

Trường THPT HOÀNG CẦU

Họ và tên giáo viên : Nguyễn Thị Đào

Tổ : Tổng Hợp

KẾ HOẠCH BÀI DẠY LỚP 10

CHỦ ĐỀ 1: ĐÁ CẦU

Bài 1: KỸ THUẬT DI CHUYỂN BƯỚC LƯỢT VÀ KỸ THUẬT TÂNG CẦU.

Môn: GDTC; Khối : 10

I.MỤC TIÊU.

- Cơ bản nắm được kỹ thuật di chuyển và tâng cầu bằng đùi.
- Vận dụng các kỹ thuật di chuyển một bước, kỹ thuật tâng (giật) cầu bằng đùi và một số quy định cơ bản về sân đá cầu trong tập luyện.
- có ý thức tự giác và tinh thần tập luyện trong tập thể.

1. Năng lực :

- *Năng lực đặc chung:*

- Tự chủ và tự học: Tự xem trước về “kỹ thuật di chuyển bước lướt” và “kỹ thuật tâng (giật) cầu bằng đùi” trong sách giáo khoa.
- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

- *Năng lực đặc thù:*

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.

- NL vận động cơ bản: Thực hiện được kỹ thuật di chuyển và kỹ thuật tăng cầu bằng đùi.

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được kỹ thuật di chuyển và tăng cầu bằng đùi.

2. Phẩm chất:

Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- có ý thức tự giác.
- Đoàn kết, nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
- Tích cực tham gia các trò chơi vận động, có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi và hình thành thói quen tập luyện TDTT.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1, Chuẩn bị của giáo viên:

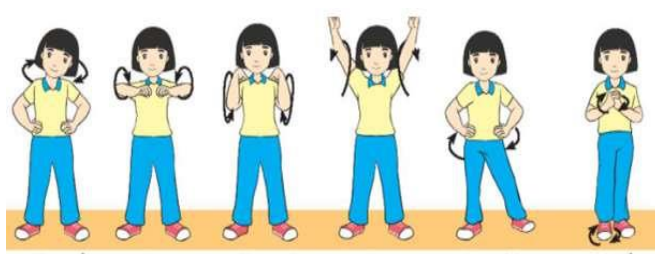
- Trang phục thể thao, Còi, Kế hoạch bài dạy, tranh ảnh, cầu đá, lưới, cột.

2, chuẩn bị của học sinh:

- SGK, Chuẩn bị trang phục theo quy định (quần áo, giày).

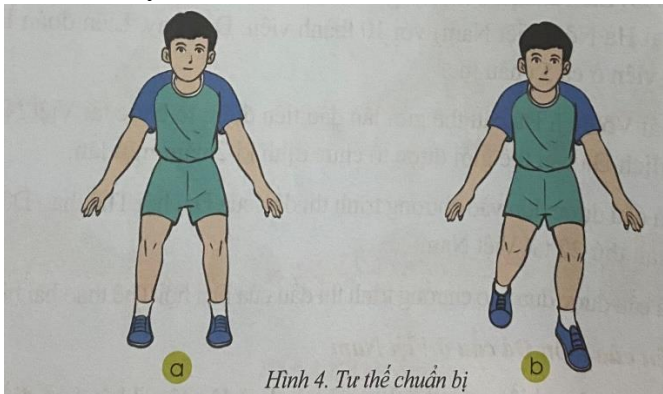
III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức hoạt động
Hoạt động 1: Mở đầu (5 - 7 phút)			
- Tiếp nhận nhiệm vụ học tập.	- Nhận lớp, khởi động	- Tiếp nhận được nhiệm vụ	* Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.

- Làm nóng cơ thể, tạo tâm thế sẵn sàng cho người học		vụ học tập - Hoàn thành lượng vận động khởi động.	GV hướng dẫn, cán bộ lớp điều hành phần khởi động. - Học sinh đứng thành 4 hàng dọc để khởi động.  * Thực hiện nhiệm vụ học: - HS quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ học. - HS tự giác, tích cực thực hiện các động tác khởi động. + Khởi động chung: Chạy nhẹ nhàng một vòng quanh sân, xoay các khớp cổ tay, cổ chân, ép dọc, ngang, ép dãn đầu gối. Bài tập thể dục phát triển chung. (2 lần x 8 nhịp/ động tác).  1. Xoay cổ 2. Xoay khuỷu tay 3. Xoay vai 4. Xoay cánh tay 5. Xoay hông 6. Xoay cổ tay - cổ chân Hình 1. Khởi động các khớp
--	--	---	--

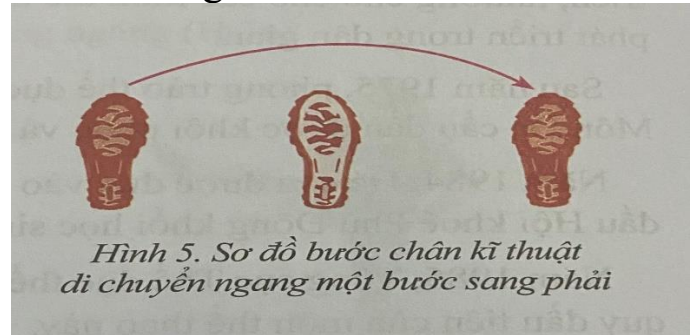
			+ Khởi động chuyên môn: - Đá lăng trước. - Đá lăng sau. - Đá lăng sang ngang.  Hình 3. Đá lăng chân
--	--	--	--

Hoạt động 2 : Hình thành kiến thức mới 8-10phút).

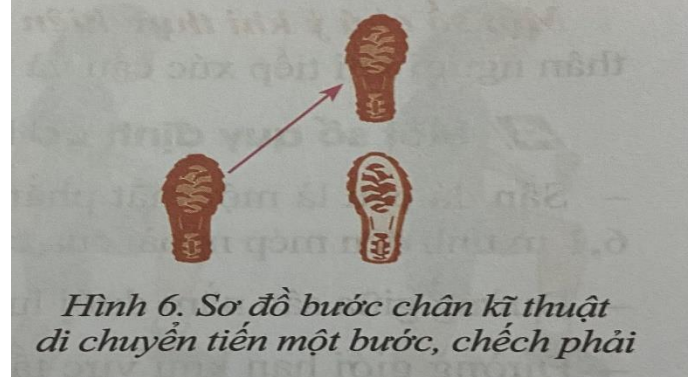
Thông qua hoạt động HS ghi nhớ kỹ thuật động tác di chuyển và tung cầu bằng đùi.	Giới thiệu kỹ thuật động tác di chuyển và tung cầu bằng đùi.	Cơ bản thực hiện được kỹ thuật di chuyển và tung cầu bằng đùi.	* Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV phổ biến nhiệm vụ, giới thiệu, phân tích và thị phạm kỹ thuật di chuyển(đơn bước). * Kỹ thuật di chuyển một bước: + Tư thế chuẩn bị: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối khụy, 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 gần nhau hoặc hai chân trước chân sau.  Hình 4. Tư thế chuẩn bị
---	---	---	--

+ kỹ thuật di chuyển một bước sang ngang một bước: Di chuyển một bước ngang 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.

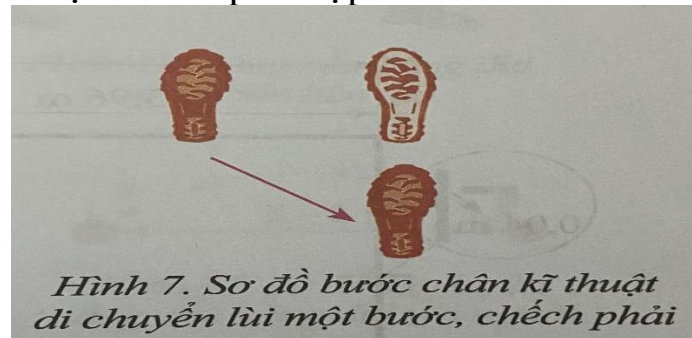
Di chuyển ngang một bước sang trái: thực hiện ngược lại.



+ kỹ thuật di chuyển tiến một bước: di chuyển tiến một bước, chéch phải: từ TTCB, khi xác định được điểm rơi của cầu ở phía trước bên phải, nhanh chóng chuyển trọng tâm sang chân phải, chân trái bước về trước, chéch phải một bước thích hợp với điểm rơi của cầu, gót chân trái đặt trước gót bàn chân phải, trọng tâm cơ thể chuyển sang chân trái, chân phải thực hiện kỹ thuật đá cầu phù hợp.



+ kỹ thuật di chuyển lùi một bước: di chuyển lùi một bước, chéo phải: 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.



***Kỹ thuật tung cầu bằng đùi:**

+ TTCB: đứng chân trước chân sau, chân trước thẳng, chân thuận ở sau kiễng gót, trọng tâm rơi vào chân trước. tay bên chân thuận cầm cầu, cao ngang thắt lưng, cách cơ thể 30-35cm tay còn lại để tự nhiên mắt nhìn theo tay.
+ Thực hiện: tung cầu lên cao khoảng 30 – 50cm, cách người 20 – 40cm, mắt

			nhìn theo cầu. Khi cầu lên tới điểm cao nhất, thực hiện nâng đùi lên cao, ra trước tâng cầu. khi tiếp xúc với cầu đùi vuông góc với thân người và cẳng chân, vị trí tiếp xúc cầu ở 1/3 đùi phía ngoài. Khi chạm cầu thì chân dừng lại đột ngột. + Kết thúc: Hạ đùi chân thuận, bàn chân tiếp xúc mặt sân quan sát cầu để thực hiện động tác tiếp theo.
Hoạt động 3 : Luyện tập (10-12phút)			
- Thông qua hoạt động HS ghi nhớ và thực hiện được kĩ thuật di chuyển và tâng cầu. - Hoàn thành lượng vận động của hoạt động	Tổ chức hỗ trợ tập luyện kĩ thuật, các bước di chuyển và tâng cầu bằng đùi.	Động tác đứng về kĩ thuật, các bước di chuyển và tâng cầu bằng đùi.	* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - GV nêu nội dung, yêu cầu, cách thức thực hiện bài tập, lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa. - Tổ chức tập luyện theo hình thức nhóm, Tổ (có sự hỗ trợ của HS có chuyên môn tốt). GV quan sát, sửa sai. - củng cố kiến thức. * Thực hiện nhiệm vụ học: Tổ chức tập luyện: + Tập đồng loạt. + Tập theo nhóm, Tổ. + Tập luyện thi đua giữa các nhóm. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ: GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá: - Thực hiện đúng kĩ thuật. - Thực hiện chưa đúng kĩ thuật.
Hoạt động 4 : Vận dụng (4-7phút)			

Vận dụng sự kinh hoạt vào trò chơi	Trò chơi: “Nhảy lò cò tiếp sức”.	Sử dụng một số động tác trong các bước di chuyển và tăng cầu bằng đùi.	* Chuyển giao nhiệm vụ: GV hướng dẫn HS chơi, sử dụng đồng hồ bấm giây để bấm thành tích. Chia lớp thành 02 đội theo hàng dọc.  * Thực hiện nhiệm vụ học: HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: Gv đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS (Những khó khăn trong thực hiện, giải đáp những vấn đề liên quan).
Hoạt động 5 : Kết thúc (3-5phút)			
Hồi phục sau tập luyện	Hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng tư liệu và luyện tập.	HS thả lỏng sau tập luyện và thu dọn dụng cụ.	* Chuyển giao nhiệm vụ học tập - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng, nhận xét giờ học. Hướng dẫn HS sử dụng SGK, tư liệu để tập luyện (Buổi sau sẽ kiểm tra bất kì học sinh thực hiện lại các kĩ thuật các bước di chuyển và tăng cầu bằng đùi. * Thực hiện nhiệm vụ học - HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh.

			- HS chú ý lắng nghe, tự đánh giá mức độ hoàn thành nhiệm vụ của bản thân - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện tại nhà, các tình huống vận dụng.
--	--	--	--

Giáo viên soạn bài.