

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

CHỦ ĐỀ 3: KỸ THUẬT CHUYỀN CẦU VÀ PHỐI HỢP MỘT SỐ KỸ THUẬT

BÀI 1: KỸ THUẬT CHUYỀN CẦU BẰNG MU BÀN CHÂN

Môn học: Giáo dục thể chất **Khối 10**
Thời gian thực hiện : 4 tiết

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Biết cách thực hiện kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân và biết vận dụng trong rèn luyện sức khỏe, phát triển thể lực.
- Biết vận dụng một số quy định cơ bản về giao cầu trong tập luyện 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 chuyền 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 chuyền 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 kĩ thuật chuyền 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.

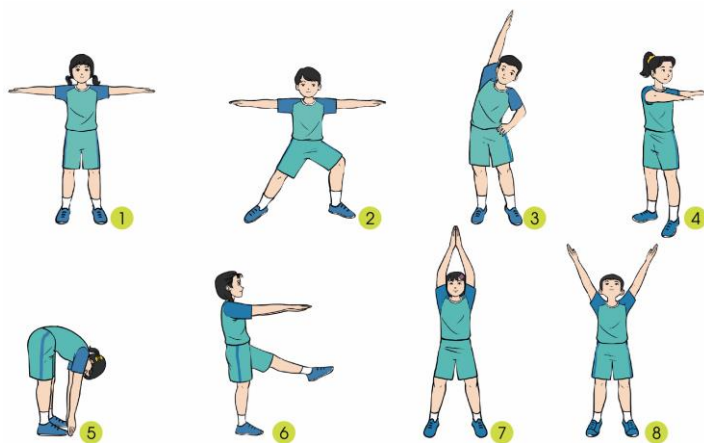
b. Nội dung: GV trình bày vấn đề, HS lắng nghe và thực hiện động tác khởi động.

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

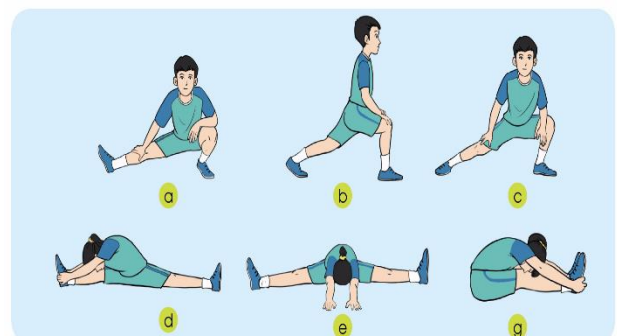
d. Tổ chức thực hiện:

Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập

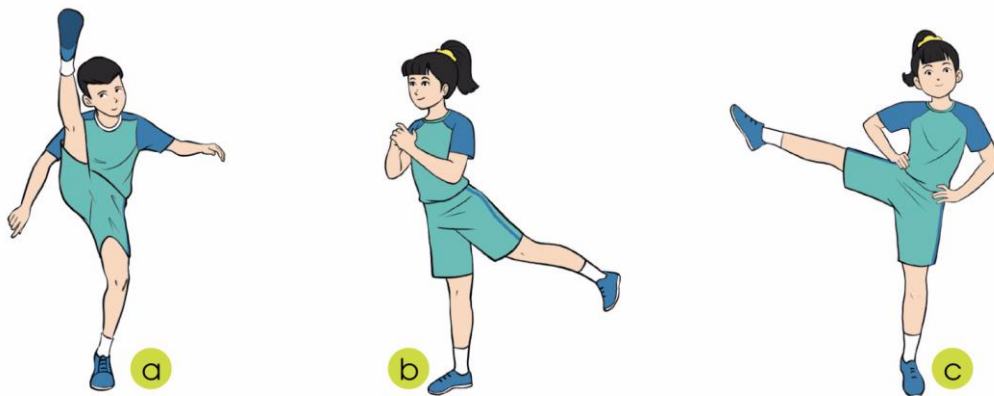
- GV cho HS khởi động chung (chạy chậm và chạy tăng tốc; bài tập tay không, khởi động các khớp và bài tập căng cơ) và khởi động chuyên môn (đá lăng ra trước, sang ngang, ra sau; di chuyển dọc, ngang sân đá cầu; tăng cầu bằng đùi).



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 3: Kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân.**

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1: kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân

a. Mục tiêu: HS hiểu và thực hiện được kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân.

b. Nội dung: SGK/43, 44.

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

d. Tổ chức thực hiện:

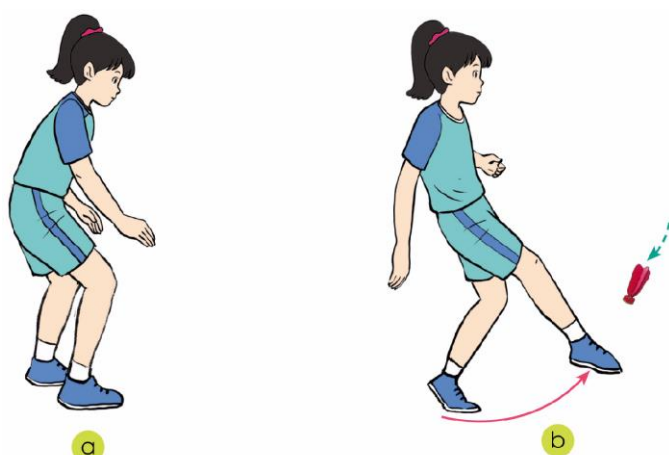
HOẠT ĐỘNG CỦA GV – HS	LƯỢNG VẬN ĐỘNG		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
	TG	SL	
Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV cho HS xem tranh, ảnh kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân.			1. kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân SGK trang 43, 44.

- GV thị phạm và phân tích kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi theo trình tự:

+ **TTCB:** Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, thân trên hơi ngả về trước, mắt theo dõi hướng cầu đến.

+ **Thực hiện:** Di chuyển tới vị trí thích hợp, chuyển trọng tâm sang chân không thuận, chân thuận di chuyển từ sau ra trước, khi cầu cách mặt sân khoảng 30 – 40 cm, cổ chân duỗi thẳng đá vào cầu. Vị trí tiếp xúc cầu ở 1/3 phía trước của mu bàn chân, bàn chân hướng theo hướng chuyển cầu.

+ **Kết thúc:** Sau khi cầu rời chân, nhanh chóng thu chân về TTCB, quan sát đường cầu đến và chuẩn bị thực hiện các động tác tiếp theo.



Hình 1. Kỹ thuật chuyển cầu bằng mu bàn chân

- GV nêu một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật chuyển cầu bằng mu bàn chân: luôn quan sát đường cầu đến; phán đoán vị trí rơi của cầu và di chuyển phù hợp; vị trí tiếp xúc và hướng tiếp xúc cầu phải chính xác.

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 chuyển 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 thực hiện kỹ thuật chuyển cầu bằng mu bàn chân theo trình tự. - 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: Một số quy định cơ bản về tình trạng của cầu

a. Mục tiêu: HS nắm được một số quy định về tình trạng của cầu.

b. Nội dung:

- Cầu trong cuộc: Tính từ khi trọng tài thứ nhất thổi còi báo hiệu bắt đầu đến khi kết thúc một pha cầu.
- Cầu ngoài cuộc: Khi trọng tài thổi còi báo hiệu kết thúc một pha cầu.

- Cầu trong sân: Cầu được coi là trong sân khi để cầu chạm vào mặt sàn của khu vực sân, bao gồm cả các đường ranh giới của sân.



Hình 2. Cầu trong sân



Hình 3. Cầu ngoài sân

- Cầu ngoài sân khi:
 - + Cầu rơi hoàn toàn bên ngoài các đường ranh giới của sân (không chạm các đường ranh giới).
 - + Cầu chạm một vật bên ngoài sân như mái nhà, người (không phải VĐV).
 - + Cầu chạm vào ăng – ten, dây, cột hoặc lưới trong khu vực ngoài các dải biên và ăng – ten.
 - + Cầu qua lưới ra ngoài khu vực được giới hạn bởi ăng – ten.

c. Sản phẩm học tập: học sinh nắm một số quy định về tình trạng của 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 một trận 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: + Cầu được xác định là trong cuộc và ngoài cuộc trong những trường hợp nào?			2. Quy định về kích thước lưới đá cầu (SGK trang 24,25)

+ Cầu được xác định là ngoài sân trong những trường hợp nào? 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 tình trạng cầu 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	

IV. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

* Nhiệm vụ 1: Luyện tập kĩ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân

Bài tập 1: Mô phỏng kĩ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân

- Mục tiêu:** Giúp HS bước đầu vận dụng kĩ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân vào thực tiễn.
- Nội dung:** Tập mô phỏng kĩ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân.
- Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác mô phỏng kĩ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân theo tín hiệu của GV.
- 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 chuyền cầu bằng mu bàn chân 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 chuyền cầu bằng mu bàn chân.

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

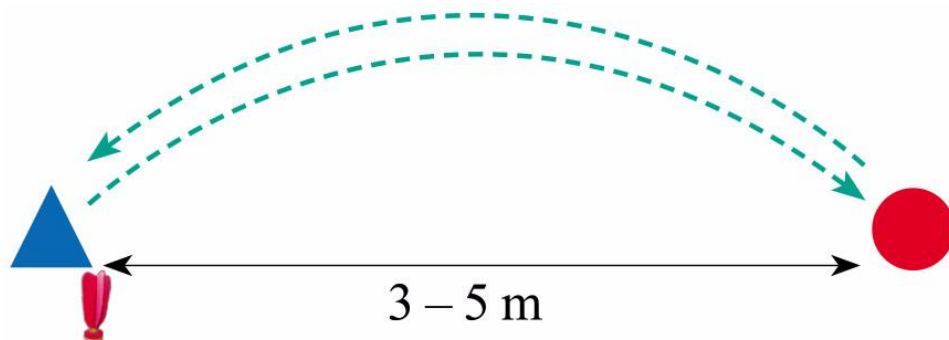
- HS luyện tập và thực hiện động tác theo hướng dẫn
- Một HS thực hiện, một HS quan sát và nhận xét hoặc hai HS cùng thực hiện bài tập.
- GV chia số HS trong lớp thành các nhóm, tự tổ chức tập luyện theo hàng dọc, hàng ngang.... có quan sát và chỉnh sửa cho nhau.

Bước 4 : Đánh giá kết quả thực hiện hoạt động

- GV nhận xét, kết luận.

Bài tập 2: chuyền cầu bằng mu bàn chân có người hỗ trợ

- Mục tiêu:** Giúp HS bước đầu vận dụng kĩ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân có người hỗ trợ.
- Nội dung:** người hỗ trợ tung cầu cho người chuyền cầu, người chuyền cầu sử dụng kĩ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân thực hiện chuyền cầu bằng mu bàn chân lại cho người hỗ trợ ở cự li từ 3 – 3,5 m. Tập luyện theo cặp.



Hình 4. Sơ đồ tập luyện chuyền cầu bằng mu bàn chân có người hỗ trợ

3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng động tác kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân và chuyền cầu qua lại.

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 kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân với người hỗ trợ trong nhóm và đổi vị trí cho nhau.

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 chuyền cầu bằng mu bàn chân chuyền cầu qua lại.

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

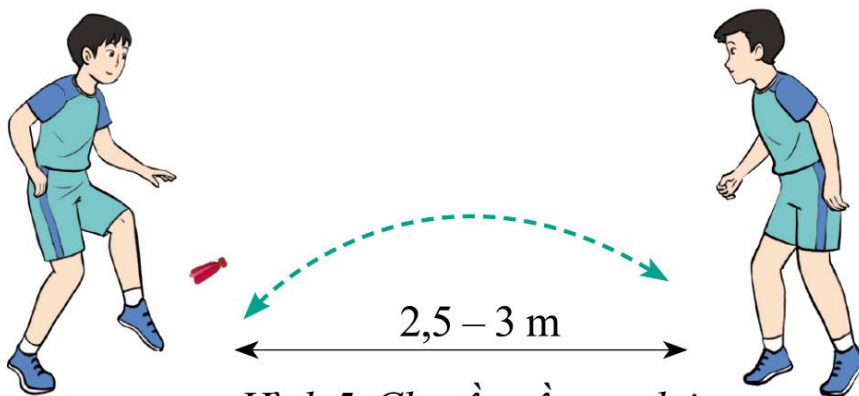
- GV nhận xét, kết luận.

Bài tập 3: chuyền cầu qua lại bằng mu bàn chân

1. Mục tiêu: Giúp HS chỉnh sửa động tác bước chân, nâng cao khả năng kiểm soát trọng tâm cơ thể khi giao cầu vào thực tiễn.

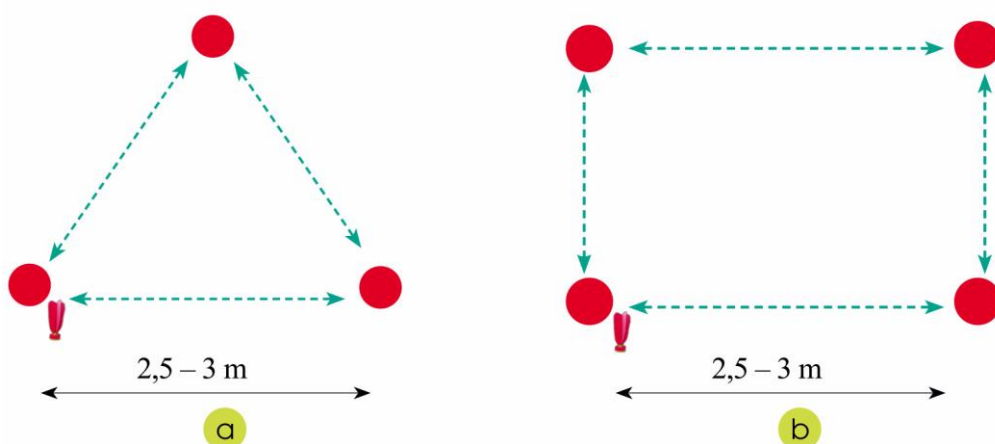
2. Nội dung: Giao cầu qua lại theo cặp và theo nhóm

+ **Chuyền cầu qua lại bằng mu bàn chân theo cặp:** Sử dụng kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân thực hiện chuyền cầu bằng mu bàn chân qua lại liên tục ở khoảng cách 2,5 - 3 m.



Hình 5. Chuyển cầu qua lại bằng mu bàn chân theo cặp

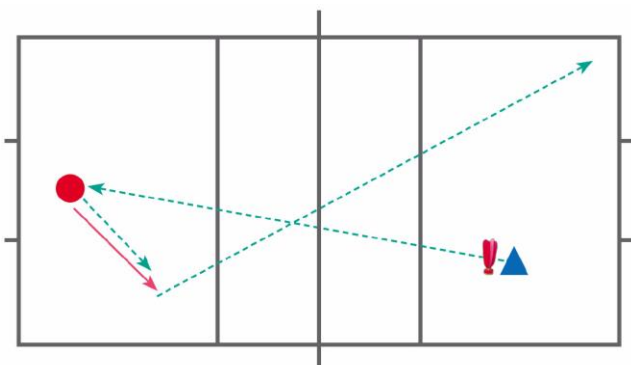
+ **Chuyển cầu qua lại bằng mu bàn chân theo nhóm:** đứng cách nhau từ 2,5 – 3 m thực hiện chuyển cầu qua lại bằng mu bàn chân sao cho giữ được cầu rơi lâu nhất. Chuyển cầu theo hình tam giác, tứ giác.



Hình 6. Sơ đồ tập luyện chuyển cầu qua lại bằng mu bàn chân theo nhóm

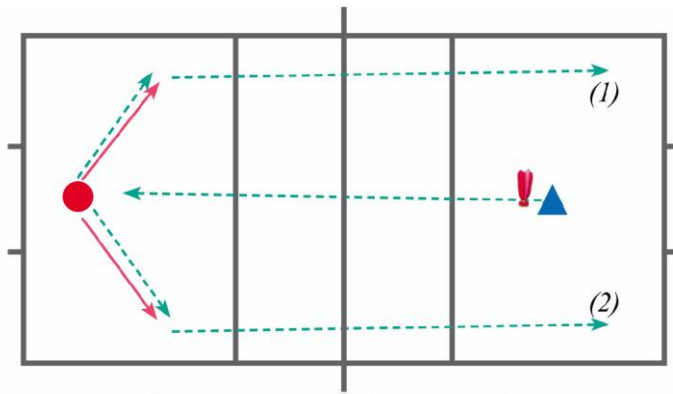
+ **Phối hợp đỡ cầu và chuyển cầu qua lại bằng mu bàn chân theo nhóm:** phối hợp đỡ cầu và chuyển cầu bằng mu bàn chân thực hiện chuyển cầu qua lại bằng mu bàn chân sao cho giữ được cầu rơi lâu nhất.

+ **Chuyển cầu chéo sân bằng mu bàn chân:** Sử dụng kỹ thuật chuyển cầu bằng mu bàn chân thực hiện chuyển cầu chéo sân, ra xa vị trí của người hỗ trợ. Có thể sử dụng kỹ thuật đỡ cầu để đưa cầu tới vị trí phù hợp rồi thực hiện chuyển cầu. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 7. Sơ đồ tập luyện chuyển cầu chéo sân bằng mu bàn chân

+ **Chuyển cầu dọc sân bằng mu bàn chân:** Sử dụng kỹ thuật chuyển cầu bằng mu bàn chân thực hiện chuyển cầu dọc sân, sát đường biên dọc, ra xa vị trí của người hỗ trợ. Có thể sử dụng kỹ thuật đỡ cầu để đưa cầu tới vị trí phù hợp rồi thực hiện chuyển cầu. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 8. Sơ đồ tập luyện chuyển cầu dọc sân bằng mu bàn chân

3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng động tác kỹ thuật chuyển cầu bằng mu bàn chân thực hiện chuyển cầu theo theo cặp, theo nhóm và phối hợp chuyển cầu với đỡ cầu.

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 cặp.
- Thực hiện: Các cặp liên tục thực hiện các kỹ thuật:
 - + Chuyển cầu qua lại bằng mu bàn chân.
 - + Phối hợp đỡ cầu và chuyển cầu qua lại bằng mu bàn chân.
 - + Chuyển cầu chéo sân bằng mu bàn chân.
 - + Chuyển cầu chéo sân bằng mu bàn chân.
 - + Chuyển cầu dọc sân bằng mu bàn chân.
- Chuẩn bị: GV chia HS trong lớp thành các nhóm 4 người.
- Thực hiện: Các nhóm đứng thành hình tứ giác và liên tục thực hiện các kỹ thuật:
 - + Chuyển cầu qua lại bằng mu bàn chân.
 - + Phối hợp đỡ cầu và chuyển cầu qua lại bằng mu bàn chân.
 - + Chuyển cầu chéo sân bằng mu bàn chân.
 - + Chuyển cầu chéo sân bằng mu bàn chân.
 - + Chuyển cầu dọc sân bằng mu 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 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: Bài tập thể lực**

Bài tập 1: Đứng lên, ngồi xuống bằng một chân

1. **Mục tiêu:** Giúp HS nâng cao thể lực để thi đấu thực tiễn.
2. **Nội dung:** Đứng bằng một chân trên chân thuận, thực hiện đứng lên, ngồi xuống theo tín hiệu của GV.
3. **Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác đứng lên, ngồi xuống theo tín hiệu của GV.
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 2 hàng dọc đứng cách nhau 1m.
- + Thực hiện: HS liên tục thực hiện động tác đứng lên, ngồi xuống theo tín hiệu của GV.

Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập

- HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ.
- HS tự thực hiện động tác đứng lên, ngồi xuống theo tín hiệu của GV.

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

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

Bước 4 : Đánh giá kết quả thực hiện hoạt động

- GV nhận xét, kết luận.

Bài tập 2: Chạy nhanh từ 20 – 30 m.

1. **Mục tiêu:** Giúp HS nâng cao thể lực để thi đấu thực tiễn.
2. **Nội dung:** Thực hiện chạy nhanh theo đường thẳng với cự li từ 20 – 30 m.
3. **Sản phẩm học tập:** HS thực hiện chạy nhanh theo đường thẳng.
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 2 hàng dọc đứng cách nhau 1m.
- + Thực hiện: HS liên tục thực hiện chạy nhanh theo đường thẳng 20 – 30 m theo từng cặp theo tín hiệu của GV.

Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập

- HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ.
- HS tự thực hiện chạy nhanh theo đường thẳng theo tín hiệu của GV.

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

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

Bước 4 : Đánh giá kết quả thực hiện hoạt động

- GV nhận xét, kết luận.

Bài tập 3: Phối hợp tăng cầu nhiều lần.

1. **Mục tiêu:** Giúp HS nâng cao thể lực để thi đấu thực tiễn.
2. **Nội dung:** Thực hiện phối hợp các kỹ thuật tăng cầu đã học, thực hiện tăng cầu sao cho giữ cầu lâu rơi nhất.
3. **Sản phẩm học tập:** HS thực hiện phối hợp các kỹ thuật tăng cầu đã học để tăng cầu lâu nhất có thể.
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 2 hàng dọc đứng cách nhau 1m.
- + Thực hiện: HS liên tục thực hiện phối hợp các kỹ thuật tăng cầu đã học theo từng cặp theo tín hiệu của GV. GV bấm thời gian, tìm ra 3 HS thắng cuộc để cộng điểm.

Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập

- HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ.
- HS tự thực hiện chạy nhanh theo đường thẳng theo tín hiệu của GV.

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

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

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 kĩ thuật chuyền 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 trả lời đúng câu hỏi và thực hiện đúng động tác
4. **Tổ chức thực hiện:**

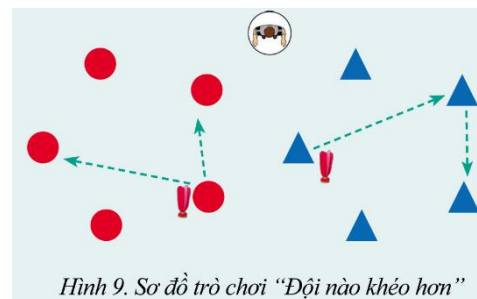
Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập

GV giao nhiệm vụ cho HS

- Hãy so sánh kĩ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân, kĩ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân và kĩ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân.

- Đối với nội dung kĩ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân:

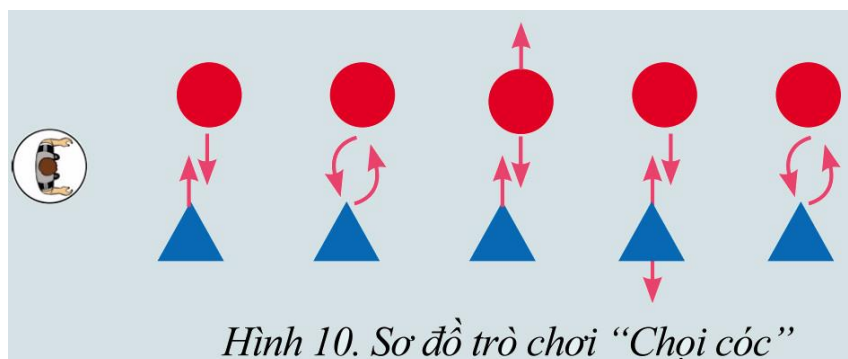
+ GV tổ chức trò chơi **Đội nào khéo hơn**: chia lớp thành các đội đều nhau, xếp thành vòng tròn. Một đội một quả cầu. Khi có hiệu lệnh, người cầm cầu sử dụng kĩ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, thực hiện giao cầu cho đồng đội, sau đó cả đội sử dụng các kĩ thuật đỡ cầu, tâng cầu và chuyền cầu thực hiện chuyền cầu cho nhau. Đội nào có số lần rơi cầu ít nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 9. Sơ đồ trò chơi “Đội nào khéo hơn”

+ GV tổ chức trò chơi **Chọi cóc**: Sân chơi phẳng. Chia số HS trong lớp thành hai đội đều nhau.

Điểm số riêng HS nam và HS nữ của các nhóm. Những HS nam (hoặc nữ) có mã số trùng nhau tạo thành một cặp. Khi có hiệu lệnh, hai người đối diện từng cặp di chuyển linh hoạt bằng nửa trước hai bàn chân, hai bàn tay vừa tấn công vừa phòng thủ sao cho không mất thăng bằng, không bị ngã. Trong khi tấn công, người nào bị ngã, chống tay, hoặc chạm gót xuống mặt sân sẽ bị trừ điểm. Từng cặp thi đấu với nhau liên tục trong 2 – 3 phút, ai được nhiều điểm sẽ thắng. Đội nào có nhiều thành viên thắng ở cặp chơi hơn sẽ thắng cuộc.



Hình 10. Sơ đồ trò chơi “Chọi cóc”

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