



BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

TÀI LIỆU BỒI DƯỠNG GIÁO VIÊN
MÔN

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 7

(Tài liệu lưu hành nội bộ)

lớp



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM



BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

LƯU TRÍ DỮNG

TÀI LIỆU BỒI DƯỠNG GIÁO VIÊN
môn

GIÁO DỤC THỂ CHẤT

(Tài liệu lưu hành nội bộ)

7

lớp



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

Chịu trách nhiệm xuất bản

Chủ tịch Hội đồng Thành viên NGUYỄN ĐỨC THÁI

Tổng Giám đốc HOÀNG LÊ BÁCH

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: TRƯƠNG HUÊ BẢO

Trình bày bìa: NGUYỄN MẠNH HÙNG

Thiết kế sách: NGUYỄN THỊ THÁI CHÂU

Sửa bản in: TRƯƠNG HUÊ BẢO

Chế bản: Công ty CP Dịch vụ xuất bản giáo dục Gia Định

Địa chỉ sách điện tử và tập huấn qua mạng

- Sách điện tử: nxbgd.vn/sachdientu

- Tập huấn online: nxbgd.vn/taphuan

Bản quyền thuộc Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam

TÀI LIỆU BỒI DƯỠNG GIÁO VIÊN MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 7.
BỘ SÁCH: CHÂN TRỜI SÁNG TẠO

Mã số: ...

In bản, (QĐ) khổ 19 x 26,5 cm.

Đơn vị in: địa chỉ

Cơ sở in: địa chỉ

Số ĐKXB: .../CXBIPH/. GD.

Số QĐXB: .../QĐ- GD – HN ngày ... tháng ... năm 20...

In xong và nộp lưu chiểu tháng ... năm 20...

Mã số ISBN:

Mục lục

PHẦN THỨ NHẤT: NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG	4
1. Khái quát về chương trình môn học	4
2. Giới thiệu chung về sách giáo khoa môn Giáo dục thể chất 7	5
2.1. Quan điểm biên soạn	5
2.2. Giới thiệu, phân tích cấu trúc sách và cấu trúc bài học	9
2.3. Cấu trúc mỗi chủ đề/bài học theo các mạch kiến thức	19
2.4. Phân tích một số chủ đề/bài học đặc trưng	20
2.5. Khung phân phối chương trình gợi ý	25
3. Phương pháp dạy học/tổ chức hoạt động	27
3.1. Định hướng, yêu cầu cơ bản chung về đổi mới phương pháp dạy học của môn Giáo dục thể chất 7 đáp ứng yêu cầu hình thành và phát triển các phẩm chất, năng lực	27
3.2. Hướng dẫn, gợi ý phương pháp, cách thức tổ chức dạy học/tổ chức hoạt động	27
4. Hướng dẫn kiểm tra, đánh giá kết quả học tập	29
4.1. Đánh giá theo định hướng tiếp cận phẩm chất, năng lực	29
4.2. Gợi ý, ví dụ minh họa về hình thức, phương pháp kiểm tra, đánh giá năng lực trong môn Giáo dục thể chất 7	30
5. Giới thiệu tài liệu bổ trợ, nguồn tài nguyên, học liệu điện tử, thiết bị giáo dục	32
5.1. Giới thiệu, hướng dẫn sử dụng sách giáo viên	32
5.2. Giới thiệu, hướng dẫn sử dụng sách bổ trợ, tham khảo	34
5.3. Giới thiệu, hướng dẫn sử dụng, khai thác nguồn tài nguyên, học liệu điện tử, thiết bị dạy học	35
PHẦN THỨ HAI: HƯỚNG DẪN XÂY DỰNG KẾ HOẠCH BÀI DẠY	38
1. Quy trình thiết kế kế hoạch bài dạy	38
2. Bài soạn minh họa	40

PHẦN THỨ NHẤT

NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG

1. KHÁI QUÁT VỀ CHƯƠNG TRÌNH MÔN HỌC

Giáo dục thể chất là môn học bắt buộc, được thực hiện từ lớp 1 đến lớp 12.

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

Nội dung chủ yếu của môn Giáo dục thể chất là rèn luyện kĩ năng vận động và phát triển tố chất thể lực cho học sinh bằng những bài tập thể chất đa dạng như: các bài tập đội hình đội ngũ, các bài tập thể dục, các trò chơi vận động, các môn thể thao và kĩ năng phòng tránh chấn thương trong hoạt động thể dục thể thao.

❖ Mục tiêu chung

Môn Giáo dục thể chất giúp học sinh hình thành, phát triển kĩ năng chăm sóc sức khỏe, kĩ năng vận động, thói quen tập luyện thể dục thể thao và rèn luyện những phẩm chất, năng lực để trở thành người công dân phát triển hài hoà về thể chất và tinh thần, đáp ứng yêu cầu của sự nghiệp xây dựng, bảo vệ Tổ quốc và hội nhập quốc tế, góp phần phát triển tâm vóc, thể lực người Việt Nam; đồng thời phát hiện và bồi dưỡng tài năng thể thao.

❖ Mục tiêu cấp trung học cơ sở

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

❖ Thời lượng thực hiện chương trình

Thời lượng dành cho môn Giáo dục thể chất ở mỗi lớp là 70 tiết trong năm học, được phân bổ cho các nội dung giáo dục với tỉ lệ (%) như sau:

Nội dung	Thời lượng	Số tiết
Vận động cơ bản	45%	32 (8 + 16 + 8)
Bài tập thể dục	10%	7
Thể thao tự chọn	35%	24
Đánh giá cuối học kì, cuối năm học	10%	7

2. GIỚI THIỆU CHUNG VỀ SÁCH GIÁO KHOA MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT 7

2.1. Quan điểm biên soạn

Theo định hướng đổi mới giáo dục phổ thông thể hiện qua Nghị quyết 88/2014/QH13 về đổi mới chương trình và sách giáo khoa phổ thông của Quốc hội và qua chương trình giáo dục phổ thông mới gồm Chương trình giáo dục tổng thể và Chương trình giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất, với trọng tâm là chuyển từ giáo dục chú trọng truyền thụ kiến thức sang giúp cho học sinh hình thành và phát triển toàn diện phẩm chất và năng lực.

Bám sát các tiêu chuẩn sách giáo khoa mới ban hành kèm theo Thông tư số 33/2017 ngày 22 tháng 12 năm 2017 của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

Những điểm mới của sách giáo khoa môn Giáo dục thể chất 7:

– Mỗi bài học được biên soạn theo hình thức cung cấp nhiều lựa chọn các hoạt động vận động, định hướng đến phát triển phẩm chất và năng lực. Trong đó, chú trọng đến việc hình thành và phát triển các năng lực đặc thù của môn Giáo dục thể chất theo quy định của Chương trình giáo dục phổ thông năm 2018 đó là: năng lực chăm sóc sức khỏe, năng lực vận động cơ bản và năng lực hoạt động thể dục thể thao. Các năng lực đặc thù được hình thành thông qua các hoạt động trò chơi; hoạt động luyện tập cá nhân, đội nhóm; hoạt động vận dụng kiến thức đã học vào thực tiễn cuộc sống. Thông qua các hoạt động đa dạng và hấp dẫn, giáo viên có điều kiện quan sát và đánh giá quá trình rèn luyện, học tập của học sinh.



– Sách giáo khoa môn Giáo dục thể chất 7 được biên soạn với cấu trúc và nội dung có yếu tố tích hợp liên môn cao. Điều này thể hiện qua việc lồng ghép kiến thức các môn học khác trong các hoạt động trò chơi, giúp học sinh vừa vui chơi thoải mái, vừa ôn tập, vận dụng kiến thức đã học để giành chiến thắng.

– Các bài học của từng chủ đề có tính mở cao. Giáo viên có thể lựa chọn, vận dụng và sáng tạo từng bài học để đạt được mục đích giáo dục mà không cần phải theo trình tự từ bài 1 đến hết.

– Tổng thể sách giáo khoa môn Giáo dục thể chất 7 (bộ sách Chân trời sáng tạo) bao gồm 8 chủ đề riêng biệt nhưng bổ trợ và gắn kết chặt chẽ với nhau, không tách rời nhau với mục đích cao nhất là giúp học sinh có ý thức, trách nhiệm với sức khỏe của bản thân, gia đình và cộng đồng, sống vui vẻ và hoà đồng với mọi người. Nội dung tập luyện của chủ đề này có thể được sử dụng để tổ chức hoạt động vận động cho chủ đề kia; bài học sau có thể kết hợp với bài học trước trong một giờ lên lớp để đạt mục tiêu giáo dục. Nội dung bao gồm: 1 chủ đề về việc lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên trong luyện tập thể dục thể thao, 4 chủ đề về vận động cơ bản và 3 chủ đề về thể thao tự chọn.

– Ngoài ra, đặc thù của môn Giáo dục thể chất là môn học vận động, thông qua nhiều hình thức vận động khác nhau để thực hiện mục tiêu giáo dục phát triển phẩm chất và năng lực của học sinh. Chính vì lí do đó, sách Giáo dục thể chất 7 (bộ sách Chân trời sáng tạo) đã xây dựng một kho dữ liệu phong phú và đa dạng về trò chơi vận động. Các trò chơi được thiết kế sau mỗi chủ đề, kết hợp cùng với các trò chơi hỗ trợ khởi động ở phần mở đầu của từng bài học. Bên cạnh đó, ở mỗi bài học được tăng cường thêm dữ liệu học tập với các bài tập thể lực ở *Góc rèn luyện thể lực* trong phần luyện tập và *Thử thách* sau phần vận dụng. Với tổng số 40 trò chơi vận động, 40 bài tập thể lực và 20 thử thách cho cả bộ sách 20 bài với 96 trang. Đây là một yếu tố thể hiện tính ưu việt của sách Giáo dục thể chất 7 (bộ sách Chân trời sáng tạo).

– Tính kế thừa thể hiện qua sự tiếp nối về các nội dung kiến thức đã được trình bày ở khối lớp 6. Nội dung kiến thức ở lớp 7 được tiếp nối và hoàn thiện trên nền tảng kiến thức mà học sinh đã được trang bị và rèn luyện. Hình thức trình bày trực quan, hấp dẫn, sinh động trên trang sách cũng được hoàn thiện và chi tiết hoá. Giúp người đọc dễ dàng nhận biết và thực hiện theo các hướng dẫn một cách thuận lợi nhất. Bố cục trình bày và ngôn ngữ diễn đạt cũng được kế thừa ở khối lớp 6 và phát huy như: câu chữ phân tích ngắn gọn, xúc tích, dễ hiểu, dễ tập luyện, dễ dạy học và phù hợp với đặc điểm ngôn ngữ của lứa tuổi. Cách phối màu và thể hiện từng phần, chủ đề, bài và các nội dung cốt lõi cũng góp phần hoàn thiện và nâng cao tính trực quan cho sách.

– Sự hoàn thiện và sáng tạo được thể hiện qua *Góc rèn luyện thể lực* và *Thử thách*. *Góc rèn luyện thể lực* cung cấp thêm nhiều bài tập thể lực, giúp cho việc tập luyện thể lực thường xuyên trước và sau giờ học Giáo dục thể chất của học sinh thuận lợi, dễ dàng và đảm bảo đầy đủ tư liệu tập luyện; giúp cho công việc dạy học của giáo viên có thêm nhiều dữ liệu chuyên môn phù hợp với từng nội dung kiến thức môn học. *Thử thách* là sự sáng tạo của bộ sách, đặt ra các mục tiêu tập luyện, định hướng cho học sinh phấn đấu vượt qua được thử thách, thể hiện bản thân. Có nhiều thử thách khác nhau ở các tổ chất thể lực khác nhau, tăng cường yếu tố tập luyện thường xuyên để vượt qua được tất cả các thử thách có trong sách. Việc học sinh cố gắng vượt qua được thử thách cũng là cách để học sinh hình thành thói quen tập luyện thường xuyên. Đúng với tên gọi của bộ sách **Chân trời sáng tạo**: sáng tạo từ những điều gần gũi và thân thuộc.

– Ngoài ra, nội dung sách còn phù hợp với điều kiện học tập trực tuyến trong tình hình dịch bệnh hiện nay. Học sinh có thể tập luyện tại nhà, trong phạm vi nhỏ hẹp và điều kiện học tập trực tuyến với các thiết bị điện tử như điện thoại, máy tính. Giáo viên có thể hướng dẫn việc tập luyện các nội dung kĩ thuật, động tác qua các đoạn video clip được chuẩn bị sẵn hoặc thị phạm trước màn hình để học sinh có thể tương tác và tập luyện theo. Đối với các môn thể thao tự chọn, sự phù hợp trong dạy học trực tuyến thể hiện qua các nội dung tập luyện và hình thức tập luyện. Các động tác tập luyện với dụng cụ như: quả bóng, âm nhạc tại chỗ hoặc di chuyển với cự li ngắn. Thông qua sự thành công của việc tiến hành giờ dạy môn Giáo dục thể chất bằng hình thức trực tuyến sẽ góp phần nâng cao ý thức tập luyện thể dục thể thao thường xuyên để giữ gìn và nâng cao sức khỏe ngay trong tình hình phòng chống dịch bệnh hiện nay.

❖ Vận động cơ bản

GÓC RÈN LUYỆN THỂ LỰC

* **Bật nhảy hai chân tại chỗ:**

Mục đích: Phát triển sức mạnh của đôi.

Cách thực hiện: Đứng tại chỗ, bật nhảy hai chân lên cao 5 lần liên tục và lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

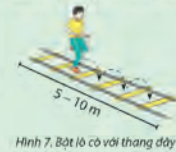


Hình 6. Bật nhảy hai chân tại chỗ

* **Bật lò cò với thang dây:**

Mục đích: Phát triển sức mạnh của cổ chân.

Cách thực hiện: Bật lò cò qua thang dây (mỗi nấc cách nhau 50 cm). Thực hiện lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.



Hình 7. Bật lò cò với thang dây

GÓC RÈN LUYỆN THỂ LỰC

* **Bước bốn ở vuông:**

Mục đích: Phát triển tố chất khéo léo.

Cách thực hiện: Bước chân trái vào ô số 1, chân phải vào ô số 2, tiếp theo chân trái bước vào ô số 3, chân phải bước vào ô số 4, chân trái bước lùi về ô số 1, sau đó chân phải bước lùi về ô số 2. Một chu kì được tính là 3 – 4 – 1 – 2. Cứ như thế thực hiện 10 – 15 chu kì và nghỉ giữa quãng 2 – 4 phút.



Hình 4. Sơ đồ tập luyện

* **Bật bốn ở vuông:**

Mục đích: Phát triển khả năng phối hợp vận động.

Cách thực hiện: Bật hai chân từ bên ngoài vào ô số 1, tiếp tục bật vào ô số 2, ô số 4, ô số 3. Hoàn thành bật từ ô 1 – 2 – 4 – 3 được tính là một chu kì. Thực hiện 6 – 10 chu kì và nghỉ giữa quãng 3 – 5 phút.

TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN KHÉO LÉO

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 47.

TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 29 – 30.

THỬ THÁCH

Chạy 20 m với tốc độ cao trong vòng 4,00 giây đối với nữ, 3,50 giây đối với nam.

THỬ THÁCH

Bật xa tại chỗ đạt 180 cm đối với nam, 150 cm đối với nữ.

THỬ THÁCH

Chạy tuy sức 5 phút đạt được cự li 960 m đối với nam, 840 m đối với nữ.

❖ Thể thao tự chọn

GÓC RÈN LUYỆN THỂ LỰC

* **Bài tập bắt nhảy:**

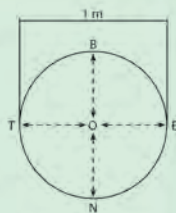
Mục đích: Rèn luyện sức mạnh.

Cách thực hiện: Thực hiện bắt nhảy từ T đến Đ, bắt tại chỗ (quay mặt về T), bắt từ Đ trở về T, bắt tại chỗ (quay mặt về Đ). Chân không được chạm bên trong vòng tròn. Thực hiện 3 lần liên tục, lặp lại 3 lượt, nghỉ giữa các lượt 2 phút.

* **Bài tập bắt nhảy 4 hướng:**

Mục đích: Rèn luyện khéo léo.

Cách thực hiện: Đứng tại điểm O, mắt luôn hướng thẳng điểm Đ và bắt theo thứ tự từ O – Đ – O – T – O – N – O – B – O. Chân không được chạm bên trong vòng tròn. Thực hiện liên tục 8 lần, lặp lại 3 lượt, nghỉ giữa các lượt 2 phút.



Hình 6. Sơ đồ rèn luyện hình Trại Đất

GÓC RÈN LUYỆN THỂ LỰC

* **Chuyển bóng hai người:**

Mục đích: Phát triển sức mạnh bên.

Cách thực hiện: Hai bạn di chuyển chuyển bóng với cự li 28 m, lặp lại 3 – 5 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.

* **Bật nhảy với bóng:**

Mục đích: Phát triển sức mạnh của chân.

Cách thực hiện: Đứng hai chân rộng bằng vai, giữ bóng bằng hai tay ngang ngực, ngồi xuống, sau đó bật thẳng và đưa bóng lên cao trên đầu từ 8 – 10 lần, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG BỔ TRỢ

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 92 – 93.

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG BỔ TRỢ

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 66 – 67.

THỬ THÁCH

Em hãy thay đổi thứ tự các bước phối hợp và tập đúng nhịp với một bài nhạc mà bạn em chọn.

THỬ THÁCH

Thực hiện kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân vào cầu môn với một lần chạm đất cự li 15 m đối với nam, 10 m đối với nữ.

THỬ THÁCH

Em thực hiện kĩ thuật dẫn bóng kết hợp hai bước ném rổ một tay trên vai với cự li 14 m trong thời gian tối thiểu 6 giây đối với nam, 8 giây đối với nữ. Yêu cầu bóng vào rổ.

Sách giáo khoa Giáo dục thể chất 7 có những điểm nổi bật sau đây:

– Thể hiện các kiến thức của môn học một cách trực quan, rõ ràng, dễ hiểu thông qua phương pháp bố trí hài hoà giữa kênh hình và kênh chữ. Giúp học sinh nhận biết kiến thức môn học, có thể tự tìm hiểu và tiến hành việc tự tập luyện trong và ngoài giờ học.

– Sách giáo khoa hệ thống hoá một số bài tập thể dục thể thao đặc thù của môn học (phần chung và phần tự chọn).

– Sách giáo khoa lấy học sinh làm trung tâm, giáo viên là người thiết kế tổ chức, hướng dẫn, khuyến khích học sinh tích cực tham gia tập luyện, tham gia các hoạt động thể thao và tự trải nghiệm. Đảm bảo được mục tiêu của chương trình. Giáo viên vận dụng các phương pháp dạy học phù hợp với bộ môn như phương pháp trực quan, lời nói, tập luyện, trò chơi, thi đấu, sửa sai và các nguyên tắc dạy học như tích cực, tự giác, vừa sức, tăng tiến và đối đãi cá biệt.

– Phương pháp tổ chức dạy học đa dạng, phù hợp với đối tượng và đặc điểm của bộ môn, có thể phân nhóm dạy học để tạo tính tự quản, tích cực, chủ động và sáng tạo của học sinh. Tùy theo bài học, giáo viên lên lớp có thể dạy học theo các chủ đề, có thể tích hợp môn học Giáo dục thể chất với các môn học khác có nội dung liên quan như: Âm nhạc, Mỹ thuật, Vật lí, Hoá học, Sinh học, Toán, Công nghệ.

2.2. Giới thiệu, phân tích cấu trúc sách và cấu trúc bài học

2.2.1. Phân tích ma trận năng lực, nội dung, hoạt động

Sách được trình bày với cấu trúc gồm: lời mở đầu, hướng dẫn sử dụng sách, phần giải thích thuật ngữ và phần nội dung chính của sách với ba phần kiến thức theo Chương trình giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất gồm: Kiến thức chung, Vận động cơ bản và Thể thao tự chọn.

– **Phần một. Kiến thức chung:** Trình bày kiến thức chung về lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên trong tập luyện thể dục thể thao.

– **Phần hai. Vận động cơ bản:** Gồm bốn chủ đề: Chạy cự li ngắn (60 m), Nhảy xa kiểu ngồi, Chạy cự li trung bình và Bài tập thể dục với tổng cộng 10 bài học. Mỗi chủ đề đều cung cấp các trò chơi vận động phát triển các tố chất thể lực cần thiết.

– **Phần ba. Thể thao tự chọn:** Gồm ba chủ đề: Thể dục Aerobic, Bóng đá, Bóng rổ với tổng cộng 10 bài học. Mỗi chủ đề đều cung cấp các trò chơi vận động nhằm bổ trợ các kĩ năng, kiến thức đã được học trong môn học.

Bảng 1. Cấu trúc sách giáo khoa môn Giáo dục thể chất lớp 7

Tên Chương/ Chủ đề/Bài	Nội dung	Yêu cầu cần đạt về chuyên môn	Năng lực môn học	Năng lực chung	Phẩm chất
PHẦN MỘT. KIẾN THỨC CHUNG					
Chủ đề: Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên trong tập luyện thể dục thể thao	I. Các yếu tố của môi trường tự nhiên II. Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên trong tập luyện thể dục thể thao	Biết lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên có lợi cho sức khỏe để tập luyện.	Có kiến thức cơ bản và ý thức thực hiện việc tập luyện thể dục thể thao trong điều kiện môi trường tự nhiên có lợi, vận dụng vào đời sống hằng ngày để bảo vệ và tăng cường sức khỏe.	– Năng lực tự chủ, tự học. – Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo.	– Nhân ái. – Chăm chỉ. – Trách nhiệm.
PHẦN HAI. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN					
Chủ đề I: Chạy cự ly ngắn (60m)					
Bài 1. Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát	Trò chơi hỗ trợ khởi động: Người vận chuyển Kiến thức mới: Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát	– Thực hiện được giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát.	– Thực hiện thuần thục các kĩ năng vận động cơ bản được học trong chương trình môn học. – Hình thành được thói quen vận động để phát triển các tố chất thể lực.	– Năng lực tự giác, chủ động hợp tác với bạn học và giáo viên trong tập luyện.	– Chăm học, chăm làm.
Bài 2. Phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng	Trò chơi hỗ trợ khởi động: Vận chuyển tiếp sức Kiến thức mới: Phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng	– Thực hiện được giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.	– Thực hiện thuần thục các kĩ năng vận động cơ bản được học trong chương trình môn học.	– Năng lực nhanh nhẹn, chủ động trong tập luyện.	– Chăm học, chăm làm.

Bài 3. Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn (60 m)	Trò chơi hỗ trợ khởi động: Đôi bạn cùng tiến Kiến thức mới: 1. Phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng và về đích 2. Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn (60 m) 3. Một số điều luật cơ bản trong môn chạy	– Thực hiện được giai đoạn chạy giữa quãng và về đích. – Thực hiện được các giai đoạn trong chạy cự li ngắn 60 m. – Biết một số điều luật cơ bản trong môn chạy.	– Thực hiện thuần thục các kĩ năng vận động cơ bản được học trong chương trình môn học. – Nắm được nội dung của một số điều luật cơ bản của chạy cự li ngắn.	– Năng lực tích cực tìm hiểu kiến thức mới, tự giác tập luyện và sẵn sàng giúp đỡ bạn bè.	– Chăm học, chăm làm.
Một số trò chơi phát triển tố chất sức nhanh	1. Chạy nhanh vượt rào 2. Chạy chữ T 3. Trồng cây gây rừng	– Thực hiện đúng, đủ lượng vận động.	– Thực hiện thuần thục các kĩ năng vận động cơ bản được học trong chương trình môn học. – Hình thành được thói quen vận động để phát triển các tố chất thể lực.	– Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo. – Năng lực giao tiếp và hợp tác.	– Trách nhiệm.
Chủ đề II: Nhảy xa kiểu ngồi					
Bài 1. Kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ	Trò chơi hỗ trợ khởi động: Vượt chướng ngại vật Kiến thức mới: 1. Giới thiệu kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi 2. Động tác bổ trợ 3. Xác định chân giậm nhảy 4. Kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ	– Thực hiện được động tác bổ trợ. – Xác định được chân giậm nhảy. – Thực hiện được kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ.	– Hình thành năng lực sử dụng sức mạnh của chân và thân mình – Hình thành và phát triển tố chất thể lực sức mạnh.	– Có tinh thần tự học, đoàn kết, giúp đỡ lẫn nhau.	– Chăm học, chăm làm.

Bài 2. Kĩ thuật chạy đà và giậm nhảy	Trò chơi hỗ trợ khởi động: Cùng bay nào Kiến thức mới: 1. Cách đo đà 2. Kĩ thuật chạy đà và giậm nhảy	– Thực hiện được kĩ thuật đo đà. – Thực hiện được kĩ thuật chạy đà và giậm nhảy trong nhảy xa.	– Hình thành năng lực phối hợp động tác tay và chân trong các giai đoạn chạy đà. – Hình thành và phát triển tố chất thể lực sức mạnh.	– Có ý thức bảo quản dụng cụ và đảm bảo an toàn trong tập luyện.	– Chăm học, chăm làm.
Bài 3. Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi	Trò chơi hỗ trợ khởi động: Bàn chân khéo léo Kiến thức mới: 1. Kĩ thuật bay trên không và rơi xuống cát 2. Phối hợp các giai đoạn trong nhảy xa kiểu ngồi 3. Một số điều luật cơ bản trong nội dung nhảy xa	– Thực hiện được kĩ thuật bay trên không và rơi xuống cát trong môn nhảy xa. – Phối hợp được các giai đoạn trong nhảy xa kiểu ngồi. – Biết được một số điều luật cơ bản trong nội dung nhảy xa.	– Hình thành năng lực phối hợp động tác tay và chân trong các giai đoạn chạy đà. – Hình thành và phát triển tố chất thể lực sức mạnh.	– Có ý thức bảo quản dụng cụ và đảm bảo an toàn trong tập luyện.	– Chăm học, chăm làm.
Một số trò chơi phát triển tố chất sức mạnh	1. Đường đua chuột túi 2. Con cua 3. Thử tài bật nhảy 4. Lăn theo dấu vết	– Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi. – Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi. – Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.	– Thực hiện thuần thục các kĩ năng vận động cơ bản được học trong chương trình môn học. – Hình thành được thói quen vận động để phát triển các tố chất thể lực.	– Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo. – Năng lực giao tiếp và hợp tác.	– Chăm chỉ. – Nhân ái. – Trách nhiệm.
Chủ đề III: Chạy cự li trung bình					
Bài 1. Phối hợp trong giai đoạn xuất	Trò chơi hỗ trợ khởi động: Tắm bìa di chuyển	– Thực hiện được các giai đoạn trong chạy giữa quãng.	– Thực hiện thuần thục các kĩ năng vận động cơ bản được học trong	– Năng lực giải quyết vấn đề	– Phấn đấu, nỗ lực hoàn thành

phát và chạy giữa quãng	Kiến thức mới: 1. Phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng 2. Phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát 3. Hiện tượng “cực điểm”	– Thực hiện được giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát. – Biết khắc phục hiện tượng “cực điểm” xảy ra khi chạy cự li trung bình.	chương trình môn học. – Hình thành được thói quen vận động để phát triển các tố chất thể lực.	và sáng tạo.	bài tập, hỗ trợ giúp đỡ bạn học.
Bài 2. Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình	Trò chơi hỗ trợ khởi động: Nhanh như chớp Kiến thức mới: 1. Phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng và về đích 2. Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình 3. Một số điều luật cơ bản trong môn chạy	– Thực hiện được giai đoạn về đích. – Thực hiện được các giai đoạn trong chạy cự li trung bình. – Biết một số điều luật cơ bản trong môn chạy.	– Thực hiện thuần thục các kĩ năng vận động cơ bản được học trong chương trình môn học. – Hình thành được thói quen vận động để phát triển các tố chất thể lực.	– Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo.	– Chăm chỉ, tích cực trong việc chuẩn bị dụng cụ học tập.
Một số trò chơi phát triển tố chất sức bền	1. Vượt tường thành 2. Liên hoàn	– Hoàn thành cự li chạy với nhiều chướng ngại vật do giáo viên đưa ra. – Hoàn thành các bài tập liên hoàn.	– Thực hiện thuần thục các kĩ năng vận động cơ bản được học trong chương trình môn học. – Hình thành được thói quen vận động để phát triển các tố chất thể lực.	– Giải quyết vấn đề và sáng tạo.	– Chăm học, chăm làm. – Trung thực.
Chủ đề IV: Bài tập thể dục					
Bài 1. Bài thể dục liên hoàn	Trò chơi hỗ trợ khởi động: Cùng nhau về đích	– Thực hiện đúng từ nhịp 1 – 17 của bài thể dục liên hoàn.	– Biết và thực hiện được các tư thế vận động cơ bản. Phát triển	– Tự giác, tích cực trong tập luyện và	– Chăm chỉ. – Trách nhiệm.

	Kiến thức mới: Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 – 17		tổ chất khéo léo.	hoạt động tập thể.	
Bài 2. Bài thể dục liên hoàn (tiếp theo)	Trò chơi hỗ trợ khởi động: Khéo léo chuyển bóng Kiến thức mới: Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 18 – 32	– Thực hiện đúng và đẹp các động tác đã học của bài thể dục liên hoàn.	– Biết và thực hiện được các tư thế vận động cơ bản. Phát triển tổ chất khéo léo.	– Năng lực tự học, tự chủ. – Năng lực giao tiếp, hợp tác.	– Chăm chỉ. – Trách nhiệm.
Một số trò chơi phát triển tổ chất khéo léo	1. Ai khéo léo hơn. 2. Cầu thăng bằng	– Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi. – Đoàn kết và giúp đỡ bạn tham gia trò chơi. – Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.	– Thực hiện thuần thục các kĩ năng vận động cơ bản được học trong chương trình môn học. – Hình thành được thói quen vận động để phát triển các tổ chất thể lực.	– Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo. – Năng lực giao tiếp và hợp tác.	– Chăm chỉ. – Nhân ái. – Trách nhiệm.
PHẦN BA. THỂ THAO TỰ CHỌN					
Chủ đề I: Thể dục Aerobic					
Bài 1. Nhóm bài tập khởi động di chuyển thẳng	Trò chơi hỗ trợ khởi động: Rồng, Phượng, Thỏ vàẾch Kiến thức mới: 1. Bước đi trên mũi bàn chân. 2. Bước dồn trước 3. Bước đuối trước 4. Bật lẳng chân trước	– Thực hiện được các bước khởi động di chuyển thẳng kết hợp với nhịp thở. – Thực hiện đi trên đường thẳng và kết hợp đồng bộ với nhạc.	– Sự linh hoạt nhịp nhàng của chân và khả năng giữ thăng bằng cho cơ thể.	– Kiên trì, nỗ lực tập luyện.	– Chăm chỉ. – Nhân ái.

	5. Bật lẳng chân ngang. 6. Bật lẳng chân sau 7. Bật cổ chân				
Bài 2. Các bước chân phối hợp Thể dục Aerobic	Trò chơi hỗ trợ khởi động: Khả năng định hướng Kiến thức mới: 1. Bước tiến và lùi khép chân 2. Bước chữ A 3. Bước chữ V	– Thực hiện đúng và chính xác các bước chân phối hợp. – Nắm vững nguyên lí kĩ thuật khi thực hiện động tác. – Thực hiện nhịp nhàng.	– Đa dạng các bước chân, linh hoạt các khớp chân.	– Tính tổ chức và giải quyết vấn đề.	– Chăm chỉ. – Nhân ái.
Bài 3. Các bước chân phối hợp Thể dục Aerobic (Tiếp theo)	Trò chơi hỗ trợ khởi động: Bước nhảy ai đẹp Kiến thức mới: 1. Bước ngang khép chân 2. Bước tiến và lùi bốn bước 3. Bước đi sang ngang chéo chân	– Phối hợp nhịp nhàng và thực hiện chính xác các bước chân. – Nắm vững nguyên lí kĩ thuật khi thực hiện động tác.	– Tăng khả năng phối hợp vận động. – Phát triển tư duy, sáng tạo.	– Phát huy tính tổ chức, hoạt động hỗ trợ đội nhóm.	– Chăm chỉ. – Nhân ái. – Trách nhiệm.
Bài 4. Bài Thể dục Aerobic liên hoàn	Trò chơi hỗ trợ khởi động: Con cóc, con cò Kiến thức mới: 1. Bài Thể dục Aerobic liên hoàn. 2. Một số điều Luật cơ bản trong Thể dục Aerobic	– Thực hiện được bài Thể dục Aerobic liên hoàn. – Biết được một số điều luật cơ bản trong Thể dục Aerobic. – Biết cảm thụ âm nhạc và phối hợp với đồng đội.	– Tăng khả năng phối hợp vận động.	– Phát huy tính ham học, tính trung thực trong quá trình học tập.	– Chăm chỉ. – Nhân ái. – Trách nhiệm.
Một số trò chơi vận động	1. Ai đi thẳng bằng tốt 2. Đứng lại	– Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi.	– Hình thành được các kĩ thuật cơ bản, rèn luyện	– Năng lực giải quyết	– Chăm chỉ.

	3. Thăng bằng cùng nhau.	– Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi. – Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.	thường xuyên để tăng cường và phát triển các tố chất thể lực.	vấn đề và sáng tạo. – Năng lực giao tiếp và hợp tác.	– Nhân ái. – Trách nhiệm.
Chủ đề II: Bóng đá					
Bài 1. Kĩ thuật tăng bóng bằng mu giữa bàn chân	Trò chơi hỗ trợ khởi động: Đoàn tàu siêu tốc Kiến thức mới: 1. Vị trí tiếp xúc bóng bằng mu giữa bàn chân 2. Tăng bóng để bóng chạm đất nảy lên bằng một chân 3. Tăng bóng để bóng chạm đất nảy lên bằng hai chân 4. Tăng bóng mu giữa trực tiếp bằng hai chân 5. Một số điều luật cơ bản trong bóng đá	– Biết và thực hiện được kĩ thuật tăng bóng và khả năng điều khiển quả bóng. – Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu của giáo viên để tập luyện.	– Khả năng điều khiển quả bóng và biết chọn thời điểm tiếp xúc bóng.	– Tự học, giao tiếp hợp tác và giải quyết vấn đề.	– Chăm học. – Nỗ lực. – Tự hoàn thiện. – Vượt khó.
Bài 2. Kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân	Trò chơi hỗ trợ khởi động: Con cóc gấp trứng Kiến thức mới: 1. Vị trí tiếp xúc bóng bằng mu trong bàn chân 2. Kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân	– Biết và thực hiện được kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân và khả năng điều khiển quả bóng. – Biết quan sát phát hiện và tự sửa chữa động tác sai.	– Khả năng điều khiển quả bóng và biết thực hiện động tác đúng.	– Tự học, giao tiếp hợp tác và giải quyết vấn đề.	– Chăm học. – Nỗ lực. – Tự hoàn thiện. – Vượt khó.

Bài 3. Kĩ thuật dùng bóng bằng mu giữa bàn chân	Trò chơi hỗ trợ khởi động: Tàu cùng về bến Kiến thức mới: 1. Kĩ thuật dùng bóng trên không bằng mu giữa bàn chân 2. Phối hợp tung và dùng bóng trên không bằng mu giữa bàn chân	– Biết và thực hiện được kĩ thuật dùng bóng trên không bằng mu giữa bàn chân. – Biết quan sát chọn thời điểm để thực hiện động tác hiệu quả. – Biết điều chỉnh để đạt được hiệu quả trong các tình huống phối hợp với đồng đội.	– Khả năng khống chế bóng hiệu quả ở các tình huống khác nhau. – Khả năng phối hợp hỗ trợ đồng độ khi thực hiện động tác.	– Tự học, giao tiếp hợp tác và giải quyết vấn đề.	– Chăm học. – Nỗ lực. – Tự hoàn thiện. – Vượt khó.
Một số trò chơi vận động	1. Những chuyến xe về trạm 2. Xạ thủ cừ khôi 3. Cầu vồng	– Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi. – Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi. – Biết điều khiển tổ, nhóm và phát huy tinh thần đồng đội khi tham gia trò chơi.	– Hình thành được thói quen vận động để phát triển các tố chất thể lực.	– Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo.	– Nỗ lực. – Nhân ái. – Trách nhiệm.
Chủ đề III: Bóng rổ					
Bài 1. Kĩ thuật dẫn bóng theo đường thẳng	Trò chơi hỗ trợ khởi động: Chạy tiến, lùi tiếp sức Kiến thức mới: 1. Hai bước dùng 2. Nhảy dùng 3. Kĩ thuật dẫn bóng theo đường thẳng	– Thực hiện được kĩ thuật dẫn bóng theo đường thẳng. – Thực hiện được các bài tập hỗ trợ trong bóng rổ. – Tích cực tham gia, có ý thức hợp tác với bạn trong tập luyện.	– Khả năng di chuyển trong bóng rổ. – Khả năng điều khiển quả bóng rổ. – Phát triển các tố chất thể lực nhanh, mạnh, khéo léo.	– Tự giác, tích cực tham gia. – Có ý thức hợp tác với bạn bè trong tập luyện.	– Chăm học, chăm làm. – Trách nhiệm.

Bài 2: Kĩ thuật chuyển bóng tại chỗ và di chuyển	Trò chơi hỗ trợ khởi động: Chuyển bóng đuổi bắt Kiến thức mới: 1. Quay trước và quay sau 2. Kĩ thuật chuyển bóng tại chỗ hai tay trước ngực bật đất (gián tiếp) 3. Kĩ thuật di chuyển chuyển bóng 4. Phối hợp chuyển và bắt bóng hai tay trước ngực bật đất	– Thực hiện được kĩ thuật chuyển bóng tại chỗ và di chuyển. – Xử lí một số tình huống khi tổ chức phối hợp với đồng đội. – Chủ động, tích cực trong tập luyện.	– Khả năng điều khiển quả bóng và biết chọn thời điểm để thực hiện động tác.	– Tự học, giao tiếp hợp tác và giải quyết vấn đề.	– Chăm học. – Nỗ lực. – Tự hoàn thiện. – Vượt khó.
Bài 3: Kĩ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai	Trò chơi hỗ trợ khởi động: Thử thách ném rổ Kiến thức mới: 1. Kĩ thuật ném rổ tại chỗ (chạm bảng) 2. Kĩ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai	– Thực hiện được kĩ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai. – Biết một số điều luật cơ bản trong bóng rổ. – Tích cực hỗ trợ, hợp tác với bạn trong luyện tập.	– Khả năng ném rổ hiệu quả ở các tình huống khác nhau.	– Tự học, giao tiếp hợp tác và giải quyết vấn đề.	– Chăm học. – Nỗ lực. – Tự hoàn thiện. – Vượt khó.
Một số trò chơi vận động	1. Đoàn kết 2. Giành bóng 3. Ai chính xác hơn	– Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi. – Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi. – Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.	– Hình thành được thói quen vận động để phát triển các tố chất thể lực.	– Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo. – Năng lực giao tiếp và hợp tác.	– Chăm chỉ. – Nhân ái. – Trách nhiệm.

2.2.2. Phân tích kết cấu các chủ đề/bài học

Sách được trình bày với cấu trúc gồm: lời mở đầu, hướng dẫn sử dụng sách, phần giải thích thuật ngữ và phần nội dung chính của sách với ba phần kiến thức theo Chương trình giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất gồm: Kiến thức chung, Vận động cơ bản và Thể thao tự chọn.

Mỗi chủ đề có cấu trúc thống nhất gồm:

– **Các bài học trong chủ đề:** Cung cấp những nội dung kiến thức của chủ đề đáp ứng các yêu cầu cần đạt trong Chương trình giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất 7.

– **Kho trò chơi vận động:** Giới thiệu các trò chơi vận động để học sinh có thể phát triển các tố chất thể lực khác nhau như sức nhanh, sức mạnh, sức bền, sự dẻo dai, khéo léo.

Sách giáo khoa Giáo dục thể chất 7 được xây dựng mang tính “mở”, cho phép giáo viên có thể hoán đổi thứ tự các chủ đề trong quá trình tổ chức dạy học tùy theo tình hình thực tế của lớp học mà không làm ảnh hưởng đến mạch kiến thức của môn học. Giáo viên cũng có thể ghép nội dung bài học này với nội dung bài học khác để thể hiện tính sáng tạo trong việc dạy học cũng như để phù hợp với thực tiễn dạy học của địa phương.

2.3. Cấu trúc mỗi chủ đề/bài học theo các mạch kiến thức

Sách được biên soạn tổng cộng 20 bài học. Nội dung biên soạn của từng bài học thể hiện đầy đủ các yêu cầu cần đạt của Chương trình giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất và quan điểm dạy học hình thành, phát triển năng lực phẩm chất cho học sinh. Bên cạnh đó, cấu trúc bài học cũng đáp ứng các tiêu chuẩn sách giáo khoa được quy định tại Thông tư số 33/2017/TT-BGDĐT. Cụ thể được thể hiện qua bốn phần sau:

– Mở đầu:

+ *Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:* Thể hiện các yêu cầu cần đạt, năng lực và phẩm chất được hình thành trong quá trình học tập mà bài học hướng đến. Các nội dung được thể hiện ngắn gọn.

+ *Khởi động:* Giới thiệu các động tác, bài tập làm nóng cơ thể trước khi tham gia vào các hoạt động của giờ học. Đây là hoạt động bắt buộc của học sinh trước khi bắt đầu giờ học.

+ **Trò chơi hỗ trợ khởi động:** Giới thiệu các trò chơi vận động được giới thiệu và tổ chức thực hiện để tăng tính hấp dẫn và thu hút của giờ học môn Giáo dục thể chất, cũng như giúp học sinh giải toả áp lực sau những giờ học trên lớp và tạo hứng khởi cho các hoạt động vận động tiếp theo.

– **Kiến thức mới:** Cung cấp kiến thức môn học và các mô tả kĩ thuật động tác ngắn gọn kèm theo kênh hình trực quan, xúc tích, dễ hiểu.

– **Luyện tập:** Cung cấp các hình thức tập luyện đa dạng, có thể thực hiện trong và ngoài nhà trường. Bổ sung thêm *Góc rèn luyện thể lực* gồm các bài tập thể lực phù hợp với học sinh.

– **Vận dụng:** Giúp học sinh ôn tập và vận dụng vào một số tình huống cụ thể có trong đời sống thường nhật. Bổ sung thêm *Thử thách* để học sinh phấn đấu hoàn thành, phát triển thể chất.

2.4. Phân tích một số chủ đề/bài học đặc trưng

Sách được trình bày trực quan, sinh động, kết hợp hài hoà giữa kênh hình và kênh chữ một cách khoa học và logic, phù hợp với đặc điểm tâm sinh lí của học sinh lớp 7. Cách trình bày được cụ thể trong những phần sau:

– **Kênh chữ:** Được sử dụng để mô tả kiến thức và cách thức thực hiện ở từng nội dung kiến thức bài học bằng văn phong ngắn gọn, từ ngữ dễ hiểu, dễ thực hiện. Khơi gợi ý thức tự học, tự tìm hiểu của học sinh.

– **Kênh hình:** Sử dụng các hình ảnh phân tích kĩ thuật rõ nét, các sơ đồ tập luyện và sơ đồ trò chơi với mục tiêu giúp học sinh đáp ứng được các yêu cầu cần đạt, hình thành các năng lực phẩm chất đặc thù. Gợi ý cho học sinh có thể tự tập luyện và tổ chức nhiều hoạt động vận động khác nhau. Bên cạnh đó, kênh hình cũng tạo điều kiện thuận lợi cho giáo viên định hình và có sự chuẩn bị tốt nhất cho việc tổ chức các hoạt động vận động thu hút học sinh tham gia.

Sự kết hợp hài hoà giữa kênh chữ và kênh hình còn mang đến sự gắn gũi và tiếp cận với xu hướng phát triển trong biên soạn sách giáo khoa hiện nay. Kiến thức được minh hoạ bằng hình ảnh và những ghi chú ngắn gọn đem đến sự hấp dẫn cho học sinh, mỗi lần đọc như là mỗi lần được thực hiện bài tập; góp phần dẫn dắt, tạo ra sự tò mò và trí tưởng tượng của học sinh mỗi khi sử dụng sách.

NỘI DUNG KIẾN THỨC CHUNG



Chủ đề: LỰA CHỌN VÀ SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ CỦA MÔI TRƯỜNG TỰ NHIÊN TRONG TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO



Biết lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên có lợi cho sức khỏe để tập luyện.

I. Các yếu tố của môi trường tự nhiên

Con người và các sinh vật khác cùng sống chung trong môi trường tự nhiên trên Trái Đất, chịu sự tác động từ các yếu tố của môi trường tự nhiên:

Đất là lớp trên cùng của vỏ Trái Đất, bao gồm hỗn hợp các vật chất vô cơ và hữu cơ.

Nước phổ biến trên Trái Đất, phân bố nhiều ở biển, sông, suối, ao, hồ, trong lòng đất và cả trong không khí.

Không khí có thành phần chính là oxygen, nitrogen và carbon dioxide. Oxygen còn gọi là dưỡng khí giữ vai trò duy trì sự sống của con người và các sinh vật.

Ánh sáng được phát ra từ các nguồn sáng (như Mặt Trời, các loại đèn) giúp con người nhìn thấy mọi vật xung quanh.

Sinh vật được phân loại thành nhiều giới, mỗi giới nhiều ngành. Trong đó, giới thực vật có vai trò quan trọng trong điều hòa khí hậu thông qua quá trình quang hợp, tạo ra oxygen.

Tất cả các yếu tố của môi trường tự nhiên đều tác động đến sức khỏe của con người nên việc tập luyện thể dục thể thao rèn luyện sức khỏe có liên quan mật thiết với các yếu tố này. Chúng ta cần lựa chọn các yếu tố có lợi cho sức khỏe trong quá trình luyện tập.



Hình 1. Bể bơi an toàn

3. Các yếu tố liên quan đến môi trường không khí (không gian xung quanh sân tập)

Có lợi

- Giàu oxygen, thông thoáng.
- Ít bụi, xa nguồn phát tán bụi; không bị ô nhiễm.
- Có ánh sáng đầy đủ; nắng sớm, mát mẻ.
- Có gió thổi nhẹ.
- Có nhiệt độ vào khoảng 20 – 22,2 °C.
- Có độ ẩm vào khoảng 40 – 60%.

Có hại

- Không thông thoáng.
- Có nhiều bụi, gần nguồn dễ phát tán bụi như đường giao thông, nhà máy...; bị ô nhiễm.
- Thiếu ánh sáng; nắng buổi trưa hoặc buổi chiều; ánh nắng chiếu thẳng vào vùng gáy.
- Không có gió hoặc gió thổi lớn.
- Có nhiệt độ quá cao hoặc quá thấp so với nhiệt độ có lợi.
- Có độ ẩm quá cao hoặc quá thấp so với độ ẩm có lợi, nhất là khi có mưa, sương mù.

Trên thực tế, một sân tập không thể hội tụ được đầy đủ các điều kiện lý tưởng nhất cho tất cả các yếu tố của môi trường tự nhiên. Các em cần phải kết hợp với các biện pháp vệ sinh thể thao khác theo sự hướng dẫn của giáo viên để bảo vệ sức khỏe một cách tốt nhất trong hoàn cảnh cụ thể.

II. Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên trong tập luyện thể dục thể thao

1. Các yếu tố liên quan đến môi trường đất (bề mặt sân tập)

Có lợi

- Bề mặt phẳng, có độ ma sát tốt, độ đàn hồi tốt.
- Không có sự phát tán bụi hoặc khả năng phát tán bụi thấp.
- Được vệ sinh tốt, bề mặt khô ráo, không đọng chất lỏng.
- Không có các sinh vật trong đất ảnh hưởng đến tập luyện.

Có hại

- Gồ ghề, lồi lõm, có độ dốc; có độ ma sát kém, gây trơn trượt; độ đàn hồi kém, có thể bị lún.
- Có khả năng phát tán bụi cao.
- Không được vệ sinh tốt, bề mặt còn đọng chất lỏng.
- Có các sinh vật trong đất ảnh hưởng đến tập luyện (côn trùng...).

Tùy theo từng môn học mà nền sân tập cần có những điều kiện phù hợp cho tập luyện, có thể cần lớp cỏ thảm hoặc dụng cụ hỗ trợ khác trên mặt sân.

2. Các yếu tố liên quan đến môi trường nước (hồ bơi, lặn)

Có lợi

- Không có dòng chảy hoặc chảy rất chậm.
- Có độ trong cao, không màu, không mùi, không vị hoặc có vị mặn của muối.
- Có độ pH khoảng 7,2 – 7,6.
- Có nhiệt độ khoảng 20 – 26 °C.
- Có đáy bằng phẳng, không trơn trượt, nứt nẻ; không có vật rắn sắc nhọn.
- Có độ sâu phù hợp.

Có hại

- Có dòng chảy nhanh, xoáy.
- Có độ trong thấp, không nhìn thấy đáy, có màu, có mùi, vị lạ.
- Có độ pH thấp hoặc cao hơn độ pH có lợi.
- Có nhiệt độ thấp hoặc cao hơn nhiệt độ có lợi.
- Có đáy gồ ghề, lồi lõm, trơn trượt, nứt nẻ; có vật rắn sắc nhọn.
- Quá sâu hoặc quá cạn tùy trường hợp.

Hầu hết lưu vực nước tự nhiên đều không đủ điều kiện đảm bảo an toàn, không thích hợp cho việc tập luyện thể dục thể thao, nguy cơ bị đuối nước, tử vong rất cao. Khi tập luyện thể dục thể thao dưới nước, cần lựa chọn môi trường nước đảm bảo vệ sinh theo quy định và phải có sự giám sát của nhân viên cứu hộ hoặc giáo viên hướng dẫn.

4. Yếu tố sinh vật

Có lợi

- Thực vật tạo nhiều khí oxygen vào ban ngày.
- Thực vật tạo bóng râm mát mẻ, hạn chế ánh nắng nóng.

Có hại

- Thực vật hô hấp mạnh tạo ra nhiều khí carbon dioxide vào ban đêm.
- Các loài sinh vật sống ẩn nấp trong đất hay bụi rậm, bay trong không khí, bơi trong nước...



Hình 2. Cây xanh cho không khí trong lành

Tập luyện thể dục thể thao để rèn luyện sức khỏe, do đó chúng ta cần phải hạn chế các yếu tố tự nhiên có hại cho sức khỏe khi tập luyện. Để đảm bảo an toàn cho sức khỏe và đạt hiệu quả tập luyện tốt nhất, các em cần lựa chọn và sử dụng các yếu tố có lợi, hạn chế các yếu tố có hại của môi trường tự nhiên.

Câu hỏi:

1. Chúng ta nên tập luyện thể dục thể thao trong điều kiện môi trường như thế nào?
2. Vì sao chúng ta nên tập thể dục thể thao vào buổi sáng hoặc chiều tối?
3. Chúng ta cần phải làm gì để bảo vệ môi trường tự nhiên xung quanh trường học và nhà ở?

NỘI DUNG VẬN DỤNG CƠ BẢN: CHỦ ĐỀ NHẢY XA KIỂU NGỒI

Chủ đề II: NHẢY XA KIỂU NGỒI

Bài 1: KỸ THUẬT GIẢM NHẢY VÀ BƯỚC BỘ



- Thực hiện được các động tác bổ trợ, kĩ thuật giảm nhảy và bước bộ trong nhảy xa kiểu ngồi.
- Chủ động, tích cực tham gia các hoạt động vận động cùng bạn bè.



1. Khởi động

Khởi động chung:

Chạy chậm, xoay các khớp và căng cơ (mỗi động tác thực hiện 2 lần x 8 nhịp theo nhịp đếm hoặc trong 10 – 15 giây).

Khởi động chuyên môn:

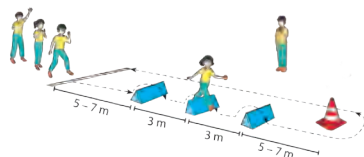
Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau với cự li 10 – 15 m, lặp lại 2 – 3 lần.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

VƯỢT CHƯỚNG NGẠI VẬT

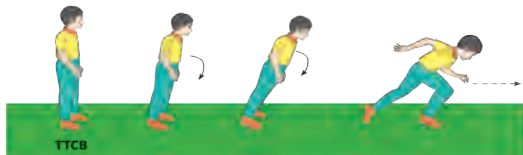
Dụng cụ: Đống gỗ bầm giẻ, bóng nhựa, rào cao 20 – 25 cm, phấn viết, còi, vật chuẩn.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các đội đều nhau, đứng theo hàng dọc sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh, người đầu cầm bóng chạy qua các rào thấp, vòng qua nham và chạy nhanh về vị trí ban đầu trao bóng cho bạn tiếp theo rồi đi về cuối hàng. Các bạn lần lượt thực hiện tương tự đến hết. Đội nào có thời gian thực hiện nhanh nhất là đội chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Vượt chướng ngại vật

3. Xác định chân giảm nhảy



Hình 4. Ngã người xác định chân giảm nhảy

TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, hai tay thả lỏng tự nhiên, thân trên thẳng.

Thực hiện: Từ TTCB, ngã người nhiều ra trước, chân bước ra trước sẽ là chân giảm nhảy, chân còn lại là chân bước bộ.

4. Kỹ thuật giảm nhảy và bước bộ



Hình 5. Kỹ thuật giảm nhảy và bước bộ

Đặt chân giảm

Ở bước chạy đã cuối, chân giảm cúi thẳng, đặt cả bàn chân tiếp xúc đất, hai tay đánh trước sau, thân trên hơi ngã về sau, mắt nhìn thẳng hướng nhảy.

Giảm nhảy bước bộ

Thực hiện động tác giảm nhảy: bàn chân giảm miết về sau, đầu gối chân giảm khụy để hoàn xung, sau đó cúi thẳng, chân còn lại lăng ra trước lên trên, đùi song song mặt đất. Kết hợp đánh tay cùng bên chân giảm từ sau ra trước lên cao và dùng đốt ngón, khuỷu tay vuông góc, tay còn lại đánh từ trên cao xuống dưới sang ngang. Kết thúc giảm nhảy khi chân giảm nhảy rời mặt đất, hình thành tư thế bước bộ.



LUYỆN TẬP

Luyện tập cá nhân hoặc nhóm

- Bài tập bổ trợ:
- + Thực hiện động tác bắt xa tại chỗ 3 – 5 lần.
- + Thực hiện động tác lò cò di chuyển từ chậm đến nhanh dần. Cự li thực hiện 10 – 15 m, lặp lại 3 – 5 lần.



KIẾN THỨC MỚI

1. Giới thiệu kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi

Nhảy xa là một hoạt động không có chu kì bao gồm nhiều động tác phối hợp với nhau một cách chặt chẽ nhằm vượt qua chướng ngại vật nằm ngang bằng sức bật của một chân. Kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi gồm 4 giai đoạn: Chạy đà, giảm nhảy, bay trên không và rơi xuống cát.

2. Động tác bổ trợ

a. Bắt xa tại chỗ



Hình 2. Bắt xa tại chỗ

TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, hai tay đưa ra trước song song mặt đất, mắt nhìn thẳng.

Thực hiện: Hai tay đưa từ trên xuống dưới ra sau tạo đà, chân khụy gối, lưng thẳng. Dùng sức bật của hai chân chệch ra trước, hai tay vung từ sau ra trước chệch lên cao để bật nhanh ra trước. Tiếp đất bằng nửa trước hai bàn chân.

b. Bắt lò cò



Hình 3. Bắt lò cò

TTCB: Đứng trên chân thuận, chân còn lại co, hai tay co tự nhiên, mắt nhìn thẳng.

Thực hiện: Hai tay đưa từ trước ra sau tạo đà, chân khụy gối, lưng thẳng. Dùng sức bật của chân, hai tay vung từ sau ra trước để bật nhanh ra trước. Tiếp đất bằng nửa trước bàn chân thuận, gối khụy, hai tay gần song song với mặt đất để giữ thăng bằng và hoàn xung.

– Bài tập xác định chân giảm nhảy: Thực hiện 3 – 5 lần.

– Bài tập giảm nhảy:

+ Thực hiện đặt chân giảm nhảy 3 – 5 lần.

+ Thực hiện động tác giảm nhảy tại chỗ, từ chậm đến nhanh dần.

+ Thực hiện động tác giảm nhảy và bước bộ tại chỗ, di chuyển chậm. Cự li thực hiện 10 – 15 m, lặp lại 2 – 4 lần.

Khi tập luyện theo nhóm, người chỉ huy điều khiển tập luyện và các bạn trong nhóm góp ý, sửa chữa cho nhau. Các thành viên thay nhau điều khiển nhóm. Cả nhóm cùng thực hiện các động tác theo hiệu lệnh của người điều khiển.

GÓC RÈN LUYỆN THỂ LỰC

* Bật nhảy hai chân tại chỗ:

Mục đích: Phát triển sức mạnh của đùi.

Cách thực hiện: Đứng tại chỗ, bật nhảy hai chân lên cao 5 lần liên tục và lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

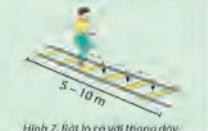


Hình 6. Bật nhảy hai chân tại chỗ

* Bật lò cò với thang dây:

Mục đích: Phát triển sức mạnh của cổ chân.

Cách thực hiện: Bật lò cò qua thang dây (mỗi nấc cách nhau 50 cm). Thực hiện lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.



Hình 7. Bật lò cò với thang dây

TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 29 – 30.



VẬN DỤNG

1. Tìm hiểu một số môn thể thao sử dụng động tác bắt nhảy.
2. Em vận dụng động tác giảm nhảy và bước bộ đã học để tham gia tập luyện môn Bóng rổ.

THỬ THÁCH

Vượt qua khoảng cách 150 cm bằng động tác giảm nhảy và bước bộ.

NỘI DUNG THỂ THAO TỰ CHỌN: CHỦ ĐỀ THỂ DỤC AEROBIC



Bài 1: NHÓM BÀI TẬP KHỞI ĐỘNG DI CHUYỂN THẲNG



- MỤC TIÊU:**
- Thực hiện được các động tác khởi động di chuyển thẳng.
 - Rèn luyện tính kiên trì, nỗ lực trong tập luyện.



1. Khởi động

Khởi động chung:

Tại chỗ xoay các khớp và căng cơ (mỗi động tác thực hiện 2 lần x 8 nhịp theo nhịp đếm hoặc trong 10 – 15 giây).

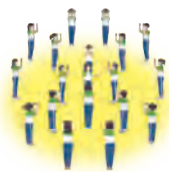
Khởi động chuyên môn:

Thực hiện liên tục bảy bước cơ bản Thể dục Aerobic. Mỗi bước thực hiện 2 lần x 8 nhịp.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

RỒNG, PHƯỢNG, THỎ VÀ ÉCH

Cách thực hiện: Người chơi xếp thành hai vòng tròn lớn, vừa và nhỏ khác nhau, mỗi vòng tròn dân cách một dạng tay và đứng so le nhau. Người chỉ huy đứng ở giữa các vòng tròn hô to các hiệu lệnh như “Rồng”, “Phượng”, “Thỏ”, “Ếch” và thay đổi thứ tự hô liên tục. Các bạn khi nghe “Rồng”: Đứng khép hai chân, hai tay co vuông góc trước mặt, bàn tay hướng về trước, các ngón tay co; “Phượng”: Đứng trên một chân, hai tay dang ngang; “Thỏ”: Hai chân bật chụm tại chỗ; “Ếch”: Hai chân rộng, ngồi xuống và bật lên. Bạn nào thực hiện sai sẽ bật cóc hoặc lò cò một vòng quanh vòng tròn lớn.



Hình 1. Trò chơi Rồng, Phượng, Thỏ và Éch

3. Bước duỗi trước

Thực hiện tương tự như bước dồn trước nhưng nhanh hơn (một nhịp thực hiện hai bước).

4. Bật lẳng chân trước



Hình 4. Bật lẳng chân trước

Nhịp 1

Chân trái bật lẳng ra trước, bàn chân duỗi thẳng.

Nhịp 2

Chân phải bật tiếp lẳng ra trước, bàn chân duỗi thẳng.

Nhịp 3

Thực hiện như nhịp 1.

Nhịp 4

Thực hiện như nhịp 2.

Nhịp 5 – 8: Thực hiện như nhịp 1 – 4.

5. Bật lẳng chân ngang



Hình 5. Bật lẳng chân ngang

Nhịp 1

Chân trái bật lẳng sang ngang, bàn chân duỗi thẳng.

Nhịp 2

Chân phải bật tiếp lẳng sang ngang, bàn chân duỗi thẳng.

Nhịp 3

Thực hiện như nhịp 1.

Nhịp 4

Thực hiện như nhịp 2.

Nhịp 5 – 8: Thực hiện như nhịp 1 – 4.



KIẾN THỨC MỚI

TTCB: Hai chân đứng khép, kiễng gót và hai tay chống hông.

1. Bước đi trên mũi bàn chân



Hình 2. Bước đi trên mũi bàn chân

Nhịp 1

Chân trái bước thẳng ra trước.

Nhịp 2

Chân phải bước tiếp thẳng ra trước.

Nhịp 3

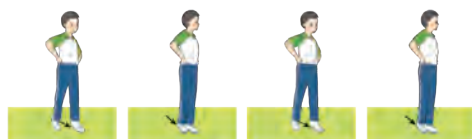
Thực hiện như nhịp 1.

Nhịp 4

Thực hiện như nhịp 2.

Nhịp 5 – 8: Thực hiện như nhịp 1 – 4.

2. Bước dồn trước



Hình 3. Bước dồn trước

Nhịp 1

Chân trái bước thẳng ra trước.

Nhịp 2

Chân phải bước khép, tiến sát gót chân trái.

Nhịp 3

Thực hiện như nhịp 1.

Nhịp 4

Thực hiện như nhịp 2.

Nhịp 5 – 8: Thực hiện như nhịp 1 – 4.



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

– Thực hiện các bước: Bước đi trên mũi chân, bước dồn trước, bước duỗi trước theo hướng thẳng ra trước. Mỗi bước thực hiện 2 lần x 8 nhịp, lặp lại 3 lượt.

– Thực hiện các bước: Bật lẳng chân trước, bật lẳng chân ngang, bật lẳng chân sau, bật cổ chân theo nhịp vỗ tay của người chỉ huy. Mỗi hàng ngang gồm hai bạn cùng đi chuyển và giữ khoảng cách giữa các hàng ngang là 2 m, thực hiện hết 5 m sẽ đứng chờ. Đến khi hết nhóm thì thực hiện tương tự để đi chuyển về.

2. Luyện tập theo nhóm

– Cả nhóm thực hiện lần lượt các bước: Bước đi trên mũi chân, bước dồn trước, bước duỗi trước, bật lẳng chân trước, bật lẳng chân ngang, bật lẳng chân sau, bật cổ chân theo nhịp vỗ tay của người chỉ huy. Mỗi hàng ngang gồm hai bạn cùng đi chuyển và giữ khoảng cách giữa các hàng ngang là 2 m, thực hiện hết 5 m sẽ đứng chờ. Đến khi hết nhóm thì thực hiện tương tự để đi chuyển về.

– Cả nhóm thực hiện ba bước cơ bản Thể dục Aerobic: Bước điều hành, bước chạy bộ và bước cách quãng với động tác tay do nhóm lựa chọn (những động tác tay cơ bản đã học ở lớp 6). Mỗi bước thực hiện 4 lần x 8 nhịp, lặp lại 3 lượt.

Đánh giá quá trình thực hiện có bị lệch khỏi đường thẳng và không đều nhau.

GÓC RÈN LUYỆN THỂ LỰC

* Bài tập rèn luyện đôi chân:

Mục đích: Phát triển sức nhanh.

Cách thực hiện: Lần lượt thực hiện tại chỗ 4 bước bật nhảy trong bài, mỗi bước thực hiện 2 lần x 8 nhịp. Lặp lại 3 lượt, nghỉ giữa các lượt 1 phút.

* Bài tập rèn luyện chuyển động đa hướng:

Mục đích: Phát triển khả năng phối hợp vận động.

Cách thực hiện: Tại chỗ thực hiện liên tục 4 bước bật nhảy trong bài, mỗi bước thực hiện trong 4 nhịp và luân phiên đổi bước trong 8 lần x 8 nhịp. Lặp lại 3 lượt, nghỉ giữa các lượt 1 phút.

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG BỔ TRỢ

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 66 – 67.



VẬN DỤNG

- Em hãy tập luyện thường xuyên các bước khởi động di chuyển thẳng và đánh giá xem việc tập luyện này có thể giúp em phòng tránh những chấn thương vùng chân và phát triển sức mạnh của chân không?
- Em hãy so sánh kết quả nhảy dây trong 1 phút, trước và sau khi luyện tập bài khởi động di chuyển hướng thẳng trong 1 tháng.

THỬ THÁCH

Em hãy thực hiện các bước trong bài di chuyển thẳng 5 m đứng với nhịp nhạc của 3 bài nhạc có tốc độ khác nhau (chậm, vừa và nhanh).

NỘI DUNG THỂ THAO TỰ CHỌN: CHỦ ĐỀ BÓNG RỔ

Bài 2: KỸ THUẬT CHUYỂN BÓNG TẠI CHỖ VÀ DI CHUYỂN



- Thực hiện được kỹ thuật chuyển bóng tại chỗ và di chuyển.
- Xử lý một số tình huống khi tổ chức phối hợp với đồng đội.
- Chủ động, tích cực trong tập luyện.



1. Khởi động

Khởi động chung:

Chạy chậm, tại chỗ xoay các khớp và căng cơ (mỗi động tác thực hiện 2 lần x 8 nhịp theo nhịp đếm hoặc trong 10 – 15 giây).

Khởi động chuyên môn:

Chạy biến tốc, chạy nghiêng, chạy lùi với cự li 15 – 20 m, lặp lại 2 – 3 lần; xoay bóng quanh đầu, xoay bóng quanh hông, kỹ thuật chuyển và bắt bóng trong 30 giây – 1 phút.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

CHUYỂN BÓNG ĐUỐI BẮT

Dụng cụ: Hai quả bóng rổ, còi, đồng hồ bấm giờ, áo chiến thuật hoặc dây màu để phân biệt hai đội.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành hai đội đều nhau, đứng xen kẽ và xếp thành vòng tròn. Mỗi đội cử một bạn cầm bóng đứng ở giữa vòng tròn, mặt hướng về đồng đội. Khi có hiệu lệnh, bạn cầm bóng chuyển bóng cho đồng đội của mình và bắt bóng lại từ bạn đó, tiếp tục chuyển và bắt bóng lần lượt theo chiều kim đồng hồ. Trường hợp bóng rơi thì nhặt lên lại và tiếp tục thực hiện. Đội nào hoàn thành nhanh nhất là chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Chuyển bóng đuôi bắt

3. Kỹ thuật di chuyển chuyển bóng



Hình 5. Kỹ thuật di chuyển chuyển bóng

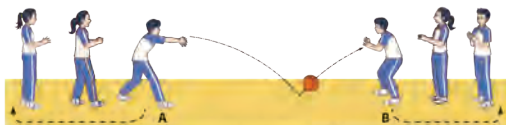
TTCB

Hai chân đứng trước sau rộng bằng vai (chân trái trước), hai gối hơi khuỵu, hai tay cầm bóng trước bụng.

Thực hiện

Đạp bóng xuống đất, khi bóng nảy lên thực hiện nhảy lên bắt bóng và rơi xuống đất bằng chân phải (bước 1), tiếp tục chân trái bước ra trước (bước 2) và thực hiện động tác giảm nhảy chuyển bóng. Khi bóng rời tay, chân tiếp đất và gối khuỵu, hai tay co tự nhiên theo hướng chuyển.

4. Phối hợp chuyển và bắt bóng hai tay trước ngực bật đất



Hình 6. Đội hình phối hợp chuyển và bắt bóng

Chuẩn bị

Hai hàng dọc đứng đối diện nhau ở vị trí A và B. Bạn ở vị trí A cầm bóng.

Thực hiện

Bạn ở vị trí A chuyển bóng cho bạn ở vị trí B sau đó chạy về cuối hàng của mình. Bạn ở vị trí B bắt bóng và chuyển lại cho bạn ở vị trí A, sau đó chạy về cuối hàng của mình. Các bạn thực hiện tương tự.

Một số lưu ý trong việc xử lý tình huống thực hiện phối hợp chuyển và bắt bóng:

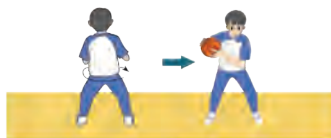
- Quan sát vị trí của đồng đội trước khi thực hiện chuyển và bắt bóng.
- Giữ cự li phù hợp với đồng đội (không quá gần hoặc quá xa).
- Điểm tiếp xúc của bóng với mặt đất là 2/3 khoảng cách từ người chuyển bóng đến người bắt bóng.



KIẾN THỨC MỚI

1. Quay trước và quay sau

- Quay trước: Hai chân rộng bằng vai, dón trọng lượng vào chân trụ. Xoay bằng nửa trước bàn chân (chân phải) và khi xoay thì đạp mạnh kết hợp với động tác quay người ra trước, chân còn lại tiếp đất, hai chân rộng hơn vai.



Hình 2. Quay trước

- Quay sau: Thực hiện như động tác quay trước nhưng ngược lại.



Hình 3. Quay sau

2. Kỹ thuật chuyển bóng tại chỗ hai tay trước ngực bật đất (gián tiếp)



Hình 4. Kỹ thuật chuyển bóng tại chỗ hai tay trước ngực bật đất (gián tiếp)

TTCB

Hai chân đứng trước sau rộng bằng vai, hai tay giữ bóng nhỏ đến ngang ngực thì cổ tay hơi xoay ra ngoài và duỗi hai cánh tay chuyển bóng bật đất. Khi bóng rời tay, hai lòng bàn tay hướng chéo ra ngoài.

Thực hiện

Chân sau đạp đất đẩy thân người ra trước, đồng thời kéo bóng từ dưới lên trên, từ trong ra ngoài thành một đường vòng cung nhỏ đến ngang ngực thì cổ tay hơi xoay ra ngoài và duỗi hai cánh tay chuyển bóng bật đất. Khi bóng rời tay, hai lòng bàn tay hướng chéo ra ngoài.



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

- Thực hiện quay trước, quay sau với thời gian 20 – 30 giây, lặp lại 2 – 3 lần.
- Thực hiện chuyển bóng hai tay trước ngực bật đất không bóng và có bóng trong thời gian 20 – 30 giây, lặp lại 2 – 3 lần.

2. Luyện tập theo nhóm

- Thực hiện kỹ thuật chuyển bóng tại chỗ hai tay trước ngực bật đất, hai bạn đứng đối diện chuyển bóng qua lại với cự li 3 – 4 m trong thời gian 20 – 30 giây, lặp lại 2 – 3 lần.
- Thực hiện quay trước, quay sau, kết hợp chuyển bóng hai tay trước ngực bật đất cho người đối diện, thực hiện 10 – 15 lần, lặp lại 2 – 3 lần.

GÓC RÈN LUYỆN THỂ LỰC

* Chuyển bóng hai người:

Mục đích: Phát triển sức mạnh bên.

Cách thực hiện: Hai bạn di chuyển chuyển bóng bật bóng với cự li 28 m, lặp lại 3 – 5 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.

* Bật nhảy với bóng:

Mục đích: Phát triển sức mạnh của chân.

Cách thực hiện: Đứng hai chân rộng bằng vai, giữ bóng bằng hai tay ngang ngực, gối xuống, sau đó bật thẳng và đưa bóng lên cao trên đầu từ 8 – 10 lần, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG BỔ TRỢ

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 92 – 93.



VẬN DỤNG

- Em hãy sưu tầm một số kỹ thuật di chuyển chuyển bóng trong môn Bóng rổ.
- Em vận dụng kỹ thuật di chuyển chuyển bóng vào các trò chơi với bóng để nâng cao thể lực.
- Em vận dụng kỹ thuật di chuyển chuyển bóng vào thi đấu để thoát sự cản phá của đối phương.

THỬ THÁCH

Hãy thử thực hiện kỹ thuật di chuyển chuyển bóng để đạt được cự li chuyển bóng xa trên 9 m đối với nam, 7,5 m đối với nữ.

2.5. Khung phân phối chương trình gợi ý

Bảng 2. Gợi ý kế hoạch dạy học các chủ đề

STT	Phần/Chủ đề/Bài	Số tiết
1	Phần một. KIẾN THỨC CHUNG	
	<i>Chủ đề: Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên trong tập luyện</i>	
2	Phần hai. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN	
	Chủ đề I: Chạy cự li ngắn (60 m)	8 tiết
2.1	Bài 1. Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát	2
	Bài 2. Phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng	4
	Bài 3. Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn (60 m)	2
	Một số trò chơi phát triển tố chất sức nhanh	
	Chủ đề II: Nhảy xa kiểu ngồi	16 tiết
2.2	Bài 1. Kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ	6
	Bài 2. Kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy	4
	Bài 3. Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi	6
	Một số trò chơi phát triển tố chất sức mạnh	
	Chủ đề III: Chạy cự li trung bình	8 tiết
2.3	Bài 1. Phối hợp trong giai đoạn xuất phát và chạy giữa quãng	4
	Bài 2. Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình	4
	Một số trò chơi phát triển tố chất sức bền	



2.4	Chủ đề IV: Bài tập thể dục	7 tiết
	Bài 1. Bài thể dục liên hoàn	3
	Bài 2. Bài thể dục liên hoàn (tiếp theo)	4
	Một số trò chơi phát triển tố chất khéo léo	
3	Phần ba. THỂ THAO TỰ CHỌN	
3.1	Chủ đề I: Thể dục Aerobic	24 tiết
	Bài 1. Nhóm bài tập khởi động di chuyển thẳng	4
	Bài 2. Các bước chân phối hợp Thể dục Aerobic	4
	Bài 3. Các bước chân phối hợp Thể dục Aerobic (tiếp theo)	6
	Bài 4. Bài Thể dục Aerobic liên hoàn	10
	Một số trò chơi vận động bổ trợ	
3.2	Chủ đề II: Bóng đá	24 tiết
	Bài 1. Kỹ thuật tâng bóng bằng mu giữa bàn chân	8
	Bài 2. Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân	8
	Bài 3. Kỹ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân	8
	Một số trò chơi vận động bổ trợ	
3.3	Chủ đề III: Bóng rổ	24 tiết
	Bài 1. Kỹ thuật dẫn bóng theo đường thẳng	4
	Bài 2. Kỹ thuật tại chỗ và di chuyển chuyển bóng	10
	Bài 3. Kỹ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai	10
	Một số trò chơi vận động bổ trợ	

Gợi ý kế hoạch dạy học được cụ thể trong mỗi chủ đề, giáo viên có thể tham khảo, từ đó chủ động tùy chỉnh để phù hợp với tình hình dạy học thực tế.

3. PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC/TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG

3.1. Định hướng, yêu cầu cơ bản chung về đổi mới phương pháp dạy học của môn Giáo dục thể chất 7 đáp ứng yêu cầu hình thành và phát triển các phẩm chất, năng lực

– **Về phẩm chất:** Thông qua giáo dục thể chất, giáo viên giúp học sinh rèn luyện tính trung thực, chăm chỉ, có trách nhiệm, lòng yêu nước, nhân ái và có tinh thần thể thao (tôn trọng đối thủ, tuân thủ luật, giúp đỡ đồng đội, thi đấu cao thượng, tự tin,...).

– Về năng lực chung, giáo viên giúp học sinh có tính:

+ *Tự chủ và tự học:* Giáo viên hướng dẫn và tạo điều kiện cho học sinh tự tìm tòi, khám phá, tra cứu thông tin và xây dựng kế hoạch thực hiện.

+ *Kĩ năng giao tiếp và hợp tác:* Giáo viên tạo điều kiện cho học sinh được trao đổi, trình bày, chia sẻ ý tưởng trong các hoạt động thể dục thể thao; chia nhóm và giao nhiệm vụ tập luyện cho từng nhóm, tổ chức các trò chơi mang tính đồng đội, hợp tác.

+ *Kĩ năng giải quyết vấn đề và sáng tạo:* Trong dạy học, giáo viên đặt vấn đề và hướng dẫn, giúp đỡ học sinh đưa ra phương pháp và cách giải quyết vấn đề, đồng thời giúp học sinh tìm tòi sáng tạo trong tập luyện và chế tạo các dụng cụ hỗ trợ và các trang thiết bị trong tập luyện thể dục thể thao.

3.2. Hướng dẫn, gợi ý phương pháp, cách thức tổ chức dạy học/hoạt động

3.2.1. Phương pháp dạy học để hình thành và phát triển phẩm chất

Giáo viên sử dụng các hình thức lên lớp kết hợp với bài học trong sách giáo khoa để giúp học sinh được tiếp cận và khuyến khích phát triển các phẩm chất chủ yếu. Tinh thần yêu nước, nhân ái được thể hiện cụ thể qua phần giới thiệu các vận động viên tiêu biểu ở các môn thể thao hoặc giới thiệu về các trò chơi dân gian. Từ đây hình thành lòng tự hào dân tộc và thúc đẩy sự nỗ lực, chăm chỉ, phấn đấu trong hoạt động học tập. Ngoài ra các hình thức tập luyện khuyến khích học sinh làm việc theo đội, nhóm nhằm hình thành phẩm chất trách nhiệm, trung thực và đoàn kết trong một tập thể.

3.2.2. Phương pháp dạy học để hình thành và phát triển năng lực

a) Phương pháp dạy học để hình thành và phát triển năng lực chung

– **Năng lực tự học và tự chủ:** Nội dung các bài học được minh hoạ bằng hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, giúp học sinh hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Ngoài ra, năng lực tự học và tự chủ còn được hình thành thông qua các yêu cầu tập luyện thường xuyên của giáo viên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.



– **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Thông qua các hình thức trò chơi vận động và phần luyện tập được thể hiện trên trang sách, giáo viên có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp và hợp tác. Giáo viên phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho từng nhóm, hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

– **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:** Sách khuyến khích sự sáng tạo thông qua phần vận dụng bài học ở cuối mỗi bài. Giáo viên sử dụng các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung cấp ở từng chủ đề để đặt ra các vấn đề cần giải quyết, từ đó, học sinh tìm ra các giải pháp. Thông qua quy trình như trên sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

Giáo viên sử dụng các phương pháp dạy học thể dục thể thao như lời nói, trực quan, phân chia nhóm để giao các nhiệm vụ học tập cụ thể cho học sinh. Qua đó, cùng với học sinh thực hiện các nhiệm vụ học tập, thúc đẩy quá trình vận động của học sinh, giúp hình thành nên những năng lực giao tiếp và hợp tác, giải quyết vấn đề và sáng tạo. Giáo viên sử dụng các trò chơi vận động để kích thích sự tự giác, tích cực và hứng thú học tập của học sinh. Giáo viên dùng phương pháp sử dụng lời nói để động viên, khích lệ và hướng dẫn cách thức tập luyện cũng như tham gia trò chơi đạt hiệu quả cao nhất, nhằm tạo điều kiện cho các năng lực chung được hình thành và phát triển.

b) Phương pháp dạy học để hình thành và phát triển năng lực thể chất

– **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Phần kiến thức chung cung cấp kiến thức cơ bản về lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên trong tập luyện thể dục thể thao. Giáo viên có thể chủ động lồng ghép trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua các giờ học thể chất như trên, giúp học sinh phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe cần thiết.

– **Năng lực vận động cơ bản:** Năng lực này được chú trọng trong mỗi bài học, thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh. Ngoài những kiến thức cơ bản với yêu cầu kĩ thuật đơn giản được cung cấp ở lớp, các bài tập bổ trợ, bài tập rèn luyện thể lực, trò chơi vận động, thử thách là những phương tiện hữu hiệu trong việc hình thành thói quen tập luyện và phát triển các tố chất thể lực.

– **Năng lực hoạt động thể dục thể thao:** Sách cung cấp ba chủ đề thể thao tự chọn được đồng đẳng học sinh quan tâm và yêu thích, với các kĩ thuật cơ bản và đơn giản, dễ dàng tập luyện và tổ chức thực hiện. Đây là yếu tố quan trọng để hình thành và phát triển năng lực hoạt động thể dục thể thao cho học sinh.

Giáo viên lồng ghép nội dung kiến thức chăm sóc sức khỏe vào các hoạt động tổ chức trò chơi vận động, các nội dung vận động cơ bản và các môn thể thao tự chọn, sử dụng các yếu tố môi trường tự nhiên làm mục đích và phương tiện để tập luyện. Giáo viên phối hợp linh hoạt giữa kiến thức về các yếu tố môi trường tự nhiên với các nội dung bài học để tổ chức lớp học được sinh động và phong phú về mặt nội dung lẫn hình thức. Qua đó, học sinh được vận động liên tục, kĩ năng chăm sóc sức khỏe và trình độ thể lực ngày càng được nâng cao.

Giáo viên chủ động sử dụng linh hoạt các phương pháp dạy học thể dục thể thao như phương pháp dạy học sử dụng lời nói, phương pháp dạy học trực quan, phương pháp luyện tập, phương pháp tổ chức trò chơi và thi đấu để tổ chức giờ học thể chất hình thành, phát triển các năng lực và phẩm chất cho học sinh.

4. HƯỚNG DẪN KIỂM TRA, ĐÁNH GIÁ KẾT QUẢ HỌC TẬP

4.1. *Đánh giá theo định hướng tiếp cận phẩm chất, năng lực*

Thời lượng dành cho đánh giá kết quả giáo dục được quy định trong chương trình giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất là 10% trong tổng số 70 tiết ở khối lớp 7 (tương đương với 7 tiết). Nội dung là đánh giá cuối học kì và cuối năm học.

4.1.1. *Mục tiêu đánh giá*

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

4.1.2. *Nguyên tắc đánh giá*

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

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

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

tạo được hứng thú và kích lệ tinh thần tập luyện của học sinh, qua đó khuyến khích học sinh tham gia các hoạt động thể dục thể thao ở trong và ngoài nhà trường.

4.1.3. Hình thức đánh giá

a) Đánh giá thường xuyên và định kì

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

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

b) Đánh giá định lượng

Kết quả học tập được biểu thị bằng điểm số theo thang điểm 10. Giáo viên sử dụng hình thức đánh giá này đối với đánh giá thường xuyên chính thức và đánh giá định kì.

4.2. Gợi ý, ví dụ minh họa về hình thức, phương pháp kiểm tra, đánh giá năng lực trong môn Giáo dục thể chất 7

Bảng 3. Gợi ý đánh giá sau khi kết thúc chủ đề Nhảy xa kiểu ngói

NỘI DUNG		CHƯA ĐẠT (0 – 4 ĐIỂM)	ĐẠT (5 – 10 ĐIỂM)
Nhảy xa	NAM	– Đạt được thành tích dưới 1,80 m. – Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	– Đạt được thành tích từ 1,80 m trở lên. – Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.
	NỮ	– Đạt được thành tích dưới 1,50 m. – Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	– Đạt được thành tích từ 1,50 m trở lên. – Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.
Các động tác bổ trợ		– Chưa thực hiện các động tác bổ trợ kĩ thuật nhảy xa. – Chưa tự giác, tích cực trong hoạt động rèn luyện. – Chưa có thói quen tập luyện thường xuyên.	– Thực hiện được các động tác bổ trợ kĩ thuật nhảy xa. – Tích cực trong hoạt động rèn luyện. – Tập luyện thường xuyên.

Bảng 4. Gợi ý đánh giá sau khi kết thúc chủ đề Bài tập thể dục

NỘI DUNG	CHƯA ĐẠT (0 – 4 ĐIỂM)	ĐẠT (5 – 10 ĐIỂM)
Bài thể dục liên hoàn	– Chưa thực hiện được bài thể dục liên hoàn (sai từ 7 nhịp trở lên). – Chưa hoàn thành nhiệm vụ học tập của các tiết học. – Chưa tham gia đầy đủ, tích cực các hoạt động vận động trong các tiết học.	– Thực hiện được bài thể dục liên hoàn đúng nhịp, đúng biên độ động tác. – Hoàn thành nhiệm vụ học tập của các tiết học. – Tham gia đầy đủ, tích cực các hoạt động vận động trong các tiết học.

Bảng 5. Gợi ý đánh giá sau khi kết thúc chủ đề Thể dục Aerobic

NỘI DUNG	CHƯA ĐẠT (DƯỚI 50 ĐIỂM)	ĐẠT (TỪ 50 ĐIỂM TRỞ LÊN)
Các nhóm bài tập di chuyển hướng thẳng	– Không thực hiện được các bước di chuyển hướng thẳng. – Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	– Thực hiện được các bước di chuyển hướng thẳng. – Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.
Các bước chân phối hợp Thể dục Aerobic	– Không thực hiện đúng hai trong các bước chân Thể dục Aerobic. – Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	– Thực hiện được ba bước trong các bước chân phối hợp Thể dục Aerobic. – Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.
Bài Thể dục Aerobic liên hoàn	– Điểm trung bình thực hiện bài thi của nhóm dưới 50 điểm.	– Điểm trung bình thực hiện bài thi của nhóm từ 50 – 75 điểm.

Điểm trừ sự đồng bộ khi nhóm thực hiện bài Thể dục Aerobic:

Điểm trừ	
Từ 1 – 2 học sinh sai	1,0 điểm một lần
Từ 3 – 4 học sinh sai	2,0 điểm một lần
Trên 5 học sinh sai	3,0 điểm một lần

Bên cạnh những gợi ý về hình thức và phương pháp kiểm tra, đánh giá trên, giáo viên còn có thể vận dụng Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo (về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh) để kiểm tra và đánh giá sự tiến bộ của học sinh.

**Bảng 6. Tiêu chuẩn đánh giá thể lực đối với nam 13 tuổi**

Tuổi	Phân loại	Lực bóp tay thuận (kg)	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30 m xuất phát cao (giây)	Chạy con thoi 4 × 10 m (giây)	Chạy tuý sức 5 phút (m)
13	Tốt	> 30	> 16	> 194	< 5,30	< 12,30	> 960
	Đạt	≥ 23,6	≥ 11	≥ 172	≤ 6,30	≤ 13,00	≥ 870

Bảng 7. Tiêu chuẩn đánh giá thể lực đối với nữ 13 tuổi

Tuổi	Phân loại	Lực bóp tay thuận (kg)	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30 m xuất phát cao (giây)	Chạy con thoi 4 × 10 m (giây)	Chạy tuý sức 5 phút (m)
13	Tốt	> 25,8	> 13	> 162	< 6,30	< 12,70	> 840
	Đạt	≥ 21,2	≥ 10	≥ 145	≤ 7,30	≤ 13,70	≥ 750

5. GIỚI THIỆU TÀI LIỆU BỔ TRỢ, NGUỒN TÀI NGUYÊN, HỌC LIỆU ĐIỆN TỬ, THIẾT BỊ GIÁO DỤC

5.1. Giới thiệu, hướng dẫn sử dụng sách giáo viên

5.1.1. Kết cấu sách giáo viên

Sách giáo viên Giáo dục thể chất 7 được biên soạn nhằm đáp ứng mục tiêu giúp quý thầy cô trở thành người thiết kế, tổ chức và hướng dẫn tập luyện theo định hướng đổi mới giáo dục của Chương trình giáo dục phổ thông, môn Giáo dục thể chất (ban hành kèm Thông tư số 32/2018/TT-BGDĐT ngày 26/12/2018 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo). Các bài học được thiết kế trực quan, sinh động giữa các phần kiến thức, cung cấp nhiều dữ liệu phục vụ cho việc dạy học. Giáo viên có thể sử dụng nguồn dữ liệu được cung cấp để tiến hành dạy học và sáng tạo ra nhiều hình thức lên lớp khác nhau phù hợp với điều kiện lớp học. Mục tiêu hướng đến là một giờ học thể chất sinh động, hứng thú, nhiều hoạt động và hình thành các phẩm chất, năng lực cho học sinh.

Cấu trúc Sách giáo viên Giáo dục thể chất 7 được biên soạn gồm bốn phần:

– **Phần một. Giới thiệu chung về môn Giáo dục thể chất ở lớp 7:** giới thiệu các mục tiêu và yêu cầu cần đạt về phẩm chất và năng lực được quy định trong Chương trình giáo dục phổ thông tổng thể và Chương trình môn Giáo dục thể chất lớp 7. Giới thiệu quan điểm biên soạn, những điểm mới, cấu trúc sách, cấu trúc bài học, các phương pháp dạy học, đánh giá kết quả giáo dục, gợi ý kế hoạch dạy học và một số trang thiết bị, dụng cụ dùng trong dạy học.

– **Phần hai. Kiến thức chung:** cung cấp những kiến thức về việc lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên trong tập luyện thể dục thể thao, bao gồm: Các yếu tố môi trường tự nhiên; lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên trong tập luyện thể dục thể thao.

– **Phần ba. Vận động cơ bản: gồm bốn chủ đề:** Chạy cự li ngắn (60 m), Nhảy xa kiểu ngồi, Chạy cự li trung bình, Bài tập thể dục.

– **Phần bốn. Thể thao tự chọn:** gồm ba chủ đề là các môn thể thao đang được yêu thích và phổ biến rộng rãi trong trường phổ thông trên toàn quốc, bao gồm: Thể dục Aerobic, Bóng đá, Bóng rổ.

Cấu trúc các chủ đề được biên soạn gồm ba phần:

– **Gợi ý tổ chức dạy học chủ đề:** được trình bày ở phần đầu của mỗi chủ đề, cung cấp thời lượng thực hiện dạy học của chủ đề, gợi ý phân bổ thời lượng và thứ tự dạy học cho từng bài học có trong chủ đề.

– **Các bài học:** cung cấp nội dung học theo các bài được đề cập đến trong sách giáo khoa.

– **Gợi ý đánh giá sau chủ đề:** được trình bày ở cuối mỗi chủ đề. Đây là phần gợi ý các nội dung, hình thức và thang điểm đánh giá cần đạt được khi tổ chức dạy học chủ đề lựa chọn. Các nội dung đánh giá được gợi ý có tính định lượng với việc hình thành kĩ năng động tác.

Các bài học trong sách giáo viên Giáo dục thể chất 7 được trình bày theo cấu trúc, bao gồm các phần sau:

– **Mục tiêu:** thể hiện các yêu cầu cần đạt, năng lực và phẩm chất đạt được khi dạy học bài học; nêu các yêu cầu về chuẩn bị các điều kiện dạy học như vệ sinh sân bãi, dụng cụ, trang thiết bị tập luyện.

– **Hoạt động mở đầu:** hướng dẫn tổ chức các nội dung và hình thức thực hiện hoạt động khởi động và hoạt động trò chơi hỗ trợ khởi động.



– **Hoạt động hình thành kiến thức mới:** giới thiệu các biện pháp tổ chức và phương pháp dạy học để triển khai nội dung kiến thức mới có trong sách giáo khoa, nêu một số lưu ý khi thực hiện các động tác kĩ thuật trong nội dung kiến thức mới. Chỉ ra những sai sót thường gặp và một số biện pháp khắc phục.

– **Hoạt động luyện tập:** giới thiệu các phương pháp tập luyện an toàn, hiệu quả, gắn với các mục tiêu và yêu cầu cần đạt đã đặt ra; hướng dẫn tổ chức các hoạt động trò chơi nhằm phát triển các tố chất thể lực đặc thù. Phần luyện tập có bổ sung mới *Góc rèn luyện thể lực* cung cấp thêm nhiều bài tập thể lực, giúp cho công việc dạy học của giáo viên có thêm nhiều dữ liệu chuyên môn phù hợp với từng nội dung kiến thức môn học.

– **Hoạt động vận dụng:** cung cấp đáp án của các câu hỏi có trong sách giáo khoa; gợi ý và hỗ trợ vận dụng các kiến thức được học vào thực tiễn cuộc sống để giúp học sinh hình thành và thói quen tập luyện thường xuyên. Ở cuối phần vận dụng là *Hoạt động thử thách* đặt ra các mục tiêu tập luyện, định hướng cho học sinh phấn đấu vượt qua được thử thách, thể hiện bản thân. Sách hướng dẫn quý thầy cô sử dụng các thử thách khác nhau để tăng cường yếu tố tập luyện thường xuyên cho học sinh.

5.1.2. Sử dụng sách giáo viên hiệu quả

Sách giáo viên được biên soạn nhằm mục đích hỗ trợ cho sách giáo khoa và hỗ trợ giáo viên thành người thiết kế, tổ chức và triển khai tập luyện theo định hướng đổi mới của Chương trình giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất. Sách giáo viên luôn được sử dụng kết hợp với sách giáo khoa để giáo viên có nhiều học liệu để lựa chọn và vận dụng trong quá trình xây dựng kế hoạch dạy học. Các thông tin được cung cấp trong sách là nguồn dữ liệu phong phú, đa dạng để giáo viên có thể lựa chọn và sáng tạo phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất và dạy học tại đơn vị công tác. Các gợi ý tổ chức dạy học, gợi ý về kiểm tra đánh giá là nguồn thông tin bổ ích giúp cho giáo viên xây dựng kế hoạch dạy học và kế hoạch kiểm tra đánh giá theo năm học một cách khoa học, chặt chẽ, hiệu quả. Từ đó quyết định các hình thức – nội dung dạy học và kiểm tra – đánh giá thường xuyên, định kì phù hợp.

5.2. Giới thiệu, hướng dẫn sử dụng sách hỗ trợ, tham khảo

Sách tham khảo Kế hoạch dạy học môn Giáo dục thể chất lớp 7 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 7.

Sách là tài liệu tham khảo bổ ích, sự kết hợp hài hoà, cụ thể và chi tiết hoá các phương pháp dạy học, cách thức 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 nắm rõ cách thức 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 cách thức 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.

5.3. Giới thiệu, hướng dẫn sử dụng, khai thác nguồn tài nguyên, học liệu điện tử, thiết bị dạy học

5.3.1. Cam kết hỗ trợ giáo viên, cán bộ quản lý trong việc sử dụng nguồn tài nguyên sách và học liệu điện tử

Nguồn tài nguyên sách và học liệu điện tử được cập nhật thường xuyên để phiên bản điện tử của sách giáo khoa luôn là phiên bản mới nhất. Các website của Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam luôn theo dõi quá trình học tập, sử dụng của người dùng để tổng hợp các thắc mắc và có phản hồi thường xuyên. Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam cam kết sẽ hỗ trợ giáo viên, giải đáp thắc mắc, tư vấn cho giáo viên, phụ huynh và học sinh một cách nhanh chóng.

5.3.2. Cách thức khai thác và hướng dẫn sử dụng nguồn tài nguyên trong dạy học môn Giáo dục thể chất 7

Việc tổ chức dạy học sách giáo khoa Giáo dục thể chất 7 được hướng dẫn triển khai thông qua các tài liệu sau:

- Sách giáo khoa, sách giáo viên Giáo dục thể chất 7;
- Bộ tranh về kiến thức chung, vận động cơ bản và thể thao tự chọn;
- Tài liệu bồi dưỡng giáo viên Giáo dục thể chất 7;
- Video một số bài dạy mẫu trong môn học;
- Các website *hanhtrangso.nxbgd.vn* và *taphuan.nxbgd.vn*.

Giáo viên và cán bộ quản lý có thể khai thác, sử dụng các tài liệu trên dưới sự hướng dẫn, hỗ trợ của các tác giả và nhà xuất bản một cách cụ thể, có kế hoạch, theo quy trình tập huấn khoa học được chuẩn bị và xây dựng từ trước.

a) Giới thiệu về website *hanhtrangso.nxbgd.vn*

Song song với việc xuất bản sách giáo khoa giấy, Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam còn xây dựng một trang website tổng hợp các sách giáo khoa của Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam để hỗ trợ cho giáo viên trong việc dạy học và học sinh trong việc học tập.

Website *hanhtrangso.nxbgd.vn* cung cấp các học liệu kèm theo sách giáo khoa như các tệp âm thanh, hình ảnh, Website có những sách bổ trợ, sách giáo viên để giáo viên và học sinh có thể tham khảo thêm. Ngoài ra, người dùng có thể trực tiếp hỏi đáp, tương tác với tác giả bộ sách để có thể hiểu thêm rõ hơn về các nội dung trong sách. Website được thiết kế trực quan, sinh động để giúp các em học sinh có thể tự học qua mạng.

Website sách giáo khoa điện tử tương thích với nhiều thiết bị thông minh giúp người dùng có thể dễ dàng sử dụng được.

b) Giới thiệu về website *taphuan.nxbgd.vn*

Việc tập huấn dạy học theo sách giáo khoa mới được thực hiện theo hai phương thức, trực tiếp và gián tiếp qua mạng.

Để hỗ trợ cho việc tập huấn gián tiếp qua mạng, Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam đã xây dựng và phát triển hệ thống website *taphuan.nxbgd.vn* để tất cả các giáo viên, cán bộ quản lý có được tiếp cận nhiều bài giảng. Ngoài ra, người dùng cũng có thể nêu lên những thắc mắc để nhận được sự giải đáp từ Tổng Chủ biên, Chủ biên và các tác giả của bộ sách.

Hệ thống tập huấn gián tiếp qua mạng được thiết kế với giao diện đẹp mắt, cung cấp đầy đủ các nội dung cần thiết để hỗ trợ giáo viên trong việc dạy học theo Chương trình mới.

Một số học liệu, tiện ích trên hệ thống tập huấn có thể kể đến như:

- Tài liệu bồi dưỡng giáo viên theo sách giáo khoa mới;
- Các video tiết dạy minh họa;
- Video giới thiệu về bộ sách và về những điểm nổi bật, những điểm mới của từng môn học nói riêng;
- Bộ câu hỏi giải đáp thắc mắc.

5.3.3. Khai thác thiết bị và học liệu trong dạy học

a) Giới thiệu và hướng dẫn sử dụng các học liệu phục vụ cho việc dạy học môn Giáo dục thể chất 7

Một số học liệu phục vụ cho việc dạy học sách giáo khoa Giáo dục thể chất 7: sách giáo khoa môn Giáo dục thể chất 7, tranh ảnh minh họa, dụng cụ tập luyện,...

b) Giới thiệu và hướng dẫn sử dụng thiết bị dạy học

Các trang thiết bị, dụng cụ được sử dụng trong quá trình tập luyện phải được đảm bảo về tiêu chuẩn kỹ thuật, chất lượng cũng như phải phù hợp với yêu cầu đặc thù từng lứa tuổi, tầm vóc của học sinh.

Đối với từng môn học sẽ có những trang thiết bị, dụng cụ phù hợp như sau:

– **Phần Vận động cơ bản:** Sân tập sạch sẽ, không trơn trượt, ẩm ướt; bàn đạp xuất phát; đồng hồ bấm giây; chóp nón; ván giậm nhảy; túi cát; bộ tranh vẽ bài tập thể dục; còi;...

– Phần Thể thao tự chọn:

+ **Chủ đề Thể dục Aerobic:** Còi; máy phát nhạc (có thể sử dụng đĩa nhạc, loa mp3); nhạc nền cho từng bài, từng động tác;...

+ **Chủ đề Bóng đá:** Sân bóng đá tiêu chuẩn, quả bóng đá, còi, cầu môn,...

+ **Chủ đề Bóng rổ:** Sân bóng rổ tiêu chuẩn, quả bóng rổ, còi, trụ bóng rổ,...

PHẦN THỨ HAI

HƯỚNG DẪN XÂY DỰNG KẾ HOẠCH BÀI DẠY

1. QUY TRÌNH THIẾT KẾ KẾ HOẠCH BÀI DẠY

Căn cứ vào Kế hoạch dạy học các môn học của tổ chuyên môn, giáo viên được phân công dạy học môn học ở các khối lớp xây dựng Kế hoạch giáo dục của giáo viên trong năm học (theo Khung kế hoạch giáo dục của giáo viên tại Phụ lục 3, CV 5512); trên cơ sở đó xây dựng các Kế hoạch bài dạy (theo Khung kế hoạch bài dạy tại Phụ lục 4, CV 5512) để tổ chức dạy học.

Việc kiểm tra, đánh giá thường xuyên được thực hiện trong quá trình tổ chức các hoạt động học được thiết kế trong Kế hoạch bài dạy thông qua các hình thức: hỏi – đáp, viết, thực hành, thí nghiệm, thuyết trình, sản phẩm học tập. Đối với mỗi hình thức, khi đánh giá bằng điểm số phải thông báo trước cho học sinh về các tiêu chí đánh giá và định hướng cho học sinh tự học; chú trọng đánh giá bằng nhận xét quá trình và kết quả thực hiện của học sinh theo yêu cầu của câu hỏi, bài tập, bài thực hành, thí nghiệm, thuyết trình, sản phẩm học tập đã được nêu cụ thể trong Kế hoạch bài dạy.

*** Một số lưu ý khi lập kế hoạch dạy học môn Giáo dục thể chất 7:**

Theo Chương trình giáo dục phổ thông mới, việc dạy học hướng đến học sinh làm trung tâm, hướng đến sự phát triển phẩm chất và năng lực của học sinh. Do đó, giáo viên cần lập kế hoạch dạy học bằng những hoạt động vận động đa dạng, hấp dẫn, thu hút để học sinh tham gia vào việc tiếp nhận các kiến thức mới. Một số lưu ý khi lập kế hoạch dạy học môn Giáo dục thể chất 7:

– **Học sinh làm trung tâm:** Các hoạt động được tổ chức đều hướng đến học sinh. Điều này thể hiện trong mở đầu bằng trò chơi đơn giản để kích thích sự vui vẻ, phấn khởi sau các tiết học căng thẳng, rồi đến phần khởi động hoặc ngược lại, tùy theo trạng thái của học sinh. Đẩy mạnh việc hướng dẫn và giao nhiệm vụ tập luyện cho học sinh.

– **Cụ thể hoá mục tiêu trong từng kế hoạch:** Khi lập kế hoạch dạy học cần đưa ra mục tiêu đầy đủ và cụ thể để đáp ứng được những yêu cầu cần đạt trong chương trình và vừa sức với năng lực của học sinh.

– **Lập kế hoạch dạy học bằng nhiều hoạt động đa dạng:** Các hoạt động nên chú trọng vào việc học sinh được thực hành, tiếp cận trực tiếp vào nội dung kiến thức, học sinh được tích cực thực hiện các công việc và có được những sản phẩm học tập cần thiết.

– **Thời gian tổ chức tiết học:** Tùy thuộc vào thời gian diễn ra tiết học, giáo viên có thể linh hoạt lựa chọn các trò chơi, hình thức luyện tập phù hợp. Nhằm tăng hiệu quả của việc tham gia hoạt động của học sinh.

– **Không nên triển khai nhiều nội dung kiến thức vào tiết học:** Khác với chương trình giáo dục hiện hành, chương trình giáo dục phổ thông mới đánh giá học sinh qua sự phát triển hằng ngày về năng lực và phẩm chất. Giáo viên nên lập kế hoạch dạy học cụ thể, nội dung không quá nhiều. Nhưng vẫn đảm bảo mức cơ bản, học sinh vẫn có thể đáp ứng các yêu cầu cần đạt trong chương trình. Mỗi bài học trong sách giáo khoa Giáo dục thể chất 7 có thể được dạy trong nhiều tiết, giáo viên có thể chủ động lập kế hoạch dạy học phù hợp với đặc điểm của học sinh, nhà trường, địa phương.

– **Không ngừng sáng tạo:** Để tổ chức một tiết dạy học hay và sinh động, không thể thiếu sự sáng tạo của giáo viên – người tổ chức hoạt động. Giáo viên có thể sáng tạo nhiều cái hay như bổ sung luật chơi ở các trò chơi để tăng tính cạnh tranh, hấp dẫn; sử dụng dụng cụ thay thế bằng các vật liệu tái chế hoặc có thể hướng dẫn và giao nhiệm vụ làm dụng cụ tập luyện tái chế cho học sinh. Giới thiệu hoặc giao nhiệm vụ cho học sinh thực hiện một số thử thách để hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao như thực hiện đi bộ hoặc chạy bộ từ 3 000 – 4 000 bước trong một ngày.

2. BÀI SOẠN MINH HOẠ

Chủ đề: BÓNG ĐÁ

Bài 1. KỸ THUẬT TĂNG BÓNG BẰNG MU GIỮA BÀN CHÂN

Thời gian thực hiện: 08 tiết

I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Về kiến thức:

- Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên có lợi cho sức khỏe để tập luyện thể dục thể thao.
- Trò chơi vận động bổ trợ.
- Kỹ thuật tăng bóng bằng mu giữa bàn chân.
- Một số điều luật cơ bản trong bóng đá.

2. Về năng lực:

- Biết 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.
- 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 phán đoán và chọn thời điểm thực hiện động tác cũng như thời điểm tiếp xúc bóng.
- Tự học, giao tiếp hợp tác và giải quyết vấn đề.

3. Về phẩm chất:

- Nâng cao tính tích cực, tự giác 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, 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 chuẩn bị tiếp thu phần kiến thức mới.

b) Nội dung:

- Tổ chức buổi lên lớp (nhận lớp, điểm danh, báo cáo, triển khai đội hình khởi động).
- Hướng dẫn các bài tập khởi động và căng cơ.
- Hướng dẫn bài tập cảm giác với bóng; tăng bóng, dừng bóng, đá bóng bằng lòng bàn chân.
- Giới thiệu các yếu tố của môi trường tự nhiên có lợi cho sức khỏe trong luyện tập thể dục thể thao.
- Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động.

c) Sản phẩm:

- Hoàn thành bài khởi động và thực hiện thuần thục được các động tác bổ trợ đá bóng chuẩn.
- Nắm được ảnh hưởng của các yếu tố của môi trường tự nhiên có lợi cho sức khỏe 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 tổ chức giãn hàng theo đội hình bốn hàng ngang, khoảng cách giữa mỗi hàng là một cánh tay, khoảng cách hai học sinh một dang tay, hàng 2 và 4 đứng so le với hàng 1 và 3 một bước chân.
- Giáo viên hướng dẫn cho học sinh khởi động xoay các khớp và căng cơ. Giáo viên chú ý nhắc nhở học sinh thực hiện kĩ các động tác xoay cổ chân, gập duỗi gối, ép dẻo dọc, căng cơ đùi sau.
- Giáo viên có thể mời học sinh đại diện làm mẫu và đếm nhịp.
- Giáo viên hướng dẫn học sinh thực hiện di chuyển bổ trợ.

- Giáo viên tổ chức cho học sinh thực hiện các bài tập cảm giác với bóng.
- Giáo viên giới thiệu các yếu tố của môi trường tự nhiên có lợi cho sức khỏe trong tập luyện thể dục thể thao.
- Giáo viên tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động (có thể sử dụng tất cả các trò chơi hỗ trợ khởi động được giới thiệu trong sách).

ĐOÀN TÀU SIÊU TỐC

Dụng cụ: Quả bóng đá, phấn viết, còi.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các đội đều nhau, đứng thành các hàng dọc sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đầu tiên cầm bóng chạy lên vạch giới hạn và tung lên rồi thực hiện tâng bóng trực tiếp ba lần (tâng một lần chạm mu bàn chân và giữ bóng lại bằng tay). Sau đó chuyển bóng cho bạn tiếp theo và chạy về cuối hàng. Các bạn tiếp theo thực hiện tương tự. Đội nào hoàn thành đầu tiên là chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Đoàn tàu siêu tốc

Thực hiện nhiệm vụ học:

- Học sinh khởi động cơ thể từ trạng thái tĩnh sang trạng thái hoạt động vận động.
- Học sinh chủ động, tích cực thực hiện các hoạt động vận động mà giáo viên yêu cầu.
- Học sinh tích cực, tự giác tham gia trò chơi hỗ trợ khởi động.
- Học sinh trao đổi, thảo luận về các yếu tố của môi trường tự nhiên có lợi cho sức khỏe trong tập luyện thể dục thể thao.

Đánh giá kết quả thực hiện:

- Đạt: Đáp ứng và thực hiện được yêu cầu hoạt động vận động. Hiểu được ảnh hưởng các yếu tố của môi trường tự nhiên có lợi cho sức khỏe trong luyện tập thể dục thể thao.
- Chưa đạt: Chưa đáp ứng và không thực hiện được yêu cầu hoạt động vận động. Chưa hiểu được ảnh hưởng các yếu tố của môi trường tự nhiên có lợi cho sức khỏe trong luyện tập thể dục thể thao.

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới

a) Mục tiêu:

- Biết và thực hiện được động tác tăng bóng bằng mu giữa bàn chân.
- Hiểu được một số điều luật cơ bản trong bóng đá.

b) Nội dung:

- Giới thiệu kĩ thuật tăng bóng để bóng chạm đất nảy lên bằng một chân, tăng bóng để bóng chạm đất nảy lên bằng hai chân, tăng bóng mu giữa trực tiếp bằng hai chân.
- Giới thiệu các tình huống bóng trong cuộc, bóng ngoài cuộc; bàn thắng hợp lệ.

c) Sản phẩm:

- Tiếp nhận và thực hiện đúng các dạng kĩ thuật tăng bóng bằng mu giữa bàn chân.
- Biết và hiểu được các tình huống bóng trong cuộc, bóng ngoài cuộc; bàn thắng hợp lệ.

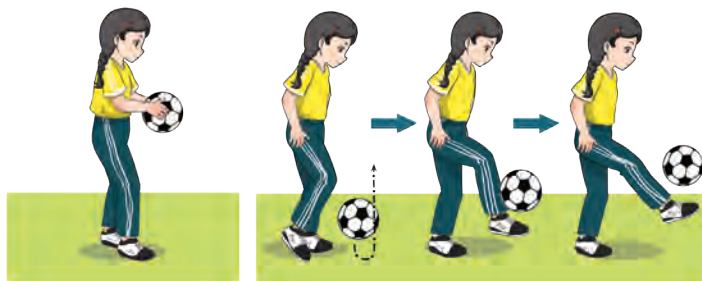
1. Vị trí tiếp xúc bóng bằng mu giữa bàn chân

Mu giữa bàn chân: Tiếp diện mặt trên của bàn chân (phần buộc dây giày).



Hình 2. Vị trí mu giữa bàn chân

2. Tăng bóng để bóng chạm đất nảy lên bằng một chân



Hình 3. Tăng bóng để bóng chạm đất nảy lên bằng một chân

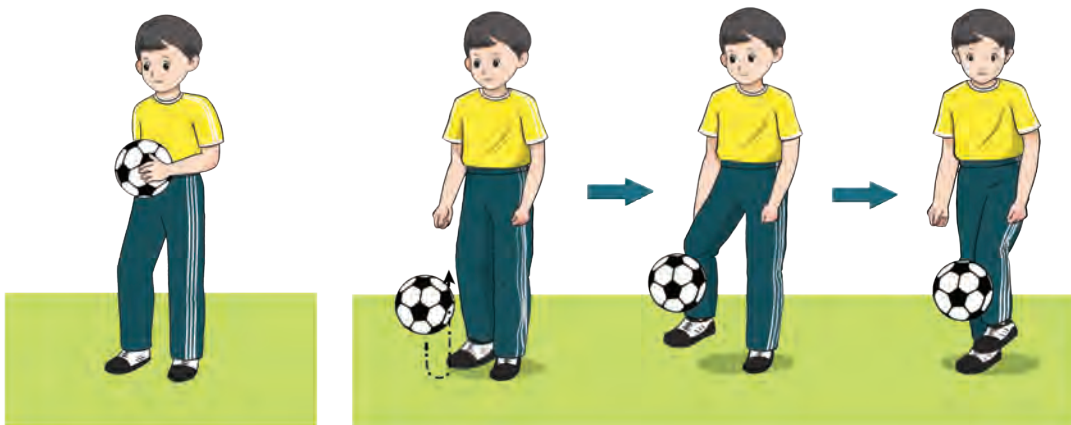
TTCB

Hai chân đứng trước sau (chân thuận phía trước), hai đầu gối hơi khuỵu, hai tay cầm bóng ngang hông và đưa ra trước.

Thực hiện

Thả bóng rơi chạm đất nảy lên, khi bóng ở vị trí dưới đầu gối thì duỗi thẳng bàn chân thuận ra phía trước để tiếp xúc phía dưới bóng bằng mu giữa bàn chân, sau đó thu nhanh chân về để bóng rơi chạm đất. Tiếp tục thực hiện lặp lại để tăng bóng.

3. Tăng bóng để bóng chạm đất nảy lên bằng hai chân



Hình 4. Tăng bóng để bóng chạm đất nảy lên bằng hai chân

TTCB

Hai chân đứng trước sau (chân thuận phía trước) hai đầu gối hơi khụy, hai tay cầm bóng ngang hông và đưa ra trước.

Thực hiện

Thực hiện tương tự như tăng bóng để bóng chạm đất nảy lên bằng một chân nhưng luân phiên đổi chân để tăng bóng.

4. Tăng bóng mu giữa trực tiếp bằng hai chân



Hình 5. Tăng bóng mu giữa trực tiếp bằng hai chân

TTCB

Hai chân đứng trước sau (chân thuận phía trước) hai đầu gối hơi khụy, hai tay cầm bóng ngang hông và phía trên mu bàn chân thuận.

Thực hiện

Thả bóng rơi, khi bóng vừa tới đầu gối, chân thuận tiếp xúc bóng bằng mu giữa bàn chân, cổ chân giữ chặt, đồng thời đá bóng lên cao sao cho vị trí bóng không quá ngực. Khi bóng rơi xuống, đổi chân tăng bóng.

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 kĩ thuật động tác tăng bóng.
- Giáo viên dùng phương pháp trực quan để làm mẫu các dạng kĩ thuật động tác tăng bóng.
- Giáo viên quan sát và chỉnh sửa các học sinh thực hiện chưa chuẩn động tác, chú ý động tác tiếp xúc và vị trí tiếp xúc khi thực hiện tăng bóng.
- Giáo viên quan sát và chỉnh sửa các học sinh thực hiện chưa chuẩn động tác, chú ý động tác chân tiếp xúc bóng mũi chân duỗi thẳng.
- Giáo viên dùng phương pháp lời nói kết hợp với hình ảnh để giải thích những quy định về các tình huống bóng trong cuộc, bóng ngoài cuộc; bàn thắng hợp lệ.

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 các quy định trong luật bóng đá.

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:

- Đạt: Thực hiện được kĩ thuật tăng bóng bằng mu giữa bàn chân. Hiểu được thế nào là bóng trong cuộc, bóng ngoài cuộc và bàn thắng hợp lệ.
- Chưa đạt: Chưa thực hiện được kĩ thuật tăng bóng bằng mu giữa bàn chân. Chưa hiểu được thế nào là bóng trong cuộc, bóng ngoài cuộc và bàn thắng hợp lệ.

3. Hoạt động 3: Luyện tập

a) Mục tiêu:

- Chủ động, tích cực thực hiện bài tập theo yêu cầu của giáo viên và hỗ trợ bạn học cùng tham gia luyện tập.

- Thực hiện thuần thục hoạt động vận động và kĩ thuật động tác.
- Tích cực tự rèn luyện nhiệm vụ luyện tập.

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 động tác kĩ thuật tăng bóng từ dễ đến khó.

c) Sản phẩm:

- Thực hiện được kĩ thuật tăng bóng bằng mu giữa bàn chân.
- Nắm được các tình huống bóng trong cuộc, ngoài cuộc và bàn thắng hợp lệ.

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 có thể thực hiện các dạng bài tập tăng bóng chạm đất nảy lên bằng một chân, bằng hai chân và tăng bóng trực tiếp.
- Giáo viên phân các nhóm tự học và tự ôn các dạng kĩ thuật tăng bóng, quan sát và giúp đỡ sửa sai cho học sinh.
- 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).

Thực hiện nhiệm vụ học:

- Học sinh thực hiện các dạng kĩ thuật tăng bóng, từ chậm đến nhanh.
- Học sinh tập luyện theo cặp, một bạn thực hiện các dạng tăng bóng trong 2 phút, một bạn quan sát, góp ý và hỗ trợ.
- Học sinh tập luyện theo nhóm, thực hiện các dạng động tác kĩ thuật tăng bóng bằng mu giữa bàn chân chậm rồi sau đó nhanh dần dưới sự điều khiển của người chỉ huy.
- Học sinh cùng tham gia tích cực thảo luận, trao đổi về luật cơ bản trong bóng đá.

Đánh giá kết quả thực hiện:

- Về mức độ hoàn thiện của động tác: Thực hiện được động tác tăng bóng một cách nhịp nhàng, bóng luôn trong tầm kiểm soát.
- 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

a) Mục tiêu:

- Vận dụng kĩ thuật tăng bóng bằng mu giữa bàn chân vào trong hoạt động học tập, sinh hoạt.
- Mỗi cá nhân có thể tự rèn luyện để nâng cao sức khoẻ ở từng tình huống cụ thể trong thực tiễn cuộc sống.

b) Nội dung:

- củng cố những kiến thức cơ bản đã được trang bị về luật bóng đá.
- Cung cấp kiến thức về việc tổ chức thực hiện kĩ thuật động tác và cách vận dụng vào trong thực tiễn cuộc sống.

c) Sản phẩm:

- Hiểu được một số luật cơ bản trong bóng đá.
- Kĩ năng thực hiện động tác kĩ thuật tăng bóng bằng mu giữa bàn chân.

d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

- Giáo viên gợi mở kiến thức về các quy định bóng trong cuộc, ngoài cuộc và bàn thắng hợp lệ.
- Giáo viên cho học sinh thực hiện lại động tác rồi góp ý chỉnh sửa.
- Giáo viên hướng dẫn học sinh cách vận dụng kĩ thuật được học vào các trò chơi vận động.
- Giáo viên hướng dẫn cách tổ chức tự tập luyện cho học sinh.

Thực hiện nhiệm vụ học:

- Học sinh chia thành nhiều nhóm, mỗi nhóm 4 – 5 bạn để thảo luận trao đổi.
- Mỗi học sinh nêu ý kiến của mình về cách tổ chức tập luyện cá nhân.
- Học sinh vận dụng các kĩ thuật vào trong các hoạt động trò chơi thi đấu dã ngoại.
- Học sinh lên kế hoạch ôn luyện kĩ thuật cũ và chuẩn bị cho việc học kĩ 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:

- Nắm vững kiến thức và trả lời đúng câu hỏi.
- Hiểu, trả lời đúng một phần của câu hỏi.
- Chưa hiểu và không trả lời được câu hỏi.

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 tập luyện, góp ý, động viên các bạn hoàn thành chưa tốt.



TRẦN TRỌNG GIỚI THIỆU



Sách không bán