

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

CHỦ ĐỀ 2: KỸ THUẬT GIAO CẦU VÀ ĐỖ CẦU

BÀI 2: KỸ THUẬT ĐỖ CẦU BẰNG ĐÙI, ĐỖ CẦU BẰNG MU BÀN CHÂN VÀ ĐỖ CẦU BẰNG NGỰC

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 đỗ cầu bằng đùi, đỗ cầu bằng mu bàn chân, đỗ cầu bằng ngực và biết vận dụng trong rèn luyện sức khỏe, phát triển thể lực.
- Biết vận dụng một số quy định cơ bản về nội dung thi đấu 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 đỗ cầu bằng đùi, đỗ cầu bằng mu bàn chân, đỗ cầu bằng ngực.
- 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 đỗ cầu bằng đùi, đỗ cầu bằng mu bàn chân, đỗ cầu bằng ngực.
- 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 kĩ thuật đỡ cầu bằng đùi, đỡ cầu bằng mu bàn chân, đỡ cầu bằng ngực (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.

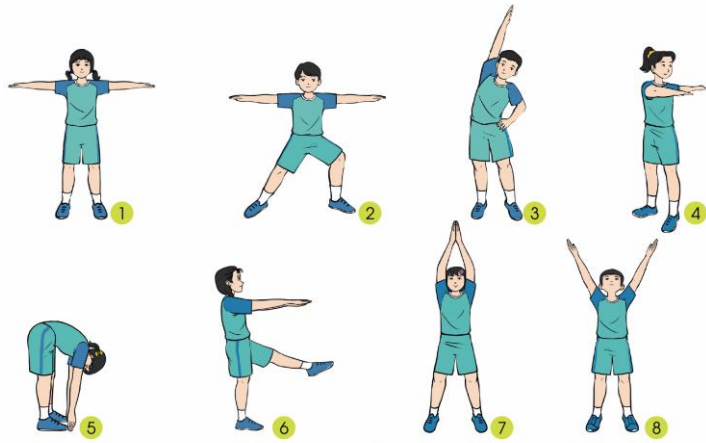
b. Nội dung: GV trình bày vấn đề, HS lắng nghe và thực hiện động tác khởi động.

c. Sản phẩm học tập: HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

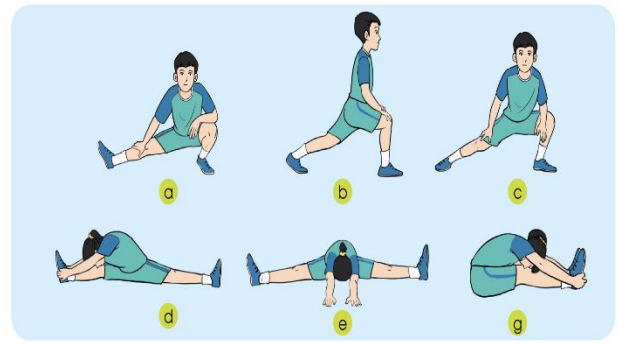
d. Tổ chức thực hiện:

Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập

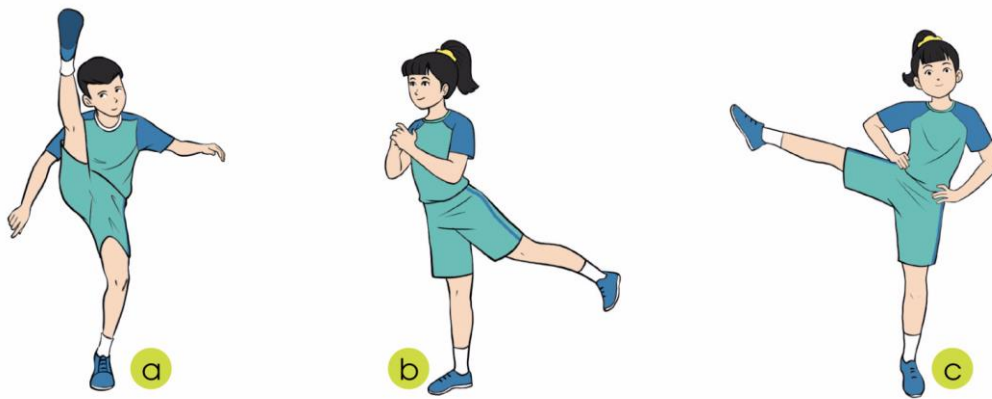
- GV cho HS khởi động chung (chạy chậm và chạy tăng tốc; bài tập tay không, khởi động các khớp và bài tập căng cơ) và khởi động chuyên môn (đá lăng ra trước, sang ngang, ra sau; di chuyển dọc, ngang sân đá cầu; tung cầu bằng đùi).



Hình 1. Bài tập tay không



Hình 2. Bài tập căng cơ



Hình 3. Đá lăng chân

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 đỡ cầu bằng đùi, đỡ cầu bằng mu bàn chân, đỡ cầu bằng ngực**

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1: Kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi

- Mục tiêu:** HS hiểu và thực hiện được kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi.
- Nội dung:** SGK/33, 34.
- Sản phẩm học tập:** kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi.
- 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 đỡ cầu bằng đùi. - GV thị phạm và phân tích kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi theo trình tự:			1. Kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi SGK trang 33, 34.

+ **TTCB:** Hai chân đứng rộng bằng vai, chân thuận đặt phía sau, bàn chân thuận cách gót chân trước nửa bàn chân, khuyu gối, trọng tâm rơi vào giữa hai chân, hai tay buông tự nhiên, thân người hơi ngả về trước, đầu thẳng, mắt theo dõi đường bay của cầu.

+ **Thực hiện:**

Đỡ cầu bằng đùi chân

thuận: Khi xác định được điểm rơi của cầu, chuyển trọng tâm cơ thể vào chân trước, chân sau lảo nhẹ về trước, lên trên kết hợp gập gối sao cho đùi vuông góc với thân trên và hơi hướng ra ngoài bên chân thuận để cầu nảy lên ngang tầm mắt và rơi xuống.



Hình 1. TTCB



Hình 2. Kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi chân thuận

Đỡ cầu bằng đùi chân

không thuận: Khi xác định được điểm rơi của cầu, lùi chân trước một bước, chuyển trọng tâm cơ thể vào chân thuận, chân không thuận lảo nhẹ về trước, lên trên kết hợp gập gối sao cho đùi vuông góc với thân trên khi tiếp xúc với cầu. Lúc chạm cầu, đùi đưa lên trên, hơi hướng vào trong, sang phía chân thuận để cầu rơi sang phía chân thuận.



Hình 3. Kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi chân không thuận

+ **Kết thúc:** Sau khi cầu rời đùi, hạ chậ để tiếp tục thực hiện các động tác tiếp theo.

- GV nêu một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi.

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 kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi. - 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. + Đỡ cầu bằng đùi chân thuận. + Đỡ cầu bằng đùi chân không thuận. - 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 đỡ cầu bằng mu bàn chân.

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

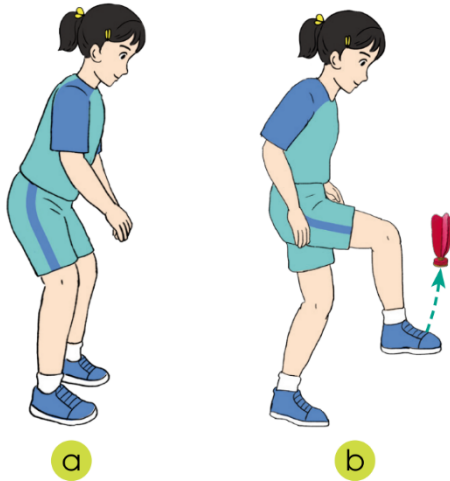
b. Nội dung: SGK/24.

c. Sản phẩm học tập: kỹ thuật đỡ 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 đỡ cầu bằng mu bàn chân. - GV thị phạm và phân tích kỹ thuật theo trình tự: Thị phạm toàn bộ kỹ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân. + TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, khuỵu gối, hai tay buông tự nhiên, mắt theo dõi đường bay của cầu. + Thực hiện: Khi xác định được điểm rơi của cầu, chuyển trọng tâm cơ thể vào chân trụ, chân đỡ cầu đưa về trước, bàn chân song song với mặt sân. Khi cầu rơi cách mặt sân 20 – 30 cm, nhanh chóng nâng đùi lên sao cho thân người, đùi, cẳng chân và bàn chân lần lượt tạo thành các góc vuông, cầu tiếp xúc với mu bàn chân và đá cầu bay lên cao, tạo điều kiện để thực hiện kỹ thuật tiếp theo. + Kết thúc: Sau khi cầu rời chân, nhanh chóng đưa chân về TTCB để thực hiện động tác tiếp theo. - GV nêu một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân.		1n 2 N	2. Kỹ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân (SGK trang 34)



Hình 4. Kỹ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân

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

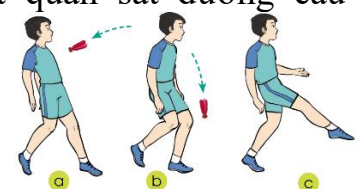
Hoạt động 3: Kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực.

a. Mục tiêu: HS biết cách thực hiện kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực.

b. Nội dung: SGK/24.

c. Sản phẩm học tập: kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực.

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 đỡ cầu ngực. - GV thị phạm và phân tích kỹ thuật theo trình tự: Thị phạm toàn bộ kỹ thuật đỡ cầu bằng bàn. + TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân thuận đặt sau, bàn chân trước hướng về lưới, nửa bàn chân sau chống xuống mặt sân và hơi xoay ra ngoài, hai gót chân chân cách nhau từ 30 – 40 cm, trọng tâm rơi vào chân trước, thân người hơi cúi, tay thả lỏng tự nhiên, mắt quan sát đường cầu đến.   + Thực hiện: Khi cầu bay tới cách ngực 50 – 60 cm, chuyển trọng tâm cơ thể vào chân sau, chân trước duỗi thẳng, chân sau hơi gập gối, thân người ngả về sau và xoay sang bên trái (nếu thuận chân phải) hoặc ngược lại, hai tay buông tự nhiên. Khi cầu cách ngực 10 cm thì đập mạnh chân sau, hất ngực đưa thân trên chuyển động ra trước để phần trước ngực tiếp xúc với cầu sao cho quả cầu bật ra trước cách thân người 70 – 80 cm. + Kết thúc: Sau khi cầu rời chân, chuyển trọng tâm cơ thể sang chân trước và thực hiện các kỹ thuật đá cầu phù hợp.	1n	2 N	2. Kỹ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân (SGK trang 34)

- GV nêu một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật đỡ cầu bằng: luôn quan sát đường cầu đến; phán đoán đúng vị trí rơi của cầu và di chuyển phù hợp; góc độ thân người khi tiếp xúc cầu chính xác; giữ thẳng bằng khi đỡ cầu.. 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 đỡ cầu bằng ngực - 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 đỡ cầu bằng ngực. - 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 có sử dụng kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực 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 4: Một số quy định cơ bản về các nội dung thi đấu trong môn Đá cầu

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

b. Nội dung:

- Nội dung thi đấu đá cầu gồm: thi đấu đơn (mỗi bên 1 VĐV), đôi (mỗi bên 2 VĐV), đôi hỗn hợp (mỗi bên 1 nam và 1 nữ), đội tuyển (mỗi bên 3 VĐV) và đồng đội (mỗi bên 6 - 9 VĐV).

- Thi đấu theo thể thức đội tuyển, mỗi đội gồm tối đa 6 VĐV, trong đó có 3 VĐV chính thức và 3 VĐV dự bị.

- Nội dung thi đấu đồng đội:

+ Đồng đội nam (từ 6 - 9 VĐV nam) và đồng đội nữ (từ 6 - 9 VĐV nữ) thi đấu trong 3 trận (đội tuyển, đơn, đôi), bên nào thắng trước 2 trận sẽ giành chiến thắng.

+ Đồng đội nam nữ phối hợp (từ 6 - 8 VĐV nam) thi đấu trong 3 trận (đôi nữ, đôi nam, đôi hỗn hợp), bên nào thắng trước 2 trận sẽ giành chiến thắng.

c. Sản phẩm học tập: học sinh nắm quy định cơ bản về các nội dung thi đấu trong môn đá cầu.

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 yêu cầu học sinh chia nhóm và theo dõi video các nội dung thi đấu của môn đá cầu. Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập - GV yêu cầu học sinh quan sát, thảo luận nhóm và trả lời: + Có bao nhiêu nội dung thi đấu trong môn đá cầu? + Hãy kể tên các nội dung thi đấu, số VĐV tham gia thi đấu trong từng nội dung là bao nhiêu?			2. Quy định về kích thước lưới đá cầu (SGK trang 24,25)

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 các nội dung 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	

IV. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

* Nhiệm vụ 1: Luyện tập kĩ thuật đỡ cầu bằng đùi

Bài tập: Mô phỏng kĩ thuật đỡ cầu bằng đùi

- Mục tiêu:** Giúp HS bước đầu vận dụng kĩ thuật đỡ cầu bằng đùi vào thực tiễn.
- Nội dung:** Tập mô phỏng kĩ thuật đỡ cầu bằng đùi chân thuận và kĩ thuật đỡ cầu bằng đùi chân không thuận.
- Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác mô phỏng kĩ thuật đỡ cầu bằng đùi.
- 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 mô phỏng kĩ thuật đỡ cầu bằng đùi theo tín hiệu với nhóm.

Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập

- HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ.
- HS tự chia nhóm và thực hiện kĩ thuật đỡ cầu bằng đùi theo tín hiệu.

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

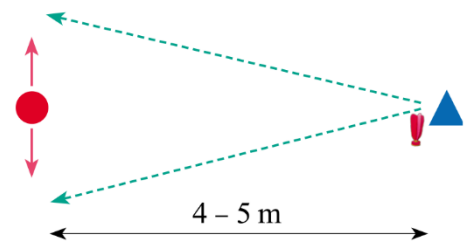
- HS luyện tập và thực hiện động tác theo hướng dẫn
- Một HS thực hiện, một HS quan sát và nhận xét hoặc hai HS cùng thực hiện bài tập.
- GV chia số HS trong lớp thành các nhóm, tự tổ chức tập luyện theo hàng dọc, hàng ngang.... có quan sát và chỉnh sửa cho nhau.

Bước 4 : Đánh giá kết quả thực hiện hoạt động

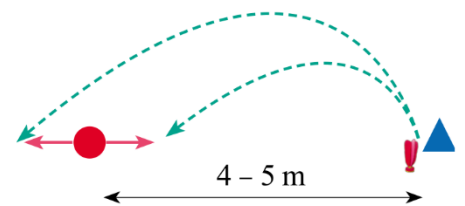
- GV nhận xét, kết luận.

Bài tập: kĩ thuật đỡ cầu bằng đùi có người hỗ trợ

- Mục tiêu:** Giúp HS bước đầu vận dụng kĩ thuật đỡ cầu bằng đùi vào thực tiễn.
- Nội dung:** Người hỗ trợ tung cầu sang bên trái hoặc bên phải, cách người đỡ cầu 1 m. Người đỡ cầu di chuyển phù hợp, sử dụng kĩ thuật đỡ cầu bằng đùi chân thuận và đỡ cầu bằng đùi chân không thuận theo hướng cầu.
- Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác kĩ thuật đỡ cầu bằng đùi.
- Tổ chức thực hiện:**



Hình 7. Sơ đồ tập luyện di chuyển ngang sân đỡ cầu



Hình 8. Sơ đồ tập luyện di chuyển tiến, lùi đỡ cầu

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 kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi theo tín hiệu với người hỗ trợ trong nhóm rồi đổi vai trò.

Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập

- HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ.

- HS tự chia nhóm và thực hiện kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi 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: Phối hợp di chuyển và đỡ cầu bằng đùi.

1. **Mục tiêu:** Giúp HS chỉnh sửa động tác bước chân, nâng cao khả năng kiểm soát trọng tâm cơ thể khi di chuyển và đỡ cầu bằng đùi vào thực tiễn.

2. **Nội dung:** Phối hợp di chuyển và đỡ cầu bằng đùi:

+ **Di chuyển ngang đỡ cầu bằng đùi:** người hỗ trợ tung cầu sang bên trái, phải, đường bay của cầu ngang so với người đỡ cầu. Người đỡ cầu di chuyển ngang sang trái hoặc sang phải đến vị trí cầu rơi và đỡ cầu bằng đùi. Di chuyển ngang tương ứng với vị trí cầu rơi và thực hiện đỡ cầu.

+ **Di chuyển tiến, lùi đỡ cầu bằng đùi:** người hỗ trợ tung cầu sang ngắn, dài, đường bay của cầu ngang so với người đỡ cầu. Người đỡ cầu di chuyển tiến hoặc lùi đến vị trí cầu rơi và đỡ cầu bằng đùi. Di chuyển ngang tương ứng với vị trí cầu rơi và thực hiện đỡ cầu.

3. **Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác phối hợp di chuyển và đỡ cầu bằng đùi.

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.

+ Các nhóm phân công người hỗ trợ và người đỡ cầu. Sau khi thực hiện xong lượt thì đổi vai trò cho nhau.

+ Thực hiện: HS liên tục thực hiện kỹ thuật phối hợp di chuyển và đỡ cầu bằng đùi 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 đỡ cầu bằng mu bàn chân**

Bài tập: Mô phỏng kỹ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân

1. **Mục tiêu:** Giúp HS bước đầu vận dụng kỹ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân vào thực tiễn.
2. **Nội dung:** Tập mô phỏng kỹ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân.
3. **Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác mô phỏng kỹ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân.
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 mô phỏng kỹ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân theo tín hiệu cá nhân và với nhóm.

Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập

- HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ.

- HS tự chia nhóm và thực hiện kỹ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân 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: kỹ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân có người hỗ trợ

1. **Mục tiêu:** Giúp HS bước đầu vận dụng kỹ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân vào thực tiễn.
2. **Nội dung:** Người hỗ trợ tung cầu đến vị trí thấp cách người đỡ cầu 1 m. Người đỡ cầu di chuyển phù hợp, sử dụng kỹ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân theo hướng cầu.
3. **Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác kỹ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân.
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 kỹ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân theo tín hiệu với người hỗ trợ trong nhóm rồi đổi vai trò.

Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập

- HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ.

- HS tự chia nhóm và thực hiện kỹ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân 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: Phối hợp di chuyển và đỡ cầu bằng mu bàn chân.

5. **Mục tiêu:** Giúp HS chỉnh sửa động tác bước chân, nâng cao khả năng kiểm soát trọng tâm cơ thể khi di chuyển và đỡ cầu bằng mu bàn chân vào thực tiễn.
6. **Nội dung:** Phối hợp di chuyển và đỡ cầu bằng đùi:

+ **Di chuyển ngang đỡ cầu bằng đùi:** người hỗ trợ tung cầu sang bên trái, phải, đường bay của cầu ngang so với người đỡ cầu. Người đỡ cầu di chuyển ngang sang trái hoặc sang phải đến vị trí cầu rơi và đỡ cầu bằng mu bàn chân. Di chuyển ngang tương ứng với vị trí cầu rơi và thực hiện đỡ cầu.

+ **Di chuyển tiến, lùi đỡ cầu bằng đùi:** người hỗ trợ tung cầu sang ngắn, dài, đường bay của cầu ngang so với người đỡ cầu. Người đỡ cầu di chuyển tiến hoặc lùi đến vị trí cầu rơi và đỡ cầu bằng mu bàn chân. Di chuyển ngang tương ứng với vị trí cầu rơi và thực hiện đỡ cầu.

7. **Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác phối hợp di chuyển và đỡ cầu bằng đùi.

8. **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.

+ Các nhóm phân công người hỗ trợ và người đỡ cầu. Sau khi thực hiện xong lượt thì đổi vai trò cho nhau.

+ Thực hiện: HS liên tục thực hiện kỹ thuật phối hợp di chuyển và đỡ cầu bằng mu bàn chân 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 3: Luyện tập kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực**

Bài tập: Mô phỏng kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực

1. **Mục tiêu:** Giúp HS bước đầu vận dụng kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực vào thực tiễn.

2. **Nội dung:** Tập mô phỏng kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực.

3. **Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác mô phỏng kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực.

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 mô phỏng kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực theo tín hiệu cá nhân và với nhóm.

Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập

- HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ.

- HS tự chia nhóm và thực hiện kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực 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: kĩ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân có người hỗ trợ

1. **Mục tiêu:** Giúp HS bước đầu vận dụng kĩ thuật đỡ cầu bằng ngực vào thực tiễn.
2. **Nội dung:** Người hỗ trợ tung cầu đến vị trí cao ngang ngực người đỡ cầu 1 m. Người đỡ cầu di chuyển phù hợp, sử dụng kĩ thuật đỡ cầu bằng ngực theo hướng cầu.
3. **Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác kĩ thuật đỡ cầu bằng ngực.
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 đỡ cầu bằng ngực theo tín hiệu với người hỗ trợ trong nhóm rồi đổi vai trò.

Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập

- HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ.
- HS tự chia nhóm và thực hiện kĩ thuật đỡ cầu bằng ngực 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: Phối hợp di chuyển và đỡ cầu bằng ngực.

1. **Mục tiêu:** Giúp HS chỉnh sửa động tác bước chân, nâng cao khả năng kiểm soát trọng tâm cơ thể khi di chuyển và đỡ cầu bằng ngực vào thực tiễn.
2. **Nội dung:** Phối hợp di chuyển và đỡ cầu bằng đùi:
 - + **Di chuyển ngang đỡ cầu bằng ngực:** người hỗ trợ tung cầu sang bên trái, phải, đường bay của cầu ngang so với người đỡ cầu. Người đỡ cầu di chuyển ngang sang trái hoặc sang phải đến vị trí cầu rơi và đỡ cầu bằng ngực. Di chuyển ngang tương ứng với vị trí cầu rơi và thực hiện đỡ cầu.
 - + **Di chuyển tiến, lùi đỡ cầu bằng ngực:** người hỗ trợ tung cầu sang ngắn, dài, đường bay của cầu ngang so với người đỡ cầu. Người đỡ cầu di chuyển tiến hoặc lùi đến vị trí cầu rơi và đỡ cầu bằng ngực. Di chuyển ngang tương ứng với vị trí cầu rơi và thực hiện đỡ cầu.
3. **Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác phối hợp di chuyển và đỡ cầu bằng ngực.
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.
- + Các nhóm phân công người hỗ trợ và người đỡ cầu. Sau khi thực hiện xong lượt thì đổi vai trò cho nhau.
- + Thực hiện: HS liên tục thực hiện kĩ thuật phối hợp di chuyển và đỡ cầu bằng ngực 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 4: Bài tập phát triển thể lực**

Bài tập: Bật nhảy đổi chân liên tục

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

2. **Nội dung:**

Đứng chân trước chân sau; khi có tín hiệu, bật nhảy chụm đổi chân liên tục cho đến khi có tín hiệu dừng lại. Bật nhảy nhanh tới đa sức. 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 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: 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.

Bài tập: Nằm sấp uốn thân

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

2. **Nội dung:** Nằm sấp, duỗi thẳng tay, chân; sử dụng cơ lưng kéo căng tay và chân lên cao, giữ 1s và trở về tư thế ban đầu.

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

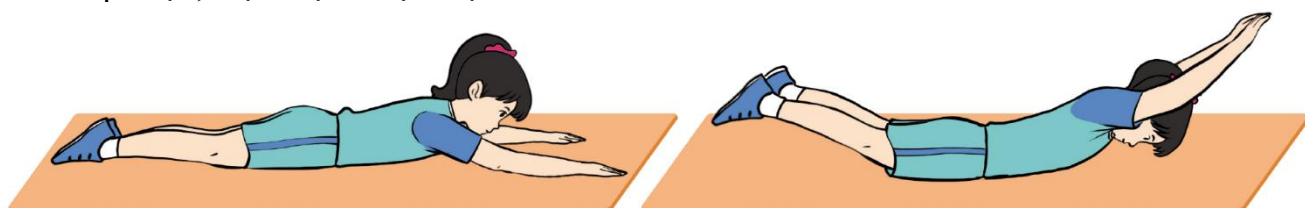
4. **Tổ chức thực hiện:**

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 nằm sấp uốn thân.

Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập

- HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ.



Hình 9. Nằm sấp uốn thân

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.

Bài tập: nằm ngửa gập bụng

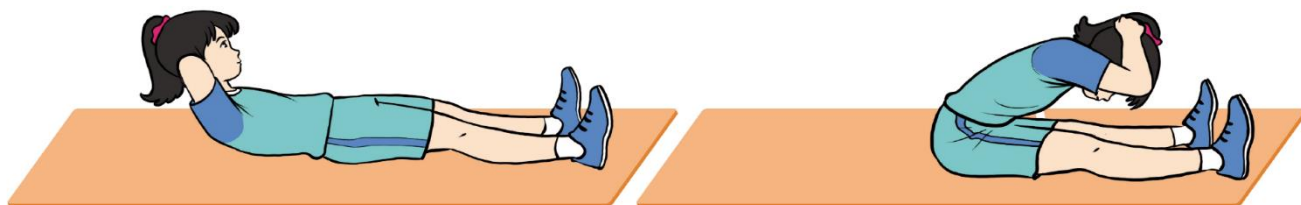
1. **Mục tiêu:** Giúp HS nâng cao thể lực và cải thiện tăng cơ bụng để phục vụ vào thực tế thi đấu.
2. **Nội dung:** Nằm ngửa, duỗi thẳng chân, tay, hai tay để sau gáy, sử dụng cơ bụng gập thân về trước, giữ 1s và trở về tư thế ban đầu.
3. **Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác.
4. **Tổ chức 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 nằm ngửa gập bụng.

Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập

- HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ.



Hình 10. Nằm ngửa gập bụng

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 đỡ cầu bằng đùi, đỡ cầu bằng mu bàn chân, đỡ cầu bằng ngực, 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 trả lời đúng câu hỏi và thực hiện đúng động tác
4. **Tổ chức thực hiện:**

Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập

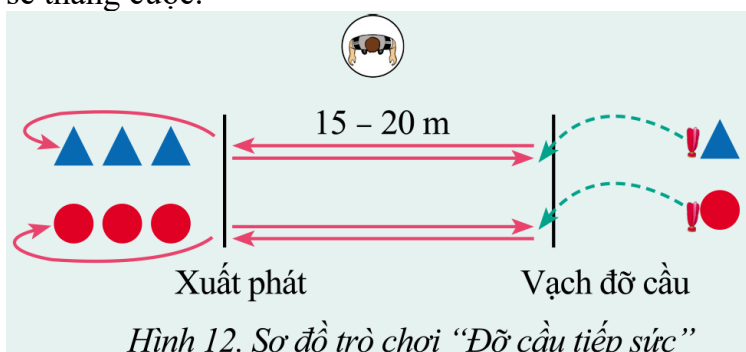
GV giao nhiệm vụ cho HS

- Nêu những điểm khác nhau giữa kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi và kỹ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân và đỡ cầu bằng ngực.
- Đối với nội dung kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi và kỹ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân và đỡ cầu bằng ngực:

+ GV tổ chức trò chơi **Giăng lưới bắt cá**: chia lớp thành 2 đội, một đội nắm tay nhau thành một hàng dài giả làm lưới và người đánh cá. Đội còn lại đóng vai cá, chạy tự do trên sân. Khi có hiệu lệnh, những người làm lưới nắm tay nhau quây thành một vòng tròn hở, tìm mọi cách dồn cá để bắt. Cá di chuyển nhanh, khéo léo trong khu vực sân chơi, không để bị nhốt trong lưới. Cá bị quây trong lưới coi như bị bắt và bị loại. Sau đó, lưới lại tiếp tục di chuyển. Những người bị bắt phải thực hiện một bài tập thể lực theo quy định.



+ GV tổ chức trò chơi **Đỡ cầu tiếp sức**: chia lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng trước vạch xuất phát. Vạch xuất phát cách vạch đỡ cầu từ 15 – 20 m, mỗi đội cử một người hỗ trợ tung cầu. Khi có hiệu lệnh, người đầu hàng di chuyển từ vạch xuất phát tới vạch đỡ cầu, sử dụng kỹ thuật phù hợp thực hiện đỡ cầu tung đến từ người hỗ trợ, sau đó bắt cầu lại và tung trả lại cho người hỗ trợ. Thực hiện đỡ cầu xong thì di chuyển về chạm tay vào người tiếp theo và chạy về cuối hàng. Lần lượt thực hiện cho tới người cuối cùng. Đội nào hoàn thành đầu tiên 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