



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

Giáo dục thể chất

6

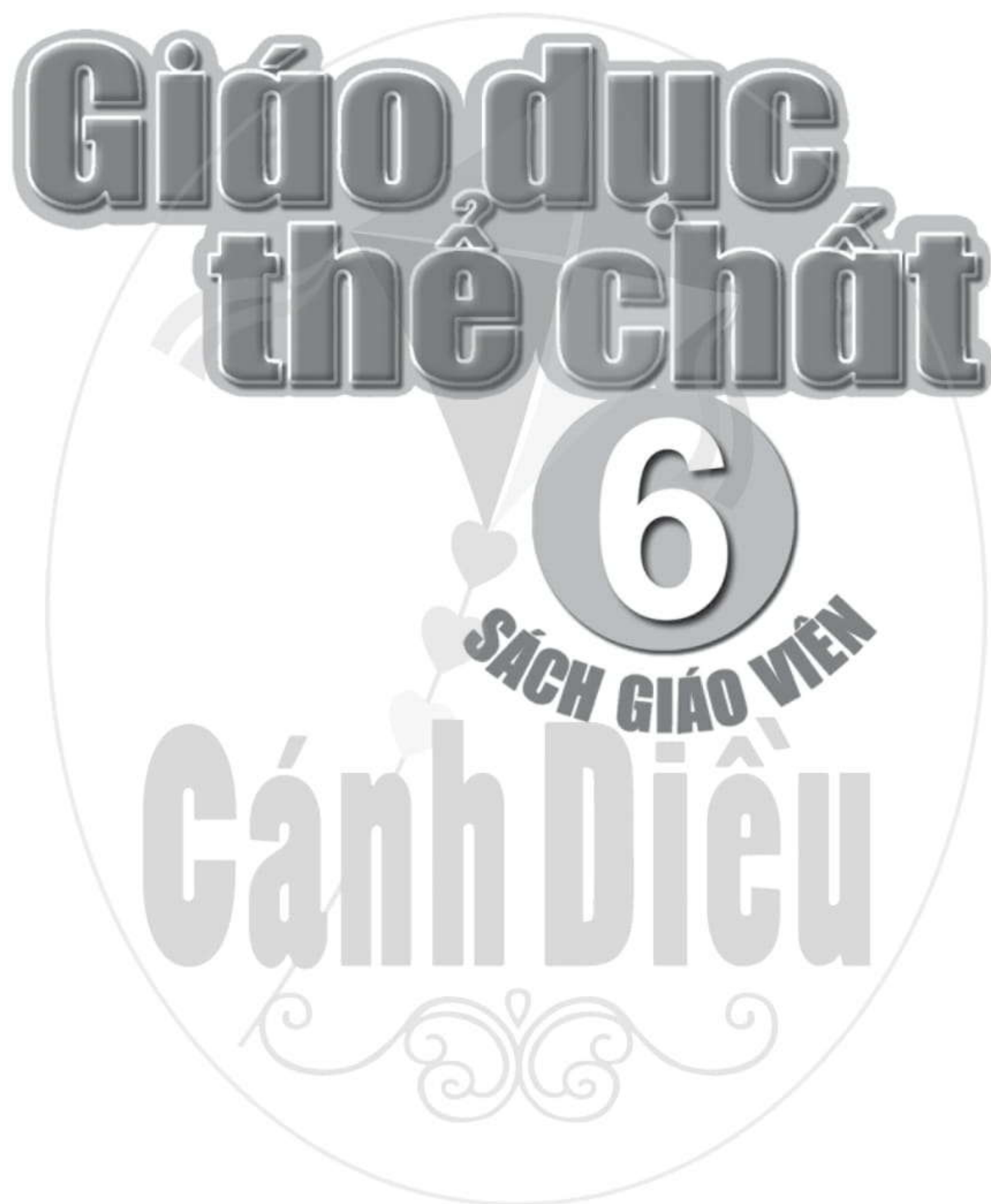
SÁCH GIÁO VIÊN

Cánh Diều



NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

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



NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM



LỜI NÓI ĐẦU

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

Nội dung cuốn sách gồm ba phần chính:

Phần một. NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG

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

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

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

Phần hai. HƯỚNG DẪN CỤ THỂ

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

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

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

Các tác giả



Phần một

NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG

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

1. Đặc điểm của môn học

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

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

2. Quan điểm xây dựng chương trình môn học

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

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

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

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

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

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

4. Yêu cầu cần đạt

a) Yêu cầu cần đạt về phẩm chất chủ yếu

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

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

b) Yêu cầu cần đạt về năng lực chung

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

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

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

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

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

– Năng lực chăm sóc sức khỏe:

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

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

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

– Năng lực vận động cơ bản:

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

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

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

– Năng lực hoạt động TDTT:

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

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

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

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

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

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

- Thực hiện được các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy; làm quen với các giai đoạn chạy cự li ngắn (60 m), chạy cự li trung bình.
- Thực hiện được các động tác bổ trợ kỹ thuật ném bóng. Thực hiện được kỹ thuật ném bóng.
- Thực hiện đúng các động tác trong bài tập thể dục liên hoàn.
- Thực hiện được các bài tập bổ trợ và động tác kỹ thuật cơ bản của môn thể thao lựa chọn. Thực hiện được một số tình huống phối hợp vận động với đồng đội trong bài tập.
- Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực.
- Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Hoàn thành lượng vận động của bài tập.
- Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.
- Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.

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

Phần 1. KIẾN THỨC CHUNG

Chế độ dinh dưỡng trong tập luyện TDTT.

Phần 2. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

- Chạy cự li ngắn (60 m).
- Ném bóng.
- Chạy cự li trung bình.
- Bài tập thể dục.

Phần 3. THỂ THAO TỰ CHỌN

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

6. Phương pháp giáo dục

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

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

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

– Phương pháp hình thành, phát triển năng lực chung

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

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

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

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

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

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

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

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

7. Hình thức đánh giá kết quả giáo dục

a) Đánh giá thường xuyên và đánh giá định kì

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

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

b) Đánh giá định tính và đánh giá định lượng

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

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

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

1. Về cấu trúc

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

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

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

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

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

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

Mở đầu:

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

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

Kiến thức mới:

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

Luyện tập:

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

Vận dụng:

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

2. Về trình bày

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

MẪU KẾ HOẠCH BÀI DẠY (GIÁO ÁN)

Trường:

Họ và tên giáo viên:

Bộ môn:

TÊN BÀI DẠY

— Môn học/Hoạt động giáo dục:; Lớp:

— Thời gian thực hiện (số tiết):

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

1. Về kiến thức

2. Về năng lực

3. Về phẩm chất

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

III. Tiến trình dạy học:

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

BỘ MÔN DUYỆT

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

Cánh Diều

VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

Chủ đề 1. CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m)

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

A. MỤC TIÊU

I. VỀ KIẾN THỨC

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

II. VỀ NĂNG LỰC

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

III. VỀ PHẨM CHẤT

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

B. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

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

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

I. KHỞI ĐỘNG

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

II. NỘI DUNG KIẾN THỨC MỚI VÀ LUYỆN TẬP

1. Giới thiệu kỹ thuật chạy cự li ngắn

1.1. Các cự li trong chạy ngắn

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

1.2. Trình tự giảng dạy

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

2. Các động tác bổ trợ

2.1. Phân tích động tác

GV xem mục 3, trang 9 SGK.

2.2. Trình tự giảng dạy

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

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

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

+ Phân tích giai đoạn chuyển đổi giữa hai chân.

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

2.3. Luyện tập

2.3.1. Các bài tập theo SGK

• Bài tập: Chạy bước nhỏ

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

Nội dung:

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

— Thực hiện:

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

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

Các hình thức tập luyện:

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

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

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

• Bài tập: Chạy nâng cao đùi

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

Nội dung:

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

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

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

• **Bài tập: Chạy đạp sau**

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

Nội dung:

- Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng có đường kẻ thẳng dài 20 – 30 m.
- Thực hiện: HS chạy đạp sau theo đường thẳng. Thân người hơi ngả về trước, mắt nhìn theo hướng chạy.

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

2.3.2. Gợi ý một số bài tập tương tự

- Chạy bước nhỏ tăng dần tần số.
- Chạy nâng cao đùi thay đổi tốc độ theo nhịp vỗ tay.
- Chạy đạp sau có quy định độ dài bước chạy (theo các vạch kẻ sẵn).

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

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

3. Kỹ thuật chạy giữa quãng

3.1. Phân tích kỹ thuật

3.1.1. Kỹ thuật đánh tay

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

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

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

3.1.2. Kỹ thuật bước chân

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

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

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

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

3.1.3. Kỹ thuật thở

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

3.2. Trình tự giảng dạy

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

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

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

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

– GV tổ chức tập luyện:

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

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

3.3. Luyện tập

3.3.1. Các bài tập theo SGK

• Bài tập: Tại chỗ đánh tay

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

Nội dung:

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

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

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

• Bài tập: Chạy theo đường kẻ sẵn

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

Nội dung:

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

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

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

3.3.2. Gợi ý một số bài tập tương tự

– Chạy nhanh trên đường kẻ sẵn.

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

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

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

4. Bài tập bổ trợ phát triển thể lực

• Bài tập: Bật cóc

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

Nội dung:

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

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

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

• **Bài tập: Bật bực**

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

Nội dung:

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

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

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

5. Trò chơi vận động

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

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

III. VẬN DỤNG

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

Nội dung:

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

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

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

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

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

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

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

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



Chủ đề 4. BÀI TẬP THỂ DỤC

Bài 1. BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN 32 NHỊP (từ nhịp 1 đến nhịp 16)

A. MỤC TIÊU

I. VỀ KIẾN THỨC

Biết cách thực hiện bài Thể dục liên hoàn 32 nhịp (từ nhịp 1 đến nhịp 16).

II. VỀ NĂNG LỰC

- Thực hiện đúng bài Thể dục liên hoàn 32 nhịp (từ nhịp 1 đến nhịp 16).
- Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện; biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp với nội dung bài học; biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện; biết vận dụng những kiến thức đã học vào hoạt động sinh hoạt, tập luyện TDTT hằng ngày.
- Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các hình và tranh, ảnh.
- Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện bài Thể dục liên hoàn 32 nhịp (từ nhịp 1 đến nhịp 16).

III. VỀ PHẨM CHẤT

Hăng hái, tích cực, đoàn kết trong tập luyện.

B. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

- Tranh, ảnh, video nhóm động tác bật nhảy (từ nhịp 1 đến nhịp 8) và nhóm động tác vận mình, gập bụng (từ nhịp 9 đến nhịp 16) (nếu có).
- Bóng cao su, bóng bàn hoặc bóng tennis, vợt bóng bàn, vợt cầu lông để chơi trò chơi “Vận chuyển qua cầu”.

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

I. KHỞI ĐỘNG

Thực hiện các nội dung khởi động chung và khởi động chuyên môn theo trang 36 SGK.

II. NỘI DUNG KIẾN THỨC MỚI VÀ LUYỆN TẬP

1. Nhóm động tác bật nhảy (từ nhịp 1 đến nhịp 8)

1.1. Phân tích kỹ thuật

GV xem trang 37 SGK.

1.2. Trình tự giảng dạy

– GV cho HS xem tranh, ảnh, video nhóm động tác bật nhảy – từ nhịp 1 đến nhịp 8 (nếu có).

– GV thị phạm và phân tích nhóm động tác bật nhảy theo trình tự:

+ *Thị phạm lần 1*: GV thị phạm hoàn chỉnh nhóm động tác bật nhảy – từ nhịp 1 đến nhịp 8 (GV vừa thực hiện vừa tự đếm nhịp). GV sử dụng phương pháp thuyết trình: Nhóm động tác bật nhảy bao gồm: phần chân và phần tay.

+ *Thị phạm lần 2*: GV yêu cầu HS quan sát kỹ thuật chân và thị phạm hoàn chỉnh nhóm động tác bật nhảy – từ nhịp 1 đến nhịp 8 (GV vừa thực hiện vừa tự đếm nhịp). GV sử dụng phương pháp thuyết trình: phần chân thực hiện kỹ thuật bật chụm, tách liên tục.

+ *Thị phạm lần 3*: GV yêu cầu HS quan sát kỹ thuật tay và thị phạm hoàn chỉnh nhóm động tác bật nhảy – từ nhịp 1 đến nhịp 8 (GV vừa thực hiện vừa tự đếm nhịp). GV sử dụng phương pháp thuyết trình: phần tay, nhịp 1, 3, 5, 7 có sự thay đổi (nhịp 1 tay trước; nhịp 3 tay ngang; nhịp 5, 7 vỗ tay trên cao; nhịp 2, 4, 6, 8 tay ở TTCB).

– GV tổ chức tập luyện: chia nhóm động tác thành hai phần: phần chân và phần tay. Mục đích: giúp HS dễ tiếp thu động tác có sự phối hợp phức tạp.

Kỹ thuật chân

– GV mô tả kỹ thuật chân:

+ TTCB: Đứng nghiêm, hai tay chống hông.

- + Nhịp 1, 3, 5, 7: Hai chân bật tách rộng bằng vai.
- + Nhịp 2, 4, 6, 8: Bật thu chân về TTCB.
- GV cho HS thực hiện đồng loạt kỹ thuật chân liên tục từ nhịp 1 đến nhịp 8.
- + GV đếm nhịp, cùng tập với HS.
- + GV đếm nhịp, HS thực hiện.
- + HS tự đếm nhịp và thực hiện.

Yêu cầu kỹ thuật: bật trên mũi chân, gối nhún nhẹ, đảm bảo tiết tấu nhịp điệu của động tác chân.

Kỹ thuật tay

- GV mô tả kỹ thuật tay:
- + TTCB: Đứng nghiêm.
- + Nhịp 1: Hai tay đưa trước, lòng bàn tay hướng vào nhau.
- + Nhịp 2, 4, 6, 8: Về TTCB.
- + Nhịp 3: Hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp.
- + Nhịp 5, 7: Hai tay qua ngang lên cao, hai bàn tay vỗ vào nhau.
- GV cho HS thực hiện đồng loạt kỹ thuật tay liên tục từ nhịp 1 đến nhịp 8.
- + GV đếm nhịp, cùng tập với HS.
- + GV đếm nhịp, HS thực hiện.
- + HS tự đếm nhịp và thực hiện.

Yêu cầu kỹ thuật: tay thẳng, dùng sức và thực hiện đúng phương hướng.

1.3. Luyện tập

1.3.1. Các bài tập theo SGK

Mục đích: Giúp HS nâng cao khả năng phối hợp kỹ thuật tay và kỹ thuật chân.

• **Bài tập:** Thực hiện nhóm động tác bật nhảy (từ nhịp 1 đến nhịp 8)

Nội dung: HS thực hiện từ nhịp 1 đến nhịp 8 theo nhịp nhanh, chậm khác nhau.

Các hình thức tập luyện:

– Tập luyện cá nhân: Chia lớp thành nhiều tổ, cho HS ngồi theo hàng. Từng bạn lên thực hiện. Các bạn còn lại quan sát, phát hiện lỗi sai và sửa lỗi cho bạn. GV giám sát và hỗ trợ hoạt động của HS.

– Tập luyện theo cặp: Tập toàn bộ từ nhịp 1 đến nhịp 8. GV chia HS trong lớp thành các hàng ngang quay mặt vào nhau tạo thành các cặp đôi.

+ *Lần 1*: GV đếm nhịp, HS cùng nhau thực hiện các nội dung luyện tập.

+ *Lần 2*: GV và HS cùng đếm nhịp, HS cùng nhau thực hiện các nội dung luyện tập.

+ *Lần 3*: HS tự đếm nhịp và tập theo cặp.

+ *Lần 4*: Một bạn đếm và nhắc nhở yếu lĩnh kĩ thuật, sửa chữa động tác sai cho bạn còn lại, sau đó đổi vị trí.

– Tập luyện theo nhóm: GV chia HS trong lớp thành các nhóm, mỗi nhóm từ 5 đến 9 HS. GV tổ chức cho HS đứng theo hàng ngang hoặc vòng tròn, trong đó có bạn chỉ huy. Chỉ huy đếm nhịp cho các bạn cùng tập. Chỉ huy nhận xét lỗi sai và yêu cầu các bạn sửa sai. Lần lượt các thành viên khác trong nhóm lên làm chỉ huy. GV tổ chức một nhóm làm mẫu, các nhóm còn lại quan sát, sau đó cho các nhóm tự tổ chức tập luyện, GV quan sát và nhắc sửa sai cho các nhóm.

1.3.2. Gợi ý một số bài tập bổ trợ

Mục tích: Giúp HS nâng cao tính nhịp điệu động tác.

• Bài tập: Bật chụm, tách chân

Nội dung:

– TTCB: Đứng nghiêm, hai tay chống hông.

– Thực hiện: Bật chụm, tách chân liên tục theo nhịp đếm. Yêu cầu đảm bảo tính nhịp điệu của động tác, khi bật tách chân đảm bảo độ rộng giữa hai bàn chân bằng vai, bật trên mũi bàn chân.

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

• Bài tập: Tay

Nội dung:

– TTCB: Đứng nghiêm.

– Thực hiện:

+ Hai tay nâng, hạ liên tục về trước, lòng bàn tay hướng vào nhau.

+ Hai tay nâng, hạ liên tục sang ngang.

+ Hai tay nâng, hạ liên tục qua ngang lên cao.

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

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

Lỗi sai HS thường mắc	Biện pháp khắc phục
– Tư thế tay ngang không đúng phương hướng. – Biên độ tay không đúng (quá cao hoặc thấp). – Chân và tay phối hợp không chính xác trong nhóm động tác bật nhảy.	– GV cho HS đứng dựa lưng vào tường, thực hiện động tác nâng, hạ tay ngang liên tục. – GV cho HS tập luyện với vật chuẩn (thước, dây, tay của GV hoặc bạn tập,...) thực hiện kỹ thuật nâng, hạ tay liên tục. – GV cho HS tập riêng, thực hiện đúng kỹ thuật chân và tay rồi phối hợp chân và tay.

2. Nhóm động tác gập bụng, vặn mình (từ nhịp 9 đến nhịp 16)

2.1. Phân tích kỹ thuật

GV xem trang 38 SGK.

2.2. Trình tự giảng dạy

– GV cho HS xem tranh, ảnh, video nhóm động tác gập bụng, vặn mình (nếu có).

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

+ *Thị phạm lần 1:* GV thị phạm hoàn chỉnh nhóm động tác gập bụng, vặn mình – từ nhịp 9 đến nhịp 16 (GV vừa thực hiện vừa tự đếm nhịp).

+ *Thị phạm lần 2:* GV yêu cầu HS quan sát và phát hiện nhịp nào thực hiện động tác gập bụng, nhịp nào thực hiện động tác vặn mình. Mục đích giúp HS ghi nhớ trọng tâm của động tác.

+ *Thị phạm lần 3:* GV yêu cầu HS đếm cho GV thực hiện động tác. Mục đích nâng cao khả năng đếm nhịp đúng tiết tấu, nhịp điệu động tác cho HS.

- GV tổ chức tập luyện:
- + GV đếm nhịp, cùng tập với HS.
- + GV và HS cùng đếm nhịp và cùng tập.
- + GV và HS cùng đếm nhịp, HS thực hiện.
- + HS tự đếm nhịp và thực hiện.

Yêu cầu kỹ thuật: tay thẳng trong suốt quá trình thực hiện. Ở động tác gập bụng và vặn mình, thân người gập vuông góc với chân, mặt hướng trước.

Yêu cầu năng lực: HS có năng lực quan sát trọng tâm kỹ thuật động tác, biết phân biệt động tác đúng và sai, có thể tự thực hiện tương đối đúng động tác không cần GV làm mẫu, biết đếm nhịp cho GV thị phạm và đếm đúng nhịp điệu động tác cùng cả lớp.

Chú ý: GV thị phạm chậm từng nhịp khi bắt đầu động tác, HS làm theo, đảm bảo tính liên kết kỹ thuật của nhóm động tác. GV quan sát, sửa lỗi cho HS.

2.3. Luyện tập

2.3.1. Các bài tập theo SGK

Mục đích: Giúp HS nâng cao trí nhớ vận động, nâng cao tính nhịp điệu động tác.

• **Bài tập:** Thực hiện nhóm động tác gập bụng, vặn mình (từ nhịp 9 đến nhịp 16)

Nội dung: HS thực hiện từ nhịp 9 đến nhịp 16 theo nhịp nhanh, chậm khác nhau.

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

2.3.2. Gợi ý một số bài tập bổ trợ

Bài tập: Vặn mình

Nội dung:

- TTCB: HS đứng chân rộng hơn vai, hai tay ngang, lòng bàn tay sấp.
- Thực hiện: Khụy gối vặn mình liên tục hai bên.

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

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

Lỗi sai HS thường mắc	Biện pháp khắc phục
Tay không duỗi thẳng khi quay vòng.	– GV cho HS bắt chéo hai tay trước bụng, dùng sức duỗi căng tay. – GV cho HS bắt chéo hai tay trước bụng, dùng sức duỗi căng tay đồng thời nâng tay lên cao, tay sau đầu.
Gù lưng, cúi đầu khi gập bụng.	– GV cho HS gập thân vuông góc, hai tay chống gối, ngửa đầu, căng lưng. Sau khi có cảm giác lưng thẳng, từ từ nâng hai tay sang ngang. – GV cho HS tập các động tác tăng cường sức mạnh cơ lưng.

3. Trò chơi vận động

Mục đích: Giúp HS phát triển khéo léo.

Giới thiệu bổ sung một số trò chơi: Từ trò chơi “Vận chuyển qua cầu” trang 39 SGK, GV có thể thay đổi hình thức chơi khác nhằm tăng độ khó của trò chơi, như: Bịt mắt di chuyển hoặc thay bóng cao su bằng bóng bàn hoặc bóng tennis.

III. VẬN DỤNG

Mục đích: Giúp GV đánh giá kết quả tiếp thu kiến thức của HS đối với nhóm động tác bật nhảy và gập bụng, vận mình.

Nội dung:

(1) Những nhịp giống nhau trong nhóm động tác bật nhảy:

Nhịp 2, 4, 6, 8. Khác nhau là kỹ thuật tay thay đổi ở nhịp 1, 3, 5, 7.

(2) Vận dụng nhóm động tác bật nhảy vào thực tiễn tập luyện thể lực, nâng cao sức khỏe hoặc làm nóng cơ thể trong các bài khởi động. Vận dụng nhóm động tác gập bụng, vận mình vào thực tiễn tập luyện thể lực nâng cao sức mạnh cơ lưng.



Bài 2. KỸ THUẬT DẪN BÓNG THEO ĐƯỜNG THẲNG

A. MỤC TIÊU

I. VỀ KIẾN THỨC

- Biết cách thực hiện kỹ thuật dẫn bóng theo đường thẳng.
- Biết một số quy định của Luật Chạy bước.

II. VỀ NĂNG LỰC

- Thực hiện được kỹ thuật dẫn bóng theo đường thẳng.
- Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện; biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp với nội dung bài học; biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện; biết vận dụng những kiến thức đã học để rèn luyện nâng cao khả năng chơi bóng và phát triển thể lực.
- Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các hình và tranh, ảnh.
- Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện kỹ thuật dẫn bóng theo đường thẳng.

III. VỀ PHẨM CHẤT

Tích cực và biết giúp đỡ bạn trong tập luyện.

B. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

- Tranh, ảnh, video kỹ thuật dẫn bóng theo đường thẳng (nếu có).
- Bóng rổ tiêu chuẩn.
- Sân bóng rổ tiêu chuẩn hoặc mặt sân bằng phẳng (trên sân có các đường kẻ thẳng), cọc mốc để tập luyện các bài tập.
- Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

I. KHỞI ĐỘNG

Thực hiện các nội dung khởi động chung và khởi động chuyên môn theo trang 49 SGK.

II. CÁC NỘI DUNG KIẾN THỨC MỚI VÀ LUYỆN TẬP

1. Kỹ thuật dẫn bóng theo đường thẳng

1.1. Phân tích kỹ thuật

Kỹ thuật dẫn bóng theo đường thẳng kết hợp giữa động tác tay trong kỹ thuật tại chỗ dẫn bóng với kỹ thuật chạy thẳng. Khi chạy, bàn chân hướng theo hướng chạy.

Sử dụng cẳng tay, cổ tay và các ngón tay dẫn bóng. Bàn tay tiếp xúc ở phần trên và sau bóng (H.2, trang 50 SGK). Điểm tiếp xúc của bóng với mặt phẳng đất cách khoảng 20 cm so với đường di chuyển, chệch ra trước sang bên tay dẫn bóng (H.3, trang 50 SGK).

1.2. Trình tự giảng dạy

- GV cho HS xem tranh, ảnh, video kỹ thuật dẫn bóng theo đường thẳng (nếu có).
- GV thị phạm và phân tích kỹ thuật dẫn bóng theo đường thẳng theo trình tự:
 - + Thị phạm toàn bộ kỹ thuật dẫn bóng theo đường thẳng.
 - + Thị phạm và phân tích chuyển động của chân và hướng bàn chân.
 - + Thị phạm và phân tích động tác tay và vị trí tay tiếp xúc bóng.
 - + Phân tích làm rõ điểm tiếp xúc của bóng với mặt sân.
- GV tổ chức tập luyện:
 - + GV cho HS đi bộ dẫn bóng theo đường thẳng trên đoạn đường ngắn. GV quan sát và chỉnh sửa động tác sai.
 - + GV cho HS tập chạy chậm dẫn bóng theo đường thẳng, sau đó tăng dần tốc độ chạy.
 - + GV tổ chức cho HS chơi các trò chơi vận động hỗ trợ kỹ thuật dẫn bóng theo đường thẳng.

1.3. Luyện tập

1.3.1. Các bài tập theo SGK

Mục đích: Giúp HS chỉnh sửa kỹ thuật dẫn bóng theo đường thẳng, nâng cao cảm giác tay với bóng và khả năng kiểm soát bóng.

• Bài tập: Di chuyển trên đường kẻ thẳng dẫn bóng

Nội dung:

– Chuẩn bị: GV cho HS xếp thành các hàng dọc, đứng trên đường kẻ thẳng (đường biên dọc, ngang của sân bóng rổ,...), mỗi người một bóng (hoặc những người đầu hàng cầm bóng).

– Thực hiện: Lần lượt từng HS thực hiện di chuyển trên đường kẻ thẳng dẫn bóng.

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

• Bài tập: Di chuyển dẫn bóng tiếp xúc vào đường kẻ thẳng

Nội dung:

– Chuẩn bị: GV cho HS xếp thành các hàng dọc, đứng song song với đường kẻ thẳng (đường biên dọc, ngang của sân bóng rổ,...), cách đường kẻ thẳng khoảng 20 cm, tay dẫn bóng cùng bên với đường kẻ, mỗi người một bóng (hoặc những người đầu hàng cầm bóng).

– Thực hiện: Lần lượt từng HS thực hiện di chuyển dẫn bóng sao cho khi chạm đất, bóng tiếp xúc vào đường kẻ thẳng.

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

• Bài tập: Dẫn bóng theo đường thẳng với tốc độ khác nhau

Nội dung:

– Chuẩn bị: GV cho HS xếp thành các hàng dọc, đứng trên đường kẻ thẳng (đường biên dọc, ngang của sân bóng rổ,...), mỗi người một bóng (hoặc những người đầu hàng cầm bóng).

– Thực hiện:

+ Lần lượt từng HS thực hiện di chuyển dẫn bóng với tốc độ chậm trên đường thẳng.

+ Lần lượt từng HS thực hiện di chuyển dẫn bóng với tốc độ nhanh trên đường thẳng.

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

1.3.2. Gợi ý một số bài tập tương tự

– Di chuyển (chạy chậm sau tăng dần tốc độ) dẫn bóng theo đường thẳng dọc sân.

– Di chuyển dẫn bóng dọc theo hàng cọc mốc.

– Di chuyển dẫn hai bóng (mỗi tay dẫn một bóng).

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

Lỗi sai HS thường mắc	Biện pháp khắc phục
Xoay vai vào trong khi dẫn bóng, ảnh hưởng tới tốc độ chạy và khả năng kiểm soát bóng.	GV cho HS tập lặp lại nhiều lần bài tập di chuyển trên đường thẳng dẫn bóng và di chuyển dẫn bóng tiếp xúc vào đường thẳng.

Lỗi sai HS thường mắc	Biện pháp khắc phục
Tốc độ di chuyển của người và bóng không đồng thời (bóng nhanh hơn người, hoặc người nhanh hơn bóng) làm ảnh hưởng tới tốc độ dẫn bóng.	– GV phân tích lỗi sai, hướng dẫn HS xác định điểm tiếp xúc bóng với mặt đất hợp lý (phù hợp với tốc độ chạy). Trong đó, khi di chuyển chậm, điểm tiếp xúc bóng gần, khi di chuyển nhanh, điểm tiếp xúc bóng xa về phía trước. – GV cho HS tập dẫn bóng theo đường thẳng với tốc độ chậm, sau đó tăng dần tốc độ dẫn bóng. Chú ý, không bỏ nhịp dẫn bóng (sau mỗi lần bóng tiếp xúc đất và nảy lên, tay phải tiếp xúc bóng và thực hiện lần dẫn bóng tiếp theo).

2. Một số quy định cơ bản của Luật Chạy bước

GV xem mục 2, trang 50 SGK.

3. Trò chơi vận động

Mục đích: Giúp HS nâng cao khả năng khéo léo và kiểm soát bóng trong kỹ thuật di chuyển dẫn bóng theo đường thẳng.

Giới thiệu bổ sung một số trò chơi: Ngoài trò chơi “Dẫn bóng tiếp sức” trang 51 SGK, GV có thể sử dụng các trò chơi vận động có yêu cầu vận dụng kỹ thuật dẫn bóng theo đường thẳng, như:

– Thi dẫn bóng tốc độ theo cặp hoặc theo nhóm: dẫn một bóng hoặc hai tay dẫn hai bóng theo đường thẳng dài 15 – 20 m. Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.

– Dẫn bóng tốc độ: chia HS trong lớp thành các đội, mỗi đội hai hàng dọc đứng đối diện nhau, cách nhau từ 15 – 20 m, mỗi đội một bóng, dẫn bóng theo đường thẳng, chuyển bóng từ hàng này sang hàng kia. Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.

III. VẬN DỤNG

Mục đích: GV đánh giá kết quả tiếp thu kiến thức của HS đối với nội dung kỹ thuật dẫn bóng trên đường thẳng, một số quy định về Luật Chạy bước, đồng thời định hướng ứng dụng vào thực tiễn hoạt động sinh hoạt, tập luyện TDTT hằng ngày.

Nội dung:

(1) Đánh giá kết quả tiếp thu kiến thức của HS đối với các quy định cơ bản của Luật Dẫn bóng:

Xác định trường hợp vi phạm quy định trong dẫn bóng (GV xem phần Vận dụng 1, trang 51 SGK).

– H.6a: Hợp lệ.

– H.6b: Vi phạm quy định trong dẫn bóng do dùng hai tay cùng tiếp xúc bóng để dẫn bóng (GV xem mục 3, trang 46 SGK).

(2) Đánh giá kết quả tiếp thu kiến thức của HS đối với các quy định cơ bản của Luật Chạy bước (GV xem mục 2, trang 50 SGK).

– Người chơi cầm bóng trên tay di chuyển quá mấy bước thì phạm Luật Chạy bước? (Quá 2 bước).

– Trọng tài xử lí như thế nào khi một đội vi phạm Luật Chạy bước? (Cho đội đối phương được quyền phát bóng biên).

(3) Ứng dụng kĩ thuật dẫn bóng theo đường thẳng vào thực tiễn: trong vui chơi, trò chơi vận động rèn luyện sức nhanh, khéo léo và phát triển thể lực chung, như: thi đấu dẫn bóng theo đường thẳng (theo cặp hoặc tiếp sức theo nhóm), di chuyển theo đường thẳng dẫn bóng bằng hai tay, các trò chơi di chuyển dẫn bóng theo sơ đồ (theo các đường kẻ trên sân, dẫn bóng vòng qua các cọc mốc,...), phối hợp dẫn bóng với chuyền, bắt bóng hoặc ném rổ (sau khi đã được học các kĩ thuật chuyền, bắt bóng và ném rổ).

MỤC LỤC

	<i>Trang</i>
LỜI NÓI ĐẦU	3
<i>Phần một</i> NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG	5
<i>Phần hai</i> HƯỚNG DẪN CỤ THỂ KIẾN THỨC CHUNG	16
CHỦ ĐỀ. CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG TRONG TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO	16
VẬN ĐỘNG CƠ BẢN	
CHỦ ĐỀ 1. CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m)	19
<i>Bài 1.</i> Kỹ thuật chạy giữa quãng và các động tác bổ trợ	19
<i>Bài 2.</i> Kỹ thuật xuất phát cao, chạy lao sau xuất phát và chạy về đích	27
CHỦ ĐỀ 2. NÉM BÓNG	35
<i>Bài 1.</i> Kỹ thuật ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng	35
<i>Bài 2.</i> Kỹ thuật chạy đà	41
<i>Bài 3.</i> Phối hợp các giai đoạn ném bóng	46
CHỦ ĐỀ 3. CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH	50
<i>Bài 1.</i> Kỹ thuật chạy giữa quãng	50
<i>Bài 2.</i> Kỹ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát, kỹ thuật chạy về đích	56
CHỦ ĐỀ 4. BÀI TẬP THỂ DỤC	62
<i>Bài 1.</i> Bài Thể dục liên hoàn 32 nhịp (từ nhịp 1 đến nhịp 16)	62
<i>Bài 2.</i> Bài Thể dục liên hoàn 32 nhịp (từ nhịp 17 đến nhịp 32)	69
	141

THỂ THAO TỰ CHỌN

CHỦ ĐỀ 1. BÓNG RỔ	76
<i>Bài 1.</i> Kỹ thuật chạy nghiêng và tại chỗ dẫn bóng	76
<i>Bài 2.</i> Kỹ thuật dẫn bóng theo đường thẳng	83
<i>Bài 3.</i> Kỹ thuật tại chỗ chuyền, bắt bóng hai tay trước ngực	88
<i>Bài 4.</i> Kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai	95
CHỦ ĐỀ 2. BÓNG ĐÁ	101
<i>Bài 1.</i> Kỹ thuật di chuyển	101
<i>Bài 2.</i> Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân	105
<i>Bài 3.</i> Kỹ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân	109
<i>Bài 4.</i> Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân	113
CHỦ ĐỀ 3. ĐÁ CẦU	117
<i>Bài 1.</i> Kỹ thuật di chuyển ngang và tâng cầu bằng đùi	117
<i>Bài 2.</i> Kỹ thuật di chuyển tiến, lùi và tâng cầu bằng mu bàn chân	123
<i>Bài 3.</i> Kỹ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân	130
<i>Bài 4.</i> Kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân	134

Cánh Diều

PHỤ LỤC: BÀI SOẠN MINH HỌA

1. Bài soạn minh họa số 1

Phần Vận động cơ bản – Chủ đề Bài tập thể dục

Trường:.....

Bộ môn:.....

KẾ HOẠCH DẠY HỌC

SỐ

Tên bài giảng: BÀI TẬP THỂ LIÊN HOÀN 32 NHỊP (Từ nhịp 1 đến nhịp 8)

Đối tượng: Học sinh lớp 6 Tiết..... Ngày.....tháng....năm....

Họ và tên giáo viên:

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Giới thiệu Nhóm động tác bật nhảy (từ nhịp 1 đến nhịp 8).

2. Về năng lực

Thực hiện được tương đối chính xác về nhịp điệu, biên độ và phương hướng nhóm động tác bật nhảy (Từ nhịp 1 đến nhịp 8) của Bài Thể dục liên hoàn 32 nhịp dưới sự hướng dẫn của giáo viên; Biết đếm đúng nhịp điệu động tác cùng cả lớp; Biết nhận xét, điều chỉnh, sửa sai động tác cho bạn và sửa chữa động tác của bản thân thông qua nghe, quan sát và tập luyện

3. Về phẩm chất

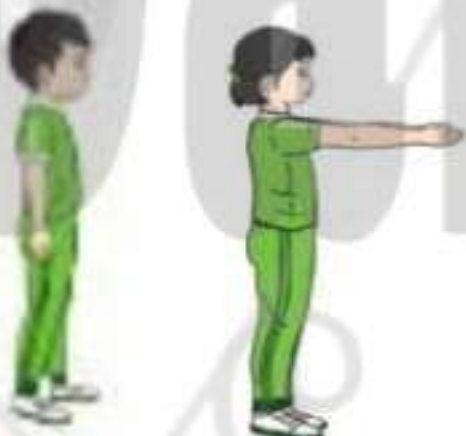
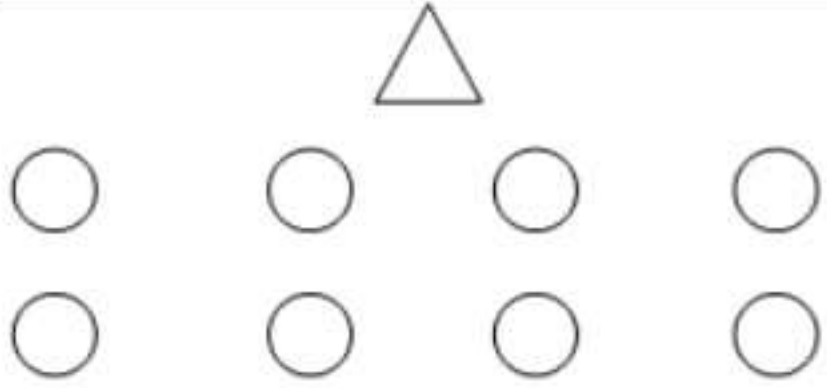
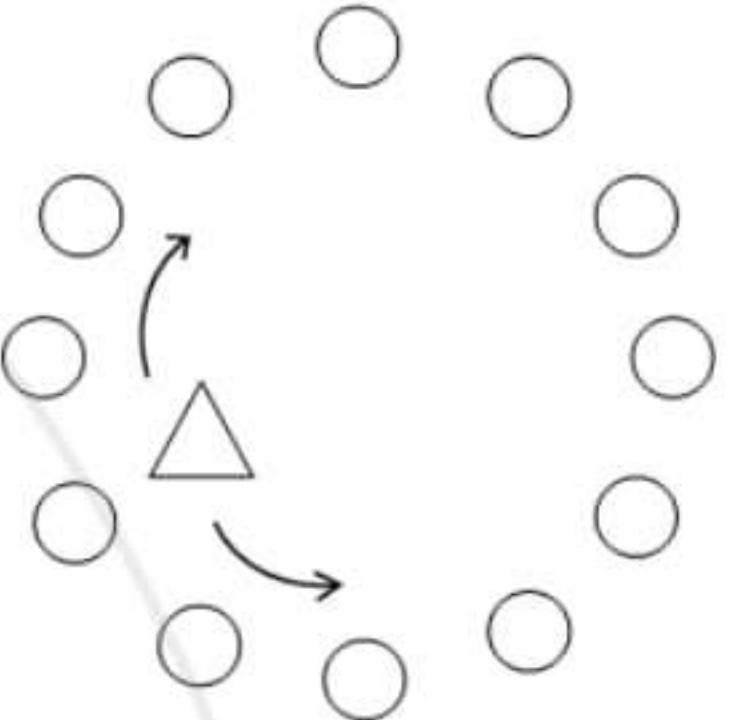
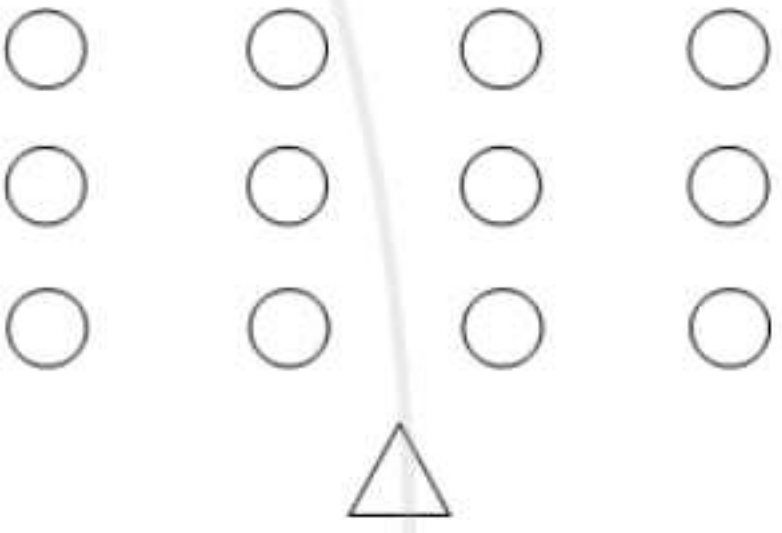
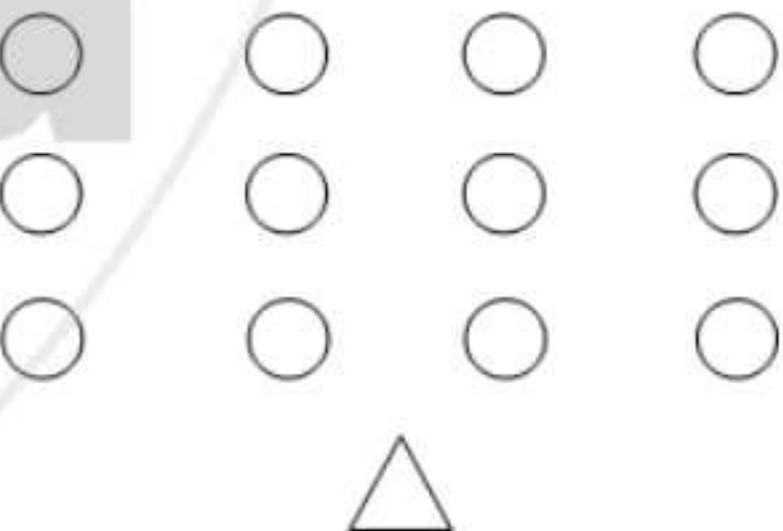
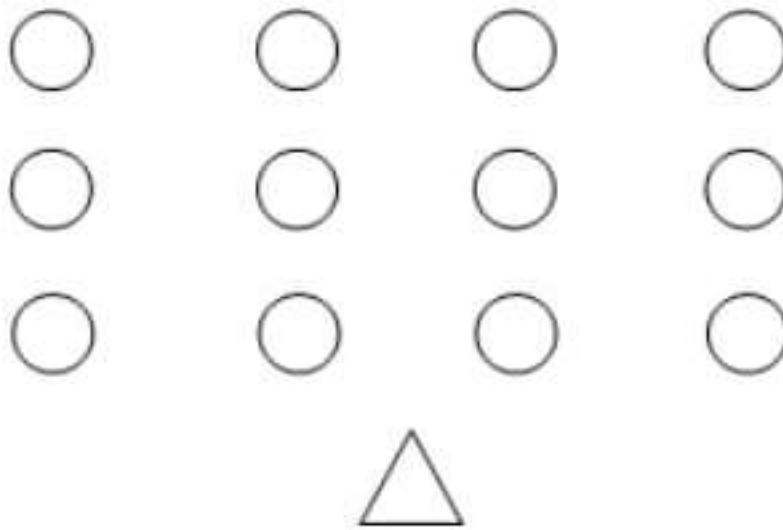
Nghiêm túc, tích cực, tự chủ và đoàn kết trong tập luyện.

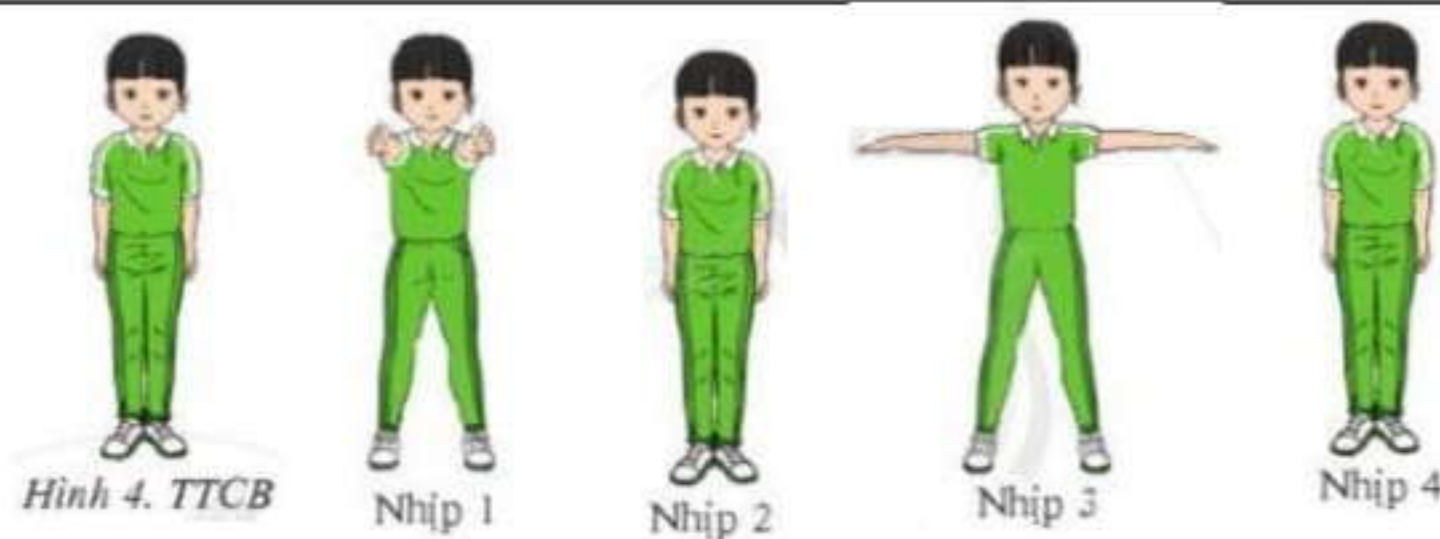
II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

- Tranh, ảnh kỹ thuật Bài Thê dục liên hoàn 32 nhịp.
- Mặt sân bằng phẳng chứa đủ số lượng học sinh đứng với cự li và giãn cách phù hợp.

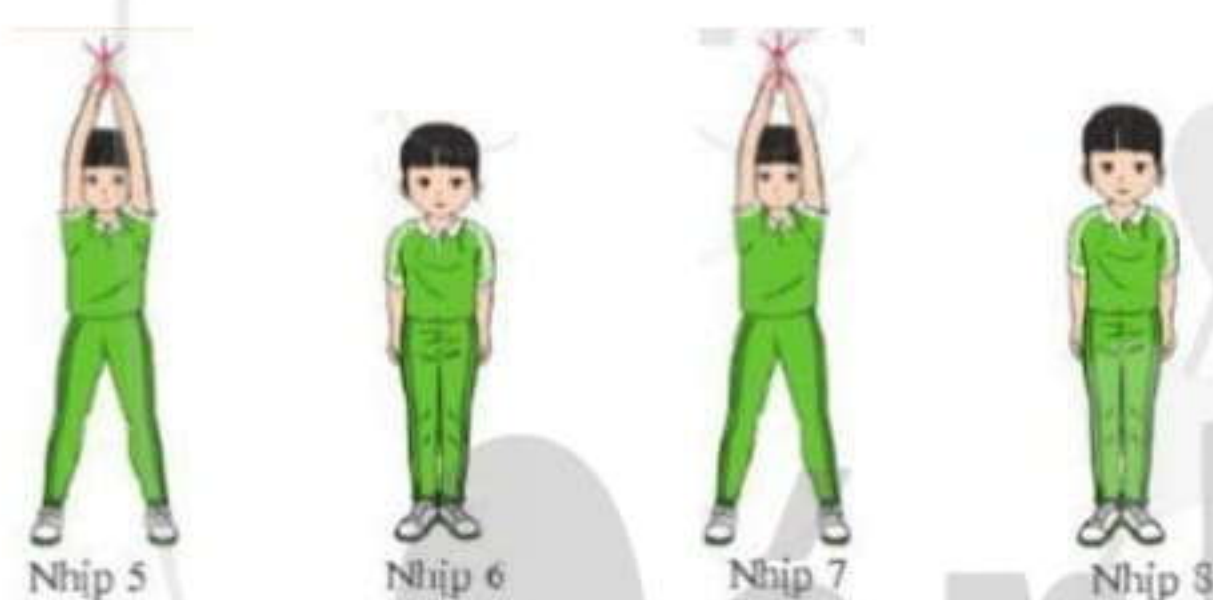
III. TIẾN TRÌNH DẠY VÀ HỌC

Phần bài	Nội dung giảng dạy	Khối lượng		Phương pháp tổ chức giảng dạy
		TG	SL	

Chuẩn bị	1. Tập trung Nhận lớp, điểm danh, phổ biến nhiệm vụ yêu cầu buổi học. 2. Khởi động chung Khởi động các khớp: cổ tay, cổ chân, khớp khuỷu tay, khớp bả vai, khớp hông, khớp gối. 3. Khởi động chuyên môn – Nâng tay dang ngang rồi hạ sát thân.  <i>* Yêu cầu: Khi nâng tay lòng bàn tay sấp, hai tay dùng sức và có điểm dừng đứng trực ngang (song song với mặt đất.)</i> – Đưa tay trước rồi hạ sát thân.  <i>Yêu cầu: Khi đưa tay về trước lòng bàn tay hướng vào nhau, hai tay dùng sức và có điểm dừng đứng trực ngang (song song với mặt đất).</i>	3p 3p 2p 2p	4×8N 1×8N x2 tổ 1×8N ×2 tổ	 + Lớp trưởng báo cáo sĩ số + GV phổ biến nội dung buổi học.   
Cơ bản	1. Học nhóm động tác bật nhảy (Từ nhịp 1 đến nhịp 8)	30p 10p	3x8N	



- TTCB: Đứng nghiêm.
- Nhịp 1: Bật tách chân thành tư thế đứng dạng, hai tay đưa trước.
- Nhịp 2: Bật thu chân và tay về TTCB.
- Nhịp 3: Bật tách chân thành tư thế đứng dạng, hai tay ngang.
- Nhịp 4: Bật thu chân và tay về TTCB.



- Nhịp 5: Bật tách chân thành tư thế đứng dạng, 2 tay qua ngang vỗ tay cao.
- Nhịp 6: Bật thu chân và tay về TTCB.
- Nhịp 7: Bật tách chân thành tư thế đứng dạng, 2 tay qua ngang vỗ tay cao.
- Nhịp 8: Bật thu chân và tay về TTCB.

2. Tập luyện

- Kỹ thuật chân:

– Giáo viên phân tích, thị phạm:

+ Phân tích, thị phạm kỹ thuật chân.

+ Phân tích, thị phạm kỹ thuật tay.

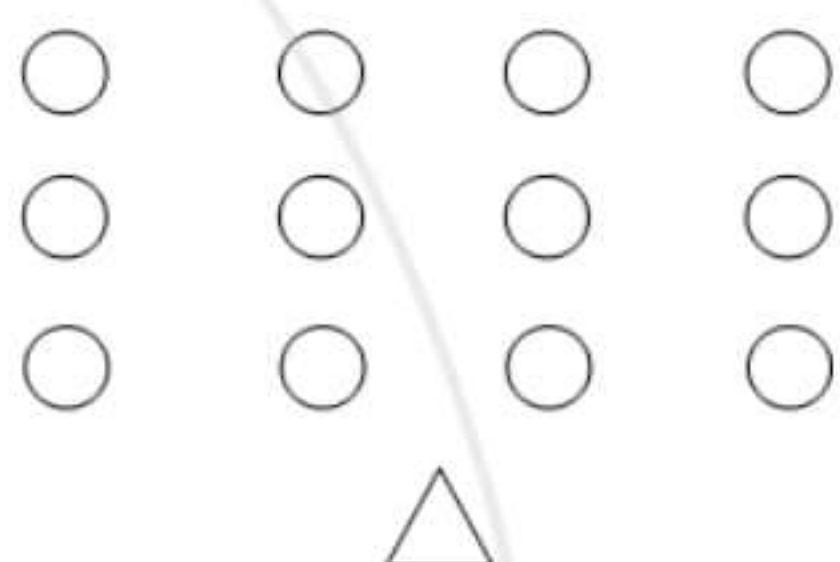
+ Thị phạm hoàn chỉnh nhóm động tác bật nhảy từ nhịp 1 đến nhịp 8.

– Học sinh nghe và quan sát.

5p

2x8N

+ TTCB: Đứng nghiêm, hai tay chống hông. + Nhịp 1: Bật tách chân. + Nhịp 2: Bật về TTCB. + Nhịp 3 – 8 thực hiện tương tự <i>* Yêu cầu kỹ thuật: Bật trên mũi chân, đầu gối nhún nhẹ, đảm bảo tiết tấu nhịp điệu của động tác chân.</i> – Luyện tập: + Tập theo nhịp đếm. + Tự hô đếm và thực hiện. – Kỹ thuật tay: + TTCB: Đứng nghiêm. + Nhịp 1: Hai tay đưa trước, lòng bàn tay hướng vào nhau. + Nhịp 2, 4, 6, 8: Về TTCB. + Nhịp 3: Hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp. + Nhịp 5, 7: Hai tay qua ngang lên cao, hai bàn tay vỗ vào nhau. <i>* Yêu cầu: Tay thẳng, dùng sức và thực hiện đúng phương hướng</i> – Luyện tập: + Tập theo nhịp đếm. + Tự hô đếm và thực hiện. 3. Tập hoàn chỉnh từ nhịp 1 – 8 – Tập phối hợp tay, chân từ nhịp 1 đến nhịp 8.	5p 10p	x2 tổ 2x8N X3 tổ 2x8N x2 tổ	– Tập theo cặp: một người hô, một người thực hiện (người hô quan sát, nhận xét, người tập tự chỉnh sửa). – GV quan sát và chỉnh sửa cho học sinh. – Tập đồng loạt theo nhịp hô đếm của GV – Tập động tác theo nhịp hô, đếm theo cặp – Tự thực hiện, quan sát nhận xét theo cặp.
---	----------------------	--	---

	+ Tập theo nhịp hô đếm. + Tự thực hiện hoàn chỉnh 8 nhịp. <i>* Yêu cầu: Phối hợp kỹ thuật tay và chân đúng nhịp điệu, phương hướng và dùng sức.</i>			– GV quan sát và nhận xét
Kết thúc	1. củng cố hồi tĩnh Thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh, gập thân, kết hợp hít thở sâu, lắc chân tay... 2. Nhận xét và giao nhiệm vụ – Ý thức, tư thế, tác phong, khả năng tiếp thu bài của học sinh . – Giao bài tập và hướng dẫn tập ngoài giờ. – Kết thúc giờ học.	3p 2p		

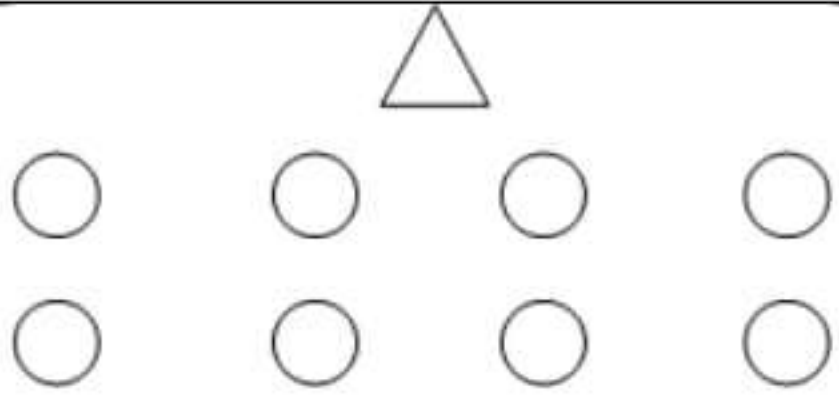
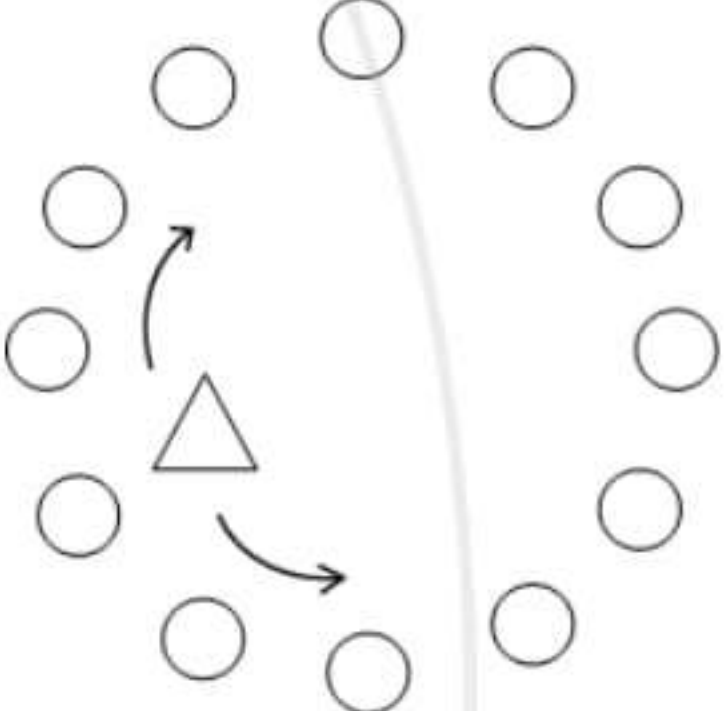
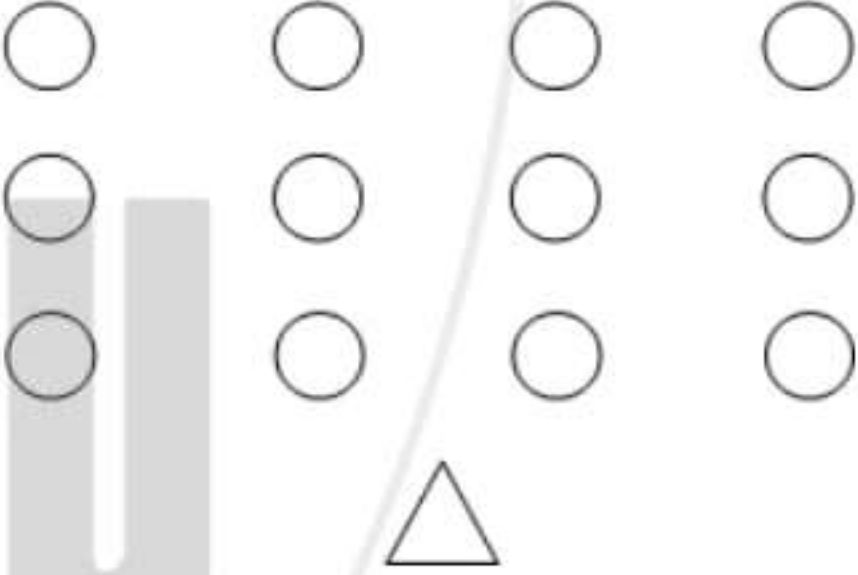
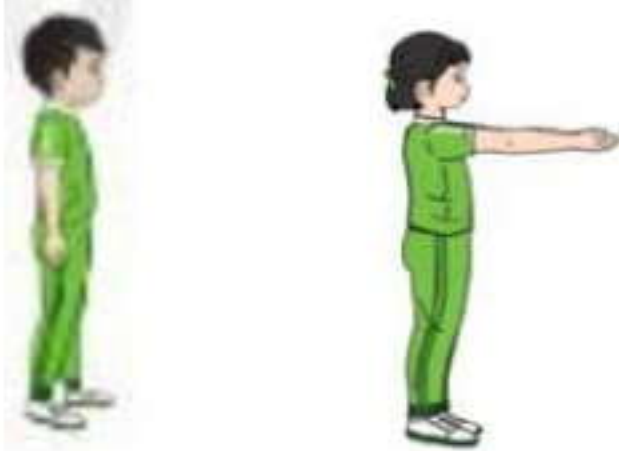
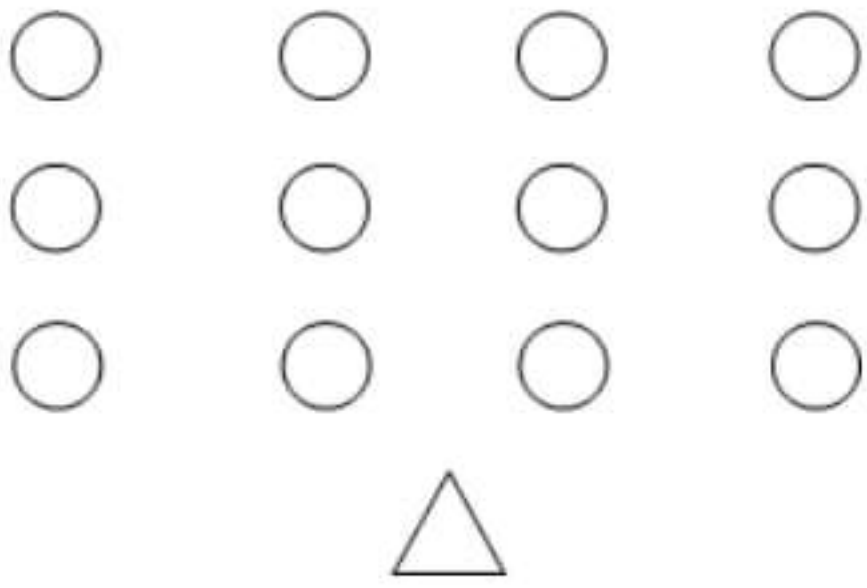
DUYỆT CỦA BỘ MÔN

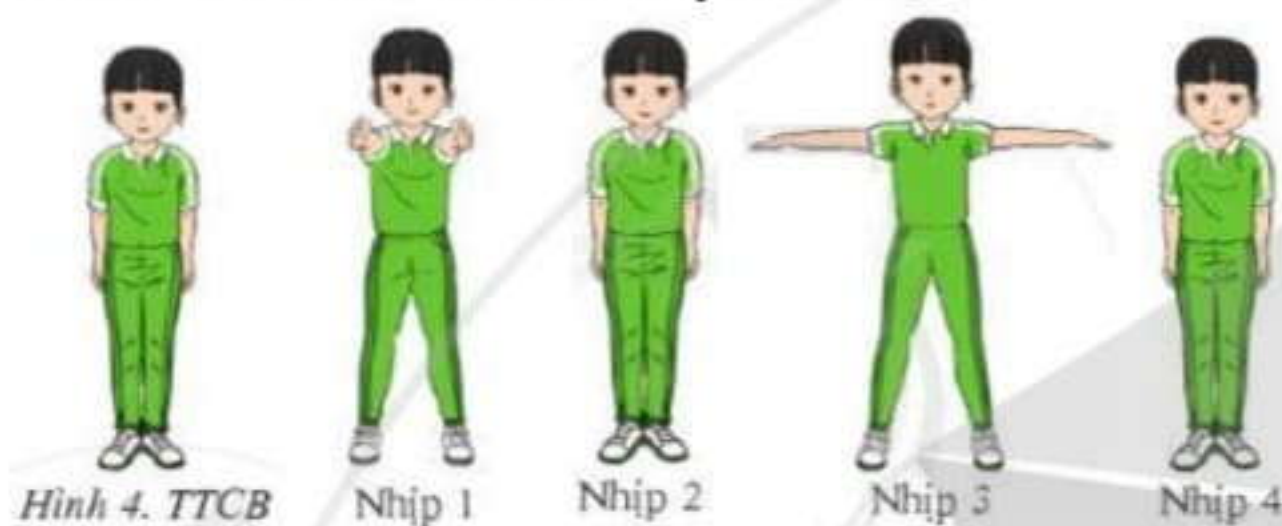
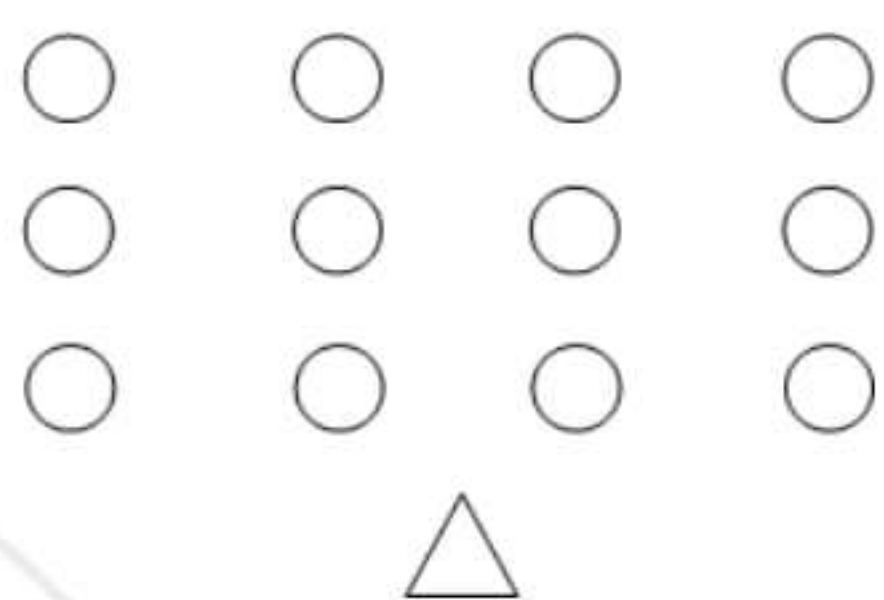
Ngày ... tháng ... năm ...

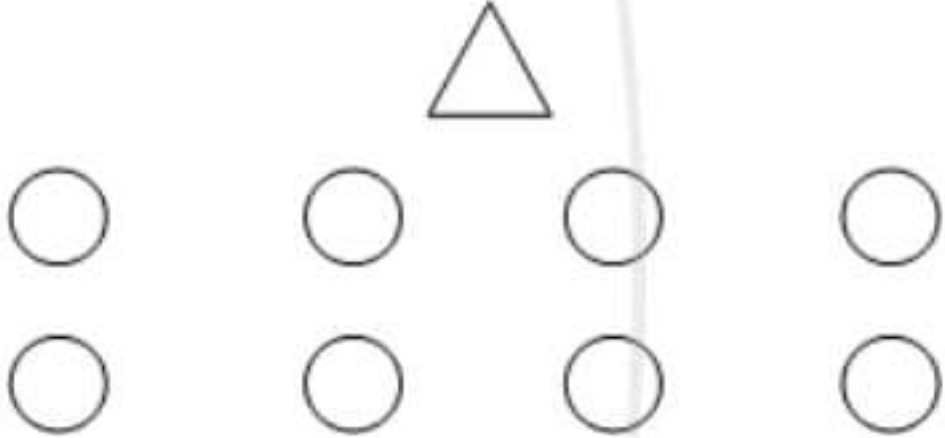
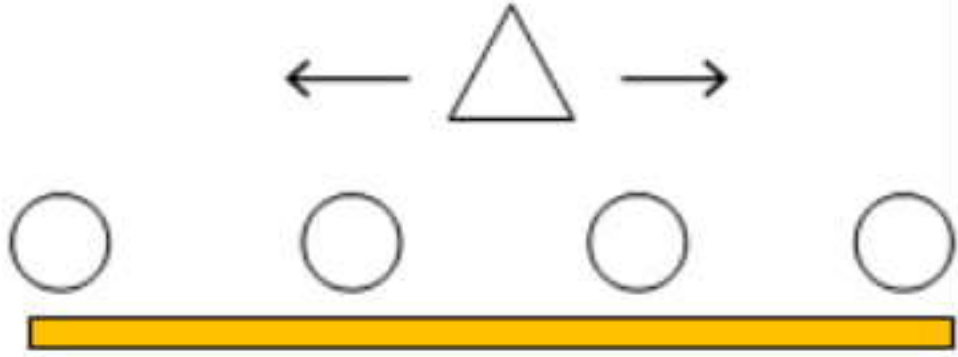
GIÁO VIÊN BIÊN SOẠN

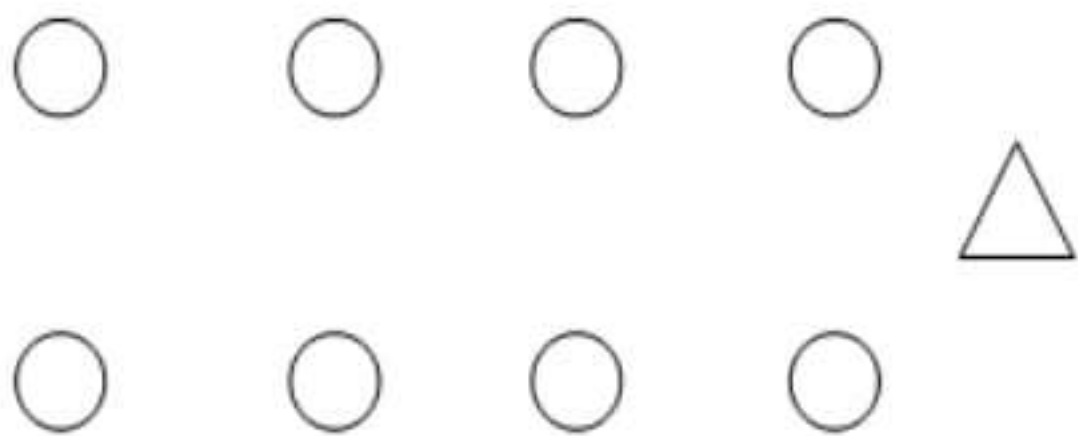
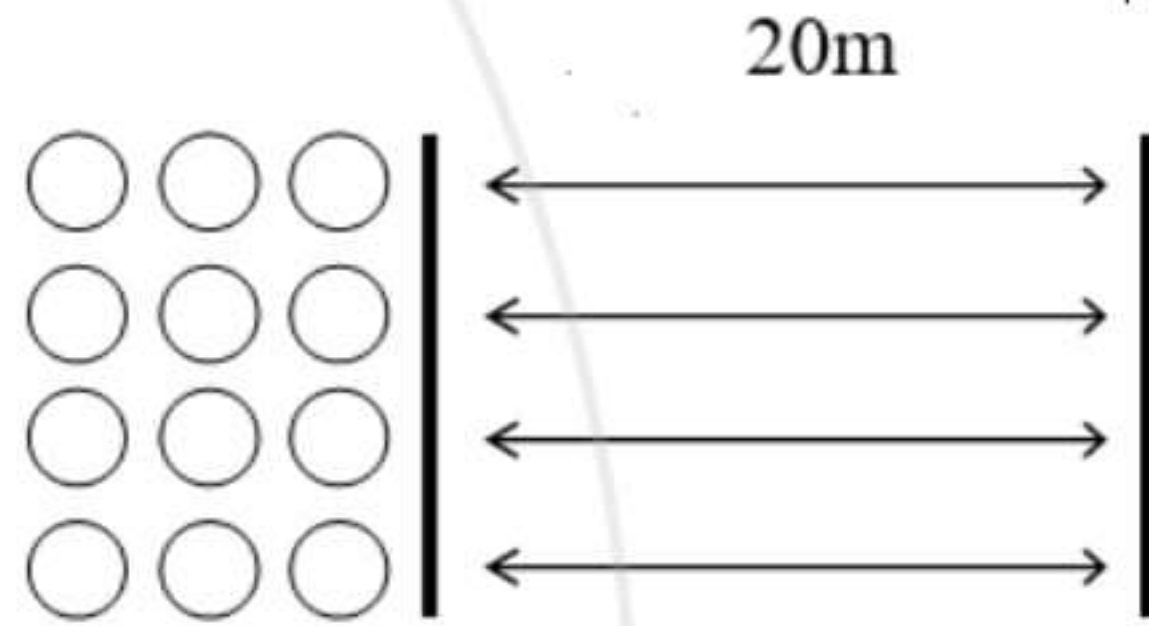
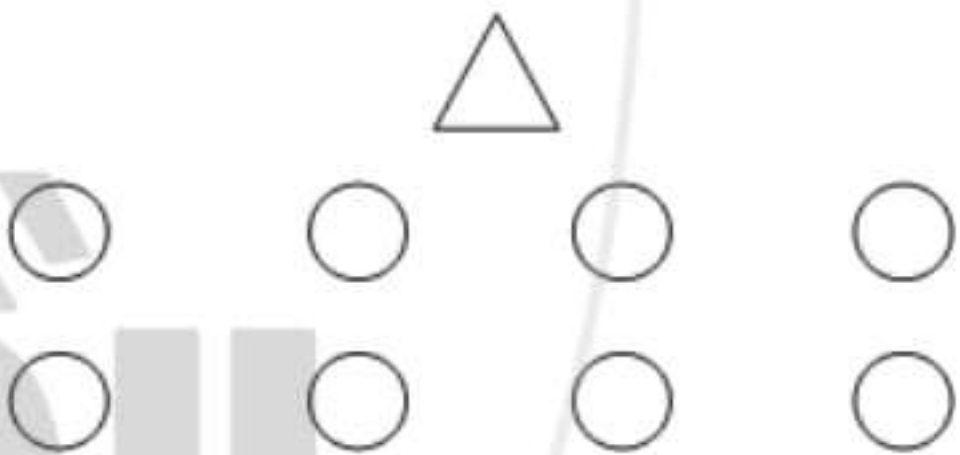
– Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện. Đồng hồ bấm giờ.

III. TIẾN TRÌNH DẠY VÀ HỌC

Phần bài	Nội dung giảng dạy	Khối lượng		Phương pháp tổ chức giảng dạy
		TG	SL	
Chuẩn bị	1. Tập trung Nhận lớp, điểm danh, phổ biến nhiệm vụ yêu cầu buổi học.	2p		 + Lớp trưởng báo cáo sĩ số + GV phổ biến nội dung buổi học.
	2. Khởi động chung – Khởi động các khớp: cổ tay, cổ chân, khớp khuỷu tay, khớp vai, khớp hông, khớp gối. – Ép dọc, ép ngang.	3p	4×8 nhịp	
	3. Khởi động chuyên môn – Nâng tay dang ngang rồi hạ sát thân. 	2p	1×8 nhịp x2 tổ	
	* <i>Yêu cầu: Khi nâng tay lòng bàn tay sấp, hai tay dùng sức và có điểm dừng đứng trực ngang (song song với mặt đất.)</i> – Đưa tay trước rồi hạ sát thân.  <i>Yêu cầu: Khi đưa tay về trước lòng bàn tay hướng vào nhau, hai</i>	3p	1×8 nhịp x2 tổ	

	<i>tay dùng sức và có điểm dừng đứng trực ngang (song song với mặt đất).</i>			
Cơ bản	1. Học nhóm động tác bật nhảy (Từ nhịp 1 đến nhịp 8) 1.1. Phân tích động tác  Hình 4. TTCB Nhịp 1 Nhịp 2 Nhịp 3 Nhịp 4 – TTCB: Đứng nghiêm. – Nhịp 1: Bật tách chân thành tư thế đứng dạng, hai tay đưa trước. – Nhịp 2: Bật thu chân và tay về TTCB. – Nhịp 3: Bật tách chân thành tư thế đứng dạng, hai tay ngang. – Nhịp 4: Bật thu chân và tay về TTCB.  Nhịp 5 Nhịp 6 Nhịp 7 Nhịp 8 – Nhịp 5: Bật tách chân thành tư thế đứng dạng, 2 tay qua ngang vỗ tay cao. – Nhịp 6: Bật thu chân và tay về TTCB. – Nhịp 7: Bật tách chân thành tư thế đứng dạng, 2 tay qua ngang vỗ tay cao.	15p 5p	 3x8 nhịp	 – Giáo viên phân tích, thị phạm: + Phân tích, thị phạm kỹ thuật chân. + Phân tích, thị phạm kỹ thuật tay. + Thị phạm hoàn chỉnh nhóm động tác từ nhịp 1 đến nhịp 8. – Học sinh nghe và quan sát.

+ Tự hô đếm và thực hiện. 1.3. Tập hoàn chỉnh từ nhịp 1 – 8 – Tập phối hợp tay, chân từ nhịp 1 đến nhịp 8. + Tập theo nhịp hô đếm + Tự thực hiện hoàn chỉnh 8 nhịp. <i>* Yêu cầu: Phối hợp kỹ thuật tay và chân đúng nhịp điệu, phương hướng và dùng sức.</i>	5p	2x8N x2 tổ	– GV quan sát và nhận xét.
2. Chạy cự li ngắn (60 m): Kỹ thuật chạy bước nhỏ 2.1. Phân tích kỹ thuật Khi thực hiện, nửa trước bàn chân luân phiên tiếp xúc đất, cổ chân thả lỏng, thân người thẳng, hai tay phối hợp đánh tự nhiên.  <i>* Chú ý:</i> Thả lỏng cổ chân và điểm tiếp xúc của bàn chân. 2.2. Luyện tập – Chạy bước nhỏ tại chỗ có điểm tì tay. 	15p 3p 4p 4p		– Giáo viên phân tích, thị phạm  – Học sinh nghe và quan sát. – Học sinh tì tay vào điểm cố định, thực hiện chạy bước nhỏ, GV quan sát, chỉnh sửa động tác 

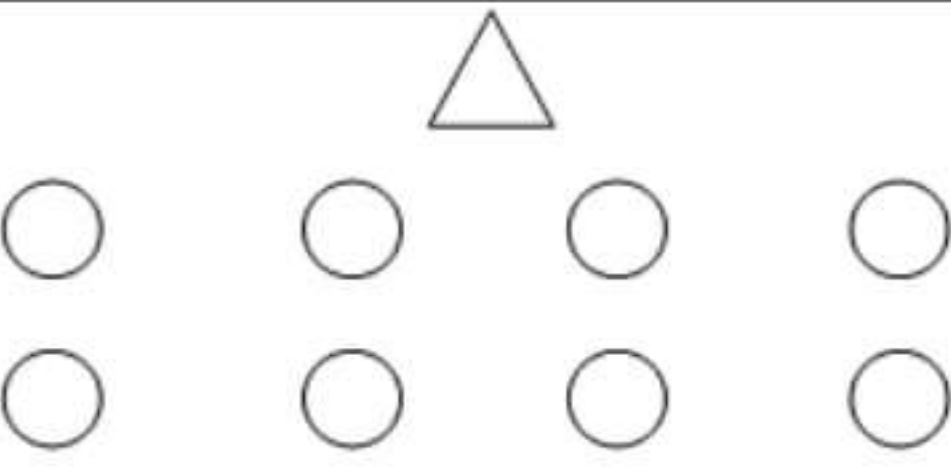
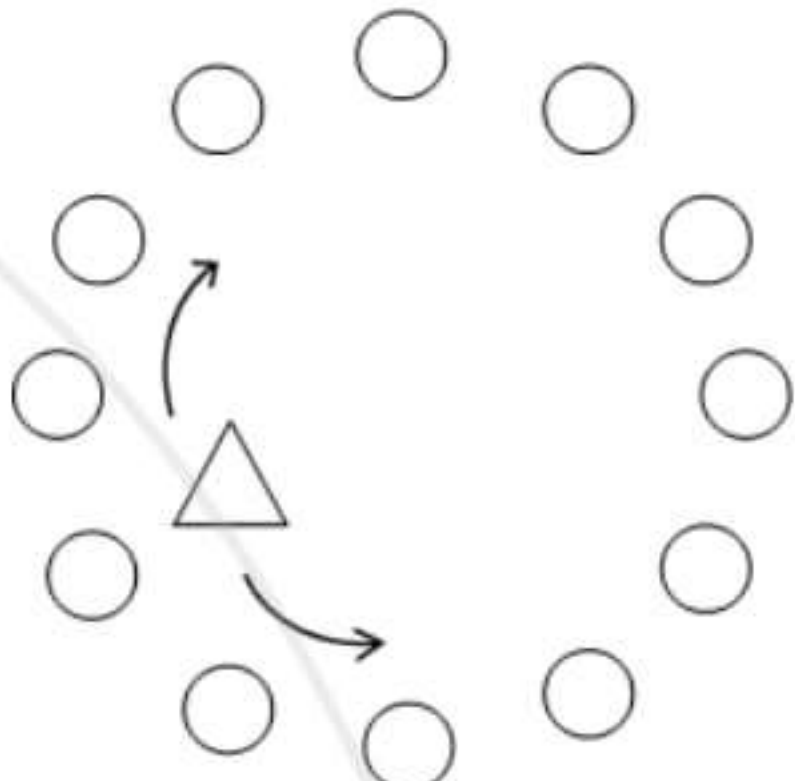
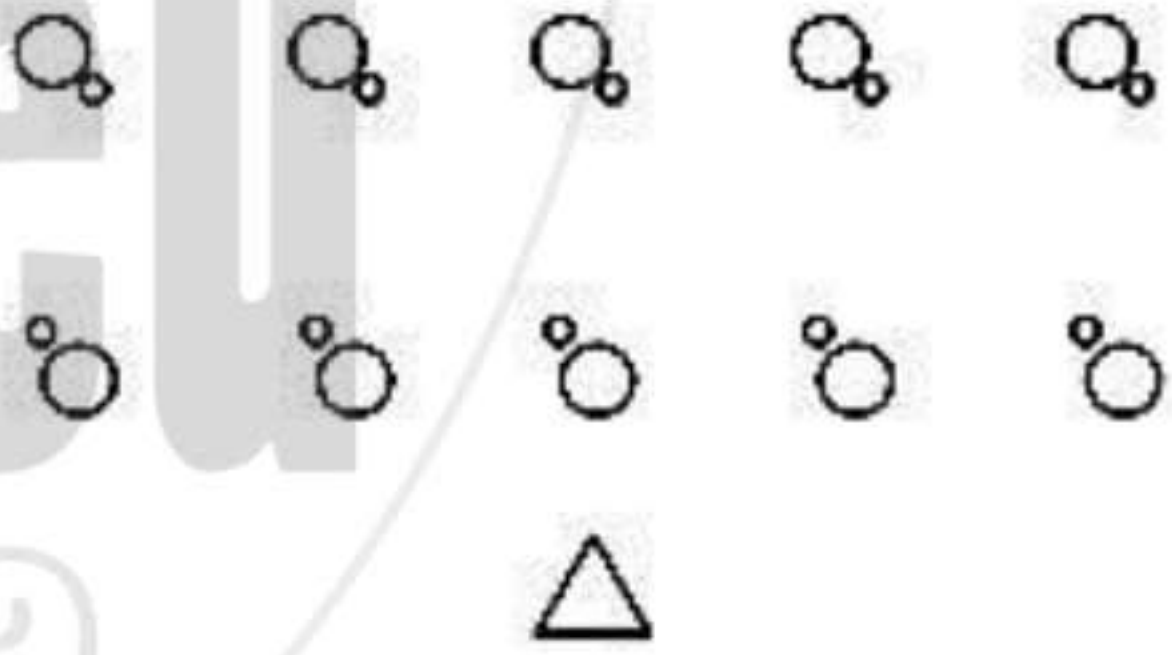
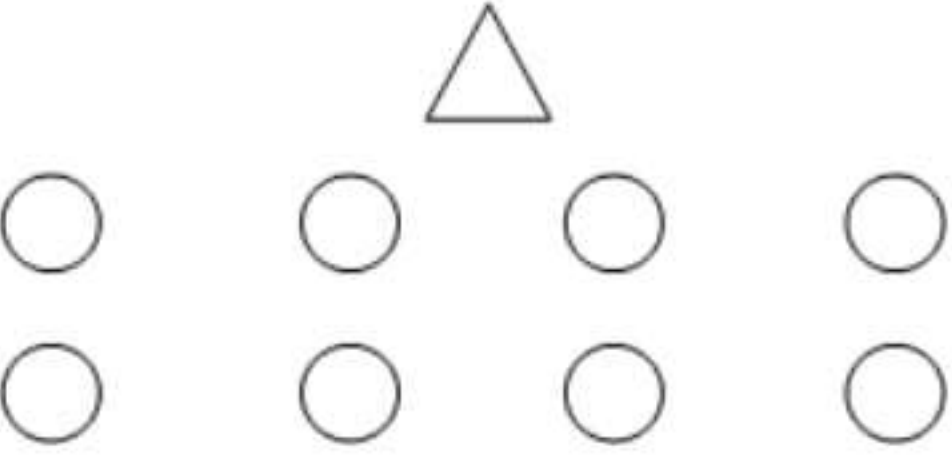
	– Chạy bước nhỏ tại chỗ theo nhịp vỗ tay.  – Chạy bước nhỏ theo đường thẳng cự li 20 m. 	4p	– Học sinh xếp hàng ngang theo cặp, chạy tại chỗ theo nhịp vỗ tay.  – Học sinh xếp hàng dọc sau vạch giới hạn. 
Kết thúc	1. Củng cố hồi tĩnh Thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh, gập thân, kết hợp hít thở sâu, lắc chân tay,... 2. Nhận xét và giao nhiệm vụ – Ý thức, tư thế, tác phong, khả năng nắm bài của học sinh . – Giao bài tập và hướng dẫn tập ngoài giờ – Kết thúc giờ học.	5p	

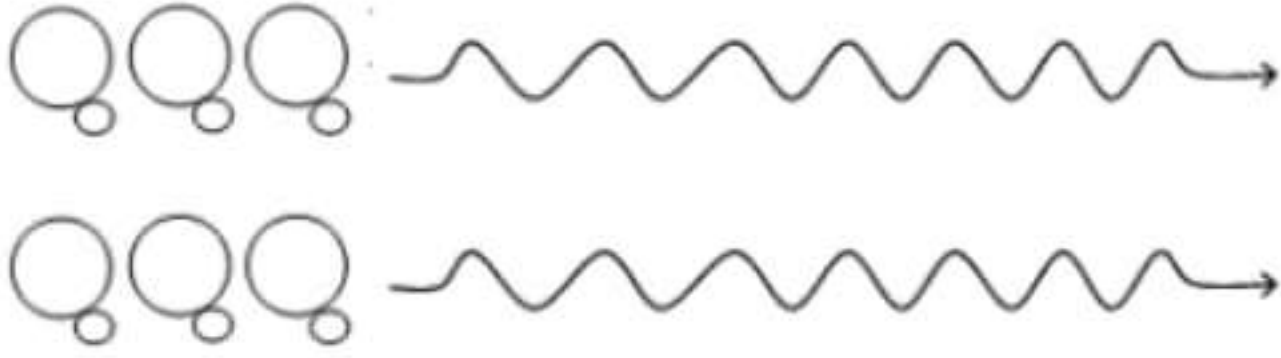
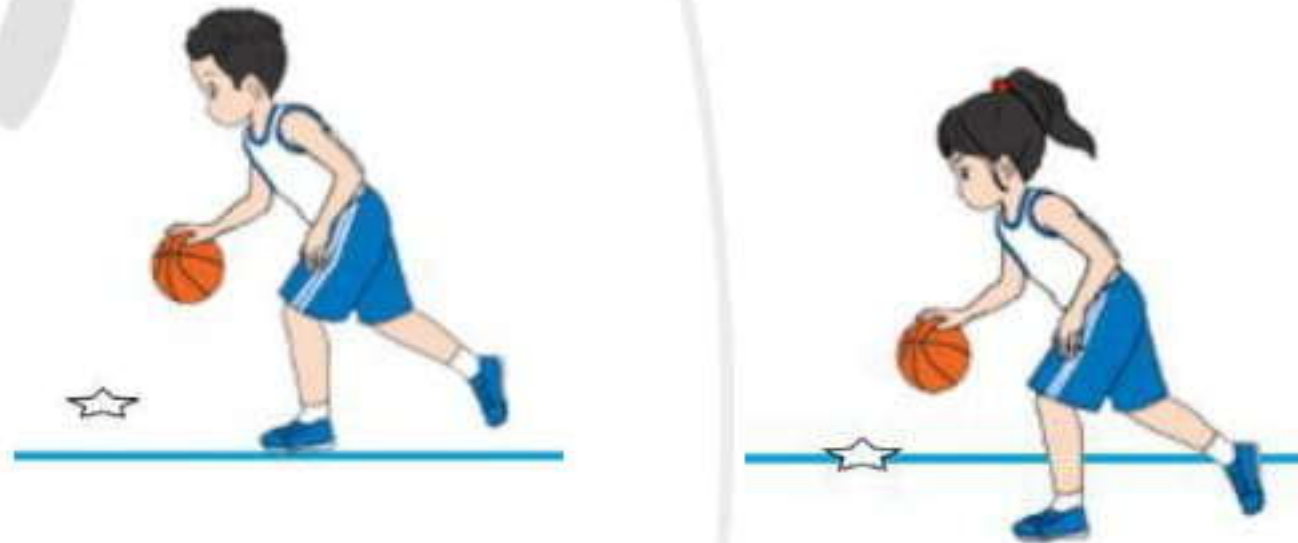
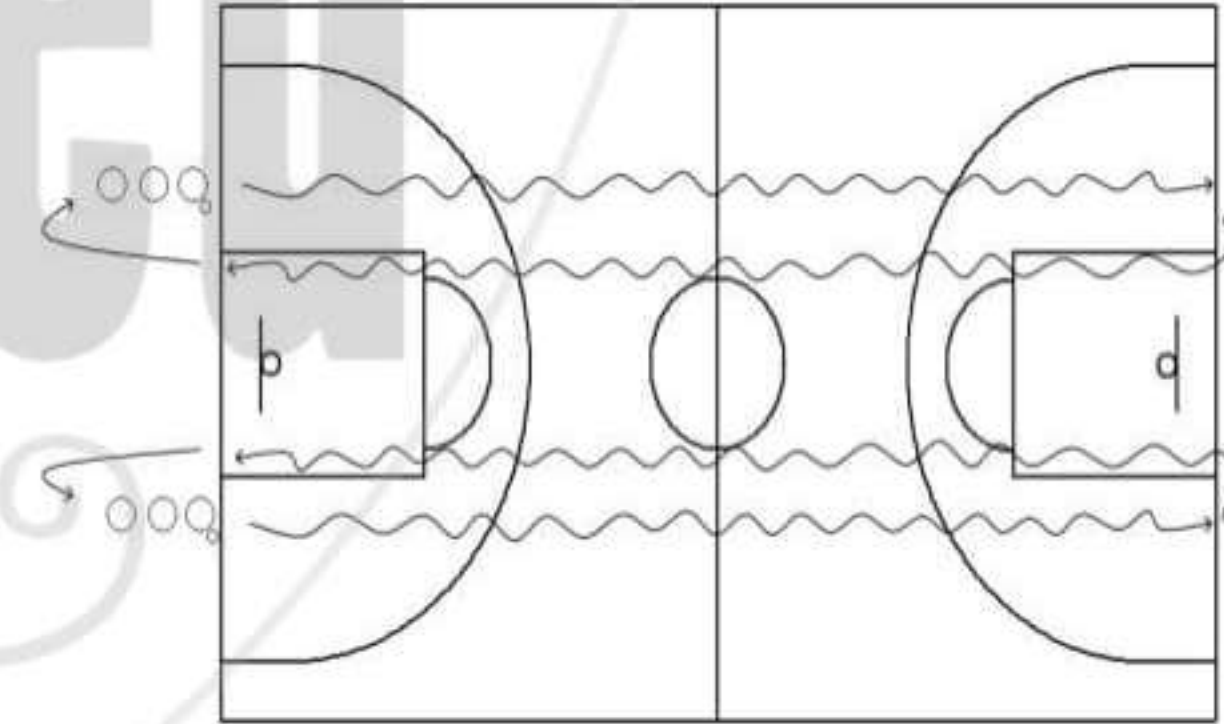
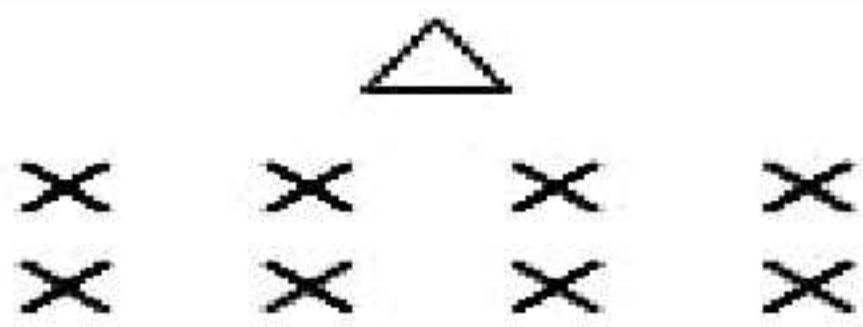
Ngày ... tháng ... năm ...

DUYỆT CỦA BỘ MÔN

GIÁO VIÊN BIÊN SOẠN

Phần bài	Nội dung giảng dạy	Khối lượng		Phương pháp tổ chức giảng dạy
		TG	SL	

Chuẩn bị	1. Tập trung Nhận lớp, điểm danh, phổ biến nhiệm vụ yêu cầu buổi học. 2. Khởi động chung – Chạy nhẹ nhàng hai vòng sân. – Tập bài tập tay không 8 động tác. – Chạy tăng tốc chéo sân. 3. Khởi động chuyên môn – Khởi động với bóng: + Chuyển bóng qua hai tay. + Tại chỗ dẫn bóng. 	3p 6p 7p	4×8 N 4 lượt	   
Cơ bản	1. Học kỹ thuật dẫn bóng theo đường thẳng – Phân tích: Khi chạy, bàn chân hướng theo hướng chạy. Sử dụng cẳng tay, cổ tay và các ngón tay dẫn bóng. Bàn tay tiếp xúc ở phần trên và sau bóng. Điểm tiếp xúc của bóng với mặt phẳng đất cách khoảng 20	14p		– Giáo viên phân tích, thị phạm  – Tập luyện theo trình tự:

	cm so với đường di chuyển, chệch ra trước sang bên tay dẫn bóng.  <u>Chú ý:</u> + Tay tiếp xúc bóng ở phía trên, sau bóng. + Thực hiện miết các ngón tay vào bóng khi bóng rời tay.		+ Dẫn bóng theo hàng dọc: Đi bộ → chạy chậm.  + Dẫn bóng theo đường kẻ trên sân: Di chuyển trên đường kẻ dẫn bóng (hình a) Di chuyển dẫn bóng tiếp xúc vào đường kẻ (hình b).  (a) (b)
	2. Trò chơi vận động <i>Trò chơi dẫn bóng tiếp sức:</i> – Mục đích: Nâng cao cảm giác tay với bóng, bổ trợ kỹ thuật dẫn bóng – Cách chơi: Luân phiên dẫn bóng theo đường thẳng vòng qua cọc mốc và chuyền bóng cho người tiếp theo thực hiện. Đội hoàn thành trước sẽ thắng cuộc. – Yêu cầu: Sử dụng kỹ thuật dẫn bóng theo đường thẳng.	10p	 – Chia thành 2 đội đều nhau. – Thi đấu trong 3 hiệp. Đội thắng 2 hiệp sẽ thắng cuộc.
Kết thúc	– Thả lỏng.	5p	

	– Tập trung, nhận xét buổi tập, hướng dẫn ngoại khóa. – Xuống lớp.			
--	---	--	--	--

Ngày ... tháng ... năm ...

DUYỆT CỦA BỘ MÔN

GIÁO VIÊN BIÊN SOẠN



NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

Địa chỉ: Tầng 6, Toà nhà số 128 đường Xuân Thủy, Quận Cầu Giấy, TP. Hà Nội

Điện thoại: 024.37547735

Email: nxb@hnue.edu.vn | **Website:** www.nxbdhsp.edu.vn

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc: NGUYỄN BÁ CƯỜNG

Chịu trách nhiệm nội dung:

Tổng biên tập: ĐỖ VIỆT HÙNG

Chịu trách nhiệm tổ chức bản thảo và bản quyền nội dung:

CÔNG TY ĐẦU TƯ XUẤT BẢN – THIẾT BỊ GIÁO DỤC VIỆT NAM

Chủ tịch Hội đồng Quản trị kiêm Tổng Giám đốc: NGUYỄN NGÔ TRẦN ÁI

Biên tập:

NGUYỄN BÁ HOÀ – NGUYỄN THỊ THUY

Thiết kế sách:

NGUYỄN THỊ PHƯƠNG YÊN

Trình bày bìa:

TRẦN TIỂU LÂM

Sửa bản in:

NGUYỄN VĂN HÙNG



Cánh Diều

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 6 SÁCH GIÁO VIÊN

Mã số:

Mã ISBN:

In cuốn, khổ 17 x 24cm, tại

Địa chỉ:

Số xác nhận đăng kí xuất bản:

Quyết định xuất bản số:

In xong và nộp lưu chiểu năm 2021

**Mang cuộc sống vào bài học
Đưa bài học vào cuộc sống**



BỘ SÁCH GIÁO KHOA LỚP 6 **Cánh Diều**

1. Ngữ văn 6 (Tập một, Tập hai)
2. Toán 6 (Tập một, Tập hai)
3. Giáo dục công dân 6
4. Lịch sử và Địa lí 6
5. Khoa học tự nhiên 6
6. Công nghệ 6
7. Tin học 6
8. Giáo dục thể chất 6
9. Âm nhạc 6
10. Mỹ thuật 6
11. Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 6
12. Tiếng Anh 6 Explore English

TÌM ĐỌC

CÁC SÁCH BỔ TRỢ VÀ THAM KHẢO LỚP 6 (Cánh Diều)
THEO TỪNG MÔN HỌC



TEM CHỐNG GIẢ

Dùng điện thoại quét mã QR để truy cập
trang web: <https://canhdiều.monkey.edu.vn>

ISBN 978-604-54-8104-2



9 786045 481042