



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

Giáo dục thể chất

6

SÁCH GIÁO VIÊN

Cánh Diều



NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

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



NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM



LỜI NÓI ĐẦU

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

Nội dung cuốn sách gồm ba phần chính:

Phần một. NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG

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

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

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

Phần hai. HƯỚNG DẪN CỤ THỂ

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

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

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

Các tác giả



Phần một

NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG

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

1. Đặc điểm của môn học

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

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

2. Quan điểm xây dựng chương trình môn học

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

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

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

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

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

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

4. Yêu cầu cần đạt

a) Yêu cầu cần đạt về phẩm chất chủ yếu

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

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

b) Yêu cầu cần đạt về năng lực chung

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

– *Năng lực giao tiếp và hợp tác:* Môn GDTC tạo cơ hội cho HS thường xuyên được trao đổi, trình bày, chia sẻ và phối hợp thực hiện ý tưởng trong các bài thực hành, các trò chơi, các hoạt động thi đấu có tính đồng đội. Từ đó, HS được hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác,...

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

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

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

– Năng lực chăm sóc sức khỏe:

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

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

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

– Năng lực vận động cơ bản:

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

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

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

– Năng lực hoạt động TDTT:

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

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

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

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

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

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

– Thực hiện được các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy; làm quen với các giai đoạn chạy cự li ngắn (60 m), chạy cự li trung bình.

– Thực hiện được các động tác bổ trợ kỹ thuật ném bóng. Thực hiện được kỹ thuật ném bóng.

– Thực hiện đúng các động tác trong bài tập thể dục liên hoàn.

– Thực hiện được các bài tập bổ trợ và động tác kỹ thuật cơ bản của môn thể thao lựa chọn. Thực hiện được một số tình huống phối hợp vận động với đồng đội trong bài tập.

– Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực.

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

– Hoàn thành lượng vận động của bài tập.

– Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.

– Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.

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

Phần 1. KIẾN THỨC CHUNG

Chế độ dinh dưỡng trong tập luyện TDTT.

Phần 2. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

– Chạy cự li ngắn (60 m).

– Ném bóng.

– Chạy cự li trung bình.

– Bài tập thể dục.

Phần 3. THỂ THAO TỰ CHỌN

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

– Trò chơi vận động bổ trợ cho môn thể thao lựa chọn.

6. Phương pháp giáo dục

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

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

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

– Phương pháp hình thành, phát triển năng lực chung

+ ***Đối với năng lực tự chủ và tự học:*** Trong dạy học môn GDTC, GV tổ chức cho HS thực hiện các hoạt động tìm tòi, khám phá, tra cứu thông tin, lập kế hoạch và thực hiện các bài tập thực hành, từ đó hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học cho HS.

+ ***Đối với năng lực giao tiếp và hợp tác:*** Môn GDTC tạo cơ hội cho HS thường xuyên được trao đổi, trình bày, chia sẻ và phối hợp thực hiện ý tưởng trong các bài thực hành, các trò chơi, các hoạt động thi đấu có tính đồng đội. Từ đó, HS được hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác.

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

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

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

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

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

– *Hình thành, phát triển năng lực hoạt động TDTT*: GV vận dụng nguyên tắc giáo dục cá biệt, quan tâm phát hiện và hướng dẫn HS tập luyện các môn TDTT phù hợp với sở thích, sở trường và điều kiện thực tế; đồng thời tạo cơ hội cho HS được quan sát và tham gia các trò chơi, các hoạt động cổ vũ và thi đấu thể thao, từ đó khơi dậy niềm đam mê hoạt động TDTT, khả năng hoạt động TDTT, phát triển khả năng trình diễn và thi đấu.

7. Hình thức đánh giá kết quả giáo dục

a) Đánh giá thường xuyên và đánh giá định kì

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

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

b) Đánh giá định tính và đánh giá định lượng

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

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

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

1. Về cấu trúc

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

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

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

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

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

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

Mở đầu:

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

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

Kiến thức mới:

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

Luyện tập:

- + Giới thiệu các bài tập theo nội dung kiến thức mới. Trong đó, xác định rõ mục đích tập luyện, đồng thời giới thiệu và định hướng một số hình thức tập luyện, tạo điều kiện cho GV lựa chọn khi tổ chức giảng dạy và tập luyện.
- + Giới thiệu các trò chơi vận động theo hai hướng: Bỏ trợ học tập nội dung phần kiến thức mới và phát triển tố chất thể lực liên quan.

Vận dụng:

- + Đưa ra những nội dung câu hỏi, những gợi ý để đánh giá kết quả tiếp thu kiến thức của HS.
- + Giới thiệu, định hướng nội dung vận dụng kiến thức vào thực tiễn.
- Ở đầu và cuối cuốn sách có Danh mục chữ viết tắt và kí hiệu, Bảng giải thích thuật ngữ, giúp làm rõ hơn các nội dung trình bày bằng kênh hình và kênh chữ, thuận lợi cho việc tiếp nhận các nội dung của cuốn sách.

2. Về trình bày

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

- Các nội dung được trình bày phối hợp sử dụng cả kênh hình và kênh chữ, theo hướng ưu tiên kênh hình.
- Mỗi chủ đề được trình bày với màu nền khác nhau, phù hợp với từng nội dung.
- Các nội dung kiến thức đưa ra trong sách mang tính định hướng, gợi mở giúp GV và HS phát huy được khả năng sáng tạo và linh hoạt trong thực hiện các nội dung môn học. Do vậy, các hình vẽ và sơ đồ vừa minh họa, giới thiệu từng nội dung cụ thể, vừa gợi mở để GV và HS có căn cứ sáng tạo thêm nhiều nội dung học tập, rèn luyện khác tương ứng.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

MẪU KẾ HOẠCH BÀI DẠY (GIÁO ÁN)

Trường:

Họ và tên giáo viên:

Bộ môn:

TÊN BÀI DẠY

— Môn học/Hoạt động giáo dục:; Lớp:

— Thời gian thực hiện (số tiết):

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

1. Về kiến thức

2. Về năng lực

3. Về phẩm chất

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

III. Tiến trình dạy học:

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

BỘ MÔN DUYỆT

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

Cánh Diều

Phần hai

HƯỚNG DẪN CỤ THỂ

KIẾN THỨC CHUNG

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

A. MỤC TIÊU

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

B. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

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

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

I. NỘI DUNG

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

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

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

2. Giá trị dinh dưỡng của các nhóm thực phẩm

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

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

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

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

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

II. TRÌNH TỰ GIẢNG DẠY

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

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

– Tổ chức thảo luận trực tiếp trên lớp.

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

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



VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

Chủ đề 1. CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m)

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

A. MỤC TIÊU

I. VỀ KIẾN THỨC

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

II. VỀ NĂNG LỰC

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

III. VỀ PHẨM CHẤT

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

B. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

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

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

I. KHỞI ĐỘNG

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

II. NỘI DUNG KIẾN THỨC MỚI VÀ LUYỆN TẬP

1. Giới thiệu kĩ thuật chạy cự li ngắn

1.1. Các cự li trong chạy ngắn

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

1.2. Trình tự giảng dạy

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

2. Các động tác bổ trợ

2.1. Phân tích động tác

GV xem mục 3, trang 9 SGK.

2.2. Trình tự giảng dạy

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

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

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

+ Phân tích giai đoạn chuyển đổi giữa hai chân.

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

2.3. Luyện tập

2.3.1. Các bài tập theo SGK

• Bài tập: Chạy bước nhỏ

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

Nội dung:

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

– Thực hiện:

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

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

Các hình thức tập luyện:

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

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

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

• Bài tập: Chạy nâng cao đùi

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

Nội dung:

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

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

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

• **Bài tập: Chạy đạp sau**

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

Nội dung:

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

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

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

2.3.2. Gợi ý một số bài tập tương tự

– Chạy bước nhỏ tăng dần tần số.

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

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

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

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

3. Kỹ thuật chạy giữa quãng

3.1. Phân tích kỹ thuật

3.1.1. Kỹ thuật đánh tay

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

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

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

3.1.2. Kỹ thuật bước chân

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

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

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

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

3.1.3. Kỹ thuật thở

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

3.2. Trình tự giảng dạy

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

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

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

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

– GV tổ chức tập luyện:

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

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

3.3. Luyện tập

3.3.1. Các bài tập theo SGK

• Bài tập: Tại chỗ đánh tay

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

Nội dung:

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

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

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

• Bài tập: Chạy theo đường kẻ sẵn

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

Nội dung:

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

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

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

3.3.2. Gợi ý một số bài tập tương tự

– Chạy nhanh trên đường kẻ sẵn.

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

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

Lỗi sai HS thường mắc	Biện pháp khắc phục
– Đánh tay sang hai bên hoặc vùng tay xa thân người. – Cánh tay và cẳng tay co nhiều hoặc duỗi nhiều. – Cùng tay cùng chân.	– GV phân tích động tác sai và thị phạm động tác đúng. – GV cho HS đánh tay chậm tại chỗ. – GV cho HS thực hiện đánh tay tăng dần tốc độ theo nhịp vỗ tay. – Thực hiện chạy chậm, chú ý nhịp đánh tay.
Tiếp xúc đất bằng gót bàn chân hoặc cả bàn chân.	– GV phân tích động tác sai và thị phạm động tác đúng. – GV cho HS chạy bước nhỏ chậm, chú ý điểm tiếp xúc của bàn chân.
Bàn chân xoay ngang hoặc chéo so với hướng chạy.	– GV phân tích động tác sai và thị phạm động tác đúng. – GV cho HS tập chạy theo đường kẻ sẵn.
Điểm đặt chân trước quá xa trọng tâm cơ thể tạo thành bước vọt, làm giảm tốc độ chạy.	– GV cho HS chạy theo bước chạy với độ dài quy định. – GV cho HS tập các bài tập hỗ trợ để tăng lực đạp sau, tăng sức mạnh tốc độ của chân và tăng độ dài bước chạy.
Nín thở khi chạy; hít thở không đều (quá nhanh hoặc quá chậm).	– GV cho HS tập chạy chậm và hít thở đều theo nhịp bước chạy. – GV cho HS tập chạy tăng dần tốc độ kết hợp với hít thở theo nhịp.

4. Bài tập hỗ trợ phát triển thể lực

• Bài tập: Bật cóc

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

Nội dung:

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

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

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

• **Bài tập: Bật bực**

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

Nội dung:

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

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

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

5. Trò chơi vận động

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

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

III. VẬN DỤNG

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

Nội dung:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

A. MỤC TIÊU

I. VỀ KIẾN THỨC

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

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

II. VỀ NĂNG LỰC

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

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

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

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

III. VỀ PHẨM CHẤT

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

B. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

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

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

I. KHỞI ĐỘNG

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

II. NỘI DUNG KIẾN THỨC MỚI VÀ LUYỆN TẬP

1. Kĩ thuật xuất phát cao

1.1. Phân tích kĩ thuật

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

1.2. Trình tự giảng dạy

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

1.3. Luyện tập

1.3.1. Các bài tập theo SGK

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

• Bài tập: Xuất phát mặt hướng chạy

Nội dung:

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

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

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân.

• Bài tập: Xuất phát vai hướng chạy

Nội dung:

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

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

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

• Bài tập: Xuất phát lưng hướng chạy

Nội dung:

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

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

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

1.3.2. Gọi ý một số bài tập tương tự

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

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

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

Lỗi sai HS thường mắc	Biện pháp khắc phục
Xuất phát sớm (xuất phát khi chưa có tín hiệu xuất phát).	– GV cho HS luyện tập thuần thục kỹ thuật sau mỗi tín hiệu. Không đoán tín hiệu. – GV cho HS tập hoàn thiện kỹ thuật xuất phát. – GV cho HS tập các động tác bổ trợ phát triển sức nhanh, phản ứng vận động và sức mạnh tốc độ.
Bị dừng hoặc giảm tốc độ sau khi xuất phát.	GV cho HS tập các động tác bổ trợ phát triển sức nhanh phản ứng vận động và sức mạnh tốc độ.
Xuất phát không đúng hướng chạy.	– GV cho HS tập chạy theo đường kẻ thẳng. – GV cho HS tập xuất phát từ nhiều hướng để tăng khả năng định hướng khi xuất phát.

2. Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát

2.1. Phân tích kỹ thuật

GV xem mục 2, trang 14 SGK.

2.2. Trình tự giảng dạy

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

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

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

2.3. Luyện tập

Bài tập: Xuất phát và chạy lao sau xuất phát

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

Nội dung:

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

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

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

Lỗi sai HS thường mắc	Biện pháp khắc phục
Thân trên không tích cực ngả về trước để giữ trọng tâm cơ thể thấp và tận dụng được sức mạnh đạp sau của chân.	– GV phân tích chi tiết lại kỹ thuật chạy lao sau xuất phát. – GV cho HS tập nhiều lần bài tập chạy đạp sau để tăng sức mạnh đạp sau và biết cách tận dụng sức mạnh đạp sau.
Không tăng tốc nhanh để đạt tốc độ tối đa do không tận dụng được lực tạo đà khi xuất phát.	GV cho HS tập nhiều lần các bài tập bổ trợ tăng tần số bước chạy, độ dài bước chạy,... để phát triển sức mạnh tốc độ chân.
Chạy lao không đúng hướng chạy do không định hướng tốt khi xuất phát.	– GV cho HS tập chạy theo đường kẻ thẳng. – GV cho HS tập xuất phát từ nhiều hướng để tăng khả năng định hướng khi xuất phát.

3. Kỹ thuật chạy về đích

3.1. Phân tích kỹ thuật

GV xem mục 3, trang 14 SGK.

3.2. Trình tự giảng dạy

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

3.3. Luyện tập

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

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

Nội dung:

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

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

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

Nội dung:

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

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

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

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

4. Một số điều luật cơ bản

GV xem mục 4, trang 14 SGK.

5. Bài tập bổ trợ phát triển thể lực

5.1. Các bài tập theo SGK

• Bài tập: Chạy tại chỗ

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

Nội dung:

– Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng.

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

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

• Bài tập: Chạy lên dốc, xuống dốc

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

Nội dung:

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

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

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

5.2. Gợi ý một số bài tập tương tự

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

6. Trò chơi vận động

Mục đích: Giúp HS phát triển sức nhanh.

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

III. VẬN DỤNG

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

Nội dung:

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

GV xem mục 4, trang 14 SGK.

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

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

- Tập luyện rèn luyện sức khỏe hằng ngày, phát triển sức nhanh, sức mạnh tốc độ.
- Vận dụng trong chơi các trò chơi vận động, trò chơi đuổi bắt và các môn thể thao.
- Vận dụng trong các trường hợp cần di chuyển với tốc độ nhanh.
- Trong các cuộc thi chạy: Hội khỏe Phù Đổng, các giải chạy phong trào.