

LƯU TRÍ DỮNG



**TÀI LIỆU TẬP HUẤN,
BỒI DƯỠNG GIÁO VIÊN
SỬ DỤNG SÁCH GIÁO KHOA**
môn

GIÁO DỤC THỂ CHẤT

LỚP

9

BỘ SÁCH CHÂN TRỜI SÁNG TẠO

(Tài liệu lưu hành nội bộ)



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

LƯU TRÍ DŨNG

TÀI LIỆU TẬP HUẤN,
BỒI DƯỠNG GIÁO VIÊN
SỬ DỤNG SÁCH GIÁO KHOA

môn

GIÁO DỤC
THỂ CHẤT

LỚP

9

BỘ SÁCH CHÂN TRỜI SÁNG TẠO

(Tài liệu lưu hành nội bộ)



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

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 9	4
2.1. Quan điểm tiếp cận, biên soạn	4
2.2. Giới thiệu, phân tích cấu trúc sách và cấu trúc bài học	8
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	26
3.1. Định hướng, yêu cầu cơ bản chung về đổi mới phương pháp dạy học của môn Giáo dục thể chất 9 đáp ứng yêu cầu hình thành và phát triển các phẩm chất, năng lực	26
3.2. Hướng dẫn, gợi ý phương pháp, cách thức tổ chức dạy học/hoạt động	26
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 9	30
5. GIỚI THIỆU TÀI LIỆU BỔ TRỢ, HỌC LIỆU ĐIỆN TỬ, THIẾT BỊ GIÁO DỤC	33
5.1. Giới thiệu, hướng dẫn sử dụng sách giáo viên	33
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	37
1. QUY TRÌNH THIẾT KẾ KẾ HOẠCH BÀI DẠY	37
2. BÀI SOẠN MINH HỌA	38

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 kỹ năng chăm sóc sức khỏe; kiến thức và kỹ 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 kỹ 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 kỹ 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 kỹ năng chăm sóc sức khỏe, kỹ 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 tầm 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 kỹ năng chăm sóc sức khỏe, vệ sinh thân thể và vận động cơ bản, thói quen tập luyện và kỹ 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 (10 + 14 + 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 9

2.1. Quan điểm tiếp cận, 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/TT-BGDĐT ngày 22 tháng 12 năm 2017 và Thông tư số 05/2022/TT-BGDĐT ngày 19 tháng 03 năm 2022 của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

- ❖ Kiến thức được thể hiện trực quan, hài hoà giữa kênh hình và kênh chữ.
- ❖ Hệ thống hoá bài tập TDTT đặc thù của môn học.
- ❖ Học sinh là trung tâm, giáo viên là người thiết kế tổ chức, hướng dẫn tập luyện.
- ❖ Tăng cường việc hình thành thói quen tập luyện cho học sinh.
- ❖ Phương pháp dạy học đa dạng, có thể tích hợp với các môn học khác.

Những điểm mới của sách giáo khoa môn Giáo dục thể chất 9:

– Mỗi bài học được biên soạn theo hình thức cung cấp nhiều lựa chọn các hoạt động vận động, định hướng để 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 9 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 9 (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: 01 chủ đề kiến thức chung về việc sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất, 03 chủ đề vận động cơ bản, 01 chủ đề bài tập thể dục và 03 chủ đề thể thao tự chọn.

– Với 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 hình thành, phát triển phẩm chất và năng lực của học sinh. Chính vì lý do đó, sách Giáo dục thể chất 9 (bộ sách Chân trời sáng tạo) tiếp tục kế thừa, hoàn thiện và phát huy kho dữ liệu về trò chơi vận động. Các trò chơi được thiết kế sau mỗi chủ đề, kết hợp cùng với các trò chơi khởi động ở phần mở đầu của từng bài học, làm đa dạng, phong phú dữ liệu nội dung và hình thức Luyện tập. Bên cạnh đó, ở mỗi bài học tiếp tục được duy trì và 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 36 trò chơi vận động, 36 bài tập thể lực và 18 thử thách cho cả bộ sách 18 bài với 100 trang. Đây là một yếu tố thể hiện tính ưu việt của sách Giáo dục thể chất 9 (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, 7, 8. Nội dung kiến thức ở lớp 9 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, 7, 8 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* tiếp tục cập nhật thêm nhiều bài tập thể lực, giúp cho việc tập luyện thể lực thường xuyên trước, trong 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* tiếp tục là sự sáng tạo của bộ sách, phát huy được những thế mạnh đã được thực hiện ở lớp 7, 8 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 chức 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.

Sách giáo khoa Giáo dục thể chất 9 có những điểm nổi bật sau đây:

– Phần Luyện tập tiếp tục thiết kế “Góc rèn luyện thể lực” cung cấp thêm nhiều bài tập thể lực, giúp dễ dàng tiếp cận và đảm bảo đầy đủ tư liệu tập luyện cho học sinh. Hoàn thiện việc tập luyện thể lực thường xuyên trước, trong và sau giờ học GDTC; ngoài ra công việc giảng dạy của giáo viên có thêm nhiều dữ liệu chuyên môn phù hợp với từng nội dung kiến thức môn học.

❖ Vận động cơ bản

GÓC RÈN LUYỆN THỂ LỰC

* **Bật nhảy trên cát:**

Mục đích: Phát triển sức mạnh của chân.

Cách thực hiện: Người tập đứng thẳng trên cát. Bật nhảy hai chân lên cao, co gối và rơi xuống ở tư thế khụy hai gối. Thực hiện liên tục 6 – 8 lần, lặp lại 2 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

* **Bật cao từ tư thế ngồi thấp:**

Mục đích: Phát triển sức mạnh của chân.

Cách thực hiện: Người tập thực hiện ngồi thấp, người hơi ngã ra trước. Sau đó nhanh chóng bật thẳng lên cao và rơi xuống về tư thế ban đầu. Thực hiện liên tục 10 – 12 lần, lặp lại 2 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.



Hình 2. Bật cao từ tư thế ngồi thấp

GÓC RÈN LUYỆN THỂ LỰC

* **Chạy nâng cao đùi qua thang dây:**

Mục đích: Phát triển sức bền tốc độ.

Cách thực hiện: Người tập chạy nâng cao đùi nhanh trên thang dây dài 8 – 10 m. Thực hiện 4 – 5 lần, nghỉ giữa các lần 30 – 60 giây.

* **Gập bụng:**

Mục đích: Phát triển sức mạnh của lưng, bụng.

Cách thực hiện: Người tập nằm ngửa, hai chân thẳng, hai tay thẳng trên đầu. Thực hiện nâng đồng thời tay phải chạm mũi chân trái, sau đó về tư thế ban đầu và đổi bên. Thực hiện liên tục 15 – 18 lần.

❖ Thể thao tự chọn

GÓC RÈN LUYỆN THỂ LỰC

* **Di chuyển ngang:**

Mục đích: Phát triển sức nhanh và khéo léo.

Cách thực hiện: Người tập đặt hai quả bóng cách nhau 4 m, từ vị trí quả bóng 1 di chuyển ngang vòng qua quả bóng 2 và quay về vòng qua quả bóng 1. Thực hiện liên tục 8 – 10 lần, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.

* **Chuyển bóng, đá bóng cao chân:**

Mục đích: Phát triển sức mạnh và khéo léo.

Cách thực hiện: Người tập cầm bóng bằng tay trái, đá cao chân phải và chuyển bóng qua dưới đùi chân phải để đưa bóng sang tay phải, tiếp tục thực hiện ngược lại. Thực hiện 15 – 20 lần, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

GÓC RÈN LUYỆN THỂ LỰC

* **Nâng gối phối hợp:**

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

Cách thực hiện: Người tập ngồi thấp chân rộng bằng vai, nhịp 1, 2 chuyển đứng nâng gối và giữ trong nhịp 3, 4, 5, 6; nhịp 7, 8 chuyển về tư thế ngồi thấp ban đầu. Tiếp tục thực hiện luân phiên đổi chân trong 10 lần x 8 nhịp. Thực hiện 3 – 4 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

* **Bài tập phối hợp:**

Mục đích: Phát triển sức bền tốc độ.

Cách thực hiện: Người tập chạy nâng cao đùi trong 10 giây, bật thẳng liên tục trong 10 giây, bật co gối trong 10 giây. Lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

– Phần Vận dụng tiếp tục thiết kế các “Thử thách”, đây là điểm sáng tạo của Bộ sách vì phần này đặt ra các mục tiêu tập luyện, định hướng cho học sinh phần đầu vượt qua được thử thách, thể hiện bản thân. Phần này đặt ra nhiều thử thách ở các tổ chất thể lực khác nhau. Việc học sinh cố gắng vượt qua được thử thách cũng là cách để học sinh hình thành thói quen tập luyện thường xuyên. Bên cạnh đó, bộ sách tiếp tục vận dụng tinh thần thể thao trong sáng, nhân ái, đoàn kết trong từng hoạt động học, tập luyện và thi đấu. Thể hiện đặc trưng của môn học về yếu tố giáo dục đạo đức, nhân cách học sinh một cách toàn diện và gần gũi trong các hoạt động hằng ngày.

❖ Vận động cơ bản

THỬ THÁCH

Ngồi khụy gối nhanh liên tục 20 lần đối với nam và 15 lần đối với nữ.

THỬ THÁCH

Thực hiện động tác bật tách chân 30 lần đối với nam trong 30 giây và 20 lần đối với nữ trong 25 giây.

THỬ THÁCH

Thực hiện gập bụng liên tục 20 lần với nữ và 30 lần với nam.

❖ Thể thao tự chọn

THỬ THÁCH

Thực hiện kĩ thuật động tác giả dẫn bóng qua người phòng thủ 3 lần sau 5 lượt thực hiện.

THỬ THÁCH

Đứng cách tường 4 – 5 m, di chuyển ngang chuyển và bắt bóng hai tay trên đầu vào 3 ô trên tường với 6 lần chuyển liên tục.

THỬ THÁCH

Xếp tháp trung bình trong 5 giây và giữ 5 giây.

– Ngoài ra, nội dung sách còn phù hợp với điều kiện học tập trực tuyến. Học sinh có thể tập luyện tại nhà, phạm vi nhỏ 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 hoặc hướng dẫn 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 giảng dạy trực tuyến thể hiện qua các nội dung tập luyện và hình thức tập luyện. Các động tác tập luyện với trái bóng, âm nhạc tại chỗ hoặc di chuyển với cự li ngắn. Thông qua việc tiến hành giờ học môn GDTC bằng hình thức trực tuyến, sách góp phần nâng cao ý thức tập luyện thể dục thể thao thường xuyên để giữ gìn và nâng cao sức khỏe.

– Bộ sách được tổ chức biên soạn và thiết kế với chủ đạo là 2 quyền sách: Sách giáo khoa phục vụ cho việc tự học, tự rèn luyện của học sinh; sách giáo viên và kế hoạch bài dạy phục vụ cho việc giảng dạy và tổ chức lớp học của giáo viên.

– Với thông điệp **“TẬP LUYỆN THƯỜNG XUYÊN ĐỂ GIỮ GÌN SỨC KHỎE, RÈN LUYỆN THỂ CHẤT VÀ NÂNG CAO TÂM VÓC”**, bộ sách Chân trời sáng tạo môn GDTC 9 không ngừng hoàn thiện, đồng hành, sáng tạo và đáp ứng nhu cầu học tập, rèn luyện của các em học sinh; mong muốn nâng cao chất lượng giờ giảng dạy của quý thầy cô bằng những điều gần gũi nhất, chất lượng nhất và hiệu quả nhất.

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: hướng dẫn sử dụng sách, lời nói đầu, phần Kiến thức chung, phần Vận động cơ bản, phần Thể thao tự chọn, bảng giải thích thuật ngữ và phần mục lục.

– **Phần một. Kiến thức chung:** Trình bày kiến thức chung về việc sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.

– **Phần hai. Vận động cơ bản:** Gồm bốn chủ đề: Chạy cự li ngắn (100 m), Nhảy cao kiểu nằm nghiêng, Chạy cự li trung bình và Bài tập thể dục nhịp điệu với tổng cộng 09 bài học. Mỗi chủ đề đều cung cấp các trò chơi vận động phát triển các tố chất thể lực đặc trưng.

– **Phần ba. Thể thao tự chọn:** Gồm ba chủ đề: Thể dục Aerobic, Bóng đá, Bóng rổ với tổng cộng 09 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 9

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: Sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.	I. Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất II. Sử dụng các yếu tố dinh dưỡng để rèn luyện và phát triển thể chất	Bước đầu biết sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển tố chất thể lực.	– Hiểu được vai trò của các yếu tố tự nhiên, yếu tố dinh dưỡng trong tập luyện thể thao. – Tự chọn được môi trường tự nhiên và các nhóm chất dinh dưỡng tương ứng khi tập luyện thể dục thể thao và phát triển các tố chất thể lực.	– 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 li ngắn (100 m)					
Bài 1. Củng cố kỹ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát	Trò chơi khởi động: Đoàn thuyền vượt biển Kiến thức mới: 1. Củng cố kỹ thuật xuất phát 2. Củng cố kỹ thuật chạy lao sau xuất phát 3. Một số điều luật cơ bản trong chạy cự li ngắn	– Hoàn thành được giai đoạn xuất phát và chạy lao sau xuất phát. – Biết một số điều luật cơ bản trong chạy cự li ngắn.	– Thực hiện thuần thục kỹ 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.	Chủ động, tích cực trong tập luyện.

Bài 2. Củng cố kỹ thuật chạy giữa quãng và về đích	Trò chơi khởi động: Nhanh chân Kiến thức mới: 1. Củng cố kỹ thuật chạy giữa quãng 2. Củng cố kỹ thuật về đích 3. Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn (100 m)	– Hoàn thành được giai đoạn chạy giữa quãng và về đích. – Phối hợp được các giai đoạn trong chạy cự li ngắn.	Thực hiện thuần thục kỹ năng vận động cơ bản được học trong chương trình môn học.	Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.	Tích cực, sáng tạo, tự giác trong tập luyện.
Một số trò chơi phát triển tố chất sức nhanh	1. Chuyển khéo chuyển nhanh 2. Ném xa bắt bóng	Thực hiện đúng, đủ lượng vận động.	– 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 tố chất thể lực.	– Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo. – Năng lực giao tiếp và hợp tác.	Chủ động, tích cực, hỗ trợ bạn học.
Chủ đề II: Nhảy cao kiểu nằm nghiêng					
Bài 1. Kỹ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy	Trò chơi khởi động: Nào mình cùng nhảy Kiến thức mới: 1. Kỹ thuật giậm nhảy 2. Kỹ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy	– Thực hiện được kỹ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy. – Phối hợp được kỹ thuật chạy đà với giậm nhảy trong nhảy cao. – Học tập nghiêm túc và đảm bảo an toàn trong tập luyện.	– Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. – 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. Kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm)	Trò chơi khởi động: Thử tài khéo léo Kiến thức mới: 1. Kỹ thuật trên không 2. Kỹ thuật rơi xuống cát (đệm)	– Thực hiện được kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm). – Hoàn thành lượng vận động của bài tập. – Tích cực, tự giác luyện tập và hoàn thành các bài tập.	– Hình thành năng lực phối hợp động tác tay và chân trong thực hiện kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm). – Hình thành và phát triển tố chất thể lực sức mạnh.	Học tập nghiêm túc, đảm bảo an toàn trong tập luyện.	Chăm học, chăm làm.
Bài 3. Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng	Trò chơi khởi động: Lò cò nhanh Kiến thức mới: 1. Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng 2. Một số điều luật cơ bản trong nội dung nhảy cao	– Hoàn thành được các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng. – Biết được một số điều luật cơ bản của môn Nhảy cao. – Tích cực, tự giác tập luyện, hoàn thành lượng vận động của bài tập.	– Hình thành năng lực sử dụng sức mạnh của chân, tay và thân người. – 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. Vượt khó 2. Chuyển nhanh nhảy nhanh 3. Ai nhanh chân 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.	– 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 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. Củng cố kỹ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát	Trò chơi khởi động: Đồng lòng Kiến thức mới: 1. Củng cố kỹ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát 2. Một số điều luật cơ bản trong môn Chạy	– Hoàn thành được giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát. – Biết được một số điều luật cơ bản trong chạy cự li trung bình.	Thực hiện thuần thục các kỹ năng vận động cơ bản được học trong chương trình môn học.	Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.	Nỗ lực hoàn thành cự li chạy.
Bài 2. Củng cố kỹ thuật chạy giữa quãng và về đích	Trò chơi khởi động: Nhanh tay nhanh chân Kiến thức mới: 1. Củng cố kỹ thuật chạy giữa quãng và về đích 2. Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình	– Hoàn thành được giai đoạn chạy giữa quãng và về đích. – Phối hợp được các giai đoạn trong chạy cự li trung bình.	Thực hiện thuần thục các kỹ năng vận động cơ bản được học trong chương trình môn học.	Khắc phục được hiện tượng "cực điểm" xảy ra khi chạy cự li trung bình.	Nỗ lực hoàn thành bài tập được giao, biết nhận xét kết quả tập luyện của các bạn.
Một số trò chơi phát triển tố chất sức bền	1. Bật nhảy 2. Cùng nhau gắng sức	Thực hiện đúng, đủ lượng vận động.	– 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 tố chất thể lực.	– Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo. – Năng lực giao tiếp và hợp tác.	Chủ động, tích cực, hỗ trợ bạn học.

Chủ đề IV: Bài tập thể dục

Bài 1. Bài Thể dục nhịp điệu với bông tua (phần 1)	Trò chơi khởi động: Bật nhảy theo nhạc Kiến thức mới: – Động tác 1 – Động tác 2 – Động tác 3 – Động tác 4 – Động tác 5	– Thực hiện được các động tác của Bài Thể dục nhịp điệu với bông tua (phần 1). – Phối hợp các bước chân và thực hiện chính xác các chuyển động của tay với bông tua.	Kỹ năng làm việc nhóm, năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo.	Điều chỉnh hành vi và thái độ trong tập luyện.	– Chăm chỉ. – Nhân ái. – Trách nhiệm.
Bài 2. Bài Thể dục nhịp điệu với bông tua (phần 2)	Trò chơi khởi động: Cùng bật và đứng trên một chân Kiến thức mới: – Động tác 6 – Động tác 7 – Động tác 8 – Động tác 9 – Động tác 10	– Thực hiện được các động tác của Bài Thể dục nhịp điệu với bông tua (phần 2). – Phối hợp nhịp nhàng các chuyển động với nhạc.	Kỹ năng làm việc nhóm, năng lực giao tiếp và hợp tác.	Sáng tạo, kỹ năng làm việc nhóm.	– Nhân ái. – Trách nhiệm.
Một số trò chơi phát triển tố chất khéo léo	– Nhịp điệu đồng hồ – Đồng đội nhịp nhàng	– Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi. – Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi.	Hình thành được các kỹ thuật cơ bản, rèn luyện thường xuyên để tăng cường và 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.

PHẦN BA. THỂ THAO TỰ CHỌN					
<i>Chủ đề I: Thể dục Aerobic</i>					
Bài 1. Các bước chân bật nhảy trong Thể dục Aerobic	Trò chơi khởi động: Bật tiến, lùi Kiến thức mới: – Bật đặt gót ngang – Bật nâng gối, duỗi chéo chân – Bật xoay gót chân – Bật nâng gối trước – Bật co chân sau, tách ngang – Bật co chân, tách dọc – Bật nâng gối mở	– Thực hiện được các bước chân bật nhảy trong Thể dục Aerobic. – Phối hợp nhịp nhàng tay, chân trong các bước chân bật nhảy.	Rèn luyện tính chăm chỉ, trách nhiệm trong học tập và tập luyện.	Điều chỉnh hành vi, thái độ thích ứng trong tập luyện và cuộc sống.	Chăm chỉ, trách nhiệm.
Bài 2. Xếp tháp trong Thể dục Aerobic	Trò chơi khởi động: Kết nhóm Kiến thức mới: 1. Các khái niệm trong Tháp 2. Tháp thấp 3. Tháp trung bình 4. Một số điều luật cơ bản trong Thể dục Aerobic	– Thực hiện và phối hợp được xếp tháp thấp và trung bình. – Biết một số điều luật cơ bản trong Thể dục Aerobic.	Khả năng điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.	Ham học và có trách nhiệm với bản thân cùng đồng đội.	– Chăm chỉ. – Nhân ái. – Trách nhiệm.

Bài 3. Bài Thể dục Aerobic	Trò chơi khởi động: Bảo vệ đồng đội Kiến thức mới: Bài Thể dục Aerobic	– Thực hiện được Bài Thể dục Aerobic kết hợp di chuyển đội hình và xếp được hai tháp. – Hoàn thành lượng vận động của bài tập.	Xử lý linh hoạt một số tình huống khi phối hợp với đồng đội.	Tinh thần đoàn kết, giúp đỡ bạn vượt qua khó khăn.	Chăm chỉ và trách nhiệm.
Một số trò chơi vận động bổ trợ	1. Nhảy cùng nhịp nhạc 2. Kiệu nào nhanh nhất 3. Đội nào vô địch	– 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 các kỹ thuật cơ bản, rèn luyện thường xuyên để tăng cường và 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 II: Bóng đá

Bài 1. Kỹ thuật ném biên	Trò chơi khởi động: Vượt hầm Kiến thức mới: 1. Kỹ thuật ném biên tại chỗ 2. Kỹ thuật ném biên có đà	– Biết và thực hiện được kỹ thuật ném biên tại chỗ, ném biên có đà một cách chính xác. – Biết quan sát, phát hiện và tự sửa chữa động tác sai.	Khả năng điều khiển quả bóng và dùng lực hợp lý.	Tự học, giao tiếp hợp tác và giải quyết vấn đề.	Chăm học, chăm làm.
---------------------------------	---	---	--	---	---------------------

Bài 2. Kỹ thuật đánh đầu bằng trán giữa	Trò chơi khởi động: Di chuyển tiếp sức Kiến thức mới: 1. Kỹ thuật đánh đầu tại chỗ bằng trán giữa 2. Kỹ thuật bật cao đánh đầu bằng trán giữa 3. Một số điều luật cơ bản trong bóng đá	– Biết phán đoán điểm bóng đến và sử dụng đầu để đưa bóng đến mục tiêu. – Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu của giáo viên để tập luyện. – Biết được một số điều luật cơ bản trong bóng đá.	– Khả năng phán đoán và điều khiển quả bóng. – Hiểu được một số quy định trong ném biên. – Có ý thức thực hiện kỹ thuật ném biên đúng luật.	Tự học, giao tiếp hợp tác và giải quyết vấn đề.	Chăm học, chăm làm.
Bài 3. Kỹ thuật động tác giả dẫn bóng	Trò chơi khởi động: Chạy đuổi bắt Kiến thức mới: 1. Kỹ thuật động tác giả dẫn bóng 2. Phối hợp dừng bóng, động tác giả dẫn bóng và đá bóng	– Biết và thực hiện được kỹ thuật động tác giả dẫn bóng qua người. – Biết điều khiển và kiểm soát quả bóng.	– Khả năng thực hiện động tác và kiểm soát bóng. – Phát huy được tính tập thể trong tập luyện và trong thi đấu.	Tự học, giao tiếp hợp tác và giải quyết vấn đề.	– Chăm chỉ. – Nỗ lực. – Đoàn kết. – Nhân ái. – Trách nhiệm.

Một số trò chơi vận động bổ trợ	1. Ném bóng trúng đích 2. Đánh bóng trúng đích. 3. Phản ứng nhanh	– 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.	– Chăm chỉ. – Nhân ái. – Trách nhiệm.
Chủ đề III: Bóng rổ					
Bài 1. Kỹ thuật dẫn bóng đổi hướng	Trò chơi khởi động: Số chẵn, số lẻ Kiến thức mới: 1. Bài tập bổ trợ dẫn bóng tại chỗ với hai bóng xen kẽ 2. Kỹ thuật dẫn bóng đổi hướng	– Thực hiện được bài tập bổ trợ trong bóng rổ. – Biết và thực hiện được kỹ thuật dẫn bóng đổi hướng.	– Khả năng điều khiển quả bóng nâng cao tính linh hoạt xử lý bóng. – Hình thành được thói quen vận động để phát triển các tố chất thể lực.	– Quan sát tranh ảnh và động tác làm mẫu để tập luyện. – Hợp tác với các thành viên trong nhóm để thực hiện bài tập và trò chơi.	– Tính tự giác, chăm học, chăm làm. – Trách nhiệm, cố gắng rèn luyện.
Bài 2. Kỹ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trên đầu	Trò chơi khởi động: Thi ném rổ Kiến thức mới: 1. Kỹ thuật chuyền bóng hai tay trên đầu 2. Kỹ thuật bắt bóng hai tay trên đầu	Biết và thực hiện được kỹ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trên đầu.	– Khả năng phối hợp chuyền và bắt bóng để phát triển các tố chất thể lực. – Vận dụng linh hoạt vào các trò chơi hay thi đấu tập để nâng cao khả năng phối hợp nhóm.	– Tự sửa được động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. – Biết hợp tác với các thành viên trong nhóm để thực hiện bài tập và trò chơi.	– Chăm học. – Nỗ lực. – Tự hoàn thiện. – Vượt khó. – Trách nhiệm, cảm thông và sẵn sàng giúp đỡ mọi người.

Bài 3. Kỹ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp	Trò chơi khởi động: Quyết thắng Kiến thức mới: 1. Kỹ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp 2. Phối hợp kỹ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp trong tấn công 3. Một số điều luật cơ bản trong bóng rổ	– Biết và thực hiện được kỹ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp. – Xử lý linh hoạt một số tình huống khi phối hợp với đồng đội. – Biết một số điều luật cơ bản trong bóng rổ.	– Khả năng hai bước ném rổ hiệu quả ở các tình huống khác nhau. – Khả năng phối hợp đồng đội tốt. – Vận dụng được một cách linh hoạt những kiến thức, kỹ năng đã học hoặc kinh nghiệm đã có để giải quyết vấn đề.	– Tự học và giải quyết vấn đề. – Quan sát tranh ảnh và động tác làm mẫu. – Hợp tác, phát huy tính sáng tạo giữa các thành viên trong nhóm.	– Tính tự giác, tích cực. – nỗ lực. – Trách nhiệm, đoàn kết, yêu thương, giúp đỡ nhau cùng tiến bộ.
Một số trò chơi vận động bổ trợ	1. Cờ Ca-rô 2. Bắt cá 3. Đội ghi điểm nhiều 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.	– Chăm chỉ. – Nhân ái. – Trách nhiệm.

2.2.2. Phân tích kết cấu chủ đề/bài học

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 9.

– **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 mềm dẻo và khéo léo.

Sách giáo khoa Giáo dục thể chất 9 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 18 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 lớp 9 và quan điểm dạy học hình thành, phát triển phẩm chất năng lực 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 khởi động:* Giới thiệu các trò chơi vận động và tổ chức thực hiện để tăng tính hấp dẫn, thu hút của giờ học môn Giáo dục thể chất. Cũng như giúp học sinh giải tỏa áp lực sau những giờ học trên lớp và tạo hứng khởi cho các hoạt động vận động tiếp theo. Bên cạnh đó việc chuẩn bị cơ sở vật chất, sân bãi, dụng cụ tập luyện, tổ chức trò chơi cũng là một trong những yếu tố giúp học sinh hình thành, phát triển năng lực và phẩm chất. Dành nhiều thời gian của tiết học cho việc thực hiện các nội dung vận động theo hướng dẫn của giáo viên, tăng mật độ vận động trong giờ học môn Giáo dục thể chất cho học sinh.

– **Kiến thức mới:** Cung cấp kiến thức môn học và các mô tả kỹ thuật động tác ngắn gọn kèm theo kênh hình trực quan, xúc tích, dễ hiểu. Nội dung kiến thức mới ở lớp 9 hướng đến việc củng cố và hoàn thiện các kỹ thuật động tác, kỹ năng vận động đã được giới thiệu và triển khai tập luyện ở các lớp 6, 7, 8.

– **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, hình thành thói quen tập luyện và 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 9. 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 tự học tập, tự rèn luyện đáp ứng được các yêu cầu cần đạt, hình thành các phẩm chất, năng lực 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 gần 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 xem sách 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: SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ TỰ NHIÊN VÀ DINH DƯỠNG ĐỂ RÈN LUYỆN SỨC KHOẺ VÀ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT

MỤC TIÊU, YẾU CẦN CÁN ĐẠT

Bước đầu biết sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển tố chất thể lực.

Rèn luyện thể chất và nâng cao sức khỏe cần được kết hợp với các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng vì những yếu tố này sẽ ảnh hưởng đáng kể đến quá trình tập luyện. Yếu tố môi trường có thể làm tăng hoặc giảm hiệu quả phát triển thể lực và rèn luyện sức khỏe của người tập. Yếu tố dinh dưỡng góp phần cung cấp năng lượng giúp hoạt động thể chất và hồi phục tốt hơn.

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

Rèn luyện thể chất không chỉ để tăng cường sức khỏe mà còn giúp phát triển các yếu tố thể lực như: nhanh, mạnh, bền, mềm dẻo, khéo léo. Việc luyện tập thể lực đòi hỏi cao về các yếu tố môi trường cũng như dụng cụ tập luyện. Ví dụ: khi tập luyện thể lực đòi hỏi cơ thể hoạt động ở cường độ cao, nhu cầu oxy gen để tạo năng lượng hoạt động cao hơn, trong quá trình hô hấp khí CO₂ cũng được sinh ra và thải ra môi trường nhiều hơn. Do đó, người tập nên chọn khu vực giàu oxy gen, tránh tập trong các phòng tập kín, thiếu khí, đóng không khí không lưu thông dẫn đến cơ thể không được nạp đủ lượng oxy gen cần thiết làm giảm hiệu quả vận động.

Yếu tố không khí

Rèn luyện thường xuyên với không khí thiên nhiên sẽ giúp cơ thể dễ dàng đáp ứng với sự thay đổi của thời tiết hơn. Khi rèn luyện sức khỏe bằng không khí cần lưu ý chọn những khu vực có không khí trong lành, thoáng mát, không nắng chói, không ô nhiễm, không gió mạnh:

– Mùa hè nên tắm không khí vào sáng sớm, mặc quần áo mỏng. Mùa đông nên tắm không khí trong nhà. Không tắm không khí trong những ngày mưa phùn, giá rét.

– Thời gian đầu chỉ nên tắm không khí từ 5 – 10 phút. Sau đó tăng dần thời gian tắm để cơ thể dễ dàng thích nghi.

– Tắm không khí kết hợp với các môn thể thao như đi bộ, chạy... Làm tăng hiệu quả rèn luyện. Tuy nhiên cần chú ý lựa chọn trang phục và thời gian phù hợp để cơ thể được tiếp xúc không khí dễ dàng hơn.

Đối với những khu vực có không khí loãng (vùng cao), nồng độ oxy gen thấp, cơ thể sẽ thích nghi bằng cách tăng hồng cầu trong máu để đáp ứng đủ lượng oxy gen cho nhu cầu cơ thể. Do đó, cần lưu ý bổ sung thực phẩm giàu sắt để hỗ trợ việc tăng hồng cầu trong máu. Thực phẩm giàu chất béo bão hòa cũng cần thiết để tăng cường sức khỏe tim mạch, thực phẩm giàu chất xơ giúp cải thiện chức năng tiêu hoá và duy trì hệ thống miễn dịch.

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

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

Yếu tố ánh sáng

Đối với học sinh ít tắm nắng sẽ dễ bị cảm lạnh hoặc say nắng. Việc tập luyện ở những khu vực có không khí trong lành, ánh nắng nhẹ giúp thúc đẩy sự trao đổi chất và tăng cường sức đề kháng cho cơ thể, giúp hệ hô hấp dễ dàng trao đổi oxy gen với môi trường, tăng cường hoạt động của cơ bắp. Tuy nhiên, ở nước ta vào mùa nắng nóng, người tập nên tránh tập luyện trong thời điểm ánh nắng mặt trời gay gắt để tránh ảnh hưởng đến sức khỏe.

Vào mùa đông, người tập nên tập luyện trong nhà nơi có không khí thông thoáng hoặc ngoài trời vào thời điểm nhiệt độ không quá thấp, cần chú ý mặc đủ ấm. Mùa đông, cơ thể tiếp xúc với ánh sáng mặt trời do đó lượng vitamin D trong cơ thể giảm xuống. Vì vậy, người tập cần lưu ý bổ sung vitamin D từ các nguồn thực phẩm như: trứng, sữa, cá, các loại nấm. Tăng cường carbohydrate để đảm bảo nguồn năng lượng cho cơ thể khi thời tiết lạnh. Chất béo từ các nguồn thực phẩm như cá, các loại hạt cũng cung cấp một lượng năng lượng cần thiết cho cơ thể.

4

5

Yếu tố nước

Đối với các hoạt động dưới nước sẽ giúp người tập cải thiện thể lực, tăng chiều cao, giảm căng thẳng, đốt cháy năng lượng. Khi tập luyện ở môi trường này, người tập cần đảm bảo điều kiện về nhiệt độ, dòng chảy, độ sâu. Khi rèn luyện sức khoẻ với môi trường nước cần lưu ý:

- Tập luyện nơi kín gió.
- Không tập luyện sau khi ăn quá no.
- Không nên tắm nước lạnh ngay sau khi vận động. Người tập có thể dùng khăn nhúng nước ấm chà xát lên toàn bộ cơ thể, lau khô và mặc quần áo. Nhiệt độ của nước nên giảm dần để cơ thể làm quen, sau khi cơ thể thích nghi thì có thể dùng nước hoặc tắm trực tiếp dưới vòi sen.
- Các hoạt động dưới nước sẽ giúp rèn luyện tố chất thể lực toàn diện. Như đi, chạy dưới nước có thể phát triển sức mạnh, các trò chơi và bơi dưới nước góp phần phát triển sức bền và khả năng phối hợp... Đặc biệt, đối với học sinh béo phì, để giảm áp lực của trọng lượng cơ thể lên khớp gối thì việc chọn lựa môi trường nước để tập luyện phát triển các tố chất thể lực là phù hợp nhất.
- Cần đảm bảo điều kiện về nhiệt độ, dòng chảy, độ sâu. Trên bờ có người giám sát và phao cứu sinh đặt ở vị trí thuận lợi khi sử dụng.

Yếu tố địa hình

Khi tập luyện thể thao để tăng cường sức khoẻ và phát triển các tố chất thể lực thì việc lựa chọn địa hình tự nhiên cũng là một trong những yếu tố ảnh hưởng đến hiệu quả tập luyện.

- Địa hình trên cao, khu vực đồi núi: giúp rèn luyện sức bền.
 - Địa hình cát: giúp phát triển sức mạnh và sức bền.
 - Địa hình dốc: Khi chạy lên dốc sẽ giúp phát triển sức mạnh, chạy xuống dốc sẽ giúp phát triển tốc độ bước chạy.
 - Địa hình khúc khuỷu: giúp tăng cường sức nhanh, tăng khả năng phản xạ khi xử lý tình huống, đồng thời giúp rèn luyện sức bền và khả năng phối hợp vận động.
- Lưu ý để đảm bảo an toàn khi lựa chọn địa hình, không nên tập luyện trên các địa hình trơn trượt, mặt dốc, nhiều chướng ngại vật như đá nhỏ, có các vùng nước.

II. Sử dụng các yếu tố dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất

Rèn luyện thể chất không chỉ để tăng cường sức khoẻ mà còn giúp phát triển các tố chất thể lực. Trong quá trình vận động và hồi phục, cơ thể cần nhiều dinh dưỡng hơn để đáp ứng nhu cầu vận động, đẩy nhanh quá trình hồi phục.

6

Tỉ lệ năng lượng được khuyến nghị về protein chiếm khoảng 15%, lipid chiếm khoảng 25% và carbohydrate chiếm khoảng 60% tổng nhu cầu năng lượng của cơ thể. Đối với các bài tập rèn luyện sức mạnh sẽ có nhu cầu protein cao hơn, trong khi đó các bài tập rèn luyện sức bền lại cần nhiều carbohydrate hơn, hay như các bài tập phát triển thể lực toàn diện thì lại cần nhiều lipid trong khẩu phần hơn.

→ Các môn thể thao tốc độ (bơi 50 m, chạy 100 m,...) →



Hình 1. Vận động tăng cường tố chất tốc độ

Các môn thể thao tốc độ có đặc điểm là năng lượng cung ứng cho hoạt động thể chất chủ yếu đến từ các phản ứng yếm khí. Ngoài ra, hoạt động tốc độ với cường độ vận động cao cũng làm gia tăng sự tích tụ acid lactic trong hệ cơ sau vận động. Do vậy, chế độ dinh dưỡng có thể sử dụng như chế độ ăn hàng ngày, tuy nhiên, trong những ngày tập luyện cần phải sử dụng các loại thức ăn dễ tiêu hoá, dễ hấp thu (đường, vitamin C), đồng thời để đảm bảo dự trữ kiểm trung hoà với acid trong cơ thể, người tập nên ăn nhiều rau xanh, uống nước hoa quả.

→ Các môn thể thao tố chất sức bền (chạy bền, đua xe đạp,...) →



Hình 2. Vận động tăng cường tố chất sức bền

Đặc trưng của các môn thể thao thuộc nhóm sức bền là quá trình tiêu hao năng lượng rất lớn, vì vậy cần bổ sung carbohydrate hợp lý. Có các cách để bổ sung dinh dưỡng tạo nền tảng gia tăng sức bền theo cấp độ từ thấp đến cao, ăn uống theo thực đơn bình thường hàng ngày kết hợp:

- Trước khi thi đấu cần bổ sung thức ăn chứa nhiều carbohydrate.
- Hoặc trong giai đoạn tập luyện và trước khi thi đấu cần bổ sung thức ăn chứa nhiều carbohydrate; hoặc ở cấp độ cao hơn cần lưu ý bổ sung cả ba dưỡng chất carbohydrate, protein và lipid.
- Trao đổi chất chủ yếu nhờ quá trình cung cấp năng lượng theo con đường phân giải glucose có sự tham gia của oxygen. Dẫn đến sự gia tăng nhu cầu cung ứng protein, carbohydrate, vitamin B và vitamin C.

Việc tăng dự trữ và hồi phục năng lượng sau vận động rất cần thiết khi tập luyện sức bền. Vì vậy nên phân bổ năng lượng của bữa ăn chính trong ngày như sau: bữa sáng

7

chiếm 30%, bữa trưa chiếm 40% và bữa chiều chiếm 20%. Ngoài ra, các bữa ăn phụ xen kẽ giữa các bữa chính nên chiếm khoảng 10% tổng năng lượng.

→ Các môn thể thao tố chất sức mạnh (cử tạ, đẩy tạ,...) →



Hình 3. Vận động tăng cường tố chất sức mạnh

Các môn thể thao sức mạnh khi tập luyện khắc phục lực đối kháng bên ngoài như cử tạ, đẩy tạ,... giúp phát triển sức mạnh cơ bắp. Những bài tập này không chỉ giúp tăng cường sức mạnh mà còn giúp cải thiện sức khoẻ, thể chất, hỗ trợ kiểm soát cân nặng, phục hồi chức năng. Đối với việc luyện tập tăng sức mạnh cơ đòi hỏi quá trình tập luyện nghiêm ngặt và chế độ ăn thật sự hợp lý. Protein rất cần thiết cho quá trình xây dựng khối cơ, vì vậy lượng protein trong bữa ăn cao hơn sẽ có lợi cho người tập các môn thể thao cần sử dụng nhiều thể lực và sức mạnh.

→ Những môn thể thao phát triển toàn diện các tố chất thể lực (bóng đá, bóng chuyền,...) →



Hình 4. Vận động phát triển toàn diện các tố chất thể lực

Các môn bóng đá, bóng chuyền, bóng rổ,... yêu cầu có sự tham gia cùng lúc của nhiều tố chất như nhanh, mạnh, bền, mềm dẻo, khéo léo nên lượng vận động thường ở mức cao, năng lượng tiêu hao nhiều. Chính vì vậy, yêu cầu về dinh dưỡng cũng phải thật sự toàn diện, gắn liền đặc trưng môn thể thao và cần quan tâm đến chế độ dinh dưỡng xuyên suốt tại ba thời điểm: trước khi tập luyện, trong giai đoạn tập luyện và nghỉ ngơi hồi phục sau tập luyện.



VẬN DỤNG

1. Khi tập các môn thể thao rèn luyện sức bền, em nên ưu tiên sử dụng nhóm thực phẩm nào? Vì sao?
2. Đối với việc lựa chọn môi trường trong tập luyện thể dục thể thao, vì sao em không nên chọn môi trường khép kín?
3. Một học sinh muốn tăng sức nhanh bằng cách tập luyện môn chạy 100 m. Em sẽ khuyến bạn lưu ý về các yếu tố môi trường và dinh dưỡng như thế nào?
4. Để nâng cao sức mạnh, em nên chọn môi trường tập luyện và chế độ dinh dưỡng như thế nào?

8

NỘI DUNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN: CHẠY CỰ LI NGẮN (100 m)

Phần hai VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

Chủ đề I: CHẠY CỰ LI NGẮN (100 m)

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



MỤC TIÊU,
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Hoàn thành được giai đoạn xuất phát và chạy lao sau xuất phát.
- Biết một số điều luật cơ bản trong chạy cự li ngắn.
- Chủ động, tích cực trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung:

Chạy chậm 200 – 400 m, tại chỗ xoay các khớp và căng cơ (mỗi động tác thực hiện 2 lần x 8 nhịp hoặc 10 – 15 giây).

Khởi động chuyên môn:

Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau và chạy tăng tốc độ trên cự li 10 – 15 m, lặp lại 2 – 3 lần.

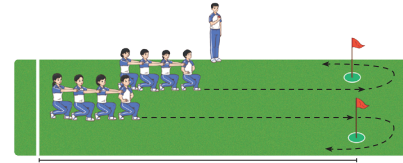
2. Trò chơi khởi động

ĐOÀN THUYỀN VƯỢT BIỂN

Dụng cụ: Cờ hiệu, phấn viết, còi.

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

9



Vạch giới hạn

5 – 6 m

Hình 1. Trò chơi Đoàn thuyền vượt biển



KIẾN THỨC MỚI

Nhiệm vụ củng cố kĩ thuật trong chạy cự li ngắn bao gồm:

- Tiếp tục tập luyện kĩ thuật (xuất phát, chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng và về đích) cũng như toàn bộ kĩ thuật đã học trong những năm học trước nhưng yêu cầu ở mức độ cao hơn về tính chính xác của kĩ thuật động tác, thực hiện động tác nhịp nhàng, liên tục và hiệu quả hơn.

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

1. Củng cố kĩ thuật xuất phát

Xuất phát thấp là một trong những kĩ thuật giúp người tập đạt được ưu thế bước đầu trong chạy cự li ngắn. Để củng cố được kĩ thuật xuất phát thấp, người tập cần thực hiện các bài tập như: hô khẩu lệnh và tự thực hiện xuất phát thấp, xuất phát thấp theo các tín hiệu khác nhau, các bài tập thể lực, các trò chơi vận động phát triển sức mạnh, sức nhanh. Trong tập luyện củng cố kĩ thuật xuất phát thấp, người học cần lưu ý các điểm sau:

- Ở tư thế "Vào chỗ": Trong lượng cơ thể dồn lên hai bàn tay, đầu gối chân sau và mũi chân trước.
- Ở tư thế "Sẵn sàng": Người tập nâng hông từ từ và dùng khi hông cao ngang vai. Trọng lượng cơ thể dồn lên hai tay và chân trước.
- Khi nghe hiệu lệnh "Chạy!": Người tập nhanh chóng đạp mạnh hai chân vào bàn đạp, kết hợp với đánh tay nhanh và mạnh.

10

2. Củng cố kĩ thuật chạy lao sau xuất phát

Chạy lao sau xuất phát là giai đoạn người tập cần đạt được tốc độ cao nhất trong thời gian ngắn nhất. Trong quá trình tập luyện củng cố kĩ thuật chạy lao sau xuất phát có thể sử dụng một số bài tập sau: chạy tăng tốc độ trên cự li ngắn 25 – 30 m, chạy tốc độ cao cự li 10 – 20 m, xuất phát chạy lao trên cự li 20 – 30 m, các bài tập thể lực, các trò chơi phát triển sức mạnh, sức nhanh.

Trong tập luyện củng cố kĩ thuật chạy lao sau xuất phát, người tập cần lưu ý các điểm sau:

- Giảm dần độ ngã của thân trên để chuyển tiếp sang giai đoạn chạy giữa quãng.
- Phối hợp giữa đánh tay tích cực với hoạt động của chân.
- Tăng dần độ dài bước chạy để chuyển sang chạy giữa quãng.

3. Một số điều luật cơ bản trong chạy cự li ngắn

- Bàn đạp xuất phát phải được sử dụng cho tất cả các cuộc thi có cự li từ 400 m trở xuống.
- Bàn đạp xuất phát phải có cấu trúc hoàn toàn cứng và không được tạo cho vận động viên lợi thế không chính đáng.
- Bàn đạp xuất phát phải được cố định vào đường chạy bằng một số ghim hoặc đinh được bố trí sao cho ít gây tổn hại nhất tới đường chạy.



LUYỆN TẬP

Luyện tập cá nhân hoặc nhóm

Bài tập củng cố kĩ thuật xuất phát

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

Bài tập củng cố kĩ thuật chạy lao sau xuất phát

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

11

Hướng dẫn nhận xét, đánh giá:

Tự đánh giá và quan sát, nhận xét kết quả tập luyện của các bạn qua nội dung sau:

- Tư thế và tốc độ khi xuất phát.
- Phối hợp giữa tay, chân và thân người trong giai đoạn xuất phát và chạy lao sau xuất phát.
- Mức độ hoàn thành bài tập (số lần, cự li, thời gian).

GÓC RÈN LUYỆN THỂ LỰC

* Ngồi khuỵu gối nhanh:

Mục đích: Phát triển sức mạnh của chân.

Cách thực hiện: Người tập đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay bắt chéo, bàn tay trái đặt lên vai phải và ngược lại, khuỵu tay nâng cao ngang vai (TTCB). Từ TTCB ngồi khuỵu gối nhanh, đùi và cẳng chân vuông góc, sau đó đứng thẳng về TTCB. Thực hiện nhanh và liên tục 10 – 12 lần đối với nam, 8 – 10 lần đối với nữ. Lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 3 – 5 phút.

* Đánh tay nhanh:

Mục đích: Phát triển sức mạnh của tay, vai.

Cách thực hiện: Người tập đứng hai chân trước sau và rộng hơn vai, thân trên đổ nhiều ra trước, hai tay cầm dụng cụ có khối lượng từ 300 – 500 g. Khi có hiệu lệnh người tập thực hiện đánh tay nhanh và rộng theo hướng trước sau. Thực hiện 10 – 15 giây, lặp lại 2 – 3 lần.

TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC NHANH

Các em có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 16.



VẬN DỤNG

- Em hãy sử dụng các bài tập đã học để rèn luyện kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.
- Em hãy sử dụng những kiến thức đã học để tự sửa chữa các lỗi sai thường mắc khi tập luyện xuất phát thấp với bàn đạp.

THỬ THÁCH

Ngồi khuỵu gối nhanh liên tục 20 lần đối với nam và 15 lần đối với nữ.

12

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

Phân ba THỂ THAO TỰ CHỌN

Chủ đề I: THỂ DỤC AEROBIC

Bài 1: CÁC BƯỚC CHÂN BẬT NHẢY TRONG THỂ DỤC AEROBIC



- Thực hiện được các bước chân bật nhảy trong Thể dục Aerobic.
- Phối hợp nhịp nhàng tay, chân trong các bước chân bật nhảy.
- Rèn luyện tinh thần chỉ, trách nhiệm trong học tập.
- Điều chỉnh hành vi và thái độ thích ứng trong tập luyện và cuộc sống.



1. Khởi động

Khởi động chung:

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

Khởi động chuyên môn:

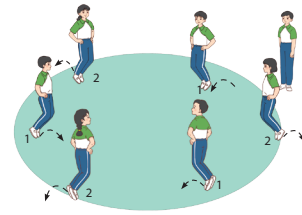
Thực hiện bài Thể dục Aerobic lớp 8 với nhạc.

2. Trò chơi khởi động

BẬT TIẾN, LÙI

Cách thực hiện: Người chơi đứng thành một vòng tròn quanh sân, giãn cách một cánh tay, điểm số 1 và 2. Người chỉ huy hô to “1 tiến, 2 lùi” hoặc “1 lùi, 2 tiến”. Khi nghe hiệu lệnh “tiến”, các bạn bật chụm hai chân ra trước, vừa đếm vừa thực hiện bật tách chụm ngang 8 nhịp và bật trở về vị trí ban đầu. Khi nghe hiệu lệnh “lùi”, các bạn bật chụm hai chân về sau, vừa đếm vừa thực hiện bật tách chụm dọc đối chân 8 nhịp và bật trở về vị trí ban đầu. Trò chơi diễn ra trong 2 – 3 phút. Bạn nào thực hiện không đúng yêu cầu phải chạy nâng cao đùi tại chỗ 10 lần và trở về hàng tiếp tục tham gia trò chơi.

48



Hình 1. Trò chơi Bật tiến, lùi



TTCB: Hai chân đứng khép, hai tay khép sát thân.

1. Bật đặt gót ngang



Hình 2. Bật đặt gót ngang

Nhịp 1

Hai chân bật, chân trái tách sang ngang, đặt gót, bàn chân hướng sang trái; hai tay chéo trước, bàn tay xoè hướng trước.

Nhịp 2

Bật chụm; hai tay đan chéo sau lưng. Thực hiện như nhịp 1 Vết tư thế nhịp 2.

Nhịp 3

Thực hiện như nhịp 1 Vết tư thế nhịp 2.

Nhịp 4

Thực hiện như nhịp 1 Vết tư thế nhịp 2.

Nhịp 5, 6, 7, 8: Thực hiện như nhịp 1, 2, 3, 4.

49

6. Bật co chân – tách dọc



Hình 7. Bật co chân – tách dọc

Nhịp 1

Hai chân bật, chân trái co sau; hai tay thẳng đan chéo trước, bàn tay nắm sấp.

Nhịp 2

Bật tách dọc, chân trái trước khuỷu gối, chân phải thẳng sau, đứng trên nửa trước bàn chân; hai tay co ngang trước ngực.

Nhịp 3

Thực hiện như nhịp 1 nhưng đổi bên.

Nhịp 4

Thực hiện như nhịp 2 nhưng đổi bên.

Nhịp 5, 6, 7, 8: Thực hiện như nhịp 1, 2, 3, 4.

7. Bật nâng gối mở



Hình 8. Bật nâng gối mở

Nhịp 1

Hai chân bật, chân trái nâng mở gối; tay trái chéo trên cao, tay phải chạm chân trái.

Nhịp 2

Bật chụm, hai gối khụy; hai tay co đan chéo trước ngực, bàn tay mở duỗi căng hướng lên cao tạo thành hình hoa.

Nhịp 3

Thực hiện như nhịp 1 nhưng đổi bên.

Nhịp 4

Vết tư thế nhịp 2.

Nhịp 5, 6, 7, 8: Thực hiện như nhịp 1, 2, 3, 4.



1. Luyện tập cá nhân

Thực hiện theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh.

– Thực hiện từng bước chân bật nhảy trong Thể dục Aerobic, lặp lại 4 lần x 8 nhịp.

52

– Thực hiện liên hoàn bảy bước chân bật nhảy trong Thể dục Aerobic, lặp lại 4 lần x 8 nhịp.

2. Luyện tập theo nhóm

Thực hiện với nhịp từ chậm đến nhanh, các bạn cùng quan sát, góp ý cho nhau trong quá trình luyện tập.

– Các bạn trong nhóm luân phiên đếm nhịp để cả nhóm cùng thực hiện lần lượt các bước chân bật nhảy trong Thể dục Aerobic. Mỗi động tác thực hiện 4 lần x 8 nhịp.

– Các bạn đứng thành vòng tròn cùng đếm nhịp và thực hiện.

Hướng dẫn nhận xét, đánh giá:

Tự đánh giá và quan sát, nhận xét kết quả tập luyện của các bạn qua nội dung sau:

– Mức độ thực hiện tư thế: tay, chân, thân người khi thực hiện động tác.

– Tính nhịp điệu và liên tục của động tác với nhịp đếm hoặc nhạc.

GÓC RÈN LUYỆN THỂ LỰC

* Tách chân nhún gối:

Mục đích: Rèn luyện sức mạnh của chân.

Cách thực hiện: Người tập đứng tư thế hai chân rộng hơn vai. Thực hiện hai gối khụy sâu và duỗi thẳng gối liên tục 30 lần. Thực hiện 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

* Chống ngửa:

Mục đích: Rèn luyện sức mạnh của tay.

Cách thực hiện: Người tập ngồi hai chân khép và duỗi thẳng; hai tay chống thẳng sau lưng, bàn tay hướng ra sau và nâng hông cao thành tư thế chống ngửa, đầu thẳng, mắt nhìn lên và giữ trong 20 giây, hạ trở về nghỉ 10 giây. Thực hiện liên tục 5 lần, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG BỔ TRỢ

Các em có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 67 – 68.



1. Em hãy luyện tập các bước chân bật nhảy trong bài Thể dục Aerobic để rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

2. Em hãy mô tả và thực hiện một động tác bất kì trong 7 bước chân bật nhảy của bài Thể dục Aerobic.

3. Em hãy cùng các bạn thực hiện 7 bước chân bật nhảy của bài Thể dục Aerobic để quan sát và sửa sai cho nhau.

THỬ THÁCH

Thực hiện một bước chân bật nhảy trong bài với nhạc nhịp 2, vừa thực hiện vừa quay tại chỗ một vòng.

53

NỘI DUNG THỂ THAO TỰ CHỌN: CHỦ ĐỀ BÓNG RỔ

Chủ đề III: BÓNG RỔ

Bài 1: KỸ THUẬT DẪN BÓNG ĐỐI HƯỚNG



MỤC TIÊU
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được bài tập bổ trợ dẫn bóng.
- Thực hiện được kỹ thuật dẫn bóng đối hướng.
- Tự đặt được mục tiêu học tập để nỗ lực phấn đấu, nghiêm túc và năng động trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung:

Chạy chậm 200 – 400 m, tại chỗ xoay các khớp và căng cơ (mỗi động tác thực hiện 2 lần x 8 nhịp hoặc trong 10 – 15 giây).

Khởi động chuyên môn:

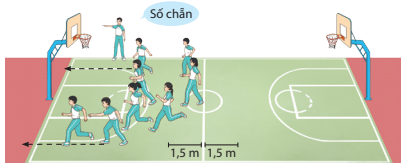
- Hai tay chuyển bóng quanh hông, chân; tại chỗ dẫn bóng. Mỗi bài tập thực hiện 20 – 30 giây.
- Dẫn bóng đi chuyển theo đường thẳng trên cự li 28 m, lặp lại 1 – 2 lần.

2. Trò chơi khởi động

SỐ CHẴN, SỐ LẺ

Dụng cụ: Phấn viết, còi.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành hai đội số chẵn, số lẻ có số người bằng nhau đứng thành hai hàng ngang quay lưng vào nhau và cách đường giữa sân 1,5 m. Khi có hiệu lệnh "số chẵn", đội số lẻ di chuyển nhanh về đường cuối sân của mình, không để đội số chẵn chạm vào người. Nếu đội số lẻ về đường cuối sân thành công thì ghi được 1 điểm, nếu không thành công thì đội số chẵn ghi được 1 điểm. Khi có hiệu lệnh "số lẻ" thì thực hiện ngược lại. Đội ghi được 3 điểm trước là đội chiến thắng.



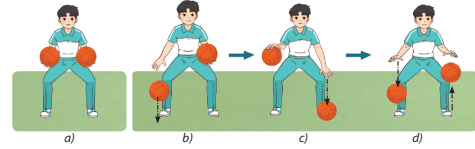
Hình 1. Trò chơi Số chẵn, số lẻ

84



KIẾN THỨC MỚI

1. Bài tập bổ trợ dẫn bóng tại chỗ với hai bóng xen kẽ



Hình 2. Dẫn bóng tại chỗ với hai bóng xen kẽ

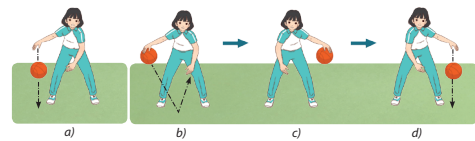
TTCB

Hai chân đứng rộng hơn vai, gối bóng xuống theo (Hình 2c), khi bóng nảy lên tay đón phía trên khuỷu, hai tay giữ bóng (lồng bàn tay không chạm bóng) ở vị trí ngang gối. Hai tay bóng, mắt nhìn về luân phiên đẩy bóng xuống đất (Hình 2d) và thực hiện lặp lại.

Thực hiện

Tay phải đẩy bóng xuống đất (Hình 2b), sau đó tay trái đẩy bóng xuống đất (Hình 2c), khi bóng nảy lên tay đón phía trên khuỷu, hai tay giữ bóng (lồng bàn tay không chạm bóng) ở vị trí ngang gối. Hai tay bóng, mắt nhìn về luân phiên đẩy bóng xuống đất (Hình 2d) và thực hiện lặp lại.

2. Kỹ thuật dẫn bóng đối hướng



Hình 3. Kỹ thuật dẫn bóng đối hướng

TTCB

Hai chân đứng rộng hơn vai, hai gối hơi khuỷu, tay phải dẫn bóng tại chỗ, thân người hơi ngả ra trước, mắt nhìn về trước (Hình 3a).

Thực hiện

Tay phải dẫn bóng chéo xuống dưới sang bên trái để đổi hướng sang trái, điểm bóng chạm đất là vị trí giữa hai chân vai, hai gối hơi khuỷu, tay phải dẫn bóng tại chỗ và mắt nhìn về trước (Hình 3d). Thực hiện tiếp tục dẫn bóng tại chỗ và mắt nhìn về trước (Hình 3d). Thực hiện lặp lại nhưng đổi hướng.

85



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

- Thực hiện dẫn bóng tại chỗ với hai bóng xen kẽ trong thời gian 8 – 10 giây, lặp lại 2 – 3 lần.
- Thực hiện kỹ thuật dẫn bóng đối hướng tại chỗ trong thời gian 15 – 20 giây, lặp lại 2 – 3 lần.

2. Luyện tập theo nhóm

- Mỗi nhóm xếp thành hàng dọc, lần lượt các bạn trong nhóm thực hiện kỹ thuật dẫn bóng đối hướng trên cự li 28 m, mỗi bạn thực hiện 2 – 3 lần, lặp lại 1 – 2 lần.
- Nhóm xếp thành hàng dọc sau đường giữa sân và hướng mặt vào rổ, lần lượt các bạn trong nhóm thực hiện kỹ thuật dẫn bóng đối hướng kết hợp ném rổ sau đó di chuyển về cuối hàng, mỗi bạn thực hiện 3 – 5 lần.

Hướng dẫn nhận xét, đánh giá:

Tự đánh giá và quan sát, nhận xét kết quả tập luyện của các bạn qua nội dung sau:

- Tư thế thân người khi thực hiện kỹ thuật dẫn bóng đối hướng.
- Điểm tiếp xúc bóng với mặt sân khi đối hướng.
- Phối hợp hoạt động của tay, chân và thân người khi dẫn bóng đối hướng.

GÓC RÈN LUYỆN THỂ LỰC

* Nhảy dây:

Mục đích: Phát triển sức mạnh của chân và khả năng giữ thăng bằng.

Cách thực hiện: Người tập nhảy dây nhanh bằng một chân liên tục, thực hiện 6 – 8 giây sau đó đổi chân, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.

* Bật cao:

Mục đích: Phát triển sức mạnh của chân.

Cách thực hiện: Người tập hai chân đứng rộng bằng vai, nhảy ngang sang trái và sang phải liên tục 8 – 10 lần, vượt qua vật chuẩn cao 15 – 20 cm, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG BỔ TRỢ

Các em có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 95 – 96.



VẬN DỤNG

- Hãy nêu điểm khác nhau giữa kỹ thuật dẫn bóng đối hướng và kỹ thuật dẫn bóng trên đường thẳng.
- Em hãy vận dụng kỹ thuật dẫn bóng đối hướng trong tập luyện và thi đấu.

THỬ THÁCH

Dẫn bóng đối hướng 3 lần trên cự li 4,5 m sau đó ném bóng vào rổ ở khoảng cách 3 m.

86

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	
	Chủ đề: Sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất	
2	PHẦN HAI. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN	
	Chủ đề I: Chạy cự li ngắn (100 m)	10 tiết
2.1	Bài 1. Củng cố kỹ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát	6
	Bài 2. Củng cố kỹ thuật chạy giữa quãng và về đích	4
	Một số trò chơi phát triển tố chất sức nhanh	
	Chủ đề II: Nhảy cao kiểu nằm nghiêng	14 tiết
2.2	Bài 1. Kỹ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy	4
	Bài 2. Kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm)	6
	Bài 3. Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng	4
	Một số trò chơi phát triển tố chất sức mạnh	
	Chủ đề III: Chạy cự li trung bình	8 tiết
2.3	Bài 1. Củng cố kỹ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát	4
	Bài 2. Củng cố kỹ thuật chạy giữa quãng và về đích	4
	Một số trò chơi phát triển tố chất sức bền	
	Chủ đề IV: Bài tập thể dục	7 tiết
2.4	Bài 1. Bài Thể dục nhịp điệu với bông tua (phần 1)	3
	Bài 2. Bài Thể dục nhịp điệu với bông tua (phần 2)	4
	Một số trò chơi phát triển tố chất khéo léo	
3	PHẦN BA. THỂ THAO TỰ CHỌN	
	Chủ đề I: Thể dục Aerobic	24 tiết
3.1	Bài 1. Các bước chân bật nhảy trong Thể dục Aerobic	8
	Bài 2. Xếp tháp trong Thể dục Aerobic	6
	Bài 3. Bài Thể dục Aerobic	10
	Một số trò chơi vận động bổ trợ	

3.2	Chủ đề II: Bóng đá	24 tiết
	Bài 1. Kỹ thuật ném biên	6
	Bài 2. Kỹ thuật đánh đầu bằng trán giữa	8
	Bài 3. Kỹ thuật động tác giả dẫn bóng	10
	Một số trò chơi vận động bổ trợ	
3.3	Chủ đề III: Bóng rổ	24 tiết
	Bài 1. Kỹ thuật dẫn bóng đổi hướng	6
	Bài 2. Kỹ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trên đầu	8
	Bài 3. Kỹ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp	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 9 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.

+ *Kỹ 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.

+ *Kỹ 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, chế tạo các dụng cụ bổ 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 thành tích thi đấu của vận động viên tiêu biểu ở các môn thể thao; tinh thần thi đấu vì màu cờ sắc áo luôn kiên trì, dũng cảm,

nỗ lực ý chí, vượt qua khó khăn, thử thách và mọi áp lực trong trận đấu để dành chiến thắng cho đội nhà 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 sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất. 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 rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất 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 kỹ 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 đông đảo học sinh quan tâm và yêu thích, với các kỹ 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 về chăm sóc sức khỏe và các yếu tố tự nhiên 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 chế độ dinh dưỡng thích hợp với bản thân để làm nền tảng cho việc tập luyện. Giáo viên phối hợp linh hoạt giữa kiến thức về chế độ dinh dưỡng, các yếu tố 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, kỹ 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.

3.3. Hướng dẫn quy trình dạy học một số dạng bài/hoạt động điển hình

Hướng dẫn quy trình tổ chức “Trò chơi vận động”

Việc tổ chức các hoạt động trò chơi trong từng bài học, từng chủ đề đều hướng đến việc hình thành, phát triển các năng lực và phẩm chất cho học sinh khi tham gia. Trên cơ sở các hoạt động liên quan đến việc tổ chức trò chơi như chuẩn bị sân bãi, dụng cụ, trang thiết bị tập luyện sẽ giúp học sinh hình thành năng lực tự học tự chủ; biết và hiểu những nội dung trò chơi, luật chơi, phân chia đội chơi, giúp hình thành năng lực giao tiếp, hợp tác; thực hiện các chiến thuật chơi khác nhau nhằm giành được chiến thắng giúp hình thành năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo; các phẩm chất nhân ái, trung thực, trách nhiệm, chăm chỉ cũng dần được hình thành. Do đó việc tổ chức “Trò chơi vận động” cần được thực hiện theo quy trình sau:

❖ Trước giờ học:

– Học sinh cần phải đọc và tham khảo các nội dung liên quan đến trò chơi vận động sẽ được tổ chức trong giờ học sắp diễn ra.

– Học sinh nắm vững cách thức thực hiện hoạt động trò chơi, luật chơi, chuẩn bị trang thiết bị, dụng cụ cần thiết cho việc tổ chức trò chơi.

– Học sinh có thể tự phân chia và thành lập các nhóm chơi, đội chơi.

– Giáo viên theo dõi, đôn đốc việc chuẩn bị các điều kiện cần thiết để phục vụ cho việc tổ chức hoạt động trò chơi.

– Giáo viên có thể gợi ý các chiến thuật, cách thức tập luyện để các đội chơi tham khảo.

❖ Trong giờ học:

– Việc chuẩn bị và thiết kế sân bãi, dụng cụ để tổ chức trò chơi đã được học sinh thực hiện và hoàn thành. Giáo viên có thể chuẩn bị trước các phần quà khen thưởng (nếu có).

– Giáo viên phổ biến sơ lược luật chơi và những phần thưởng (nếu có) trước khi bắt đầu trò chơi.

– Trong quá trình thực hiện trò chơi, giáo viên hoặc học sinh được phân công giữ vai trò trọng tài sẽ điều khiển các hoạt động.

– Xác định kết quả thực hiện trò chơi đúng luật chơi, công bằng, khách quan, mang tính chất khích lệ, động viên sự nỗ lực và tinh thần đoàn kết của các đội chơi.

– Giới thiệu, tuyên dương những biểu hiện, hành động, cử chỉ thể hiện rõ những năng lực, phẩm chất, tinh thần thể thao cao thượng đã đạt được hoặc đã xuất hiện trong quá trình thực hiện trò chơi.

❖ Sau giờ học:

– Học sinh thực hiện việc thu dọn, sắp xếp, cất giữ, bảo quản các trang thiết bị, dụng cụ phục vụ việc tổ chức “Trò chơi vận động” vào đúng nơi quy định.

– Học sinh phản hồi ý kiến về các ưu, khuyết điểm khi tổ chức trò chơi.

– Giáo viên ghi nhận tất cả các ý kiến phản hồi từ học sinh về việc tổ chức trò chơi. Xây dựng kế hoạch và đề ra giải pháp để nâng cao hiệu quả công tác tổ chức trò chơi cho các giờ học sau.

– Giáo viên đề ra các yêu cầu học tập (trong đó có việc tổ chức trò chơi) cho học sinh chuẩn bị trước giờ học kế tiếp.

Ghi chú: Sách giáo khoa luôn là tài liệu bổ trợ hữu ích trong quá trình triển khai các hoạt động dạy học môn Giáo dục thể chất nhằm hình thành và phát triển năng lực phẩm chất cho học sinh. Do đó việc sử dụng sách giáo khoa là cần thiết, giáo viên cần chủ động và linh hoạt trong việc giao các nhiệm vụ học tập, các yêu cầu cần thực hiện trước – trong – sau giờ học để đạt được yêu cầu cần đạt của chương trình và hiệu quả của giờ học. Hình ảnh sơ đồ trò chơi là một trong những dữ liệu trực quan, sinh động hỗ trợ tích cực trong việc tổ chức, giáo viên và học sinh có thể sử dụng linh hoạt để đạt hiệu quả khi thực hiện trò chơi.

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 9 (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 9

Bảng 3. Gợi ý đánh giá sau khi kết thúc chủ đề Chạy cự li trung bình

Nội dung		Chưa đạt (0 – 4 điểm)	Đạt (5 – 10 điểm)
Chạy cự li trung bình	NAM 1 000 m	– Không hoàn thành được cự li chạy hoặc thành tích > 6 phút. – Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	– Hoàn thành được cự li chạy hoặc thành tích < 6 phút. – Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.
	NỮ 800 m	– Không hoàn thành được cự li chạy hoặc thành tích > 6 phút. – Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	– Hoàn thành được cự li chạy hoặc thành tích < 6 phút. – Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.

Bảng 4. Gợi ý đánh giá sau khi kết thúc chủ đề Aerobic

Nội dung	Chưa đạt (0 – 50 điểm)	Đạt (50 – 100 điểm)
Các bước chân bật nhảy trong Thể dục Aerobic	– Không thể thực hiện đúng 4 trong 7 bước chân bật nhảy Thể dục Aerobic. – Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động hỗ trợ.	– Thực hiện được trên 4 bước trong các bước chân bật nhảy Thể dục Aerobic. – Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động hỗ trợ.
Xếp thấp trong Thể dục Aerobic	– Không thể thực hiện và giữ được thấp trong 3 giây. – Chưa tự giác, tích cực trong phối hợp nhóm để thực hiện xếp thấp.	– Thực hiện hoàn thiện được cả thấp. – Tích cực phối hợp với đồng đội khi thực hiện xếp thấp.
Bài Thể dục Aerobic	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

Giáo viên chú ý kết hợp việc đánh giá thường xuyên trong mỗi tiết học, đặc biệt chú trọng sự tiến bộ của học sinh trong toàn quá trình học tập.

Bảng 5. Gợi ý đánh giá sau khi kết thúc chủ đề Bóng đá

Nội dung	Chưa đạt (0 – 4 điểm)	Đạt (5 – 10 điểm)
Kỹ thuật ném biên	NAM (cự li ném 12 m) – Chưa thực hiện được kỹ thuật động tác ném biên. – Thực hiện ném biên có cự li bóng rơi dưới 12 m. – Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động hỗ trợ.	– Thực hiện đúng kỹ thuật động tác ném biên. – Thực hiện động tác ném biên có cự li bóng rơi ≥ 12 m. – Chủ động và tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động hỗ trợ. – Biết hỗ trợ bạn bè trong các hoạt động tập luyện.
	NỮ (cự li ném 8 m) – Chưa thực hiện được kỹ thuật động tác ném biên. – Thực hiện ném biên có cự li bóng rơi dưới 8 m. – Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động hỗ trợ.	– Thực hiện đúng kỹ thuật động tác ném biên. – Thực hiện động tác ném biên có cự li bóng rơi ≥ 8 m. – Chủ động và tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động hỗ trợ. – Biết hỗ trợ bạn bè trong các hoạt động tập luyện.

Kĩ thuật đánh đầu bằng trán giữa	NAM (cự li đánh đầu 7 m)	– Chưa thực hiện được kĩ thuật đánh đầu bằng trán giữa. – Thực hiện đánh đầu bằng trán giữa có cự li bóng rơi dưới 7 m. – Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động hỗ trợ.	– Thực hiện đúng kĩ thuật đánh đầu bằng trán giữa. – Thực hiện đánh đầu bằng trán giữa có cự li bóng rơi ≥ 7 m. – Chủ động và tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động hỗ trợ. – Biết hỗ trợ bạn bè trong các hoạt động tập luyện.
	NỮ (cự li đánh đầu 5 m)	– Chưa thực hiện được kĩ thuật đánh đầu bằng trán giữa. – Thực hiện đánh đầu bằng trán giữa có cự li bóng rơi dưới 5 m. – Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động hỗ trợ.	– Thực hiện đúng kĩ thuật đánh đầu bằng trán giữa. – Thực hiện đánh đầu bằng trán giữa có cự li bóng rơi ≥ 5 m. – Chủ động và tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động hỗ trợ. – Biết hỗ trợ bạn bè trong các hoạt động tập luyện.

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 15 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 tùy sức 5 phút (m)
15	Tốt	> 40,9	> 18	> 210	< 5,10	< 12,00	> 1 020
	Đạt	$\geq 34,0$	≥ 13	≥ 191	$\leq 6,20$	$\leq 12,80$	≥ 910

Bảng 7. Tiêu chuẩn đánh giá thể lực đối với nữ 15 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 tùy sức 5 phút (m)
15	Tốt	> 28,5	> 15	> 164	< 6,10	< 12,40	> 860
	Đạt	$\geq 24,5$	≥ 12	≥ 147	$\leq 7,10$	$\leq 13,40$	≥ 790

5. GIỚI THIỆU TÀI LIỆU BỔ TRỢ, 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 9 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), Thông tư số 05/2022/TT-BGDĐT ngày 19/03/2022. 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 9 được biên soạn gồm bốn phần:

– **Phần một. Giới thiệu chung về môn Giáo dục thể chất ở lớp 9:** 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 9. 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:** Hướng dẫn chi tiết cách thức giáo viên cung cấp những kiến thức về việc sử dụng các yếu tố tự nhiên, yếu tố dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất cho học sinh.

– **Phần ba. Vận động cơ bản:** gồm bốn chủ đề: Chạy cự li ngắn (100 m), Nhảy cao kiểu nằm nghiêng, 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 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 kỹ năng động tác.

Các bài học trong sách giáo viên Giáo dục thể chất 9 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 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 kỹ 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 tiếp tục bổ sung và hoàn thiện *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 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 giúp 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 bổ trợ, tham khảo

Sách tham khảo Kế hoạch bài dạy môn Giáo dục thể chất lớp 9 được biên soạn nhằm mục đích hỗ trợ quý thầy cô trong công tác dạy học và công tác chuyên môn của giáo viên khi thực hiện chương trình giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất lớp 9.

Sách là tài liệu tham khảo bổ ích, 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 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 9

Việc tổ chức dạy học sách giáo khoa Giáo dục thể chất 9 được hướng dẫn triển khai thông qua các tài liệu sau:

- Sách giáo khoa, sách giáo viên Giáo dục thể chất 9; tài liệu tham khảo xây dựng kế hoạch bài dạy 9;
- Bộ tranh về kiến thức chung, vận động cơ bản và thể thao tự chọn;
- Tài liệu tập huấn, bồi dưỡng giáo viên sử dụng sách giáo khoa môn Giáo dục thể chất 9;
- 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 tập huấn tổ chức thực hiện dạy học 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 9

Một số học liệu phục vụ cho việc dạy học sách giáo khoa Giáo dục thể chất 9: sách giáo khoa môn Giáo dục thể chất 9, 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; phấn; 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 hoặc sân trường (thoáng mát, sạch sẽ), quả bóng đá, còi, cầu môn,...

+ **Chủ đề Bóng rổ:** Sân bóng rổ tiêu chuẩn hoặc sân trường (thoáng mát, sạch sẽ), 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 9:**

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 9:

– **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. Đây 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 hàng 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 9 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 5 000 – 6 000 bước trong một ngày.

2. BÀI SOẠN MINH HOẠ

Phần một: VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

Chủ đề I: Chạy cự li ngắn (100 m)

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

Thời gian thực hiện: 6 tiết

I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Về kiến thức:

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

2. Về năng lực:

– Rèn luyện và phối hợp được các kĩ thuật trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát.

- Biết sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.
- Hình thành tố chất sức nhanh.
- Vận dụng một số kiến thức đã học vào thực tế.

3. Về phẩm chất:

Chủ động, tích cực trong tập luyện.

II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC

– Giáo viên: Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao, tranh ảnh, cờ hiệu, phấn viết, còi, đồng hồ bấm giờ, bàn đạp, ván phát lệnh.

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

III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC CHỦ YẾU

1. Hoạt động 1: Mở đầu

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

b) Nội dung:

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

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

d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

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

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

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

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

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

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

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

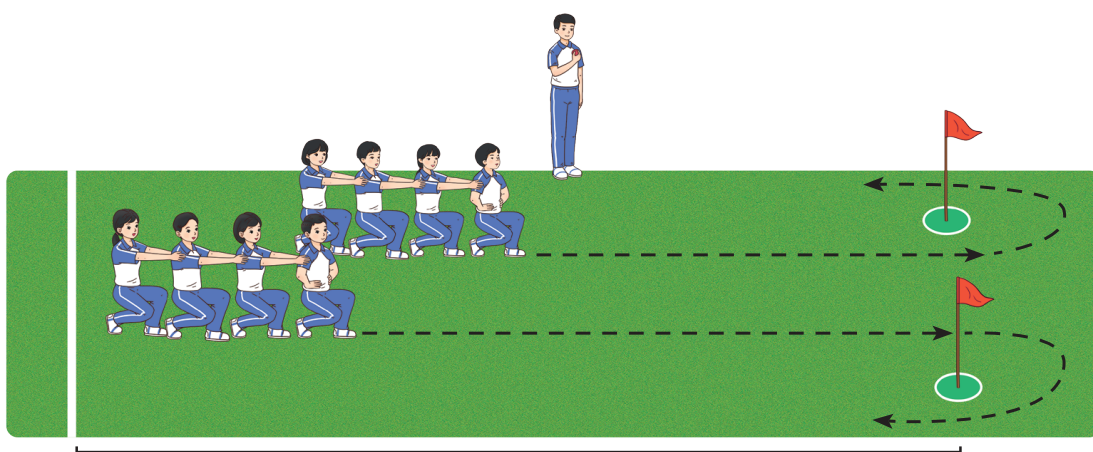
– Giáo viên tập hợp học sinh thành các hàng dọc, tổ chức thực hiện các bài tập bổ trợ: chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau và chạy tăng tốc độ. Giáo viên chỉ định một bạn hô hiệu lệnh “chạy” cho mỗi hàng thực hiện cùng lúc. Mỗi động tác thực hiện chạy với cự li 10 – 15 m, lặp lại 2 – 3 lần.

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

ĐOÀN THUYỀN VƯỢT BIỂN

Dụng cụ: Cờ hiệu, phấn viết, còi.

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



Vạch giới hạn

5 – 6 m

Thực hiện nhiệm vụ học:

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

Đánh giá kết quả thực hiện:

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

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới

a) Mục tiêu:

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

b) Nội dung:

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

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

d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

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

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

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

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

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

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

Thực hiện nhiệm vụ học:

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

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

Báo cáo kết quả thực hiện:

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

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

Đánh giá kết quả thực hiện:

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

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

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

a) Mục tiêu:

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

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

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

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

d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

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

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

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

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

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

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

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

+ Tư thế và tốc độ khi xuất phát: vị trí đặt tay, hai mũi bàn chân, tư thế thân người khi thực hiện tư thế “Vào chỗ”. Góc độ nâng hông, đồ vai trong tư thế “Sẵn sàng”. Lực đạp sau, cách đánh tay và tốc độ khi “Xuất phát” rời bàn đạp.

+ Phối hợp giữa tay, chân, thân người trong giai đoạn xuất phát và chạy lao sau xuất phát: thực hiện liên tục, tự nhiên, tránh nâng cao người một cách đột ngột hoặc đổ người về trước quá nhiều.

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

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

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

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

+ *Đánh tay nhanh*: Nhắc nhở người tập khi thực hiện cần đánh tay đúng kĩ thuật và thân người đổ nhiều ra trước tương tự tư thế chạy. Có thể sử dụng chai nước hoặc tạ tay

có trọng lượng 500 g. Yêu cầu về thời gian thực hiện của học sinh nữ ngắn hơn của học sinh nam.

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

Thực hiện nhiệm vụ học:

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

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

Đánh giá kết quả thực hiện:

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

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

4. Hoạt động 4: Vận dụng và thử thách

a) Mục tiêu:

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

– Tự rèn luyện để hoàn thành thử thách.

b) Nội dung:

– Trả lời câu hỏi trong sách giáo khoa.

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

– Thực hiện thử thách.

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

d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

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

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

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

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

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

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

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

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

Thực hiện nhiệm vụ học:

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

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

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

Báo cáo kết quả thực hiện:

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

Đánh giá kết quả thực hiện:

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

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

Kết thúc bài học:

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

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

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

IV. HỒ SƠ DẠY HỌC

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

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

V. NHẬN XÉT SAU GIỜ DẠY

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

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

Phần hai. THỂ THAO TỰ CHỌN

Chủ đề I. THỂ DỤC AEROBIC

Bài 1: CÁC BƯỚC CHÂN BẬT NHẢY TRONG THỂ DỤC AEROBIC

Thời gian thực hiện: 08 tiết

I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Về kiến thức:

– Cách bổ sung đầy đủ các dưỡng chất như: carbohydrate, protein, lipid, vitamin và khoáng chất; ăn trước khi tập luyện khoảng 2 giờ.

– Cách chọn môi trường tập luyện xen kẽ trong nhà và ngoài trời.

- Cách uống nước đủ, đều và thường xuyên; cung cấp tối đa 200 ml/30 phút tập luyện.
- Các bước chân bật nhảy trong Thể dục Aerobic.
- Trò chơi vận động hỗ trợ.

2. Về năng lực:

- Chủ động đọc sách giáo khoa trước khi học, tự tìm hiểu về nội dung môn học trên internet.
- Biết rõ tầm quan trọng của việc bổ sung các chất dinh dưỡng cho cơ thể.
- Biết chọn phương án tập luyện xen kẽ giữa trong nhà và ngoài trời phù hợp cho từng buổi tập luyện.
- Biết uống đủ nước trong buổi tập luyện.
- Biết được phương pháp bảo đảm an toàn trong tập luyện.
- Biết gọi tên động tác, thực hiện đúng các bước chân bật nhảy trong Thể dục Aerobic.
- Biết hợp tác với các thành viên trong nhóm để thực hiện bài tập và trò chơi.
- Thực hiện chính xác các bước chân bật nhảy trong Thể dục Aerobic.
- Tự sửa được động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.

3. Về phẩm chất:

- Tính chăm chỉ, tinh thần trách nhiệm trong quá trình học tập và tập luyện.
- Luôn điều chỉnh hành vi và thái độ thích ứng trong tập luyện và cuộc sống.
- Đoàn kết, yêu thương, giúp đỡ nhau cùng tiến bộ.

II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC

- Giáo viên: Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao, tranh ảnh, một số dụng cụ phục vụ học tập phù hợp với trò chơi vận động và bài tập của giờ học.
- Học sinh: Trang phục thể thao, nước uống, khăn lau, dụng cụ học tập theo hướng dẫn của giáo viên.

III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC CHỦ YẾU

1. Hoạt động 1: Mở đầu

a) Mục tiêu: Khởi động làm nóng cơ thể chuẩn bị tiếp thu phần kiến thức mới.

b) Nội dung:

- Tập hợp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu và các yêu cầu cần đạt của bài học.
- Tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần từ 200 – 400 m quanh sân trường.
- Hướng dẫn khởi động khớp và cơ kết hợp với nhịp thở.
- Tổ chức thực hiện bài Thể dục Aerobic lớp 8 với nhạc.
- Giới thiệu tầm quan trọng của việc bổ sung các chất dinh dưỡng cho cơ thể.
- Tổ chức trò chơi khởi động.

c) Sản phẩm:

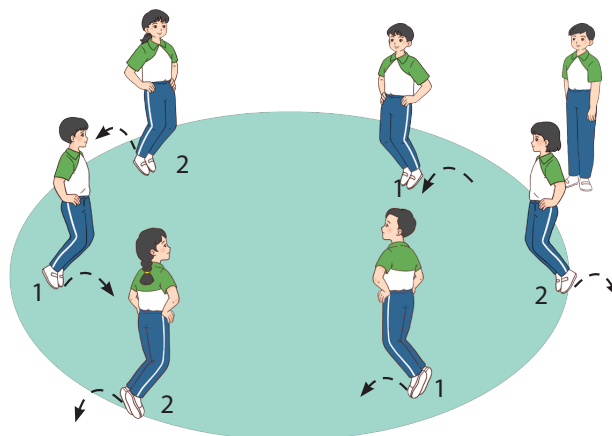
- Học sinh biết bổ sung các chất dinh dưỡng cho cơ thể.
- Học sinh biết lên phương án tập luyện trong nhà hoặc ngoài trời phù hợp cho từng buổi tập luyện.
- Học sinh biết cần phải ăn trước khi tập luyện khoảng 2 giờ; uống đủ nước trong buổi tập luyện.
- Học sinh thực hiện chính xác các bước chân bật nhảy trong Thể dục Aerobic.
- Hoàn thành trò chơi khởi động theo hướng dẫn của giáo viên.

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

- Giáo viên tập hợp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu và các yêu cầu cần đạt của bài học.
- Giáo viên nhắc nhở phương pháp vệ sinh cá nhân, cách uống nước đúng đủ và đều trong và sau quá trình tập luyện.
- Giáo viên tổ chức thực hiện xoay các khớp, căng cơ và bài Thể dục Aerobic lớp 8 với nhạc.
- Giáo viên giới thiệu tầm quan trọng của việc bổ sung các chất dinh dưỡng cho cơ thể.
- Giáo viên tổ chức trò chơi khởi động (có thể sử dụng tất cả các trò chơi khởi động được giới thiệu trong sách giáo khoa).

BẬT TIẾN, LÙI

Cách thực hiện: Người chơi đứng thành một vòng tròn quanh sân, giãn cách một cánh tay, đếm số 1 và 2. Người chỉ huy hô to “1 tiến, 2 lùi” hoặc “1 lùi, 2 tiến”. Khi nghe hiệu lệnh “tiến”, các bạn bật chụm hai chân ra trước, vừa đếm vừa thực hiện bật tách chụm ngang 8 nhịp và bật trở về vị trí ban đầu. Khi nghe hiệu lệnh “lùi”, các bạn bật chụm hai chân về sau, vừa đếm vừa thực hiện bật tách chụm dọc đổi chân 8 nhịp và bật trở về vị trí ban đầu. Trò chơi diễn ra trong 2 – 3 phút. Bạn nào thực hiện không đúng yêu cầu phải chạy nâng cao đùi tại chỗ 10 lần và trở về hàng tiếp tục tham gia trò chơi.



Thực hiện nhiệm vụ học:

- Học sinh đưa cơ thể từ trạng thái tĩnh sang trạng thái hoạt động vận động.
- Học sinh quan sát, lắng nghe và thực hiện những nhiệm vụ.
- Học sinh tự giác, tích cực thực hiện các hoạt động vận động để chuẩn bị tâm thể và thể chất sẵn sàng tiếp nhận lượng vận động ở mức cao hơn cho hoạt động tiếp theo.
- Học sinh trao đổi, thảo luận về tầm quan trọng của việc bổ sung các chất dinh dưỡng cho cơ thể.
- Học sinh tích cực tham gia trò chơi khởi động.

Đánh giá kết quả thực hiện:

– *Chưa đạt:* Chưa thực hiện đủ lượng vận động của bài khởi động. Chưa tích cực tham gia trò chơi. Chưa hiểu được tầm quan trọng của việc bổ sung các chất dinh dưỡng cho cơ thể.

– *Đạt:* Thực hiện đủ lượng vận động của bài khởi động. Tích cực tham gia trò chơi. Hiểu được tầm quan trọng của việc bổ sung các chất dinh dưỡng cho cơ thể.

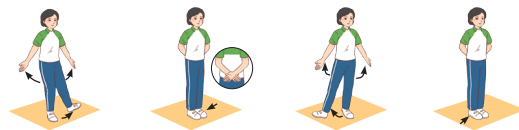
2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới

a) Mục tiêu: Thực hiện được các bước chân bật nhảy trong Thể dục Aerobic.

b) Nội dung: Giới thiệu được các bước chân bật nhảy trong Thể dục Aerobic.

c) Sản phẩm: Tiếp nhận, thực hiện được và vận dụng sáng tạo bài tập các bước chân bật nhảy trong Thể dục Aerobic.

1. Bật đặt gót ngang



Hình 2. Bật đặt gót ngang

2. Bật nâng gối – duỗi chéo chân



Hình 3. Bật nâng gối – duỗi chéo chân

3. Bật xoay gót chân

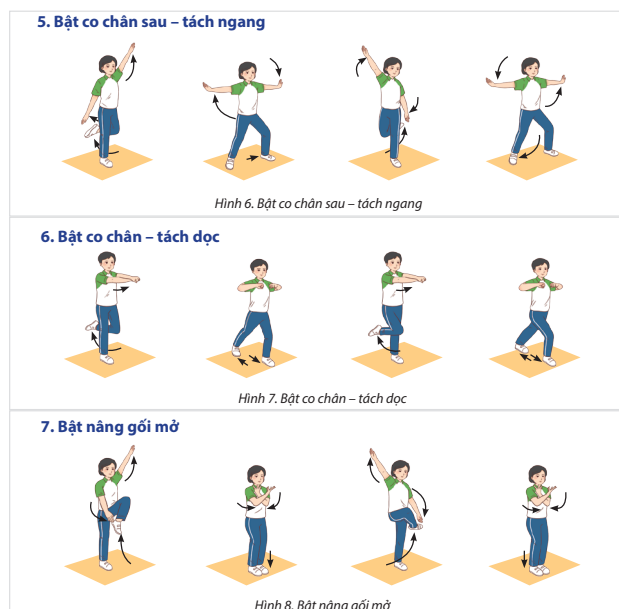


Hình 4. Bật xoay gót chân

4. Bật nâng gối trước



Hình 5. Bật nâng gối trước



d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

– Giáo viên dùng phương pháp lời nói để giới thiệu, phân tích các nhịp và tư thế thực hiện các bước chân bật nhảy trong Thể dục Aerobic.

– Giáo viên dùng phương pháp trực quan để làm mẫu theo trình tự: Thực hiện toàn vẹn; Thực hiện phân chia kết hợp phân tích từng yếu tố kỹ thuật, từng cử động của động tác, từng nhịp hít thở; Thực hiện liên tục các bước chân bật nhảy trong Thể dục Aerobic.

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

Thực hiện nhiệm vụ học:

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

– Học sinh thực hiện theo sự hướng dẫn và chỉnh sửa theo góp ý của giáo viên.

– Học sinh chủ động, tự giác và tích cực thực hiện.

Báo cáo kết quả thực hiện:

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

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

Đánh giá kết quả thực hiện:

– Chưa thuần thục: Chưa ghi nhớ các tên và thực hiện chưa chính xác, giáo viên và bạn học nhắc mới có thể thực hiện được.

– Thuần thục: Ghi nhớ tên các động tác và thực hiện chính xác, có thể hướng dẫn bạn học.

– Rất thuần thục: Ghi nhớ tên các động tác, thực hiện đúng tư thế, kỹ thuật và biên độ của động tác, hướng dẫn cho bạn học.

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

a) Mục tiêu:

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

– Tự tập luyện để hoàn thành thực hiện chính xác các bước chân bật nhảy trong Thể dục Aerobic.

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

b) Nội dung: Tổ chức, hướng dẫn, giám sát cá nhân học sinh/nhóm, tập luyện theo các hình thức tổ chức tập luyện phù hợp. Rèn luyện và phát triển thể lực.

c) Sản phẩm: Hoàn thành lượng vận động và thực hiện thuần thục các bước chân bật nhảy trong Thể dục Aerobic; có khả năng hỗ trợ bạn học và hướng dẫn cho nhóm trong quá trình tập luyện.

d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

– Giáo viên tổ chức chia khu vực cho từng nhóm, cá nhân/nhóm học sinh thực hiện các bước chân bật nhảy trong Thể dục Aerobic.

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

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

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

Thực hiện nhiệm vụ học:

– Học sinh tự luyện tập và đếm nhịp theo cá nhân từ từng động tác riêng lẻ và thực hiện liên hoàn bảy bước chân bật nhảy trong Thể dục Aerobic.

– Học sinh chia thành các nhóm (mỗi nhóm 5 – 8 học sinh), tập luyện theo đội hình hai hàng ngang đối diện nhau hoặc vòng tròn các học sinh trong nhóm luân phiên đếm nhịp và cùng thực hiện.

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

Đánh giá kết quả thực hiện:

– Mức độ thực hiện chính xác các tư thế: chân, góc độ thân người gập hay nghiêng, vị trí và hướng chuyển động của tay khi thực hiện động tác.

– Tính nhịp nhàng khi thực hiện liên tục các động tác, các động tác không bị ngắt quãng hay dùng sức quá nhiều với nhịp đếm hoặc nhạc.

4. Hoạt động 4: Vận dụng và thử thách

a) Mục tiêu:

– Giúp cho học sinh rèn luyện sức khỏe hằng ngày thông qua việc luyện tập các bước chân bật nhảy trong Thể dục Aerobic.

– Giúp cho học sinh có khả năng tự tin thuyết trình trước đám đông thông qua việc mô tả và thực hiện một động tác bất kì trong bảy bước chân bật nhảy.

– Giúp cho học sinh có khả năng quan sát, nhận xét và đánh giá sửa sai cho nhau khi cùng thực hiện với các bạn bảy bước chân bật nhảy trong Thể dục Aerobic.

– Tạo thêm thử thách giúp học sinh vượt qua giới hạn bản thân hoàn thành nhiệm vụ.

b) Nội dung: Các cá nhân học sinh, nhóm học sinh rèn luyện các bước chân bật nhảy hằng ngày.

c) Sản phẩm: Hoàn thiện thuần thực các bước chân bật nhảy trong Thể dục Aerobic; có khả năng mô tả, thực hiện, hướng dẫn và sửa sai cho bạn cùng học và tập luyện.

d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

– Giáo viên yêu cầu học sinh thực hiện đúng các bước chân bật nhảy hằng ngày theo hình thức cá nhân hay nhóm bạn để có một sức khỏe tốt.

– Giáo viên yêu cầu học sinh mô tả và thực hiện một động tác bất kì trong bảy bước chân bật nhảy.

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

– Giáo viên yêu cầu học sinh bổ sung đầy đủ các dưỡng chất như: carbohydrate, protein, lipid, vitamin và khoáng chất; nên ăn uống trước khi tập luyện 2 giờ. Có thể chọn môi trường tập luyện xen kẽ trong nhà và ngoài trời. Uống nước đầy đủ, cung cấp tối đa 200 ml/30 phút tập luyện.

Thực hiện nhiệm vụ học:

– Học sinh luyện tập các bước chân bật nhảy hàng ngày.

– Học sinh mô tả và thực hiện một động tác bất kì trong các bước chân bật nhảy.

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

– Học sinh nhớ bổ sung các dưỡng chất, ăn uống đúng và đầy đủ, tổ chức tập luyện cả trong nhà và ngoài trời.

Đánh giá kết quả thực hiện:

– *Chưa hoàn thành:* Chưa thực hiện được các bước chân bật nhảy; không thể mô tả, thực hiện, hướng dẫn và sửa sai cho bạn cùng học và tập luyện.

– *Hoàn thành:* Thuần thực các bước chân bật nhảy; chưa thể mô tả, thực hiện, hướng dẫn và sửa sai cho bạn cùng học và tập luyện.

– *Hoàn thành tốt:* Thuần thực các bước chân bật nhảy; có khả năng mô tả, thực hiện, hướng dẫn và sửa sai cho bạn cùng học và tập luyện.

Kết thúc bài học:

– Giáo viên hướng dẫn học sinh căng cơ và thả lỏng để hồi phục.

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

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

IV. HỒ SƠ DẠY HỌC

1. Nội dung dạy học: Các bước chân bật nhảy trong Thể dục Aerobic và trò chơi vận động bổ trợ.

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

V. NHẬN XÉT SAU GIỜ DẠY

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

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

Chịu trách nhiệm xuất bản

Chủ tịch Hội đồng thành viên kiêm Tổng Giám đốc NGUYỄN TIỀN THANH

Chịu trách nhiệm nội dung

Tổng biên tập PHẠM VĨNH THÁI

Tổ chức và chịu trách nhiệm bản thảo

Phó Tổng biên tập NGUYỄN THÀNH ANH

Giám đốc Công ty cổ phần Dịch vụ xuất bản giáo dục Gia Định TRẦN THỊ KIM NHUNG

Biên tập nội dung: NGUYỄN THỊ KIM ANH – NGUYỄN BÔNG

Thiết kế sách: HOÀNG THIẾU MY

Trình bày bìa: NGUYỄN MẠNH HÙNG

Sửa bản in: NGUYỄN THỊ KIM ANH

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: *hanhtrangso.nxbgd.vn*

– Tập huấn online: *taphuan.nxbgd.vn*

**Bản quyền thuộc Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam
và Công ty cổ phần Dịch vụ xuất bản giáo dục Gia Định.**

Tất cả các phần của nội dung cuốn sách này đều không được sao chép, lưu trữ, chuyển thể dưới bất kì hình thức nào khi chưa có sự cho phép bằng văn bản của Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam và Công ty cổ phần Dịch vụ xuất bản giáo dục Gia Định.

**TÀI LIỆU TẬP HUẤN, BỒI DƯỠNG GIÁO VIÊN SỬ DỤNG SÁCH GIÁO KHOA
MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 9 – BỘ SÁCH CHÂN TRỜI SÁNG TẠO**

(Tài liệu lưu hành nội bộ)

Mã số:

In bản, (QĐ in số) khổ 19 x 26,5 cm

Đơn vị in:

Địa chỉ:

Sô ĐKXB:

Số QĐXB: ngày tháng năm 20...

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

Mã số ISBN:



TRẦN TRỌNG GIỚI THIỂU

**TÀI LIỆU TẬP HUẤN,
BỒI DƯỠNG GIÁO VIÊN
SỬ DỤNG SÁCH GIÁO KHOA**
môn

GIÁO DỤC THỂ CHẤT

BỘ SÁCH CHÂN TRỜI SÁNG TẠO

LỚP 9



Sách không bán