

Trường THPT HOÀNG CẦU

Họ và tên giáo viên : Nguyễn Thị Đào

Tổ : Tổng Hợp

Môn : Giáo Dục Thể Chất

KẾ HOẠCH BÀI DẠY LỚP 10

CHỦ ĐỀ 1: ĐÁ CẦU

Bài: KỸ THUẬT DI CHUYỂN MỘT BƯỚC.

KỸ THUẬT GIAO CẦU THẤP CHÂN CHÍNH DIỆN BẰNG MU BÀN CHÂN.

I.MỤC TIÊU.

- Cơ bản nắm được các kỹ thuật môn đá cầu.
- Vận dụng các kỹ thuật đã học vào 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 tang cầu bằng đùi và một số quy định cơ bản về sân đá cầu.
- 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: Biết được lịch sử đá cầu và kỹ thuật di chuyển một bước.

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Biết được lịch sử đá cầu và kỹ thuật di chuyển một bước.

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:

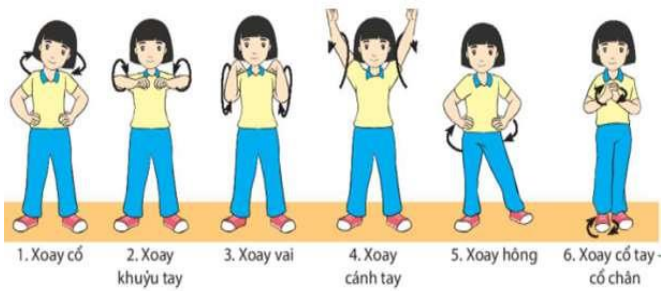
- Trang phục thể thao, Còi, Kế hoạch bài dạy, tranh ảnh, cầu đá, lưới, cột.

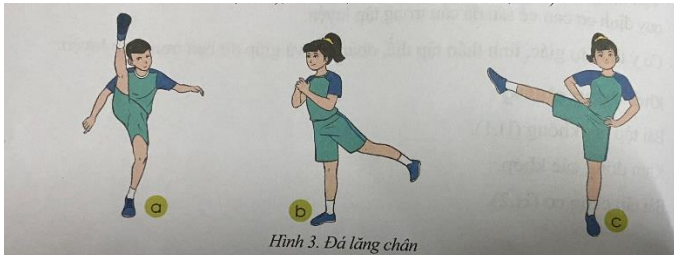
2, chuẩn bị của học sinh:

- 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. - Làm nóng cơ thể, tạo tâm thế sẵn	- Nhận lớp, khởi động	- Tiếp nhận được nhiệm vụ học tập	* Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. GV hướng dẫn, cán bộ lớp điều hành phần khởi động.

sàng cho người học		- Hoàn thành lượng vận động 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 dẫn 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 môn đá cầu.	Giới thiệu kỹ thuật động tác kỹ thuật môn đá cầu.	Cơ bản thực hiện được kỹ thuật môn đá cầu.	* 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 nhiều bước: + Tư thế chuẩn bị: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối khụy, trọng tâm rơi giữa hai chân, hai tay tự nhiên, thân người hơi ngả về trước, đầu thẳng, mắt dõi theo đường bay củ cầu. Có thể đứng lại chân ngang nhau, hoặc cầu trước cầu sau. • kỹ thuật di ngang nhiều bước bằng Bước chéo. Di chuyển sang phải: Xoay người sang phải, đồng thời bước mạnh sang phải, gối khụy, di chuyển luân phiên bằng cả hai chân cho đến vị trí rơi của cầu thì chuyển trọng tâm sang chân trái, chân phải thực hiện kỹ thuật đá cầu phù hợp. Trong quá trình di chuyển, tay đánh tự nhiên theo bước chân và mắt luôn quan sát đường cầu đến. Di chuyển sang trái: làm ngược lại. * Kỹ thuật di chuyển ngang nhiều bước bằng bước trượt Di chuyển sang phải: Hai chân nhún mạnh để đưa nhanh thân người trên mặt sân về bên phải theo hướng rơi của cầu. Khi tiếp xúc
---	---	--	---

			với mặt sân, trọng lượng của cơ thể dồn vào chân trái, chân phải thực hiện kỹ thuật đá cầu phù hợp. Trong quá trình di chuyển, tay di chuyển tự nhiên theo bước chân, mắt luôn quan sát đường cầu tới. Di Chuyển sang trái: Làm ngược lại • <i>Kỹ thuật di chuyển nhiều bước tiến</i> Từ TTCB, thân người hơi ngả về phía trước, đồng thời đập mạnh chân thuận tạo bước đà về trước, 2 chân luân phiên di chuyển về các vị trí rơi của cầu, chuyển trọng tâm vào chân rơi không thuận. sau đó chân thuận thực hiện kỹ thuật đá cầu phù hợp. Trong quá trình di chuyển, tay di chuyển tự nhiên theo bước chân, mắt luôn quan sát đường cầu đến. * <i>Kỹ thuật di chuyển lùi nhiều bước</i> Từ TTCB, thân người hơi ngả ra sau, đồng thời đập mạnh chân thuận tạo đà bước ra 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 thích hợp. Trong quá trình di chuyển, tay đánh tự nhiên theo bước chân, mắt luôn quan sát đường cầu đến. TTCB: đứng Chân trước chân sau, chân thuận (chân giao cầu) đặt phía sau, nửa trước bàn chân chống xuống mặt sân và hơi xoay ra ngoài, chân trụ đặt phía trước, bàn chân hướng trước cách đường biên ngang khoảng 20 cm; Tay bên chân thuận tay cầm cầu, để cầu ngang thắt lưng, cách người từ 30 – 35 cm, mắt nhìn ảnh hưởng giao cầu. Thực hiện: Tung cầu cao ngang ngực, cách thân người từ 40 – 45 cm; chân trước làm trụ, chân sau lăng ra trước, từ dưới lên trên, ben chân nhang thẳng, tiếp xúc cầu bằng mu bàn chân khi cầu cách mặt sân từ 30 – 40 cm rồi đột ngột dừng lại, thân người hơi ngả về trước.
--	--	--	--

			Kết thúc: Sau khi cầu tới chân, chân đá cầu bước về trước một bước và chuẩn bị cho tác động tiếp theo.
Hoạt động 3 : Luyện tập (10-12phút)			
- Thông qua hoạt động HS ghi nhớ và thực hiện được động tác môn đá cầu.	Tổ chức hỗ trợ tập luyện kĩ thuật môn đá cầu.	Động tác đúng về kĩ thuật môn đá cầu.	* 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 môn đá cầu.	* 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 bắt 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.