

Trường : THPT Hoàng Cầu
Họ và tên : Nguyễn Hữu Khải
Tổ Bộ Môn : Tổng Hợp

**CHỦ ĐỀ 1: LỊCH SỬ MÔN ĐÁ CẦU; KỸ THUẬT DI CHUYỂN
VÀ KỸ THUẬT TĂNG CẦU**
**BÀI 1: LỊCH SỬ MÔN ĐÁ CẦU; KỸ THUẬT DI CHUYỂN MỘT BƯỚC
VÀ KỸ THUẬT TĂNG CẦU BẰNG ĐÙI**

Môn học: Giáo dục thể chất Khối 10
Thời gian thực hiện : 7 tiết

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Biết sơ lược về lịch sử môn Đá cầu trên thế giới và Việt Nam.
- Thực hiện được các kỹ thuật di chuyển một bước và kỹ thuật tăng cầu bằng đùi.

2. Năng lực

- Năng lực chung:

- Hình thành, phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát tranh, ảnh.
- Hình thành, phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện kỹ thuật di chuyển một bước và kỹ thuật tăng cầu bằng đùi.
- Hình thành, phát triển 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.

- Năng lực riêng:

- Thực hiện kỹ thuật di chuyển một bước và tăng cầu bằng đùi.
- Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát, tập luyện của bản thân và tổ, nhóm; biết phản đoán, xử lý các tình huống linh hoạt và phối hợp được với đồng đội trong tập luyện và thi đấu đá cầu; vận dụng được những kiến thức đã học để rèn luyện, nâng cao khả năng đá cầu và phát triển thể lực.

3. Phẩm chất

- Có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên

- Tranh, ảnh, video kỹ thuật di chuyển một bước và kỹ thuật
- Sân đá cầu để thực hiện các bài tập di chuyển ngang sân tăng cầu bằng đùi
- Quả cầu (mỗi HS một quả cầu).
- Còi, đồng hồ bấm giây để phục vụ các hoạt động tập luyện và trò chơi.

2. Đối với học sinh

- SGK.
- Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

- Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.
- Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS lắng nghe và thực hiện động tác khởi động.
- Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.
- Tổ chức thực hiện:**

Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập

- GV cho HS khởi động chung (chạy chậm; bài tập tay không, khởi động các khớp và bài tập căng cơ) và khởi động chuyên môn (đá lăng ra trước, ra sau, sang ngang).

Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập

- HS tiếp nhận nhiệm vụ và thực hiện khởi động.

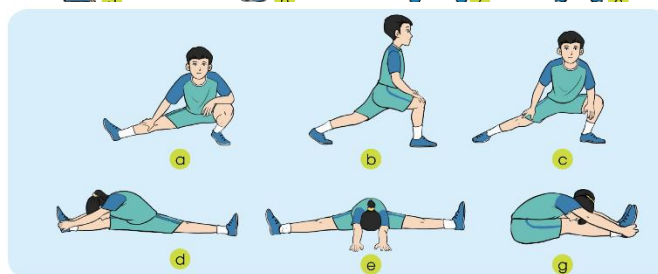
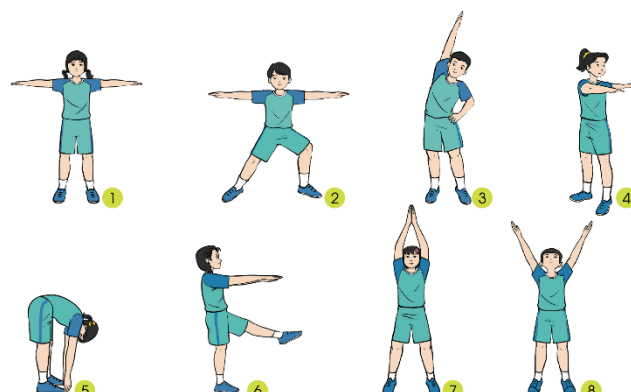
Bước 3, 4: Báo cáo, đánh giá kết quả thực hiện hoạt động

- GV nhận xét phần khởi động của HS.
- GV dẫn dắt vào bài học:
- GV đặt vấn đề: Để nắm được các kiến thức lý thuyết và vận dụng chính xác, chúng ta cùng vào bài học – **Bài 1: Lịch sử môn đá cầu; kỹ thuật di chuyển một bước và kỹ thuật tăng cầu bằng đùi.**

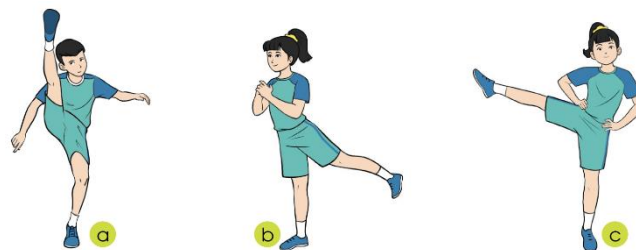
1. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1: Sơ lược về lịch sử môn đá cầu

- Mục tiêu:** HS biết được lịch sử môn đá cầu trên thế giới và Việt Nam.
- Nội dung:** HS tự nghiên cứu nội dung kiến thức về lịch sử môn Đá cầu “Lịch sử môn Đá cầu trên thế giới”; “Sự phát triển của môn Đá cầu ở Việt Nam” được trình bày ở trang 15, 16 SGK
- Sản phẩm học tập:** lịch sử môn đá cầu
- Tổ chức thực hiện:**



Hình 2. Bài tập căng cơ



Hình 3. Đá lăng chân

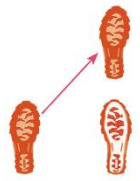
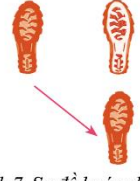
HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS	LƯỢNG VẬN ĐỘNG		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
	TG	SL	
Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập – GV cho HS tự nghiên cứu nội dung kiến thức về lịch sử môn Đá cầu “Lịch sử môn Đá cầu trên thế giới”; “Sự phát triển của môn Đá cầu ở Việt Nam” được trình bày ở trang 15, 16 SGK. Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập - HS lắng nghe hướng dẫn của GV và nghiên cứu sơ lược lịch sử môn đá cầu. Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận			1. Sơ lược về lịch sử môn đá cầu (SGK trang 15)

- GV yêu cầu đồng loạt HS đọc mục 1 và nghiên cứu. - GV giới thiệu cho HS tìm hiểu thêm các tài liệu + Đặng Ngọc Quang (2004), Giáo trình Đá cầu, NXB Đại học Sư phạm, Hà Nội. + Nguyễn Hồng Thái (2007), Giáo trình Đá cầu, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội. + Các website chính thức về môn Đá cầu. Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.			
--	--	--	--

Hoạt động 2: Tìm hiểu kỹ thuật di chuyển một bước

1. **Mục tiêu:** HS biết thực hiện kỹ thuật di chuyển một bước
2. **Nội dung:** GV phân tích kỹ thuật, thị phạm và HS luyện tập kỹ thuật
3. **Sản phẩm học tập:** kỹ thuật di chuyển một bước
4. **Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS	LƯỢNG VẬN ĐỘNG		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
	TG	SL	
Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV cho HS xem tranh, ảnh, kỹ thuật di chuyển một bước: - GV thị phạm và phân tích kỹ thuật theo trình tự + Thị phạm toàn bộ kỹ thuật di chuyển một bước.			2. Kỹ thuật di chuyển một bước - TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối khuyu, trọng tâm cơ thể rơi vào giữa hai chân, thân người hơi ngả về trước, đầu thẳng, hai tay co tự nhiên, mắt theo dõi đường bay của cầu. Có thể đứng hai chân ngang nhau hoặc chân trước chân sau. - Kỹ thuật di chuyển ngang một bước: + Di chuyển ngang một bước sang phải: Từ TTCB, khi xác định được điểm rơi của cầu, nhanh chóng chuyển trọng tâm sang chân phải, chân trái bước qua phải một bước, trọng tâm cơ thể chuyển sang chân trái, chân phải thực hiện kỹ thuật đá cầu phù hợp (H.5). + Di chuyển ngang một bước sang trái: Thực hiện ngược lại. - Kỹ thuật di chuyển tiến một bước:

+ Thị phạm và phân tích tư thế chuẩn bị (TTCB), chú ý tới trọng tâm cơ thể, tư thế thân người và hướng nhìn. + Thị phạm và phân tích gia đoạn di chuyển (buộc chân), chú ý điểm đặt chân trụ và chân đã cầu trong từng kỹ thuật di chuyển. - GV nêu một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật động tác. Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập - GV cho HS trong lớp xếp theo hàng ngang, tập luyện kỹ thuật di chuyển một bước theo sự điều khiển của GV. - GV cho HS tự tập luyện kỹ thuật di chuyển một bước theo cặp, theo nhóm. - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV. - GV quan sát và chỉnh sửa động tác sửa. Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác. - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo. - GV lưu ý cho HS một số lỗi sai HS thường mắc. GV hướng dẫn HS khắc phục lỗi sai thường mắc. Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập GV cho HS tập luyện các bài tập bổ trợ hoặc chơi các trò chơi vận động có sử dụng kỹ thuật di chuyển một bước nhằm nâng cao hiệu quả thực hiện kỹ thuật (không bắt buộc). GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.	 Hình 5. Sơ đồ bước chân kỹ thuật di chuyển ngang một bước sang phải 5p  Hình 6. Sơ đồ bước chân kỹ thuật di chuyển tiến một bước, chéo phải 6 p  Hình 7. Sơ đồ bước chân kỹ thuật di chuyển lùi một bước, chéo phải 6 p	1N 2 N 2 N + Di chuyển tiến một bước, chéo phải: Từ TTCB, khi xác định được điểm rơi quả cầu ở phía trước bên phải, nhanh chóng chuyển trọng tâm sang chân phải, chân trái bước về trước, chéo phải một bước thích hợp với điểm rơi của cầu, gót chân trái đặt trước mũi bàn chân phải, trọng tâm cơ thể chuyển sang chân trái, chân phải thực hiện kỹ thuật đá cầu phù hợp (H.6). Di chuyển tiến một bước, chéo trái: Thực hiện ngược lại. - Kỹ thuật di chuyển lùi một bước: + Di chuyển lùi một bước, chéo phải: Từ TTCB, khi xác định được điểm rơi của cầu ở phía sau bên phải, nhanh chóng chuyển trọng tâm sang chân phải, chân trái bước về sau, chéo phải một bước thích hợp với điểm rơi của cầu, mũi chân trái đặt gần gót chân phải, trọng tâm cơ thể chuyển sang chân trái, chân phải thực hiện kỹ thuật đá cầu phù hợp. + Di chuyển lùi một bước, chéo trái: Thực hiện ngược lại.
---	---	--

Hoạt động 3: Tìm hiểu kỹ thuật tăng cầu bằng đùi

1. **Mục tiêu:** HS biết cách thực hiện kỹ thuật tăng cầu bằng đùi
2. **Nội dung:** GV phân tích kỹ thuật, thị phạm và HS luyện tập kỹ thuật
3. **Sản phẩm học tập:** kỹ thuật tăng cầu bằng đùi

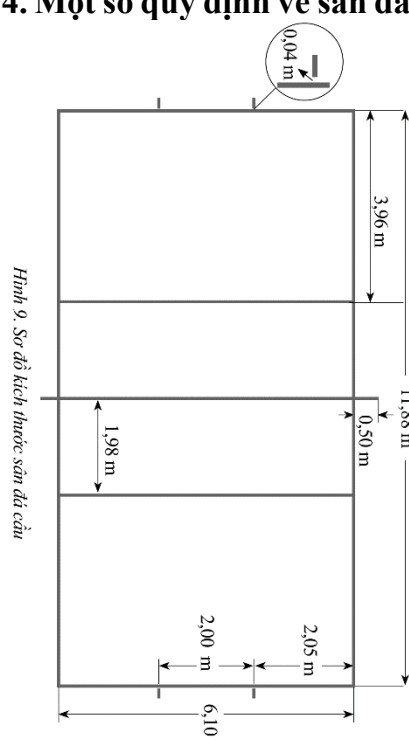
4. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS	LƯỢNG VẬN ĐỘNG		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
	TG	SL	
Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập GV cho HS xem tranh, ảnh kỹ thuật tâng cầu bằng đùi GV thị phạm và phân tích kỹ thuật theo trình tự. + Thị phạm toàn bộ kỹ thuật tâng cầu bằng đùi. + Thị phạm và phân tích TTCB, chú ý tới trọng tâm cơ thể, tư thế thân người và hướng nhìn + Thị phạm và phân tích cách tung cầu, chú ý độ cao của cầu, khoảng cách của cầu cách thân người, thời điểm bắt đầu nâng đùi chân thuận lên đón cầu. + Thị phạm và phân tích tư thế tâng cầu bằng chân thuận, chú ý góc độ giữa đùi với thân người và căng chân, điểm tiếp xúc của cầu với đùi ngoài. GV nêu một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật động tác. Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập - HS lắng nghe hướng dẫn của GV các động tác. - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV. Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác. + GV cho HS tập tâng cầu bằng tay để cảm nhận độ nảy và đường đi của cầu. + GV cho HS tập tung cầu tại chỗ. + GV cho HS tập tâng cầu bằng đùi từng lần một. - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo. - GV lưu ý cho HS một số lỗi sai HS thường mắc. GV hướng dẫn HS khắc phục lỗi sai thường mắc. Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập + GV cho HS tập luyện các bài tập bổ trợ hoặc chơi các trò chơi vận động có sử dụng kỹ thuật tâng cầu bằng đùi nhằm nâng cao hiệu quả thực hiện kỹ thuật (không bắt buộc	6 p 6 p 6 p 6p	2 N 2 N 2 N 2N	3. Kỹ thuật tâng cầu bằng đùi - TTCB: Đứng chân trước, chân sau thẳng, chân thuận ở phía sau kiễng gót, trọng tâm rơi vào chân trước. Tay bên chân thuận cầm cầu cao ngang thắt lưng, cách cơ thể khoảng 30 - 35 cm, tay còn lại để tự nhiên, mắt nhìn cầu. - Thực hiện: Tung cầu lên cao khoảng 30 – 50 cm, cách ngực khoảng 20 – 40 cm, mắt nhìn theo cầu (H.8b). Khi cầu lên tới điểm cao nhất, thực hiện nâng đùi chân thuận lên cao, ra trước và tâng cầu. Khi tiếp xúc cầu, đùi vuông góc với thân người và căng chân, vị trí tiếp xúc cầu ở 1/3 đùi phía ngoài (H.8c). Khi chạm cầu thủ chân dừng lại đột ngột.

GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.			
---	--	--	--

Hoạt động 4: Một số quy định về sân đấu.

1. **Mục tiêu:** HS biết các quy định về sân đấu
2. **Nội dung:** GV phân tích giảng giải về quy định sân đấu
3. **Sản phẩm học tập:** Kích thước sân đấu tiêu chuẩn
4. **Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS	LƯỢNG VẬN ĐỘNG		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
	TG	SL	
Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV cho HS xem tranh, ảnh Kích thước sân đấu tiêu chuẩn - GV thị phạm và phân tích giảng giải về quy định sân đấu. Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập - HS lắng nghe hướng dẫn của GV. - HS tìm hiểu về sân đấu theo yêu cầu của GV. Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận - GV yêu cầu HS nêu lại kích thước sân đấu. Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập + GV cho HS tìm hiểu và làm quen sân đấu GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.			4. Một số quy định về sân đấu.  Figure 9: Standard badminton court dimensions.

1. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

* **Nhiệm vụ 1: Luyện tập kĩ thuật di chuyển một bước**

Bài tập: Luyện tập di chuyển một bước

1. **Mục tiêu:** Giúp HS chỉnh sửa kĩ thuật di chuyển một bước, phát triển sức mạnh chân, nâng cao tính linh hoạt và khả năng định hướng khi di chuyển.
2. **Nội dung:**
 + Chuẩn bị: GV cho HS trong lớp xếp theo hàng dọc.

+ Thực hiện: Lần lượt từng HS sử dụng các kĩ thuật di chuyển một bước thực hiện đã cầu sau đó trở về TTCB

1. **Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

2. **Tổ chức thực hiện:**

Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập

- GV giao nhiệm vụ cho HS

+ Chuẩn bị: GV cho HS trong lớp xếp theo hàng dọc.

+ Thực hiện: Lần lượt từng HS sử dụng các kĩ thuật di chuyển một bước thực hiện đã cầu sau đó trở về TTCB. Ví dụ: di chuyển ngang một bước (sang phải, sang trái), di chuyển tiến một bước (chéch phải, chéch trái); di chuyển lùi một bước (chéch phải, chéch trái).

Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập

- HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ.

- Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận

- HS luyện tập và thực hiện động tác theo hướng dẫn

Bước : Đánh giá kết quả thực hiện hoạt động

- GV nhận xét, kết luận.

Bài tập: Phối hợp các kĩ thuật di chuyển một bước

1. **Mục tiêu:** Giúp HS chỉnh sửa kĩ thuật di chuyển một bước, phát triển sức mạnh chân, nâng cao tính linh hoạt và khả năng định hướng khi di chuyển.

2. **Nội dung:**

+ Chuẩn bị: GV cho HS trong lớp xếp theo hàng ngang.

+ Thực hiện: HS sử dụng các kĩ thuật di chuyển một bước

1. **Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

2. **Tổ chức thực hiện:**

Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập

- GV giao nhiệm vụ cho HS

+ Chuẩn bị: GV cho HS trong lớp xếp theo hàng ngang.

+ Thực hiện: HS sử dụng các kĩ thuật di chuyển một bước thực hiện theo thứ tự: Di chuyển một bước ngang trái, di chuyển một bước tiến trái, di chuyển một bước tiến phải, di chuyển một bước ngang phải, di chuyển một bước lùi phải, di chuyển một bước lùi trái. Giữa mỗi bước di chuyển có trở về TTCB (H.10, trang 18 SGK).

Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập

- HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ.

Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận

- HS luyện tập và thực hiện động tác theo hướng dẫn

- Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

Bước : Đánh giá kết quả thực hiện hoạt động

- GV nhận xét, kết luận.

*** Nhiệm vụ 2: Luyện tập kĩ thuật tâng cầu bằng đùi**

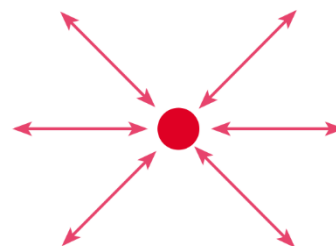
Bài tập: Tâng cầu

1. **Mục tiêu:** Giúp HS cảm nhận độ nảy, đường bay của cầu.

2. **Nội dung:**

+ Chuẩn bị: GV cho HS trong lớp xếp theo hàng ngang. Mỗi HS cầm một quả cầu. + Thực hiện: HS thực hiện tại chỗ tung và đồ cầu bằng một tay; tâng cầu bằng một tay.

1. **Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác



Hình 10. Sơ đồ tập luyện di chuyển một bước

2. Tổ chức thực hiện:

Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập

- GV giao nhiệm vụ cho HS

+ Chuẩn bị: GV cho HS trong lớp xếp theo hàng ngang. Mỗi HS cầm một quả cầu. + Thực hiện: HS thực hiện tại chỗ tung và đỡ cầu bằng một tay; tâng cầu bằng một tay.

Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập

- HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ.

Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận

- HS luyện tập và thực hiện động tác theo hướng dẫn

Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm. GV có thể quy định số lần hoặc thời gian thực hiện liên tục cho HS.

Bước : Đánh giá kết quả thực hiện hoạt động

- GV nhận xét, kết luận.

Bài tập: Tung cầu và tâng cầu bằng đùi

1. **Mục tiêu:** Giúp HS chỉnh sửa các giai đoạn kỹ thuật tâng cầu bằng đùi, phát triển khả năng phối hợp vận động.

2. Nội dung:

+ Chuẩn bị: GV cho HS trong lớp xếp theo hàng ngang, đứng cách nhau 2m. Mỗi HS cầm một quả cầu.

- Thực hiện: HS thực hiện ba bài tập tương ứng với ba cấp độ

1. **Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

2. Tổ chức thực hiện:

Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập

- GV giao nhiệm vụ cho HS

+ Chuẩn bị: GV cho HS trong lớp xếp theo hàng ngang, đứng cách nhau 2m. Mỗi HS cầm một quả cầu.

- Thực hiện: HS thực hiện ba bài tập tương ứng với ba cấp độ theo yêu cầu

+ Tung cầu và thực hiện tâng cầu bằng đùi một lần, sau đó bắt cầu lại.

+ Tung cầu và thực hiện tâng cầu bằng đùi liên tục bằng một chân (chân thuận).

+ Tung cầu và thực hiện tâng cầu bằng đùi đôi chân liên tục (H.11, trang 19 SGK).

Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập

- HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ.

Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận

- HS luyện tập và thực hiện động tác theo hướng dẫn

Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm. GV có thể quy định số lần hoặc thời gian thực hiện liên tục cho HS.

Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện hoạt động

- GV nhận xét, kết luận.

Bài tập: Tâng cầu bằng đùi với người hỗ trợ tung cầu

1. **Mục tiêu:** Giúp HS chỉnh sửa động tác và nâng cao hiệu quả thực hiện kỹ thuật tâng cầu bằng đùi; bổ trợ phát triển khả năng khéo léo.

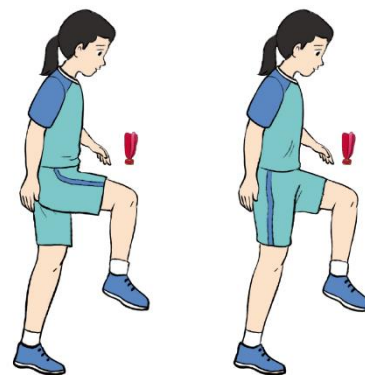
2. Nội dung:

Chuẩn bị: GV chia số HS trong lớp theo các cặp hoặc các nhóm. Người hỗ trợ cầm cầu.

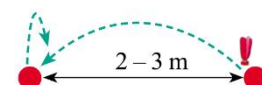
Thực hiện: Người hỗ trợ tung cầu từ khoảng cách 2 – 3 m. HS thực hiện

1. **Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

2. Tổ chức thực hiện:



Hình 11. Tâng cầu bằng đùi đôi chân liên tục



Hình 12. Sơ đồ tập luyện tâng cầu bằng đùi với người hỗ trợ

Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập

- GV giao nhiệm vụ cho HS

Chuẩn bị: GV chia số HS trong lớp theo các cặp hoặc các nhóm. Người hỗ trợ cầm cầu.

Thực hiện: Người hỗ trợ tung cầu từ khoảng cách 2 – 3 m. HS thực hiện

+ Tung cầu bằng đùi liên tục bằng một chân.

+ Tung cầu bằng đùi đổi chân liên tục.

Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập

- HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ.

Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận

- HS luyện tập và thực hiện động tác theo hướng dẫn

- Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

Bước : Đánh giá kết quả thực hiện hoạt động

- GV nhận xét, kết luận.

Nhiệm vụ 3: Bài tập phát triển sức mạnh chân và khả năng bật nhảy

Bài tập: Nhảy lò cò

1. **Mục tiêu:** Giúp HS phát triển sức mạnh tốc độ, sức mạnh bật phát của chân.

2. **Nội dung:**

Chuẩn bị: GV cho HS trong lớp xếp theo hàng dọc hoặc theo các cặp, các nhóm. Thực hiện HS thực hiện nhảy là có bằng một chân trên cự li từ 10 – 15m, sau đó đổi chân nhảy lò cò về vị trí xuất phát.

1. **Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

2. **Tổ chức thực hiện:**

Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập

- GV giao nhiệm vụ cho HS

+ Chuẩn bị: GV cho HS trong lớp xếp theo hàng dọc hoặc theo các cặp, các nhóm.

+ Thực hiện HS thực hiện nhảy là có bằng một chân trên cự li từ 10 – 15m, sau đó đổi chân nhảy lò cò về vị trí xuất phát.

Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập

- HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ.

Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận

- HS luyện tập và thực hiện động tác theo hướng dẫn

- Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm

Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện hoạt động

- GV nhận xét, kết luận.

Bài tập: Bật cóc

1. **Mục tiêu:** Giúp HS phát triển sức mạnh tốc độ, sức mạnh bật phát của chân.

2. **Nội dung:**

– Chuẩn bị: GV cho HS trong lớp xếp theo hàng dọc hoặc theo các cặp, các nhóm.

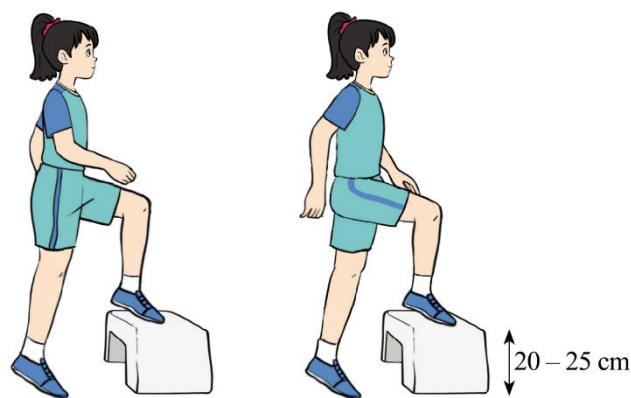
- Thực hiện HS thực hiện bật cóc bằng hai chân liên tục trên cự li từ 8 – 10m. Khi bật, tiếp xúc mặt sân bằng nửa trước bàn chân, hai tay để sau gáy

1. **Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

2. **Tổ chức thực hiện:**

Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập

- GV giao nhiệm vụ cho HS



Hình 13. Bật bục đổi chân

- + Chuẩn bị: GV cho HS trong lớp xếp theo hàng dọc hoặc theo các cặp, các nhóm.
- + Thực hiện HS thực hiện bật các bằng hai chân liên tục trên cự li từ 8 – 10m. Khi bật, tiếp xúc mặt sân bằng nửa trước bàn chân, hai tay để sau gáy.

Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập

- HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ.

Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận

- HS luyện tập và thực hiện động tác theo hướng dẫn
- Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện hoạt động

- GV nhận xét, kết luận.

Bài tập: Nhảy dây

1. **Mục tiêu:** Giúp HS phát triển sức mạnh tốc độ, sức mạnh bật phát của chân.

2. **Nội dung:**

- Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng. Mỗi HS một dây nhảy.
- Thực hiện: HS thực hiện nhảy dây đơn liên tục. Khi nhảy, tiếp xúc mặt sân bằng nửa trước bàn chân.

1. **Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

2. **Tổ chức thực hiện:**

Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập

- GV giao nhiệm vụ cho HS

- + Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng. Mỗi HS một dây nhảy.

- + Thực hiện: HS thực hiện nhảy dây đơn liên tục. Khi nhảy, tiếp xúc mặt sân bằng nửa trước bàn chân.

Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập

- HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ.

Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận

- HS luyện tập và thực hiện động tác theo hướng dẫn
- Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm

Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện hoạt động

- GV nhận xét, kết luận.

Bài tập: Bật bực đôi chân

1. **Mục tiêu:** Giúp HS phát triển sức mạnh tốc độ, sức mạnh bật phát của chân.

2. **Nội dung:** Nghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện

3. **Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

4. **Tổ chức thực hiện:**

Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập

- GV giao nhiệm vụ cho HS

- + Chuẩn bị: Bực cao từ 20 – 25 cm.

- + Thực hiện: HS thực hiện bật nhảy đôi chân liên tục trên bực cao từ 20 – 25 cm. Khi bật, tiếp xúc mặt sân bằng nửa trước bàn chân (H.13, trang 19 SGK).

Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập

- HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ.

Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận

- HS luyện tập và thực hiện động tác theo hướng dẫn
- Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện hoạt động

- GV nhận xét, kết luận.

*** Nhiệm vụ 4: Trò chơi vận động phát triển nhanh**

1. **Mục tiêu:** giúp HS phát triển sức nhanh.
2. **Nội dung:** Nghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện
3. **Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác
4. **Tổ chức thực hiện:**

Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập

- GV tổ chức trò chơi : **Vượt chướng ngại vật tăng cầu tiếp sức**

+ Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau vạch xuất phát. Đặt một quả cầu cách vạch xuất phát 30 m. Đặt các bục cao 20cm, rộng 10cm (chướng ngại vật) cách nhau khoảng 5m như sơ đồ H.14.

+ Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người đầu hàng mỗi đội chạy và bật nhảy bằng hai chân vượt qua các chướng ngại vật tới vị trí đặt cầu, thực hiện tăng cầu bằng đùi một lần, sau đó chạy về chạm tay vào người tiếp theo ở vạch xuất phát rồi di chuyển xuống cuối hàng. Lần lượt thực hiện liên tục cho tới người cuối cùng trong đội (H.14). Đội nào hoàn thành đầu tiên sẽ thắng cuộc.

- Gv tổ chức trò chơi: **Di chuyển tiến, lùi tiếp sức**

+ Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau đường biên ngang cuối sân đá cầu như sơ đồ H.15.

+ Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người đầu hàng mỗi đội di chuyển tiến 000 chạm tay vào lưới, sau đó di chuyển lùi về chạm tay vào người tiếp theo rồi di chuyển về cuối hàng. Lần lượt thực hiện liên tục cho tới hết người cuối cùng trong đội (H.15). Đội nào hoàn thành đầu tiên sẽ thắng cuộc.

Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập

- HS tiếp nhận, tìm hiểu cách chơi và tham gia trò chơi

Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận

- HS các đội tích cực tham gia trò chơi.

Bước : Đánh giá kết quả thực hiện hoạt động

- GV nhận xét, kết luận.

1. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

2. **Mục tiêu:** Giúp GV đánh giá kết quả tiếp thu kiến thức của HS đối với nội dung sơ lược về lịch sử môn Đá cầu trên thế giới và ở Việt Nam; kĩ thuật di chuyển một bước; kĩ thuật tăng cầu bằng đùi; đồng thời định hướng vận dụng vào thực tiễn hoạt động sinh hoạt, tập luyện TDTT hằng ngày.

3. **Nội dung:** Nghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

4. **Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

5. **Tổ chức thực hiện:**

Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập

- GV giao nhiệm vụ cho HS

(1) Hãy cho biết lịch sử hình thành môn Đá cầu trên thế giới và ở Việt Nam.

(2) Vận dụng kĩ thuật di chuyển một bước và kĩ thuật tăng cầu bằng đùi vào các trò chơi vận động, trong hoạt động vui chơi, tập luyện và rèn luyện sức khỏe hàng ngày.

Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập

- HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ.

- GV gợi ý:

1) GV xem mục 1, trang 15, 16 SGK.

2) Các trò chơi: “Rồng rắn lên mây”, “Thi đấu tăng cầu” hay các trò chơi phối hợp di chuyển và tăng cầu,....

Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận

- HS luyện tập và thực hiện động tác theo hướng dẫn

Bước : Đánh giá kết quả thực hiện hoạt động

- GV nhận xét, kết luận.

- GV hướng dẫn cho HS thả lỏng, hồi tĩnh.

*** Hướng dẫn về nhà:**

- Luyện tập các động tác đã học

- Chuẩn bị cho nội dung bài học tiết sau.

BỘ MÔN DUYỆT

Ngày ... Tháng Năm
GIÁO VIÊN BIÊN SOẠN

Nguyễn Hữu Khải