



TRỊNH HỮU LỘC (Tổng Chủ biên) – LƯU TRÍ DŨNG (Chủ biên)
LÊ MINH CHÍ – NGUYỄN TRUNG KIÊN – NGUYỄN THIÊN LÝ
LÂM THANH MINH – LÊ VĂN QUAN – PHẠM THÁI VINH

GIÁO DỤC THỂ CHẤT

Sách giáo viên

6



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM



LỜI NÓI ĐẦU

Sách giáo viên **Giáo dục thể chất 6** được biên soạn nhằm mục đích 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.

Sách là sự kết hợp hài hoà giữa sách giáo khoa Giáo dục thể chất 6 với những phương pháp tập luyện, bài tập bổ trợ, cách thức tổ chức giờ dạy cho giáo viên. 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.

Các trò chơi và bài tập bổ trợ được cung cấp trong sách là những sản phẩm được cập nhật và sử dụng thực tế trong dạy học và bồi dưỡng chuyên môn của từng chủ đề. Nội dung và cách thức thực hiện đều hướng đến việc đơn giản hoá, phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi và điều kiện cơ sở vật chất của các trường phổ thông trong cả nước. Ngoài ra, phần vận dụng trong một số chủ đề có giới thiệu cách sáng tạo ra dụng cụ tập luyện bằng các vật liệu tái chế, góp phần nâng cao ý thức bảo vệ môi trường cho học sinh.

Cùng với sự phát triển kinh tế – xã hội, ý thức bảo vệ sức khoẻ và nâng cao thể chất ngày càng được quan tâm, nhóm tác giả mong muốn đem đến diện mạo mới cho môn Giáo dục thể chất: sinh động, hấp dẫn, thiết thực, xây dựng đam mê để góp phần nâng cao tầm vóc và phát triển thể chất cho người Việt Nam trong thời đại mới. Những đóng góp xây dựng và sự đồng hành của quý thầy cô là động lực to lớn để nhóm tác giả ngày càng hoàn thiện cuốn sách hơn.

Trân trọng!

NHÓM TÁC GIẢ

MỤC LỤC

Lời nói đầu	3
Phần một. GIỚI THIỆU CHUNG VỀ MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT Ở LỚP 6	7
Mục tiêu – Yêu cầu cần đạt môn Giáo dục thể chất 6	7
Giới thiệu sách giáo viên Giáo dục thể chất 6.....	9
Phương pháp dạy học để hình thành và phát triển phẩm chất, năng lực ở học sinh	11
Đánh giá kết quả giáo dục	13
Gợi ý kế hoạch dạy học các chủ đề	14
Một số trang thiết bị, dụng cụ	16
Phần hai. KIẾN THỨC CHUNG	18
Chủ đề: CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG TRONG TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO	18
Phần ba. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN	23
Chủ đề I: CHẠY CỤ LI NGẮN (60m)	23
Bài 1. Động tác bổ trợ kĩ thuật chạy, kĩ thuật chạy giữa quãng	24
Bài 2. Kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát	28
Bài 3. Kĩ thuật về đích.....	30
Chủ đề II: NÉM BÓNG	33
Bài 1. Động tác bổ trợ kĩ thuật ném bóng	34
Bài 2. Kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng	38
Bài 3. Kĩ thuật chạy đà	41

Chủ đề III: CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH 45

Bài 1: Động tác hỗ trợ kĩ thuật chạy, kĩ thuật chạy giữa quãng 46

Bài 2: Kĩ thuật xuất phát và về đích 49

Chủ đề IV: BÀI TẬP THỂ DỤC 53

Bài 1. Bài thể dục liên hoàn 54

Bài 2. Bài thể dục liên hoàn (tiếp theo)..... 58

Phần bốn. THỂ THAO TỰ CHỌN 62

Chủ đề I: THỂ DỤC AEROBIC 62

Bài 1. Bảy bước cơ bản Thể dục Aerobic 64

Bài 2. Nghe nhạc và đếm nhịp 67

Bài 3. Các tư thế cơ bản của tay trong Thể dục Aerobic 70

Bài 4. Bài Thể dục Aerobic liên hoàn cơ bản 73

Chủ đề II: BÓNG ĐÁ 79

Bài 1. Bài tập hỗ trợ đá bóng 80

Bài 2. Kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân 83

Bài 3. Kĩ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân 86

Chủ đề III: BÓNG RỔ 90

Bài 1. Bài tập hỗ trợ trong bóng rổ 91

Bài 2. Kĩ thuật chuyền và bắt bóng 94

Bài 3. Kĩ thuật dẫn bóng 97

Bài 4. Kĩ thuật ném rổ một tay trên vai 100



Phần một

GIỚI THIỆU CHUNG VỀ MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT Ở LỚP 6

MỤC TIÊU – YÊU CẦU CẦN ĐẠT MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT 6

Mục tiêu

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

Các yêu cầu cần đạt

Yêu cầu cần đạt về phẩm chất chủ yếu và năng lực chung

– Những yêu cầu về phẩm chất chủ yếu bao gồm: Yêu nước, Nhân ái, Chăm chỉ, Trung thực và Trách nhiệm.

– Những yêu cầu về năng lực chung bao gồm: Năng lực tự học – tự chủ; Năng lực giao tiếp – hợp tác; Năng lực giải quyết vấn đề – sáng tạo.

Các yêu cầu về phẩm chất và năng lực chung được thể hiện chi tiết trong Chương trình giáo dục phổ thông Chương trình tổng thể (ban hành kèm theo Thông tư 32/2018/TT-BGDĐT ngày 26 tháng 12 năm 2018 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo).

Yêu cầu cần đạt về năng lực đặc thù (năng lực thể chất)

Thành phần năng lực	Cấp trung học cơ sở
Chăm sóc sức khỏe	– Hình thành được nền nếp vệ sinh cá nhân, vệ sinh trong tập luyện thể dục thể thao. – Có kiến thức cơ bản và ý thức thực hiện chế độ dinh dưỡng trong tập luyện và đời sống hằng ngày để bảo vệ, tăng cường sức khỏe. – Tích cực tham gia các hoạt động tập thể trong môi trường tự nhiên để rèn luyện sức khỏe.
Vận động cơ bản	– Hiểu được vai trò quan trọng của các kĩ năng vận động cơ bản đối với việc phát triển các tố chất thể lực. – Thực hiện thuần thục các kĩ năng vận động cơ bản được học trong chương trình môn học. – Hình thành được thói quen vận động để phát triển các tố chất thể lực.

Hoạt động thể dục thể thao	– Hiểu được vai trò, ý nghĩa của thể dục thể thao đối với cơ thể và cuộc sống. – Lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung thể thao phù hợp để nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực. – Tham gia có trách nhiệm, hoà đồng với tập thể trong tập luyện thể dục thể thao và các hoạt động khác trong cuộc sống.
-----------------------------------	--

Yêu cầu cần đạt từ nội dung môn học ở lớp 6

Thành phần năng lực	Lớp 6
Chăm sóc sức khỏe	– Nhận biết được các yếu tố dinh dưỡng cơ bản có ảnh hưởng trong tập luyện và phát triển thể chất.
Vận động cơ bản	– Biết một số điều luật cơ bản ở các nội dung: Chạy cự li ngắn; Ném bóng; Chạy cự li trung bình. – Thực hiện được các động tác hỗ trợ kĩ thuật chạy, kĩ thuật ném bóng. Thực hiện được kĩ thuật chạy, kĩ thuật ném bóng. – Thực hiện đúng các động tác trong bài tập thể dục liên hoàn. – Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. – Hoàn thành lượng vận động của bài tập. – Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. – Vận dụng được kiến thức, kĩ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.
Hoạt động thể dục thể thao	– Biết một số điều luật cơ bản của môn thể thao lựa chọn. – Thực hiện được các bài tập hỗ trợ và động tác kĩ thuật cơ bản của môn thể thao lựa chọn. Thực hiện được một số tình huống phối hợp vận động với đồng đội trong bài tập. – Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. – Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. – Hoàn thành lượng vận động của bài tập. – Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. – Vận dụng được kiến thức, kĩ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.

GIỚI THIỆU SÁCH GIÁO VIÊN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 6

Quan điểm biên soạn

Theo định hướng đổi mới giáo dục phổ thông thể hiện qua Nghị quyết 88/2014/QH13 về đổi mới chương trình, sách giáo khoa phổ thông của Quốc hội và thông 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. 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 của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

Những điểm mới trong sách

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

- Thể hiện các nội dung kiến thức môn học một cách trực quan, rõ ràng, dễ hiểu giúp giáo viên nhận biết kiến thức môn học, hệ thống các bước thực hiện.
- Sách giới thiệu một số bài tập thể dục thể thao bổ trợ đặc thù của môn học. Các bài tập bổ trợ được cập nhật và sử dụng rộng rãi ở các nước có nền thể thao tiên tiến nhằm tăng cường và nâng cao sức khỏe toàn dân.
- Dữ liệu được cung cấp trong sách phục vụ cho việc tổ chức lớp học của giáo viên, các hình thức tập luyện, bài tập bổ trợ và các trò chơi vận động được biên soạn để giúp giáo viên tổ chức, hướng dẫn, khuyến khích học sinh tích cực tham gia tập luyện, tham gia các hoạt động thể thao và tự trải nghiệm.
- Sách giới thiệu phương pháp tổ chức dạy học mở, gồm nhiều hình thức đa dạng, phù hợp với từng đối tượng và đặc điểm của chủ đề, có thể phân nhóm giảng dạy để tạo tính tự quản, tích cực, chủ động và sáng tạo của học sinh. Tùy theo bài học, giáo viên lên lớp có thể dạy học theo các chủ đề, có thể tích hợp môn học Giáo dục thể chất với các môn học khác có nội dung liên quan như: Âm nhạc, Mĩ thuật, Vật lí, Hoá học, Sinh học, Toán, Công nghệ,...
- Các trang thiết bị, dụng cụ sân bãi được gợi ý sử dụng ở mức tiêu chuẩn, tối giản. Ngoài ra, sách còn giới thiệu một số trang thiết bị tập luyện tương ứng có thể sử dụng để thay thế cho các dụng cụ theo yêu cầu của chủ đề. Thông qua các dụng cụ tập luyện tái chế, giáo viên tổ chức giờ học Giáo dục thể chất mang tính giáo dục cao, hình thành và lan toả ý thức bảo vệ môi trường cho học sinh.

Cấu trúc sách

Sách được trình bày bao gồm các phần: Giới thiệu chung về môn Giáo dục thể chất ở lớp 6; Kiến thức chung; Vận động cơ bản và Thể thao tự chọn. Trong đó:

- Phần Giới thiệu chung về môn Giáo dục thể chất ở lớp 6 nêu mục tiêu và yêu cầu cần đạt môn Giáo dục thể chất cấp trung học cơ sở; giới thiệu về sách giáo viên Giáo dục thể chất 6, một số phương pháp dạy học, hình thức đánh giá; gợi ý kế hoạch dạy học các chủ đề; cũng như giới thiệu một số trang thiết bị cần thiết cho môn học.

– Phần Kiến thức chung cung cấp những thông tin cơ bản về chế độ dinh dưỡng trong tập luyện thể dục thể thao.

– Phần Vận động cơ bản gồm bốn chủ đề là: Chạy cự li ngắn (60 m), Ném bóng, Chạy cự li trung bình và Bài tập thể dục với tổng cộng 10 bài học và các trò chơi trong mỗi chủ đề.

– Phần Thể thao tự chọn gồm ba chủ đề là: Thể dục Aerobic, Bóng đá và Bóng rổ với tổng cộng 11 bài học và các trò chơi trong mỗi chủ đề.

Cấu trúc bài học

Sách được biên soạn tổng cộng 21 bài học. Mỗi bài được biên soạn để giáo viên có thể dễ dàng trong việc tổ chức dạy học để giúp hình thành và phát triển phẩm chất, năng lực ở học sinh. Ở mỗi bài học đều nêu mục tiêu và những dụng cụ cần chuẩn bị. Nội dung bài học được thể hiện qua bốn hoạt động:



PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC ĐỂ HÌNH THÀNH VÀ PHÁT TRIỂN PHẨM CHẤT, NĂNG LỰC Ở HỌC SINH

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, 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 việc tìm hiểu các vận động viên tiêu biểu ở các môn thể thao hoặc 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.

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

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

1 Năng lực tự học và tự chủ:

Nội dung các bài học được minh họa 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.

2 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.

3 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.

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

1 Năng lực chăm sóc sức khỏe:

Phần kiến thức chung cung cấp kiến thức cơ bản về dinh dưỡng trong tập luyện thể dục thể thao. Việc nhận biết các yếu tố dinh dưỡng cơ bản trong tập luyện 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, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe và dinh dưỡng cần thiết.

2 Năng lực vận động cơ bản:

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

3 Năng lực hoạt động thể dục thể thao:

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

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

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

ĐÁNH GIÁ KẾT QUẢ GIÁO DỤC

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 6 (tương đương với 7 tiết). Nội dung là đánh giá cuối học kì và cuối năm học.

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.

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.

Hình thức đánh giá

Đánh giá thường xuyên và định kì

Đánh giá thường xuyên

Bao gồm đánh giá chính thức (thông qua các hoạt động thực hành, tập luyện, trình diễn,...) và đánh giá không chính thức (bao gồm quan sát trên lớp, đối thoại, 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.

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.

Gợi ý đánh giá

Trong mỗi chủ đề có gợi ý nội dung đánh giá giúp giáo viên trong việc đánh giá sự tiến bộ và mức độ đáp ứng yêu cầu cần đạt của học sinh. Giáo viên có thể vận dụng các gợi ý đánh giá theo nhiều hình thức đánh giá khác nhau, ở từng thời điểm khác nhau. Hình thức đánh giá chủ yếu là đánh giá định lượng và có kết hợp một phần của đánh giá định tính, sử dụng thang điểm 10 và có phân nhóm điểm.

Nội dung đánh giá được gợi ý trong mỗi chủ đề chỉ mang tính chất tham khảo theo khoảng điểm. Điểm đánh giá cụ thể phải dựa trên yêu cầu cần đạt của chương trình, mức độ đáp ứng yêu cầu cần đạt của học sinh cũng như sự tiến bộ của học sinh trong quá trình học tập. Giáo viên cần dựa trên tình hình thực tế để việc đánh giá có hiệu quả và chính xác.

GỢI Ý KẾ HOẠCH DẠY HỌC CÁC CHỦ ĐỀ

Phần gợi ý kế hoạch dạy học chung cho các chủ đề giúp giáo viên có cái nhìn tổng quát về Chương trình giáo dục phổ thông mới của môn Giáo dục thể chất ở lớp 6. Thông qua đó, giáo viên sẽ tự lập kế hoạch tổ chức dạy học phù hợp với điều kiện của nhà trường và bản thân. Giáo viên có thể tùy chỉnh số tiết từng bài trong mỗi chủ đề nhưng vẫn đảm bảo tổng thời lượng như trong chương trình môn học đã quy định.

STT	Tên chương/chủ đề/bài	Số tiết
1	Phần một. KIẾN THỨC CHUNG	
	<i>Chủ đề: Chế độ dinh dưỡng trong tập luyện thể dục thể thao</i>	
2	Phần hai. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN	
2.1	<i>Chủ đề I: Chạy cự li ngắn (60 m)</i>	10 tiết
	Bài 1. Động tác bổ trợ kĩ thuật chạy, kĩ thuật chạy giữa quãng	4
	Bài 2. Kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát	4
	Bài 3. Kĩ thuật về đích	2
	Một số trò chơi phát triển sức nhanh	
2.2	<i>Chủ đề II: Ném bóng</i>	14 tiết
	Bài 1. Động tác bổ trợ kĩ thuật ném bóng	6
	Bài 2. Kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng	4

	Bài 3. Kỹ thuật chạy đà	4
	Một số trò chơi phát triển sức mạnh tay – ngực	
2.3	Chủ đề III: Chạy cự li trung bình	8 tiết
	Bài 1. Động tác bổ trợ kỹ thuật chạy, kỹ thuật chạy giữa quãng	5
	Bài 2. Kỹ thuật xuất phát và về đích	3
	Một số trò chơi phát triển sức bền	
2.4	Chủ đề IV: Bài tập thể dục	7 tiết
	Bài 1. Bài thể dục liên hoàn	4
	Bài 2. Bài thể dục liên hoàn (tiếp theo)	3
	Một số trò chơi phát triển khéo léo	
3	Phần ba. THỂ THAO TỰ CHỌN	
3.1	Chủ đề I: Thể dục Aerobic	24 tiết
	Bài 1. Bảy bước cơ bản Thể dục Aerobic	4
	Bài 2. Nghe nhạc và đếm nhịp	4
	Bài 3. Các tư thế cơ bản của tay trong Thể dục Aerobic	6
	Bài 4. Bài Thể dục Aerobic liên hoàn cơ bản	10
	Một số trò chơi vận động	
3.2	Chủ đề II: Bóng đá	24 tiết
	Bài 1. Bài tập bổ trợ đá bóng	8
	Bài 2. Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân	8
	Bài 3. Kỹ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân	8
	Một số trò chơi vận động	

3.3	Chủ đề III: Bóng rổ	24 tiết
	Bài 1. Bài tập bổ trợ trong bóng rổ	6
	Bài 2. Kỹ thuật chuyển và bắt bóng	4
	Bài 3. Kỹ thuật dẫn bóng	6
	Bài 4. Kỹ thuật ném rổ một tay trên vai	8
	Một số trò chơi vận động	

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.

MỘT SỐ TRANG THIẾT BỊ, DỤNG CỤ

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; bóng ném; túi cát; bộ tranh vẽ bài tập thể dục; phấn; còi;...

Phần Thể thao tự chọn

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

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

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

Giáo viên hướng dẫn học sinh hỗ trợ một số hoạt động như chuẩn bị trang thiết bị, dụng cụ trước buổi học; vệ sinh, kiểm tra các dụng cụ trước khi sử dụng; thu dọn trang thiết bị, dụng cụ sau buổi học;...

Ngoài ra, giáo viên có thể sử dụng một số dụng cụ, vật liệu tái chế để thay thế như hộp phấn nhỏ có chứa cát và được dán kín hoặc hộp sữa cũ được gập và dán cố định để thay thế cho túi cát; thùng giấy để thay thế cho rổ đựng; vỏ xe cũ (lốp xe đạp, xe máy cũ) để thay thế cho vòng nhựa;... Hoặc có thể sử dụng giấy, báo cũ và băng keo trong để làm một quả bóng đá.



Thay thế cho



Hộp phần có chứa cát, được dán kín hoặc hộp sữa giấy cũ được gấp và dán cố định

Túi cát



Thay thế cho



Thùng giấy

Rổ đựng



Thay thế cho



Vỏ xe cũ (lốp xe đạp, xe máy cũ)

Vòng nhựa



Thay thế cho



Giấy, báo, băng keo

Quả bóng

Phần hai

KIẾN THỨC CHUNG

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

Mục tiêu: Hướng dẫn học sinh nhận biết được các yếu tố dinh dưỡng cơ bản có ảnh hưởng trong tập luyện và phát triển thể chất.

TẦM QUAN TRỌNG VÀ VAI TRÒ CỦA CÁC CHẤT DINH DƯỠNG TRONG TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO

Dinh dưỡng trong tập luyện thể dục thể thao rất quan trọng vì là nguồn năng lượng cho các hoạt động thể chất và luyện tập thể dục thể thao. Chế độ dinh dưỡng trong tập luyện phải cân đối và đa dạng giữa các thành phần dinh dưỡng, phải phù hợp với lứa tuổi, giới tính, trọng lượng và mức độ vận động. Các chất dinh dưỡng cũng có vai trò tích cực trong việc nâng cao sức khỏe và phát triển cơ thể, giúp phòng ngừa bệnh tật và hồi phục sau chấn thương.

Chế độ dinh dưỡng đầy đủ, hợp lý cũng giúp cải thiện các thành phần cơ thể như hệ xương, cơ rắn chắc, chiều cao tăng trưởng và giúp tăng cường sức đề kháng, giảm tình trạng béo phì. Ngoài ra, dinh dưỡng tốt cũng góp phần phát triển trí não, giúp tập trung trong học tập và rèn luyện thể chất, nâng cao thành tích thể thao.

Trong tập luyện thể dục thể thao, dinh dưỡng còn góp phần tăng cường thể lực như sức nhanh, sức mạnh, sức bền, độ dẻo dai và sự khéo léo, tính tư duy, sáng tạo trong thi đấu thể dục thể thao; đồng thời giúp cơ thể phát triển cân đối, thân hình cường tráng và khỏe mạnh.

Khi dạy học, giáo viên cần xác định được nhu cầu về năng lượng của học sinh ở lứa tuổi lớp 6 (độ tuổi từ 12 – 13 tuổi), lứa tuổi bắt đầu bước vào giai đoạn dậy thì có nhu cầu năng lượng khoảng 2 100 – 2 300 kcal/ngày đối với học sinh nam và khoảng 2 000 – 2 200 kcal/ngày đối với học sinh nữ.

Do vậy, giáo viên cần nhắc học sinh ăn đầy đủ các thực phẩm và phối hợp cân đối giữa các nhóm thực phẩm giàu chất dinh dưỡng nhằm đáp ứng nhu cầu năng lượng cần thiết.

NHÓM THỰC PHẨM CHÍNH VÀ THỨC UỐNG

Giáo viên giới thiệu các nhóm thực phẩm chính và thức uống cho học sinh bằng cách nêu một số ví dụ, có thể kèm theo hình ảnh minh họa.

1 Nhóm thực phẩm cung cấp chất bột đường:

Là nguồn cung cấp năng lượng chính cho cơ thể hoạt động như các loại ngũ cốc, gạo, ngô, bột mì, miến, khoai, sắn, bún, phở, bánh mì, khoai tây, mì, trái cây (xoài, chuối,...),...

2 Nhóm thực phẩm cung cấp chất đạm:

Cung cấp các thành phần thiết yếu cho cơ thể như xây dựng cơ bắp, tăng cường sức đề kháng,... Chất đạm có nguồn gốc từ động vật gồm thịt, cá các loại như: cá ngừ, bò nạc, ức gà, tôm, trứng, sữa,...; có nguồn gốc từ thực vật như: đậu nành, đậu hà lan, lạc (đậu phộng), yến mạch, hạt bí đỏ, hạt bí ngô, bắp cải, bông cải, phô mai, hạnh nhân,...

3 Nhóm thực phẩm cung cấp chất béo:

Giúp cung cấp năng lượng cho cơ thể, hỗ trợ cơ thể hấp thụ vitamin. Chất béo bão hòa có trong mỡ động vật khó hấp thụ (nên hạn chế sử dụng); chất béo chưa bão hòa có lợi cho sức khỏe, tốt cho tim mạch, giảm nồng độ cholesterol xấu (LDL) có trong dầu ăn, lạc, vừng (mè), các loại hạt (hạt dẻ, hạt bí ngô, hạt hoa hướng dương,...), đậu phụ, phô mai, bơ,...

4 Nhóm thực phẩm cung cấp vitamin (sinh tố) và chất khoáng:

Giúp cơ thể phát triển, tăng cường sức đề kháng, chống lại bệnh tật bao gồm rau xanh, cần tây, dưa chuột, măng tây, cà rốt và quả chín (táo, cam, dưa hấu,...), phô mai, hạnh nhân,...

5 Nước:

Là thức uống quan trọng nhằm duy trì cuộc sống con người, là thành phần quan trọng trong quá trình trao đổi chất. Nước rất cần thiết trong đời sống hằng ngày và trong tập luyện thể dục thể thao. Khi tập luyện, có thể sử dụng nước sạch đun sôi để nguội hoặc nước uống đóng chai có nguồn gốc rõ ràng trên thị trường. Ngoài ra có thể sử dụng nước trái cây và các loại nước ép từ rau củ,...

SỰ ẢNH HƯỞNG CỦA CÁC YẾU TỐ DINH DƯỠNG TRONG TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO

Chất bột đường (Carbohydrates)

Là nguồn năng lượng chính cung cấp năng lượng cho tất cả các hoạt động của cơ thể cũng như hoạt động thể dục thể thao. Khi tiêu hoá, chất bột đường được phân huỷ thành glucose cung cấp năng lượng có sẵn cho các hoạt động một cách hiệu quả, phần dư sẽ được dự trữ dưới dạng glycogen ở gan và cơ, là nguồn nhiên liệu cho não và cơ bắp trong quá trình hoạt động thể chất.

Chất bột đường được chia làm hai nhóm:

– *Chất bột đường đơn giản (Simple carbohydrates)*: khả năng hấp thụ nhanh, dễ tiêu hoá. Tuy nhiên, người ăn sẽ bị mau đói dẫn đến sự thiếu hụt năng lượng. Chất bột đường đơn giản có trong đường, kẹo, bánh mứt, nước ngọt,... cần hạn chế sử dụng, có thể dùng sau khi tập luyện.

– *Chất bột đường phức hợp (Complex carbohydrates)*: hấp thụ chậm, tốt trong tập luyện và thi đấu thể dục thể thao, có nhiều trong rau củ, trái cây giàu chất xơ, các loại hạt, ngũ cốc.

Chất đạm

Còn gọi là protein, là dưỡng chất quan trọng, giúp xây dựng và tái tạo các mô và tế bào của cơ thể, giúp cơ thể khoẻ mạnh, cải thiện cơ bắp, hệ thần kinh, tăng cường sức đề kháng và cung cấp năng lượng cho cơ thể trong các hoạt động. Ngoài ra, protein còn tạo ra các hormone và enzyme giúp điều hoà cơ thể.

Chất béo

Có vai trò quan trọng trong việc xây dựng cấu trúc cơ thể, cấu tạo màng tế bào, phát triển trí não và hệ miễn dịch; không đủ chất béo không thể xây dựng cơ bắp tốt nhất. Chất béo cũng cung cấp nguồn năng lượng dồi dào cho cơ thể; 1 g chất béo cung cấp 9 kcal năng lượng trong khi đó 1 g chất đạm và chất bột đường chỉ cung cấp 4 kcal năng lượng.

Vitamin và chất khoáng

Là những chất thiết yếu của cơ thể tham gia vào việc cấu tạo và duy trì sự sống của tế bào, giúp chuyển hoá các chất; tổng hợp huyết sắc tố, bảo vệ và chống lại sự tổn thương oxy hoá; tổng hợp và sửa chữa các mô cơ trong quá trình phục hồi sau tập luyện hoặc chấn thương. Có vai trò quan trọng trong việc cung cấp năng lượng cho các hoạt động của cơ thể cũng như các hoạt động thể dục thể thao. Vitamin còn giúp tăng cường hệ miễn dịch, điều hoà hoạt động của tim và hệ thần kinh, có khả năng bảo vệ các tế bào và tăng cường sức khoẻ cho cơ thể. Chất khoáng cũng giống như vitamin, có tác dụng điều tiết các chức năng của cơ thể, giúp phát triển và tăng cường độ bền của hệ xương khớp và các chức năng của hệ thần kinh.

Nước

Có vai trò quan trọng đối với cơ thể con người, nước giúp điều hoà thân nhiệt, bôi trơn các khớp, vận chuyển các chất dinh dưỡng và oxy đến các tế bào, giúp chuyển hoá năng lượng và đào thải các độc tố,... Trong tập luyện thể dục thể thao, nếu uống nước không đầy đủ, cơ thể sẽ không phát huy được sức mạnh tối đa, cơ bắp dễ bị chuột rút, cơ thể mệt mỏi, khô miệng thậm chí buồn nôn, chóng mặt và dẫn tới chấn thương, ảnh hưởng đến chức năng của tim, tuyến mồ hôi và khả năng điều hoà thân nhiệt. Mất nước khoảng 3% trọng lượng cơ thể có thể làm giảm 20% khả năng tập luyện và thi đấu, nếu mất đến 6% lượng nước có thể gây choáng, đau đầu và mất phương hướng. Do vậy, trong quá trình tập luyện cơ thể sẽ đổ mồ hôi nhiều làm mất nước, cần uống nước đầy đủ trước khi tập, trong lúc tập và sau khi tập.

DINH DƯỠNG HỢP LÝ

Giáo viên hướng dẫn học sinh:



Nên

- Ăn phối hợp giữa đạm động vật và đạm thực vật;
- Ăn phối hợp giữa dầu và mỡ;
- Ăn đủ chất bột đường;
- Ăn nhiều rau tươi, hoa quả;
- Uống đủ nước (khoảng 1,5 – 2,0 lít nước/ngày), có thể uống thêm nước khi tập luyện thể dục thể thao và mỗi khi cảm thấy khát;
- Nên uống từng ngụm và uống nước ấm.



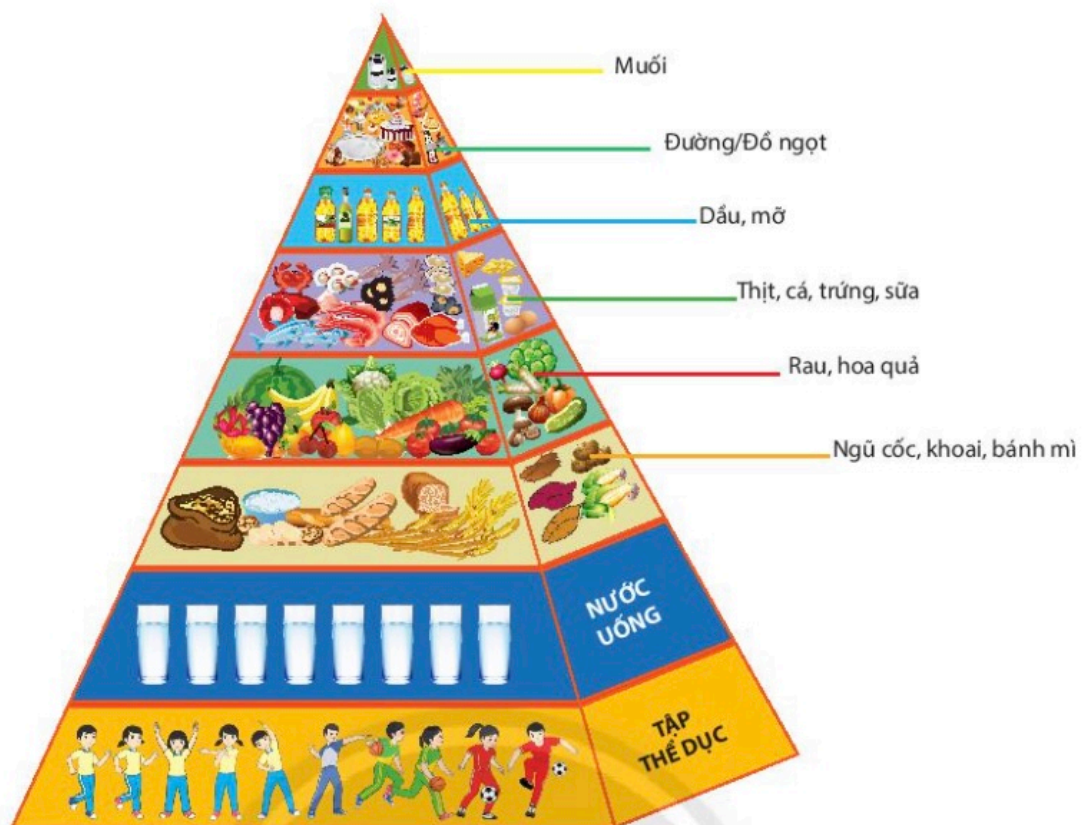
Cần hạn chế

- Ăn quá mặn hoặc quá ngọt;
- Ăn các thực phẩm được chế biến sẵn;
- Uống nước có đường, có ga.

Ngoài ra, giáo viên giới thiệu một số nguyên tắc ăn uống khoa học sau:

- Ăn đủ ba bữa chính, có thể thêm hai bữa phụ;
- Ăn đủ no, đủ năng lượng và đủ chất;
- Nhai kỹ và ăn đúng giờ, không ăn vội vàng.

Giáo viên có thể giới thiệu cho học sinh về tháp dinh dưỡng. Đây là một loại tháp được xây dựng theo mô hình kim tự tháp, phân bổ các nhóm thực phẩm tiêu thụ cần thiết từ thấp đến cao, có bổ sung lượng nước uống và luyện tập thể dục thể thao thường xuyên.



Giáo viên chủ động lồng ghép nội dung về chế độ dinh dưỡng trong tập luyện thể dục thể thao cho học sinh trong từng tiết dạy, có thể thông qua các trò chơi vận động, cuối giờ học hoặc trong những tình huống cụ thể cần giới thiệu cho học sinh về chế độ dinh dưỡng.

Đáp án câu hỏi trong sách giáo khoa:

1. Bốn nhóm thực phẩm chính là nhóm chất bột đường, chất đạm, chất béo, vitamin và chất khoáng.
2. Trong ăn uống, cần hạn chế ăn quá mặn hoặc quá ngọt, ăn các thực phẩm được chế sẵn hoặc uống nước có đường, có ga.

Phần ba

VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

Chủ đề I: CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m)

GỢI Ý TỔ CHỨC DẠY HỌC CHỦ ĐỀ CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m)
(10 TIẾT – 5 TUẦN)

NỘI DUNG	TUẦN				
	1	2	3	4	5
Bài 1. ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KỸ THUẬT CHẠY, KỸ THUẬT CHẠY GIỮA QUĂNG (4 tiết)					
– Các động tác căng cơ	+	–	–		
– Động tác bước nhỏ	+	–	–		
– Động tác nâng cao đùi		+	–	–	
– Động tác đạp sau		+	–	–	–
– Động tác đánh tay	+	–	–	–	
– Kỹ thuật chạy giữa quăng			+	–	–
Bài 2. KỸ THUẬT XUẤT PHÁT VÀ CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT (4 tiết)					
– Kỹ thuật xuất phát			+	–	–
– Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát				+	–
Bài 3. KỸ THUẬT VỀ ĐÍCH (2 tiết)					
– Kỹ thuật về đích				+	–
– Một số điều luật cơ bản trong chạy cự li ngắn	+	–			
MỘT SỐ TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC NHANH	+	+	+	+	+

Kí hiệu sử dụng:

(+): Nội dung học mới

(–): Nội dung ôn tập

Mục tiêu

- Hướng dẫn được học sinh thực hiện các động tác khởi động để tránh chấn thương trong tập luyện.
- Hướng dẫn được học sinh thực hiện các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy.
- Hướng dẫn được học sinh làm quen kỹ thuật chạy giữa quăng.
- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

Chuẩn bị

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ; không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Rổ, quả bóng nhỏ, phấn viết, đồng hồ bấm giờ, còi.

HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

► Khởi động

- Tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.
- Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, 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.
- Chú ý nhắc nhở học sinh thực hiện kỹ các động tác xoay hông, gập duỗi gối, xoay cổ chân và các động tác căng cơ liên quan đến chân.

► Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi hỗ trợ khởi động (có thể tham khảo cách thực hiện trong sách giáo khoa).
- Có thể thay quả bóng nhỏ bằng các món đồ thông dụng hiện có khác như quả cầu, các vỏ hộp sữa cũ,...
- Có thể tăng dần độ khó bằng cách thay đổi đường chạy của học sinh như trên đường thẳng, trên đường ngoằn ngoèo,...
- Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng nhóm chơi.

HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

- Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, học sinh quan sát, giáo viên vừa thực hiện động tác vừa phân tích, giảng giải.
- Thực hiện mẫu các động tác bổ trợ, kỹ thuật chạy giữa quăng từ 2 – 3 lần.

► Một số lưu ý khi thực hiện

1 **Căng cơ tay vai trước:**

Học sinh thường không duỗi thẳng tay được căng cơ. Giáo viên chú ý hướng dẫn học sinh duỗi thẳng tay, sử dụng tay còn lại giữ ở khuỷu để tay đang căng cơ không bị gấp, đồng thời ép sát tay được căng cơ vào gần thân mình.

2 **Căng cơ tay vai sau:**

Nhắc nhở học sinh chú ý tay được căng cơ gấp ở khuỷu, đưa lên cao sao cho lòng bàn tay chạm vào lưng, sử dụng tay còn lại đưa cao qua đầu chạm vào khuỷu tay của tay đang căng cơ và kéo ép theo hướng xuống sao cho căng cơ ở vai và bắp tay.

3 **Nghiêng lườn:**

Nhắc nhở học sinh chú ý nghiêng lườn bên nào thì tay bên đó thẳng và ép sát vào đầu, tay còn lại chống và đẩy hông theo hướng ngược lại để căng cơ lườn.

4 **Căng cơ ngực:**

Nhắc nhở học sinh chú ý tay đan vào nhau ở sau lưng và kéo căng về sau sao cho ngực và vai mở rộng để căng cơ.

5 **Gập thân:**

Nhắc nhở học sinh cố gắng chạm tay vào cổ chân hoặc ngón chân, chú ý giữ chân thẳng, không co gối.

6 **Ép dẻo dọc:**

Nhắc nhở học sinh chú ý cố gắng ép thân theo hướng xuống dưới để căng cơ chân sau.

7 **Ép dẻo ngang:**

Nhắc nhở học sinh chú ý cố gắng ép thân theo hướng xuống dưới để căng cơ chân đang duỗi.

8 **Căng cơ đùi sau:**

Nhắc nhở học sinh chú ý khi chân gập ở gối, chân còn lại duỗi thẳng về trước sao cho gót chân chạm đất, hai tay đặt lên đầu gối của chân duỗi và cố gắng ép chân thẳng sao cho căng cơ đùi sau.

9 **Căng cơ đùi trước:**

Nhắc nhở học sinh cố gắng đứng thẳng bằng và kéo bàn chân theo hướng lên trên để căng đùi trước.

10 **Động tác bước nhỏ:**

Nhắc nhở học sinh chú ý mắt nhìn thẳng, không cúi đầu hay gập thân. Có thể tổ chức cho học sinh thực hiện các bài tập dẫn dắt trước như tại chỗ nhón đổi từng chân, tại chỗ nhấc chân sau đó miết chân xuống đất, di chuyển chậm miết chân.

11 **Động tác nâng cao đùi:**

Nhắc nhở học sinh chú ý khi chạy cần nâng cao đầu gối gần ngang hông, thân trên khi chạy không ngả quá nhiều ra trước hay ra sau; chú ý phần hông cần nâng cao hướng về trước, chân trụ không khụy gối vì sẽ làm thấp trọng tâm cơ thể.

12 **Động tác đạp sau:**

Nhắc nhở học sinh chú ý chân trước co gối và nâng cao ngang hông, chân thẳng, thân trên không ngả quá nhiều ra trước hay ra sau.

13 **Động tác đánh tay:**

Khi thực hiện đánh tay tại chỗ, học sinh thường gồng, đánh tay quá cao hoặc quá thấp. Nhắc nhở học sinh chú ý chọn điểm chuẩn để thực hiện đúng kĩ thuật. Nên đếm nhịp cho học sinh thực hiện từ chậm tới nhanh dần.

14 **Kĩ thuật chạy giữa quãng:**

Nhắc nhở học sinh chú ý khi chạy, tư thế thân trên thẳng, không ngả ra trước quá nhiều và phải kết hợp đánh tay tự nhiên.

HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

- Giao nhiệm vụ và xác định rõ yêu cầu cần đạt cho học sinh.
- Cần quan sát và kịp thời điều chỉnh, giúp đỡ học sinh trong suốt quá trình thực hiện.
- Cần có những biện pháp động viên khích lệ, chỉ ra những sai lầm và sửa chữa ngay ở giai đoạn dạy học ban đầu.
- Đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của học sinh so với yêu cầu cần đạt được đặt ra ban đầu.

► Luyện tập cá nhân

- Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:
 - + Thực hiện các động tác căng cơ tại chỗ theo nhịp đếm.
 - + Thực hiện động tác đánh tay tại chỗ chậm đến nhanh dần.
 - + Thực hiện chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau chậm đến nhanh dần trong cự li 10 – 15 m.

► Tổ chức trò chơi phát triển sức nhanh

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi, có thể tham khảo các trò chơi được trình bày ở trang 20 – 22 trong sách giáo khoa.
- Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng nhóm.

► Luyện tập theo nhóm hoặc theo lớp

- Tổ chức luyện tập cho nhóm hoặc lớp theo đội hình tùy thuộc vào đặc điểm của sân trường.
- Chia lớp thành các nhóm nhỏ từ 5 – 8 học sinh, phân công nội dung để tự luyện tập và kiểm tra lẫn nhau.
- Có thể chỉ định một học sinh đã thực hiện tốt làm người chỉ huy để quan sát, hỗ trợ các bạn trong nhóm nhằm tăng khả năng giao tiếp và hợp tác (việc tổ chức rèn luyện theo nhóm nhỏ nên tiến hành sau khi giáo viên hướng dẫn luyện tập cho cả lớp).
- Tập hợp học sinh thành đội hình vòng tròn hoặc hàng ngang xen kẽ nhau để luyện tập các nội dung:
 - + Thực hiện các động tác căng cơ theo nhịp đếm.
 - + Thực hiện động tác đánh tay tại chỗ chậm đến nhanh dần.
- Tập hợp học sinh thành đội hình hàng dọc, tuần tự một lượt 2 – 3 học sinh luyện tập các nội dung:
 - + Thực hiện các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy chậm đến nhanh dần, cự li từ 10 – 20 m.
 - + Thực hiện kĩ thuật chạy giữa quãng chậm đến nhanh dần, cự li từ 40 – 50 m.

HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

- Hướng dẫn học sinh trả lời câu 1 trong sách giáo khoa.
- Đáp án:* Động tác bước nhỏ, nâng cao đùi, đạp sau, đánh tay.
- Có thể mời học sinh lên thực hiện các động tác đã nêu trên.
 - Hướng dẫn học sinh vận dụng bài học vào đời sống hằng ngày như đã nêu trong sách.
 - Nhắc nhở học sinh tự tập luyện các động tác tại nhà để tăng khả năng tự học.

Mục tiêu

- Hướng dẫn được học sinh làm quen với kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát.
- Yêu cầu học sinh thực hiện tự giác, nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

Chuẩn bị

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ; không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Cờ hiệu, phấn viết, gậy tiếp sức hoặc vòng nhựa, vật chuẩn, đồng hồ bấm giờ, còi.

HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

► Khởi động

- Tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm quanh sân trường.
- Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, có thể mời một học sinh lên để đếm nhịp và thực hiện mẫu cho các bạn khác. Các động tác xoay các khớp và căng cơ theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân.
- Chú ý nhắc nhở học sinh thực hiện kĩ các động tác xoay hông, gập duỗi gối, xoay cổ chân và các động tác căng cơ liên quan đến chân.
- Tổ chức cho học sinh phối hợp khởi động bằng các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy đã học như: chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.

► Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi hỗ trợ khởi động (có thể tham khảo cách thực hiện trong sách giáo khoa).
- Có thể thay thế các cây cờ hiệu bằng các vật chuẩn hoặc ghế nhựa.
- Có thể tăng độ khó bằng cách thu ngắn khoảng cách giữa các cột cờ hiệu.
- Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng nhóm.

HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

- Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, học sinh quan sát, giáo viên vừa thực hiện kĩ thuật vừa phân tích, giảng giải.
- Thực hiện mẫu kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát từ 2 – 3 lần.

► Một số lưu ý khi thực hiện

1

Kĩ thuật xuất phát:

Chú ý tư thế thân trên học sinh không ngả ra trước nhiều, tay và chân để ngược chiều nhau.

2 Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát:

Chú ý thân trên của học sinh không nên thẳng lên quá sớm. Trong khi chạy phải kết hợp đánh tay rộng để giữ thăng bằng cho cơ thể.

HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

- Giao nhiệm vụ và xác định rõ yêu cầu cần đạt cho học sinh.
- Cần quan sát và kịp thời điều chỉnh, giúp đỡ học sinh trong suốt quá trình thực hiện.
- Cần có những biện pháp động viên khích lệ, chỉ ra những sai lầm và sửa chữa ngay ở giai đoạn dạy học ban đầu.
- Đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của học sinh so với yêu cầu cần đạt được đặt ra ban đầu.

► Luyện tập cá nhân

- Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:
 - + Thực hiện kỹ thuật xuất phát tại chỗ và di chuyển từ chậm đến nhanh dần theo hiệu lệnh.
 - + Thực hiện phối hợp kỹ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát, cự li từ 15 – 20 m.

► Tổ chức trò chơi phát triển sức nhanh

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi, có thể tham khảo các trò chơi được trình bày ở trang 20 – 22 trong sách giáo khoa.
- Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng nhóm.

► Luyện tập theo nhóm hoặc theo lớp

- Tổ chức luyện tập cho nhóm hoặc lớp theo đội hình tùy thuộc vào đặc điểm của sân trường.
- Chia lớp thành các nhóm nhỏ từ 5 – 8 học sinh, phân công nội dung để tự luyện tập và kiểm tra lẫn nhau.
- Có thể chỉ định một học sinh đã thực hiện tốt quan sát hỗ trợ các bạn trong nhóm để tăng khả năng giao tiếp và hợp tác (việc tổ chức rèn luyện theo nhóm nhỏ nên tiến hành sau khi giáo viên hướng dẫn luyện tập cho cả lớp).
- Tập hợp học sinh thành đội hình hàng dọc, tuần tự một lượt 2 – 3 học sinh luyện tập các nội dung:
 - + Thực hiện xuất phát theo hiệu lệnh của giáo viên hoặc người chỉ huy.
 - + Thực hiện thực hiện xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát cự li 15 – 20 m.

HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

- Hướng dẫn học sinh trả lời câu 1 trong sách giáo khoa.
- Đáp án:* Chạy cự li ngắn có 4 giai đoạn: xuất phát, chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng và về đích.
- Có thể nêu lên những lợi ích của việc rèn luyện chạy cự li ngắn như rèn luyện cơ thể hoạt động nhanh nhẹn, nhạy bén và cách thoát các nguy hiểm một cách nhanh chóng.
- Nhắc nhở học sinh tự tập luyện các động tác tại nhà để tăng khả năng tự học.

Mục tiêu

- Hướng dẫn học sinh làm quen với kĩ thuật về đích.
- Giới thiệu được một số điều luật cơ bản trong môn chạy cho học sinh.
- Yêu cầu học sinh thực hiện tự giác nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

Chuẩn bị

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ; không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Phấn viết, vòng nhựa, còi, đồng hồ bấm giờ.

HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

► Khởi động

- Tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm quanh sân trường.
- Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, có thể mời một học sinh lên để đếm nhịp và thực hiện mẫu cho các bạn khác. Các động tác xoay các khớp và căng cơ theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân.
- Chú ý nhắc nhở học sinh thực hiện kĩ các động tác gập duỗi gối, gập thân, xoay cổ chân và các động tác căng cơ liên quan đến chân.
- Tổ chức cho học sinh phối hợp khởi động bằng các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy đã học như: chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.

► Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi hỗ trợ khởi động (có thể tham khảo cách thực hiện trong sách giáo khoa).
- Có thể thay thế vòng nhựa bằng dây nhảy được cột lại hoặc ruột (săm) xe đạp cũ giúp giữ vệ sinh môi trường.
- Có thể tăng độ khó bằng cách tăng cự li chạy.
- Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng nhóm.

HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

- Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, học sinh quan sát, giáo viên vừa thực hiện kĩ thuật vừa phân tích, giảng giải.
- Thực hiện mẫu kĩ thuật về đích từ 2 – 3 lần.
- Giới thiệu cho học sinh một số điều luật cơ bản trong môn chạy.

► Một số lưu ý khi thực hiện

Kĩ thuật về đích:

Nên giới thiệu hai cách đánh đích: đánh đích bằng ngực và đánh đích bằng vai. Cho học sinh thực hiện trên đoạn ngắn để xác định cách nào phù hợp với học sinh. Chú ý học sinh không gập thân hay vai quá nhiều vì sẽ làm học sinh mất thăng bằng và ngã ra trước.

HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

- Giao nhiệm vụ và xác định rõ yêu cầu cần đạt cho học sinh.
- Cần quan sát và kịp thời điều chỉnh, giúp đỡ học sinh trong suốt quá trình thực hiện.
- Cần có những biện pháp động viên khích lệ, chỉ ra những sai lầm và sửa chữa ngay ở giai đoạn dạy học ban đầu.
- Đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của học sinh so với yêu cầu cần đạt được đặt ra ban đầu.

► Luyện tập cá nhân

- Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung sau:
 - + Thực hiện kĩ thuật về đích theo cả hai cách, cự li từ 5 – 10 m.
 - + Thực hiện phối hợp kĩ thuật xuất phát và về đích, cự li từ 15 – 20 m.

► Tổ chức trò chơi phát triển sức nhanh

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi, có thể tham khảo các trò chơi được trình bày ở trang 20 – 22 trong sách giáo khoa.
- Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng nhóm.

► Luyện tập theo nhóm hoặc theo lớp

- Tổ chức luyện tập cho nhóm hoặc lớp theo đội hình tùy thuộc vào đặc điểm của sân trường.
- Chia lớp thành các nhóm nhỏ từ 5 – 8 học sinh, phân công nội dung để tự luyện tập và kiểm tra lẫn nhau.
- Có thể chỉ định một học sinh đã thực hiện tốt quan sát hỗ trợ các bạn trong nhóm để tăng khả năng giao tiếp và hợp tác (việc tổ chức rèn luyện theo nhóm nhỏ nên tiến hành sau khi giáo viên hướng dẫn luyện tập cho cả lớp).
- Tập hợp học sinh thành đội hình hàng dọc, tuần tự một lượt 2 – 3 học sinh luyện tập các nội dung:
 - + Thực hiện kĩ thuật về đích theo cả hai cách, cự li từ 5 – 10 m.
 - + Thực hiện chạy cự li ngắn với tốc độ chậm tới nhanh dần với cự li 60 m.

HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

- Hướng dẫn học sinh trả lời câu 1 và 2 trong sách giáo khoa.
- Đáp án câu 1:* Chạy cự li ngắn bao gồm các cự li từ 400 m trở xuống.
- Đáp án câu 2:* Một số điều luật trong chạy cự li ngắn như vận động viên xuất phát trước khi có hiệu lệnh “Chạy!” sẽ bị phạm quy, vận động viên phải chạy theo ô và không được lấn sang ô của vận động viên khác,...
- Có thể nêu lên những lợi ích của việc rèn luyện chạy cự li ngắn như rèn luyện sức nhanh và là nền tảng giúp phát triển thể lực cho các nội dung khác.
- Nhắc nhở học sinh tự tập luyện các động tác tại nhà để tăng khả năng tự học.

GỢI Ý ĐÁNH GIÁ SAU CHỦ ĐỀ CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m)

NỘI DUNG		CHƯA HOÀN THÀNH (0 – 4 ĐIỂM)	HOÀN THÀNH (5 – 7 ĐIỂM)	HOÀN THÀNH TỐT (8 – 10 ĐIỂM)
Chạy 30 m tốc độ cao	NAM	– Đạt được thành tích trên 6,60 giây. – Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	– Đạt được thành tích từ 5,60 – 6,60 giây. – Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	– Đạt được thành tích dưới 5,60 giây. – Chủ động và tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.
	NỮ	– Đạt được thành tích trên 7,50 giây. – Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	– Đạt được thành tích từ 6,50 – 7,50 giây. – Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	– Đạt được thành tích dưới 6,50 giây. – Chủ động và tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.
Các động tác bổ trợ		– Chưa thực hiện các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy. – Chưa tự giác, tích cực trong hoạt động rèn luyện.	– Thực hiện được các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy. – Tích cực trong hoạt động rèn luyện.	– Thực hiện đúng, đẹp các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy. – Chủ động và tích cực trong hoạt động rèn luyện. – Biết hỗ trợ bạn bè trong các hoạt động rèn luyện.

Giáo viên cần xây dựng kế hoạch đánh giá theo năm học để quyết định hình thức đánh giá thường xuyên hay định kì. 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.

Chủ đề II: NÉM BÓNG

GỢI Ý TỔ CHỨC DẠY HỌC CHỦ ĐỀ NÉM BÓNG (14 TIẾT – 7 TUẦN)

NỘI DUNG	TUẦN						
	1	2	3	4	5	6	7
Bài 1. ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KỸ THUẬT NÉM BÓNG (6 tiết)							
– Ném bóng hai tay qua đầu ra trước	+	–	–				
– Ném bóng hai tay qua đầu ra sau	+	–	–				
– Cách cầm bóng		+	–	–	–	–	
– Ném bóng bằng một tay trên vai			+	+			
– Ném bóng bằng một tay trên vai trúng đích				+	–	–	
Bài 2. KỸ THUẬT RA SỨC CUỐI CÙNG VÀ GIỮ THẲNG BẰNG (4 tiết)							
– Kỹ thuật ra sức cuối cùng				+	–	–	–
– Kỹ thuật giữ thẳng bằng					+	–	–
Bài 3. KỸ THUẬT CHẠY ĐÀ (4 tiết)							
– Kỹ thuật chạy đà				+	–	–	–
– Một số điều luật cơ bản trong ném bóng	+	–	–				
MỘT SỐ TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TAY – NGỰC	+	+	+	+	+	+	+

Kí hiệu sử dụng:

(+): Nội dung học mới

(–): Nội dung ôn tập

Mục tiêu

- Hướng dẫn được học sinh thực hiện các động tác bổ trợ kỹ thuật ném bóng.
- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, tự giác, tích cực trong tập luyện.

Chuẩn bị

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ; không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Quả bóng rổ (hoặc bóng chuyền, bóng đá), phấn viết, quả bóng ném, lưới.

HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

► Khởi động

- Tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.
- Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, 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.
- Chú ý nhắc nhở học sinh thực hiện kĩ các động tác liên quan tới tay, vai cần thực hiện với thời gian dài hơn.

► Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi hỗ trợ khởi động (có thể tham khảo cách thực hiện trong sách giáo khoa).
- Có thể thay thế quả bóng lớn (quả bóng rổ) bằng các vật dụng khác có chức năng tương tự như quả bóng chuyền, quả bóng đá.
- Có thể thay đổi hình thức ném bằng hai tay qua đầu ra trước bằng các hình thức khác như ném bằng hai tay qua đầu ra sau, ném bằng một tay trên vai các vật dụng như quả cầu đá hay các sản phẩm tái chế như bìa giấy, hộp phấn cũ,...
- Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng nhóm.

HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

- Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, học sinh quan sát, giáo viên vừa thực hiện động tác vừa phân tích, giảng giải.
- Thực hiện mẫu mỗi động tác từ 2 – 3 lần.
- Chú ý quan sát sân bãi trống mới cho hiệu lệnh cả lớp hoặc nhóm cùng thực hiện ném và cùng nhặt bóng về.

► Một số lưu ý khi thực hiện

1 Ném bóng hai tay qua đầu ra trước:

Khi ném, thân trên thẳng và hai tay đưa bóng từ sau lên trên và qua đầu sao cho góc độ ném tầm 45° , tránh trường hợp bóng rời tay quá sớm hoặc quá trễ sẽ làm giảm thành tích. Khi ném xong nên bước chân sau lên một bước để giữ thăng bằng.

2 Ném bóng hai tay qua đầu ra sau:

Hai tay đưa bóng từ trước lên trên và qua đầu thì ném, tránh trường hợp ném quá sớm sẽ bị bóng trúng đầu hoặc quá trễ bóng sẽ rơi gần vị trí đứng. Khi ném xong nên bước một chân ra sau để giữ thăng bằng.

3 Cách cầm bóng:

Chú ý không cầm bóng quá chặt hay quá lỏng. Giữ bóng bằng các đầu ngón tay và phần chai tay.

4 Ném bóng bằng một tay trên vai:

Nên tập với các dụng cụ nhẹ, vừa tay như bóng tennis, trái cầu lông, trái cầu da cá (cầu đá). Tư thế thân trên thẳng và chú ý bóng ném về phía trước.

5 Ném bóng bằng một tay trên vai trúng đích:

Nên tập với các dụng cụ nhẹ, vừa tay như bóng tennis, túi cát hoặc những vật dụng tương tự. Chú ý học sinh ném vào mục tiêu là các vòng tròn đồng tâm, điều chỉnh lực ném sao cho dụng cụ rơi vào khu vực trung tâm.

HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

- Giao nhiệm vụ và xác định rõ yêu cầu cần đạt cho học sinh.
- Cần quan sát và kịp thời điều chỉnh, giúp đỡ học sinh trong suốt quá trình thực hiện.
- Cần có những biện pháp động viên khích lệ, chỉ ra những sai lầm và sửa chữa ngay ở giai đoạn dạy học ban đầu.
- Đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của học sinh so với yêu cầu cần đạt được đặt ra ban đầu.

► Luyện tập cá nhân

– Tổ chức luyện tập cho từng học sinh ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn.

– Nên chỉ định hướng ném đồng nhất và cự li an toàn giữa các học sinh tối thiểu là 1,5 m. Sử dụng tín hiệu (tiếng vỗ tay, tiếng còi) để học sinh nhận biết thời điểm ném và nhặt dụng cụ. Dụng cụ tập luyện nên là dụng cụ mô phỏng.

– Tổ chức luyện tập các nội dung sau đây:

+ Thực hiện đúng cách cầm bóng.

+ Thực hiện động tác hỗ trợ kĩ thuật ném bóng: ném bóng hai tay qua đầu ra trước, ném bóng hai tay qua đầu ra sau và tự nhặt bóng.

+ Thực hiện ném bóng bằng một tay trên vai không cầm dụng cụ và cầm dụng cụ mô phỏng.

► Luyện tập cặp đôi

– Tổ chức cho học sinh tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ (chiều cao, sức mạnh,...), giới tính (nam với nam, nữ với nữ) để tránh chấn thương trong khi luyện tập.

– Lưu ý học sinh cầm bóng nhựa lớn và nhẹ để đảm bảo an toàn. Có thể sử dụng các dụng cụ thay thế.

– Điều chỉnh khoảng cách giữa hai học sinh phù hợp, ban đầu đứng với khoảng cách gần, sau khi đã thuần thục có thể đứng ở khoảng cách xa hơn.

– Tổ chức luyện tập các nội dung:

+ Thực hiện ném bóng hai tay qua đầu ra trước với khoảng cách từ 5 – 10 m.

+ Thực hiện ném bóng hai tay qua đầu ra sau với khoảng cách từ 5 – 10 m.

► Luyện tập theo nhóm

– Tổ chức lớp thành các nhóm nhỏ theo đội hình hàng ngang, sử dụng các dụng cụ mô phỏng như bóng nhựa, bóng ném nhẹ, bóng tennis,... Giáo viên nên quy định về lực ném và chọn dụng cụ sao cho phù hợp với nhóm. Chú ý quan sát học sinh trong quá trình tập luyện tránh trường hợp vô ý ném vào nhau gây chấn thương hoặc hư hỏng dụng cụ, lớp học,... Giáo viên hoặc người chỉ huy hô hiệu lệnh để cả nhóm cùng thực hiện:

+ Thực hiện ném bóng bằng một tay trên vai không cầm bóng.

+ Thực hiện ném bóng bằng một tay trên vai cầm bóng và ném vào lưới cự li từ 10 – 15 m.

► Tổ chức trò chơi phát triển sức mạnh tay – ngực

– Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi, có thể tham khảo các trò chơi được trình bày ở trang 34 – 35 trong sách giáo khoa.

– Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng nhóm.

HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

– Hướng dẫn học sinh trả lời các câu 1 và 2 trong sách giáo khoa.

Đáp án câu 1: Ném bóng hai tay qua đầu ra trước, ném bóng hai tay qua đầu ra sau, cách cầm bóng, ném bóng bằng một tay trên vai.

Đáp án câu 2: Các môn thể thao sử dụng động tác ném là: Bóng ném (hand ball), bóng rổ, bóng nước,...

– Gợi ý học sinh tự tập luyện các bài tập bổ trợ ném bóng, có thể sử dụng hình thức tập luyện như: tập tự tung bóng lên bắt lại; tập theo cặp: tung bóng cho bạn và bắt bóng; tập theo nhóm: đứng vòng tròn tung và bắt bóng luân phiên.

– Tuy nhiên trong quá trình tập học sinh cần chú ý:

+ Bóng tập nên là bóng nhựa, nhẹ, lớn, dễ cầm nắm, quan sát.

+ Sử dụng dụng cụ ném từ những vật đơn giản như túi cát, bóng nhựa, bóng đồ chơi, hoặc giấy báo vo tròn mô phỏng quả bóng.

– Hướng dẫn học sinh tự làm dụng cụ vừa nâng cao ý thức bảo vệ môi trường bằng các giấy báo, bao nylon hoặc chai nhựa, vừa giúp phát triển khả năng sáng tạo cho học sinh.



Làm bóng từ giấy báo



Làm bóng từ túi nylon cuộn lại

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

Mục tiêu

- Hướng dẫn được học sinh thực hiện kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng.
- Yêu cầu học sinh thực hiện tự giác, đoàn kết, giúp đỡ nhau trong quá trình học.

Chuẩn bị

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ; không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Vòng nhựa, túi cát, phấn viết, quả bóng ném.

HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

► Khởi động

- Tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.
- Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, 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.
- Chú ý nhắc nhở học sinh thực hiện kĩ các động tác xoay vai, xoay khuỷu tay, xoay cánh tay, nghiêng lườn và các động tác căng cơ tay vai.
- Tổ chức cho học sinh phối hợp khởi động bằng các động tác bổ trợ kĩ thuật ném bóng đã học như: ném bóng bằng hai tay qua đầu ra trước, ném bóng bằng một tay trên vai.

► Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi hỗ trợ khởi động (có thể tham khảo cách thực hiện trong sách giáo khoa).
- Có thể thay thế túi cát bằng bìa cứng gấp lại nhiều lần hoặc hộp phấn cũ,...
- Có thể tăng độ khó bằng cách kéo dài cự li từ vị trí ném tới vòng nhựa.
- Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng nhóm.

HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

- Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, học sinh quan sát, giáo viên vừa thực hiện động tác vừa phân tích, giảng giải.
- Thực hiện mẫu kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng từ 2 – 3 lần.
- Chú ý quan sát sân bãi trống mới cho hiệu lệnh cả lớp hoặc nhóm cùng thực hiện ném và cùng nhặt bóng về.

► Một số lưu ý khi thực hiện

1 Kỹ thuật ra sức cuối cùng:

Là giai đoạn then chốt để có thành tích tốt, do đó cần tập trung và dồn sức vào lần ném. Ném bóng phải rơi vào khu vực quy định, không nên để bóng rời tay quá sớm hoặc quá trễ sẽ ảnh hưởng đến thành tích ném.

2 Kỹ thuật giữ thăng bằng:

Sau khi ném, học sinh sẽ rất dễ mất thăng bằng do đó nên nhắc nhở học sinh chú ý vạch giới hạn để không bị phạm quy.

HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

- Giao nhiệm vụ và xác định rõ yêu cầu cần đạt cho học sinh.
- Cần quan sát và kịp thời điều chỉnh, giúp đỡ học sinh trong suốt quá trình thực hiện.
- Cần có những biện pháp động viên khích lệ, chỉ ra những sai lầm và sửa chữa ngay ở giai đoạn dạy học ban đầu.
- Đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của học sinh so với yêu cầu cần đạt được đặt ra ban đầu.

► Luyện tập cá nhân

- Tổ chức cho mỗi học sinh tự luyện tập.
- Để đảm bảo an toàn, nên cho học sinh thực hiện bằng bóng lớn, bóng nhựa hoặc bóng tennis, không nên thực hiện với bóng chuẩn vì không an toàn.
- Tổ chức luyện tập các nội dung:
 - + Thực hiện kỹ thuật ra sức cuối cùng không cầm bóng.
 - + Thực hiện kỹ thuật ra sức cuối cùng cầm bóng.
 - + Thực hiện kỹ thuật ra sức cuối cùng phối hợp giữ thăng bằng cầm bóng.

► Tổ chức trò chơi phát triển sức mạnh tay – ngực

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi, có thể tham khảo các trò chơi được trình bày ở trang 34 – 35 trong sách giáo khoa.
- Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng nhóm.

► Luyện tập theo nhóm

- Tổ chức lớp thành các nhóm nhỏ theo đội hình hàng dọc và hướng dẫn cho học sinh luyện tập theo tuần tự các bài tập từ đơn giản đến phức tạp, từ không cầm dụng cụ đến cầm dụng cụ mô phỏng và dụng cụ thật.
- Chú ý học sinh khi ném bóng phải tuân theo hiệu lệnh và cùng thực hiện. Chỉ đi nhặt lại dụng cụ sau khi cả nhóm đã ném.
- Tổ chức luyện tập các nội dung:
 - + Thực hiện kỹ thuật ra sức cuối cùng tại chỗ.
 - + Thực hiện kỹ thuật ra sức cuối cùng tại chỗ ném bóng vào khu vực quy định.
 - + Phối hợp thực hiện kỹ thuật ra sức cuối cùng tại chỗ ném bóng vào khu vực quy định và giữ thăng bằng.

HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

– Hướng dẫn học sinh trả lời các câu 1 và 2 trong sách giáo khoa.

Đáp án câu 1: Có hai cách giữ thăng bằng sau khi ném bóng là giữ thăng bằng bằng chân trước và giữ thăng bằng bằng nhảy đổi chân.

Đáp án câu 2:

GIỚI THIỆU ĐÔI NÉT VỀ TRÒ CHƠI DÂN GIÀN “NÉM CÒN”

Ném còn là một mĩ tục của người dân tộc vùng cao, mang nhiều ý nghĩa trong đó có cầu mong mùa màng tươi tốt.

Để chơi ném còn cần chuẩn bị cây còn và quả “còn”. Tùy vào mỗi dân tộc mà cây còn có những cách chuẩn bị khác nhau, nhưng nhìn chung cây cao, thanh mảnh và có một vòng tròn trên đỉnh. Quả “còn” có hình cầu, bên ngoài được khâu bằng nhiều múi vải màu, bên trong nhồi thóc và hạt bông với niềm tin thóc nuôi sống con người, bông cho sợi dệt vải.

Quả còn được tung lên tượng trưng cho việc rũ sạch những buồn đau và mọi việc xấu, thay vào đó là sự ấm no, hạnh phúc. Nếu may mắn ném vào vòng tròn thì người ta tin rằng cuộc sống sẽ sinh sôi, mùa màng sẽ tươi tốt. Ví dụ như người Tày quan niệm rằng hạt giống trong quả còn sẽ mang lại mùa màng bội thu và may mắn nên trước khi khép lại ngày hội, thầy mo sẽ rạch quả còn thiêng lấy hạt bên trong, tung lên để mọi người cùng hứng lấy vận may này.

– Hướng dẫn học sinh vận dụng kĩ thuật ném trong các trò chơi ném vào mục tiêu cố định để giúp hoàn thiện khả năng điều chỉnh và phối hợp hoạt động của não và tay.

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

Mục tiêu

- Hướng dẫn được học sinh thực hiện kĩ thuật chạy đà
- Giới thiệu được một số điều luật cơ bản trong môn ném cho học sinh.
- Yêu cầu học sinh chú ý bảo quản dụng cụ và an toàn trong tập luyện.

Chuẩn bị

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ; không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Quả cầu đá, phấn viết, còi, quả bóng ném.

HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

► Khởi động

- Tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.
- Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, 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.
- Chú ý nhắc nhở học sinh thực hiện kĩ các động tác xoay hông, gập duỗi gối, xoay cổ chân, ép dẻo dọc, căng cơ đùi sau.
- Tổ chức cho học sinh phối hợp khởi động bằng các động tác bổ trợ đã học như: chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.

► Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi hỗ trợ khởi động (có thể tham khảo cách thực hiện trong sách giáo khoa).
- Có thể thay thế quả cầu đá bằng túi cát, bìa cứng gấp lại nhiều lần hoặc hộp phấn cũ,...
- Có thể tăng độ khó bằng cách thu nhỏ khu vực quy định.
- Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng nhóm.

HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

- Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, học sinh quan sát, giáo viên vừa thực hiện động tác vừa phân tích, giảng giải.
- Thực hiện mẫu kĩ thuật chạy đà từ 2 – 3 lần.
- Giới thiệu cho học sinh một số điều luật cơ bản trong môn ném.
- Giới thiệu cho học sinh các khu vực trong sân ném bóng.

► Một số lưu ý khi thực hiện

1 Tư thế chuẩn bị:

Chú ý học sinh cầm bóng trên tay thuận một cách tự nhiên, thoải mái, không bóp chặt hoặc cầm quá lỏng. Tư thế chuẩn bị nên đứng tự nhiên, tự tin và nhìn về hướng chạy đà.

2 Kỹ thuật chạy đà:

+ Các bước chạy thẳng: Chạy đà nhịp điệu, tốc độ nhanh dần và chú ý mốc chuyển khi vào bốn bước cuối cùng. Nhắc nhở học sinh không nên chạy nhanh hết sức vì sẽ khó thực hiện bốn bước đà cuối.

+ Bốn bước đà cuối: Là kỹ thuật khó do đó khi phân tích và làm mẫu giáo viên nên làm chậm từng bước một. Có thể tách dạy học bước 1 và 2, bước 3 và 4 sau đó mới phối hợp cả bốn bước.

5 Chạy đà:

Khi chạy đà không cần thiết phải chạy nhanh tối đa, cần chạy theo nhịp điệu phù hợp. Chú ý chạy theo đường thẳng, không chạy vòng hoặc thay đổi tốc độ chạy đà (nhanh, rồi chậm, rồi nhanh).

HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

- Giao nhiệm vụ và xác định rõ yêu cầu cần đạt cho học sinh.
- Cần quan sát và kịp thời điều chỉnh, giúp đỡ học sinh trong suốt quá trình thực hiện.
- Cần có những biện pháp động viên khích lệ, chỉ ra những sai lầm và sửa chữa ngay ở giai đoạn dạy học ban đầu.
- Đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của học sinh so với yêu cầu cần đạt được đặt ra ban đầu.

► Luyện tập cá nhân

- Tổ chức cho mỗi học sinh tự luyện tập các nội dung:
 - + Thực hiện kỹ thuật chạy đà trên đường thẳng.
 - + Thực hiện kỹ thuật chạy bốn bước đà cuối.
 - + Thực hiện phối hợp toàn bộ kỹ thuật chạy đà.
 - + Thực hiện phối hợp toàn bộ kỹ thuật chạy đà và ra sức cuối cùng.

► Luyện tập theo nhóm

– Tổ chức lớp thành các nhóm nhỏ theo đội hình hàng dọc và hướng dẫn cho học sinh luyện tập theo tuần tự các bài tập từ đơn giản đến phức tạp, từ không cầm dụng cụ đến cầm dụng cụ mô phỏng và dụng cụ thật.

– Chú ý học sinh khi ném bóng phải tuân theo hiệu lệnh và cùng thực hiện. Chỉ đi nhặt lại dụng cụ sau khi cả nhóm đã ném.

– Tổ chức luyện tập các nội dung:

+ Thực hiện bước hai bước đà chéo (hai bước cuối cùng).

+ Thực hiện chạy đặt chân hai bước cuối.

+ Thực hiện bước bốn bước đà cuối (hai bước thẳng và hai bước chéo).

+ Thực hiện chạy bốn bước đà cuối.

+ Thực hiện cầm dụng cụ chạy bốn bước đà cuối.

+ Thực hiện chạy đà chậm không cầm bóng.

+ Thực hiện chạy đà trung bình và cầm bóng ném.

+ Thực hiện chạy toàn đà và cầm bóng ném.

+ Thực hiện toàn bộ kĩ thuật ném bóng.

► Tổ chức trò chơi phát triển sức mạnh tay – ngực

– Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi, có thể tham khảo các trò chơi được trình bày ở trang 34 – 35 trong sách giáo khoa.

– Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng nhóm.

HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

– Hướng dẫn học sinh trả lời các câu 1 và 2 trong sách giáo khoa.

Đáp án câu 1: Kỹ thuật ném bóng có bốn giai đoạn: chuẩn bị, chạy đà, ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng.

Đáp án câu 2: Một số điều luật trong ném bóng như: trong quá trình thi đấu, vận động viên chạm vào vạch giới hạn là phạm quy; bóng rơi ngoài khu vực quy định sẽ không được công nhận thành tích lần ném đó;...

– Hướng dẫn học sinh vận dụng động tác ném trong các nội dung Giáo dục quốc phòng, ném bóng cũng là nền tảng của nội dung ném lựu đạn, là một nội dung quan trọng nhằm tiêu diệt kẻ thù ở cự li xa.

– Hướng dẫn học sinh vận dụng ném vào việc ném trúng mục tiêu trong các trò chơi của các buổi lễ hội.

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

GỢI Ý ĐÁNH GIÁ SAU CHỦ ĐỀ NÉM BÓNG

NỘI DUNG		CHƯA HOÀN THÀNH (0 – 4 ĐIỂM)	HOÀN THÀNH (5 – 7 ĐIỂM)	HOÀN THÀNH TỐT (8 – 10 ĐIỂM)
Ném bóng	NAM	– Đạt được thành tích dưới 25 m. – Chưa thực hiện được toàn bộ kĩ thuật ném bóng xa có đà. – Phạm quy cả 3 lần ném – Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	– Đạt được thành tích từ 25 – 30 m. – Thực hiện được kĩ thuật ném bóng xa có đà. – Phạm quy ít hơn 2 lần ném. – Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	– Đạt được thành tích trên 30 m. – Thực hiện đúng toàn bộ kĩ thuật ném bóng xa có đà. – Không phạm quy lần ném nào. – Chủ động và tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động. – Hỗ trợ giáo viên và bạn bè trong quá trình rèn luyện.
	NỮ	– Đạt được thành tích dưới 15 m. – Chưa thực hiện được toàn bộ kĩ thuật ném bóng xa có đà. – Phạm quy cả 3 lần ném – Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	– Đạt được thành tích từ 15 – 20 m. – Thực hiện được kĩ thuật ném bóng xa có đà. – Phạm quy ít hơn 2 lần ném. – Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	– Đạt được thành tích trên 20 m. – Thực hiện đúng toàn bộ kĩ thuật ném bóng xa có đà. – Không phạm quy lần ném nào. – Chủ động và tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động. – Hỗ trợ giáo viên và bạn bè trong quá trình rèn luyện.

Giáo viên cần xây dựng kế hoạch đánh giá theo năm học để quyết định hình thức đánh giá thường xuyên hay định kì. 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.

Chủ đề III: CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH

GỢI Ý TỔ CHỨC DẠY HỌC CHỦ ĐỀ CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH
(8 TIẾT – 4 TUẦN)

NỘI DUNG	TUẦN			
	1	2	3	4
Bài 1. ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KỸ THUẬT CHẠY, KỸ THUẬT CHẠY GIỮA QUĂNG (5 tiết)				
– Động tác đá lăng trước	+	–	–	
– Động tác bước ngang		+	–	–
– Động tác bước chéo		+	–	–
– Kỹ thuật chạy giữa quăng			+	–
Bài 2. KỸ THUẬT XUẤT PHÁT VÀ VỀ ĐÍCH (3 tiết)				
– Kỹ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát			+	–
– Kỹ thuật về đích			+	–
– Một số điều luật cơ bản trong chạy cự li trung bình	+			
MỘT SỐ TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC BỀN	+	+	+	+

Kí hiệu sử dụng:

(+): Nội dung học mới

(–): Nội dung ôn tập

Mục tiêu

- Hướng dẫn được học sinh thực hiện các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy.
- Hướng dẫn được học sinh làm quen với kỹ thuật chạy giữa quăng.
- Giúp học sinh hình thành được thói quen vận động để phát triển các tố chất thể lực.
- Rèn luyện cho học sinh tính tự giác, tích cực trong tập luyện.

Chuẩn bị

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ; không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Phấn viết, vật chuẩn, đồng hồ bấm giờ, còi.

HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

► Khởi động

- Tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.
- Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, 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.
- Chú ý nhắc nhở học sinh thực hiện kỹ các động tác xoay cổ chân, cổ tay, xoay hông, gập duỗi gối, gập thân và các động tác căng cơ liên quan đến chân.

► Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi hỗ trợ khởi động (có thể tham khảo cách thực hiện trong sách giáo khoa).
- Có thể để vật chuẩn tùy thuộc vào tình hình thực tế của sân tập, có thể theo hình tam giác, vòng tròn,...
- Có thể sử dụng trò chơi này thay thế chạy khởi động với yêu cầu tốc độ hợp lý.
- Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng nhóm.

HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

- Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, học sinh quan sát, giáo viên vừa thực hiện động tác vừa phân tích, giảng giải.
- Thực hiện mẫu mỗi động tác từ 2 – 3 lần.

► Một số lưu ý khi thực hiện

1 Động tác đá lăng trước:

Chú ý nhắc nhở học sinh giữ chân lăng thẳng, mũi chân hướng lên trên, không duỗi cổ chân.

2 Động tác bước ngang:

Nhắc nhở học sinh di chuyển ngang trên một đường thẳng và tránh thực hiện bật nhảy từng chân.

3 Động tác bước chéo:

Nhắc nhở học sinh di chuyển ngang trên một đường thẳng và thực hiện tuần tự từng chân theo hướng dẫn. Có thể cho học sinh luyện tập từ kĩ thuật đơn giản như đi bộ bước chéo theo hướng thuận, rồi chuyển qua hướng nghịch, thực hiện chạy chậm, sau đó tăng dần tốc độ hoặc vẽ dấu hiệu bước chân trên đất cho học sinh thực hiện.

4 Kĩ thuật chạy giữa quãng:

+ Kĩ thuật chạy trên đường thẳng: Nhấn mạnh cho học sinh phối hợp đánh tay giữ thẳng bằng trong các bước chạy và nhịp thở phù hợp. Có thể hướng dẫn học sinh thực hiện chạy hai bước kết hợp một nhịp thở hoặc tùy thuộc thói quen của học sinh. Cần chú ý học sinh tránh thở quá nhanh hoặc quá chậm. Khi chạy, nên chú ý đánh tay tự nhiên trước sau và giữ thân trên thẳng, không nghiêng, lắc quá nhiều.

+ Kĩ thuật chạy trên đường vòng: Nhắc nhở học sinh nên ngả thân trên về phía trong đường chạy để tránh lực li tâm.

HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

- Giao nhiệm vụ và xác định rõ yêu cầu cần đạt cho học sinh.
- Cần quan sát và kịp thời điều chỉnh, giúp đỡ học sinh trong suốt quá trình thực hiện.
- Cần có những biện pháp động viên khích lệ, chỉ ra những sai lầm và sửa chữa ngay ở giai đoạn dạy học ban đầu.
- Đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của học sinh so với yêu cầu cần đạt được đặt ra ban đầu.

► Luyện tập cá nhân

– Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:

+ Thực hiện chạy đá lăng trước chậm đến nhanh dần trong cự li 15 – 20 m.

+ Thực hiện chạy bước ngang, chạy bước chéo chậm theo từng nhịp, sau đó thực hiện nhanh dần, cự li 15 – 20 m.

+ Thực hiện chạy trên đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra đường thẳng.

► Tổ chức trò chơi phát triển sức bền

– Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi, có thể tham khảo các trò chơi được trình bày ở trang 43 – 44 trong sách giáo khoa.

– Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng nhóm.

► Luyện tập theo nhóm hoặc theo lớp

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

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

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

– Tập hợp học sinh thành đội hình hàng ngang xen kẽ nhau để luyện tập các nội dung:

+ Thực hiện chạy bước ngang theo nhịp đếm, cự li 15 – 20 m.

+ Thực hiện chạy bước chéo theo nhịp đếm, cự li 15 – 20 m.

– Tập hợp học sinh thành đội hình hàng dọc, tuần tự một lượt 2 – 3 học sinh luyện tập các nội dung:

+ Thực hiện các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy chậm đến nhanh dần, cự li từ 15 – 20 m.

+ Thực hiện kĩ thuật chạy giữa quãng chậm đến nhanh dần, cự li từ 300 – 500 m.

HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

– Hướng dẫn học sinh trả lời câu 1 trong sách giáo khoa.

Đáp án: Động tác đá lăng, bước ngang và bước chéo.

– Có thể mời học sinh lên thực hiện các động tác đã nêu trên.

– Hướng dẫn học sinh cách vận dụng bài học này để hình thành thói quen vận động và có thể thực hiện tốt các động tác bổ trợ đã học.

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

Mục tiêu

- Hướng dẫn được học sinh làm quen với kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát, về đích.
- Giới thiệu được một số điều luật cơ bản trong môn chạy cho học sinh.
- Yêu cầu học sinh thực hiện tự giác, tích cực nỗ lực vượt qua mệt mỏi và giúp đỡ bạn bè.

Chuẩn bị

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ; không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Cờ hiệu, phấn viết, vật chuẩn, đồng hồ bấm giờ, còi.

HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

► Khởi động

- Tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm quanh sân trường.
- Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, có thể mời một học sinh lên để đếm nhịp và thực hiện mẫu cho các bạn khác. Các động tác xoay các khớp và căng cơ theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân.
- Chú ý nhắc nhở học sinh thực hiện kĩ các động tác xoay hông, gập duỗi gối, xoay cổ chân, xoay cổ tay và các động tác căng cơ liên quan đến chân.
- Tổ chức cho học sinh phối hợp khởi động bằng các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy đã học như: chạy đá lăng trước, chạy bước chéo, chạy bước ngang.

► Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi hỗ trợ khởi động (có thể tham khảo cách thực hiện trong sách giáo khoa).
- Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng nhóm.

HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

– Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, học sinh quan sát, giáo viên vừa thực hiện kĩ thuật vừa phân tích, giảng giải.

– Thực hiện mẫu kĩ thuật xuất phát và về đích từ 2 – 3 lần.

– Giới thiệu cho học sinh một số điều luật cơ bản trong môn chạy.

► Một số lưu ý khi thực hiện

1

Kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát:

Cần nhấn mạnh cho học sinh ở tư thế chuẩn bị, trọng tâm cơ thể dồn lên chân trước, hai tay hơi co và tập trung nghe hiệu lệnh xuất phát. Sau khi nghe hiệu lệnh xuất phát, nhanh chóng tăng tốc để chiếm ưu thế về vị trí, cố gắng chạy sát mép trong của đường chạy.

2

Kĩ thuật về đích:

Nhắc nhở học sinh không nên dừng đột ngột khi vượt qua vạch đích, nên chạy chậm chuyển sang đi bộ kết hợp hít thở sâu.

HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

– Giao nhiệm vụ và xác định rõ yêu cầu cần đạt cho học sinh.

– Cần quan sát và kịp thời điều chỉnh, giúp đỡ học sinh trong suốt quá trình thực hiện.

– Cần có những biện pháp động viên khích lệ, chỉ ra những sai lầm và sửa chữa ngay ở giai đoạn dạy học ban đầu.

– Đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của học sinh so với yêu cầu cần đạt được đặt ra ban đầu.

► Luyện tập cá nhân

– Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:

+ Thực hiện kĩ thuật xuất phát cao đầu đường thẳng theo hiệu lệnh với tốc độ từ chậm đến nhanh dần trong cự li 25 – 50 m.

+ Thực hiện kĩ thuật xuất phát cao đầu đường vòng theo hiệu lệnh với tốc độ từ chậm đến nhanh dần trong cự li 25 – 50 m.

+ Thực hiện kĩ thuật về đích với tốc độ từ chậm đến nhanh dần trong cự li 15 – 20 m.

► Luyện tập theo nhóm hoặc theo lớp

– Tổ chức thành các nhóm nhỏ từ 5 – 8 học sinh luyện tập, tùy thuộc vào đặc điểm sân bãi mà quy định cự li chạy thích hợp.

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

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

– Tập hợp học sinh thành đội hình hàng dọc, tuần tự một lượt 2 – 3 học sinh luyện tập các nội dung:

+ Thực hiện kĩ thuật xuất phát cao đầu đường thẳng theo hiệu lệnh với tốc độ từ chậm đến nhanh dần trong cự li 25 – 50 m.

+ Thực hiện kĩ thuật xuất phát cao đầu đường vòng theo hiệu lệnh với tốc độ từ chậm đến nhanh dần trong cự li 25 – 50 m.

+ Thực hiện luyện tập chạy toàn bộ kĩ thuật chạy trung bình với cự li từ 500 – 600 m hoặc từ 3 – 5 phút.

► Tổ chức trò chơi phát triển sức bền

– Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi, có thể tham khảo các trò chơi được trình bày ở trang 43 – 44 trong sách giáo khoa.

– Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng nhóm.

HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

– Hướng dẫn học sinh trả lời các câu 1 và 2 trong sách giáo khoa:

Đáp án câu 1: Các giai đoạn trong chạy cự li trung bình là: xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát, chạy giữa quãng và về đích.

Đáp án câu 2: Một số điều luật trong chạy cự li trung bình như: vận động viên xuất phát trước khi có hiệu lệnh “Chạy!” sẽ bị phạm quy, vận động viên phải sử dụng xuất phát cao và có thể nhập chung đường chạy trong lúc thi đấu,...

– Hướng dẫn học sinh cách vận dụng bài học này vào đời sống hằng ngày như cách chạy bộ ở những nơi thoáng mát, giàu oxy giúp phát triển hệ hô hấp của học sinh, đồng thời luyện tập chung với gia đình để tăng cường sự gắn kết.

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

GỢI Ý ĐÁNH GIÁ SAU CHỦ ĐỀ CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH

NỘI DUNG		CHƯA HOÀN THÀNH (0 – 4 ĐIỂM)	HOÀN THÀNH (5 – 7 ĐIỂM)	HOÀN THÀNH TỐT (8 – 10 ĐIỂM)
Chạy 5 phút tùy sức	NAM	– Đạt được cự li chạy dưới 820 m. – Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	– Đạt được cự li chạy từ 820 – 940 m. – Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	– Đạt được cự li chạy trên 940 m. – Chủ động và tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.
	NỮ	– Đạt được cự li chạy dưới 710 m. – Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	– Đạt được cự li chạy từ 710 – 820 m. – Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	– Đạt được cự li chạy trên 820 m. – Chủ động và tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.
Các động tác bổ trợ		– Chưa thực hiện các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy. – Chưa tự giác, tích cực trong hoạt động rèn luyện.	– Thực hiện được các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy. – Tích cực trong hoạt động rèn luyện.	– Thực hiện đúng, đẹp các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy. – Chủ động và tích cực trong hoạt động rèn luyện. – Biết hỗ trợ bạn bè trong các hoạt động rèn luyện.

Giáo viên cần xây dựng kế hoạch đánh giá theo năm học để quyết định hình thức đánh giá thường xuyên hay định kì. 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.

Chủ đề IV: BÀI TẬP THỂ DỤC

GỢI Ý TỔ CHỨC DẠY HỌC CHỦ ĐỀ BÀI TẬP THỂ DỤC
(7 TIẾT – 4 TUẦN)

NỘI DUNG	TUẦN			
	1	2	3	4
BÀI 1. BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN (4 tiết)	+	–	–	–
BÀI 2. BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN (tiếp theo) (3 tiết)		+	–	–
MỘT SỐ TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN KHÉO LÉO	+	+	+	+

Kí hiệu sử dụng:

(+): Nội dung học mới

(–): Nội dung ôn tập

Chân trời sáng tạo

Mục tiêu

- Hướng dẫn được học sinh thực hiện từ nhịp 1 – 12 của bài thể dục liên hoàn, từ đó góp phần hình thành thành phần năng lực vận động cơ bản.
- Giúp học sinh tiếp tục hình thành năng lực giao tiếp hợp tác, tự chủ và tự học thông qua các phương pháp tổ chức tập luyện tại lớp.
- Đảm bảo học sinh tự giác, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

Chuẩn bị

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ; không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Còi, phấn, quả bóng chuyển, một số hình ảnh về vận động bài thể dục liên hoàn trong các hoạt động khác.

HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

► Khởi động

- Tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.
- Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, 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.

► Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi hỗ trợ khởi động (có thể tham khảo cách thực hiện trong sách giáo khoa).
- Lưu ý chọn từ 1 – 2 học sinh cùng tham gia làm trọng tài.
- Có thể tập hợp vòng tròn rộng hơn để tăng độ khó trò chơi.
- Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng đội.

HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

- Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, học sinh quan sát, giáo viên vừa thực hiện động tác vừa phân tích, giảng giải.
- Thực hiện mẫu mỗi động tác từ 2 – 3 lần.

► Một số lưu ý khi thực hiện

1 Nhịp 1:

Học sinh thường đưa tay lên cao quá, giáo viên nhắc nhở chú ý tay đưa cao chữ V đúng biên độ.

2 Nhịp 2:

Học sinh đưa tay thường bị chệch ra trước hoặc về sau, giáo viên nhắc nhở học sinh đưa hai tay ngang vai.

3 Nhịp 3:

Học sinh thường quên kiễng gót hoặc mất thăng bằng, giáo viên nên phân chia giai đoạn kiễng gót để tập giữ thăng bằng trước khi tập toàn vẹn nhịp.

4 Nhịp 5, 6:

Học sinh thường gập tay nhầm bên, biên độ tay không đúng, giáo viên nhắc nhở học sinh đưa tay ngang vai và gập tay cho đúng bên.

5 Nhịp 8, 10:

Học sinh thường để hai tay quá cao hoặc quá thấp, giáo viên nhắc nhở học sinh đưa hai tay chệch bên thấp đúng biên độ.

6 Nhịp 9, 11:

Học sinh đá chân chưa đạt đúng biên độ và mũi chân bị hướng lên, giáo viên nhắc nhở học sinh duỗi thẳng mũi chân và phân chia giai đoạn tập đá chân ngang trước khi tập toàn vẹn nhịp.

HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

- Giao nhiệm vụ và xác định rõ yêu cầu cần đạt cho học sinh.
- Căn cứ vào năng lực học sinh và điều kiện cơ sở vật chất mà lựa chọn và sử dụng hình thức tổ chức tập luyện cho phù hợp.

- Cần quan sát và kịp thời điều chỉnh, giúp đỡ học sinh trong suốt quá trình thực hiện.
- Cần có những biện pháp động viên khích lệ, chỉ ra những sai lầm và sửa chữa ngay ở giai đoạn dạy học ban đầu.
- Đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của học sinh so với yêu cầu cần đạt được đặt ra ban đầu.

► Luyện tập cá nhân

- Tổ chức cho từng học sinh tập luyện từ nhịp 1 – 12 của bài thể dục liên hoàn theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh; từ đó rèn luyện năng lực tự học, tự chủ.

► Luyện tập cặp đôi

- Cho học sinh nhóm thành từng cặp và xác định thời gian tập luyện.
- Có thể tổ chức cho cả hai học sinh cùng thực hiện hoặc một em thực hiện, em còn lại quan sát và sửa sai cho bạn để rèn luyện năng lực giao tiếp và hợp tác.

► Luyện tập theo nhóm

- Chia lớp thành các nhóm nhỏ, đội hình nhóm tùy thuộc vào đặc điểm của sân trường (có thể là đội hình chữ V, đội hình vòng tròn, đội hình hai hàng ngang đối diện nhau).
- Xác định nội dung làm việc nhóm (có thể giáo viên phân công, học sinh được tự chọn nhiệm vụ hoặc bốc thăm ngẫu nhiên,...).
- Phân công nhiệm vụ từng nhóm và các thành viên nhóm.
- Tổ chức các nhóm thực hiện nhiệm vụ và tự đánh giá kết quả.
- Tổ chức đánh giá trong nhóm, giữa các nhóm. Đánh giá mức độ thực hiện động tác của các nhóm so với mục tiêu.

► Luyện tập đồng loạt

- Giao nhiệm vụ học tập cho toàn lớp và tổ chức luyện tập.
- Giải thích, phân tích, làm mẫu, cho ví dụ và định hướng lượng vận động theo yêu cầu. Học sinh có thể đóng góp ý kiến hoặc trao đổi nhanh những vấn đề còn thắc mắc.

► Tổ chức trò chơi phát triển khéo léo

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi, có thể tham khảo các trò chơi được trình bày ở trang 53 – 54 trong sách giáo khoa.
- Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng nhóm.

HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

– Hướng dẫn học sinh thực hiện bài tập 1 trong sách giáo khoa.

Đáp án:



Chân trái bước sang ngang, kiễng hai gót, đồng thời hai tay đưa lên cao chếch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa.



Chân trái bước sang ngang, đồng thời tay trái đưa ngang vai, cẳng tay phải gấp trước ngực, lòng bàn tay sắp.



Hai gối khụy, đồng thời hai tay chếch bên thấp, lòng bàn tay sắp.

- Có thể cho một học sinh lên thực hiện theo các mô tả, các bạn khác quan sát và nhận xét.
- Hướng dẫn học sinh vận dụng các động tác bài tập thể dục để tự tập hằng ngày.
- Nhắc nhở học sinh tự tập luyện các động tác tại nhà để tăng khả năng tự học.

Mục tiêu

- Hướng dẫn được học sinh thực hiện từ nhịp 13 – 20 của bài thể dục liên hoàn, từ đó góp phần hình thành thành phần năng lực vận động cơ bản.
- Giúp học sinh tiếp tục hình thành năng lực giao tiếp hợp tác, tự chủ và tự học thông qua các phương pháp tổ chức tập luyện tại lớp.
- Giúp học sinh chủ động đặt mục tiêu học tập và vận dụng tập luyện hằng ngày.

Chuẩn bị

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ; không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Phấn viết, còi, một số hình ảnh về vận động bài thể dục liên hoàn trong các hoạt động khác.

HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

► Khởi động

- Tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.
- Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, 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.

► Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi hỗ trợ khởi động (có thể tham khảo cách thực hiện trong sách giáo khoa).
- Lưu ý chọn từ 1 – 2 học sinh cùng tham gia làm trọng tài.
- Để tăng độ khó trò chơi, có thể đặt thêm vật cản trên đường chạy hoặc tăng cự li chạy.
- Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng đội.

HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

- Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, học sinh quan sát, giáo viên vừa thực hiện động tác vừa phân tích, giảng giải.
- Thực hiện mẫu mỗi động tác từ 2 – 3 lần.

► Một số lưu ý khi thực hiện

1 Nhịp 13:

Học sinh thường đưa tay ra trước bị chếch xuống thấp hoặc chếch lên cao hơn vai, giáo viên nhắc nhở chú ý tay đưa ra trước ngang vai.

2 Nhịp 15:

Học sinh thường quên cử động vỗ tay hoặc bật dậm, giáo viên nên phân chia tập từng cử động rồi tập toàn vẹn.

3 Nhịp 16, 18:

Học sinh đưa tay ngang bị chếch xuống thấp hoặc chếch lên cao, thường quên khuỵu gối, giáo viên nhắc nhở học sinh đưa tay ngang vai đúng biên độ và phân chia từng cử động trước khi tập toàn vẹn nhịp.

HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

- Giao nhiệm vụ và xác định rõ yêu cầu cần đạt cho học sinh.
- Căn cứ vào năng lực học sinh và điều kiện cơ sở vật chất mà lựa chọn và sử dụng hình thức tổ chức tập luyện cho phù hợp.
- Cần quan sát và kịp thời điều chỉnh, giúp đỡ học sinh trong suốt quá trình thực hiện.
- Cần có những biện pháp động viên khích lệ, chỉ ra những sai lầm và sửa chữa ngay ở giai đoạn dạy học ban đầu.
- Đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của học sinh so với yêu cầu cần đạt được đặt ra ban đầu.

► Luyện tập cá nhân

- Tổ chức cho từng học sinh tập luyện từ nhịp 13 – 20 của bài thể dục liên hoàn theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh; từ đó rèn luyện năng lực tự học, tự chủ.
- Tổ chức cho từng học sinh tập luyện toàn bài thể dục liên hoàn.

► Luyện tập cặp đôi

- Cho học sinh nhóm thành từng cặp và xác định thời gian tập luyện.
- Có thể tổ chức cho cả hai học sinh cùng thực hiện hoặc một em thực hiện, em còn lại quan sát và sửa sai cho bạn để rèn luyện năng lực giao tiếp và hợp tác.

► Luyện tập theo nhóm

- Chia lớp thành các nhóm nhỏ, đội hình nhóm tùy thuộc vào đặc điểm của sân trường (có thể là đội hình chữ V, đội hình vòng tròn, đội hình hai hàng ngang đối diện nhau).
- Xác định nội dung làm việc nhóm (có thể giáo viên phân công, học sinh được tự chọn nhiệm vụ hoặc bốc thăm ngẫu nhiên,...).
- Phân công nhiệm vụ từng nhóm và các thành viên nhóm.
- Tổ chức các nhóm thực hiện nhiệm vụ và tự đánh giá kết quả.
- Tổ chức đánh giá trong nhóm, giữa các nhóm. Đánh giá mức độ thực hiện động tác của các nhóm so với mục tiêu.

► Luyện tập đồng loạt

- Giao nhiệm vụ học tập cho toàn lớp và tổ chức luyện tập.
- Giải thích, phân tích, làm mẫu, cho ví dụ và định hướng lượng vận động theo yêu cầu. Học sinh có thể đóng góp ý kiến hoặc trao đổi nhanh những vấn đề còn thắc mắc.
- Tổ chức cho học sinh thực hiện các nhiệm vụ học tập.
- Kết luận và đánh giá mức độ thực hiện động tác của lớp so với mục tiêu.

► Tổ chức trò chơi phát triển khéo léo

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi, có thể tham khảo các trò chơi được trình bày ở trang 53 – 54 trong sách giáo khoa.
- Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng nhóm.

HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

- Hướng dẫn học sinh thực hiện bài tập 1 trong sách giáo khoa.

Đáp án:



Hai chân bật tách rộng hơn vai, đồng thời hai tay đưa ra trước, lòng bàn tay sắp.

Hai chân bật tách rộng hơn vai, đồng thời hai tay đưa sang ngang lên cao, hai bàn tay vỗ vào nhau.

Bước chân phải sang ngang rộng hơn vai, khuỷu sang phải, chân trái duỗi thẳng, đồng thời hai tay dang ngang, lòng bàn tay sắp.

- Có thể cho một học sinh lên thực hiện theo các mô tả, các bạn khác quan sát và nhận xét.
- Hướng dẫn học sinh vận dụng các động tác bài tập thể dục để tự tập hằng ngày.
- Nhắc nhở học sinh tự tập luyện các động tác tại nhà để tăng khả năng tự học.

GỢI Ý ĐÁNH GIÁ SAU CHỦ ĐỀ BÀI TẬP THỂ DỤC

NỘI DUNG	CHƯA HOÀN THÀNH (0 – 4 ĐIỂM)	HOÀN THÀNH (5 – 7 ĐIỂM)	HOÀN THÀNH TỐT (8 – 10 ĐIỂM)
Bài thể dục liên hoàn	– Chưa thực hiện được bài thể dục liên hoàn (sai từ 7 nhịp trở lên). – Chưa hoàn thành nhiệm vụ tập luyện qua các tiết học. – Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	– Thực hiện được bài thể dục liên hoàn nhưng còn sai một vài nhịp. – Học sinh hoàn thành nhiệm vụ tập luyện qua các tiết học. – Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	– Thực hiện được bài tập thể dục liên hoàn đẹp và đúng biên độ (có thể còn sai từ 1 – 2 nhịp). – Chủ động và tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động. – Biết hỗ trợ bạn bè trong các hoạt động tập luyện.

Giáo viên cần xây dựng kế hoạch đánh giá theo năm học để quyết định hình thức đánh giá thường xuyên hay định kì. 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.

Chân trời sáng tạo

Phần bốn

THỂ THAO TỰ CHỌN

Chủ đề I: THỂ DỤC AEROBIC

GỢI Ý TỔ CHỨC DẠY HỌC CHỦ ĐỀ THỂ DỤC AEROBIC
(24 TIẾT – 12 TUẦN)

NỘI DUNG	TUẦN											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
BÀI 1. BẢY BƯỚC CƠ BẢN THỂ DỤC AEROBIC (4 tiết)												
– Bước điều hành	+		–		–		–					
– Bước chạy bộ	+		–		–		–					
– Bước đá chân cao	+		–		–		–					
– Bước nâng gối	+		–		–		–					
– Bước tách chụm dọc		+		–		–		–				
– Bước tách chụm ngang		+		–		–		–				
– Bước cách quãng		+		–		–		–				
BÀI 2. NGHE NHẠC VÀ ĐẾM NHỊP (4 tiết)												
– Vỗ tay theo nhịp			+		–		–					
– Bước chân theo nhịp nhạc				+	–		–					
– Một số điều luật cơ bản trong Thể dục Aerobic				+								

BÀI 3. CÁC TƯ THẾ CƠ BẢN CỦA TAY TRONG THỂ DỤC AEROBIC (6 tiết)

– Nhóm động tác chuyển động hướng trước, sau của tay				+		–		–				
– Nhóm động tác chuyển động hướng trái, phải, ngang của tay				+		–		–				
– Nhóm động tác chuyển động hướng phối hợp trước và ngang của tay					+		–		–			

BÀI 4. BÀI THỂ DỤC AEROBIC LIÊN HOÀN CƠ BẢN (10 tiết)

– Động tác 1 và 2						+	–					
– Động tác 3 và 4							+	–	–			
– Động tác 5 và 6								+	–			
– Động tác 7 và 8									+	–		
Ghép bài với nhạc										+	–	
Ôn bài											+	–
MỘT SỐ TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Kí hiệu sử dụng:

(+): Nội dung học mới

(–): Nội dung ôn tập

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Hướng dẫn được học sinh thực hiện bảy bước cơ bản Thể dục Aerobic kết hợp với nhịp thở.
- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, kiên trì, nỗ lực trong tập luyện.

Chuẩn bị

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ; không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Đồng hồ bấm giờ, còi.

HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU**► Khởi động**

- Tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.
- Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau. Có thể mời một học sinh lên để đếm nhịp và thực hiện mẫu cho các bạn khác. Thực hiện các động tác xoay các khớp (khớp cổ tay và cổ chân, khớp khuỷu tay, khớp vai, khớp gối, khớp cổ, khớp háng, khớp hông) và các động tác căng cơ (tay vai, tay ngực, nghiêng lườn, vặn mình, lưng bụng, chân, toàn thân, bật nhảy, điều hoà).

► Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi hỗ trợ khởi động (có thể tham khảo cách thực hiện trong sách giáo khoa).
- Yêu cầu học sinh phải quan sát thật kĩ, thực hiện đồng thời và chính xác với thời gian nhanh nhất và giữ ở tư thế đó 5 giây để đánh giá. Giáo viên có thể yêu cầu học sinh thực hiện không chính xác tư thế hay không đúng thời gian đứng trên một chân trong vòng 1 phút.
- Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng đội.

HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

- Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, học sinh quan sát, giáo viên vừa thực hiện động tác vừa phân tích, giảng giải.
- Thực hiện mẫu mỗi bước cơ bản Thể dục Aerobic từ 2 – 3 lần.

► Một số lưu ý khi thực hiện

1 Bước điều hành:

- + Khi nâng chân chú ý gót chân nâng lên trước, sau đó tới bàn chân, khi hạ chân xuống sẽ ngược lại. Bàn chân luôn được duỗi thẳng.
- + Khi nâng đầu gối ra trước, siết chặt cơ chân.

2 Bước chạy bộ:

Khi bật lên cao co chân trái ra sau, siết chặt cơ đùi, bàn chân duỗi thẳng và gót chân chạm vào mông, chân phải duỗi thẳng và đứng trên mũi chân, hai đầu gối khép chặt vào nhau. Thân trên giữ thẳng, mở vai, hóp bụng.

3 Bước đá chân cao:

Khi bật đá cao ra trước, chân duỗi thẳng, bàn chân duỗi thẳng và tối thiểu ngang tầm mắt. Siết chặt cơ đùi chân trụ và đứng trên mũi chân. Thân trên giữ thẳng, không được gập người về phía trước, mở vai.

4 Bước nâng gối:

Khi bật nâng gối chân ra trước, siết chặt cơ đùi, căng chân gần vuông góc với đùi, bàn chân duỗi thẳng, chân trụ duỗi thẳng và đứng trên mũi chân, siết chặt cơ mông, thân trên giữ thẳng.

5 Bước tách chụm dọc:

- + Khi bật tách chân ra trước, gối khuyu, căng chân vuông góc mặt đất, chân sau duỗi thẳng, hai bàn chân nằm hai bên của đường thẳng. Thân trên giữ thẳng, mở vai, hóp bụng.
- + Khi bật khép chân về chú ý bật lên và dùng sức siết chặt nhóm cơ chân.

6 Bước tách chụm ngang:

- + Khi bật tách hai chân sang ngang hai gối khuyu, hai căng chân song song nhau, hai bàn chân mở ra hướng chéo ngoài. Thân trên giữ thẳng, mở vai, hóp bụng.
- + Khi bật khép chân về thì sẽ dùng sức cơ mông và siết chặt cơ đùi.

7 Bước cách quăng:

- + Khi bật lên co chân ra sau, căng chân vuông góc với đùi và song song mặt đất. Hai đầu gối khép chặt vào nhau. Chân trụ duỗi thẳng và đứng trên mũi chân. Thân trên giữ thẳng, mở vai, hóp bụng.
- + Khi bật duỗi thẳng chân trái ra trước, chân chéo dưới trước góc 45° .

HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

- Giao nhiệm vụ và xác định rõ mục tiêu cần đạt được cho học sinh.
- Có thể chỉ định một học sinh đã thực hiện tốt quan sát hỗ trợ các bạn trong nhóm để tăng khả năng giao tiếp và hợp tác (việc tổ chức rèn luyện theo nhóm nhỏ nên tiến hành sau khi giáo viên hướng dẫn tập luyện cho cả lớp).
- Cần quan sát và kịp thời điều chỉnh, giúp đỡ học sinh trong suốt quá trình thực hiện.
- Cần có những biện pháp động viên khích lệ, chỉ ra những sai lầm và sửa chữa ngay ở giai đoạn dạy học ban đầu.
- Đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của học sinh so với yêu cầu cần đạt được đặt ra ban đầu.

► Luyện tập cá nhân

- Tổ chức cho từng học sinh tập luyện bảy bước cơ bản Thể dục Aerobic theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh; từ đó rèn luyện năng lực tự học, tự chủ.

► Tổ chức trò chơi vận động hỗ trợ

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi, có thể tham khảo các trò chơi được trình bày ở trang 73 – 75 trong sách giáo khoa.
- Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng nhóm.

► Luyện tập theo nhóm

- Tập hợp học sinh thành các đội hình tùy thuộc vào đặc điểm của sân trường (có thể là đội hình chữ U, đội hình vòng tròn, đội hình hai hàng ngang đối diện nhau).
- Hướng dẫn học sinh rèn luyện và thực hiện các bước cơ bản theo đội hình vòng tròn để quan sát nhau cùng tập. Thực hiện theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh.
- Cử người chỉ huy điều khiển luyện tập, quan sát và góp ý cho các bạn. Có thể luân phiên học sinh trong nhóm lên thực hiện.
- Có thể hướng dẫn cho các nhóm thực hiện động tác bằng cách vừa di chuyển vừa thực hiện về phía trước (cự li thực hiện 4 – 5 m) và quay trở về theo hiệu lệnh của giáo viên.

HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

- Tập hợp học sinh thành các nhóm để cùng thi đua thực hiện bảy bước cơ bản chuẩn và đẹp nhất. Một nhóm sẽ cử đại diện gọi tên một bước cơ bản bất kì trong bảy bước và cả nhóm đó sẽ cùng vỗ tay theo nhịp (4 lần $\times$ 8 nhịp). Nhóm còn lại sẽ thực hiện đúng động tác đã được yêu cầu, sau khi thực hiện xong sẽ thay đổi vai trò của nhóm. Tiếp tục thực hiện đủ bảy bước cơ bản Thể dục Aerobic.
- Hướng dẫn cho học sinh cách giới thiệu và thực hiện các bước cơ bản Thể dục Aerobic nhằm giúp các em nắm vững phương pháp thực hiện cũng như hướng dẫn lại cho các bạn khác cùng thực hiện để tăng cường sức khỏe.
- Hướng dẫn học sinh tự tập luyện các động tác tại nhà để tăng khả năng tự học.

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Hướng dẫn được học sinh thực hiện đếm nhịp nhạc $\frac{2}{4}$, $\frac{3}{4}$ và $\frac{4}{4}$.
- Giới thiệu được một số điều luật cơ bản trong Thể dục Aerobic cho học sinh.
- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

Chuẩn bị

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ; không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Loa đài và ba bài nhạc thuộc các dòng nhạc khác nhau.

HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU**► Khởi động**

- Tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.
- Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau. Có thể mời một học sinh lên để đếm nhịp và thực hiện mẫu cho các bạn khác. Thực hiện các động tác xoay các khớp và các động tác căng cơ.
- Tổ chức cho học sinh phối hợp khởi động bằng các động tác trong bảy bước cơ bản Thể dục Aerobic.
- Quan sát và nhắc nhở học sinh khi thực hiện khởi động cần giữ đều nhịp thở và đúng biên độ động tác.

► Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi hỗ trợ khởi động (có thể tham khảo cách thực hiện trong sách giáo khoa).
- Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng đội.

HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

- Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, học sinh quan sát, giáo viên vừa thực hiện kĩ thuật vừa phân tích, giảng giải.
- Thực hiện mẫu mỗi động tác từ 2 – 3 lần.
- Giới thiệu cho học sinh một số điều luật cơ bản trong Thể dục Aerobic.

► Một số lưu ý khi thực hiện

1 Vỗ tay theo nhịp:

+ Hướng dẫn cách nghe rõ nhịp, cách phân biệt nhịp mạnh, nhịp nhẹ trong các dòng nhạc. Đầu tiên, cho học sinh thực hiện vỗ tay theo nhịp mạnh trước, sau khi tất cả học sinh thực hiện đúng sẽ cho thực hiện vỗ theo nhịp nhẹ. Nên cho các em thực hiện với nhạc $\frac{2}{4}$.

+ Hướng dẫn cho học sinh cách phân biệt giữa phách mạnh (tiếng “bùm”) và phách nhẹ (tiếng “chát” hay “cắc”) trong đoạn nhạc.

2 Bước chân theo nhịp nhạc:

Hướng dẫn học sinh phải lắng nghe nhịp nhạc chính xác và bước chân qua lại theo nhịp nhạc.

3 Một số điều luật cơ bản trong Thể dục Aerobic:

Hướng dẫn cho học sinh cách phân biệt được những lỗi sai khi thực hiện động tác không đều nhau (không cùng tư thế, không góc độ thực hiện động tác) và cách thực hiện cùng nhau để không bị trừ điểm theo luật.

HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

- Giao nhiệm vụ và xác định rõ mục tiêu cần đạt được cho học sinh.
- Có thể chỉ định một học sinh đã thực hiện tốt quan sát hỗ trợ các bạn trong nhóm để tăng khả năng giao tiếp và hợp tác (việc tổ chức rèn luyện theo nhóm nhỏ nên tiến hành sau khi giáo viên hướng dẫn tập luyện cho cả lớp).
- Cần quan sát và kịp thời điều chỉnh, giúp đỡ học sinh trong suốt quá trình thực hiện.
- Cần có những biện pháp động viên khích lệ, chỉ ra những sai lầm và sửa chữa ngay ở giai đoạn dạy học ban đầu.
- Đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của học sinh so với yêu cầu cần đạt được đặt ra ban đầu.

► Luyện tập theo nhóm

- Tập hợp học sinh thành các đội hình tùy thuộc vào đặc điểm của sân trường (có thể là đội hình chữ U, đội hình vòng tròn, đội hình hai hàng ngang đối diện nhau).
- Hướng dẫn học sinh rèn luyện và thực hiện vỗ tay và bước chân theo nhịp nhạc $\frac{2}{4}$, $\frac{3}{4}$ và $\frac{4}{4}$.
- Cử người chỉ huy điều khiển luyện tập, quan sát và góp ý cho các bạn. Có thể luân phiên học sinh trong nhóm lên thực hiện.

► Luyện tập theo lớp

- Giao nhiệm vụ học tập cho toàn lớp và tổ chức luyện tập.
- Giải thích, phân tích, làm mẫu, cho ví dụ và định hướng lượng vận động theo yêu cầu. Học sinh có thể đóng góp ý kiến hoặc trao đổi nhanh những vấn đề còn thắc mắc.
- Tổ chức cho học sinh thực hiện các nhiệm vụ học tập.
- Kết luận và đánh giá mức độ thực hiện động tác của lớp so với mục tiêu.

► Tổ chức trò chơi vận động bổ trợ

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi, có thể tham khảo các trò chơi được trình bày ở trang 73 – 75 trong sách giáo khoa.
- Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng nhóm.

HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

- Tập hợp học sinh thành các nhóm, mỗi nhóm từ 4 – 6 bạn để thi đua với nhau về khả năng cảm thụ âm nhạc. Khi giáo viên mở một bài nhạc bất kì, học sinh sẽ nghe và thực hiện vỗ tay kết hợp bước chân theo nhịp nhạc.
- Hướng dẫn cho học sinh nghe nhiều bài nhạc khác nhau để giúp cho học sinh biết cách phân biệt các bài nhạc thuộc nhịp nhạc nào. Có thể yêu cầu các bạn về nhà nghe 5 bài nhạc, ghi tên các bài nhạc đã nghe và nêu từng nhịp nhạc của 5 bài đó.
- Yêu cầu học sinh về nhà tìm hiểu thêm và nêu một số điều luật trong Thể dục Aerobic.

Chân trời sáng tạo

BÀI 3

CÁC TƯ THẾ CƠ BẢN CỦA TAY TRONG THỂ DỤC AEROBIC

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Hướng dẫn được học sinh thực hiện các tư thế cơ bản của tay và cảm nhận được vị trí trong không gian.
- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

Chuẩn bị

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ; không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Loa đài, phấn trắng hoặc màu và một số bài nhạc thuộc nhạc nhịp $\frac{2}{4}$.

HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

► Khởi động

- Tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.
- Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau. Có thể mời một học sinh lên để đếm nhịp và thực hiện mẫu cho các bạn khác. Thực hiện các động tác xoay các khớp, các động tác căng cơ.
- Tổ chức cho học sinh phối hợp khởi động bằng các động tác trong bảy bước cơ bản Thể dục Aerobic, vỗ tay và bước chân theo nhịp nhạc trên nền nhạc nhịp $\frac{2}{4}$.
- Quan sát và nhắc nhở học sinh khi thực hiện khởi động cần giữ đều nhịp thở và đúng biên độ động tác.

► Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi hỗ trợ khởi động (có thể tham khảo cách thực hiện trong sách giáo khoa).
- Nhắc nhở các bạn tập trung chú ý lắng nghe và xác định chính xác vị trí của người thực hiện tiếng vỗ tay.
- Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng đội.

HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

– Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, học sinh quan sát, giáo viên vừa thực hiện kĩ thuật vừa phân tích, giảng giải.

– Thực hiện mẫu mỗi động tác từ 2 – 3 lần.

► Một số lưu ý khi thực hiện

Các tư thế cơ bản của tay trong Thể dục Aerobic:

+ Yêu cầu học sinh nhận biết, ghi nhớ và thực hiện chính xác các góc độ của tay, phương hướng chuyển động và nguyên lí kĩ thuật chuyển động của tay.

+ Yêu cầu học sinh thực hiện theo thứ tự các nhóm động tác chuyển động.

+ Chú ý nhắc nhở học sinh luôn giữ tay thẳng (trừ những động tác yêu cầu co khuỷu tay) khi thực hiện các động tác tay.

+ Khi thực hiện các động tác tay cao và mở rộng, lồng ngực được mở rộng hít vào. Tay thấp và khép lại, lồng ngực ép hẹp và thở ra. Các động tác tay, học sinh phải tập trung điều khiển tay của mình di chuyển đúng quỹ đạo của động tác và phải chính xác góc độ cũng như tư thế tay.

HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

– Giao nhiệm vụ và xác định rõ mục tiêu cần đạt được cho học sinh.

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

– Cần quan sát và kịp thời điều chỉnh, giúp đỡ học sinh trong suốt quá trình thực hiện.

– Cần có những biện pháp động viên khích lệ, chỉ ra những sai lầm và sửa chữa ngay ở giai đoạn dạy học ban đầu.

– Đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của học sinh so với yêu cầu cần đạt được đặt ra ban đầu.

► Luyện tập cá nhân

– Tổ chức cho từng học sinh tập luyện các tư thế cơ bản của tay trong Thể dục Aerobic theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh; từ đó rèn luyện năng lực tự học, tự chủ.

► Luyện tập theo nhóm

– Tập hợp học sinh thành các đội hình tùy thuộc vào đặc điểm của sân trường (có thể là đội hình chữ U, đội hình vòng tròn, đội hình hai hàng ngang đối diện nhau).

– Học sinh cùng nhau tập luyện ghi nhớ các góc độ của động tác, sau đó rèn luyện và thực hiện từng phần:

+ Phát triển và định vị nhóm cơ vai trước: động tác 1, 2, 3 thực hiện 10 lần.

+ Phát triển và định vị nhóm cơ vai ngang: động tác 4, 5 thực hiện 10 lần.

+ Phát triển và định vị nhóm cơ và khớp vai: động tác 6, 7 thực hiện 10 lần.

+ Phát triển và định vị nhóm cơ cẳng tay và bắp tay: động tác 8, 9, 10, 11 thực hiện 10 lần.

– Thực hiện các động tác theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh, không nhạc và có nhạc.

– Cử người chỉ huy điều khiển luyện tập, quan sát và góp ý cho các bạn. Có thể luân phiên học sinh trong nhóm lên thực hiện.

► Luyện tập theo lớp

– Giao nhiệm vụ học tập cho toàn lớp và tổ chức luyện tập.

– Giải thích, phân tích, làm mẫu, cho ví dụ và định hướng lượng vận động theo yêu cầu. Học sinh có thể đóng góp ý kiến hoặc trao đổi nhanh những vấn đề còn thắc mắc.

– Tổ chức cho học sinh thực hiện các nhiệm vụ học tập.

– Kết luận và đánh giá mức độ thực hiện động tác của lớp so với mục tiêu.

► Tổ chức trò chơi vận động bổ trợ

– Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi, có thể tham khảo các trò chơi được trình bày ở trang 73 – 75 trong sách giáo khoa.

– Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng nhóm.

HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

– Hướng dẫn học sinh chia thành hai nhóm, mỗi nhóm từ 4 – 8 học sinh, thi đua nhau về khả năng ghi nhớ và thực hiện các tư thế cơ bản của tay trong Thể dục Aerobic. Các học sinh trong nhóm sẽ cùng đếm nhịp và thực hiện các tư thế cơ bản của tay, mỗi động tác thực hiện tối thiểu 4 lần $\times$ 8 nhịp. Các học sinh trong nhóm còn lại sẽ đứng quan sát và đánh giá sự đồng bộ của nhóm thực hiện, sau đó các học sinh của hai nhóm đổi vai trò cho nhau.

– Yêu cầu học sinh sẽ biên soạn những động tác tay kết hợp với bước chân theo nhịp nhạc $\frac{2}{4}$, $\frac{3}{4}$ và $\frac{4}{4}$.

– Hướng dẫn cho học sinh vận dụng các tư thế tay cơ bản, có thể sáng tạo kết hợp với nhạc dùng để biểu diễn văn nghệ của trường.

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Hướng dẫn được học sinh thực hiện bài Thể dục Aerobic liên hoàn cơ bản kết hợp với nhạc.
- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động, giúp đỡ và phối hợp với đồng đội.

Chuẩn bị

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ; không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Loa đài, còi, phấn viết, đồng hồ bấm giờ và một số bài nhạc thuộc nhạc nhịp $\frac{2}{4}$.

HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU**► Khởi động**

- Tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.
- Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau. Có thể mời một học sinh lên để đếm nhịp và thực hiện mẫu cho các bạn khác. Thực hiện các động tác xoay các khớp, các động tác căng cơ.
- Tổ chức cho học sinh phối hợp khởi động bằng các tư thế cơ bản của tay và bảy bước cơ bản Thể dục Aerobic trên nền nhạc nhịp $\frac{2}{4}$.
- Quan sát và nhắc nhở học sinh khi thực hiện khởi động cần giữ đều nhịp thở và đúng biên độ động tác.

► Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi hỗ trợ khởi động (có thể tham khảo cách thực hiện trong sách giáo khoa).
- Nhắc nhở cho học sinh tham gia trò chơi phải trung thực, cùng phối hợp và thực hiện với nhau, không được rời nhau trong suốt quá trình tham gia trò chơi.
- Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng đội.

HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

- Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, học sinh quan sát, giáo viên vừa thực hiện kĩ thuật vừa phân tích, giảng giải.
- Thực hiện mẫu mỗi động tác từ 2 – 3 lần.

► Một số lưu ý khi thực hiện

1 Động tác bước tại chỗ, tay đánh tự nhiên:

Giữ hai chân khếp sát nhau sau khi kết thúc động tác, bàn chân duỗi thẳng. Tư thế đó giúp cho học sinh phát triển chiều cao.

2 Động tác nhún gối, tay ngang và cao áp sát đầu:

Giữ hai chân rộng (bằng hai lần vai) và giữ nguyên trong suốt quá trình thực hiện động tác, khi tay ép sát đầu cần phải nghiêng người và giữ lưng thẳng.

3 Động tác bật tách chụm ngang, tay ngang và vổ cao:

Thực hiện tư thế động tác bật tách ngang với hai chân dạng rộng (bằng hai lần vai) và khụy gối. Khi bật khếp, hai chân khếp sát, các nhóm cơ chân siết chặt.

4 Động tác bật tách chụm dọc, tay gập và co ngang trước ngực:

Thực hiện tư thế động tác bật tách với hai chân dạng rộng (bằng hai lần vai) và khụy gối chân trước, chân sau thẳng. Khi bật khếp, hai chân khếp sát, các nhóm cơ chân siết chặt. Hai tay luôn giữ ngang vai và song song mặt đất.

5 Động tác chạy bước bộ, tay co chéo và lên cao:

Thực hiện tư thế chạy chân co gối sao cho gót chạm mông, chân còn lại giữ thẳng. Hai chân luôn được khếp sát nhau. Hai tay khi đưa cao thì hướng lòng bàn tay vào nhau.

6 Động tác bật cách quãng, tay đưa ra sau và trước:

Thực hiện tư thế bật chân duỗi thẳng, siết toàn bộ các nhóm cơ chân. Hai tay khi đưa thẳng ra sau nắm đánh lăng tay dọc theo thân, khi ra trước thì mở lòng bàn tay xòe ra.

7 Động tác bật nâng gối, tay đánh đi đều:

Thực hiện tư thế bật chân nâng gối vuông góc và hai chân sẽ siết toàn bộ các nhóm cơ chân. Hai tay đánh như đi đều trong nghi lễ.

8 Động tác bật đá lăng chân trước, tay chếch ngang dưới:

Thực hiện tư thế bật đá chân trước sao cho mũi chân ngang tầm mắt và hai chân sẽ siết toàn bộ các nhóm cơ chân.

HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

- Giao nhiệm vụ và xác định rõ mục tiêu cần đạt được cho học sinh.
- Có thể chỉ định một học sinh đã thực hiện tốt quan sát hỗ trợ các bạn trong nhóm để tăng khả năng giao tiếp và hợp tác (việc tổ chức rèn luyện theo nhóm nhỏ nên tiến hành sau khi giáo viên hướng dẫn tập luyện cho cả lớp).
- Cần quan sát và kịp thời điều chỉnh, giúp đỡ học sinh trong suốt quá trình thực hiện.
- Cần có những biện pháp động viên khích lệ, chỉ ra những sai lầm và sửa chữa ngay ở giai đoạn dạy học ban đầu.
- Đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của học sinh so với yêu cầu cần đạt được đặt ra ban đầu.

► Luyện tập cá nhân

- Tổ chức cho từng học sinh tập luyện riêng lẻ từng động tác và cả bài Thể dục Aerobic liên hoàn theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh; từ đó rèn luyện năng lực tự học, tự chủ.

► Luyện tập theo lớp

- Giao nhiệm vụ học tập cho toàn lớp và tổ chức luyện tập.
- Giải thích, phân tích, làm mẫu, cho ví dụ và định hướng lượng vận động theo yêu cầu. Học sinh có thể đóng góp ý kiến hoặc trao đổi nhanh những vấn đề còn thắc mắc.
- Tổ chức cho học sinh thực hiện các nhiệm vụ học tập.
- Kết luận và đánh giá mức độ thực hiện động tác của lớp so với mục tiêu.

► Luyện tập theo nhóm

- Tập hợp học sinh thành các đội hình tùy thuộc vào đặc điểm của sân trường (có thể là đội hình chữ U, đội hình vòng tròn, đội hình hai hàng ngang đối diện nhau).
- Hướng dẫn học sinh tập luyện các động tác thuộc bài Thể dục Aerobic liên hoàn, mỗi động tác thực hiện 10 lần 8 nhịp (nhịp 1, 3 hít vào; nhịp 2, 4 thở ra), khi tập phải vừa đếm vừa thực hiện.
- Thực hiện các động tác theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh, không nhạc và có nhạc.
- Cử người chỉ huy điều khiển luyện tập, quan sát và góp ý cho các bạn. Có thể luân phiên học sinh trong nhóm lên thực hiện.

► Tổ chức trò chơi vận động bổ trợ

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi, có thể tham khảo các trò chơi được trình bày ở trang 73 – 75 trong sách giáo khoa.
- Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng nhóm.

HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

– Hướng dẫn học sinh chia thành các nhóm, mỗi nhóm từ 6 – 8 học sinh và xếp thành vòng tròn hướng mặt ra ngoài để rèn luyện tính nhịp điệu và sự đồng bộ. Học sinh sẽ cùng nhau thực hiện các động tác đã được hướng dẫn trong phần đầu của bài Thể dục Aerobic liên hoàn cơ bản với nhạc nền, sau đó giáo viên sẽ giảm nhỏ âm lượng của bài nhạc để các em không còn nghe thấy tiếng nhạc, sau thời gian khoảng 20 giây tiếp tục mở lớn âm lượng lên để kiểm tra xem học sinh thực hiện động tác có còn đúng với nhịp nhạc không.

– Hướng dẫn và phân tích cho học sinh hiểu về cách thể hiện tinh thần đồng đội, tính đoàn kết, tính thẩm mỹ trong quá trình tập luyện cũng như biểu diễn bằng hình thức: lựa chọn trang phục, giày, tất, dây buộc tóc cùng một màu; xếp hàng và bước đi cùng nhịp; cùng đứng lại và thực hiện động tác chào, cùng hô giống nhau.

– Yêu cầu học sinh hiểu và nắm vững các điều luật cơ bản trong môn Thể dục Aerobic để vận dụng vào trong quá trình tập luyện các động tác cá nhân hay tập luyện nhóm với nhau cũng như thực hiện bài thi kết thúc để đạt điểm cao nhất có thể.



GỢI Ý ĐÁNH GIÁ SAU CHỦ ĐỀ THỂ DỤC AEROBIC

NỘI DUNG	CHƯA HOÀN THÀNH (0 – 4 ĐIỂM)	HOÀN THÀNH (5 – 7 ĐIỂM)	HOÀN THÀNH TỐT (8 – 10 ĐIỂM)
Bảy bước cơ bản Thể dục Aerobic	- Thực hiện chính xác ba trong bảy bước Aerobic cơ bản. - Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	- Thực hiện chính xác năm trong bảy bước Aerobic cơ bản. - Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	- Thực hiện chính xác cả bảy bước Aerobic cơ bản. - Chủ động và tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.
Nghe nhạc và đếm nhịp	- Vỗ tay chính xác một trong ba dòng nhạc: $\frac{2}{4}$, $\frac{3}{4}$ và $\frac{4}{4}$. - Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	- Vỗ tay chính xác hai trong ba dòng nhạc: $\frac{2}{4}$, $\frac{3}{4}$ và $\frac{4}{4}$. - Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	- Vỗ tay chính xác cả ba dòng nhạc: $\frac{2}{4}$, $\frac{3}{4}$ và $\frac{4}{4}$. - Chủ động và tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.
	- Bước chính xác một trong ba dòng nhạc: $\frac{2}{4}$, $\frac{3}{4}$ và $\frac{4}{4}$. - Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	- Bước chính xác hai trong ba dòng nhạc: $\frac{2}{4}$, $\frac{3}{4}$ và $\frac{4}{4}$. - Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	- Bước chính xác cả ba dòng nhạc: $\frac{2}{4}$, $\frac{3}{4}$ và $\frac{4}{4}$. - Chủ động và tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.
Các tư thế cơ bản của tay trong Thể dục Aerobic	- Thực hiện chính xác bốn trong mười tư thế cơ bản của tay trong Aerobic. - Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	- Thực hiện chính xác bảy trong mười tư thế cơ bản của tay trong Aerobic. - Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	- Thực hiện chính xác mười tư thế cơ bản của tay trong Aerobic. - Chủ động và tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.

Đội nhóm thực hiện bài Thể dục Aerobic liên hoàn cơ bản	– 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 trung bình thực hiện bài thi của nhóm từ 76 điểm trở lên.
--	--	---	--

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 cần xây dựng kế hoạch đánh giá theo năm học để quyết định hình thức đánh giá thường xuyên hay định kì. 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.



Chủ đề II: BÓNG ĐÁ

GỢI Ý TỔ CHỨC DẠY HỌC CHỦ ĐỀ BÓNG ĐÁ (24 TIẾT – 12 TUẦN)

NỘI DUNG	TUẦN											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
BÀI 1. BÀI TẬP BỔ TRỢ ĐÁ BÓNG (8 tiết)												
– Động tác gót chạm mũi	+	–	–	–	–							
– Động tác đá lăng trong	+	–	–	–	–							
– Tăng bóng cơ bản bằng mu chính diện bàn chân			+	–	–	–	–	–	–	–	–	–
BÀI 2. KỸ THUẬT ĐÁ BÓNG BẰNG LÒNG BÀN CHÂN (8 tiết)												
– Động tác làm quen với bóng bằng lòng bàn chân	+	–	–	–	–			–	–			
– Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân			+	–	–	–	–	–	–	–	–	–
– Một số điều luật cơ bản trong bóng đá	+											
BÀI 3. KỸ THUẬT DỪNG BÓNG BẰNG LÒNG BÀN CHÂN (8 tiết)												
– Dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân		+						–	–			–
– Dừng bóng trên không bằng lòng bàn chân					+	–	–	–		–		–
MỘT SỐ TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Kí hiệu sử dụng:

(+): Nội dung học mới

(–): Nội dung ôn tập

Mục tiêu

- Hướng dẫn được học sinh thực hiện các động tác bổ trợ đá bóng.
- Hướng dẫn được học sinh quan sát tranh ảnh và động tác mẫu để tập luyện.
- Yêu cầu học sinh tập luyện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

Chuẩn bị

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ; không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Quả bóng đá, vòng nhựa, còi.

HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU**► Khởi động**

- Tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm quanh sân trường.
- Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, có thể mời một học sinh lên để đếm nhịp và thực hiện mẫu cho các bạn khác. Các động tác xoay các khớp và căng cơ theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân.
- Chú ý nhắc nhở học sinh thực hiện kĩ các động tác xoay cổ chân, gập duỗi gối, ép dẻo dọc, căng cơ đùi sau và các động tác căng cơ liên quan đến chân.

► Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi hỗ trợ khởi động (có thể tham khảo cách thực hiện trong sách giáo khoa).
- Có thể thay thế quả bóng đá bằng các món đồ thông dụng hiện có như quả cầu, chóp nón,...
- Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng nhóm.

HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

- Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, học sinh quan sát, giáo viên vừa thực hiện kĩ thuật vừa phân tích, giảng giải.
- Thực hiện mẫu động tác gót chạm mông, đá lăng trong và tâng bóng cơ bản bằng mu chính diện bàn chân từ 2 – 3 lần.

► Một số lưu ý khi thực hiện

1 Động tác gót chạm mông và đá lăng trong:

Khi thực hiện học sinh thường hay ngã ra sau. Tổ chức cho học sinh đứng cách bức tường 50 – 70 cm, hai tay chống tường, thân người hơi đổ ra trước, chân thực hiện động tác đá lăng trong và gót chạm mông một cách nhịp nhàng.

2 Tăng bóng cơ bản bằng mu chính diện bàn chân:

Khi tiếp xúc bóng, học sinh thường không giữ chắc cổ chân và không duỗi thẳng bàn chân. Do đó cần tổ chức cho học sinh luyện tập gồng cứng cổ chân và duỗi bàn chân bằng động tác đứng tại chỗ kiễng gót và giữ trong 3 giây, thực hiện 5 lần.

Học sinh thường tiếp xúc bóng không đúng dưới tâm quả bóng và thường tăng bóng cao hơn ngực. Do đó cần tổ chức cho học sinh tập tăng bóng với quả bóng treo bằng dây trước ngực để cảm giác được vị trí bóng.

HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

- Giao nhiệm vụ và xác định rõ yêu cầu cần đạt cho học sinh.
- Cần quan sát và kịp thời điều chỉnh, giúp đỡ học sinh trong suốt quá trình thực hiện.
- Cần có những biện pháp động viên khích lệ, chỉ ra những sai lầm và sửa chữa ngay ở giai đoạn dạy học ban đầu.
- Đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của học sinh so với yêu cầu cần đạt được đặt ra ban đầu.

► Luyện tập cá nhân

- Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:
 - + Thực hiện động tác gót chạm mông tại chỗ chậm đến nhanh dần.
 - + Thực hiện động tác đá lăng trong tại chỗ chậm đến nhanh dần.
 - + Thực hiện động tác tăng bóng cơ bản bằng mu chính diện bàn chân, tăng dần số lần chân chạm bóng.

► Luyện tập cặp đôi

- Cho học sinh nhóm thành từng cặp đôi luyện tập với nhau.
 - + Thực hiện động tác gót chạm mông, đá lăng trong, cự li từ 5 – 10 m.
 - + Thực hiện tăng bóng cơ bản bằng mu chính diện bàn chân, cự li từ 5 – 10 m.
- Có thể tổ chức cho cả hai học sinh cùng thực hiện hoặc một em thực hiện, em còn lại quan sát và sửa sai cho bạn để rèn luyện năng lực giao tiếp và hợp tác.

► Luyện tập theo nhóm

– Chia lớp thành các nhóm nhỏ từ 4 – 8 học sinh, đội hình nhóm tùy thuộc vào đặc điểm của sân trường, có thể theo đội hình vòng tròn hoặc đội hình hàng ngang so le.

– Phân công nội dung để tự luyện tập và kiểm tra lẫn nhau.

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

► Tổ chức trò chơi vận động bổ trợ

– Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi, có thể tham khảo các trò chơi được trình bày ở trang 87 – 88 trong sách giáo khoa.

– Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng nhóm.

► Bài tập bổ trợ

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

– Tổ chức cho học sinh thực hiện bài tập bổ trợ động tác duỗi bàn chân và làm quen với bóng: Lớp xếp thành bốn hàng dọc, mỗi bạn trong hàng đứng cách nhau một cánh tay. Giáo viên chọn mỗi hàng một bạn chỉ huy có nhiệm vụ tung bóng ra đứng đối diện và cách bạn đầu tiên 2 m. Khi có hiệu lệnh, bạn chỉ huy tung bóng thấp dưới gối để bạn đứng đối diện trả bóng về bằng cách chạm bóng bằng mu chính diện bàn chân. Bạn nào thực hiện xong lập tức di chuyển về cuối hàng để người kế tiếp thực hiện. Khi thực hiện trả bóng chạm bằng mu chính diện bàn chân ổn định thì có thể tăng số lần chạm bóng để trả bóng về.

HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

– Hướng dẫn học sinh trả lời câu 1 trong sách giáo khoa.

Đáp án: Bài tập bổ trợ không bóng: chạy đá lăng trước, chạy đá lăng trong, chạy đá lăng ngoài, chạy gót chạm mông. Bài tập bổ trợ có bóng: tăng bóng một chân để bóng chạm đất, tăng bóng hai chân để bóng chạm đất, tăng bóng trực tiếp bằng một chân, tăng bóng trực tiếp bằng hai chân.

– Tập luyện động tác tăng bóng bằng mu chính diện bàn chân được thực hiện ở những nơi như: sân vườn, sân trường, bãi đất trống trước nhà, sân chơi khu chung cư, sao cho có khoảng không gian vừa đủ cho một người hoạt động tập luyện.

Mục tiêu

- Hướng dẫn được học sinh thực hiện kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.
- Giới thiệu được một số điều luật cơ bản trong bóng đá cho học sinh.
- Hướng dẫn học sinh quan sát để phát hiện và tự sửa chữa động tác sai.
- Yêu cầu học sinh phát huy tinh thần tập thể và tính tích cực trong tập luyện.

Chuẩn bị

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ; không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Vật chuẩn, quả bóng đá (hoặc quả cầu), vòng nhựa.

HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU**► Khởi động**

- Tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm quanh sân trường.
- Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, có thể mời một học sinh lên để đếm nhịp và thực hiện mẫu cho các bạn khác. Các động tác xoay các khớp và căng cơ theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân.
- Chú ý nhắc nhở học sinh thực hiện kĩ các động tác xoay cánh tay, xoay cổ chân, ép dẻo ngang, căng cơ đùi trước và các động tác căng cơ liên quan đến chân.
- Tổ chức cho học sinh phối hợp khởi động bằng các bài tập bổ trợ đá bóng như: chạy gót chạm mông, chạy đá lăng trong, tâng bóng.

► Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi hỗ trợ khởi động (có thể tham khảo cách thực hiện trong sách giáo khoa).
- Có thể thay thế quả bóng bằng các món đồ thông dụng hiện có như quả cầu, vật chuẩn, túi cát,... Cũng có thể thay đổi cách sắp xếp vật làm chuẩn để tăng độ khó của trò chơi như đặt năm chóp nón thành một đường thẳng, mỗi vật chuẩn cách nhau 1 m.
- Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng nhóm.

HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

– Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, học sinh quan sát, giáo viên vừa thực hiện kĩ thuật vừa phân tích, giảng giải.

– Thực hiện mẫu kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân từ 2 – 3 lần.

– Giới thiệu cho học sinh một số điều luật cơ bản trong bóng đá.

► Một số lưu ý khi thực hiện

Kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân:

+ Khi thực hiện học sinh thường quên khuỵu gối chân trụ, đặt chân trụ cao hơn hoặc thấp hơn vị trí bóng, khoảng cách từ chân trụ quá xa hoặc quá gần với bóng. Do đó nên nhấn mạnh vị trí đặt chân trụ đúng và cho học sinh thực hiện động tác đặt chân trụ riêng để học sinh làm quen.

+ Giai đoạn tiếp xúc bóng học sinh thường không gồng cổ chân và ngả người về sau. Do đó nên tổ chức cho học sinh tập nhiều lần các giai đoạn động tác không bóng. Cũng có thể đặt bóng sát tường rồi thực hiện để tăng cảm giác khi tiếp xúc bóng.

HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

– Giao nhiệm vụ và xác định rõ yêu cầu cần đạt cho học sinh.

– Cần quan sát và kịp thời điều chỉnh, giúp đỡ học sinh trong suốt quá trình thực hiện.

– Cần có những biện pháp động viên khích lệ, chỉ ra những sai lầm và sửa chữa ngay ở giai đoạn dạy học ban đầu.

– Đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của học sinh so với yêu cầu cần đạt được đặt ra ban đầu.

► Luyện tập cá nhân

– Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:

+ Thực hiện động tác cảm giác bóng bằng lòng bàn chân từ chậm đến nhanh dần.

+ Thực hiện đá bóng tại chỗ bằng lòng bàn chân từ chậm đến nhanh dần.

+ Thực hiện giai đoạn chạy đà đến bóng từ chậm đến nhanh dần.

+ Thực hiện toàn bộ kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân từ chậm đến nhanh dần.

► Luyện tập cặp đôi

– Cho học sinh nhóm thành từng cặp đôi luyện tập với nhau.

+ Thực hiện đá bóng tại chỗ bằng lòng bàn chân, cự li từ 5 – 7 m.

+ Thực hiện giai đoạn chạy đà đến bóng, cự li từ 5 – 7 m.

+ Thực hiện toàn bộ kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân, cự li từ 5 – 7 m.

– Có thể tổ chức cho cả hai học sinh cùng thực hiện hoặc một em thực hiện, em còn lại quan sát và sửa sai cho bạn để rèn luyện năng lực giao tiếp và hợp tác.

► Luyện tập theo nhóm

– Chia lớp thành các nhóm nhỏ, đội hình nhóm tùy thuộc vào đặc điểm của sân trường, có thể theo đội hình vòng tròn hoặc đội hình hàng ngang so le.

– Hướng dẫn cả nhóm cùng thực hiện các động tác làm quen với bóng và kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.

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

► Bài tập bổ trợ

– Tổ chức cho học sinh thực hiện bài tập bổ trợ: Lớp chia làm hai nhóm, một nhóm giữ bóng và một nhóm đứng tự nhiên. Nhóm có bóng đứng thành vòng tròn, mỗi người cách nhau 1 m. Nhóm không bóng đứng vào bên trong vòng tròn. Khi có hiệu lệnh các bạn nhóm bên trong di chuyển tự do bên trong vòng tròn, khi đến đối diện với bạn cầm bóng khoảng 2 m thì gọi tên bạn khi đó bạn cầm bóng lập tức tung bóng với cự li dưới gối để bạn bên trong thực hiện động tác đá trả bóng bằng lòng bàn chân. Thực hiện 2 phút thì đổi nhóm.

► Tổ chức trò chơi vận động bổ trợ

– Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi, có thể tham khảo các trò chơi được trình bày ở trang 87 – 88 trong sách giáo khoa.

– Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng nhóm.

HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

– Hướng dẫn học sinh trả lời câu 1 trong sách giáo khoa.

Đáp án: Trong thi đấu kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân thường được sử dụng ở các đường chuyền ngắn dưới 20 m, phối hợp ngắn với đồng đội và dứt điểm vào cầu môn ghi bàn.

– Có thể hướng dẫn học sinh tận dụng giấy báo, giấy đã qua sử dụng và băng keo dính để làm thành quả bóng phục vụ cho nhu cầu tự tập luyện, vui chơi.

– Yêu cầu học sinh đọc và ghi nhớ một số điều luật cơ bản trong bóng đá ở sách giáo khoa.

Mục tiêu

- Hướng dẫn được học sinh thực hiện kĩ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân.
- Hướng dẫn được học sinh quan sát tranh ảnh và động tác mẫu để tập luyện.
- Giúp học sinh nâng cao tính tích cực, đoàn kết và biết hỗ trợ lẫn nhau trong tập luyện.

Chuẩn bị

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ; không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Quả bóng đá, vật chuẩn, còi.

HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU**► Khởi động**

- Tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm quanh sân trường.
- Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, có thể mời một học sinh lên để đếm nhịp và thực hiện mẫu cho các bạn khác. Các động tác xoay các khớp và căng cơ theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân.
- Chú ý nhắc nhở học sinh thực hiện kĩ các động tác xoay cánh tay, xoay cổ chân, ép dẻo ngang, căng cơ đùi trước và các động tác căng cơ liên quan đến chân.
- Tổ chức cho học sinh phối hợp khởi động bằng các bài tập bổ trợ đá bóng như: chạy đá lăng trong, tăng bóng, động tác cảm giác bóng bằng lòng bàn chân.

► Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi hỗ trợ khởi động (có thể tham khảo cách thực hiện trong sách giáo khoa).
- Lưu ý người cầm bóng chạy về đích phải giao cho người kế tiếp khi bóng trên vạch đích để tránh trường hợp chưa đến đích đã ném bóng về trước.
- Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng nhóm.

HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

- Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, học sinh quan sát, giáo viên vừa thực hiện kĩ thuật vừa phân tích, giảng giải.
- Thực hiện mẫu kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân và dừng bóng trên không bằng lòng bàn chân từ 2 – 3 lần.

► Một số lưu ý khi thực hiện

Dùng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân và dùng bóng trên không bằng lòng bàn chân:

+ Khi thực hiện dùng bóng học sinh thường đặt chân trụ quá gần điểm bóng đến (hoặc điểm rơi bóng), trọng tâm cơ thể bị ngã ra sau, khớp cổ chân giữ bóng bị gồng cứng và không giữ được thăng bằng cơ thể.

+ Có thể tổ chức cho học sinh đứng tại chỗ thực hiện động tác kéo chân nhận bóng về sau 20 lần với yêu cầu giữ trọng tâm cơ thể đổ về phía trước.

+ Có thể cho học sinh đứng một chân trên bậc tam cấp trước nhà, chân trụ đặt ở trên, chân nhận bóng đặt ở dưới. Sau đó, dùng lực chân trụ nâng cơ thể lên và mở lòng bàn chân bên chân nhận bóng để mô phỏng thực hiện động tác nhận bóng trên không 20 lần.

HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

- Giao nhiệm vụ và xác định rõ yêu cầu cần đạt cho học sinh.
- Cần quan sát và kịp thời điều chỉnh, giúp đỡ học sinh trong suốt quá trình thực hiện.
- Cần có những biện pháp động viên khích lệ, chỉ ra những sai lầm và sửa chữa ngay ở giai đoạn dạy học ban đầu.
- Đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của học sinh so với yêu cầu cần đạt được đặt ra ban đầu.

► Luyện tập cặp đôi

– Cho học sinh nhóm thành từng cặp và xác định thời gian tập luyện.

+ Thực hiện dùng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân, cự li từ 3 – 5 m.

+ Thực hiện dùng bóng trên không bằng lòng bàn chân, cự li từ 3 – 5 m.

– Có thể tổ chức cho cả hai học sinh cùng thực hiện hoặc một em thực hiện, em còn lại quan sát và sửa sai cho bạn để rèn luyện năng lực giao tiếp và hợp tác.

► Bài tập bổ trợ

– Tổ chức cho học sinh thực hiện bài tập bổ trợ động tác dùng bóng với bóng treo: Treo bóng cách tường 1 m, học sinh đứng cách tường 2 m thực hiện động tác đá bóng vào tường, bóng bật ra và thực hiện động tác dùng bóng bằng lòng bàn chân. Có thể thay đổi độ cao của quả bóng treo để thực hiện động tác giữ bóng lăn sệt hoặc trên không.

► Tổ chức trò chơi vận động bổ trợ

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi, có thể tham khảo các trò chơi được trình bày ở trang 87 – 88 trong sách giáo khoa.
- Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng nhóm.

HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

- Hướng dẫn học sinh trả lời câu 1 trong sách giáo khoa.

Đáp án:

- + Dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân.
- + Dừng bóng trên không bằng lòng bàn chân.
- + Dừng bóng nửa nảy bằng lòng bàn chân.



GỢI Ý ĐÁNH GIÁ SAU CHỦ ĐỀ BÓNG ĐÁ

NỘI DUNG		CHƯA HOÀN THÀNH (0 – 4 ĐIỂM)	HOÀN THÀNH (5 – 7 ĐIỂM)	HOÀN THÀNH TỐT (8 – 10 ĐIỂM)
Động tác bổ trợ	NAM	Không thực hiện được động tác bổ trợ không bóng Thực hiện tăng bóng cơ bản dưới 10 lần. Chưa thực hiện được kĩ thuật động tác. – Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	– Thực hiện được động tác bổ trợ không bóng (10 lần) nhưng chưa chuẩn. Thực hiện tăng bóng cơ bản từ 10 – 15 lần. – Thực hiện được kĩ thuật động tác tăng bóng. – Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	– Thực hiện được động tác bổ trợ không bóng (10 lần) chuẩn, đẹp. Thực hiện tăng bóng cơ bản từ 16 – 20 lần. – Thực hiện đúng kĩ thuật động tác tăng bóng. – Chủ động và tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động. – Biết hỗ trợ bạn bè trong các hoạt động tập luyện.
	NỮ	– Không thực hiện được động tác bổ trợ không bóng. Thực hiện tăng bóng cơ bản dưới 5 lần. – Chưa thực hiện được kĩ thuật động tác. – Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	– Thực hiện được động tác bổ trợ không bóng (8 lần) nhưng chưa chuẩn. Thực hiện tăng bóng cơ bản từ 5 – 7 lần. – Thực hiện được kĩ thuật động tác tăng bóng. – Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	– Thực hiện được động tác bổ trợ không bóng (8 lần) chuẩn, đẹp. Thực hiện tăng bóng cơ bản từ 8 – 10 lần. – Thực hiện đúng kĩ thuật động tác tăng bóng. – Chủ động và tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động. – Biết hỗ trợ bạn bè trong các hoạt động tập luyện.
Đá bóng bằng lòng bàn chân	NAM (cự li đá 6 m)	– Thực hiện đá bóng vào cầu môn dưới 3 quả. – Chưa thực hiện được kĩ thuật động tác. – Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	– Thực hiện đá bóng vào cầu môn được 3 – 4 quả. – Thực hiện được kĩ thuật động tác đá bóng bằng lòng bàn chân. – Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	– Thực hiện đá bóng vào cầu môn được 4 – 5 quả. – Thực hiện đúng kĩ thuật động tác đá bóng bằng lòng bàn chân. – Chủ động và tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động. – Biết hỗ trợ bạn bè trong các hoạt động tập luyện.
	NỮ (cự li đá 5 m)			

Giáo viên cần xây dựng kế hoạch đánh giá theo năm học để quyết định hình thức đánh giá thường xuyên hay định kì. 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.

Chủ đề III: BÓNG RỔ

GỢI Ý TỔ CHỨC DẠY HỌC CHỦ ĐỀ BÓNG RỔ (24 TIẾT – 12 TUẦN)

NỘI DUNG	TUẦN											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
BÀI 1. BÀI TẬP BỔ TRỢ TRONG BÓNG RỔ (6 tiết)												
– Một số bài tập bổ trợ di chuyển không bóng	+		–		–	–			–	–		
– Một số bài tập bổ trợ làm quen với bóng			+		–	–			–	–		
BÀI 2. KỸ THUẬT CHUYỂN VÀ BẮT BÓNG (4 tiết)												
– Kỹ thuật chuyển bóng		+			–	–		–		–		–
– Kỹ thuật bắt bóng					+	–		–		–		–
BÀI 3. KỸ THUẬT DẪN BÓNG (6 tiết)												
– Tại chỗ dẫn bóng cao tay	+	–		–	–		–	–	–		–	–
– Tại chỗ dẫn bóng thấp tay		+		–	–		–	–	–		–	–
BÀI 4. KỸ THUẬT NÉM RỔ MỘT TAY TRÊN VAI (8 tiết)												
– Kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai			+	–		–	–	–	–	–	–	–
– Một số điều luật cơ bản trong bóng rổ				+		–	–	–	–	–	–	–
MỘT SỐ TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Kí hiệu sử dụng:

(+): Nội dung học mới

(–): Nội dung ôn tập

Mục tiêu

- Hướng dẫn được học sinh thực hiện các bài tập bổ trợ trong môn bóng rổ.
- Hướng dẫn được học sinh quan sát tranh ảnh và động tác mẫu để tập luyện.
- Giúp học sinh phát triển tính tích cực tham gia, có ý thức hợp tác với bạn bè trong tập luyện.

Chuẩn bị

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ; không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Quả bóng rổ, rổ đựng bóng, đồng hồ bấm giờ, còi.

HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU**► Khởi động**

- Tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm quanh sân trường.
- Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, có thể mời một học sinh lên để đếm nhịp và thực hiện mẫu cho các bạn khác. Các động tác xoay các khớp và căng cơ theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân.
- Chú ý nhắc nhở học sinh thực hiện kĩ các động tác xoay cổ tay, xoay cổ chân, xoay khuỷu tay, xoay cánh tay, căng cơ tay vai, gập duỗi gối, căng cơ đùi.

► Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi hỗ trợ khởi động (có thể tham khảo cách thực hiện trong sách giáo khoa).
- Có thể linh động chia nhiều nhóm thực hiện cùng lúc để tránh mất nhiều thời gian (3 nhóm hoặc 6 nhóm cùng thực hiện):
 - + Chia thành 3 nhóm cùng thực hiện di chuyển toàn sân.
 - + Chia thành 6 nhóm cùng thực hiện di chuyển nửa sân rồi quay về đích.
- Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng nhóm.

HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

- Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, học sinh quan sát, giáo viên vừa thực hiện kĩ thuật vừa phân tích, giảng giải.
- Thực hiện mẫu các bài tập bổ trợ trong bóng rổ từ 2 – 3 lần.

► Một số lưu ý khi thực hiện

1 Một số bài tập hỗ trợ di chuyển không bóng:

+ Chạy biến tốc: Trong lúc di chuyển học sinh thường thay đổi tốc độ đột ngột, độ nghiêng của thân người không phù hợp với tốc độ chạy. Nên cho học sinh tập chạy chậm trước, sau đó nhanh dần.

+ Chạy đổi hướng: Học sinh thường không giữ được thăng bằng. Nhắc nhở học sinh chú ý, cần hạ thấp trọng tâm cơ thể, kết hợp với hai tay đánh mạnh để giữ cho thân người thăng bằng. Có thể tổ chức cho học sinh tập tại chỗ miết bàn chân xuống đất, khi đã làm tốt thì tăng dần tốc độ.

+ Chạy nghiêng: Học sinh khi chạy thường nghiêng cả thân và chân về hướng bóng. Nhắc nhở học sinh khi tập chạy nghiêng thì hai bàn chân phải luôn hướng về phía di chuyển.

+ Chạy lùi: Học sinh thường hay bị ngã hoặc khi chạy không theo dõi được ở phía sau lưng. Nhắc nhở học sinh hạ thấp người, tập làm quen với tốc độ chậm và sau đó nhanh dần, tập luyện quan sát người ở phía sau.

2 Một số bài tập hỗ trợ làm quen với bóng:

+ Hai tay đưa bóng qua lại: Học sinh chưa thả lỏng bàn tay và các ngón tay nên động tác còn chậm. Nhắc nhở học sinh thả lỏng bàn tay và các ngón tay.

+ Xoay bóng quanh đầu: Học sinh thường di chuyển đầu theo bóng hoặc xoay bóng trên đỉnh đầu. Nhắc nhở học sinh để bóng ngang đầu.

+ Xoay bóng quanh hông: Học sinh thường di chuyển phần hông theo bóng. Nhắc nhở học sinh để bóng ngang hông và cố định phần hông khi xoay bóng.

+ Xoay bóng quanh chân: Học sinh thường đứng thẳng nên động tác làm khó, tốc độ chậm. Nhắc nhở học sinh khuỵu gối để hạ thấp trọng tâm nhưng vẫn giữ lưng thẳng.

HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

- Giao nhiệm vụ và xác định rõ yêu cầu cần đạt cho học sinh.
- Cần quan sát và kịp thời điều chỉnh, giúp đỡ học sinh trong suốt quá trình thực hiện.
- Cần có những biện pháp động viên khích lệ, chỉ ra những sai lầm và sửa chữa ngay ở giai đoạn dạy học ban đầu.
- Đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của học sinh so với yêu cầu cần đạt được đặt ra ban đầu.

► Luyện tập cá nhân

- Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:
 - + Thực hiện chạy biến tốc, chạy đổi hướng, chạy nghiêng, chạy lùi từ chậm đến nhanh dần, cự li từ 10 – 15 m.
 - + Thực hiện động tác hai tay đưa bóng qua lại, xoay bóng quanh đầu, xoay bóng quanh hông, xoay bóng quanh chân từ chậm đến nhanh dần.

► Luyện tập cặp đôi

– Cho học sinh nhóm thành từng cặp đôi luyện tập với nhau.

+ Thực hiện động tác hai tay đưa bóng qua lại, xoay bóng quanh đầu, xoay bóng quanh hông, xoay bóng quanh chân từ chậm đến nhanh dần.

– Có thể tổ chức cho cả hai học sinh cùng thực hiện hoặc một em thực hiện, em còn lại quan sát và sửa sai cho bạn để rèn luyện năng lực giao tiếp và hợp tác.

► Bài tập bổ trợ

– Tổ chức cho học sinh thực hiện bài tập di chuyển vượt qua các chướng ngại vật, có thể nâng cao bằng cách cho một học sinh di chuyển với hai tay ôm ba quả bóng rổ.

– Tổ chức cho học sinh thực hiện bài tập tung bóng lên rồi vỗ tay, sau đó bắt bóng lại.

– Tổ chức cho học sinh thực hiện bài tập dùng một tay hoặc hai tay đập bóng vào tường, sau đó bắt lại.

– Tổ chức cho học sinh thực hiện bài tập bắt bóng nảy lên bằng hai tay.

► Luyện tập theo nhóm

– Chia lớp thành các nhóm nhỏ từ 4 – 8 học sinh, đội hình nhóm tùy thuộc vào đặc điểm của sân trường, có thể theo đội hình vòng tròn hoặc đội hình hàng ngang so le.

– Phân công nội dung để tự luyện tập và kiểm tra lẫn nhau.

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

► Tổ chức trò chơi vận động bổ trợ

– Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi, có thể tham khảo các trò chơi được trình bày ở trang 102 – 104 trong sách giáo khoa.

– Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng nhóm.

HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

– Hướng dẫn học sinh trả lời câu 1 trong sách giáo khoa.

Đáp án:

+ Di chuyển hai bước dừng.

+ Di chuyển nhảy dừng.

+ Kỹ thuật quay người.

– Tập luyện động tác di chuyển không bóng và các bài tập làm quen với bóng để rèn luyện, nâng cao thể lực và cảm giác bóng tốt hơn. Thực hiện ở những nơi như: sân vườn, sân trường, bãi đất trống trước nhà, công viên, sao cho có khoảng không gian vừa đủ cho một người hoạt động tập luyện.

Mục tiêu

- Hướng dẫn được học sinh thực hiện kĩ thuật chuyền và bắt bóng.
- Hướng dẫn được học sinh quan sát tranh ảnh và động tác mẫu để tập luyện.
- Giúp học sinh chủ động, tích cực trong luyện tập.
- Yêu cầu học sinh tập luyện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

Chuẩn bị

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ; không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Quả bóng rổ, còi, đồng hồ bấm giờ.

HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU**► Khởi động**

- Tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm quanh sân trường.
- Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, có thể mời một học sinh lên để đếm nhịp và thực hiện mẫu cho các bạn khác. Các động tác xoay các khớp và căng cơ theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân.
- Chú ý nhắc nhở học sinh thực hiện kĩ các động tác xoay cổ tay, xoay cánh tay, căng cơ tay vai.
- Tổ chức cho học sinh phối hợp khởi động bằng các bài tập bổ trợ trong bóng rổ như: chạy biến tốc, chạy nghiêng, chạy lùi, xoay bóng quanh đầu, xoay bóng quanh hông.

► Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi hỗ trợ khởi động (có thể tham khảo cách thực hiện trong sách giáo khoa).
- Nhắc nhở học sinh không chuyền bóng hoặc chạy ra biên để tránh mất thời gian trong một lượt chơi.
- Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng đội.

HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

- Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, học sinh quan sát, giáo viên vừa thực hiện kĩ thuật vừa phân tích, giảng giải.
- Thực hiện mẫu kĩ thuật chuyền và bắt bóng từ 2 – 3 lần.

► Một số lưu ý khi thực hiện

1 Kỹ thuật chuyển bóng:

Hai tay cầm bóng quay một vòng cung nhỏ theo chiều kim đồng hồ và khi bóng rời tay hai cánh tay luôn hướng về điểm chuyển.

2 Kỹ thuật bắt bóng:

Hai tay đón bóng được tạo sẵn như hình chiếc phễu, khoảng cách giữa hai bàn tay nhỏ hơn đường kính của bóng.

HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

- Giao nhiệm vụ và xác định rõ yêu cầu cần đạt cho học sinh.
- Cần quan sát và kịp thời điều chỉnh, giúp đỡ học sinh trong suốt quá trình thực hiện.
- Cần có những biện pháp động viên khích lệ, chỉ ra những sai lầm và sửa chữa ngay ở giai đoạn dạy học ban đầu.
- Đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của học sinh so với yêu cầu cần đạt được đặt ra ban đầu.

► Luyện tập cá nhân

- Tổ chức luyện tập cho từng học sinh nội dung:
 - + Thực hiện chuyển bóng vào tường và bắt lại, cự li từ 3 – 5 m.

► Luyện tập cặp đôi

- Cho học sinh nhóm thành từng cặp đôi luyện tập với nhau.
 - + Thực hiện chuyển bóng cho nhau từ chậm đến nhanh dần, cự li từ 3 – 5 m.
- Có thể tổ chức cho cả hai học sinh cùng thực hiện hoặc một em thực hiện, em còn lại quan sát và sửa sai cho bạn để rèn luyện năng lực giao tiếp và hợp tác.

► Luyện tập theo nhóm

- Chia lớp thành các nhóm nhỏ, đội hình nhóm tùy thuộc vào đặc điểm của sân trường, có thể theo đội hình vòng tròn hoặc đội hình hàng ngang so le.
- Hướng dẫn cả nhóm cùng tập luyện chuyển bóng vào tường và bắt lại, chuyển và bắt bóng theo vòng tròn.
- Có thể chỉ định một học sinh đã thực hiện tốt làm người chỉ huy để quan sát, hỗ trợ các bạn trong nhóm nhằm tăng khả năng giao tiếp và hợp tác (việc tổ chức rèn luyện theo nhóm nhỏ nên tiến hành sau khi giáo viên hướng dẫn luyện tập cho cả lớp).

► Bài tập bổ trợ

– Tổ chức cho học sinh thực hiện bài tập chuyển bóng vào ô được vẽ trên tường hoặc chuyển bóng vào một vị trí đã được xác định.

– Tổ chức cho học sinh thực hiện bài tập chuyển và bóng theo vòng tròn.

► Tổ chức trò chơi vận động bổ trợ

– Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi, có thể tham khảo các trò chơi được trình bày ở trang 102 – 104 trong sách giáo khoa.

– Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng nhóm.

HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

– Hướng dẫn học sinh tìm hiểu thêm về một số kĩ thuật chuyển bóng trong bóng rổ.

+ Chuyển bóng hai tay trên đầu.

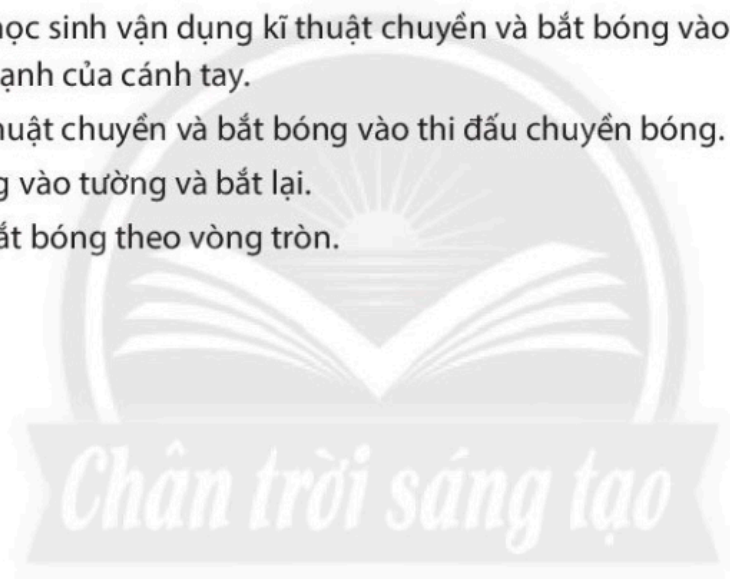
+ Chuyển bóng một tay trên vai.

– Hướng dẫn học sinh vận dụng kĩ thuật chuyển và bắt bóng vào các trò chơi với bóng để nâng cao sức mạnh của cánh tay.

+ Sử dụng kĩ thuật chuyển và bắt bóng vào thi đấu chuyển bóng.

+ Chuyển bóng vào tường và bắt lại.

+ Chuyển và bắt bóng theo vòng tròn.



Mục tiêu

- Hướng dẫn được học sinh thực hiện kĩ thuật dẫn bóng.
- Giúp học sinh có ý thức hợp tác, tinh thần đồng đội và sẵn sàng chia sẻ, giúp đỡ các bạn trong luyện tập.
- Yêu cầu học sinh tập luyện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

Chuẩn bị

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ; không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Quả bóng rổ, áo chiến thuật hoặc dây màu để phân biệt hai đội, bảng rổ, còi.

HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU**► Khởi động**

- Tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm quanh sân trường.
- Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, có thể mời một học sinh lên để đếm nhịp và thực hiện mẫu cho các bạn khác. Các động tác xoay các khớp và căng cơ theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân.
- Chú ý nhắc nhở học sinh thực hiện kĩ các động tác xoay cổ tay, xoay cánh tay, căng cơ tay vai.
- Tổ chức cho học sinh phối hợp khởi động bằng các động tác bổ trợ trong bóng rổ như: chạy biến tốc, chạy đổi hướng, xoay bóng quanh chân, xoay bóng quanh hông, hai tay đưa bóng qua lại, kĩ thuật chuyển và bắt bóng.

► Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi hỗ trợ khởi động (có thể tham khảo cách thực hiện trong sách giáo khoa).
- Nhắc nhở học sinh không chuyển bóng hoặc chạy ra biên để tránh mất thời gian trong một lượt chơi.
- Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng đội.

HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

– Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, học sinh quan sát, giáo viên vừa thực hiện kĩ thuật vừa phân tích, giảng giải.

– Thực hiện mẫu kĩ thuật dẫn bóng từ 2 – 3 lần.

► Một số lưu ý khi thực hiện

1 Tại chỗ dẫn bóng cao tay:

Học sinh không thể điều khiển bóng theo ý muốn do tiếp xúc bóng chưa tốt, chưa đúng thời điểm hoặc do cổ tay quá cứng, bóng chạm đất sau đó nảy cao hơn thất lưng. Nhắc nhở học sinh cố gắng giữ khuỷu tay cố định và thả lỏng cổ tay để có thể chủ động di chuyển bàn tay tiếp xúc với bóng đúng vị trí, đúng thời điểm.

2 Tại chỗ dẫn bóng thấp tay:

Học sinh khi dẫn bóng còn chăm chú nhìn quả bóng, thường bị mất bóng trong quá trình dẫn. Hướng dẫn học sinh nhìn thẳng về hướng di chuyển, tập dẫn bóng thuần thục bằng cả hai tay, dùng thân trên để chắn bóng. Phối hợp với các động tác xoay để tránh né hoặc đưa bóng ra xa tầm với tay của người phòng thủ.

HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

- Giao nhiệm vụ và xác định rõ yêu cầu cần đạt cho học sinh.
- Cần quan sát và kịp thời điều chỉnh, giúp đỡ học sinh trong suốt quá trình thực hiện.
- Cần có những biện pháp động viên khích lệ, chỉ ra những sai lầm và sửa chữa ngay ở giai đoạn dạy học ban đầu.
- Đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của học sinh so với yêu cầu cần đạt được đặt ra ban đầu.

► Luyện tập cá nhân

- Tổ chức luyện tập cho từng học sinh nội dung:
 - + Thực hiện các động tác tại chỗ, di chuyển dẫn bóng cao tay và dẫn bóng thấp tay từ chậm đến nhanh dần, cự li từ 10 – 15 m.

► Luyện tập cặp đôi

- Cho học sinh nhóm thành từng cặp đôi luyện tập với nhau.
 - + Thực hiện các động tác tại chỗ, di chuyển dẫn bóng cao tay và dẫn bóng thấp tay từ chậm đến nhanh dần, cự li từ 10 – 15 m.
- Có thể tổ chức cho cả hai học sinh cùng thực hiện hoặc một em thực hiện, em còn lại quan sát và sửa sai cho bạn để rèn luyện năng lực giao tiếp và hợp tác.

► Luyện tập theo nhóm

– Chia lớp thành các nhóm nhỏ, đội hình nhóm tùy thuộc vào đặc điểm của sân trường, có thể theo đội hình vòng tròn hoặc đội hình hàng ngang so le.

– Hướng dẫn cả nhóm cùng tập luyện các động tác tại chỗ, di chuyển dẫn bóng theo hướng thẳng và vòng vể, dẫn bóng luồn vật chuẩn, cự li từ 10 – 15 m.

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

► Bài tập bổ trợ

– Tổ chức cho học sinh thực hiện bài tập một tay dẫn bóng, tay còn lại phá bóng đối phương.

– Tổ chức cho học sinh thực hiện bài tập dẫn bóng di chuyển qua các chương ngại vật.

► Tổ chức trò chơi vận động bổ trợ

– Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi, có thể tham khảo các trò chơi được trình bày ở trang 102 – 104 trong sách giáo khoa.

– Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng nhóm.

HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

– Hướng dẫn học sinh tìm hiểu mục đích của kĩ thuật dẫn bóng trong bóng rổ.

+ Thoát khỏi sự truy cản của đối phương.

+ Di chuyển, tạo điều kiện thuận lợi để tổ chức tấn công đối phương.

– Hướng dẫn học sinh thực hiện kĩ thuật dẫn bóng để di chuyển nhanh hơn trong các trò chơi bóng rổ.

+ Tự tập dẫn bóng di chuyển cá nhân hoặc tập nhóm trên đường thẳng hay vượt qua các chương ngại vật.

Mục tiêu

- Hướng dẫn được học sinh thực hiện kỹ thuật ném rổ một tay trên vai.
- Giúp học sinh tích cực hỗ trợ, hợp tác với bạn bè trong luyện tập.
- Yêu cầu học sinh tập luyện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

Chuẩn bị

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ; không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Quả bóng rổ, còi, đồng hồ bấm giờ.

HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU**► Khởi động**

- Tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm quanh sân trường.
- Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, có thể mời một học sinh lên để đếm nhịp và thực hiện mẫu cho các bạn khác. Các động tác xoay các khớp và căng cơ theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân.
- Chú ý nhắc nhở học sinh thực hiện kỹ các động tác xoay cổ tay, xoay cánh tay, xoay khuỷu tay, căng cơ tay vai, nghiêng lườn.
- Tổ chức cho học sinh phối hợp khởi động bằng các động tác bổ trợ trong bóng rổ như: chạy biến tốc, chạy đổi hướng, xoay bóng quanh chân, xoay bóng quanh chân, hai tay đưa bóng qua lại, kỹ thuật dẫn bóng.

► Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi hỗ trợ khởi động (có thể tham khảo cách thực hiện trong sách giáo khoa).
- Nhắc nhở học sinh trong nhóm tập trung cùng thực hiện vì trò chơi này mang tính phối hợp đồng đội cao.
- Có thể chia thành 4 nhóm cùng thực hiện, mỗi nhóm di chuyển nửa sân rồi quay về vị trí ban đầu.
- Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng nhóm.

HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

– Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, học sinh quan sát, giáo viên vừa thực hiện kĩ thuật vừa phân tích, giảng giải.

– Thực hiện mẫu kĩ thuật ném rổ một tay trên vai từ 2 – 3 lần.

– Giới thiệu cho học sinh một số điều luật cơ bản trong bóng rổ.

► Một số lưu ý khi thực hiện

+ Khi thực hiện đưa bóng một tay trên vai, mũi bàn chân, khuỷu tay và cổ tay của học sinh thường không nằm trên một đường thẳng. Giáo viên nhắc nhở học sinh chú ý.

+ Góc độ ra tay khi ném chưa hợp lí, đôi lúc bóng đi quá cao hoặc quá thấp. Giáo viên tập cảm giác tay cho học sinh bằng cách cho các em đứng tại chỗ phối hợp đẩy bóng lên cao rồi bắt lại nhiều lần, tập sử dụng ngón trỏ và ngón giữa để miết tích cực vào bóng trước khi bóng rời tay. Khi ném cần nâng khuỷu tay hướng về trước và lên trên để tạo góc độ ra tay phù hợp với độ cao của rổ.

HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

– Giao nhiệm vụ và xác định rõ yêu cầu cần đạt cho học sinh.

– Cần quan sát và kịp thời điều chỉnh, giúp đỡ học sinh trong suốt quá trình thực hiện.

– Cần có những biện pháp động viên khích lệ, chỉ ra những sai lầm và sửa chữa ngay ở giai đoạn dạy học ban đầu.

– Đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của học sinh so với yêu cầu cần đạt được đặt ra ban đầu.

► Luyện tập cá nhân

– Tổ chức luyện tập cho từng học sinh nội dung:

+ Thực hiện các động tác tại chỗ, di chuyển ném rổ một tay trên vai, dẫn bóng và ném rổ một tay trên vai từ chậm đến nhanh dần, cự li từ 10 – 15 m.

► Luyện tập theo nhóm

– Chia lớp thành các nhóm nhỏ, đội hình nhóm tùy thuộc vào đặc điểm của sân trường, có thể theo đội hình vòng tròn hoặc đội hình hàng ngang so le.

– Hướng dẫn cả nhóm cùng tập luyện tại chỗ ném rổ một tay trên vai; phối hợp luyện tập chuyển, bắt bóng và ném rổ một tay trên vai, cự li từ 3 – 6 m.

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

► Bài tập bổ trợ

– Tổ chức cho học sinh thực hiện bài tập thi đấu ném rổ: Lớp chia thành nhiều đội với số lượng bằng nhau. Từng đội sẽ thực hiện kĩ thuật ném rổ một tay trên vai trong cùng một khoảng thời gian được quy định. Đội nào ném được nhiều quả vào rổ nhất là đội chiến thắng.

► Tổ chức trò chơi vận động bổ trợ

– Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi, có thể tham khảo các trò chơi được trình bày ở trang 102 – 104 trong sách giáo khoa.

– Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng nhóm.

HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

– Hướng dẫn học sinh trả lời câu 2 và 3 trong sách giáo khoa.

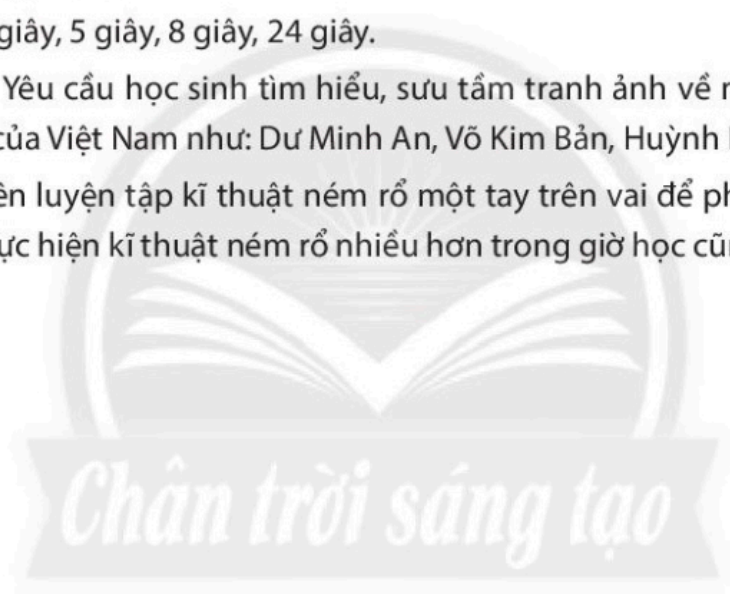
Đáp án câu 2: Giới thiệu thêm cho học sinh một số điều luật trong bóng rổ.

+ Phạm luật chạy bước.

+ Phạm luật 3 giây, 5 giây, 8 giây, 24 giây.

Đáp án câu 3: Yêu cầu học sinh tìm hiểu, sưu tầm tranh ảnh về một số vận động viên bóng rổ tiêu biểu của Việt Nam như: Dư Minh An, Võ Kim Bản, Huỳnh Phú Vinh.

– Thường xuyên luyện tập kĩ thuật ném rổ một tay trên vai để phát triển các nhóm cơ phần thân trên. Thực hiện kĩ thuật ném rổ nhiều hơn trong giờ học cũng như ngoài giờ học.



GỢI Ý ĐÁNH GIÁ SAU CHỦ ĐỀ BÓNG RỔ

NỘI DUNG		CHƯA HOÀN THÀNH (0 – 4 ĐIỂM)	HOÀN THÀNH (5 – 7 ĐIỂM)	HOÀN THÀNH TỐT (8 – 10 ĐIỂM)
Ném rổ một tay trên vai		– Chưa thực hiện được kĩ thuật động tác ném rổ một tay trên vai. – Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	– Thực hiện ném được vào rổ từ 1 – 3 quả. – Thực hiện được kĩ thuật động tác ném rổ một tay trên vai. – Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	– Thực hiện ném được vào rổ từ 4 – 6 quả. – Thực hiện đúng kĩ thuật động tác ném rổ một tay trên vai. – Chủ động và tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động. – Biết hỗ trợ bạn bè trong các hoạt động tập luyện.
Dẫn bóng cự li 14 m	NAM	– Đạt được thành tích trên 4,50 giây. – Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	– Đạt được thành tích từ 4,00 – 4,50 giây. – Thực hiện được kĩ thuật động tác dẫn bóng. – Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	– Đạt được thành tích dưới 4,00 giây. – Thực hiện đúng kĩ thuật động tác dẫn bóng. – Chủ động và tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động. – Biết hỗ trợ bạn bè trong các hoạt động tập luyện.
	NỮ	– Đạt được thành tích trên 5,50 giây. – Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	– Đạt được thành tích từ 5,00 – 5,50 giây. – Thực hiện được kĩ thuật động tác dẫn bóng. – Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	– Đạt được thành tích dưới 5,00 giây. – Thực hiện đúng kĩ thuật động tác dẫn bóng. – Chủ động và tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động. – Biết hỗ trợ bạn bè trong các hoạt động tập luyện.

Giáo viên cần xây dựng kế hoạch đánh giá theo năm học để quyết định hình thức đánh giá thường xuyên hay định kì. 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.