

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: LỊCH SỬ ĐÁ CẦU VÀ KỸ THUẬT DI CHUYỂN MỘT BƯỚC.

Môn: GDTC; Khối : 10

I.MỤC TIÊU.

- Cơ bản nắm được lịch sử môn đá cầu và kỹ thuật di chuyển một bước.
- 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 “ Lịch sử đá cầu và kỹ thuật di chuyển một bước” 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: 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:

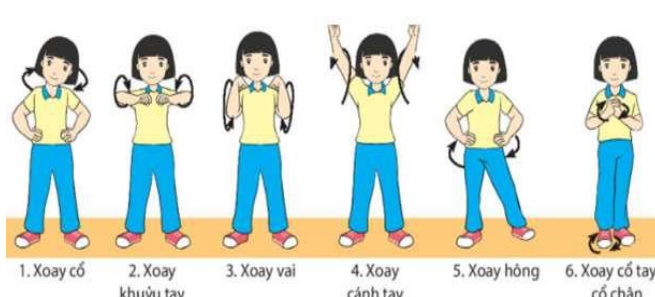
- Trang phục thể thao, Còi, Kế hoạch bài dạy, tranh ảnh, cầu đá, lưới, cột.

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.

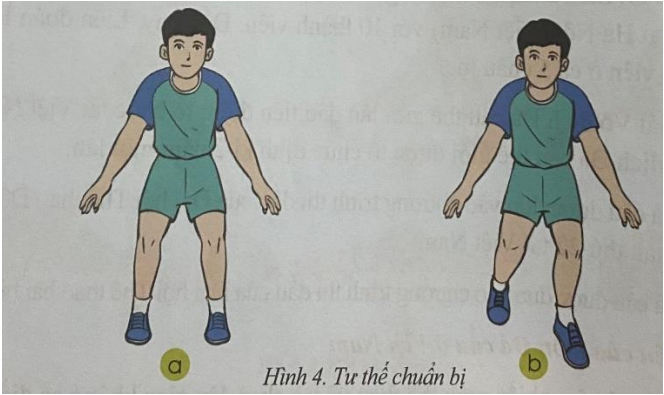
sàng cho người học		- Hoàn thành lượng vận động khởi động.	- Học sinh đứng thành 4 hàng dọc để khởi động.  * Thực hiện nhiệm vụ học: - HS quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ học. - HS tự giác, tích cực thực hiện các động tác khởi động. + Khởi động chung: Chạy nhẹ nhàng một vòng quanh sân, xoay các khớp cổ tay, cổ chân, ép dọc, ngang, ép 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).

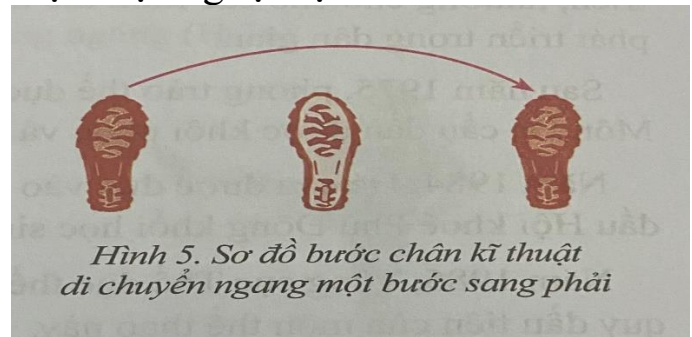
Thông qua hoạt động HS ghi nhớ kỹ thuật môn đá cầu.	Giới thiệu kỹ thuật động tác kỹ thuật môn đá cầu.	Cơ bản thực hiện được kỹ thuật môn đá cầu.	* Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV phổ biến nhiệm vụ, giới thiệu, phân tích và thị phạm kỹ thuật di chuyển(đơn bước). * lịch sử đá cầu: - Đá cầu được cho là xuất hiện ở Trung Quốc khoảng năm 207 (thời nhà Hán). Tuy nhiên, cũng có tài liệu cho rằng nguồn gốc Đá cầu được hình thành thành từ trò chơi dân gian Dưới nhiều hình thức khác nhau và có quá trình phát triển gắn liền với lịch sử của dân tộc Việt Nam. Từ năm 772, dưới thời vua Mai Hắc Đế, Đá cầu được sử dụng để rèn luyện sức khỏe cho binh sĩ ở thời Lý , Trần,... , đá cầu được tổ chức theo hình thức trò chơi trong các Lễ lớn, mừng chiến thắng của dân tộc Việt Nam. - Năm 1936, một vận động viên Trung Quốc biểu diễn một số động tác của môn Đá cầu tại lễ khai mạc Olympic Berlin. Đây được coi là thời điểm Đá cầu được giới thiệu tại châu Âu - Cuối năm 1584, những người yêu thích môn Đá cầu Trung Quốc tập chung tại Hồng Kông, Thành lập “ Liên Minh những người yêu thích đá cầu”. Đến năm 1994, Liên minh
---	---	--	--

			này được đổi tên thành “Hiệp hội Đá cầu Hồng Kông (HKSA). - Ngày 11/11/1999, Liên đoàn Đá cầu thế giới (ISF — Intenational Stittlecock Federation) được thành lập tại Hà Nội (Việt Nam) với 10 thành viên. Đến nay, Liên đoàn Đá Nặng yêu cầu có thể có 51 thành viên ở cả 5 châu lục. - Năm 1999, giải Vô địch Đá cầu thế giới lần đầu tiên được tổ chức tại Việt Nam. Từ đó đến nay, giải Vô địch Đá cầu thế giới được tổ chức định kỳ 2 năm một lần. - Năm 2003, Đá cầu được đưa vào chương trình thi đấu của Đại hội Thể thao Đông Nam Á (SEAGAMES) lần thứ 22 tại Việt Nam . - Năm 2016 Điền được đưa vào chương trình thi đấu của Đại hội Thể thao bãi biển Châu Á. - Sự phát triển của môn Đá cầu tại Việt Nam Trong thời Pháp thuộc, nhiều môn thể thao và trò chơi dân gian không có điều kiện phát triển nhường chỗ cho các môn thể thao hiện đại, nhưng Đá cầu vẫn luôn tồn tại, và phát triển trong dân gian. - Sau năm 1975, phong trào thể dục thể thao được Đảng và Nhà nước đặc biệt quan tâm. Môn Đá cầu cần phải được khôi phục và tiếp tục phát triển mạnh mẽ trên toàn quốc. - Năm 1984 Đá cầu được đưa vào nội dung thể thao truyền thống chương trình thi đấu tiên Hội khỏe Phù Đồng từ học sinh trung học cơ sở và trung học phổ thông. - Năm 1985, tổng cục Thể dục - Thể thao Việt Nam ban hành Luật Đá cầu – văn bản pháp quy đầu tiên của thể thao này. - Năm 1986, Việt Nam tổ chức thành công giải Tài cầu toàn quốc, nghiên cứu sản xuất được quả cầu tiêu chuẩn - Từ năm 1999, sau khi thành lập Liên đoàn đá cầu thế giới (ISF) và giải vô địch thế giới
--	--	--	--

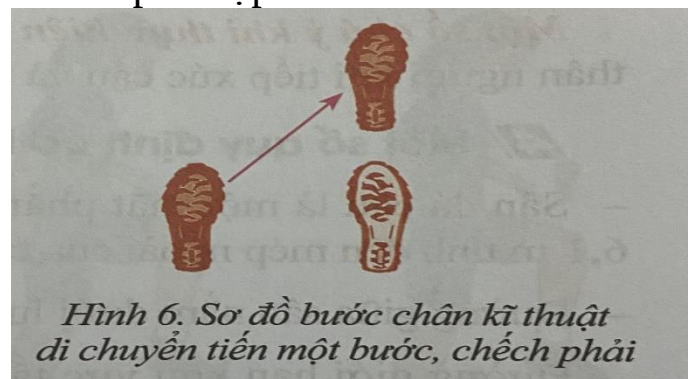
		lần đầu tiên được tổ chức tại Việt Nam, môn thể thao đá cầu của Việt Nam ngày càng phát triển và đạt được nhiều thành tích. thành tích trên đấu trường khu vực và thế giới. -Năm 2016, tại Đại hội thể thao bãi biển châu Á tổ chức tại Việt Nam, đội tuyển đá cầu Việt Nam đã giành được 7 huy chương trên tổng số 7 nội dung thi đấu. Trong giải vô địch đá cầu thế giới từ năm 1999 tới nay, trung bình mỗi giải đội tuyển Việt Nam giành được 4-5 huy chương Vàng và 2-3 huy chương Bạc trên tổng số 7 bộ huy chương. * 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 ngang bằng 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.

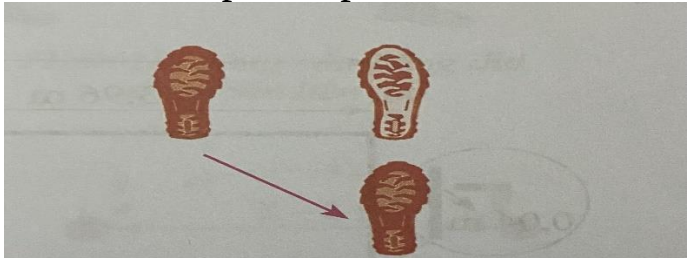
+ Di chuyển ngang một bước sang trái: thực hiện ngược lại.



+ 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, chéch phải: khi xác định được điểm rơi của cầu ở phía

			sau bên phải, nhanh chóng chuyển trojg tâm sang chân phải, chân trái bước về sau, chéch 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 kĩ thuật đá cầu phù hợp.  <i>Hình 7. Sơ đồ bước chân kĩ thuật di chuyển lùi một bước, chéch phải</i>
--	--	--	---

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	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

	sử dụng tư liệu và luyện tập.		học sinh thực hiện lại các kĩ thuật các bước di chuyển và tâng cầu bằng đùi. * <i>Thực hiện nhiệm vụ học</i> - 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.