



LƯU TRÍ DŨNG (Chủ biên)
LÊ MINH CHÍ – NGUYỄN TRUNG KIÊN – NGUYỄN THIÊN LÝ
LÊ PHƯỚC THẬT – NGUYỄN THỊ THUỶ TRÂM – PHẠM THÁI VINH

Kế hoạch bài dạy

môn

GIÁO DỤC THỂ CHẤT

LỚP

9

(Hỗ trợ giáo viên thiết kế kế hoạch bài dạy
theo sách giáo khoa GIÁO DỤC THỂ CHẤT 9
Bộ sách CHÂN TRỜI SÁNG TẠO)



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

Lưu Trí Dũng (Chủ biên) – Lê Minh Chí – Nguyễn Trung Kiên
Nguyễn Thiên Lý – Lê Phước Thật – Nguyễn Thị Thuỷ Trâm – Phạm Thái Vinh

KẾ HOẠCH BÀI DẠY môn **GIÁO DỤC** **THỂ CHẤT** **LỚP 9**

(Hỗ trợ giáo viên thiết kế kế hoạch bài dạy
theo sách giáo khoa GIÁO DỤC THỂ CHẤT 9 – Bộ sách Chân trời sáng tạo)

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

QUY ƯỚC KÍ HIỆU DÙNG TRONG SÁCH

QUY ƯỚC KÍ HIỆU DÙNG TRONG SÁCH



Hướng chuyển động của cơ thể



Đường di chuyển của người



Đường di chuyển qua lại



Đường di chuyển của dụng cụ



Mốc giới hạn cụ li thực hiện

LỜI NÓI ĐẦU

Sách **Kế hoạch bài dạy môn Giáo dục thể chất lớp 9 (Bộ sách Chân trời sáng tạo)** được biên soạn nhằm mục đích hỗ trợ quý thầy cô trong công tác dạy học và công tác chuyên môn của giáo viên khi thực hiện Chương trình giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất lớp 9.

Sách là tài liệu tham khảo bổ ích, là sự kết hợp hài hoà, cụ thể và chi tiết hoá các phương pháp dạy học, cách triển khai giờ học, bài học được biên soạn trong sách giáo khoa, sách giáo viên. Sách đáp ứng các yêu cầu, quy định, hướng dẫn thực hiện công tác chuyên môn của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

Nội dung bài học được hướng dẫn thực hiện chi tiết từng phần, từng hoạt động theo các biểu mẫu quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo, hỗ trợ đắc lực cho giáo viên trong công tác xây dựng kế hoạch dạy học và chuẩn bị cho quá trình dạy học, lên lớp được thuận lợi và đạt hiệu quả như mong muốn. Quý thầy cô có thể tham khảo nội dung của sách để triển khai bài học và chủ động vận dụng linh hoạt, sáng tạo nhiều cách thức khác nhau để gia tăng hiệu quả của giờ học, phù hợp với đặc điểm về cơ sở vật chất, sân bãi dụng cụ, trình độ tập luyện của học sinh tại từng nhà trường khác nhau. Sách cũng hướng dẫn sử dụng kết hợp phần Kiến thức chung vào từng chủ đề, bài học và trong mỗi phần của bài học giúp tăng hiệu quả rèn luyện thể chất cho học sinh.

Với mong muốn đồng hành cùng với quý thầy cô trong sự nghiệp giáo dục, rèn luyện, giữ gìn sức khỏe, tăng cường thể lực, phát triển thể chất và nâng cao tầm vóc, nhóm tác giả hi vọng sẽ đem đến một tài liệu bổ ích, hỗ trợ hiệu quả cho công tác chuyên môn của quý thầy cô.

Trân trọng!

Nhóm tác giả

MỤC LỤC

Quy ước kí hiệu dùng trong sách	2
Lời nói đầu	3

Phần một. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

Chủ đề I: CHẠY CỰ LI NGẮN (100 m)	5
Bài 1: Củng cố kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát	5
Bài 2: Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích	14
Chủ đề II: NHẢY CAO KIỂU NẰM NGHIÊNG	23
Bài 1: Kĩ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy	23
Bài 2: Kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm)	31
Bài 3: Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng	40
Chủ đề III: CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH	49
Bài 1: Củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát	49
Bài 2: Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích	58
Chủ đề IV: BÀI TẬP THỂ DỤC	68
Bài 1: Bài thể dục nhịp điệu với bông tua (Phần 1)	68
Bài 2: Bài thể dục nhịp điệu với bông tua (Phần 2)	76

Phần hai. THỂ THAO TỰ CHỌN

Chủ đề I: THỂ DỤC AEROBIC	84
Bài 1: Các bước chân bật nhảy trong Thể dục Aerobic	84
Bài 2: Xếp thấp trong Thể dục Aerobic	93
Bài 3: Bài Thể dục Aerobic	102
Chủ đề II: BÓNG ĐÁ	110
Bài 1: Kĩ thuật ném biên	110
Bài 2: Kĩ thuật đánh đầu bằng trán giữa	119
Bài 3: Kĩ thuật động tác giả dẫn bóng	128
Chủ đề III: BÓNG RỔ	137
Bài 1: Kĩ thuật dẫn bóng đổi hướng	137
Bài 2: Kĩ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trên đầu	146
Bài 3: Kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp	155

VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

Chủ đề I. CHẠY CỤ LI NGẮN (100 m)

Bài 1: Củng cố kỹ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát

Thời gian thực hiện: 06 tiết

I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Về kiến thức:

- Phối hợp kỹ thuật giai đoạn xuất phát và chạy lao sau xuất phát.
- Giới thiệu được một số điều luật cơ bản trong môn Chạy.
- Trò chơi phát triển sức nhanh.

2. Về năng lực:

- Rèn luyện và phối hợp được các kỹ thuật trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát.
- Biết sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.
- Hình thành tố chất sức nhanh.
- Vận dụng một số kiến thức đã học vào thực tế.

3. Về phẩm chất:

Chủ động, tích cực trong tập luyện.

II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC

- Giáo viên: Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao, tranh ảnh, cờ hiệu, phấn viết, còi, đồng hồ bấm giờ, bàn đạp, ván phát lệnh.
- Học sinh: Đồng phục thể thao, nước uống, khăn mặt.

III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC CHỦ YẾU

1. Hoạt động 1: Mở đầu

a) **Mục tiêu:** Khởi động làm nóng cơ thể sẵn sàng cho tiếp thu các kiến thức mới.

b) Nội dung:

- Điểm danh, nhận lớp, phổ biến nội dung học tập.
- Hướng dẫn bài khởi động và trò chơi khởi động cho học sinh.

c) Sản phẩm: Hoàn thành bài khởi động và trò chơi khởi động theo hướng dẫn của giáo viên.

d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

– Giáo viên tập hợp lớp, điểm danh, phổ biến nội dung học, mục tiêu và yêu cầu cần đạt cho học sinh.

– Giáo viên giới thiệu một số kiến thức về cách sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất như các yếu tố không khí, ánh sáng, nước và địa hình tập luyện:

+ Hướng dẫn học sinh trong khi tập luyện cần chú ý chọn những khu vực có không khí trong lành, thoáng mát, không nắng chói, không ô nhiễm, không gió mạnh, nên tránh tập luyện trong thời điểm ánh nắng mặt trời gay gắt để tránh ảnh hưởng đến sức khỏe.

+ Đối với việc đảm bảo an toàn khi lựa chọn địa hình: không nên tập luyện trên các địa hình trơn trượt, mấp mô, nhiều chướng ngại vật như đá nhỏ, có các vũng nước.

+ Khi tập luyện ở môi trường nước, người tập cần đảm bảo điều kiện về nhiệt độ, dòng chảy, độ sâu.

– Giáo viên hướng dẫn học sinh chạy với tốc độ chậm quanh sân trường với cự li từ 200 – 400 m.

– Giáo viên tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau. Giáo viên có thể mời một học sinh lên để đếm nhịp và thực hiện mẫu cho các bạn khác. Các động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay, cổ chân. Giáo viên chú ý nhắc nhở học sinh thực hiện kỹ các động tác xoay khớp hông, gập duỗi gối, xoay cổ chân và các động tác căng cơ liên quan đến chân. Mỗi động tác thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp hoặc 10 – 15 giây.

– Giáo viên tập hợp học sinh thành các hàng dọc, tổ chức thực hiện các bài tập bổ trợ: chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau và chạy tăng tốc độ.

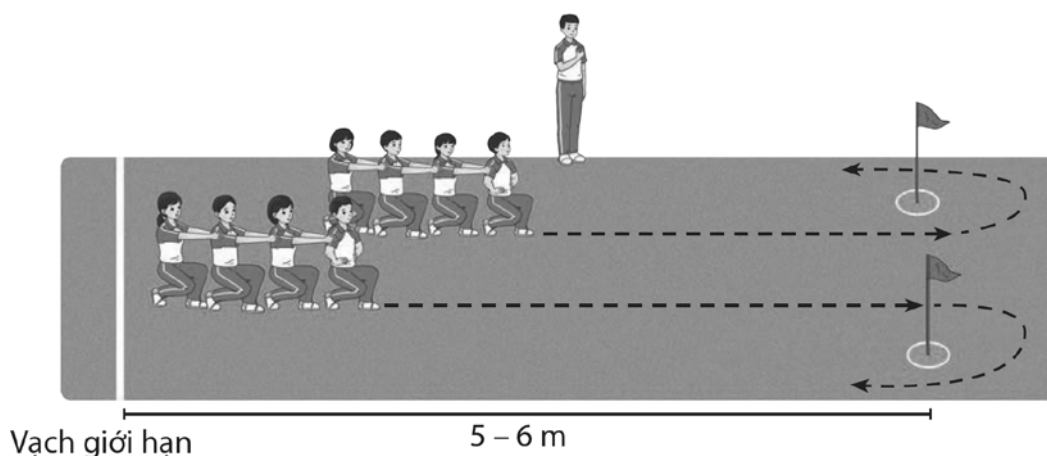
Giáo viên chỉ định một bạn hô hiệu lệnh “chạy” cho mỗi hàng thực hiện cùng lúc. Mỗi động tác thực hiện chạy với cự li 10 – 15 m, lặp lại 2 – 3 lần.

– Giáo viên tổ chức trò chơi khởi động như gợi ý trong sách giáo khoa (có thể thay thế bằng trò chơi trong phần các trò chơi phát triển sức nhanh).

ĐOÀN THUYỀN VƯỢT BIỂN

Dụng cụ: Cờ hiệu, phấn viết, còi.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các đội có số người bằng nhau, ngồi thấp thành các hàng dọc sau vạch giới hạn, hai tay đặt lên vai bạn phía trước. Khi có hiệu lệnh, các đội di chuyển nhanh vòng qua cờ hiệu về vạch giới hạn. Trong quá trình di chuyển, tất cả các thành viên đều phải ở tư thế ngồi thấp và tay không được rời vai bạn phía trước. Nếu bị tách rời, cả đội dừng và nối lại hàng, sau đó tiếp tục di chuyển. Đội có người chơi cuối cùng vượt qua vạch giới hạn trước là đội chiến thắng.



Thực hiện nhiệm vụ học:

- Học sinh tập hợp lớp, điểm số và báo cáo cho giáo viên.
- Học sinh nghe giới thiệu một số kiến thức về cách sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.
- Học sinh thực hiện chạy chậm 200 – 400 m và các động tác khởi động làm nóng cơ thể.
- Học sinh tích cực tham gia trò chơi khởi động.

Đánh giá kết quả thực hiện:

- Thực hiện chưa đạt: Chưa thực hiện đủ lượng vận động của bài khởi động. Chưa tích cực tham gia trò chơi.

– Thực hiện đạt: Thực hiện đủ lượng vận động của bài khởi động. Tích cực tham gia trò chơi.

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới

a) Mục tiêu:

- Hoàn thành được giai đoạn xuất phát và chạy lao sau xuất phát.
- Nắm được một số điều luật cơ bản trong chạy cự li ngắn.

b) Nội dung:

- Hướng dẫn ôn tập và hoàn thiện kỹ thuật phối hợp trong giai đoạn xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.
- Giới thiệu một số điều luật cơ bản trong chạy cự li ngắn cho học sinh.

c) Sản phẩm: Tiếp thu và thực hiện được kỹ thuật phối hợp trong giai đoạn xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát, một số điều luật cơ bản trong chạy cự li ngắn.

d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

– Giáo viên sử dụng phương pháp lời nói nêu nhiệm vụ củng cố kỹ thuật trong chạy cự li ngắn bao gồm:

+ Tiếp tục tập luyện kỹ thuật cũng như củng cố toàn bộ kỹ thuật đã học trong những năm học trước nhưng yêu cầu ở mức độ cao hơn về tính chính xác của kỹ thuật động tác, thực hiện động tác nhịp nhàng, liên tục và hiệu quả hơn.

+ Cùng với nhiệm vụ củng cố kỹ thuật cần chú ý phát triển các tố chất thể lực tạo điều kiện cho việc thực hiện động tác hiệu quả hơn.

– Giáo viên sử dụng phương pháp lời nói để nêu những yếu lĩnh kỹ thuật trong phối hợp các giai đoạn xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát. Giáo viên sử dụng phương pháp lời nói để nêu một số điều luật cơ bản trong chạy cự li ngắn cho học sinh biết. Các điều luật liên quan đến bàn đạp xuất phát trong chạy cự li ngắn, do đó cần trang bị bàn đạp hoặc tranh ảnh minh họa khi tổ chức nội dung này.

– Giáo viên sử dụng phương pháp trực quan và làm mẫu theo trình tự các kỹ thuật phối hợp trong giai đoạn xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.

– Giáo viên hướng dẫn cả lớp thực hiện sau đó mời 2 – 4 học sinh lên làm mẫu, chỉ ra những điểm sai chung và cách sửa chữa, sau đó chia lớp thành các nhóm nhỏ để luyện tập.

Thực hiện nhiệm vụ học:

- Học sinh chú ý lắng nghe, quan sát giáo viên giới thiệu và phân tích động tác.
- Học sinh chủ động, tích cực tập luyện theo sự hướng dẫn của giáo viên.

Báo cáo kết quả thực hiện:

- Giáo viên mời 1 – 2 học sinh thực hiện mẫu để cả lớp theo dõi.
- Giáo viên lưu ý một số lỗi thường mắc và cách sửa sai.

Đánh giá kết quả thực hiện:

– Thực hiện chưa đạt: Thực hiện các động tác “vào chỗ”, “sẵn sàng” chưa đúng biên độ động tác. Xuất phát chậm so với hiệu lệnh. Chuyển tiếp giữa hai giai đoạn còn giật cục, chưa tự nhiên.

– Thực hiện đạt: Thực hiện các động tác “vào chỗ”, “sẵn sàng” đúng biên độ động tác. Xuất phát nhanh so với hiệu lệnh. Chuyển tiếp giữa hai giai đoạn tự nhiên.

3. Hoạt động 3: Luyện tập và góc rèn luyện thể lực

a) Mục tiêu:

- Tích cực luyện tập nội dung được giao và hỗ trợ bạn học cùng nhóm thực hiện.
- Biết đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của bản thân và bạn học so với yêu cầu cần đạt được đặt ra ban đầu.

b) Nội dung: Tổ chức luyện tập và quan sát các học sinh, nhóm học sinh thực hiện luyện tập và rèn luyện thể lực.

c) Sản phẩm: Hoàn thành nhiệm vụ luyện tập, thực hiện củng cố được kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát. Phát triển các tố chất thể lực. Có khả năng điều khiển tập luyện cho nhóm nhỏ và hỗ trợ, đánh giá, nhận xét bạn học cùng thực hiện.

d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

– Giáo viên tập hợp học sinh thành các đội hình tùy thuộc vào đặc điểm của sân trường.

• Với nội dung củng cố kĩ thuật xuất phát, giáo viên tổ chức cho cả lớp thực hiện theo đội hình hàng dọc, tuần tự một lượt 2 – 3 học sinh luyện tập các nội dung:

- + Tự xuất phát 5 – 7 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.
- + Xuất phát chạy lao theo tín hiệu và chạy về trước 3 – 5 bước, lặp lại 2 – 3 lần.
- + Xuất phát theo các tín hiệu khác nhau cự li 8 – 10 m, lặp lại 3 – 5 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.

• Với nội dung củng cố kĩ thuật chạy lao sau xuất phát, giáo viên tổ chức cho cả lớp thực hiện theo đội hình hàng dọc, tuần tự một lượt 2 – 3 học sinh luyện tập các nội dung:

- + Đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay thả lỏng tự nhiên, chủ động ngả người ra trước cho đến khi mất thăng bằng thì bước một chân ra trước và chạy lao về phía trước 10 – 15 m, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.
- + Xuất phát và chạy lao theo các tín hiệu khác nhau, cự li 10 – 15 m, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.
- + Xuất phát nhanh theo tín hiệu và chạy về trước 3 – 5 bước, lặp lại 2 – 3 lần.
- + Xuất phát thấp theo hiệu lệnh và chạy lao 25 – 30 m, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

– Sau khi hướng dẫn cho cả lớp cách thực hiện, giáo viên chia lớp thành từng nhóm nhỏ, chỉ định một học sinh đã thực hiện tốt làm người chỉ huy để quan sát, hỗ trợ các bạn trong nhóm nhằm tăng khả năng giao tiếp và hợp tác.

– Hướng dẫn học sinh tự đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của học sinh so với mục tiêu hoặc hướng dẫn học sinh tự đánh giá và nhận xét kết quả tập luyện của các bạn qua nội dung sau:

- + Tư thế và tốc độ khi xuất phát: vị trí đặt tay, hai mũi bàn chân, tư thế thân người khi thực hiện tư thế “Vào chỗ”. Góc độ nâng hông, độ vai trong tư thế “Sẵn sàng”. Lực đạp sau, cách đánh tay và tốc độ khi “Xuất phát” rời bàn đạp.
- + Phối hợp giữa tay, chân, thân người trong giai đoạn xuất phát và chạy lao sau xuất phát: thực hiện liên tục, tự nhiên, tránh nâng cao người một cách đột ngột hoặc đổ người về trước quá nhiều.

+ Mức độ hoàn thành bài tập (số lần, cự li, thời gian): Hoàn thành đủ số lần quy định với cự li theo yêu cầu. Thời gian thực hiện chạy các cự li càng ngắn càng tốt.

– Giáo viên hướng dẫn học sinh tập luyện các bài tập được giới thiệu trong phần Góc rèn luyện thể lực: Cần sử dụng các bài tập linh hoạt, phù hợp với trình độ tập luyện của học sinh.

– Có thể tăng, giảm khối lượng, cường độ vận động và quãng nghỉ để đáp ứng nhu cầu tập luyện của học sinh. Chú ý các điểm sau:

+ Ngồi khuyu gối nhanh: Nhắc nhở người tập khi ngồi khuyu cần hạ thấp hông sao cho góc độ đùi và cẳng chân vuông góc. Thực hiện với tốc độ nhanh và đủ số lần quy định.

+ Đánh tay nhanh: Nhắc nhở người tập khi thực hiện cần đánh tay đúng kỹ thuật và thân người đổ nhiều ra trước tương tự tư thế chạy. Có thể sử dụng chai nước hoặc tạ tay có trọng lượng 500 g. Yêu cầu về thời gian thực hiện của học sinh nữ ngắn hơn của học sinh nam.

– Động viên, nhắc nhở các em tự rèn luyện để hoàn thành bài tập.

Thực hiện nhiệm vụ học:

– Học sinh tự tập luyện theo hình thức luyện tập cá nhân và nhóm nhỏ từ 8 – 10 phút các nội dung được phân công.

– Học sinh thực hiện với nhóm theo sự phân chia của giáo viên. Tích cực tập luyện và hỗ trợ bạn cùng nhóm. Thời gian tập luyện từ 10 – 15 phút.

Đánh giá kết quả thực hiện:

– Thực hiện chưa đạt: Chưa hoàn thành lượng vận động theo quy định. Chưa tích cực và chưa hỗ trợ bạn cùng nhóm. Chưa hoàn thành các bài rèn luyện thể lực.

– Thực hiện đạt: Hoàn thành lượng vận động theo quy định. Tích cực và hỗ trợ bạn cùng nhóm. Hoàn thành các bài rèn luyện thể lực.

4. Hoạt động 4: Vận dụng và thử thách

a) Mục tiêu:

– Củng cố bài học và vận dụng bài học vào thực tiễn.

– Tự rèn luyện để hoàn thành thử thách.

b) Nội dung:

- Trả lời câu hỏi trong sách giáo khoa.
- Vận dụng các nội dung đã học vào thực tiễn cuộc sống.
- Thực hiện thử thách.

c) Sản phẩm: Cùng cố kiến thức đã được học và vận dụng. Hoàn thành thử thách.

d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

– Giáo viên nêu các nội dung vận dụng như gợi ý trong sách giáo khoa và mời 2 – 3 học sinh trả lời. Sau đó hướng dẫn học sinh cách lựa chọn các bài tập đã có trong sách để tự luyện tập, củng cố và hoàn thiện kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát; nhận biết một số lỗi sai thường mắc và xem lại các điểm chú ý khi thực hiện kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.

– Giáo viên mời 2 – 3 học sinh lên thực hiện lại các động tác đã học để củng cố nội dung bài học.

– Giáo viên hướng dẫn học sinh cách thực hiện thử thách.

– Giáo viên tổ chức cho 1 – 2 em thực hiện thử trước lớp.

– Giáo viên chỉ rõ lỗi sai (nếu có) và một số lưu ý khi thực hiện ngòi khuyu gối nhanh.

– Giáo viên có thể tổ chức thi đấu hoặc ghi nhận học sinh hoàn thành thử thách để có biện pháp khen thưởng, đồng thời động viên các học sinh khác tự rèn luyện để hoàn thành thử thách.

– Giáo viên cần sử dụng linh hoạt nội dung thử thách được cung cấp để khơi gợi tính tự giác, tích cực, thói quen tập luyện thường xuyên và phấn đấu vượt qua được những yêu cầu về năng lực vận động cho học sinh một cách phù hợp và hiệu quả.

– Giáo viên giao nhiệm vụ ôn tập, nhắc nhở học sinh tự tập luyện các động tác tại nhà để tăng khả năng tự học.

Thực hiện nhiệm vụ học:

– Học sinh tự giác, tích cực nêu ý kiến về các nội dung vận dụng trong sách giáo khoa và thực hiện mẫu các nội dung mới đã học.

- Theo dõi giáo viên hướng dẫn thực hiện thử thách và tự rèn luyện.
- Học sinh tập trung nghe giáo viên triển khai bài tập về nhà để tự rèn luyện.

Báo cáo kết quả thực hiện:

Giáo viên mời 1 – 2 học sinh thực hiện các bài tập đã được giao.

Đánh giá kết quả thực hiện:

- Thực hiện chưa đạt: Chưa nêu được ý kiến phù hợp với nội dung vận dụng. Chưa thực hiện được thử thách. Chưa tập trung nghe dặn dò.
- Thực hiện đạt: Nêu được ý kiến phù hợp với nội dung vận dụng. Thực hiện được thử thách. Tập trung nghe dặn dò.

Kết thúc bài học:

- Giáo viên hướng dẫn một số động tác thả lỏng và hồi tỉnh.
- Giáo viên tuyên dương những học sinh/nhóm đã hoàn thành nội dung luyện tập tốt, góp ý, động viên các bạn hoàn thành chưa tốt.
- Giáo viên nhắc lại nội dung chính của bài học và dặn dò bài tập cho học sinh tự rèn luyện.

IV. HỒ SƠ DẠY HỌC

1. Nội dung dạy học: củng cố kĩ thuật xuất phát, củng cố kĩ thuật chạy lao sau xuất phát, một số điều luật cơ bản trong chạy cự li ngắn. Trò chơi phát triển sức nhanh.

2. Các hồ sơ khác: Kế hoạch giáo dục, kế hoạch dạy học, sổ theo dõi và đánh giá học sinh,...

V. NHẬN XÉT SAU GIỜ DẠY

- 1. Kết quả đạt được:** Giáo viên dựa vào tình huống thực tế để nêu ra.
- 2. Hạn chế, tồn tại:** Giáo viên dựa vào tình huống thực tế để nêu ra.

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

Thời gian thực hiện: 04 tiết

I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Về kiến thức:

- Hoàn thành được giai đoạn chạy giữa quãng và về đích.
- Phối hợp được các giai đoạn trong chạy cự li ngắn.
- Vận dụng được kiến thức về yếu tố dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất.
- Trò chơi phát triển sức nhanh.

2. Về năng lực:

- Rèn luyện và phối hợp được giai đoạn chạy giữa quãng và về đích, các giai đoạn trong chạy cự li ngắn.
- Hình thành tố chất sức nhanh.
- Vận dụng một số kiến thức đã học vào thực tế.

3. Về phẩm chất:

Chủ động trong tập luyện, giữ gìn dụng cụ và vệ sinh nơi tập luyện.

II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC

- Giáo viên: Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao, quả cầu đá, phấn viết, còi, đồng hồ bấm giờ, bàn đạp, ván phát lệnh.
- Học sinh: Đồng phục thể thao, nước uống, khăn mặt.

III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC CHỦ YẾU

a) Mục tiêu: Khởi động làm nóng cơ thể sẵn sàng cho tiếp thu các kiến thức mới.

b) Nội dung:

- Điểm danh, nhận lớp, phổ biến nội dung học tập.
- Hướng dẫn bài khởi động và trò chơi khởi động cho học sinh.

c) Sản phẩm: Hoàn thành bài khởi động và trò chơi khởi động theo hướng dẫn của giáo viên.

d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

– Giáo viên tập hợp lớp, điểm danh, phổ biến nội dung học, mục tiêu và yêu cầu cần đạt cho học sinh.

– Giáo viên giới thiệu một số kiến thức về việc sử dụng các yếu tố dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất: Các môn thể thao tốc độ (bơi 50 m, chạy 100 m,...) có đặc điểm là năng lượng cung cấp cho hoạt động thể chất chủ yếu đến từ các phản ứng yếm khí. Ngoài ra, hoạt động tốc độ với cường độ vận động cao cũng làm gia tăng sự tích tụ acid lactic trong hệ cơ sau vận động. Do vậy, chế độ dinh dưỡng có thể sử dụng như chế độ ăn hằng ngày, tuy nhiên trong những ngày tập luyện cần phải sử dụng các loại thức ăn dễ tiêu hoá, dễ hấp thu (đường, vitamin C), đồng thời để đảm bảo dự trữ kiềm trung hoà với acid trong cơ thể, người tập nên ăn nhiều rau xanh, uống nước hoa quả.

– Giáo viên hướng dẫn học sinh chạy với tốc độ chậm quanh sân trường với cự li từ 200 – 400 m.

– Giáo viên tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau. Giáo viên có thể mời một học sinh lên để đếm nhịp và thực hiện mẫu cho các bạn khác. Các động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gấp duỗi gối, cổ tay, cổ chân. Giáo viên chú ý nhắc nhở học sinh thực hiện kỹ các động tác xoay khớp hông, gấp duỗi gối, xoay cổ chân và các động tác căng cơ liên quan đến chân. Mỗi động tác thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp hoặc 10 – 15 giây.

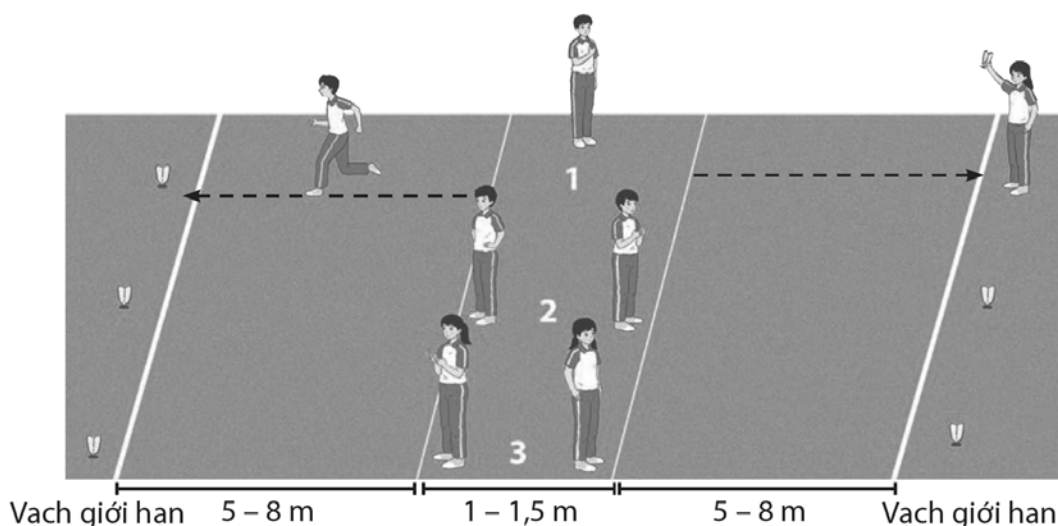
– Giáo viên tập hợp học sinh thành các hàng dọc, tổ chức thực hiện các bài tập bổ trợ: chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau và chạy tăng tốc độ. Giáo viên chỉ định một bạn hô hiệu lệnh “chạy” cho mỗi hàng thực hiện cùng lúc. Mỗi động tác thực hiện chạy với cự li 10 – 15 m, lặp lại 2 – 3 lần.

– Giáo viên tổ chức trò chơi khởi động như gợi ý trong sách giáo khoa (có thể thay thế bằng trò chơi trong phần các trò chơi phát triển sức nhanh).

NHANH CHÂN

Dụng cụ: Quả cầu đá, phấn viết, còi.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các đội có số người bằng nhau. Mỗi lượt chơi có hai đội xếp thành hai hàng ngang đứng hướng lưng vào nhau, cách nhau 1,0 – 1,5 m. Khoảng cách giữa các người chơi trong hàng là hai cánh tay. Mỗi đội chơi điểm số từ 1 đến hết, người chơi ghi nhớ số của mình. Khi bắt đầu, người chỉ huy sẽ hô một số bất kì. Hai người chơi cùng số nhanh chóng chạy qua vạch giới hạn nhặt một quả cầu và giơ lên cao. Đội có người chơi giơ quả cầu lên cao trước sẽ được ghi nhận 1 điểm. Các người chơi còn lại thực hiện tương tự cho đến khi người chơi cuối cùng hoàn thành xong. Kết thúc trò chơi, đội có số điểm cao hơn là đội chiến thắng.



Thực hiện nhiệm vụ học:

- Học sinh tập hợp lớp, điểm số và báo cáo cho giáo viên.
- Học sinh nghe giới thiệu một số kiến thức về các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.
- Học sinh thực hiện chạy chậm 200 – 400 m và các động tác khởi động làm nóng cơ thể.
- Học sinh tham gia trò chơi khởi động tích cực.

Đánh giá kết quả thực hiện:

- Thực hiện chưa đạt: Chưa thực hiện đủ lượng vận động của bài khởi động. Chưa tích cực tham gia trò chơi.

– Thực hiện đạt: Thực hiện đủ lượng vận động của bài khởi động. Tích cực tham gia trò chơi.

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới

a) Mục tiêu:

- Hoàn thành được giai đoạn chạy giữa quãng và về đích.
- Phối hợp được các giai đoạn trong chạy cự li ngắn.

b) Nội dung: Hướng dẫn ôn tập và hoàn thiện kĩ thuật chạy giữa quãng, về đích và phối hợp các giai đoạn.

c) Sản phẩm: Tiếp thu và thực hiện được kĩ thuật chạy giữa quãng, về đích và phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn cho học sinh.

d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

– Giáo viên sử dụng phương pháp lời nói nhắc lại kĩ thuật chạy giữa quãng, kĩ thuật về đích và phối hợp các giai đoạn.

• Kĩ thuật chạy giữa quãng:

- Nỗ lực duy trì tốc độ tối đa trong suốt giai đoạn chạy giữa quãng.
- Phối hợp đánh tay và nâng đùi chân lăng tích cực, duy trì tư thế thân người và nhịp điệu bước chạy.

• Kĩ thuật về đích:

– Chọn kĩ thuật đánh đích phù hợp với bản thân (bằng ngực, kết hợp giữa ngực và vai).

– Xác định thời điểm đánh đích (ở bước cuối cùng).

– Không giảm tốc độ trước khi qua vạch đích hoặc nhảy lên khi đánh đích.

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

– Phối hợp giai đoạn xuất phát – chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng – về đích. Sau đó phối hợp toàn bộ các giai đoạn.

– Duy trì tốc độ và khả năng phối hợp nhịp nhàng trong suốt cự li chạy 100 m.

– Cùng với nhiệm vụ củng cố kĩ thuật cần chú ý phát triển các tố chất thể lực tạo điều kiện cho việc thực hiện động tác hiệu quả hơn.

– Giáo viên sử dụng phương pháp trực quan và làm mẫu theo trình tự kỹ thuật giữa quãng, kỹ thuật về đích và phối hợp các giai đoạn.

– Giáo viên hướng dẫn cả lớp thực hiện sau đó mời 2 – 4 học sinh lên làm mẫu và chỉ ra những điểm sai chung, cách sửa chữa, sau đó chia lớp thành các nhóm nhỏ để luyện tập.

Thực hiện nhiệm vụ học:

– Học sinh chú ý lắng nghe, quan sát giáo viên giới thiệu và nhắc lại kỹ thuật động tác.

– Học sinh chủ động, tích cực tập luyện theo sự hướng dẫn của giáo viên.

Báo cáo kết quả thực hiện:

– Giáo viên mời 1 – 2 học sinh thực hiện mẫu để cả lớp theo dõi.

– Giáo viên lưu ý một số lỗi thường mắc và cách sửa sai.

Đánh giá kết quả thực hiện:

– Thực hiện chưa đạt: Chưa thực hiện được kỹ thuật chạy giữa quãng và về đích. Phối hợp toàn bộ kỹ thuật chưa tốt.

– Thực hiện đạt: Thực hiện được kỹ thuật chạy giữa quãng và về đích. Phối hợp toàn bộ kỹ thuật tốt.

3. Hoạt động 3: Luyện tập và góc rèn luyện thể lực

a) Mục tiêu:

– Tích cực luyện tập nội dung được giao và hỗ trợ bạn học cùng nhóm thực hiện.

– Biết đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của bản thân và bạn học so với yêu cầu cần đạt được đặt ra ban đầu.

b) Nội dung: Tổ chức luyện tập và quan sát các học sinh, nhóm học sinh thực hiện luyện tập và rèn luyện thể lực.

c) Sản phẩm: Hoàn thành nhiệm vụ luyện tập, thực hiện được kỹ thuật chạy giữa quãng và về đích, phối hợp toàn bộ kỹ thuật chạy cự li ngắn. Phát triển các tố chất thể lực. Có khả năng điều khiển tập luyện cho nhóm nhỏ và hỗ trợ, đánh giá, nhận xét bạn học cùng thực hiện.

d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

– Giáo viên tập hợp học sinh thành các đội hình tùy thuộc vào đặc điểm của sân trường.

• Với nội dung củng cố kỹ thuật chạy giữa quãng

– Chạy đạp sau và chuyển thành chạy tăng tốc độ cự li 30 – 50 m, thực hiện 3 – 4 lần, nghỉ giữa các lần 4 – 5 phút.

– Chạy tăng tốc độ cự li 30 – 50 m, thực hiện 3 – 4 lần, nghỉ giữa các lần 4 – 5 phút.

– Chạy nâng cao đùi và chuyển thành chạy tăng tốc độ cự li 30 – 50 m, thực hiện 3 – 4 lần, nghỉ giữa các lần 4 – 5 phút.

– Xuất phát thấp, chạy nhanh cự li 60 – 80 m, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

• Với nội dung củng cố kỹ thuật về đích

– Chạy tăng tốc độ 20 – 30 m thực hiện đánh đích, lặp lại 3 – 5 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

– Chạy tốc độ cao 10 – 20 m kết hợp đánh đích 3 – 5 lần, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

• Với nội dung phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn 100 m

– Xuất phát nhanh, chạy ra trước 3 – 5 bước, lặp lại 3 – 5 lần.

– Xuất phát chạy 30 m, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

– Xuất phát chạy 60 m, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 3 – 5 phút.

– Xuất phát chạy 100 m, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 4 – 6 phút.

– Thi đấu ở các cự li 60 – 100 m.

– Sau khi hướng dẫn cho cả lớp cách thực hiện, giáo viên chia lớp thành từng nhóm nhỏ, chỉ định một học sinh đã thực hiện tốt làm người chỉ huy để quan sát, hỗ trợ các bạn trong nhóm nhằm tăng khả năng giao tiếp và hợp tác.

– Hướng dẫn học sinh tự đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của học sinh so với mục tiêu hoặc hướng dẫn học sinh tự đánh giá và nhận xét kết quả tập luyện của các bạn qua nội dung sau:

+ Phối hợp nhịp nhàng giữa tay, chân, thân người trong các giai đoạn của chạy cự li ngắn cũng như trên toàn cự li: Phối hợp đánh tay, thân người và bước chạy trong quá trình thực hiện các bài tập.

+ Mức độ hoàn thành bài tập (số lần, cự li, thời gian): Hoàn thành đủ số lần quy định với cự li theo yêu cầu. Tốc độ chạy càng cao càng tốt.

– Giáo viên hướng dẫn học sinh tập luyện các bài tập được giới thiệu trong phần Góc rèn luyện thể lực: Cần sử dụng các bài tập linh hoạt, phù hợp với trình độ tập luyện của học sinh.

– Có thể tăng, giảm khối lượng, cường độ vận động và quãng nghỉ để đáp ứng nhu cầu tập luyện của học sinh. Chú ý các điểm sau:

+ Phối hợp bật nhảy: Nhắc nhở học sinh chú ý thực hiện bật nhảy cao và ưỡn thân, hai tay và đùi đánh ra sau, đẩy hông về trước thành tư thế căng thân. Kết thúc bật cao ưỡn thân nhanh chóng hạ thấp trọng tâm thực hiện chống tay và bật dài chân ra sau. Thực hiện phối hợp hai động tác với tốc độ nhanh. Yêu cầu về số lần thực hiện của học sinh nữ ít hơn của học sinh nam.

+ Lưng bụng: Chú ý chọn sân bằng phẳng hoặc thảm, có thể tổ chức cùng lúc cho nhiều học sinh thực hiện. Yêu cầu ở tư thế chuẩn bị, học sinh đặt bàn chân chạm đất. Khi thực hiện, nâng thân trên khỏi mặt đất, hai tay đặt sau gáy mở rộng tự nhiên, vừa thực hiện vừa hít thở đều. Yêu cầu về thời gian thực hiện của học sinh nữ ngắn hơn của học sinh nam.

– Động viên, nhắc nhở các em tự rèn luyện để hoàn thành bài tập.

Thực hiện nhiệm vụ học:

– Học sinh tự tập luyện theo hình thức luyện tập cá nhân và nhóm nhỏ từ 8 – 10 phút các nội dung được phân công.

– Học sinh thực hiện với nhóm theo sự phân chia của giáo viên. Tích cực tập luyện và hỗ trợ bạn cùng nhóm. Thời gian tập luyện từ 10 – 15 phút.

Đánh giá kết quả thực hiện:

– Thực hiện chưa đạt: Chưa hoàn thành lượng vận động theo quy định. Chưa tích cực và chưa hỗ trợ bạn cùng nhóm. Chưa hoàn thành các bài rèn luyện thể lực.

– Thực hiện đạt: Hoàn thành lượng vận động theo quy định. Tích cực và hỗ trợ bạn cùng nhóm. Hoàn thành các bài rèn luyện thể lực.

4. Hoạt động 4: Vận dụng và thử thách

a) Mục tiêu: Củng cố bài học và vận dụng bài học vào thực tiễn. Tự rèn luyện để hoàn thành thử thách.

b) Nội dung:

- Trả lời câu hỏi trong sách giáo khoa.
- Vận dụng các nội dung đã học vào thực tiễn cuộc sống.
- Thực hiện thử thách.

c) Sản phẩm: Củng cố kiến thức đã được học và vận dụng. Hoàn thành thử thách.

d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

– Giáo viên nêu các nội dung vận dụng như gợi ý trong sách giáo khoa và mời 2 – 3 học sinh trả lời. Sau đó hướng dẫn học sinh vận dụng các bài tập đã học để rèn luyện kỹ thuật chạy cự li ngắn 100 m và tố chất thể lực cần thiết cho chạy cự li ngắn như: sức nhanh, sức mạnh và sức bền tốc độ, từ đó xác định các bài tập phù hợp để phát triển từng loại tố chất thể lực giúp học sinh có thể tự lựa chọn bài tập phù hợp với bản thân.

– Giáo viên mời 2 – 3 học sinh lên thực hiện lại các động tác đã học để củng cố nội dung bài học.

– Giáo viên hướng dẫn học sinh cách thực hiện thử thách.

– Giáo viên tổ chức cho 1 – 2 em thực hiện thử trước lớp.

– Giáo viên chỉ rõ lỗi sai (nếu có) và một số lưu ý khi thực hiện bật căng thân liên tục.

– Giáo viên có thể tổ chức thi đấu hoặc ghi nhận học sinh hoàn thành thử thách để có biện pháp khen thưởng, đồng thời động viên các học sinh khác tự rèn luyện để hoàn thành thử thách.

– Giáo viên cần sử dụng linh hoạt nội dung thử thách được cung cấp để khơi gợi tính tự giác, tích cực, thói quen tập luyện thường xuyên và phấn đấu vượt qua được những yêu cầu về năng lực vận động cho học sinh một cách phù hợp và hiệu quả.

– Giáo viên giao nhiệm vụ ôn tập, nhắc nhở học sinh tự tập luyện các động tác tại nhà để tăng khả năng tự học.

Thực hiện nhiệm vụ học:

– Học sinh tự giác, tích cực nêu ý kiến về các nội dung vận dụng trong sách giáo khoa và thực hiện mẫu các nội dung mới đã học.

– Theo dõi giáo viên hướng dẫn thực hiện thử thách và tự rèn luyện.

– Học sinh tập trung nghe giáo viên triển khai bài tập về nhà để tự rèn luyện.

Báo cáo kết quả thực hiện:

Giáo viên mời 1 – 2 học sinh thực hiện các bài tập đã được giao.

Đánh giá kết quả thực hiện:

– Thực hiện chưa đạt: Chưa nêu được ý kiến phù hợp với nội dung vận dụng. Chưa thực hiện được thử thách. Chưa tập trung nghe dặn dò.

– Thực hiện đạt: Nêu được ý kiến phù hợp với nội dung vận dụng. Thực hiện được thử thách. Tập trung nghe dặn dò.

Kết thúc bài học:

– Giáo viên hướng dẫn một số động tác thả lỏng và hồi tỉnh.

– Giáo viên tuyên dương những học sinh/nhóm đã hoàn thành nội dung luyện tập tốt, góp ý, động viên các bạn hoàn thành chưa tốt.

– Giáo viên nhắc lại nội dung chính của bài học và dặn dò bài tập cho học sinh tự rèn luyện.

IV. HỒ SƠ DẠY HỌC

1. Nội dung dạy học: Củng cố kỹ thuật chạy giữa quãng, củng cố kỹ thuật về đích, phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn. Trò chơi phát triển sức nhanh.

2. Các hồ sơ khác: Kế hoạch giáo dục, kế hoạch dạy học, sổ theo dõi và đánh giá học sinh,...

V. NHẬN XÉT SAU GIỜ DẠY

1. Kết quả đạt được: Giáo viên dựa vào tình huống thực tế để nêu ra.

2. Hạn chế, tồn tại: Giáo viên dựa vào tình huống thực tế để nêu ra.

Chủ đề II. NHẢY CAO KIỂU NẪM NGHIÊNG

Bài 1: KỸ THUẬT GIẬM NHẢY VÀ CHẠY ĐÀ

KẾT HỢP GIẬM NHẢY

Thời gian thực hiện: 04 tiết

I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Về kiến thức:

- Kỹ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy.
- Trò chơi phát triển sức mạnh.

2. Về năng lực:

- Rèn luyện và phối hợp được các kỹ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy.
- Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Biết lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên có lợi cho sức khoẻ trong tập luyện thể dục thể thao.

3. Về phẩm chất:

Học tập nghiêm túc và đảm bảo an toàn trong tập luyện.

II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC

- Giáo viên: Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao, tranh ảnh, thước đo, vật chuẩn, phấn viết, còi, xà ngang và cột chống xà.
- Học sinh: Đồng phục thể thao, nước uống, khăn mặt.

III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC CHỦ YẾU

1. Hoạt động 1: Mở đầu

- a) **Mục tiêu:** Khởi động làm nóng cơ thể sẵn sàng cho tiếp thu các kiến thức mới.
- b) **Nội dung:**
 - Điểm danh, nhận lớp, phổ biến nội dung học tập.
 - Hướng dẫn bài khởi động và trò chơi khởi động cho học sinh.

c) Sản phẩm: Hoàn thành bài khởi động và trò chơi khởi động theo hướng dẫn của giáo viên.

d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

– Giáo viên tập hợp lớp, điểm danh, phổ biến nội dung học, mục tiêu và yêu cầu cần đạt cho học sinh.

– Giáo viên giới thiệu một số kiến thức về môi trường tự nhiên trong tập luyện thể dục thể thao, khuyến khích học sinh luyện tập ở môi trường thích hợp, giàu oxygen.

– Giáo viên hướng dẫn học sinh chạy với tốc độ chậm quanh sân trường với cự li từ 200 – 400 m.

– Giáo viên tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau. Giáo viên có thể mời một học sinh lên để đếm nhịp và thực hiện mẫu cho các bạn khác. Các động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay, cổ chân. Giáo viên chú ý nhắc nhở học sinh thực hiện kỹ các động tác xoay khớp hông, gập duỗi gối, xoay cổ chân và các động tác căng cơ liên quan đến chân. Mỗi động tác thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp hoặc 10 – 15 giây.

– Giáo viên tập hợp học sinh thành các hàng dọc, tổ chức thực hiện các bài tập bổ trợ: chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau và chạy tăng tốc độ; chạy 1 – 3 bước kết hợp giậm nhảy đá lăng liên tục rơi xuống bằng chân giậm. Giáo viên chỉ định một bạn hô hiệu lệnh “chạy” cho mỗi hàng thực hiện cùng lúc. Mỗi động tác thực hiện chạy với cự li 10 – 15 m, lặp lại 2 – 3 lần.

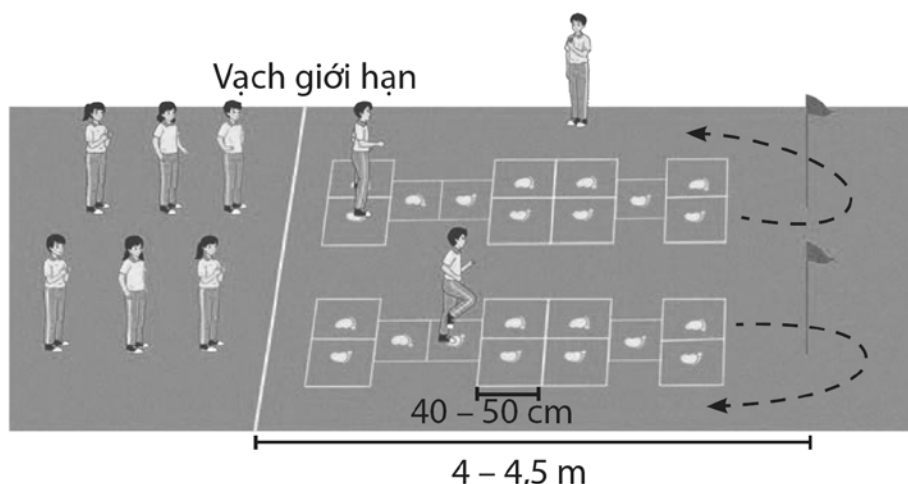
– Giáo viên tổ chức trò chơi khởi động như gợi ý trong sách giáo khoa (có thể thay thế bằng trò chơi trong phần các trò chơi phát triển tố chất sức mạnh).

NÀO MÌNH CÙNG NHẢY

Dụng cụ: Thước đo, vật chuẩn, phấn viết, còi.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các đội có số người bằng nhau, đứng thành hàng dọc sau vạch giới hạn. Khi có hiệu lệnh xuất phát, người đầu tiên của mỗi đội bật nhảy bằng hai chân và lò cò bằng một chân vào các ô được vẽ trên sân, nếu người chơi bật sai chân hoặc sai ô thì phải quay về vạch giới hạn và thực hiện lại từ đầu. Khi đến ô cuối cùng người chơi chạy vòng qua cờ hiệu về

vạch giới hạn, chạm tay người kế tiếp và đứng về cuối hàng. Các bạn tiếp theo lần lượt thực hiện đến hết. Đội có người chơi cuối cùng hoàn thành trước là đội chiến thắng.



Thực hiện nhiệm vụ học:

- Học sinh tập hợp lớp, điểm số và báo cáo cho giáo viên.
- Học sinh nghe giới thiệu một số kiến thức về cách lựa chọn và sử dụng môi trường tự nhiên trong tập luyện thể dục thể thao, vì đây là môn thể thao đòi hỏi tố chất sức mạnh, để tránh nguy hiểm, học sinh cần quan sát khu vực tập, loại bỏ các yếu tố dễ gây chấn thương như đá nhỏ, vũng nước, địa hình trơn trượt, mấp mô.
- Học sinh thực hiện chạy chậm 200 – 400 m và các động tác khởi động làm nóng cơ thể.
- Học sinh tham gia trò chơi khởi động tích cực.

Đánh giá kết quả thực hiện:

- Thực hiện chưa đạt: Chưa thực hiện đủ lượng vận động của bài khởi động. Chưa tích cực tham gia trò chơi.
- Thực hiện đạt: Thực hiện đủ lượng vận động của bài khởi động. Tích cực tham gia trò chơi.

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới

a) Mục tiêu: Thực hiện được kỹ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng.

b) Nội dung: Giới thiệu kỹ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng.

c) Sản phẩm: Tiếp thu và thực hiện được kỹ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng.

d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

– Giáo viên sử dụng phương pháp lời nói để giới thiệu về kỹ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng.

– Giáo viên sử dụng phương pháp trực quan và làm mẫu theo trình tự các bước của kỹ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng, vừa làm mẫu vừa phân tích kỹ thuật động tác theo từng giai đoạn, sau đó thực hiện toàn bộ kỹ thuật.

– Giáo viên hướng dẫn cả lớp thực hiện sau đó mời 2 – 3 học sinh lên làm mẫu, chỉ ra những điểm sai chung và cách sửa chữa, sau đó chia lớp thành các nhóm nhỏ để luyện tập.

Thực hiện nhiệm vụ học:

– Học sinh chú ý lắng nghe, quan sát giáo viên giới thiệu và phân tích động tác.

– Học sinh chủ động, tích cực tập luyện theo sự hướng dẫn của giáo viên.

Báo cáo kết quả thực hiện:

– Giáo viên mời 2 – 3 học sinh thực hiện mẫu để cả lớp theo dõi.

– Giáo viên lưu ý một số lỗi thường mắc và cách sửa sai.

Đánh giá kết quả thực hiện:

– Thực hiện chưa đạt: Thực hiện kỹ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy chưa thuần thục, thân người đổ về trước, chân giậm nhảy co gối; bước chạy đà quá chậm hoặc quá nhanh. Giậm nhảy lao cơ thể về trước quá nhiều.

– Thực hiện đạt: Thực hiện phối hợp kỹ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy tốt, thân người hơi ngả về sau, chân giậm đuổi thẳng; bước chạy đà có tính nhịp điệu, tốc độ tăng dần trong toàn đà.

3. Hoạt động 3: Luyện tập và góc rèn luyện thể lực

a) Mục tiêu:

- Tích cực luyện tập nội dung được giao và hỗ trợ bạn học cùng nhóm thực hiện.
- Tích cực tự rèn luyện nhiệm vụ luyện tập.
- Biết đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của bản thân và bạn học so với yêu cầu cần đạt được đặt ra ban đầu.

b) Nội dung: Tổ chức luyện tập và quan sát các học sinh, nhóm học sinh thực hiện luyện tập và rèn luyện thể lực.

c) Sản phẩm: Hoàn thành nhiệm vụ luyện tập, thực hiện được kỹ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng. Phát triển các tố chất thể lực. Có khả năng điều khiển tập luyện cho nhóm nhỏ và hỗ trợ, đánh giá, nhận xét bạn học cùng thực hiện.

d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

– Giáo viên tập hợp học sinh thành các đội hình tùy thuộc vào đặc điểm của sân trường. Với nội dung giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng, giáo viên tổ chức cho cả lớp thực hiện theo đội hình hàng dọc, tuần tự một lượt 2 – 3 học sinh luyện tập các nội dung:

• **Luyện tập giậm nhảy đá lăng**

- + Tại chỗ tập đặt chân giậm nhảy 3 – 5 lần.
- + Tại chỗ mô phỏng động tác giậm nhảy (có đặt chân giậm, đá lăng và đánh tay nhưng không rời đất) 3 – 5 lần.
- + Đi bộ hoặc chạy chậm 1 – 3 bước thực hiện giậm nhảy đá lăng và phối hợp đánh tay trên cự li 10 – 15 m.
- + Chạy chậm 1 – 3 bước, giậm nhảy đá lăng qua xà chính diện rơi xuống bằng chân giậm, lặp lại 2 – 3 lần.

• **Luyện tập chạy đà giậm nhảy**

- + Tập đo đà, thử đà (3 – 5 bước).
- + Tại chỗ 1 bước giậm nhảy đá lăng rơi xuống bằng chân giậm, thực hiện 3 – 5 lần.

+ Đi bộ 1 – 3 bước giậm nhảy đá lăng liên tục rơi xuống bằng chân giậm trên cự li 10 – 15 m.

+ Chạy đà chính diện 1 – 3 bước, giậm nhảy đá lăng qua xà, rơi xuống bằng chân giậm, lặp lại 2 – 3 lần.

+ Chạy đà chéo 5 – 7 bước, thực hiện giậm nhảy đá lăng với xà cao, thực hiện 3 – 5 lần.

– Sau khi hướng dẫn cho cả lớp thực hiện, giáo viên chia lớp thành từng nhóm nhỏ, chỉ định một học sinh đã thực hiện tốt làm người chỉ huy để quan sát, hỗ trợ các bạn trong nhóm nhằm tăng khả năng giao tiếp và hợp tác.

– Hướng dẫn học sinh tự đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của học sinh so với mục tiêu hoặc hướng dẫn học sinh tự đánh giá và nhận xét kết quả tập luyện của các bạn qua nội dung sau:

+ Sự phối hợp nhịp nhàng (tay, chân, thân người) trong khi thực hiện kỹ thuật chạy đà giậm nhảy và giậm nhảy đá lăng.

+ Hoàn thành việc đo đà: Đo đà theo cách mà giáo viên hướng dẫn.

+ Mức độ hoàn thành bài tập: Hoàn thành đủ số lần quy định khi thực hiện bài tập.

– Giáo viên hướng dẫn học sinh tập luyện các bài tập được giới thiệu trong phần Góc rèn luyện thể lực: Cần sử dụng các bài tập linh hoạt, phù hợp với trình độ tập luyện của học sinh.

– Có thể tăng, giảm khối lượng, cường độ vận động và quãng nghỉ để đáp ứng nhu cầu tập luyện của học sinh. Chú ý các điểm sau:

+ Bật tách chân: Nhắc nhở học sinh khi thực hiện cần bật cơ thể lên cao để việc tách chân được dễ dàng, giữ thẳng lưng khi bật, khi hai chân chạm đất cần khụy gối, phối hợp đánh tay để giữ thăng bằng cho cơ thể.

+ Kiễng gót chân: Nên chọn thang gióng hoặc hàng rào có chiều cao vừa phải và phù hợp với học sinh, khi thực hiện kiễng gót phải đứng trên các ngón chân, giữ nguyên tư thế trong 3 giây.

– Động viên, nhắc nhở các em tự rèn luyện để hoàn thành bài tập.

Thực hiện nhiệm vụ học:

– Học sinh tự tập luyện theo hình thức luyện tập cá nhân và nhóm nhỏ từ 8 – 10 phút các nội dung được phân công.

– Học sinh thực hiện với nhóm theo sự phân chia của giáo viên. Tích cực tập luyện và hỗ trợ bạn cùng nhóm. Thời gian tập luyện từ 10 – 15 phút.

Đánh giá kết quả thực hiện:

– Thực hiện chưa đạt: Chưa hoàn thành lượng vận động theo quy định. Chưa tích cực và chưa hỗ trợ bạn cùng nhóm. Chưa hoàn thành các bài rèn luyện thể lực.

– Thực hiện đạt: Hoàn thành lượng vận động theo quy định. Tích cực và hỗ trợ bạn cùng nhóm. Hoàn thành các bài rèn luyện thể lực.

4. Hoạt động 4: Vận dụng và thử thách

a) Mục tiêu: Củng cố bài học và vận dụng bài học vào thực tiễn. Tự rèn luyện để hoàn thành thử thách.

b) Nội dung:

– Vận dụng các nội dung đã học để hướng dẫn các bạn tập luyện đúng kỹ thuật.

– Thực hiện thử thách.

c) Sản phẩm: Củng cố kiến thức đã được học và vận dụng. Hoàn thành thử thách.

d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

– Giáo viên mời 2 – 3 học sinh lên thực hiện lại các động tác đã học để củng cố nội dung bài học.

– Giáo viên hướng dẫn học sinh vận dụng bài học để hướng dẫn các bạn tập luyện đúng kỹ thuật.

– Giáo viên hướng dẫn học sinh cách thực hiện thử thách.

– Giáo viên tổ chức cho 1 – 2 em thực hiện thử thách trước lớp.

– Giáo viên chỉ rõ lỗi sai (nếu có) và một số lưu ý khi thực hiện động tác bật tách chân.

– Giáo viên có thể tổ chức thi đấu hoặc ghi nhận học sinh hoàn thành thử thách để có biện pháp khen thưởng, đồng thời động viên các học sinh khác tự rèn luyện để hoàn thành thử thách.

– Giáo viên cần sử dụng linh hoạt nội dung thử thách được cung cấp để khơi gợi tính tự giác, tích cực, thói quen tập luyện thường xuyên và phấn đấu vượt qua được những yêu cầu về năng lực vận động cho học sinh một cách phù hợp và hiệu quả.

– Giáo viên giao nhiệm vụ ôn tập, nhắc nhở học sinh tự tập luyện các động tác tại nhà để tăng khả năng tự học.

Thực hiện nhiệm vụ học:

– Học sinh vận dụng được kĩ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy trong học tập và rèn luyện.

– Theo dõi giáo viên hướng dẫn thực hiện thử thách và tự rèn luyện.

– Học sinh tập trung nghe giáo viên trình bày một số vận dụng và bài tập về nhà để tự rèn luyện.

Báo cáo kết quả thực hiện:

Giáo viên mời 1 – 2 học sinh thực hiện các bài tập đã được giao.

Đánh giá kết quả thực hiện:

– Thực hiện chưa đạt: Chưa nêu được ý kiến phù hợp với nội dung vận dụng. Chưa thực hiện được thử thách. Chưa tập trung nghe dặn dò.

– Thực hiện đạt: Nêu được ý kiến phù hợp với nội dung vận dụng. Thực hiện được thử thách. Tập trung nghe dặn dò.

Kết thúc bài học:

– Giáo viên hướng dẫn một số động tác thả lỏng và hồi tĩnh.

– Giáo viên tuyên dương những học sinh/nhóm đã hoàn thành nội dung luyện tập tốt, góp ý, động viên các bạn hoàn thành chưa tốt.

– Giáo viên nhắc lại nội dung chính của bài học và dặn dò bài tập cho học sinh tự rèn luyện.

IV. HỒ SƠ DẠY HỌC

1. Nội dung dạy học: Kĩ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy. Trò chơi phát triển sức mạnh.

2. Các hồ sơ khác: Kế hoạch giáo dục, kế hoạch dạy học, sổ theo dõi và đánh giá học sinh,...

V. NHẬN XÉT SAU GIỜ DẠY

1. Kết quả đạt được: Giáo viên dựa vào tình huống thực tế để nêu ra.

2. Hạn chế, tồn tại: Giáo viên dựa vào tình huống thực tế để nêu ra.

Bài 2: KỸ THUẬT TRÊN KHÔNG VÀ RƠI XUỐNG CÁT (ĐỆM)

Thời gian thực hiện: 06 tiết

I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Về kiến thức:

- Kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm) trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng.
- Trò chơi phát triển sức mạnh.

2. Về năng lực:

- Rèn luyện và thực hiện được kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm) trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng.
- Hoàn thành lượng vận động của bài tập.
- Tích cực, tự giác luyện tập và hoàn thành các bài tập.
- Biết sử dụng kiến thức về yếu tố dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.

3. Về phẩm chất:

Học tập nghiêm túc, đảm bảo an toàn trong tập luyện.

II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC

- Giáo viên: Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao, tranh ảnh, vật chuẩn, quả bóng đá, phấn viết, còi, xà ngang và cột chống xà.
- Học sinh: Đồng phục thể thao, nước uống, khăn mặt.

III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC CHỦ YẾU

1. Hoạt động 1: Mở đầu

a) Mục tiêu: Khởi động làm nóng cơ thể sẵn sàng cho tiếp thu các kiến thức mới.

b) Nội dung:

- Điểm danh, nhận lớp, phổ biến nội dung học tập.
- Hướng dẫn bài khởi động và trò chơi khởi động cho học sinh.

c) Sản phẩm: Hoàn thành bài khởi động và trò chơi khởi động theo hướng dẫn của giáo viên.

d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

– Giáo viên tập hợp lớp, điểm danh, phổ biến nội dung học, mục tiêu và yêu cầu cần đạt cho học sinh.

– Giáo viên giới thiệu một số kiến thức về việc sử dụng các yếu tố dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển tố chất sức mạnh.

– Giáo viên hướng dẫn học sinh chạy với tốc độ chậm quanh sân trường với cự li từ 200 – 400 m.

– Giáo viên tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau. Giáo viên có thể mời một học sinh lên để đếm nhịp và thực hiện mẫu cho các bạn khác. Các động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay, cổ chân. Giáo viên chú ý nhắc nhở học sinh thực hiện kỹ các động tác xoay khớp hông, gập duỗi gối, xoay cổ chân và các động tác căng cơ liên quan đến chân. Mỗi động tác thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp hoặc 10 – 15 giây.

– Giáo viên tập hợp học sinh thành các hàng dọc, tổ chức thực hiện các bài tập bổ trợ: chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau và chạy tăng tốc độ; chạy 1 – 3 bước kết hợp giậm nhảy đá lăng liên tục rơi xuống bằng chân giậm. Giáo viên chỉ định một bạn hô hiệu lệnh “chạy” cho mỗi hàng thực hiện cùng lúc. Mỗi động tác thực hiện chạy với cự li 10 – 15 m, lặp lại 2 – 3 lần.

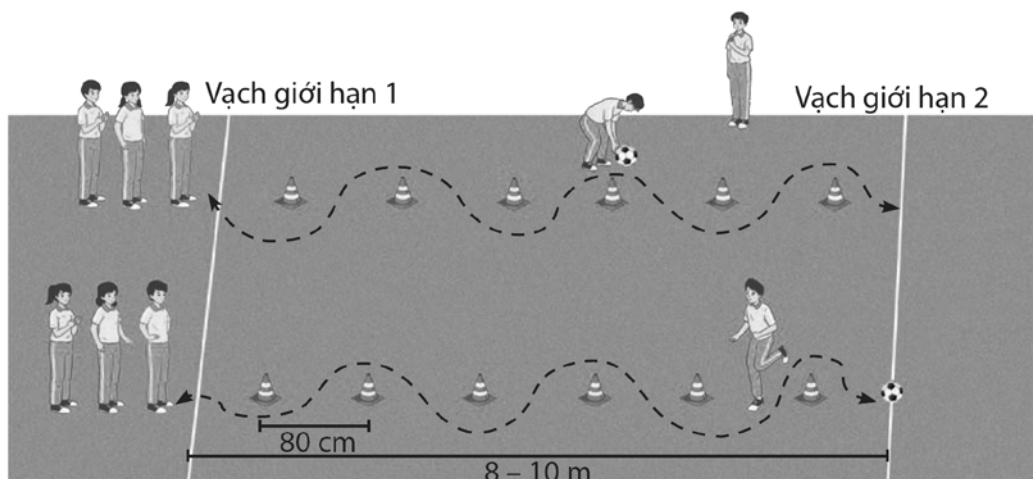
– Giáo viên tổ chức trò chơi khởi động như gợi ý trong sách giáo khoa (có thể thay thế bằng trò chơi trong phần các trò chơi phát triển tố chất sức mạnh).

THỦ TÀI KHÉO LÉO

Dụng cụ: Vật chuẩn, quả bóng đá, phấn viết, còi.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các đội có số người bằng nhau, đứng thành các hàng dọc sau vạch giới hạn 1. Khi có hiệu lệnh, người chơi đầu tiên của mỗi đội thực hiện lăn bóng bằng hai tay vòng qua các vật chuẩn. Khi đến vạch giới hạn 2, người chơi đặt bóng ngang vạch, lò cò vòng qua các vật chuẩn về vạch giới hạn 1, chạm tay người kế tiếp và đứng về cuối hàng. Người chơi tiếp theo bật lò cò vòng qua các vật chuẩn đến vạch giới hạn 2, sau đó nhặt và lăn bóng vòng qua các vật chuẩn về vạch giới hạn 1, chạm tay người kế tiếp và đứng về cuối hàng. Trong khi di chuyển nếu người chơi làm đổ cọc, lăn bóng bằng một tay hoặc không luôn bóng qua cọc thì phải thực hiện lại từ đầu. Các bạn tiếp theo

thực hiện tương tự đến hết. Đội có người chơi cuối cùng hoàn thành trước là đội chiến thắng.



Thực hiện nhiệm vụ học:

- Học sinh tập hợp lớp, điểm số và báo cáo cho giáo viên.
- Học sinh nghe giới thiệu một số kiến thức về việc sử dụng các yếu tố dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển tố chất sức mạnh.
- Học sinh thực hiện chạy chậm 200 – 400 m và các động tác khởi động làm nóng cơ thể.
- Học sinh tham gia trò chơi khởi động tích cực.

Đánh giá kết quả thực hiện:

- Thực hiện chưa đạt: Chưa thực hiện đủ lượng vận động của bài khởi động. Chưa tích cực tham gia trò chơi.
- Thực hiện đạt: Thực hiện đủ lượng vận động của bài khởi động. Tích cực tham gia trò chơi.

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới

a) Mục tiêu: Thực hiện được kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm) trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng.

b) Nội dung: Giới thiệu kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm) trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng.

c) Sản phẩm: Tiếp thu và thực hiện được kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm) trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng.

d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

– Giáo viên sử dụng phương pháp lời nói để giới thiệu về kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm) trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng.

– Giáo viên sử dụng phương pháp trực quan và làm mẫu theo trình tự kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm) trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng vừa làm mẫu vừa phân tích kỹ thuật động tác theo từng phân đoạn, sau đó thực hiện toàn bộ kỹ thuật.

– Giáo viên hướng dẫn cả lớp thực hiện sau đó mời 2 – 3 học sinh lên làm mẫu, chỉ ra những điểm sai chung và cách sửa chữa, sau đó chia lớp thành các nhóm nhỏ để luyện tập.

Thực hiện nhiệm vụ học:

– Học sinh chú ý lắng nghe, quan sát giáo viên giới thiệu và phân tích động tác.

– Học sinh chủ động, tích cực tập luyện theo sự hướng dẫn của giáo viên.

Báo cáo kết quả thực hiện:

– Giáo viên mời 2 – 3 học sinh thực hiện mẫu để cả lớp theo dõi.

– Giáo viên lưu ý một số lỗi thường mắc và cách sửa sai.

Đánh giá kết quả thực hiện:

– Thực hiện chưa đạt: Giai đoạn bay trên không chân giậm không co gối lên cao, không thu sát dưới chân lẳng, thân người không song song với xà. Giai đoạn rơi xuống cát (đệm) chỉ có chân giậm rơi xuống cát (đệm), hai tay không chạm cát (đệm); chân giậm duỗi thẳng và chân lẳng chạm cát (đệm).

– Thực hiện đạt: Giai đoạn bay trên không chân giậm co gối lên cao thu sát dưới chân lẳng, thân người song song với xà. Giai đoạn rơi xuống cát (đệm) chân giậm và hai tay hạ xuống chạm cát (đệm), chân giậm chủ động chùng gối và chân lẳng giữ trên không.

3. Hoạt động 3: Luyện tập và góc rèn luyện thể lực

a) Mục tiêu:

– Tích cực luyện tập nội dung được giao và hỗ trợ bạn học cùng nhóm thực hiện.

– Tích cực tự rèn luyện nhiệm vụ luyện tập.

– Biết đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của bản thân và bạn học so với yêu cầu cần đạt được đặt ra ban đầu.

b) Nội dung: Tổ chức luyện tập và quan sát các học sinh, nhóm học sinh thực hiện luyện tập và rèn luyện thể lực.

c) Sản phẩm: Hoàn thành nhiệm vụ luyện tập, thực hiện được kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm) trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng. Phát triển các tố chất thể lực. Có khả năng điều khiển tập luyện cho nhóm nhỏ và hỗ trợ, đánh giá, nhận xét bạn học cùng thực hiện.

d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

– Giáo viên tập hợp học sinh thành các đội hình tùy thuộc vào đặc điểm của sân trường. Với nội dung về kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm) trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng, giáo viên tổ chức cho cả lớp thực hiện theo đội hình hàng dọc, tuần tự một lượt 2 – 3 học sinh luyện tập các nội dung:

• **Luyện tập kỹ thuật trên không**

+ Đứng bám tay vào thang gióng (tường, hàng rào), thực hiện động tác đá lăng chân trước, sau, thực hiện 7 – 10 lần.

+ Chạy đà 1 – 3 bước giậm nhảy đá lăng, đầu chạm vật chuẩn rơi xuống bằng chân giậm, thực hiện 3 – 5 lần.

+ Tại chỗ giậm nhảy, thu chân giậm, xoay vai và rơi xuống bằng chân giậm, thực hiện 5 – 7 lần.

+ Chạy đà 1 – 3 bước, giậm nhảy đá lăng, thu chân giậm, xoay vai và rơi xuống bằng chân giậm, thực hiện 3 – 5 lần.

+ Chạy đà 1 – 3 bước trên đường thẳng, tập động tác giậm nhảy đá lăng, thu chân giậm, xoay vai, thực hiện 3 – 5 lần.

+ Chạy đà 3 bước, giậm nhảy đá lăng, xoay vai qua xà thấp rơi xuống bằng chân giậm, thực hiện 3 – 5 lần.

• **Luyện tập kỹ thuật rơi xuống cát (đệm)**

+ Tại chỗ tập động tác xoay mũi chân lăng kết hợp ép vai cùng bên với chân lăng, thực hiện 3 – 5 lần.

+ Chạy đà 1 – 3 bước giậm nhảy đá lăng, thu chân giậm trên cao, xoay vai, tiếp đất bằng chân giậm và hai tay, thực hiện 3 – 5 lần.

– Sau khi hướng dẫn cho cả lớp thực hiện, giáo viên chia lớp thành từng nhóm nhỏ, chỉ định một học sinh đã thực hiện tốt làm người chỉ huy để quan sát, hỗ trợ các bạn trong nhóm nhằm tăng khả năng giao tiếp và hợp tác.

– Hướng dẫn học sinh tự đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của học sinh so với mục tiêu hoặc hướng dẫn học sinh tự đánh giá và nhận xét kết quả tập luyện của các bạn qua nội dung sau:

+ Sự phối hợp nhịp nhàng (tay, chân, thân người) trong khi thực hiện kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm).

+ Mức độ hoàn thành bài tập: Hoàn thành đủ số lần quy định khi thực hiện bài tập.

– Giáo viên hướng dẫn học sinh tập luyện các bài tập được giới thiệu trong phần Góc rèn luyện thể lực: Cần sử dụng các bài tập linh hoạt, phù hợp với trình độ tập luyện của học sinh.

– Có thể tăng, giảm khối lượng, cường độ vận động và quãng nghỉ để đáp ứng nhu cầu tập luyện của học sinh. Chú ý các điểm sau:

+ Co duỗi chân giậm: Nên chọn giá đỡ có chiều cao vừa phải và phù hợp với học sinh. Lưu ý học sinh cần thực hiện co duỗi chân giậm với tốc độ nhanh.

+ Bật nhảy qua rào: Nên chọn rào có chiều cao vừa phải và đặt đúng khoảng cách như hướng dẫn trong sách giáo khoa để phù hợp với học sinh, rào dành cho học sinh nữ thấp hơn cho học sinh nam. Chú ý học sinh bật càng nhanh càng tốt, không cần bật quá cao.

– Động viên, nhắc nhở các em tự rèn luyện để hoàn thành bài tập.

Thực hiện nhiệm vụ học:

– Học sinh tự tập luyện theo hình thức luyện tập cá nhân và nhóm nhỏ từ 8 – 10 phút các nội dung được phân công.

– Học sinh thực hiện với nhóm theo sự phân chia của giáo viên. Tích cực tập luyện và hỗ trợ bạn cùng nhóm. Thời gian tập luyện từ 10 – 15 phút.

Đánh giá kết quả thực hiện:

– Thực hiện chưa đạt: Chưa hoàn thành lượng vận động theo quy định. Chưa tích cực và chưa hỗ trợ bạn cùng nhóm. Chưa hoàn thành các bài rèn luyện thể lực.

– Thực hiện đạt: Hoàn thành lượng vận động theo quy định. Tích cực và hỗ trợ bạn cùng nhóm. Hoàn thành các bài rèn luyện thể lực.

4. Hoạt động 4: Vận dụng và thử thách

a) Mục tiêu:

- Củng cố bài học và vận dụng bài học vào thực tiễn.
- Tự rèn luyện để hoàn thành thử thách.

b) Nội dung:

- Trả lời được các câu hỏi trong sách giáo khoa.
- Vận dụng được các nội dung đã học vào thực tiễn cuộc sống.
- Thực hiện thử thách.

c) Sản phẩm: Củng cố kiến thức đã được học và vận dụng. Hoàn thành thử thách.

d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

– Giáo viên nêu câu hỏi vận dụng như gợi ý trong sách giáo khoa và mời 2 – 3 học sinh trả lời. Sau đó hướng dẫn học sinh trả lời:

+ Giai đoạn trên không của nhảy cao kiểu bước qua là nâng chân lăng qua xà, tiếp theo là nâng chân giậm và thân người hướng lên trên. Giai đoạn trên không của nhảy cao kiểu nằm nghiêng là thu chân giậm lên cao và thân người song song với xà.

+ Khi tiếp cát (đệm) trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng cần lưu ý khuỵu gối chân giậm, nâng chân lăng lên cao song song với xà ngang và chống hai tay xuống cát (đệm) để giữ thăng bằng.

– Giáo viên mời 2 – 3 học sinh lên thực hiện lại các động tác đã học để củng cố nội dung bài học.

– Giáo viên hướng dẫn học sinh vận dụng bài học vào đời sống hằng ngày như đã nêu trong sách.

– Giáo viên hướng dẫn học sinh cách thực hiện thử thách.

– Giáo viên tổ chức cho 2 – 3 em thực hiện thử thách trước lớp.

– Giáo viên chỉ rõ lỗi sai (nếu có) và một số lưu ý khi thực hiện chạy đà chính diện, bật thu gối chân giậm qua vật cản: cần sử dụng sức mạnh của chân giậm để bật cao hơn.

– Giáo viên có thể tổ chức thi đấu hoặc ghi nhận học sinh hoàn thành thử thách để có biện pháp khen thưởng, đồng thời động viên các học sinh khác tự rèn luyện để hoàn thành thử thách.

– Giáo viên cần sử dụng linh hoạt nội dung thử thách được cung cấp để khơi gợi tính tự giác, tích cực, thói quen tập luyện thường xuyên và phấn đấu vượt qua được những yêu cầu về năng lực vận động cho học sinh một cách phù hợp và hiệu quả.

– Giáo viên giao nhiệm vụ ôn tập, nhắc nhở học sinh tự tập luyện các động tác tại nhà để tăng khả năng tự học.

Thực hiện nhiệm vụ học:

– Học sinh tự giác, tích cực trả lời câu hỏi của giáo viên đưa ra và thực hiện mẫu các nội dung mới đã học.

– Theo dõi giáo viên hướng dẫn thực hiện thử thách và tự rèn luyện.

– Học sinh tập trung nghe giáo viên triển khai một số nội dung vận dụng và bài tập về nhà để tự rèn luyện.

Báo cáo kết quả thực hiện:

Giáo viên mời 2 – 3 học sinh thực hiện các bài tập đã được giao.

Đánh giá kết quả thực hiện:

– Thực hiện chưa đạt: Chưa trả lời được câu hỏi. Chưa thực hiện được thử thách. Chưa tập trung nghe dặn dò.

– Thực hiện đạt: Trả lời được câu hỏi. Thực hiện được thử thách. Tập trung nghe dặn dò.

Kết thúc bài học:

– Giáo viên hướng dẫn một số động tác thả lỏng và hồi tĩnh.

– Giáo viên tuyên dương những học sinh/nhóm đã hoàn thành nội dung luyện tập tốt, góp ý, động viên các bạn hoàn thành chưa tốt.

– Giáo viên nhắc lại nội dung chính của bài học và dặn dò bài tập cho học sinh tự rèn luyện.

IV. HỒ SƠ DẠY HỌC

1. Nội dung dạy học: Kỹ thuật trên không, kỹ thuật rơi xuống cát (đệm).
Trò chơi phát triển sức mạnh.

2. Các hồ sơ khác: Kế hoạch giáo dục, kế hoạch dạy học, sổ theo dõi và đánh giá học sinh,...

V. NHẬN XÉT SAU GIỜ DẠY

1. Kết quả đạt được: Giáo viên dựa vào tình huống thực tế để nêu ra.

2. Hạn chế, tồn tại: Giáo viên dựa vào tình huống thực tế để nêu ra.

Bài 3: PHỐI HỢP CÁC GIAI ĐOẠN KỸ THUẬT NHẢY CAO KIỂU NẢM NGHIÊNG

Thời gian thực hiện: 04 tiết

I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Về kiến thức:

- Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật trong nhảy cao kiểu nả nghiêng.
- Giới thiệu được một số điều luật cơ bản trong nội dung nhảy cao.
- Trò chơi phát triển sức mạnh.

2. Về năng lực:

- Rèn luyện và phối hợp được các giai đoạn kỹ thuật trong nhảy cao kiểu nả nghiêng.
- Nắm được một số điều luật cơ bản trong nội dung nhảy cao.
- Biết lựa chọn và sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.
- Vận dụng một số kiến thức vào thực tế.

3. Về phẩm chất:

Tích cực, tự giác tập luyện, hoàn thành lượng vận động của bài tập.

II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC

- Giáo viên: Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao, thước đo, phấn viết, còi, xà ngang và cột chống xà.
- Học sinh: Đồng phục thể thao, nước uống, khăn mặt.

III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC CHỦ YẾU

1. Hoạt động 1: Mở đầu

a) Mục tiêu: Khởi động làm nóng cơ thể sẵn sàng cho tiếp thu các kiến thức mới.

b) Nội dung:

- Điểm danh, nhận lớp, phổ biến nội dung học tập.
- Hướng dẫn bài khởi động và trò chơi khởi động cho học sinh.

c) Sản phẩm: Hoàn thành bài khởi động và trò chơi khởi động theo hướng dẫn của giáo viên.

d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

– Giáo viên tập hợp lớp, điểm danh, phổ biến nội dung học, mục tiêu và yêu cầu cần đạt cho học sinh.

– Giáo viên giới thiệu cho học sinh một số kiến thức về cách lựa chọn và sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất như yếu tố không khí, địa điểm tập luyện. Nhảy cao là môn thể thao tốc độ với sức mạnh bật phát, để tránh nguy hiểm, học sinh cần quan sát khu vực học tập, loại bỏ các yếu tố dễ gây chấn thương như: đá nhỏ, vũng nước, địa hình trơn trượt. Hướng dẫn học sinh luyện tập tăng sức mạnh của chân bằng cách lựa chọn các yếu tố môi trường như chọn địa hình cát, địa hình dốc.

– Giáo viên hướng dẫn học sinh chạy với tốc độ chậm quanh sân trường với cự li từ 200 – 400 m.

– Giáo viên tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau. Giáo viên có thể mời một học sinh lên để đếm nhịp và thực hiện mẫu cho các bạn khác. Các động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay, cổ chân. Giáo viên chú ý nhắc nhở học sinh thực hiện kỹ các động tác xoay khớp hông, gập duỗi gối, xoay cổ chân và các động tác căng cơ liên quan đến chân. Mỗi động tác thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp hoặc 10 – 15 giây.

– Giáo viên tập hợp học sinh thành các hàng dọc, tổ chức thực hiện các bài tập bổ trợ: chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau và chạy tăng tốc độ; chạy 1 – 3 bước kết hợp giậm nhảy đá lăng liên tục rơi xuống bằng chân giậm. Giáo viên chỉ định một bạn hô hiệu lệnh “chạy” cho mỗi hàng thực hiện cùng lúc. Mỗi động tác thực hiện chạy với cự li 10 – 15 m, lặp lại 2 – 3 lần.

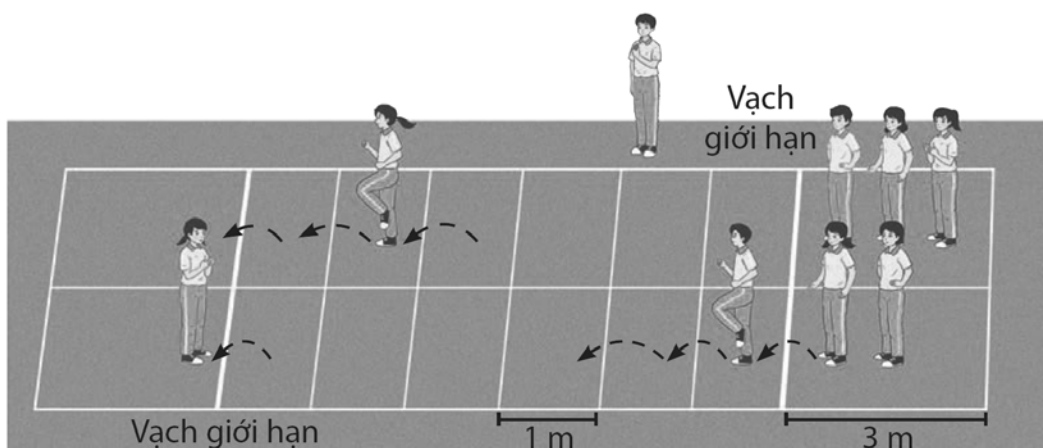
– Giáo viên tổ chức trò chơi khởi động như gợi ý trong sách giáo khoa (có thể thay thế bằng trò chơi trong phần các trò chơi phát triển sức mạnh).

LÒ CÒ NHANH

Dụng cụ: Thước đo, phấn viết, còi.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các đội có số người bằng nhau, đứng thành hàng dọc và sau vạch giới hạn. Khi có hiệu lệnh xuất phát, người đầu

tiên của mỗi đội lò cò đến ô lớn cuối cùng thì người kế tiếp xuất phát và thực hiện tương tự. Các bạn tiếp theo thực hiện lần lượt cho đến hết. Đội có người chơi cuối cùng hoàn thành trước là đội chiến thắng.



Thực hiện nhiệm vụ học:

- Học sinh tập hợp lớp, điểm số và báo cáo cho giáo viên.
- Học sinh nghe giới thiệu một số kiến thức về cách lựa chọn và sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.
- Học sinh thực hiện chạy chậm 200 – 400 m và các động tác khởi động làm nóng cơ thể.
- Học sinh tham gia trò chơi khởi động tích cực.

Đánh giá kết quả thực hiện:

- Thực hiện chưa đạt: Chưa thực hiện đủ lượng vận động của bài khởi động. Chưa tích cực tham gia trò chơi.
- Thực hiện đạt: Thực hiện đủ lượng vận động của bài khởi động. Tích cực tham gia trò chơi.

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới

a) Mục tiêu:

- Thực hiện được việc phối hợp các giai đoạn kỹ thuật trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng.
- Nắm được một số điều luật cơ bản trong nội dung nhảy cao.

b) Nội dung:

- Giới thiệu kỹ thuật phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng.
- Giới thiệu một số điều luật cơ bản trong nội dung nhảy cao.

c) Sản phẩm: Tiếp thu và thực hiện được kỹ thuật phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng, một số điều luật cơ bản trong nội dung nhảy cao.

d) Tổ chức thực hiện:**Chuyển giao nhiệm vụ học tập:**

– Giáo viên sử dụng phương pháp lời nói để giới thiệu về kỹ thuật phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng, một số điều luật cơ bản trong nội dung nhảy cao.

– Giáo viên sử dụng phương pháp trực quan và làm mẫu theo trình tự các bước của kỹ thuật phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng, vừa làm mẫu vừa phân tích kỹ thuật động tác theo từng giai đoạn, sau đó thực hiện toàn bộ kỹ thuật.

– Giáo viên sử dụng phương pháp lời nói để giảng giải một số điều luật cơ bản trong nội dung nhảy cao.

– Giáo viên hướng dẫn cả lớp thực hiện sau đó mời 2 – 3 học sinh lên làm mẫu, chỉ ra những điểm sai chung và cách sửa chữa, sau đó chia lớp thành các nhóm nhỏ để luyện tập.

Thực hiện nhiệm vụ học:

- Học sinh chú ý lắng nghe, quan sát giáo viên giới thiệu và phân tích động tác.
- Học sinh chủ động, tích cực tập luyện theo sự hướng dẫn của giáo viên.

Báo cáo kết quả thực hiện:

- Giáo viên mời 1 – 2 học sinh thực hiện mẫu để cả lớp theo dõi.
- Giáo viên lưu ý một số lỗi thường mắc và cách sửa sai.

Đánh giá kết quả thực hiện:

- Thực hiện chưa đạt:

+ Thực hiện chưa thuần thục kỹ thuật phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng: chưa nỗ lực, phối hợp không đồng bộ giữa đánh tay và đá chân lăng, giữa chạy đà và kết hợp giậm nhảy; chưa tổ chức luyện tập thường xuyên các bài tập kỹ thuật để khắc phục các lỗi sai thường mắc ở các giai đoạn.

+ Chưa nắm được một số điều luật cơ bản trong nội dung nhảy cao.

– Thực hiện đạt:

+ Thực hiện được kĩ thuật phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng: có sự nỗ lực, phối hợp đồng bộ giữa đánh tay và đá chân lăng, giữa chạy đà và kết hợp giậm nhảy; tổ chức luyện tập thường xuyên các bài tập kĩ thuật để khắc phục các lỗi sai thường mắc ở các giai đoạn.

+ Nắm được một số điều luật cơ bản trong nội dung nhảy cao.

3. Hoạt động 3: Luyện tập và góc rèn luyện thể lực

a) Mục tiêu:

– Tích cực luyện tập nội dung được giao và hỗ trợ bạn học cùng nhóm thực hiện.

– Tích cực tự rèn luyện nhiệm vụ luyện tập.

– Biết đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của bản thân và bạn học so với yêu cầu cần đạt được đặt ra ban đầu.

b) Nội dung: Tổ chức luyện tập và quan sát các học sinh, nhóm học sinh thực hiện luyện tập và rèn luyện thể lực.

c) Sản phẩm: Hoàn thành nhiệm vụ luyện tập, thực hiện được kĩ thuật phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng. Phát triển các tố chất thể lực. Có khả năng điều khiển tập luyện cho nhóm nhỏ và hỗ trợ, đánh giá, nhận xét bạn học cùng thực hiện.

d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

– Giáo viên tập hợp học sinh thành các đội hình tùy thuộc vào đặc điểm của sân trường. Với nội dung phối hợp các giai đoạn kĩ thuật trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng, giáo viên tổ chức cho cả lớp thực hiện theo đội hình hàng dọc, tuần tự một lượt 2 – 3 học sinh.

– Giáo viên tổ chức luyện tập cho nhóm hoặc lớp theo đội hình tùy thuộc vào đặc điểm của sân trường.

– Giáo viên chia lớp thành các nhóm nhỏ từ 5 – 8 học sinh, phân công nội dung để học sinh tự luyện tập và kiểm tra lẫn nhau.

– Giáo viên có thể chỉ định một học sinh đã thực hiện tốt làm người chỉ huy để quan sát, hỗ trợ các bạn trong nhóm nhằm tăng khả năng giao tiếp và hợp tác (việc tổ chức rèn luyện theo nhóm nhỏ nên tiến hành sau khi giáo viên hướng dẫn luyện tập cho cả lớp).

– Tập hợp lớp thành nhiều hàng dọc giãn cách phù hợp. Cả lớp cùng thực hiện theo hiệu lệnh của giáo viên các bài tập:

+ Chạy đà 7 – 9 bước giậm nhảy đá lăng với xà cao.

+ Chạy đà 3 – 5 bước thực hiện toàn bộ kỹ thuật với xà thấp.

+ Chạy đà 9 – 11 bước thực hiện toàn bộ kỹ thuật với độ cao của xà tăng dần, thực hiện mỗi mức xà 3 lần.

– Cần giao nội dung cụ thể cho học sinh, nên cho học sinh ôn lại một số kỹ thuật đã học.

– Sau khi hướng dẫn cho cả lớp thực hiện, giáo viên chia lớp thành từng nhóm nhỏ, chỉ định một học sinh đã thực hiện tốt làm người chỉ huy để quan sát, hỗ trợ các bạn trong nhóm nhằm tăng khả năng giao tiếp và hợp tác.

– Hướng dẫn học sinh tự đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của học sinh so với mục tiêu hoặc hướng dẫn học sinh tự đánh giá và nhận xét kết quả tập luyện của các bạn qua nội dung sau:

+ Sự phối hợp nhịp nhàng (tay, chân, thân người) trong khi thực hiện kỹ thuật giậm nhảy đá lăng.

+ Mức độ hoàn thành bài tập: Hoàn thành việc nhảy qua mức xà 100 cm đối với nam và 80 cm đối với nữ, tối thiểu 3 lần.

– Giáo viên hướng dẫn học sinh tập luyện các bài tập được giới thiệu trong phần Góc rèn luyện thể lực: Cần sử dụng các bài tập linh hoạt, phù hợp với trình độ tập luyện của học sinh.

– Có thể tăng, giảm khối lượng, cường độ vận động và quãng nghỉ để đáp ứng nhu cầu tập luyện của học sinh. Chú ý các điểm sau:

+ Bật nhảy trên cát: Khi thực hiện cần chú ý việc bật thu hai chân lên cao và co gối (góc 90°). Khi rơi xuống cát cần chú ý việc khụy hai gối để phòng tránh chấn thương. Thực hiện càng nhanh càng tốt.

+ **Bật cao từ tư thế ngồi thấp:** Học sinh ngồi thấp ở tư thế gót chân chạm hông. Khi bật thẳng lên cao cần chú ý việc phối hợp vung hai tay lên cao để giữ thăng bằng.

– Động viên, nhắc nhở các em tự rèn luyện để hoàn thành bài tập.

Thực hiện nhiệm vụ học:

– Học sinh tự tập luyện theo hình thức luyện tập cá nhân và nhóm nhỏ từ 8 – 10 phút các nội dung được phân công.

– Học sinh thực hiện với nhóm theo sự phân chia của giáo viên. Tích cực tập luyện và hỗ trợ bạn cùng nhóm. Thời gian tập luyện từ 10 – 15 phút.

Đánh giá kết quả thực hiện:

– Thực hiện chưa đạt: Chưa hoàn thành lượng vận động theo quy định. Chưa tích cực và chưa hỗ trợ bạn cùng nhóm. Chưa hoàn thành các bài rèn luyện thể lực

– Thực hiện đạt: Hoàn thành lượng vận động theo quy định. Tích cực và hỗ trợ bạn cùng nhóm. Hoàn thành các bài rèn luyện thể lực

4. Hoạt động 4: Vận dụng và thử thách

a) Mục tiêu:

– Củng cố bài học và vận dụng bài học vào thực tiễn.

– Tự rèn luyện để hoàn thành thử thách.

b) Nội dung:

– Vận dụng các nội dung đã học vào thực tiễn cuộc sống.

– Thực hiện thử thách.

c) Sản phẩm: Củng cố kiến thức đã được học và vận dụng. Hoàn thành thử thách.

d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

– Giáo viên nêu các nội dung vận dụng như gợi ý trong sách giáo khoa và mời 2 – 3 học sinh trả lời. Sau đó hướng dẫn học sinh một số điều luật cơ bản trong nội dung nhảy cao:

+ Vận động viên có quyền bắt đầu nhảy ở bất kì mức xà nào theo điều lệ thi đấu quy định nhưng không được thấp hơn mức khởi điểm.

+ Vận động viên không nhảy mức xà thấp trước đó vẫn có quyền nhảy ở mức xà sau cao hơn.

+ Vận động viên đạt thành tích cao khi đã vượt qua mức xà cao nhất với số lần nhảy ít nhất. Trường hợp vận động viên muốn nhảy mức xà cao tiếp theo cần phải báo với tổ trọng tài.

+ Vận động viên trì hoãn lần nhảy sẽ bị ghi nhận như một lần phạm quy.

– Nhắc nhở học sinh tự tập luyện các động tác tại nhà để tăng khả năng tự học.

– Giáo viên mời 1 – 2 học sinh lên thực hiện lại các động tác đã học để củng cố nội dung bài học.

– Giáo viên hướng dẫn học sinh vận dụng bài học vào đời sống hằng ngày như đã nêu trong sách.

– Giáo viên hướng dẫn học sinh cách thực hiện thử thách.

– Giáo viên tổ chức cho 1 – 2 em thực hiện thử trước lớp.

– Giáo viên chỉ rõ lỗi sai (nếu có) và một số lưu ý khi thực hiện kỹ thuật phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng.

– Giáo viên có thể tổ chức thi đấu hoặc ghi nhận học sinh hoàn thành thử thách để có biện pháp khen thưởng, đồng thời động viên các học sinh khác tự rèn luyện để hoàn thành thử thách.

– Giáo viên cần sử dụng linh hoạt nội dung thử thách được cung cấp để khơi gợi tính tự giác, tích cực, thói quen tập luyện thường xuyên và phấn đấu vượt qua được những yêu cầu về năng lực vận động cho học sinh một cách phù hợp và hiệu quả.

– Giáo viên giao nhiệm vụ ôn tập, nhắc nhở học sinh tự tập luyện các động tác tại nhà để tăng khả năng tự học.

Thực hiện nhiệm vụ học:

– Học sinh tự giác, tích cực nêu ý kiến về các nội dung vận dụng trong sách giáo khoa và thực hiện mẫu các nội dung mới đã học.

– Theo dõi giáo viên hướng dẫn thực hiện thử thách và tự rèn luyện.

– Học sinh tập trung nghe giáo viên trình bày một số nội dung vận dụng và bài tập về nhà để tự rèn luyện.

Báo cáo kết quả thực hiện:

Giáo viên mời 1 – 2 học sinh thực hiện các bài tập đã được giao.

Đánh giá kết quả thực hiện:

– Thực hiện chưa đạt: Chưa nêu được ý kiến phù hợp với nội dung vận dụng. Chưa thực hiện được thử thách. Chưa tập trung nghe dặn dò.

– Thực hiện đạt: Nêu được ý kiến phù hợp với nội dung vận dụng. Thực hiện được thử thách. Tập trung nghe dặn dò.

Kết thúc bài học:

– Giáo viên hướng dẫn một số động tác thả lỏng và hồi tỉnh.

– Giáo viên tuyên dương những học sinh/nhóm đã hoàn thành nội dung luyện tập tốt, góp ý, động viên các bạn hoàn thành chưa tốt.

– Giáo viên nhắc lại nội dung chính của bài học và dặn dò bài tập cho học sinh tự rèn luyện.

IV. HỒ SƠ DẠY HỌC

1. Nội dung dạy học: Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng, một số điều luật cơ bản trong nội dung nhảy cao. Trò chơi phát triển sức mạnh.

2. Các hồ sơ khác: Kế hoạch giáo dục, kế hoạch dạy học, sổ theo dõi và đánh giá học sinh,...

V. NHẬN XÉT SAU GIỜ DẠY

1. Kết quả đạt được: Giáo viên dựa vào tình huống thực tế để nêu ra.

2. Hạn chế, tồn tại: Giáo viên dựa vào tình huống thực tế để nêu ra.

Chủ đề III. CHẠY CỤ LI TRUNG BÌNH

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

Thời gian thực hiện: 04 tiết

I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Về kiến thức:

- Hoàn thành được giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.
- Giới thiệu được một số điều luật cơ bản trong chạy cự li trung bình.
- Trò chơi phát triển sức bền.

2. Về năng lực:

– Rèn luyện và phối hợp được các kĩ thuật trong giai đoạn xuất phát cao và tăng tốc độ sau xuất phát.

– Biết sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.

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

– Hình thành tố chất sức bền.

– Vận dụng một số kiến thức đã học vào thực tế.

3. Về phẩm chất: Rèn luyện cho học sinh ý chí nỗ lực hoàn thành cự li chạy.

II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC

– Giáo viên: Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao, cờ hiệu, phấn viết, còi, đồng hồ bấm giờ, vật chuẩn, rào cao 30 – 40 cm.

– Học sinh: Đồng phục thể thao, nước uống, khăn mặt.

III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC CHỦ YẾU

1. Hoạt động 1: Mở đầu

a) Mục tiêu: Khởi động làm nóng cơ thể sẵn sàng cho tiếp thu các kiến thức mới.

b) Nội dung:

- Điểm danh, nhận lớp, phổ biến nội dung học tập.
- Hướng dẫn bài khởi động và trò chơi khởi động cho học sinh.

c) Sản phẩm: Hoàn thành bài khởi động và trò chơi khởi động theo hướng dẫn của giáo viên.

d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

– Giáo viên tập hợp lớp, điểm danh, phổ biến nội dung học, mục tiêu và yêu cầu cần đạt cho học sinh.

– Giáo viên giới thiệu một số kiến thức về cách sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất như yếu tố không khí và địa hình tập luyện:

• **Đối với việc lựa chọn khu vực tập luyện:**

+ Khu vực có thời tiết nắng nóng, cơ thể dễ bị mất nước, chất điện giải gây mệt mỏi và ảnh hưởng đến sức khỏe. Khi rèn luyện sức khỏe người tập cần lưu ý bổ sung đủ lượng nước trước, trong và sau khi tập luyện; bổ sung thực phẩm giàu chất điện giải để bù đắp lượng chất điện giải đã bị mất đi.

+ Khu vực có thời tiết lạnh, cần khởi động kỹ để làm ấm cơ thể trước khi tập. Tránh nghỉ ngơi nhiều giữa các bài tập làm cơ bắp mất nhiệt nhanh và trở về nhiệt độ ban đầu như lúc chưa khởi động làm giảm hiệu quả tập luyện.

• **Đối với việc lựa chọn địa hình:**

+ Địa hình trên cao, khu vực đồi núi: giúp rèn luyện sức bền.

+ Địa hình cát: giúp phát triển sức mạnh và sức bền.

+ Địa hình dốc: Khi chạy lên dốc sẽ giúp phát triển sức mạnh, chạy xuống dốc sẽ phát triển tần số bước chạy.

+ Địa hình khúc khuỷu: giúp tăng cường sức nhanh, tăng khả năng phản xạ khi xử lý tình huống, đồng thời giúp rèn luyện sức bền và khả năng phối hợp vận động.

– Giáo viên hướng dẫn học sinh chạy với tốc độ chậm quanh sân trường với cự li từ 200 – 400 m.

– Giáo viên tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau. Giáo viên có thể mời một học sinh lên để đếm nhịp và thực hiện mẫu cho các bạn khác. Các động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay, cổ chân. Giáo viên chú ý nhắc nhở học sinh thực hiện kỹ các động tác xoay khớp hông, gập duỗi gối, xoay cổ chân và các động tác căng cơ liên quan đến chân. Mỗi động tác thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp hoặc 10 – 15 giây.

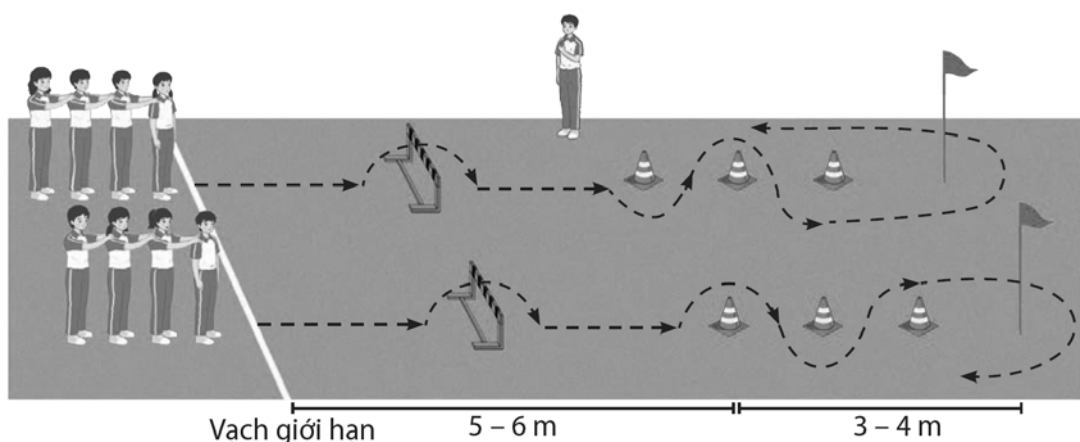
– Giáo viên tập hợp học sinh thành các hàng dọc, tổ chức thực hiện các bài tập bổ trợ: chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau và chạy tăng tốc độ. Giáo viên chỉ định một bạn hô hiệu lệnh “chạy” cho mỗi hàng thực hiện cùng lúc. Mỗi động tác thực hiện chạy với cự li 10 – 15 m, lặp lại 2 – 3 lần.

– Giáo viên tổ chức trò chơi khởi động như gợi ý trong sách giáo khoa (có thể thay thế bằng trò chơi trong phần các trò chơi phát triển sức bền).

ĐỒNG LÒNG

Dụng cụ: Cờ hiệu, phấn viết, còi, vật chuẩn, rào cao 30 – 40 cm.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các đội có số người bằng nhau, người sau đặt hai tay lên vai người trước và đứng thành hàng dọc sau vạch giới hạn. Khi có hiệu lệnh, các đội di chuyển nhanh vượt qua chướng ngại vật, vòng qua các vật chuẩn, cờ hiệu và di chuyển trở về vạch giới hạn. Trong quá trình di chuyển, nếu bị tách rời, cả đội dừng và nối lại, sau đó tiếp tục được di chuyển. Đội có người chơi cuối cùng vượt qua vạch giới hạn trước là đội chiến thắng.



Thực hiện nhiệm vụ học:

– Học sinh tập hợp lớp, điểm số và báo cáo cho giáo viên.

– Học sinh nghe giới thiệu một số kiến thức về các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất.

– Học sinh thực hiện chạy chậm 200 – 400 m và các động tác khởi động làm nóng cơ thể.

– Học sinh tham gia trò chơi khởi động tích cực.

Đánh giá kết quả thực hiện:

– Thực hiện chưa đạt: Chưa thực hiện đủ lượng vận động của bài khởi động. Chưa tích cực tham gia trò chơi.

– Thực hiện đạt: Thực hiện đủ lượng vận động của bài khởi động. Tích cực tham gia trò chơi.

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới

a) Mục tiêu:

– củng cố kĩ thuật giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.

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

b) Nội dung:

– Hướng dẫn ôn tập, củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.

– Giới thiệu một số điều luật cơ bản trong chạy cự li trung bình cho học sinh.

c) Sản phẩm: Tiếp thu và thực hiện được kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát; một số điều luật cơ bản trong chạy cự li trung bình.

d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

– Giáo viên sử dụng phương pháp lời nói nhắc lại kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát. Chú ý nhiệm vụ của giai đoạn này bao gồm các nội dung:

+ Tiếp tục tập luyện kĩ thuật các giai đoạn đã học ở mức độ cao hơn về tính chính xác của kĩ thuật, khả năng phối hợp nhịp nhàng, liên tục và hiệu quả hơn.

+ Cần chú ý phát triển các tố chất thể lực tạo điều kiện cho việc thực hiện kĩ thuật hiệu quả hơn.

– Giáo viên sử dụng phương pháp lời nói để nêu những yêu lĩnh kĩ thuật trong củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát. Nhắc nhở học sinh

trong quá trình tập luyện củng cố kỹ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát, cần thực hiện lặp lại một số bài tập sau:

+ Thực hiện các bài tập hỗ trợ chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau phối hợp với chạy tăng tốc.

+ Chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra đường thẳng.

+ Thực hiện xuất phát với các tín hiệu và tư thế khác nhau.

+ Xuất phát đầu đường vòng và trên đường thẳng theo hiệu lệnh.

+ Các bài tập thể lực, các trò chơi vận động phát triển các tố chất thể lực nhanh, mạnh, bền trong phối hợp các giai đoạn xuất phát cao và chạy tăng tốc độ sau xuất phát.

– Giáo viên hướng dẫn cả lớp thực hiện, sau đó mời 2 – 4 học sinh lên làm mẫu, chỉ ra những điểm sai chung và cách sửa chữa, sau đó chia lớp thành các nhóm nhỏ để luyện tập.

Thực hiện nhiệm vụ học:

– Học sinh chú ý lắng nghe, quan sát giáo viên giới thiệu và phân tích động tác.

– Học sinh chủ động, tích cực tập luyện theo sự hướng dẫn của giáo viên.

Báo cáo kết quả thực hiện:

– Giáo viên mời 1 – 2 học sinh thực hiện mẫu để cả lớp theo dõi.

– Giáo viên lưu ý một số lỗi thường mắc và cách sửa sai.

Đánh giá kết quả thực hiện:

– Thực hiện chưa đạt: Chưa thực hiện được kỹ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát. Chưa nắm được các điều luật cơ bản của chạy cự li trung bình.

– Thực hiện đạt: Thực hiện được kỹ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát. Nắm được các điều luật cơ bản của chạy cự li trung bình.

3. Hoạt động 3: Luyện tập và góc rèn luyện thể lực

a) Mục tiêu:

– Tích cực luyện tập nội dung được giao và hỗ trợ bạn học cùng nhóm thực hiện.

– Biết đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của bản thân và bạn học so với yêu cầu cần đạt được đặt ra ban đầu.

b) Nội dung: Tổ chức luyện tập và quan sát các học sinh, nhóm học sinh thực hiện luyện tập và rèn luyện thể lực.

c) Sản phẩm: Hoàn thành nhiệm vụ luyện tập, thực hiện củng cố được kĩ thuật xuất phát cao và tăng tốc độ sau xuất phát. Phát triển các tố chất thể lực. Có khả năng điều khiển tập luyện cho nhóm nhỏ và hỗ trợ, đánh giá, nhận xét bạn học cùng thực hiện.

d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

– Giáo viên tập hợp học sinh thành các đội hình tùy thuộc vào đặc điểm của sân trường. Giáo viên tổ chức cho cả lớp thực hiện theo đội hình hàng dọc, tuần tự một lượt 5 – 7 học sinh luyện tập các nội dung:

+ Xuất phát với các tín hiệu khác nhau: tiếng còi, tiếng vỗ tay, tiếng hô “Chạy”,... sau đó chạy nhanh trên cự li 30 – 40 m, thực hiện 3 – 4 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

+ Xuất phát với các tư thế khác nhau: Lưng hướng chạy, vai hướng chạy, thực hiện trên cự li 30 – 40 m, thực hiện 3 – 4 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

+ Xuất phát cao trên đường thẳng vào đường vòng trên cự li 60 – 80 m, thực hiện 3 – 4 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

+ Xuất phát chạy tăng tốc độ đầu đường vòng trên cự li 60 – 80 m, lặp lại 1 – 2 lần, nghỉ giữa quãng 5 – 7 phút.

+ Chạy tăng tốc độ trên cự li 30 – 50 m, thực hiện 3 – 4 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

– Sau khi hướng dẫn cho cả lớp cách thực hiện, giáo viên chia lớp thành từng nhóm nhỏ, chỉ định một học sinh đã thực hiện tốt làm người chỉ huy để quan sát, hỗ trợ các bạn trong nhóm nhằm tăng khả năng giao tiếp và hợp tác.

– Hướng dẫn học sinh tự đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của học sinh so với mục tiêu hoặc hướng dẫn học sinh tự đánh giá và nhận xét kết quả tập luyện của các bạn qua nội dung sau:

+ Mức độ phối hợp nhịp nhàng tay, chân, thân người trong khi chạy: Phối hợp đánh tay, thân người và bước chạy trong quá trình thực hiện các bài tập. Phối hợp hít thở trong quá trình thực hiện bài tập.

+ Mức độ hoàn thành bài tập (số lần, cự li, thời gian): Hoàn thành đủ số lần quy định với cự li theo yêu cầu. Tốc độ chạy phù hợp với trình độ thể lực của học sinh.

– Giáo viên hướng dẫn học sinh tập luyện các bài tập được giới thiệu trong phần Góc rèn luyện thể lực: Cần sử dụng các bài tập linh hoạt, phù hợp với trình độ tập luyện của học sinh.

– Có thể tăng, giảm khối lượng, cường độ vận động và quãng nghỉ để đáp ứng nhu cầu tập luyện của học sinh. Chú ý các điểm sau:

+ Bài tập bật nhảy: Hướng dẫn học sinh luyện tập bật cao đuổi thẳng hai chân. Khi rơi xuống ở vị trí ban đầu (không bật tới trước hay ra sau) và hơi khuỵu gối để phòng tránh chấn thương. Yêu cầu về số lần thực hiện của học sinh nữ ít hơn của học sinh nam.

+ Bài tập phối hợp: Hướng dẫn học sinh tư thế nâng gối và tư thế tay gập ở khuỷu để chạm gối. Sau khi học sinh nắm được cách thực hiện thì giáo viên tiến hành cho học sinh cùng thực hiện theo nhóm. Yêu cầu về số lần thực hiện của học sinh nữ ít hơn của học sinh nam.

– Động viên, nhắc nhở các em tự rèn luyện để hoàn thành bài tập.

Thực hiện nhiệm vụ học:

– Học sinh tự tập luyện theo hình thức luyện tập cá nhân và nhóm nhỏ từ 8 – 10 phút các nội dung được phân công.

– Học sinh thực hiện với nhóm theo sự phân chia của giáo viên. Tích cực tập luyện và hỗ trợ bạn cùng nhóm. Thời gian tập luyện từ 10 – 15 phút.

Đánh giá kết quả thực hiện:

– Thực hiện chưa đạt: Chưa hoàn thành lượng vận động theo quy định. Chưa tích cực và chưa hỗ trợ bạn cùng nhóm. Chưa hoàn thành các bài rèn luyện thể lực.

– Thực hiện đạt: Hoàn thành lượng vận động theo quy định. Tích cực và hỗ trợ bạn cùng nhóm. Hoàn thành các bài rèn luyện thể lực.

4. Hoạt động 4: Vận dụng và thử thách

a) Mục tiêu: Củng cố bài học và vận dụng bài học vào thực tiễn. Tự rèn luyện để hoàn thành thử thách.

b) Nội dung:

- Trả lời câu hỏi trong sách giáo khoa.
- Vận dụng các nội dung đã học vào thực tiễn cuộc sống.
- Thực hiện thử thách.

c) Sản phẩm: Củng cố kiến thức đã được học và vận dụng. Hoàn thành thử thách.

d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

– Giáo viên nêu câu hỏi vận dụng như gợi ý trong sách giáo khoa và mời 2 – 3 học sinh trả lời. Sau đó hướng dẫn học sinh trả lời:

+ Trong một cuộc thi đấu chạy cự li 800 m có 12 vận động viên tham gia, có 4 vận động viên bị loại không được vào vòng chung kết.

+ Khi rèn luyện sức bền, em cần chú ý đến các yếu tố như thời tiết, vị trí tập luyện, đường chạy, trang phục tập luyện và nhất là tình trạng thể lực của bản thân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.

– Giáo viên mời 2 – 3 học sinh lên thực hiện lại các động tác đã học để củng cố nội dung bài học.

– Giáo viên hướng dẫn học sinh cách thực hiện thử thách.

– Giáo viên tổ chức cho 1 – 2 em thực hiện thử trước lớp.

– Giáo viên chỉ rõ lỗi sai (nếu có) và một số lưu ý khi thực hiện chạy cự li 1 000 m và 800 m.

– Giáo viên có thể tổ chức thi đấu hoặc ghi nhận học sinh hoàn thành thử thách để có biện pháp khen thưởng, đồng thời động viên các học sinh khác tự rèn luyện để hoàn thành thử thách.

– Giáo viên cần sử dụng linh hoạt nội dung thử thách được cung cấp để khơi gợi tính tự giác, tích cực, thói quen tập luyện thường xuyên và phấn đấu vượt qua được những yêu cầu về năng lực vận động cho học sinh một cách phù hợp và hiệu quả.

– Giáo viên giao nhiệm vụ ôn tập, nhắc nhở học sinh tự tập luyện các động tác tại nhà để tăng khả năng tự học.

Thực hiện nhiệm vụ học:

– Học sinh tự giác, tích cực nêu ý kiến về các nội dung vận dụng trong sách giáo khoa và thực hiện mẫu các nội dung mới đã học.

– Theo dõi giáo viên hướng dẫn thực hiện thử thách và tự rèn luyện.

– Học sinh tập trung nghe giáo viên triển khai bài tập về nhà để tự rèn luyện.

Báo cáo kết quả thực hiện:

Giáo viên mời 1 – 2 học sinh thực hiện các bài tập đã được giao.

Đánh giá kết quả thực hiện:

– Thực hiện chưa đạt: Chưa trả lời được câu hỏi vận dụng. Chưa thực hiện được thử thách. Chưa tập trung nghe dặn dò.

– Thực hiện đạt: Trả lời được câu hỏi vận dụng. Thực hiện được thử thách. Tập trung nghe dặn dò.

Kết thúc bài học:

– Giáo viên hướng dẫn một số động tác thả lỏng và hồi tỉnh.

– Giáo viên tuyên dương những học sinh/nhóm đã hoàn thành nội dung luyện tập tốt, góp ý, động viên các bạn hoàn thành chưa tốt.

– Giáo viên nhắc lại nội dung chính của bài học và dặn dò bài tập cho học sinh tự rèn luyện.

IV. HỒ SƠ DẠY HỌC

1. Nội dung dạy học: củng cố kỹ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát, một số điều luật cơ bản trong môn Chạy. Trò chơi phát triển sức bền.

2. Các hồ sơ khác: Kế hoạch giáo dục, kế hoạch dạy học, sổ theo dõi và đánh giá học sinh,...

V. NHẬN XÉT SAU GIỜ DẠY

1. Kết quả đạt được: Giáo viên dựa vào tình huống thực tế để nêu ra.

2. Hạn chế, tồn tại: Giáo viên dựa vào tình huống thực tế để nêu ra.

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

Thời gian thực hiện: 04 tiết

I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Về kiến thức:

- Hoàn thành được giai đoạn chạy giữa quãng và về đích.
- Phối hợp được các giai đoạn trong chạy cự li trung bình.
- Trò chơi phát triển sức bền.

2. Về năng lực:

- Rèn luyện và phối hợp được các kĩ thuật trong giai đoạn chạy giữa quãng và về đích, các giai đoạn trong chạy cự li trung bình.
- Biết sử dụng kiến thức về yếu tố dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất.
- Rèn luyện để khắc phục hiện tượng “cực điểm” xảy ra khi chạy cự li trung bình.
- Hình thành tố chất sức bền.
- Vận dụng một số kiến thức vào thực tế.

3. Về phẩm chất: Nỗ lực hoàn thành bài tập được giao, biết nhận xét kết quả tập luyện của các bạn.

II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC

- Giáo viên: Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao, đồng hồ bấm giờ, quả cầu đá, còi, phấn viết.
- Học sinh: Đồng phục thể thao, nước uống, khăn mặt.

III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC CHỦ YẾU

1. Hoạt động 1: Mở đầu

a) Mục tiêu: Khởi động làm nóng cơ thể sẵn sàng cho tiếp thu các kiến thức mới.

b) Nội dung:

- Điểm danh, nhận lớp, phổ biến nội dung học tập.
- Hướng dẫn bài khởi động và trò chơi khởi động cho học sinh.

c) Sản phẩm: Hoàn thành bài khởi động và trò chơi khởi động theo hướng dẫn của giáo viên.

d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

– Giáo viên tập hợp lớp, điểm danh, phổ biến nội dung học, mục tiêu và yêu cầu cần đạt cho học sinh.

– Giáo viên giới thiệu một số kiến thức về việc sử dụng các yếu tố dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển tố chất sức bền: là môn tiêu hao năng lượng rất lớn, vì vậy cần bổ sung carbohydrate hợp lí. Có các cách để bổ sung dinh dưỡng tạo nền tảng gia tăng sức bền theo cấp độ từ thấp đến cao, ăn uống theo thực đơn bình thường hằng ngày kết hợp:

+ Trước khi thi đấu cần bổ sung thức ăn chứa nhiều carbohydrate.

+ Hoặc trong giai đoạn tập luyện và trước khi thi đấu cần bổ sung thức ăn chứa nhiều carbohydrate; hoặc ở cấp độ cao hơn cần lưu ý bổ sung cả ba dưỡng chất carbohydrate, protein và lipid.

+ Trao đổi chất chủ yếu nhờ quá trình cung cấp năng lượng theo con đường phân giải glucose có sự tham gia của oxygen. Dẫn đến sự gia tăng nhu cầu cung ứng protein, carbohydrate, vitamin B và vitamin C.

+ Việc tăng dự trữ và hồi phục năng lượng sau vận động rất cần thiết khi tập luyện sức bền. Vì vậy nên phân bổ năng lượng các bữa ăn chính trong ngày như sau: bữa sáng chiếm 30%, bữa trưa chiếm 40% và bữa chiều chiếm 20%. Ngoài ra, các bữa ăn phụ xen kẽ giữa các bữa chính nên chiếm khoảng 10% tổng năng lượng.

– Giáo viên hướng dẫn học sinh chạy với tốc độ chậm quanh sân trường với cự li từ 200 – 400 m.

– Giáo viên tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau. Giáo viên có thể mời một học sinh lên để đếm nhịp và thực hiện mẫu cho các bạn khác. Các động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay, cổ chân. Giáo viên chú ý nhắc nhở học sinh thực hiện kĩ các động tác xoay khớp hông, gập duỗi gối, xoay cổ chân và các động tác căng cơ liên quan đến chân. Mỗi động tác thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp hoặc 10 – 15 giây.

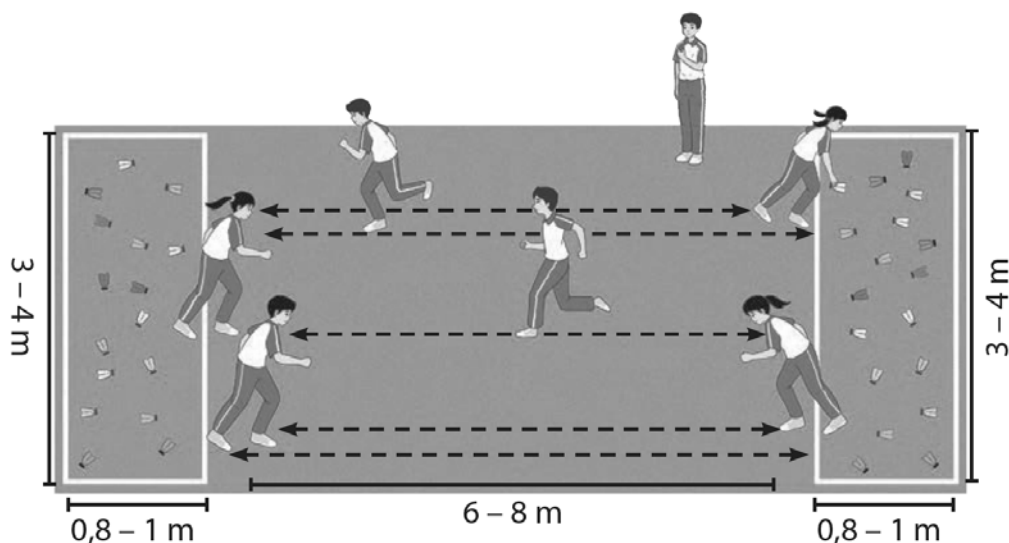
– Giáo viên tập hợp học sinh thành các hàng dọc, tổ chức thực hiện các bài tập bổ trợ: chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau và chạy tăng tốc độ. Giáo viên chỉ định một bạn hô hiệu lệnh “chạy” cho mỗi hàng thực hiện cùng lúc. Mỗi động tác thực hiện chạy với cự li 10 – 15 m, lặp lại 2 – 3 lần.

– Giáo viên tổ chức trò chơi khởi động như gợi ý trong sách giáo khoa (có thể thay thế bằng trò chơi trong phần các trò chơi phát triển sức bền).

NHANH TAY NHANH CHÂN

Dụng cụ: Đồng hồ bấm giờ, quả cầu đá, còi.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các đội có số người bằng nhau. Mỗi lượt chơi có hai đội xếp thành hai hàng ngang đứng đối diện nhau, cách nhau từ 6 – 8 m. Quả cầu được chia đều và đặt trong ô hình chữ nhật của hai đội. Khi có hiệu lệnh, người chơi của hai đội chạy qua phần sân của đội bạn, nhặt 1 quả cầu và chạy về đặt trong ô của đội mình. Trò chơi thực hiện trong 2 phút. Kết thúc trò chơi, đội có số lượng quả cầu nhiều hơn là đội chiến thắng.



Thực hiện nhiệm vụ học:

- Học sinh tập hợp lớp, điểm số và báo cáo cho giáo viên.
- Học sinh nghe giới thiệu một số kiến thức về việc sử dụng các yếu tố dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển tố chất sức bền.
- Học sinh thực hiện chạy chậm 200 – 400 m và các động tác khởi động làm nóng cơ thể.
- Học sinh tham gia trò chơi khởi động tích cực.

Đánh giá kết quả thực hiện:

– Thực hiện chưa đạt: Chưa thực hiện đủ lượng vận động của bài khởi động. Chưa tích cực tham gia trò chơi.

– Thực hiện đạt: Thực hiện đủ lượng vận động của bài khởi động. Tích cực tham gia trò chơi.

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới

a) Mục tiêu:

– củng cố kỹ thuật giai đoạn chạy giữa quãng và về đích.

– Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình.

b) Nội dung: Hướng dẫn ôn tập và hoàn thiện kỹ thuật chạy giữa quãng và về đích, phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình.

c) Sản phẩm: Tiếp thu và thực hiện được kỹ thuật chạy giữa quãng và về đích, phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình.

d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

– Giáo viên sử dụng phương pháp lời nói để nêu những yêu cầu kỹ thuật trong củng cố kỹ thuật chạy giữa quãng và về đích. Chú ý phối hợp được bước chạy, đánh tay và nhịp thở trong suốt quá trình chạy.

– Giáo viên gợi ý cho học sinh có thể sử dụng những bài tập sau để luyện tập:

+ Chạy từ đường thẳng vào đường vòng và từ đường vòng ra đường thẳng với tốc độ trung bình.

+ Chạy tăng tốc độ trên đường vòng và về đích trên đường thẳng.

+ Chạy với tốc độ trung bình trên đường thẳng và kết hợp đánh đích.

+ Chạy tùy sức với thời gian từ 5 – 7 phút.

+ Các bài tập thể lực, các trò chơi vận động phát triển các tố chất thể lực nhanh, mạnh, bền.

– Giáo viên sử dụng phương pháp lời nói để nêu những yêu cầu kỹ thuật trong phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình. Nhắc nhở học sinh cần chú ý luyện tập phối hợp các bài tập củng cố kỹ thuật của các giai đoạn, sau đó phối hợp thuần thục các giai đoạn để hoàn thành kỹ thuật. Trong tập luyện cần

thực hiện các bài tập theo trình tự từ cự li 300 m, sau đó nâng dần đến cự li quy định và các bài tập thi đấu.

– Giáo viên gợi ý cho học sinh có thể sử dụng những bài tập sau để luyện tập:

+ Chạy cự li 500 m đối với nữ và 800 m đối với nam với tốc độ tăng dần trong quá trình tập luyện.

+ Chạy thay đổi tốc độ theo hiệu lệnh.

+ Thi đấu chạy cự li 800 m đối với nữ, 1 000 m đối với nam.

+ Các bài tập thể lực, các trò chơi vận động phát triển các tố chất thể lực nhanh, mạnh, bền.

– Giáo viên nêu một số lưu ý trong chạy cự li trung bình:

+ Duy trì tốc độ chạy tối ưu phù hợp với đặc điểm cá nhân.

+ Không nên chạy tốc độ quá nhanh ngay từ đầu hoặc tăng tốc độ đột ngột trên cự li chạy.

+ Không tăng tốc độ khi chạy ngược gió, chạy lên dốc, chạy trên địa hình không bằng phẳng hoặc gặp chướng ngại vật.

+ Trong quá trình tập luyện phối hợp nếu xuất hiện “cực điểm” thì chủ động khắc phục để hoàn thành cự li chạy.

– Giáo viên hướng dẫn cả lớp thực hiện sau đó mời 2 – 4 học sinh lên làm mẫu, chỉ ra những điểm sai chung và cách sửa chữa, sau đó chia lớp thành các nhóm nhỏ để luyện tập.

Thực hiện nhiệm vụ học:

– Học sinh chú ý lắng nghe, quan sát giáo viên giới thiệu và phân tích động tác.

– Học sinh chủ động, tích cực tập luyện theo sự hướng dẫn của giáo viên.

Báo cáo kết quả thực hiện:

– Giáo viên mời 1 – 2 học sinh thực hiện mẫu để cả lớp theo dõi.

– Giáo viên lưu ý một số lỗi thường mắc và cách sửa sai.

Đánh giá kết quả thực hiện:

– Thực hiện chưa đạt: Chưa thực hiện được kỹ thuật chạy giữa quãng và về đích. Chưa hoàn thành cự li chạy quy định.

– Thực hiện đạt: Thực hiện được kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích. Hoàn thành cự li chạy quy định.

3. Hoạt động 3: Luyện tập và góc rèn luyện thể lực

a) Mục tiêu:

– Tích cực luyện tập nội dung được giao và hỗ trợ bạn học cùng nhóm thực hiện.

– Biết đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của bản thân và bạn học so với yêu cầu cần đạt được đặt ra ban đầu.

b) Nội dung: Tổ chức luyện tập và quan sát các học sinh, nhóm học sinh thực hiện luyện tập và rèn luyện thể lực.

c) Sản phẩm: Hoàn thành nhiệm vụ luyện tập, thực hiện được củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích, phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình. Phát triển các tố chất thể lực. Có khả năng điều khiển tập luyện cho nhóm nhỏ và hỗ trợ, đánh giá, nhận xét bạn học cùng thực hiện.

d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

– Giáo viên tập hợp học sinh thành các đội hình tùy thuộc vào đặc điểm của sân trường. Giáo viên tổ chức cho cả lớp thực hiện theo đội hình hàng dọc, tuần tự một lượt 5 – 7 học sinh luyện tập các nội dung:

• Với nội dung củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích

– Chạy từ đường thẳng vào đường vòng và từ đường vòng ra đường thẳng với tốc độ trung bình, cự li thực hiện từ 100 – 120 m, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 3 – 5 phút.

– Chạy 200 m với tốc độ trung bình, kết hợp đánh đích. Thực hiện 1 – 2 lần, nghỉ giữa các lần 3 – 5 phút.

– Chạy tăng tốc độ trên đường vòng và về đích trên đường thẳng cự li 100 – 120 m, thực hiện 1 – 2 lần, nghỉ giữa các lần 3 – 5 phút.

– Chạy tùy sức trên địa hình tự nhiên với thời gian 5 – 7 phút.

– Chạy tăng tốc cự li 20 – 30 m thực hiện đánh đích, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

• **Với nội dung phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình**

– Xuất phát cao và tăng tốc độ sau xuất phát với cự li chạy từ 150 – 200 m, thực hiện 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 3 – 5 phút.

– Chạy lặp lại cự li 300 m hoặc 400 m, sau đó tăng dần cự li chạy đến 600 m (nữ), 800 m (nam), thực hiện 1 – 2 lần, nghỉ giữa các lần 4 – 6 phút.

– Chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần phối hợp đánh đích cự li 100 – 150 m, thực hiện 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 3 – 5 phút.

– Chạy trên các cự li 500 m – 600 m – 800 m, không lặp lại.

– Thực hiện các bài tập thi đấu cự li Nữ: 400 m, 600 m, 800 m; cự li Nam: 600 m, 800 m, 1 000 m.

– Sau khi hướng dẫn cho cả lớp cách thực hiện, giáo viên chia lớp thành các nhóm nhỏ, chỉ định một học sinh đã thực hiện tốt làm người chỉ huy để quan sát, hỗ trợ các bạn trong nhóm nhằm tăng khả năng giao tiếp và hợp tác.

– Hướng dẫn học sinh tự đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của học sinh so với mục tiêu hoặc hướng dẫn học sinh tự đánh giá và nhận xét kết quả tập luyện của các bạn qua nội dung sau:

+ Sự phối hợp nhịp nhàng (tay, chân, thân người) trong khi chạy: Phối hợp đánh tay, thân người và bước chạy trong quá trình thực hiện các bài tập. Phối hợp hít thở trong quá trình thực hiện bài tập.

+ Mức độ hoàn thành bài tập (số lần, cự li, thời gian): Hoàn thành đủ số lần quy định với cự li theo yêu cầu. Tốc độ chạy phù hợp với trình độ thể lực của học sinh.

+ Hoàn thành cự li thi đấu: Hoàn thành cự li theo quy định.

– Giáo viên hướng dẫn học sinh tập luyện các bài tập được giới thiệu trong phần Góc rèn luyện thể lực: Cần sử dụng các bài tập linh hoạt, phù hợp với trình độ tập luyện của học sinh.

– Có thể tăng, giảm khối lượng, cường độ vận động và quãng nghỉ để đáp ứng nhu cầu tập luyện của học sinh. Chú ý các điểm sau:

+ Chạy nâng cao đùi qua thang dây: Hướng dẫn học sinh thực hiện chạy qua thang dây sau đó nâng đùi cao dần theo quy định. Sau khi học sinh thực hiện được, giáo viên tổ chức cho học sinh tập luyện. Yêu cầu về số lần thực hiện của học sinh nữ ít hơn của học sinh nam.

+ Gập bụng: Hướng dẫn cách thực hiện của động tác, sau đó chia lớp thành các nhóm nhỏ cùng thực hiện theo nhịp đếm của giáo viên hoặc người chỉ huy.

– Động viên, nhắc nhở các em tự rèn luyện để hoàn thành bài tập.

Thực hiện nhiệm vụ học:

– Học sinh tự tập luyện theo hình thức luyện tập cá nhân và nhóm nhỏ từ 8 – 10 phút các nội dung được phân công.

– Học sinh thực hiện với nhóm theo sự phân chia của giáo viên. Tích cực tập luyện và chưa hỗ trợ bạn cùng nhóm. Thời gian tập luyện từ 10 – 15 phút.

Đánh giá kết quả thực hiện:

– Thực hiện chưa đạt: Chưa hoàn thành lượng vận động theo quy định. Chưa tích cực và chưa hỗ trợ bạn cùng nhóm. Chưa hoàn thành các bài rèn luyện thể lực.

– Thực hiện đạt: Hoàn thành lượng vận động theo quy định. Tích cực và hỗ trợ bạn cùng nhóm. Hoàn thành các bài rèn luyện thể lực.

4. Hoạt động 4: Vận dụng và thử thách

a) Mục tiêu: Củng cố bài học và vận dụng bài học vào thực tiễn. Tự rèn luyện để hoàn thành thử thách.

b) Nội dung:

– Trả lời câu hỏi trong sách giáo khoa.

– Vận dụng các nội dung đã học vào thực tiễn cuộc sống.

– Thực hiện thử thách.

c) Sản phẩm: Củng cố kiến thức đã được học và vận dụng. Hoàn thành thử thách.

d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

– Giáo viên nêu các nội dung vận dụng như gợi ý trong sách giáo khoa và mời 2 – 3 học sinh trả lời. Sau đó hướng dẫn học sinh cách vận dụng:

+ Hướng dẫn học sinh cách lựa chọn các bài tập đã có trong sách để tự luyện tập phù hợp với điều kiện nơi em sinh sống.

+ Hướng dẫn học sinh cách vận dụng các kỹ thuật chạy cự li trung bình khi chạy việt dã hoặc chạy trên địa hình tự nhiên: Phối hợp hít thở đều, quan sát chướng ngại vật trên đường chạy; tăng, giảm tốc độ chạy trên những đoạn đường có địa hình khác nhau.

– Giáo viên mời 2 – 3 học sinh lên thực hiện lại các động tác đã học để củng cố nội dung bài học.

– Giáo viên hướng dẫn học sinh cách thực hiện thử thách.

– Giáo viên tổ chức cho 1 – 2 em thực hiện thử thách trước lớp.

– Giáo viên chỉ rõ lỗi sai (nếu có) và một số lưu ý khi thực hiện gấp bụng liên tục.

– Giáo viên có thể tổ chức thi đấu hoặc ghi nhận học sinh hoàn thành thử thách để có biện pháp khen thưởng, đồng thời động viên các học sinh khác tự rèn luyện để hoàn thành thử thách.

– Giáo viên cần sử dụng linh hoạt nội dung thử thách được cung cấp để khơi gợi tính tự giác, tích cực, thói quen tập luyện thường xuyên và phấn đấu vượt qua được những yêu cầu về năng lực vận động cho học sinh một cách phù hợp và hiệu quả.

– Giáo viên giao nhiệm vụ ôn tập, nhắc nhở học sinh tự tập luyện các động tác tại nhà để tăng khả năng tự học.

Thực hiện nhiệm vụ học:

– Học sinh tự giác, tích cực nêu ý kiến về các nội dung vận dụng trong sách giáo khoa và thực hiện mẫu các nội dung mới đã học.

– Theo dõi giáo viên hướng dẫn thực hiện thử thách và tự rèn luyện.

– Học sinh tập trung nghe giáo viên triển khai bài tập về nhà để tự rèn luyện.

Báo cáo kết quả thực hiện:

Giáo viên mời 1 – 2 học sinh thực hiện các bài tập đã được giao.

Đánh giá kết quả thực hiện:

– Thực hiện chưa đạt: Chưa nêu được ý kiến phù hợp với nội dung vận dụng. Chưa thực hiện được thử thách. Chưa tập trung nghe dặn dò.

– Thực hiện đạt: Nêu được ý kiến phù hợp với nội dung vận dụng. Thực hiện được thử thách. Tập trung nghe dặn dò.

Kết thúc bài học:

- Giáo viên hướng dẫn một số động tác thả lỏng và hồi tỉnh.
- Giáo viên tuyên dương những học sinh/nhóm đã hoàn thành nội dung luyện tập tốt, góp ý, động viên các bạn hoàn thành chưa tốt.
- Giáo viên nhắc lại nội dung chính của bài học và dặn dò bài tập cho học sinh tự rèn luyện.

IV. HỒ SƠ DẠY HỌC

1. Nội dung dạy học: củng cố kỹ thuật chạy giữa quãng và về đích, phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình. Trò chơi phát triển sức bền.

2. Các hồ sơ khác: Kế hoạch giáo dục, kế hoạch dạy học, sổ theo dõi và đánh giá học sinh,...

V. NHẬN XÉT SAU GIỜ DẠY

- 1. Kết quả đạt được:** Giáo viên dựa vào tình huống thực tế để nêu ra.
- 2. Hạn chế, tồn tại:** Giáo viên dựa vào tình huống thực tế để nêu ra.

Chủ đề IV. BÀI TẬP THỂ DỤC

Bài 1: THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU VỚI BÔNG TUA (PHẦN 1)

Thời gian thực hiện: 03 tiết

I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Về kiến thức:

- Các động tác của Bài thể dục nhịp điệu với bông tua (phần 1).
- Trò chơi phát triển tố chất khéo léo.

2. Về năng lực:

– Chủ động đọc sách giáo khoa trước khi học, tự tìm hiểu về nội dung môn học trên internet.

– Thực hiện được các động tác và hô đúng nhịp của Bài thể dục nhịp điệu với bông tua (phần 1).

– Phối hợp được các bước chân và thực hiện chính xác chuyển động của tay với bông tua.

– Biết hợp tác với các thành viên trong nhóm để thực hiện bài tập và trò chơi.

– Có khả năng giải quyết các vấn đề phát sinh trong quá trình học tập và luyện tập, sáng tạo cách học tập phối hợp với các bạn trong quá trình tập luyện.

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

3. Về phẩm chất:

– Tính chăm chỉ, tinh thần trách nhiệm trong quá trình học tập và tập luyện.

– Đoàn kết, yêu thương, giúp đỡ nhau cùng tiến bộ.

II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC

– Giáo viên: Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao, tranh ảnh, một số dụng cụ phục vụ học tập phù hợp với trò chơi vận động và bài tập của giờ học.

– Học sinh: Trang phục thể thao, nước uống, khăn lau, dụng cụ học tập theo hướng dẫn của giáo viên.

III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC CHỦ YẾU

1. Hoạt động 1: Mở đầu

a) Mục tiêu: Khởi động làm nóng cơ thể sẵn sàng cho tiếp thu các kiến thức mới.

b) Nội dung:

– Điểm danh, nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu và các yêu cầu cần đạt của bài học.

– Hướng dẫn bài khởi động và trò chơi khởi động cho học sinh.

c) Sản phẩm:

– Thực hiện đúng cách khởi động kết hợp nhịp thở phối hợp nhịp nhạc.

– Hoàn thành trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của giáo viên.

d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

– Giáo viên tập hợp lớp, điểm danh, phổ biến nội dung học, mục tiêu và yêu cầu cần đạt cho học sinh.

– Giáo viên hướng dẫn học sinh chạy với tốc độ chậm quanh sân trường với cự li từ 200 – 400 m.

– Giáo viên tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau. Giáo viên có thể mời một học sinh lên để đếm nhịp và thực hiện mẫu cho các bạn khác. Các động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay, cổ chân. Giáo viên chú ý nhắc nhở học sinh thực hiện kĩ các động tác xoay khớp hông, gập duỗi gối, xoay cổ chân và các động tác căng cơ liên quan đến chân. Mỗi động tác thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp hoặc 10 – 15 giây.

– Giáo viên tập hợp học sinh thành các hàng ngang, tổ chức cho học sinh cùng thực hiện Bài thể dục nhịp điệu lớp 8 với nhịp nhạc $\frac{4}{4}$. Giáo viên chỉ định một bạn hô và đếm nhịp cho mỗi hàng thực hiện cùng lúc.

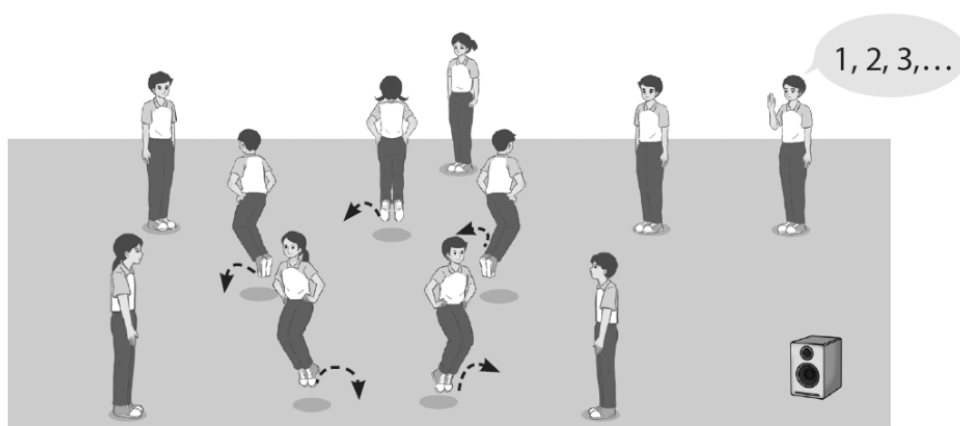
– Giáo viên nhắc nhở phương pháp vệ sinh cá nhân, cách uống nước đúng đủ và đều trong và sau tập luyện quá trình tập luyện.

– Giáo viên tổ chức trò chơi khởi động như gợi ý trong sách giáo khoa (có thể thay thế bằng trò chơi trong phần các trò chơi phát triển khéo léo).

BẬT NHẢY THEO NHẠC

Dụng cụ: Loa đài, hai bài nhạc bất kì.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành hai đội có số người bằng nhau, đội thực hiện xếp thành vòng tròn lớn quanh sân và giãn cách một dang tay, đội quan sát phân công theo dõi. Người chỉ huy mở nhạc và đếm nhịp mẫu. Khi có hiệu lệnh, người chơi bật nhảy chụm chân liên tục với nhịp nhạc theo các hướng: tiến trước, lùi sau, sang trái, sang phải. Sau 1 phút sẽ đổi vai trò cho nhau. Đội nào thực hiện ít lỗi nhất là đội chiến thắng.



Thực hiện nhiệm vụ học:

- Học sinh tập hợp lớp, điểm số và báo cáo cho giáo viên.
- Học sinh đưa cơ thể từ trạng thái tĩnh sang trạng thái hoạt động vận động.
- Học sinh quan sát, lắng nghe và thực hiện những nhiệm vụ.
- Học sinh tự giác, tích cực thực hiện các hoạt động vận động để chuẩn bị tâm thế và thể chất sẵn sàng tiếp nhận lượng vận động ở mức cao hơn cho hoạt động tiếp theo.
- Học sinh tích cực tham gia trò chơi hỗ trợ khởi động.

Đánh giá kết quả thực hiện:

- Chưa đạt: Chưa thực hiện đủ lượng vận động của bài khởi động. Chưa tích cực tham gia trò chơi.
- Đạt: Thực hiện đủ lượng vận động của bài khởi động. Tích cực tham gia trò chơi.

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới

a) Mục tiêu: Thực hiện được các động tác và hô đúng nhịp của Bài thể dục nhịp điệu với bông tua (phần 1).

b) Nội dung: Giới thiệu các động tác của Bài thể dục nhịp điệu với bông tua (phần 1).

c) Sản phẩm: Tiếp nhận và thực hiện các động tác của Bài thể dục nhịp điệu với bông tua (phần 1).

d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

– Giáo viên sử dụng phương pháp lời nói để giới thiệu, phân tích các các nhịp và tư thế thực hiện 05 động tác của Bài thể dục nhịp điệu với bông tua (phần 1).

– Giáo viên sử dụng phương pháp trực quan để làm mẫu theo trình tự: Thực hiện toàn vẹn; Thực hiện phân chia kết hợp phân tích từng yếu lĩnh kỹ thuật từng cử động của động tác, từng nhịp hít thở; Thực hiện liên tục các động tác.

– Giáo viên hướng dẫn cả lớp thực hiện 1 – 2 lần, sau đó tổ chức phân chia các nhóm để học sinh tự thực hiện 1 – 2 lần, phân tích và sửa sai động tác cho cả lớp trước khi tổ chức tập luyện.

Thực hiện nhiệm vụ học:

– Học sinh quan sát, lắng nghe giáo viên thị phạm và phân tích, trao đổi các vấn đề chưa nắm vững.

– Học sinh chủ động, tích cực tập luyện theo sự hướng dẫn của giáo viên.

Báo cáo kết quả thực hiện:

– Giáo viên mời 1 – 2 nhóm học sinh thực hiện mẫu để cả lớp theo dõi.

– Giáo viên lưu ý một số lỗi thường mắc và cách sửa sai.

Đánh giá kết quả thực hiện:

– Chưa đạt: Biết nhưng chưa thực hiện được các động tác của Bài thể dục nhịp điệu với bông tua (phần 1). Chưa biết cách hô đúng nhịp. Chưa nhận thấy một số sai lầm thường mắc và chưa biết cách sửa chữa.

– Đạt: Biết và thực hiện được các động tác của Bài thể dục nhịp điệu với bông tua (phần 1). Biết cách hô đúng nhịp. Biết một số sai lầm thường mắc và biện pháp sửa chữa.

3. Hoạt động 3: Luyện tập và góc rèn luyện thể lực

a) Mục tiêu:

– Chủ động, tích cực thực hiện nhiệm vụ tập luyện được giao và hỗ trợ bạn học trong nhóm cùng tập luyện.

– Tự tập luyện để hoàn thành thực hiện chính xác các động tác của Bài thể dục nhịp điệu với bông tua (phần 1).

– Tăng cường phát triển thể lực để hoàn thiện thể chất.

b) Nội dung:

– Tổ chức, hướng dẫn, giám sát cá nhân/nhóm học sinh, tập luyện theo các hình thức tổ chức tập luyện phù hợp.

– Tổ chức thực hiện các bài tập phát triển thể lực.

c) Sản phẩm: Hoàn thành lượng vận động và thực hiện thuần thục 05 động tác của Bài thể dục nhịp điệu với bông tua (phần 1). Có khả năng hỗ trợ bạn học và hướng dẫn cho nhóm trong quá trình tập luyện.

d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

– Giáo viên tổ chức chia khu vực cho từng nhóm, cá nhân/nhóm học sinh thực hiện 05 động tác đầu của Bài thể dục nhịp điệu với bông tua (phần 1).

– Giáo viên chia các nhóm tự học và tự ôn mỗi bước thực hiện 4 lần $\times$ 8 nhịp, lặp lại 2 lần, quan sát và giúp đỡ sửa sai cho học sinh.

– Giáo viên có thể chỉ định một học sinh đã thực hiện tốt đứng quan sát, hỗ trợ các bạn trong nhóm.

– Giáo viên hướng dẫn học sinh tự đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của học sinh so với mục tiêu hoặc hướng dẫn học sinh tự đánh giá và nhận xét kết quả tập luyện của các bạn qua nội dung sau:

+ Thực hiện đúng tư thế: tay, chân, thân người, hướng mắt của động tác.

+ Tính liên tục và nhịp nhàng khi thực hiện liên tục các động tác với nhịp đếm hoặc nhạc.

– Giáo viên hướng dẫn học sinh tập luyện các bài tập được giới thiệu trong phần Góc rèn luyện thể lực: Cần sử dụng các bài tập linh hoạt, phù hợp với trình độ tập luyện của học sinh.

– Có thể tăng, giảm khối lượng, cường độ vận động và quãng nghỉ để đáp ứng nhu cầu tập luyện của học sinh. Chú ý các điểm sau:

+ **Bật tách – chụm:** Hướng dẫn học sinh thực hiện luân phiên: bật tách – chụm ngang, hai tay dang ngang – vổ trên cao; bật tách – chụm dọc chân trái, hai tay dang ngang – khép tay; tiếp tục bật tách – chụm ngang, tách – chụm dọc chân phải; lặp lại chuỗi động tác thêm 14 lần (khi hai tay dang ngang – hít vào; hai tay vổ trên cao hay khép tay – thở ra). Trong quá trình tập có thể nhắc học sinh giữ đều nhịp thở và bật nhảy liên tục (có thể thực hiện với nhạc).

+ **Tay – bụng:** Hướng dẫn học sinh tư thế chống sấp, thân thẳng với hai chân tách rộng ngang, sau đó thực hiện luân phiên: chân trái rút co gối chéo sang phải, tay phải vổ vào đầu gối trái; duỗi thẳng về tư thế chống sấp; tiếp tục thực hiện đổi chân phải; lặp lại chuỗi động tác thêm 14 lần.

– Giáo viên giới thiệu, hướng dẫn và tổ chức trò chơi vận động cho học sinh (có thể lựa chọn các trò chơi vận động được giới thiệu trong sách giáo khoa).

Thực hiện nhiệm vụ học:

– Học sinh tự luyện tập và đếm nhịp theo cá nhân từng động tác từ 1 – 5, mỗi động tác thực hiện 4 lần.

– Học sinh chia thành các nhóm (mỗi nhóm 5 – 8 học sinh), tập luyện theo đội hình vòng tròn, các học sinh trong nhóm luân phiên đếm nhịp từ chậm đến nhanh dần và cùng thực hiện. Mỗi động tác thực hiện 4 lần.

– Học sinh tập luyện các bài tập thể lực ở Góc rèn luyện thể lực để phát triển hoàn thiện thể chất.

– Học sinh cùng tham gia tích cực trò chơi vận động.

Đánh giá kết quả thực hiện:

– Về lượng vận động: Hoàn thành các các động tác của Bài thể dục nhịp điệu với bông tua (phần 1) theo thời gian dự kiến của giáo viên.

– Về mức độ hoàn thiện của động tác: Thực hiện chính xác các tư thế: tay, chân, thân người, hướng mắt của động tác.

– Về khả năng hỗ trợ bạn học và chỉ huy nhóm: Mỗi học sinh có ít nhất một lần thực hiện nhiệm vụ đếm nhịp để cả nhóm cùng tập luyện.

4. Hoạt động 4: Vận dụng và thử thách

a) Mục tiêu:

– Giúp cho học sinh tăng lượng oxygen trong phổi thông qua việc luyện tập các động tác.

– Giúp cho từng học sinh có khả năng quan sát, nhận xét và đánh giá sửa sai cho nhau khi các bạn thực hiện 05 động tác với nhạc trong 3 lần liên tiếp.

– Hoàn thành thử thách giúp học sinh vượt qua giới hạn bản thân.

b) Nội dung:

– Các cá nhân/nhóm học sinh rèn luyện 05 động tác của Bài thể dục nhịp điệu với bông tua (phần 1).

– Thực hiện thử thách.

c) Sản phẩm:

– Hoàn thiện thuần thục 05 động tác của Bài thể dục nhịp điệu với bông tua (phần 1); có khả năng mô tả, thực hiện, hướng dẫn và sửa sai cho bạn cùng học và tập luyện.

– Hoàn thành thử thách.

d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

– Giáo viên yêu cầu các học sinh luân phiên thực hiện hít một hơi thật sâu, bấm thời gian đo, học sinh vừa đếm thật to vừa cùng thực hiện các động tác của Bài thể dục nhịp điệu với bông tua (mỗi động tác 1 lần $\times$ 8 nhịp). Ghi nhận bạn nào trong một hơi có thể thực hiện với thời gian dài nhất.

– Giáo viên yêu cầu các nhóm chia thành 2 nhóm nhỏ: 4 học sinh đứng quan sát, 4 học sinh đứng quay lưng vào nhau thực hiện 05 động tác với nhạc. Các bạn quan sát sẽ nhận xét nhóm thực hiện 3 lần liên tiếp, lần sau có tốt hơn không.

– Giáo viên yêu cầu học sinh quan sát và sửa sai cho các bạn khi cùng tập luyện.

– Giáo viên hướng dẫn cách thực hiện nội dung thử thách. Giao nhiệm vụ tập luyện để vượt qua thử thách, hình thành thói quen tập luyện cho học sinh.

– Giáo viên yêu cầu học sinh ôn tập kiến thức đã học và xem trước kiến thức mới trong sách giáo khoa cho buổi học tiếp theo.

Thực hiện nhiệm vụ học:

- Học sinh luyện tập 05 động tác của Bài thể dục nhịp điệu với bông tua với nhịp đếm và với nhạc.
- Học sinh quan sát và sửa sai cho nhau khi cùng luyện tập.
- Học sinh thực hiện thử thách.
- Học sinh ôn tập kiến thức đã học và xem trước kiến thức mới trong sách giáo khoa cho buổi học tiếp theo.

Báo cáo kết quả thực hiện:

- Giáo viên mời 1 – 2 học sinh thực hiện các bài tập đã được giao.

Đánh giá kết quả thực hiện:

- Chưa hoàn thành: Chưa thực hiện được 05 động tác của Bài thể dục nhịp điệu với bông tua; không thể góp ý, sửa sai cho bạn cùng học và tập luyện.
- Hoàn thành: Thuần thực 05 động tác của Bài thể dục nhịp điệu với bông tua; chưa thể góp ý, sửa sai cho bạn cùng học và tập luyện.
- Hoàn thành tốt: Thuần thực 05 động tác của Bài thể dục nhịp điệu với bông tua; có khả năng thể góp ý, sửa sai cho bạn cùng học và tập luyện.

Kết thúc bài học:

- Giáo viên hướng dẫn học sinh căng cơ và thả lỏng để hồi phục.
- Giáo viên tuyên dương những học sinh/nhóm đã hoàn thành nội dung luyện tập tốt, góp ý, động viên các bạn hoàn thành chưa tốt.
- Giáo viên nhắc lại nội dung chính của bài học và dặn dò bài tập cho học sinh tự rèn luyện.

IV. HỒ SƠ DẠY HỌC

1. Nội dung dạy học: Các động tác của Bài thể dục nhịp điệu với bông tua (phần 1) và trò chơi phát triển tố chất khéo léo.

2. Các hồ sơ khác: Kế hoạch giáo dục, kế hoạch bài dạy, sổ theo dõi và đánh giá học sinh,...

V. NHẬN XÉT SAU GIỜ DẠY

1. Kết quả đạt được: Giáo viên dựa vào tình hình dạy học thực tế để nêu ra.

2. Hạn chế, tồn tại: Giáo viên dựa vào tình hình dạy học thực tế để nêu ra.

Bài 2: BÀI THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU VỚI BÔNG TUA (PHẦN 2)

Thời gian thực hiện: 04 tiết

I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Về kiến thức:

- Các động tác của Bài thể dục nhịp điệu với bông tua (phần 2).
- Trò chơi phát triển tố chất khéo léo.

2. Về năng lực:

– Chủ động đọc sách giáo khoa trước khi học, tự tìm hiểu về nội dung môn học trên internet.

– Thực hiện được các động tác của Bài thể dục nhịp điệu với bông tua (phần 2), kết hợp 2 phần của Bài thể dục nhịp điệu với bông tua.

– Phối hợp được các bước chân và thực hiện chính xác chuyển động của tay với bông tua với nhạc.

– Biết hợp tác với các thành viên trong nhóm để thực hiện bài tập và trò chơi.

– Có khả năng giải quyết các vấn đề phát sinh trong quá trình học tập và luyện tập, sáng tạo cách học tập phối hợp với các bạn trong quá trình tập luyện.

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

3. Về phẩm chất:

– Tính chăm chỉ, tinh thần trách nhiệm trong quá trình học tập và tập luyện.

– Đoàn kết, yêu thương, giúp đỡ nhau cùng tiến bộ.

II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC

– Giáo viên: Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao, tranh ảnh, một số dụng cụ phục vụ học tập phù hợp với trò chơi vận động và bài tập của giờ học.

– Học sinh: Trang phục thể thao, nước uống, khăn lau, dụng cụ học tập theo hướng dẫn của giáo viên.

III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC CHỦ YẾU

1. Hoạt động 1: Mở đầu

a) **Mục tiêu:** Khởi động làm nóng cơ thể sẵn sàng cho tiếp thu các kiến thức mới.

b) **Nội dung:**

– Điểm danh, nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu và các yêu cầu cần đạt của bài học.

– Hướng dẫn bài khởi động và trò chơi khởi động cho học sinh.

c) **Sản phẩm:**

– Thực hiện đúng cách khởi động kết hợp nhịp thở phối hợp nhịp nhạc.

– Hoàn thành trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của giáo viên.

d) **Tổ chức thực hiện:**

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

– Giáo viên tập hợp lớp, điểm danh, phổ biến nội dung học, mục tiêu và yêu cầu cần đạt cho học sinh.

– Giáo viên hướng dẫn học sinh chạy với tốc độ chậm quanh sân trường với cự li từ 200 – 400 m.

– Giáo viên tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau. Giáo viên có thể mời một học sinh lên để đếm nhịp và thực hiện mẫu cho các bạn khác. Các động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay, cổ chân. Giáo viên chú ý nhắc nhở học sinh thực hiện kĩ các động tác xoay khớp hông, gập duỗi gối, xoay cổ chân và các động tác căng cơ liên quan đến chân. Mỗi động tác thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp hoặc 10 – 15 giây.

– Giáo viên tập hợp học sinh thành các hàng ngang, tổ chức cho học sinh cùng thực hiện Bài thể dục nhịp điệu với bông tua (phần 1) theo nhịp nhạc $\frac{4}{4}$.

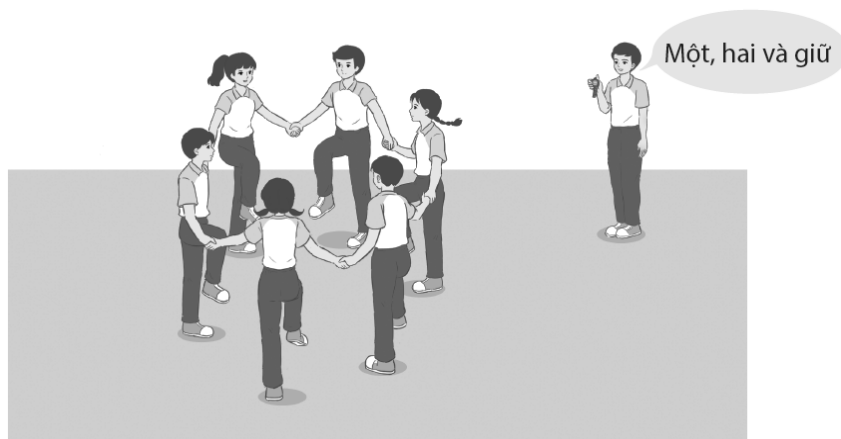
Giáo viên chỉ định một bạn hô và đếm nhịp cho mỗi hàng thực hiện cùng lúc.

– Giáo viên tổ chức trò chơi khởi động như gợi ý trong sách giáo khoa (có thể thay thế bằng trò chơi trong phần các trò chơi phát triển khéo léo).

CÙNG BẬT VÀ ĐỨNG TRÊN MỘT CHÂN

Dụng cụ: Còi, đồng hồ bấm giờ.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các đội có số người bằng nhau, mỗi đội xếp thành vòng tròn, nắm tay nhau. Khi có hiệu lệnh “Một, hai và giữ”, các đội cùng thực hiện bật tách ngang, bật chụm lại, nâng gối một chân lên phía trước và giữ. Sau đó tiếp tục thực hiện tương tự nhưng đổi chân. Đội thực hiện không đều hay có thành viên không giữ được tư thế nâng gối sẽ tính một lỗi. Sau 3 phút, đội ít lỗi nhất là đội chiến thắng.



Thực hiện nhiệm vụ học:

- Học sinh tập hợp lớp, điểm số và báo cáo cho giáo viên.
- Học sinh đưa cơ thể từ trạng thái tĩnh sang trạng thái hoạt động vận động.
- Học sinh quan sát, lắng nghe và thực hiện những nhiệm vụ.
- Học sinh tự giác, tích cực thực hiện các hoạt động vận động để chuẩn bị tâm thế và thể chất sẵn sàng tiếp nhận lượng vận động ở mức cao hơn cho hoạt động tiếp theo.
- Học sinh tích cực tham gia trò chơi hỗ trợ khởi động.

Đánh giá kết quả thực hiện:

- Chưa đạt: Chưa thực hiện đủ lượng vận động của bài khởi động. Chưa tích cực tham gia trò chơi.
- Đạt: Thực hiện đủ lượng vận động của bài khởi động. Tích cực tham gia trò chơi.

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới

a) Mục tiêu: Thực hiện được các động tác của Bài thể dục nhịp điệu với bông tua (phần 2), kết hợp 2 phần của Bài thể dục nhịp điệu với bông tua.

b) Nội dung: Giới thiệu các động tác của Bài thể dục nhịp điệu với bông tua (phần 2).

c) Sản phẩm: Thực hiện được và vận dụng sáng tạo các động tác của Bài thể dục nhịp điệu với bông tua (phần 2), kết hợp 2 phần của Bài thể dục nhịp điệu với bông tua.

d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

– Giáo viên sử dụng phương pháp lời nói để giới thiệu, phân tích các động tác và tư thế thực hiện 05 động tác của Bài thể dục nhịp điệu với bông tua (phần 2).

– Giáo viên sử dụng phương pháp trực quan để làm mẫu theo trình tự: Thực hiện toàn vẹn; Thực hiện phân chia kết hợp phân tích từng yếu tố kỹ thuật từng cử động của động tác, từng nhịp hít thở; Thực hiện liên tục các động tác.

– Giáo viên hướng dẫn cả lớp thực hiện 1 – 2 lần, sau đó tổ chức phân chia các nhóm để học sinh tự thực hiện 1 – 2 lần toàn bộ Bài thể dục nhịp điệu với bông tua, phân tích và sửa sai động tác cho cả lớp trước khi tổ chức tập luyện.

Thực hiện nhiệm vụ học:

– Học sinh quan sát, lắng nghe giáo viên thị phạm và phân tích, trao đổi các vấn đề chưa nắm vững.

– Học sinh chủ động, tích cực tập luyện theo sự hướng dẫn của giáo viên.

Báo cáo kết quả thực hiện:

– Giáo viên mời 1 – 2 nhóm học sinh thực hiện mẫu để cả lớp theo dõi.

– Giáo viên lưu ý một số lỗi thường mắc và cách sửa sai.

Đánh giá kết quả thực hiện:

– Chưa đạt: Biết nhưng chưa thực hiện được các động tác của Bài thể dục nhịp điệu với bông tua (phần 2). Chưa biết cách hô đúng nhịp. Chưa nhận thấy một số sai lầm thường mắc và chưa biết cách sửa chữa.

– Đạt: Biết và thực hiện được các động tác của Bài thể dục nhịp điệu với bông tua. Biết cách hô đúng nhịp. Biết một số sai lầm thường mắc và biện pháp sửa chữa.

3. Hoạt động 3: Luyện tập và góc rèn luyện thể lực

a) Mục tiêu:

– Chủ động, tích cực thực hiện nhiệm vụ tập luyện được giao và hỗ trợ bạn học trong nhóm cùng tập luyện.

– Tự tập luyện để hoàn thành thực hiện chính xác các động tác của Bài thể dục nhịp điệu với bông tua.

– Tăng cường phát triển thể lực để hoàn thiện thể chất.

b) Nội dung:

– Tổ chức, hướng dẫn, giám sát cá nhân/nhóm học sinh, tập luyện theo các hình thức tổ chức tập luyện phù hợp.

– Tổ chức thực hiện các bài tập phát triển thể lực.

c) Sản phẩm: Hoàn thành lượng vận động và thực hiện thuần thục 10 động tác của Bài thể dục nhịp điệu với bông tua. Có khả năng hỗ trợ bạn học và hướng dẫn cho nhóm trong quá trình tập luyện.

d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

– Giáo viên tổ chức chia khu vực cho từng nhóm, cá nhân/nhóm học sinh thực hiện 05 động tác cuối của Bài thể dục nhịp điệu với bông tua (phần 2).

– Giáo viên chia các nhóm tự học và tự ôn từng động tác từ 6 – 10, mỗi động tác lặp lại 4 lần; liên kết các động tác từ 6 – 10 và luyện tập cả Bài thể dục nhịp điệu với bông tua 2 lần.

– Giáo viên tổ chức cho các nhóm đứng thành các vòng tròn, luân phiên đếm nhịp hoặc tất cả cùng đếm nhịp và cùng thực hiện.

– Giáo viên hướng dẫn học sinh tự đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của học sinh so với mục tiêu hoặc hướng dẫn học sinh tự đánh giá và nhận xét kết quả tập luyện của các bạn qua nội dung sau:

- + Mức độ thực hiện động tác về tư thế: tay, chân, thân người, hướng mắt.
- + Hô đúng nhịp và thực hiện động tác nhịp nhàng với đồng đội.
- + Tính liên tục và nhịp điệu của động tác với nhịp đếm và nhạc.

– Giáo viên hướng dẫn học sinh tập luyện các bài tập được giới thiệu trong phần Góc rèn luyện thể lực: Cần sử dụng các bài tập linh hoạt, phù hợp với trình độ tập luyện của học sinh.

– Có thể tăng, giảm khối lượng, cường độ vận động và quãng nghỉ để đáp ứng nhu cầu tập luyện của học sinh. Chú ý các điểm sau:

+ **Bật nâng gối:** Hướng dẫn học sinh bật nâng gối trước từng chân và đổi chân liên tục 30 lần; hít vào trong 2 nhịp và thở ra trong 2 nhịp. Lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.

+ **Bật tách chụm ngang, bật xoay nửa vòng:** Hướng dẫn học sinh bật tách chụm ngang, tiếp bật thẳng chụm chân và quay nửa vòng (180°), thực hiện liên tục 8 – 10 lần, sau đó tiếp tục thực hiện 8 – 10 lần theo chiều ngược lại. Lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.

– Giáo viên giới thiệu, hướng dẫn và tổ chức trò chơi vận động cho học sinh (có thể lựa chọn các trò chơi vận động được giới thiệu trong sách giáo khoa).

Thực hiện nhiệm vụ học:

– Học sinh tự luyện tập và đếm nhịp theo cá nhân từng động tác từ 6 – 10, mỗi động tác thực hiện 4 lần. Liên kết các động tác từ 6 – 10 và luyện tập cả Bài thể dục nhịp điệu với bông tua 2 lần.

– Học sinh chia thành các nhóm (mỗi nhóm 5 – 8 học sinh), tập luyện theo đội hình vòng tròn, các học sinh trong nhóm luân phiên đếm nhịp từ chậm đến nhanh dần và cùng thực hiện. Mỗi động tác thực hiện 4 lần.

– Học sinh tập luyện các bài tập thể lực ở Góc rèn luyện thể lực để phát triển hoàn thiện thể chất.

– Học sinh cùng tham gia tích cực trò chơi vận động.

Đánh giá kết quả thực hiện:

– Về lượng vận động: Hoàn thành các các động tác của Bài thể dục nhịp điệu với bông tua theo thời gian dự kiến của giáo viên.

– Về mức độ hoàn thiện của động tác: Thực hiện chính xác các tư thế: tay, chân, thân người, hướng mắt của động tác.

– Về khả năng hỗ trợ bạn học và chỉ huy nhóm: Mỗi học sinh có ít nhất một lần thực hiện nhiệm vụ đếm nhịp để cả nhóm cùng tập luyện.

4. Hoạt động 4: Vận dụng và thử thách

a) Mục tiêu:

– Giúp cho học sinh tăng cường khả năng vận động và phát huy tính tập thể và tinh thần đồng đội.

– Giúp cho học sinh thể hiện được tính nghệ thuật biểu diễn cũng như sự tự tin thể hiện trước đám đông.

– Hoàn thành thử thách giúp học sinh vượt qua giới hạn bản thân.

b) Nội dung:

– Các cá nhân/nhóm học sinh rèn luyện 05 động tác của Bài thể dục nhịp điệu với bông tua (phần 2).

– Thực hiện thử thách.

c) Sản phẩm:

– Hoàn thiện thuần thục các động tác của Bài thể dục nhịp điệu với bông tua; có khả năng mô tả, thực hiện, hướng dẫn và sửa sai cho bạn cùng học và tập luyện.

– Hoàn thành thử thách.

d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

– Giáo viên yêu cầu các học tham khảo cách di chuyển đội hình trong chủ đề Thể dục Aerobic ở lớp 8 và chọn 3 đội hình để ghép vào bài của nhóm.

– Giáo viên yêu cầu các nhóm thực hiện Bài thể dục nhịp điệu với bông tua trên nền nhạc do nhóm lựa chọn.

– Giáo viên yêu cầu học sinh quan sát và sửa sai cho các bạn khi cùng tập luyện.

– Giáo viên hướng dẫn cách thực hiện nội dung thử thách. Giao nhiệm vụ tập luyện để vượt qua thử thách, hình thành thói quen tập luyện cho học sinh.

Thực hiện nhiệm vụ học:

– Học sinh luyện tập Bài thể dục nhịp điệu với bông tua kết hợp với di chuyển đội hình.

– Học sinh thực hiện Bài thể dục nhịp điệu với bông tua kết hợp với nhạc.

– Học sinh quan sát và sửa sai cho nhau khi cùng luyện tập.

– Học sinh thực hiện thử thách.

Báo cáo kết quả thực hiện:

- Giáo viên mời 1 – 2 học sinh thực hiện các bài tập đã được giao.

Đánh giá kết quả thực hiện:

– Chưa hoàn thành: Chưa thực hiện được Bài thể dục nhịp điệu với bông tua kết hợp di chuyển 3 đội hình với nhịp đếm.

– Hoàn thành: Hoàn thành Bài thể dục nhịp điệu với bông tua kết hợp di chuyển 3 đội hình thực hiện cùng nhịp đếm.

– Hoàn thành tốt: Thuần thục Bài thể dục nhịp điệu với bông tua kết hợp di chuyển 3 đội hình cùng nhạc.

Kết thúc bài học:

- Giáo viên hướng dẫn học sinh căng cơ và thả lỏng để hồi phục.
- Giáo viên tuyên dương những học sinh/nhóm đã hoàn thành nội dung luyện tập tốt, góp ý, động viên các bạn hoàn thành chưa tốt.
- Giáo viên nhắc lại nội dung chính của bài học và dặn dò bài tập cho học sinh tự rèn luyện.

IV. HỒ SƠ DẠY HỌC

1. Nội dung dạy học: Các động tác của Bài thể dục nhịp điệu với bông tua (phần 2) và trò chơi phát triển tố chất khéo léo.

2. Các hồ sơ khác: Kế hoạch giáo dục, kế hoạch bài dạy, sổ theo dõi và đánh giá học sinh,...

V. NHẬN XÉT SAU GIỜ DẠY

1. Kết quả đạt được: Giáo viên dựa vào tình hình dạy học thực tế để nêu ra.

2. Hạn chế, tồn tại: Giáo viên dựa vào tình hình dạy học thực tế để nêu ra.

Chủ đề I. THỂ DỤC AEROBIC

Bài 1: CÁC BƯỚC CHÂN BẬT NHẢY TRONG THỂ DỤC AEROBIC

Thời gian thực hiện: 08 tiết

I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Về kiến thức:

- Cách bổ sung đầy đủ các dưỡng chất như cacbohydrate, protein, lipid, vitamin và khoáng chất; ăn trước khi tập luyện khoảng 2 giờ.
- Cách chọn môi trường tập luyện xen kẽ trong nhà và ngoài trời.
- Cách uống nước đủ, đều và thường xuyên; cung cấp tối đa 200 ml/30 phút tập luyện.
- Các bước chân bật nhảy trong Thể dục Aerobic.
- Trò chơi vận động bổ trợ.

2. Về năng lực:

- Chủ động đọc sách giáo khoa trước khi học, tự tìm hiểu về nội dung môn học trên internet.
- Biết rõ tầm quan trọng của việc bổ sung các chất dinh dưỡng cho cơ thể.
- Biết chọn phương án tập luyện xen kẽ giữa trong nhà và ngoài trời phù hợp cho từng buổi tập luyện.
- Biết uống đủ nước trong buổi tập luyện.
- Biết được phương pháp bảo đảm an toàn trong tập luyện.
- Biết gọi tên động tác, thực hiện đúng các bước chân bật nhảy trong Thể dục Aerobic.
- Biết hợp tác với các thành viên trong nhóm để thực hiện bài tập và trò chơi.
- Tự sửa được động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.

3. Về phẩm chất:

- Tính chăm chỉ, tinh thần trách nhiệm trong quá trình học tập và tập luyện.
- Luôn điều chỉnh hành vi và thái độ thích ứng trong tập luyện và cuộc sống.
- Đoàn kết, yêu thương, giúp đỡ nhau cùng tiến bộ.

II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC

– Giáo viên: Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao, tranh ảnh, một số dụng cụ phục vụ học tập phù hợp với trò chơi vận động và bài tập của giờ học.

– Học sinh: Trang phục thể thao, nước uống, khăn lau, dụng cụ học tập theo hướng dẫn của giáo viên.

III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC CHỦ YẾU

1. Hoạt động 1: Mở đầu

a) Mục tiêu: Khởi động làm nóng cơ thể chuẩn bị tiếp thu phần kiến thức mới.

b) Nội dung:

– Điểm danh, nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu và các yêu cầu cần đạt của bài học.

– Giới thiệu tầm quan trọng của việc bổ sung các chất dinh dưỡng cho cơ thể.

– Hướng dẫn bài khởi động và trò chơi khởi động cho học sinh.

c) Sản phẩm:

– Học sinh biết bổ sung các chất dinh dưỡng cho cơ thể.

– Học sinh biết lên phương án tập luyện trong nhà hoặc ngoài trời phù hợp cho từng buổi tập luyện.

– Học sinh biết phải ăn trước khi tập luyện khoảng 2 giờ; uống đủ nước trong buổi tập luyện.

– Học sinh thực hiện chính xác các bước chân bật nhảy trong Thẻ dực Aerobic.

– Hoàn thành trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của giáo viên.

d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

– Giáo viên tập hợp lớp, điểm danh, phổ biến nội dung học, mục tiêu và yêu cầu cần đạt cho học sinh.

– Giáo viên nhắc nhở phương pháp vệ sinh cá nhân, cách uống nước đúng đủ và đều trong và sau quá trình tập luyện.

– Giáo viên hướng dẫn học sinh chạy với tốc độ chậm quanh sân trường với cự li từ 200 – 400 m.

– Giáo viên tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau. Giáo viên có thể mời một học sinh lên để đếm nhịp và thực hiện mẫu cho các bạn khác. Các động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay, cổ chân. Giáo viên chú ý nhắc nhở học sinh thực hiện kỹ các động tác xoay khớp hông, gập duỗi gối, xoay cổ chân và các động tác căng cơ liên quan đến chân. Mỗi động tác thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp hoặc 10 – 15 giây.

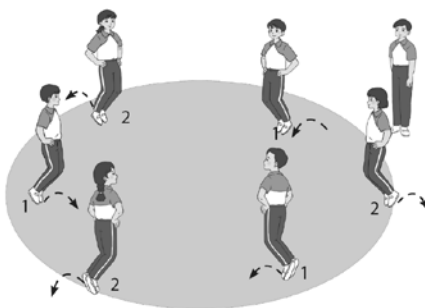
– Giáo viên tập hợp học sinh thành các hàng ngang, tổ chức cho học sinh cùng thực bài Thể dục Aerobic lớp 8 với nhạc. Giáo viên chỉ định một bạn hô và đếm nhịp cho mỗi hàng thực hiện cùng lúc.

– Giáo viên giới thiệu tầm quan trọng của việc bổ sung các chất dinh dưỡng cho cơ thể.

– Giáo viên tổ chức trò chơi khởi động (có thể sử dụng tất cả các trò chơi hỗ trợ khởi động được giới thiệu trong sách giáo khoa).

BẬT TIẾN, LÙI

Cách thực hiện: Người chơi đứng thành một vòng tròn quanh sân, giãn cách một cánh tay, đếm số 1 và 2. Người chỉ huy hô to “1 tiến, 2 lùi” hoặc “1 lùi, 2 tiến”. Khi nghe hiệu lệnh “tiến”, các bạn bật chụm hai chân ra trước, vừa đếm vừa thực hiện bật tách chụm ngang 8 nhịp và bật trở về vị trí ban đầu. Khi nghe hiệu lệnh “lùi”, các bạn bật chụm hai chân về sau, vừa đếm vừa thực hiện bật tách chụm dọc đôi chân 8 nhịp và bật trở về vị trí ban đầu. Trò chơi diễn ra trong 2 – 3 phút. Bạn nào thực hiện không đúng yêu cầu phải chạy nâng cao đùi tại chỗ 10 lần và trở về hàng tiếp tục tham gia trò chơi.



Thực hiện nhiệm vụ học:

- Học sinh tập hợp lớp, điểm số và báo cáo cho giáo viên.
- Học sinh đưa cơ thể từ trạng thái tĩnh sang trạng thái hoạt động vận động.
- Học sinh quan sát, lắng nghe và thực hiện những nhiệm vụ.
- Học sinh tự giác, tích cực thực hiện các hoạt động vận động để chuẩn bị tâm thế và thể chất sẵn sàng tiếp nhận lượng vận động ở mức cao hơn cho hoạt động tiếp theo.
- Học sinh trao đổi, thảo luận về tầm quan trọng của việc bổ sung các chất dinh dưỡng cho cơ thể.
- Học sinh tích cực tham gia trò chơi hỗ trợ khởi động.

Đánh giá kết quả thực hiện:

- Chưa đạt: Chưa thực hiện đủ lượng vận động của bài khởi động. Chưa tích cực tham gia trò chơi. Chưa hiểu được tầm quan trọng của việc bổ sung các chất dinh dưỡng cho cơ thể.
- Đạt: Thực hiện đủ lượng vận động của bài khởi động. Tích cực tham gia trò chơi. Hiểu được tầm quan trọng của việc bổ sung các chất dinh dưỡng cho cơ thể.

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới

a) Mục tiêu: Thực hiện được các bước chân bật nhảy trong Thể dục Aerobic.

b) Nội dung: Giới thiệu được các bước chân bật nhảy trong Thể dục Aerobic.

c) Sản phẩm: Tiếp nhận và thực hiện được và vận dụng sáng tạo bài tập các bước chân bật nhảy trong Thể dục Aerobic.

d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

- Giáo viên dùng phương pháp lời nói để giới thiệu, phân tích các nhịp và tư thế thực hiện các các bước chân bật nhảy trong Thể dục Aerobic.
- Giáo viên dùng phương pháp trực quan để làm mẫu theo trình tự: Thực hiện toàn vẹn; Thực hiện phân chia kết hợp phân tích từng yếu lĩnh kĩ thuật từng cử động của động tác, từng nhịp hít thở; Thực hiện liên tục các bước chân bật nhảy trong Thể dục Aerobic.

– Giáo viên hướng dẫn cả lớp thực hiện 1 – 2 lần, sau đó tổ chức phân chia các nhóm để học sinh tự thực hiện 1 – 2 lần, phân tích và sửa sai động tác cho cả lớp trước khi tổ chức tập luyện.

Thực hiện nhiệm vụ học:

– Học sinh quan sát, lắng nghe giáo viên thị phạm và phân tích, trao đổi các vấn đề chưa nắm vững.

– Học sinh thực hiện theo sự hướng dẫn của giáo viên và chỉnh sửa theo góp ý của giáo viên.

– Học sinh chủ động, tự giác và tích cực thực hiện.

Báo cáo kết quả thực hiện:

– Giáo viên mời 1 – 2 học sinh tập mẫu để cả lớp theo dõi.

– Giáo viên lưu ý một số lỗi thường mắc và cách sửa sai.

Đánh giá kết quả thực hiện:

– Chưa thuần thục: Chưa ghi nhớ các tên và thực hiện chưa chính xác, giáo viên và bạn học nhắc mới có thể thực hiện được.

– Thuần thục: Ghi nhớ tên các động tác và thực hiện chính xác, có thể hướng dẫn bạn học.

– Rất thuần thục: Ghi nhớ tên các động tác, thực hiện đúng tư thế, kĩ thuật và biên độ của động tác, hướng dẫn cho bạn học.

3. Hoạt động 3: Luyện tập và góc rèn luyện thể lực

a) Mục tiêu:

– Chủ động, tích cực thực hiện nhiệm vụ tập luyện được giao và hỗ trợ bạn học trong nhóm cùng tập luyện.

– Tự tập luyện để hoàn thành thực hiện chính xác các bước chân bật nhảy trong Thể dục Aerobic.

– Tăng cường phát triển thể lực để hoàn thiện thể chất.

b) Nội dung: Tổ chức, hướng dẫn, giám sát cá nhân học sinh/nhóm, tập luyện theo các hình thức tổ chức tập luyện phù hợp. Rèn luyện và phát triển thể lực.

c) Sản phẩm: Hoàn thành lượng vận động và thực hiện thuần thục các bước chân bật nhảy trong Thể dục Aerobic. Có khả năng hỗ trợ bạn học và hướng dẫn cho nhóm trong quá trình tập luyện.

d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

– Giáo viên tổ chức chia khu vực cho từng nhóm, cá nhân/nhóm học sinh thực hiện các bước chân bật nhảy trong Thể dục Aerobic.

– Giáo viên chia các nhóm tự học và tự ôn mỗi bước thực hiện 4 lần $\times$ 8 nhịp, lặp lại 2 lần quan sát và giúp đỡ sửa sai cho học sinh.

– Giáo viên có thể chỉ định một học sinh đã thực hiện tốt đứng quan sát, hỗ trợ các bạn trong nhóm.

– Giáo viên hướng dẫn học sinh tự đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của học sinh so với mục tiêu hoặc hướng dẫn học sinh tự đánh giá và nhận xét kết quả tập luyện của các bạn qua nội dung sau:

+ Mức độ thực hiện tư thế: tay, chân, thân người khi thực hiện động tác.

+ Tính nhịp nhàng khi thực hiện liên tục các động tác, các động tác không bị ngắt quãng hay dùng sức quá nhiều với nhịp đếm hoặc nhạc.

– Giáo viên hướng dẫn học sinh tập luyện các bài tập được giới thiệu trong phần Góc rèn luyện thể lực: Cần sử dụng các bài tập linh hoạt, phù hợp với trình độ tập luyện của học sinh.

– Có thể tăng, giảm khối lượng, cường độ vận động và quãng nghỉ để đáp ứng nhu cầu tập luyện của học sinh. Chú ý các điểm sau:

+ Tách chân nhún gối (Squat): Hướng dẫn học sinh đứng tư thế rộng hơn vai, thực hiện khụy sâu hai gối thành tư thế ngồi sâu (hít vào) và duỗi thẳng gối thành đứng lên (thở ra) liên tục 30 lần. Lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

+ Chống ngửa: Hướng dẫn học sinh thực hiện tư thế ngồi ngửa, hai chân khép, hai tay chống sau lưng, bàn tay hướng ngược với chân; hít vào một hơi thật sâu và nâng hông lên cao thành tư thế chống ngửa giữ trong 20 giây; hạ xuống thở ra trong 10 giây; thực hiện liên tục 5 lần. Lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

– Giáo viên giới thiệu, hướng dẫn và tổ chức trò chơi vận động cho học sinh (có thể lựa chọn các trò chơi vận động được giới thiệu trong sách giáo khoa).

Thực hiện nhiệm vụ học:

– Học sinh tự luyện tập và đếm nhịp theo cá nhân từ từng động tác riêng lẻ và thực hiện liên hoàn bảy bước chân bật nhảy trong Thể dục Aerobic.

– Học sinh chia thành các nhóm (mỗi nhóm 5 – 8 học sinh), tập luyện theo đội hình hai hàng ngang đối diện nhau hoặc vòng tròn các học sinh trong nhóm luân phiên đếm nhịp và cùng thực hiện.

– Học sinh cùng tham gia tích cực trò chơi vận động.

Đánh giá kết quả thực hiện:

– Về lượng vận động: Hoàn thành theo thời gian dự kiến của giáo viên.

– Mức độ hoàn thiện của động tác: Thực hiện chính xác các tư thế chân, góc độ thân người gập hay nghiêng, vị trí và hướng chuyển động của tay khi thực hiện động tác.

– Về khả năng hỗ trợ bạn học và chỉ huy nhóm: Mỗi học sinh có ít nhất một lần thực hiện nhiệm vụ đếm nhịp để cả nhóm cùng tập luyện.

4. Hoạt động 4: Vận dụng và thử thách

a) Mục tiêu:

– Rèn luyện sức khỏe hằng ngày thông qua việc luyện tập các bước chân bật nhảy trong Thể dục Aerobic.

– Rèn luyện khả năng tự tin thuyết trình trước đám đông thông qua việc mô tả và thực hiện một động tác bất kì trong bảy bước chân bật nhảy.

– Rèn luyện khả năng quan sát, nhận xét và đánh giá sửa sai cho nhau khi cùng thực hiện với các bạn bảy bước chân bật nhảy trong Thể dục Aerobic.

– Hoàn thành thử thách giúp học sinh vượt qua giới hạn bản thân.

b) Nội dung:

– Các cá nhân/nhóm học sinh rèn luyện các bước chân bật nhảy trong Thể dục Aerobic.

– Thực hiện thử thách.

c) Sản phẩm:

– Hoàn thiện thuần thục các bước chân bật nhảy trong Thể dục Aerobic; có khả năng mô tả, thực hiện, hướng dẫn và sửa sai cho bạn cùng học và tập luyện.

– Hoàn thành thử thách.

d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

- Giáo viên yêu cầu học sinh thực hiện đúng các bước chân bật nhảy hằng ngày theo hình thức cá nhân hay nhóm bạn để có một sức khỏe tốt.
- Giáo viên yêu cầu học sinh mô tả và thực hiện một động tác bất kì trong bảy bước chân bật nhảy.
- Giáo viên yêu cầu học sinh quan sát và sửa sai cho các bạn khi cùng tập luyện.
- Giáo viên yêu cầu học sinh bổ sung đầy đủ các dưỡng chất như carbohydrate, protein, lipid, vitamin và khoáng chất; nên ăn uống trước khi tập luyện 2 giờ. Có thể chọn môi trường tập luyện xen kẽ trong nhà và ngoài trời. Uống nước đầy đủ, cung cấp tối đa 200 ml/30 phút tập luyện.
- Giáo viên yêu cầu học sinh ôn tập kiến thức đã học và xem trước kiến thức mới trong sách giáo khoa cho buổi học tiếp theo.

Thực hiện nhiệm vụ học:

- Học sinh luyện tập các bước chân bật nhảy hằng ngày.
- Học sinh mô tả và thực hiện một động tác bất kì trong các bước chân bật nhảy.
- Học sinh quan sát và sửa sai cho nhau khi cùng luyện tập.
- Học sinh nhớ bổ sung các dưỡng chất, ăn uống đúng và đầy đủ, tổ chức tập luyện cả trong nhà và ngoài trời.
- Học sinh ôn tập kiến thức đã học và xem trước kiến thức mới trong sách giáo khoa cho buổi học tiếp theo.

Báo cáo kết quả thực hiện:

- Giáo viên mời 1 – 2 học sinh thực hiện các bài tập đã được giao.

Đánh giá kết quả thực hiện:

- Chưa hoàn thành: Chưa thực hiện được các bước chân bật nhảy; không thể mô tả, thực hiện, hướng dẫn và sửa sai cho bạn cùng học và tập luyện.
- Hoàn thành: Thuần thục các bước chân bật nhảy; chưa thể mô tả, thực hiện, hướng dẫn và sửa sai cho bạn cùng học và tập luyện.

– Hoàn thành tốt: Thuần thực các bước chân bật nhảy; có khả năng mô tả, thực hiện, hướng dẫn và sửa sai cho bạn cùng học và tập luyện.

Kết thúc bài học:

- Giáo viên hướng dẫn học sinh căng cơ và thả lỏng để hồi phục.
- Giáo viên tuyên dương những học sinh/nhóm đã hoàn thành nội dung luyện tập tốt, góp ý, động viên các bạn hoàn thành chưa tốt.
- Giáo viên nhắc lại nội dung chính của bài học và dặn dò bài tập cho học sinh tự rèn luyện.

IV. HỒ SƠ DẠY HỌC

1. Nội dung dạy học: Các bước chân bật nhảy trong Thể dục Aerobic và trò chơi vận động bổ trợ.

2. Các hồ sơ khác: Kế hoạch giáo dục, kế hoạch bài dạy, sổ theo dõi và đánh giá học sinh,...

V. NHẬN XÉT SAU GIỜ DẠY

1. Kết quả đạt được: Giáo viên dựa vào tình hình dạy học thực tế để nêu ra.

2. Hạn chế, tồn tại: Giáo viên dựa vào tình hình dạy học thực tế để nêu ra.

Bài 2: XẾP THÁP TRONG THỂ DỤC AEROBIC

Thời gian thực hiện: 06 tiết

I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Về kiến thức:

- Các khái niệm trong Tháp: Ngọn, Đế và Giữa.
- Tháp thấp và tháp trung bình.
- Một số điều luật cơ bản trong Thể dục Aerobic.
- Trò chơi vận động bổ trợ.

2. Về năng lực:

– Chủ động đọc sách giáo khoa trước khi học, tự tìm hiểu về nội dung môn học trên internet.

- Biết được các khái niệm trong Tháp: Ngọn, Đế và Giữa.
- Thực hiện và phối hợp được xếp tháp thấp và trung bình.
- Hiểu biết một số điều luật cơ bản trong Thể dục Aerobic.
- Thể hiện được khả năng điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.
- Biết hợp tác với các thành viên trong nhóm để thực hiện bài tập và trò chơi.

3. Về phẩm chất:

- Tính tự giác, tích cực trong tập luyện và hoạt động nhóm.
- Luôn cố gắng rèn luyện để đạt kết quả tốt trong quá trình luyện tập.
- Có trách nhiệm với bản thân và đồng đội.

II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC

– Giáo viên: Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao, tranh ảnh, loa đài, một số dụng cụ phục vụ học tập phù hợp với trò chơi vận động và bài tập của giờ học.

– Học sinh: Trang phục thể thao, nước uống, khăn lau, dụng cụ học tập theo hướng dẫn của giáo viên.

III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC CHỦ YẾU

1. Hoạt động 1: Mở đầu

a) Mục tiêu: Khởi động làm nóng cơ thể sẵn sàng cho tiếp thu các kiến thức mới.

b) Nội dung:

– Điểm danh, nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu và các yêu cầu cần đạt của bài học.

– Hướng dẫn bài khởi động và trò chơi khởi động cho học sinh.

c) Sản phẩm:

– Thực hiện đúng cách khởi động kết hợp nhịp thở phối hợp nhịp nhạc.

– Hoàn thành trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của giáo viên.

d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

– Giáo viên tập hợp lớp, điểm danh, phổ biến nội dung học, mục tiêu và yêu cầu cần đạt cho học sinh.

– Giáo viên hướng dẫn học sinh chạy với tốc độ chậm quanh sân trường với cự li từ 200 – 400 m.

– Giáo viên tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau. Giáo viên có thể mời một học sinh lên để đếm nhịp và thực hiện mẫu cho các bạn khác. Các động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay, cổ chân. Giáo viên chú ý nhắc nhở học sinh thực hiện kĩ các động tác xoay khớp hông, gập duỗi gối, xoay cổ chân và các động tác căng cơ liên quan đến chân. Mỗi động tác thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp hoặc 10 – 15 giây.

– Giáo viên tập hợp học sinh thành các hàng ngang, tổ chức cho học sinh cùng thực hiện 7 bước chân bật nhảy trong bài 1 và bài Thể dục Aerobic lớp 8 với nhạc. Giáo viên chỉ định một bạn hô và đếm nhịp cho mỗi hàng thực hiện cùng lúc.

– Giáo viên tổ chức trò chơi khởi động như gợi ý trong sách giáo khoa (có thể thay thế bằng trò chơi trong phần các trò chơi phát triển sức nhanh).

KẾT NHÓM

Cách thực hiện: Người chơi đứng thành một vòng tròn lớn. Người chỉ huy hô to “kết nhóm 4 người 4 chân” hoặc “kết nhóm 5 người 6 chân”,... và đếm nhịp từ 1 – 8. Khi nghe hiệu lệnh, người chơi chạy nhanh, tập hợp thành một nhóm nắm tay nhau và giữ thẳng bằng. Nhóm nào thực hiện không đúng yêu cầu sẽ thua cuộc. Kết thúc trò chơi, các nhóm còn lại là nhóm thắng cuộc.



Thực hiện nhiệm vụ học:

- Học sinh tập hợp lớp, điểm số và báo cáo cho giáo viên.
- Học sinh đưa cơ thể từ trạng thái tĩnh sang trạng thái hoạt động vận động.
- Học sinh quan sát, lắng nghe và thực hiện những nhiệm vụ.
- Học sinh tự giác, tích cực thực hiện các hoạt động vận động để chuẩn bị tâm thế và thể chất sẵn sàng tiếp nhận lượng vận động ở mức cao hơn cho hoạt động tiếp theo.
- Học sinh tích cực tham gia trò chơi hỗ trợ khởi động.

Đánh giá kết quả thực hiện:

- Chưa đạt: Chưa thực hiện đủ lượng vận động của bài khởi động. Chưa tích cực tham gia trò chơi.
- Đạt: Thực hiện đủ lượng vận động của bài khởi động. Tích cực tham gia trò chơi.

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới

a) Mục tiêu:

- Nắm vững các khái niệm trong Thập: Ngọn, Đế và Giữa.

- Thực hiện và phối hợp được xếp thấp thấp và trung bình.
- Hiểu biết được một số điều luật cơ bản trong Thẻ dực Aerobic.

b) Nội dung:

- Giới thiệu các khái niệm trong Tháp: Ngọn, Đế và Giữa.
- Giới thiệu cách xếp thấp và phối hợp xếp thấp thấp và trung bình.
- Giới thiệu một số điều luật cơ bản trong Thẻ dực Aerobic.

c) Sản phẩm:

- Nắm vững các khái niệm trong Tháp.
- Tiếp nhận và thực hiện được xếp thấp thấp và trung bình.
- Biết một số điều luật về Tháp và trang phục trong Thẻ dực Aerobic.

d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

– Giáo viên sử dụng phương pháp lời nói để giới thiệu, phân tích các khái niệm trong Tháp.

– Giáo viên sử dụng phương pháp lời nói để nêu những yêu lĩnh kĩ thuật trong thực hiện và phối hợp được xếp thấp thấp và trung bình. Giáo viên sử dụng phương pháp lời nói để nêu một số điều luật về Tháp và trang phục trong Thẻ dực Aerobic cho học sinh biết.

– Giáo viên hướng dẫn cả lớp thực hiện mô phỏng xếp thấp 1 – 2 lần, sau đó phân chia các nhóm gồm 4 học sinh tự tổ chức thực hiện xếp thấp; phân tích, bảo hiểm, giúp đỡ và sửa sai động tác cho cả lớp trước khi tổ chức tập luyện.

Thực hiện nhiệm vụ học:

– Học sinh quan sát, lắng nghe giáo viên thị phạm và phân tích, trao đổi các vấn đề chưa nắm vững.

– Học sinh chủ động, tích cực tập luyện theo sự hướng dẫn của giáo viên.

Báo cáo kết quả thực hiện:

- Giáo viên mời 1 – 2 nhóm học sinh thực hiện mẫu để cả lớp theo dõi.
- Giáo viên lưu ý một số lỗi thường mắc và cách sửa sai.

Đánh giá kết quả thực hiện:

– Chưa thuần thực: Thực hiện thấp thấp và thấp trung bình chưa nhịp nhàng và chưa chính xác, thấp vẫn chưa giữ được thăng bằng, giáo viên và bạn học nhắc mới có thể thực hiện được.

– Thuần thực: Thực hiện thấp thấp và thấp trung bình nhịp nhàng, chính xác nhưng thấp vẫn giữ thăng bằng chưa tốt.

– Rất thuần thực: Thực hiện thấp thấp và thấp trung bình nhịp nhàng, chính xác, thấp giữ được thăng bằng tốt.

3. Hoạt động 3: Luyện tập và góc rèn luyện thể lực

a) Mục tiêu:

– Chủ động, tích cực thực hiện nhiệm vụ tập luyện được giao và hỗ trợ bạn học trong nhóm cùng tập luyện.

– Tự tập luyện các nhiệm vụ cá nhân được phân công trong từng thấp để hoàn thành thấp thấp và thấp trung bình.

– Tổ chức thực hiện các bài tập phát triển thể lực.

b) Nội dung:

– Tổ chức, hướng dẫn, giám sát cá nhân/nhóm học sinh, tập luyện theo các hình thức tổ chức tập luyện phù hợp.

– Tăng cường phát triển thể lực để hoàn thiện thể chất.

c) Sản phẩm:

– Hoàn thành xếp thấp thấp và thấp trung bình trong Thể dục Aerobic theo nhịp đếm, nhịp nhạc, có khả năng hỗ trợ bạn học và hướng dẫn cho nhóm trong quá trình tập luyện.

– Nâng cao được thể lực, phát triển toàn diện các tố chất trong thể thao qua những bài tập phát triển thể lực ở góc rèn luyện. Có khả năng điều khiển tập luyện cho nhóm nhỏ và hỗ trợ, đánh giá, nhận xét bạn học cùng thực hiện.

d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

– Giáo viên tổ chức phân công và giao nhiệm vụ rõ cho từng thành viên trong nhóm khi thực hiện từng thấp.

– Giáo viên tổ chức chia khu vực cho từng nhóm, cá nhân/nhóm học sinh thực hiện thấp thấp và thấp trung bình theo nhịp đếm.

– Giáo viên chia các nhóm tự học và tự ôn các thấp thấp và thấp trung bình 4 – 5 lần, quan sát, giúp đỡ và bảo hiểm sửa sai cho học sinh.

– Giáo viên hướng dẫn học sinh tự đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của học sinh so với mục tiêu hoặc hướng dẫn học sinh tự đánh giá và nhận xét kết quả tập luyện của các bạn qua nội dung sau:

+ Mức độ phối hợp khi xếp thấp.

+ Thời gian giữ thấp ổn định.

– Giáo viên hướng dẫn học sinh tập luyện các bài tập được giới thiệu trong phần Góc rèn luyện thể lực: Cần sử dụng các bài tập linh hoạt, phù hợp với trình độ tập luyện của học sinh.

– Có thể tăng, giảm khối lượng, cường độ vận động và quãng nghỉ để đáp ứng nhu cầu tập luyện của học sinh. Chú ý các điểm sau:

+ Phối hợp chống sấp: Hướng dẫn học sinh quỳ cao trên hai gối, hai tay co chéo trước ngực, đỡ người về trước thành tư thế chống sấp, ngực hạ sát sàn nhưng không được chạm sàn, đẩy tay trở lại thành tư thế quỳ ban đầu. Thực hiện liên tục 5 – 7 lần, lặp lại 3 – 4 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.

+ Ngồi bật nhảy: Hướng dẫn học sinh ngồi xổm hai chân rộng, bật thẳng lên cao và ngồi xuống 10 lần liên tục, sau đó đứng thẳng kiễng hai gót chân giữ trong 10 – 12 giây. Thực hiện 4 – 5 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.

– Giáo viên giới thiệu, hướng dẫn và tổ chức trò chơi vận động cho học sinh (có thể lựa chọn các trò chơi vận động được giới thiệu trong sách giáo khoa).

Thực hiện nhiệm vụ học:

– Học sinh tự luyện các nhiệm vụ cá nhân được phân công trong từng thấp.

– Học sinh tự tập luyện theo nhóm để thực hiện hoàn hảo các thấp thấp và thấp trung bình trong Thẻ dực Aerobic.

– Học sinh tập luyện các bài tập thể lực ở Góc rèn luyện thể lực để phát triển hoàn thiện thể chất.

– Học sinh cùng tham gia tích cực trò chơi vận động.

Đánh giá kết quả thực hiện:

- Về lượng vận động: Hoàn thành các tháp theo thời gian dự kiến của giáo viên.
- Về mức độ hoàn thiện của động tác: Thuần thục các tháp thấp và tháp trung bình (sử dụng phương án của hoạt động).
- Về khả năng hỗ trợ bạn học và chỉ huy nhóm: Mỗi học sinh có ít nhất một lần thực hiện nhiệm vụ bảo hiểm và giúp đỡ trong từng tháp để cả nhóm cùng tập luyện.

4. Hoạt động 4: Vận dụng và thử thách

a) Mục tiêu:

- Rèn luyện khả năng di chuyển, phối hợp xếp được các tháp thấp và tháp trung bình.
- Rèn luyện kỹ năng tập hợp, tổ chức và phân công nhiệm vụ cho từng thành viên trong nhóm để thực hiện xếp tháp.
- Hoàn thành thử thách theo nhóm để phát huy tinh thần đồng đội, phối hợp nhịp nhàng cùng nhau khi thực hiện xếp tháp.

b) Nội dung:

- Cá nhân/nhóm học sinh rèn luyện các nhiệm vụ cá nhân được phân công trong từng tháp.
- Các nhóm thống nhất lựa chọn loại tháp cho nhóm mình và cùng tập luyện với nhau.
- Các nhóm cùng thống nhất, phân công vai trò, vị trí và nhiệm vụ của từng thành viên để tổ chức thực hiện xếp tháp.
- Thực hiện thử thách.

c) Sản phẩm:

- Phối hợp di chuyển và thực hiện được các tháp; phân biệt điểm khác nhau giữa các tháp để từ đó nắm rõ vai trò, vị trí và nhiệm vụ của từng thành viên trong nhóm khi xếp tháp; có khả năng hướng dẫn, giúp đỡ và bảo hiểm cho bạn cùng học và tập luyện.
- Hoàn thành thử thách.

d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

– Giáo viên yêu cầu học sinh của từng nhóm thực hiện cùng phối hợp di chuyển và thực hiện hoàn hảo hai loại tháp.

– Giáo viên yêu cầu học sinh tìm hiểu điểm khác nhau giữa cách xếp tháp thấp và tháp trung bình.

– Giáo viên hướng dẫn cách thực hiện nội dung thử thách. Giao nhiệm vụ tập luyện để vượt qua thử thách, hình thành thói quen tập luyện cho học sinh.

– Giáo viên yêu cầu học sinh ôn tập kiến thức đã học và xem trước kiến thức mới trong sách giáo khoa cho buổi học tiếp theo.

Thực hiện nhiệm vụ học:

– Học sinh tự tìm hiểu điểm khác nhau giữa cách xếp tháp thấp và tháp trung bình.

– Học sinh cùng thi đua nhau tổ chức tập luyện và thực hiện hoàn hảo xếp tháp thấp và tháp trung bình.

– Học sinh nghe giáo viên trình bày những lời khuyên, dặn dò cần thiết trong quá trình học tập.

– Học sinh ôn tập kiến thức đã học và xem trước kiến thức mới trong sách giáo khoa cho buổi học tiếp theo.

Báo cáo kết quả thực hiện:

– Giáo viên mời 1 – 2 học sinh thực hiện các bài tập đã được giao.

Đánh giá kết quả thực hiện:

– Chưa hoàn thành: Chưa phân biệt được sự khác nhau giữa hai tháp, không cùng di chuyển và thực hiện được xếp tháp thấp và tháp trung bình.

– Hoàn thành: Đã phân biệt được sự khác nhau giữa hai tháp, cùng di chuyển và thực hiện xếp được một trong hai tháp thấp và tháp trung bình.

– Hoàn thành tốt: Phân biệt được sự khác nhau giữa hai tháp, cùng di chuyển và thực hiện xếp được tháp thấp và tháp trung bình.

Kết thúc bài học:

– Giáo viên hướng dẫn học sinh căng cơ và thả lỏng để hồi phục.

– Giáo viên tuyên dương những học sinh/nhóm đã hoàn thành nội dung luyện tập tốt, góp ý, động viên các bạn hoàn thành chưa tốt.

– Giáo viên nhắc lại nội dung chính của bài học và dặn dò bài tập cho học sinh tự rèn luyện.

IV. HỒ SƠ DẠY HỌC

1. Nội dung dạy học: Các khái niệm trong Tháp, tháp thấp, tháp trung bình, một số điều luật cơ bản trong Thể dục Aerobic và trò chơi vận động bổ trợ.

2. Các hồ sơ khác: Kế hoạch giáo dục, kế hoạch bài dạy, sổ theo dõi và đánh giá học sinh,...

V. NHẬN XÉT SAU GIỜ DẠY

1. Kết quả đạt được: Giáo viên dựa vào tình hình dạy học thực tế để nêu ra.

2. Hạn chế, tồn tại: Giáo viên dựa vào tình hình dạy học thực tế để nêu ra.

Bài 3: BÀI THỂ DỤC AEROBIC

Thời gian thực hiện: 10 tiết

I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Về kiến thức:

- Các động tác trong bài Thể dục Aerobic liên hoàn.
- Xử lí một số tình huống khi tổ chức phối hợp với đồng đội.
- Trò chơi vận động bổ trợ.

2. Về năng lực:

- Chủ động đọc sách giáo khoa trước khi học, tự tìm hiểu về nội dung môn học trên internet.
- Thực hiện được bài Thể dục Aerobic kết hợp di chuyển đội hình và xếp được hai tháp.
- Thực hiện chính xác bài Thể dục Aerobic với nhạc, hỗ trợ các bạn trong nhóm để thực hiện bài tập và trò chơi.
- Nhận biết và xử lí linh hoạt một số tình huống khi phối hợp với đồng đội.
- Hoàn thành lượng vận động của bài tập.

3. Về phẩm chất:

- Tính tự giác, tích cực trong tập luyện và hoạt động nhóm.
- Luôn cố gắng rèn luyện để đạt kết quả tốt trong quá trình luyện tập.
- Đoàn kết, yêu thương, giúp đỡ nhau cùng tiến bộ vượt qua khó khăn.

II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC

- Giáo viên: Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao, tranh ảnh, loa đài, một số dụng cụ phục vụ học tập phù hợp với trò chơi vận động và bài tập của giờ học.
- Học sinh: Trang phục thể thao, nước uống, khăn lau, dụng cụ học tập theo hướng dẫn của giáo viên.

III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC CHỦ YẾU

1. Hoạt động 1: Mở đầu

a) Mục tiêu: Khởi động làm nóng cơ thể sẵn sàng cho tiếp thu các kiến thức mới.

b) Nội dung:

– Điểm danh, nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu và các yêu cầu cần đạt của bài học.

– Hướng dẫn bài khởi động và trò chơi khởi động cho học sinh.

c) Sản phẩm:

– Thực hiện đúng cách khởi động kết hợp nhịp thở phối hợp nhịp nhạc.

– Hoàn thành trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của giáo viên.

d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

– Giáo viên tập hợp lớp, điểm danh, phổ biến nội dung học, mục tiêu và yêu cầu cần đạt cho học sinh.

– Giáo viên hướng dẫn học sinh chạy với tốc độ chậm quanh sân trường với cự li từ 200 – 400 m.

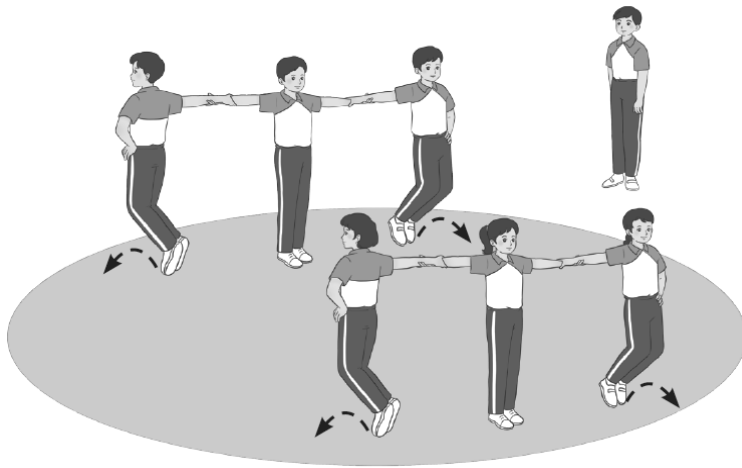
– Giáo viên tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau. Giáo viên có thể mời một học sinh lên để đếm nhịp và thực hiện mẫu cho các bạn khác. Các động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay, cổ chân. Giáo viên chú ý nhắc nhở học sinh thực hiện kĩ các động tác xoay khớp hông, gập duỗi gối, xoay cổ chân và các động tác căng cơ liên quan đến chân. Mỗi động tác thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp hoặc 10 – 15 giây.

– Giáo viên tập hợp học sinh thành các hàng ngang, tổ chức cho học sinh cùng thực hiện các bước khởi động di chuyển thẳng, bài Thể dục Aerobic lớp 7 và bảy bước chân bật nhảy trong Thể dục Aerobic với nhạc. Giáo viên chỉ định một bạn hô và đếm nhịp cho mỗi hàng thực hiện cùng lúc.

– Giáo viên tổ chức trò chơi khởi động như gợi ý trong sách giáo khoa (có thể thay thế bằng trò chơi trong phần các trò chơi phát triển sức nhanh).

BẢO VỆ ĐỒNG ĐỘI

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các đội, mỗi đội có ba bạn đứng thành hàng ngang cùng nắm căng tay nhau. Khi nghe hiệu lệnh, hai bạn bên ngoài cùng bật ngược chiều nhau, vòng quanh bạn ở giữa, mỗi lần bật quay 1/4 vòng tròn (90°), bật quay liên tục 2 vòng và bật quay 2 vòng ngược lại. Sau đó cả ba bạn cùng đứng thẳng bằng trên một chân và giữ trong 5 giây. Đội thực hiện không đúng hướng, không giữ được thẳng bằng sẽ bị tính một lỗi. Kết thúc trò chơi, đội có số lỗi ít nhất là đội chiến thắng.



Thực hiện nhiệm vụ học:

- Học sinh tập hợp lớp, điểm số và báo cáo cho giáo viên.
- Học sinh đưa cơ thể từ trạng thái tĩnh sang trạng thái hoạt động vận động.
- Học sinh quan sát, lắng nghe và thực hiện những nhiệm vụ.
- Học sinh tự giác, tích cực thực hiện các hoạt động vận động để chuẩn bị tâm thế và thể chất sẵn sàng tiếp nhận lượng vận động ở mức cao hơn cho hoạt động tiếp theo.
- Học sinh tích cực tham gia trò chơi hỗ trợ khởi động.

Đánh giá kết quả thực hiện:

- Chưa đạt: Chưa thực hiện đủ lượng vận động của bài khởi động. Chưa tích cực tham gia trò chơi.
- Đạt: Thực hiện đủ lượng vận động của bài khởi động. Tích cực tham gia trò chơi.

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới

a) Mục tiêu: Biết và thực hiện được các động tác trong bài Thể dục Aerobic kết hợp di chuyển đội hình và xếp được hai tháp.

b) Nội dung:

– Giới thiệu bài Thể dục Aerobic sử dụng các động tác trong bài Thể dục Aerobic cơ bản lớp 6, kết hợp với bài Thể dục Aerobic lớp 8, Thể dục nhịp điệu lớp 8 và các bước chân bật nhảy trong Thể dục Aerobic lớp 9; phối hợp di chuyển đội hình và xếp các tháp.

– Giới thiệu cách kết nối các động tác theo khuôn nhạc và thực hiện phân đoạn động tác trong bài kết hợp với âm nhạc.

c) Sản phẩm: Tiếp nhận và thực hiện được các động tác trong bài Thể dục Aerobic với nhạc.

d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

– Giáo viên dùng phương pháp lời nói để giới thiệu các khuôn nhạc, tên của các động tác trong các khuôn nhạc và phân tích các nhịp cùng kỹ thuật thực hiện của từng động tác trong bài Thể dục Aerobic.

– Giáo viên dùng phương pháp trực quan để làm mẫu các tư thế động tác riêng lẻ trong bài Thể dục Aerobic.

– Giáo viên hướng dẫn cả lớp thực hiện 1 – 2 lần $\times$ 8 nhịp, sau đó vỗ tay và mở nhạc chậm để học sinh tự thực hiện 1 – 2 lần $\times$ 8 nhịp, phân tích và sửa sai động tác cho cả lớp trước khi tổ chức tập luyện.

Thực hiện nhiệm vụ học:

– Học sinh quan sát, lắng nghe giáo viên thị phạm và phân tích, trao đổi các vấn đề chưa nắm vững.

– Học sinh thực hiện theo sự hướng dẫn của giáo viên và chỉnh sửa theo góp ý của giáo viên.

– Học sinh chủ động, tự giác và tích cực thực hiện bài Thể dục Aerobic.

Báo cáo kết quả thực hiện:

– Giáo viên mời 1 – 2 học sinh tập mẫu để cả lớp theo dõi.

– Giáo viên lưu ý một số lỗi thường mắc và cách sửa sai.

Đánh giá kết quả thực hiện:

- Chưa thuần thực: Chưa thực hiện được chính xác các động tác.
- Thuần thực: Thực hiện chính xác nhưng chưa đồng đều, có thể thực hiện được với nhạc.
- Rất thuần thực: Thực hiện hoàn hảo và đồng đều bài Thể dục Aerobic với nhạc.

3. Hoạt động 3: Luyện tập và góc rèn luyện thể lực

a) Mục tiêu:

- Chủ động, tích cực thực hiện nhiệm vụ tập luyện được giao và hỗ trợ bạn học trong nhóm cùng tập luyện.
- Tự tập luyện các động tác theo từng khuôn nhạc với nhịp đếm, mỗi khuôn nhạc thực hiện kết hợp với một bước di chuyển tự chọn.
- Tự tập luyện bài Thể dục Aerobic với nhạc nhịp $\frac{2}{4}$ và $\frac{4}{4}$.
- Hoàn thành đầy đủ các bài tập phát triển thể lực ở góc rèn luyện thể lực.
- Tăng cường phát triển thể lực để hoàn thiện thể chất.

b) Nội dung:

- Tổ chức, hướng dẫn, giám sát cá nhân học sinh/nhóm, tập luyện theo các hình thức tổ chức tập luyện phù hợp.
- Tổ chức thực hiện các bài tập phát triển thể lực.

c) Sản phẩm:

- Thực hiện chính xác các động tác trong bài Thể dục Aerobic với nhạc, có khả năng hỗ trợ bạn học và hướng dẫn cho nhóm trong quá trình tập luyện.
- Nâng cao được thể lực, phát triển toàn diện các tố chất trong thể thao qua những bài tập phát triển thể lực ở góc rèn luyện. Có khả năng điều khiển tập luyện cho nhóm nhỏ và hỗ trợ, đánh giá, nhận xét bạn học cùng thực hiện.

d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

- Giáo viên tổ chức chia khu vực cho từng nhóm, cá nhân/nhóm học sinh thực hiện rèn luyện các động tác theo từng khuôn nhạc từ chậm đến nhanh dần.
- Giáo viên chia các nhóm tự học và tự ôn mỗi đoạn động tác, quan sát và giúp đỡ sửa sai cho học sinh.

– Giáo viên hướng dẫn học sinh tự đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của học sinh so với mục tiêu hoặc hướng dẫn học sinh tự đánh giá và nhận xét kết quả tập luyện của các bạn qua nội dung sau:

+ Mức độ nhớ và thực hiện được động tác trong từng khuôn nhạc của bài Thể dục Aerobic.

+ Tư thế tay, chân, thân người và phối hợp khi thực hiện động tác.

+ Tính nhịp điệu, liên kết khi thực hiện các động tác và di chuyển đội hình xếp tháp.

– Giáo viên hướng dẫn học sinh tập luyện các bài tập được giới thiệu trong phần Góc rèn luyện thể lực: Cần sử dụng các bài tập linh hoạt, phù hợp với trình độ tập luyện của học sinh.

– Có thể tăng, giảm khối lượng, cường độ vận động và quãng nghỉ để đáp ứng nhu cầu tập luyện của học sinh. Chú ý các điểm sau:

+ Nâng gối phối hợp: Giao nhiệm vụ cho học sinh thực hiện bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động, bằng cách thực hiện theo nhịp nhạc với tư thế chuẩn bị ngồi thấp hai chân rộng bằng vai: nhịp 1, 2 chuyển thành đứng nâng gối và giữ trong 4 nhịp 3, 4, 5, 6; nhịp 7, 8 chuyển về tư thế ngồi thấp ban đầu. Tiếp tục thực hiện luân phiên đổi chân trong 10 lần $\times$ 8 nhịp, lặp lại 3 – 4 lần, nghỉ giữa các lần 3 – 4 phút.

+ Bài tập phối hợp: Giao nhiệm vụ cho học sinh thực hiện chạy nâng cao đùi trong 10 giây, bật thẳng liên tục trong 10 giây, bật co gối trong 10 giây. Lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

– Giáo viên giới thiệu, hướng dẫn và tổ chức trò chơi vận động cho học sinh (có thể lựa chọn các trò chơi vận động được giới thiệu trong sách giáo khoa).

Thực hiện nhiệm vụ học:

– Học sinh tự luyện tập động tác và đoạn động tác với nhịp đếm theo cá nhân/đôi trong 5 phút.

– Học sinh chia thành các nhóm (mỗi nhóm 8 học sinh), tập luyện theo đội hình đã lựa chọn, các học sinh trong nhóm luân phiên đếm nhịp, cùng thực hiện hoặc vỗ tay cho các bạn thực hiện và đứng quan sát.

– Học sinh tập luyện các bài tập thể lực ở Góc rèn luyện thể lực để phát triển hoàn thiện thể chất.

– Học sinh cùng tham gia tích cực trò chơi vận động.

Đánh giá kết quả thực hiện:

- Về lượng vận động: Hoàn thành theo thời gian dự kiến của giáo viên.
- Về mức độ hoàn thiện của động tác: Thuần thực các động tác trong bài Thể dục Aerobic.
- Về khả năng hỗ trợ bạn học và chỉ huy nhóm: Mỗi học sinh có ít nhất một lần thực hiện nhiệm vụ đếm nhịp để cả nhóm cùng tập luyện.

4. Hoạt động 4: Vận dụng và thử thách

a) Mục tiêu:

- Vận dụng sáng tạo các động tác đã được học vào các trò chơi để tăng khả năng phối hợp vận động.
- Rèn luyện tinh thần đồng đội và tính thẩm mỹ trong quá trình tập luyện cũng như biểu diễn.
- Hoàn thành thử thách.

b) Nội dung:

- Các cá nhân/nhóm học sinh rèn luyện tính nhịp điệu trong tập luyện bài Thể dục Aerobic.
- Các nhóm cùng nhau luyện tập bài cho đồng đều.
- Thực hiện thử thách.

c) Sản phẩm: Các nhóm thực hiện bài Thể dục Aerobic với nhạc thật hoàn hảo.

d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

- Giáo viên yêu cầu nhóm học sinh vận dụng những kiến thức đã học về đội hình, di chuyển đội hình, sắp xếp thực hiện tháp cho nhóm để cùng nhau tạo phong cách và ấn tượng riêng của từng nhóm.
- Giáo viên yêu cầu học sinh rèn luyện tính nhịp điệu và sự kết nối hoàn hảo khi thực hiện bài tập.
- Giáo viên hướng dẫn cách thực hiện nội dung thử thách. Giao nhiệm vụ tập luyện để vượt qua thử thách, hình thành thói quen tập luyện cho học sinh.

Thực hiện nhiệm vụ học:

- Học sinh tự rèn luyện bài Thể dục Aerobic với nhiều thể loại nhạc khác nhau.

– Học sinh vận dụng các bước bật trong bài Thể dục Aerobic vào các trò chơi để rèn luyện khả năng phối hợp vận động.

– Học sinh cùng nhau lựa chọn một bài nhạc làm nền và cùng nhau thực hiện đồng đều bài tập.

– Học sinh tập quan sát và đánh giá bài biểu diễn của các nhóm theo luật Aerobic mà các em biết.

– Học sinh nghe giáo viên trình bày những lời khuyên, dặn dò cần thiết trong quá trình học tập.

Báo cáo kết quả thực hiện:

– Giáo viên mời 1 – 2 học sinh thực hiện các bài tập đã được giao.

Đánh giá kết quả thực hiện:

– Chưa hoàn thành: Thực hiện chưa khớp với nhạc và chưa đồng đều. Chưa thực hiện được thử thách.

– Hoàn thành: Thực hiện khớp nhạc nhưng chưa đồng đều. Thực hiện được thử thách.

– Hoàn thành tốt: Thực hiện bài diễn hoàn hảo. Thực hiện được thử thách.

Kết thúc bài học:

– Giáo viên hướng dẫn học sinh căng cơ và thả lỏng để hồi phục.

– Giáo viên tuyên dương những học sinh/nhóm đã hoàn thành nội dung luyện tập tốt, góp ý, động viên các bạn hoàn thành chưa tốt.

– Giáo viên nhắc lại nội dung chính của bài học và dặn dò bài tập cho học sinh tự rèn luyện.

IV. HỒ SƠ DẠY HỌC

1. Nội dung dạy học: Bài Thể dục Aerobic và trò chơi vận động bổ trợ.

2. Các hồ sơ khác: Kế hoạch giáo dục, kế hoạch bài dạy, sổ theo dõi và đánh giá học sinh,...

V. NHẬN XÉT SAU GIỜ DẠY

1. Kết quả đạt được: Giáo viên dựa vào tình hình dạy học thực tế để nêu ra.

2. Hạn chế, tồn tại: Giáo viên dựa vào tình hình dạy học thực tế để nêu ra.

Chủ đề II. BÓNG ĐÁ

Bài 1: KỸ THUẬT NÉM BIÊN

Thời gian thực hiện: 06 tiết

I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Về kiến thức:

- Lựa chọn và sử dụng các thành phần dinh dưỡng hợp lý để đảm bảo trước, trong và sau khi tập luyện.
- Kỹ thuật ném biên tại chỗ và kỹ thuật ném biên có đà.
- Trò chơi vận động bổ trợ.

2. Về năng lực:

- Biết lựa chọn và sử dụng các nguồn dinh dưỡng có lợi cho sức khỏe trong luyện tập thể dục thể thao.
- Thực hiện được kỹ thuật ném biên tại chỗ và kỹ thuật ném biên có đà.
- Phát triển khả năng tự học thông qua quan sát thị phạm, hình ảnh.
- Hình thành khả năng vận động cơ thể và điều khiển quả bóng.
- Biết lựa chọn thời điểm, vị trí để thực hiện động tác vung tay ném bóng trong ném biên.
- Tự đặt được mục tiêu trong tập luyện để nỗ lực phấn đấu thực hiện.
- Biết chủ động, gương mẫu hoàn thành yêu cầu của bài tập và giúp đỡ bạn trong tập luyện.

3. Về phẩm chất:

- Nâng cao tính tích cực, tự giác, chủ động trong tập luyện.
- Đoàn kết, hỗ trợ và giúp đỡ bạn tập luyện.

II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC

- Giáo viên: Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao, tranh ảnh, bóng, phấn viết, còi, vật chuẩn.

– Học sinh: Trang phục thể thao, nước uống, khăn lau và dụng cụ học tập theo hướng dẫn của giáo viên.

III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC CHỦ YẾU

1. Hoạt động 1: Mở đầu

a) Mục tiêu: Khởi động làm nóng cơ thể sẵn sàng cho tiếp thu các kiến thức mới.

b) Nội dung:

– Điểm danh, nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu và các yêu cầu cần đạt của bài học.

– Giới thiệu cách sử dụng các thành phần dinh dưỡng có lợi cho sức khỏe trong luyện tập thể dục thể thao.

– Hướng dẫn bài khởi động và trò chơi khởi động cho học sinh.

c) Sản phẩm:

– Nắm được các yếu tố dinh dưỡng cung cấp cho cơ thể trong luyện tập thể dục thể thao.

– Hoàn thành trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của giáo viên.

d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

– Giáo viên thực hiện nhận báo cáo điểm danh, hỏi thăm sức khỏe của học sinh, kiểm tra trang phục tập luyện, phổ biến các nội dung hoạt động, mục tiêu và yêu cầu cần đạt của bài học.

– Giáo viên hướng dẫn học sinh chạy với tốc độ chậm quanh sân trường với cự li từ 200 – 400 m.

– Giáo viên tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau. Giáo viên có thể mời một học sinh lên để đếm nhịp và thực hiện mẫu cho các bạn khác. Các động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay, cổ chân. Giáo viên chú ý nhắc nhở học sinh thực hiện kỹ các động tác xoay khớp hông, gập duỗi gối, xoay cổ chân và các động tác căng cơ liên quan đến chân. Mỗi động tác thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp hoặc 10 – 15 giây.

– Giáo viên tổ chức cho học sinh chạy đá lăng trước, đá lăng trong, đá lăng ngoài, gót chạm mông và nâng cao đùi trên cự li 10 – 15 m, lặp lại 2 – 3 lần.

– Giáo viên tổ chức cho mỗi nhóm 2 bạn đứng đối diện ném bóng qua lại trong 2 – 3 phút.

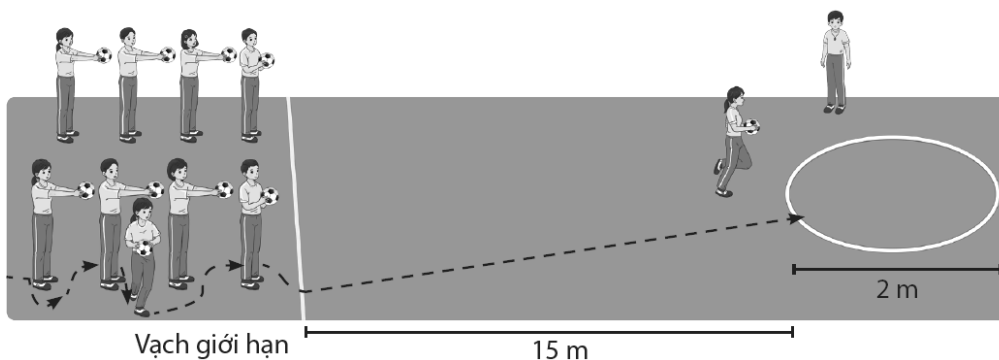
– Giáo viên giới thiệu các thành phần dinh dưỡng cung cấp cho cơ thể nhằm đảm bảo sức khỏe trong luyện tập thể dục thể thao.

– Giáo viên tổ chức trò chơi khởi động như gợi ý trong sách giáo khoa (có thể thay thế bằng trò chơi trong phần các trò chơi vận động).

VƯỢT HẦM

Dụng cụ: Quả bóng đá, vật chuẩn, phấn viết, còi.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các đội có số người bằng nhau, đứng thành các hàng dọc sau vạch giới hạn, mỗi bạn cầm một quả bóng đưa thẳng ra trước. Vẽ một vòng tròn đường kính 2 m cách vạch giới hạn 15 m. Khi có hiệu lệnh, bạn cuối hàng cầm bóng chạy luồn dưới cánh tay của đồng đội đến hết, sau đó chạy đặt bóng vào vòng tròn và nhanh chóng chạy về đứng trước người đầu hàng. Các bạn lần lượt thực hiện tương tự cho đến hết. Đội nào hoàn thành nhanh nhất là đội chiến thắng.



Thực hiện nhiệm vụ học:

- Học sinh tập hợp lớp, điểm số và báo cáo cho giáo viên.
- Học sinh đưa cơ thể từ trạng thái tĩnh sang trạng thái hoạt động vận động.
- Học sinh quan sát, lắng nghe và thực hiện những nhiệm vụ.
- Học sinh tự giác, tích cực thực hiện các hoạt động vận động để chuẩn bị tâm thế và thể chất sẵn sàng tiếp nhận lượng vận động ở mức cao hơn cho hoạt động tiếp theo.
- Học sinh trao đổi, thảo luận về các thành phần dinh dưỡng trong thức ăn cung cấp cho cơ thể nhằm đảm bảo sức khỏe trong luyện tập thể dục thể thao.
- Học sinh tích cực tham gia trò chơi hỗ trợ khởi động.

Đánh giá kết quả thực hiện:

- Đáp ứng và thực hiện được yêu cầu hoạt động vận động.
- Chưa đáp ứng và không thực hiện được yêu cầu hoạt động vận động.
- Hiểu được các thành phần dinh dưỡng trong thức ăn cung cấp cho cơ thể trong luyện tập thể dục thể thao.
- Chưa hiểu được các thành phần dinh dưỡng trong thức ăn cung cấp cho cơ thể trong luyện tập thể dục thể thao.

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới

a) Mục tiêu: Biết và thực hiện được kỹ thuật ném biên tại chỗ và kỹ thuật ném biên có đà.

b) Nội dung: Giới thiệu kỹ thuật ném biên tại chỗ và kỹ thuật ném biên có đà.

c) Sản phẩm: Tiếp nhận và thực hiện đúng các dạng kỹ thuật ném biên.

d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

– Giáo viên dùng phương pháp lời nói để giới thiệu và phân tích các dạng kỹ thuật ném biên.

– Giáo viên dùng phương pháp trực quan để làm mẫu các dạng kỹ thuật ném biên.

– Giáo viên quan sát và chỉnh sửa các học sinh thực hiện chưa chuẩn động tác, chú ý động tác ưỡn người, vung tay ném bóng và tư thế hai chân khi thực hiện.

– Giáo viên quan sát và chỉnh sửa các học sinh thực hiện chưa chuẩn động tác, chú ý động tác ném bóng, bóng phải rời tay khi bóng di chuyển ngang trán trước và hai chân luôn chạm đất.

– Giáo viên hướng dẫn cả lớp thực hiện 1 – 2 lần, sau đó tổ chức phân chia các nhóm để học sinh tự thực hiện 1 – 2 lần, phân tích và sửa sai động tác cho cả lớp trước khi tổ chức tập luyện.

Thực hiện nhiệm vụ học:

– Học sinh quan sát lắng nghe giáo viên hướng dẫn và nhận nhiệm vụ học tập từ giáo viên.

– Học sinh thực hiện theo sự hướng dẫn của giáo viên và chỉnh sửa theo góp ý của giáo viên.

– Học sinh tự giác tích cực thực hiện các hoạt động vận động và nhiệt tình tham gia tập luyện cũng như trao đổi về những lưu ý trong khi thực hiện kỹ thuật động tác ném biên.

Báo cáo kết quả thực hiện:

- Giáo viên mời 1 – 2 nhóm học sinh thực hiện mẫu để cả lớp theo dõi.
- Giáo viên lưu ý một số lỗi thường mắc và cách sửa sai.

Đánh giá kết quả thực hiện:

- Chưa đạt: Chưa thực hiện được kỹ thuật ném biên tại chỗ và ném biên có đà. Chưa nhận thấy một số sai lầm thường mắc và chưa biết cách sửa chữa.
- Đạt: Thực hiện được kỹ thuật ném biên tại chỗ và ném biên có đà. Biết một số sai lầm thường mắc và biện pháp sửa chữa.

3. Hoạt động 3: Luyện tập và góc rèn luyện thể lực

a) Mục tiêu:

- Chủ động, tích cực thực hiện bài tập theo yêu cầu hướng dẫn của giáo viên và hỗ trợ bạn học cùng tham gia luyện tập.
- Thực hiện thuần thục hoạt động vận động và kỹ thuật động tác ném biên tại chỗ và ném biên có đà.
- Tích cực tự rèn luyện nhiệm vụ luyện tập và rèn luyện thể lực.

b) Nội dung:

- Tổ chức, hướng dẫn, giám sát cá nhân/nhóm học sinh, tập luyện theo các hình thức tổ chức tập luyện phù hợp.
- Tổ chức thực hiện động tác kỹ thuật ném biên tại chỗ và ném biên có đà từ dễ đến khó.
- Tổ chức thực hiện các bài tập phát triển thể lực.

c) Sản phẩm:

- Hoàn thành lượng vận động và nhiệm vụ luyện tập, thực hiện được kỹ thuật động tác ném biên tại chỗ và ném biên có đà một cách hoàn thiện.
- Nâng cao được thể lực bằng những bài tập thể lực chuyên môn.

d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

– Giáo viên tổ chức chia khu vực cho từng cá nhân/nhóm học sinh có thể thực hiện các dạng bài tập ném biên tại chỗ và có đà. Có thể chỉ định một học sinh đã thực hiện tốt đứng quan sát, hỗ trợ các bạn trong nhóm.

– Giáo viên phân các nhóm tự học và tự ôn các dạng kỹ thuật ném biên, quan sát và giúp đỡ sửa sai cho học sinh.

– Giáo viên hướng dẫn học sinh tự đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của học sinh so với mục tiêu hoặc hướng dẫn học sinh tự đánh giá và nhận xét kết quả tập luyện của các bạn qua nội dung sau:

+ Đường di chuyển của bóng khi ném biên (từ sau qua đầu, ra trước bằng hai tay).

+ Thời điểm bóng rời tay.

+ Phối hợp nhịp nhàng và liên tục ở các giai đoạn.

– Giáo viên hướng dẫn học sinh tập luyện các bài tập được giới thiệu trong phần Góc rèn luyện thể lực: Cần sử dụng các bài tập linh hoạt, phù hợp với trình độ tập luyện của học sinh.

– Có thể tăng, giảm khối lượng, cường độ vận động và quãng nghỉ để đáp ứng nhu cầu tập luyện của học sinh. Chú ý các điểm sau:

+ Chống tay lặn bóng: Động tác lặn bóng vào tường phải được thực hiện một cách chính xác và liên tục. Khi thực hiện không để thân người chạm đất.

+ Gập bụng với bóng: Động tác gập bụng với bóng chủ yếu dùng lực cơ bụng gập người ra trước để đặt bóng giữa hai chân và gập hai chân về sau để đưa bóng đến hai tay.

– Giáo viên giới thiệu, hướng dẫn và tổ chức trò chơi vận động cho học sinh (có thể lựa chọn các trò chơi vận động được giới thiệu trong sách giáo khoa).

Thực hiện nhiệm vụ học:

– Học sinh thực hiện các dạng kỹ thuật ném biên.

– Học sinh tập luyện theo cặp, ném qua lại bằng kỹ thuật ném biên tại chỗ và ném biên có đà.

- Học sinh tập luyện theo nhóm, thực hiện các dạng động tác kỹ thuật ném biên tại chỗ và ném biên có đà dưới sự điều khiển của người chỉ huy.
- Học sinh cùng tham gia tích cực tập luyện và góp ý cho nhau.
- Học sinh tập luyện các bài tập thể lực ở Góc rèn luyện thể lực để phát triển hoàn thiện thể chất.
- Học sinh cùng tham gia tích cực trò chơi vận động.

Đánh giá kết quả thực hiện:

- Về lượng vận động: Hoàn thành các dạng động tác kỹ thuật ném biên với lượng vận động đã quy định. Hoàn thành tốt các bài tập rèn luyện thể lực. Tham gia tích cực trò chơi vận động.
- Về mức độ hoàn thiện của động tác: Thực hiện được kỹ thuật động tác ném biên tại chỗ và ném biên có đà đúng kỹ thuật và chính xác.
- Khả năng tổ chức tập luyện: Mỗi học sinh luân phiên thực hiện được vai trò của người chỉ huy điều khiển.

4. Hoạt động 4: Vận dụng và thử thách

a) Mục tiêu:

- Vận dụng những kiến thức về nguồn dinh dưỡng có lợi cho sức khỏe trong luyện tập thể dục thể thao.
- Vận dụng kỹ thuật ném biên vào trong tập luyện và thi đấu bóng đá.
- Hoàn thành thử thách giúp học sinh vượt qua giới hạn bản thân.

b) Nội dung:

- Cùng cố những kiến thức về nguồn dinh dưỡng có lợi cho sức khỏe trong luyện tập thể dục thể thao.
- Cung cấp kiến thức về việc tổ chức thực hiện kỹ thuật động tác ném biên và cách vận dụng vào trong tập luyện và thi đấu bóng đá.
- Thực hiện thử thách.

c) Sản phẩm:

- Kỹ năng thực hiện động tác kỹ thuật ném biên tại chỗ và ném biên có đà.
- Kỹ năng vận dụng kiến thức đã học vào trong tập luyện và thi đấu bóng đá.
- Hoàn thành thử thách.

d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

- Giáo viên cho học sinh thực hiện lại động tác ném biên rồi góp ý chỉnh sửa. Có thể yêu cầu học sinh quan sát và sửa sai cho các bạn khi cùng tập luyện.
- Giáo viên hướng dẫn học sinh cách vận dụng kỹ thuật đã được học vào trong tập luyện và thi đấu bóng đá.
- Giáo viên hướng dẫn cách thực hiện nội dung thử thách. Giao nhiệm vụ tập luyện để vượt qua thử thách, hình thành thói quen tập luyện cho học sinh.
- Giáo viên giao nhiệm vụ ôn tập, nhắc nhở học sinh tự tập luyện các động tác tại nhà để tăng khả năng tự học.

Thực hiện nhiệm vụ học:

- Học sinh chia nhiều nhóm, mỗi nhóm 4 – 5 bạn để thảo luận trao đổi về những nội dung đã học.
- Mỗi học sinh nêu ý kiến của mình về cách tổ chức tập luyện cá nhân.
- Học sinh vận dụng các kỹ thuật ném biên vào trong tập luyện và thi đấu bóng đá.
- Học sinh lên kế hoạch ôn luyện kỹ thuật đã được học và chuẩn bị cho việc học kỹ thuật mới tiếp theo.

Báo cáo kết quả thực hiện:

- Giáo viên mời 1 – 2 học sinh thực hiện các bài tập đã được giao.

Đánh giá kết quả thực hiện:

- Chưa đạt: Chưa thực hiện được các động tác kỹ thuật do giáo viên yêu cầu. Chưa nắm vững kiến thức và phát hiện được lỗi ném biên. Chưa thực hiện được thử thách. Chưa tập trung nghe dặn dò.
- Đạt: Thực hiện được các động tác kỹ thuật do giáo viên yêu cầu. Nắm vững kiến thức và phát hiện được lỗi ném biên. Thực hiện được thử thách. Tập trung nghe dặn dò.

Kết thúc bài học:

- Giáo viên hướng dẫn học sinh căng cơ và thả lỏng để hồi phục.
- Giáo viên tuyên dương những học sinh/nhóm đã hoàn thành nội dung luyện tập tốt, góp ý, động viên các bạn hoàn thành chưa tốt.

– Giáo viên nhắc lại nội dung chính của bài học và dặn dò bài tập cho học sinh tự rèn luyện.

IV. HỒ SƠ DẠY HỌC

1. Nội dung dạy học: Kỹ thuật ném biên tại chỗ, kỹ thuật ném biên có đà và trò chơi vận động bổ trợ.

2. Các hồ sơ khác: Kế hoạch giáo dục, kế hoạch bài dạy, sổ theo dõi và đánh giá học sinh,...

V. NHẬN XÉT SAU GIỜ DẠY

1. Kết quả đạt được: Giáo viên dựa vào tình hình dạy học thực tế để nêu ra.

2. Hạn chế, tồn tại: Giáo viên dựa vào tình hình dạy học thực tế để nêu ra.

Bài 2. KỸ THUẬT ĐÁNH ĐẦU BẰNG TRÁN GIỮA

Thời gian thực hiện: 08 tiết

I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Về kiến thức:

- Kỹ thuật đánh đầu bằng trán giữa.
- Một số điều luật cơ bản trong bóng đá.
- Trò chơi vận động bổ trợ.

2. Về năng lực:

- Phát triển khả năng tự học thông qua quan sát thị phạm, hình ảnh.
- Biết hợp tác với các thành viên trong nhóm để thực hiện bài tập và trò chơi.
- Biết quan sát phát hiện và tự sửa chữa động tác sai.
- Hình thành tố chất sức nhanh và khéo léo qua trò chơi vận động.
- Hình thành khả năng cảm giác và điều khiển quả bóng bằng trán giữa.
- Thực hiện được kỹ thuật đánh đầu bằng trán giữa.
- Tự học, giao tiếp hợp tác và giải quyết vấn đề.

3. Về phẩm chất:

- Hình thành tính kỉ luật và tích cực trong tập luyện.
- Phát huy tinh thần đoàn kết và hỗ trợ bạn trong tập luyện.

II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC

– Giáo viên: Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao, tranh ảnh, bóng, phấn viết, còi, vật chuẩn.

– Học sinh: Trang phục thể thao, nước uống, khăn lau và dụng cụ học tập theo hướng dẫn của giáo viên.

III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC CHỦ YẾU

1. Hoạt động 1: Mở đầu

a) Mục tiêu: Khởi động làm nóng cơ thể sẵn sàng cho tiếp thu các kiến thức mới.

b) Nội dung:

– Điểm danh, nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu và các yêu cầu cần đạt của bài học.

– Hướng dẫn bài khởi động và trò chơi khởi động cho học sinh.

c) Sản phẩm: Hoàn thành bài khởi động và trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của giáo viên.

d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

– Giáo viên thực hiện nhận báo cáo điểm danh, hỏi thăm sức khỏe của học sinh, kiểm tra trang phục tập luyện, phổ biến các nội dung hoạt động, mục tiêu và yêu cầu cần đạt của bài học.

– Giáo viên hướng dẫn học sinh chạy với tốc độ chậm quanh sân trường với cự li từ 200 – 400 m.

– Giáo viên tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau. Giáo viên có thể mời một học sinh lên để đếm nhịp và thực hiện mẫu cho các bạn khác. Các động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay, cổ chân. Giáo viên chú ý nhắc nhở học sinh thực hiện kĩ các động tác xoay khớp hông, gập duỗi gối, xoay cổ chân và các động tác căng cơ liên quan đến chân. Mỗi động tác thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp hoặc 10 – 15 giây.

– Giáo viên tổ chức cho học sinh thực hiện các động tác di chuyển hỗ trợ chạy đá lăng trước, đá lăng trong, nâng cao đùi, chạy 3 bước bật cao trên cự li 10 – 15 m, lặp lại 2 – 3 lần.

– Giáo viên tổ chức cho mỗi nhóm 2 bạn chuyền bóng qua lại bằng lòng bàn chân trên cự li 8 – 10 m, lặp lại 10 lần, sau đó đứng tại chỗ ném biên qua lại trên cự li 5 – 7 m, lặp lại 10 lần.

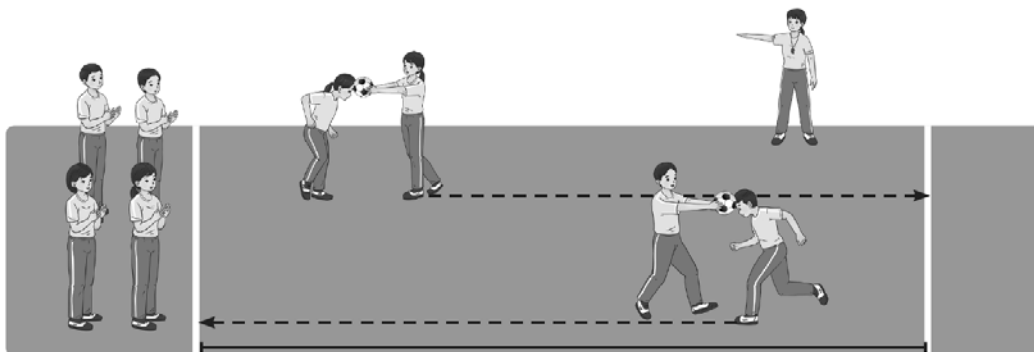
– Giáo viên tổ chức trò chơi khởi động như gợi ý trong sách giáo khoa (có thể thay thế bằng trò chơi trong phần các trò chơi vận động).

DI CHUYỂN TIẾP SỨC

Dụng cụ: Quả bóng đá, vật chuẩn, phấn viết, còi.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các đội có số người bằng nhau, đứng theo hàng dọc sau vạch 1, khoảng cách hai bạn trong đội là một cánh tay.

Hai bạn đầu tiên chuẩn bị thực hiện, bạn A cầm bóng đứng ở vạch 1, bạn B dùng trán chạm vào bóng của bạn A. Khi có hiệu lệnh, bạn A chạy lùi và bạn B chạy tiến đến vạch 2, trong quá trình chạy trán bạn B phải luôn chạm bóng. Khi đến vạch 2 thì đổi vai trò cho nhau rồi chạy tương tự về lại vạch 1. Sau đó đưa bóng cho bạn tiếp theo và chạy về cuối hàng. Trường hợp làm rơi bóng thì nhặt bóng lên và thực hiện lại. Các bạn tiếp theo thực hiện tương tự. Đội nào hoàn thành đầu tiên là đội chiến thắng.



Thực hiện nhiệm vụ học:

- Học sinh tập hợp lớp, điểm số và báo cáo cho giáo viên.
- Học sinh đưa cơ thể từ trạng thái tĩnh sang trạng thái hoạt động vận động.
- Học sinh quan sát, lắng nghe và thực hiện những nhiệm vụ.
- Học sinh tự giác, tích cực thực hiện các hoạt động vận động để chuẩn bị tâm thế và thể chất sẵn sàng tiếp nhận lượng vận động ở mức cao hơn cho hoạt động tiếp theo.
- Học sinh tích cực tham gia trò chơi hỗ trợ khởi động.

Đánh giá kết quả thực hiện:

- Đáp ứng và thực hiện được yêu cầu hoạt động vận động.
- Chưa đáp ứng và không thực hiện được yêu cầu hoạt động vận động.

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới

a) Mục tiêu:

- Biết và xác định được vị trí tiếp xúc bóng bằng bằng trán giữa trong kĩ thuật đánh đầu.
- Thực hiện được kĩ thuật đánh đầu tại chỗ và kĩ thuật bật cao đánh đầu bằng trán giữa.

- Hiểu được một số điều luật cơ bản trong bóng đá.

b) Nội dung:

- Giới thiệu vị trí tiếp xúc bóng bằng trán giữa trong kỹ thuật đánh đầu.
- Giới thiệu kỹ thuật đánh đầu tại chỗ và kỹ thuật bật cao đánh đầu bằng trán giữa.
- Giới thiệu điều luật ném biên trong bóng đá.

c) Sản phẩm:

- Xác định đúng vị trí tiếp xúc bóng bằng trán giữa trong kỹ thuật đánh đầu.
- Tiếp nhận và thực hiện đúng các dạng kỹ thuật đánh đầu bằng trán giữa.
- Biết và hiểu được các tình huống thực hiện ném biên hợp lệ.

d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

- Giáo viên dùng phương pháp lời nói để giới thiệu và phân tích các dạng kỹ thuật đánh đầu bằng trán giữa.
- Giáo viên dùng phương pháp trực quan để làm mẫu các dạng kỹ thuật đánh đầu bằng trán giữa.
- Giáo viên điều khiển, triển khai và bố trí đội hình thực hiện: hàng 1 và 2 đối diện nhau, hàng 3 và 4 đối diện nhau khoảng cách 2 – 3 m, hàng 1 và hàng 3 bước về bên trái 2 bước, khoảng cách hai học sinh liền kề là một dang tay.
- Giáo viên di chuyển quan sát và chỉ dẫn cho học sinh thực hiện động tác tung bóng và động tác đánh đầu bằng trán giữa.
- Giáo viên quan sát và chỉnh sửa các học sinh thực hiện chưa chuẩn động tác, chú ý quan sát hướng bóng đến, thời điểm uốn thân gập người và vị trí tiếp xúc bóng.
- Giáo viên dùng phương pháp lời nói, có thể kết hợp với hình ảnh để giải thích về một số điều luật về ném biên trong bóng đá.
- Giáo viên hướng dẫn cả lớp thực hiện 1 – 2 lần, sau đó tổ chức phân chia các nhóm để học sinh tự thực hiện 1 – 2 lần, phân tích và sửa sai động tác cho cả lớp trước khi tổ chức tập luyện.

Thực hiện nhiệm vụ học:

– Học sinh quan sát lắng nghe giáo viên hướng dẫn và nhận nhiệm vụ học tập từ giáo viên.

– Học sinh thực hiện theo sự hướng dẫn của giáo viên và chỉnh sửa theo góp ý của giáo viên.

– Học sinh tự giác tích cực thực hiện các hoạt động vận động và nhiệt tình tham gia tập luyện cũng như trao đổi về những lưu ý trong khi thực hiện kỹ thuật đánh đầu bằng trán giữa.

– Học sinh lắng nghe và trao đổi về một số điều luật ném biên trong bóng đá.

Báo cáo kết quả thực hiện:

– Giáo viên mời 1 – 2 nhóm học sinh thực hiện mẫu để cả lớp theo dõi.

– Giáo viên lưu ý một số lỗi thường mắc và cách sửa sai.

Đánh giá kết quả thực hiện:

– Chưa đạt: Chưa thực hiện được kỹ thuật đánh đầu bằng trán giữa. Chưa hiểu được thế nào là quả ném biên hợp lệ. Chưa nhận thấy một số sai lầm thường mắc và chưa biết cách sửa chữa.

– Đạt: Thực hiện được kỹ thuật đánh đầu bằng trán giữa. Hiểu được thế nào là quả ném biên hợp lệ. Biết một số sai lầm thường mắc và biện pháp sửa chữa.

3. Hoạt động 3: Luyện tập và góc rèn luyện thể lực

a) Mục tiêu:

– Chủ động, tích cực thực hiện bài tập theo yêu cầu hướng dẫn của giáo viên và hỗ trợ bạn học cùng tham gia luyện tập.

– Thực hiện thuần thục hoạt động vận động và kỹ thuật động tác tại chỗ và bật cao đánh đầu bằng trán giữa.

– Tích cực tự rèn luyện nhiệm vụ luyện tập và rèn luyện thể lực.

b) Nội dung:

– Tổ chức, hướng dẫn, giám sát cá nhân/nhóm học sinh, tập luyện theo các hình thức tổ chức tập luyện phù hợp.

– Tổ chức thực hiện động tác đánh đầu bằng trán giữa từ dễ đến khó, thực hiện từng giai đoạn đến toàn bộ kỹ thuật, thực hiện tại chỗ rồi bật cao thực hiện.

– Tổ chức thực hiện các bài tập phát triển thể lực.

c) Sản phẩm:

– Hoàn thành lượng vận động và nhiệm vụ luyện tập, thực hiện được kỹ thuật động tác đánh đầu bằng trán giữa.

– Nâng cao được thể lực bằng những bài tập thể lực chuyên môn.

d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

– Giáo viên tổ chức chia khu vực cho từng cá nhân/nhóm học sinh có thể thực hiện các dạng kỹ thuật đánh đầu bằng trán giữa. Có thể chỉ định một học sinh đã thực hiện tốt đứng quan sát, hỗ trợ các bạn trong nhóm.

– Giáo viên yêu cầu học sinh thực hiện tự tung bóng rồi đánh đầu từ chậm đến nhanh.

– Giáo viên quan sát và chỉnh sửa các học sinh thực hiện chưa chuẩn động tác, phán đoán đúng hướng bóng đến, tiếp xúc bằng trán giữa ngay tâm bóng.

– Giáo viên yêu cầu học sinh thực hiện từng giai đoạn và toàn bộ kỹ thuật đánh đầu bằng trán giữa.

– Giáo viên hướng dẫn học sinh tự đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của học sinh so với mục tiêu hoặc hướng dẫn học sinh tự đánh giá và nhận xét kết quả tập luyện của các bạn qua nội dung sau:

+ Khả năng phán đoán điểm rơi của bóng.

+ Vị trí tiếp xúc bóng khi thực hiện tại chỗ và bật cao đánh đầu.

+ Phối hợp nhịp nhàng và liên tục ở các giai đoạn.

– Giáo viên hướng dẫn học sinh tập luyện các bài tập được giới thiệu trong phần Góc rèn luyện thể lực: Cần sử dụng các bài tập linh hoạt, phù hợp với trình độ tập luyện của học sinh.

– Có thể tăng, giảm khối lượng, cường độ vận động và quãng nghỉ để đáp ứng nhu cầu tập luyện của học sinh. Chú ý các điểm sau:

+ Gập thân với bóng: Khi đưa bóng lên cao rồi gập người đưa bóng chạm chân trái hoặc phải, yêu cầu hai gối phải thẳng.

+ Đứng xoay thân trên: Thực hiện cầm bóng xoay thân trên, hai chân cần giữ cố định, chỉ di chuyển phần hông trở lên.

– Giáo viên giới thiệu, hướng dẫn và tổ chức trò chơi vận động cho học sinh (có thể lựa chọn các trò chơi vận động được giới thiệu trong sách giáo khoa).

Thực hiện nhiệm vụ học:

– Học sinh thực hiện động tác tung bóng lên để phán đoán điểm rơi của bóng rồi thực hiện đánh đầu.

– Học sinh thực hiện đón bóng bật từ tường ra rồi đánh đầu bằng trán giữa.

– Học sinh thực hiện tung bóng đánh đầu qua lại cự li 4 – 5 m.

– Học sinh hỗ trợ thực hiện động tác tung bóng để bạn bật cao đánh đầu bằng trán giữa, rồi quan sát, góp ý.

– Học sinh tập luyện theo nhóm, thực hiện động tác đánh đầu bằng trán giữa từ tại chỗ đến bật cao dưới sự điều khiển của người chỉ huy.

– Học sinh cùng tham gia tích cực thảo luận, trao đổi về luật ném biên trong bóng đá.

– Học sinh tập luyện các bài tập thể lực ở Góc rèn luyện thể lực để phát triển hoàn thiện thể chất.

– Học sinh cùng tham gia tích cực trò chơi vận động.

Đánh giá kết quả thực hiện:

– Về lượng vận động: Hoàn thành các dạng động tác kỹ thuật đánh đầu bằng trán giữa với lượng vận động đã quy định. Hoàn thành tốt các bài tập rèn luyện thể lực. Tham gia tích cực trò chơi vận động.

– Về mức độ hoàn thiện của động tác: Thực hiện được kỹ thuật đánh đầu bằng trán giữa vào cầu môn.

– Khả năng tổ chức tập luyện: Mỗi học sinh luân phiên thực hiện được vai trò của người chỉ huy điều khiển.

4. Hoạt động 4: Vận dụng và thử thách

a) Mục tiêu:

– củng cố kiến thức kỹ thuật đánh đầu bằng trán giữa.

– Vận dụng kỹ thuật đánh đầu bằng trán giữa vào trong tập luyện và thi đấu cũng như rèn luyện về thể lực sau giờ học.

– Hoàn thành thử thách giúp học sinh vượt qua giới hạn bản thân.

b) Nội dung:

- Hướng dẫn phương pháp tập luyện tại lớp và tại nhà.
- Ôn lại kiến thức trong các giai đoạn thực hiện động tác đánh đầu bằng trán giữa.
- Phát huy tính sáng tạo trong học tập và trong việc tổ chức các hoạt động thi đua ngoại khoá.
- Thực hiện thử thách.

c) Sản phẩm:

- Kỹ năng thực hiện động tác đánh đầu bằng trán giữa. Hiểu rõ được vị trí tiếp xúc bóng.
- Biết nhận định những lỗi thường xảy ra khi thực hiện kỹ thuật ném biên.
- Hoàn thành thử thách.

d) Tổ chức thực hiện:**Chuyển giao nhiệm vụ học tập:**

- Giáo viên đặt câu hỏi như gợi ý trong sách giáo khoa và mời 2 – 3 học sinh trả lời. Sau đó nêu đáp án: Động tác tay trong kỹ thuật đánh đầu bằng trán giữa giúp cho người thực hiện giữ thẳng bằng cơ thể và tạo đà phát lực khi thực hiện.
- Giáo viên hướng dẫn học sinh áp dụng kỹ thuật đánh đầu bằng trán giữa trong các tình huống bóng trên không khi thi đấu. Ví dụ như tổ chức thi đấu hai cầu môn bằng hình thức ném bóng bằng tay và ghi bàn bằng động tác đánh đầu vào cầu môn.
- Giáo viên yêu cầu học sinh thực hiện kỹ thuật động tác bật cao đánh đầu bằng trán giữa không bóng để rèn luyện thể lực sau giờ học.
- Giáo viên hướng dẫn cách thực hiện nội dung thử thách. Giao nhiệm vụ tập luyện để vượt qua thử thách, hình thành thói quen tập luyện cho học sinh.
- Giáo viên giao nhiệm vụ ôn tập, nhắc nhở học sinh tự tập luyện các động tác tại nhà để tăng khả năng tự học.

Thực hiện nhiệm vụ học:

- Học sinh trả lời những câu hỏi vận dụng trong sách giáo khoa.
- Học sinh chia nhiều nhóm, mỗi nhóm 2 – 3 bạn trao đổi, thảo luận về vị trí đầu tiếp xúc bóng, động tác tay và thân người khi thực hiện kỹ thuật.

- Học sinh thực hiện lại những kỹ thuật đã học rồi cùng nhau góp ý chỉnh sửa.
- Học sinh vận dụng bài học vào trong việc tổ chức các hoạt động thi đua ngoại khóa và thực hiện bài tập thử thách.
- Học sinh lên kế hoạch ôn luyện kỹ thuật đã được học và chuẩn bị cho việc học kỹ thuật mới tiếp theo.

Báo cáo kết quả thực hiện:

- Giáo viên mời 1 – 2 học sinh thực hiện các bài tập đã được giao.

Đánh giá kết quả thực hiện:

- Chưa đạt: Chưa thực hiện được các động tác kỹ thuật do giáo viên yêu cầu. Chưa nắm vững kiến thức và phát hiện được lỗi ném biên. Chưa thực hiện được thử thách. Chưa tập trung nghe dặn dò.
- Đạt: Thực hiện được các động tác kỹ thuật do giáo viên yêu cầu. Nắm vững kiến thức và phát hiện được lỗi ném biên. Thực hiện được thử thách. Tập trung nghe dặn dò.

Kết thúc bài học:

- Giáo viên hướng dẫn học sinh căng cơ và thả lỏng để hồi phục.
- Giáo viên tuyên dương những học sinh/nhóm đã hoàn thành nội dung luyện tập tốt, góp ý, động viên các bạn hoàn thành chưa tốt.
- Giáo viên nhắc lại nội dung chính của bài học và dặn dò bài tập cho học sinh tự rèn luyện.

IV. HỒ SƠ DẠY HỌC

1. Nội dung dạy học: Kỹ thuật đánh đầu tại chỗ bằng trán giữa, kỹ thuật bật cao đánh đầu bằng trán giữa, một số điều luật cơ bản trong bóng đá và trò chơi vận động bổ trợ.

2. Các hồ sơ khác: Kế hoạch giáo dục, kế hoạch bài dạy, sổ theo dõi và đánh giá học sinh,...

V. NHẬN XÉT SAU GIỜ DẠY

- 1. Kết quả đạt được:** Giáo viên dựa vào tình hình dạy học thực tế để nêu ra.
- 2. Hạn chế, tồn tại:** Giáo viên dựa vào tình hình dạy học thực tế để nêu ra.

Bài 3. KỸ THUẬT ĐỘNG TÁC GIẢ DẪN BÓNG

Thời gian thực hiện: 10 tiết

I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Về kiến thức:

- Kỹ thuật động tác giả dẫn bóng.
- Phối hợp dừng bóng, động tác giả dẫn bóng và đá bóng.
- Trò chơi vận động bổ trợ.

2. Về năng lực:

- Phát triển khả năng tự học thông qua quan sát thị phạm, hình ảnh.
- Biết hợp tác với các thành viên trong nhóm để thực hiện bài tập và trò chơi.
- Biết quan sát phát hiện và tự sửa chữa động tác sai.
- Hình thành tố chất sức nhanh và khéo léo qua trò chơi vận động.
- Thực hiện được kỹ thuật động tác giả dẫn bóng.
- Hình thành khả năng phối hợp vận động.
- Xử lý được một số tình huống khi tổ chức phối hợp với đồng đội.
- Tự học, giao tiếp hợp tác và giải quyết vấn đề.

3. Về phẩm chất:

- Hình thành tính kỉ luật và tích cực trong tập luyện.
- Đoàn kết, hỗ trợ và giúp đỡ bạn tập luyện.

II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC

– Giáo viên: Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao, tranh ảnh, bóng, phấn viết, còi, vật chuẩn.

– Học sinh: Trang phục thể thao, nước uống, khăn lau và dụng cụ học tập theo hướng dẫn của giáo viên.

III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC CHỦ YẾU

a) Mục tiêu: Khởi động làm nóng cơ thể sẵn sàng cho tiếp thu các kiến thức mới.

b) Nội dung:

– Điểm danh, nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu và các yêu cầu cần đạt của bài học.

– Hướng dẫn bài khởi động và trò chơi khởi động cho học sinh.

c) Sản phẩm: Hoàn thành bài khởi động và trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của giáo viên.

d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

– Giáo viên thực hiện nhận báo cáo điểm danh, hỏi thăm sức khỏe của học sinh, kiểm tra trang phục tập luyện, phổ biến các nội dung hoạt động, mục tiêu và yêu cầu cần đạt của bài học.

– Giáo viên hướng dẫn học sinh chạy với tốc độ chậm quanh sân trường với cự li từ 200 – 400 m.

– Giáo viên tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau. Giáo viên có thể mời một học sinh lên để đếm nhịp và thực hiện mẫu cho các bạn khác. Các động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay, cổ chân. Giáo viên chú ý nhắc nhở học sinh thực hiện kĩ các động tác xoay khớp hông, gập duỗi gối, xoay cổ chân và các động tác căng cơ liên quan đến chân. Mỗi động tác thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp hoặc 10 – 15 giây.

– Giáo viên tổ chức cho học sinh thực hiện chạy đá lăng trước, đá lăng trong, nâng cao đùi trên cự li 10 – 15 m, lặp lại 2 – 3 lần.

– Giáo viên tổ chức cho học sinh thực hiện tâng bóng bằng mu giữa bàn chân trong 2 phút và dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân theo đường thẳng trên cự li 10 m, lặp lại 2 – 3 lần.

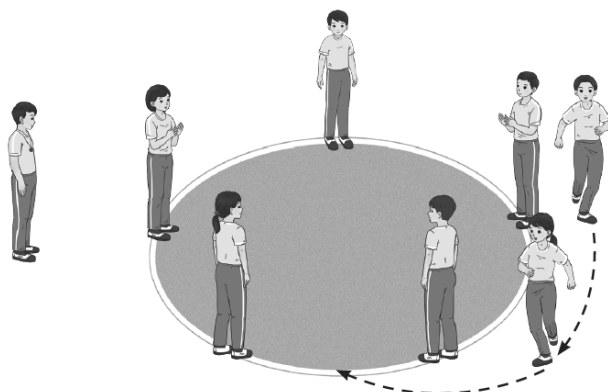
– Giáo viên tổ chức trò chơi khởi động như gợi ý trong sách giáo khoa (có thể thay thế bằng trò chơi trong phần các trò chơi vận động).

CHẠY ĐUỔI BẮT

Dụng cụ: Còi, phấn viết.

Cách thực hiện: Người chơi đứng thành vòng tròn bán kính 5 – 7 m, cách nhau một dang tay. Khi có hiệu lệnh, hai bạn đứng giữa vòng tròn, một bạn chạy, một bạn đuổi bắt. Yêu cầu người chạy theo đường nào thì người đuổi bắt theo

đường đó, không được chạy tắt đón đầu. Khi người chạy đứng trước một người bắt kì trên vòng tròn thì người đứng sau sẽ là người đuổi bắt và người đuổi bắt trở thành người chạy. Khi người đuổi bắt chạm vào người chạy thì người chạy đổi vị trí thành người đuổi bắt và người đuổi bắt thành người chạy.



Thực hiện nhiệm vụ học:

- Học sinh tập hợp lớp, điểm số và báo cáo cho giáo viên.
- Học sinh đưa cơ thể từ trạng thái tĩnh sang trạng thái hoạt động vận động.
- Học sinh quan sát, lắng nghe và thực hiện những nhiệm vụ.
- Học sinh tự giác, tích cực thực hiện các hoạt động vận động để chuẩn bị tâm thế và thể chất sẵn sàng tiếp nhận lượng vận động ở mức cao hơn cho hoạt động tiếp theo.
- Học sinh tích cực tham gia trò chơi hỗ trợ khởi động.

Đánh giá kết quả thực hiện:

- Đáp ứng và thực hiện được yêu cầu hoạt động vận động.
- Chưa đáp ứng và không thực hiện được yêu cầu hoạt động vận động.

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới

a) Mục tiêu:

- Biết và thực hiện được kĩ thuật động tác giả dẫn bóng.
- Phối hợp dừng bóng, động tác giả dẫn bóng và đá bóng.
- Biết quan sát, chọn thời điểm để thực hiện động tác hiệu quả.
- Xử lí được một số tình huống khi tổ chức phối hợp với đồng đội.

b) Nội dung:

- Giới thiệu kỹ thuật động tác giả dẫn bóng.
- Hướng dẫn phối hợp dừng bóng, động tác giả dẫn bóng và đá bóng.
- Giới thiệu cách xử lý một số tình huống khi tổ chức phối hợp với đồng đội.

c) Sản phẩm:

- Tiếp nhận và thực hiện được kỹ thuật động tác giả dẫn bóng.
- Phối hợp dừng bóng, động tác giả dẫn bóng và đá bóng với đồng đội.
- Có khả năng xử lý một số tình huống khi tổ chức phối hợp với đồng đội.

d) Tổ chức thực hiện:**Chuyển giao nhiệm vụ học tập:**

- Giáo viên dùng phương pháp lời nói để giới thiệu và phân tích đồng thời dùng phương pháp trực quan để làm mẫu kỹ thuật động tác giả dẫn bóng.
- Giáo viên di chuyển quan sát và chỉ dẫn cho học sinh thực hiện.
- Giáo viên điều khiển, triển khai và bố trí đội hình thực hiện hai hàng ngang đối diện nhau với khoảng cách 2 – 3 m.
- Giáo viên quan sát và chỉnh sửa các học sinh thực hiện chưa chuẩn động tác, chú ý khi thực hiện mắt phải nhìn bóng, gối hơi khuỵu, hạ thấp thân người khi tiếp xúc bóng để đẩy bóng đi.
- Giáo viên hướng dẫn học sinh cách thực hiện phối hợp dừng bóng rồi thực hiện động tác giả dẫn bóng.
- Giáo viên hướng dẫn cả lớp thực hiện 1 – 2 lần, sau đó tổ chức phân chia các nhóm để học sinh tự thực hiện 1 – 2 lần, phân tích và sửa sai động tác cho cả lớp trước khi tổ chức tập luyện.

Thực hiện nhiệm vụ học:

- Học sinh quan sát lắng nghe giáo viên hướng dẫn và nhận nhiệm vụ học tập từ giáo viên.
- Học sinh thực hiện theo sự hướng dẫn của giáo viên và chỉnh sửa theo góp ý của giáo viên.

– Học sinh tự giác tích cực thực hiện các hoạt động vận động và nhiệt tình tham gia tập luyện cũng như trao đổi về những lưu ý trong khi thực hiện kỹ thuật động tác giả dẫn bóng.

Báo cáo kết quả thực hiện:

- Giáo viên mời 1 – 2 nhóm học sinh thực hiện mẫu để cả lớp theo dõi.
- Giáo viên lưu ý một số lỗi thường mắc và cách sửa sai.

Đánh giá kết quả thực hiện:

– Chưa đạt: Chưa thực hiện được kỹ thuật động tác giả dẫn bóng. Chưa thực hiện được bài tập phối hợp dừng bóng, động tác giả dẫn bóng và đá bóng. Chưa xử lý được một số tình huống khi tổ chức phối hợp với đồng đội. Chưa nhận thấy một số sai lầm thường mắc và chưa biết cách sửa chữa.

– Đạt: Thực hiện được kỹ thuật động tác giả dẫn bóng. Thực hiện được bài tập phối hợp dừng bóng, động tác giả dẫn bóng và đá bóng. Xử lý được một số tình huống khi tổ chức phối hợp với đồng đội. Biết một số sai lầm thường mắc và biện pháp sửa chữa.

3. Hoạt động 3: Luyện tập và góc rèn luyện thể lực

a) Mục tiêu:

– Chủ động, tích cực thực hiện bài tập theo yêu cầu hướng dẫn của giáo viên và hỗ trợ bạn học cùng tham gia luyện tập.

– Thực hiện chuẩn từng giai đoạn trong kỹ thuật động tác giả dẫn bóng (hạ thấp thân người, thực hiện vung chân động tác giả, đẩy bóng đi).

– Tổ chức thực hiện các bài tập phát triển thể lực.

b) Nội dung:

– Tổ chức, hướng dẫn, giám sát cá nhân/nhóm học sinh, tập luyện theo các hình thức tổ chức tập luyện phù hợp.

– Thực hiện động tác giả dẫn bóng tại chỗ và bài tập phối hợp dừng bóng, động tác giả dẫn bóng và đá bóng từ chậm đến nhanh, từ gần đến xa.

– Tổ chức thực hiện các bài tập phát triển thể lực.

c) Sản phẩm:

– Hoàn thành lượng vận động và nhiệm vụ luyện tập, thực hiện được kỹ thuật động tác giả dẫn bóng.

– Thực hiện thuần thục được bài tập phối hợp dùng bóng, động tác giả dẫn bóng và đá bóng.

– Nâng cao được thể lực bằng những bài tập thể lực chuyên môn.

d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

– Giáo viên tổ chức chia khu vực cho từng cá nhân/nhóm học sinh có thể thực hiện các dạng kỹ thuật động tác giả dẫn bóng. Có thể chỉ định một học sinh đã thực hiện tốt đứng quan sát, hỗ trợ các bạn trong nhóm.

– Giáo viên yêu cầu học sinh thực hiện động tác làm quen với bóng bằng hoạt động dẫn bóng từ chậm đến nhanh.

– Giáo viên yêu cầu học sinh thực hiện từng kỹ thuật: tại chỗ động tác giả dẫn bóng; phối hợp dùng bóng, động tác giả dẫn bóng và đá bóng vào cầu môn.

– Giáo viên quan sát và chỉnh sửa các học sinh thực hiện chưa chuẩn động tác.

– Giáo viên hướng dẫn học sinh tự đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của học sinh so với mục tiêu hoặc hướng dẫn học sinh tự đánh giá và nhận xét kết quả tập luyện của các bạn qua nội dung sau:

+ Hoạt động của tay, chân, thân người và khả năng kiểm soát bóng khi thực hiện động tác giả.

+ Phối hợp nhịp nhàng giữa động tác giả và đá bóng vào cầu môn.

– Giáo viên hướng dẫn học sinh tập luyện các bài tập được giới thiệu trong phần Góc rèn luyện thể lực: Cần sử dụng các bài tập linh hoạt, phù hợp với trình độ tập luyện của học sinh.

– Có thể tăng, giảm khối lượng, cường độ vận động và quãng nghỉ để đáp ứng nhu cầu tập luyện của học sinh. Chú ý các điểm sau:

+ Di chuyển ngang: Khi di chuyển phải hạ thấp thân người, khụy gối, luôn di chuyển bằng nửa bàn chân.

+ Chuyển bóng, đá bóng cao chân: Thực hiện đá cao chân hai gối thẳng và chân không chạm đất khi bóng được chuyển qua dưới hai đùi.

– Giáo viên giới thiệu, hướng dẫn và tổ chức trò chơi vận động cho học sinh (có thể lựa chọn các trò chơi vận động được giới thiệu trong sách giáo khoa).

Thực hiện nhiệm vụ học:

- Học sinh thực hiện kỹ thuật động tác giả dẫn bóng từ chậm đến nhanh.
- Học sinh thực hiện động tác giả dẫn bóng và đá bóng ở cự li 5 – 7 m.
- Học sinh thực hiện bài tập phối hợp dừng bóng, động tác giả dẫn bóng và đá bóng vào cầu môn, một bạn quan sát, góp ý và hỗ trợ.
- Học sinh tập luyện các bài tập thể lực ở Góc rèn luyện thể lực để phát triển hoàn thiện thể chất.
- Học sinh cùng tham gia tích cực trò chơi vận động.

Đánh giá kết quả thực hiện:

- Về lượng vận động: Hoàn thành động tác giả dẫn bóng với lượng vận động đã quy định. Hoàn thành tốt các bài tập rèn luyện thể lực. Tham gia tích cực trò chơi vận động.
- Về mức độ hoàn thiện của động tác: Thực hiện động tác giả dẫn bóng qua người sao cho bóng phải trong phạm vi kiểm soát, động tác dừng bóng bằng lòng bàn chân sao cho bóng ở vị trí trong tầm kiểm soát. Đá bóng bằng mu trong bàn chân một cách chính xác.
- Khả năng tổ chức tập luyện: Mỗi học sinh luân phiên thực hiện được vai trò của người chỉ huy điều khiển.

4. Hoạt động 4: Vận dụng và thử thách

a) Mục tiêu:

- củng cố các kỹ thuật: dẫn bóng, dừng bóng, động tác giả dẫn bóng, đá bóng.
- Phát huy tính tự giác tập luyện và khả năng vận dụng để tập luyện trong điều kiện thực tế.
- Hoàn thành thử thách giúp học sinh vượt qua giới hạn bản thân.

b) Nội dung:

- Hướng dẫn củng cố và hoàn thiện các kỹ thuật dừng bóng bằng lòng, động tác giả dẫn bóng và đá bóng.
- Phát huy tính sáng tạo trong học tập và trong việc tổ chức các hoạt động thi đua ngoại khóa.
- Thực hiện thử thách.

c) Sản phẩm:

- Kỹ năng thực hiện động tác giả dẫn bóng.
- Khả năng phối hợp các kỹ thuật dừng bóng, động tác giả dẫn bóng và đá bóng
- Hoàn thành thử thách.

d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

– Giáo viên đặt câu hỏi như gợi ý trong sách giáo khoa và mời 2 – 3 học sinh trả lời. Sau đó nêu đáp án: Khi thực hiện kỹ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân, ở giai đoạn tiếp xúc bóng chân nhận bóng phải nhanh chóng đưa ra sau để giảm lực khi bóng tiếp xúc mu giữa bàn chân và giảm tốc độ của bóng sau khi bóng chạm chân.

– Giáo viên giới thiệu sơ lược về bài tập vận dụng động tác giả dẫn bóng, bài tập phối hợp dừng bóng, động tác giả dẫn bóng và đá bóng.

– Giáo viên hướng dẫn cách vận dụng tập luyện ở tình huống cụ thể trong một số điều kiện thực tế.

– Giáo viên yêu cầu học sinh thực hiện kỹ thuật động tác giả dẫn bóng để rèn luyện thể lực sau giờ học.

– Giáo viên hướng dẫn cách thực hiện nội dung thử thách. Giao nhiệm vụ tập luyện để vượt qua thử thách, hình thành thói quen tập luyện cho học sinh.

– Giáo viên giao nhiệm vụ ôn tập, nhắc nhở học sinh tự tập luyện các động tác tại nhà để tăng khả năng tự học.

Thực hiện nhiệm vụ học:

– Học sinh trả lời những câu hỏi vận dụng trong sách giáo khoa.

– Học sinh chia nhiều nhóm, mỗi nhóm 2 – 3 bạn trao đổi, thảo luận về kỹ thuật động tác giả dẫn bóng.

– Học sinh thực hiện lại những kỹ thuật đã học rồi cùng nhau góp ý chỉnh sửa.

– Học sinh vận dụng bài học vào trong việc tổ chức các hoạt động thi đua ngoại khóa và thực hiện bài tập thử thách.

– Học sinh lên kế hoạch ôn luyện kỹ thuật đã được học và chuẩn bị cho việc học kỹ thuật mới tiếp theo.

Báo cáo kết quả thực hiện:

- Giáo viên mời 1 – 2 học sinh thực hiện các bài tập đã được giao.

Đánh giá kết quả thực hiện:

– Chưa đạt: Chưa thực hiện được các động tác kĩ thuật do giáo viên yêu cầu. Chưa phối hợp được động tác dừng bóng, động tác giả dẫn bóng và đá bóng. Chưa thực hiện được thử thách. Chưa tập trung nghe dặn dò.

– Đạt: Thực hiện được các động tác kĩ thuật do giáo viên yêu cầu. Phối hợp được động tác dừng bóng, động tác giả dẫn bóng và đá bóng. Thực hiện được thử thách. Tập trung nghe dặn dò.

Kết thúc bài học:

- Giáo viên hướng dẫn học sinh căng cơ và thả lỏng để hồi phục.
- Giáo viên tuyên dương những học sinh/nhóm đã hoàn thành nội dung luyện tập tốt, góp ý, động viên các bạn hoàn thành chưa tốt.
- Giáo viên nhắc lại nội dung chính của bài học và dặn dò bài tập cho học sinh tự rèn luyện.

IV. HỒ SƠ DẠY HỌC

1. Nội dung dạy học: Kĩ thuật động tác giả dẫn bóng; phối hợp dừng bóng, động tác giả dẫn bóng và đá bóng; trò chơi vận động bổ trợ.

2. Các hồ sơ khác: Kế hoạch giáo dục, kế hoạch bài dạy, sổ theo dõi và đánh giá học sinh,...

V. NHẬN XÉT SAU GIỜ DẠY

1. Kết quả đạt được: Giáo viên dựa vào tình hình dạy học thực tế để nêu ra.

2. Hạn chế, tồn tại: Giáo viên dựa vào tình hình dạy học thực tế để nêu ra.

Chủ đề III. BÓNG RỔ

Bài 1: KỸ THUẬT DẪN BÓNG ĐỔI HƯỚNG

Thời gian thực hiện: 06 tiết

I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Về kiến thức:

- Bài tập hỗ trợ dẫn bóng tại chỗ với hai bóng xen kẽ.
- Kỹ thuật dẫn bóng đổi hướng.
- Trò chơi vận động hỗ trợ.

2. Về năng lực:

– Chủ động đọc sách giáo khoa trước khi học, tự tìm hiểu về nội dung môn học trên internet.

– Biết lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên có lợi cho sức khoẻ trong tập luyện thể dục thể thao.

- Thực hiện được bài tập hỗ trợ dẫn bóng tại chỗ với hai bóng xen kẽ.
- Thực hiện được kỹ thuật dẫn bóng đổi hướng.
- Biết quan sát tranh ảnh và động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.
- Tự đặt được mục tiêu học tập để nỗ lực phấn đấu, nghiêm túc và năng động trong tập luyện.

– Biết hợp tác với các thành viên trong nhóm để thực hiện bài tập và trò chơi.

3. Về phẩm chất:

- Luôn cố gắng rèn luyện để đạt kết quả tốt trong quá trình luyện tập.
- Đoàn kết, yêu thương, giúp đỡ nhau cùng tiến bộ.

II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC

– Giáo viên: Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao, tranh ảnh, phần viết, còi, một số dụng cụ phục vụ học tập phù hợp với trò chơi vận động và bài tập của giờ học.

– Học sinh: Trang phục thể thao, nước uống, khăn lau, dụng cụ học tập theo hướng dẫn của giáo viên.

III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC CHỦ YẾU

1. Hoạt động 1: Mở đầu

a) Mục tiêu: Khởi động làm nóng cơ thể sẵn sàng cho tiếp thu các kiến thức mới.

b) Nội dung:

– Điểm danh, nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu và các yêu cầu cần đạt của bài học.

– Giới thiệu cách lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên có lợi cho sức khỏe trong tập luyện thể dục thể thao.

– Hướng dẫn bài khởi động và trò chơi khởi động cho học sinh.

c) Sản phẩm:

– Nắm được cách lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên có lợi cho sức khỏe trong tập luyện thể dục thể thao.

– Hoàn thành trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của giáo viên.

d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

– Giáo viên thực hiện nhận báo cáo điểm danh, hỏi thăm sức khỏe của học sinh, kiểm tra trang phục tập luyện, phổ biến các nội dung hoạt động, mục tiêu và yêu cầu cần đạt của bài học.

– Giáo viên hướng dẫn học sinh chạy với tốc độ chậm quanh sân trường với cự li từ 200 – 400 m.

– Giáo viên tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau. Giáo viên có thể mời một học sinh lên để đếm nhịp và thực hiện mẫu cho các bạn khác. Các động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay, cổ chân. Giáo viên chú ý nhắc nhở học sinh thực hiện kỹ các động tác xoay cổ tay, xoay cổ chân, xoay khuỷu tay, xoay cánh tay, căng cơ tay vai, gập duỗi gối, căng cơ đùi. Mỗi động tác thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp hoặc 10 – 15 giây.

– Giáo viên tổ chức cho học sinh hai tay chuyển bóng quanh hông, chân; tại chỗ dẫn bóng. Mỗi bài tập thực hiện 20 – 30 giây.

– Giáo viên tổ chức cho học sinh dẫn bóng di chuyển theo đường thẳng trên cự li 28 m, lặp lại 1 – 2 lần.

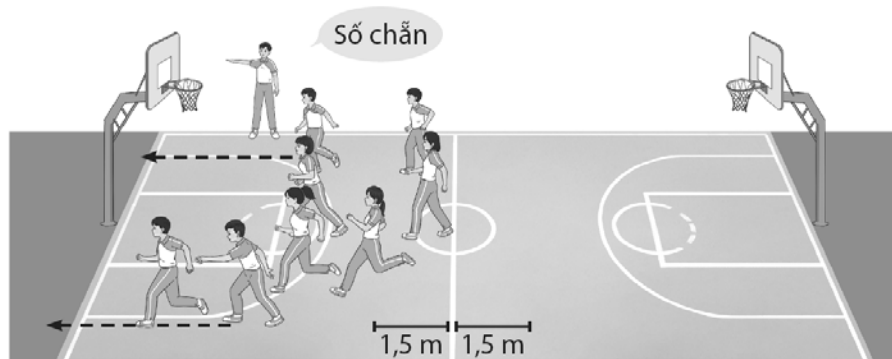
– Giáo viên hướng dẫn học sinh chọn môi trường tập luyện thoáng đãng và có nhiều không khí giúp học sinh cảm thấy dễ chịu và tăng hiệu suất tập luyện. Bề mặt sân tập bóng rổ nên phẳng và đảm bảo an toàn cho người tập luyện. Ánh sáng đầy đủ để nhìn rõ và tăng phản xạ.

– Giáo viên tổ chức trò chơi khởi động như gợi ý trong sách giáo khoa (có thể thay thế bằng trò chơi trong phần các trò chơi vận động).

SỐ CHẴN, SỐ LẺ

Dụng cụ: Phấn viết, còi.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành hai đội số chẵn, số lẻ có số người bằng nhau đứng thành hai hàng ngang quay lưng vào nhau và cách đường giữa sân 1,5 m. Khi có hiệu lệnh “số chẵn”, đội số lẻ di chuyển nhanh về đường cuối sân của mình, không để đội số chẵn chạm vào người. Nếu đội số lẻ về đường cuối sân thành công thì ghi được 1 điểm, nếu không thành công thì đội số chẵn ghi được 1 điểm. Khi có hiệu lệnh “số lẻ” thì thực hiện ngược lại. Đội ghi được 3 điểm trước là đội chiến thắng.



Thực hiện nhiệm vụ học:

- Học sinh tập hợp lớp, điểm số và báo cáo cho giáo viên.
- Học sinh đưa cơ thể từ trạng thái tĩnh sang trạng thái hoạt động vận động.
- Học sinh quan sát, lắng nghe và thực hiện những nhiệm vụ.
- Học sinh tự giác, tích cực thực hiện các hoạt động vận động để chuẩn bị tâm thế và thể chất sẵn sàng tiếp nhận lượng vận động ở mức cao hơn cho hoạt động tiếp theo.

– Học sinh trao đổi, thảo luận về cách lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên có lợi cho sức khỏe trong tập luyện thể dục thể thao.

– Học sinh tích cực tham gia trò chơi hỗ trợ khởi động.

Đánh giá kết quả thực hiện:

– Chưa đạt: Chưa thực hiện đủ lượng vận động của bài khởi động chung và khởi động chuyên môn. Chưa nắm được cách lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên có lợi cho sức khỏe trong tập luyện thể dục thể thao. Chưa tích cực tham gia trò chơi.

– Đạt: Thực hiện đủ lượng vận động của bài khởi động chung và khởi động chuyên môn. Nắm được cách lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên có lợi cho sức khỏe trong tập luyện thể dục thể thao. Tích cực tham gia trò chơi.

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới

a) Mục tiêu: Biết và thực hiện được bài tập bổ trợ dẫn bóng tại chỗ với hai bóng xen kẽ và kỹ thuật dẫn bóng đổi hướng.

b) Nội dung: Giới thiệu bài tập bổ trợ dẫn bóng tại chỗ với hai bóng xen kẽ và kỹ thuật dẫn bóng đổi hướng.

c) Sản phẩm: Tiếp nhận và thực hiện được bài tập bổ trợ dẫn bóng tại chỗ với hai bóng xen kẽ và kỹ thuật dẫn bóng đổi hướng.

d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

– Giáo viên dùng phương pháp lời nói để giới thiệu và phân tích bài tập bổ trợ dẫn bóng tại chỗ với hai bóng xen kẽ và kỹ thuật dẫn bóng đổi hướng.

– Giáo viên dùng phương pháp trực quan để làm mẫu bài tập bổ trợ dẫn bóng tại chỗ với hai bóng xen kẽ và kỹ thuật dẫn bóng đổi hướng.

– Giáo viên quan sát và chỉnh sửa các học sinh thực hiện bài tập bổ trợ dẫn bóng, chú ý thực hiện đẩy bóng xuống đất sao cho bóng nảy lên ngay vị trí ngang gối để dễ kiểm soát bóng (bàn tay xoè rộng tự nhiên khi tiếp xúc bóng).

– Giáo viên quan sát và chỉnh sửa các học sinh thực hiện kỹ thuật dẫn bóng đổi hướng, chú ý hai chân đứng rộng hơn vai, gối hơi khụy, khi đổi hướng dùng lực cổ tay đẩy bóng đi tiếp đất giữa hai chân đồng thời tay còn lại đón hướng bóng đến (bàn tay xoè rộng tự nhiên, 5 ngón tay hướng xuống đất).

– Giáo viên hướng dẫn cả lớp thực hiện 3 – 5 lần, sau đó mời từ 2 – 4 học sinh thực hiện lại động tác để phân tích và sửa sai động tác cho cả lớp trước khi tổ chức luyện tập.

Thực hiện nhiệm vụ học:

– Học sinh quan sát lắng nghe giáo viên hướng dẫn và nhận nhiệm vụ học tập từ giáo viên.

– Học sinh thực hiện theo sự hướng dẫn của giáo viên và chỉnh sửa theo góp ý của giáo viên.

– Học sinh tự giác tích cực thực hiện các hoạt động vận động và nhiệt tình tham gia tập luyện cũng như trao đổi về những lưu ý trong khi thực hiện kỹ thuật dẫn bóng đổi hướng.

Báo cáo kết quả thực hiện:

– Giáo viên mời 1 – 2 học sinh thực hiện mẫu để cả lớp theo dõi.

– Giáo viên lưu ý một số lỗi thường mắc và cách sửa sai.

Đánh giá kết quả thực hiện:

– Chưa đạt: Chưa thực hiện được bài tập hỗ trợ dẫn bóng tại chỗ với hai bóng xen kẽ và kỹ thuật dẫn bóng đổi hướng. Chưa nhận thấy một số sai lầm thường mắc và chưa biết cách sửa chữa.

– Đạt: Thực hiện được bài tập hỗ trợ dẫn bóng tại chỗ với hai bóng xen kẽ và kỹ thuật dẫn bóng đổi hướng. Biết một số sai lầm thường mắc và biện pháp sửa chữa.

3. Hoạt động 3: Luyện tập và góc rèn luyện thể lực

a) Mục tiêu:

– Chủ động, tích cực thực hiện bài tập theo yêu cầu hướng dẫn của giáo viên và hỗ trợ bạn học cùng tham gia luyện tập.

– Thực hiện thuần thục bài tập hỗ trợ dẫn bóng tại chỗ với hai bóng xen kẽ và kỹ thuật dẫn bóng đổi hướng.

– Tích cực tự rèn luyện nhiệm vụ luyện tập và rèn luyện thể lực.

b) Nội dung:

– Tổ chức, hướng dẫn, giám sát cá nhân/nhóm học sinh, tập luyện theo các hình thức tổ chức tập luyện phù hợp.

– Tổ chức thực hiện các bài tập phát triển thể lực.

c) Sản phẩm:

– Hoàn thành lượng vận động và nhiệm vụ luyện tập, thực hiện bài tập hỗ trợ dẫn bóng tại chỗ với hai bóng xen kẽ và kỹ thuật dẫn bóng đổi hướng một cách hoàn thiện.

– Có khả năng hỗ trợ bạn học và chỉ huy nhóm trong quá trình luyện tập.

– Nâng cao được thể lực bằng những bài tập thể lực chuyên môn.

d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

– Giáo viên tổ chức luyện tập cá nhân hoặc nhóm với một số bài tập hỗ trợ dẫn bóng tại chỗ với hai bóng xen kẽ và kỹ thuật dẫn bóng đổi hướng.

– Giáo viên phân các nhóm tự học và tự ôn các bài tập hỗ trợ tại chỗ dẫn bóng với hai bóng xen kẽ, kỹ thuật dẫn bóng đổi hướng, quan sát và giúp đỡ sửa sai cho học sinh.

– Giáo viên hướng dẫn học sinh tự đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của học sinh so với mục tiêu hoặc hướng dẫn học sinh tự đánh giá và nhận xét kết quả tập luyện của các bạn qua nội dung sau:

+ Tư thế thân người khi thực hiện kỹ thuật dẫn bóng đổi hướng.

+ Điểm tiếp xúc bóng với mặt sân khi đổi hướng.

+ Phối hợp hoạt động của tay, chân và thân người khi dẫn bóng đổi hướng.

– Giáo viên hướng dẫn học sinh tập luyện các bài tập được giới thiệu trong phần Góc rèn luyện thể lực: Cần sử dụng các bài tập linh hoạt, phù hợp với trình độ tập luyện của học sinh.

– Có thể tăng, giảm khối lượng, cường độ vận động và quãng nghỉ để đáp ứng nhu cầu tập luyện của học sinh. Chú ý các điểm sau:

+ Nhảy dây: Thực hiện nhảy dây với tốc độ vừa phải, cần giữ thẳng bằng trong khi nhảy. Tay và chân phối hợp nhịp nhàng, liên tục.

+ Bật cao: Khi thực hiện cần hạ thấp trọng tâm kết hợp đánh hai tay để vượt qua vật chuẩn. Tư thế tiếp đất là hai chân xuống cùng lúc, khuỵu gối và giữ thẳng bằng.

– Giáo viên giới thiệu, hướng dẫn và tổ chức trò chơi vận động cho học sinh (có thể lựa chọn các trò chơi vận động được giới thiệu trong sách giáo khoa).

Thực hiện nhiệm vụ học:

– Học sinh thực hiện các động tác tại chỗ, di chuyển chậm và nhanh dần. Lặp lại 2 – 3 lần.

– Học sinh luân phiên một bạn thực hiện các động tác chậm và nhanh dần, một bạn quan sát và góp ý.

– Học sinh tập luyện theo nhóm, thực hiện bài tập dẫn bóng đổi hướng và dẫn bóng đổi hướng kết hợp ném rổ dưới sự điều khiển của người chỉ huy.

– Học sinh cùng tham gia tích cực tập luyện bài tập hỗ trợ tại chỗ dẫn bóng với hai bóng xen kẽ và kỹ thuật dẫn bóng đổi hướng.

– Học sinh tập luyện các bài tập thể lực ở Góc rèn luyện thể lực để phát triển hoàn thiện thể chất.

– Học sinh cùng tham gia tích cực trò chơi vận động.

Đánh giá kết quả thực hiện:

– Về lượng vận động: Hoàn thành bài tập hỗ trợ dẫn bóng tại chỗ với hai bóng xen kẽ và kỹ thuật dẫn bóng đổi hướng với lượng vận động đã quy định. Hoàn thành tốt các bài tập rèn luyện thể lực. Tham gia tích cực trò chơi vận động.

– Về mức độ hoàn thiện của động tác: Thực hiện được bài tập hỗ trợ dẫn bóng tại chỗ với hai bóng xen kẽ và kỹ thuật dẫn bóng đổi hướng một cách linh hoạt và thuần thục.

– Khả năng tổ chức tập luyện: Mỗi học sinh luân phiên thực hiện được vai trò của người chỉ huy điều khiển.

4. Hoạt động 4: Vận dụng và thử thách

a) Mục tiêu:

– Hiểu được và vận dụng kiến thức về sự khác nhau giữa kỹ thuật dẫn bóng đổi hướng và kỹ thuật dẫn bóng trên đường thẳng.

– Rèn luyện nâng cao thể lực và cảm giác bóng tốt hơn thông qua bài tập hỗ trợ dẫn bóng tại chỗ với hai bóng xen kẽ, dẫn bóng đổi hướng.

– Cùng cố và rèn luyện để nâng cao sức khỏe và hoàn thành thử thách.

b) Nội dung:

– Cùng cố những kiến thức cơ bản, cần thiết trong các hoạt động vận động trong bóng rổ.

– Cung cấp kiến thức về việc tổ chức thực hiện kỹ thuật động tác và cách vận dụng vào trong điều kiện thực tế.

– Thực hiện thử thách.

c) Sản phẩm:

– Kỹ năng thực hiện bài tập bổ trợ dẫn bóng tại chỗ với hai bóng xen kẽ, dẫn bóng đổi hướng.

– Kỹ năng vận dụng kiến thức đã học vào trong điều kiện thực tế và hoàn thành thử thách.

d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

– Giáo viên ôn tập kiến thức đã trang bị cho học sinh trong bài học, thông qua việc gợi ý câu hỏi có trong sách giáo khoa. Giáo viên gợi ý đáp án: tốc độ di chuyển, hướng di chuyển, tư thế khi thực hiện kỹ thuật.

– Giáo viên giao cho học sinh thực hiện các bài tập ngoài giờ học trên lớp.

– Giáo viên hướng dẫn cách thực hiện nội dung thử thách. Giao nhiệm vụ tập luyện để vượt qua thử thách, hình thành thói quen tập luyện cho học sinh.

– Giáo viên yêu cầu học sinh ôn tập kiến thức đã học và xem trước kiến thức mới trong sách giáo khoa cho buổi học tiếp theo.

Thực hiện nhiệm vụ học:

– Học sinh ôn tập kiến thức đã trang bị thông qua việc gợi ý câu hỏi có trong sách giáo khoa.

– Học sinh tìm hiểu thêm và thực hiện luyện tập thêm ngoài giờ học trên lớp với bài tập bổ trợ. Thực hiện bài tập thử thách.

– Học sinh nghe giáo viên trình bày những lời khuyên, dặn dò cần thiết trong quá trình học tập.

– Học sinh ôn tập kiến thức đã học và xem trước kiến thức mới trong sách giáo khoa cho buổi học tiếp theo.

Báo cáo kết quả thực hiện:

– Giáo viên mời 1 – 2 học sinh thực hiện các bài tập đã được giao.

Đánh giá kết quả thực hiện:

– Chưa đạt: Chưa trả lời được câu hỏi. Chưa thực hiện được các động tác kĩ thuật do giáo viên yêu cầu. Chưa thực hiện được thử thách. Chưa tập trung nghe dặn dò.

– Đạt: Trả lời được câu hỏi. Thực hiện được các động tác kĩ thuật do giáo viên yêu cầu. Thực hiện được thử thách. Tập trung nghe dặn dò.

Kết thúc bài học:

– Giáo viên hướng dẫn học sinh căng cơ và thả lỏng để hồi phục.

– Giáo viên tuyên dương những học sinh/nhóm đã hoàn thành nội dung luyện tập tốt, góp ý, động viên các bạn hoàn thành chưa tốt.

– Giáo viên nhắc lại nội dung chính của bài học và dặn dò bài tập cho học sinh tự rèn luyện.

IV. HỒ SƠ DẠY HỌC

1. Nội dung dạy học: Bài tập hỗ trợ dẫn bóng tại chỗ với hai bóng xen kẽ, kĩ thuật dẫn bóng đổi hướng và trò chơi vận động hỗ trợ.

2. Các hồ sơ khác: Kế hoạch giáo dục, kế hoạch bài dạy, sổ theo dõi và đánh giá học sinh,...

V. NHẬN XÉT SAU GIỜ DẠY

1. Kết quả đạt được: Giáo viên dựa vào tình hình dạy học thực tế để nêu ra.

2. Hạn chế, tồn tại: Giáo viên dựa vào tình hình dạy học thực tế để nêu ra.

Bài 2. KỸ THUẬT CHUYÊN VÀ BẮT BÓNG HAI TAY TRÊN ĐẦU

Thời gian thực hiện: 08 tiết

I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Về kiến thức:

- Kỹ thuật chuyên và bắt bóng hai tay trên đầu.
- Trò chơi vận động bổ trợ.

2. Về năng lực:

- Chủ động đọc sách giáo khoa trước khi học, tự tìm hiểu về nội dung môn học trên internet.
- Thực hiện được kỹ thuật chuyên và bắt bóng hai tay trên đầu.
- Biết quan sát tranh ảnh và động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.
- Rèn luyện tính chăm chỉ, phát huy tính sáng tạo và tự hoàn thiện bản thân.
- Biết hợp tác với các thành viên trong nhóm để thực hiện bài tập và trò chơi.

3. Về phẩm chất:

- Luôn cố gắng rèn luyện để đạt kết quả trong quá trình luyện tập.
- Trách nhiệm, cảm thông và sẵn sàng giúp đỡ mọi người.

II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC

- Giáo viên: Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao, tranh ảnh, phần viết, còi, một số dụng cụ phục vụ học tập phù hợp với trò chơi vận động và bài tập của giờ học.
- Học sinh: Trang phục thể thao, nước uống, khăn lau, dụng cụ học tập theo hướng dẫn của giáo viên.

III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC CHỦ YẾU

1. Hoạt động 1: Mở đầu

- a) Mục tiêu:** Khởi động làm nóng cơ thể sẵn sàng cho tiếp thu các kiến thức mới.

b) Nội dung:

– Điểm danh, nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu và các yêu cầu cần đạt của bài học.

– Giới thiệu cách lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên có lợi cho sức khỏe trong tập luyện thể dục thể thao.

– Hướng dẫn bài khởi động và trò chơi khởi động cho học sinh.

c) Sản phẩm: Hoàn thành trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của giáo viên.

d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

– Giáo viên thực hiện nhận báo cáo điểm danh, hỏi thăm sức khỏe của học sinh, kiểm tra trang phục tập luyện, phổ biến các nội dung hoạt động, mục tiêu và yêu cầu cần đạt của bài học.

– Giáo viên hướng dẫn học sinh chạy với tốc độ chậm quanh sân trường với cự li từ 200 – 400 m.

– Giáo viên tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau. Giáo viên có thể mời một học sinh lên để đếm nhịp và thực hiện mẫu cho các bạn khác. Các động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay, cổ chân. Giáo viên chú ý nhắc nhở học sinh thực hiện kỹ các động tác xoay cổ tay, xoay cổ chân, xoay khuỷu tay, xoay cánh tay, căng cơ tay vai, gập duỗi gối, căng cơ đùi. Mỗi động tác thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp hoặc 10 – 15 giây.

– Giáo viên tổ chức cho học sinh di chuyển chuyển, bắt bóng trên cự li 28 m, lặp lại 1 – 2 lần.

– Giáo viên tổ chức cho học sinh di chuyển chuyển, bắt bóng kết hợp ném rổ trên cự li 28 m, lặp lại 1 – 2 lần.

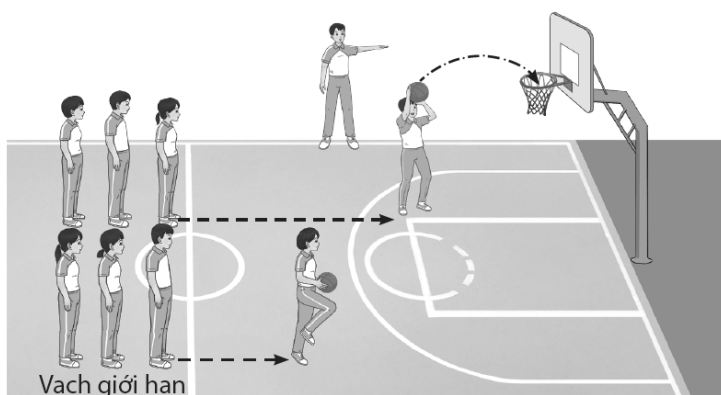
– Giáo viên hướng dẫn và khuyên học sinh chơi bóng rổ không cần phải ăn kiêng nhưng cần chú ý hạn chế chất làm ngọt và đường tinh chế, nên pha protein ngay trước khi tập và uống để duy trì chế độ dinh dưỡng. Ngoài ra học sinh nên bổ sung chất béo và hoa quả tươi, cung cấp calories cho cơ thể thường xuyên, uống và bổ sung nước đều đặn mỗi ngày.

– Giáo viên tổ chức trò chơi khởi động như gợi ý trong sách giáo khoa (có thể thay thế bằng trò chơi trong phần các trò chơi vận động).

THI NÉM RỎ

Dụng cụ: Quả bóng rỏ, bảng rỏ, còi, đồng hồ bấm giờ.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành hai đội có số người bằng nhau, đứng thành các hàng dọc sau vạch giới hạn, bạn đầu hàng cầm bóng. Khi có hiệu lệnh, bạn đầu tiên lò cò đến vị trí và ném rỏ (dừng lò cò vị trí nào thì ném rỏ ở vị trí đó) sau đó nhặt bóng và dẫn bóng về hàng đưa bóng cho bạn tiếp theo rồi chạy về cuối hàng. Lần lượt thực hiện tương tự trong thời gian 3 phút. Đội nào có tổng số lần ném vào rỏ nhiều hơn là đội chiến thắng.



Thực hiện nhiệm vụ học:

- Học sinh tập hợp lớp, điểm số và báo cáo cho giáo viên.
- Học sinh đưa cơ thể từ trạng thái tĩnh sang trạng thái hoạt động vận động.
- Học sinh quan sát, lắng nghe và thực hiện những nhiệm vụ.
- Học sinh tự giác, tích cực thực hiện các hoạt động vận động để chuẩn bị tâm thế và thể chất sẵn sàng tiếp nhận lượng vận động ở mức cao hơn cho hoạt động tiếp theo.
- Học sinh trao đổi, thảo luận về cách lựa chọn chế độ dinh dưỡng trong tập luyện thể dục thể thao.
- Học sinh tích cực tham gia trò chơi hỗ trợ khởi động.

Đánh giá kết quả thực hiện:

- Chưa đạt: Chưa thực hiện đủ lượng vận động của bài khởi động chung và khởi động chuyên môn. Chưa tích cực tham gia trò chơi.

– Đạt: Thực hiện đủ lượng vận động của bài khởi động chung và khởi động chuyên môn. Tích cực tham gia trò chơi.

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới

a) Mục tiêu: Biết và thực hiện được kỹ thuật chuyên và bắt bóng hai tay trên đầu.

b) Nội dung: Giới thiệu kỹ thuật chuyên và bắt bóng hai tay trên đầu.

c) Sản phẩm: Tiếp nhận và thực hiện được kỹ thuật chuyên và bắt bóng hai tay trên đầu.

d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

– Giáo viên dùng phương pháp lời nói để giới thiệu và phân tích kỹ thuật chuyên và bắt bóng hai tay trên đầu.

– Giáo viên dùng phương pháp trực quan để làm mẫu theo trình tự thực hiện toàn vẹn kỹ thuật chuyên và bắt bóng hai tay trên đầu.

– Giáo viên bố trí đội hình hai hàng dọc đứng đối diện, hướng dẫn học sinh phối hợp chuyên và bắt bóng hai tay trên đầu.

– Giáo viên quan sát và chỉnh sửa các học sinh thực hiện kỹ thuật chuyên bóng hai tay trên đầu, chú ý hai tay đưa bóng lên trên ra phía sau đầu, thân người giữ thẳng, mắt quan sát hướng chuyên tránh thân người ngã về sau và chân đổ về trước, khi chuyên thả lỏng gập cổ tay và miết các ngón tay vào bóng.

– Giáo viên quan sát và chỉnh sửa các học sinh thực hiện kỹ thuật bắt bóng hai tay trên đầu, chú ý hai tay đưa lên trước mặt, hai lòng bàn tay hướng vào nhau và mở ra hai bên với khoảng cách nhỏ hơn bóng, khi thực hiện đón bóng trước mặt sao cho bóng tiếp xúc vào phần chai tay và các ngón tay.

– Giáo viên hướng dẫn cả lớp thực hiện 3 – 5 lần, sau đó mời từ 2 – 4 học sinh thực hiện lại động tác để phân tích và sửa sai động tác cho cả lớp trước khi tổ chức luyện tập.

Thực hiện nhiệm vụ học:

– Học sinh quan sát lắng nghe giáo viên hướng dẫn và nhận nhiệm vụ học tập từ giáo viên.

– Học sinh thực hiện theo sự hướng dẫn của giáo viên và chỉnh sửa theo góp ý của giáo viên.

– Học sinh tự giác tích cực thực hiện các hoạt động vận động và nhiệt tình tham gia tập luyện cũng như trao đổi về những lưu ý trong khi thực hiện kỹ thuật chuyên và bắt bóng hai tay trên đầu.

Báo cáo kết quả thực hiện:

- Giáo viên mời 2 – 4 học sinh thực hiện mẫu để cả lớp theo dõi.
- Giáo viên lưu ý một số lỗi thường mắc và cách sửa sai.

Đánh giá kết quả thực hiện:

- Chưa đạt: Chưa thực hiện được kỹ thuật chuyên và bắt bóng hai tay trên đầu. Chưa nhận thấy một số sai lầm thường mắc và chưa biết cách sửa chữa.
- Đạt: Thực hiện được kỹ thuật chuyên và bắt bóng hai tay trên đầu. Biết được một số sai lầm thường mắc và biện pháp sửa chữa.

3. Hoạt động 3: Luyện tập và góc rèn luyện thể lực

a) Mục tiêu:

- Chủ động, tích cực thực hiện bài tập theo yêu cầu hướng dẫn của giáo viên và hỗ trợ bạn học cùng tham gia luyện tập.
- Tự luyện tập để hoàn thành kỹ thuật chuyên và bắt bóng hai tay trên đầu, hỗ trợ bạn học trong nhóm cùng luyện tập.
- Tích cực tự rèn luyện nhiệm vụ luyện tập và rèn luyện thể lực.

b) Nội dung:

- Tổ chức, hướng dẫn, giám sát cá nhân/nhóm học sinh, tập luyện theo các hình thức tổ chức tập luyện phù hợp.
- Tổ chức thực hiện các bài tập phát triển thể lực.

c) Sản phẩm:

- Hoàn thành lượng vận động và nhiệm vụ luyện tập, thực hiện được kỹ thuật chuyên và bắt bóng hai tay trên đầu một cách hoàn thiện.
- Có khả năng hỗ trợ bạn học và chỉ huy nhóm trong quá trình luyện tập.
- Nâng cao được thể lực bằng những bài tập thể lực chuyên môn.

d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

– Giáo viên tổ chức luyện tập cá nhân với bài tập chuyển và bắt bóng hai tay trên đầu không bóng và có bóng.

– Giáo viên tổ chức luyện tập cặp đôi chuyển và bắt bóng cho nhau giữa hai học sinh.

– Giáo viên tổ chức luyện tập theo nhóm thực hiện di chuyển ngang chuyển và bắt bóng hai tay trên đầu, nhóm thực hiện chuyển và bắt bóng hai tay trên đầu theo hình tam giác.

– Giáo viên quan sát và giúp đỡ sửa sai cho học sinh.

– Giáo viên hướng dẫn học sinh tự đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của học sinh so với mục tiêu hoặc hướng dẫn học sinh tự đánh giá và nhận xét kết quả tập luyện của các bạn qua nội dung sau:

+ Tư thế tay, chân và thân người khi thực hiện kỹ thuật chuyển và bắt bóng hai tay trên đầu.

+ Phối hợp động tác nhịp nhàng, hiệu quả khi chuyển và bắt bóng.

– Giáo viên hướng dẫn học sinh tập luyện các bài tập được giới thiệu trong phần Góc rèn luyện thể lực: Cần sử dụng các bài tập linh hoạt, phù hợp với trình độ tập luyện của học sinh.

– Có thể tăng, giảm khối lượng, cường độ vận động và quãng nghỉ để đáp ứng nhu cầu tập luyện của học sinh. Chú ý các điểm sau:

+ Di chuyển ném rổ: Khi thực hiện di chuyển với tốc độ vừa phải, nhận bóng từ người chuyền ngay vị trí dưới bảng rổ, trước khi ném bóng nên quan sát rổ để đạt hiệu quả cao. Duy trì thể lực cho đến lần ném cuối cùng.

+ Ném rổ nhiều góc: Thực hiện với tốc độ vừa phải, ném rổ đúng ở vị trí các góc, tay và chân luôn phối hợp nhịp nhàng để đạt hiệu quả cao khi ném, biết sửa chữa khắc phục những quả ném trước không thành công. Các lần ném thực hiện đúng kỹ thuật và ổn định.

– Giáo viên giới thiệu, hướng dẫn và tổ chức trò chơi vận động cho học sinh (có thể lựa chọn các trò chơi vận động được giới thiệu trong sách giáo khoa).

Thực hiện nhiệm vụ học:

– Học sinh thực hiện bài tập chuyền và bắt bóng hai tay trên đầu không bóng và có bóng.

– Học sinh tập luyện theo cặp, luân phiên thực hiện một bạn chuyền bóng, một bạn bắt bóng quan sát và góp ý cho nhau, cự li thực hiện 3 – 4 m. Kết hợp phối hợp kỹ thuật dẫn bóng đổi hướng với kỹ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trên đầu và kỹ thuật ném rổ.

– Học sinh tập luyện theo nhóm, thực hiện di chuyển phối hợp kỹ thuật chuyền và bắt bóng theo hình tam giác cho đồng đội từ chậm sau đó nhanh dần. Người chỉ huy điều khiển tập luyện và các bạn trong nhóm góp ý cho nhau.

– Học sinh tập luyện các bài tập thể lực ở Góc rèn luyện thể lực để phát triển hoàn thiện thể chất.

– Học sinh cùng tham gia tích cực trò chơi vận động.

Đánh giá kết quả thực hiện:

– Về lượng vận động: Hoàn thành kỹ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trên đầu với lượng vận động đã quy định. Hoàn thành tốt các bài tập rèn luyện thể lực. Tham gia tích cực trò chơi vận động.

– Về mức độ hoàn thiện của động tác: Thực hiện được kỹ thuật chuyền và bóng hai tay trên đầu một cách linh hoạt và thuần thục.

– Khả năng tổ chức tập luyện: Mỗi học sinh luân phiên thực hiện được vai trò của người chỉ huy điều khiển.

4. Hoạt động 4: Vận dụng và thử thách

a) Mục tiêu:

– Tìm hiểu thêm một số kỹ thuật chuyền bóng khác.

– Rèn luyện nâng cao sức mạnh của cánh tay thông qua các bài tập hoặc trò chơi chuyền bóng.

– Cùng cố và rèn luyện để nâng cao sức khoẻ và hoàn thành thử thách.

b) Nội dung:

– Cùng cố những kiến thức cơ bản, cần thiết trong các hoạt động vận động trong bóng rổ.

– Cung cấp kiến thức về việc tổ chức thực hiện kĩ thuật động tác và cách vận dụng vào trong điều kiện thực tế.

– Thực hiện thử thách.

c) Sản phẩm:

– Hoàn thiện kĩ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trên đầu, có khả năng hướng dẫn cho bạn cùng học và tập luyện.

– Kĩ năng vận dụng kiến thức đã học vào trong điều kiện thực tế và hoàn thành thử thách.

d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

– Giáo viên ôn tập kiến thức đã trang bị cho học sinh trong bài học, thông qua việc gợi ý câu hỏi có trong sách giáo khoa. Giáo viên gợi ý đáp án:

+ Câu 1: Kĩ thuật chuyền và bắt bóng bằng một tay trên vai, kĩ thuật chuyền và bắt bóng bằng một tay dưới thấp, kĩ thuật chuyền bóng bằng một tay bật đất.

+ Câu 3:

Điểm khác biệt	Kĩ thuật chuyền, bắt bóng hai tay trên đầu	Kĩ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực
Giai đoạn thực hiện	Đưa bóng ra sau đầu.	Đưa bóng ngang tầm ngực.
Cự li chuyền bóng	Đi xa và nhanh hơn, có thể chuyền vượt qua người phòng thủ ở trước mặt.	Thường ở cự li gần và không thể chuyền vượt qua người phòng thủ ở trước mặt.

– Giáo viên giao cho học sinh thực hiện các bài tập ngoài giờ học trên lớp, sử dụng kĩ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trên đầu trong tập luyện và thi đấu.

– Giáo viên hướng dẫn cách thực hiện nội dung thử thách. Giao nhiệm vụ tập luyện để vượt qua thử thách, hình thành thói quen tập luyện cho học sinh.

– Giáo viên yêu cầu học sinh ôn tập kiến thức đã học và xem trước kiến thức mới trong sách giáo khoa cho buổi học tiếp theo.

Thực hiện nhiệm vụ học:

– Học sinh ôn tập kiến thức đã trang bị thông qua việc gợi ý câu hỏi có trong sách giáo khoa.

– Học sinh tìm hiểu thêm và thực hiện luyện tập thêm ngoài giờ học trên lớp với bài tập bổ trợ. Thực hiện bài tập thử thách.

– Học sinh nghe giáo viên trình bày những lời khuyên, dặn dò cần thiết trong quá trình học tập.

– Học sinh ôn tập kiến thức đã học và xem trước kiến thức mới trong sách giáo khoa cho buổi học tiếp theo.

Báo cáo kết quả thực hiện:

– Giáo viên mời 1 – 2 học sinh thực hiện các bài tập đã được giao.

Đánh giá kết quả thực hiện:

– Chưa đạt: Chưa trả lời được câu hỏi. Chưa thực hiện được các động tác kĩ thuật do giáo viên yêu cầu. Chưa thực hiện được thử thách. Chưa tập trung nghe dặn dò.

– Đạt: Trả lời được câu hỏi. Thực hiện được các động tác kĩ thuật do giáo viên yêu cầu. Thực hiện được thử thách. Tập trung nghe dặn dò.

Kết thúc bài học:

– Giáo viên hướng dẫn học sinh căng cơ và thả lỏng để hồi phục.

– Giáo viên tuyên dương những học sinh/nhóm đã hoàn thành nội dung luyện tập tốt, góp ý, động viên các bạn hoàn thành chưa tốt.

– Giáo viên nhắc lại nội dung chính của bài học và dặn dò bài tập cho học sinh tự rèn luyện.

IV. HỒ SƠ DẠY HỌC

1. Nội dung dạy học: Kĩ thuật chuyển và bắt bóng hai tay trên đầu và trò chơi vận động bổ trợ.

2. Các hồ sơ khác: Kế hoạch giáo dục, kế hoạch bài dạy, sổ theo dõi và đánh giá học sinh,...

V. NHẬN XÉT SAU GIỜ DẠY

1. Kết quả đạt được: Giáo viên dựa vào tình hình dạy học thực tế để nêu ra.

2. Hạn chế, tồn tại: Giáo viên dựa vào tình hình dạy học thực tế để nêu ra.

Bài 3. KỸ THUẬT HAI BƯỚC NÉM RỎ MỘT TAY DƯỚI THẤP

Thời gian thực hiện: 10 tiết

I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Về kiến thức:

- Kỹ thuật hai bước ném rỏ một tay dưới thấp.
- Phối hợp kỹ thuật hai bước ném rỏ một tay dưới thấp trong tấn công.
- Một số điều luật cơ bản trong bóng rỏ.
- Trò chơi vận động bổ trợ.

2. Về năng lực:

– Chủ động đọc sách giáo khoa trước khi học, tự tìm hiểu về nội dung môn học trên internet.

- Thực hiện được kỹ thuật hai bước ném rỏ một tay dưới thấp.
- Hiểu được một số điều luật cơ bản trong bóng rỏ.
- Phán đoán, xử lý một số tình huống linh hoạt, phối hợp được với đồng đội trong tập luyện và thi đấu.

- Biết quan sát tranh ảnh và động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.
- Tự sửa được động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Phát huy tính sáng tạo, hợp tác và tinh thần trách nhiệm trong tập luyện.

3. Về phẩm chất:

- Luôn cố gắng rèn luyện để đạt kết quả tốt trong quá trình luyện tập.
- Trách nhiệm, đoàn kết, yêu thương, giúp đỡ nhau cùng tiến bộ.

II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC

– Giáo viên: Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao, tranh ảnh, phần viết, còi, một số dụng cụ phục vụ học tập phù hợp với trò chơi vận động và bài tập của giờ học.

– Học sinh: Trang phục thể thao, nước uống, khăn lau, dụng cụ học tập theo hướng dẫn của giáo viên.

III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC CHỦ YẾU

1. Hoạt động 1: Mở đầu

a) Mục tiêu: Khởi động làm nóng cơ thể sẵn sàng cho tiếp thu các kiến thức mới.

b) Nội dung:

– Điểm danh, nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu và các yêu cầu cần đạt của bài học.

– Giới thiệu cách lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên có lợi cho sức khỏe trong tập luyện thể dục thể thao.

– Hướng dẫn bài khởi động và trò chơi khởi động cho học sinh.

c) Sản phẩm: Hoàn thành trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của giáo viên.

d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

– Giáo viên thực hiện nhận báo cáo điểm danh, hỏi thăm sức khỏe của học sinh, kiểm tra trang phục tập luyện, phổ biến các nội dung hoạt động, mục tiêu và yêu cầu cần đạt của bài học.

– Giáo viên hướng dẫn học sinh chạy với tốc độ chậm quanh sân trường với cự li từ 200 – 400 m.

– Giáo viên tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau. Giáo viên có thể mời một học sinh lên để đếm nhịp và thực hiện mẫu cho các bạn khác. Các động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay, cổ chân. Giáo viên chú ý nhắc nhở học sinh thực hiện kỹ các động tác xoay cổ tay, xoay cổ chân, xoay khuỷu tay, xoay cánh tay, căng cơ tay vai, gập duỗi gối, căng cơ đùi. Mỗi động tác thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp hoặc 10 – 15 giây.

– Giáo viên tổ chức cho học sinh di chuyển chuyển, bắt bóng trên cự li 28 m, lặp lại 1 – 2 lần.

– Giáo viên tổ chức cho học sinh di chuyển chuyển, bắt bóng kết hợp ném rổ trên cự li 28 m, lặp lại 1 – 2 lần.

– Giáo viên khuyên học sinh lưu ý địa điểm luyện tập bóng rổ cũng không quá kén chọn, chỉ cần có khoảng không gian rộng trong sân trường là có thể chơi

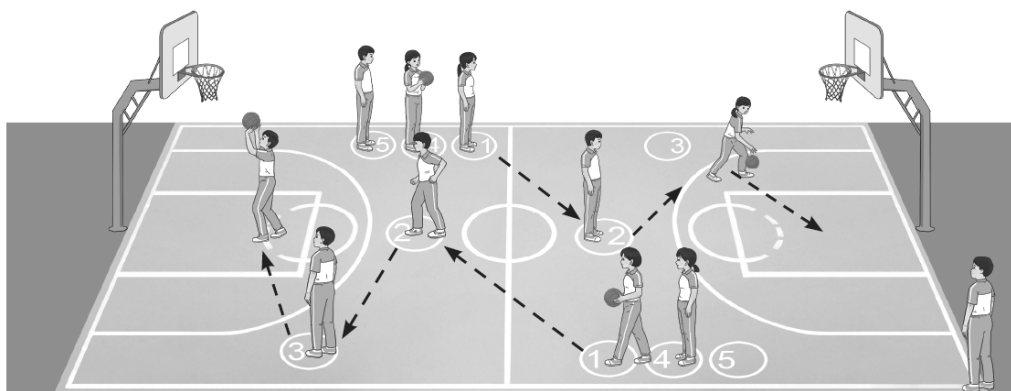
được và nếu học sinh chơi bóng ngoài trời còn giúp cho học sinh hấp thụ ánh nắng ban ngày để tổng hợp vitamin D rất có ích cho sự phát triển xương.

– Giáo viên tổ chức trò chơi khởi động như gợi ý trong sách giáo khoa (có thể thay thế bằng trò chơi trong phần các trò chơi vận động).

QUYẾT THẮNG

Dụng cụ: Quả bóng rổ, bảng rổ, còi, vật chuẩn, đồng hồ bấm giờ.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành hai đội có số người bằng nhau, mỗi đội có hai quả bóng xếp thành một hàng dọc đứng sau đường giữa sân. Khi có hiệu lệnh, bạn số 1 chuyền bóng cho bạn số 2 và di chuyển đến vị trí bạn số 2, bạn số 2 chuyền bóng cho bạn số 3 thì cũng di chuyển đến vị trí bạn số 3. Bạn số 3 dẫn bóng đến vị trí gần rổ và ném. Sau khi ném rổ, nhanh chóng mang bóng về hàng của đội mình và bạn tiếp theo thực hiện tương tự. Trong lúc thực hiện, nếu bóng rơi thì nhặt lên và tiếp tục trò chơi. Sau 2 – 3 phút, đội có số lần vào rổ nhiều hơn là đội chiến thắng.



Thực hiện nhiệm vụ học:

- Học sinh tập hợp lớp, điểm số và báo cáo cho giáo viên.
- Học sinh đưa cơ thể từ trạng thái tĩnh sang trạng thái hoạt động vận động.
- Học sinh quan sát, lắng nghe và thực hiện những nhiệm vụ.
- Học sinh tự giác, tích cực thực hiện các hoạt động vận động để chuẩn bị tâm thế và thể chất sẵn sàng tiếp nhận lượng vận động ở mức cao hơn cho hoạt động tiếp theo.
- Học sinh trao đổi, thảo luận về cách lựa chọn vị trí phù hợp và sử dụng yếu tố tự nhiên trong tập luyện thể dục thể thao.
- Học sinh tích cực tham gia trò chơi hỗ trợ khởi động.

Đánh giá kết quả thực hiện:

– Chưa đạt: Chưa thực hiện đủ lượng vận động của bài khởi động chung và khởi động chuyên môn. Chưa tích cực tham gia trò chơi.

– Đạt: Thực hiện đủ lượng vận động của bài khởi động chung và khởi động chuyên môn. Tích cực tham gia trò chơi.

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới

a) Mục tiêu:

– Biết và thực hiện kỹ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp.

– Biết và thực hiện được phối hợp kỹ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp trong tấn công.

– Hiểu được một số điều luật cơ bản trong bóng rổ.

b) Nội dung:

– Giới thiệu kỹ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp.

– Giới thiệu phối hợp kỹ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp trong tấn công.

– Giới thiệu một số điều luật cơ bản trong bóng rổ: Luật thời gian.

c) Sản phẩm:

– Tiếp nhận và thực hiện kỹ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp.

– Tiếp nhận và thực hiện được phối hợp kỹ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp trong tấn công.

– Biết và hiểu được một số điều luật cơ bản trong bóng rổ: Luật thời gian.

d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

– Giáo viên dùng phương pháp lời nói để giới thiệu và phân tích kỹ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp, phối hợp kỹ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp trong tấn công.

– Giáo viên dùng phương pháp trực quan để làm mẫu theo trình tự thực hiện toàn vẹn kỹ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp, phối hợp kỹ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp trong tấn công.

– Giáo viên hướng dẫn cả lớp thực hiện 3 – 5 lần, sau đó mời từ 2 – 4 học sinh thực hiện lại động tác để phân tích và sửa sai động tác cho cả lớp trước khi tổ chức luyện tập.

– Giáo viên quan sát và chỉnh sửa các học sinh thực hiện kỹ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp, phối hợp kỹ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp trong tấn công.

– Giáo viên dùng phương pháp lời nói kết hợp với hình ảnh để giải thích một số điều luật trong bóng rổ: Luật thời gian.

Thực hiện nhiệm vụ học:

– Học sinh quan sát lắng nghe giáo viên hướng dẫn và nhận nhiệm vụ học tập từ giáo viên.

– Học sinh thực hiện theo sự hướng dẫn của giáo viên và chỉnh sửa theo góp ý của giáo viên.

– Học sinh tự giác tích cực thực hiện các hoạt động vận động và nhiệt tình tham gia tập luyện cũng như trao đổi về những lưu ý trong khi thực hiện kỹ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp, phối hợp kỹ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp trong tấn công và các quy định trong luật bóng rổ.

Báo cáo kết quả thực hiện:

– Giáo viên mời 2 – 4 học sinh thực hiện mẫu để cả lớp theo dõi.

– Giáo viên lưu ý một số lỗi thường mắc và cách sửa sai.

Đánh giá kết quả thực hiện:

– Chưa đạt: Chưa thực hiện được kỹ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp. Chưa phối hợp được kỹ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp trong tấn công. Chưa hiểu được một số điều luật trong bóng rổ. Chưa nhận thấy một số sai lầm thường mắc và chưa biết cách sửa chữa.

– Đạt: Thực hiện được kỹ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp. Phối hợp được kỹ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp trong tấn công. Hiểu được một số điều luật trong bóng rổ. Biết một số sai lầm thường mắc và biện pháp sửa chữa.

3. Hoạt động 3: Luyện tập và góc rèn luyện thể lực

a) Mục tiêu:

– Chủ động, tích cực thực hiện bài tập theo yêu cầu hướng dẫn của giáo viên và hỗ trợ bạn học cùng tham gia luyện tập.

– Tự luyện tập để hoàn thành kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp và hỗ trợ bạn học trong nhóm cùng luyện tập.

– Tích cực tự rèn luyện nhiệm vụ luyện tập và rèn luyện thể lực.

b) Nội dung:

– Tổ chức, hướng dẫn, giám sát cá nhân/nhóm học sinh, tập luyện theo các hình thức tổ chức tập luyện phù hợp.

– Tổ chức thực hiện các bài tập phát triển thể lực.

c) Sản phẩm:

– Hoàn thành lượng vận động và nhiệm vụ luyện tập, thực hiện được kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp một cách hoàn thiện.

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

– Nâng cao được thể lực bằng những bài tập thể lực chuyên môn.

d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

– Giáo viên tổ chức luyện tập cá nhân, thực hiện kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp từ không bóng đến có bóng, thực hiện kĩ thuật dẫn bóng kết hợp kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp.

– Giáo viên tổ chức luyện tập theo nhóm, di chuyển bắt bóng thực hiện kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp, phối hợp kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp trong tấn công.

– Giáo viên quan sát và giúp đỡ sửa sai cho học sinh.

– Giáo viên hướng dẫn học sinh tự đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của học sinh so với mục tiêu hoặc hướng dẫn học sinh tự đánh giá và nhận xét kết quả tập luyện của các bạn qua nội dung sau:

+ Tư thế tay, chân và thân người khi thực hiện kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp.

+ Mức độ phối hợp động tác nhịp nhàng khi đột phá tấn công kết hợp chuyển bóng và ném rổ.

+ Hiệu quả khi thực hiện hai bước ném rổ một tay dưới thấp.

– Giáo viên hướng dẫn học sinh tập luyện các bài tập được giới thiệu trong phần Góc rèn luyện thể lực: Cần sử dụng các bài tập linh hoạt, phù hợp với trình độ tập luyện của học sinh.

– Có thể tăng, giảm khối lượng, cường độ vận động và quãng nghỉ để đáp ứng nhu cầu tập luyện của học sinh. Chú ý các điểm sau:

+ Bước trượt: Thực hiện di chuyển với tốc độ nhanh, hai chân rộng hơn vai, gối khụy, mắt quan sát hướng di chuyển. Di chuyển về hướng nào thì chân đó bước trước chân còn lại di chuyển theo có kết hợp hai tay dang ngang. Duy trì tốc độ cao hết cự li di chuyển.

+ Chân trụ: Khi thực hiện đứng một chân, chân còn lại nâng đùi vuông góc với thân người, hai tay luôn luôn dang ngang để giữ thăng bằng. Cơ thể thả lỏng và duy trì thăng bằng cho hết thời gian quy định, sau đó đổi chân.

– Giáo viên giới thiệu, hướng dẫn và tổ chức trò chơi vận động cho học sinh (có thể lựa chọn các trò chơi vận động được giới thiệu trong sách giáo khoa).

Thực hiện nhiệm vụ học:

– Học sinh thực hiện kỹ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp từ không bóng đến có bóng, thực hiện kỹ thuật dẫn bóng kết hợp hai bước ném rổ một tay dưới thấp.

– Học sinh tập luyện theo nhóm, thực hiện di chuyển bắt bóng kết hợp hai bước ném rổ một tay dưới thấp, phối hợp kỹ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp trong tấn công. Người chỉ huy điều khiển tập luyện và các bạn trong nhóm góp ý cho nhau.

– Học sinh tập luyện các bài tập thể lực ở Góc rèn luyện thể lực để phát triển hoàn thiện thể chất.

– Học sinh cùng tham gia tích cực trò chơi vận động.

Đánh giá kết quả thực hiện:

– Về lượng vận động: Hoàn thành kỹ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp với lượng vận động đã quy định. Hoàn thành tốt các bài tập rèn luyện thể lực. Tham gia tích cực trò chơi vận động.

– Về mức độ hoàn thiện của động tác: Thực hiện được kỹ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp một cách linh hoạt và thuần thục.

– Khả năng tổ chức tập luyện: Mỗi học sinh luân phiên thực hiện được vai trò của người chỉ huy điều khiển.

4. Hoạt động 4: Vận dụng và thử thách

a) Mục tiêu:

- Rèn luyện nâng cao kỹ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp.
- Củng cố và rèn luyện để nâng cao sức khoẻ và hoàn thành thử thách.

b) Nội dung:

- Các cá nhân và nhóm học sinh rèn luyện kỹ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp. Vận dụng kỹ thuật đã học vào trong điều kiện thực tế.
- Củng cố và rèn luyện để nâng cao sức khoẻ và hoàn thành thử thách.

c) Sản phẩm:

- Hoàn thiện và thực hiện tốt kỹ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp, có khả năng hướng dẫn cho bạn cùng học và tập luyện.
- Kỹ năng vận dụng kiến thức đã học vào trong điều kiện thực tế và hoàn thành thử thách.

d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

- Giáo viên ôn tập kiến thức đã trang bị cho học sinh trong bài học, thông qua việc gợi ý câu hỏi có trong sách giáo khoa. Giáo viên gợi ý đáp án:

+ Câu 2 : Bài tập phối hợp nhóm 2 người di chuyển chuyển bóng qua lại sau đó nhận bóng thực hiện hai bước ném rổ một tay dưới thấp; Bài tập phối hợp nhóm 3 người di chuyển chuyển bóng số 8 kết hợp hai bước ném rổ một tay dưới thấp.

+ Câu 3: Kỹ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp hiệu quả khi sử dụng ở cự li gần rổ; Kỹ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai có thể hiệu quả khi sử dụng ở cự li xa rổ và gần rổ.

- Giáo viên giao cho học sinh thực hiện các bài tập ngoài giờ học trên lớp, sử dụng kỹ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp trong tập luyện và thi đấu.

– Giáo viên hướng dẫn cách thực hiện nội dung thử thách. Giao nhiệm vụ tập luyện để vượt qua thử thách, hình thành thói quen tập luyện cho học sinh.

- Giáo viên giao nhiệm vụ ôn tập, nhắc nhở học sinh tự tập luyện các động tác tại nhà để tăng khả năng tự học.

Thực hiện nhiệm vụ học:

- Học sinh ôn tập kiến thức đã trang bị thông qua việc gợi ý câu hỏi có trong sách giáo khoa.

– Học sinh chia nhiều nhóm, mỗi nhóm 2 – 3 học sinh để trao đổi và thảo luận sau đó thực hiện lại kỹ thuật động tác đã được học để giáo viên góp ý chỉnh sửa.

– Học sinh vận dụng các kiến thức mới đã được học vào trong điều kiện thực tế.

– Học sinh quan sát giáo viên hướng dẫn thực hiện bài tập thử thách để có thể tự luyện tập tại nhà.

– Học sinh nghe giáo viên trình bày những lời khuyên, dặn dò cần thiết trong quá trình học tập.

Báo cáo kết quả thực hiện:

– Giáo viên mời 1 – 2 học sinh thực hiện các bài tập đã được giao.

Đánh giá kết quả thực hiện:

– Chưa đạt: Chưa trả lời được câu hỏi. Chưa thực hiện được các động tác kỹ thuật do giáo viên yêu cầu. Không tìm hiểu thêm ngoài giờ học trên lớp với các bài tập phối hợp với kỹ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp. Chưa thực hiện được thử thách. Chưa tập trung nghe dặn dò.

– Đạt: Trả lời được câu hỏi. Thực hiện được các động tác kỹ thuật do giáo viên yêu cầu. Có tìm hiểu thêm ngoài giờ học trên lớp với các bài tập phối hợp với kỹ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp. Thực hiện được thử thách. Tập trung nghe dặn dò.

Kết thúc bài học:

– Giáo viên hướng dẫn học sinh căng cơ và thả lỏng để hồi phục.

– Giáo viên tuyên dương những học sinh/nhóm đã hoàn thành nội dung luyện tập tốt, góp ý, động viên các bạn hoàn thành chưa tốt.

– Giáo viên nhắc lại nội dung chính của bài học và dặn dò bài tập cho học sinh tự rèn luyện.

IV. HỒ SƠ DẠY HỌC

1. Nội dung dạy học: Kỹ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp, phối hợp kỹ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp trong tấn công, một số điều luật cơ bản trong bóng rổ và trò chơi vận động hỗ trợ.

2. Các hồ sơ khác: Kế hoạch giáo dục, kế hoạch bài dạy, sổ theo dõi và đánh giá học sinh,...

V. NHẬN XÉT SAU GIỜ DẠY

1. Kết quả đạt được: Giáo viên dựa vào tình hình dạy học thực tế để nêu ra.

2. Hạn chế, tồn tại: Giáo viên dựa vào tình hình dạy học thực tế để nêu ra.

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Chủ tịch Hội đồng thành viên kiêm Tổng Giám đốc NGUYỄN TIẾN THANH

Chịu trách nhiệm nội dung:

Tổng biên tập PHẠM VĨNH THÁI

Tổ chức và chịu trách nhiệm bản thảo:

Phó Tổng biên tập NGUYỄN THÀNH ANH

Giám đốc Công ty CP Dịch vụ xuất bản giáo dục Gia Định

TRẦN THỊ KIM NHUNG

Biên tập nội dung:

NGUYỄN THỊ KIM ANH – NGUYỄN BÔNG

Trình bày bìa:

ĐẶNG NGỌC HÀ

Thiết kế sách:

TRẦN NGUYỄN ANH TÚ

Sửa bản in:

NGUYỄN THỊ KIM ANH – NGUYỄN BÔNG

Chế bản:

CÔNG TY CỔ PHẦN DỊCH VỤ XUẤT BẢN GIÁO DỤC GIA ĐỊNH

**Bản quyền thuộc Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam
và Công ty cổ phần Dịch vụ xuất bản Giáo dục Gia Định.**

Tất cả các phần của nội dung cuốn sách này đều không được sao chép, lưu trữ, chuyển thể dưới bất kì hình thức nào khi chưa có sự cho phép bằng văn bản của Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam và Công ty cổ phần Dịch vụ xuất bản giáo dục Gia Định.

KẾ HOẠCH BÀI DẠY MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 9

(Hỗ trợ giáo viên thiết kế kế hoạch bài dạy theo sách giáo khoa Giáo dục thể chất 9 – Bộ sách Chân trời sáng tạo).