



LƯU TRÍ DŨNG (Chủ biên)
LÊ MINH CHÍ – NGUYỄN TRUNG KIÊN – NGUYỄN THIÊN LÝ
LÊ PHƯỚC THẬT – NGUYỄN THỊ THUYẾT TRÂM – PHẠM THÁI VINH

GIÁO DỤC THỂ CHẤT

SÁCH GIÁO VIÊN

9



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

LƯU TRÍ DŨNG (Chủ biên)

LÊ MINH CHÍ – NGUYỄN TRUNG KIÊN – NGUYỄN THIÊN LÝ

LÊ PHƯỚC THẬT – NGUYỄN THỊ THUYẾT TRÂM – PHẠM THÁI VINH

GIÁO DỤC THỂ CHẤT

SÁCH GIÁO VIÊN

9

Chân trời sáng tạo

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM



Chân trời sáng tạo

LỜI NÓI ĐẦU

Sách giáo viên **Giáo dục thể chất 9** được biên soạn nhằm mục đích hỗ trợ quý thầy cô trở thành người thiết kế, tổ chức và hướng dẫn tập luyện theo định hướng đổi mới giáo dục của Chương trình giáo dục phổ thông năm 2018 môn Giáo dục thể chất.

Sách là sự kết hợp hài hoà với sách giáo khoa **Giáo dục thể chất 9**. Quý thầy cô có thể sử dụng nguồn dữ liệu được cung cấp để tiến hành dạy học và sáng tạo ra nhiều hình thức lên lớp khác nhau phù hợp với điều kiện giảng dạy tại các trường học. Mục tiêu hướng đến là hình thành một giờ học Giáo dục thể chất sinh động, hứng thú, nhiều hoạt động; giúp học sinh hình thành và phát triển các phẩm chất, năng lực theo yêu cầu của môn học.

Các nguồn dữ liệu về hoạt động vận động được cung cấp đa dạng, phong phú, hấp dẫn, thu hút học sinh tham gia tập luyện từ các trò chơi khởi động, bài tập bổ trợ, bài tập rèn luyện thể lực, thử thách và kho dữ liệu về trò chơi vận động. Nội dung và cách thức thực hiện đều hướng đến việc đơn giản hoá, phù hợp với đặc điểm tâm sinh lí lứa tuổi và điều kiện cơ sở vật chất của các trường phổ thông trong cả nước.

Việc chăm sóc, rèn luyện và nâng cao sức khoẻ ngày càng trở nên cấp thiết, trở thành nhu cầu thiết yếu trong cuộc sống hằng ngày của mọi lứa tuổi. Với mong muốn cung cấp nhiều dữ liệu học tập chuẩn mực, khoa học và hiện đại, nhóm tác giả đã không ngừng nỗ lực và hoàn thiện sản phẩm, hỗ trợ quý thầy cô trong công tác giảng dạy môn học Giáo dục thể chất trong nhà trường. Sự đồng hành và ủng hộ của quý thầy cô luôn là động lực thúc đẩy sự phát triển và thành công của bộ sách.

Trân trọng!

NHÓM TÁC GIẢ

MỤC LỤC

Lời nói đầu	3
Phần một. GIỚI THIỆU CHUNG VỀ MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT Ở LỚP 9	6
Mục tiêu – Yêu cầu cần đạt môn Giáo dục thể chất 9	6
Giới thiệu sách giáo viên Giáo dục thể chất 9.....	8
Phương pháp dạy học để hình thành và phát triển phẩm chất, năng lực ở học sinh	10
Đánh giá kết quả giáo dục	13
Gợi ý kế hoạch dạy học các chủ đề.....	14
Một số trang thiết bị, dụng cụ	16
Phần hai. KIẾN THỨC CHUNG	17
Chủ đề: SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ TỰ NHIÊN VÀ DINH DƯỠNG ĐỂ RÈN LUYỆN SỨC KHOẺ VÀ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT	17
Phần ba. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN	23
Chủ đề I: CHẠY CỰ LI NGẮN (100 m)	23
Bài 1: Củng cố kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát.....	24
Bài 2: Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích.....	29
Chủ đề II: NHẢY CAO KIỂU NẪM NGHIÊNG	35
Bài 1: Kĩ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy	36
Bài 2: Kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm)	40
Bài 3: Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nẳm nghiêng	44
Chủ đề III: CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH	49
Bài 1: Củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát	50
Bài 2: Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích.....	54
Chủ đề IV: BÀI TẬP THỂ DỤC	59
Bài 1: Bài thể dục nhịp điệu với bông tua (Phần 1)	60
Bài 2: Bài thể dục nhịp điệu với bông tua (Phần 2)	65

Phần bốn. THỂ THAO TỰ CHỌN	70
Chủ đề I: THỂ DỤC AEROBIC	70
Bài 1: Các bước chân bật nhảy trong Thể dục Aerobic	72
Bài 2: Xếp thấp trong Thể dục Aerobic	77
Bài 3: Bài Thể dục Aerobic.....	82
Chủ đề II: BÓNG ĐÁ	88
Bài 1: Kỹ thuật ném biên	89
Bài 2: Kỹ thuật đánh đầu bằng trán giữa.....	93
Bài 3: Kỹ thuật động tác giả dẫn bóng.....	97
Chủ đề III: BÓNG RỔ	102
Bài 1: Kỹ thuật dẫn bóng đối hướng.....	103
Bài 2: Kỹ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trên đầu	107
Bài 3: Kỹ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp	111

Chân trời sáng tạo

Phần một

GIỚI THIỆU CHUNG VỀ MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT Ở LỚP 9

MỤC TIÊU – YÊU CẦU CẦN ĐẠT MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT 9

Mục tiêu

Môn Giáo dục thể chất giúp học sinh tiếp tục củng cố và phát triển các kĩ năng chăm sóc sức khỏe, vệ sinh thân thể và vận động cơ bản, thói quen tập luyện và kĩ năng thể dục thể thao; nếp sống lành mạnh, hoà đồng và trách nhiệm; ý thức tự giác, tích cực vận dụng những điều đã học để tham gia các hoạt động thể dục, thể thao; bồi dưỡng năng khiếu thể thao.

Các yêu cầu cần đạt

Yêu cầu cần đạt về phẩm chất chủ yếu và năng lực chung

– Những yêu cầu về phẩm chất chủ yếu bao gồm: Yêu nước, Nhân ái, Chăm chỉ, Trung thực và Trách nhiệm.

– Những yêu cầu về năng lực chung bao gồm: Năng lực tự học – tự chủ; Năng lực giao tiếp – hợp tác; Năng lực giải quyết vấn đề – sáng tạo.

Các yêu cầu về phẩm chất và năng lực chung được thể hiện chi tiết trong Chương trình giáo dục phổ thông Chương trình tổng thể (ban hành kèm theo Thông tư 32/2018/TT-BGDĐT ngày 26 tháng 12 năm 2018 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo).

Yêu cầu cần đạt về năng lực đặc thù (năng lực thể chất)

Thành phần năng lực	Cấp trung học cơ sở
Chăm sóc sức khỏe	<ul style="list-style-type: none">– Hình thành được nền nếp vệ sinh cá nhân, vệ sinh trong tập luyện thể dục thể thao.– Có kiến thức cơ bản và ý thức thực hiện chế độ dinh dưỡng trong tập luyện và đời sống hằng ngày để bảo vệ, tăng cường sức khỏe.– Tích cực tham gia các hoạt động tập thể trong môi trường tự nhiên để rèn luyện sức khỏe.

<p>Vận động cơ bản</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hiểu được vai trò quan trọng của các kĩ năng vận động cơ bản đối với việc phát triển các tổ chất thể lực. - Thực hiện thuần thục các kĩ năng vận động cơ bản được học trong chương trình môn học. - Hình thành được thói quen vận động để phát triển các tổ chất thể lực.
<p>Hoạt động thể dục thể thao</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hiểu được vai trò, ý nghĩa của thể dục thể thao đối với cơ thể và cuộc sống. - Lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung thể thao phù hợp để nâng cao sức khoẻ, phát triển thể lực. - Tham gia có trách nhiệm, hoà đồng với tập thể trong tập luyện thể dục thể thao và các hoạt động khác trong cuộc sống.

Yêu cầu cần đạt và nội dung ở lớp 9

<p>Thành phần năng lực</p>	<p>Lớp 9</p>
<p>Chăm sóc sức khoẻ</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Bước đầu biết sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng, địa hình) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tổ chất thể lực.
<p>Vận động cơ bản</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Biết một số điều luật cơ bản ở các nội dung: Chạy cự li ngắn; Nhảy cao kiểu nằm nghiêng; Chạy cự li trung bình và môn thể thao tự chọn. - Khắc phục được hiện tượng “cực điểm” xảy ra khi chạy cự li trung bình. - Thực hiện được các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy. Hoàn thành được các giai đoạn chạy cự li ngắn (100 m), chạy cự li trung bình. - Thực hiện được các động tác bổ trợ kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng. Hoàn thành được các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng. - Thực hiện được bài tập thể dục nhịp điệu dành cho học sinh lớp 9. Hồ đúng nhịp động tác bài tập thể dục nhịp điệu của học sinh lớp 9.

Hoạt động thể dục thể thao

- Thực hiện được các bài tập bổ trợ và động tác kĩ thuật cơ bản của môn thể thao tự chọn. Phán đoán, xử lí linh hoạt một số tình huống, phối hợp được với đồng đội trong tập luyện và thi đấu môn thể thao ưa thích.
- Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển các tố chất thể lực.
- Thể hiện được khả năng điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.
- Vận dụng được những hiểu biết về môn thể thao ưa thích để tập luyện hằng ngày.
- Hoàn thành lượng vận động của bài tập.
- Tham gia có trách nhiệm, hoà đồng với tập thể trong tập luyện thể thao và các hoạt động khác trong cuộc sống.

GIỚI THIỆU SÁCH GIÁO VIÊN GIÁO DỤC THỂ CHẤT 9

Quan điểm biên soạn

Sách giáo viên Giáo dục thể chất 9 được biên soạn nhằm mục đích hỗ trợ quý thầy cô trở thành người thiết kế, tổ chức và hướng dẫn tập luyện theo định hướng đổi mới giáo dục của Chương trình giáo dục phổ thông năm 2018 môn Giáo dục thể chất.

Sách giáo viên Giáo dục thể chất 9 cung cấp thông tin, hướng dẫn thực hiện: các kiến thức củng cố, hoàn thiện và nâng cao; hệ thống các bài tập thể dục thể thao đặc thù; hình thức tập luyện đa dạng; kết hợp kho trò chơi vận động phong phú; nhằm đáp ứng các yêu cầu cần đạt của chương trình môn học và phục vụ nhu cầu sử dụng tài liệu cho công tác giảng dạy của giáo viên.

Những điểm mới của sách

Sách giáo viên Giáo dục thể chất 9 có những điểm nổi bật sau đây:

- Sách lấy giáo viên làm trung tâm. Các nội dung cung cấp hướng đến việc hỗ trợ giáo viên thiết kế tổ chức, hướng dẫn, khuyến khích học sinh tích cực tham gia tập luyện, tham gia các hoạt động thể dục thể thao và tự trải nghiệm, đảm bảo mục tiêu của chương trình.

- Nội dung sách tiếp tục kế thừa những điểm mạnh đã được thể hiện ở các khối lớp 6, 7, 8. Củng cố và hoàn thiện ở khối lớp 9. Kiến thức môn học được trình bày hướng đến việc hình thành các kĩ năng, kĩ xảo động tác thể dục thể thao cho học sinh.

Nội dung của từng bài học được thiết kế rõ ràng, xúc tích, dễ hiểu, dễ thực hiện, hướng đến việc hỗ trợ đắc lực cho công tác giảng dạy của giáo viên thông qua các phần ghi chú, lưu ý, gợi mở một số phương thức thực hiện khác nhau. Đa dạng hoá các nội dung lên lớp, hỗ trợ giáo viên tổ chức giờ học sinh động, thu hút, hấp dẫn và hiệu quả.

– Hình thức trình bày theo từng phần của bài học, bám sát các nội dung được trình bày trong sách giáo khoa, dễ dàng và thuận tiện trong việc sử dụng song hành với sách giáo khoa dùng cho học sinh. Ở từng phần của bài học, trình bày và hướng dẫn chi tiết cách thức thực hiện, luôn có phần ghi chú hoặc lưu ý.

– Đối với lớp 9, yêu cầu cần đạt hướng đến việc thực hiện được, thực hiện thuần thục, biết phán đoán và xử lý tình huống linh hoạt, biết điều chỉnh và sửa sai động tác, thể hiện được khả năng điều khiển tập luyện, vận dụng được hiểu biết về môn thể thao ưa thích để tập luyện hằng ngày. Do đó, các hoạt động được giới thiệu trong sách phong phú, đa dạng mang tính gợi mở, hỗ trợ giáo viên trong quá trình giảng dạy và sáng tạo. Với việc hướng dẫn chi tiết các bài tập được trình bày trong sách giáo khoa và giới thiệu, mở rộng thêm các hình thức tập luyện, bài tập khác nhau đáp ứng nhu cầu tập luyện của nhiều đối tượng học sinh, đạt yêu cầu cần đạt theo quy định của chương trình.

Cấu trúc sách và cấu trúc bài học

Cấu trúc sách: Lời nói đầu, Giới thiệu chung về môn Giáo dục thể chất ở lớp 9 và nội dung chính của sách. Phần nội dung chính của sách với ba phần kiến thức theo Chương trình giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất gồm: Kiến thức chung, Vận động cơ bản và Thể thao tự chọn.

– Phần một. Kiến thức chung: trình bày kiến thức chung về việc sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.

– Phần hai. Vận động cơ bản: Gồm bốn chủ đề: Chạy cự li ngắn (100 m), Nhảy cao kiểu nằm nghiêng, Chạy cự li trung bình và Bài tập thể dục với tổng cộng 09 bài học. Mỗi chủ đề đều cung cấp các trò chơi vận động và các bài tập phát triển các tố chất thể lực cần thiết.

– Phần ba. Thể thao tự chọn: Gồm ba chủ đề: Thể dục Aerobic, Bóng đá, Bóng rổ với tổng cộng 09 bài học. Mỗi chủ đề đều cung cấp các trò chơi vận động nhằm bổ trợ các kĩ năng, kiến thức được giới thiệu trong từng bài học và các bài tập phát triển các tố chất thể lực chuyên môn.

Cấu trúc bài học: Sách được biên soạn tổng cộng 18 bài học. Nội dung biên soạn của từng bài học cung cấp thông tin hướng dẫn thực hiện: các kiến thức củng cố, hoàn thiện và nâng cao; hệ thống các bài tập thể dục thể thao đặc thù; hình thức tập luyện đa dạng; kết hợp kho trò chơi vận động phong phú; nhằm đáp ứng các yêu cầu cần đạt của chương trình môn học và phục vụ nhu cầu sử dụng tài liệu, công tác giảng dạy

của giáo viên. Mỗi bài học được biên soạn thành 4 phần: hoạt động mở đầu, hoạt động hình thành kiến thức mới, hoạt động luyện tập, hoạt động vận dụng. Cụ thể được thể hiện như sau:

1. Hoạt động mở đầu

Khởi động

Giới thiệu các động tác làm nóng cơ thể trước khi tham gia vào các hoạt động của giờ học. Đây là hoạt động bắt buộc của học sinh trước khi bắt đầu giờ học.

Tổ chức trò chơi khởi động

Hấp dẫn và thu hút học sinh vào giờ học môn Giáo dục thể chất, từ đó học sinh được giải tỏa áp lực sau những giờ học trên lớp và tạo hứng khởi cho các hoạt động vận động tiếp theo. Các trò chơi được tổ chức với những dụng cụ đơn giản, dễ dàng trang bị và phù hợp với tình hình sân bãi thực tế ở trường phổ thông hiện nay, giúp giáo viên thuận lợi trong phần chuẩn bị lên lớp.

2. Hoạt động hình thành kiến thức mới

Cung cấp các yếu lĩnh kĩ thuật động tác, những phần chuyên biệt như: giới thiệu một số lỗi sai thường mắc và biện pháp khắc phục, hướng dẫn các bước thực hiện, cung cấp các thông tin về cảm giác dùng sức và định hướng không gian.

3. Hoạt động luyện tập

Cung cấp các hình thức tập luyện đa dạng, có thể thực hiện trong và ngoài nhà trường. Kết hợp với các bài tập bổ trợ chuyên biệt cho từng chủ đề. Các bài tập bổ trợ được cập nhật mới, sử dụng có hiệu quả trong các chương trình bồi dưỡng chuyên môn ở từng chủ đề. Thông qua “Góc rèn luyện thể lực” cung cấp thêm nhiều bài tập thể lực phục vụ cho việc tập luyện và rèn luyện thể lực thường xuyên.

4. Hoạt động vận dụng

Kiến thức môn học được ôn tập và vận dụng vào một số tình huống cụ thể có trong đời sống thường nhật. Thiết kế bổ sung phần “Thử thách” làm mục tiêu cho việc hình thành thói quen tập luyện thường xuyên, giúp các em nhận biết được khả năng và ý chí nỗ lực phấn đấu của bản thân.

PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC ĐỂ HÌNH THÀNH VÀ PHÁT TRIỂN PHẨM CHẤT, NĂNG LỰC Ở HỌC SINH

Phương pháp dạy học để hình thành và phát triển phẩm chất

Giáo viên sử dụng các hình thức lên lớp kết hợp với bài học trong sách giáo khoa, giúp học sinh được tiếp cận và khuyến khích phát triển các phẩm chất chủ yếu. Tinh thần yêu nước, nhân ái được thể hiện cụ thể qua việc tìm hiểu các vận động viên tiêu biểu ở các môn thể thao. Từ đây hình thành lòng tự hào dân tộc và thúc đẩy sự nỗ lực,

chăm chỉ, phấn đấu trong hoạt động học tập. Ngoài ra các hình thức tập luyện khuyến khích học sinh làm việc theo đội, nhóm nhằm hình thành phẩm chất trách nhiệm, trung thực và đoàn kết trong một tập thể.

Phương pháp dạy học để hình thành và phát triển năng lực

Phương pháp dạy học để hình thành và phát triển năng lực chung

1 Năng lực tự học và tự chủ:

Nội dung các bài học được minh họa bằng hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, giúp học sinh hình thành và phát triển năng lực tự học và tự chủ. Ngoài ra, năng lực tự học và tự chủ còn được hình thành thông qua các yêu cầu tập luyện thường xuyên của giáo viên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

2 Năng lực giao tiếp và hợp tác:

Thông qua các hình thức trò chơi vận động và phần luyện tập được thể hiện trên trang sách, giáo viên có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp và hợp tác. Giáo viên phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho từng nhóm, hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

3 Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:

Sách khuyến khích sự sáng tạo thông qua phần vận dụng ở cuối mỗi bài học. Giáo viên sử dụng các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung cấp ở từng chủ đề để đặt ra các vấn đề cần giải quyết, từ đó, học sinh tìm ra các giải pháp. Thông qua quy trình như trên sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

Giáo viên sử dụng các phương pháp dạy học thể dục thể thao như lời nói, trực quan, phân chia nhóm để giao các nhiệm vụ học tập cụ thể cho học sinh. Qua đó, cùng với học sinh thực hiện các nhiệm vụ học tập, thúc đẩy quá trình vận động của học sinh, giúp hình thành nên những năng lực giao tiếp và hợp tác, giải quyết vấn đề và sáng tạo. Giáo viên sử dụng các trò chơi vận động để kích thích sự tự giác, tích cực và hứng thú học tập của học sinh.

Giáo viên dùng phương pháp sử dụng lời nói để động viên, khích lệ và hướng dẫn cách thức tập luyện cũng như tham gia trò chơi đạt hiệu quả cao nhất, nhằm tạo điều kiện cho các năng lực chung được hình thành và phát triển.

Phương pháp dạy học để hình thành và phát triển năng lực thể chất

1 Năng lực chăm sóc sức khỏe:

Phần kiến thức chung ở lớp 9 cung cấp kiến thức cơ bản về việc sử dụng các yếu tố môi trường tự nhiên (nước, không khí, ánh sáng, địa hình) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển tố chất thể lực. Giáo viên có thể chủ động lồng ghép trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua các giờ học thể chất, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe cần thiết.

2 Năng lực vận động cơ bản:

Năng lực này được chú trọng trong mỗi bài học, thông qua hình thức tập luyện các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh. Ngoài những kiến thức cơ bản với yêu cầu kĩ thuật đơn giản được cung cấp ở lớp, các bài tập bổ trợ, góc rèn luyện thể lực, trò chơi vận động và thử thách là những phương tiện hữu hiệu trong việc hình thành thói quen tập luyện và phát triển các tố chất thể lực.

3 Năng lực hoạt động thể dục thể thao:

Sách cung cấp ba chủ đề thể thao tự chọn được đồng đảo học sinh quan tâm và yêu thích với các kĩ thuật cơ bản và đơn giản, dễ dàng tập luyện và tổ chức thực hiện. Đây là yếu tố quan trọng để hình thành và phát triển năng lực hoạt động thể dục thể thao cho học sinh.

Giáo viên lồng ghép nội dung kiến thức chăm sóc sức khỏe vào các hoạt động tổ chức trò chơi vận động, các nội dung vận động cơ bản và các môn thể thao tự chọn, có thể giới thiệu sau khi khởi động xong hoặc trước khi kết thúc giờ học, sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng làm mục đích và phương tiện để tập luyện. Giáo viên phối hợp linh hoạt giữa phần kiến thức chung với các nội dung bài học để tổ chức lớp học được sinh động và phong phú về mặt nội dung lẫn hình thức. Qua đó, học sinh được vận động liên tục, kĩ năng chăm sóc sức khỏe và trình độ thể lực ngày càng được nâng cao.

Giáo viên chủ động sử dụng linh hoạt các phương pháp dạy học thể dục thể thao như phương pháp dạy học sử dụng lời nói, phương pháp dạy học trực quan, phương pháp luyện tập, phương pháp tổ chức trò chơi và thi đấu để tổ chức giờ học thể chất giúp hình thành, phát triển các năng lực và phẩm chất cho học sinh.

ĐÁNH GIÁ KẾT QUẢ GIÁO DỤC

Thời lượng dành cho đánh giá kết quả giáo dục được quy định trong chương trình giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất là 10% trong tổng số 70 tiết ở khối lớp 9 (tương đương với 7 tiết). Nội dung là đánh giá cuối học kì và cuối năm học.

Mục tiêu đánh giá

Đánh giá kết quả giáo dục thể chất là hoạt động thu thập thông tin và so sánh mức độ đạt được của học sinh so với yêu cầu cần đạt của môn học nhằm cung cấp thông tin chính xác, kịp thời, có giá trị về sự tiến bộ của học sinh, mức độ đáp ứng yêu cầu cần đạt của chương trình để trên cơ sở đó điều chỉnh hoạt động dạy học và cách tổ chức quản lí nhằm không ngừng nâng cao chất lượng giáo dục.

Nguyên tắc đánh giá

– Đánh giá kết quả giáo dục phải căn cứ vào mục tiêu và các yêu cầu cần đạt đối với từng lớp học, cấp học trong chương trình môn Giáo dục thể chất, theo các tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh do Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành, chú trọng kĩ năng vận động và hoạt động thể dục thể thao của học sinh.

– Đánh giá phải bảo đảm toàn diện, khách quan, có phân hoá; kết hợp giữa đánh giá thường xuyên và định kì; kết hợp giữa đánh giá của giáo viên, tự đánh giá và đánh giá đồng đẳng của học sinh, đánh giá của cha mẹ học sinh. Học sinh được biết thông tin về hình thức, thời điểm, cách đánh giá và chủ động tham gia quá trình đánh giá.

– Đánh giá phải coi trọng sự tiến bộ của học sinh về năng lực, thể lực và ý thức học tập; có tác dụng thúc đẩy và hỗ trợ học sinh phát triển các phẩm chất và năng lực; tạo được hứng thú và khích lệ tinh thần tập luyện của học sinh, qua đó khuyến khích học sinh tham gia các hoạt động thể dục thể thao ở trong và ngoài nhà trường.

Hình thức đánh giá

Đánh giá thường xuyên và định kì

Đánh giá thường xuyên

Bao gồm đánh giá chính thức (thông qua các hoạt động thực hành, tập luyện, trình diễn,...) và đánh giá không chính thức (bao gồm quan sát trên lớp, đối thoại, học sinh tự đánh giá,...) nhằm thu thập những thông tin về quá trình hình thành, phát triển năng lực của từng học sinh.

Đánh giá định kì

Nội dung đánh giá chú trọng đến kĩ năng thực hành, thể lực của học sinh; phối hợp với đánh giá thường xuyên cung cấp thông tin để phân loại học sinh và điều chỉnh nội dung, phương pháp giáo dục.

Đánh giá định lượng

Kết quả học tập được biểu thị bằng điểm số theo thang điểm 10. Giáo viên sử dụng hình thức đánh giá này đối với đánh giá thường xuyên chính thức và đánh giá định kì.

Gợi ý đánh giá

Trong mỗi chủ đề có gợi ý nội dung đánh giá giúp giáo viên trong việc đánh giá sự tiến bộ và mức độ đáp ứng yêu cầu cần đạt của học sinh. Giáo viên có thể vận dụng các gợi ý đánh giá theo nhiều hình thức đánh giá khác nhau, ở từng thời điểm khác nhau. Hình thức đánh giá chủ yếu là đánh giá định lượng và có kết hợp một phần của đánh giá định tính, sử dụng thang điểm 10 và có phân nhóm điểm.

Nội dung đánh giá được gợi ý trong mỗi chủ đề chỉ mang tính chất tham khảo theo khoảng điểm. Điểm đánh giá cụ thể phải dựa trên yêu cầu cần đạt của chương trình, mức độ đáp ứng yêu cầu cần đạt của học sinh cũng như sự tiến bộ của học sinh trong quá trình học tập. Giáo viên cần dựa trên tình hình thực tế để việc đánh giá có hiệu quả và chính xác.

GỢI Ý KẾ HOẠCH DẠY HỌC CÁC CHỦ ĐỀ

Phần gợi ý kế hoạch dạy học chung cho các chủ đề giúp giáo viên có cái nhìn tổng quát về Chương trình giáo dục phổ thông mới của môn Giáo dục thể chất ở lớp 9. Thông qua đó, giáo viên sẽ tự lập kế hoạch tổ chức dạy học phù hợp với điều kiện của nhà trường và bản thân. Giáo viên có thể tùy chỉnh số tiết từng bài trong mỗi chủ đề nhưng vẫn đảm bảo tổng thời lượng như trong chương trình môn học đã quy định.

STT	Phần/Chủ đề/Bài	Số tiết
1	Phần một. KIẾN THỨC CHUNG	
	<i>Chủ đề: Sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất</i>	
2	Phần hai. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN	
	<i>Chủ đề I: Chạy cự li ngắn (100 m)</i>	10 tiết
2.1	Bài 1. Củng cố kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát	6
	Bài 2. Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích	4
	Một số trò chơi phát triển tố chất sức nhanh	
	<i>Chủ đề II: Nhảy cao kiểu nằm nghiêng</i>	14 tiết
2.2	Bài 1. Kĩ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy	4
	Bài 2. Kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm)	6
	Bài 3. Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng	4
	Một số trò chơi phát triển tố chất sức mạnh	

2.3	Chủ đề III: Chạy cự li trung bình	8 tiết
	Bài 1. Củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát	4
	Bài 2. Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích	4
	Một số trò chơi phát triển tố chất sức bền	
2.4	Chủ đề IV: Bài tập thể dục	7 tiết
	Bài 1. Bài thể dục nhịp điệu với bông tua (phần 1)	3
	Bài 2. Bài thể dục nhịp điệu với bông tua (phần 2)	4
	Một số trò chơi phát triển tố chất khéo léo	
3	Phần ba. THỂ THAO TỰ CHỌN	
3.1	Chủ đề I: Thể dục Aerobic	24 tiết
	Bài 1. Các bước chân bật nhảy trong Thể dục Aerobic	8
	Bài 2. Xếp tháp trong Thể dục Aerobic	6
	Bài 3. Bài Thể dục Aerobic	10
	Một số trò chơi vận động bổ trợ	
3.2	Chủ đề II: Bóng đá	24 tiết
	Bài 1. Kĩ thuật ném biên	6
	Bài 2. Kĩ thuật đánh đầu bằng trán giữa	8
	Bài 3. Kĩ thuật động tác giả dẫn bóng	10
	Một số trò chơi vận động bổ trợ	
3.3	Chủ đề III: Bóng rổ	24 tiết
	Bài 1. Kĩ thuật dẫn bóng đổi hướng	6
	Bài 2. Kĩ thuật chuyển và bắt bóng hai tay trên đầu	8
	Bài 3. Kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp	10
	Một số trò chơi vận động bổ trợ	

Gợi ý kế hoạch dạy học được cụ thể trong mỗi chủ đề, giáo viên có thể tham khảo, từ đó chủ động tùy chỉnh để phù hợp với tình hình dạy học thực tế.

MỘT SỐ TRANG THIẾT BỊ, DỤNG CỤ

Các trang thiết bị, dụng cụ được sử dụng trong quá trình tập luyện phải được đảm bảo về tiêu chuẩn kỹ thuật, chất lượng cũng như phải phù hợp với yêu cầu đặc thù của lứa tuổi, tầm vóc của học sinh lớp 9.

Đối với từng môn học sẽ có những trang thiết bị, dụng cụ phù hợp như sau:

Phần Vận động cơ bản

Sân tập sạch sẽ, không trơn trượt, ẩm ướt; bàn đạp xuất phát; đồng hồ bấm giây; chóp nón; bóng ném; túi cát; bộ tranh vẽ bài tập thể dục; phấn; còi;...

Phần Thể thao tự chọn

Chủ đề Aerobic

Còi; máy phát nhạc (có thể sử dụng đĩa nhạc, loa mp3); nhạc nền cho từng bài, từng động tác;...

Chủ đề Bóng đá

Sân bóng đá đáp ứng yêu cầu cơ bản, quả bóng đá, còi, cầu môn,...

Chủ đề Bóng rổ

Sân bóng rổ đáp ứng yêu cầu cơ bản, quả bóng rổ, còi, trụ bóng rổ,...

Giáo viên hướng dẫn học sinh hỗ trợ một số hoạt động như chuẩn bị trang thiết bị, dụng cụ trước buổi học; vệ sinh, kiểm tra các dụng cụ trước khi sử dụng; thu dọn trang thiết bị, dụng cụ sau buổi học.

Ngoài ra, giáo viên có thể sử dụng một số dụng cụ, vật liệu tái chế để thay thế như hộp phấn nhỏ có chứa cát và được dán kín hoặc hộp sữa cũ được gập và dán cố định để thay thế cho túi cát; thùng giấy để thay thế cho rổ đựng; vỏ xe cũ (lốp xe đạp, xe máy cũ) để thay thế cho vòng nhựa.

Chân trời sáng tạo

Phần hai

KIẾN THỨC CHUNG

Chủ đề: SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ TỰ NHIÊN VÀ DINH DƯỠNG ĐỂ RÈN LUYỆN SỨC KHOẺ VÀ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT

Mục tiêu

Hướng dẫn cho học sinh biết và sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển tố chất thể lực.

I. Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất

Giáo viên cần nhấn mạnh với học sinh các yếu tố tự nhiên rất quan trọng trong hoạt động thể chất. Việc chọn lựa đúng các môi trường tập luyện sẽ giúp phát triển sức khỏe và các tố chất thể lực, ngược lại sẽ làm giảm các tố chất thể lực của học sinh nếu không sử dụng các yếu tố tự nhiên phù hợp.

Gợi ý cho học sinh trả lời các yếu tố tự nhiên sẽ tác động đến hoạt động thể chất như: không khí, ánh sáng, nguồn nước và các yếu tố địa hình thuận lợi cho hoạt động thể chất. Sau đó giải thích rõ những tác động cụ thể của các yếu tố môi trường như bên dưới.

a. Yếu tố không khí

Trong phần yếu tố không khí, giáo viên lưu ý cho học sinh vai trò quan trọng trong việc tắm không khí, cách tắm không khí.

– Giải thích cho học sinh nguyên nhân người thường xuyên ở trong nhà dễ bị ốm hơn những người thường xuyên tiếp xúc với không khí thiên nhiên trong lành: Vì chất lượng không khí trong nhà có thể trở nên ô nhiễm hơn do sự tích tụ vi khuẩn, virus trong không gian sống hoặc do thiếu oxygen nếu không có hệ thống thông gió hoạt động hiệu quả.

– Giáo viên lưu ý cho học sinh cách tắm không khí để đạt hiệu quả tốt nhất theo như hướng dẫn của sách giáo khoa: về thời gian tắm khi mới bắt đầu là từ 5 đến 10 phút, sau đó tăng dần thời gian tắm. Ngoài ra cũng cần lưu ý yếu tố thời tiết khi tắm không khí.

– Đặt câu hỏi gợi ý cho học sinh sự khác nhau giữa tắm không khí vào mùa hè và mùa đông. Mùa hè nên tắm không khí vào sáng sớm. Tuy nhiên, khi thời tiết quá lạnh, mưa phùn, giá rét thì nên tránh tiếp xúc với không khí lạnh vì có thể làm giảm nhiệt độ cơ thể và gây ra cảm lạnh, gây khô da làm da dễ bị tổn thương. Lưu ý khi tắm không khí lạnh vào mùa đông có thể kích thích hệ miễn dịch, tăng sức đề kháng của cơ thể, giảm căng thẳng.

Đối với khu vực có nồng độ oxygen trong không khí thấp, cơ thể đáp ứng bằng cách tăng lượng hồng cầu trong máu. Thực phẩm giàu sắt hỗ trợ việc tăng hồng cầu cho máu như: thịt bò, thịt heo, cá hồi, cá ngừ, tôm, gạo lứt, các loại đậu, ngũ cốc. Khi sử dụng các thực phẩm giàu sắt nên kết hợp với các thực phẩm giàu vitamin C như: cam, chanh, bưởi để tăng cường khả năng hấp thụ sắt.

b. Yếu tố ánh sáng

Giáo viên giải thích rõ vai trò của ánh nắng mặt trời đối với sức khỏe của học sinh như:

– Ánh sáng mặt trời giúp thúc đẩy quá trình tổng hợp vitamin D dưới da, kích thích sự hấp thụ calcium giúp cho hệ xương phát triển khỏe mạnh hơn.

– Ánh sáng mặt trời có tác dụng trong việc rèn luyện giấc ngủ, nếu không tiếp xúc đủ ánh sáng mặt trời vào ban ngày sẽ tác động không có lợi đến chu kỳ giấc ngủ như: khó vào giấc ngủ, ngủ không sâu giấc, thức dậy khó khăn. Dẫn đến cơ thể không đủ thời gian để hồi phục, gây mệt mỏi cho các hoạt động của ngày hôm sau.

Tuy nhiên, việc tiếp xúc ánh nắng mặt trời quá nhiều cũng gây ra những tác động có hại, nhất là vào các mùa nắng nóng. Học sinh nên tránh tập luyện trong thời điểm ánh nắng mặt trời gay gắt có thể gây mất nước và kiệt sức. Học sinh cũng nên sử dụng kem chống nắng khi tiếp xúc với ánh nắng gắt.

Vào mùa đông, cơ thể cần nhiều năng lượng hơn trong việc sản sinh năng lượng để giữ ấm, do đó cần tăng cường carbohydrate để đảm bảo nguồn năng lượng cho cơ thể khi thời tiết lạnh. Đồng thời, mùa đông cơ thể ít tiếp xúc với ánh sáng mặt trời do đó lượng vitamin D trong cơ thể giảm xuống. Vì vậy, học sinh cần lưu ý bổ sung thực phẩm giàu vitamin D như: lòng đỏ trứng, các loại nấm, sữa và các sản phẩm từ sữa, cá (cá hồi là loại cá có hàm lượng vitamin D nhiều nhất trong các loại cá).

c. Yếu tố nước

Giáo viên giải thích cho học sinh về vai trò của nước trong hoạt động thể chất và nhận biết các điều kiện nước phù hợp với nhu cầu tập luyện.

– Về vai trò: Các hoạt động dưới nước sẽ giúp cải thiện thể lực, tăng chiều cao, giảm căng thẳng, đốt cháy năng lượng. Hoạt động bơi lội sẽ giúp học sinh tăng cường sức mạnh và sự bền bỉ vì nó cần sự tham gia của gần như toàn bộ các nhóm cơ của cơ thể. Lực cản của nước sẽ là điều kiện giúp cho các nhóm cơ của cơ thể tăng cường hoạt động để chống lại lực cản này, từ đó giúp chúng khỏe và mạnh hơn. Đối với học sinh cần những hoạt động hạn chế tác động lên khớp gối hoặc cần hồi phục sau chấn thương thì môi trường nước sẽ hỗ trợ giảm áp lực này.

– Về điều kiện của nước: Học sinh cần biết được độ sâu và điều kiện của dòng chảy, nhiệt độ, độ sạch của môi trường nước sắp tập luyện trước khi xuống nước. Khi tập luyện với nước, cần tránh tập luyện ở nơi có nhiều gió vì sẽ làm tăng nguy cơ cảm lạnh.

Ngoài ra, giáo viên có thể gợi ý thêm câu hỏi cho học sinh về việc tránh ăn quá no trước và sau khi tập luyện vì sẽ làm giảm hiệu suất tập luyện. Sau khi ăn, năng lượng của cơ thể sẽ ưu tiên để tiêu hoá thức ăn. Việc tập luyện nặng sau đó có thể gây giảm đường huyết trong máu dẫn đến cơ thể dễ bị chuột rút. Ngoài ra, ăn quá no trước khi bơi cũng dễ gây ra tình trạng đầy hơi, khó tiêu và buồn nôn, làm giảm sự tập trung khi tập luyện.

d. Yếu tố địa hình

Học sinh cần biết có bốn loại địa hình chính trong tập luyện thể thao. Giáo viên nên gợi ý câu hỏi về việc chọn môi trường tương ứng nào phù hợp để phát triển các tố chất tốc độ, sức mạnh, sức bền.

– Địa hình trên cao, khu vực đồi núi: Khi tập luyện trên địa hình đồi núi, các nhóm cơ như cơ chân, cơ đùi, cơ hông sẽ hoạt động nhiều hơn so với địa hình bằng phẳng do đó sẽ làm tăng sức mạnh cơ. Địa hình khó khăn, không bằng phẳng cần sự kiên trì, bền bỉ và khả năng đối diện với sự căng thẳng cao độ. Do đó, địa hình trên cao và khu vực đồi núi sẽ giúp rèn luyện sức bền và khả năng chịu đựng của cơ thể rất tốt. Tuy nhiên cần lưu ý những phương pháp an toàn trong tập luyện và tránh gây sức ép quá lớn lên cơ.

– Địa hình cát: Địa hình cát có tính mềm và bề mặt không bằng phẳng như địa hình cứng khác. Khi tập luyện trên địa hình này, các nhóm cơ như: cơ đùi, cơ bắp chân, cơ lưng và gót chân sẽ hoạt động mạnh hơn để duy trì sự ổn định của cơ thể. Rèn luyện trên địa hình có tính mềm này sẽ gây mệt mỏi và đòi hỏi sự kiên nhẫn cao. Điều này sẽ giúp rèn luyện khả năng chịu đựng, tăng cường sức mạnh, phát triển sức bền và sự ổn định của các nhóm cơ, đặc biệt là nhóm cơ chân.

– Địa hình dốc: Khi chạy lên dốc, cơ thể đòi hỏi sức mạnh để nâng toàn bộ cơ thể chống lại tác động của trọng lực, do đó các nhóm cơ sẽ hoạt động với lực cơ cơ lớn hơn để tăng cường sức mạnh của cơ. Vì vậy chạy lên dốc sẽ giúp phát triển sức mạnh. Khi chạy xuống dốc, cơ thể sẽ có khuynh hướng gia tăng tốc độ do trọng lực luôn hướng xuống. Các nhóm cơ chân, cơ hông sẽ phải điều chỉnh liên tục cho phù hợp với tốc độ chạy nên việc luyện tập với địa hình xuống dốc sẽ giúp phát triển tần số tốc độ.

– Địa hình khúc khuỷu: Việc chạy trên địa hình không bằng phẳng, độ nghiêng thay đổi liên tục đòi hỏi sự tập trung và khả năng phản xạ của người tập. Các nhóm cơ trong cơ thể cần phải phối hợp nhịp nhàng, nhanh chậm đúng giai đoạn. Việc tập luyện ở địa hình như thế này sẽ giúp phát triển khả năng tăng tốc, tăng cường sức nhanh, đồng thời cũng giúp rèn luyện sức bền và khả năng chịu đựng của cơ thể.

II. Sử dụng các yếu tố dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất

Trong phần yếu tố dinh dưỡng, giáo viên cần tóm tắt cho học sinh về:

- Tỷ lệ năng lượng được khuyến nghị: protein 15%, lipid 25% và carbohydrate 60% tổng nhu cầu năng lượng của cơ thể.
- Khi tập luyện sức mạnh: Cơ bắp phải hoạt động nhiều hơn. Cơ bắp có cấu tạo chủ yếu từ protein, do đó có nhu cầu protein cao hơn.
- Khi tập luyện sức bền cơ thể cần nhiều carbohydrate hơn.
- Các bài tập phát triển thể lực toàn diện cần nhiều lipid trong khẩu phần hơn.
- Các bài tập luyện phát triển tốc độ thì không có lưu ý đặc biệt về yếu tố dinh dưỡng.

a. Các môn thể thao tốc độ (bơi 50 m, chạy 100 m,...)

Tập luyện phát triển tốc độ thường không có lưu ý đặc biệt về yếu tố dinh dưỡng. Tuy nhiên giáo viên cũng cần lưu ý cho học sinh về sự tích tụ của acid trong cơ và chế độ dinh dưỡng để trung hoà lượng acid này.

Vì là môn thể thao có thời gian vận động ngắn nhưng cường độ vận động cao nên đòi hỏi một lượng năng lượng lớn đảm bảo cho vận động tối đa. Chúng có đặc điểm là năng lượng cung ứng chủ yếu đến từ các phản ứng yếm khí. Để cung cấp đầy đủ năng lượng cần tập trung bổ sung các nguồn thức ăn dễ tiêu hoá, dễ hấp thu (carbohydrate). Khi cường độ vận động cao, các cơ cũng sẽ tích tụ nhiều acid. Do đó nên sử dụng nhiều rau xanh và uống nước hoa quả để đảm bảo dự trữ kiềm trung hoà với acid trong cơ thể.

b. Các môn thể thao tố chất sức bền (chạy bền, đua xe đạp,...)

Giáo viên cần lưu ý cho học sinh bổ sung đầy đủ carbohydrate vào các ngày trước khi tập luyện các môn sức bền để đảm bảo nguồn năng lượng dự trữ từ carbohydrate là nhiều nhất có thể.

- Vì carbohydrate không phải là nguồn cung cấp năng lượng vô hạn, nó có một giới hạn nhất định. Carbohydrate thường sẽ đi vào cơ và gan dự trữ dưới dạng glycogen (thường nồng độ glycogen trong gan sẽ giảm qua một đêm). Những bữa ăn trước khi thi đấu vài giờ sẽ tăng cường dự trữ glycogen trong gan và cơ, đặc biệt nên ăn bữa chính trước khi thi đấu 3 – 5 giờ sẽ giúp tránh thiếu hụt glycogen dự trữ trong gan và tăng cường hiệu quả thi đấu.

- Việc nạp carbohydrate khoảng 1 giờ trước khi thi đấu sẽ không tác động đến dự trữ glycogen trong cơ nhưng sẽ tác động đến glycogen trong gan và tăng cường lượng đường trong cơ suốt quá trình tập luyện, thi đấu. Bữa ăn này giúp tránh việc giảm lượng đường huyết tạm thời khi tăng cường hoạt động và tăng oxi hoá carbohydrate, thúc đẩy việc phân huỷ glycogen và oxi hoá lipid.

- Carbohydrate có thể được bổ sung từ các nguồn thực phẩm như: gạo, ngũ cốc, lúa mạch,...

c. Các môn thể thao tố chất sức mạnh (cử tạ, đẩy tạ,...)

Giáo viên giải thích cho học sinh về sự cần thiết của protein trong quá trình xây dựng khối cơ và sử dụng protein như thế nào là đúng đối với môn thể thao cần tố chất sức mạnh.

– Các môn thể thao có tố chất sức mạnh cần các yếu tố về cơ bắp, khi tập luyện cần tập các bài tập kháng lực để phát triển khối cơ. Các bài tập sức mạnh sẽ kích thích quá trình tổng hợp protein. Vì vậy lượng protein trong khẩu phần ăn cao hơn sẽ giúp tối đa hoá quá trình hấp thụ các acid amin và phát triển khối cơ. Khi cơ thể hoạt động, khối cơ sẽ bị tổn thương, cung cấp đủ protein sẽ giúp tối ưu hoá sự phục hồi của cơ bắp. Protein cũng giúp tăng cường hệ miễn dịch của cơ thể.

– Một người tập luyện môn thể thao tố chất sức mạnh khuyến nghị sử dụng trên 0,8 g protein/kg cân nặng cơ thể/ngày và dưới 2,0 g/kg/ngày, lượng carbohydrate cần nạp vào cơ thể nằm trong khoảng 4 – 7 g/kg/ngày tùy thuộc vào giai đoạn tập luyện.

d. Những môn thể thao phát triển toàn diện các tố chất thể lực (bóng đá, bóng chuyền,...)

Những môn thể thao cần phát triển đầy đủ các tố chất như: nhanh, mạnh, bền, khéo léo, mềm dẻo cũng cần sự đáp ứng đầy đủ các nhóm chất dinh dưỡng như:

- Carbohydrate: đảm bảo năng lượng cho hoạt động trong thời gian dài của trận đấu.
- Protein: giúp xây dựng và phục hồi cơ bắp. Nên ăn trước khi tập luyện 2 – 3 giờ.
- Lipid: cũng cung cấp năng lượng cần thiết cho các hoạt động kéo dài. Tuy nhiên, nó không phải là nguồn cung cấp năng lượng chính. Nên sử dụng nguồn lipid từ các loại dầu hạt, dầu cá.
- Vitamin và khoáng chất: cần bổ sung các loại thực phẩm như rau xanh, hoa quả sẽ đảm bảo cung cấp đầy đủ các loại vitamin và khoáng chất cần thiết cho cơ thể như: sắt, calcium, magnesium. Tuy nhiên trong thời gian vài giờ trước khi tập luyện, không nên sử dụng quá nhiều thực phẩm có chứa chất xơ, sẽ gây cảm giác nặng bụng ảnh hưởng tới hiệu quả hoạt động.

Gợi ý trả lời câu hỏi trong sách giáo khoa:

1. Khi tập các môn thể thao rèn luyện sức bền, em nên ưu tiên sử dụng nhóm thực phẩm nào? Vì sao?

Khi tập các môn thể thao rèn luyện sức bền, em nên ưu tiên sử dụng nhóm thực phẩm chứa carbohydrate. Đặc trưng của các môn thể thao thuộc nhóm sức bền là quá trình tiêu hao năng lượng rất lớn. Carbohydrate là nguồn năng lượng chính cho các môn thể thao này vì carbohydrate dễ hấp thụ, dễ tiêu hoá và cung cấp năng lượng dễ dàng nhất so với protein và lipid. Các môn sức bền thường đòi hỏi người chơi có một khối lượng cơ thể với tỉ lệ mỡ thấp. Do đó, lipid không được ưu tiên trở thành nguồn cung cấp năng lượng chính cho môn thể thao sức bền.

2. Đối với việc lựa chọn môi trường trong tập luyện thể dục thể thao, vì sao em không nên chọn môi trường khép kín?

Khi tập luyện, nhu cầu oxygen của cơ thể rất lớn đồng thời cơ thể thải ra nhiều khí carbon dioxide hơn bình thường. Môi trường khép kín thường thiếu oxygen, chất lượng không khí trong khu vực khép kín có thể trở nên ô nhiễm hơn do sự tích tụ vi khuẩn, virus trong không gian này nếu không có hệ thống thông gió hoạt động hiệu quả.

3. Một học sinh muốn tăng sức nhanh bằng cách tập luyện môn chạy 100 m. Em sẽ khuyên bạn lưu ý về các yếu tố môi trường và dinh dưỡng như thế nào?

Về yếu tố môi trường: nên chọn môi trường không khí thoáng mát, ít nắng, địa hình bằng phẳng, không có nhiều chướng ngại vật để hạn chế nguy hiểm khi chạy với tốc độ nhanh.

Về yếu tố dinh dưỡng: cần ăn uống đầy đủ các chất theo tỉ lệ protein 15%, lipid 25% và carbohydrate 60% tổng nhu cầu năng lượng của cơ thể. Sử dụng nhiều rau xanh và uống nước hoa quả để đảm bảo dự trữ kiềm trung hoà với acid trong cơ thể.

4. Để nâng cao sức mạnh, em nên chọn môi trường tập luyện và chế độ dinh dưỡng như thế nào?

Về môi trường tập luyện: có thể chọn lựa địa hình cát để phát triển các nhóm cơ như: cơ đùi, cơ bắp chân, cơ lưng và gót chân. Địa hình dốc: Khi chạy lên dốc, cơ thể đòi hỏi sức mạnh để nâng toàn bộ cơ thể chống lại tác động của trọng lực, do đó các nhóm cơ sẽ hoạt động với lực cơ học lớn hơn từ đó tăng cường sức mạnh của cơ. Vì vậy chạy lên dốc sẽ giúp phát triển sức mạnh. Ngoài ra các môi trường khác như môi trường nước cũng hỗ trợ trong việc phát triển sức mạnh cơ cánh tay, cơ hông hay cơ chân.

Về dinh dưỡng: tăng protein trong khẩu phần ăn để giúp phát triển khối cơ và tối ưu hoá sự phục hồi của cơ bắp. Hàm lượng sử dụng trên 0,8 g protein/kg cân nặng cơ thể/ngày và dưới 2,0 g/kg/ngày.

Chân trời sáng tạo

Phần ba

VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

Chủ đề I: CHẠY CỰ LI NGẮN (100 m)

GỢI Ý TỔ CHỨC DẠY HỌC CHỦ ĐỀ CHẠY CỰ LI NGẮN (100 m) (10 Tiết – 5 Tuần)

NỘI DUNG	TUẦN				
	1	2	3	4	5
Bài 1. Củng cố kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát (6 tiết)					
– Củng cố kĩ thuật xuất phát	+	-	-	-	-
– Củng cố kĩ thuật chạy lao sau xuất phát		+	-	-	-
– Một số điều luật cơ bản trong chạy cự li ngắn					+
Bài 2. Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích (4 tiết)					
– Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng			+	-	-
– Củng cố kĩ thuật về đích				+	-
– Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn (100 m)					+
MỘT SỐ TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN TỐ CHẤT SỨC NHANH	+	+	+	+	+

Kí hiệu sử dụng: (+): Nội dung học mới (-): Nội dung ôn tập

Mục tiêu

- Hướng dẫn học sinh thực hiện được giai đoạn xuất phát và chạy lao sau xuất phát.
- Hướng dẫn học sinh biết được một số điều luật cơ bản trong chạy cự li ngắn.
- Yêu cầu học sinh chủ động, tích cực trong tập luyện.

Chuẩn bị

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ; không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Cờ hiệu, phấn viết, còi, bàn đạp, ván phát lệnh.

HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU**► Khởi động****Khởi động chung:**

- Tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần từ 200 – 400 m quanh sân tập.
- Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, có thể chỉ định một học sinh lên để đếm nhịp và thực hiện mẫu các động tác xoay các khớp và căng cơ cho các bạn khác. Mỗi động tác thực hiện 2 lần x 8 nhịp theo nhịp đếm hoặc 10 – 15 giây.
- Chú ý nhắc nhở học sinh thực hiện kĩ các động tác xoay hông, gập duỗi gối, xoay cổ chân và các động tác căng cơ liên quan đến chân.

Khởi động chuyên môn:

Tập hợp học sinh thành các hàng dọc, thực hiện chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau và chạy tăng tốc độ cự li 10 – 15 m, lặp lại 2 – 3 lần.

► Tổ chức trò chơi khởi động

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi khởi động (có thể tham khảo cách thực hiện trong sách giáo khoa).
- Có thể thay thế cờ hiệu bằng các ghế nhựa thấp, ghế nhựa cao,... học sinh của đội chưa thực hiện.
- Chú ý cách thức chơi của các đội, số lỗi phạm luật và công bố kết quả.

HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

- Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, học sinh quan sát giáo viên nhắc lại kĩ thuật xuất phát thấp và các điểm quan trọng của kĩ thuật.
- Thực hiện mẫu hoặc yêu cầu học sinh thực hiện kĩ thuật đóng bàn đạp và kĩ thuật xuất phát thấp từ 2 – 3 lần.
- Nhắc nhở học sinh chú ý quan sát giáo viên khi thực hiện mẫu động tác.
- Yêu cầu học sinh thực hiện và giáo viên chỉ ra những điểm học sinh đã thực hiện đúng và các lỗi sai còn mắc phải.
- Trình bày và giải thích một số điều luật cơ bản trong chạy cự li ngắn cho học sinh nắm.

► Một số lưu ý khi thực hiện

1 Kĩ thuật xuất phát thấp:

Ở tư thế “Vào chỗ”: Trọng lượng cơ thể dồn lên hai bàn tay, đầu gối chân sau và mũi chân trước.

– Ở tư thế “Sẵn sàng”: Người tập nâng hông từ từ và dừng khi hông cao ngang vai. Trọng lượng cơ thể dồn lên hai tay và chân trước.

– Khi nghe hiệu lệnh “Chạy!”: Người tập nhanh chóng đạp mạnh hai chân vào bàn đạp, kết hợp với đánh tay nhanh và mạnh.

2 Kĩ thuật chạy lao sau xuất phát:

– Giảm dần độ ngả của thân trên để chuyển tiếp sang giai đoạn chạy giữa quãng.

– Phối hợp giữa đánh tay tích cực với hoạt động của chân.

– Tăng dần độ dài bước chạy để chuyển sang chạy giữa quãng.

HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

- Giao nhiệm vụ và xác định rõ yêu cầu cần đạt cho học sinh.
- Cần quan sát và kịp thời điều chỉnh, giúp đỡ học sinh trong suốt quá trình thực hiện.
- Cần có những biện pháp động viên khích lệ, chỉ ra những sai lầm (nếu có) và sửa chữa ngay ở giai đoạn dạy học ban đầu.
- Đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của học sinh so với yêu cầu cần đạt được đặt ra ban đầu.

► **Luyện tập cá nhân hoặc nhóm**

– Triển khai các nội dung cho học sinh tự rèn luyện theo cá nhân hoặc nhóm nhỏ từ 5 – 8 học sinh, phân công nội dung để học sinh tự luyện tập và kiểm tra lẫn nhau.

– Tập hợp học sinh thành các đội hình tùy thuộc vào đặc điểm của sân tập và hướng dẫn thực hiện các bài tập trong sách giáo khoa theo trình tự nội dung trình bày trong sách giáo khoa.

– Có thể chỉ định một học sinh đã thực hiện tốt làm người chỉ huy để quan sát, hỗ trợ các bạn trong nhóm nhằm tăng khả năng giao tiếp và hợp tác (việc tổ chức rèn luyện theo nhóm nhỏ nên tiến hành sau khi giáo viên hướng dẫn luyện tập cho cả lớp). Triển khai cho các nhóm thực hiện luyện tập và luân phiên nhau làm người chỉ huy cho các bài tập sau:

– **Bài tập củng cố kĩ thuật xuất phát**

- + Tự xuất phát 5 – 7 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.
- + Xuất phát chạy lao theo tín hiệu và chạy về trước 3 – 5 bước, lặp lại 2 – 3 lần.
- + Xuất phát theo tín hiệu khác nhau cự li 8 – 10 m, lặp lại 3 – 5 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.

– **Bài tập củng cố kĩ thuật chạy lao sau xuất phát**

+ Đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay thả lỏng tự nhiên, chủ động ngả người ra trước cho đến khi mất thăng bằng thì bước một chân ra trước và chạy lao về phía trước 10 – 15 m, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.

+ Xuất phát và chạy lao theo các tín hiệu khác nhau, cự li 10 – 15 m, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

- + Xuất phát nhanh theo tín hiệu và chạy về trước 3 – 5 bước, lặp lại 2 – 3 lần.
- + Xuất phát thấp theo hiệu lệnh và chạy lao 25 – 30 m, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

Hướng dẫn nhận xét, đánh giá:

Tổ chức cho học sinh luyện tập và hướng dẫn học sinh tự đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của học sinh so với mục tiêu hoặc hướng dẫn học sinh tự đánh giá và nhận xét kết quả tập luyện của các bạn qua nội dung sau:

– Tư thế và tốc độ khi xuất phát: vị trí đặt tay, hai mũi bàn chân, tư thế thân người khi thực hiện tư thế “vào chỗ”. Góc độ nâng hông, đổ vai trong tư thế “sẵn sàng”. Lực đạp sau, cách đánh tay và tốc độ khi “xuất phát” rời bàn đạp.

– Phối hợp giữa tay, chân, thân người trong giai đoạn xuất phát và chạy lao sau xuất phát: Thực hiện liên tục, tự nhiên, tránh nâng cao người một cách đột ngột hoặc đổ người về trước quá nhiều.

– Mức độ hoàn thành bài tập (số lần, cự li, thời gian): Hoàn thành đủ số lần quy định với cự li theo yêu cầu. Thời gian thực hiện chạy các cự li càng ngắn càng tốt.

► Góc rèn luyện thể lực

– Lựa chọn và hướng dẫn học sinh tập luyện các bài tập được giới thiệu trong sách.
– Cần sử dụng các bài tập linh hoạt, phù hợp với trình độ tập luyện của học sinh.
– Có thể tăng, giảm khối lượng, cường độ vận động và quãng nghỉ để đáp ứng nhu cầu tập luyện của học sinh.

– Hướng dẫn học sinh tập luyện cần lưu ý:

+ Ngồi khuyu gối nhanh: Nhắc nhở người tập khi ngồi khuyu cần hạ thấp hông sao cho góc độ đùi và cẳng chân vuông góc. Thực hiện với tốc độ nhanh và đủ số lần quy định.

+ Đánh tay nhanh: Nhắc nhở người tập khi thực hiện cần đánh tay đúng kĩ thuật và thân người đổ nhiều ra trước tương tự tư thế chạy. Có thể sử dụng chai nước hoặc tạ tay có trọng lượng 500 g. Yêu cầu về thời gian thực hiện của học sinh nữ ngắn hơn của học sinh nam.

– Động viên, nhắc nhở các em tự rèn luyện để hoàn thành bài tập.

► Tổ chức trò chơi phát triển sức nhanh

– Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi, có thể tham khảo các trò chơi được trình bày trong sách giáo khoa.

– Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng đội.

HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

– Hướng dẫn học sinh trả lời câu hỏi vận dụng trong sách giáo khoa.

– Hướng dẫn học sinh cách lựa chọn các bài tập đã có trong sách để tự luyện tập củng cố và hoàn thiện kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.

– Hướng dẫn học sinh nhận biết một số lỗi sai thường mắc và xem lại các điểm chú ý khi thực hiện kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.

Nhắc nhở học sinh tự tập luyện các động tác tại nhà để tăng khả năng tự học.

THỬ THÁCH

- Hướng dẫn học sinh cách thực hiện thử thách.
- Tổ chức cho 1 – 2 em thực hiện thử trước lớp.
- Chỉ rõ lỗi sai (nếu có) và một số lưu ý khi thực hiện ngồi khuyu gối nhanh.
- Có thể tổ chức thi đấu hoặc ghi nhận học sinh hoàn thành thử thách để có biện pháp khen thưởng, đồng thời động viên các học sinh khác tự rèn luyện để hoàn thành thử thách.
- Cần sử dụng linh hoạt nội dung thử thách được cung cấp để khơi gợi tính tự giác, tích cực, thói quen tập luyện thường xuyên và phấn đấu vượt qua được những yêu cầu về năng lực vận động cho học sinh một cách phù hợp và hiệu quả.

Chân trời sáng tạo

Mục tiêu

- Hướng dẫn học sinh hoàn thành được giai đoạn chạy giữa quăng và về đích.
- Hướng dẫn học sinh phối hợp được các giai đoạn trong chạy cự li ngắn.
- Yêu cầu học sinh biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện, tích cực, sáng tạo, tự giác trong tập luyện.

Chuẩn bị

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ; không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Quả cầu đá, phấn viết, còi, bàn đập, ván phát lệnh.

HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU**► Khởi động****Khởi động chung:**

- Tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần từ 200 – 400 m quanh sân tập.
- Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, có thể chỉ định một học sinh lên để đếm nhịp và thực hiện mẫu các động tác xoay các khớp và căng cơ cho các bạn khác. Mỗi động tác thực hiện 2 lần x 8 nhịp theo nhịp đếm hoặc 10 – 15 giây.
- Chú ý nhắc nhở học sinh thực hiện kĩ các động tác xoay hông, gập duỗi gối, xoay cổ chân và các động tác căng cơ liên quan đến chân.

Khởi động chuyên môn:

Tập hợp học sinh thành các hàng dọc, thực hiện chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau và chạy tăng tốc độ cự li 10 – 15 m, lặp lại 2 – 3 lần.

► Tổ chức trò chơi khởi động

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi khởi động (có thể tham khảo cách thực hiện trong sách giáo khoa).
- Có thể tăng mức độ từ dễ đến khó bằng cách kéo dài dần cự li chạy hoặc tăng tốc độ hô số, hô cùng lúc nhiều số,...
- Có thể thay thế quả cầu đá bằng quả cầu lông, nón, chai nhựa,...
- Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng đội.

HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

– Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, học sinh quan sát giáo viên nhắc lại kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích, phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn.

– Thực hiện mẫu hoặc yêu cầu học sinh thực hiện kĩ thuật chạy giữa quãng, kĩ thuật về đích và phối hợp các giai đoạn từ 1 – 2 lần.

– Nhắc nhở học sinh chú ý quan sát giáo viên khi thực hiện mẫu động tác.

– Yêu cầu học sinh thực hiện và giáo viên chỉ ra những điểm học sinh đã thực hiện đúng và các lỗi sai còn mắc phải.

► Một số lưu ý khi thực hiện

1 Kĩ thuật chạy giữa quãng:

- + Nỗ lực duy trì tốc độ tối đa trong suốt giai đoạn chạy giữa quãng.
- + Phối hợp đánh tay và nâng đùi chân lăng tích cực, duy trì tư thế thân người và nhịp điệu bước chạy.

2 Kĩ thuật về đích:

- + Chọn kĩ thuật đánh đích phù hợp với bản thân (bằng ngực, kết hợp giữa ngực và vai).
- + Xác định thời điểm đánh đích (ở bước cuối cùng).
- + Không giảm tốc độ trước khi qua vạch đích hoặc nhảy lên khi đánh đích.

3 Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn (100 m):

- + Phối hợp giai đoạn xuất phát – chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng – về đích. Sau đó phối hợp toàn bộ các giai đoạn.
- + Duy trì tốc độ và khả năng phối hợp nhịp nhàng trong suốt cự li chạy 100 m.

HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

– Giao nhiệm vụ và xác định rõ yêu cầu cần đạt cho học sinh.

– Cần quan sát và kịp thời điều chỉnh, giúp đỡ học sinh trong suốt quá trình thực hiện.

– Cần có những biện pháp động viên khích lệ, chỉ ra những sai lầm (nếu có) và sửa chữa ngay ở giai đoạn dạy học ban đầu.

– Đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của học sinh so với yêu cầu cần đạt được đặt ra ban đầu.

► **Luyện tập cá nhân hoặc nhóm**

– Triển khai các nội dung cho học sinh tự rèn luyện theo cá nhân hoặc nhóm nhỏ từ 5 – 8 học sinh, phân công nội dung để học sinh tự luyện tập và kiểm tra lẫn nhau.

– Tập hợp học sinh thành các đội hình tùy thuộc vào đặc điểm của sân tập và hướng dẫn thực hiện các bài tập trong sách giáo khoa theo trình tự nội dung trình bày trong sách giáo khoa.

– Có thể chỉ định một học sinh đã thực hiện tốt làm người chỉ huy để quan sát, hỗ trợ các bạn trong nhóm nhằm tăng khả năng giao tiếp và hợp tác (việc tổ chức rèn luyện theo nhóm nhỏ nên tiến hành sau khi giáo viên hướng dẫn luyện tập cho cả lớp). Triển khai cho các nhóm thực hiện luyện tập và luân phiên nhau làm người chỉ huy các bài tập sau:

– **Bài tập củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng**

+ Chạy đạp sau và chuyển thành chạy tăng tốc độ cự li 30 – 50 m, thực hiện 3 – 4 lần, nghỉ giữa các lần 4 – 5 phút.

+ Chạy tăng tốc độ cự li 30 – 50 m, thực hiện 3 – 4 lần, nghỉ giữa các lần 4 – 5 phút.

+ Chạy nâng cao đùi và chuyển thành chạy tăng tốc độ cự li 30 – 50 m, thực hiện 3 – 4 lần, nghỉ giữa các lần 4 – 5 phút.

+ Xuất phát thấp, chạy nhanh cự li 60 – 80 m, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

– **Bài tập củng cố kĩ thuật về đích**

+ Chạy tăng tốc độ 20 – 30 m thực hiện đánh đích, lặp lại 3 – 5 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

+ Chạy tốc độ cao 10 – 20 m kết hợp đánh đích 3 – 5 lần, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

– **Bài tập phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn 100 m**

+ Xuất phát nhanh, chạy ra trước 3 – 5 bước, lặp lại 3 – 5 lần.

+ Xuất phát chạy 30 m, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

+ Xuất phát chạy 60 m, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 3 – 5 phút.

+ Xuất phát chạy 100 m, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 4 – 6 phút.

+ Thi đấu ở các cự li 60 – 100 m.

Hướng dẫn nhận xét, đánh giá:

Tổ chức cho học sinh luyện tập và hướng dẫn học sinh tự đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của học sinh so với mục tiêu hoặc hướng dẫn học sinh tự đánh giá và nhận xét kết quả tập luyện của các bạn qua nội dung sau:

– Phối hợp nhịp nhàng giữa tay, chân, thân người trong các giai đoạn của chạy cự li ngắn cũng như trên toàn cự li: Phối hợp đánh tay, thân người và bước chạy trong quá trình thực hiện các bài tập.

– Mức độ hoàn thành bài tập (số lần, cự li, thời gian): Hoàn thành đủ số lần quy định với cự li theo yêu cầu. Tốc độ chạy càng cao càng tốt.

► Góc rèn luyện thể lực

– Lựa chọn và hướng dẫn học sinh tập luyện các bài tập được giới thiệu trong sách.
– Cần sử dụng các bài tập linh hoạt, phù hợp với trình độ tập luyện của học sinh.
– Có thể tăng, giảm khối lượng, cường độ vận động và quãng nghỉ để đáp ứng nhu cầu tập luyện của học sinh.

– Hướng dẫn học sinh tập luyện cần lưu ý:

+ Phối hợp bật nhảy: Nhắc nhở học sinh chú ý thực hiện bật nhảy cao và ưỡn thân: hai tay và đùi đánh ra sau, đẩy hông về trước thành tư thế căng thân. Kết thúc bật cao ưỡn thân nhanh chóng hạ thấp trọng tâm thực hiện chống tay và bật duỗi chân ra sau. Thực hiện phối hợp hai động tác với tốc độ nhanh. Yêu cầu về số lần thực hiện của học sinh nữ ít hơn của học sinh nam.

+ Lưng bụng: Chú ý chọn sân bằng phẳng hoặc thảm, có thể tổ chức cùng lúc nhiều học sinh thực hiện. Yêu cầu ở tư thế chuẩn bị, học sinh đặt bàn chân chạm đất. Khi thực hiện, nâng thân trên khỏi mặt đất, hai tay đặt sau gáy mở rộng tự nhiên, vừa thực hiện vừa hít thở đều. Yêu cầu về thời gian thực hiện của học sinh nữ ngắn hơn của học sinh nam.

– Động viên, nhắc nhở các em tự rèn luyện để hoàn thành bài tập.

► Tổ chức trò chơi phát triển sức nhanh

– Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi, có thể tham khảo các trò chơi được trình bày trong sách giáo khoa.

– Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng đội.

HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

– Hướng dẫn học sinh trả lời câu hỏi vận dụng trong sách giáo khoa.

– Hướng dẫn học sinh cách lựa chọn các bài tập đã có trong sách để tự luyện tập kĩ thuật chạy cự li ngắn 100 m.

– Hướng dẫn học sinh các tố chất thể lực cần thiết cho chạy cự li ngắn và xác định các bài tập phù hợp để phát triển từng loại tố chất thể lực. Từ đó học sinh có thể tự lựa chọn bài tập phù hợp với bản thân.

Nhắc nhở học sinh tự tập luyện các động tác tại nhà để tăng khả năng tự học.

THỬ THÁCH

- Hướng dẫn học sinh cách thực hiện thử thách.
- Tổ chức cho 1 – 2 em thực hiện thử thách trước lớp.
- Chỉ rõ lỗi sai (nếu có) và một số lưu ý khi thực hiện bật căng thân liên tục: không căng thân khi bật cao hoặc bật chưa đủ cao để thực hiện căng thân.
- Có thể tổ chức thi đấu hoặc ghi nhận học sinh hoàn thành thử thách để có biện pháp khen thưởng, đồng thời động viên các học sinh khác tự rèn luyện để hoàn thành thử thách.
- Cần sử dụng linh hoạt nội dung thử thách được cung cấp để khơi gợi tính tự giác, tích cực, thói quen tập luyện thường xuyên và phấn đấu vượt qua được những yêu cầu về năng lực vận động cho học sinh một cách phù hợp và hiệu quả.

Chân trời sáng tạo

GỢI Ý ĐÁNH GIÁ SAU CHỦ ĐỀ CHẠY CỰ LI NGẮN (100 m)

Nội dung		Chưa đạt (0 – 4 điểm)	Đạt (5 – 10 điểm)
Chạy 60 m xuất phát thấp	NAM	– Đạt được thành tích trên 9,20 giây. – Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	– Đạt được thành tích dưới 9,20 giây. – Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.
	NỮ	– Đạt được thành tích trên 10,40 giây. – Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	– Đạt được thành tích dưới 10,40 giây. – Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.
Chạy 100 m xuất phát thấp	NAM	– Đạt được thành tích trên 17,00 giây. – Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	– Đạt được thành tích dưới 17,00 giây. – Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.
	NỮ	– Đạt được thành tích trên 18,50 giây. – Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	– Đạt được thành tích dưới 18,50 giây. – Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.
Kĩ thuật chạy cự li ngắn	NAM VÀ NỮ	Chưa thực hiện được phối hợp nhuần nhuyễn các giai đoạn kĩ thuật trong chạy cự li ngắn. Phạm quy khi thực hiện xuất phát thấp.	Thực hiện được phối hợp nhuần nhuyễn các giai đoạn kĩ thuật trong chạy cự li ngắn. Không phạm quy khi thực hiện xuất phát thấp.

Giáo viên cần xây dựng kế hoạch đánh giá theo năm học để quyết định hình thức đánh giá thường xuyên hay định kì. Giáo viên chú ý kết hợp việc đánh giá thường xuyên trong mỗi tiết học, đặc biệt chú trọng sự tiến bộ của học sinh trong toàn quá trình học tập. Giáo viên có thể lựa chọn một trong những nội dung gợi ý trên để đánh giá đảm bảo phù hợp với điều kiện thực tế nhà trường và trình độ của học sinh.

Chủ đề II: NHẢY CAO KIỂU NẪM NGHIÊNG

GỢI Ý TỔ CHỨC DẠY HỌC CHỦ ĐỀ NHẢY CAO KIỂU NẪM NGHIÊNG

(14 Tiết – 7 Tuần)

NỘI DUNG	TUẦN						
	1	2	3	4	5	6	7
Bài 1. KỸ THUẬT GIẬM NHẢY VÀ CHẠY ĐÀ KẾT HỢP GIẬM NHẢY (4 tiết)							
– Kỹ thuật giậm nhảy	+	-					
– Kỹ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy	+	-					
Bài 2. KỸ THUẬT TRÊN KHÔNG VÀ RƠI XUỐNG CÁT (ĐỆM) (6 tiết)							
– Kỹ thuật trên không			+	-			
– Kỹ thuật rơi xuống cát (đệm)			+	-			
Bài 3. PHỐI HỢP CÁC GIAI ĐOẠN KỸ THUẬT NHẢY CAO KIỂU NẪM NGHIÊNG (4 tiết)							
– Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng					+	-	-
– Một số điều luật cơ bản trong nội dung nhảy cao						+	-
MỘT SỐ TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN TỐ CHẤT SỨC MẠNH	+	+	+	+	+	+	+

Kí hiệu sử dụng: (+): Nội dung học mới (-): Nội dung ôn tập

Mục tiêu

- Hướng dẫn học sinh thực hiện được kĩ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy.
- Hướng dẫn học sinh biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Rèn luyện cho học sinh ý thức học tập nghiêm túc và đảm bảo an toàn trong tập luyện.

Chuẩn bị

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ; không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Thước đo, vật chuẩn, phấn viết, còi, cờ hiệu.

HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU**► Khởi động****Khởi động chung:**

- Tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần từ 200 – 400 m quanh sân tập.
- Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, có thể chỉ định một học sinh lên để đếm nhịp và thực hiện mẫu các động tác xoay các khớp và căng cơ cho các bạn khác. Mỗi động tác thực hiện 2 lần x 8 nhịp theo nhịp đếm hoặc 10 – 15 giây.
- Chú ý nhắc nhở học sinh thực hiện kĩ các động tác khởi động liên quan từ vùng hông xuống bàn chân như xoay hông, gập duỗi khớp gối, xoay cổ chân và các động tác căng cơ liên quan đến chân.

Khởi động chuyên môn:

- Tập hợp học sinh thành các hàng dọc, thực hiện chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau với cự li 10 – 15 m, lặp lại 2 – 3 lần.
- Tại chỗ bật duỗi cổ chân từ 5 – 10 lần, sau đó chạy tăng tốc độ với cự li 5 – 10 m.

► Tổ chức trò chơi khởi động

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi khởi động (có thể tham khảo cách thực hiện trong sách giáo khoa).
- Có thể thay thế cờ hiệu bằng ghế nhựa, chai nhựa hoặc quả cầu đá.
- Các trò chơi khởi động được sử dụng linh hoạt tùy theo tình hình thực tế của nhà trường theo các gợi ý có sẵn trong kho dữ liệu trò chơi của chủ đề hoặc bộ sách.

- Giáo viên có thể tăng độ khó của trò chơi bằng cách vẽ thêm ô.
- Khuyến khích học sinh của từng đội chơi và cổ vũ đồng đội khi tham gia trò chơi.
- Công bố kết quả, nhận xét phần thực hiện của các đội chơi. Động viên, khích lệ những tiến bộ của từng đội chơi so với các giờ học trước.

HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

- Tập hợp học sinh thành các hàng ngang, học sinh quan sát giáo viên thị phạm động tác.
- Thực hiện thị phạm động tác từ 2 – 3 lần. Hướng dẫn cách thực hiện từng động tác trong kĩ thuật giậm nhảy của nhảy cao kiểu nằm nghiêng.
- Hướng dẫn thực hiện cách đo đà, xác định hướng chạy đà, điểm giậm nhảy, động tác chạy đà và kết hợp giậm nhảy, mỗi nội dung thực hiện từ 3 – 5 lần. Thực hiện chậm và phân tích từng giai đoạn của động tác.
- Có thể mời 1 – 2 học sinh thực hiện mẫu để phân tích kĩ thuật động tác.

► Một số lưu ý khi thực hiện

1 Kĩ thuật giậm nhảy:

Động tác đặt chân giậm nhảy chú ý đặt chân gần như thẳng, tiếp đất bằng gót chân. Thân người thẳng, hơi ngả về sau, hai tay co tự nhiên đưa ra sau để chuẩn bị đánh về trước lên trên khi giậm nhảy.

2 Kĩ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy:

- Hướng chạy lấy đà cùng bên với chân giậm.
- Điểm giậm nhảy là 1/3 độ dài của xà tính từ hướng chạy và cách xà một cánh tay.
- Đo đà bằng bước đi thường: yêu cầu học sinh thả lỏng thân người, thực hiện bước đi tự nhiên, không cố tình bước ngắn hoặc dài. Một bước chạy đà tương đương với độ dài của 2 bước đi thường. Đo từ điểm giậm nhảy đến điểm xuất phát của cự li chạy đà, hướng đo đà cùng bên với chân giậm.
- Ở kĩ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy cần chú ý:
 - Sự phối hợp nhịp nhàng giữa động tác đánh tay và bước chạy.
 - Khả năng kiểm soát tốc độ khi chạy. Học sinh có khả năng tăng hoặc giảm tốc độ chạy theo yêu cầu.
 - Ở bước đà cuối cùng, thân người hơi ngả về sau, hông, gối và cổ chân trên một đường thẳng khi thực hiện động tác giậm nhảy.

HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

- Giao nhiệm vụ và xác định rõ yêu cầu cần đạt cho học sinh.
- Cần quan sát và kịp thời điều chỉnh, giúp đỡ học sinh trong suốt quá trình thực hiện.

- Cần có những biện pháp động viên khích lệ, chỉ ra những sai lầm (nếu có) và sửa chữa ngay ở giai đoạn dạy học ban đầu.
- Đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của học sinh so với yêu cầu cần đạt được đặt ra ban đầu.

► **Luyện tập cá nhân hoặc nhóm**

- Tổ chức cho học sinh lập thành các nhóm luyện tập với nhau, tùy thuộc vào đặc điểm của sân tập, có thể theo đội hình vòng tròn hoặc đội hình hàng ngang so le.
- Có thể tổ chức cho các nhóm cùng thực hiện hoặc từng nhóm thực hiện, giao một em làm chỉ huy, quan sát và sửa sai (nếu có) cho các bạn để rèn luyện năng lực giao tiếp và hợp tác. Luân phiên thay đổi người chỉ huy. Yêu cầu thực hiện tại chỗ, sau đó di chuyển; thực hiện chậm rồi nhanh dần; thực hiện nhẹ nhàng sau đó mới dùng sức.
- Tổ chức thực hiện các nội dung sau đây:
 - + Xác định được hướng chạy đà, điểm giậm nhảy.
 - + Đo đà ngắn 3 – 5 bước, thực hiện 2 – 3 lần.
 - + Chạy đà 5 – 7 bước kết hợp giậm nhảy đá lăng với xà cao, thực hiện 3 – 5 lần.
 - + Kỹ thuật chạy đà với các cự li khác nhau. Chạy đà 3 bước, sau đó tăng dần số bước.

Hướng dẫn nhận xét, đánh giá:

Tổ chức cho học sinh luyện tập và hướng dẫn học sinh tự đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của học sinh so với mục tiêu hoặc hướng dẫn học sinh tự đánh giá và nhận xét kết quả tập luyện của các bạn qua nội dung sau:

- Vị trí đặt chân giậm nhảy, tư thế thân người, hoạt động của chân và tay.
- Nhịp điệu, tốc độ chạy đà và sự tương quan của ba bước đà cuối.
- Phối hợp nhịp nhàng giai đoạn chạy đà kết hợp giậm nhảy.

► **Góc rèn luyện thể lực**

- Lựa chọn và hướng dẫn học sinh tập luyện các bài tập được giới thiệu trong sách.
- Cần sử dụng các bài tập linh hoạt, phù hợp với trình độ tập luyện của học sinh.
- Có thể tăng, giảm khối lượng, cường độ vận động và quãng nghỉ để đáp ứng nhu cầu tập luyện của học sinh.
- Hướng dẫn học sinh tập luyện cần lưu ý:
 - + **Bật tách chân:** Giữ thẳng lưng khi bật. Phối hợp đánh tay, bật nhảy của hai chân và nhịp hít thở. Động tác hai chân khi tiếp đất ở tư thế tách dọc chân.
 - + **Kiểm gót chân:** Chú ý khi thực hiện động tác kiểm gót chân học sinh đứng thẳng, thực hiện kiểm gót nhanh và đứng trên các ngón chân, giữ nguyên tư thế trong 3 giây.

► Tổ chức trò chơi phát triển sức mạnh

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi, có thể tham khảo các trò chơi được trình bày trong sách giáo khoa.
- Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng đội.

HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

- Hướng dẫn học sinh vận dụng các kiến thức được học về kĩ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy để hướng dẫn các bạn tập luyện đúng kĩ thuật.
- Hướng dẫn học sinh vận dụng các kiến thức được học về kĩ thuật giậm nhảy đá lăng để bật cao chạm đầu vào quả bóng treo cách đỉnh đầu 40 cm.

Nhắc nhở học sinh tự tập luyện các động tác tại nhà để tăng khả năng tự học.

THỬ THÁCH

- Hướng dẫn học sinh cách thực hiện thử thách.
- Tổ chức cho 1 – 2 em thực hiện thử thách trước lớp.
- Chỉ rõ lỗi sai (nếu có) và một số lưu ý khi thực hiện động tác bật tách chân như rơi xuống trong tư thế hai chân duỗi thẳng (không khụy gối) hoặc rơi xuống ở tư thế còng tay còng chân.
- Có thể ghi nhận học sinh hoàn thành thử thách để có biện pháp khen thưởng, đồng thời động viên các học sinh khác tự rèn luyện để hoàn thành thử thách.
- Cần sử dụng linh hoạt nội dung thử thách được cung cấp để khơi gợi tính tự giác, tích cực, thói quen tập luyện thường xuyên và phấn đấu vượt qua được những yêu cầu về năng lực vận động cho học sinh một cách phù hợp và hiệu quả.

Chân trời sáng tạo

Mục tiêu

- Hướng dẫn học sinh thực hiện được kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm).
- Hỗ trợ học sinh hoàn thành lượng vận động của bài tập.
- Hướng dẫn và hỗ trợ học sinh hình thành ý thức tự giác, tích cực, tự học, nghiêm túc và đảm bảo an toàn trong tập luyện.

Chuẩn bị

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ; không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Vật chuẩn, quả bóng đá, phấn viết, còi.

HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU**► Khởi động****Khởi động chung:**

- Tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần từ 200 – 400 m quanh sân tập.
- Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, có thể chỉ định một học sinh lên để đếm nhịp và thực hiện mẫu các động tác xoay các khớp và căng cơ cho các bạn khác. Mỗi động tác thực hiện 2 lần x 8 nhịp theo nhịp đếm hoặc 10 – 15 giây.
- Chú ý nhắc nhở học sinh thực hiện kĩ các động tác khởi động liên quan từ vùng hông xuống bàn chân như xoay hông, gập duỗi khớp gối, xoay cổ chân và các động tác căng cơ liên quan đến chân.

Khởi động chuyên môn:

- Chạy đà 1 – 3 bước, đá lăng chạm vật chuẩn, thực hiện 2 – 3 lần.
- Tập hợp học sinh thành các hàng dọc, thực hiện chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc, chạy 1 – 3 bước giậm nhảy đá lăng liên tục với cự li 10 – 15 m, lặp lại 2 – 3 lần.

► Tổ chức trò chơi khởi động

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi khởi động (có thể tham khảo cách thực hiện trong sách giáo khoa).
- Thay thế các vật chuẩn của trò chơi mẫu có trong sách giáo khoa bằng những vật dụng có sẵn của nhà trường. Chú ý thực hiện động tác lăn bóng bằng 2 tay và không chạm vào vật chuẩn. Trò chơi thể hiện khả năng khéo léo và nhanh nhẹn.

- Khuyến khích học sinh của từng đội chơi và cổ vũ đồng đội khi tham gia trò chơi.
- Công bố kết quả, nhận xét phần thực hiện của các đội chơi. Động viên, khích lệ những tiến bộ của từng đội chơi so với các giờ học trước.

HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

- Tập hợp học sinh thành các hàng ngang, học sinh quan sát giáo viên thị phạm động tác.
- Thực hiện thị phạm động tác từ 2 – 3 lần. Hướng dẫn học sinh cách thực hiện kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm) trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng. Thực hiện chậm và phân tích từng giai đoạn kĩ thuật.
- Sau đó có thể mời 1 – 2 học sinh thực hiện mẫu để phân tích kĩ thuật động tác.
- Nêu những lỗi sai thường mắc và cách sửa chữa.

► Một số lưu ý khi thực hiện

1 Kĩ thuật trên không:

- Hai tay đánh tích cực và dừng đột ngột ngang vai.
- Chân giậm co gối thu sát dưới chân lẳng, xoay thân thành tư thế nằm nghiêng song song phía trên xà.
- Quay mặt, xoay thân, ép vai, hạ hai tay từ trên cao xuống để chuẩn bị tiếp cát hoặc đệm.

2 Kĩ thuật rơi xuống cát (đệm):

- Chân giậm và hai tay hạ nhanh, tích cực để chạm cát (đệm).
- Hướng dẫn học sinh chủ động chùng gối để giảm chấn động khi chạm cát (đệm).
- Hướng dẫn học sinh thực hiện việc giữ chân lẳng trên cao và hơi co gối.

HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

- Giao nhiệm vụ và xác định rõ yêu cầu cần đạt cho học sinh.
- Cần quan sát và kịp thời điều chỉnh, giúp đỡ học sinh trong suốt quá trình thực hiện.
- Cần có những biện pháp động viên khích lệ, chỉ ra những sai lầm (nếu có) và sửa chữa ngay ở giai đoạn dạy học ban đầu.
- Đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của học sinh so với yêu cầu cần đạt được đặt ra ban đầu.

► **Luyện tập cá nhân hoặc nhóm**

– Tổ chức cho học sinh lập thành các nhóm luyện tập với nhau, tùy thuộc vào đặc điểm của sân tập, có thể theo đội hình hàng dọc hoặc đội hình hàng ngang. Thực hiện kĩ thuật trên không và rơi xuống tại chỗ. Sau đó chạy đà chậm cự li 5 – 7 m, thực hiện giậm nhảy đá lăng, kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm).

– Quan sát hoạt động của các nhóm để kịp thời động viên, khích lệ và hướng dẫn luyện tập. Qua đó, đánh giá quá trình hình thành năng lực và phẩm chất của từng học sinh.

– Có thể tổ chức cho các nhóm cùng thực hiện hoặc từng nhóm thực hiện, một em làm chỉ huy, quan sát và sửa sai (nếu có) cho các bạn để rèn luyện năng lực giao tiếp và hợp tác. Luân phiên thay đổi người chỉ huy.

– Tổ chức thực hiện các nội dung sau đây:

+ Kĩ thuật trên không của nhảy cao kiểu nằm nghiêng.

+ Kĩ thuật rơi xuống cát (đệm).

+ Luyện tập kết hợp toàn bộ kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm) trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng.

Hướng dẫn nhận xét, đánh giá:

Tổ chức cho học sinh luyện tập và hướng dẫn học sinh tự đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của học sinh so với mục tiêu hoặc hướng dẫn học sinh tự đánh giá và nhận xét kết quả tập luyện của các bạn qua nội dung sau:

– Đá chân lăng tích cực, xoay người nhanh đồng thời thu chân giậm cao khi chuyển qua xà.

– Tư thế thân người khi qua xà; hoạt động của tay, chân khi tiếp cát (đệm).

► **Góc rèn luyện thể lực**

– Lựa chọn và hướng dẫn học sinh tập luyện các bài tập được giới thiệu trong sách.

– Cần sử dụng các bài tập linh hoạt, phù hợp với trình độ tập luyện của học sinh.

– Có thể tăng, giảm khối lượng, cường độ vận động và quãng nghỉ để đáp ứng nhu cầu tập luyện của học sinh.

– Hướng dẫn học sinh tập luyện cần lưu ý:

+ Co duỗi chân giậm: Giữ thẳng chân lăng khi gác trên giá đỡ. Thực hiện động tác co duỗi chân giậm với góc độ 45°.

+ Bật nhảy qua rào: Lưu ý dùng rào cao vừa phải (20 – 30 cm) và đặt cách nhau từ 80 – 120 cm để có thể bật bằng hai chân liên tục. Sức mạnh cần cho nhảy cao là sức mạnh tốc độ, nên khi bật nhảy qua rào phải chú ý tốc độ động tác chứ không phải là sức bền động tác.

► Tổ chức trò chơi phát triển sức mạnh

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi, có thể tham khảo các trò chơi được trình bày trong sách giáo khoa.
- Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng đội.

HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

– Hướng dẫn học sinh trả lời các câu hỏi vận dụng theo nội dung trong phần kiến thức mới của sách giáo khoa và liên hệ với kiến thức ở nội dung nhảy cao kiểu bước qua.

Đáp án câu 1: Giai đoạn trên không của nhảy cao kiểu bước qua là nâng chân lăng qua xà, tiếp theo là nâng chân giậm và thân người hướng lên trên. Giai đoạn trên không của nhảy cao kiểu nằm nghiêng là thu chân giậm lên cao và thân người song song với xà.

Đáp án câu 2: Khi tiếp cát (đệm) trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng cần lưu ý khuỵu gối chân giậm, nâng chân lăng lên cao song song với xà ngang và chống hai tay xuống cát (đệm) để giữ thăng bằng.

– Hướng dẫn học sinh cách vận dụng bài học này vào quá trình học tập để phòng ngừa chấn thương cũng như an toàn trong tập luyện.

Nhắc nhở học sinh tự tập luyện các động tác tại nhà để tăng khả năng tự học.

THỬ THÁCH

- Hướng dẫn học sinh cách thực hiện thử thách.
- Tổ chức cho 1 – 2 em thực hiện thử thách trước lớp.
- Chỉ rõ lỗi sai (nếu có) và một số lưu ý khi thực hiện chạy đà chính diện, bật thu gối chân giậm qua vật cản: cần sử dụng sức mạnh của chân giậm để bật cao hơn.
- Có thể tổ chức thi đấu hoặc ghi nhận học sinh hoàn thành thử thách để có biện pháp khen thưởng, đồng thời động viên các học sinh khác tự rèn luyện để hoàn thành thử thách.
- Cần sử dụng linh hoạt nội dung thử thách được cung cấp để khơi gợi tính tự giác, tích cực, thói quen tập luyện thường xuyên và phấn đấu vượt qua được những yêu cầu về năng lực vận động cho học sinh một cách phù hợp và hiệu quả.

Mục tiêu

- Hướng dẫn học sinh hoàn thành được các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng.
- Hướng dẫn học sinh biết được một số điều luật cơ bản của môn Nhảy cao.
- Hướng dẫn và hỗ trợ học sinh hình thành ý thức tự giác, tích cực, tự học, tự chủ và hoàn thành lượng vận động của bài tập.

Chuẩn bị

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ; không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Thước đo, phấn viết, còi.

HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU**► Khởi động****Khởi động chung:**

- Tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần từ 200 – 400 m quanh sân tập.
- Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, có thể chỉ định một học sinh lên để đếm nhịp và thực hiện mẫu các động tác xoay các khớp và căng cơ cho các bạn khác. Mỗi động tác thực hiện 2 lần x 8 nhịp theo nhịp đếm hoặc 10 – 15 giây.
- Chú ý nhắc nhở học sinh thực hiện kĩ các động tác khởi động liên quan từ vùng hông xuống bàn chân như xoay hông, gập duỗi khớp gối, xoay cổ chân và các động tác căng cơ liên quan đến chân.

Khởi động chuyên môn:

- Chạy đà 1 – 3 bước, đá lăng chạm vật chuẩn, thực hiện 2 – 3 lần.
- Tập hợp học sinh thành các hàng dọc, thực hiện chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc, chạy 1 – 3 bước giậm nhảy đá lăng liên tục với cự li 10 – 15 m, lặp lại 2 – 3 lần.

► Tổ chức trò chơi khởi động

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi khởi động (có thể tham khảo cách thực hiện trong sách giáo khoa).
- Lưu ý thực hiện động tác lò cò nhanh và không chạm vào vạch kẻ. Trò chơi thể hiện khả năng khéo léo và sự linh hoạt của cổ chân.
- Khuyến khích học sinh của từng đội chơi và cổ vũ đồng đội khi tham gia trò chơi.

– Công bố kết quả, nhận xét phần thực hiện của các đội chơi. Động viên, khích lệ những tiến bộ của từng đội chơi so với các giờ học trước.

HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

– Tập hợp học sinh thành các hàng ngang, học sinh quan sát giáo viên thị phạm động tác.

– Thực hiện thị phạm động tác từ 2 – 3 lần. Hướng dẫn học sinh cách phối hợp các giai đoạn kĩ thuật trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng.

– Sau đó có thể mời 1 – 2 học sinh thực hiện mẫu để phân tích kĩ thuật động tác.

– Giới thiệu cho học sinh một số điều luật cơ bản trong nội dung nhảy cao.

► Một số lưu ý khi thực hiện

Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng:

- Cần ổn định chiều dài đà, nhịp điệu chạy đà và tốc độ chạy đà tăng dần.
- Tốc độ thực hiện động tác từ chậm đến nhanh dần và có thể kiểm soát được tốc độ khi chạy đà.
- Khả năng phối hợp trên không giữa tay, chân và thân người của học sinh.
- Khả năng dùng sức, phòng tránh chấn thương khi tập luyện nhảy cao.
- Giới thiệu về các điều luật cơ bản trong nội dung nhảy cao được lồng ghép vào các lần nhảy của học sinh. Giúp học sinh dễ dàng tiếp cận và ghi nhớ.

HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

– Giao nhiệm vụ và xác định rõ yêu cầu cần đạt cho học sinh.

– Cần quan sát và kịp thời điều chỉnh, giúp đỡ học sinh trong suốt quá trình thực hiện.

– Cần có những biện pháp động viên khích lệ, chỉ ra những sai lầm (nếu có) và sửa chữa ngay ở giai đoạn dạy học ban đầu.

– Đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của học sinh so với yêu cầu cần đạt được đặt ra ban đầu.

► Luyện tập cá nhân hoặc nhóm

– Tổ chức cho học sinh lập thành các nhóm luyện tập với nhau, tùy thuộc vào đặc điểm của sân tập, có thể theo đội hình hàng dọc hoặc đội hình hàng ngang. Thực hiện kĩ thuật trên không và rơi xuống tại chỗ. Sau đó chạy đà chậm cự li 5 – 7 m, thực hiện phối hợp giậm nhảy đá lăng, kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm).

– Quan sát hoạt động của các nhóm để kịp thời động viên, khích lệ và hướng dẫn luyện tập. Qua đó, đánh giá quá trình hình thành năng lực và phẩm chất của từng học sinh.

– Có thể tổ chức cho các nhóm cùng thực hiện hoặc từng nhóm thực hiện, một em làm chỉ huy, quan sát và sửa sai (nếu có) cho các bạn để rèn luyện năng lực giao tiếp và hợp tác. Luân phiên thay đổi người chỉ huy.

– Tổ chức thực hiện các nội dung sau đây:

+ Kỹ thuật chạy đà và chuẩn bị giậm nhảy.

+ Kỹ thuật giậm nhảy đá lăng.

+ Kỹ thuật trên không của nhảy cao kiểu nằm nghiêng.

+ Kỹ thuật rơi xuống cát (đệm).

+ Phối hợp luyện tập kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm).

+ Luyện tập phối hợp toàn bộ kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng.

Hướng dẫn nhận xét, đánh giá:

Tổ chức cho học sinh luyện tập và hướng dẫn học sinh tự đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của học sinh so với mục tiêu hoặc hướng dẫn học sinh tự đánh giá và nhận xét kết quả tập luyện của các bạn qua nội dung sau:

– Tốc độ và tính nhịp điệu trong giai đoạn chạy đà.

– Hoạt động phối hợp trong giậm nhảy.

– Sự kết nối và phối hợp nhịp nhàng giữa các giai đoạn.

► Góc rèn luyện thể lực

– Lựa chọn và hướng dẫn học sinh tập luyện các bài tập được giới thiệu trong sách.

– Cần sử dụng các bài tập linh hoạt, phù hợp với trình độ tập luyện của học sinh.

– Có thể tăng, giảm khối lượng, cường độ vận động và quãng nghỉ để đáp ứng nhu cầu tập luyện của học sinh.

– Hướng dẫn học sinh tập luyện cần lưu ý:

+ **Bật nhảy trên cát:** Khi thực hiện động tác bật nhảy trên cát cần chú ý việc thu gối cao và rơi xuống cát ở tư thế hai gối khuyu. Khi rơi xuống, bàn chân tiếp xúc với cát chỉ tiếp xúc ở nửa bàn chân trước đồng thời sử dụng linh hoạt cổ chân để bật lên cao.

+ **Bật cao từ tư thế ngồi thấp:** Lưu ý khi thực hiện ngồi thấp cần chú ý việc chống hai tay xuống đất và ngồi trên nửa bàn chân trước. Khi bật lên cao cần kết hợp việc vung hai tay thẳng lên cao, vươn người, căng thân và duỗi bàn chân.

► Tổ chức trò chơi phát triển sức mạnh

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi, có thể tham khảo các trò chơi được trình bày trong sách giáo khoa.
- Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng đội.

HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

- Hướng dẫn học sinh cách vận dụng các bài tập phối hợp để vượt qua các mức xà cao hơn.
- Hướng dẫn học sinh vận dụng một số điều luật cơ bản trong nhảy cao để luyện tập và thi đấu, cụ thể như:
 - + Vận động viên có quyền bắt đầu nhảy ở bất kì mức xà nào theo điều lệ thi đấu quy định nhưng không được thấp hơn mức khởi điểm.
 - + Vận động viên không nhảy mức xà thấp trước đó vẫn có quyền nhảy ở mức xà sau cao hơn.
 - + Vận động viên đạt thành tích cao khi đã vượt qua mức xà cao nhất với số lần nhảy ít nhất. Trường hợp vận động viên muốn nhảy mức xà cao tiếp theo cần phải báo với tổ trọng tài.
 - + Vận động viên trì hoãn lần nhảy sẽ bị ghi nhận như một lần phạm quy.

Nhắc nhở học sinh tự tập luyện các động tác tại nhà để tăng khả năng tự học.

THỬ THÁCH

- Hướng dẫn học sinh cách thực hiện thử thách.
- Tổ chức cho 1 – 2 em thực hiện thử thách trước lớp.
- Có thể tổ chức thi đấu hoặc ghi nhận học sinh hoàn thành thử thách để có biện pháp khen thưởng, đồng thời động viên các học sinh khác tự rèn luyện để hoàn thành thử thách.
- Cần sử dụng linh hoạt nội dung thử thách được cung cấp để khơi gợi tính tự giác, tích cực, thói quen tập luyện thường xuyên và phấn đấu vượt qua được những yêu cầu về năng lực vận động cho học sinh một cách phù hợp và hiệu quả.

GỢI Ý ĐÁNH GIÁ SAU CHỦ ĐỀ NHẢY CAO KIỂU NẪM NGHIÊNG

Nội dung		Chưa đạt (0 – 4 điểm)	Đạt (5 – 10 điểm)
Nhảy cao kiểu nằm nghiêng	NAM	<ul style="list-style-type: none"> – Đạt được thành tích dưới 105 cm. – Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động. 	<ul style="list-style-type: none"> – Đạt được thành tích từ 105 cm trở lên. – Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.
	NỮ	<ul style="list-style-type: none"> – Đạt được thành tích dưới 95 cm. – Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động. 	<ul style="list-style-type: none"> – Đạt được thành tích từ 95 cm trở lên. – Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.
Các động tác hỗ trợ		<ul style="list-style-type: none"> – Chưa thực hiện được các động tác hỗ trợ kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng. – Chưa tự giác, tích cực trong hoạt động rèn luyện. – Chưa có thói quen tập luyện thường xuyên. 	<ul style="list-style-type: none"> – Thực hiện được các động tác hỗ trợ kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng. – Tích cực trong hoạt động rèn luyện. – Tập luyện thường xuyên.

Giáo viên cần xây dựng kế hoạch đánh giá theo năm học để quyết định hình thức đánh giá thường xuyên hay định kì. Giáo viên chú ý kết hợp việc đánh giá thường xuyên trong mỗi tiết học, đặc biệt chú trọng sự tiến bộ của học sinh trong toàn quá trình học tập.

Chủ đề III: CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH

GỢI Ý TỔ CHỨC DẠY HỌC CHỦ ĐỀ CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH

(8 Tiết – 4 Tuần)

NỘI DUNG	TUẦN			
	1	2	3	4
Bài 1. CÙNG CỐ KĨ THUẬT XUẤT PHÁT VÀ TĂNG TỐC ĐỘ SAU XUẤT PHÁT (4 tiết)				
– Cùng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát	+	–	–	–
– Một số điều luật cơ bản trong môn Chạy				+
Bài 2. CÙNG CỐ KĨ THUẬT CHẠY GIỮA QUÃNG VÀ VỀ ĐÍCH (4 tiết)				
– Cùng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích		+	–	–
– Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình			+	–
MỘT SỐ TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN TỐ CHẤT SỨC BỀN	+	+	+	+

Kí hiệu sử dụng: (+): Nội dung học mới (–): Nội dung ôn tập

Mục tiêu

- Hướng dẫn học sinh thực hiện được giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.
- Hướng dẫn học sinh biết được một số điều luật cơ bản trong chạy cự li trung bình.
- Yêu cầu học sinh biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Rèn luyện cho học sinh nỗ lực hoàn thành cự li chạy.

Chuẩn bị

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ; không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Cờ hiệu, phấn viết, còi, đồng hồ bấm giờ, vật chuẩn, rào cao 30 – 40 cm.

HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU**► Khởi động****Khởi động chung:**

- Tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần từ 200 – 400 m quanh sân tập.
- Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, có thể chỉ định một học sinh lên để đếm nhịp và thực hiện mẫu các động tác xoay các khớp và căng cơ cho các bạn khác. Mỗi động tác thực hiện 2 lần x 8 nhịp theo nhịp đếm hoặc 10 – 15 giây.
- Chú ý nhắc nhở học sinh thực hiện kĩ các động tác xoay hông, gập duỗi gối, xoay cổ chân và các động tác căng cơ liên quan đến chân.

Khởi động chuyên môn:

Tổ chức cho học sinh xếp thành các hàng dọc, thực hiện chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau và chạy tăng tốc độ trên cự li 10 – 15 m, lặp lại 2 – 3 lần.

► Tổ chức trò chơi khởi động

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi khởi động (có thể tham khảo cách thực hiện trong sách giáo khoa).
- Có thể thay thế vật chuẩn, cờ hiệu bằng ghế nhựa thấp, ghế nhựa cao,... và tăng độ khó bằng cách đặt thêm một vài chướng ngại vật trên đường chạy.
- Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng đội.

HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

– Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, học sinh quan sát giáo viên nhắc lại kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát. Chú ý nhiệm vụ của giai đoạn này bao gồm các nội dung:

+ Tiếp tục tập luyện kĩ thuật các giai đoạn đã học ở mức độ cao hơn về tính chính xác của kĩ thuật, khả năng phối hợp nhịp nhàng, liên tục và hiệu quả hơn.

+ Cần chú ý phát triển các tố chất thể lực tạo điều kiện cho việc thực hiện kĩ thuật hiệu quả hơn.

– Thực hiện mẫu hoặc yêu cầu học sinh thực hiện kĩ thuật xuất phát cao và tăng tốc độ sau xuất phát từ 2 – 3 lần.

– Nhắc nhở học sinh chú ý quan sát giáo viên khi thực hiện mẫu động tác.

– Yêu cầu học sinh thực hiện và giáo viên chỉ ra những điểm học sinh đã thực hiện đúng và các lỗi sai còn mắc phải.

– Trình bày và giải thích một số điều luật cơ bản trong chạy cự li trung bình cho học sinh nắm.

► Một số lưu ý khi thực hiện

Kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát:

Hướng dẫn các nhóm bài tập giúp học sinh nắm được nội dung cần tập luyện trong giờ học và tự rèn luyện như sau:

+ Thực hiện các bài tập bổ trợ chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau phối hợp với chạy tăng tốc.

+ Chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra đường thẳng.

+ Thực hiện xuất phát với các tín hiệu và tư thế khác nhau.

+ Xuất phát đầu đường vòng và trên đường thẳng theo hiệu lệnh.

+ Các bài tập thể lực, các trò chơi vận động phát triển các tố chất thể lực nhanh, mạnh, bền.

HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

– Giao nhiệm vụ và xác định rõ yêu cầu cần đạt cho học sinh.

– Cần quan sát và kịp thời điều chỉnh, giúp đỡ học sinh trong suốt quá trình thực hiện.

– Cần có những biện pháp động viên khích lệ, chỉ ra những sai lầm (nếu có) và sửa chữa ngay ở giai đoạn dạy học ban đầu.

– Đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của học sinh so với yêu cầu cần đạt được đặt ra ban đầu.

► **Luyện tập cá nhân hoặc nhóm**

– Triển khai các nội dung cho học sinh tự rèn luyện theo cá nhân hoặc nhóm nhỏ từ 5 – 8 học sinh, phân công nội dung để học sinh tự luyện tập và kiểm tra lẫn nhau.

– Tập hợp học sinh thành các đội hình tùy thuộc vào đặc điểm của sân tập và hướng dẫn thực hiện các bài tập theo trình tự nội dung trình bày trong sách giáo khoa.

– Có thể chỉ định một học sinh đã thực hiện tốt làm người chỉ huy để quan sát, hỗ trợ các bạn trong nhóm nhằm tăng khả năng giao tiếp và hợp tác (việc tổ chức rèn luyện theo nhóm nhỏ nên tiến hành sau khi giáo viên hướng dẫn luyện tập cho cả lớp). Triển khai cho các nhóm thực hiện luyện tập và luân phiên nhau làm người chỉ huy các bài tập sau:

+ Xuất phát với các tín hiệu khác nhau: tiếng còi, tiếng vỗ tay, tiếng hô “Chạy”,... sau đó chạy nhanh trên cự li 30 – 40 m, thực hiện 3 – 4 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

+ Xuất phát với các tư thế khác nhau: Lưng hướng chạy, vai hướng chạy, thực hiện trên cự li 30 – 40 m, thực hiện 3 – 4 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

+ Xuất phát cao trên đường thẳng vào đường vòng trên cự li 60 – 80 m, thực hiện 3 – 4 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

+ Xuất phát chạy tăng tốc độ đầu đường vòng trên cự li 60 – 80 m, lặp lại 1 – 2 lần, nghỉ giữa quãng 5 – 7 phút.

+ Chạy tăng tốc độ trên cự li 30 – 50 m, thực hiện 3 – 4 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

Hướng dẫn nhận xét, đánh giá:

Tổ chức cho học sinh luyện tập và hướng dẫn học sinh tự đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của học sinh so với mục tiêu hoặc hướng dẫn học sinh tự đánh giá và nhận xét kết quả tập luyện của các bạn qua nội dung sau:

– Mức độ phối hợp nhịp nhàng tay, chân, thân người trong khi chạy: Phối hợp đánh tay, thân người và bước chạy trong quá trình thực hiện các bài tập. Phối hợp hít thở trong quá trình thực hiện bài tập.

– Mức độ hoàn thành bài tập (số lần, cự li, thời gian): Hoàn thành đủ số lần quy định với cự li theo yêu cầu. Tốc độ chạy phù hợp với tình hình thể lực của học sinh.

► **Góc rèn luyện thể lực**

– Lựa chọn và hướng dẫn học sinh tập luyện các bài tập được giới thiệu trong sách.

– Cần sử dụng các bài tập linh hoạt, phù hợp với trình độ tập luyện của học sinh.

– Có thể tăng, giảm khối lượng, cường độ vận động và quãng nghỉ để đáp ứng nhu cầu tập luyện của học sinh.

– Hướng dẫn học sinh tập luyện cần lưu ý:

+ Bài tập bật nhảy: Hướng dẫn học sinh luyện tập bật cao đuổi thẳng hai chân. Khi rơi xuống ở vị trí ban đầu (không bật tới trước hay ra sau) và hơi khụy gối để phòng tránh chấn thương. Yêu cầu về số lần thực hiện của học sinh nữ ít hơn của học sinh nam.

+ Bài tập phối hợp: Hướng dẫn học sinh tư thế nâng gối và tư thế tay gập ở khuỷu để chạm gối. Sau khi học sinh nắm được cách thực hiện thì giáo viên tiến hành cho học sinh thực hiện theo nhóm. Yêu cầu về số lần thực hiện của học sinh nữ ít hơn của học sinh nam.

– Động viên, nhắc nhở các em tự rèn luyện để hoàn thành bài tập.

► Tổ chức trò chơi phát triển sức bền

– Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi, có thể tham khảo các trò chơi được trình bày trong sách giáo khoa.

– Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng đội.

HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

Hướng dẫn học sinh trả lời các câu hỏi trong sách giáo khoa.

Đáp án câu 1: Trong một cuộc thi đấu chạy cự li 800 m có 12 vận động viên tham gia. Có 4 vận động viên bị loại không được vào vòng chung kết.

Đáp án câu 2: Khi rèn luyện sức bền, em cần chú ý đến các yếu tố như thời tiết, vị trí tập luyện, đường chạy, trang phục tập luyện và nhất là tình trạng thể lực của bản thân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.

Nhắc nhở học sinh tự tập luyện các động tác tại nhà để tăng khả năng tự học.

THỬ THÁCH

– Hướng dẫn học sinh cách thực hiện thử thách.

– Tổ chức cho 1 – 2 em thực hiện thử thách trước lớp.

– Nêu một số lưu ý khi thực hiện chạy cự li 1 000 m và 800 m, yêu cầu thực hiện liên tục, cố gắng duy trì tốc độ chạy phù hợp, không đi bộ trong quá trình chạy.

– Có thể tổ chức thi đấu hoặc ghi nhận học sinh hoàn thành thử thách để có biện pháp khen thưởng, đồng thời động viên các học sinh khác tự rèn luyện để hoàn thành thử thách.

– Cần sử dụng linh hoạt nội dung thử thách được cung cấp để khơi gợi tính tự giác, tích cực, thói quen tập luyện thường xuyên và phấn đấu vượt qua được những yêu cầu về năng lực vận động cho học sinh một cách phù hợp và hiệu quả.

Mục tiêu

- Hướng dẫn học sinh hoàn thành được giai đoạn chạy giữa quãng và về đích.
- Hướng dẫn học sinh phối hợp được các giai đoạn trong chạy cự li trung bình.
- Hướng dẫn học sinh khắc phục được hiện tượng “cực điểm” xảy ra khi chạy cự li trung bình.
- Yêu cầu học sinh nỗ lực hoàn thành bài tập được giao, biết nhận xét kết quả tập luyện của các bạn.

Chuẩn bị

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ; không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Đồng hồ bấm giờ, quả cầu đá, còi, phấn viết.

HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU**► Khởi động****Khởi động chung:**

- Tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần từ 200 – 400 m quanh sân tập.
- Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, có thể chỉ định một học sinh lên để đếm nhịp và thực hiện mẫu các động tác xoay các khớp và căng cơ cho các bạn khác. Mỗi động tác thực hiện 2 lần x 8 nhịp theo nhịp đếm hoặc 10 – 15 giây.
- Chú ý nhắc nhở học sinh thực hiện kỹ các động tác xoay hông, gập duỗi gối, xoay cổ chân và các động tác căng cơ liên quan đến chân.

Khởi động chuyên môn:

Tổ chức cho học sinh xếp thành các hàng dọc, thực hiện chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau và chạy tăng tốc độ trên cự li 10 – 15 m, lặp lại 2 – 3 lần.

► Tổ chức trò chơi khởi động

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi khởi động (có thể tham khảo cách thực hiện trong sách giáo khoa).
- Có thể thay thế quả cầu đá bằng chai nhựa rỗng, quả cầu lông,... và tăng độ khó bằng cách kéo dài khoảng cách giữa 2 đội.
- Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng đội.

HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

– Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, học sinh quan sát giáo viên nhắc lại kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích, phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình.

– Nhắc nhở học sinh chú ý lắng nghe giáo viên khi nhắc lại kĩ thuật.

– Yêu cầu học sinh thực hiện và giáo viên chỉ ra những điểm học sinh đã thực hiện đúng và các lỗi sai còn mắc phải.

– Hướng dẫn các nhóm bài tập giúp học sinh nắm được nội dung cần tập luyện trong giờ học và tự rèn luyện như sau:

• **Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng:**

– Chạy từ đường thẳng vào đường vòng và từ đường vòng ra đường thẳng với tốc độ trung bình.

– Chạy tăng tốc độ trên đường vòng và về đích trên đường thẳng.

– Chạy với tốc độ trung bình trên đường thẳng và kết hợp đánh đích.

– Chạy tùy sức với thời gian từ 5 – 7 phút.

– Các bài tập thể lực, các trò chơi vận động phát triển các tố chất thể lực nhanh, mạnh, bền.

• **Phối hợp các giai đoạn:**

– Chạy cự li 500 m đối với nữ và 800 m đối với nam với tốc độ tăng dần trong quá trình tập luyện.

– Chạy thay đổi tốc độ theo hiệu lệnh.

– Thi đấu chạy cự li 800 m đối với nữ, 1 000 m đối với nam.

– Các bài tập thể lực, các trò chơi vận động phát triển các tố chất thể lực nhanh, mạnh, bền.

► **Một số lưu ý khi thực hiện**

– Duy trì tốc độ chạy tối ưu phù hợp với đặc điểm cá nhân.

– Không nên chạy tốc độ quá nhanh ngay từ đầu hoặc tăng tốc độ đột ngột trên cự li chạy.

– Không tăng tốc độ khi chạy ngược gió, chạy lên dốc, chạy trên địa hình không bằng phẳng hoặc gặp chướng ngại vật.

– Trong quá trình tập luyện phối hợp nếu xuất hiện “cực điểm” thì chủ động khắc phục để hoàn thành cự li chạy.

HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

– Giao nhiệm vụ và xác định rõ yêu cầu cần đạt cho học sinh.

– Cần quan sát và kịp thời điều chỉnh, giúp đỡ học sinh trong suốt quá trình thực hiện.

– Cần có những biện pháp động viên khích lệ, chỉ ra những sai lầm (nếu có) và sửa chữa ngay ở giai đoạn dạy học ban đầu.

– Đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của học sinh so với yêu cầu cần đạt được đặt ra ban đầu.

► **Luyện tập cá nhân hoặc nhóm**

– Triển khai các nội dung cho học sinh tự rèn luyện theo cá nhân hoặc nhóm nhỏ từ 5 – 8 học sinh, phân công nội dung để tự luyện tập và kiểm tra lẫn nhau.

– Tập hợp học sinh thành các đội hình tùy thuộc vào đặc điểm của sân tập và hướng dẫn thực hiện các bài tập theo trình tự nội dung trình bày trong sách giáo khoa.

– Có thể chỉ định một học sinh đã thực hiện tốt làm người chỉ huy để quan sát, hỗ trợ các bạn trong nhóm nhằm tăng khả năng giao tiếp và hợp tác (việc tổ chức rèn luyện theo nhóm nhỏ nên tiến hành sau khi giáo viên hướng dẫn luyện tập cho cả lớp). Triển khai cho các nhóm thực hiện luyện tập và luân phiên nhau làm người chỉ huy các bài tập sau:

– **Bài tập củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích**

+ Chạy từ đường thẳng vào đường vòng và từ đường vòng ra đường thẳng với tốc độ trung bình, cự li thực hiện từ 100 – 120 m, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 3 – 5 phút.

+ Chạy 200 m với tốc độ trung bình, kết hợp đánh đích. Thực hiện 1 – 2 lần, nghỉ giữa các lần 3 – 5 phút.

+ Chạy tăng tốc độ trên đường vòng và về đích trên đường thẳng cự li 100 – 120 m, thực hiện 1 – 2 lần, nghỉ giữa các lần 3 – 5 phút.

+ Chạy tùy sức trên địa hình tự nhiên với thời gian 5 – 7 phút.

+ Chạy tăng tốc cự li 20 – 30 m thực hiện đánh đích, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

– **Bài tập phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình**

+ Xuất phát cao và tăng tốc độ sau xuất phát với cự li chạy từ 150 – 200 m, thực hiện 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 3 – 5 phút.

+ Chạy lặp lại cự li 300 m hoặc 400 m, sau đó tăng dần cự li chạy đến 600 m (nữ), 800 m (nam), thực hiện 1 – 2 lần, nghỉ giữa các lần 4 – 6 phút.

+ Chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần phối hợp đánh đích cự li 100 – 150 m, thực hiện 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 3 – 5 phút.

+ Chạy trên các cự li 500 m – 600 m – 800 m, không lặp lại.

+ Thực hiện các bài tập thi đấu cự li Nữ: 400 m, 600 m, 800 m; cự li Nam: 600 m, 800 m, 1 000 m.

Hướng dẫn nhận xét, đánh giá:

Tổ chức cho học sinh luyện tập và hướng dẫn học sinh tự đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của học sinh so với mục tiêu hoặc hướng dẫn học sinh tự đánh giá và nhận xét kết quả tập luyện của các bạn qua nội dung sau:

– Sự phối hợp nhịp nhàng (tay, chân, thân người) trong khi chạy: Phối hợp đánh tay, thân người và bước chạy trong quá trình thực hiện các bài tập. Phối hợp hít thở trong quá trình thực hiện bài tập.

– Mức độ hoàn thành bài tập (số lần, cự li, thời gian): Hoàn thành đủ số lần quy định với cự li theo yêu cầu. Tốc độ chạy phù hợp với tình trạng thể lực của học sinh.

– Hoàn thành cự li thi đấu: hoàn thành cự li theo quy định.

► Góc rèn luyện thể lực

– Lựa chọn và hướng dẫn học sinh tập luyện các bài tập được giới thiệu trong sách.
– Cần sử dụng các bài tập linh hoạt, phù hợp với trình độ tập luyện của học sinh.
– Có thể tăng, giảm khối lượng, cường độ vận động và quãng nghỉ để đáp ứng nhu cầu tập luyện của học sinh.

– Hướng dẫn học sinh tập luyện cần lưu ý:

+ Chạy nâng cao đùi qua thang dây: Hướng dẫn học sinh thực hiện chạy qua thang dây sau đó dẫn nâng đùi cao theo quy định. Sau khi học sinh thực hiện được, giáo viên tổ chức cho học sinh tập luyện. Yêu cầu về số lần thực hiện của học sinh nữ ít hơn của học sinh nam.

+ Gập bụng: Hướng dẫn cách thực hiện của động tác, sau đó chia lớp thành nhóm nhỏ cùng thực hiện theo nhịp đếm của giáo viên hoặc người chỉ huy.

– Động viên, nhắc nhở các em tự rèn luyện để hoàn thành bài tập.

► Tổ chức trò chơi phát triển sức bền

– Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi, có thể tham khảo các trò chơi được trình bày trong sách giáo khoa.

– Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng đội.

HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

– Hướng dẫn học sinh trả lời câu hỏi vận dụng trong sách giáo khoa.

– Hướng dẫn học sinh cách lựa chọn các bài tập đã có trong sách để tự luyện tập phù hợp với điều kiện nơi em sinh sống.

– Hướng dẫn học sinh cách vận dụng các kĩ thuật chạy cự li trung bình khi chạy việt dã hoặc chạy trên địa hình tự nhiên: phối hợp hít thở đều; quan sát chướng ngại vật trên đường chạy; tăng, giảm tốc độ chạy trên những đoạn đường có địa hình khác nhau.

Nhắc nhở học sinh tự tập luyện các động tác tại nhà để tăng khả năng tự học.

THỬ THÁCH

- Hướng dẫn học sinh cách thực hiện thử thách.
- Nêu một số lưu ý khi thực hiện gập bụng liên tục: phối hợp nâng tay, chân cùng lúc, nhịp nhàng. Thực hiện liên tục, không gián đoạn.
- Có thể tổ chức thi đấu hoặc ghi nhận học sinh hoàn thành thử thách để có biện pháp khen thưởng, đồng thời động viên các học sinh khác tự rèn luyện để hoàn thành thử thách.
- Cần sử dụng linh hoạt nội dung thử thách được cung cấp để khơi gợi tính tự giác, tích cực, thói quen tập luyện thường xuyên và phấn đấu vượt qua được những yêu cầu về năng lực vận động cho học sinh một cách phù hợp và hiệu quả.

GỢI Ý ĐÁNH GIÁ SAU CHỦ ĐỀ CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH

Nội dung		Chưa đạt (0 – 4 điểm)	Đạt (5 – 10 điểm)
Chạy cự li trung bình	NAM 1 000 m	<ul style="list-style-type: none"> – Không hoàn thành được cự li chạy hoặc thành tích > 6 phút. – Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động. 	<ul style="list-style-type: none"> – Hoàn thành được cự li chạy hoặc thành tích < 6 phút. – Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.
	NỮ 800 m	<ul style="list-style-type: none"> – Không hoàn thành được cự li chạy hoặc thành tích > 6 phút. – Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động. 	<ul style="list-style-type: none"> – Hoàn thành được cự li chạy hoặc thành tích < 6 phút. – Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.

Giáo viên cần xây dựng kế hoạch đánh giá theo năm học để quyết định hình thức đánh giá thường xuyên hay định kì. Giáo viên chú ý kết hợp việc đánh giá thường xuyên trong mỗi tiết học, đặc biệt chú trọng sự tiến bộ của học sinh trong toàn quá trình học tập.

Chủ đề IV: BÀI TẬP THỂ DỤC

GỢI Ý TỔ CHỨC DẠY HỌC CHỦ ĐỀ BÀI TẬP THỂ DỤC

(7 Tiết – 4 Tuần)

NỘI DUNG	TUẦN			
	1	2	3	4
Bài 1. BÀI THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU VỚI BÔNG TUA (PHẦN 1) (3 tiết)				
– Động tác 1	+	–		
– Động tác 2	+	–		
– Động tác 3	+	–		
– Động tác 4	+	–		
– Động tác 5		+	–	
Bài 2. BÀI THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU VỚI BÔNG TUA (PHẦN 2) (4 tiết)				
– Động tác 6		+	–	
– Động tác 7		+	–	
– Động tác 8			+	
– Động tác 9			+	
– Động tác 10			+	
MỘT SỐ TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN TỐ CHẤT KHÉO LÉO	+	+	+	+

Kí hiệu sử dụng: (+): Nội dung học mới (–): Nội dung ôn tập

Mục tiêu

- Hướng dẫn được học sinh thực hiện các động tác và hô đúng nhịp của Bài thể dục nhịp điệu với bông tua (phần 1).
- Giúp học sinh rèn luyện kĩ năng làm việc nhóm, năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo.
- Yêu cầu học sinh phối hợp được các bước chân và thực hiện chính xác chuyển động của tay với bông tua.

Chuẩn bị

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ; không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Bông tua, loa đài và hai bài nhạc bất kì.

HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU**► Khởi động****Khởi động chung:**

- Tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần từ 200 – 400 m quanh sân tập.
- Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, có thể chỉ định một học sinh lên để đếm nhịp và thực hiện mẫu các động tác xoay các khớp và căng cơ cho các bạn khác. Mỗi động tác thực hiện 2 lần x 8 nhịp theo nhịp đếm hoặc 10 – 15 giây.
- Chú ý nhắc nhở học sinh thực hiện kĩ các động tác xoay cổ chân, căng cơ chân, gập duỗi gối.

Khởi động chuyên môn:

- Tập hợp học sinh thành các hàng ngang và yêu cầu thực hiện Bài thể dục nhịp điệu lớp 8 với nhịp nhạc $\frac{4}{4}$.
- Có thể mời một học sinh lên để đếm nhịp hay mở nhạc để thực hiện.

► Tổ chức trò chơi khởi động

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi khởi động (có thể tham khảo cách thực hiện trong sách giáo khoa).
- Có thể yêu cầu học sinh xếp thành vòng tròn lớn quanh sân, dẫn cách một dang tay, người chỉ huy đứng giữa vòng tròn và mở nhạc. Khi có tiếng nhạc, người chơi bật nhảy tại chỗ liên tục theo nhịp nhạc và người chỉ huy sẽ hô to các hiệu lệnh tùy chọn:

lò cò hoặc bật nhảy theo các hướng (sang trái, sang phải, tiến trước, lùi sau). Người chơi thực hiện theo yêu cầu người chỉ huy và thực hiện đúng nhịp nhạc. Bạn nào thực hiện đúng theo nhạc nhất là người chiến thắng.

– Có thể hướng dẫn bạn chỉ huy cách quan sát và phát hiện các bạn mắc lỗi. Những bạn thực hiện chưa đúng, cuối trò chơi sẽ bật chụm hai chân tại chỗ 20 lần nhằm tăng thêm sức mạnh của chân.

– Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng đội.

HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

– Tập hợp học sinh thành các hàng ngang theo nhóm, mỗi bạn cách nhau một dang tay. Tổ chức cho học sinh đứng so le nhau để dễ quan sát giáo viên.

– Thực hiện mẫu từng động tác trong Bài thể dục nhịp điệu với bông tua, mỗi động tác từ 1 – 2 lần; hướng dẫn học sinh thực hiện mỗi động tác 2 lần x 8 nhịp.

► Một số lưu ý khi thực hiện

– Hướng dẫn mỗi động tác với phần chân thực hiện trước, sau đó mới hướng dẫn thực hiện phần thân và tay, cuối cùng là phần đầu.

– Mỗi động tác kết hợp với 2 nhịp hít và 2 nhịp thở. Tư thế kết thúc của động tác trên là tư thế chuẩn bị cho động tác tiếp theo.

1 Động tác 1:

+ Từ tư thế chuẩn bị, tiếp tục khép hai chân sát nhau và kiễng gót chân lên cao nhất có thể, sau đó hạ gót chân trở lại tư thế ban đầu; tiếp tục thực hiện tương tự với các nhịp tiếp theo.

+ Hai tay nắm chặt bông tua di chuyển theo hướng vòng tròn: đan chéo trước bụng, giữ hai tay chéo di chuyển thẳng lên phía trên đầu, mở vòng hai tay sang ngang và tiếp tục vòng hai tay trở về khép dọc sát thân.

2 Động tác 2:

+ Chân trái tách sang ngang đứng trên nửa trước bàn chân, trọng tâm vẫn ở chân phải; chân trái bước thu về và khụy hai gối; tiếp tục thực hiện tương tự với chân phải; luân phiên thực hiện trong 2 lần x 8 nhịp.

+ Khi thực hiện động tác thân sẽ quay theo hướng chéo hai bên.

+ Hai tay gập khuỷu theo hướng ra trước và co trước vai; tiếp tục duỗi thẳng tay lên trên cao và xoay tay nửa vòng để bông tua rung; xoay tay ngược lại và co trước mặt; tiếp tục thực hiện duỗi và co tay với các nhịp tiếp theo.

3 Động tác 3:

+ Chân trái bước rộng sang ngang và chuyển trọng tâm sang trái, thả lỏng hông để hông tự chuyển sang trái; chuyển trọng tâm sang chân phải và thực hiện tương tự như chân trái; chân trái bước vòng sang khép với chân phải, khuyu hai gối và quay phải; chân trái bước vòng trở về vị trí ban đầu, hai chân thẳng; nhịp 5 thực hiện như nhịp 2, không bước chân phải chỉ chuyển trọng tâm sang phải; tiếp tục thực hiện 2 lần \times 8 nhịp.

+ Hai tay vòng cung sang ngang qua lại hai bên trái và phải.

4 Động tác 4:

+ Chân trái chuyển bước từ ngang chéo sang phải đặt gót, chân phải khuyu gối; chân trái bước thu về hai chân thẳng; chân phải bước ra trước đặt gót, chân trái khuyu gối; chân phải bước thu về hai chân thẳng; tiếp tục thực hiện luân phiên đổi chân trong 2 lần \times 8 nhịp.

+ Thân và đầu luôn được giữ thẳng khi thực hiện động tác.

+ Hai tay di chuyển hình chữ X theo phương ngang từ dưới lên trên và ngược lại.

5 Động tác 5:

+ Thực hiện bật nhảy, chân trái trước khuyu gối, chân phải sau thẳng gối; hai chân bật chụm và khuyu hai gối; tiếp tục thực hiện luân phiên đổi chân trong 2 lần \times 8 nhịp.

+ Hai tay di chuyển duỗi thẳng trước, bàn tay sắp và co ngang trước ngực.

HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

- Giao nhiệm vụ và xác định rõ yêu cầu cần đạt cho học sinh.
- Cần quan sát và kịp thời điều chỉnh, giúp đỡ học sinh trong suốt quá trình thực hiện.
- Cần có những biện pháp động viên khích lệ, chỉ ra những sai lầm (nếu có) và sửa chữa ngay ở giai đoạn dạy học ban đầu.
- Đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của học sinh so với yêu cầu cần đạt được đặt ra ban đầu.

► **Luyện tập cá nhân**

- Hướng dẫn học sinh phương pháp tập luyện theo từng cá nhân và yêu cầu các em tìm vị trí để rèn luyện.
- Hướng dẫn học sinh thực hiện từng động tác riêng lẻ theo nhịp đếm của học sinh, sau khi học sinh đã nhớ từng động tác thì thực hiện cả 5 động tác từ chậm đến nhanh.

► **Luyện tập theo nhóm**

- Tổ chức luyện tập cho nhóm theo đội hình tùy thuộc vào đặc điểm của sân tập.
- Tập hợp cả lớp và giao nhiệm vụ cho các nhóm tổ chức tập luyện. Học sinh vừa tập luyện, vừa quan sát và góp ý cho nhau.
- Có thể tổ chức cho các nhóm cùng thực hiện hoặc từng nhóm thực hiện, một em làm chỉ huy, quan sát và hỗ trợ cho các bạn để rèn luyện năng lực giao tiếp và hợp tác. Luân phiên thay đổi người chỉ huy.
- Cả lớp cùng thực hiện theo hiệu lệnh của giáo viên.

Hướng dẫn nhận xét, đánh giá:

Tổ chức cho học sinh luyện tập và hướng dẫn học sinh tự đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của học sinh so với mục tiêu hoặc hướng dẫn học sinh tự đánh giá và nhận xét kết quả tập luyện của các bạn qua nội dung sau:

- Mức độ thực hiện đúng tư thế của tay, chân, thân người, hướng mắt của động tác; góc độ thân người gập, ngả, nghiêng hay quay, vị trí và hướng chuyển động của tay.
- Tính nhịp điệu khi thực hiện phối hợp tư thế của chân, thân, tay và đầu trong các nhịp của động tác; hô đúng nhịp khi thực hiện động tác.

► **Góc rèn luyện thể lực**

- Lựa chọn và hướng dẫn học sinh tập luyện các bài tập được giới thiệu trong sách.
- Cần sử dụng các bài tập linh hoạt, phù hợp với trình độ tập luyện của học sinh.
- Có thể tăng, giảm khối lượng, cường độ vận động và quãng nghỉ để đáp ứng nhu cầu tập luyện của học sinh.
- Hướng dẫn học sinh tập luyện cần lưu ý:
 - + **Bật tách – chụm:** Hướng dẫn học sinh thực hiện luân phiên: bật tách – chụm ngang, hai tay dang ngang – vỗ trên cao; bật tách – chụm dọc chân trái, hai tay dang ngang – khép tay; tiếp tục bật tách – chụm ngang, tách – chụm dọc chân phải; lặp lại chuỗi động tác thêm 14 lần (khi hai tay dang ngang – hít vào; hai tay vỗ trên cao hay khép tay – thở ra). Trong quá trình tập có thể nhắc học sinh giữ đều nhịp thở và bật nhảy liên tục (có thể thực hiện với nhạc).

+ Tay – bụng: Hướng dẫn học sinh tư thế chống sấp, thân thẳng với hai chân tách rộng ngang, sau đó thực hiện luân phiên: chân trái rút co gối chéo sang phải, tay phải vỗ vào đầu gối trái; duỗi thẳng về tư thế chống sấp; tiếp tục thực hiện đổi chân phải; lặp lại chuỗi động tác thêm 14 lần.

► Tổ chức trò chơi phát triển khéo léo

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi, có thể tham khảo các trò chơi được trình bày trong sách giáo khoa.
- Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng đội.

HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

- Hướng dẫn học sinh lựa chọn một đoạn nhạc để thực hiện 5 động tác đã học trong bài.
- Hướng dẫn học sinh đứng thành đội hình vòng tròn quan sát nhau, mở nhạc và cùng thực hiện 5 động tác đã học.

Nhắc nhở học sinh tự tập luyện các động tác tại nhà để tăng khả năng tự học.

THỬ THÁCH

- Hướng dẫn học sinh cách thực hiện thử thách.
- Yêu cầu học sinh thực hiện được 5 động tác trong Bài thể dục nhịp điệu với bông tua cùng nhịp nhạc $\frac{2}{4}$.
- Tổ chức cho 1 – 2 em thực hiện thử trước lớp.
- Chỉ rõ lỗi sai (nếu có) và một số lưu ý khi thực hiện thử thách.
- Có thể tổ chức thi đấu hoặc ghi nhận học sinh hoàn thành thử thách để có biện pháp khen thưởng, đồng thời động viên các học sinh khác tự rèn luyện để hoàn thành thử thách.
- Cần sử dụng linh hoạt nội dung thử thách được cung cấp để khơi gợi tính tự giác, tích cực, thói quen tập luyện thường xuyên và phấn đấu vượt qua được những yêu cầu về năng lực vận động cho học sinh một cách phù hợp và hiệu quả.

Mục tiêu

- Hướng dẫn được học sinh thực hiện các động tác và hô đúng nhịp của Bài thể dục nhịp điệu với bông tua (phần 2).
- Hướng dẫn được học sinh thực hiện cả Bài thể dục nhịp điệu với bông tua cùng nhạc.
- Giúp học sinh thể hiện được khả năng điều khiển tổ, nhóm, tự điều chỉnh thái độ và hành vi.
- Yêu cầu học sinh có trách nhiệm với bản thân, khách quan, công bằng trong nhận thức và ứng xử.

Chuẩn bị

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ; không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Bông tua, loa đài, còi, đồng hồ bấm giờ và bài nhạc nhịp $\frac{4}{4}$.

HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU**► Khởi động****Khởi động chung:**

- Tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần từ 200 – 400 m quanh sân tập.
- Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, có thể chỉ định một học sinh lên để đếm nhịp và thực hiện mẫu các động tác xoay các khớp và căng cơ cho các bạn khác. Mỗi động tác thực hiện 2 lần \times 8 nhịp theo nhịp đếm hoặc 10 – 15 giây.
- Chú ý nhắc nhở học sinh thực hiện kĩ các động tác xoay cổ chân, căng cơ chân, gập duỗi gối.

Khởi động chuyên môn:

- Tập hợp học sinh thành các hàng ngang và yêu cầu thực hiện 5 động tác trong Bài thể dục nhịp điệu với bông tua (phần 1), mỗi động tác thực hiện 2 lần \times 8 nhịp và lặp lại 2 lần chuỗi động tác.
- Có thể mời một học sinh lên để đếm nhịp hay mở nhạc để thực hiện.

► Tổ chức trò chơi khởi động

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi khởi động (có thể tham khảo cách thực hiện trong sách giáo khoa).

– Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng đội. Tuyên dương các đội có thành tích tốt nhất. Giao nhiệm vụ cho các bạn có kết quả thấp sẽ dọn trang thiết bị học tập và vệ sinh sân tập sau khi kết thúc buổi học.

HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

– Tập hợp học sinh thành các hàng ngang theo nhóm, mỗi bạn cách nhau một dang tay. Tổ chức cho học sinh đứng so le nhau để dễ quan sát giáo viên.

– Thực hiện mẫu từng động tác trong Bài thể dục nhịp điệu với bông tua, mỗi động tác từ 1 – 2 lần; hướng dẫn học sinh thực hiện mỗi động tác 2 lần \times 8 nhịp.

6 Động tác 6:

+ Hai chân bật sang phải, chân trái kiễng gót; bật ngược lại và đổi chân; bật tách – chụm ngang; luân phiên thực hiện trong 2 lần \times 8 nhịp.

+ Hai tay co dọc theo thân, một tay duỗi hướng lòng bàn tay ra trước và một tay co hướng lòng bàn tay về sau; khi hai tay duỗi thẳng sẽ đan chéo trên cao và vòng sang ngang trở về TTCB.

Lưu ý: Động tác 6 thực hiện nhịp kép (2 nhịp) mỗi cử động.

7 Động tác 7:

+ Chân trái bước chéo trái khụy gối, chân phải thẳng kiễng gót; chân phải bước khép theo chân trái, hai gối khụy; chân phải bước lùi về vị trí ban đầu, tư thế như nhịp 1; chân trái bước khép về theo chân phải, hai chân thẳng; tiếp tục thực hiện tương tự với chân phải; luân phiên thực hiện trong 2 lần \times 8 nhịp.

+ Hai tay di chuyển vòng ra trước đan chéo, xoay khuỷu tay để hai tay co đan chéo trước ngực; từ từ duỗi hai tay đan chéo trước mặt, khi cao qua đầu mở sang hai bên chéo chữ V, lòng bàn tay hướng ra ngoài; hai tay di chuyển theo hướng từ trên xuống và thực hiện chuyển động ngược lại.

+ Mắt nhìn theo chuyển động của hai bông tua.

8 Động tác 8:

+ Chân trái bước lùi chéo trái, chân thẳng và đứng trên nửa trước bàn chân, chân phải khụy gối; chân trái bước thu về; tiếp tục thực hiện tương tự với chân phải; luân phiên thực hiện trong 2 lần \times 8 nhịp.

+ Tay trái di chuyển từ dưới sang phải ở góc chéo phải dưới, tay phải duỗi thẳng lên cao; tay trái tiếp tục di chuyển vòng sang phải và co ngang trên vai, tay phải gập co ngang trên vai; tiếp tục thực hiện tương tự với bên phải; luân phiên thực hiện trong 2 lần \times 8 nhịp.

9 Động tác 9:

+ Chân trái bật lò cò sang trái 2 nhịp, chân phải co sau; thực hiện tương tự đối chân phải lò cò sang phải; luân phiên thực hiện trong 2 lần \times 8 nhịp.

+ Hai tay co dọc theo thân, một tay duỗi hướng lòng bàn tay ra trước và một tay co hướng lòng bàn tay về sau; luân phiên thực hiện trong 2 lần \times 8 nhịp.

10 Động tác 10:

+ Hai chân bật tách – chụm ngang và bật tách – chụm dọc chân trái trước; luân phiên thực hiện trong 2 lần \times 8 nhịp.

+ Hai tay co ngang trước ngực; hai tay di chuyển vòng đan chéo trước dưới, sang ngang và đan chéo trên cao; tay trái thẳng ngang, tay phải co ngang trước ngực; hai tay duỗi thẳng cao chéch chữ V; luân phiên thực hiện trong 2 lần \times 8 nhịp.

◆ Bài thể dục nhịp điệu với bông tua (10 động tác) được thực hiện với nhạc hành khúc (nhịp $\frac{2}{4}$), mỗi cử động trong các động tác thực hiện với nhịp kép (2 nhịp nhạc một cử động). Lặp lại 2 lần.

HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

- Giao nhiệm vụ và xác định rõ yêu cầu cần đạt cho học sinh.
- Cần quan sát và kịp thời điều chỉnh, giúp đỡ học sinh trong suốt quá trình thực hiện.
- Cần có những biện pháp động viên khích lệ, chỉ ra những sai lầm (nếu có) và sửa chữa ngay ở giai đoạn dạy học ban đầu.
- Đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của học sinh so với yêu cầu cần đạt được đặt ra ban đầu.

► Luyện tập cá nhân

- Hướng dẫn học sinh phương pháp tập luyện theo từng cá nhân và yêu cầu các em tìm vị trí để rèn luyện.
- Hướng dẫn học sinh thực hiện từng động tác riêng lẻ (phần 2) theo nhịp đếm của học sinh, mỗi động tác thực hiện 2 lần \times 8 nhịp, lặp lại 2 lần; sau khi học sinh đã nhớ từng động tác thì thực hiện cả 5 động tác (phần 2) từ chậm đến nhanh. Cuối cùng kết nối cả hai phần thành một bài và tập luyện cả Bài thể dục nhịp điệu với bông tua, lặp lại 4 lần.

► Luyện tập theo nhóm

- Tổ chức luyện tập cho nhóm theo đội hình tùy thuộc vào đặc điểm của sân tập.
- Tập hợp cả lớp và giao nhiệm vụ cho các nhóm tổ chức tập luyện. Học sinh vừa tập luyện, vừa quan sát và góp ý cho nhau.

- Hướng dẫn học sinh đứng thành vòng tròn để cùng đếm và thực hiện với nhau, các bạn có thể quan sát nhau trong quá trình thực hiện.
- Có thể tổ chức cho các nhóm cùng thực hiện hoặc từng nhóm thực hiện, một em làm chỉ huy, quan sát và hỗ trợ cho các bạn để rèn luyện năng lực giao tiếp và hợp tác. Luân phiên thay đổi người chỉ huy.
- Hướng dẫn học sinh lựa chọn nhạc $\frac{2}{4}$ hoặc $\frac{4}{4}$ để ghép Bài thể dục nhịp điệu với bông tua cùng nhạc, lặp lại 4 lần.
- Cả lớp cùng thực hiện theo hiệu lệnh của giáo viên.

Hướng dẫn nhận xét, đánh giá:

Tổ chức cho học sinh luyện tập và hướng dẫn học sinh tự đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của học sinh so với mục tiêu hoặc hướng dẫn học sinh tự đánh giá và nhận xét kết quả tập luyện của các bạn qua nội dung sau:

- Mức độ chính xác của các tư thế chân, góc độ thân người gập hay nghiêng, vị trí và hướng chuyển động của tay, hướng nhìn của mắt.
- Hô đúng nhịp và thực hiện động tác nhịp nhàng với đồng đội.
- Tính liên tục và nhịp điệu của động tác với nhịp đếm và nhạc.

► Góc rèn luyện thể lực

- Lựa chọn và hướng dẫn học sinh tập luyện các bài tập được giới thiệu trong sách.
- Cần sử dụng các bài tập linh hoạt, phù hợp với trình độ tập luyện của học sinh.
- Có thể tăng, giảm khối lượng, cường độ vận động và quãng nghỉ để đáp ứng nhu cầu tập luyện của học sinh.
- Hướng dẫn học sinh tập luyện cần lưu ý:
 - + **Bật nâng gối:** Hướng dẫn học sinh bật nâng gối trước từng chân và đổi chân liên tục 30 lần; hít vào trong 2 nhịp và thở ra trong 2 nhịp. Lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.
 - + **Bật tách chụm ngang, bật xoay nửa vòng:** Hướng dẫn học sinh bật tách chụm ngang, tiếp bật thẳng chụm chân và quay nửa vòng (180°), thực hiện liên tục 8 – 10 lần, sau đó tiếp tục thực hiện 8 – 10 lần theo chiều ngược lại. Lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.

► Tổ chức trò chơi phát triển khéo léo

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi, có thể tham khảo các trò chơi được trình bày trong sách giáo khoa.
- Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng đội.

HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

– Hướng dẫn học sinh thực hiện từ động tác 6 đến động tác 10 trong Bài thể dục nhịp điệu với bông tua kết hợp với đội hình do nhóm lựa chọn (có thể tham khảo trong sách Giáo dục thể chất 8).

– Hướng dẫn học sinh cùng xây dựng kế hoạch tập luyện Bài thể dục nhịp điệu với bông tua kết hợp với nhạc, cùng tổ chức tập luyện để biểu diễn kết thúc chương trình học.

Nhắc nhở học sinh tự tập luyện các động tác tại nhà để tăng khả năng tự học.

THỬ THÁCH

– Hướng dẫn học sinh cách thực hiện thử thách.

– Yêu cầu 4 học sinh cùng thực hiện được Bài thể dục nhịp điệu với bông tua kết hợp nhạc nhịp $\frac{2}{4}$.

– Tổ chức cho 1 – 2 em thực hiện thử thách trước lớp.

– Chỉ rõ lỗi sai (nếu có) và một số lưu ý khi thực hiện thử thách.

– Có thể tổ chức thi đấu hoặc ghi nhận học sinh hoàn thành thử thách để có biện pháp khen thưởng, đồng thời động viên các học sinh khác tự rèn luyện để hoàn thành thử thách.

– Cần sử dụng linh hoạt nội dung thử thách được cung cấp để khơi gợi tính tự giác, tích cực, thói quen tập luyện thường xuyên và phấn đấu vượt qua được những yêu cầu về năng lực vận động cho học sinh một cách phù hợp và hiệu quả.

GỢI Ý ĐÁNH GIÁ SAU CHỦ ĐỀ BÀI TẬP THỂ DỤC

Nội dung	Chưa đạt (0 – 4 điểm)	Đạt (5 – 10 điểm)
Bài thể dục nhịp điệu với bông tua	<ul style="list-style-type: none">– Chưa thực hiện được Bài thể dục nhịp điệu với bông tua (sai từ 5 động tác trở lên).– Chưa hoàn thành nhiệm vụ học tập của các tiết học.– Chưa tham gia đầy đủ, tích cực các hoạt động vận động trong các tiết học.	<ul style="list-style-type: none">– Thực hiện được Bài thể dục nhịp điệu với bông tua đúng nhịp, đúng biên độ động tác.– Hoàn thành nhiệm vụ học tập của các tiết học.– Tham gia đầy đủ, tích cực các hoạt động vận động trong các tiết học.

Giáo viên cần xây dựng kế hoạch đánh giá theo năm học để quyết định hình thức đánh giá thường xuyên hay định kì. Giáo viên chú ý kết hợp việc đánh giá thường xuyên trong mỗi tiết học, đặc biệt chú trọng sự tiến bộ của học sinh trong toàn quá trình học tập.

Phần bốn

THỂ THAO TỰ CHỌN

Chủ đề I: THỂ DỤC AEROBIC

GỢI Ý TỔ CHỨC DẠY HỌC CHỦ ĐỀ THỂ DỤC AEROBIC

(24 Tiết – 12 Tuần)

NỘI DUNG	TUẦN											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Bài 1. CÁC BƯỚC CHÂN BẬT NHẢY TRONG THỂ DỤC AEROBIC (8 tiết)												
– Bật đặt gót ngang	+	–	–									
– Bật nâng gối – duỗi chéo chân	+	–	–									
– Bật xoay gót chân	+	–	–									
– Bật nâng gối trước		+	–	–								
– Bật co chân sau – tách ngang		+	–	–								
– Bật co chân – tách dọc			+	–	–							
– Bật nâng gối mở			+	–	–							
Bài 2. XẾP THẤP TRONG THỂ DỤC AEROBIC (6 tiết)												
– Các khái niệm trong Thấp				+	–	–	–					
– Thấp thấp					+	–	–					
– Thấp trung bình						+	–					
– Một số điều luật cơ bản trong Thể dục Aerobic				+	–	–	–					
Bài 3. BÀI THỂ DỤC AEROBIC (10 tiết)												
Khuông nhạc dạo							+	–	–	–	–	
– 8 nhịp lần 1							+	–	–	–	–	
– 8 nhịp lần 2, 3							+	–	–	–	–	
– 8 nhịp lần 4							+	–	–	–	–	
Khuông nhạc thứ nhất							+	–	–	–	–	
– 8 nhịp lần 1							+	–	–	–	–	
– 8 nhịp lần 2							+	–	–	–	–	
– 8 nhịp lần 3							+	–	–	–	–	
– 8 nhịp lần 4							+	–	–	–	–	

Khuông nhạc thứ hai													
– 8 nhịp lần 1									+	-	-	-	
– 8 nhịp lần 2									+	-	-	-	
– 8 nhịp lần 3									+	-	-	-	
– 8 nhịp lần 4									+	-	-	-	
Khuông nhạc thứ ba													
– 8 nhịp lần 1									+	-	-	-	
– 8 nhịp lần 2									+	-	-	-	
– 8 nhịp lần 3									+	-	-	-	
– 8 nhịp lần 4									+	-	-	-	
Khuông nhạc thứ tư													
– 8 nhịp lần 1										+	-	-	
– 8 nhịp lần 2										+	-	-	
– 8 nhịp lần 3										+	-	-	
– 8 nhịp lần 4										+	-	-	
Khuông nhạc thứ năm													
– 8 nhịp lần 1										+	-	-	
– 8 nhịp lần 2										+	-	-	
– 8 nhịp lần 3										+	-	-	
– 8 nhịp lần 4										+	-	-	
Khuông nhạc thứ sáu													
– 8 nhịp lần 1										+	-	-	
– 8 nhịp lần 2										+	-	-	
– 8 nhịp lần 3										+	-	-	
– 8 nhịp lần 4										+	-	-	
Khuông nhạc thứ bảy													
– 8 nhịp lần 1											+	-	
– 8 nhịp lần 2											+	-	
– 8 nhịp lần 3											+	-	
– 8 nhịp lần 4											+	-	
Khuông nhạc thứ mười hai													
– 8 nhịp lần 1											+	-	
– 8 nhịp lần 2											+	-	
– 8 nhịp lần 3 và 4											+	-	
– Hỗ trợ, phối hợp với đồng đội khi thực hiện bài Thể dục Aerobic												+	-
MỘT SỐ TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG BỔ TRỢ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Kí hiệu sử dụng: (+): Nội dung học mới

(-): Nội dung ôn tập

Mục tiêu

- Hướng dẫn được học sinh thực hiện các bước chân bật nhảy trong Thể dục Aerobic.
- Hướng dẫn học sinh phối hợp nhịp nhàng tay, chân trong các bước chân bật nhảy.
- Giúp học sinh rèn luyện tính chăm chỉ, tinh thần trách nhiệm trong suốt quá trình học tập và tập luyện.
- Yêu cầu học sinh điều chỉnh hành vi và thái độ thích ứng trong tập luyện và cuộc sống.

Chuẩn bị

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ; không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Loa đài, đồng hồ bấm giờ và còi.

HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU**► Khởi động****Khởi động chung:**

- Tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần từ 200 – 400 m quanh sân tập.
- Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, có thể chỉ định một học sinh lên để đếm nhịp và thực hiện mẫu các động tác xoay các khớp và căng cơ cho các bạn khác. Mỗi động tác thực hiện 2 lần x 8 nhịp theo nhịp đếm hoặc 10 – 15 giây.
- Chú ý nhắc nhở học sinh thực hiện kĩ các động tác xoay cổ chân, căng cơ chân, gập duỗi gối.

Khởi động chuyên môn:

- Tổ chức cho học sinh thực hiện bài Thể dục Aerobic lớp 8 với nhạc.

► Tổ chức trò chơi khởi động

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi khởi động (có thể tham khảo cách thực hiện trong sách giáo khoa).
- Quan sát và có thể hướng dẫn các nhóm quan sát và phát hiện các bạn mắc lỗi.
- Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng đội.

HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

– Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, học sinh quan sát, giáo viên vừa thực hiện kĩ thuật vừa phân tích, giảng giải.

– Thực hiện mẫu các bước chân bật nhảy trong Thể dục Aerobic, mỗi động tác từ 1 – 2 lần.

► Một số lưu ý khi thực hiện

– Hướng dẫn mỗi động tác với phần chân thực hiện trước, sau đó mới hướng dẫn thực hiện phần thân và tay.

– Mỗi động tác sẽ kết hợp với 2 nhịp hít và 2 nhịp thở. Tư thế kết thúc của động tác trên là tư thế chuẩn bị cho động tác tiếp theo.

1 **Bật đặt gót ngang:**

+ Hai chân bật, chân sang ngang tách rộng bằng vai đặt gót và xoay mở bàn chân sang ngang, chân trụ hơi khuyu gối; khi bật chụm chân về hai gối thẳng.

+ Có thể nâng cao bằng cách thực hiện: Bật tách chân phải sang ngang, chân trái xoay mở ngang và đặt gót; bật chụm chân phải về; tiếp tục thực hiện tương tự với chân trái.

+ Hai tay di chuyển sang ngang hướng chéo dưới, bàn tay xoè hướng ra trước; khi hai tay đan chéo sau lưng, xoay hai cánh tay và hướng lòng bàn tay về sau.

2 **Bật nâng gối – duỗi chéo chân:**

+ Hai chân bật, chân nâng gối hướng chéo góc 45° sang chân trụ, chân trụ thẳng; khi bật duỗi chân, đặt mũi chân trước chân trụ.

+ Hai tay co dọc theo thân, lòng bàn tay nắm hướng về sau; khi duỗi thẳng chéo chữ V, lòng bàn tay hướng ra ngoài.

3 **Bật xoay gót chân:**

+ Hai chân rộng bằng vai, hai gối khuyu và đứng trên nửa trước bàn chân trong suốt quá trình bật xoay sang hai bên; hai chân duỗi thẳng và đứng trên hai bàn chân.

+ Thân và đầu luôn được giữ thẳng, mắt nhìn thẳng phía trước khi thực hiện khuyu và duỗi gối.

+ Hai tay co ngang trước ngực và hai bàn tay nắm; hai tay duỗi thẳng chéo chữ V, bàn tay hướng ngoài.

4 **Bật nâng gối trước:**

+ Hai chân bật, chân nâng gối hướng thẳng tới trước; bật chụm hai chân về, hai gối thẳng.

+ Tay cùng bên với chân nâng gối duỗi thẳng ngang chéch trên cao, lòng bàn tay hướng ngoài; bàn tay còn lại chạm và đặt lên gối được nâng.

5 **Bật co chân sau – tách ngang:**

+ Bật hai chân, chân co ngang sau căng chân song song mặt đất, mở hông và xoay gối sang ngang, chân trụ thẳng; bật tách ngang, hai gối khuyu.

+ Hai tay di chuyển theo phương ngang, khi chân trái co ngang bàn tay phải chạm vào bàn chân trái, tay còn lại chéch ngang cao; khi hai tay dang ngang cổ tay gấp, bàn tay dựng.

6 **Bật co chân – tách dọc:**

+ Bật hai chân, chân co ngang sau căng chân song song mặt đất, gối hướng thẳng trước, chân trụ thẳng; bật tách dọc, chân trước khuyu gối.

+ Hai tay duỗi thẳng và đan chéo trước mặt, bàn tay nắm sấp; khi hai tay co ngang, vai mở và căng ngang.

7 **Bật nâng gối mở:**

+ Hai chân bật, chân nâng gối hướng góc 45° ngang trên, chân trụ thẳng; khi bật chụm hai chân, hai gối khuyu.

+ Khi chân trái nâng gối ngang, bàn tay phải chạm vào mũi bàn chân trái, tay còn lại chéch ngang cao; khi hai chân chụm, hai tay co đan chéo sát trước ngực, hai bàn tay xoè căng hướng lên trên tạo thành hình hoa.

HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

- Giao nhiệm vụ và xác định rõ yêu cầu cần đạt cho học sinh.
- Cần quan sát và kịp thời điều chỉnh, giúp đỡ học sinh trong suốt quá trình thực hiện.
- Cần có những biện pháp động viên khích lệ, chỉ ra những sai lầm (nếu có) và sửa chữa ngay ở giai đoạn dạy học ban đầu.
- Đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của học sinh so với yêu cầu cần đạt được đặt ra ban đầu.

► **Luyện tập cá nhân**

- Hướng dẫn học sinh phương pháp tập luyện theo từng cá nhân và yêu cầu các em tìm vị trí để rèn luyện.
- Hướng dẫn học sinh thực hiện từng bước chân bật nhảy riêng lẻ theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh, mỗi bước thực hiện 4 lần x 8 nhịp, lặp lại 2 lần.
- Hướng dẫn học sinh thực hiện liên hoàn bảy bước chân bật nhảy trong Thể dục Aerobic. Mỗi bước thực hiện 4 lần x 8 nhịp theo nhịp đếm hoặc nhịp nhạc.

► **Luyện tập theo nhóm**

- Tổ chức luyện tập cho nhóm theo đội hình tùy thuộc vào đặc điểm của sân tập.
- Chia lớp thành các nhóm nhỏ từ 5 – 8 học sinh và giao nhiệm vụ cho các nhóm tổ chức tập luyện.
- Hướng dẫn học sinh đứng theo hai hàng ngang đối diện hoặc vòng tròn để luân phiên hay cùng đếm nhịp thực hiện với nhau, các bạn vừa quan sát và góp ý cho nhau trong quá trình thực hiện.
- Có thể chỉ định một học sinh đã thực hiện tốt làm người chỉ huy để quan sát, hỗ trợ các bạn trong nhóm nhằm tăng khả năng giao tiếp và hợp tác (việc tổ chức rèn luyện theo nhóm nhỏ nên tiến hành sau khi giáo viên hướng dẫn luyện tập cho cả lớp).

Hướng dẫn nhận xét, đánh giá:

Tổ chức cho học sinh luyện tập và hướng dẫn học sinh tự đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của học sinh so với mục tiêu hoặc hướng dẫn học sinh tự đánh giá và nhận xét kết quả tập luyện của các bạn qua nội dung sau:

- Mức độ chính xác của các tư thế chân, góc độ thân người gập hay nghiêng, vị trí và hướng chuyển động của tay.
- Tính nhịp nhàng khi thực hiện các tư thế động tác, động tác không bị ngắt quãng hay dùng sức quá nhiều với nhịp đếm hoặc nhịp nhạc.

► **Góc rèn luyện thể lực**

- Lựa chọn và hướng dẫn học sinh tập luyện các bài tập được giới thiệu trong sách.
- Cần sử dụng các bài tập linh hoạt, phù hợp với trình độ tập luyện của học sinh.
- Có thể tăng, giảm khối lượng, cường độ vận động và quãng nghỉ để đáp ứng nhu cầu tập luyện của học sinh.
- Hướng dẫn học sinh tập luyện cần lưu ý:
 - + Tách chân nhún gối (Squat): Hướng dẫn học sinh đứng tư thế rộng hơn vai, thực hiện khuyu sâu hai gối thành tư thế ngồi sâu (hít vào) và duỗi thẳng gối thành đứng lên (thở ra) liên tục 30 lần. Lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

+ Chống ngửa: Hướng dẫn học sinh thực hiện tư thế ngồi ngửa, hai chân khép, hai tay chống sau lưng, bàn tay hướng ngược với chân; hít vào một hơi thật sâu và nâng hông lên cao thành tư thế chống ngửa giữ trong 20 giây; hạ xuống thở ra trong 10 giây; thực hiện liên tục 5 lần. Lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

► Tổ chức trò chơi vận động bổ trợ

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi, có thể tham khảo các trò chơi được trình bày trong sách giáo khoa.
- Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng đội.

HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

- Hướng dẫn học sinh luyện tập các bước chân bật nhảy trong bài Thể dục Aerobic để rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
- Hướng dẫn học sinh mô tả và thực hiện một động tác bất kì trong 7 bước chân bật nhảy của bài Thể dục Aerobic.
- Hướng dẫn học sinh biết cách cùng các bạn thực hiện 7 bước chân bật nhảy của bài Thể dục Aerobic để quan sát và sửa sai (nếu có) cho nhau.

Nhắc nhở học sinh bổ sung đầy đủ các dưỡng chất như carbohydrate, protein, lipid, vitamin và khoáng chất, nên ăn trước khi tập luyện khoảng 2 giờ. Có thể chọn môi trường tập xen kẽ trong nhà và ngoài trời. Uống nước đầy đủ, cung cấp tối đa 200 ml/30 phút tập luyện.

THỬ THÁCH

- Hướng dẫn học sinh cách thực hiện thử thách.
- Yêu cầu học sinh thực hiện được một bước chân bật nhảy trong bài với nhịp nhạc $\frac{2}{4}$, vừa thực hiện vừa quay tại chỗ một vòng.
- Tổ chức cho 1 – 2 em thực hiện thử thách trước lớp.
- Chỉ rõ lỗi sai (nếu có) và một số lưu ý khi thực hiện thử thách.
- Có thể tổ chức thi đấu hoặc ghi nhận học sinh hoàn thành thử thách để có biện pháp khen thưởng, đồng thời động viên các học sinh khác tự rèn luyện để hoàn thành thử thách.
- Cần sử dụng linh hoạt nội dung thử thách được cung cấp để khơi gợi tính tự giác, tích cực, thói quen tập luyện thường xuyên và phấn đấu vượt qua được những yêu cầu về năng lực vận động cho học sinh một cách phù hợp và hiệu quả.

Mục tiêu

- Hướng dẫn được học sinh thực hiện và phối hợp xếp thấp thấp và trung bình.
- Giới thiệu được một số điều luật cơ bản trong Thể dục Aerobic.
- Giúp học sinh thể hiện được khả năng điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.
- Yêu cầu học sinh ham học và có trách nhiệm với bản thân cùng đồng đội.

Chuẩn bị

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ; không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Loa đài và các bài nhạc nhịp $\frac{2}{4}$ hoặc $\frac{4}{4}$.

HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU**► Khởi động****Khởi động chung:**

- Tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần từ 200 – 400 m quanh sân tập.
- Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, có thể chỉ định một học sinh lên để đếm nhịp và thực hiện mẫu các động tác xoay các khớp và căng cơ cho các bạn khác. Mỗi động tác thực hiện 2 lần x 8 nhịp theo nhịp đếm hoặc 10 – 15 giây.
- Chú ý nhắc nhở học sinh thực hiện kĩ các động tác xoay cổ chân, căng cơ chân, gập duỗi gối.

Khởi động chuyên môn:

- Tập hợp học sinh thành khối gồm các hàng ngang. Tổ chức cho học sinh cùng thực hiện 7 bước chân bật nhảy trong bài 1 và bài Thể dục Aerobic lớp 8 với nhạc.

► Tổ chức trò chơi khởi động

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi khởi động (có thể tham khảo cách thực hiện trong sách giáo khoa).
- Giao nhiệm vụ cho các bạn có kết quả thấp sẽ dọn vệ sinh sân tập sau khi kết thúc buổi học.
- Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng đội.

HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

- Tập hợp học sinh thành các nhóm, mỗi nhóm 8 bạn đứng thành hai hàng ngang, các bạn đứng sát vai nhau, phân công vai trò và vị trí cho từng thành viên trong nhóm.
- Giới thiệu cho học sinh phương pháp xếp tháp và các yêu cầu khi xếp tháp, nhắc nhở học sinh chỉ cần nhớ các vị trí và vai trò của mình đối với nhóm.
- Giới thiệu cho học sinh hiểu và biết sơ lược về một số điều luật trong Thể dục Aerobic.

1 Các khái niệm trong Tháp:

+ Ngọn: Giới thiệu vai trò và vị trí của “Ngọn” cho học sinh hiểu và yêu cầu các nhóm chọn 1 – 2 bạn giữ vai trò làm ngọn trong tháp. Chọn một bạn làm ngọn chính thức cho các nhóm.

+ Đế: Giới thiệu vai trò và vị trí của “Đế” cho học sinh hiểu và yêu cầu các nhóm chọn 3 – 4 bạn giữ vai trò làm đế trong tháp. Chọn hai bạn làm đế chính thức cho các nhóm.

+ Giữa: Giới thiệu vai trò và vị trí của “Giữa” cho học sinh hiểu. Chọn một bạn làm giữa chính thức cho các nhóm (2 trong 4 bạn làm đế không được chọn).

2 Tháp thấp:

+ Giới thiệu cho học sinh hiểu khái niệm về tháp thấp, những yêu cầu và quy định của tháp thấp.

+ Hướng dẫn học sinh ghi nhớ vai trò, vị trí và nhiệm vụ của từng thành viên trong nhóm khi thực hiện xếp tháp.

+ Hướng dẫn học sinh ghi nhớ từng bước di chuyển đến vị trí, thực hiện tư thế động tác và phối hợp cùng đồng đội tương ứng với từng nhịp khi thực hiện xếp thấp.

+ Hướng dẫn học sinh cách thực hiện xếp thấp tương ứng với nhịp nhạc: Nhịp 1 – 4 di chuyển đến vị trí; nhịp 5, 6 hai “Đế” chuyển quỳ, “Giữa” phối hợp với “Ngọn” chuẩn bị bật; nhịp 7, 8 “Ngọn” bật và tách hai chân thành ngối dạng ngang trên hai chân quỳ của hai “Đế”. Nhịp 1, 2 (lần 2) hai “Đế” phối hợp nắm giữ cổ chân của “Ngọn” và choàng nắm tay nhau, “Ngọn” và “Giữa” phối hợp nắm tay nhau; nhịp 3, 4 “Ngọn” ngả về sau dựa trên hai tay của hai “Đế” và giữ trong 6 nhịp. Nhịp 1, 2 (lần 3) giữ thấp; nhịp 3, 4 “Ngọn” chuyển từng chân tới trước được “Đế” giúp chuyển thành quỳ trên một chân; nhịp 5, 6 tất cả cùng chuyển đứng; nhịp 7, 8 khép chân thành đứng thẳng.

+ Tiến hành cho từng nhóm học sinh thực hiện xếp thấp thấp được giới thiệu trong Hình 2 (SGK).

3

Tháp trung bình:

- + Giới thiệu cho học sinh hiểu khái niệm về tháp trung bình, những yêu cầu, quy định và mức độ nguy hiểm của tháp trung bình.
- + Hướng dẫn học sinh ghi nhớ vai trò, vị trí và nhiệm vụ của từng thành viên trong nhóm khi thực hiện xếp tháp.
- + Hướng dẫn học sinh ghi nhớ từng bước di chuyển đến vị trí, thực hiện tư thế động tác và phối hợp cùng đồng đội tương ứng với từng nhịp khi thực hiện xếp tháp.
- + Hướng dẫn học sinh cách thực hiện xếp tháp tương ứng với nhịp nhạc: Nhịp 1, 2 hai “Đế” bật tách dọc chân khuyu gối vào trong, “Giữa” phối hợp với “Ngọn” chuẩn bị bật; nhịp 3, 4 “Ngọn” bước từng chân lên đùi của từng “Đế” được “Giữa” nâng ở hông và tách hai chân thành đứng dạng khuyu gối trên đùi hai “Đế”, hai tay vịn vào hai vai của hai “Đế”; nhịp 5, 6 hai “Đế” phối hợp choàng tay nắm giữ cổ chân của “Ngọn”, “Giữa” chạy vòng ra trước hai “Đế” đứng; nhịp 7, 8 “Ngọn” chuyển đứng, “Giữa” nắm một tay với ngọn và chuyển quỳ, tất cả cùng đưa tay tạo tháp. Nhịp 1 – 4 (lần 2) giữ tháp; nhịp 5, 6 “Ngọn” chuyển từng chân tiếp đất đứng sau lưng hai “Đế”, hai tay vịn vào vai của hai “Đế”, giữa chuyển thành đứng thẳng chân tách dọc; nhịp 7, 8 tất cả khép chân thành đứng thẳng.
- + Tiến hành cho từng nhóm học sinh thực hiện xếp tháp trung bình được giới thiệu trong Hình 3 (SGK).

HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

- Giao nhiệm vụ và xác định rõ yêu cầu cần đạt cho học sinh.
- Cần quan sát và kịp thời điều chỉnh, giúp đỡ học sinh trong suốt quá trình thực hiện.
- Cần có những biện pháp động viên khích lệ, chỉ ra những sai lầm (nếu có) và sửa chữa ngay ở giai đoạn dạy học ban đầu.
- Đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của học sinh so với yêu cầu cần đạt được đặt ra ban đầu.

► Luyện tập cá nhân

- Hướng dẫn học sinh thực hiện cùng chạy di chuyển vào vị trí xếp tháp (cả hai tháp) 1 lần x 8 nhịp, lặp lại 3 – 4 lần.
- Hướng dẫn học sinh thực hiện đứng thẳng bằng trên một chân trong 2 lần x 8 nhịp và đổi chân, lặp lại 4 – 5 lần.
- Hướng dẫn học sinh thực hiện ngồi thẳng lưng, tách hai chân rộng hết mức có thể và giữ yên trong 2 lần x 8 nhịp, lặp lại 2 – 3 lần.

► **Luyện tập theo nhóm**

- Tổ chức luyện tập cho nhóm theo đội hình tùy thuộc vào đặc điểm của sân tập.
- Chia lớp thành các nhóm nhỏ gồm 4 học sinh và giao nhiệm vụ cho các nhóm tổ chức tập luyện. Học sinh vừa tập luyện, vừa quan sát và góp ý cho nhau.
- Hướng dẫn các nhóm phân công nhiệm vụ và tiến hành thực hiện xếp tháp thấp và trung bình (tất cả học sinh cùng tập luyện).
- Hướng dẫn các nhóm thắp đứng thành một vòng tròn lớn theo nhóm, chạy tại chỗ 8 nhịp và cùng thực hiện xếp tháp thấp và trung bình, mỗi tháp giữ yên 8 nhịp mới kết thúc.
- Có thể chỉ định một học sinh đã thực hiện tốt làm người chỉ huy để quan sát, hỗ trợ các bạn trong nhóm nhằm tăng khả năng giao tiếp và hợp tác (việc tổ chức rèn luyện theo nhóm nhỏ nên tiến hành sau khi giáo viên hướng dẫn luyện tập cho cả lớp).

Hướng dẫn nhận xét, đánh giá:

– Tổ chức cho học sinh luyện tập và hướng dẫn học sinh tự đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của học sinh so với mục tiêu hoặc hướng dẫn học sinh tự đánh giá và nhận xét kết quả tập luyện của các bạn qua nội dung sau:

- + Mức độ phối hợp khi xếp tháp.
- + Thời gian giữ tháp ổn định.

► **Góc rèn luyện thể lực**

- Lựa chọn và hướng dẫn học sinh tập luyện các bài tập được giới thiệu trong sách.
- Cần sử dụng các bài tập linh hoạt, phù hợp với trình độ tập luyện của học sinh.
- Có thể tăng, giảm khối lượng, cường độ vận động và quãng nghỉ để đáp ứng nhu cầu tập luyện của học sinh.
- Hướng dẫn học sinh tập luyện cần lưu ý:
 - + Phối hợp chống sấp: Hướng dẫn học sinh quỳ cao trên hai gối, hai tay co chéo trước ngực, đổ người về trước thành tư thế chống sấp, ngực hạ sát sàn nhưng không được chạm sàn, đẩy tay trở lại thành tư thế quỳ ban đầu. Thực hiện liên tục 5 – 7 lần, lặp lại 3 – 4 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.
 - + Ngồi bật nhảy: Hướng dẫn học sinh ngồi xổm hai chân rộng, bật thẳng lên cao và ngồi xuống 10 lần liên tục, sau đó đứng thẳng kiễng hai gót chân giữ trong 10 – 12 giây. Thực hiện 4 – 5 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.

► **Tổ chức trò chơi vận động bổ trợ**

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi, có thể tham khảo các trò chơi được trình bày trong sách giáo khoa.
- Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng đội.

HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

– Hướng dẫn học sinh thành lập một nhóm, đứng thành vòng tròn bên ngoài, cùng chạy vào tâm và thực hiện xếp hai tháp được học.

– Hướng dẫn học sinh tìm điểm khác nhau giữa cách xếp tháp thấp và trung bình.

Nhắc nhở học sinh tự tập luyện các động tác tại nhà để tăng khả năng tự học.

THỬ THÁCH

– Hướng dẫn học sinh cách thực hiện thử thách.

– Yêu cầu học sinh xếp tháp trung bình trong 5 giây và giữ trong 5 giây.

– Tổ chức cho 1 – 2 nhóm nhỏ thực hiện thử trước lớp.

– Chỉ rõ lỗi sai (nếu có) và một số lưu ý khi thực hiện thử thách.

– Có thể tổ chức thi đấu hoặc ghi nhận nhóm học sinh hoàn thành thử thách để có biện pháp khen thưởng, đồng thời động viên các học sinh khác tự rèn luyện để hoàn thành thử thách.

– Cần sử dụng linh hoạt nội dung thử thách được cung cấp để khơi gợi tính tự giác, tích cực, thói quen tập luyện thường xuyên và phấn đấu vượt qua được những yêu cầu về năng lực vận động cho học sinh một cách phù hợp và hiệu quả.

Chân trời sáng tạo

Mục tiêu

- Hướng dẫn được học sinh thực hiện bài Thể dục Aerobic kết hợp di chuyển đội hình và xếp được hai tháp.
- Hướng dẫn học sinh hoàn thành lượng vận động của bài tập.
- Giúp học sinh xử lý linh hoạt một số tình huống khi phối hợp với đồng đội.
- Yêu cầu học sinh phát huy tinh thần đoàn kết, giúp đỡ bạn vượt qua khó khăn.

Chuẩn bị

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ; không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Loa đài, còi, các bài nhạc nhịp $\frac{2}{4}$ và $\frac{4}{4}$.

HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU**► Khởi động****Khởi động chung:**

- Tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần từ 200 – 400 m quanh sân tập.
- Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, có thể chỉ định một học sinh lên để đếm nhịp và thực hiện mẫu các động tác xoay các khớp và căng cơ cho các bạn khác. Mỗi động tác thực hiện 2 lần x 8 nhịp theo nhịp đếm hoặc 10 – 15 giây.
- Chú ý nhắc nhở học sinh thực hiện kĩ các động tác xoay cổ chân, căng cơ chân, gập duỗi gối.

Khởi động chuyên môn:

- Tập hợp học sinh thành các hàng dọc, yêu cầu học sinh lần lượt thực hiện các bước khởi động di chuyển thẳng và bài Thể dục Aerobic lớp 7 với nhạc nhịp $\frac{4}{4}$.
- Tổ chức cho học sinh cùng thực hiện bảy bước chân bật nhảy trong Thể dục Aerobic với nhạc.

► Tổ chức trò chơi khởi động

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi khởi động (có thể tham khảo cách thực hiện trong sách giáo khoa).
- Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng đội.

HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

– Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, học sinh quan sát, giáo viên vừa thực hiện kĩ thuật vừa phân tích, giảng giải.

– Giới thiệu và hướng dẫn cho học sinh từng phân đoạn của bài tập theo khung nhạc (block), mỗi block gồm 4 lần \times 8 nhịp và di chuyển các đội hình đã được học ở lớp 7 và Thấp được giới thiệu trong bài 2. Bài tập sẽ được thực hiện lặp lại 2 lần với nhạc $\frac{2}{4}$ hoặc $\frac{4}{4}$ tùy theo trình độ của mỗi nhóm.

► Một số lưu ý khi thực hiện

– Cấu trúc của bài Thể dục Aerobic là bài kết hợp giữa các động tác trong bài Thể dục Aerobic cơ bản lớp 6, kết hợp với bài Thể dục Aerobic lớp 8, Thể dục nhịp điệu lớp 8 và các bước chân bật nhảy trong Thể dục Aerobic lớp 9.

– Học sinh sẽ thực hiện di chuyển các đội hình một lần với các bước chân quy định, sau đó sẽ thực hiện các động tác trong bài kết hợp đội hình với âm nhạc.

– Trong bài từ khung nhạc thứ tám, chín, mười, mười một sẽ được thực hiện lặp lại các động tác từ khung nhạc thứ tư đến khung nhạc thứ bảy.

– Trước khi thực hiện học sinh sẽ đứng tư thế hai chân khép, hai tay khép.

1 Bài Thể dục Aerobic liên hoàn:

Nhóm xếp thành một khối hai hàng ngang.

A. Khung nhạc dạo:

+ 8 nhịp lần 1: Bắt đầu di chuyển đội hình xếp Thấp thấp.

+ 8 nhịp lần 2, 3: Giữ thấp và hạ thấp.

+ 8 nhịp lần 4: Bước giậm chân di chuyển thành đội hình hai hàng ngang.

B. Khung nhạc thứ nhất:

+ 8 nhịp lần 1: Bước nhún gối.

+ 8 nhịp lần 2: Bước ngang khép chân.

+ 8 nhịp lần 3: Bước đặt mũi chân trước.

+ 8 nhịp lần 4: Bước ngang đặt gót trước.

C. Khung nhạc thứ hai:

+ 8 nhịp lần 1: Bước chữ A.

+ 8 nhịp lần 2: Bước chữ V.

+ 8 nhịp lần 3: Bật cách quãng di chuyển thành đội hình vòng tròn.

+ 8 nhịp lần 4: Bật tách chụm ngang.

D. Khuông nhạc thứ ba:

- + 8 nhịp lần 1: Bước tiến và lùi khép chân.
- + 8 nhịp lần 2: Bước ngang nâng gối ngang.
- + 8 nhịp lần 3: Bước tiến đá chân sau.
- + 8 nhịp lần 4: Bước tiến bốn bước – Bước lùi bốn bước.

E. Khuông nhạc thứ tư:

- + 8 nhịp lần 1: Bước chạy bộ di chuyển thành đội hình chữ X.
- + 8 nhịp lần 2: Bước dồn ngang khụy gối.
- + 8 nhịp lần 3: Bước tiến nâng gối trước.
- + 8 nhịp lần 4: Bước lùi chéch đặt gót ngang.

F. Khuông nhạc thứ năm:

- + 8 nhịp lần 1: Bước nâng gối di chuyển thành đội hình số 3.
- + 8 nhịp lần 2: Bước đi ngang chéo chân.
- + 8 nhịp lần 3: Bật chụm kiểng gót chân.
- + 8 nhịp lần 4: Bước tách chụm dọc.

G. Khuông nhạc thứ sáu:

- + 8 nhịp lần 1: Bật đặt gót ngang.
- + 8 nhịp lần 2: Bật nâng gối – duỗi chéo chân.
- + 8 nhịp lần 3: Bật xoay gót chân.
- + 8 nhịp lần 4: Bật nâng gối mở.

H. Khuông nhạc thứ bảy:

- + 8 nhịp lần 1: Bật co chân sau – tách ngang.
- + 8 nhịp lần 2: Bật nâng gối trước.
- + 8 nhịp lần 3: Bật co chân – tách dọc.
- + 8 nhịp lần 4: Bước đá chân.

** Thực hiện lặp lại các động tác từ khuông nhạc thứ tư đến khuông nhạc thứ bảy.*

I. Khuông nhạc thứ mười hai:

- + 8 nhịp lần 1: Bật lạng chân kết hợp điều hoà.
- + 8 nhịp lần 2: Di chuyển đội hình xếp tháp.
- + 8 nhịp lần 3, 4: Xếp tháp Trung bình.

HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

- Giao nhiệm vụ và xác định rõ yêu cầu cần đạt cho học sinh.
- Cần quan sát và kịp thời điều chỉnh, giúp đỡ học sinh trong suốt quá trình thực hiện.
- Cần có những biện pháp động viên khích lệ, chỉ ra những sai lầm (nếu có) và sửa chữa ngay ở giai đoạn dạy học ban đầu.
- Đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của học sinh so với yêu cầu cần đạt được đặt ra ban đầu.

► Luyện tập cá nhân

– Hướng dẫn học sinh thực hiện lần lượt các phân đoạn trong bài Thể dục Aerobic liên hoàn (2 lần × 8 nhịp) với nhịp đếm, mỗi đoạn thực hiện với một bước di chuyển tự chọn.

– Hướng dẫn học sinh thực hiện bài Thể dục Aerobic với nhạc nhịp $\frac{2}{4}$ $\frac{4}{4}$

► Luyện tập theo nhóm

- Tổ chức luyện tập cho nhóm theo đội hình tùy thuộc vào đặc điểm của sân tập.
- Chia lớp thành các nhóm nhỏ từ 5 – 8 học sinh và giao nhiệm vụ cho các nhóm tổ chức tập luyện.
- Tập hợp, phân công vai trò, vị trí của các thành viên trong từng nhóm khi thực hiện di chuyển theo đội hình (tập luyện theo từng khuôn nhạc) từ đầu tiên đến kết thúc. Lặp lại 3 – 4 lần.
- Hướng dẫn các nhóm thực hiện toàn bộ bài Thể dục Aerobic và di chuyển đội hình theo nhịp đếm và nhịp nhạc, lặp lại 4 – 5 lần.
- Có thể chỉ định một học sinh đã thực hiện tốt làm người chỉ huy để quan sát, hỗ trợ các bạn trong nhóm nhằm tăng khả năng giao tiếp và hợp tác (việc tổ chức rèn luyện theo nhóm nhỏ nên tiến hành sau khi giáo viên hướng dẫn luyện tập cho cả lớp).

Hướng dẫn nhận xét, đánh giá:

- Tổ chức cho học sinh luyện tập và hướng dẫn học sinh tự đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của học sinh so với mục tiêu hoặc hướng dẫn học sinh tự đánh giá và nhận xét kết quả tập luyện của các bạn qua nội dung sau:
 - + Mức độ nhớ và thực hiện được động tác (xuất sắc, tốt, khá, trung bình) trong từng khuôn nhạc của bài Thể dục Aerobic.
 - + Tư thế tay, chân, thân người và phối hợp khi thực hiện động tác.
 - + Tính nhịp điệu, liên kết khi thực hiện các động tác và di chuyển đội hình xếp tháp.

► Góc rèn luyện thể lực

- Lựa chọn và hướng dẫn học sinh tập luyện các bài tập được giới thiệu trong sách.
- Cần sử dụng các bài tập linh hoạt, phù hợp với trình độ tập luyện của học sinh.
- Có thể tăng, giảm khối lượng, cường độ vận động và quãng nghỉ để đáp ứng nhu cầu tập luyện của học sinh.
- Hướng dẫn học sinh tập luyện cần lưu ý:
 - + Nâng gối phối hợp: Giao nhiệm vụ cho học sinh thực hiện bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động, bằng cách thực hiện theo nhịp nhạc với tư thế chuẩn bị ngồi thấp hai chân rộng bằng vai: nhịp 1, 2 chuyển thành đứng nâng gối và giữ trong 4 nhịp 3, 4, 5, 6; nhịp 7, 8 chuyển về tư thế ngồi thấp ban đầu. Tiếp tục thực hiện luân phiên đổi chân trong 10 lần \times 8 nhịp, lặp lại 3 – 4 lần, nghỉ giữa các lần 3 – 4 phút.
 - + Bài tập phối hợp: Giao nhiệm vụ cho học sinh thực hiện chạy nâng cao đùi trong 10 giây, bật thẳng liên tục trong 10 giây, bật co gối trong 10 giây. Lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

► Tổ chức trò chơi vận động bổ trợ

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi, có thể tham khảo các trò chơi được trình bày trong sách giáo khoa.
- Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng đội.

HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

- Yêu cầu học sinh sử dụng các bước bật trong bài Thể dục Aerobic vào các trò chơi để rèn luyện khả năng phối hợp vận động.
- Yêu cầu các bạn sử dụng bài nhạc của nhóm đã chọn và tổ chức cho cả đội cùng nhau tập luyện bài Thể dục Aerobic để rèn luyện sức khỏe hàng ngày.

Nhắc nhở học sinh tự tập luyện các động tác tại nhà để tăng khả năng tự học.

THỬ THÁCH

- Hướng dẫn học sinh cách thực hiện thử thách.
- Yêu cầu học sinh hướng dẫn cho bạn của mình thực hiện được một động tác trong bài Thể dục Aerobic với nhạc.
- Tổ chức cho 1 – 2 em thực hiện thử thách trước lớp.
- Chỉ rõ lỗi sai (nếu có) và một số lưu ý khi thực hiện thử thách.
- Có thể tổ chức thi đấu hoặc ghi nhận học sinh hoàn thành thử thách để có biện pháp khen thưởng, đồng thời động viên các học sinh khác tự rèn luyện để hoàn thành thử thách.

– Cần sử dụng linh hoạt nội dung thử thách được cung cấp để khơi gợi tính tự giác, tích cực, thói quen tập luyện thường xuyên và phấn đấu vượt qua được những yêu cầu về năng lực vận động cho học sinh một cách phù hợp và hiệu quả.

GỢI Ý ĐÁNH GIÁ SAU CHỦ ĐỀ THỂ DỤC AEROBIC

Nội dung	Chưa đạt (0 – 50 điểm)	Đạt (50 – 100 điểm)
Các bước chân bật nhảy trong Thể dục Aerobic	<ul style="list-style-type: none"> – Không thể thực hiện đúng 4 trong 7 bước chân bật nhảy Thể dục Aerobic. – Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động bổ trợ. 	<ul style="list-style-type: none"> – Thực hiện được trên 4 bước trong các bước chân bật nhảy Thể dục Aerobic. – Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động bổ trợ.
Xếp tháp trong Thể dục Aerobic	<ul style="list-style-type: none"> – Không thể thực hiện và giữ được tháp trong 3 giây. – Chưa tự giác, tích cực trong phối hợp nhóm để thực hiện xếp tháp. 	<ul style="list-style-type: none"> – Thực hiện hoàn thiện được cả tháp. – Tích cực phối hợp với đồng đội khi thực hiện xếp tháp.
Bài Thể dục Aerobic	– Điểm trung bình thực hiện bài thi của nhóm dưới 50 điểm.	– Điểm trung bình thực hiện bài thi của nhóm từ 50 – 75 điểm.

Điểm trừ sự đồng bộ khi nhóm thực hiện bài Thể dục Aerobic

	Điểm trừ
Từ 1 – 2 học sinh sai	1,0 điểm một lần
Từ 3 – 4 học sinh sai	2,0 điểm một lần
Trên 5 học sinh sai	3,0 điểm một lần

Giáo viên cần xây dựng kế hoạch đánh giá theo năm học để quyết định hình thức đánh giá thường xuyên hay định kì. Giáo viên chú ý kết hợp việc đánh giá thường xuyên trong mỗi tiết học, đặc biệt chú trọng sự tiến bộ của học sinh trong toàn quá trình học tập.

Chủ đề II: BÓNG ĐÁ

GỢI Ý TỔ CHỨC DẠY HỌC CHỦ ĐỀ BÓNG ĐÁ

(24 Tiết – 12 Tuần)

NỘI DUNG	TUẦN											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Bài 1. KỸ THUẬT NÉM BIÊN (6 tiết)												
– Kỹ thuật ném biên tại chỗ	+	-	-	-								
– Kỹ thuật ném biên có đà	+	-	-	-								
Bài 2. KỸ THUẬT ĐÁNH ĐẦU BẰNG TRÁN GIỮA (8 tiết)												
– Kỹ thuật đánh đầu tại chỗ bằng trán giữa				+	-	-	-					
– Kỹ thuật bật cao đánh đầu bằng trán giữa				+	-	-	-					
– Một số điều luật cơ bản trong bóng đá	+	-	-	-								
Bài 3. KỸ THUẬT ĐỘNG TÁC GIẢ DẪN BÓNG (10 tiết)												
– Kỹ thuật động tác giả dẫn bóng								+	-	-	-	-
– Phối hợp dừng bóng, động tác giả dẫn bóng và đá bóng								+	-	-	-	-
MỘT SỐ TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG BỔ TRỢ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Kí hiệu sử dụng: (+): Nội dung học mới

(-): Nội dung ôn tập

Mục tiêu

- Hướng dẫn được học sinh thực hiện kĩ thuật ném biên tại chỗ và ném biên có đà.
- Yêu cầu học sinh tự đặt được mục tiêu trong tập luyện để nỗ lực phấn đấu thực hiện.
- Giúp học sinh chủ động, gương mẫu hoàn thành yêu cầu của bài tập và giúp đỡ bạn trong tập luyện.

Chuẩn bị

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ; không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Quả bóng đá, phấn viết, còi, vật chuẩn, cầu môn.

HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU**► Khởi động****Khởi động chung:**

– Tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần từ 200 – 400 m quanh sân tập.

– Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, có thể có thể chỉ định một học sinh lên để đếm nhịp và thực hiện mẫu các động tác xoay các khớp và căng cơ cho các bạn khác. Mỗi động tác thực hiện 2 lần x 8 nhịp theo nhịp đếm hoặc 10 – 15 giây.

– Chú ý nhắc nhở học sinh thực hiện kĩ các động tác xoay vai, xoay khuỷu tay, xoay cổ tay, xoay hông và gập thân về sau – ra trước, căng cơ vai, căng cơ lưng,...

Khởi động chuyên môn:

– Tổ chức cho học sinh thực hiện chạy đá lăng trước, đá lăng trong, đá lăng ngoài, gót chạm mông và nâng cao đùi trên cự li 10 – 15 m, lặp lại 2 – 3 lần.

– Tổ chức cho học sinh đứng đối diện ném bóng qua lại với lực vừa phải trong 2 – 3 phút.

► Tổ chức trò chơi khởi động

– Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi khởi động (có thể tham khảo cách thực hiện trong sách giáo khoa).

- Có thể linh động thay thế hình thức tổ chức trò chơi nhưng vẫn đảm bảo cho học sinh làm quen với bóng bằng tay.
- Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng đội.

HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

- Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, học sinh quan sát, giáo viên vừa thực hiện kĩ thuật vừa phân tích, giảng giải.
- Thực hiện mẫu kĩ thuật ném biên tại chỗ và ném biên có đà, mỗi kĩ thuật thực hiện 2 – 3 lần.

► Một số lưu ý khi thực hiện

Kĩ thuật ném biên:

+ Khi cầm bóng thực hiện, học sinh thường không đưa bóng qua đầu ra sau. Khi thực hiện ném bóng, bóng phải được ném đi khi vừa qua đỉnh đầu, hai chân luôn chạm đất.

+ Tổ chức cho học sinh tập luyện bằng hình thức tập mô phỏng động tác không bóng 10 lần sau đó cho học sinh thực hiện động tác ném bóng vào tường 10 lần ở cự li gần 3 – 5 m. Có thể tổ chức cho học sinh ngồi bệt đối diện nhau để tập động tác vung tay ném bóng.

HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

- Giao nhiệm vụ và xác định rõ yêu cầu cần đạt cho học sinh.
- Cần quan sát và kịp thời điều chỉnh, giúp đỡ học sinh trong suốt quá trình thực hiện.
- Cần có những biện pháp động viên khích lệ, chỉ ra những sai lầm (nếu có) và sửa chữa ngay ở giai đoạn dạy học ban đầu.
- Đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của học sinh so với yêu cầu cần đạt được đặt ra ban đầu.

► Luyện tập cá nhân

- Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:
 - + Thực hiện mô phỏng động tác ném biên tại chỗ và ném biên có đà từ 10 – 15 lần.
 - + Đứng cách tường 6 – 8 m thực hiện ném biên tại chỗ từ 8 – 10 lần.
 - + Đứng cách tường 10 – 12 m thực hiện ném biên có đà từ 8 – 10 lần.

► Luyện tập cặp đôi

- Cho học sinh nhóm thành từng cặp đôi luyện tập với nhau.
- + Hai bạn đứng cách nhau 6 – 8 m, thực hiện kĩ thuật ném biên tại chỗ qua lại, lặp lại 8 – 10 lần.
- + Hai bạn đứng cách nhau 8 – 10 m, thực hiện kĩ thuật ném biên có đà qua lại, lặp lại 6 – 8 lần.
- + Hai bạn đứng cách nhau 8 – 10 m. Một bạn thực hiện kĩ thuật ném biên có đà, bạn còn lại dùng bóng bằng lòng bàn chân và đá bóng lại cho bạn thực hiện. Lặp lại 6 – 8 lần, sau đó đổi vai trò cho nhau.
- Có thể tổ chức cho cả hai học sinh cùng thực hiện hoặc một em thực hiện, em còn lại quan sát và sửa sai (nếu có) cho bạn để rèn luyện năng lực giao tiếp, hợp tác và phát huy tinh thần đoàn kết hỗ trợ trong học tập.

► Luyện tập theo nhóm

- Tổ chức luyện tập cho nhóm theo đội hình tùy thuộc vào đặc điểm của sân tập.
- Chia lớp thành các nhóm nhỏ từ 5 – 7 học sinh, phân công nội dung để tự luyện tập và kiểm tra lẫn nhau.
- Có thể chỉ định một học sinh đã thực hiện tốt làm người chỉ huy để quan sát, hỗ trợ các bạn trong nhóm nhằm tăng khả năng giao tiếp và hợp tác (việc tổ chức rèn luyện theo nhóm nhỏ nên tiến hành sau khi giáo viên hướng dẫn luyện tập cho cả lớp).
- Tập hợp và hướng dẫn các nhóm cùng thực hiện các bài tập trong sách giáo khoa.
- Cần giao nội dung cụ thể cho học sinh, nên cho học sinh ôn lại một số kĩ thuật đã học, sau đó rèn luyện kĩ thuật mới.

Hướng dẫn nhận xét, đánh giá:

- Tổ chức cho học sinh luyện tập và hướng dẫn học sinh tự đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của học sinh so với mục tiêu hoặc hướng dẫn học sinh tự đánh giá và nhận xét kết quả tập luyện của các bạn qua nội dung sau:
 - + Đường di chuyển của bóng khi ném biên (từ sau qua đầu, ra trước bằng hai tay).
 - + Thời điểm bóng rời tay.
 - + Phối hợp nhịp nhàng và liên tục ở các giai đoạn.

► Góc rèn luyện thể lực

- Lựa chọn và hướng dẫn học sinh tập luyện bài tập phát triển sức mạnh của tay và cơ bụng được giới thiệu trong sách.
- Cần sử dụng các bài tập linh hoạt, phù hợp với trình độ tập luyện của học sinh.

– Có thể tăng, giảm khối lượng, cường độ vận động và quãng nghỉ để đáp ứng nhu cầu tập luyện của học sinh.

– Hướng dẫn học sinh tập luyện cần lưu ý:

+ Chống tay lăn bóng: Động tác lăn bóng vào tường phải được thực hiện một cách chính xác và liên tục. Khi thực hiện không để thân người chạm đất.

+ Gập bụng với bóng: Động tác gập bụng với bóng chủ yếu dùng lực cơ bụng gập người ra trước để đặt bóng giữa hai chân và gập hai chân về sau để đưa bóng đến hai tay.

– Động viên, nhắc nhở các em tự rèn luyện để hoàn thành bài tập.

► Tổ chức trò chơi vận động bổ trợ

– Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi, có thể tham khảo các trò chơi được trình bày trong sách giáo khoa.

– Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng đội.

HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

– Hướng dẫn học sinh thực hiện vận dụng kĩ thuật ném biên trong tập luyện và thi đấu.

+ Giúp học sinh biết quan sát nhanh, thực hiện chuẩn động tác kĩ thuật ném biên để thực hiện tấn công nhanh.

+ Chia nhóm, yêu cầu học sinh quan sát và nhận xét đánh giá tính hợp lệ và chính xác kĩ thuật ném biên từ các video clip do giáo viên cung cấp.

+ Gợi ý học sinh có thể dùng quả bong bóng thay thế quả bóng đá để tập vung tay, cơ ngực, cơ lưng, cơ bụng.

Nhắc nhở học sinh tự tập luyện các động tác tại nhà để tăng khả năng tự học.

THỬ THÁCH

– Hướng dẫn học sinh cách thực hiện thử thách.

– Tổ chức cho 1 – 2 em thực hiện thử thách trước lớp.

– Hướng dẫn cách thực hiện và một số lưu ý khi thực hiện thử thách động tác ném biên cho chính xác.

– Có thể tổ chức thi đấu ném biên chuẩn giữa các nhóm hoặc ghi nhận học sinh hoàn thành thử thách để có biện pháp khen thưởng, đồng thời động viên các học sinh khác tự rèn luyện để hoàn thành thử thách.

– Sử dụng linh hoạt nội dung thử thách được cung cấp để khơi gợi tính tự giác, tích cực, thói quen tập luyện thường xuyên và phấn đấu vượt qua được những yêu cầu về năng lực vận động cho học sinh một cách phù hợp và hiệu quả.

Mục tiêu

- Hướng dẫn được học sinh thực hiện kĩ thuật đánh đầu bằng trán giữa.
- Giới thiệu được một số điều luật cơ bản trong bóng đá cho học sinh.
- Hướng dẫn học sinh quan sát để phát hiện và tự sửa chữa động tác sai.
- Yêu cầu học sinh phát huy tinh thần đoàn kết và hỗ trợ bạn trong tập luyện.

Chuẩn bị

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ; không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Quả bóng đá, vật chuẩn, phấn viết, còi.

HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU**► Khởi động****Khởi động chung:**

- Tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần từ 200 – 400 m quanh sân tập.
- Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, có thể có thể chỉ định một học sinh lên để đếm nhịp và thực hiện mẫu các động tác xoay các khớp và căng cơ cho các bạn khác. Mỗi động tác thực hiện 2 lần x 8 nhịp theo nhịp đếm hoặc 10 – 15 giây.
- Chú ý nhắc nhở học sinh thực hiện kĩ các động tác xoay cổ, xoay hông, xoay cổ chân, uốn gập thân, gập duỗi gối, căng cơ lưng, căng cơ đùi.

Khởi động chuyên môn:

- Tổ chức cho học sinh thực hiện các động tác di chuyển hỗ trợ chạy đá lăng trước, đá lăng trong, nâng cao đùi, chạy 3 bước bật cao trên cự li 10 – 15 m, lặp lại 2 – 3 lần.
- Tổ chức cho học sinh chuyển bóng qua lại bằng lòng bàn chân trên cự li 8 – 10 m, lặp lại 10 lần, sau đó đứng tại chỗ ném biên qua lại trên cự li 5 – 7 m, lặp lại 10 lần.

► Tổ chức trò chơi khởi động

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi khởi động (có thể tham khảo cách thực hiện trong sách giáo khoa).
- Có thể thay đổi cự li thực hiện hoặc yêu cầu di chuyển theo đường dích dắc qua vật chuẩn để tăng độ khó của trò chơi.
- Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng đội.

HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

- Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, học sinh quan sát, giáo viên vừa thực hiện kĩ thuật vừa phân tích, giảng giải.
- Thực hiện mẫu kĩ thuật đánh đầu tại chỗ bằng trán giữa và bật cao đánh đầu bằng trán giữa, mỗi kĩ thuật thực hiện 2 – 3 lần.
- Giới thiệu cho học sinh hiểu và biết về một số điều luật cơ bản trong bóng đá.

► Một số lưu ý khi thực hiện

Kĩ thuật tại chỗ và bật cao đánh đầu bằng trán giữa:

+ Giai đoạn bóng đến, học sinh thường không quan sát bóng và ưỡn thân, hai tay gồng chặt mà không vung tự nhiên để tạo đà. Nhắc nhở học sinh quan sát để phán đoán vị trí bóng đến và ưỡn thân. Tổ chức cho học sinh thực hiện động tác quan sát, ưỡn thân không bóng để học sinh làm quen.

+ Giai đoạn tiếp xúc bóng, học sinh thường không gồng cứng cổ. Khi tiếp xúc bóng mắt nhắm không nhìn bóng và tiếp xúc bằng đỉnh đầu không tiếp xúc bằng trán giữa ngay tâm bóng mà tiếp xúc lệch bên phải hoặc bên trái tâm bóng. Sau khi bật cao tiếp xúc bóng học sinh không dang rộng tay một cách tự nhiên và nâng khuỷu tay để giữ thẳng bằng. Do đó cần tổ chức cho học sinh tập nhiều lần các giai đoạn động tác ưỡn thân và bật cao không bóng. Có thể đứng cách tường 2 – 3 m, tự tung bóng rồi thực hiện để tăng cảm giác khi tiếp xúc bóng.

HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

- Giao nhiệm vụ và xác định rõ yêu cầu cần đạt cho học sinh.
- Cần quan sát và kịp thời điều chỉnh, giúp đỡ học sinh trong suốt quá trình thực hiện.
- Cần có những biện pháp động viên khích lệ, chỉ ra những sai lầm (nếu có) và sửa chữa ngay ở giai đoạn dạy học ban đầu.
- Đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của học sinh so với yêu cầu cần đạt được đặt ra ban đầu.

► Luyện tập cá nhân

- Tổ chức luyện tập các giai đoạn đánh đầu tại chỗ và bật cao đánh đầu từ chậm đến nhanh.
- + Thực hiện mô phỏng động tác bật cao, ưỡn gập thân và tiếp đất, lặp lại 5 – 10 lần.
- + Thực hiện tung bóng cao hơn trán 1 – 2 m, khi bóng rơi xuống thực hiện đánh đầu bằng trán giữa, lặp lại 10 – 15 lần.
- + Thực hiện tung bóng vào tường theo hướng từ dưới lên, phán đoán điểm đến khi bóng bật ra để thực hiện đánh đầu bằng trán giữa, lặp lại 10 – 15 lần.

► Luyện tập cặp đôi

- Cho học sinh nhóm thành từng cặp đôi luyện tập với nhau.
- + Hai bạn đứng đối diện cách nhau 4 – 5 m, một bạn tự tung bóng và thực hiện tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa đến bạn đối diện. Luân phiên từng bạn tự thực hiện, lặp lại 10 – 15 lần.
- + Hai bạn đứng đối diện cách nhau 4 – 5 m, một bạn tự tung bóng để cho bạn còn lại thực hiện tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa trả bóng. Thực hiện 10 – 15 lần, sau đó đổi vai trò cho nhau.
- + Hai bạn đứng đối diện cách nhau 4 – 5 m, một bạn tung bóng để cho bạn còn lại thực hiện bật cao đánh đầu bằng trán giữa trả bóng. Thực hiện 6 – 8 lần, sau đó đổi vai trò cho nhau.
- Có thể tổ chức cho cả hai học sinh cùng thực hiện hoặc một em thực hiện, em còn lại quan sát và sửa sai (nếu có) cho bạn để rèn luyện năng lực giao tiếp, hợp tác và phát huy tinh thần đoàn kết hỗ trợ trong học tập.

► Luyện tập theo nhóm

- Tổ chức luyện tập cho nhóm theo đội hình tùy thuộc vào đặc điểm của sân tập.
- Chia lớp thành các nhóm nhỏ từ 5 – 7 học sinh, phân công nội dung để tự luyện tập và kiểm tra lẫn nhau.
- Có thể chỉ định một học sinh đã thực hiện tốt làm người chỉ huy để quan sát, hỗ trợ các bạn trong nhóm nhằm tăng khả năng giao tiếp và hợp tác (việc tổ chức rèn luyện theo nhóm nhỏ nên tiến hành sau khi giáo viên hướng dẫn luyện tập cho cả lớp).
- Tập hợp và hướng dẫn các nhóm cùng thực hiện các bài tập trong sách giáo khoa.
- Cần giao nội dung cụ thể cho học sinh, nên cho học sinh ôn lại một số kĩ thuật đã học, sau đó rèn luyện kĩ thuật mới.

Hướng dẫn nhận xét, đánh giá:

- Tổ chức cho học sinh luyện tập và hướng dẫn học sinh tự đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của học sinh so với mục tiêu hoặc hướng dẫn học sinh tự đánh giá và nhận xét kết quả tập luyện của các bạn qua nội dung sau:
 - + Khả năng phán đoán điểm rơi của bóng.
 - + Vị trí tiếp xúc bóng khi thực hiện tại chỗ và bật cao đánh đầu.
 - + Phối hợp nhịp nhàng và liên tục ở các giai đoạn.

► Góc rèn luyện thể lực

- Lựa chọn và hướng dẫn học sinh tập luyện bài tập phát triển sức mạnh cơ bụng, cơ lưng và tổ chất mềm dẻo được giới thiệu trong sách.

- Cần sử dụng các bài tập linh hoạt, phù hợp với trình độ tập luyện của học sinh.
- Có thể tăng, giảm khối lượng, cường độ vận động và quãng nghỉ để đáp ứng nhu cầu tập luyện của học sinh.
- Hướng dẫn học sinh tập luyện cần lưu ý:
 - + Gập thân với bóng: Khi đưa bóng lên cao rồi gập người đưa bóng chạm chân trái hoặc phải, yêu cầu hai gối phải thẳng.
 - + Đứng xoay thân trên: Thực hiện cầm bóng xoay thân trên, hai chân cần giữ cố định, chỉ di chuyển phần hông trở lên.
- Động viên, nhắc nhở các em tự rèn luyện để hoàn thành bài tập.

► Tổ chức trò chơi vận động bổ trợ

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi, có thể tham khảo các trò chơi được trình bày trong sách giáo khoa.
- Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng đội.

HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

- Hướng dẫn học sinh trả lời câu 1 trong sách giáo khoa.

Đáp án câu 1: Động tác tay trong kĩ thuật đánh đầu bằng trán giữa giúp cho người thực hiện giữ thăng bằng cơ thể và tạo đà phát lực khi thực hiện.

- Hướng dẫn học sinh áp dụng kĩ thuật đánh đầu bằng trán giữa trong các tình huống bóng trên không khi thi đấu. Ví dụ như tổ chức thi đấu hai cầu môn bằng hình thức ném bóng bằng tay và ghi bàn bằng động tác đánh đầu vào cầu môn.

- Yêu cầu học sinh thực hiện kĩ thuật động tác bật cao đánh đầu bằng trán giữa không bóng để rèn luyện thể lực sau giờ học.

Nhắc nhở học sinh tự tập luyện các động tác tại nhà để tăng khả năng tự học.

THỬ THÁCH

- Hướng dẫn học sinh cách thực hiện thử thách.
- Tổ chức cho 1 – 2 em thực hiện thử thách trước lớp.
- Chỉ rõ lỗi sai (nếu có) và một số lưu ý khi thực hiện thử thách đánh đầu bằng trán giữa.
 - Có thể tổ chức thi đấu hoặc ghi nhận học sinh hoàn thành thử thách để có biện pháp khen thưởng, đồng thời động viên các học sinh khác tự rèn luyện để hoàn thành thử thách.
 - Sử dụng linh hoạt nội dung thử thách được cung cấp để khơi gợi tính tự giác, tích cực, thói quen tập luyện thường xuyên và phấn đấu vượt qua được những yêu cầu về năng lực vận động cho học sinh một cách phù hợp và hiệu quả.

Mục tiêu

- Hướng dẫn được học sinh thực hiện kĩ thuật động tác giả dẫn bóng.
- Hướng dẫn được học sinh xử lí một số tình huống khi tổ chức phối hợp với đồng đội một cách linh hoạt.
- Giúp học sinh phát huy tinh thần đoàn kết, tích cực và nỗ lực trong tập luyện.

Chuẩn bị

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ; không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Quả bóng đá, vật chuẩn, phấn viết, còi.

HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU**► Khởi động****Khởi động chung:**

- Tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần từ 200 – 400 m quanh sân tập.
- Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, có thể có thể chỉ định một học sinh lên để đếm nhịp và thực hiện mẫu các động tác xoay các khớp và căng cơ cho các bạn khác. Mỗi động tác thực hiện 2 lần x 8 nhịp theo nhịp đếm hoặc 10 – 15 giây.
- Chú ý nhắc nhở học sinh thực hiện kĩ các động tác xoay cổ, xoay hông, xoay cổ chân, uốn gập thân, gập duỗi gối, căng cơ lưng, căng cơ đùi.

Khởi động chuyên môn:

- Tổ chức cho học sinh thực hiện chạy đá lăng trước, đá lăng trong, nâng cao đùi trên cự li 10 – 15 m, lặp lại 2 – 3 lần.
- Tổ chức cho học sinh thực hiện tâng bóng bằng mu giữa bàn chân trong 2 phút và dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân theo đường thẳng trên cự li 10 m, lặp lại 2 – 3 lần.

► Tổ chức trò chơi khởi động

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi khởi động (có thể tham khảo cách thực hiện trong sách giáo khoa).
- Có thể thay đổi độ lớn nhỏ của bán kính vòng tròn hoặc thêm số lượng người chơi để tăng độ khó của trò chơi.
- Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng đội.

HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

– Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, học sinh quan sát, giáo viên vừa thực hiện kĩ thuật vừa phân tích, giảng giải.

– Thực hiện mẫu kĩ thuật động tác giả dẫn bóng từ 2 – 3 lần.

► Một số lưu ý khi thực hiện

1 Kĩ thuật động tác giả dẫn bóng

Học sinh thường không hạ thấp và đảo thân người khi thực hiện động tác. Nhắc nhở khuyu gối thấp người để thực hiện. Tổ chức cho học sinh thực hiện động tác chuyển chân theo đường tròn và chuyển thân không bóng để làm quen.

2 Phối hợp dừng bóng, động tác giả dẫn bóng và đá bóng

+ Học sinh chuyển bóng không chính xác cho bạn hỗ trợ. Học sinh nhận bóng không chuyển trả lại theo hướng di chuyển của bạn thực hiện. Cần nhắc nhở và yêu cầu học sinh chú ý trong các động tác chuyển bóng và nhận bóng sao cho chính xác. Có thể yêu cầu học sinh tập chuyển và trả bóng cảm giác 3 – 5 lần trước khi vào bài tập phối hợp.

+ Sau khi thực hiện kĩ thuật động tác giả dẫn bóng qua người, học sinh thường chủ quan không thực hiện sút bóng bằng mu trong bàn chân vào cầu môn. Tổ chức cho học sinh đứng cách cầu môn 8 – 10 m, tự thực hiện động tác giả dẫn bóng rồi đá bóng bằng mu trong bàn chân vào cầu môn 3 – 5 lần.

HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

– Giao nhiệm vụ và xác định rõ yêu cầu cần đạt cho học sinh.

– Cần quan sát và kịp thời điều chỉnh, giúp đỡ học sinh trong suốt quá trình thực hiện.

– Cần có những biện pháp động viên khích lệ, chỉ ra những sai lầm (nếu có) và sửa chữa ngay ở giai đoạn dạy học ban đầu.

– Đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của học sinh so với yêu cầu cần đạt được đặt ra ban đầu.

► Luyện tập cá nhân

– Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:

+ Vẽ đường tròn đường kính 1 m, đứng giữa đường tròn thực hiện động tác giả không bóng 10 – 15 lần, lặp lại 2 – 3 lần.

+ Thực hiện động tác giả dẫn bóng trên cự li 15 – 20 m, lặp lại 2 – 3 lần.

+ Thực hiện đá bóng vào tường khoảng cách 5 – 7 m, đón bóng bật ra rồi thực hiện kĩ thuật động tác giả dẫn bóng, lặp lại 10 – 15 lần.

► Luyện tập cặp đôi

- Cho học sinh nhóm thành từng cặp đôi luyện tập với nhau.
- + Hai bạn đứng đối diện cách nhau 2 – 3 m, một bạn thực hiện động tác giả dẫn bóng qua người đối diện. Sau đó đổi vai trò cho nhau, thực hiện 10 – 15 lần.
- + Hai bạn đứng đối diện cách nhau 2 m, một bạn dẫn bóng, một bạn lùi, di chuyển khoảng 4 – 5 m thì bạn dẫn bóng thực hiện động tác giả, mỗi bạn thực hiện 10 – 15 lần sau đó đổi vai trò cho nhau.
- Có thể tổ chức cho cả hai học sinh cùng thực hiện hoặc một em thực hiện, em còn lại quan sát và sửa sai (nếu có) cho bạn để rèn luyện năng lực giao tiếp, hợp tác và phát huy tinh thần đoàn kết hỗ trợ trong học tập.

► Luyện tập theo nhóm

- Tổ chức luyện tập cho nhóm theo đội hình tùy thuộc vào đặc điểm của sân tập.
- Chia lớp thành các nhóm nhỏ từ 5 – 7 học sinh, phân công nội dung để tự luyện tập và kiểm tra lẫn nhau.
- Có thể chỉ định một học sinh đã thực hiện tốt làm người chỉ huy để quan sát, hỗ trợ các bạn trong nhóm nhằm tăng khả năng giao tiếp và hợp tác (việc tổ chức rèn luyện theo nhóm nhỏ nên tiến hành sau khi giáo viên hướng dẫn luyện tập cho cả lớp).
- Tập hợp và hướng dẫn các nhóm cùng thực hiện các bài tập trong sách giáo khoa.
- Cần giao nội dung cụ thể cho học sinh, nên cho học sinh ôn lại một số kĩ thuật đã học, sau đó rèn luyện kĩ thuật mới.

Hướng dẫn nhận xét, đánh giá:

- Tổ chức cho học sinh luyện tập và hướng dẫn học sinh tự đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của học sinh so với mục tiêu hoặc hướng dẫn học sinh tự đánh giá và nhận xét kết quả tập luyện của các bạn qua nội dung sau:
 - + Hoạt động của tay, chân, thân người và khả năng kiểm soát bóng khi thực hiện động tác giả.
 - + Phối hợp nhịp nhàng giữa động tác giả và đá bóng vào cầu môn.

► Góc rèn luyện thể lực

- Lựa chọn và hướng dẫn học sinh tập luyện bài tập phát triển sức nhanh, sức mạnh và khéo léo được giới thiệu trong sách.
- Cần sử dụng các bài tập linh hoạt, phù hợp với trình độ tập luyện của học sinh.
- Có thể tăng, giảm khối lượng, cường độ vận động và quãng nghỉ để đáp ứng nhu cầu tập luyện của học sinh.

- Hướng dẫn học sinh tập luyện cần lưu ý:
- + Di chuyển ngang: Khi di chuyển phải hạ thấp thân người, khụy gối, luôn di chuyển bằng nửa bàn chân.
- + Chuyển bóng, đá bóng cao chân: Thực hiện đá cao chân hai gối thẳng và chân không chạm đất khi bóng được chuyển qua dưới hai đùi.
- Động viên, nhắc nhở các em tự rèn luyện để hoàn thành bài tập.

► Tổ chức trò chơi vận động bổ trợ

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi, có thể tham khảo các trò chơi được trình bày trong sách giáo khoa.
- Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng đội.

HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

- Hướng dẫn học sinh trả lời câu 3 trong sách giáo khoa.
- Đáp án câu 3:* Kỹ thuật động tác giả thường được sử dụng vào tình huống trong thi đấu như: đột phá qua người thoát sự truy cản của đối phương.
- Hướng dẫn học sinh vận dụng kỹ thuật động tác giả dẫn bóng vào luyện tập các bài tập phối hợp chiến thuật và thi đấu môn Bóng đá như tổ chức những bài tập đối kháng 1 & 1; 2 & 2.
- Hướng dẫn học sinh áp dụng kỹ thuật động tác giả dẫn bóng qua người để rèn luyện khả năng linh hoạt và khéo léo như tổ chức trong các hoạt động vận động ở phần khởi động chuyên môn của buổi tập.

Nhắc nhở học sinh tự tập luyện các động tác tại nhà để tăng khả năng tự học.

THỬ THÁCH

- Hướng dẫn học sinh cách thực hiện thử thách.
- Tổ chức cho 1 – 2 em thực hiện thử thách trước lớp.
- Chỉ rõ lỗi sai (nếu có) và một số lưu ý khi thực hiện kỹ thuật động tác giả dẫn bóng.
- Có thể tổ chức thi đấu hoặc ghi nhận học sinh hoàn thành thử thách để có biện pháp khen thưởng, đồng thời động viên các học sinh khác tự rèn luyện để hoàn thành thử thách.
- Sử dụng linh hoạt nội dung thử thách được cung cấp để khơi gợi tính tự giác, tích cực, thói quen tập luyện thường xuyên và phấn đấu vượt qua được những yêu cầu về năng lực vận động cho học sinh một cách phù hợp và hiệu quả.

GỢI Ý ĐÁNH GIÁ SAU CHỦ ĐỀ BÓNG ĐÁ

Nội dung		Chưa đạt (0 – 4 điểm)	Đạt (5 – 10 điểm)
Kĩ thuật ném biên	NAM (cự li ném 12 m)	<ul style="list-style-type: none"> – Chưa thực hiện được kĩ thuật động tác ném biên. – Thực hiện ném biên có cự li bóng rơi dưới 12 m. – Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động bổ trợ. 	<ul style="list-style-type: none"> – Thực hiện đúng kĩ thuật động tác ném biên. – Thực hiện động tác ném biên có cự li bóng rơi ≥ 12 m. – Chủ động và tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động bổ trợ. – Biết hỗ trợ bạn bè trong các hoạt động tập luyện.
	NỮ (cự li ném 8 m)	<ul style="list-style-type: none"> – Chưa thực hiện được kĩ thuật động tác ném biên. – Thực hiện ném biên có cự li bóng rơi dưới 8 m. – Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động bổ trợ. 	<ul style="list-style-type: none"> – Thực hiện đúng kĩ thuật động tác ném biên. – Thực hiện động tác ném biên có cự li bóng rơi ≥ 8 m. – Chủ động và tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động bổ trợ. – Biết hỗ trợ bạn bè trong các hoạt động tập luyện.
Kĩ thuật đánh đầu bằng trán giữa	NAM (cự li đánh đầu 7 m)	<ul style="list-style-type: none"> – Chưa thực hiện được kĩ thuật đánh đầu bằng trán giữa. – Thực hiện đánh đầu bằng trán giữa có cự li bóng rơi dưới 7 m. – Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động bổ trợ. 	<ul style="list-style-type: none"> – Thực hiện đúng kĩ thuật đánh đầu bằng trán giữa. – Thực hiện đánh đầu bằng trán giữa có cự li bóng rơi ≥ 7 m. – Chủ động và tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động bổ trợ. – Biết hỗ trợ bạn bè trong các hoạt động tập luyện.
	NỮ (cự li đánh đầu 5 m)	<ul style="list-style-type: none"> – Chưa thực hiện được kĩ thuật đánh đầu bằng trán giữa. – Thực hiện đánh đầu bằng trán giữa có cự li bóng rơi dưới 5 m. – Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động bổ trợ. 	<ul style="list-style-type: none"> – Thực hiện đúng kĩ thuật đánh đầu bằng trán giữa. – Thực hiện đánh đầu bằng trán giữa có cự li bóng rơi ≥ 5 m. – Chủ động và tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động bổ trợ. – Biết hỗ trợ bạn bè trong các hoạt động tập luyện.

Giáo viên cần xây dựng kế hoạch đánh giá theo năm học để quyết định hình thức đánh giá thường xuyên hay định kì. Giáo viên chú ý kết hợp việc đánh giá thường xuyên trong mỗi tiết học, đặc biệt chú trọng sự tiến bộ của học sinh trong toàn quá trình học tập.

Chủ đề III: BÓNG RỔ

GỢI Ý TỔ CHỨC DẠY HỌC CHỦ ĐỀ BÓNG RỔ

(24 Tiết – 12 Tuần)

NỘI DUNG	TUẦN											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Bài 1. KỸ THUẬT DẪN BÓNG ĐỐI HƯỚNG (6 tiết)												
– Bài tập bổ trợ dẫn bóng tại chỗ với hai bóng xen kẽ	+	-			-			-				
– Kỹ thuật dẫn bóng đối hướng		+	-		-		-			-		
Bài 2. KỸ THUẬT CHUYỂN VÀ BẮT BÓNG HAI TAY TRÊN ĐẦU (8 tiết)												
– Kỹ thuật chuyển bóng hai tay trên đầu			+	-		-		-		-	-	-
– Kỹ thuật bắt bóng hai tay trên đầu			+	-		-		-		-	-	-
Bài 3. KỸ THUẬT HAI BƯỚC NÉM RỔ MỘT TAY DƯỚI THẤP (10 tiết)												
– Kỹ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp				+	-		-	-	-	-		
– Phối hợp kỹ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp trong tấn công					+	-	-		-		-	-
– Một số điều luật cơ bản trong bóng rổ						+			-			-
MỘT SỐ TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG BỔ TRỢ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Kí hiệu sử dụng: (+): Nội dung học mới

(-): Nội dung ôn tập

Mục tiêu

- Hướng dẫn được học sinh thực hiện bài tập bổ trợ dẫn bóng.
- Hướng dẫn được học sinh thực hiện kĩ thuật dẫn bóng đổi hướng.
- Giúp học sinh tự đặt được mục tiêu học tập để nỗ lực phấn đấu, nghiêm túc và năng động trong tập luyện.

Chuẩn bị

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ; không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Quả bóng rổ, rổ đựng bóng, đồng hồ bấm giờ, phấn viết, còi.

HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU**► Khởi động****Khởi động chung:**

- Tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần từ 200 – 400 m quanh sân tập.
- Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, có thể chỉ định một học sinh lên để đếm nhịp và thực hiện mẫu các động tác xoay các khớp và căng cơ cho các bạn khác. Mỗi động tác thực hiện 2 lần x 8 nhịp theo nhịp đếm hoặc 10 – 15 giây.
- Chú ý nhắc nhở học sinh thực hiện kĩ các động tác xoay cổ tay, xoay cổ chân, xoay khuỷu tay, xoay cánh tay, căng cơ tay vai, gập duỗi gối, căng cơ đùi.

Khởi động chuyên môn:

- Tổ chức cho học sinh hai tay chuyển bóng quanh hông, chân; tại chỗ dẫn bóng. Mỗi bài tập thực hiện 20 – 30 giây.
- Tổ chức cho học sinh dẫn bóng di chuyển theo đường thẳng trên cự li 28 m, lặp lại 1 – 2 lần.

► Tổ chức trò chơi khởi động

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi khởi động (có thể tham khảo cách thực hiện trong sách giáo khoa).
- Quan sát và có thể hướng dẫn các nhóm quan sát và phát hiện các bạn mắc lỗi.
- Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng đội.

HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

– Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, học sinh quan sát, giáo viên vừa thực hiện kĩ thuật vừa phân tích, giảng giải.

- Thực hiện mẫu bài tập hỗ trợ dẫn bóng tại chỗ với hai bóng xen kẽ từ 2 – 3 lần.
- Thực hiện mẫu kĩ thuật dẫn bóng đối hướng từ 2 – 3 lần.

► Một số lưu ý khi thực hiện

1 Bài tập hỗ trợ dẫn bóng tại chỗ với hai bóng xen kẽ:

Tư thế hai chân rộng hơn vai, gối khuyu và lưng thẳng. Khi thực hiện đẩy bóng xuống đất sao cho bóng nảy lên ngay vị trí ngang gối để dễ kiểm soát bóng (bàn tay xoè rộng tự nhiên khi tiếp xúc bóng). Nếu bóng cao hơn hoặc thấp hơn thì khó kiểm soát được bóng ở những lần kế tiếp. Vì vậy nên cho học sinh tập không bóng để làm quen tính nhịp điệu và nhịp nhàng của hai tay sau đó mới tập với bóng.

2 Kĩ thuật dẫn bóng đối hướng:

Khi thực hiện hai chân đứng rộng hơn vai, gối hơi khuyu. Khi đối hướng dùng lực cổ tay đẩy bóng đi tiếp đất giữa hai chân đồng thời tay còn lại đón hướng bóng đến (bàn tay xoè rộng tự nhiên, 5 ngón tay hướng xuống đất). Nên cho học sinh tập dẫn bóng tốc độ chậm trước, sau đó nhanh dần. Nhắc nhở học sinh hạn chế mắt nhìn tay dẫn bóng, nên nhìn về trước.

HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

- Giao nhiệm vụ và xác định rõ yêu cầu cần đạt cho học sinh.
- Cần quan sát và kịp thời điều chỉnh, giúp đỡ học sinh trong suốt quá trình thực hiện.
- Cần có những biện pháp động viên khích lệ, chỉ ra những sai lầm (nếu có) và sửa chữa ngay ở giai đoạn dạy học ban đầu.
- Đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của học sinh so với yêu cầu cần đạt được đặt ra ban đầu.

► Luyện tập cá nhân

- Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:
 - + Thực hiện dẫn bóng tại chỗ với hai bóng xen kẽ trong thời gian 8 – 10 giây, lặp lại 2 – 3 lần.
 - + Thực hiện kĩ thuật dẫn bóng đối hướng tại chỗ trong thời gian 15 – 20 giây, lặp lại 2 – 3 lần.

► Luyện tập theo nhóm

- Tổ chức luyện tập cho nhóm theo đội hình tùy thuộc vào đặc điểm của sân tập.
- Chia lớp thành các nhóm nhỏ từ 5 – 8 học sinh, phân công nội dung để tự luyện tập và kiểm tra lẫn nhau.
- Có thể chỉ định một học sinh đã thực hiện tốt làm người chỉ huy để quan sát, hỗ trợ các bạn trong nhóm nhằm tăng khả năng giao tiếp và hợp tác (việc tổ chức rèn luyện theo nhóm nhỏ nên tiến hành sau khi giáo viên hướng dẫn luyện tập cho cả lớp).
- Tập hợp và hướng dẫn các nhóm cùng thực hiện các bài tập theo hiệu lệnh của giáo viên:
 - + Mỗi nhóm xếp thành hàng dọc, lần lượt các bạn trong nhóm thực hiện kĩ thuật dẫn bóng đối hướng trên cự li 28 m, mỗi bạn thực hiện 2 – 3 lần, lặp lại 1 – 2 lần.
 - + Nhóm xếp thành hàng dọc sau đường giữa sân và hướng mặt vào rổ, lần lượt các bạn trong nhóm thực hiện kĩ thuật dẫn bóng đối hướng kết hợp ném rổ sau đó di chuyển về cuối hàng, mỗi bạn thực hiện 3 – 5 lần.

► Góc rèn luyện thể lực

- Lựa chọn và hướng dẫn học sinh tập luyện các bài tập được giới thiệu trong sách.
- Cần sử dụng các bài tập linh hoạt, phù hợp với trình độ tập luyện của học sinh.
- Có thể tăng, giảm khối lượng, cường độ vận động và quãng nghỉ để đáp ứng nhu cầu tập luyện của học sinh.
- Hướng dẫn học sinh tập luyện cần lưu ý:
 - + Nhảy dây: Thực hiện nhảy dây với tốc độ vừa phải, cần giữ thẳng bằng trong khi nhảy. Tay và chân phối hợp nhịp nhàng, liên tục.
 - + Bật cao: Khi thực hiện cần hạ thấp trọng tâm kết hợp đánh hai tay để vượt qua vật chuẩn. Tư thế tiếp đất là hai chân xuống cùng lúc, khụy gối và giữ thẳng bằng.

► Tổ chức trò chơi vận động bổ trợ

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi, có thể tham khảo các trò chơi được trình bày trong sách giáo khoa.
- Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng đội.

HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

- Hướng dẫn học sinh trả lời câu 1 trong sách giáo khoa.

Đáp án câu 1: Điểm khác nhau giữa kĩ thuật dẫn bóng đối hướng và kĩ thuật dẫn bóng trên đường thẳng là:

- + Tốc độ di chuyển.
- + Hướng di chuyển.
- + Tư thế khi thực hiện kĩ thuật.
- Hướng dẫn học sinh cách vận dụng kĩ thuật dẫn bóng đối hướng trong tập luyện và thi đấu.

Nhắc nhở học sinh tự tập luyện các động tác tại nhà để tăng khả năng tự học.

THỬ THÁCH

- Hướng dẫn học sinh cách thực hiện thử thách.
- Tổ chức cho 1 – 2 em thực hiện thử thách trước lớp.
- Chỉ ra lỗi sai (nếu có) và một số lưu ý khi thực hiện thử thách di chuyển dẫn bóng đối hướng và ném bóng vào rổ.
- Có thể tổ chức thi đấu hoặc ghi nhận học sinh hoàn thành thử thách để có biện pháp khen thưởng, đồng thời động viên các học sinh khác tự rèn luyện để hoàn thành thử thách.
- Đây là phần nội dung giúp học sinh nỗ lực vượt qua được giới hạn của bản thân, hướng đến việc luyện tập thể dục thể thao thường xuyên để rèn luyện thể chất. Giáo viên cần sử dụng linh hoạt nội dung thử thách được cung cấp để khơi gợi tính tự giác, tích cực, thói quen tập luyện thường xuyên và phấn đấu vượt qua được những yêu cầu về năng lực vận động cho học sinh một cách phù hợp và hiệu quả.

Chân trời sáng tạo

Mục tiêu

- Hướng dẫn được học sinh thực hiện kĩ thuật chuyển và bắt bóng hai tay trên đầu.
- Hướng dẫn học sinh biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Giúp học sinh rèn luyện tính chăm chỉ, phát huy tính sáng tạo và tự hoàn thiện bản thân.

Chuẩn bị

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ; không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Quả bóng rổ, bảng rổ, rổ đựng bóng, đồng hồ bấm giờ, phấn viết, còi.

HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU**► Khởi động****Khởi động chung:**

- Tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần từ 200 – 400 m quanh sân tập.
- Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, có thể chỉ định một học sinh lên để đếm nhịp và thực hiện mẫu các động tác xoay các khớp và căng cơ cho các bạn khác. Mỗi động tác thực hiện 2 lần x 8 nhịp theo nhịp đếm hoặc 10 – 15 giây.
- Chú ý nhắc nhở học sinh thực hiện kĩ các động tác xoay cổ tay, xoay cổ chân, xoay khuỷu tay, xoay cánh tay, căng cơ tay vai, gập duỗi gối, căng cơ đùi.

Khởi động chuyên môn:

- Tổ chức cho học sinh di chuyển chuyển, bắt bóng trên cự li 28 m, lặp lại 1 – 2 lần.
- Tổ chức cho học sinh di chuyển chuyển, bắt bóng kết hợp ném rổ trên cự li 28 m, lặp lại 1 – 2 lần.

► Tổ chức trò chơi khởi động

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi khởi động (có thể tham khảo cách thực hiện trong sách giáo khoa).
- Quan sát và có thể hướng dẫn các nhóm quan sát và phát hiện các bạn mắc lỗi.
- Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng đội.

HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

- Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, học sinh quan sát, giáo viên vừa thực hiện kĩ thuật vừa phân tích, giảng giải.

- Thực hiện mẫu kĩ thuật chuyển bóng hai tay trên đầu từ 2 – 3 lần.
- Thực hiện mẫu kĩ thuật bắt bóng hai tay trên đầu từ 2 – 3 lần.

► **Một số lưu ý khi thực hiện**

1 **Kĩ thuật chuyển bóng hai tay trên đầu:**

Tư thế chân trước chân sau rộng bằng vai. Khi thực hiện hai tay đưa bóng lên trên ra phía sau đầu, thân người giữ thẳng, mắt quan sát hướng chuyển tránh thân người ngã về sau và chân đổ về trước, khi chuyển thả lỏng gập cổ tay và miết các ngón tay vào bóng. Kết thúc động tác hai cánh tay duỗi thẳng về hướng chuyển cho đến khi người nhận bắt được bóng rồi bỏ tay xuống. Nên cho học sinh tập không bóng để quen tính nhịp điệu, nhịp nhàng của tay và chân sau đó sẽ tập với bóng.

2 **Kĩ thuật bắt bóng hai tay trên đầu:**

Tư thế chân trước chân sau rộng bằng vai, hai tay đưa lên trước mặt, hai lòng bàn tay hướng vào nhau và mở ra hai bên với khoảng cách nhỏ hơn bóng. Khi thực hiện đón bóng trước mặt sao cho bóng tiếp xúc vào phần chai tay và các ngón tay. Lưu ý tránh để bóng tiếp xúc trực tiếp các ngón tay của hai bàn tay vì dễ chấn thương các ngón tay. Sau khi bắt bóng nhanh chóng đưa bóng về trước ngực. Nên cho học sinh tập không bóng để hình thành động tác sau đó sẽ tập với bóng. Nhắc nhở học sinh mắt quan sát hướng bóng đến và tư thế tay bắt bóng.

HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

- Giao nhiệm vụ và xác định rõ yêu cầu cần đạt cho học sinh.
- Cần quan sát và kịp thời điều chỉnh, giúp đỡ học sinh trong suốt quá trình thực hiện.
- Cần có những biện pháp động viên khích lệ, chỉ ra những sai lầm (nếu có) và sửa chữa ngay ở giai đoạn dạy học ban đầu.
- Đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của học sinh so với yêu cầu cần đạt được đặt ra ban đầu.

► **Luyện tập cá nhân**

- Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:
 - + Tại chỗ chuyển và bắt bóng hai tay trên đầu vào tường cự li 3 – 4 m, thực hiện 6 – 8 lần, lặp lại 2 – 3 lần.
 - + Chuyển bóng vào các ô vuông trên tường có cạnh 60 cm và khoảng cách các ô là 60 cm, cách mặt đất 1,5 m. Di chuyển ngang chuyển và bắt bóng hai tay trên đầu với khoảng cách đến các ô trên tường là 1,8 m, thực hiện chuyển 6 – 9 lần, lặp lại 1 – 2 lần.

► **Luyện tập cặp đôi**

- Cho học sinh nhóm thành từng cặp đôi luyện tập với nhau.
- + Hai bạn phối hợp tại chỗ chuyển và bắt bóng hai tay trên đầu với cự li 3 – 4 m, thực hiện 8 – 10 lần, lặp lại 2 – 3 lần.
- + Một bạn dẫn bóng đổi hướng ngay vòng 3 điểm chính diện rồi sau đó chuyển bóng hai tay trên đầu cho bạn đứng gần đường cuối sân (cách rổ 2,5 – 3 m) bắt bóng và ném rổ, thực hiện 4 – 5 lần, lặp lại 2 – 3 lần.
- Yêu cầu học sinh quan sát và sửa sai (nếu có) cho bạn để rèn luyện năng lực giao tiếp, hợp tác và phát huy tinh thần đoàn kết hỗ trợ trong học tập.

► **Luyện tập theo nhóm**

- Tổ chức luyện tập cho nhóm theo đội hình tùy thuộc vào đặc điểm của sân tập.
- Chia lớp thành các nhóm nhỏ từ 10 – 12 học sinh, phân công nội dung để tự luyện tập và kiểm tra lẫn nhau.
- Có thể chỉ định một học sinh đã thực hiện tốt làm người chỉ huy để quan sát, hỗ trợ các bạn trong nhóm nhằm tăng khả năng giao tiếp và hợp tác (việc tổ chức rèn luyện theo nhóm nhỏ nên tiến hành sau khi giáo viên hướng dẫn luyện tập cho cả lớp).
- Tập hợp và hướng dẫn các nhóm cùng thực hiện các bài tập theo hiệu lệnh của giáo viên:
 - + Các nhóm đứng đối diện cách nhau 3 – 4 m lần lượt di chuyển ngang chuyển và bắt bóng hai tay trên đầu trên cự li 28 m, lặp lại 2 – 3 lần.
 - + Đứng 3 hàng dọc ở đường cuối sân, hàng ở giữa có bóng. Bạn đầu mỗi hàng thực hiện phối hợp kĩ thuật di chuyển chuyển và bắt bóng hai tay trên đầu theo hình tam giác trên cự li 28 m, lặp lại 2 – 3 lần.

► **Góc rèn luyện thể lực**

- Lựa chọn và hướng dẫn học sinh tập luyện các bài tập được giới thiệu trong sách.
- Cần sử dụng các bài tập linh hoạt, phù hợp với trình độ tập luyện của học sinh.
- Có thể tăng, giảm khối lượng, cường độ vận động và quãng nghỉ để đáp ứng nhu cầu tập luyện của học sinh.
- Hướng dẫn học sinh tập luyện cần lưu ý:
 - + Di chuyển ném rổ: Khi thực hiện di chuyển với tốc độ vừa phải, nhận bóng từ người chuyển ngay vị trí dưới bảng rổ, trước khi ném bóng nên quan sát rổ để đạt hiệu quả cao. Duy trì thể lực cho đến lần ném cuối cùng.
 - + Ném rổ nhiều góc: Thực hiện với tốc độ vừa phải, ném rổ đúng ở vị trí các góc, tay và chân luôn phối hợp nhịp nhàng để đạt hiệu quả cao khi ném, biết sửa chữa khắc phục những quả ném trước không thành công. Các lần ném thực hiện đúng kĩ thuật và ổn định.

► Tổ chức trò chơi vận động bổ trợ

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi, có thể tham khảo các trò chơi được trình bày trong sách giáo khoa.
- Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng đội.

HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

- Hướng dẫn học sinh trả lời câu 1 và 3 trong sách giáo khoa.

Đáp án câu 1: Một số kĩ thuật chuyển, bắt bóng khác trong môn Bóng rổ như:

- + Kĩ thuật chuyển và bắt bóng bằng một tay trên vai.
- + Kĩ thuật chuyển và bắt bóng bằng một tay dưới thấp.
- + Kĩ thuật chuyển bóng bằng một tay bật đất.

Đáp án câu 3:

Điểm khác biệt	Kĩ thuật chuyển, bắt bóng hai tay trên đầu	Kĩ thuật chuyển và bắt bóng hai tay trước ngực
Giai đoạn thực hiện	Đưa bóng ra sau đầu.	Đưa bóng ngang tầm ngực.
Cự li chuyển bóng	Đi xa và nhanh hơn, có thể chuyển vượt qua người phòng thủ ở trước mặt.	Thường ở cự li gần và không thể chuyển vượt qua người phòng thủ ở trước mặt.

- Yêu cầu học sinh thường xuyên vận dụng các kĩ thuật chuyển, bắt bóng trong luyện tập và thi đấu.

Nhắc nhở học sinh tự tập luyện các động tác tại nhà để tăng khả năng tự học.

THỬ THÁCH

- Hướng dẫn học sinh cách thực hiện thử thách.
- Tổ chức cho 1 – 2 em thực hiện thử thách trước lớp.
- Chỉ ra lỗi sai (nếu có) và một số lưu ý khi thực hiện thử thách di chuyển ngang chuyển và bắt bóng hai tay trên đầu.
- Có thể tổ chức thi đấu hoặc ghi nhận học sinh hoàn thành thử thách để có biện pháp khen thưởng, đồng thời động viên các học sinh khác tự rèn luyện để hoàn thành thử thách.
- Đây là phần nội dung giúp học sinh nỗ lực vượt qua được giới hạn của bản thân, hướng đến việc luyện tập thể dục thể thao thường xuyên để rèn luyện thể chất. Giáo viên cần sử dụng linh hoạt nội dung thử thách được cung cấp để khơi gợi tính tự giác, tích cực, thói quen tập luyện thường xuyên và phấn đấu vượt qua được những yêu cầu về năng lực vận động cho học sinh một cách phù hợp và hiệu quả.

Mục tiêu

- Hướng dẫn được học sinh thực hiện kỹ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp.
- Giới thiệu được một số điều luật cơ bản trong bóng rổ cho học sinh.
- Hướng dẫn được học sinh phối hợp kỹ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp trong tấn công.
- Giúp học sinh phát huy tính sáng tạo, hợp tác và tinh thần trách nhiệm trong tập luyện.

Chuẩn bị

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ; không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Quả bóng rổ, bảng rổ, rổ đựng bóng, đồng hồ bấm giờ, phấn viết, vật chuẩn, còi.

HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU**► Khởi động****Khởi động chung:**

- Tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần từ 200 – 400 m quanh sân tập.
- Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, có thể chỉ định một học sinh lên để đếm nhịp và thực hiện mẫu các động tác xoay các khớp và căng cơ cho các bạn khác. Mỗi động tác thực hiện 2 lần x 8 nhịp theo nhịp đếm hoặc 10 – 15 giây.
- Chú ý nhắc nhở học sinh thực hiện kĩ các động tác xoay cổ tay, xoay cổ chân, xoay khuỷu tay, xoay cánh tay, căng cơ tay vai, gập duỗi gối, căng cơ đùi.

Khởi động chuyên môn:

- Tổ chức cho học sinh di chuyển chuyển, bắt bóng trên cự li 28 m, lặp lại 1 – 2 lần.
- Tổ chức cho học sinh di chuyển chuyển, bắt bóng kết hợp ném rổ trên cự li 28 m, lặp lại 1 – 2 lần.

► Tổ chức trò chơi khởi động

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi khởi động (có thể tham khảo cách thực hiện trong sách giáo khoa).
- Quan sát và có thể hướng dẫn các nhóm quan sát và phát hiện các bạn mắc lỗi.
- Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng đội.

HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

– Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, học sinh quan sát, giáo viên vừa thực hiện kĩ thuật vừa phân tích, giảng giải.

– Thực hiện mẫu kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp từ 2 – 3 lần.

► Một số lưu ý khi thực hiện

1 Kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp:

Dẫn bóng di chuyển tốc độ chậm, bóng nảy ngang thắt lưng, mắt quan sát bảng rổ. Khi bắt bóng đồng thời chân thuận tiếp sân (bước thứ nhất có thể là bước dài), sau đó chân không thuận bước lên (bước thứ hai là bước ngắn) giậm nhảy, lúc này nâng đùi chân thuận để thân người vươn cao đến bảng rổ. Tay thuận (ở dưới bóng) đưa bóng lên với lực vừa phải và ném bóng vào rổ. Khi kết thúc động tác nên rơi xuống đất bằng hai chân, gối khuyu (để tránh lực tác động mạnh đến chân, dễ gây ra chấn thương). Nên cho học sinh tập không bóng để quen tính nhịp điệu và nhịp nhàng của kĩ thuật động tác, sau đó sẽ tập với bóng.

2 Phối hợp kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp trong tấn công:

Khi bạn dẫn bóng đột phá tấn công thì bạn còn lại quan sát đồng đội. Sau khi thoát khỏi sự kèm của đối phương thì bạn còn lại di chuyển nhận bóng của đồng đội thực hiện kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp. Sau khi kết thúc động tác, nhanh chóng đổi vị trí cho nhau. Nên cho học sinh tập không bóng để hình thành hướng di chuyển và phối hợp động tác, sau đó sẽ tập với bóng. Nhắc nhở học sinh mắt luôn quan sát đồng đội.

HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

- Giao nhiệm vụ và xác định rõ yêu cầu cần đạt cho học sinh.
- Cần quan sát và kịp thời điều chỉnh, giúp đỡ học sinh trong suốt quá trình thực hiện.
- Cần có những biện pháp động viên khích lệ, chỉ ra những sai lầm (nếu có) và sửa chữa ngay ở giai đoạn dạy học ban đầu.
- Đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của học sinh so với yêu cầu cần đạt được đặt ra ban đầu.

► Luyện tập cá nhân

- Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:
 - + Tại chỗ thực hiện kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp không bóng và có bóng, lặp lại 4 – 5 lần.
 - + Di chuyển dẫn bóng kết hợp kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp trên cự li 8 – 10 m, thực hiện 3 – 4 lần.
 - + Từ đường 3 điểm dẫn bóng kết hợp hai bước ném rổ một tay dưới thấp, thực hiện 3 – 4 lần, lặp lại 2 – 3 lần.

► **Luyện tập theo nhóm**

- Tổ chức luyện tập cho nhóm theo đội hình tùy thuộc vào đặc điểm của sân tập.
- Chia lớp thành các nhóm nhỏ từ 5 – 8 học sinh, phân công nội dung để tự luyện tập và kiểm tra lẫn nhau.
- Có thể chỉ định một học sinh đã thực hiện tốt làm người chỉ huy để quan sát, hỗ trợ các bạn trong nhóm nhằm tăng khả năng giao tiếp và hợp tác (việc tổ chức rèn luyện theo nhóm nhỏ nên tiến hành sau khi giáo viên hướng dẫn luyện tập cho cả lớp).
- Tập hợp và hướng dẫn các nhóm cùng thực hiện các bài tập theo hiệu lệnh của giáo viên:
 - + Chia hai nhóm A và B, xếp thành hai hàng dọc ở đường cuối sân ngay vạch 3 điểm (nhóm A có bóng, nhóm B không có bóng). Lần lượt các bạn trong nhóm B di chuyển đến đường giữa sân và quay về khu vực ném phạt, nhận bóng từ nhóm A chuyển đến, thực hiện kỹ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp. Mỗi bạn thực hiện 2 – 3 lần, sau đó đổi vị trí cho nhau, lặp lại 2 – 3 lần.
 - + Luyện tập phối hợp kỹ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp trong tấn công. Thực hiện 5 – 7 lần.

► **Góc rèn luyện thể lực**

- Lựa chọn và hướng dẫn học sinh tập luyện các bài tập được giới thiệu trong sách.
- Cần sử dụng các bài tập linh hoạt, phù hợp với trình độ tập luyện của học sinh.
- Có thể tăng, giảm khối lượng, cường độ vận động và quãng nghỉ để đáp ứng nhu cầu tập luyện của học sinh.
- Hướng dẫn học sinh tập luyện cần lưu ý:
 - + Bước trượt: Thực hiện di chuyển với tốc độ nhanh, hai chân rộng hơn vai, gối khụy, mắt quan sát hướng di chuyển. Di chuyển về hướng nào thì chân đó bước trước chân còn lại di chuyển theo có kết hợp hai tay dang ngang. Duy trì tốc độ cao hết cự li di chuyển.
 - + Chân trụ: Khi thực hiện đứng một chân, chân còn lại nâng đùi vuông góc với thân người, hai tay luôn luôn dang ngang để giữ thăng bằng. Cơ thể thả lỏng và duy trì thăng bằng cho hết thời gian quy định, sau đó đổi chân.

► **Tổ chức trò chơi vận động bổ trợ**

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi, có thể tham khảo các trò chơi được trình bày trong sách giáo khoa.
- Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng đội.

HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

– Hướng dẫn học sinh trả lời câu 2 và 3 trong sách giáo khoa.

Đáp án câu 2: Một số bài tập phối hợp nhóm khác khi thực hiện kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp:

+ Bài tập phối hợp nhóm 2 người di chuyển chuyển bóng qua lại sau đó nhận bóng thực hiện hai bước ném rổ một tay dưới thấp.

+ Bài tập phối hợp nhóm 3 người di chuyển chuyển bóng số 8 kết hợp hai bước ném rổ một tay dưới thấp.

Đáp án câu 3: Điểm khác biệt giữa kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp với kĩ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai là:

+ Kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp hiệu quả khi sử dụng ở cự li gần rổ.

+ Kĩ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai có thể hiệu quả khi sử dụng ở cự li xa rổ và gần rổ.

– Yêu cầu học sinh vận dụng kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp trong luyện tập và thi đấu.

Nhắc nhở học sinh tự tập luyện các động tác tại nhà để tăng khả năng tự học.

THỬ THÁCH

– Hướng dẫn học sinh cách thực hiện thử thách.

– Tổ chức cho 1 – 2 em thực hiện thử thách trước lớp.

– Chỉ ra lỗi sai (nếu có) và một số lưu ý khi thực hiện thử thách hai bước ném rổ một tay dưới thấp.

– Có thể tổ chức thi đấu hoặc ghi nhận học sinh hoàn thành thử thách để có biện pháp khen thưởng, đồng thời động viên các học sinh khác tự rèn luyện để hoàn thành thử thách.

– Đây là phần nội dung giúp học sinh nỗ lực vượt qua được giới hạn của bản thân, hướng đến việc luyện tập thể dục thể thao thường xuyên để rèn luyện thể chất. Giáo viên cần sử dụng linh hoạt nội dung thử thách được cung cấp để khơi gợi tính tự giác, tích cực, thói quen tập luyện thường xuyên và phấn đấu vượt qua được những yêu cầu về năng lực vận động cho học sinh một cách phù hợp và hiệu quả.

GỢI Ý ĐÁNH GIÁ SAU CHỦ ĐỀ BÓNG RỔ

Nội dung		Chưa đạt (0 – 4 điểm)	Đạt (5 – 10 điểm)
Dẫn bóng tại chỗ với hai bóng xen kẽ tính thời gian	NAM	<ul style="list-style-type: none"> – Thời gian thực hiện được kĩ thuật dưới 15 giây. – Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động. 	<ul style="list-style-type: none"> – Thời gian thực hiện được kĩ thuật từ 15 giây đến 20 giây. – Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.
	NỮ	<ul style="list-style-type: none"> – Thời gian thực hiện được kĩ thuật dưới 10 giây. – Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động. 	<ul style="list-style-type: none"> – Thời gian thực hiện được kĩ thuật từ 10 giây đến 15 giây. – Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.
Hai bước ném rổ một tay dưới thấp từ vòng 6m75	NAM VÀ NỮ	<ul style="list-style-type: none"> – Thực hiện kĩ thuật dẫn hai bước ném rổ một tay dưới thấp với 5 lần ném rổ không vào rổ lần nào. – Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động. 	<ul style="list-style-type: none"> – Thực hiện kĩ thuật dẫn hai bước ném rổ một tay dưới thấp với 5 lần ném rổ đạt được từ 1 đến 5 quả vào rổ. – Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.

Giáo viên cần xây dựng kế hoạch đánh giá theo năm học để quyết định hình thức đánh giá thường xuyên hay định kì. Giáo viên chú ý kết hợp việc đánh giá thường xuyên trong mỗi tiết học, đặc biệt chú trọng sự tiến bộ của học sinh trong toàn quá trình học tập.

Chân trời sáng tạo

*Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam xin trân trọng cảm ơn
các tác giả có tác phẩm, tư liệu được sử dụng, trích dẫn
trong cuốn sách này.*

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Tổng Giám đốc HOÀNG LÊ BÁCH

Chịu trách nhiệm nội dung:

Tổng biên tập PHẠM VĨNH THÁI

Biên tập nội dung: NGUYỄN THỊ KIM ANH – NGUYỄN BÔNG

Thiết kế sách: BÙI XUÂN DƯƠNG

Trình bày bìa: TỐNG THANH THẢO

Sửa bản in: NGUYỄN THỊ KIM ANH – NGUYỄN BÔNG

Chế bản: CÔNG TY CỔ PHẦN DỊCH VỤ XUẤT BẢN GIÁO DỤC GIA ĐỊNH

Bản quyền thuộc Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.

Tất cả các phần của nội dung cuốn sách này đều không được sao chép, lưu trữ, chuyển thể dưới bất kì hình thức nào khi chưa có sự cho phép bằng văn bản của Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 9 – SÁCH GIÁO VIÊN

(Chân trời sáng tạo)

Mã số: G2HG9E001M24

In.....bản, (QĐ in số....) Khổ 19 x 26,5 cm.

Đơn vị in:.....

Cơ sở in:.....

Số ĐKXB: 06-2024/CXBIPH/63-2346/GD

Số QĐXB:..... ngày tháng... năm 20 ...

In xong và nộp lưu chiểu tháng ... năm 20...

Mã số ISBN: 978-604-0-40358-2