

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 TÂNG CẦU

BÀI 2: KỸ THUẬT DI CHUYỂN NHIỀU BƯỚC VÀ KỸ THUẬT TÂNG CẦU BẰNG MU BÀN CHÂN

Môn học: Giáo dục thể chất **Khối : 10**
Thời gian thực hiện : 8 tiết

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Biết cách thực hiện kỹ thuật di chuyển nhiều bước, kỹ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân và biết vận dụng trong rèn luyện sức khỏe, phát triển thể lực.
- Biết một số quy định về lưới trong môn Đá cầu.
- Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, luyện tập của bản thân và tổ nhóm.

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 các 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 nhiều bước và kỹ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân.
- 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 được kỹ thuật di chuyển nhiều bước và kỹ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân.
- Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát, tập luyện của bản thân và tổ, nhóm; biết phán đoán, xử lý các tình huống linh hoạt, 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 chơi cầu và phát triển thể lực.

3. Phẩm chất

- Có ý thức tự giác và tinh thần tập thể trong tập luyện.
- Có ý thức đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện.
- Thể hiện sự yêu thích môn đá cầu trong học tập và rèn luyện.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên

- Tranh, ảnh, video kỹ thuật di chuyển nhiều bước và kỹ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân. (nếu có).
- Cầu đá tiêu chuẩn để tập luyện.
- Sân đá cầu tiêu chuẩn hoặc mặt sân bằng phẳng, cọc mốc, lưới để tập luyện các bài tập.
- Còi để điều khiển 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

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

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

Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập

- GV cho HS khởi động chung (chạy chậm và chạy tăng tốc; bài tập tay không, khởi động các khớp và bài tập căng cơ) và khởi động chuyên môn (đá lăng ra trước, sang ngang, ra sau; di chuyển dọc, ngang sân đá cầu; tăng cầu bằng đùi).

Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập

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

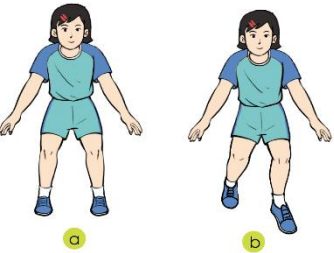
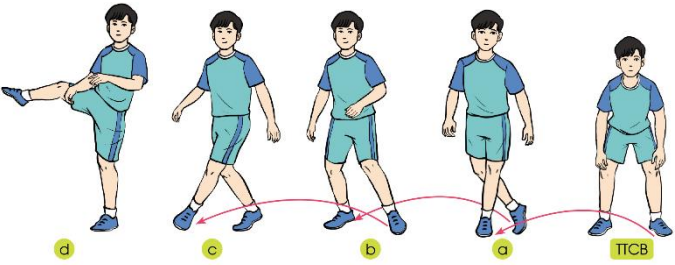
Bước 3, 4: Báo cáo, đánh giá kết quả thực hiện hoạt động

- 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 2: Kỹ thuật di chuyển nhiều bước và kĩ thuật tăng cầu bằng mu bàn chân.**

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1: Kỹ thuật di chuyển nhiều bước

- a. **Mục tiêu:** HS hiểu và thực hiện được kỹ thuật di chuyển nhiều bước.
- b. **Nội dung:** SGK/21, 22.
- c. **Sản phẩm học tập:** kỹ thuật di chuyển nhiều bước.
- d. **Tổ chức thực hiện:**

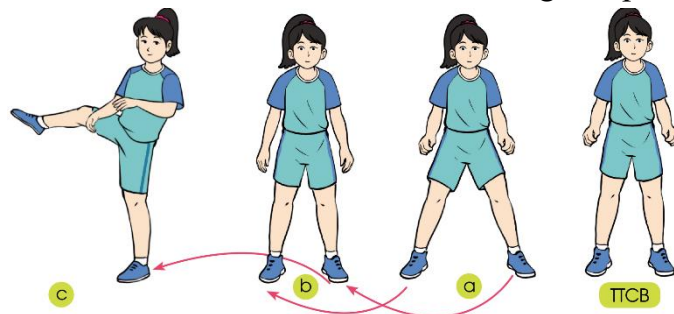
HOẠT ĐỘNG CỦA GV – HS	LƯỢNG VẬN ĐỘNG		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
	TG	SL	
Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV cho HS xem tranh, ảnh, các kỹ thuật di chuyển nhiều bước. - GV thị phạm và phân tích kỹ thuật di chuyển nhiều bước theo trình tự: + TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối khuyu, trọng tâm rơi vào giữa hai chân, hai tay co tự nhiên, thân người hơi ngả về trước, đầu thẳng, mắt theo dõi đường bay của cầu. Có thể đứng 2 chân ngang nhau hoặc chân trước chân sau. + Kỹ thuật di chuyển ngang nhiều bước bằng bước chéo:  Hình 1. TTCB  Hình 2. Kỹ thuật di chuyển ngang nhiều bước bằng bước chéo	3L		1. Kỹ thuật di chuyển nhiều bước SGK trang 21, 22, 23

Di chuyển sang phải: xoay người sang phải, đồng thời chân trái đạp mạnh bước sang phải, gối khuỵu, di chuyển luân phiên bằng hai chân cho tới vị trí rơi của cầu thì chuyển trọng tâm sang chân trái, chân phải thực hiện kỹ thuật đá cầu phù hợp. Trong khi di chuyển, tay đánh tự nhiên theo bước chân, mắt quan sát đường cầu đến.

Di chuyển sang trái: thực hiện ngược lại.

+ Kỹ thuật di chuyển ngang nhiều bước bằng bước trượt:

Di chuyển sang phải: hai chân cùng bật mạnh đưa cơ thể lướt nhanh trên mặt sân sang bên phải

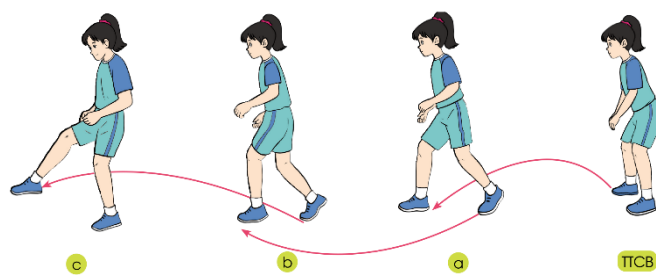


Hình 3. Kỹ thuật di chuyển ngang nhiều bước bằng bước trượt

theo hướng rơi của cầu. Khi tiếp xúc mặt sân, trọng lượng cơ thể dồn vào chân trái, chân phải thực hiện kỹ thuật đá cầu phù hợp. Trong khi di chuyển, tay đánh tự nhiên theo bước chân, mắt quan sát đường cầu đến.

+ Kỹ thuật di chuyển nhiều bước tiến:

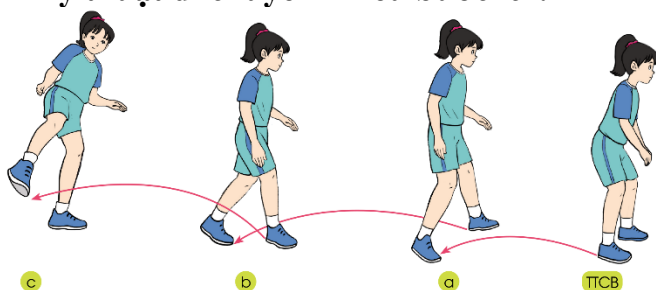
Từ TTCB, thân người hơi ngả về trước, đồng thời đạp mạnh chân thuận tạo đà bước về trước, hai



Hình 4. Kỹ thuật di chuyển nhiều bước tiến

chân luân phiên di chuyển tới vị trí rơi của cầu, chuyển trọng tâm rơi vào chân không thuận, sau đó chân thuận thực hiện kỹ thuật đá cầu phù hợp. Trong khi di chuyển, tay đánh tự nhiên theo bước chân, mắt quan sát đường cầu đến.

+ Kỹ thuật di chuyển nhiều bước lùi:



Hình 5. Kỹ thuật di chuyển nhiều bước lùi

3L

3L

3L

Từ TTCB, thân người hơi ngả ra sau, đồng thời đạp mạnh chân thuận tạo đà bước sau, hai chân luân phiên di chuyển tới vị trí rơi của cầu, chuyển trọng tâm rơi vào chân không thuận, sau đó chân thuận thực hiện kỹ thuật đá cầu phù hợp. Trong khi di chuyển, tay đánh tự nhiên theo bước chân, mắt quan sát đường cầu đến. - GV nêu một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật di chuyển nhiều bước: luôn giữ trọng tâm ổn định; giữ tư thế thân người thoải mái; mắt luôn quan sát đường cầu đến. Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập - GV cho HS đứng tại chỗ (xếp theo hàng ngang) tập động tác theo mẫu - GV cho HS tại chỗ lần lượt tập TTCB và các động tác di chuyển ngang nhiều bước bằng bước chéo, di chuyển ngang nhiều bước bằng bước trượt, di chuyển nhiều bước tiến, di chuyển nhiều bước lùi. - 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 cho HS xếp theo các hàng dọc, thực hiện động tác: Luân phiên thực hiện các kỹ thuật theo trình tự + Tư thế chuẩn bị. + Di chuyển ngang nhiều bước bằng bước chéo + Di chuyển ngang nhiều bước bằng bước trượt. + Di chuyển nhiều bước tiến. + Di chuyển nhiều bước lùi. - 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 đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.			
---	--	--	--

Hoạt động 2: Kỹ thuật tăng cầu bằng mu bàn chân.

a. Mục tiêu: HS biết cách thực hiện kỹ thuật tăng cầu bằng mu bàn chân.

b. Nội dung: SGK/24.

c. Sản phẩm học tập: kỹ thuật tăng cầu bằng mu bàn chân.

d. 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

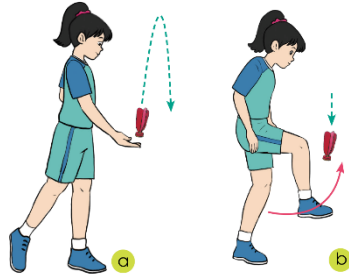
- GV cho HS xem tranh, ảnh, kỹ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân.

- GV thị phạm và phân tích kỹ thuật theo trình tự: Thị phạm toàn bộ kỹ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân

+ TTCB: đứng chân trước chân sau, chân thuận ở phía sau kiễng gót, trọng tâm rơi vào chân trước. Tay bên chân thuận cầm cầu, tay còn lại buông tự nhiên, mắt nhìn cầu.



Hình 6. TTCB



Hình 7. Kỹ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân

+ Thực hiện: tung cầu lên cao 20 – 30 cm, cách người từ 40 – 60 cm, di chuyển chân thuận từ sau ra trước, từ dưới lên trên, dùng mu bàn chân đá cầu lên cao theo phương thẳng đứng. Chân thuận tiếp xúc cầu khi cầu cách mặt sân từ 30 -50 cm. Khi tiếp xúc cầu: thân người, đùi, cẳng chân và bàn chân lần lượt tạo thành các góc vuông.

+ Kết thúc: hạ chân thuận, bàn chân tiếp xúc mặt sân, quan sát cầu để thực hiện động tác tiếp theo.

- GV nêu một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân: kiểm soát vị trí tiếp xúc cầu, các góc độ của chân và thân người.

Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập

- GV cho HS đứng tại chỗ (xếp theo hàng ngang) tập động tác theo mẫu

- GV cho HS tại chỗ tập động tác tâng cầu bằng mu bàn chân.

- 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 cho HS xếp theo các hàng dọc, thực hiện động tác: Luân phiên di chuyển thực hiện kỹ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân.

- GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.

2. Kỹ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân (SGK trang 24)

1n

2 N

- 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 có sử dụng kỹ thuật tăng cầu bằng mu bàn chân 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.			
---	--	--	--

Hoạt động 3: Một số quy định cơ bản về lưới trong môn Đá cầu

a. Mục tiêu: HS nắm được một số quy định về lưới trong môn đá cầu.

b. Nội dung:

- Lưới rộng 0,76 m, dài 7,10 m, các mắt lưới có kích thước 1,9 cm x 1,9 cm. Lưới thường có màu đen – nâu và lục – trắng.

- Mép trên và mép dưới của lưới được viền bởi băng vải trắng, rộng 3 – 4 cm và được luồn dây căng từ cột này tới cột bên kia của lưới, giữ cho lưới căng. Hai dải trắng rộng 4 cm, dài 76 cm được buộc thẳng lên lưới và được đặt trên mỗi đường biên, gọi là các dải biên. Các dải biên được coi là một phần của lưới.

- Lưới được căng trên cột lưới. Hai cột lưới có chiều cao từ 1,6 – 1,7 m, được dựng thẳng đứng hoặc chôn cố định ở vị trí hai đầu đường phân đôi của sân thi đấu, cách phía ngoài đường biên dọc 0,5 m.

- Chiều cao của lưới

+ đối với nam: 1,6 m.

+ đối với nữ: 1,5 m.

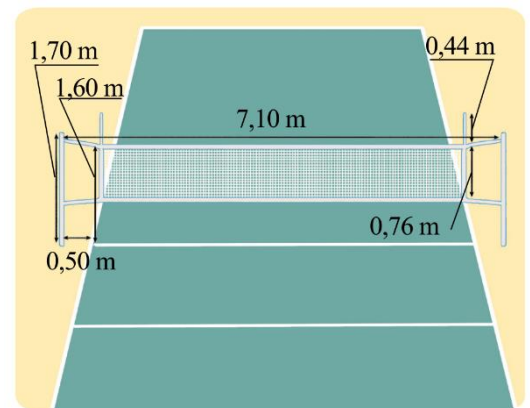
+ đối với trẻ dưới 14 tuổi: 1,4 m.

+ Chiều cao của đỉnh lưới ở giữa được phép có độ võng không quá 2 cm.

- Cột ăng – ten: có chiều dài là 1,2 m; đường kính 10 mm; cột cao hơn mép trên của lưới 44 cm và được sơn màu tương phản với tiết diện 10 cm.

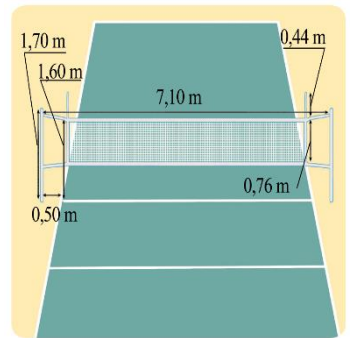
c. Sản phẩm học tập: học sinh nắm quy định về kích thước lưới và kể tên được các thiết bị trên sân đá cầu.

d. Tổ chức thực hiện:



Hình 8. Kích thước lưới trong môn Đá cầu

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 yêu cầu học sinh chia nhóm và quan sát kỹ lưới đá cầu có sẵn trong sân tập. Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập - GV yêu cầu học sinh quan sát, thảo luận nhóm và trả lời: + Kích thước của lưới đá cầu và các mắt lưới là bao nhiêu? + Các dải trắng trên lưới được gọi là gì? Nó có được xem là một phần của lưới hay không? + Cột lưới có chiều cao bao nhiêu?			2. Quy định về kích thước lưới đá cầu

+ Lưới có chiều cao cách mặt sân là bao nhiêu? Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận - GV cho HS trả lời theo nhóm. - GV lưu ý thêm cho HS về một số kinh nghiệm thực tế khi thi đấu 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.	1n 2 N	(SGK trang 24,25)  Hình 8. Kích thước lưới trong môn Đá cầu
---	----------------------	--

IV. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

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

Bài tập: Di chuyển ngang nhiều bước đổi hướng theo tín hiệu

1. **Mục tiêu:** Giúp HS chỉnh sửa động tác bước chân, nâng cao khả năng kiểm soát trọng tâm cơ thể khi di chuyển nhiều bước đổi hướng theo tín hiệu và bước đầu vận dụng kĩ thuật di chuyển ngang nhiều bước vào thực tiễn.

2. **Nội dung:**

Sử dụng kĩ thuật di chuyển ngang bằng bước chéo và bước trượt thực hiện di chuyển sang trái và sang phải theo tín hiệu của GV.

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: GV chia HS trong lớp thành các nhóm 2 người hoặc 4 người.

+ Thực hiện: HS liên tục thực hiện kĩ thuật di chuyển nhiều bước đổi hướng theo tín hiệu theo cặp rồi theo nhóm.

Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập

- HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ.

- HS tự thực hiện kĩ thuật di chuyển nhiều bước đổi hướng theo tín hiệu..

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

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

- Một HS thực hiện, một HS quan sát và nhận xét hoặc hai HS cùng thực hiện bài tập.

- GV chia số HS trong lớp thành các nhóm, tự tổ chức tập luyện theo hàng dọc, hàng ngang.... có quan sát và chỉnh sửa cho nhau.

Bước 4 : Đánh giá kết quả thực hiện hoạt động

- GV nhận xét, kết luận.

Bài tập: Di chuyển nhiều bước tiến, lùi theo tín hiệu

1. **Mục tiêu:** Giúp HS chỉnh sửa động tác bước chân, nâng cao khả năng kiểm soát trọng tâm cơ thể khi di chuyển nhiều bước tiến, lùi theo tín hiệu và bước đầu vận dụng kĩ thuật di chuyển nhiều bước tiến, lùi vào thực tiễn.

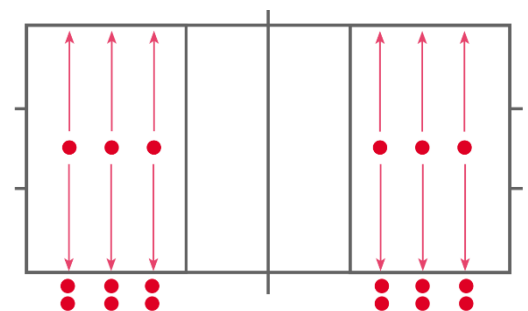
2. **Nội dung:**

Sử dụng kĩ thuật di chuyển nhiều bước tiến, lùi thực hiện di chuyển tiến, lùi theo tín hiệu của GV. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm

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



Hình 9. Sơ đồ tập luyện di chuyển ngang nhiều bước đổi hướng theo tín hiệu

- GV giao nhiệm vụ cho HS
- + Chuẩn bị: GV chia HS trong lớp thành các nhóm 2 người hoặc 4 người.
- + Thực hiện: HS liên tục thực hiện kỹ thuật di chuyển nhiều bước đổi hướng theo tín hiệu theo cặp rồi theo nhóm

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: Một HS thực hiện, một HS quan sát và nhận xét hoặc hai HS cùng thực hiện bài tập.
- Tập luyện theo nhóm GV chia số HS trong lớp thành các nhóm, tự tổ chức tập luyện, có quan sát và chỉnh sửa cho nhau.

Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện hoạt động

- GV nhận xét, kết luận.

Bài tập: Di chuyển đổi cầu 8 điểm trên sân

- 1. Mục tiêu:** Giúp HS chỉnh sửa động tác bước chân, nâng cao khả năng kiểm soát trọng tâm cơ thể khi di chuyển đổi cầu 8 điểm trên sân và bước đầu vận dụng kết hợp các kỹ thuật di chuyển vào thực tiễn.

2. Nội dung:

Sử dụng kỹ thuật di chuyển ngang và di chuyển nhiều bước tiến, lùi thực hiện di chuyển nhất và đổi quả cầu ở vòng tròn trung tâm với các quả cầu lần lượt ở 8 vị trí còn lại trên nửa sân. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm

- 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: GV cho HS xếp hàng dọc để luyện tập cá nhân. Sau đó, chia HS trong lớp thành các nhóm 2 người hoặc 4 người.
- + Thực hiện: HS liên tục thực hiện kết hợp kỹ thuật di chuyển nhiều bước theo tín hiệu cá nhân. Sau đó thực hiện theo cặp rồi theo nhóm

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: Một HS thực hiện, một HS quan sát và nhận xét hoặc hai HS cùng thực hiện bài tập.
- Tập luyện theo nhóm GV chia số HS trong lớp thành các nhóm, tự tổ chức tập luyện, có quan sát và chỉnh sửa cho nhau.

Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện hoạt động

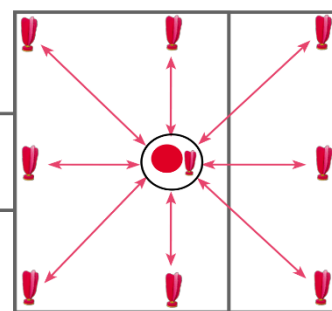
- GV nhận xét, kết luận.

*** Nhiệm vụ 2: Luyện tập kỹ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân**

- 1. Mục tiêu:** Giúp HS chỉnh sửa động tác kỹ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân, phát triển sức mạnh chân, nâng cao tính linh hoạt trong thi đấu.

2. Nội dung:

- *Tung cầu:* tại chỗ tập tung cầu và bắt cầu bằng một tay; tập động tác tung cầu trong tâng cầu bằng mu bàn chân.
- *Mô phỏng kỹ thuật:* thực hiện mô phỏng kỹ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân theo tín hiệu của GV.



Hình 10: Sơ đồ tập luyện di chuyển đổi cầu 8 điểm trên sân

- *Tâng cầu một lần*: thực hiện tâng cầu bằng mu bàn chân một lần rồi bắt cầu lại.
- *Tâng cầu bằng mu bàn chân liên tục bằng một chân*: thực hiện tâng cầu bằng mu bàn chân liên tục cho tới khi hết thời gian.
- *Tâng cầu bằng mu bàn chân đổi chân liên tục*: thực hiện tâng cầu bằng mu bàn chân đổi chân liên tục cho tới khi hết thời gian.
- *Phối hợp tâng cầu bằng đùi và tâng cầu bằng mu bàn chân*: Thực hiện phối hợp tâng cầu bằng đùi và tâng cầu bằng mu bàn chân sao cho giữ được cầu lâu rơi nhất.

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: GV cho học sinh xếp thành nhiều hàng dọc. Sau đó, chia HS trong lớp thành các nhóm 2 người hoặc 4 người.
- + Thực hiện: HS liên tục thực hiện kỹ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân theo tín hiệu của GV theo cá nhân, theo cặp rồi theo nhóm

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: Một HS thực hiện, một HS quan sát và nhận xét hoặc hai HS cùng thực hiện bài tập.
- Tập luyện theo nhóm GV chia số HS trong lớp thành các nhóm, tự tổ chức tập luyện, có quan sát và chỉnh sửa cho nhau.

Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện hoạt động

- GV nhận xét, kết luận.

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

6. 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, đứng cách nhau.
- + Thực hiện: HS thực hiện liên tục kỹ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân theo hiệu lệnh.

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: Một HS làm người điều khiển, một HS thực hiện theo tín hiệu của người điều khiển. Hai HS hỗ trợ, quan sát và nhận xét cho nhau.
- Tập luyện theo nhóm: GV chia số HS trong lớp thành các nhóm, mỗi nhóm lần lượt cử thành viên làm người điều khiển, tổ chức tập luyện, quan sát và nhận xét cho nhau.

Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện hoạt động

- GV nhận xét, kết luận.

*** Nhiệm vụ 3: Bài tập phát triển thể lực**

Bài tập: Bật nhảy hai chân theo các ô quy định

1. Mục tiêu: Giúp HS nâng cao thể lực và sự khéo léo để áp dụng vào thực tế thi đấu.

2. Nội dung:

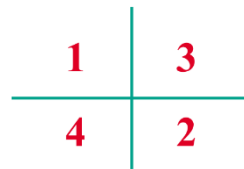
Bật nhảy chụm hai chân liên tục lần lượt theo các ô quy định. Khi bật nhảy, chân tiếp xúc mặt sân bằng nửa bàn chân. Thực hiện với tốc độ nhanh nhất. Tập luyện cá nhân, theo cặp.

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: GV chia HS trong lớp thành các nhóm 2 người.
- + Thực hiện: HS liên tục thực hiện theo cặp kỹ thuật bật nhảy hai chân theo các ô được vẽ trên sân.



Hình 11. Sơ đồ tập luyện bật nhảy hai chân theo các ô quy định

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: hai HS cùng thực hiện bài tập theo cặp và nhận xét cho nhau.

Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện hoạt động

- GV nhận xét, kết luận.

Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện hoạt động

- GV nhận xét, kết luận.

V. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

1. **Mục tiêu:** Giúp GV đánh giá kết quả tiếp thu kiến thức của HS đối với các nội dung kỹ thuật di chuyển nhiều bước, kỹ thuật tăng cầu bằng mu bàn chân, đồng thời định hướng vận dụng vào thực tiễn hoạt động sinh hoạt, tập luyện TDTT hằng ngày.
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:**

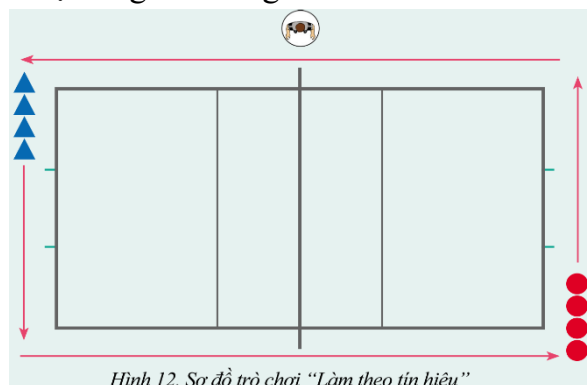
Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập

GV giao nhiệm vụ cho HS

- Nêu những điểm khác nhau giữa kỹ thuật TĂNG CẦU BẰNG ĐÙI VÀ KỸ THUẬT TĂNG CẦU BẰNG MU BÀN CHÂN.

- Đối với nội dung kỹ thuật di chuyển nhiều bước, kỹ thuật tăng cầu bằng mu bàn chân:

+ GV tổ chức trò chơi **làm theo tín hiệu**: chia lớp thành 2 đội, xếp theo hàng dọc đứng cuối đường biên ngang sân đá cầu. Khi có hiệu lệnh, cả hai đội cùng di chuyển xung quanh sân, vừa di chuyển vừa chú ý làm theo tín hiệu của người điều khiển, ví dụ: ngồi xuống, đứng lên, quay sau,... Thành viên của đội nào làm sai so với tín hiệu hoặc chậm hơn tín hiệu từ 1 – 1 giây trở lên sẽ bị loại. Hết thời gian quy định, đội nào còn nhiều thành viên nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 12. Sơ đồ trò chơi "Làm theo tín hiệu"

+ GV tổ chức trò chơi **Thi tăng cầu**: chia lớp thành các đội đều nhau, điểm số xác định thứ tự lượt tăng cầu. Ở từng lượt thi, lần lượt từng thành viên của các đội thi tăng cầu bằng mu bàn chân. Ai tăng được nhiều hơn sẽ được 1 điểm ở lượt đó.. Đội nào nhiều điểm nhất sẽ thắng cuộc.

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

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