi sáng, nghỉ giữa giờ, tập luyện nâng cao sức khoẻ.

Bài 4. KỸ THUẬT CHUYỀN CẦU BẰNG MU BÀN CHÂN

A. MỤC TIÊU

I. VỀ KIẾN THỨC

- Biết cách thực hiện kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân.
- Biết một số quy định về trang phục thi đấu môn Đá cầu.

II. VỀ NĂNG LỰC

- Thực hiện được kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân.
- Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện; biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp với nội dung bài học; biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện; biết vận dụng những kiến thức đã học để rèn luyện nâng cao khả năng vận động và phát triển thể lực.
- Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các hình và tranh, ảnh.
- Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân.

III. VỀ PHẨM CHẤT

Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện.

B. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

- Tranh, ảnh, video kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân (nếu có).
- Mỗi HS một quả cầu.
- Bục bật nhảy để thực hiện bài tập “Bật bục đổi chân”.
- Còi để tổ chức các hoạt động tập luyện.

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

I. KHỞI ĐỘNG

Thực hiện các nội dung khởi động chung và khởi động chuyên môn theo trang 89 SGK.

II. NỘI DUNG KIẾN THỨC MỚI VÀ LUYỆN TẬP

1. Kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân

1.1. Phân tích kỹ thuật

GV xem mục 1, trang 90 SGK.

1.2. Trình tự giảng dạy

- GV cho HS xem, ảnh, video kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân (nếu có).
- GV thị phạm và phân tích kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân theo trình tự:
 - + Thị phạm toàn bộ kỹ thuật hai lần, tạo cảm giác trực quan cho HS về kỹ thuật động tác.
 - + Thị phạm và phân tích TTCB, chú ý về trọng tâm cơ thể, tư thế thân người và hướng mắt nhìn.
 - + Thị phạm và phân tích cách tung cầu, trong đó chú ý độ cao của cầu, khoảng cách của cầu với thân người, thời điểm chân bắt đầu di chuyển thực hiện động tác chuyền cầu bằng mu bàn chân.
 - + Thị phạm và phân tích đường di chuyển của chân và điểm tiếp xúc cầu, chú ý góc độ bàn chân và căng chân khi chân tiếp xúc cầu.
- GV tổ chức tập luyện:
 - + GV cho HS tập tung cầu tại chỗ.
 - + GV cho HS tập mô phỏng chuyền cầu bằng mu bàn chân.
 - + GV cho HS tập chuyền cầu bằng mu bàn chân.
 - + GV cho HS tập các bài tập bổ trợ và chơi các trò chơi vận động.

1.3. Luyện tập

1.3.1. Các bài tập theo SGK

• Bài tập: Mô phỏng kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân

Mục đích: Giúp HS hình thành khái niệm và làm quen với động tác chuyền cầu bằng mu bàn chân.

Nội dung: HS thực hiện mô phỏng kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân theo tín hiệu của GV.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân hoặc theo cặp.

• Bài tập: Chuyền cầu bằng mu bàn chân (có cầu)

Mục đích: Giúp HS luyện tập và xây dựng kỹ năng chuyền cầu bằng mu bàn chân, chỉnh sửa kỹ thuật động tác.

Nội dung: HS thực hiện chuyên cầu bằng mu bàn chân theo tín hiệu của GV.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân hoặc theo cặp.

• **Bài tập: Phối hợp giữa tăng cầu bằng đùi và chuyên cầu bằng mu bàn chân**

Mục đích: Giúp HS luyện tập kỹ thuật chuyên cầu bằng mu bàn chân, nâng cao khả năng phối hợp tăng cầu (để điều chỉnh vị trí rơi của cầu) và chuyên cầu bằng mu bàn chân.

Nội dung: HS sử dụng kỹ thuật tăng cầu bằng đùi và chuyên cầu bằng mu bàn chân để phối hợp chuyên cầu qua lại.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

1.3.2. Gợi ý một số bài tập tương tự

- Chuyên cầu bằng mu bàn chân qua lại qua lưới.
- Chuyên cầu bằng mu bàn chân qua lại hình ngôi sao.
- Chuyên cầu bằng mu bàn chân qua lại tự do.

1.4. Bài tập phát triển tố chất thể lực

• **Bài tập: Chạy 30 m xuất phát cao**

Mục đích: Giúp HS phát triển sức nhanh khi di chuyển.

Nội dung:

– Chuẩn bị: Đường chạy bằng phẳng có độ dài khoảng 50 m, có vạch xuất phát cách vạch đích 30 m, từ vạch đích cách vật giới hạn gần nhất 15 m (tạo an toàn cho HS), đồng hồ bấm giờ.

– Thực hiện: HS đứng ở tư thế xuất phát cao, khi có hiệu lệnh, thực hiện chạy với tốc độ tối đa vượt qua vạch đích.

Các hình thức tổ chức tập luyện: Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

• **Bài tập: Bật bục đôi chân liên tục**

Mục đích: Giúp HS phát triển sức mạnh tốc độ chân.

Nội dung:

– Chuẩn bị: Bục cao 20 cm, sân tập bằng phẳng.

– Thực hiện: HS thực hiện bật bục đôi chân liên tục theo hiệu lệnh của GV.

Các hình thức tổ chức tập luyện: Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

1.5. Một số lỗi sai HS thường mắc và biện pháp khắc phục

Lỗi sai HS thường mắc	Biện pháp khắc phục
Điểm tiếp xúc cầu sai.	<ul style="list-style-type: none"> – GV cho HS tập động tác tăng cầu nhiều lần bằng mu bàn chân. – GV cho HS tập mô phỏng động tác chuyển cầu nhiều lần.
Phương hướng động tác sai (do chưa bẻ được hết bàn chân, chưa đưa chân đúng theo hướng chuyển cầu).	<ul style="list-style-type: none"> – GV cho HS tập mô phỏng kỹ thuật chuyển cầu nhiều lần. – GV cho HS tập tăng cầu liên tục bằng mu bàn chân. – GV cho HS tập chuyển cầu qua lại nhiều lần.
Chuyển “vói” cầu (chuyển cầu khi ở tư thế không thuận lợi, phải cố “vói” để chuyển cầu).	<ul style="list-style-type: none"> – GV cho HS tập chuyển cầu có người tung cầu nhiều lần, có thay đổi khoảng cách tung cầu. – GV cho HS tập tăng cầu một lần và chuyển cầu nhiều lần.

2. Một số quy định về trang phục thi đấu môn Đá cầu

GV xem mục 2, trang 86 SGK.

3. Trò chơi vận động

Mục đích: Tạo hứng thú tập luyện, rèn luyện kỹ thuật chuyển cầu bằng mu bàn chân, qua đó phát triển sức nhanh, sức bền cho HS và nâng cao hiệu quả học tập môn Đá cầu.

Giới thiệu bổ sung một số trò chơi:

– Chuyển cầu trúng đích: tương tự trò chơi “Đá cầu trúng đích” trang 88 SGK, nhưng cầu được ném từ người phục vụ.

– Chuyển cầu đúng ô quy định: người phục vụ ném cầu, người thực hiện chuyển cầu qua lưới vào ô quy định. Tham khảo H.5, H.6 trang 87 SGK.

– Chơi các trò chơi vận động phát triển khả năng phối hợp vận động và mềm dẻo: “Người thừa thứ ba”, “Mèo đuổi chuột”, “Giành cờ chiến thắng”,...

III. VẬN DỤNG

Mục đích: Giúp GV đánh giá kết quả tiếp thu kiến thức của HS với các nội dung phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, chuyền cầu bằng mu bàn chân, tâng cầu bằng mu bàn chân; đồng thời gợi ý các hình thức và nội dung ứng dụng các kỹ thuật đá cầu đã học trong thực tế cuộc sống và trong rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

Nội dung:

(1) Chia nhóm thảo luận những điểm giống và khác nhau giữa kỹ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân, phát cầu thấp chân chính diện và chuyền cầu bằng mu bàn chân.

– Giống nhau: Cùng thực hiện bằng mu bàn chân.

– Khác nhau:

Điểm khác	Tâng cầu bằng mu bàn chân	Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân	Chuyền cầu bằng mu bàn chân
TTCB	Đứng chân thuận phía sau, trọng tâm dồn vào chân trước. Tay bên chân thuận cầm cầu, tay kia buông tự nhiên, mắt nhìn cầu.	Đứng chân thuận đặt phía sau, chân trụ đặt phía trước; tay bên chân thuận cầm cầu, để cầu ngang thắt lưng, cách người 30 – 35 cm; mắt nhìn hướng phát cầu.	Hai chân rộng bằng vai, hơi chùng gối, thân trên hơi ngả về trước, mắt quan sát hướng cầu.
Tung cầu	Cao 20 – 30 cm, cách người 40 – 60 cm.	Cao trước ngực, cách người 40 – 45 cm.	Không tung cầu, thực hiện đón cầu đến.
Hướng di chuyển của chân thuận	Di chuyển chân thuận từ sau ra trước, đưa mu bàn chân lên cao sao cho khi tiếp xúc cầu, mu bàn chân cách mặt đất 30 – 50 cm.	Chân sau lãng từ sau ra trước, từ dưới lên trên, mũi bàn chân duỗi thẳng, tiếp xúc với cầu bằng mu bàn chân, khi cầu cách mặt sân 30 – 40 cm.	Di chuyển tới vị trí thích hợp, chuyển trọng tâm sang chân không thuận, chân thuận di chuyển từ sau ra trước đá vào cầu, tiếp xúc cầu cách mặt đất 30 – 40 cm.

Điểm khác	Tâng cầu bằng mu bàn chân	Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân	Chuyền cầu bằng mu bàn chân
Điểm tiếp xúc cầu	Mu bàn chân.	Mu bàn chân.	1/3 mu bàn chân phía trước.
Tư thế bàn chân tiếp xúc cầu	Cổ chân và cẳng chân vuông góc.	Cổ chân duỗi thẳng.	Cổ chân duỗi thẳng.
Sau khi tiếp xúc cầu	Chân tiếp tục đưa lên cao, chậm dần rồi dừng lại.	Chân đột ngột dừng lại, thân người hơi lao về trước.	Cầu rời chân, hạ chân xuống trước.
Hoãn xung	Đặt chân xuống đất và chuẩn bị cho lần thực hiện tiếp theo.	Chân đá cầu bước về trước một bước và chuẩn bị cho động tác tiếp theo.	Về TTCB, quan sát cầu và chuẩn bị di chuyển tới vị trí đỡ cầu tiếp theo.

(2) Ứng dụng đá cầu trong tập thể dục buổi sáng, các trò chơi giữa giờ, tập luyện nâng cao sức khỏe. Vận dụng các kỹ thuật di chuyển trong đá cầu vào các trò chơi di chuyển.

MỤC LỤC

	<i>Trang</i>
LỜI NÓI ĐẦU	3
<i>Phần một</i>	
NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG	5
<i>Phần hai</i>	
HƯỚNG DẪN CỤ THỂ	16
KIẾN THỨC CHUNG	
CHỦ ĐỀ. CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG TRONG TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO	16
VẬN ĐỘNG CƠ BẢN	
CHỦ ĐỀ 1. CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m)	19
<i>Bài 1.</i> Kỹ thuật chạy giữa quãng và các động tác bổ trợ	19
<i>Bài 2.</i> Kỹ thuật xuất phát cao, chạy lao sau xuất phát và chạy về đích	27
CHỦ ĐỀ 2. NÉM BÓNG	35
<i>Bài 1.</i> Kỹ thuật ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng	35
<i>Bài 2.</i> Kỹ thuật chạy đà	41
<i>Bài 3.</i> Phối hợp các giai đoạn ném bóng	46
CHỦ ĐỀ 3. CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH	50
<i>Bài 1.</i> Kỹ thuật chạy giữa quãng	50
<i>Bài 2.</i> Kỹ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát, kỹ thuật chạy về đích	56
CHỦ ĐỀ 4. BÀI TẬP THỂ DỤC	62
<i>Bài 1.</i> Bài Thể dục liên hoàn 32 nhịp (từ nhịp 1 đến nhịp 16)	62
<i>Bài 2.</i> Bài Thể dục liên hoàn 32 nhịp (từ nhịp 17 đến nhịp 32)	69
	141

THỂ THAO TỰ CHỌN

CHỦ ĐỀ 1. BÓNG RỔ	76
<i>Bài 1.</i> Kỹ thuật chạy nghiêng và tại chỗ dẫn bóng	76
<i>Bài 2.</i> Kỹ thuật dẫn bóng theo đường thẳng	83
<i>Bài 3.</i> Kỹ thuật tại chỗ chuyền, bắt bóng hai tay trước ngực	88
<i>Bài 4.</i> Kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai	95
 CHỦ ĐỀ 2. BÓNG ĐÁ	 101
<i>Bài 1.</i> Kỹ thuật di chuyển	101
<i>Bài 2.</i> Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân	105
<i>Bài 3.</i> Kỹ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân	109
<i>Bài 4.</i> Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân	113
 CHỦ ĐỀ 3. ĐÁ CẦU	 117
<i>Bài 1.</i> Kỹ thuật di chuyển ngang và tâng cầu bằng đùi	117
<i>Bài 2.</i> Kỹ thuật di chuyển tiến, lùi và tâng cầu bằng mu bàn chân	123
<i>Bài 3.</i> Kỹ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân	130
<i>Bài 4.</i> Kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân	134



NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

Địa chỉ: Tầng 6, Toà nhà số 128 đường Xuân Thủy, Quận Cầu Giấy, TP. Hà Nội

Điện thoại: 024.37547735

Email: nxb@hnue.edu.vn | **Website:** www.nxbdhsp.edu.vn

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc: NGUYỄN BÁ CƯỜNG

Chịu trách nhiệm nội dung:

Tổng biên tập: ĐỖ VIỆT HÙNG

Chịu trách nhiệm tổ chức bản thảo và bản quyền nội dung:

CÔNG TY ĐẦU TƯ XUẤT BẢN – THIẾT BỊ GIÁO DỤC VIỆT NAM

Chủ tịch Hội đồng Quản trị kiêm Tổng Giám đốc: NGUYỄN NGÔ TRẦN ÁI

Biên tập:

NGUYỄN BÁ HOÀ – NGUYỄN THỊ THUY

Thiết kế sách:

NGUYỄN THỊ PHƯƠNG YÊN

Trình bày bìa:

TRẦN TIÊU LÂM

Sửa bản in:

NGUYỄN VĂN HÙNG



GIÁO DỤC THỂ CHẤT 6 SÁCH GIÁO VIÊN

Mã số:

Mã ISBN:

In cuốn, khổ 17 x 24cm, tại

Địa chỉ:

Số xác nhận đăng kí xuất bản:

Quyết định xuất bản số:

In xong và nộp lưu chiểu năm 2021

Mang cuộc sống vào bài học
Đưa bài học vào cuộc sống



BỘ SÁCH GIÁO KHOA LỚP 6 Cánh Diều

1. Ngữ văn 6 (Tập một, Tập hai)
2. Toán 6 (Tập một, Tập hai)
3. Giáo dục công dân 6
4. Lịch sử và Địa lí 6
5. Khoa học tự nhiên 6
6. Công nghệ 6
7. Tin học 6
8. Giáo dục thể chất 6
9. Âm nhạc 6
10. Mỹ thuật 6
11. Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 6
12. Tiếng Anh 6 Explore English

TÌM ĐỌC

CÁC SÁCH BỔ TRỢ VÀ THAM KHẢO LỚP 6 (Cánh Diều)
THEO TỪNG MÔN HỌC



TEM CHỐNG GIẢ

Dùng điện thoại quét mã QR để truy cập
trang web: <https://canhdiou.monkey.edu.vn>

ISBN 978-604-54-8104-2



9 786045 481042