



TRỊNH HỮU LỘC (Tổng Chủ biên) – LƯU TRÍ DŨNG (Chủ biên)
LÊ MINH CHÍ – NGUYỄN TRUNG KIÊN – NGUYỄN THIÊN LÝ
TRẦN THÁI NGỌC – PHẠM THÁI VINH

GIÁO DỤC THỂ CHẤT

SÁCH GIÁO VIÊN

7



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

TRỊNH HỮU LỘC (Tổng Chủ biên) – LƯU TRÍ DŨNG (Chủ biên)
LÊ MINH CHÍ – NGUYỄN TRUNG KIÊN – NGUYỄN THIÊN LÝ
TRẦN THÁI NGỌC – PHẠM THÁI VINH

GIÁO DỤC THỂ CHẤT

SÁCH GIÁO VIÊN



nguvanthes.com

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM



LỜI NÓI ĐẦU

Sách giáo viên **Giáo dục thể chất 7** được biên soạn nhằm mục đích giúp 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 môn Giáo dục thể chất.

Sách là sự kết hợp hài hoà giữa sách giáo khoa **Giáo dục thể chất 7** với những phương pháp tập luyện, bài tập bổ trợ, cách thức tổ chức giờ dạy cho giáo viên. Giáo viên 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 lớp học. Mục tiêu hướng đến là một giờ học thể chất sinh động, hứng thú, nhiều hoạt động và hình thành các phẩm chất, năng lực cho học sinh.

Các trò chơi và bài tập bổ trợ được cung cấp trong sách là những sản phẩm được cập nhật và sử dụng thực tế trong dạy học và bồi dưỡng chuyên môn của từng chủ đề. 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. Ngoài ra, sách giới thiệu cách sáng tạo ra dụng cụ tập luyện bằng các vật liệu tái chế, góp phần nâng cao ý thức bảo vệ môi trường cho học sinh.

Cùng với sự phát triển kinh tế – xã hội, ý thức bảo vệ sức khoẻ và nâng cao thể chất ngày càng được quan tâm, nhóm tác giả mong muốn đem đến diện mạo mới cho môn Giáo dục thể chất: sinh động, hấp dẫn, thiết thực, xây dựng đam mê tập luyện thể dục thể thao để góp phần nâng cao tầm vóc và phát triển thể chất cho người Việt Nam trong thời đại mới. Những đóng góp xây dựng và sự đồng hành của quý thầy cô là động lực to lớn để nhóm tác giả ngày càng hoàn thiện cuốn sách hơn.

Trân trọng!

NHÓM TÁC GIẢ

MỤC LỤC

Lời nói đầu	3
Phần một. GIỚI THIỆU CHUNG VỀ MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT Ở LỚP 7	7
Mục tiêu – Yêu cầu cần đạt môn Giáo dục thể chất 7	7
Giới thiệu sách giáo viên Giáo dục thể chất 7	9
Phương pháp dạy học để hình thành và phát triển phẩm chất, năng lực ở học sinh	11
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	18
Chủ đề: LỰA CHỌN VÀ SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ CỦA MÔI TRƯỜNG TỰ NHIÊN TRONG TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO	18
Phần ba. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN	23
Chủ đề I: CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m)	23
Bài 1. Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát	24
Bài 2. Phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng	27
Bài 3. Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn (60 m)	30
Chủ đề II: NHẢY XA KIỂU NGỒI	34
Bài 1. Kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ	35
Bài 2. Kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy	39
Bài 3. Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi	42

Chủ đề III: CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH	46
Bài 1: Phối hợp trong giai đoạn xuất phát và chạy giữa quãng.....	47
Bài 2: Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình	51
Chủ đề IV: BÀI TẬP THỂ DỤC	56
Bài 1. Bài thể dục liên hoàn	57
Bài 2. Bài thể dục liên hoàn (tiếp theo).....	61
Phần bốn. THỂ THAO TỰ CHỌN	66
Chủ đề I: THỂ DỤC AEROBIC	66
Bài 1. Nhóm bài tập khởi động di chuyển thẳng	68
Bài 2. Các bước chân phối hợp Thể dục Aerobic.....	73
Bài 3. Các bước chân phối hợp Thể dục Aerobic (tiếp theo).....	78
Bài 4. Bài Thể dục Aerobic liên hoàn.....	82
Chủ đề II: BÓNG ĐÁ	87
Bài 1. Kỹ thuật tâng bóng bằng mu giữa bàn chân	88
Bài 2. Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân	92
Bài 3. Kỹ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân	96
Chủ đề III: BÓNG RỔ	101
Bài 1. Kỹ thuật dẫn bóng theo đường thẳng	103
Bài 2. Kỹ thuật chuyển bóng tại chỗ và di chuyển.....	107
Bài 3. Kỹ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai	111

199VANTHES.COM



Phần một

GIỚI THIỆU CHUNG VỀ MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT Ở LỚP 7

MỤC TIÊU – YÊU CẦU CẦN ĐẠT MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT 7

Mục tiêu

Môn Giáo dục thể chất cấp trung học cơ sở 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.
Vận động cơ bản	<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.

Hoạt động thể dục thể thao	<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 khỏe, 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 từ nội dung môn học ở lớp 7

Thành phần năng lực	Lớp 7
Chăm sóc sức khỏe	<ul style="list-style-type: none"> – Biết lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên có lợi cho sức khỏe để tập luyện.
Vận động cơ bản	<ul style="list-style-type: none"> – Biết một số điều luật cơ bản ở các nội dung: Chạy cự li ngắn; Nhảy xa kiểu ngồi; Chạy cự li trung bình. – Biết khắc phục hiện tượng “cực điểm” xảy ra khi chạy cự li trung bình. – Thực hiện được các động tác hỗ trợ kĩ thuật chạy; thực hiện được các giai đoạn chạy cự li ngắn (60 m), chạy cự li trung bình. – Thực hiện được các động tác hỗ trợ kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi và thực hiện được các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi. – Thực hiện được bài tập thể dục liên hoàn lớp 7. Hô đúng nhịp động tác của bài tập thể dục liên hoàn. – Hoàn thành lượng vận động của bài tập. – Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. – Vận dụng được kiến thức, kĩ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.
Hoạt động thể dục thể thao	<ul style="list-style-type: none"> – Biết một số điều luật cơ bản của môn thể thao lựa chọn. – Thực hiện được các bài tập hỗ trợ và động tác kĩ thuật cơ bản của môn thể thao lựa chọn. Thực hiện được một số tình huống phối hợp vận động với đồng đội trong bài tập. – Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. – Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. – Hoàn thành lượng vận động của bài tập. – Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. – Vận dụng được kiến thức, kĩ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.

GIỚI THIỆU SÁCH GIÁO VIÊN GIÁO DỤC THỂ CHẤT 7

Quan điểm biên soạn

Theo định hướng đổi mới giáo dục phổ thông thể hiện qua Nghị quyết 88/2014/QH13 về đổi mới chương trình, sách giáo khoa phổ thông của Quốc hội và thông qua chương trình giáo dục phổ thông mới gồm Chương trình giáo dục tổng thể và Chương trình giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất. Trọng tâm là chuyển từ giáo dục chú trọng truyền thụ kiến thức sang giúp cho học sinh hình thành và phát triển toàn diện phẩm chất và năng lực.

Bám sát các tiêu chuẩn sách giáo khoa mới ban hành kèm theo Thông tư số 33/2017/TT-BGDĐT ngày 22 tháng 12 năm 2017 của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

Ý tưởng và quan điểm biên soạn gắn liền với thông điệp:

“TẬP LUYỆN THƯỜNG XUYÊN ĐỂ GIỮ GÌN SỨC KHOẺ, RÈN LUYỆN THỂ CHẤT VÀ NÂNG CAO TÂM VÓC”

Những điểm mới trong sách

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

– Thể hiện các nội dung kiến thức môn học một cách trực quan, rõ ràng, dễ hiểu giúp giáo viên nhận biết kiến thức môn học, hệ thống các bước thực hiện.

– Sách giới thiệu một số bài tập thể dục thể thao bổ trợ đặc thù của môn học thông qua "Góc rèn luyện thể lực". Các bài tập bổ trợ được cập nhật và sử dụng rộng rãi ở các nước có nền thể thao tiên tiến nhằm tăng cường và nâng cao sức khỏe toàn dân.

– Dữ liệu được cung cấp trong sách phục vụ cho việc tổ chức lớp học của giáo viên, các hình thức tập luyện, bài tập bổ trợ và các trò chơi vận động được biên soạn để giúp giáo viên tổ chức, hướng dẫn, khuyến khích học sinh tích cực tham gia tập luyện, tham gia các hoạt động thể thao và tự trải nghiệm.

– Sách giới thiệu phương pháp tổ chức dạy học mở, gồm nhiều hình thức đa dạng, phù hợp với từng đối tượng và đặc điểm của chủ đề, có thể phân nhóm trong quá trình tổ chức dạy học để tăng tính tự quản, tích cực, chủ động và sáng tạo của học sinh. Tùy theo bài học, giáo viên lên lớp có thể dạy học theo các chủ đề, có thể tích hợp môn học Giáo dục thể chất với các môn học khác có nội dung liên quan như: Âm nhạc, Mĩ thuật, Vật lí, Hoá học, Sinh học, Toán, Công nghệ,...

– Các trang thiết bị, dụng cụ, sân bãi được gợi ý sử dụng ở mức tiêu chuẩn, tối giản. Ngoài ra, sách còn giới thiệu một số trang thiết bị tập luyện tương ứng có thể sử dụng để thay thế cho các dụng cụ theo yêu cầu của chủ đề. Thông qua các dụng cụ tập luyện tái chế, giáo viên tổ chức giờ học Giáo dục thể chất mang tính giáo dục cao, hình thành và lan toả ý thức bảo vệ môi trường cho học sinh.

Cấu trúc sách

Sách được trình bày bao gồm các phần: Giới thiệu chung về môn Giáo dục thể chất ở lớp 7; Kiến thức chung; Vận động cơ bản và Thể thao tự chọn. Trong đó:

– Phần Giới thiệu chung về môn Giáo dục thể chất ở lớp 7 nêu mục tiêu và yêu cầu cần đạt môn Giáo dục thể chất cấp trung học cơ sở; giới thiệu về sách giáo viên Giáo dục thể chất 7, một số phương pháp dạy học, hình thức đánh giá; gợi ý kế hoạch dạy học các chủ đề;

cũng như giới thiệu một số trang thiết bị cần thiết cho môn học.

– Phần Kiến thức chung giới thiệu việc lựa chọn và sử dụng các yếu tố môi trường trong tập luyện thể dục thể thao.

– Phần Vận động cơ bản gồm bốn chủ đề là: Chạy cự li ngắn (60 m), Nhảy xa kiểu ngồi, Chạy cự li trung bình và Bài tập thể dục (32 nhịp) với tổng cộng 10 bài học và các trò chơi trong mỗi chủ đề.

– Phần Thể thao tự chọn gồm ba chủ đề là: Thể dục Aerobic, Bóng đá và Bóng rổ với tổng cộng 10 bài học và các trò chơi trong mỗi chủ đề.

Cấu trúc bài học

Sách được biên soạn tổng cộng 20 bài học. Mỗi bài được biên soạn để giáo viên có thể dễ dàng trong việc tổ chức dạy học để giúp hình thành và phát triển phẩm chất, năng lực ở học sinh. Ở mỗi bài học đều nêu mục tiêu và những dụng cụ cần chuẩn bị. Nội dung bài học được thể hiện qua bốn hoạt động: mở đầu, hình thành kiến thức mới, luyện tập và vận dụng. Ở tất cả các phần của bài học đều có sự tiếp nối, kế thừa và gắn kết chặt chẽ với các kiến thức đã được trang bị ở lớp 6. Cụ thể được thể hiện như sau:

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 hỗ trợ khởi động

Hấp dẫn và thu hút học sinh vào giờ học môn Giáo dục thể chất, từ đó học sinh được giải toả 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.

Hoạt động hình thành kiến thức mới

Cung cấp những phần chuyên biệt như: giới thiệu một số sai lầm 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,...

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 và các trò chơi vận động cho từng chủ đề. Các bài tập và trò chơi này 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 các bài tập thể lực phục vụ cho việc tập luyện và rèn luyện thể lực thường xuyên.

Hoạt động vận dụng

Giúp học sinh ôn tập và vận dụng các nội dung kiến thức đã học vào một số tình huống cụ thể có trong đời sống thường nhật. Thiết kế bổ sung “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 bài học ở cuối mỗi bài. 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 7 cung cấp kiến thức cơ bản về môi trường tự nhiên có lợi cho sức khỏe trong tập luyện thể dục thể thao, hướng dẫn cách thức lựa chọn và sử dụng các yếu tố môi trường tự nhiên có lợi cho sức khỏe trong tập luyện và phát triển thể chất. 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 như trên, 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 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 kỹ 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 kỹ 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 môi trường tự nhiên có lợi làm mục đích và phương tiện để tập luyện. Giáo viên phối hợp linh hoạt giữa kiến thức môi trường tự nhiên 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, kỹ 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 7 (tương đương với 7 tiết). Nội dung là đánh giá cuối học kỳ 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 lý 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 kỳ; 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 kỳ

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 kỳ

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 kỳ.

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 7. 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	Tên bài	Số tiết
1	Phần một. KIẾN THỨC CHUNG	
	Chủ đề: Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên trong tập luyện thể dục thể thao	
2	Phần hai. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN	
2.1	Chủ đề I: Chạy cự li ngắn (60 m)	8 tiết
	Bài 1. Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát	2
	Bài 2. Phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng	4
	Bài 3. Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn (60 m)	2
	Một số trò chơi phát triển tố chất sức nhanh	
2.2	Chủ đề II: Nhảy xa kiểu ngói	16 tiết
	Bài 1. Kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ	6
	Bài 2. Kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy	4

	Bài 3. Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi	6
	Một số trò chơi phát triển tố chất sức mạnh	
2.3	Chủ đề III: Chạy cự li trung bình	8 tiết
	Bài 1. Phối hợp trong giai đoạn xuất phát và chạy giữa quãng	4
	Bài 2. Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình	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 liên hoàn	3
	Bài 2. Bài thể dục liên hoàn (tiếp theo)	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. Nhóm bài tập khởi động di chuyển thẳng	4
	Bài 2. Các bước chân phối hợp Thể dục Aerobic	4
	Bài 3. Các bước chân phối hợp Thể dục Aerobic (tiếp theo)	6
	Bài 4. Bài Thể dục Aerobic liên hoàn	10
	Một số trò chơi vận động bổ trợ	
3.2	Chủ đề II: Bóng đá	24 tiết
	Bài 1. Kĩ thuật tung bóng bằng mu giữa bàn chân	8
	Bài 2. Kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân	8
	Bài 3. Kĩ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân	8
	Một số trò chơi vận động bổ trợ	

	Chủ đề III: Bóng rổ	24 tiết
3.3	Bài 1. Kỹ thuật dẫn bóng theo đường thẳng	4
	Bài 2. Kỹ thuật chuyền bóng tại chỗ và di chuyển	10
	Bài 3. Kỹ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai	10
	Một số trò chơi vận động hỗ 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 7.

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;... Hoặc có thể sử dụng giấy, báo cũ và băng keo trong để làm một quả bóng đá.



Thay thế cho



Hộp phấn có chứa cát, được dán kín hoặc hộp sữa giấy cũ được gập và dán cố định

Túi cát



Thay thế cho



Thùng giấy

Rổ đựng



Thay thế cho



Vỏ xe cũ (lốp xe đạp, xe máy cũ)

Vòng nhựa



Thay thế cho



Giấy, báo, băng keo

Quả bóng

Phần hai

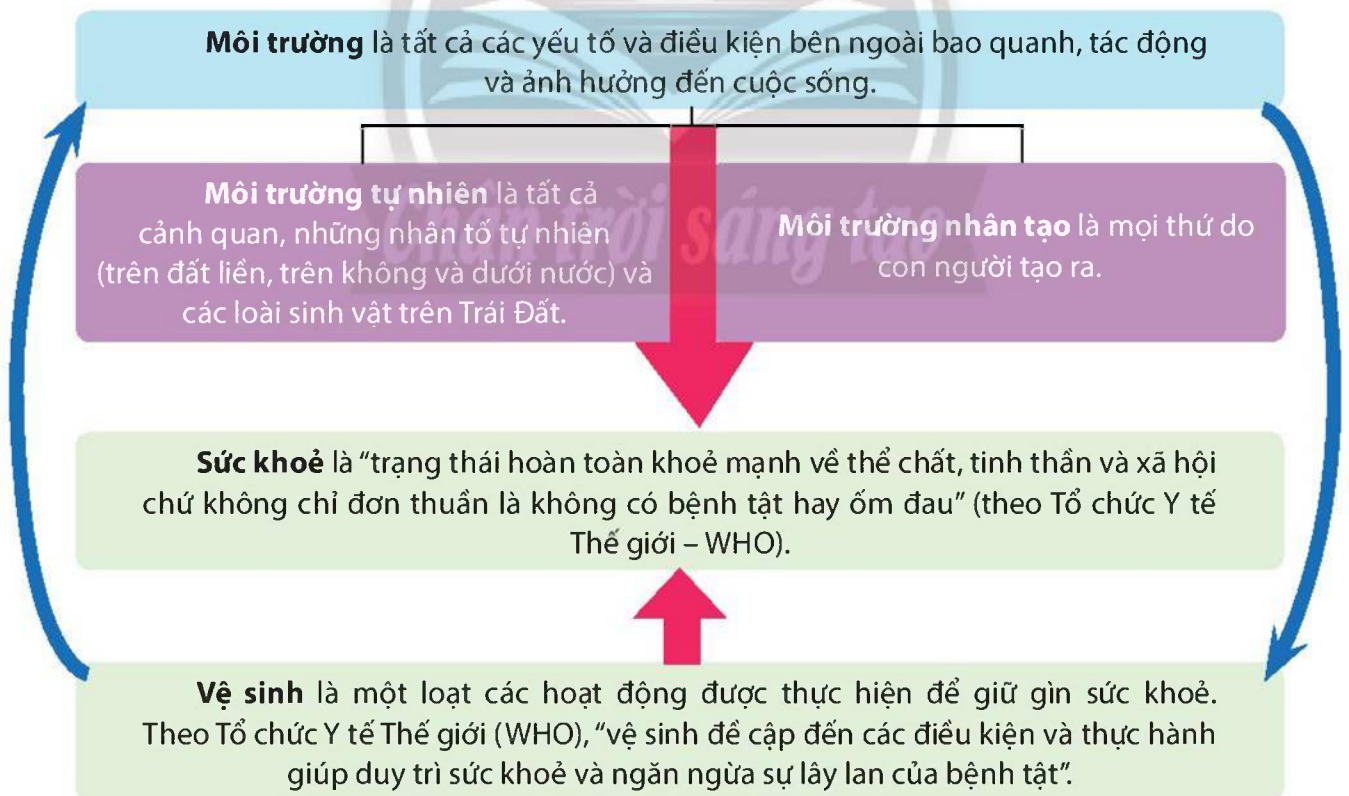
KIẾN THỨC CHUNG

Chủ đề: LỰA CHỌN VÀ SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ CỦA MÔI TRƯỜNG TỰ NHIÊN TRONG TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO

Mục tiêu: Giải thích, hướng dẫn học sinh biết lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên có lợi cho sức khỏe trong tập luyện thể dục thể thao.

TẦM QUAN TRỌNG CỦA MÔI TRƯỜNG TỰ NHIÊN TRONG TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO

Đầu tiên, giáo viên cần diễn giảng cho học sinh hiểu được các khái niệm: môi trường, môi trường tự nhiên, môi trường nhân tạo, sức khỏe, vệ sinh.



Môi trường nói chung và môi trường tự nhiên nói riêng có thể bị ảnh hưởng tích cực và tiêu cực bởi sự can thiệp và tác động của con người. Ngược lại, nó có thể ảnh hưởng tích cực và tiêu cực đến con người, nhất là công tác “vệ sinh” liên quan đến sức khỏe thể chất và tinh thần của họ. Nhiều người đánh đồng vệ sinh với “sạch sẽ”, nhưng vệ sinh là một thuật ngữ rộng. Từ đây, chúng ta có thể hiểu “vệ sinh” chính là mọi hoạt động có tác dụng bảo vệ sức khỏe, phòng tránh những tác hại của môi trường đối với sức khỏe chứ không chỉ đơn thuần là làm sạch.

Đối với hầu hết các môn thể thao, môi trường tự nhiên là “sân vận động” và là nền tảng cho các hoạt động thể dục thể thao. Người tập luyện thể dục thể thao luôn cần môi trường trong lành để đạt được mục tiêu rèn luyện sức khỏe tốt hơn. Nhưng nếu môi trường không đảm bảo vệ sinh có thể làm cho sức khỏe bị ảnh hưởng xấu đi. Chính vì vậy, cần phải chọn lựa và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên để có lợi cho sức khỏe khi tập luyện thể dục thể thao.

Sau đó, giáo viên có thể sử dụng phương pháp vấn đáp để học sinh kể ra các yếu tố của môi trường tự nhiên, chẳng hạn như: “Các yếu tố của môi trường tự nhiên bao gồm những yếu tố nào?”. Học sinh có thể suy nghĩ tự trả lời hoặc dựa vào nội dung trong sách giáo khoa để trả lời. Cách đơn giản nhất là giáo viên cho học sinh đọc to nội dung phần I trong sách giáo khoa cho cả lớp cùng nghe rồi giáo viên diễn giảng cho học sinh thấy được sự tác động của các yếu tố môi trường đến sức khỏe của người tập luyện thể dục thể thao bằng một vài ví dụ cụ thể.

LỰA CHỌN VÀ SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ CỦA MÔI TRƯỜNG TỰ NHIÊN TRONG TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO

Phương pháp chủ yếu là diễn giảng lồng ghép trong các tiết học thực hành.

Các yếu tố liên quan đến môi trường đất (bề mặt sân tập)

Ở đây, giáo viên cần chú trọng vấn đề vệ sinh sân bãi tập luyện các môn thể dục thể thao trên cạn. Phần lớn các môn thể dục thể thao ở nhà trường phổ thông đều được giáo viên hướng dẫn học sinh tập luyện trong khuôn viên trường trong giờ học hoặc xung quanh nhà ngoài giờ lên lớp. Như vậy, giáo viên cần phải cho học sinh thấy được cần chọn lựa, vệ sinh sân bãi như thế nào để tập luyện an toàn, sức khỏe không bị ảnh hưởng xấu bởi các yếu tố của môi trường đất.

Các yếu tố của môi trường đất cần phải quan tâm xem xét khi chọn lựa sân tập thể dục thể thao như: độ ẩm; độ rắn chắc; độ nhẵn, độ ma sát; khả năng phát tán bụi; khả năng tồn tại các vật chất rắn sắc nhọn; khả năng tồn tại các loại côn trùng, bò sát có hại; khả năng chấn thương khi tập luyện bị ngã, cọ sát với mặt sân,... Tùy theo môn mà mặt sân cần có cỏ thảm hay không.

Các yếu tố liên quan đến môi trường nước (hồ bơi, lặn)

Thể dục thể thao trong môi trường nước gắn gũi và cần thiết nhất đối với học sinh phổ thông là môn bơi lội. Nhìn chung, điều kiện cơ sở vật chất của rất nhiều trường phổ thông vẫn không đáp ứng được nhu cầu học bơi của học sinh, nên rất dễ dẫn đến trường hợp học sinh tự tập hoặc tự tắm, bơi ở hồ bơi hoặc những vùng nước tự nhiên. Từ đây dẫn đến rất nhiều trường hợp đuối nước thương tâm ở lứa tuổi học sinh. Chính vì vậy, để đảm bảo

hạn chế đến mức thấp nhất khả năng xảy ra tai nạn làm ảnh hưởng xấu đến sức khỏe và nguy hiểm đến tính mạng của học sinh, giáo viên cần chú ý một số vấn đề sau đây:

– Tạo mọi điều kiện để học sinh được học kiến thức, tập luyện kĩ thuật và kĩ năng an toàn dưới nước trước khi dạy cho học sinh biết bơi, cứu hộ.

– Khẳng định với học sinh rằng: biết bơi vẫn có khả năng bị đuối nước (tử vong).

– Chỉ nên bơi lội trong hồ bơi có đủ điều kiện an toàn, tuyệt đối không bơi lội ở nơi không có người hướng dẫn hoặc nhân viên cứu hộ, tuyệt đối không tập luyện bơi lội ở môi trường nước tự nhiên như sông, suối, ao, hồ,...

– Khi đi chơi ở bãi biển, chỉ được tắm, bơi lội ở khu vực giới hạn cho phép và có mặt của nhân viên cứu hộ, có sự giám sát của người lớn. Học cách nhận biết và tránh đến gần dòng chảy xa bờ, cách thoát hiểm khi bị cuốn trôi vào dòng chảy xa bờ.

Ngoài ra, vấn đề vệ sinh môi trường nước cũng cần phải được quan tâm. Trẻ em tắm rửa, bơi lội ở môi trường nước không đảm bảo vệ sinh sẽ ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe, có thể gây ra các bệnh về da, mắt, thậm chí là bệnh đường tiêu hoá, hô hấp. Mà hầu hết chất lượng nước ở ao, hồ, sông, suối,... tự nhiên đều không đảm bảo tiêu chuẩn của một hồ bơi sạch.

Các yếu tố liên quan đến môi trường không khí (không gian xung quanh sân tập)

a. Bụi và các chất khí

Giáo viên cần giải thích cho học sinh tác hại của không khí bị ô nhiễm, khi tập luyện thể dục thể thao cần tránh nơi có nhiều bụi và các chất khí độc hại. Nơi tập luyện càng tránh xa đường giao thông càng tốt, tránh xa các nguồn phát sinh bụi và khí ô nhiễm.

Bụi là những hạt nhỏ nằm rải rác hoặc lơ lửng trong không khí. Các hạt bụi là chất vô cơ hoặc hữu cơ tùy thuộc vào nguồn phát sinh và thành phần hoá học của chúng. Bụi được phân loại theo kích thước: PM10 (10 micrômét), PM2,5 (2,5 micrômét) và PM1 (1 micrômét). Trong đó bụi nhỏ nhất là dạng có hại nhất.

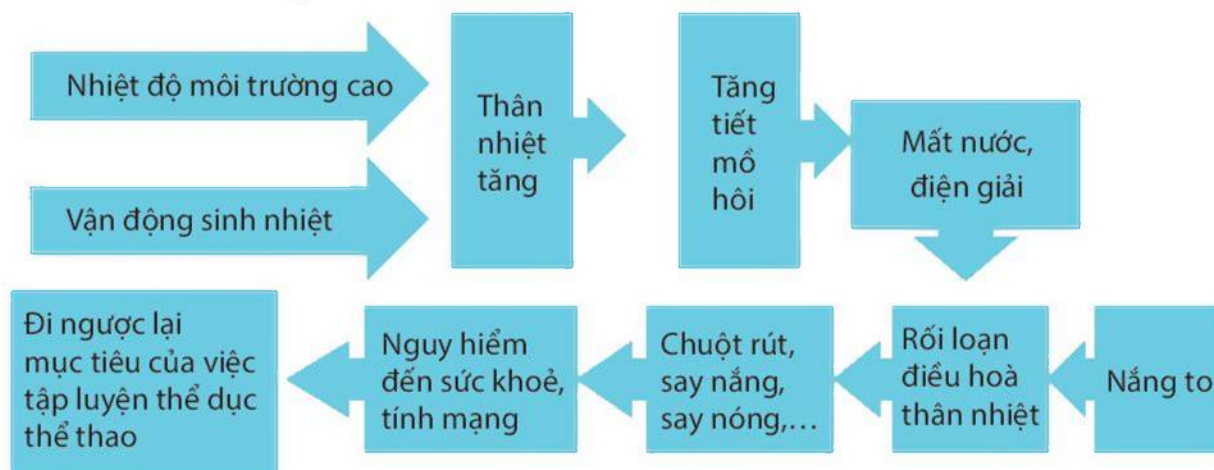
Bảng dưới đây thể hiện các tác hại của bụi đối với sức khỏe:

Hạt bụi có đường kính > PM10	Lông mũi, niêm mạc có thể lọc được bụi này.
Hạt bụi có đường kính < PM10	Chúng tiếp cận hệ hô hấp, làm giảm chức năng của phổi.
Hạt bụi có đường kính < PM2,5	Chúng thâm nhập vào phổi, làm hại phổi, da, mắt,...
Hạt bụi có đường kính < PM1,0	Một phần của bụi đi vào máu, gây bệnh tim, mắt trí nhớ.

Khi không khí bị ô nhiễm có chứa các chất khí độc hại như: ozone tầng mặt đất là một chất kích thích mạnh, có thể gây co thắt đường thở, buộc hệ thống hô hấp phải làm việc nhiều hơn để cung cấp oxygen; nitrogen oxide, sulfur dioxide, các hợp chất hữu cơ dễ bay hơi (volatile organic compounds – VOC), dioxin và hydrocarbon thơm đa vòng (polycyclic aromatic hydrocarbons – PAH) đều có hại cho sức khỏe; carbon monoxide thậm chí có thể gây ngộ độc cấp tính.

b. Nhiệt độ và ánh sáng

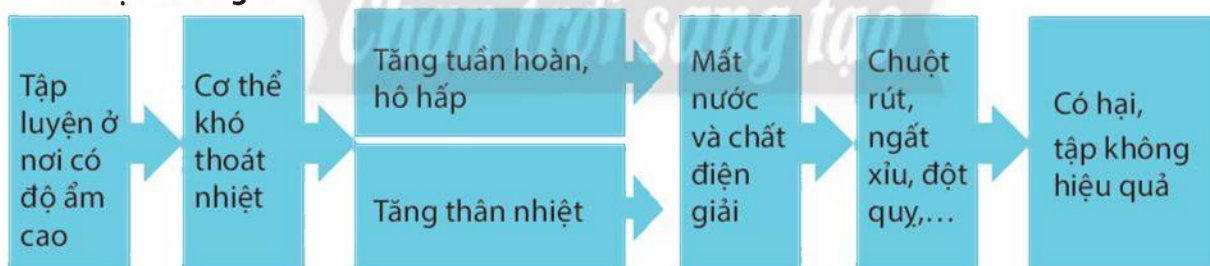
Với điều kiện tự nhiên của nước ta, giáo viên cần hướng dẫn học sinh tập luyện thể dục thể thao ở môi trường tránh nhiệt độ cao và ánh sáng mạnh.



Tập luyện tập thể dục thể thao trong thời tiết lạnh có thể làm tăng tiêu hao năng lượng của cơ thể, thậm chí tập lâu dài còn có thể có tác dụng kéo dài tuổi thọ, nhưng không được quá lạnh hoặc có gió lạnh. Tuy nhiên, không khí lạnh sẽ làm cho một số chủng virus gây bệnh đường hô hấp dễ phát tán hơn.

Không gian dành cho tập luyện thể dục thể thao ngoài sạch sẽ cũng cần phải thoáng mát, không có ánh nắng chiếu trực tiếp lên cơ thể, nhất là vùng vai gáy để hạn chế đến mức tối đa khả năng xảy ra bệnh lí chuột rút, say nắng, say nóng. Nhưng khi không tập luyện thì không gian tập nên được chiếu ánh sáng mặt trời nhằm làm sạch nhân tố vi sinh vật gây hại. Người ta nghiên cứu được mức nhiệt độ môi trường tối ưu cho tập luyện thể dục thể thao là 68 – 72 °F (20 – 22,2 °C). Không tập trong điều kiện quá lạnh, đặc biệt khi nhiệt độ dưới 0 °F (-17,8 °C).

c. Độ ẩm và gió



Độ ẩm không khí cao nếu kết hợp với nhiệt độ cao hoặc có sương mù thì hoàn toàn bất lợi cho vận động thể chất, nên học sinh không được tập thể dục thể thao trong điều kiện này. Độ ẩm không khí quá thấp cũng không phù hợp cho tập luyện thể dục thể thao do cơ thể sẽ bị mất nước nhanh, dẫn đến tình trạng giảm độ ẩm da, mắt và đường hô hấp,... Điều kiện độ ẩm không khí khoảng 40 – 60% là lí tưởng cho vận động thể chất.

Bản thân gió hầu như không ảnh hưởng nhiều đến việc tập luyện thể dục thể thao, nhưng nó có thể ảnh hưởng đến thành tích thi đấu thể dục thể thao và có thể tác động đến sự thay đổi của các yếu tố khác như nhiệt độ, bụi, độ ẩm, vi sinh vật,... Tuy nhiên, nếu phải chọn lựa môi trường để tập luyện thể dục thể thao thì học sinh nên đến nơi có gió nhẹ mát mẻ, không nên có gió lớn hoặc đứng gió, nhất là không nên tập dưới gió lạnh.

Yếu tố sinh vật

Sinh vật ảnh hưởng đến hoạt động tập luyện thể dục thể thao trong môi trường tự nhiên			
	Thực vật	Động vật	Vi sinh vật
Đặc điểm liên quan	Hấp thụ carbon dioxide, tái tạo oxygen cho môi trường qua quá trình quang hợp. Có thể làm lớp đệm trên mặt sân.	Tất cả đều gây bất lợi. Đặc biệt là các loài côn trùng, bò sát sống trong đất,...	Đa dạng, phân bố rộng. Có thể có lợi hoặc có hại. Mắt thường không thể nhìn thấy.
Lựa chọn và sử dụng	Nơi có cây xanh che mát. Tùy môn cần có cỏ thảm. Tránh tập lúc đêm muộn vì khi đó thực vật hô hấp mạnh.	Tránh nơi có động vật, đặc biệt là các loài côn trùng, bò sát trong đất,...	Chú ý đảm bảo vệ sinh sân bãi, dụng cụ tập luyện và vệ sinh cá nhân.

Gợi ý trả lời câu hỏi sách giáo khoa:

1. Chúng ta nên tập luyện thể dục thể thao trong điều kiện môi trường như thế nào?

Học sinh liệt kê một số điều kiện có lợi của các yếu tố môi trường như trong sách giáo khoa đã giới thiệu.

2. Vì sao chúng ta nên tập thể dục thể thao vào buổi sáng hoặc chiều tối?

Học sinh liệt kê nhiều ý phù hợp với nội dung trong sách, trong đó có thể là:

– Nhiệt độ phù hợp, ít bức xạ có hại của ánh sáng mặt trời.

– Ít bụi bẩn, lưu lượng xe cộ thấp, không gian rộng rãi.

– Nhiều cây xanh tạo không khí trong lành, mát mẻ,...

– Ở thành thị, công viên có các yếu tố môi trường tự nhiên phù hợp cho vận động thể chất, rèn luyện sức khỏe của người dân.

3. Chúng ta cần phải làm gì để bảo vệ môi trường tự nhiên xung quanh trường học và nhà ở?

– Không xả rác bừa bãi; tham gia trực vệ sinh, quét dọn, thu gom rác, bỏ rác đúng nơi quy định.

– Không chặt phá cây xanh bừa bãi, tích cực tham gia phong trào trồng cây xanh phù hợp; chăm sóc bảo vệ cây xanh.

– Hạn chế sử dụng các dụng cụ làm bằng chất liệu khó bị phân huỷ như túi nhựa nilon.

– Tuyên truyền cho những người xung quanh về tầm quan trọng của việc bảo vệ môi trường.

Phần ba

VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

Chủ đề I: CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m)

GỢI Ý TỔ CHỨC DẠY HỌC CHỦ ĐỀ CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m)
(8 TIẾT – 4 TUẦN)

NỘI DUNG	TUẦN			
	1	2	3	4
Bài 1. PHỐI HỢP TRONG GIAI ĐOẠN XUẤT PHÁT CAO VÀ CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT (2 tiết)				
– Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát	+	–	–	–
Bài 2. PHỐI HỢP TRONG GIAI ĐOẠN CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT VÀ CHẠY GIỮA QUĂNG (4 tiết)				
– Phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quăng		+	–	–
Bài 3. PHỐI HỢP CÁC GIAI ĐOẠN TRONG CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m) (2 tiết)				
– Phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quăng và về đích			+	–
– Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn (60 m)				+
– Một số điều luật cơ bản trong môn chạy				+
MỘT SỐ TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN TỔ CHẤT SỨC NHANH	+	+	+	+

Kí hiệu sử dụng:

(+): Nội dung học mới

(–): Nội dung ôn tập

Mục tiêu

– Hướng dẫn được học sinh thực hiện giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát.

– Giúp học sinh tự giác, chủ động hợp tác với bạn học và giáo viên trong tập luyện.

Chuẩn bị

– Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ; không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

– Rổ nhỏ, các quả bóng nhỏ, vật chuẩn, cột cờ, đồng hồ bấm giờ, còi.

HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

► Khởi động

Khởi động chung:

– Tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.

– 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 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 với cự li 10 – 15 m, lặp lại 2 – 3 lần.

► Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động

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

– Có thể thay thế quả bóng bằng dụng cụ thể thao khác như quả cầu đá, quả cầu lông,...

– 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 động tác vừa phân tích, giảng giải.

– Thực hiện mẫu động tác mới từ 2 – 3 lần.

► Một số lưu ý khi thực hiện

Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát:

- + Thân người không nâng cao quá sớm ngay sau xuất phát.
- + Bước chạy đầu tiên sau xuất phát đánh tay ngược bên với chân bước ra trước, giúp cơ thể thăng bằng.
- + Không tăng độ dài bước chạy một cách đột ngột.

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 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 theo nhóm hoặc theo lớp**

- Tổ chức luyện tập cho nhóm hoặc lớp theo đội hình tùy thuộc vào đặc điểm của sân trường.
- 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 học sinh thành đội hình hàng dọc nhìn về hướng chạy, tuần tự một lượt 2 – 3 học sinh luyện tập theo hiệu lệnh của giáo viên các bài tập:
 - + Xuất phát cao tại chỗ theo các hiệu lệnh khác nhau từ 5 – 7 lần.
 - + Thực hiện tư thế xuất phát lưng hướng chạy, vai hướng chạy, ngồi trên gót chân mặt hướng chạy theo hiệu lệnh với cự li 5 – 8 m, lặp lại 2 – 3 lần.
 - + Xuất phát cao và chạy theo quán tính cự li 20 – 30 m, lặp lại 2 – 3 lần.
 - + Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát cự li 20 – 30 m, lặp lại 2 – 3 lần.
- 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.

► 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:
 - + Lò cò đổi chân: Nhắc nhở học sinh khi lò cò cần phối hợp đánh tay để giúp cơ thể tiến về trước dễ dàng hơn và giữ thẳng bằng cho cơ thể.
 - + Bật đổi chân trên bục cao: Nên chọn bục chắc chắn, có chiều cao vừa phải và phù hợp với học sinh, bục dành cho học sinh nữ thấp hơn cho học sinh nam. Có thể thay bục bằng bậc thêm để có thể tổ chức cùng lúc nhiều học sinh. Chú ý học sinh bật càng nhanh càng tốt, không cần bật quá cao.
- 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 1 trong sách giáo khoa.
Đáp án: Người chạy cần chú ý các điểm sau:
 - + Thân người không nâng cao quá sớm ngay sau xuất phát.
 - + Bước chạy đầu tiên sau xuất phát đánh tay ngược bên với chân bước ra trước, giúp cơ thể thẳng bằng.
 - + Không tăng độ dài bước chạy một cách đột ngột.
- Hướng dẫn học sinh cách vận dụng bài học vào đời sống hằng ngày như đã nêu trong sách.

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 nâng cao đùi 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.

Mục tiêu

- Hướng dẫn được học sinh thực hiện giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quăng.
- Rèn luyện cho học sinh nhanh nhẹn, chủ động trong tập luyện, giữ gìn dụng cụ và vệ sinh nơi 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, đồng hồ bấm giờ.

HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

► Khởi động

Khởi động chung:

- Tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.
- 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 × 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 với cự li 10 – 15 m, lặp lại 2 – 3 lần.

► Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi hỗ trợ khởi động (có thể tham khảo cách thực hiện trong sách giáo khoa).
- Có thể thay thế quả cầu đá bằng các món đồ hay dụng cụ học tập thông dụng khác như cái nón, chai nước,... miễn sao học sinh có thể vận chuyển dễ dàng.
- Có thể tăng mức độ từ dễ đến khó bằng cách kéo dài khoảng cách giữa các vòng.
- 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 động tác vừa phân tích, giảng giải.
- Thực hiện mẫu động tác mới từ 2 – 3 lần.

► Một số lưu ý khi thực hiện

Phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng:

- + Không nâng người lên một cách đột ngột hoặc tăng độ dài bước chạy.
- + Không đặt bàn chân sang hai bên, cần đặt thẳng hàng.
- + Đùi chân lăng nâng cao, phối hợp nhịp nhàng giữa đánh tay và bước chạy.
- + Tư thế chạy thoải mái, tự nhiên, không gò bó.

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 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 theo nhóm hoặc theo lớp

- Tổ chức luyện tập cho nhóm hoặc lớp theo đội hình tùy thuộc vào đặc điểm của sân trường.
- 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 học sinh thành đội hình hàng dọc nhìn về hướng chạy, tuần tự một lượt 2 – 3 học sinh luyện tập theo hiệu lệnh của giáo viên các bài tập:
 - + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau 5 – 8 m chuyển chạy nhanh 8 – 10 m, lặp lại 3 – 5 lần.
 - + Chạy tăng tốc độ cự li 15 – 20 m rồi chạy theo quán tính cự li 15 – 20 m, lặp lại 2 – 3 lần.
 - + Phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng cự li 30 – 40 m, lặp lại 2 – 3 lần.
 - + Chạy giữa quãng với cự li 40 – 50 m, lặp lại 2 – 3 lần.
- 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.

► 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 đuổi: Chú ý lựa chọn hai người tập có khả năng gần như nhau, tránh trường hợp khi đã hoàn thành cự li, người sau vẫn không bắt kịp người trước hoặc người sau bắt kịp người trước quá sớm.
 - + Bật bục cao liên tục: Nên chọn bục chắc chắn, có chiều cao vừa phải và phù hợp với học sinh, bục dành cho học sinh nữ thấp hơn cho học sinh nam. Có thể thay bục bằng bậc thêm để có thể tổ chức cùng lúc nhiều học sinh. Chú ý phối hợp bật hai chân đồng thời đánh tay và hít thở.
- 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 1 trong sách giáo khoa.
Đáp án: Một số lỗi sai thường gặp khi phối hợp trong giai đoạn chạy lao và chạy giữa quãng trong cự li ngắn:
 - + Nâng người lên một cách đột ngột hoặc tăng độ dài bước chạy.
 - + Đặt bàn chân sang hai bên, không đặt thẳng hàng.
 - + Đùi chân lăng nâng thấp, chưa phối hợp nhịp nhàng giữa đánh tay và bước chạy.
 - + Tư thế chạy còn gò bó, cứng.
- Hướng dẫn học sinh cách vận dụng bài học vào đời sống hằng ngày như đã nêu trong sách.

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 20 m tốc độ cao: tăng tốc từ khi xuất phát để nâng cao thành tích.
- 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 giai đoạn chạy giữa quãng và về đích.
- Hướng dẫn được học sinh thực hiện các giai đoạn trong chạy cự li ngắn 60 m.
- Giới thiệu được một số điều luật cơ bản trong môn chạy cho học sinh.
- Yêu cầu học sinh tích cực tìm hiểu kiến thức mới, tự giác tập luyện và sẵn sàng giúp đỡ bạn bè.

Chuẩn bị

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

HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

► Khởi động

Khởi động chung:

- Tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.
- 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 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 với cự li 10 – 15 m, lặp lại 2 – 3 lần.

► Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi hỗ trợ khởi động (có thể tham khảo cách thực hiện trong sách giáo khoa).
- Có thể tăng mức độ từ dễ đến khó bằng cách thay đổi đường đi của học sinh như đi đường dích dắc, đi vòng qua vật chuẩn,...
- 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 động tác vừa phân tích, giảng giải.
- Thực hiện mẫu động tác mới từ 2 – 3 lần.
- Giới thiệu cho học sinh một số điều luật cơ bản trong môn chạy.

► Một số lưu ý khi thực hiện

1 Phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng và về đích:

- + Không giảm tốc độ trước khi vượt qua vạch đích.
- + Không đánh đích quá sớm hoặc nhảy lên khi đánh đích.
- + Không dừng đột ngột khi vượt qua vạch đích.

2 Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn (60 m):

- + Cần sự nỗ lực.
- + Cần phối hợp uyển chuyển, nhịp nhàng, không đột ngột, cứng nhắc.
- + Có thể tổ chức luyện tập thường xuyên các bài tập kĩ thuật, bài tập thể lực để khắc phục các sai lầm thường mắc ở các giai đoạn.

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 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 theo nhóm hoặc theo lớp

- Tổ chức luyện tập cho nhóm hoặc lớp theo đội hình tùy thuộc vào đặc điểm của sân trường.
- 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 lớp thành nhiều hàng dọc giãn cách phù hợp. Cả lớp cùng thực hiện theo hiệu lệnh của giáo viên các bài tập:
 - + Chạy tăng tốc độ cự li 15 – 20 m rồi đánh đích, lặp lại 2 – 3 lần.
 - + Chạy tăng tốc độ phối hợp đánh đích, cự li 40 – 50 m, lặp lại 2 lần.
- Tập hợp học sinh thành đội hình hàng dọc nhìn về hướng chạy, tuần tự một lượt 2 – 3 học sinh luyện tập. Một học sinh sẽ hô hiệu lệnh cho các bạn khác thực hiện các bài tập:
 - + Xuất phát chạy 60 m với tốc độ tăng dần, lặp lại 1 – 2 lần.
 - + Thi đấu chạy cự li ngắn 60 m.
- 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.

► 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 với lực cản: Chú ý chọn hai người tập có khối lượng tương đồng nhau. Người giữ dây cao su không dùng lực quá mạnh để kéo người chạy trước lại mà nên nương theo lực kéo của người trước, giúp người chạy trước có một lực cản vừa phải để nỗ lực chạy nhanh về trước.

+ Bật cổ chân liên tục: Có thể tổ chức bật nhảy trong khu vực hố cát để giảm phản lực hoặc nhắc nhở học sinh khi tiếp xúc đất nên đặt nửa trước lòng bàn chân chạm đất và sau đó bật nhanh lên cao. Tránh đặt nguyên bàn chân chạm đất sẽ tạo phản lực lớn, dễ dẫn đến chấn thương.

- 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 1 trong sách giáo khoa.

Đáp án: Một số điều luật về ô chạy trong chạy cự li ngắn:

+ Mỗi vận động viên chạy trong một ô chạy riêng có độ rộng tối thiểu là 1,22 m và tối đa là 1,25 m. Tất cả các ô chạy đều phải có độ rộng bằng nhau. Vạch giới hạn của mỗi ô chạy có độ rộng là 5 cm, vạch bên phải mỗi ô chạy nằm trong độ rộng của ô chạy đó.

+ Vận động viên không được tự ý đổi ô chạy mà phải tuân theo sắp xếp của ban tổ chức dựa trên các ưu tiên đã quy định.

+ Vạch xuất phát và vạch đích có độ rộng 5 cm và sơn màu trắng. Cự li thi đấu được tính từ mép sau vạch xuất phát đến mép trước của vạch đích.

- Hướng dẫn học sinh cách vận dụng bài học vào đời sống hàng ngày như đã nêu trong sách.

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.
- Nêu một số lưu ý khi thực hiện đánh tay: không nên gồng, đánh tay quá cao hoặc quá 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.
- 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 NGẮN (60 m)

NỘI DUNG		CHƯA ĐẠT (0 – 4 ĐIỂM)	ĐẠT (5 – 10 ĐIỂM)
Chạy 30 m xuất phát cao	NAM	<ul style="list-style-type: none">– Đạt được thành tích trên 6,40 giây.– 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 dưới 6,40 giây.– Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.
	NỮ	<ul style="list-style-type: none">– Đạt được thành tích trên 7,40 giây.– 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 dưới 7,40 giây.– 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 II: NHẢY XA KIỂU NGỒI

GỢI Ý TỔ CHỨC DẠY HỌC CHỦ ĐỀ NHẢY XA KIỂU NGỒI (16 TIẾT – 8 TUẦN)

NỘI DUNG	TUẦN							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Bài 1. KỸ THUẬT GIẬM NHẢY VÀ BƯỚC BỘ (6 tiết)								
– Bật xa tại chỗ	+	-	-					
– Bật lò cò	+	-	-					
– Xác định chân giậm nhảy			+					
– Kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ			+	-				
Bài 2. KỸ THUẬT CHẠY ĐÀ VÀ GIẬM NHẢY (4 tiết)								
– Cách đo đà				+	-			
– Kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy				+	-			
Bài 3. PHỐI HỢP CÁC GIAI ĐOẠN KỸ THUẬT NHẢY XA KIỂU NGỒI (6 tiết)								
– Kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát						+	-	-
– Phối hợp các giai đoạn trong nhảy xa kiểu ngồi						+	-	-
– Một số điều luật cơ bản trong nội dung nhảy xa							+	-
MỘT SỐ TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN TỔ CHẤT SỨC MẠNH	+	+	+	+	+	+	+	+

Kí hiệu sử dụng:

(+): Nội dung học mới

(-): Nội dung ôn tập

Mục tiêu

- Hướng dẫn được học sinh thực hiện các động tác hỗ trợ kĩ thuật nhảy xa.
- Hướng dẫn được học sinh thực hiện động tác giậm nhảy và bước bộ trong nhảy xa kiểu ngồi.
- Hướng dẫn được học sinh tập luyện các động tác giậm nhảy, dẫn hình thành năng lực sức mạnh của chân và thân mình.
- Hướng dẫn được học sinh sử dụng sách giáo khoa, tìm hiểu nội dung kiến thức trước khi lên lớp. Khuyến khích học sinh học tập, trao đổi, thảo luận theo nhóm.
- Tổ chức các hoạt động và đưa ra các yêu cầu tập luyện giúp học sinh hình thành tính tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ nhau trong tập luyện.

Chuẩn bị

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ; không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Đồng hồ bấm giờ, bóng nhựa, rào cao 20 – 25 cm, 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 quanh sân trường.
- 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 × 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 với cự li 10 – 15 m, lặp lại 2 – 3 lần.

► Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi hỗ trợ khởi động (có thể tham khảo cách thực hiện trong sách giáo khoa).
- Có thể thay thế các vật chuẩn của trò chơi mẫu có trong sách giáo khoa bằng những vật dụng có sẵn của nhà trường.
- Khuyến khích học sinh của từng đội phối hợp trong cách chơi và động viên cổ vũ đồng đội khi tham gia trò chơi.
- Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng đội. 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 ngồi quan sát giáo viên thị phạm động tác.

– Thực hiện thị phạm động tác từ 2 – 3 lần. Hướng dẫn cách thực hiện của từng động tác bổ trợ, cách thực hiện xác định chân giậm nhảy theo hai cách khác nhau.

– Thực hiện thị phạm động tác giậm nhảy và động tác giậm nhảy bước bộ, mỗi động tác từ 3 – 5 lần. Thực hiện toàn bộ kĩ thuật 1 – 2 lần, sau đó sẽ thực hiện chậm và phân tích 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 **Bật xa tại chỗ:**

Động tác bật là khả năng phối hợp của chi trên và chi dưới với sức bật của chi dưới. Trong quá trình tạo đà cần có sự phối hợp nhịp nhàng, sau đó mới thực hiện động tác dùng sức bật của chi dưới. Khi thực hiện bật nhảy chú ý thân người giữ thẳng, không lao đầu ra trước mà phải tích cực lặn đầu, thúc hai gối lên cao ra trước, giữ thân trên cao.

2 **Bật lò cò:**

Tương tự như động tác bật ở trên, chú ý đến sự phối hợp nhịp nhàng của chi trên và chi dưới, sau đó mới thực hiện động tác dùng sức của chi dưới để lò cò.

Tất cả các động tác bật khi bắt đầu tập luyện không yêu cầu học sinh bật xa hoặc cao hết sức. Chỉ yêu cầu học sinh thực hiện đúng trình tự phối hợp của chi trên, chi dưới và thân người. Cụ li thực hiện ngắn nhất có thể (tùy theo năng lực của học sinh).

3 **Xác định chân giậm nhảy:**

Tư thế ngả người ra trước, lưng thẳng và độ ngả lớn. Khi xuất hiện trường hợp chủ động bước chân bất kì ra trước, hướng dẫn học sinh cảm nhận sự thăng bằng của cơ thể đối với chân bước ra trước. Tổ chức tập luyện với từng chân để xác định chính xác chân giậm nhảy và chân bước bộ.

Ngoài ra, có thể yêu cầu học sinh bật mạnh lên cao bằng một chân. Chân nào phát huy được sức bật và giữ được thăng bằng của cơ thể trên không tốt thì chân đó sẽ là chân giậm nhảy, chân còn lại là chân bước bộ. Thực hiện luân phiên từng chân để học sinh nhận thấy được sự khác biệt, giúp cho việc xác định chân giậm nhảy được chính xác.

4 **Kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ:**

+ Giậm nhảy: Động tác đặt chân giậm chú ý duỗi chân, miết bàn chân về sau, đẩy hông ra trước lên cao. Hông, gối và cổ chân trên một đường thẳng khi thực hiện động tác giậm nhảy.

+ Bước bộ: Chú ý sự phối hợp của tay và chân khi thực hiện động tác giậm nhảy và bước bộ. Tay cùng bên chân giậm phối hợp nhịp nhàng với sức bật của chân giậm phát lực đột ngột, đưa thân người bay lên cao ra 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 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 theo nhóm hoặc theo lớp

- Tổ chức cho học sinh chia thành các nhóm luyện tập, tùy thuộc vào đặc điểm của sân trường, 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, một em làm chỉ huy, quan sát và sửa sai 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:
 - + Thực hiện động tác bật xa tại chỗ 3 – 5 lần. Dùng phấn để xác định thành tích bật xa.
 - + Thực hiện động tác bật lò cò. Cự li thực hiện 10 – 15 m, dùng số lần lò cò để xác định thành tích đạt được.
 - + Thực hiện xác định chân giậm 3 – 5 lần.
 - + Thực hiện động tác đặt chân giậm nhảy 3 – 5 lần (chú ý động tác miết bàn chân và đẩy hông lên cao ra trước).
 - + Thực hiện động tác giậm nhảy bước bộ 2 – 4 lần (sự phối hợp nhịp nhàng giữa chi trên và chi dưới, thực hiện tại chỗ sau đó di chuyển chậm 10 – 15 m có kết hợp bật nhảy).

Chân trời sáng tạo

► 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 hai chân tại chỗ: Giữ thẳng lưng khi bật. Phối hợp đánh tay, bật nhảy của hai chân và nhịp hít thở. Động tác bật nhảy rời mặt đất của hai chân thực hiện nhanh.
 - + Bật lò cò với thang dây: Không dùng sức bật cao và xa. Thực hiện động tác bật nhịp nhàng, chú ý tính nhịp điệu bật nhảy của cổ chân. Lò cò không chạm vào thang dây.

► 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 câu 1 trong sách giáo khoa.

Đáp án: Một số môn thể thao sử dụng động tác bật nhảy như:

- + Điền kinh: có các nội dung nhảy cao, nhảy xa, nhảy ba bước, nhảy sào.
- + Bóng chuyền: động tác bật nhảy đập bóng, phát bóng, chắn bóng.
- + Bóng rổ: động tác bật nhảy ném rổ, phòng thủ.
- + Cầu lông: động tác bật nhảy đập cầu.

- Hướng dẫn học sinh vận dụng các kiến thức được học về khả năng phối giậm nhảy và bước bộ để tham gia tập luyện môn bóng rổ (trong tình huống di chuyển ném rổ).

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.
- 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 chạy đà và giậm nhảy trong nhảy xa.
- Hướng dẫn được học sinh điều chỉnh và sửa chữa những sai lầm thường mắc trong tập luyện kĩ thuật động tác và trong học tập.
- Hướng dẫn được học sinh hình thành ý thức bảo quản dụng cụ 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.
- Đồng hồ bấm giờ, 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 quanh sân trường.
- 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 × 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 ba bước giậm nhảy bước bộ liên tục với cự li 10 – 15 m, lặp lại 2 – 3 lần.

► Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động

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

- Chuẩn bị các dụng cụ tổ chức trò chơi nhiều màu sắc, bằng các chất liệu khác nhau (phấn viết, bìa giấy màu, miếng xốp,...).

- Có thể ra yêu cầu cho học sinh thiết kế và chuẩn bị dụng cụ trong các buổi học trước để thực hiện trò chơi ở tiết học sau nhằm gia tăng thời lượng sử dụng sách, tìm hiểu kiến thức bài học và hình thành các năng lực – phẩm chất thông qua việc chuẩn bị, thiết kế các dụng cụ học tập.

- Khuyến khích học sinh của từng đội phối hợp trong cách chơi và động viên cổ vũ đồng đội khi tham gia trò chơi.

- Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng đội. 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 ngồi quan sát giáo viên thị phạm động tác.

– Thực hiện thị phạm động tác từ 2 – 3 lần. Hướng dẫn thực hiện cách đo đà và kĩ thuật chạy đà – giậm nhảy. Sau đó có thể mời 1 – 2 học sinh thực hiện mẫu.

– Nêu những sai lầm thường mắc và cách sửa chữa.

► Một số lưu ý khi thực hiện

1 Cách đo đà:

+ Đo 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.

+ Đo bằng bàn chân: Yêu cầu học sinh đặt mũi bàn chân theo hướng thẳng với đường chạy, mũi bàn chân này chạm vào gót bàn chân kia.

+ Hướng dẫn cách điều chỉnh cự li chạy đà phù hợp để hạn chế và khắc phục tình trạng giậm nhảy không chính xác, phạm quy.

2 Kĩ thuật chạy đà và giậm nhảy:

+ Tư thế chuẩn bị của số bước chạy đà chẵn và lẻ sẽ khác nhau (theo hướng dẫn trong sách giáo khoa).

+ Sự phối hợp nhịp nhàng giữa động tác đánh tay và bước chạy.

+ Nhịp điệu của từng bước chạy được nhịp nhàng.

+ Khả năng điều khiển tốc độ khi chạy. Học sinh có khả năng tăng hoặc giảm tốc độ chạy theo yêu cầu.

+ Tư thế thân người, đầu gối và đùi nâng cao khi thực hiện động tác chạy.

+ Tùy theo trình độ tập luyện của học sinh, giáo viên có thể gợi ý một trong bốn kiểu chạy cho phù hợp.

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 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 theo nhóm hoặc theo lớp

– Tổ chức cho học sinh nhóm thành các nhóm luyện tập với nhau, tùy thuộc vào đặc điểm của sân trường, có thể theo đội hình hai hàng dọc hoặc đội hình nhiều hàng dọc.

– Tham gia vào hoạt động của các nhóm để kịp thời động viên, khích lệ và hướng dẫn luyện tập. Qua đó, quan sát và 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 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:
- + Đo đà theo các hình thức khác nhau: thực hiện đo đà ngắn 3 – 5 bước chạy 2 – 3 lần, thực hiện đo đà trung bình 7 – 9 bước chạy 1 – 2 lần.
- + Kỹ thuật chạy đà với các cự li khác nhau. Chạy đà 3 bước, sau đó tăng dần số bước.
- + Kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy bước bộ với chiều dài đà 3 bước đến 9 bước.

► 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 qua thang dây: Phối hợp nhịp nhàng đánh tay và bước chạy. Thực hiện động tác chạy không chạm vào thang dây. Chú ý động tác chạy, chân rời mặt đất nhanh.
 - + Chạy vượt chướng ngại vật: Phối hợp nhịp nhàng đánh tay, bước chạy và nhịp thở. Thực hiện động tác chạy có tính nhịp điệu, sử dụng lực đạp và nâng đùi của chân để vượt qua các chướng ngại vật. Lưng giữ thẳng, mắt nhìn thẳng khi chạy.

► 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 câu 1 trong sách giáo khoa.
- Đáp án:* Khi giậm nhảy không chính xác, thực hiện điều chỉnh cự li chạy đà như sau:
 - + Khi điểm giậm nhảy sau ván giậm nhảy một khoảng cách, kéo dài cự li chạy đà cùng khoảng cách trên.
 - + Khi điểm giậm nhảy trước ván giậm nhảy một khoảng cách, rút ngắn cự li chạy đà cùng khoảng cách trên.
- Hướng dẫn học sinh vận dụng kiến thức được học vào những tình huống cụ thể trong cuộc sống. Ví dụ: nhảy qua vũng nước hoặc vật cản trên đường,...

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.
- 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 kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát trong nhảy xa kiểu ngồi.
- Hướng dẫn được học sinh thực hiện các giai đoạn trong nhảy xa kiểu ngồi.
- Giới thiệu được một số điều luật cơ bản trong nội dung nhảy xa cho học sinh.
- Hướng dẫn và hỗ trợ học sinh hình thành ý thức tự giác, tích cực, tự học, tự chủ trong việc chăm sóc sức khỏe, hình thành thói quen tập luyện và ý thức bảo quản dụng cụ, 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.
- Thang dây, vật chuẩn, đồng hồ bấm giờ, còi.

HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

► Khởi động

Khởi động chung:

- Tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.
- 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 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:

- Tập hợp học sinh thành các hàng dọc, thực hiện chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy ba bước giậm nhảy bước bộ liên tục với cự li 10 – 15 m, lặp lại 2 – 3 lần.

► Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi hỗ trợ 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 bật nhảy không chạm vào thang dây. Trò chơi thể hiện khả năng khéo léo và sức bật của cổ chân.
- Khuyến khích học sinh của từng đội phối hợp trong cách chơi và động viên cổ vũ đồng đội khi tham gia trò chơi.
- Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng đội. 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 ngồi quan sát giáo viên thị phạm động tác.

– Thực hiện thị phạm động tác từ 2 – 3 lần. Hướng dẫn thực hiện kĩ thuật bay trên không kiểu ngồi và kĩ thuật rơi xuống cát trong nhảy xa. Sau đó có thể mời 1 – 2 học sinh thực hiện mẫu.

- Nêu những sai lầm thường mắc và cách sửa chữa.
- Giới thiệu cho học sinh một số điều luật cơ bản trong nội dung nhảy xa kiểu ngồi.

► **Một số lưu ý khi thực hiện**

1 **Kĩ thuật bay trên không và rơi xuống cát:**

- + Hai tay giữ cố định trên cao, giữ tư thế bước bộ trên không càng lâu càng tốt.
- + Không đột ngột hạ tay hoặc chân xuống.
- + Chủ động thúc gối chân giậm từ sau ra trước, hai chân duỗi thẳng vươn ra trước, phối hợp hai tay từ trên cao đánh mạnh về sau.
- + Tiếp xúc mặt đất bằng gót chân đến cả bàn chân, gối khuỵu để hoãn xung.

2 **Phối hợp các giai đoạn trong nhảy xa kiểu ngồi:**

- + Tính nhịp điệu trong việc thực hiện động tác và các giai đoạn kĩ thuật.
- + Tốc độ thực hiện động tác từ chậm đến nhanh dần và có thể kiểm soát được tốc độ thực hiện.
- + Khả năng giữ thăng bằng và phối hợp trên không của học sinh.
- + Khả năng dùng sức, phòng tránh chấn thương trong tập luyện nhảy xa.
- + Giới thiệu về các điều luật cơ bản trong nội dung nhảy xa 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 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 theo nhóm hoặc theo lớp**

- Tổ chức cho học sinh nhóm thành các nhóm luyện tập với nhau, tùy thuộc vào đặc điểm của sân trường, có thể theo đội hình hàng dọc hoặc đội hình hàng ngang. Thực hiện tại chỗ, sau đó di chuyển chậm. Cự li thực hiện 3 – 5 m.
- Tham gia vào hoạt động của các nhóm để kịp thời động viên, khích lệ và hướng dẫn luyện tập. Qua đó, quan sát và đánh giá quá trình hình thành năng lực và phẩm chất của từng học sinh.

- Tổ chức thực hiện các nội dung sau đây:
 - + Bài tập bổ trợ giai đoạn chạy đà và giậm nhảy bước bộ.
 - + Bài tập bổ trợ rơi xuống hố cát.
 - + Bài tập hoàn thiện kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi.
 - + Luyện tập toàn bộ kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi.

► 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 căng thân:** Phối hợp động tác bật nhảy, hai tay đánh lên cao, căng thân. Chú ý động tác hoãn xung khi tiếp đất. Khi bật phải duỗi hết hai chân và thân mình.
 - + **Động tác leo núi tại chỗ:** Hai tay chống thẳng, lưng thẳng, mắt nhìn thẳng ra trước. Thực hiện động tác leo núi phối hợp với nhịp hít thở.

► 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 1, 2 trong sách giáo khoa.

Đáp án câu 1: Tên gọi nhảy xa kiểu ngồi là vì giai đoạn bay trên không có tư thế giống với tư thế ngồi. Nên được gọi là kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi. Các kĩ thuật nhảy xa khác nhau sẽ phụ thuộc vào tư thế bay trên không khác nhau.

Đáp án câu 2: Kỉ lục nhảy xa của vận động viên Việt Nam:

+ Nam vận động viên: Nguyễn Tiến Trọng lập kỉ lục quốc gia với thành tích 7,98 m tại Giải vô địch quốc gia tổ chức tại Thành phố Hồ Chí Minh ngày 18/09/2019.

+ Nữ vận động viên: Bùi Thị Thu Thảo đạt huy chương vàng ASIAD 18 với thành tích 6,55 m tại Đại hội thể thao Châu Á lần thứ 18, tổ chức tại sân vận động Gelora Bung Karno, thủ đô Jakarta, INDONESIA, ngày 27/08/2018.

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.
- 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 XA KIỂU NGỒI

NỘI DUNG		CHƯA ĐẠT (0 – 4 ĐIỂM)	ĐẠT (5 – 10 ĐIỂM)
Nhảy xa	NAM	<ul style="list-style-type: none"> - Đạt được thành tích dưới 1,80 m. - 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 1,80 m 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 1,50 m. - 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 1,50 m trở lên. - Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.
Các động tác bổ trợ		<ul style="list-style-type: none"> - Chưa thực hiện các động tác bổ trợ kĩ thuật nhảy xa. - 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 bổ trợ kĩ thuật nhảy xa. - 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. PHỐI HỢP TRONG GIAI ĐOẠN XUẤT PHÁT VÀ CHẠY GIỮA QUÃNG (4 tiết)				
– Phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng	+	–	–	
– Phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát		+	–	–
– Hiện tượng “cực điểm”		+	–	–
Bài 2. PHỐI HỢP CÁC GIAI ĐOẠN TRONG CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH (4 tiết)				
– Phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng và về đích			+	–
– Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình			+	–
– Một số điều luật cơ bản trong môn chạy				+
MỘT SỐ TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN TỔ CHẤT SỨC BỀN	+	+	+	+

Kí hiệu sử dụng:

(+): Nội dung học mới

(–): Nội dung ôn tập

Mục tiêu

- Hướng dẫn được học sinh thực hiện các giai đoạn trong chạy giữa quăng.
- Hướng dẫn được học sinh thực hiện giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.
- Hướng dẫn được học sinh biết khắc phục hiện tượng “cực điểm” xảy ra khi chạy cự li trung bình.
- Giúp học sinh hình thành được thói quen vận động để phát triển các tố chất thể lực.
- Rèn luyện cho học sinh biết phấn đấu, nỗ lực hoàn thành bài tập, hỗ trợ giúp đỡ bạn học.

Chuẩn bị

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ; không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Phấn viết, các tấm bìa cứng theo màu (bìa tập).

HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

► Khởi động

Khởi động chung:

- Tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.
- 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 × 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, chạy tăng tốc độ với cự li 15 – 20 m, lặp lại 2 – 3 lần.

► Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi hỗ trợ khởi động (có thể tham khảo cách thực hiện trong sách giáo khoa).
- Có thể thay thế bìa tập bằng bìa carton, bìa cứng, vỏ thùng giấy cũ,... và tăng độ khó bằng cách cho học sinh vòng qua vật chuẩn và đi thêm một lượt về.
- 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 động tác vừa phân tích, giảng giải.
- Thực hiện mẫu động tác mới từ 2 – 3 lần.
- Giới thiệu hiện tượng “cực điểm” để học sinh biết và nêu một số biện pháp để khắc phục.

► Một số lưu ý khi thực hiện

1 Phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng:

- + Duy trì động tác chạy thoải mái và có tính nhịp điệu, đồng thời phối hợp với hít thở sâu.
- + Khi chuyển từ đường vòng ra đường thẳng, cần giảm dần độ nghiêng của thân trên, hai tay đánh đều nhau và cân bằng cơ thể.
- + Khi chuyển từ chạy đường thẳng vào đường vòng, cần tăng dần độ nghiêng của thân trên sang trái, tay phải đánh mạnh hơn và bàn chân trái hơi xoay vào trong.
- + Không thay đổi tư thế chạy đột ngột, gò bó.
- + Nâng đùi chân lăng vừa phải, không quá cao hoặc quá thấp.

2 Phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát:

- + Không cố gắng đạt tốc độ tối đa ngay sau xuất phát và không duy trì tốc độ nhanh liên tục.
- + Ép sát vào đường chạy phía trong (bên trái) để có ưu thế về vị trí.

3 Hiện tượng “cực điểm”:

Nhắc nhở học sinh chú ý đến việc nỗ lực ý chí và các biện pháp giúp vượt qua “cực điểm” như: chủ động giảm tốc độ chạy, tích cực hít thở sâu, luân phiên thả lỏng tay. Sau một thời gian cơ thể sẽ trở về trạng thái bình thường.

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 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 theo nhóm hoặc theo lớp

– Tổ chức luyện tập cho nhóm hoặc lớp theo đội hình tùy thuộc vào đặc điểm của sân trường.

– 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 nhóm hoặc lớp thành nhiều hàng ngang so le với cự li giãn cách phù hợp sao cho tất cả học sinh đều quan sát được giáo viên khi thực hiện động tác.

– Tổ chức cho cả lớp cùng thực hiện đánh tay tại chỗ theo hiệu lệnh: Nghe tiếng vỗ tay thứ nhất bắt đầu đánh tay, nghe tiếng vỗ tay thứ hai mô phỏng đánh tay vào đường vòng, nghe tiếng vỗ tay thứ ba kết thúc bài tập. Thực hiện đánh tay 25 – 30 giây, lặp lại 2 lần.

– Tập hợp nhóm hoặc lớp thành các hàng dọc nhìn về hướng chạy, thực hiện các bài tập theo hiệu lệnh của giáo viên:

Nhóm bài tập phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng:

+ Chạy từ đường thẳng vào đường vòng với tốc độ trung bình, cự li thực hiện 80 – 100 m, lặp lại 2 – 3 lần.

+ Chạy từ đường vòng ra đường thẳng với tốc độ trung bình, cự li thực hiện 80 – 100 m, lặp lại 2 – 3 lần.

+ Chạy biến tốc các cự li ngắn 50 m nhanh – 50 m chậm, cự li 100 m, lặp lại 2 – 3 lần.

+ Chạy với tốc độ trung bình, cự li thực hiện từ 300 – 500 m.

Nhóm bài tập phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát:

+ Xuất phát và chạy tăng tốc độ trên đường thẳng cự li 30 m, sau đó chuyển sang chạy theo quán tính cự li 30 – 50 m, lặp lại 2 – 3 lần.

+ Xuất phát chạy tăng tốc độ đầu đường vòng cự li 100 – 120 m cho nữ và 120 – 150 m cho nam, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa quãng 3 – 6 phút.

+ Chạy tăng tốc độ từ đầu đường vòng cự li 20 – 30 m, lặp lại 2 – 3 lần.

– 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.

DOUVAANTHOS.COM

► 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 tùy sức: Hướng dẫn học sinh luyện tập chạy theo sức mình, khi mệt mỗi nên chạy chậm lại và hít thở sâu, nỗ lực không đi bộ trong suốt quá trình chạy.
 - + Nâng cao đùi tại chỗ: Nhắc lại kĩ thuật nâng cao đùi tại chỗ, hướng dẫn học sinh cách thực hiện và thời gian quy định. Động viên học sinh thực hiện.
- 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 1 trong sách giáo khoa.

Đáp án: Biểu hiện của hiện tượng “cực điểm”: Trong quá trình chạy cự li trung bình, sẽ có thời điểm người chạy cảm thấy mệt mỏi và xuất hiện các hiện tượng như tức ngực, đau xóc một bên hông, khó thở, bước chạy rối loạn,... Đó là hiện tượng “cực điểm” trong chạy cự li trung bình.

- Hướng dẫn học sinh cách vận dụng bài học vào đời sống hằng ngày như đã nêu trong sách.

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 liên tục cự li quy định như chú ý hít thở, phối hợp nhịp nhàng đánh tay và bước 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 được học sinh thực hiện giai đoạn về đích.
- Hướng dẫn được học sinh thực hiện các giai đoạn trong chạy cự li trung bình.
- Giới thiệu được một số điều luật cơ bản trong môn chạy cho học sinh.
- Yêu cầu học sinh chăm chỉ, tích cực trong việc chuẩn bị dụng cụ học tập.

Chuẩn bị

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

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

- Tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.
- 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 × 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, chạy tăng tốc độ với cự li 15 – 20 m, lặp lại 2 – 3 lần.

► Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi hỗ trợ khởi động (có thể tham khảo cách thực hiện trong sách giáo khoa).
- Có thể tổ chức cho mỗi nhóm thực hiện theo đội hình hàng dọc với cự li tùy thuộc vào sân bãi nhà trường hiện có. Có thể thay quả bóng rổ, bóng đá bằng các quả cầu đá, cầu lông, hoặc chai nước, lon nước rỗng,...
- Có thể lồng ghép việc sử dụng lại các đồ vật có thể tái chế thành các dụng cụ để tập luyện hay dụng cụ trong các trò chơi vận động, giúp các em có ý thức về việc bảo vệ môi trường, tái chế các loại rác thải có ích.
- 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 động tác vừa phân tích, giảng giải.
- Thực hiện mẫu động tác mới từ 2 – 3 lần.
- Giới thiệu cho học sinh một số điều luật cơ bản trong môn chạy.

► Một số lưu ý khi thực hiện

1 Phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng và về đích:

- + Nỗ lực ý chí.
- + Phối hợp đánh tay nhanh và đạp duỗi chân mạnh để tăng tốc vượt qua vạch đích.
- + Không dừng đột ngột hoặc ngồi, nằm trên sân sau khi vượt qua vạch đích.

2 Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình:

- + Cần phối hợp các giai đoạn một cách nhuần nhuyễn, tự nhiên, chú trọng đến nhịp điệu chạy và nhịp điệu thở để cung cấp oxygen cho cơ thể.
- + Khi xuất hiện hiện tượng cực điểm cần bình tĩnh chủ động giảm tốc độ chạy và kết hợp với hít thở sâu để nhanh chóng trở lại trạng thái bình thường.
- + Để nâng cao thành tích cần thường xuyên tập luyện lặp lại các bài tập kĩ thuật và tập thể lực.

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 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 theo nhóm hoặc theo lớp

- Tổ chức luyện tập cho nhóm hoặc lớp theo đội hình tùy thuộc vào đặc điểm của sân trường.
- Chia lớp thành các nhóm nhỏ từ 5 – 8 học sinh, phân công nội dung để tự 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 lớp thành nhiều hàng dọc với cự li phù hợp sao cho tất cả học sinh đều quan sát được giáo viên khi triển khai nội dung tập luyện.

– Tổ chức cho học sinh chạy với các cự li tăng dần với tốc độ trung bình. Khi đã thuần thục, giáo viên có thể tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ tăng dần sau mỗi cự li nhất định, giúp phát triển sức bền. Thực hiện các nhóm bài tập:

Nhóm bài tập phối hợp trong giai đoạn về đích:

+ Chạy tăng tốc độ thực hiện đánh đích cự li 30 – 40 m, lặp lại 2 – 3 lần.

+ Chạy tăng tốc độ trên đường vòng và về đích trên đường thẳng cự li 80 – 100 m, lặp lại 2 – 3 lần.

Nhóm bài tập phối hợp các giai đoạn trong cự li trung bình:

+ Chạy cự li 300 m đối với nữ và 500 m đối với nam với tốc độ tăng dần.

+ Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình từ 400 – 600 m.

+ Thi đấu chạy cự li 500 m đối với nữ, 800 m đối với nam.

– 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.

► 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 lặp lại cự li 200 – 300 m: Hướng dẫn học sinh thực hiện với tốc độ chạy trung bình, vừa chạy vừa kết hợp hít thở đều.

+ Bài tập liên hoàn: Hướng dẫn học sinh thực hiện lần lượt từng trạm, sau đó chia lớp thành nhóm nhỏ thực hiện xoay vòng các trạm theo thứ tự.

– 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 1 trong sách giáo khoa.

Đáp án: Một số điều luật về ô chạy trong chạy cự li trung bình:

+ Các nội dung thi đấu chạy cự li trung bình 800 m và 1 500 m đều được tiến hành trong sân vận động.

+ Ở cự li 800 m, vận động viên phải chạy theo ô riêng cho tới vạch cho phép chạy vào đường chung.

+ Vận động viên tự ý rời đường chạy sẽ không được phép tiếp tục thi đấu.

+ Vạch xuất phát của cự li 1 500 m là một đường cong liên tục, có bề rộng là 5 cm và nằm ở sau đường vòng đầu tiên của sân vận động.

– Hướng dẫn học sinh cách vận dụng bài học vào đời sống hằng ngày như đã nêu trong sách.

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.

– Nêu một số lưu ý khi thực hiện chạy liên tục trong 5 phút: chú ý không nên đi bộ trong quá trình tính thời gian, có thể chủ động giảm tốc độ để hoàn thành cự li.

– 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 5 phút tùy sức	NAM	<ul style="list-style-type: none"> – Đạt được cự li chạy dưới 850 m. – Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động. 	<ul style="list-style-type: none"> – Đạt được cự li chạy trên 850 m. – Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.
	NỮ	<ul style="list-style-type: none"> – Đạt được cự li chạy dưới 730 m. – Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động. 	<ul style="list-style-type: none"> – Đạt được cự li chạy trên 730 m. – 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 LIÊN HOÀN (4 tiết)	+	+	-	
Bài 2. BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN (tiếp theo) (3 tiết)			+	-
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 từ nhịp 1 – 17 của bài thể dục liên hoàn và hô đúng nhịp.
- Hướng dẫn học sinh cách điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe nhìn, quan sát và luyện tập.
- Động viên, khích lệ học sinh hoàn thành các nhiệm vụ học tập.

Chuẩn bị

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

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

- Tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.
- 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 cho các bạn khác. Mỗi động tác thực hiện 2 lần \times 8 nhịp theo nhịp đếm hoặc 10 – 15 giây.

Khởi động chuyên môn:

- Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, có thể mời một học sinh lên để đếm nhịp và thực hiện mẫu các động tác 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 căng cơ toàn thân.
- Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, có thể mời một học sinh lên để đếm nhịp cho cả lớp thực hiện bài thể dục liên hoàn lớp 6 từ 2 – 4 lần.

► Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi hỗ trợ khởi động (có thể tham khảo cách thực hiện trong sách giáo khoa).
- Có thể thay thế thang dây của trò chơi mẫu trong sách giáo khoa bằng những vật dụng có sẵn của nhà trường hoặc phấn viết.

– Khuyến khích học sinh của từng đội phối hợp trong cách chơi và động viên cổ vũ đồng đội khi tham gia trò chơi.

– Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng đội. 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 ngồi quan sát giáo viên thị phạm động tác.
- Thực hiện thị phạm động tác từ 2 – 3 lần. Hướng dẫn cách thực hiện của từng động tác có phối hợp với nhịp hít thở.
- 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 Nhịp 1, 3, 5:

Cần phối hợp nhịp nhàng giữa động tác dang tay lên cao chéch chữ V và động tác bước chân sang ngang có chú ý đến nhịp hít vào. Chú ý dang tay lên cao vươn thân người.

2 Nhịp 2, 4:

Chú ý học sinh giữ thẳng lưng và thở ra.

3 Nhịp 2, 3, 4, 5, 13, 17:

Khi thực hiện các động tác xoay, chú ý học sinh thực hiện xoay gót chân trước và mũi chân sau.

4 Nhịp 6, 8:

Chú ý học sinh khoảng cách giữa hai chân ngắn sẽ thực hiện động tác nghiêng lườn không hết biên độ, cần bước chân rộng thoải mái để thực hiện động tác tốt.

5 Nhịp 9, 11:

Mắt nhìn thẳng, hóp bụng và thẳng lưng để thực hiện được hết biên độ của động tác. Chú ý học sinh thẳng chân (không khụy gối).

6 Nhịp 10, 12:

Chân vẫn giữ thẳng, tay duỗi thẳng và cố gắng chạm vào ngón chân.

7 Nhịp 14, 16:

Phối hợp nhịp nhàng giữa tay và chân, chân không nâng quá cao hoặc quá thấp.

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 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 cho học sinh luyện tập 17 nhịp đầu tiên của bài thể dục liên hoàn theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần. Thực hiện với nhiều hướng khác nhau, theo trình tự nhịp 1 đến nhịp 9, nhịp 10 đến nhịp 17 và hoàn thiện nhịp 1 đến nhịp 17; từ đó rèn luyện năng lực tự học và tự chủ.
- Hướng dẫn học sinh cách phối hợp nhịp nhàng giữa tay, chân và thân mình khi thực hiện các động tác, biên độ động tác và nhịp hít thở.

► Luyện tập cặp đôi

- Tổ chức cho học sinh thành các cặp đôi tập luyện, quy định về cách thức và thời gian thực hiện 17 nhịp đầu tiên của bài thể dục liên hoàn theo trình tự nhịp 1 đến nhịp 9, nhịp 10 đến nhịp 17 và hoàn thiện nhịp 1 đến nhịp 17.
- Hướng dẫn cách tập luyện cặp đôi: cả hai cùng thực hiện; một trong hai thực hiện, học sinh còn lại quan sát và ghi nhận những lỗi sai để rèn luyện năng lực giao tiếp và hợp tác.

► Luyện tập theo nhóm

- Chia lớp thành các nhóm nhỏ, đội hình nhóm tùy thuộc vào đặc điểm của sân trường, có thể theo đội hình vòng tròn hoặc đội hình hàng ngang xen kẽ nhau.
- Xác định nội dung làm việc nhóm (có thể giáo viên phân công, học sinh được tự chọn nhiệm vụ hoặc bốc thăm ngẫu nhiên,...).
- Phân công nhiệm vụ từng nhóm và các thành viên nhóm: thực hiện 17 nhịp đầu tiên của bài thể dục liên hoàn theo trình tự nhịp 1 đến nhịp 9, nhịp 10 đến nhịp 17 và hoàn thiện nhịp 1 đến nhịp 17.
- 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 cho các bạn để rèn luyện năng lực giao tiếp và hợp tác. Luân phiên thay đổi người chỉ huy.
- Tổ chức các nhóm thực hiện nhiệm vụ và tự đánh giá kết quả.
- Tổ chức đánh giá trong nhóm, giữa các nhóm. Đánh giá mức độ thực hiện động tác của các nhóm so với mục tiêu.

► 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:
 - + Đứng trên một chân: Khi thực hiện, lựa chọn đứng trên chân thuận trước, chân còn lại co, sau đó đổi chân. Trước khi thực hiện cần hít thở sâu, cơ thể trở về trạng thái ổn định thì mới thực hiện tiếp. Trong quá trình thực hiện, lưu ý nhịp hít thở đều đặn.
 - + Đá lăng chân có đà: Thực hiện duỗi hết biên độ chân lăng, chuyển hông, phối hợp kiểm soát ở chân còn lại. Có thể đặt tay ở nơi có điểm tựa vững chắc.
- Động viên, nhắc nhở các em tự rèn luyện để hoàn thành bài tập.

► 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 và tập luyện các nhịp ở tư thế cơ bản của thân mình, có thể gợi ý cho học sinh lựa chọn các nhịp từ nhịp 6 đến nhịp 12, thực hiện 2 – 4 lần mỗi nhịp đã chọn.
- Hướng dẫn học sinh vận dụng các kiến thức được học (17 nhịp đầu của bài thể dục liên hoàn) để luyện tập thể dục buổi sáng cùng các thành viên trong gia đình trước khi đến trường. Có thể kết hợp với âm nhạc để tăng tính hứng thú.

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.
- 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.
- Có thể yêu cầu học sinh ghi hình lại việc thực hiện thử thách.

Mục tiêu

- Hướng dẫn được học sinh thực hiện từ nhịp 18 – 32 của bài thể dục liên hoàn và hô đúng nhịp.
- Hướng dẫn học sinh cách điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe nhìn, quan sát và luyện tập.
- Hướng dẫn học sinh thực hiện các yêu cầu tập luyện một cách chủ động, tự giác và tự chủ.

Chuẩn bị

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ; không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Đồng hồ bấm giờ, còi, quả bóng (bóng đá, bóng chuyền, bóng rổ,...).

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

- Tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.
- 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 cho các bạn khác. Mỗi động tác thực hiện 2 lần \times 8 nhịp theo nhịp đếm hoặc 10 – 15 giây.

Khởi động chuyên môn:

- Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, có thể mời một học sinh lên để đếm nhịp và thực hiện mẫu các động tác 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 căng cơ toàn thân.

► Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động

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

- Có thể yêu cầu học sinh chuẩn bị dụng cụ để phục vụ cho giờ học. Gia tăng thời lượng sử dụng sách, tìm hiểu kiến thức bài học và hình thành các năng lực, phẩm chất thông qua việc chuẩn bị, thiết kế các dụng cụ học tập.

- Khuyến khích học sinh của từng đội phối hợp trong cách chơi và động viên cổ vũ đồng đội khi tham gia trò chơi.

- Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng đội. 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 ngồi quan sát giáo viên thị phạm động tác.

– Thực hiện thị phạm động tác từ 2 – 3 lần. Hướng dẫn cách thực hiện của từng động tác có phối hợp với nhịp hít thở.

– 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 Nhịp 18, 20:

Chú ý học sinh nâng chân lên chạm tay, chú không chủ động ngã thân ra trước để tay chạm chân. Lưng giữ thẳng, mắt nhìn thẳng ra trước.

2 Nhịp 21, 23:

Khi thực hiện động tác khuỵu gối và vươn tay lên cao cần chú ý đến nhịp hít vào.

3 Nhịp 22:

Chú ý giữ thẳng bằng khi thực hiện động tác ngồi trên nửa trước của hai bàn chân.

4 Nhịp 27:

Phối hợp nhịp nhàng giữa tay và chân khi thực hiện động tác bật nhảy vỗ tay trên cao.

5 Nhịp 29 đến 32:

Chú ý đến nhịp hít thở để thả lỏng cơ thể.

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 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 cho học sinh luyện tập từ nhịp 18 đến 32 của bài thể dục liên hoàn theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần. Thực hiện với nhiều hướng khác nhau, theo trình tự nhịp 18 đến nhịp 24, nhịp 25 đến nhịp 32 và hoàn thiện cả bài thể dục liên hoàn; từ đó rèn luyện năng lực tự học và tự chủ.
- Hướng dẫn học sinh cách phối hợp nhịp nhàng giữa tay, chân và thân mình khi thực hiện các động tác, biên độ động tác và nhịp hít thở.

► Luyện tập cặp đôi

- Tổ chức cho học sinh thành các cặp đôi tập luyện, quy định về cách thức và thời gian thực hiện 32 nhịp của bài thể dục liên hoàn theo trình tự nhịp 18 đến nhịp 24, nhịp 25 đến nhịp 32 và hoàn thiện cả bài thể dục liên hoàn.
- Hướng dẫn cách tập luyện cặp đôi: cả hai cùng thực hiện; một trong hai thực hiện, học sinh còn lại quan sát và ghi nhận những lỗi sai để rèn luyện năng lực giao tiếp và hợp tác.

► Luyện tập theo nhóm

- Chia lớp thành các nhóm nhỏ, đội hình nhóm tùy thuộc vào đặc điểm của sân trường, có thể theo đội hình vòng tròn hoặc đội hình hàng ngang xen kẽ nhau.
- Xác định nội dung làm việc nhóm (có thể giáo viên phân công, học sinh được tự chọn nhiệm vụ hoặc bốc thăm ngẫu nhiên,...).
- Phân công nhiệm vụ từng nhóm và các thành viên nhóm: thực hiện 32 nhịp của bài thể dục liên hoàn theo trình tự nhịp 18 đến nhịp 24, nhịp 25 đến nhịp 32 và hoàn thiện cả bài thể dục liên hoàn.
- 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 cho các bạn để rèn luyện năng lực giao tiếp và hợp tác. Luân phiên thay đổi người chỉ huy.
- Tổ chức các nhóm thực hiện nhiệm vụ và tự đánh giá kết quả.
- Tổ chức đánh giá trong nhóm, giữa các nhóm. Đánh giá mức độ thực hiện động tác của các nhóm so với mục tiêu.

► 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 bốn ô vuông: Chân trái luôn thực hiện trước và đặt vào các ô số lẻ, chân phải thực hiện sau và đặt vào các ô số chẵn. Thực hiện bài tập với tốc độ từ chậm đến nhanh dần. Khi thực hiện thuận thực có thể sử dụng đồng hồ bấm giây để xác định thời gian hoàn thành bài tập.
 - + Bước bốn ô vuông: Bước theo trình tự đã quy định. Động tác bước không yêu cầu bật cao. Trọng tâm là khả năng phối hợp vận động. Thực hiện bài tập với tốc độ từ chậm đến nhanh dần. Khi thực hiện thuận thực có thể sử dụng đồng hồ bấm giây để xác định thời gian hoàn thành bài tập.
- Động viên, nhắc nhở các em tự rèn luyện để hoàn thành bài tập.

► 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 và thực hiện các nhịp có tư thế thẳng bằng, có thể gợi ý cho học sinh lựa chọn các nhịp từ nhịp 18 đến nhịp 24, thực hiện 10 – 15 giây ở mỗi nhịp đã chọn.
- Hướng dẫn học sinh vận dụng các kiến thức được học để luyện tập thể dục buổi sáng cùng các thành viên trong gia đình trước khi đến trường hoặc tham gia vào các hoạt động lễ hội, biểu diễn tại các sự kiện do nhà trường tổ chức. Có thể kết hợp với âm nhạc và ghi hình để tăng tính hứng thú trong tập luyện và biểu diễn.

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.
- 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.
- Có thể giới thiệu cho học sinh các bài nhạc truyền thống của đất nước, nhà trường để lồng ghép vào việc thực hiện bài thể dục liên hoàn đã học với âm nhạc.

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 liên hoàn	<ul style="list-style-type: none"> - Chưa thực hiện được bài thể dục liên hoàn (sai từ 7 nhịp 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 liên hoàn 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. NHÓM BÀI TẬP KHỞI ĐỘNG DI CHUYỂN THẲNG (6 tiết)												
– Bước đi trên mũi bàn chân	+	-			-		-		-			-
– Bước dồn trước	+	-			-		-		-			-
– Bước đuối trước		+	-		-		-		-			-
– Bật lẳng chân trước		+	-		-		-		-			-
– Bật lẳng chân ngang			+		-		-		-			-
– Bật lẳng chân sau			+		-		-		-			-
– Bật cổ chân			+		-		-		-			-
BÀI 2. CÁC BƯỚC CHÂN PHỐI HỢP THỂ DỤC AEROBIC (4 tiết)												
– Bước tiến và lùi khép chân				+	-			-				
– Bước chữ A				+	-			-				
– Bước chữ V					+	-		-				

Mục tiêu

- Hướng dẫn được học sinh thực hiện các động tác khởi động di chuyển thăng để tăng sức mạnh và sự linh hoạt, nhịp nhàng của đôi chân và khả năng thăng bằng của cơ thể.
- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, nỗ lực, tích cực trong các hoạt động.

Chuẩn bị

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ; không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Gậy thể dục dùng để kẻ vạch, 8 – 10 sợi dây dài 4 m, phấn viết hoặc que cứng để kẻ vạch dưới đất, loa đài và bài nhạc nhịp $\frac{2}{4}$.

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

- Tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dẫn quanh sân trường.
- 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. Có thể mời một học sinh lên để đếm nhịp, hay mở nhạc và thực hiện liên tục bảy bước cơ bản Thể dục Aerobic, mỗi bước thực hiện 2 lần \times 8 nhịp.

► Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi hỗ trợ khởi động (có thể tham khảo cách thực hiện trong sách giáo khoa).
- Quan sát và có thể hướng dẫn các nhóm trưởng cùng quan sát và phát hiện các bạn mắc lỗi. Những bạn thực hiện chưa đúng sẽ mời ra ngoài các vòng tròn và tiếp tục thực hiện theo trò chơi, cuối trò chơi sẽ lò cò hay bật cóc một vòng quanh vòng tròn lớn.
- 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 theo hàng dọc, mỗi hàng dọc cách nhau một dang tay. Tổ chức cho học sinh đứng so le nhau và 4 bạn đầu mỗi hàng sẽ ngồi xuống cùng quan sát, giáo viên vừa thực hiện kĩ thuật vừa phân tích, giảng giải.

– Thực hiện mẫu từng động tác di chuyển ngang trước lớp, mỗi động tác từ 4 – 5 lần.

► Một số lưu ý khi thực hiện

Nhóm bài tập các động tác đi trên mũi bàn chân sẽ giúp cho học sinh phát triển thân, dáng thẳng và đẹp giúp học sinh sửa lỗi đi hai hàng. Khi thực hiện với tư thế chuẩn bị đứng hai chân khép, hai tay chống hông. Học sinh cố gắng di chuyển trên một đường thẳng, thân luôn giữ thẳng, mở vai, vươn cao thân người và hóp bụng. Các bước đi trên mũi bàn chân thực hiện kết hợp với hai nhịp hít và hai nhịp thở.

Nhóm bài tập các động tác bật di chuyển tới trước sẽ giúp cho học sinh rèn luyện sức mạnh của đôi chân tránh những chấn thương ở khớp gối và cổ chân trong khi tập luyện và chơi thể thao. Khi thực hiện với tư thế chuẩn bị đứng hai chân khép (mở), hai tay chống hông. Học sinh cố gắng di chuyển trên đường thẳng, thân luôn giữ thẳng, mở vai, vươn cao thân người và hóp bụng. Các bước đi trên mũi bàn chân thực hiện kết hợp với hai nhịp hít và hai nhịp thở.

1 Bước đi trên mũi bàn chân:

- + Bước chân tới trước (hay lùi về sau) trên mũi bàn chân, gối được duỗi thẳng, trọng tâm chuyển lên (đứng thẳng) chân bước. Hai đùi và mông áp sát với nhau.
- + Bước chân nhịp nhàng và liên tục trong 1 (2) lần \times 8 nhịp, sau đó bước rộng sang trái một bước và quay sau, tiếp tục bước tiến tới trước.

2 Bước dồn trước:

- + Bước chân tới trước (hay lùi về sau) trên mũi chân, gối được duỗi thẳng, trọng tâm chuyển lên (đứng thẳng) chân bước. Hai đùi và mông áp sát với nhau.
- + Chân bước dồn phải tiến sát vào chân bước, thân gày và đế gày áp sát vào nhau. Hai chân duỗi thẳng và khép sát vào nhau, đứng trên mũi bàn chân.
- + Bước chân nhịp nhàng và liên tục trong 2 lần \times 8 nhịp, sau đó bước rộng sang trái một bước và quay sau, đổi chân thực hiện, tiếp tục bước tiến tới trước.

3 Bước đuổi trước:

+ Thực hiện tương tự bước dồn trước, nhưng bước nhanh hơn và không để hai chân áp sát (chạm) vào nhau, hai chân cùng lướt trên mặt đất. Một nhịp thực hiện hai cử động (hai bước).

4 Bật lăng chân trước:

+ Chân bật lăng sẽ theo hướng chéo dưới trước, mũi bàn chân duỗi thẳng, gối được giữ thẳng, thân trên thẳng, trọng tâm trên chân trụ.

+ Chân trụ luôn trên một đường thẳng, bật lăng chân nhịp nhàng và liên tục trong 1 (2) lần \times 8 nhịp, sau đó bước rộng sang trái một bước và quay sau, tiếp tục bật tiến tới trước.

5 Bật lăng chân ngang:

+ Chân bật lăng sẽ theo hướng chéo dưới ngang bên trái, mũi bàn chân duỗi thẳng, gối được giữ thẳng, thân trên thẳng, trọng tâm trên chân trụ.

+ Chân trụ luôn trên một đường thẳng, bật lăng nhịp nhàng và liên tục trong 1 (2) lần \times 8 nhịp, sau đó bước rộng sang trái một bước và quay sau, tiếp tục bật tiến tới trước.

6 Bật lăng chân sau:

+ Chân bật lăng sẽ theo hướng ra sau, mũi bàn chân duỗi thẳng, gối được giữ thẳng, thân trên thẳng, trọng tâm trên chân trụ.

+ Chân trụ luôn trên một đường thẳng, bật lăng chân nhịp nhàng và liên tục trong 1 (2) lần \times 8 nhịp, sau đó bước rộng sang trái một bước và quay sau, tiếp tục bật tiến tới trước.

7 Bật cổ chân:

+ Bật hai chân lên cao và hướng tới trước, mũi bàn chân duỗi thẳng, gối được giữ thẳng, thân trên thẳng, khi tiếp đất bằng mũi chân, cố gắng giữ thẳng gối.

+ Bật hai chân và tiếp đất trên một đường thẳng, hai chân bật nhịp nhàng và liên tục trong 1 lần \times 8 nhịp, sau đó bước rộng sang trái một bước và quay sau, tiếp tục bước tiến tới 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 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 theo cá nhân

- Hướng dẫn học sinh luyện tập trên các đường thẳng có sẵn trên sân trường hoặc vẽ đường thẳng theo dây, để học sinh rèn luyện vừa đếm nhịp vừa thực hiện.
- Tổ chức luyện tập cho từng học sinh nội dung:
 - + Thực hiện nhóm các động tác di chuyển và nhóm các động tác bật trên đường thẳng. Mỗi động tác xuất phát từ đầu đường thẳng, thực hiện 2 lần \times 8 nhịp và chuyển sang động tác tiếp theo, lặp lại 3 lần.

► Luyện tập theo nhóm

- Tổ chức luyện tập cho nhóm theo đội hình tùy thuộc vào đặc điểm của sân trường.
- Chia lớp thành các nhóm nhỏ từ 5 – 8 học sinh và giao nhiệm vụ cho các nhóm tổ chức tập luyện. Học sinh tập luyện theo nhịp vỗ tay của người chỉ huy, vừa quan sát và góp ý cho nhau.
 - Hướng dẫn mỗi nhóm vẽ hai đường thẳng dài 5 m theo dây, song song với nhau để các bạn trong nhóm cùng thực hiện các bước di chuyển và bật theo đường thẳng được kẻ sẵn. Mỗi lượt 2 bạn cùng thực hiện một động tác (cùng tư thế và cùng nhịp), xuất phát từ đầu đường thẳng đến hết đường thẳng. Sau đó đứng chờ, quan sát và nhắc nhở các bạn còn lại. Hết lượt đổi sang động tác mới và thực hiện theo chiều ngược lại.
 - Hướng dẫn học sinh ôn lại ba bước diễu hành, chạy bộ và cách quăng của lớp 6 phối hợp với động tác tay cơ bản do học sinh lựa chọn. Mỗi bước thực hiện 4 lần \times 8 nhịp và lặp lại 3 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).

► 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.

– Bài tập rèn luyện đôi chân: Yêu cầu học sinh thực hiện lần lượt 4 bước bật nhảy trong khởi động chuyên môn theo hình thức tại chỗ, vừa tự đếm vừa thực hiện, cố gắng giữ hơi thở đều. Mỗi bước thực hiện 2 lần \times 8 nhịp, lặp lại 3 lượt và nghỉ giữa các lượt 1 phút.

– Bài tập rèn luyện chuyển động đa hướng: Yêu cầu học sinh thực hiện lần lượt 4 động tác bật tại chỗ trong khởi động chuyên môn. Mỗi lượt thực hiện 4 nhịp và đổi sang bước tiếp theo (bật lẳng chân trước 4 nhịp – bật lẳng chân ngang 4 nhịp – bật lẳng chân sau 4 nhịp – bật cổ chân ngang 4 nhịp), thực hiện trong 8 lần \times 8 nhịp, lặp lại 3 lượt và nghỉ giữa các lượt 1 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 cách đo độ cao và yêu cầu học sinh bật cao tại chỗ để học sinh làm mốc. Giao nhiệm vụ tập luyện các bước khởi động di chuyển thẳng trong 2 tuần, mỗi tuần 3 buổi, mỗi buổi thực hiện các động tác 8 lần \times 8 nhịp. Sau đó so sánh sự khác biệt giữa hai độ cao khi bật tại chỗ trước và sau khi tập.

– Hướng dẫn cách nhảy dây trong 1 phút và học sinh tự kiểm tra. Giao nhiệm vụ tập luyện các bước khởi động di chuyển thẳng trong 1 tháng, mỗi tuần 3 buổi, mỗi buổi thực hiện các động tác 8 lần \times 8 nhịp. Sau đó so sánh sự khác biệt giữa thành tích nhảy dây trong 1 phút trước và sau khi 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.

– Hướng dẫn học sinh cách điều chỉnh tốc độ bài nhạc có trên Youtube hoặc các em có thể chọn ba bài thuộc ba nhịp nhạc $\frac{2}{4}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{4}{4}$ và thực hiện các bước khởi động di chuyển thẳng khớp với nhạc.

– Tổ chức cho 1 – 2 em thực hiện thử thách 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 bước chân phối hợp Thể dục Aerobic.
- Giúp cho học sinh biết được sự đa dạng các bước chân Thể dục Aerobic và rèn luyện sự linh hoạt các khớp chân.
- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

Chuẩn bị

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ; không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Gậy thể dục dùng để kẻ vạch, 8 – 10 sợi dây dài 4 m, phấn viết, loa đài và bài nhạc nhịp $\frac{2}{4}$ hoặc $\frac{4}{4}$.

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

- Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, thực hiện các động tác xoay các khớp và căng cơ, giữ đều nhịp thở trong từng động tác. Mỗi động tác thực hiện 2 lần x 8 nhịp theo nhịp đếm hoặc nhạc nhịp $\frac{2}{4}$ hoặc $\frac{4}{4}$.
- 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 và thực hiện các bước khởi động di chuyển hướng thẳng, mỗi bước thực hiện trong 5 m.

► Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi hỗ trợ khởi động (có thể tham khảo cách thực hiện trong sách giáo khoa).
- Hướng dẫn học sinh dùng gậy thể dục làm mốc xoay 6 hướng để kẻ các đường vạch ngắn đầu gậy theo mô hình mặt đồng hồ.
- 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 phối hợp Thể dục Aerobic từ 2 – 3 lần.

► Một số lưu ý khi thực hiện

Nhóm bài tập các bước chân phối hợp Thể dục Aerobic là phần mở rộng của các bước chân và đa dạng hoá chuyển động tay. Phần này giúp cho học sinh rèn luyện tư thế chân chuẩn xác và đa dạng hơn, ngoài ra còn giúp cho học sinh phát triển thân, dáng thẳng và đẹp.

Học sinh cố gắng thực hiện các bước chân và cử động tay luôn đúng hướng, đúng góc độ và tư thế của chân, thân luôn giữ thẳng, mở vai, vươn cao thân người và hóp bụng. Chú ý kết hợp với nhịp hít thở đúng.

1 Bước tiến và lùi khếp chân:

+ Chân bước tiến (hay lùi) duỗi thẳng gối, mũi bàn chân luôn hướng thẳng tới trước và trọng tâm trên chân bước, chân còn lại duỗi thẳng và khoá khớp gối, kiễng gót. Kết hợp nhịp hít vào.

+ Chân bước khếp lại áp sát với chân còn lại và khuyu hai gối. Kết hợp nhịp thở ra.

+ Thực hiện trong 4 nhịp và đổi chân, thực hiện nhịp nhàng và liên tục trong 1 lần × 8 nhịp.

2 Bước chữ A:

+ Cách bước theo hình tam giác (▲) và bước lùi về sau. Đỉnh tam giác là A, hai góc đáy là B và C. TTCB đứng ở góc A, chân đứng khếp. Bước theo nhịp (lùi, lùi, tiến, khếp).

+ Chân trái bước (góc A) lùi về sau (góc B) duỗi thẳng gối, mũi bàn chân luôn hướng chéo trước, chân còn lại khuyu gối, trọng tâm giữa hai chân. Kết hợp nhịp hít vào.

+ Chân phải còn lại (góc A) bước lùi về sau (góc C) ngang chân trái, mũi bàn chân hướng chéo trước, khuyu hai gối, trọng tâm giữa hai chân. Kết hợp nhịp hít vào.

+ Chân trái (góc B) bước tiến lên trước (góc A) khuyu gối, trọng tâm giữa hai chân. Kết hợp nhịp thở ra.

+ Bước khếp chân phải (góc C) lên trước (góc A), hai chân khếp và thẳng gối (có thể bật nhẹ khếp chân). Kết hợp nhịp thở ra.

+ Thực hiện trong 4 nhịp và đổi chân, thực hiện nhịp nhàng và liên tục trong 1 lần × 8 nhịp.

3 Bước chữ V:

+ Cách bước theo hình tam giác ngược (▼) và bước tiến tới trước. Đỉnh tam giác là A, hai góc đáy là B (bên trái) và C (bên phải). TTCB đứng ở góc A, chân đứng khép. Bước theo nhịp (tiến, tiến, lùi, khép).

+ Chân trái bước (góc A) tới trước (góc B) khuyu gối, mũi bàn chân luôn hướng chéo trước, chân còn lại thẳng gối, trọng tâm giữa hai chân. Kết hợp nhịp hít vào.

+ Chân phải còn lại (góc A) bước tiến lên (góc C) ngang chân trái, mũi bàn chân hướng chéo trước, khuyu hai gối, trọng tâm giữa hai chân. Kết hợp nhịp hít vào.

+ Chân trái (góc B) bước lùi về (góc A) thẳng gối, trọng tâm giữa hai chân. Kết hợp nhịp thở ra.

+ Bước khép chân phải (góc C) lùi về (góc A), hai chân khép và thẳng gối (có thể bật nhẹ khép chân). Kết hợp nhịp thở ra.

+ Thực hiện trong 4 nhịp và đổi chân, thực hiện nhịp nhàng và liên tục trong 1 lần \times 8 nhịp.

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 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 theo cá nhân

- Hướng dẫn cho học sinh phương pháp tập luyện theo từng cá nhân và yêu cầu các em tìm vị trí để rèn luyện các bước phối hợp Thể dục Aerobic với nhịp đếm từ chậm đến nhanh.
- Hướng dẫn học sinh thực hiện 3 bước chân phối hợp và tập chuyển quay sang hướng khác nhau để rèn luyện cảm giác không gian, sau khi thực hiện xong 3 bước sẽ quay hướng khác để thực hiện tiếp (quay theo hướng đông, tây, nam, bắc).
- Hướng dẫn học sinh tự vẽ mô hình mặt đồng hồ trên mặt đất. Học sinh ngồi xổm, dùng tay cầm phấn đặt ngang bên cạnh và tự quay một vòng để vẽ vòng tròn lớn quanh mình, sau đó làm dấu bằng cách ghi số giờ trên vòng tròn của mình. Học sinh đứng ở tâm đồng hồ, khi thực hiện tiến thẳng sẽ bước hướng số 12, khi bước chữ A sẽ bước chân hướng số 7 và 5, khi bước chữ V sẽ bước chân hướng số 11 và 1.

► Luyện tập theo nhóm

- Tổ chức luyện tập cho nhóm theo đội hình tùy thuộc vào đặc điểm của sân trường.
- Chia lớp thành các nhóm nhỏ từ 5 – 8 học sinh đứng thành vòng tròn mặt hướng tâm. Luân phiên đếm nhịp và thực hiện các bước chân phối hợp với mô hình mặt đồng hồ tự vẽ. Mỗi bạn đếm 2 lần \times 8 nhịp và thực hiện một bước phối hợp, xoay vòng đếm và thực hiện đến hết vòng tròn.
- Chia lớp thành các nhóm nhỏ đứng thành hai vòng tròn đối diện nhau. Các bạn vòng tròn nhỏ bên trong mở nhạc và quan sát, các bạn vòng tròn lớn bên ngoài thực hiện bước chân phối hợp với nhạc. Mỗi bước thực hiện 4 lần \times 8 nhịp, thực hiện hết một lượt đổi vai trò cho 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).

► 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.
- Bài tập bật nhảy: Hướng dẫn học sinh cách thực hiện bật nhảy vượt qua vòng tròn kết hợp với bật tại chỗ và quay 180° (quay nửa vòng để quay mặt trở lại) để tiếp tục bật vượt qua vòng tròn theo các hướng đông (Đ), tây (T). Học sinh thực hiện bật nhảy không được để chân chạm vào phần bên trong vòng tròn, thực hiện liên tục 3 lần (mỗi lần từ T sang Đ và trở về T).
- Bài tập bật nhảy 4 hướng: Hướng dẫn học sinh cách thực hiện bật nhảy từ điểm O tâm vòng tròn theo 4 hướng đông (Đ), tây (T), nam (N), bắc (B) và trở về tâm O. Học sinh thực hiện bật nhảy không được để chân chạm vào phần bên trong vòng tròn. Thực hiện liên tục 2 vòng (mỗi vòng là một chuỗi đủ các hướng) và chú ý mặt chỉ được nhìn về hướng đông.

► 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 cho học sinh tự lên trang tìm kiếm Google tìm các bài nhạc Đồng dao Việt Nam và các em chọn một bài để thực hiện các bước chân phối hợp với nền nhạc đó.

– Hướng dẫn học sinh tham khảo lại các tư thế cơ bản của tay đã học ở lớp 6 và lựa chọn một số tư thế tay để ghép vào các bước chân phối hợp. Sau đó hướng dẫn cho các bạn cùng tập, có thể quay lại video hoặc biểu diễn trong tiết học kế tiếp.

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 chọn một bài nhạc phong cách hiện đại bất kì và sắp xếp lại các bước chân phối hợp theo ý tưởng của mình. Sau đó thực hiện lại các bước chân đó với nhạc mình chọn.

– 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.

Chân trời sáng tạo

Mục tiêu

- Hướng dẫn được học sinh thực hiện các bước chân phối hợp Thể dục Aerobic để tăng khả năng phối hợp vận động, giúp phát triển tư duy và sáng tạo.
- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, phát huy tính tổ chức hoạt động nhóm, tích cực trong các hoạt động.

Chuẩn bị

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ; không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Gậy thể dục dùng để kẻ vạch, 8 – 10 sợi dây dài 4 m, phấn viết, loa đài và bài nhạc nhịp $\frac{2}{4}$ hoặc $\frac{4}{4}$.

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

- Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, thực hiện các động tác xoay các khớp và căng cơ, giữ đều nhịp thở trong từng động tác. Mỗi động tác thực hiện 2 lần \times 8 nhịp theo nhịp đếm hoặc nhạc nhịp $\frac{2}{4}$, $\frac{4}{4}$.
- 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, cùng thực hiện các bước khởi động di chuyển thẳng và kết hợp bảy bước cơ bản Thể dục Aerobic di chuyển. Mỗi bước thực hiện trong 4 lần \times 8 nhịp theo nhạc nhịp $\frac{2}{4}$ hoặc $\frac{4}{4}$.

► Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi hỗ trợ khởi động (có thể tham khảo cách thực hiện trong sách giáo khoa).
- Hướng dẫn học sinh dùng gậy thể dục làm mốc kẻ hai vạch hình chữ X và một vòng tròn có đường kính 50 cm.
- 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 phối hợp Thể dục Aerobic từ 2 – 3 lần.

► Một số lưu ý khi thực hiện

1 Bước ngang khép chân:

- + Chân bước ngang và chân còn lại duỗi thẳng gối, mũi bàn chân hướng chéo ra ngoài và trọng tâm chuyển đều trên hai chân. Kết hợp nhịp hít vào.
- + Chân bước khép áp sát với chân còn lại. Kết hợp nhịp thở ra.
- + Chân bước ngang và chân còn lại khuyu gối, mũi bàn chân hướng chéo ra ngoài và trọng tâm chuyển đều trên hai chân. Kết hợp nhịp hít vào.
- + Thực hiện trong 4 nhịp và đổi chân, thực hiện nhịp nhàng và liên tục trong 1 lần × 8 nhịp.

2 Bước tiến và lùi bốn bước:

- + Chân bước tiến (hay lùi) duỗi thẳng gối, mũi bàn chân luôn hướng thẳng tới trước và trọng tâm trên chân bước, chân còn lại duỗi thẳng và khoá khớp gối, kiễng gót.
- + Chân bước khép áp sát với chân còn lại, khuyu hai gối.
- + Thực hiện 2 nhịp hít và 2 nhịp thở theo từng bước chân, bước tiến 4 nhịp và lùi 4 nhịp. Thực hiện trong 1 lần × 8 nhịp, lần tiếp theo đổi chân.

3 Bước đi sang ngang chéo chân:

- + Chân bước ngang (đi hay về) duỗi thẳng gối, mũi bàn chân hướng chéo ra ngoài và trọng tâm trên chân bước, chân còn lại duỗi thẳng và khoá khớp gối, kiễng gót. Kết hợp nhịp hít vào.
- + Chân bước chéo bước ngang phía trước chân còn lại, trọng tâm trên chân bước, chân còn lại được duỗi thẳng và khoá khớp gối, kiễng gót. Kết hợp nhịp thở ra.
- + Chân bước khép áp sát với chân còn lại, khuyu hai gối. Kết hợp nhịp thở ra.
- + Thực hiện trong 4 nhịp và đổi chân bước ngược lại, bước nhịp nhàng và liên tục trong 1 lần × 8 nhịp, lần tiếp theo đổi chân và bước theo hướng ngược lại.

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 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 theo cá nhân

- Hướng dẫn cho học sinh phương pháp tập luyện theo từng cá nhân và yêu cầu các em tìm vị trí để rèn luyện các bước phối hợp Thể dục Aerobic từ chậm đến nhanh.
- Hướng dẫn học sinh sử dụng lại hình vẽ của trò chơi “Bước nhảy ai đẹp” để tự tập luyện. Học sinh khi thực hiện các bước chân phối hợp đứng trong vòng tròn và mặt hướng theo góc chữ X, quá trình tập luyện tránh chạm chân vào các vạch.

► Luyện tập theo nhóm

- Tổ chức luyện tập cho nhóm theo đội hình tùy thuộc vào đặc điểm của sân trường.
- Chia lớp thành các nhóm nhỏ từ 5 – 8 học sinh đứng thành hai hàng ngang đối diện nhau, cách nhau một dang tay và so le. Học sinh trong nhóm luân phiên đếm nhịp và thực hiện các bước chân phối hợp Thể dục Aerobic cùng di chuyển thẳng và ngược chiều nhau. Mỗi bước thực hiện 4 lần \times 8 nhịp và quay sau, tiếp tục thực hiện động tác khác, lặp lại 3 lần. Cả nhóm có thể tập với nhạc nền để tăng tính nhịp điệu và đồng đều.
- Giao nhiệm vụ cho các nhóm tổ chức tập luyện 4 bước chân cơ bản Thể dục Aerobic phối hợp với tay cơ bản do nhóm tự sáng tạo. Mỗi bước thực hiện 4 lần \times 8 nhịp và quay sau, tiếp tục thực hiện động tác khác, lặp lại 4 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).

► 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.

– Bài tập chống bật: Hướng dẫn học sinh cách thực hiện bắt đầu từ tư thế chống sấp và thực hiện liên tục một chuỗi các cử động: dùng sức chân bật tách hai chân sang ngang, bật khép hai chân, tiếp tục bật co hai gối sát vào ngực và chuyển thành ngồi xổm, hai tay từ chống sẽ chuyển sang hai bên vổ trên đầu và chuyển thành hai tay chống trở lại. Kết thúc chuỗi bằng cách bật duỗi thẳng hai chân thành chống sấp như ban đầu. Yêu cầu học sinh nỗ lực thực hiện được 15 lần trong 1 phút, thực hiện 3 lần và nghỉ giữa các lần 2 phút.

– Bài tập phối hợp di chuyển: Hướng dẫn học sinh thực hiện tại chỗ một chuỗi động tác bật: 4 nhịp bật lạng chân trước, 4 nhịp bật cổ chân, 4 nhịp bật lạng chân ngang, 4 nhịp bật lạng chân sau. Học sinh vừa bật vừa đếm nhịp, lặp lại 3 lần và nghỉ giữa các lần 1 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 chọn một bài nhạc Đồng dao mới hoặc sử dụng bài nhạc cũ để ghép tất cả các bước chân phối hợp Thể dục Aerobic với nhạc và tập luyện.

– Giao nhiệm vụ cho mỗi học sinh tự biên soạn phần tay cơ bản của lớp 6 cho một bước chân phối hợp, sau đó hướng dẫn cho cả nhóm cùng tập luyện động tác vừa soạn. Học sinh có thể quay lại video để chuyển cho nhóm cùng tập và tiết học sau cả nhóm cùng biểu diễn động tác được soạn. Chú ý phần tay biên soạn của các động tác không được trùng nhau và khác với sách giáo khoa.

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 các nhóm đổi nhạc nền của nhóm mình cho nhóm khác thực hiện phần biên soạn với nhạc mới, chú ý nhạc nền không được trùng nhau.

– Tổ chức cho hai đội 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 bài Thể dục Aerobic liên hoàn kết hợp với nhạc.
- Giới thiệu được một số điều luật cơ bản trong Thể dục Aerobic cho học sinh.
- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động, giúp đỡ và phối hợp với đồng đội.

Chuẩn bị

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ; không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Còi, phấn viết, đồng hồ bấm giờ, loa đài và bài nhạc nhịp $\frac{2}{4}$ hoặc $\frac{4}{4}$.

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

– Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, thực hiện các động tác xoay các khớp và căng cơ, giữ đều nhịp thở trong từng động tác. Mỗi động tác thực hiện 2 lần \times 8 nhịp theo nhịp đếm hoặc nhạc nhịp $\frac{2}{4}$, $\frac{4}{4}$.

– 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, cùng thực hiện các bước khởi động di chuyển thẳng với nhạc $\frac{2}{4}$. Mỗi bước thực hiện 5 m.

► Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động

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

– Có thể tăng thêm độ khó của trò chơi bằng cách yêu cầu học sinh thực hiện lò cò chân trái hoặc chân phải.

– 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 mỗi động tác trong bài Thể dục Aerobic liên hoàn từ 2 – 3 lần.
- Giới thiệu cho học sinh một số điều luật cơ bản trong Thể dục Aerobic.

► Một số lưu ý khi thực hiện

Bài Thể dục Aerobic liên hoàn là bài tập bao gồm các động tác liên kết các bước chân phối hợp Thể dục Aerobic với bài Thể dục Aerobic liên hoàn của lớp 6, giúp cho học sinh có phương pháp tư duy kết nối kiến thức giữa các bài.

Học sinh thực hiện 4 nhịp của bài Thể dục Aerobic liên hoàn lớp 6 kết hợp với 4 nhịp bước chân phối hợp Thể dục Aerobic của bài 2 và 3. Giáo viên nhắc nhở học sinh thực hiện đúng hướng, đúng góc độ và tư thế của chân, thân luôn giữ thẳng, mở vai, vươn cao thân người và hóp bụng. Chú ý kết hợp với nhịp hít thở đúng.

1 Bước điểu hành – Bước tiến và lùi khếp chân (nhịp 1 – 8):

+ Nhịp 1 – 4 thực hiện 4 nhịp bước điểu hành của lớp 6, hai tay đánh tự nhiên như đi đều.

+ Nhịp 5 – 8 thực hiện bước tiến và lùi khếp trong bài 2.

2 Bước chạy bộ – Bước chữ A (nhịp 9 – 16):

+ Nhịp 9 – 12 thực hiện 4 nhịp bước chạy bộ của lớp 6, hai tay lần lượt thực hiện tương ứng với từng nhịp: hai tay co đan chéo trước ngực; hai tay duỗi thẳng chéch chữ V cao, lòng bàn tay hướng vào nhau.

+ Nhịp 13 – 16: thực hiện bước chữ A trong bài 2.

3 Bước cách quăng – Bước chữ V (nhịp 17 – 24):

+ Nhịp 17 – 20 thực hiện 4 nhịp bước cách quăng của lớp 6, hai tay lần lượt thực hiện tương ứng với từng nhịp: hai tay thẳng ra sau nắm tay; vung lẳng hai tay thẳng chéch dưới trước, bàn tay xoè hướng trước.

+ Nhịp 21 – 24 thực hiện 4 nhịp bước chữ V trong bài 2.

4 Bước nâng gối – Bước ngang khếp chân (nhịp 25 – 32):

+ Nhịp 25 – 28 thực hiện 4 nhịp bước nâng gối của lớp 6, hai tay lần lượt thực hiện tương ứng với từng nhịp: tay phải co ngang trước ngực, tay trái vung thẳng ra sau và nhịp tiếp theo thực hiện ngược lại.

+ Nhịp 29 – 32 thực hiện 4 nhịp bước ngang khếp chân trong bài 3.

5 Bước tách chụm dọc – Bước tiến và lùi bốn bước (nhịp 33 – 44):

+ Nhịp 33 – 36 thực hiện bước tách chụm dọc của lớp 6, hai tay lần lượt thực hiện tương ứng với từng nhịp: hai tay co ngang vai kéo căng ra sau, tay nắm hướng xuống đất; hai tay co ngang đặt lên nhau trước ngực.

+ Nhịp 37 – 44 thực hiện 8 nhịp bước tiến và lùi bốn bước trong bài 3.

6 Bước tách chụm ngang – Bước đi sang ngang chéo chân (nhịp 45 – 56):

+ Nhịp 45 – 48 thực hiện 4 nhịp bước tách chụm ngang của lớp 6, hai tay lần lượt thực hiện tương ứng với từng nhịp: hai tay thẳng dang ngang, bàn tay duỗi thẳng và úp xuống mặt đất; hai tay vỗ trên cao; hai tay dang ngang; hai tay khép.

+ Nhịp 49 – 56 thực hiện 8 nhịp bước đi sang ngang chéo chân trong bài 3.

7 Bước đá chân – Bước chữ V (nhịp 57 – 64):

+ Nhịp 57 – 60 thực hiện bước đá chân của lớp 6, hai tay duỗi thẳng chéo dưới ngang.

+ Nhịp 61 – 64 thực hiện bước chữ V trong bài 2.

Chú ý: Bài Thể dục Aerobic liên hoàn thực hiện liên tục 2 lần, lần thứ hai sẽ đổi chân trái thực hiện 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 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 theo cá nhân

- Hướng dẫn cho học sinh phương pháp tập luyện theo từng cá nhân và yêu cầu các em tìm vị trí để rèn luyện bài Thể dục Aerobic liên hoàn với nhịp đếm từ chậm đến nhanh và thực hiện theo từng đoạn động tác trong bài.
- Hướng dẫn học sinh thực hiện bài Thể dục Aerobic liên hoàn với nhịp nhạc $\frac{2}{4}$.

► Luyện tập theo nhóm

- Tổ chức luyện tập cho nhóm theo đội hình tùy thuộc vào đặc điểm của sân trường.
- Tập hợp cả lớp và giao nhiệm vụ cho các nhóm tổ chức tập luyện. Nhóm trưởng điều khiển bằng cách đếm hay mở nhạc cùng tập luyện, cả nhóm vừa tập vừa quan sát và góp ý cho nhau.
- Chia lớp thành các nhóm nhỏ từ 5 – 8 học sinh đứng thành vòng tròn mặt hướng tâm, học sinh trong nhóm luân phiên đếm nhịp theo chuỗi động tác và thực hiện bài Thể dục Aerobic liên hoàn. Cả nhóm thực hiện bài tập liên tục 2 lần liên tục, lặp lại 3 lần.
- Hướng dẫn các nhóm thực hiện bài Thể dục Aerobic liên hoàn với nhạc nền và lặp lại 4 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.
- Bài tập Thể dục Aerobic liên hoàn: Giao nhiệm vụ cho học sinh chọn một bài nhạc bất kì nhịp $\frac{4}{4}$, các bạn cùng thực hiện bài Thể dục Aerobic liên hoàn liên tục 3 lần với nhạc nền, thực hiện hết lần thứ nhất nghỉ 1 phút, hết lần thứ hai nghỉ 2 phút, hết lần thứ ba nghỉ 3 phút, lặp lại 3 lượt.
- Bài tập chống giữ: Học sinh chống ngửa 30 giây với hai chân khép sát, thân được nâng lên, duỗi căng hông, hai tay chống rộng bằng vai; chuyển tiếp thành chống sấp giữ 30 giây. Lặp lại 3 lần và nghỉ giữa các lần 1 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 cho các nhóm tự thay đổi thứ tự các động tác trong bài Thể dục Aerobic liên hoàn và thực hiện với nhạc nền để giúp học sinh phát triển khả năng sáng tạo và tính tư duy, logic trong hoạt động giáo dục thể chất.
- Yêu cầu trong giờ ra chơi cả nhóm thực hiện bài Thể dục Aerobic liên hoàn với nhạc cho các bạn trong trường cùng xem. Phần này rèn luyện cho học sinh sự tự tin, khả năng cảm thụ và biểu diễn nghệ thuật.

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 chọn một bài nhạc truyền thống và thực hiện bài Thể dục Aerobic liên hoàn đúng với nhịp nhạc.
- 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.

GỢI Ý ĐÁNH GIÁ SAU CHỦ ĐỀ THỂ DỤC AEROBIC

NỘI DUNG	CHƯA ĐẠT (0 – 50 ĐIỂM)	ĐẠT (50 – 100 ĐIỂM)
Nhóm bài tập di chuyển hướng thẳng	<ul style="list-style-type: none"> – Không thể thực hiện được các bước di chuyển hướng thẳng – 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 các bước di chuyển hướng thẳng. – Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động bổ trợ.
Các bước chân phối hợp Thể dục Aerobic	<ul style="list-style-type: none"> – Không thực hiện đúng hai trong các bước chân 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 ba bước trong các bước chân phối hợp Thể dục Aerobic. – Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động bổ trợ.
Bài Thể dục Aerobic liên hoàn	<ul style="list-style-type: none"> – Điểm trung bình thực hiện bài thi của nhóm dưới 50 điểm. 	<ul style="list-style-type: none"> – 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 TĂNG BÓNG BẰNG MU GIỮA BÀN CHÂN (8 tiết)												
– Tăng bóng để bóng chạm đất nảy lên bằng một chân	+	-	-	-								
– Tăng bóng để bóng chạm đất nảy lên bằng hai chân	+	-	-	-								
– Tăng bóng mu giữa trực tiếp bằng hai chân	+	-	-	-								
– Một số điều luật cơ bản trong bóng đá	+	-	-	-								
BÀI 2. KỸ THUẬT ĐÁ BÓNG BẰNG MU TRONG BÀN CHÂN (8 tiết)												
– Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân					+	-	-	-				
BÀI 3. KỸ THUẬT DỪNG BÓNG BẰNG MU GIỮA BÀN CHÂN (8 tiết)												
– Kỹ thuật dừng bóng trên không bằng mu giữa bàn chân									+	-	-	-
– Phối hợp tung và dừng bóng trên không bằng mu giữa bàn chân									+	-	-	-
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 kỹ thuật tâng bóng bằng mu giữa bàn chân.
- Yêu cầu học sinh tập luyện nghiêm túc, thực hiện đúng với yêu cầu kỹ thuật động tác.
- Giúp học sinh tự giác, chủ động hợp tác với bạn học và giáo viên 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.

HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

► Khởi động

Khởi động chung:

- Tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.
- 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 cổ chân, gập duỗi gối, căng cơ đùi.

Khởi động chuyên môn:

- Tổ chức cho học sinh thực hiện tâng bóng một lần chạm, dừng và đá bóng bằng lòng bàn chân trong 2 phút.
- Chú ý nhắc nhở học sinh khi thực hiện động tác di chuyển hỗ trợ phải nhịp nhàng và thân người phải đổ ra trước.

► Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi hỗ trợ 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 mu giữa bàn 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 đứng xen kẽ nhau, học sinh quan sát, giáo viên vừa thực hiện kĩ thuật vừa phân tích, giảng giải.
- Thực hiện mẫu động tác kĩ thuật tăng bóng chạm đất nảy lên bằng một chân, tăng bóng chạm đất nảy lên bằng hai chân và tăng bóng mu giữa trực tiếp bằng hai chân, mỗi kĩ thuật làm mẫu từ 2 – 3 lần.
- Giới thiệu cho học sinh một số điều luật cơ bản trong bóng đá.

► Một số lưu ý khi thực hiện

Kĩ thuật tăng bóng bằng mu giữa bàn chân

- + Khi thực hiện học sinh thả bóng rơi xuống quá gần hoặc quá xa thân người, khi tiếp xúc bóng thường không giữ chắc cổ chân và không duỗi thẳng mũi chân, tiếp xúc bóng không đúng dưới tâm quả bóng và thường tăng bóng cao hơn ngực.
- + Tổ chức cho học sinh tập luyện bằng hình thức hai tay thẳng cầm bóng ngang hông rồi thả bóng xuống đất, thực hiện thả bóng 10 lần sau đó cho học sinh thực hiện mô phỏng động tác tăng bóng không bóng với yêu cầu duỗi thẳng và gồng chắc cổ chân trong 30 giây. Có thể tổ chức cho học sinh tập tăng với quả bóng treo bằng dây trước để cảm giác 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 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 nội dung:
 - + Thực hiện kĩ thuật tăng bóng để bóng chạm đất nảy lên bằng một chân và hai chân trong 2 – 3 phút.
 - + Thực hiện kĩ thuật tăng bóng mu giữa trực tiếp bằng hai chân trong 1 phút.
- Có thể hướng dẫn học sinh tập mô phỏng kĩ thuật tăng bóng không bóng và tập duỗi mũi bàn chân.

► Luyện tập cặp đôi

- Cho học sinh nhóm thành từng cặp đôi luyện tập với nhau.
- + Hai bạn đứng đối diện cách nhau 1 – 1,5 m. Một bạn tung bóng để bạn đối diện thực hiện động tác tăng bóng mu giữa trực tiếp bằng hai chân, khi bóng rơi nhanh chóng nhặt bóng rồi tung bóng ngược lại để bạn kia thực hiện tương tự. Thực hiện trong 2 phút và lặp lại 2 lần.
- 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 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 trường.
- Chia lớp thành các nhóm nhỏ từ 3 – 4 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 kĩ thuật động tác đã học theo hiệu lệnh của giáo viên.
- Quan sát kịp thời góp ý chỉnh sửa động tác sai cho học sinh.

► Góc rèn luyện thể lực

- Lựa chọn và hướng dẫn học sinh tập luyện bài tập phát triển sức mạnh cơ bụng và sức mạnh của cổ chân 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 vận lườn: Động tác vận lườn phải được thực hiện một cách liên tục và khi thực hiện không để hai chân chạm đất.
 - + Bật cổ chân tại chỗ liên tục: Động tác bật cổ chân tại chỗ chủ yếu dùng lực cổ chân, tránh trường hợp dùng lực đùi và cẳng chân để bật nâng cơ thể lên cao.
- 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 và 2 trong sách giáo khoa.

Đáp án câu 1: Giới thiệu thêm cho học sinh một số điều luật trong bóng đá.

+ Luật trọng tài.

+ Luật trang phục của cầu thủ.

+ Luật về tinh thần thể thao.

Đáp án câu 2: Có thể dùng bong bóng để thay thế quả bóng đá trong việc tổ chức các trò chơi tăng bóng bằng mu giữa bàn chân khi tham gia các hoạt động ngoại khoa và vui chơi.

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 tăng bóng bằng mu giữa bàn chân.

– 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 đá bóng bằng mu trong bàn chân.
- Hướng dẫn học sinh quan sát để phát hiện và tự sửa chữa động tác sai.
- Yêu cầu học sinh tập luyện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

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 quanh sân trường.
- 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, gập duỗi gối, căng cơ đùi.

Khởi động chuyên môn:

- Tổ chức cho học sinh thực hiện tâng bóng bằng mu giữa bàn chân, dừng và đá bóng bằng lòng bàn chân trong 2 phút.
- Yêu cầu học sinh thực hiện các động tác di chuyển hỗ trợ đá lăng trước, đá lăng trong cự li 10 – 15 m, lặp lại 2 – 3 lần.

► Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi hỗ trợ khởi động (có thể tham khảo cách thực hiện trong sách giáo khoa).
- Có thể thay đổi cự li thực hiện hoặc tăng thêm số lượng quả bóng học sinh cầm trên tay 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 đá bóng bằng mu trong bàn chân từ 2 – 3 lần.

► Một số lưu ý khi thực hiện

Kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân

+ Học sinh thường quên khuỵu gối chân trụ, đặt chân trụ cao hơn hoặc thấp hơn vị trí bóng, khoảng cách từ chân trụ quá xa hoặc quá gần với bóng. Nhắc nhở vị trí đặt chân trụ đúng và cho học sinh thực hiện động tác đặt chân trụ riêng lẻ để học sinh làm quen.

+ Giai đoạn tiếp xúc bóng, học sinh thường không gồng cổ chân và ngả người về sau. Khi tiếp xúc bóng không tiếp xúc phía sau tâm bóng mà tiếp xúc lệch bên phải hoặc bên trái tâm bóng, mặt không nhìn vào quả bóng. Trước trong và sau khi tiếp xúc học sinh không dang rộng tay một cách tự nhiên và nâng khuỷu tay để giữ thăng bằng. Do đó cần tổ chức cho học sinh tập nhiều lần các giai đoạn động tác không bóng. Có thể đặt bóng sát tường 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 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 đá bóng bằng mu trong bàn chân từ chậm đến nhanh.
 - + Thực hiện mô phỏng động tác chạy đà và đặt chân trụ, lặp lại 5 – 10 lần.
 - + Thực hiện mô phỏng các giai đoạn đá bóng bằng mu trong bàn chân, lặp lại 5 – 10 lần.
 - + Thực hiện kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân vào cầu môn, lặp lại 5 – 10 lần.

► Luyện tập cặp đôi

- Cho học sinh nhóm thành từng cặp đôi luyện tập với nhau.
- + Từng bạn thực hiện giai đoạn chạy đà đến bóng, cự li 2 – 3 m.
- + Một bạn thực hiện toàn bộ kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân, bạn còn lại quan sát, góp ý sửa sai và phục vụ bóng. Thực hiện 3 – 5 phút, sau đó đổi vai trò.
- 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 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 trường.
- Chia lớp thành các nhóm nhỏ, đội hình nhóm theo hai hàng ngang đối diện nhau, cách nhau 2 – 3 m. Tổ chức cho học sinh thực hiện các động tác cảm giác bóng và kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân.
- Chia lớp thành các hàng dọc, mỗi hàng cách cầu môn 10 m. Tổ chức cho học sinh thực hiện kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân vào cầu môn.
- 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).
- Quan sát kịp thời góp ý chỉnh sửa động tác sai cho học sinh.

► Góc rèn luyện thể lực

- Lựa chọn và hướng dẫn học sinh tập luyện bài tập phát triển sức mạnh cơ bụng và sức mạnh của cổ chân 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 theo hình thoi: Khi chạy đến các vật mốc của hình thoi nhanh chóng chuyển hướng theo đường chạy và luôn tăng tốc độ sau khi qua 4 vật chuẩn.
 - + Ngồi khụy gối: Thực hiện động tác ngồi khụy gối tránh trường hợp không thẳng lưng, ngồi quá sâu và thân người đổ về trước.
- 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 và 2 trong sách giáo khoa.

Đáp án câu 1: Hướng chạy đà trong kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân là hướng chạy đà chệch một góc 45° so với mục tiêu cần đưa bóng đến, còn hướng chạy đà trong kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân là hướng thẳng so với mục tiêu cần đưa bóng đến.

Đáp án câu 2: Tổ chức thi đá bóng bằng mu trong bàn chân trúng xà ngang hay cột dọc của cầu môn.

- Có thể hướng dẫn học sinh tận dụng những ống nước nhựa làm thành cầu môn phục vụ cho nhu cầu vui chơi, tự 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 rõ lỗi sai (nếu có) và một số lưu ý khi thực hiện thử thách đá bóng bằng mu trong bàn chân.

– 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 kỹ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân.
- Hướng dẫn được học sinh xử lý một số tình huống khi tổ chức phối hợp với đồng đội.
- Giúp học sinh phát huy được tinh thần đoàn kết, hỗ trợ và giúp đỡ nhau 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, còi, phấn.

HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

► Khởi động

Khởi động chung:

- Tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.
- 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 kỹ các động tác xoay cổ chân, gập duỗi gối, căng cơ đùi.

Khởi động chuyên môn:

- Tổ chức cho học sinh thực hiện các động tác di chuyển bỏ trợ đá lăng trước, đá lăng trong, cự li 10 – 15 m, lặp lại 2 – 3 lần.
- Tổ chức cho học sinh thực hiện các động tác kỹ thuật cảm giác bóng như tâng bóng, dừng và đá bóng bằng lòng bàn chân trong 2 phút.

► Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi hỗ trợ khởi động (có thể tham khảo cách thực hiện trong sách giáo khoa).
- Lưu ý người cầm bóng chạy về đích phải giao cho người kế tiếp khi bóng trên vạch đích, để tránh trường hợp chưa đến đích đã ném bóng về trước.
- 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 dừng bóng trên không bằng mu giữa bàn chân từ 2 – 3 lần.

► Một số lưu ý khi thực hiện

1 Kĩ thuật dừng bóng trên không bằng mu giữa bàn chân:

+ Khi thực hiện dừng bóng, học sinh thường mắc một số lỗi như: chân nhận bóng nâng quá cao hoặc quá thấp khi bóng đến (điểm rơi bóng), mắt không quan sát bóng, tiếp xúc không đúng vị trí sau tâm bóng, khi tiếp xúc bóng không nhanh chóng kéo chân ra sau để giảm lực.

+ Có thể tổ chức cho học sinh đứng tại chỗ thực hiện động tác kéo chân nhận bóng ra sau 20 lần với yêu cầu thực hiện một cách nhịp nhàng và cho học sinh tự tung bóng lên cao cách đỉnh đầu 20 – 30 cm rồi thực hiện động tác dừng bóng bằng mu giữa bàn chân 20 lần.

2 Phối hợp tung và dừng bóng trên không bằng mu giữa bàn chân:

+ Khi thực hiện, học sinh tung bóng thường đứng quá gần hoặc quá xa học sinh thực hiện dừng bóng, tung bóng quá cao hoặc quá thấp, tung bóng không đúng chân nhận bóng của học sinh thực hiện dừng bóng.

+ Tổ chức cho học sinh tập tung bóng bằng cách một bạn đứng tung bóng cho một bạn ngồi bệt dưới đất (cự li 3 m), sau đó bạn trả bóng lăn sệt về để bạn tung bóng tiếp tục thực hiện. Mỗi bạn thực hiện tung bóng 20 lần, sau đó đổi vai trò.

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 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 cặp đôi

- Cho học sinh nhóm thành từng cặp đôi luyện tập với nhau.
- + Chia lớp thành hai hàng ngang, học sinh đứng đối diện nhau từng cặp một với khoảng cách 2 m. Tổ chức cho học sinh thực hiện động tác nhận bóng bằng mu giữa bàn chân với hình thức một hàng phục vụ tung bóng, một hàng thực hiện nhận bóng.
- 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 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 trường.
- Chia lớp thành các nhóm nhỏ từ 3 - 4 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 lớp thành các hàng dọc, bạn phục vụ cầm bóng đứng cách bạn đầu hàng 3 m để tung bóng cho các bạn thực hiện. Cho các nhóm cùng thực hiện theo hình thức lần lượt từng bạn một sử dụng kĩ thuật dùng bóng bằng mu giữa bàn chân, khi thực hiện xong thì chạy về cuối hàng.
- Quan sát kịp thời góp ý chỉnh sửa động tác sai cho 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:
- + Chạy đích đặc qua vật chuẩn: Khi chạy qua các vật chuẩn dùng nửa trước bàn chân di chuyển qua vật chuẩn, tránh trường hợp bỏ chân bước qua vật chuẩn.

+ Chạy tiến lùi: Trong khi thực hiện chạy tiến lùi, thân người đổ ra trước và bước chạy ngắn, nhỏ cùng tốc độ nhanh.

– 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: Khi thực hiện kĩ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân, ở giai đoạn tiếp xúc bóng chân nhận bóng phải nhanh chóng đưa ra sau để:

+ Giảm lực khi bóng tiếp xúc mu giữa bàn chân.

+ Giảm tốc độ của bóng sau khi bóng chạm chân.

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.

– Phân tích những điểm sai cần khắc phục và một số lưu ý trong khi thực hiện thử thách dừng bóng bằng mu giữa bàn chân, chú ý động tác sau khi tiếp xúc 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 tâng bóng bằng mu giữa bàn chân	NAM	<ul style="list-style-type: none"> - Chưa thực hiện được kĩ thuật động tác. - Thực hiện tâng bóng dưới 10 lần. - 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 động tác tâng bóng từ 8 lần. - 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	<ul style="list-style-type: none"> - Chưa thực hiện được kĩ thuật động tác. - Thực hiện tâng bóng dưới 10 lần. - 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 động tác tâng bóng từ 6 lần. - 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 đá bóng bằng mu trong bàn chân	NAM (cự li đá 12 m)	<ul style="list-style-type: none"> - Chưa thực hiện được kĩ thuật động tác. - Thực hiện đá bóng vào cầu môn dưới 3 quả. 	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện đúng kĩ thuật động tác đá bóng bằng mu trong bàn chân. - Thực hiện đá bóng vào cầu môn 2 x 3 m được 3 – 5 quả (với một lần chạm đất).
	NỮ (cự li đá 10 m)	<ul style="list-style-type: none"> - Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động bổ trợ. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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.

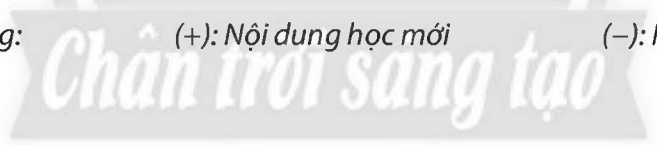
Chủ đề III: BÓNG RỔ

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 THEO ĐƯỜNG THẲNG (6 tiết)												
– Hai bước dừng	+		–					–				
– Nhảy dừng	+		–					–				
– Kỹ thuật dẫn bóng theo đường thẳng	+	–						–				
Bài 2. KỸ THUẬT CHUYỂN BÓNG TẠI CHỖ VÀ DI CHUYỂN (8 tiết)												
– Quay trước và quay sau		+	–					–				
– Kỹ thuật chuyển bóng tại chỗ hai tay trước ngực bật đất (gián tiếp)		+		–					–		–	
– Kỹ thuật chuyển bóng di chuyển			+	–	–			–	–			–
– Phối hợp chuyển và bắt bóng hai tay trước ngực bật đất				+	–	–			–			

NỘI DUNG	TUẦN											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Bài 3. KỸ THUẬT HAI BƯỚC NÉM RỔ MỘT TAY TRÊN VAI (10 tiết)												
- Kỹ thuật ném rổ tại chỗ (chạm bảng)					+	-	-		-	-		
- Kỹ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai						+	-			-	-	-
- 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 các bài tập bổ trợ trong bóng rổ và kỹ thuật dẫn bóng theo đường thẳng.
- Giúp học sinh phát triển tinh tích cực tham gia và có ý thức hợp tác với bạn bè 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, vật chuẩn, 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 dẫn quanh sân trường.
- 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 × 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 cánh tay, căng cơ tay vai, gập duỗi gối, căng cơ đùi.

Khởi động chuyên môn:

- Tổ chức cho học sinh chạy biến tốc, chạy nghiêng, chạy lùi với cự li 15 – 20 m, lặp lại 2 – 3 lần; xoay bóng quanh đầu, xoay bóng quanh hông trong 30 giây – 1 phút.

► Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi hỗ trợ khởi động (có thể tham khảo cách thực hiện trong sách giáo khoa).
- Có thể linh động chia nhiều nhóm thực hiện cùng lúc để tránh mất nhiều thời gian cho 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 các bài tập bổ trợ trong bóng rổ và kỹ thuật dẫn bóng theo đường thẳng từ 2 – 3 lần.

► Một số lưu ý khi thực hiện

1 Một số bài tập hỗ trợ di chuyển không bóng:

+ Hai bước dừng: Trong lúc thực hiện học sinh thường dừng lại hơn số bước đã quy định do không kiểm soát tốc độ khi di chuyển. Nên cho học sinh tập chạy chậm trước, sau đó nhanh dần.

+ Nhảy dừng: Học sinh thường bật lên trên không quá cao nên không giữ được thăng bằng khi tiếp đất. Nhắc nhở học sinh chú ý di chuyển tốc độ và giậm nhảy vừa phải, cần hạ thấp trọng tâm cơ thể và khụy gối khi tiếp đất.

2 Kỹ thuật dẫn bóng theo đường thẳng:

Học sinh thường phối hợp tốc độ dẫn bóng và tốc độ di chuyển của chân chưa phù hợp, dẫn đến kiểm soát bóng không tốt. Chú ý di chuyển chậm để có cảm giác, sau đó mới tăng tốc độ nhanh hơn. Tay dẫn bóng thì mắt quan sát trên sân. Nhắc nhở học sinh dành thời gian rèn luyện kỹ thuật dẫn 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 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 nội dung:
 - + Thực hiện động tác nhảy dừng và hai bước dừng từ 5 – 7 lần, lặp lại 3 lần.
 - + Thực hiện di chuyển nhảy dừng và hai bước dừng liên tục, từ chậm đến nhanh với cự li 28 m, lặp lại 2 – 3 lần.
 - + Thực hiện kỹ thuật dẫn bóng theo đường thẳng, từ chậm đến nhanh với cự li 28 m, 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 trường.
- 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:
 - + Lần lượt thực hiện nhảy dừng bắt bóng từ đồng đội ở khoảng cách 3 – 4 m, với cự li 20 m, lặp lại 2 – 3 lần.
 - + Lần lượt thực hiện dẫn bóng theo đường thẳng với cự li 10 m, bắt bóng lại và ném rổ ở khoảng cách 2 – 3 m, lặp lại 2 – 3 lần.
- 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.

► 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 20 m: Khi di chuyển nhanh nên giữ thẳng bằng không để trọng tâm cơ thể đổ về phía trước nhiều sẽ dễ té ngã.
 - + Dẫn bóng tại chỗ: Khi thực hiện dẫn bóng nhanh, bàn tay tiếp xúc với bóng khum lại theo quả bóng để tránh đau tay hoặc trật các khớp ngón 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 trả lời câu 1 trong sách giáo khoa.

Đáp án: Một số động tác di chuyển không bóng và kĩ thuật dẫn bóng trong môn bóng rổ.

+ Di chuyển yểm hộ cho đồng đội.

+ Di chuyển đổi hướng (động tác giả sau đó đổi hướng).

+ Kĩ thuật dẫn bóng chữ V, kĩ thuật dẫn bóng qua chân và lưng,...

– Hướng dẫn học sinh cách vận dụng bài học vào đời sống hàng ngày như đã nêu trong sách.

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 dẫn bóng theo đường thẳng.

– 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 kĩ thuật chuyên bóng tại chỗ và di chuyển.
- Hướng dẫn được học sinh xử lí một số tình huống khi tổ chức phối hợp với đồng đội.
- Yêu cầu học sinh tập luyện nghiêm túc, đủ lượng vận động, chủ động và tích cực trong các hoạt động.

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, còi, áo chiến thuật hoặc dây màu để phân biệt hai đội.

HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

► Khởi động

Khởi động chung:

- Tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.
- 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 × 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 cánh tay, căng cơ tay vai.

Khởi động chuyên môn:

- Tổ chức cho học sinh chạy biến tốc, chạy nghiêng, chạy lùi với cự li 15 – 20 m, lặp lại 2 – 3 lần; các bài tập bổ trợ trong bóng rổ như hai bước dừng, nhảy dừng,... kĩ thuật chuyển và bắt bóng trong 30 giây – 1 phút.

► Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi hỗ trợ 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.

– Thực hiện mẫu kĩ thuật chuyển bóng tại chỗ và di chuyển từ 2 – 3 lần.

► Một số lưu ý khi thực hiện

1 Một số bài tập bổ trợ di chuyển không bóng:

+ Quay trước: Học sinh thường dễ bị mất thăng bằng khi thực hiện động tác xoay. Nhắc nhở học sinh hạ thấp trọng tâm, nên lấy nửa trên của một bàn chân làm trụ khi quay.

+ Quay sau: Học sinh thường nhầm lẫn giữa quay trước và quay sau. Nhắc nhở học sinh phải chủ động kết hợp cả vai, hông và tay đánh chéo về hướng sau cùng với sức của chân quay đạp đất.

2 Kĩ thuật chuyển bóng tại chỗ hai tay trước ngực bật đất (gián tiếp):

Hai tay cầm bóng quay một vòng cung nhỏ theo chiều kim đồng hồ, không cao hơn ngực và khi bóng rời tay thì hai cánh tay luôn hướng về điểm bật đất (gián tiếp).

3 Kĩ thuật di chuyển chuyển bóng:

Khi thực hiện kĩ thuật di chuyển chuyển bóng cần chú ý bước chân di chuyển sao cho chính xác và khi tay bắt được bóng đồng thời một chân chạm đất. Nếu di chuyển nhiều hơn hai bước thì phạm luật.

4 Phối hợp chuyển và bắt bóng hai tay trước ngực bật đất:

Một số lưu ý trong việc xử lí tình huống thực hiện phối hợp chuyển và bắt bóng:

+ Quan sát vị trí của đồng đội trước khi thực hiện chuyển và bắt bóng.

+ Giữ cự li phù hợp với đồng đội (không quá gần hoặc quá xa).

+ Điểm tiếp xúc của bóng với mặt đất là 2/3 khoảng cách từ người chuyển bóng đến người 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 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 nội dung:
 - + Thực hiện quay trước, quay sau với thời gian 20 – 30 giây, lặp lại 2 – 3 lần.
 - + Thực hiện chuyển bóng hai tay trước ngực bật đất không bóng và có bóng trong thời gian 20 – 30 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 trường.
- 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:
 - + Chuyển bóng tại chỗ hai tay trước ngực bật đất, hai bạn đứng đối diện chuyển bóng qua lại với cự li 3 – 4 m trong thời gian 20 – 30 giây, lặp lại 2 – 3 lần.
 - + Quay trước, quay sau, kết hợp chuyển bóng hai tay trước ngực bật đất cho người đối diện, thực hiện 10 – 15 lần, lặp lại 2 – 3 lần.
- 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.

► 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:
- + Chuyển bóng hai người: Khi di chuyển chuyển bóng cần chú ý vị trí người nhận, tránh trường hợp chuyển bóng ra phía sau người nhận hoặc chuyển lao về phía trước. Nên chuyển vị trí bắt bóng trong khoảng từ bụng đến ngang ngực người nhận.
- + Bật nhảy với bóng: Khi bật thẳng lên cao rồi rơi xuống nên tiếp đất bằng hai chân rộng bằng vai và gối hơi khuyu.
- Động viên, nhắc nhở các em tự rèn luyện để hoàn thành bài tập.

► Tổ chức trò chơi vận động hỗ 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 2 trong sách giáo khoa.
 - Đáp án câu 1:* Sưu tầm một số kĩ thuật di chuyển chuyển bóng trong môn bóng rổ.
 - + Chuyển bóng di chuyển một tay dưới thấp.
 - + Chuyển bóng di chuyển hai tay trên đầu.
 - Đáp án câu 2:* Hướng dẫn học sinh vận dụng kĩ thuật di chuyển chuyển bóng vào các trò chơi với bóng để nâng cao thể lực.
 - + Sử dụng kĩ thuật chuyển, bắt bóng tại chỗ và di chuyển vào thi đấu.
 - + Tại chỗ và di chuyển chuyển bóng vào tường và bắt lại.
 - + Di chuyển chuyển bóng phối hợp nhóm 2 người, 3 người.
 - Hướng dẫn học sinh cách vận dụng bài học vào đời sống hằng ngày như đã nêu trong sách.
- 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 thử thách di chuyển chuyển 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.
- Đây là phần nội dung giúp học sinh tham gia luyện tập tích cực, vượt qua được giới hạn của bản thân, có cơ hội thể hiện kiến thức, kĩ năng của bản thân và hướng đến việc luyện tập thể dục thể thao thường xuyên để rèn luyện thể chất. Giáo viên cần sử dụng hình thức hoạt động 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 trên vai.
- Giới thiệu được một số điều luật cơ bản trong bóng rổ cho học sinh.
- Giúp học sinh tích cực hỗ trợ, hợp tác với bạn bè trong luyện tập.
- Yêu cầu học sinh tập luyện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

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, còi.

HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

► Khởi động

Khởi động chung:

- Tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.
- 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 kỹ các động tác xoay cổ tay, xoay cánh tay, xoay khuỷu tay, căng cơ tay vai, nghiêng lườn.

Khởi động chuyên môn:

- Tổ chức cho học sinh thực hiện hai bước dừng, nhảy dừng, quay trước, quay sau, kỹ thuật chuyển bóng tại chỗ và di chuyển trong 30 giây – 1 phút.

► Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi hỗ trợ khởi động (có thể tham khảo cách thực hiện trong sách giáo khoa).
- Nhắc nhở học sinh trong nhóm tập trung, cùng thực hiện vì trò chơi này mang tính thi đua cao.
- 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 trên vai từ 2 – 3 lần.
- Giới thiệu cho học sinh một số điều luật cơ bản trong bóng rổ.

► Một số lưu ý khi thực hiện

1 Kĩ thuật ném rổ tại chỗ (chạm bảng):

Khi thực hiện kĩ thuật ném rổ tại chỗ nên đứng đúng góc độ ném so với bảng rổ, tập trung quan sát góc vuông hình chữ nhật nhỏ trên bảng rổ để ném rổ chạm bảng. Tập luyện ném cự li gần trước sau đó mới ném ở cự li xa hơn.

2 Kĩ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai:

Kĩ thuật hai bước ném rổ thường được sử dụng nhiều trong trận đấu bóng rổ. Học sinh nên chú ý vị trí bắt bước (bước 1) và khả năng bật lên trên không để ném rổ (bước 2). Để đạt hiệu quả cao ghi điểm nên ném chạm bảng.

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 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 nội dung:
 - + Thực hiện kĩ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai từ không bóng đến có bóng cách rổ 2 m, thực hiện 10 – 12 lần.
 - + Thực hiện dẫn bóng 10 m, kết hợp hai bước ném rổ một tay trên vai, thực hiện 8 – 10 lần.

► Luyện tập theo nhóm

- Tổ chức luyện tập cho nhóm theo đội hình tùy thuộc vào đặc điểm của sân trường.
- 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:
 - + Thực hiện kĩ thuật chuyển bóng hai tay trước ngực bật đất kết hợp ném rổ, hai bạn đứng cách nhau 3 – 4 m và cùng cách rổ 4 m. Một bạn thực hiện chuyển bóng, bạn còn lại di chuyển hướng về rổ, đồng thời nhận bóng và thực hiện hai bước ném rổ (luân phiên thay đổi vị trí). Thực hiện 2 – 3 phút, lặp lại 1 – 2 lần.
 - Thực hiện kĩ thuật dẫn bóng kết hợp hai bước ném rổ, các bạn đứng sau vạch xuất phát cách rổ 10 – 15 m. Lần lượt dẫn bóng luồn qua vật chuẩn và thực hiện hai bước ném rổ. Thực hiện 2 – 3 phút, lặp lại 1 – 2 lần. Lưu ý, bạn kế tiếp bắt đầu dẫn bóng khi bạn trước đó thực hiện ném rổ.
 - 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.

Chân trời sáng tạo

► 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 chuyển bóng và ném rổ: Khi thực hiện di chuyển chuyển bóng phối hợp cần phải đúng bước (không phạm Luật chạy bước). Nên chuyển bóng cho đồng đội ném rổ ở cự li phù hợp.
 - + Bật cao có đà: Khi thực hiện lấy đà để bật lên, thân người nên thẳng đứng, không nên bật lao về trước.
- Động viên, nhắc nhở các em tự rèn luyện để hoàn thành bài tập.

► Tổ chức trò chơi vận động hỗ 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: Giới thiệu thêm cho học sinh một số điều luật trong bóng rổ.

- + Phạm lỗi kĩ thuật.
- + Phạm lỗi phản tinh thần thể thao.
- + Phạm Luật bóng rổ về sân sau.

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 thử thách dẫn bóng kết hợp hai bước ném rổ một tay trên vai.
- Thay vì làm học sinh cảm thấy đơn giản với những bài kiểm tra thông thường, giáo viên hãy đưa ra thử thách phù hợp làm học sinh luôn hoạt động tích cực trong suốt thời gian luyện tập. 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 BÓNG RỔ

NỘI DUNG		CHƯA ĐẠT (0 – 4 ĐIỂM)	ĐẠT (5 – 10 ĐIỂM)
Dẫn bóng theo đường thẳng với cự li 20 m	NAM	<ul style="list-style-type: none"> – Đạt được thành tích trên 8 giây. – Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động bổ trợ. 	<ul style="list-style-type: none"> – Đạt được thành tích từ 7 đến 8 giây. – Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động bổ trợ.
	NỮ	<ul style="list-style-type: none"> – Đạt được thành tích trên 10 giây. – Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động bổ trợ. 	<ul style="list-style-type: none"> – Đạt được thành tích từ 9 đến 10 giây. – Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động bổ trợ.
Dẫn bóng kết hợp hai bước ném rổ một tay trên vai với cự li 14 m	NAM	<ul style="list-style-type: none"> – Đạt được thành tích trên 8 giây. – Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động bổ trợ. 	<ul style="list-style-type: none"> – Đạt được thành tích từ 6 đến 8 giây. – Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động bổ trợ.
	NỮ	<ul style="list-style-type: none"> – Đạt được thành tích trên 10 giây. – Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động bổ trợ. 	<ul style="list-style-type: none"> – Đạt được thành tích từ 8 đến 10 giây. – Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động bổ trợ.

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.

*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:

Chủ tịch Hội đồng Thành viên NGUYỄN ĐỨC THÁI
Tổng Giám đốc HOÀNG LÊ BÁCH

Chịu trách nhiệm nội dung:

Tổng biên tập PHẠM VĨNH THÁI

Biên tập nội dung: TRƯƠNG HUÊ BẢO – NGUYỄN BÔNG

Biên tập mỹ thuật: ĐẶNG NGỌC HÀ

Thiết kế sách: HOÀNG THIẾU MY

Trình bày bìa: THÁI HỮU DƯƠNG

Sửa bản in: TRƯƠNG HUÊ BẢO – 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 7 – SÁCH GIÁO VIÊN

Mã số: G2HG7E001M22

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

Đơn vị in:.....

Cơ sở in:.....

Số ĐKXB: 593-2022/CXBIPH/33-397/GD

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

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

Mã số ISBN: 978-604-0-31992-0

NGUOVANTRIGS.GOM



HUÂN CHƯƠNG HỒ CHÍ MINH



BỘ SÁCH GIÁO VIÊN LỚP 7 – CHÂN TRỜI SÁNG TẠO

1. NGỮ VĂN 7, TẬP MỘT
Sách giáo viên
2. NGỮ VĂN 7, TẬP HAI
Sách giáo viên
3. TOÁN 7
Sách giáo viên
4. TIẾNG ANH 7
Friends Plus - Teacher's Guide
5. GIÁO DỤC CÔNG DÂN 7
Sách giáo viên
6. LỊCH SỬ VÀ ĐỊA LÍ 7
Sách giáo viên
7. KHOA HỌC TỰ NHIÊN 7
Sách giáo viên
8. CÔNG NGHỆ 7
Sách giáo viên
9. TIN HỌC 7
Sách giáo viên
10. GIÁO DỤC THỂ CHẤT 7
Sách giáo viên
11. ÂM NHẠC 7
Sách giáo viên
12. MĨ THUẬT 7 (BẢN 1)
Sách giáo viên
13. MĨ THUẬT 7 (BẢN 2)
Sách giáo viên
14. HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM,
HƯỚNG NGHIỆP 7 (BẢN 1)
Sách giáo viên
15. HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM,
HƯỚNG NGHIỆP 7 (BẢN 2)
Sách giáo viên

Các đơn vị đầu mối phát hành

- **Miền Bắc:** CTCP Đầu tư và Phát triển Giáo dục Hà Nội
CTCP Sách và Thiết bị Giáo dục miền Bắc
 - **Miền Trung:** CTCP Đầu tư và Phát triển Giáo dục Đà Nẵng
CTCP Sách và Thiết bị Giáo dục miền Trung
 - **Miền Nam:** CTCP Đầu tư và Phát triển Giáo dục Phương Nam
CTCP Sách và Thiết bị Giáo dục miền Nam
 - **Cửu Long:** CTCP Sách và Thiết bị Giáo dục Cửu Long
- Sách điện tử:** <http://hanhtrangso.nxbgd.vn>

Kích hoạt để mở học liệu điện tử: Cào lớp nhủ trên tem để nhận mã số. Truy cập <http://hanhtrangso.nxbgd.vn> và nhập mã số tại biểu tượng chìa khoá.



ISBN 978-604-0-31992-0



9 786040 319920

Giá: 34.000 đ