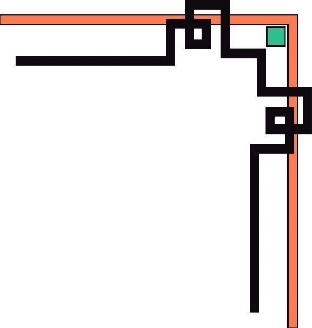
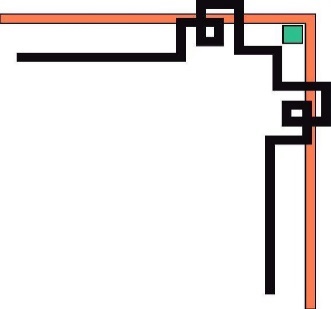
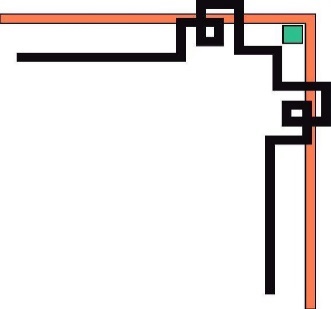
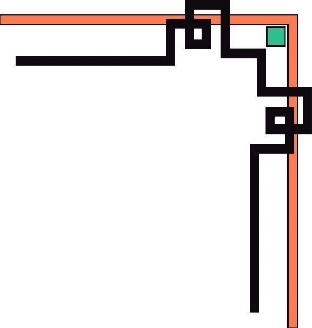
**UBND HUYỆN BÌNH CHÁNH**



**TRƯỜNG THCS PHONG PHÚ**

**TỔ: NGHỆ THUẬT-GDTC**

***KẾ HOẠCH BÀI DẠY***

***KHỐI 6***

BOOK030

**GIÁO VIÊN: NGUYỄN TẤN MINH ĐỨC**

**2022-2023**

**Trường THCS Phong Phú**

**KHỐI LỚP 6:**

**KẾ HOẠCH DẠY HỌC**

**TIẾT: 1-2 (TUẦN 1)**

**BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN – NÉM BÓNG**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức**

- Thực hiện từ nhịp 1 – 12 của bài thể dục liên hoàn, từ đó góp phần hình thành thành phần năng lực vận động cơ bản.

- Thực hiện được các động tác bổ trợ kĩ thuật ném bóng.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội dung bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

+ Năng lực hoạt động thể dục thể thao: chủ đề thể thao tự chọn được đông đảo học sinh quan tâm và yêu thích, với các kĩ thuật cơ bản và đơn giản, dễ dàng tập luyện và tổ chức thực hiện.

**3. Phẩm chất**

- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

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

- Còi, phấn, Quả bóng rổ (hoặc bóng chuyển, bóng đá), một số hình ảnh về vận động bài thể dục liên hoàn trong các hoạt động khác, quả bóng ném, lưới.

**2. Đối với học sinh**

- SGK, dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG**

**a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

**d. Tổ chức thực hiện:**

- GV cho HS khởi động : 2 lần 8 nhịp cho mỗi động tác.

+ Khởi động chung: HS thực hiện xoay các khớp và căng cơ. khởi động xoay vai, xoay khuỷu tay, xoay cánh tay, căng cơ ngực, căng cơ tay vai sau, nghiêng lườn, gập thân.

+ Khởi động căng cơ: Thực hiện các động tác căng cơ ngực, gập thân, ép dọc, ép ngang, căng cơ dùi sau, căng cơ đùi trước.

+ Khởi động chuyên sau: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.

**B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

**Hoạt động 1: Bài tập thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 12**

**a. Mục tiêu:** HS biết thực hiện bài tập thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 12

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **LƯỢNG VẬN ĐỘNG** | | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **TG** | **SL** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV cho HS quan sát tranh ảnh về bài tập thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 12:        – 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 kĩ thuật 2 -3 lần.  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS lắng nghe hướng dẫn của GV thực hiện các động tác mẫu.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới. |  |  | **1. Bài tập thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 12**  - *TTCB*: Tư thế đứng nghiêm.  - *Nhịp 1*: Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, đồng thời hai tay đưa lên cao chếch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa.  - *Nhịp 2*: Hay tay thu ngang vai, đầu các ngón tay chạm mỏm vai, mặt hướng trước.  - *Nhịp 3*: Về tư thế nhịp 1 đồng thời hai chân kiễng gót.  - *Nhịp 4*: Chân trái thu về, đồng thời hai tay hạ về tư thế chuẩn bị.  - *Nhịp 5*: Chân trái bước sang ngang, đồng thời tay trái đưa ngang vai, cẳng tay phải gập trước ngực, lòng bàn tay sấp.  - *Nhịp 6*: Tay phải duỗi ngang vai, cẳng tay trái gập trước ngực, lòng bàn tay sấp.  - *Nhịp 7*: Tay trái duỗi thẳng ngang vai, lòng bàn tay sấp.  - *Nhịp 8*: Chân trái thu về, hai gối khuỵu, đồng thời hai tay duỗi thẳng chếch bên thấp, lòng bàn tay sấp.  - *Nhịp 9*: Chân phải đưa sang ngang, bàn chân duỗi thẳng, đồng thời hai tay đưa lên cao áp sát hai tai, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn thẳng.  - *Nhịp 10*: Trở về thư thế như nhịp 8.  - *Nhịp 11*: Thực hiện như nhịp 9 nhưng đổi chân.  - *Nhịp 12*: Chân trái thu về sát chân phải, hai tay thu về tư thế chuẩn bị. |

**Hoạt động 2:Ném bóng hai tay qua đầu ra trước**

**a. Mục tiêu:** HS biết thực hiện kĩ thuật ném bóng hai tay qua đầu ra trước

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **LƯỢNG VẬN ĐỘNG** | | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **TG** | **SL** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV cho HS quan sát tranh ảnh về kĩ thuật ném bóng hai tay qua đầu ra trước:    - 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 kĩ thuật 2 -3 lần.  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS lắng nghe hướng dẫn của GV thực hiện các động tác mẫu.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới. |  |  | **Ném bóng hai tay qua đầu ra trước:**  - *TTCB*: Đứng chân trước chân sau, hai tay cầm bóng đưa lên cao ra sau đầu, thân trên hơi ngà ra sau.  - *Thực hiện*: Thân trên gập nhanh ra trước, kết hợp hai tay đưa bóng nhanh qua đầu ra trước và ném. Chân sau có thể bước lên một bước để giữ thăng bằng. |

**Hoạt động 3: Ném bóng hai tay qua đầu ra sau**

**a. Mục tiêu:** HS biết thực hiện kĩ thuật ném bóng hai tay qua đầu ra sau

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **LƯỢNG VẬN ĐỘNG** | | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **TG** | **SL** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV cho HS quan sát tranh ảnh về kĩ thuật ném bóng hai tay qua đầu ra sau:    – 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 kĩ thuật 2 -3 lần.  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS lắng nghe hướng dẫn của GV thực hiện các động tác mẫu.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới. |  |  | **Ném bóng hai tay qua đầu ra sau:**  - *TTCB*: Lưng quay về hướng ném, hai tay cầm bóng, hai chân đứng rộng bằng vai, khuyu gối, thân trên ngã ra trước.  - *Thực hiện* : Hai chân duỗi thẳng, thân trên ngả ra sau, kết hợp hai tay đưa bóng nhanh từ trước mặt ra sau đầu và ném. |

**Hoạt động 4: Cách cầm bóng**

**a. Mục tiêu:** HS biết được kĩ thuật cầm bóng

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **LƯỢNG VẬN ĐỘNG** | | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **TG** | **SL** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV cho HS quan sát tranh ảnh về cách cầm bóng:    – 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 kĩ thuật 2 -3 lần.  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS lắng nghe hướng dẫn của GV thực hiện các động tác mẫu.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới. |  |  | **Cách cầm bóng:**  - Cầm bóng bằng tay thuận. Để bóng tì lên các chai tay, chủ yếu ở các ngón trỏ, giữa và áp út. |

**Hoạt động 5: Ném bóng bằng một tay trên vai**

**a. Mục tiêu:** hs biết thực hiện kĩ thuật ném bóng bằng một tay trên vai

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **LƯỢNG VẬN ĐỘNG** | | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **TG** | **SL** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV cho HS quan sát tranh ảnh về kĩ thuật ném bóng bằng một tay trên vai:    - 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 kĩ thuật 2 -3 lần.  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS lắng nghe hướng dẫn của GV thực hiện các động tác mẫu.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới. |  |  | **Ném bóng bằng một tay trên vai:**  - *Tư thế chuẩn bị*: Tay thuận cầm bóng co tự nhiên trên vai, khuỷu tay gập. Tay không cầm bóng: đưa ngang vai, bàn tay duỗi thẳng định hướng góc ném. Thân trên thẳng,hai chân đứng trước sau, mắt nhìn theo hướng ném.  - *Thực hiện*: Tay thuận đưa bóng từ sau ra trước và ném. Vai và hông cùng chuyển động về trước theo hướng ném. Chân sau có thể bước lên một bước để giữ thăng bằng. |

**Hoạt động 6: Ném bóng bằng một tay trên vai trúng đích**

**a. Mục tiêu:** HS biết kĩ thuật ném bóng bằng một tay trên vai trúng đích

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **LƯỢNG VẬN ĐỘNG** | | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **TG** | **SL** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV cho HS quan sát tranh ảnh về kĩ thuật ném bóng bằng một tay trên vai trúng đích:    – 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 kĩ thuật 2 -3 lần.  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS lắng nghe hướng dẫn của GV thực hiện các động tác mẫu.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  - GV lưu ý HS khi thực hiện: Nên tập với các dụng cụ nhẹ, vừa tay như bóng tennis, túi cát hoặc những vật dụng tương tự. Chú ý học sinh ném vào mục tiêu là các vòng tròn đồng tâm, điều chỉnh lực ném sao cho dụng cụ rơi vào khu vực trung tâm.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới. |  |  | **Ném bóng bằng một tay trên vai trúng đích:**  - *Tư thế chuẩn bị*: Như tư thế chuẩn bị của ném bóng bằng một tay trên vai, chân đứng sát vạch quy định.  - *Thực hiện*: Thực hiện kĩ thuật ném bóng bằng một tay trên vai hướng vào các vòng tròn đồng tâm |

**C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP**

**a. Mục tiêu:** Củng cố và luyện tập lại kiến thức đã học thông qua bài tập

**b. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

**d. Tổ chức thực hiện:**

**\* Bài thể dục liên hoàn:**

*- GV yêu cầu HS :*

*a) Luyện tập cá nhân*

- Luyện tập nhịp 1- 12 của bài thể dục liên hoàn theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh.

*b) Luyện tập theo cặp đôi*

- Cho HS nhóm thành cặp và yêu cầu luyện tập trong 10 phút.

*c) Luyện tập nhóm*

- Chia lớp thành các nhóm nhỏ và giao nhiệm vụ: Tập hợp đội hình hai hàng ngang đứng đối diện nhau, thực hiện nhịp 1 - 12 bài thể dục liên hoàn theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần.

- Các bạn trong nhóm góp ý cho nhau. Có thể luân phiên một hàng thực hiện, một hàng đếm nhịp, quan sát và góp ý chéo cho nhau.

*d. Luyện tập cả lớp*

- Tập hợp đội hình bốn hàng ngang so le, thực hiện nhịp 1 - 12 bài thể dục liên hoàn theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần của người chỉ huy.

**\* Ném bóng:**

*- GV yêu cầu HS :*

*a) Luyện tập cá nhân*

– GV cho HS ném đồng nhất và cự li an toàn giữa các học sinh tối thiểu là 1,5 m. Sử dụng tín hiệu (tiếng vỗ tay, tiếng còi) để học sinh nhận biết thời điểm ném và nhặt dụng cụ. Dụng cụ tập luyện nên là dụng cụ mô phỏng.

– Tổ chức luyện tập các nội dung sau đây:

+Thực hiện đúng cách cầm bóng.

+ Thực hiện động tác bổ trợ kĩ thuật ném bóng: ném bóng hai tay qua đầu ra trước, ném bóng hai tay qua đầu ra sau và tự nhặt bóng.

+ Thực hiện ném bóng bằng một tay trên vai không cầm dụng cụ và cầm dụng cụ mô phỏng.

*c) Luyện tập theo cặp đôi*

- Tổ chức cho học sinh tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ (chiều cao, sức mạnh,...), giới tính (nam với nam, nữ với nữ) để tránh chấn thương trong khi luyện tập.

– Lưu ý học sinh cầm bóng nhựa lớn và nhẹ để đảm bảo an toàn. Có thể sử dụng dụng cụ thay thế.

– Điều chỉnh khoảng cách giữa hai học sinh phù hợp, ban đầu đứng với khoảng cách gần, sau khi đã thuần thục có thể đứng ở khoảng cách xa hơn.

– Tổ chức luyện tập các nội dung:

+ Thực hiện ném bóng hai tay qua đầu ra trước với khoảng cách từ 5 – 10 m.

+ Thực hiện ném bóng hai tay qua đầu ra sau với khoảng cách từ 5 – 10m.

*b) Luyện tập nhóm*

- Tổ chức lớp thành các nhóm nhỏ theo đối hinh hàng ngang, sử dụng các dụng cụ mô phỏng như bóng nhựa, bóng núm nha, bóng tennis....

- Giáo viên nên quy định về lực ném và chọn dụng cụ sao cho phù hợp với nhóm. Chú ý quan sát học sinh trong quá trình tập luyện tránh trường hợp vô ý ném vào nhau gây chấn thương hoặc hư , hỏng dụng cụ, lớp học,... Giáo viên hoặc người chỉ huy hô hiệu lệnh để cả nhóm cùng thực hiện:

+ Thực hiện ném bóng bằng một tay trên vai , không cầm bóng.

+ Thực hiện ném bóng bằng một tay trên vai, cầm bóng và ném vào lưới cự li từ 10 – 15 m.

**D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**

**a. Mục tiêu:** Vận dụng các kiến thức, kĩ năng đã học vào thực tiễn.

**b. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

**d. Tổ chức thực hiện:**

**\* Bài thể dục liên hoàn:**

*- GV yêu cầu HS:*

1) Từ tư thế chuẩn bị, em thực hiện theo các mô tả sau:

+ Chân trái bước sang ngang, kiễng hai gót, đồng thời hai tay đưa lên cao chếch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa.

+ Chân trái bước sang ngang, đồng thời tay trái đưa ngang vai, cẳng tay phải gập trước ngực, lòng bàn tay sấp.

+ Hai gối khuỵu, đồng thời hai tay chếch bên thấp, lòng bàn tay sấp.

2) Em thực hiện bài thể dục liên hoàn trước tiết học để sẵn sàng học tập.

**-** *HS tiếp nhận nhiệm vụ, thực hiện và vận dụng vào thực tiễn.*

*-**GV nhận xét, đánh giá và chuẩn kiến thức.*

**\* Ném bóng:**

*- GV yêu cầu HS trả lời câu hỏi:*

1) Kể tên các động tác bổ trợ ném bóng mà em biết?

2) Tìm hiểu một số môn thể thao sử dụng động tác ném.

**-** *HS tiếp nhận nhiệm vụ, thực hiện và vận dụng vào thực tiễn:*

1) Ném bóng hai tay qua đầu ra trước, ném bóng hai tay qua đầu ra sau, cách cầm bóng, ném bóng bằng một tay trên vai.

2) Các môn thể thao sử dụng động tác ném là: Bóng ném (hand ball), bóng rổ, bóng nước.

*-**GV nhận xét, đánh giá và chuẩn kiến thức.*

*-* GV gợi ý học sinh tự tập luyện các bài tập bổ trợ ném bóng, có thể sử dụng hình thức tập luyện như: tập tự tung bóng lên bắt lại; tập theo cặp: tung bóng cho bạn và bắt bóng; tập theo nhóm: đứng vòng tròn tung và bắt bóng luân phiên

– Tuy nhiên trong quá trình tập học sinh cần chú ý:

+ Bóng tập nên là bóng nhựa, nhẹ, lớn, dễ cầm nắm, quan sát.

+ Sử dụng dụng cụ ném từ những vật đơn giản như túi cát, bóng nhựa, bóng đồ chơi, hoặc giấy báo vo tròn mô phỏng quả bóng.

- GV hướng dẫn cho HS thả lỏng, hồi tĩnh.

**IV. KẾ HOẠCH ĐÁNH GIÁ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Hình thức đánh giá** | **Phương pháp**  **đánh giá** | **Công cụ đánh giá** | **Ghi Chú** |
| - Thu hút được sự tham gia tích cực của người học  - Gắn với thực tế  - Tạo cơ hội thực hành cho người học | - Sự đa dạng, đáp ứng các phong cách học khác nhau của người học  - Hấp dẫn, sinh động  - Thu hút được sự tham gia tích cực của người học  - Phù hợp với mục tiêu, nội dung | - Qúa trình vận động.  - Bài tập thể dục, động tác, kĩ thuật  - Trao đổi, thảo luận |  |

**V. HỒ SƠ DẠY HỌC** *(Đính kèm các phiếu học tập/bảng kiểm....)*

………………………………………………………………………………………

**Trường THCS Phong Phú**

**KHỐI LỚP 6:**

**KẾ HOẠCH DẠY HỌC**

**TIẾT: 3-4 (TUẦN 2)**

**BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN – NÉM BÓNG**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức**

- Thực hiện từ nhịp 13– 20 của bài thể dục liên hoàn, từ đó góp phần hình thành thành phần năng lực vận động cơ bản.

- Thực hiện được các động tác bổ trợ kĩ thuật ném bóng.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội dung bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

+ Năng lực hoạt động thể dục thể thao: chủ đề thể thao tự chọn được đông đảo học sinh quan tâm và yêu thích, với các kĩ thuật cơ bản và đơn giản, dễ dàng tập luyện và tổ chức thực hiện.

**3. Phẩm chất**

- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

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

- Còi, phấn, Quả bóng rổ (hoặc bóng chuyển, bóng đá), một số hình ảnh về vận động bài thể dục liên hoàn trong các hoạt động khác, quả bóng ném, lưới.

**2. Đối với học sinh**

- SGK, dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG**

**a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

**d. Tổ chức thực hiện:**

- GV cho HS khởi động : 2 lần 8 nhịp cho mỗi động tác.

+ Khởi động chung: HS thực hiện xoay các khớp và căng cơ. khởi động xoay vai, xoay khuỷu tay, xoay cánh tay, căng cơ ngực, căng cơ tay vai sau, nghiêng lườn, gập thân.

+ Khởi động căng cơ: Thực hiện các động tác căng cơ ngực, gập thân, ép dọc, ép ngang, căng cơ dùi sau, căng cơ đùi trước.

+ Khởi động chuyên sau: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.

**B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

**Hoạt động 1: Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 13 - 20**

**a. Mục tiêu:** HS biết thực hiện bài thể dục liên hoàn từ nhịp 13 - 20

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **LƯỢNG VẬN ĐỘNG** | | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **TG** | **SL** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV cho HS quan sát tranh ảnh về bài thể dục liên hoàn từ nhịp 13 – 20 :      – 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 kĩ thuật 2 -3 lần.  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS lắng nghe hướng dẫn của GV thực hiện các động tác mẫu.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới. |  |  | **Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 13 - 20**  - *Nhịp 13*: Từ TTCB, hai chân bật tách rộng hơ vai, đồng thời hai tay đưa ra trước, lòng bàn tay sấp.  - *Nhịp 14*: Bật thu về TTCB.  - *Nhịp 15*: Hai chân bật tách rộng hơn vai, đồng thời hai tay đưa sang ngang lên cao, hai bàn tay vỗ vào nhau.  - *Nhịp 16*: Chân trái khuỵu sang trái, chân phải duỗi thẳng, đồng thời hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp.  - *Nhịp 17*: Chân trái duỗi thẳng, đồng thời hai tay đưa sang ngang lên cao, hai bàn tay vỗ vào nhau.  - *Nhịp 18*: Thực hiện như nhịp 16 nhưng đổi chân.  - *Nhịp 19*: Chân trái thu về, ngồi trên hai nửa trước hai bàn chân, hai tay chống đất, đầu thẳng, hơi cúi.  - *Nhịp 20*: Đứng thẳng về TTCB. |

**Hoạt động 2:Ném bóng hai tay qua đầu ra trước**

**a. Mục tiêu:** HS biết thực hiện kĩ thuật ném bóng hai tay qua đầu ra trước

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **LƯỢNG VẬN ĐỘNG** | | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **TG** | **SL** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV cho HS quan sát tranh ảnh về kĩ thuật ném bóng hai tay qua đầu ra trước:    - 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 kĩ thuật 2 -3 lần.  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS lắng nghe hướng dẫn của GV thực hiện các động tác mẫu.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới. |  |  | **Ném bóng hai tay qua đầu ra trước:**  - *TTCB*: Đứng chân trước chân sau, hai tay cầm bóng đưa lên cao ra sau đầu, thân trên hơi ngà ra sau.  - *Thực hiện*: Thân trên gập nhanh ra trước, kết hợp hai tay đưa bóng nhanh qua đầu ra trước và ném. Chân sau có thể bước lên một bước để giữ thăng bằng. |

**Hoạt động 3: Ném bóng hai tay qua đầu ra sau**

**a. Mục tiêu:** HS biết thực hiện kĩ thuật ném bóng hai tay qua đầu ra sau

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **LƯỢNG VẬN ĐỘNG** | | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **TG** | **SL** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV cho HS quan sát tranh ảnh về kĩ thuật ném bóng hai tay qua đầu ra sau:    – 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 kĩ thuật 2 -3 lần.  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS lắng nghe hướng dẫn của GV thực hiện các động tác mẫu.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới. |  |  | **Ném bóng hai tay qua đầu ra sau:**  - *TTCB*: Lưng quay về hướng ném, hai tay cầm bóng, hai chân đứng rộng bằng vai, khuyu gối, thân trên ngã ra trước.  - *Thực hiện* : Hai chân duỗi thẳng, thân trên ngả ra sau, kết hợp hai tay đưa bóng nhanh từ trước mặt ra sau đầu và ném. |

**Hoạt động 4: Cách cầm bóng**

**a. Mục tiêu:** HS biết được kĩ thuật cầm bóng

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **LƯỢNG VẬN ĐỘNG** | | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **TG** | **SL** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV cho HS quan sát tranh ảnh về cách cầm bóng:    – 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 kĩ thuật 2 -3 lần.  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS lắng nghe hướng dẫn của GV thực hiện các động tác mẫu.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới. |  |  | **Cách cầm bóng:**  - Cầm bóng bằng tay thuận. Để bóng tì lên các chai tay, chủ yếu ở các ngón trỏ, giữa và áp út. |

**Hoạt động 5: Ném bóng bằng một tay trên vai**

**a. Mục tiêu:** hs biết thực hiện kĩ thuật ném bóng bằng một tay trên vai

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **LƯỢNG VẬN ĐỘNG** | | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **TG** | **SL** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV cho HS quan sát tranh ảnh về kĩ thuật ném bóng bằng một tay trên vai:    - 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 kĩ thuật 2 -3 lần.  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS lắng nghe hướng dẫn của GV thực hiện các động tác mẫu.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới. |  |  | **Ném bóng bằng một tay trên vai:**  - *Tư thế chuẩn bị*: Tay thuận cầm bóng co tự nhiên trên vai, khuỷu tay gập. Tay không cầm bóng: đưa ngang vai, bàn tay duỗi thẳng định hướng góc ném. Thân trên thẳng,hai chân đứng trước sau, mắt nhìn theo hướng ném.  - *Thực hiện*: Tay thuận đưa bóng từ sau ra trước và ném. Vai và hông cùng chuyển động về trước theo hướng ném. Chân sau có thể bước lên một bước để giữ thăng bằng. |

**Hoạt động 6: Ném bóng bằng một tay trên vai trúng đích**

**a. Mục tiêu:** HS biết kĩ thuật ném bóng bằng một tay trên vai trúng đích

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **LƯỢNG VẬN ĐỘNG** | | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **TG** | **SL** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV cho HS quan sát tranh ảnh về kĩ thuật ném bóng bằng một tay trên vai trúng đích:    – 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 kĩ thuật 2 -3 lần.  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS lắng nghe hướng dẫn của GV thực hiện các động tác mẫu.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới. |  |  | **Ném bóng bằng một tay trên vai trúng đích:**  - *Tư thế chuẩn bị*: Như tư thế chuẩn bị của ném bóng bằng một tay trên vai, chân đứng sát vạch quy định.  - *Thực hiện*: Thực hiện kĩ thuật ném bóng bằng một tay trên vai hướng vào các vòng tròn đồng tâm |

**C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP**

**a. Mục tiêu:** Củng cố và luyện tập lại kiến thức đã học thông qua bài tập

**b. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

**d. Tổ chức thực hiện:**

**\* Bài thể dục liên hoàn:**

*- GV yêu cầu HS :*

*a) Luyện tập cá nhân*

- Luyện tập nhịp 13- 20 của bài thể dục liên hoàn theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh.

*b) Luyện tập theo cặp đôi*

- Cho HS nhóm thành cặp và yêu cầu luyện tập trong 10 phút.

*c) Luyện tập nhóm*

- Chia lớp thành các nhóm nhỏ: Tập hợp đội hình hai hàng ngang đứng đối diện nhau, thực hiện nhịp 13 - 20 bài thể dục liên hoàn theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần của người chỉ huy.

- Các bạn trong nhóm góp ý cho nhau. Có thể luân phiên một hàng thực hiện, một hàng đếm nhịp, quan sát và góp ý chéo cho nhau.

*d. Luyện tập cả lớp*

- Tập hợp đội hình bốn hàng ngang so le, thực hiện nhịp 13 - 20 bài thể dục liên hoàn theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần của người chỉ huy.

**\* Ném bóng:**

*- GV yêu cầu HS :*

*a) Luyện tập cá nhân*

– GV cho HS ném đồng nhất và cự li an toàn giữa các học sinh tối thiểu là 1,5 m. Sử dụng tín hiệu (tiếng vỗ tay, tiếng còi) để học sinh nhận biết thời điểm ném và nhặt dụng cụ. Dụng cụ tập luyện nên là dụng cụ mô phỏng.

– Tổ chức luyện tập các nội dung sau đây:

+Thực hiện đúng cách cầm bóng.

+ Thực hiện động tác bổ trợ kĩ thuật ném bóng: ném bóng hai tay qua đầu ra trước, ném bóng hai tay qua đầu ra sau và tự nhặt bóng.

+ Thực hiện ném bóng bằng một tay trên vai không cầm dụng cụ và cầm dụng cụ mô phỏng.

*c) Luyện tập theo cặp đôi*

- Tổ chức cho học sinh tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ (chiều cao, sức mạnh,...), giới tính (nam với nam, nữ với nữ) để tránh chấn thương trong khi luyện tập.

– Lưu ý học sinh cầm bóng nhựa lớn, nhẹ để đảm bảo an toàn. Có thể sử dụng dụng cụ thay thế.

– Điều chỉnh khoảng cách giữa hai học sinh phù hợp, ban đầu đứng với khoảng cách gần, sau khi đã thuần thục có thể đứng ở khoảng cách xa hơn.

– Tổ chức luyện tập các nội dung:

+ Thực hiện ném bóng hai tay qua đầu ra trước với khoảng cách từ 5 – 10 m.

+ Thực hiện ném bóng hai tay qua đầu ra sau với khoảng cách từ 5 – 10m.

*b) Luyện tập nhóm*

- Tổ chức lớp thành các nhóm nhỏ theo đối hinh hàng ngang, sử dụng các dụng cụ mô phỏng như bóng nhựa, bóng núm nha, bóng tennis....

- Giáo viên nên quy định về lực ném và chọn dụng cụ sao cho phù hợp với nhóm. Chú ý quan sát học sinh trong quá trình tập luyện tránh trường hợp vô ý ném vào nhau gây chấn thương hoặc hư , hỏng dụng cụ, lớp học,... Giáo viên hoặc người chỉ huy hô hiệu lệnh để cả nhóm cùng thực hiện:

+ Thực hiện ném bóng bằng một tay trên vai , không cầm bóng.

+ Thực hiện ném bóng bằng một tay trên vai, cầm bóng và ném vào lưới cự li từ 10 – 15 m.

**D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**

**a. Mục tiêu:** Vận dụng các kiến thức, kĩ năng đã học vào thực tiễn.

**b. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

**d. Tổ chức thực hiện:**

**\* Bài thể dục liên hoàn:**

*- GV yêu cầu HS:*

1)Từ tự thế chuẩn bị, em thực hiện theo các mô tả sau:

- Hai chân bật tách rộng hơn vai, đồng thời hai tay đưa ra trước, lòng bàn tay sấp.

- Hai chân bật tách rộng hơn vai, đồng thời hai tay đưa sang ngang lên cao, hai bàn tay vỗ vào nhau.

- Bước chân phải sang ngang rộng hơn vai, khuyu sang phải, chân trái duỗi thẳng, đồng thời hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp.

2) Em có thể vận dụng bài thể dục liên hoàn để biểu diễn với nhạc.

3) Em vận dụng bài thể dục liên hoàn để rên luyện sức khoẻ hằng ngày.

**-** *HS tiếp nhận nhiệm vụ, thực hiện và vận dụng vào thực tiễn.*

*-**GV nhận xét, đánh giá và chuẩn kiến thức.*

**\* Ném bóng:**

*- GV yêu cầu HS trả lời câu hỏi:*

1) Kể tên các động tác bổ trợ ném bóng mà em biết?

2) Tìm hiểu một số môn thể thao sử dụng động tác ném.

**-** *HS tiếp nhận nhiệm vụ, thực hiện và vận dụng vào thực tiễn:*

1) Ném bóng hai tay qua đầu ra trước, ném bóng hai tay qua đầu ra sau, cách cầm bóng, ném bóng bằng một tay trên vai.

2) Các môn thể thao sử dụng động tác ném là: Bóng ném (hand ball), bóng rổ, bóng nước.

*-**GV nhận xét, đánh giá và chuẩn kiến thức.*

*-* GV gợi ý học sinh tự tập luyện các bài tập bổ trợ ném bóng, có thể sử dụng hình thức tập luyện như: tập tự tung bóng lên bắt lại; tập theo cặp: tung bóng cho bạn và bắt bóng; tập theo nhóm: đứng vòng tròn tung và bắt bóng luân phiên

– Tuy nhiên trong quá trình tập học sinh cần chú ý:

+ Bóng tập nên là bóng nhựa, nhẹ, lớn, dễ cầm nắm, quan sát.

+ Sử dụng dụng cụ ném từ những vật đơn giản như túi cát, bóng nhựa, bóng đồ chơi, hoặc giấy báo vo tròn mô phỏng quả bóng.

+ Hướng dẫn học sinh tự làm dụng cụ vừa nâng cao ý thức bảo vệ môi trường bằng các giấy báo, bao nilon hoặc chai nhựa, vừa giúp phát triển khả năng sáng tạo cho HS.

- GV hướng dẫn cho HS thả lỏng, hồi tĩnh.

**IV. KẾ HOẠCH ĐÁNH GIÁ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Hình thức đánh giá** | **Phương pháp**  **đánh giá** | **Công cụ đánh giá** | **Ghi Chú** |
| - Thu hút được sự tham gia tích cực của người học  - Gắn với thực tế  - Tạo cơ hội thực hành cho người học | - Sự đa dạng, đáp ứng các phong cách học khác nhau của người học  - Hấp dẫn, sinh động  - Thu hút được sự tham gia tích cực của người học  - Phù hợp với mục tiêu, nội dung | - Qúa trình vận động.  - Bài tập thể dục, động tác, kĩ thuật  - Trao đổi, thảo luận |  |

**V. HỒ SƠ DẠY HỌC** *(Đính kèm các phiếu học tập/bảng kiểm....)*

………………………………………………………………………………………

**Trường THCS Phong Phú**

**KHỐI LỚP 6:**

**KẾ HOẠCH DẠY HỌC**

**TIẾT: 5-6 (TUẦN 3)**

**BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN – NÉM BÓNG**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức**

- Thực hiện từ nhịp 1 – 12 của bài thể dục liên hoàn, từ đó góp phần hình thành thành phần năng lực vận động cơ bản.

- Thực hiện được kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội dung bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

+ Năng lực hoạt động thể dục thể thao: chủ đề thể thao tự chọn được đông đảo học sinh quan tâm và yêu thích, với các kĩ thuật cơ bản và đơn giản, dễ dàng tập luyện và tổ chức thực hiện.

**3. Phẩm chất**

- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

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

- Còi, phấn, một số hình ảnh về vận động bài thể dục liên hoàn trong các hoạt động khác, quả bóng ném, lưới, vòng nhựa, túi cát.

**2. Đối với học sinh**

- SGK.

- Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG**

**a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

**d. Tổ chức thực hiện:**

- GV cho HS khởi động : 2 lần 8 nhịp cho mỗi động tác.

+ Khởi động chung: HS thực hiện xoay các khớp và căng cơ. khởi động xoay vai, xoay khuỷu tay, xoay cánh tay, căng cơ ngực, căng cơ tay vai sau, nghiêng lườn, gập thân.

+ Khởi động căng cơ: Thực hiện các động tác căng cơ ngực, gập thân, ép dọc, ép ngang, căng cơ dùi sau, căng cơ đùi trước.

+ Khởi động chuyên sau: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.

**B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

**Hoạt động 1: Bài tập thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 12**

**a. Mục tiêu:** HS biết thực hiện bài tập thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 12

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **LƯỢNG VẬN ĐỘNG** | | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **TG** | **SL** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV cho HS quan sát tranh ảnh về bài tập thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 12:        – 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 kĩ thuật 2 -3 lần.  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS lắng nghe hướng dẫn của GV thực hiện các động tác mẫu.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  - GV lưu ý HS khi thực hiện các động tác.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới. |  |  | **Bài tập thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 12**  - *TTCB*: Tư thế đứng nghiêm.  - *Nhịp 1*: Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, đồng thời hai tay đưa lên cao chếch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa.  - *Nhịp 2*: Hay tay thu ngang vai, đầu các ngón tay chạm mỏm vai, mặt hướng trước.  - *Nhịp 3*: Về tư thế nhịp 1 đồng thời hai chân kiễng gót.  - *Nhịp 4*: Chân trái thu về, đồng thời hai tay hạ về tư thế chuẩn bị.  - *Nhịp 5*: Chân trái bước sang ngang, đồng thời tay trái đưa ngang vai, cẳng tay phải gập trước ngực, lòng bàn tay sấp.  - *Nhịp 6*: Tay phải duỗi ngang vai, cẳng tay trái gập trước ngực, lòng bàn tay sấp.  - *Nhịp 7*: Tay trái duỗi thẳng ngang vai, lòng bàn tay sấp.  - *Nhịp 8*: Chân trái thu về, hai gối khuỵu, đồng thời hai tay duỗi thẳng chếch bên thấp, lòng bàn tay sấp.  - *Nhịp 9*: Chân phải đưa sang ngang, bàn chân duỗi thẳng, đồng thời hai tay đưa lên cao áp sát hai tai, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn thẳng.  - *Nhịp 10*: Trở về thư thế như nhịp 8.  - *Nhịp 11*: Thực hiện như nhịp 9 nhưng đổi chân.  - *Nhịp 12*: Chân trái thu về sát chân phải, hai tay thu về tư thế chuẩn bị. |

**Hoạt động 2: Kĩ thuật ra sức cuối cùng**

**a. Mục tiêu:** HS biết thực kiện kĩ thuật ra sức cuối cùng

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **LƯỢNG VẬN ĐỘNG** | | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **TG** | **SL** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV cho HS quan sát tranh ảnh về :    – 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 kĩ thuật 2 -3 lần.  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS lắng nghe hướng dẫn của GV thực hiện các động tác mẫu.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới. |  |  | **Kĩ thuật ra sức cuối cùng**  - Giai đoạn ra sức cuối cùng bắt đầu từ khi chân bên tay không cảm bóng tiếp đất, sau đó xoay hông và ưỡn căng thân quay về hướng ném. Lúc này, tay cầm bóng, thân trên và chân sau tạo thành hình cánh cung. Sau đó gập nhanh thân trên để ném bóng lên cao ra xa và hướng vào khu vực quy định. |

**Hoạt động 3: Kĩ thuật giữ thăng bằng**

**a. Mục tiêu:** HS biết thực hiện kĩ thuật giữ thăng bằng

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **LƯỢNG VẬN ĐỘNG** | | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **TG** | **SL** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV cho HS quan sát tranh ảnh về kĩ thuật giữ thăng bằng:    – 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 kĩ thuật 2 -3 lần.  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS lắng nghe hướng dẫn của GV thực hiện các động tác mẫu.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới. |  |  | **Kĩ thuật giữ thăng bằng:**  - Giữ thăng bằng bằng chân trước: Sau khi ném bóng, chân trước trụ vững, thân trên ngả nhiều ra trước, tay không cầm bóng đánh nhanh ra sau để giữ thăng bằng.  - Giữ thăng bằng bằng nhảy đổi chân: Sau khi ném bóng, nhanh chóng nhảy đổi chân, thân trên ngả nhiều ra trước, tay không cầm bóng đánh nhanh ra sau để giữ thăng bằng. |

**C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP**

**a. Mục tiêu:** Củng cố và luyện tập lại kiến thức đã học thông qua bài tập

**b. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

**d. Tổ chức thực hiện:**

**\* Bài thể dục liên hoàn:**

*- GV yêu cầu HS :*

*a) Luyện tập cá nhân*

- Luyện tập nhịp 1- 12 của bài thể dục liên hoàn theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh.

*b) Luyện tập theo cặp đôi*

- Cho HS nhóm thành cặp và yêu cầu luyện tập trong 10 phút.

*c) Luyện tập nhóm*

- Chia lớp thành các nhóm nhỏ: Tập hợp đội hình hai hàng ngang đứng đối diện nhau, thực hiện nhịp 1 - 12 bài thể dục liên hoàn theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần của người chỉ huy.

- Các bạn trong nhóm góp ý cho nhau. Có thể luân phiên một hàng thực hiện, một hàng đếm nhịp, quan sát và góp ý chéo cho nhau.

*d. Luyện tập cả lớp*

- Tập hợp đội hình bốn hàng ngang so le, thực hiện nhịp 1 - 12 bài thể dục liên hoàn theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần của người chỉ huy.

**\* Ném bóng:**

*- GV yêu cầu HS :*

*a) Luyện tập cá nhân*

Thực hiện các động tác không cầm bóng và có cầm bóng:

+ Luyện tập kĩ thuật ra sức cuối cùng.

+ Phối hợp luyện tập kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng.

*b) Luyện tập nhóm*

– Tổ chức lớp thành các nhóm nhỏ theo đội hình hàng dọc và cho học sinh luyện tập theo tuần tự các bài tập từ đơn giản đến phức tạp, từ không cầm dụng cụ đến cầm dụng cụ mô phỏng và dụng cụ thật.

– Chú ý học sinh khi ném bóng phải tuân theo hiệu lệnh và cùng thực hiện. Chỉ đi nhặt lại dụng cụ sau khi cả nhóm đã ném.

–Tổ chức luyện tập các nội dung:

+ Thực hiện kĩ thuật ra sức cuối cùng tại chỗ.

+ Thực hiện kĩ thuật ra sức cuối cùng tại chỗ ném bóng vào khu vực quy định.

+ Phối hợp thực hiện kĩ thuật ra sức cuối cùng tại chỗ ném bóng vào khu vực quy định và giữ thăng bằng.

**D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**

**a. Mục tiêu:** Vận dụng các kiến thức, kĩ năng đã học vào thực tiễn.

**b. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

**d. Tổ chức thực hiện:**

**\* Bài thể dục liên hoàn:**

*- GV yêu cầu HS:*

1) Từ tư thế chuẩn bị, em thực hiện theo các mô tả sau:

+ Chân trái bước sang ngang, kiễng hai gót, đồng thời hai tay đưa lên cao chếch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa.

+ Chân trái bước sang ngang, đồng thời tay trái đưa ngang vai, cẳng tay phải gập trước ngực, lòng bàn tay sấp.

+ Hai gối khuỵu, đồng thời hai tay chếch bên thấp, lòng bàn tay sấp.

2) Em thực hiện bài thể dục liên hoàn trước tiết học để sẵn sàng học tập.

**-** *HS tiếp nhận nhiệm vụ, thực hiện và vận dụng vào thực tiễn.*

*-**GV nhận xét, đánh giá và chuẩn kiến thức.*

**\* Ném bóng:**

*- GV yêu cầu HS:*

1) Nêu cách thực hiện ra sức cuối cùng khi ném bóng.

2) Có hai cách giữ thăng bằng sau khi ném bóng là giữ thăng bằng bằng chân trước và giữ thăng bằng bằng nhảy đổi chân.

*-**GV nhận xét, đánh giá và chuẩn kiến thức.*

- GV hướng dẫn cho HS thả lỏng, hồi tĩnh.

**IV. KẾ HOẠCH ĐÁNH GIÁ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Hình thức đánh giá** | **Phương pháp**  **đánh giá** | **Công cụ đánh giá** | **Ghi Chú** |
| - Thu hút được sự tham gia tích cực của người học  - Gắn với thực tế  - Tạo cơ hội thực hành cho người học | - Sự đa dạng, đáp ứng các phong cách học khác nhau của người học  - Hấp dẫn, sinh động  - Thu hút được sự tham gia tích cực của người học  - Phù hợp với mục tiêu, nội dung | - Qúa trình vận động.  - Bài tập thể dục, động tác, kĩ thuật  - Trao đổi, thảo luận |  |

**V. HỒ SƠ DẠY HỌC** *(Đính kèm các phiếu học tập/bảng kiểm....)*

………………………………………………………………………………………

**Trường THCS Phong Phú**

**KHỐI LỚP 6:**

**KẾ HOẠCH DẠY HỌC**

**TIẾT: 7-8 (TUẦN 4)**

**BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN – NÉM BÓNG**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức**

- Thực hiện từ nhịp 13 – 20 của bài thể dục liên hoàn, từ đó góp phần hình thành thành phần năng lực vận động cơ bản.

- Thực hiện được kĩ thuật chạy đà.

-Kiểm tra thường xuyên 1 với nội dung bật xa.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội dung bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

+ Năng lực hoạt động thể dục thể thao: chủ đề thể thao tự chọn được đông đảo học sinh quan tâm và yêu thích, với các kĩ thuật cơ bản và đơn giản, dễ dàng tập luyện và tổ chức thực hiện.

**3. Phẩm chất**

- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

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

- Còi, phấn, một số hình ảnh về vận động bài thể dục liên hoàn trong các hoạt động khác, quả bóng ném, lưới, vòng nhựa, túi cát.

**2. Đối với học sinh**

- SGK.

- Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG**

**a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

**d. Tổ chức thực hiện:**

- GV cho HS khởi động : 2 lần 8 nhịp cho mỗi động tác.

+ Khởi động chung: HS thực hiện xoay các khớp và căng cơ. khởi động xoay vai, xoay khuỷu tay, xoay cánh tay, căng cơ ngực, căng cơ tay vai sau, nghiêng lườn, gập thân.

+ Khởi động căng cơ: Thực hiện các động tác căng cơ ngực, gập thân, ép dọc, ép ngang, căng cơ dùi sau, căng cơ đùi trước.

+ Khởi động chuyên sau: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.

**B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

**Hoạt động 1: Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 13 - 20**

**a. Mục tiêu:** HS biết thực hiện bài thể dục liên hoàn từ nhịp 13 - 20

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **LƯỢNG VẬN ĐỘNG** | | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **TG** | **SL** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV cho HS quan sát tranh ảnh về bài thể dục liên hoàn từ nhịp 13 – 20 :      – 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 kĩ thuật 2 -3 lần.  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS lắng nghe hướng dẫn của GV thực hiện các động tác mẫu.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới. |  |  | **Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 13 - 20**  - *Nhịp 13*: Từ TTCB, hai chân bật tách rộng hơ vai, đồng thời hai tay đưa ra trước, lòng bàn tay sấp.  - *Nhịp 14*: Bật thu về TTCB.  - *Nhịp 15*: Hai chân bật tách rộng hơn vai, đồng thời hai tay đưa sang ngang lên cao, hai bàn tay vỗ vào nhau.  - *Nhịp 16*: Chân trái khuỵu sang trái, chân phải duỗi thẳng, đồng thời hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp.  - *Nhịp 17*: Chân trái duỗi thẳng, đồng thời hai tay đưa sang ngang lên cao, hai bàn tay vỗ vào nhau.  - *Nhịp 18*: Thực hiện như nhịp 16 nhưng đổi chân.  - *Nhịp 19*: Chân trái thu về, ngồi trên hai nửa trước hai bàn chân, hai tay chống đất, đầu thẳng, hơi cúi.  - *Nhịp 20*: Đứng thẳng về TTCB. |

**Hoạt động 2: Kĩ thuật chạy đà**

**a. Mục tiêu:** HS biết thực hiện kĩ thuật chạy đà

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **LƯỢNG VẬN ĐỘNG** | | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **TG** | **SL** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV cho HS quan sát tranh ảnh về kĩ thuật chạy đà :      – 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 kĩ thuật 2 -3 lần.  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS lắng nghe hướng dẫn của GV thực hiện các động tác mẫu.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  - GV lưu ý cho HS khi thực hiện cần chú ý:  + TTCB: Chú ý học sinh cầm bóng trên tay thuận một cách tự nhiên, thoải mái, không bỏ chặt hoặc cầm quá lỏng. Tư thế chuẩn bị nên đứng tự nhiên, tự tin và nhin về hướng chạy đà  + Kĩ thuật chạy đà:   * Các bước chạy thẳng: Chạy đà nhịp điệu, tốc độ nhanh dẫn và chú ý mốc chuyển khi vào bốn bước cuối cùng. Nhắc nhở học sinh không nên chạy nhanh hết sức vì sẽ khó thực hiện bốn bước đà cuối. * Bốn bước đà cuối: Là kĩ thuật khó do đó khi phân tích và làm mẫu giáo viên nên làm chậm từng bước một. Có thể tách dạy học bước 1 và 2, bước 3 và 4 sau đó mới phối   + Chạy đà: Khi chạy đà không cần thiết phải chạy nhanh tối đa, cần chạy theo nhịp điệu phủ hợp. Chú ý chạy theo đường thẳng, không chạy vòng hoặc thay đổi tốc độ chạy đà (nhanh, rồi chậm, rồi nhanh).  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới. |  |  | **Kĩ thuật chạy đà:**  - *TTCB*: Tay cầm bóng co ở trên cao, tay không cầm bóng buông tự nhiên, mắt nhìn theo hướng ném. Chân bên tay không cầm bóng đặt sát mép vạch quy định, chạm đất bằng cả bàn chân. Chân bên tay cầm bóng ở phía sau, hơi khuỵu gối, chạm đất bằng nửa trước bàn chân. Đứng thoải mái, tự nhiên, tập trung cho giai đoạn chạy đà  - *Chạy đà*: Từ TTCB, thân trên ngả ra trước, các bước chạy đà cần bước dài và tăng dần tốc độ. Tay giữ bóng ở trên cao như tư thế chuẩn bị, tay không cầm bóng co và đánh tay tự nhiên để giữ thăng bằng. Sau khi xuất phát, tốc độ chạy tăng dần cho đến khi đạt được tốc độ hợp lí và duy trì cho đến bốn bước đà cuối.  + Bước thứ nhất: chân bên tay cầm bóng bước ra trước, đồng thời tay cầm bóng duỗi ra sau.  + Bước thứ hai: Chân bên tay không cầm bóng bước ra trước, bàn chân chếch sang phía tay cầm bóng, tay cầm bóng tiếp tục giữ phía sau, tay không cầm bóng co tự nhiên và đưa ra trước.  + Bước thứ ba: Chân bên tay cầm bóng bước chéo ra trước, bàn chân đặt chếch ngang, thân trên ngả ra sau.  + Bước thứ tư: Chân bên tay không cầm bóng tiếp đất nhanh, vai xoay về hướng ném để chuẩn bị cho giai đoạn ra sức cuối cùng. |

**Hoạt động 3: Một số điều luật cơ bản trong ném bóng**

**a. Mục tiêu:** HS biết được một số điều luật cơ bản trong ném bóng

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **LƯỢNG VẬN ĐỘNG** | | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **TG** | **SL** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV giới thiệu một số điều luật cơ bản trong ném bóng để HS thực hiện đúng kĩ thuật.    **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS lắng nghe hướng dẫn của GV giới thiệu một số điều luật cơ bản trong ném bóng.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV yêu cầu đồng loạt HS nhắc lại một số điều luật cơ bản trong ném bóng.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới. |  |  | **Một số điều luật cơ bản trong ném bóng**  - Bóng ném là bóng cao su đặc có khối lượng 150 g.  - Trong quá trình thi đấu, vận động viên chạm vào vạch giới hạn là phạm quy.  – Bóng rơi ngoài khu vực quy định sẽ không được công nhận thành tích lần ném đó.  – Thành tích ném là khoảng cách được tính từ vị trí vạch giới hạn ném bóng tới điểm chạm đất gần nhất của bóng. |

**C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP**

**a. Mục tiêu:** Củng cố và luyện tập lại kiến thức đã học thông qua bài tập

**b. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

**d. Tổ chức thực hiện:**

**\* Bài thể dục liên hoàn:**

*- GV yêu cầu HS :*

*a) Luyện tập cá nhân*

- Luyện tập nhịp 13- 20 của bài thể dục liên hoàn theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh.

*b) Luyện tập theo cặp đôi*

- Cho HS nhóm thành cặp và yêu cầu luyện tập trong 10 phút.

*c) Luyện tập nhóm*

- Chia lớp thành các nhóm nhỏ và giao nhiệm vụ: Tập hợp đội hình hai hàng ngang đứng đối diện nhau, thực hiện nhịp 13 - 20 bài thể dục liên hoàn theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần của người chỉ huy.

- Các bạn trong nhóm góp ý cho nhau. Có thể luân phiên một hàng thực hiện, một hàng đếm nhịp, quan sát và góp ý chéo cho nhau.

*d. Luyện tập cả lớp*

- Tập hợp đội hình bốn hàng ngang so le, thực hiện nhịp 13 - 20 bài thể dục liên hoàn theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần của người chỉ huy.

**\* Ném bóng:**

*- GV yêu cầu HS :*

*a) Luyện tập cá nhân*

Thực hiện các động tác chậm và nhanh dần, không cầm bóng và có cầm bóng. Cự li thực hiện 10 - 12 bước đà.

- Luyện tập kĩ thuật chạy đà thẳng.

- Luyện tập kĩ thuật chạy bốn bước đà cuối.

- Phối hợp luyện tập kĩ thuật chạy đà thẳng và bốn bước đà cuối.

- Phối hợp luyện tập kĩ thuật chạy đà thẳng, bốn bước đà cuối và ra sức cuối cùng.

*b) Luyện tập nhóm*

Thực hiện các động tác chậm và nhanh dần, không cầm bóng và có cầm bóng.

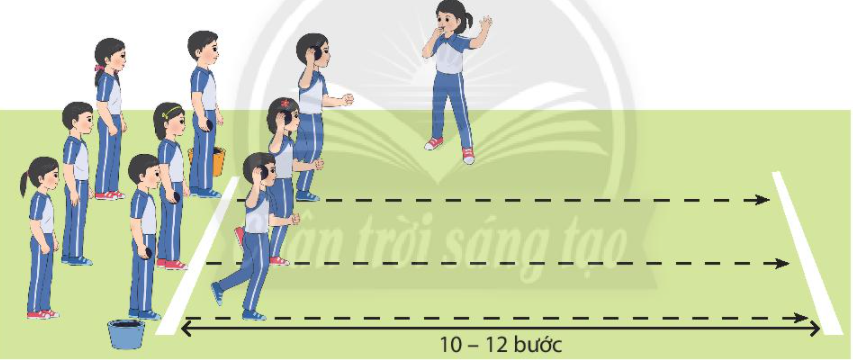
Cự li thực hiện 10 - 12 bước đà. Người chỉ huy điều khiển tập luyện và các bạn trong

nhóm góp ý cho nhau.

- Phối hợp luyện tập kĩ thuật chạy đà thẳng và bốn bước đà cuối.

- Phối hợp luyện tập kĩ thuật chạy đà và ra sức cuối cùng.

- Luyện tập toàn bộ kĩ thuật ném bóng.



**D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**

**a. Mục tiêu:** Vận dụng các kiến thức, kĩ năng đã học vào thực tiễn.

**b. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

**d. Tổ chức thực hiện:**

**\* Bài thể dục liên hoàn:**

*- GV yêu cầu HS:*

1)Từ tự thế chuẩn bị, em thực hiện theo các mô tả sau:

- Hai chân bật tách rộng hơn vai, đồng thời hai tay đưa ra trước, lòng bàn tay sấp.

- Hai chân bật tách rộng hơn vai, đồng thời hai tay đưa sang ngang lên cao, hai bàn tay vỗ vào nhau.

- Bước chân phải sang ngang rộng hơn vai, khuyu sang phải, chân trái duỗi thẳng, đồng thời hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp.

2) Em có thể vận dụng bài thể dục liên hoàn để biểu diễn với nhạc.

3) Em vận dụng bài thể dục liên hoàn để rên luyện sức khoẻ hằng ngày.

*-**GV nhận xét, đánh giá và chuẩn kiến thức.*

**\* Ném bóng:**

*- GV yêu cầu HS:*

1. Kĩ thuật ném bóng có bao nhiêu giai đoạn? Kể tên các giai đoạn đó.

2. Nêu một số điều luật trong ném bóng mà em biết.

3. Em vận dụng kĩ thuật ném bóng hoặc ném trúng mục tiêu trong các trò chơi ở các dịp

lễ hội như ném trúng đích, ném bong bóng,...

**-** *HS tiếp nhận nhiệm vụ, thực hiện và vận dụng vào thực tiễn.*

*-**GV nhận xét, đánh giá và chuẩn kiến thức.*

- GV hướng dẫn cho HS thả lỏng, hồi tĩnh.

**IV. HOẠT ĐỘNG KIỂM TRA THƯỜNG XUYÊN 1**

**a. Mục tiêu:** Vận dụng các kiến thức, kĩ năng đã học vào phần kiểm tra thường xuyên 1 và đạt điểm “ Đạt”.

**b. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện kiểm tra với nội dung **“ bật xa “.**

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác và đạt điểm số theo yêu cầu.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **LƯỢNG VẬN ĐỘNG** | | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **TG** | **SL** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV cho HS tập hợp thành 4 hàng dọc và gọi lần lượt 1 học sinh thực hiện kiểm tra.  - GV dùng phương pháp lời nói hướng dẫn học sinh thực hiện kiểm tra.  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS lắng nghe hướng dẫn của GV và thực hiện bài kiểm tra.  - HS trật tự, quan sát các bạn làm kiểm tra.  **Bước 3:** **Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ kiểm tra**   * **Điểm “ Đạt ”:** HS thực hiện nghiêm túc, chính xác kĩ thuật bật xa và đạt yêu cầu.   **+ NAM:** 1M3.  **+ NỮ:** 1M1.   * **Điểm “ Chưa Đạt ”:** HS thực hiện sai kĩ thuật và thành tích thấp hơn mức yêu cầu. * **Lưu ý:** Các trường hợp đặc biệt sẽ do giáo viện xem xét, đánh giá và cho điểm. |  |  | * 100% HS đạt điểm “ Đạt” với bài kiểm tra giữa học kì 1. |

**V. KẾ HOẠCH ĐÁNH GIÁ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Hình thức đánh giá** | **Phương pháp**  **đánh giá** | **Công cụ đánh giá** | **Ghi Chú** |
| - Thu hút được sự tham gia tích cực của người học  - Gắn với thực tế  - Tạo cơ hội thực hành cho người học | - Sự đa dạng, đáp ứng các phong cách học khác nhau của người học  - Hấp dẫn, sinh động  - Thu hút được sự tham gia tích cực của người học  - Phù hợp với mục tiêu, nội dung | - Qúa trình vận động.  - Bài tập thể dục, động tác, kĩ thuật  - Trao đổi, thảo luận |  |

**V. HỒ SƠ DẠY HỌC** *(Đính kèm các phiếu học tập/bảng kiểm....)*

………………………………………………………………………………………

**Trường THCS Phong Phú**

**KHỐI LỚP 6:**

**KẾ HOẠCH DẠY HỌC**

**TIẾT: 9-20 (TUẦN 5-10)**

**THỂ THAO TỰ CHỌN (PHỔ CẬP BƠI LỘI)**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức**

- Thực hiện phổ cập bơi lội cho học sinh khối 6.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội dung bài học, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua hoạt động vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và tập luyện để thu hút và hấp dẫn học sinh.

+ Năng lực hoạt động thể dục thể thao: chủ đề thể thao tự chọn được đông đảo học sinh quan tâm và yêu thích, với các kĩ thuật cơ bản và đơn giản, dễ dàng tập luyện và tổ chức thực hiện.

**3. Phẩm chất**

- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

**Trường THCS Phong Phú**

**KHỐI LỚP 6:**

**KẾ HOẠCH DẠY HỌC**

**TIẾT: 21-22 (TUẦN 11)**

**BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN – NÉM BÓNG**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức**

- Thực hiện từ nhịp 1 – 20 của bài thể dục liên hoàn, từ đó góp phần hình thành thành phần năng lực vận động cơ bản.

- Thực hiện được kĩ thuật chạy đà.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội dung bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

+ Năng lực hoạt động thể dục thể thao: chủ đề thể thao tự chọn được đông đảo học sinh quan tâm và yêu thích, với các kĩ thuật cơ bản và đơn giản, dễ dàng tập luyện và tổ chức thực hiện.

**3. Phẩm chất**

- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

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

- Còi, phấn, một số hình ảnh về vận động bài thể dục liên hoàn trong các hoạt động khác, quả bóng ném, lưới, vòng nhựa, túi cát.

**2. Đối với học sinh**

- SGK.

- Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG**

**a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

**d. Tổ chức thực hiện:**

- GV cho HS khởi động : 2 lần 8 nhịp cho mỗi động tác.

+ Khởi động chung: HS thực hiện xoay các khớp và căng cơ. khởi động xoay vai, xoay khuỷu tay, xoay cánh tay, căng cơ ngực, căng cơ tay vai sau, nghiêng lườn, gập thân.

+ Khởi động căng cơ: Thực hiện các động tác căng cơ ngực, gập thân, ép dọc, ép ngang, căng cơ dùi sau, căng cơ đùi trước.

+ Khởi động chuyên sau: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.

**B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

**Hoạt động 1: Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 - 20**

**a. Mục tiêu:** HS biết thực hiện bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 - 20

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **LƯỢNG VẬN ĐỘNG** | | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **TG** | **SL** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV cho HS quan sát tranh ảnh về bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 – 20 :            – 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 kĩ thuật 2 -3 lần.  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS lắng nghe hướng dẫn của GV thực hiện các động tác mẫu.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới. |  |  | **Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 – 20:**  - *TTCB*: Tư thế đứng nghiêm.  - *Nhịp 1*: Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, đồng thời hai tay đưa lên cao chếch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa.  - *Nhịp 2*: Hay tay thu ngang vai, đầu các ngón tay chạm mỏm vai, mặt hướng trước.  - *Nhịp 3*: Về tư thế nhịp 1 đồng thời hai chân kiễng gót.  - *Nhịp 4*: Chân trái thu về, đồng thời hai tay hạ về tư thế chuẩn bị.  - *Nhịp 5*: Chân trái bước sang ngang, đồng thời tay trái đưa ngang vai, cẳng tay phải gập trước ngực, lòng bàn tay sấp.  - *Nhịp 6*: Tay phải duỗi ngang vai, cẳng tay trái gập trước ngực, lòng bàn tay sấp.  - *Nhịp 7*: Tay trái duỗi thẳng ngang vai, lòng bàn tay sấp.  - *Nhịp 8*: Chân trái thu về, hai gối khuỵu, đồng thời hai tay duỗi thẳng chếch bên thấp, lòng bàn tay sấp.  - *Nhịp 9*: Chân phải đưa sang ngang, bàn chân duỗi thẳng, đồng thời hai tay đưa lên cao áp sát hai tai, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn thẳng.  - *Nhịp 10*: Trở về thư thế như nhịp 8.  - *Nhịp 11*: Thực hiện như nhịp 9 nhưng đổi chân.  - *Nhịp 12*: Chân trái thu về sát chân phải, hai tay thu về tư thế chuẩn bị.  - *Nhịp 13*: Từ TTCB, hai chân bật tách rộng hơ vai, đồng thời hai tay đưa ra trước, lòng bàn tay sấp.  - *Nhịp 14*: Bật thu về TTCB.  - *Nhịp 15*: Hai chân bật tách rộng hơn vai, đồng thời hai tay đưa sang ngang lên cao, hai bàn tay vỗ vào nhau.  - *Nhịp 16*: Chân trái khuỵu sang trái, chân phải duỗi thẳng, đồng thời hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp.  - *Nhịp 17*: Chân trái duỗi thẳng, đồng thời hai tay đưa sang ngang lên cao, hai bàn tay vỗ vào nhau.  - *Nhịp 18*: Thực hiện như nhịp 16 nhưng đổi chân.  - *Nhịp 19*: Chân trái thu về, ngồi trên hai nửa trước hai bàn chân, hai tay chống đất, đầu thẳng, hơi cúi.  - *Nhịp 20*: Đứng thẳng về TTCB. |

**Hoạt động 2: Kĩ thuật chạy đà**

**a. Mục tiêu:** HS biết thực hiện kĩ thuật chạy đà

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV – HS** | **LƯỢNG VẬN ĐỘNG** | | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **TG** | **SL** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV cho HS quan sát tranh ảnh về kĩ thuật chạy đà :      – 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 kĩ thuật 2 -3 lần.  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS lắng nghe hướng dẫn của GV thực hiện các động tác mẫu.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  - GV lưu ý cho HS khi thực hiện cần chú ý:  + TTCB: Chú ý học sinh cầm bóng trên tay thuận một cách tự nhiên, thoải mái, không bỏ chặt hoặc cầm quá lỏng. Tư thế chuẩn bị nên đứng tự nhiên, tự tin và nhin về hướng chạy đà  + Kĩ thuật chạy đà:   * Các bước chạy thẳng: Chạy đà nhịp điệu, tốc độ nhanh dẫn và chú ý mốc chuyển khi vào bốn bước cuối cùng. Nhắc nhở học sinh không nên chạy nhanh hết sức vì sẽ khó thực hiện bốn bước đà cuối. * Bốn bước đà cuối: Là kĩ thuật khó do đó khi phân tích và làm mẫu giáo viên nên làm chậm từng bước một. Có thể tách dạy học bước 1 và 2, bước 3 và 4 sau đó mới phối   + Chạy đà: Khi chạy đà không cần thiết phải chạy nhanh tối đa, cần chạy theo nhịp điệu phủ hợp. Chú ý chạy theo đường thẳng, không chạy vòng hoặc thay đổi tốc độ chạy đà (nhanh, rồi chậm, rồi nhanh).  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới. |  |  | **Kĩ thuật chạy đà:**  - *TTCB*: Tay cầm bóng co ở trên cao, tay không cầm bóng buông tự nhiên, mắt nhìn theo hướng ném. Chân bên tay không cầm bóng đặt sát mép vạch quy định, chạm đất bằng cả bàn chân. Chân bên tay cầm bóng ở phía sau, hơi khuỵu gối, chạm đất bằng nửa trước bàn chân. Đứng thoải mái, tự nhiên, tập trung cho giai đoạn chạy đà  - *Chạy đà*: Từ TTCB, thân trên ngả ra trước, các bước chạy đà cần bước dài và tăng dần tốc độ. Tay giữ bóng ở trên cao như tư thế chuẩn bị, tay không cầm bóng co và đánh tay tự nhiên để giữ thăng bằng. Sau khi xuất phát, tốc độ chạy tăng dần cho đến khi đạt được tốc độ hợp lí và duy trì cho đến bốn bước đà cuối.  + Bước thứ nhất: chân bên tay cầm bóng bước ra trước, đồng thời tay cầm bóng duỗi ra sau.  + Bước thứ hai: Chân bên tay không cầm bóng bước ra trước, bàn chân chếch sang phía tay cầm bóng, tay cầm bóng tiếp tục giữ phía sau, tay không cầm bóng co tự nhiên và đưa ra trước.  + Bước thứ ba: Chân bên tay cầm bóng bước chéo ra trước, bàn chân đặt chếch ngang, thân trên ngả ra sau.  + Bước thứ tư: Chân bên tay không cầm bóng tiếp đất nhanh, vai xoay về hướng ném để chuẩn bị cho giai đoạn ra sức cuối cùng. |

**C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP**

**a. Mục tiêu:** Củng cố và luyện tập lại kiến thức đã học thông qua bài tập

**b. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

**d. Tổ chức thực hiện:**

**\* Bài thể dục liên hoàn:**

*- GV yêu cầu HS :*

*a) Luyện tập cá nhân*

- Luyện tập nhịp 1- 20 của bài thể dục liên hoàn theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh.

*b) Luyện tập theo cặp đôi*

- Cho HS nhóm thành cặp và yêu cầu luyện tập trong 10 phút.

*c) Luyện tập nhóm*

- Chia lớp thành các nhóm nhỏ và giao nhiệm vụ: Tập hợp đội hình hai hàng ngang đứng đối diện nhau, thực hiện nhịp 1 - 20 bài thể dục liên hoàn theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần của người chỉ huy.

- Các bạn trong nhóm góp ý cho nhau. Có thể luân phiên một hàng thực hiện, một hàng đếm nhịp, quan sát và góp ý chéo cho nhau.

*d. Luyện tập cả lớp*

- Tập hợp đội hình bốn hàng ngang so le, thực hiện nhịp 1 - 20 bài thể dục liên hoàn theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần của người chỉ huy.

**\* Ném bóng:**

*- GV yêu cầu HS :*

*a) Luyện tập cá nhân*

Thực hiện các động tác chậm và nhanh dần, không cầm bóng và có cầm bóng. Cự li thực hiện 10 - 12 bước đà.

- Luyện tập kĩ thuật chạy đà thẳng.

- Luyện tập kĩ thuật chạy bốn bước đà cuối.

- Phối hợp luyện tập kĩ thuật chạy đà thẳng và bốn bước đà cuối.

- Phối hợp luyện tập kĩ thuật chạy đà thẳng, bốn bước đà cuối và ra sức cuối cùng.

*b) Luyện tập nhóm*

Thực hiện các động tác chậm và nhanh dần, không cầm bóng và có cầm bóng.

Cự li thực hiện 10 - 12 bước đà. Người chỉ huy điều khiển tập luyện và các bạn trong

nhóm góp ý cho nhau.

- Phối hợp luyện tập kĩ thuật chạy đà thẳng và bốn bước đà cuối.

- Phối hợp luyện tập kĩ thuật chạy đà và ra sức cuối cùng.

- Luyện tập toàn bộ kĩ thuật ném bóng.

**D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**

**a. Mục tiêu:** Vận dụng các kiến thức, kĩ năng đã học vào thực tiễn.

**b. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

**d. Tổ chức thực hiện:**

**\* Bài thể dục liên hoàn:**

*- GV yêu cầu HS:*

1)Từ tự thế chuẩn bị, em thực hiện theo các mô tả sau:

- Hai chân bật tách rộng hơn vai, đồng thời hai tay đưa ra trước, lòng bàn tay sấp.

- Hai chân bật tách rộng hơn vai, đồng thời hai tay đưa sang ngang lên cao, hai bàn tay vỗ vào nhau.

- Bước chân phải sang ngang rộng hơn vai, khuyu sang phải, chân trái duỗi thẳng, đồng thời hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp.

2) Em có thể vận dụng bài thể dục liên hoàn để biểu diễn với nhạc.

3) Em vận dụng bài thể dục liên hoàn để rên luyện sức khoẻ hằng ngày.

*-**GV nhận xét, đánh giá và chuẩn kiến thức.*

**\* Ném bóng:**

*- GV yêu cầu HS:*

1. Kĩ thuật ném bóng có bao nhiêu giai đoạn? Kể tên các giai đoạn đó.

2. Nêu một số điều luật trong ném bóng mà em biết.

3. Em vận dụng kĩ thuật ném bóng hoặc ném trúng mục tiêu trong các trò chơi ở các dịp

lễ hội như ném trúng đích, ném bong bóng,...

**-** *HS tiếp nhận nhiệm vụ, thực hiện và vận dụng vào thực tiễn.*

*-**GV nhận xét, đánh giá và chuẩn kiến thức.*

- GV hướng dẫn cho HS thả lỏng, hồi tĩnh.

**IV. KẾ HOẠCH ĐÁNH GIÁ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Hình thức đánh giá** | **Phương pháp**  **đánh giá** | **Công cụ đánh giá** | **Ghi Chú** |
| - Thu hút được sự tham gia tích cực của người học  - Gắn với thực tế  - Tạo cơ hội thực hành cho người học | - Sự đa dạng, đáp ứng các phong cách học khác nhau của người học  - Hấp dẫn, sinh động  - Thu hút được sự tham gia tích cực của người học  - Phù hợp với mục tiêu, nội dung | - Qúa trình vận động.  - Bài tập thể dục, động tác, kĩ thuật  - Trao đổi, thảo luận |  |

**V. HỒ SƠ DẠY HỌC** *(Đính kèm các phiếu học tập/bảng kiểm....)*

………………………………………………………………………………………

**Trường THCS Phong Phú**

**KHỐI LỚP 6:**

**KẾ HOẠCH DẠY HỌC**

**TIẾT: 23-24 (TUẦN 12)**

**BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN – NÉM BÓNG**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức**

- Thực hiện từ nhịp 1 – 20 của bài thể dục liên hoàn, từ đó góp phần hình thành thành phần năng lực vận động cơ bản.

- Thực hiện được các động tác bỗ trợ trong ném bóng.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội dung bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

+ Năng lực hoạt động thể dục thể thao: chủ đề thể thao tự chọn được đông đảo học sinh quan tâm và yêu thích, với các kĩ thuật cơ bản và đơn giản, dễ dàng tập luyện và tổ chức thực hiện.

**3. Phẩm chất**

- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

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

- Còi, phấn, một số hình ảnh về vận động bài thể dục liên hoàn trong các hoạt động khác, quả bóng ném, lưới, vòng nhựa, túi cát.

**2. Đối với học sinh**

- SGK.

- Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG**

**a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

**d. Tổ chức thực hiện:**

- GV cho HS khởi động : 2 lần 8 nhịp cho mỗi động tác.

+ Khởi động chung: HS thực hiện xoay các khớp và căng cơ. khởi động xoay vai, xoay khuỷu tay, xoay cánh tay, căng cơ ngực, căng cơ tay vai sau, nghiêng lườn, gập thân.

+ Khởi động căng cơ: Thực hiện các động tác căng cơ ngực, gập thân, ép dọc, ép ngang, căng cơ dùi sau, căng cơ đùi trước.

+ Khởi động chuyên sau: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.

**B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

**Hoạt động 1: Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 - 20**

**a. Mục tiêu:** HS biết thực hiện bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 - 20

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **LƯỢNG VẬN ĐỘNG** | | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **TG** | **SL** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV cho HS quan sát tranh ảnh về bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 – 20 :            – 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 kĩ thuật 2 -3 lần.  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS lắng nghe hướng dẫn của GV thực hiện các động tác mẫu.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới. |  |  | **Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 – 20:**  - *TTCB*: Tư thế đứng nghiêm.  - *Nhịp 1*: Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, đồng thời hai tay đưa lên cao chếch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa.  - *Nhịp 2*: Hay tay thu ngang vai, đầu các ngón tay chạm mỏm vai, mặt hướng trước.  - *Nhịp 3*: Về tư thế nhịp 1 đồng thời hai chân kiễng gót.  - *Nhịp 4*: Chân trái thu về, đồng thời hai tay hạ về tư thế chuẩn bị.  - *Nhịp 5*: Chân trái bước sang ngang, đồng thời tay trái đưa ngang vai, cẳng tay phải gập trước ngực, lòng bàn tay sấp.  - *Nhịp 6*: Tay phải duỗi ngang vai, cẳng tay trái gập trước ngực, lòng bàn tay sấp.  - *Nhịp 7*: Tay trái duỗi thẳng ngang vai, lòng bàn tay sấp.  - *Nhịp 8*: Chân trái thu về, hai gối khuỵu, đồng thời hai tay duỗi thẳng chếch bên thấp, lòng bàn tay sấp.  - *Nhịp 9*: Chân phải đưa sang ngang, bàn chân duỗi thẳng, đồng thời hai tay đưa lên cao áp sát hai tai, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn thẳng.  - *Nhịp 10*: Trở về thư thế như nhịp 8.  - *Nhịp 11*: Thực hiện như nhịp 9 nhưng đổi chân.  - *Nhịp 12*: Chân trái thu về sát chân phải, hai tay thu về tư thế chuẩn bị.  - *Nhịp 13*: Từ TTCB, hai chân bật tách rộng hơ vai, đồng thời hai tay đưa ra trước, lòng bàn tay sấp.  - *Nhịp 14*: Bật thu về TTCB.  - *Nhịp 15*: Hai chân bật tách rộng hơn vai, đồng thời hai tay đưa sang ngang lên cao, hai bàn tay vỗ vào nhau.  - *Nhịp 16*: Chân trái khuỵu sang trái, chân phải duỗi thẳng, đồng thời hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp.  - *Nhịp 17*: Chân trái duỗi thẳng, đồng thời hai tay đưa sang ngang lên cao, hai bàn tay vỗ vào nhau.  - *Nhịp 18*: Thực hiện như nhịp 16 nhưng đổi chân.  - *Nhịp 19*: Chân trái thu về, ngồi trên hai nửa trước hai bàn chân, hai tay chống đất, đầu thẳng, hơi cúi.  - *Nhịp 20*: Đứng thẳng về TTCB. |

**Hoạt động 2:Ném bóng hai tay qua đầu ra trước**

**a. Mục tiêu:** HS biết thực hiện kĩ thuật ném bóng hai tay qua đầu ra trước

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV – HS** | **LƯỢNG VẬN ĐỘNG** | | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **TG** | **SL** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV cho HS quan sát tranh ảnh về kĩ thuật ném bóng hai tay qua đầu ra trước:    - 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 kĩ thuật 2 -3 lần.  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS lắng nghe hướng dẫn của GV thực hiện các động tác mẫu.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  - GV lưu ý HS: Khi ném, thân trên thẳng và hai tay đưa bóng từ sau lên trên và qua đầu sao cho góc độ ném tầm 45°, tránh trường hợp bóng rời tay quá sớm hoặc quá trẻ sẽ làm giảm thành tích. Khi ném xong nên bước chân sau lên một bước để giữ thăng bằng.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới. |  |  | **Ném bóng hai tay qua đầu ra trước:**  - *TTCB*: Đứng chân trước chân sau, hai tay cầm bóng đưa lên cao ra sau đầu, thân trên hơi ngà ra sau.  - *Thực hiện*: Thân trên gập nhanh ra trước, kết hợp hai tay đưa bóng nhanh qua đầu ra trước và ném. Chân sau có thể bước lên một bước để giữ thăng bằng. |

**Hoạt động 3: Ném bóng hai tay qua đầu ra sau**

**a. Mục tiêu:** HS biết thực hiện kĩ thuật ném bóng hai tay qua đầu ra sau

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV – HS** | **LƯỢNG VẬN ĐỘNG** | | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **TG** | **SL** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV cho HS quan sát tranh ảnh về kĩ thuật ném bóng hai tay qua đầu ra sau:    – 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 kĩ thuật 2 -3 lần.  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS lắng nghe hướng dẫn của GV thực hiện các động tác mẫu.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  - GV lưu ý HS khi thực hiện: Hai tay đưa bóng từ trước lên trên và qua đầu thì ném, tránh trường hợp ném quá sớm sẽ bị bóng trúng đầu hoặc quá trẻ bóng sẽ rơi gần vị trí đứng. Khi ném xong nên bước một chân ra sau để giữ thăng bằng.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới. |  |  | **Ném bóng hai tay qua đầu ra sau:**  - *TTCB*: Lưng quay về hướng ném, hai tay cầm bóng, hai chân đứng rộng bằng vai, khuyu gối, thân trên ngã ra trước.  - *Thực hiện* : Hai chân duỗi thẳng, thân trên ngả ra sau, kết hợp hai tay đưa bóng nhanh từ trước mặt ra sau đầu và ném. |

**Hoạt động 4: Ném bóng bằng một tay trên vai**

**a. Mục tiêu:** hs biết thực hiện kĩ thuật ném bóng bằng một tay trên vai

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV – HS** | **LƯỢNG VẬN ĐỘNG** | | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **TG** | **SL** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV cho HS quan sát tranh ảnh về kĩ thuật ném bóng bằng một tay trên vai:    - 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 kĩ thuật 2 -3 lần.  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS lắng nghe hướng dẫn của GV thực hiện các động tác mẫu.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  - GV lưu ý HS khi thực hiện: Nên tập với các dụng cụ nhẹ, vừa tay như bóng tennis, trái cầu lông, trái cấu da cá (cầu đá). Tư thế thân trên thắng và chú ý bóng ném về phía trước.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới. |  |  | **Ném bóng bằng một tay trên vai:**  - *Tư thế chuẩn bị*: Tay thuận cầm bóng co tự nhiên trên vai, khuỷu tay gập. Tay không cầm bóng: đưa ngang vai, bàn tay duỗi thẳng định hướng góc ném. Thân trên thẳng,hai chân đứng trước sau, mắt nhìn theo hướng ném.  - *Thực hiện*: Tay thuận đưa bóng từ sau ra trước và ném. Vai và hông cùng chuyển động về trước theo hướng ném. Chân sau có thể bước lên một bước để giữ thăng bằng. |

**Hoạt động 5: Ném bóng bằng một tay trên vai trúng đích**

**a. Mục tiêu:** HS biết kĩ thuật ném bóng bằng một tay trên vai trúng đích

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV – HS** | **LƯỢNG VẬN ĐỘNG** | | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **TG** | **SL** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV cho HS quan sát tranh ảnh về kĩ thuật ném bóng bằng một tay trên vai trúng đích:    – 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 kĩ thuật 2 -3 lần.  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS lắng nghe hướng dẫn của GV thực hiện các động tác mẫu.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  - GV lưu ý HS khi thực hiện: Nên tập với các dụng cụ nhẹ, vừa tay như bóng tennis, túi cát hoặc những vật dụng tương tự. Chú ý học sinh ném vào mục tiêu là các vòng tròn đồng tâm, điều chỉnh lực ném sao cho dụng cụ rơi vào khu vực trung tâm.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới. |  |  | **Ném bóng bằng một tay trên vai trúng đích:**  - *Tư thế chuẩn bị*: Như tư thế chuẩn bị của ném bóng bằng một tay trên vai, chân đứng sát vạch quy định.  - *Thực hiện*: Thực hiện kĩ thuật ném bóng bằng một tay trên vai hướng vào các vòng tròn đồng tâm |

**C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP**

**a. Mục tiêu:** Củng cố và luyện tập lại kiến thức đã học thông qua bài tập

**b. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

**d. Tổ chức thực hiện:**

**\* Bài thể dục liên hoàn:**

*- GV yêu cầu HS :*

*a) Luyện tập cá nhân*

- Luyện tập nhịp 1- 20 của bài thể dục liên hoàn theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh.

*b) Luyện tập theo cặp đôi*

- Cho HS nhóm thành cặp và yêu cầu luyện tập trong 10 phút.

*c) Luyện tập nhóm*

- Chia lớp thành các nhóm nhỏ và giao nhiệm vụ: Tập hợp đội hình hai hàng ngang đứng đối diện nhau, thực hiện nhịp 1 - 20 bài thể dục liên hoàn theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần của người chỉ huy.

- Các bạn trong nhóm góp ý cho nhau. Có thể luân phiên một hàng thực hiện, một hàng đếm nhịp, quan sát và góp ý chéo cho nhau.

*d. Luyện tập cả lớp*

- Tập hợp đội hình bốn hàng ngang so le, thực hiện nhịp 1 - 20 bài thể dục liên hoàn theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần của người chỉ huy.

**\* Ném bóng:**

*- GV yêu cầu HS :*

*a) Luyện tập cá nhân*

– GV cho HS ném đồng nhất và cự li an toàn giữa các học sinh tối thiểu là 1,5 m. Sử dụng tín hiệu (tiếng vỗ tay, tiếng còi) để học sinh nhận biết thời điểm ném và nhặt dụng cụ. Dụng cụ tập luyện nên là dụng cụ mô phỏng.

– Tổ chức luyện tập các nội dung sau đây:

+Thực hiện đúng cách cầm bóng.

+ Thực hiện động tác bổ trợ kĩ thuật ném bóng: ném bóng hai tay qua đầu ra trước, ném bóng hai tay qua đầu ra sau và tự nhặt bóng.

+ Thực hiện ném bóng bằng một tay trên vai không cầm dụng cụ và cầm dụng cụ mô phỏng.

*c) Luyện tập theo cặp đôi*

- Tổ chức cho học sinh tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ (chiều cao, sức mạnh,...), giới tính (nam với nam, nữ với nữ) để tránh chấn thương trong khi luyện tập.

– GV lưu ý học sinh cầm bóng nhựa lớn và nhẹ để đảm bảo an toàn. Có thể sử dụng các dụng cụ thay thế.

– Điều chỉnh khoảng cách giữa hai học sinh phù hợp, ban đầu đứng với khoảng cách gần, sau khi đã thuần thục có thể đứng ở khoảng cách xa hơn.

– Tổ chức luyện tập các nội dung:

+ Thực hiện ném bóng hai tay qua đầu ra trước với khoảng cách từ 5 – 10 m.

+ Thực hiện ném bóng hai tay qua đầu ra sau với khoảng cách từ 5 – 10m.

*b) Luyện tập nhóm*

- Tổ chức lớp thành các nhóm nhỏ theo đối hinh hàng ngang, sử dụng các dụng cụ mô phỏng như bóng nhựa, bóng núm nha, bóng tennis....

- Giáo viên nên quy định về lực ném và chọn dụng cụ sao cho phù hợp với nhóm. Chú ý quan sát học sinh trong quá trình tập luyện tránh trường hợp vô ý ném vào nhau gây chấn thương hoặc hư , hỏng dụng cụ, lớp học,... Giáo viên hoặc người chỉ huy hô hiệu lệnh để cả nhóm cùng thực hiện:

+ Thực hiện ném bóng bằng một tay trên vai , không cầm bóng.

+ Thực hiện ném bóng bằng một tay trên vai, cầm bóng và ném vào lưới cự li từ 10 – 15 m.

**D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**

**a. Mục tiêu:** Vận dụng các kiến thức, kĩ năng đã học vào thực tiễn.

**b. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

**d. Tổ chức thực hiện:**

**\* Bài thể dục liên hoàn:**

*- GV yêu cầu HS:*

1)Từ tự thế chuẩn bị, em thực hiện theo các mô tả sau:

- Hai chân bật tách rộng hơn vai, đồng thời hai tay đưa ra trước, lòng bàn tay sấp.

- Hai chân bật tách rộng hơn vai, đồng thời hai tay đưa sang ngang lên cao, hai bàn tay vỗ vào nhau.

- Bước chân phải sang ngang rộng hơn vai, khuyu sang phải, chân trái duỗi thẳng, đồng thời hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp.

2) Em có thể vận dụng bài thể dục liên hoàn để biểu diễn với nhạc.

3) Em vận dụng bài thể dục liên hoàn để rên luyện sức khoẻ hằng ngày.

*-**GV nhận xét, đánh giá và chuẩn kiến thức.*

**\* Ném bóng:**

*- GV yêu cầu HS trả lời câu hỏi:*

1) Kể tên các động tác bổ trợ ném bóng mà em biết?

2) Tìm hiểu một số môn thể thao sử dụng động tác ném.

**-** *HS tiếp nhận nhiệm vụ, thực hiện và vận dụng vào thực tiễn:*

1) Ném bóng hai tay qua đầu ra trước, ném bóng hai tay qua đầu ra sau, cách cầm bóng, ném bóng bằng một tay trên vai.

2) Các môn thể thao sử dụng động tác ném là: Bóng ném (hand ball), bóng rổ, bóng nước.

*-**GV nhận xét, đánh giá và chuẩn kiến thức.*

- GV hướng dẫn cho HS thả lỏng, hồi tĩnh.

**IV. KẾ HOẠCH ĐÁNH GIÁ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Hình thức đánh giá** | **Phương pháp**  **đánh giá** | **Công cụ đánh giá** | **Ghi Chú** |
| - Thu hút được sự tham gia tích cực của người học  - Gắn với thực tế  - Tạo cơ hội thực hành cho người học | - Sự đa dạng, đáp ứng các phong cách học khác nhau của người học  - Hấp dẫn, sinh động  - Thu hút được sự tham gia tích cực của người học  - Phù hợp với mục tiêu, nội dung | - Qúa trình vận động.  - Bài tập thể dục, động tác, kĩ thuật  - Trao đổi, thảo luận |  |

**V. HỒ SƠ DẠY HỌC** *(Đính kèm các phiếu học tập/bảng kiểm....)*

………………………………………………………………………………………

**Trường THCS Phong Phú**

**KHỐI LỚP 6:**

**KẾ HOẠCH DẠY HỌC**

**TIẾT: 25-26 (TUẦN 13)**

**BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN – NÉM BÓNG**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức**

- Thực hiện từ nhịp 1 – 20 của bài thể dục liên hoàn, từ đó góp phần hình thành thành phần năng lực vận động cơ bản.

- Thực hiện được kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội dung bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

+ Năng lực hoạt động thể dục thể thao: chủ đề thể thao tự chọn được đông đảo học sinh quan tâm và yêu thích, với các kĩ thuật cơ bản và đơn giản, dễ dàng tập luyện và tổ chức thực hiện.

**3. Phẩm chất**

- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

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

- Còi, phấn, một số hình ảnh về vận động bài thể dục liên hoàn trong các hoạt động khác, quả bóng ném, lưới, vòng nhựa, túi cát.

**2. Đối với học sinh**

- SGK.

- Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG**

**a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

**d. Tổ chức thực hiện:**

- GV cho HS khởi động : 2 lần 8 nhịp cho mỗi động tác.

+ Khởi động chung: HS thực hiện xoay các khớp và căng cơ. khởi động xoay vai, xoay khuỷu tay, xoay cánh tay, căng cơ ngực, căng cơ tay vai sau, nghiêng lườn, gập thân.

+ Khởi động căng cơ: Thực hiện các động tác căng cơ ngực, gập thân, ép dọc, ép ngang, căng cơ dùi sau, căng cơ đùi trước.

+ Khởi động chuyên sau: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.

**B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

**Hoạt động 1: Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 - 20**

**a. Mục tiêu:** HS biết thực hiện bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 - 20

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **LƯỢNG VẬN ĐỘNG** | | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **TG** | **SL** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV cho HS quan sát tranh ảnh về bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 – 20 :            – 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 kĩ thuật 2 -3 lần.  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS lắng nghe hướng dẫn của GV thực hiện các động tác mẫu.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới. |  |  | **Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 – 20:**  - *TTCB*: Tư thế đứng nghiêm.  - *Nhịp 1*: Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, đồng thời hai tay đưa lên cao chếch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa.  - *Nhịp 2*: Hay tay thu ngang vai, đầu các ngón tay chạm mỏm vai, mặt hướng trước.  - *Nhịp 3*: Về tư thế nhịp 1 đồng thời hai chân kiễng gót.  - *Nhịp 4*: Chân trái thu về, đồng thời hai tay hạ về tư thế chuẩn bị.  - *Nhịp 5*: Chân trái bước sang ngang, đồng thời tay trái đưa ngang vai, cẳng tay phải gập trước ngực, lòng bàn tay sấp.  - *Nhịp 6*: Tay phải duỗi ngang vai, cẳng tay trái gập trước ngực, lòng bàn tay sấp.  - *Nhịp 7*: Tay trái duỗi thẳng ngang vai, lòng bàn tay sấp.  - *Nhịp 8*: Chân trái thu về, hai gối khuỵu, đồng thời hai tay duỗi thẳng chếch bên thấp, lòng bàn tay sấp.  - *Nhịp 9*: Chân phải đưa sang ngang, bàn chân duỗi thẳng, đồng thời hai tay đưa lên cao áp sát hai tai, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn thẳng.  - *Nhịp 10*: Trở về thư thế như nhịp 8.  - *Nhịp 11*: Thực hiện như nhịp 9 nhưng đổi chân.  - *Nhịp 12*: Chân trái thu về sát chân phải, hai tay thu về tư thế chuẩn bị.  - *Nhịp 13*: Từ TTCB, hai chân bật tách rộng hơ vai, đồng thời hai tay đưa ra trước, lòng bàn tay sấp.  - *Nhịp 14*: Bật thu về TTCB.  - *Nhịp 15*: Hai chân bật tách rộng hơn vai, đồng thời hai tay đưa sang ngang lên cao, hai bàn tay vỗ vào nhau.  - *Nhịp 16*: Chân trái khuỵu sang trái, chân phải duỗi thẳng, đồng thời hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp.  - *Nhịp 17*: Chân trái duỗi thẳng, đồng thời hai tay đưa sang ngang lên cao, hai bàn tay vỗ vào nhau.  - *Nhịp 18*: Thực hiện như nhịp 16 nhưng đổi chân.  - *Nhịp 19*: Chân trái thu về, ngồi trên hai nửa trước hai bàn chân, hai tay chống đất, đầu thẳng, hơi cúi.  - *Nhịp 20*: Đứng thẳng về TTCB. |

**Hoạt động 2: Kĩ thuật ra sức cuối cùng**

**a. Mục tiêu:** HS biết thực kiện kĩ thuật ra sức cuối cùng

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV – HS** | **LƯỢNG VẬN ĐỘNG** | | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **TG** | **SL** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV cho HS quan sát tranh ảnh về :  – 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 kĩ thuật 2 -3 lần.    **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS lắng nghe hướng dẫn của GV thực hiện các động tác mẫu.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  - GV lưu ý HS khi thực hiện: cần tập trung và dồn sức vào lần ném. Ném bóng phải rơi vào khu vực quy định, không nên để bóng rời tay quá sớm hoặc quá trễ sẽ ảnh hưởng đến thành tích ném.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới. |  |  | **Kĩ thuật ra sức cuối cùng:**  - Giai đoạn ra sức cuối cùng bắt đầu từ khi chân bên tay không cảm bóng tiếp đất, sau đó xoay hông và ưỡn căng thân quay về hướng ném. Lúc này, tay cầm bóng, thân trên và chân sau tạo thành hình cánh cung. Sau đó gập nhanh thân trên để ném bóng lên cao ra xa và hướng vào khu vực quy định. |

**Hoạt động 3: Kĩ thuật giữ thăng bằng**

**a. Mục tiêu:** HS biết thực hiện kĩ thuật giữ thăng bằng

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV – HS** | **LƯỢNG VẬN ĐỘNG** | | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **TG** | **SL** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV cho HS quan sát tranh ảnh về kĩ thuật giữ thăng bằng:    – 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 kĩ thuật 2 -3 lần.  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS lắng nghe hướng dẫn của GV thực hiện các động tác mẫu.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  - GV lưu ý HS khi thực hiện: chú ý vạch giới hạn để không bị phạm quy vì sau khi ném rất dễ mất thăng bằng.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới. |  |  | **Kĩ thuật giữ thăng bằng:**  - Giữ thăng bằng bằng chân trước: Sau khi ném bóng, chân trước trụ vững, thân trên ngả nhiều ra trước, tay không cầm bóng đánh nhanh ra sau để giữ thăng bằng.  - Giữ thăng bằng bằng nhảy đổi chân: Sau khi ném bóng, nhanh chóng nhảy đổi chân, thân trên ngả nhiều ra trước, tay không cầm bóng đánh nhanh ra sau để giữ thăng bằng. |

**C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP**

**a. Mục tiêu:** Củng cố và luyện tập lại kiến thức đã học thông qua bài tập

**b. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

**d. Tổ chức thực hiện:**

**\* Bài thể dục liên hoàn:**

*- GV yêu cầu HS :*

*a) Luyện tập cá nhân*

- Luyện tập nhịp 1- 20 của bài thể dục liên hoàn theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh.

*b) Luyện tập theo cặp đôi*

- Cho HS nhóm thành cặp và yêu cầu luyện tập trong 10 phút.

*c) Luyện tập nhóm*

- Chia lớp thành các nhóm nhỏ và giao nhiệm vụ: Tập hợp đội hình hai hàng ngang đứng đối diện nhau, thực hiện nhịp 1 - 20 bài thể dục liên hoàn theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần của người chỉ huy.

- Các bạn trong nhóm góp ý cho nhau. Có thể luân phiên một hàng thực hiện, một hàng đếm nhịp, quan sát và góp ý chéo cho nhau.

*d. Luyện tập cả lớp*

- Tập hợp đội hình bốn hàng ngang so le, thực hiện nhịp 1 - 20 bài thể dục liên hoàn theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần của người chỉ huy.

**\* Ném bóng:**

*- GV yêu cầu HS :*

*a) Luyện tập cá nhân*

Thực hiện các động tác không cầm bóng và có cầm bóng:

+ Luyện tập kĩ thuật ra sức cuối cùng.

+ Phối hợp luyện tập kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng.

*b) Luyện tập nhóm*

– Tổ chức lớp thành các nhóm nhỏ theo đội hình hàng dọc và cho học sinh luyện tập theo tuần tự các bài tập từ đơn giản đến phức tạp, từ không cầm dụng cụ đến cầm dụng cụ mô phỏng và dụng cụ thật.

– Chú ý học sinh khi ném bóng phải tuân theo hiệu lệnh và cùng thực hiện. Chỉ đi nhặt lại dụng cụ sau khi cả nhóm đã ném.

–Tổ chức luyện tập các nội dung:

+ Thực hiện kĩ thuật ra sức cuối cùng tại chỗ.

+ Thực hiện kĩ thuật ra sức cuối cùng tại chỗ ném bóng vào khu vực quy định.

+ Phối hợp thực hiện kĩ thuật ra sức cuối cùng tại chỗ ném bóng vào khu vực quy định và giữ thăng bằng.

**D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**

**a. Mục tiêu:** Vận dụng các kiến thức, kĩ năng đã học vào thực tiễn.

**b. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

**d. Tổ chức thực hiện:**

**\* Bài thể dục liên hoàn:**

*- GV yêu cầu HS:*

1)Từ tự thế chuẩn bị, em thực hiện theo các mô tả sau:

- Hai chân bật tách rộng hơn vai, đồng thời hai tay đưa ra trước, lòng bàn tay sấp.

- Hai chân bật tách rộng hơn vai, đồng thời hai tay đưa sang ngang lên cao, hai bàn tay vỗ vào nhau.

- Bước chân phải sang ngang rộng hơn vai, khuyu sang phải, chân trái duỗi thẳng, đồng thời hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp.

2) Em có thể vận dụng bài thể dục liên hoàn để biểu diễn với nhạc.

3) Em vận dụng bài thể dục liên hoàn để rên luyện sức khoẻ hằng ngày.

*-**GV nhận xét, đánh giá và chuẩn kiến thức.*

**\* Ném bóng:**

*- GV yêu cầu HS:*

1) Nêu cách thực hiện ra sức cuối cùng khi ném bóng.

2) Có hai cách giữ thăng bằng sau khi ném bóng là giữ thăng bằng bằng chân trước và giữ thăng bằng bằng nhảy đổi chân.

*-**GV nhận xét, đánh giá và chuẩn kiến thức.*

- GV hướng dẫn cho HS thả lỏng, hồi tĩnh.

**IV. KẾ HOẠCH ĐÁNH GIÁ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Hình thức đánh giá** | **Phương pháp**  **đánh giá** | **Công cụ đánh giá** | **Ghi Chú** |
| - Thu hút được sự tham gia tích cực của người học  - Gắn với thực tế  - Tạo cơ hội thực hành cho người học | - Sự đa dạng, đáp ứng các phong cách học khác nhau của người học  - Hấp dẫn, sinh động  - Thu hút được sự tham gia tích cực của người học  - Phù hợp với mục tiêu, nội dung | - Qúa trình vận động.  - Bài tập thể dục, động tác, kĩ thuật  - Trao đổi, thảo luận |  |

**V. HỒ SƠ DẠY HỌC** *(Đính kèm các phiếu học tập/bảng kiểm....)*

………………………………………………………………………………………

**Trường THCS Phong Phú**

**KHỐI LỚP 6:**

**KẾ HOẠCH DẠY HỌC**

**TIẾT: 27-28 (TUẦN 14)**

**BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN – NÉM BÓNG**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức**

- Thực hiện từ nhịp 1 – 20 của bài thể dục liên hoàn, từ đó góp phần hình thành thành phần năng lực vận động cơ bản.

- Hoàn thiện kỹ thuật ném bóng.

-Thực hiện kiểm tra thường xuyên 2 với chủ đề bài thể dục liên hoàn lớp 6.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội dung bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

+ Năng lực hoạt động thể dục thể thao: chủ đề thể thao tự chọn được đông đảo học sinh quan tâm và yêu thích, với các kĩ thuật cơ bản và đơn giản, dễ dàng tập luyện và tổ chức thực hiện.

**3. Phẩm chất**

- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

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

- Còi, phấn, một số hình ảnh về vận động bài thể dục liên hoàn trong các hoạt động khác, quả bóng ném, lưới, vòng nhựa, túi cát.

**2. Đối với học sinh**

- SGK.

- Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG**

**a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

**d. Tổ chức thực hiện:**

- GV cho HS khởi động : 2 lần 8 nhịp cho mỗi động tác.

+ Khởi động chung: HS thực hiện xoay các khớp và căng cơ. khởi động xoay vai, xoay khuỷu tay, xoay cánh tay, căng cơ ngực, căng cơ tay vai sau, nghiêng lườn, gập thân.

+ Khởi động căng cơ: Thực hiện các động tác căng cơ ngực, gập thân, ép dọc, ép ngang, căng cơ dùi sau, căng cơ đùi trước.

+ Khởi động chuyên sau: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.

**B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

**Hoạt động 1: Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 - 20**

**a. Mục tiêu:** HS biết thực hiện bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 - 20

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **LƯỢNG VẬN ĐỘNG** | | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **TG** | **SL** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV cho HS quan sát tranh ảnh về bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 – 20 :            – 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 kĩ thuật 2 -3 lần.  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS lắng nghe hướng dẫn của GV thực hiện các động tác mẫu.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới. |  |  | **Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 – 20:**  - *TTCB*: Tư thế đứng nghiêm.  - *Nhịp 1*: Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, đồng thời hai tay đưa lên cao chếch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa.  - *Nhịp 2*: Hay tay thu ngang vai, đầu các ngón tay chạm mỏm vai, mặt hướng trước.  - *Nhịp 3*: Về tư thế nhịp 1 đồng thời hai chân kiễng gót.  - *Nhịp 4*: Chân trái thu về, đồng thời hai tay hạ về tư thế chuẩn bị.  - *Nhịp 5*: Chân trái bước sang ngang, đồng thời tay trái đưa ngang vai, cẳng tay phải gập trước ngực, lòng bàn tay sấp.  - *Nhịp 6*: Tay phải duỗi ngang vai, cẳng tay trái gập trước ngực, lòng bàn tay sấp.  - *Nhịp 7*: Tay trái duỗi thẳng ngang vai, lòng bàn tay sấp.  - *Nhịp 8*: Chân trái thu về, hai gối khuỵu, đồng thời hai tay duỗi thẳng chếch bên thấp, lòng bàn tay sấp.  - *Nhịp 9*: Chân phải đưa sang ngang, bàn chân duỗi thẳng, đồng thời hai tay đưa lên cao áp sát hai tai, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn thẳng.  - *Nhịp 10*: Trở về thư thế như nhịp 8.  - *Nhịp 11*: Thực hiện như nhịp 9 nhưng đổi chân.  - *Nhịp 12*: Chân trái thu về sát chân phải, hai tay thu về tư thế chuẩn bị.  - *Nhịp 13*: Từ TTCB, hai chân bật tách rộng hơ vai, đồng thời hai tay đưa ra trước, lòng bàn tay sấp.  - *Nhịp 14*: Bật thu về TTCB.  - *Nhịp 15*: Hai chân bật tách rộng hơn vai, đồng thời hai tay đưa sang ngang lên cao, hai bàn tay vỗ vào nhau.  - *Nhịp 16*: Chân trái khuỵu sang trái, chân phải duỗi thẳng, đồng thời hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp.  - *Nhịp 17*: Chân trái duỗi thẳng, đồng thời hai tay đưa sang ngang lên cao, hai bàn tay vỗ vào nhau.  - *Nhịp 18*: Thực hiện như nhịp 16 nhưng đổi chân.  - *Nhịp 19*: Chân trái thu về, ngồi trên hai nửa trước hai bàn chân, hai tay chống đất, đầu thẳng, hơi cúi.  - *Nhịp 20*: Đứng thẳng về TTCB. |

**Hoạt động 2: Hoàn thiện kĩ thuật ném bóng.**

**a. Mục tiêu:** HS biết thực kiện kĩ thuật ném bóng

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **LƯỢNG VẬN ĐỘNG** | | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **TG** | **SL** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV cho HS quan sát tranh ảnh kĩ thuật ném bóng :          – 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 kĩ thuật 2 -3 lần.  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS lắng nghe hướng dẫn của GV thực hiện các động tác mẫu.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới. |  |  | **1. Kĩ thuật chuẩn bị.**  - *TTCB*: Tay cầm bóng co ở trên cao, tay không cầm bóng buông tự nhiên, mắt nhìn theo hướng ném. Chân bên tay không cầm bóng đặt sát mép vạch quy định, chạm đất bằng cả bàn chân. Chân bên tay cầm bóng ở phía sau, hơi khuỵu gối, chạm đất bằng nửa trước bàn chân. Đứng thoải mái, tự nhiên, tập trung cho giai đoạn chạy đà  **2. Kĩ thuật chạy đà**  - *Chạy đà*: Từ TTCB, thân trên ngả ra trước, các bước chạy đà cần bước dài và tăng dần tốc độ. Tay giữ bóng ở trên cao như tư thế chuẩn bị, tay không cầm bóng co và đánh tay tự nhiên để giữ thăng bằng. Sau khi xuất phát, tốc độ chạy tăng dần cho đến khi đạt được tốc độ hợp lí và duy trì cho đến bốn bước đà cuối.  + Bước thứ nhất: chân bên tay cầm bóng bước ra trước, đồng thời tay cầm bóng duỗi ra sau.  + Bước thứ hai: Chân bên tay không cầm bóng bước ra trước, bàn chân chếch sang phía tay cầm bóng, tay cầm bóng tiếp tục giữ phía sau, tay không cầm bóng co tự nhiên, đưa ra trước.  + Bước thứ ba: Chân bên tay cầm bóng bước chéo ra trước, bàn chân đặt chếch ngang, thân trên ngả ra sau.  + Bước thứ tư: Chân bên tay không cầm bóng tiếp đất nhanh, vai xoay về hướng ném để chuẩn bị cho giai đoạn ra sức cuối cùng.  **3. Kĩ thuật ra sức cuối cùng**  - Giai đoạn ra sức cuối cùng bắt đầu từ khi chân bên tay không cảm bóng tiếp đất, sau đó xoay hông và ưỡn căng thân quay về hướng ném. Lúc này, tay cầm bóng, thân trên và chân sau tạo thành hình cánh cung. Sau đó gập nhanh thân trên để ném bóng lên cao ra xa và hướng vào khu vực quy định.  **4. Kĩ thuật giữ thăng bằng**  - Giữ thăng bằng bằng chân trước: Sau khi ném bóng, chân trước trụ vững, thân trên ngả nhiều ra trước, tay không cầm bóng đánh nhanh ra sau để giữ thăng bằng.  - Giữ thăng bằng bằng nhảy đổi chân: Sau khi ném bóng, nhanh chóng nhảy đổi chân, thân trên ngả nhiều ra trước, tay không cầm bóng đánh nhanh ra sau để giữ thăng bằng. |

**C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP**

**a. Mục tiêu:** Củng cố và luyện tập lại kiến thức đã học thông qua bài tập

**b. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

**d. Tổ chức thực hiện:**

**\* Bài thể dục liên hoàn:**

*a) Luyện tập cá nhân*

- Luyện tập nhịp 1- 20 của bài thể dục liên hoàn theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh.

*b) Luyện tập theo cặp đôi*

- Cho HS nhóm thành cặp và yêu cầu luyện tập trong 10 phút.

*c) Luyện tập nhóm*

- Chia lớp thành các nhóm nhỏ và giao nhiệm vụ: Tập hợp đội hình hai hàng ngang đứng đối diện nhau, thực hiện nhịp 1 - 20 bài thể dục liên hoàn theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần của người chỉ huy.

- Các bạn trong nhóm góp ý cho nhau. Có thể luân phiên một hàng thực hiện, một hàng đếm nhịp, quan sát và góp ý chéo cho nhau.

*d. Luyện tập cả lớp*

- Tập hợp đội hình bốn hàng ngang so le, thực hiện nhịp 1 - 20 bài thể dục liên hoàn theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần của người chỉ huy.

**\* Ném bóng:**

*a) Luyện tập cá nhân*

+ Phối hợp luyện tập tất cả các kĩ thuật ném bóng không cầm bóng và có cầm bóng.

*b) Luyện tập nhóm*

– Tổ chức lớp thành các nhóm nhỏ theo đội hình hàng dọc và cho học sinh luyện tập theo tuần tự các bài tập từ đơn giản đến phức tạp, từ không cầm dụng cụ đến cầm dụng cụ mô phỏng và dụng cụ thật.

– Chú ý học sinh khi ném bóng phải tuân theo hiệu lệnh và cùng thực hiện. Chỉ đi nhặt lại dụng cụ sau khi cả nhóm đã ném.

**D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**

**a. Mục tiêu:** Vận dụng các kiến thức, kĩ năng đã học vào thực tiễn.

**b. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

**d. Tổ chức thực hiện:**

**\* Bài thể dục liên hoàn:**

1) Em có thể vận dụng bài thể dục liên hoàn để biểu diễn với nhạc.

2) Em vận dụng bài thể dục liên hoàn để rên luyện sức khoẻ hằng ngày.

*-**GV nhận xét, đánh giá và chuẩn kiến thức.*

**\* Ném bóng:**

*- GV yêu cầu HS:* Nêu cách thực hiện các giai đoạn khi ném bóng.

*-**GV nhận xét, đánh giá và chuẩn kiến thức.*

- GV hướng dẫn cho HS thả lỏng, hồi tĩnh.

**IV. HOẠT ĐỘNG KIỂM TRA THƯỜNG XUYÊN 2**

**a. Mục tiêu:** Vận dụng các kiến thức, kĩ năng đã học vào phần kiểm tra thường xuyên 1 và đạt điểm “ Đạt”.

**b. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện kiểm tra với nội dung **“ bài thể dục liên hoàn “.**

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác và đạt điểm số theo yêu cầu.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV – HS** | **LƯỢNG VẬN ĐỘNG** | | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **TG** | **SL** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV cho HS tập hợp thành 4 hàng dọc và gọi lần lượt 4 học sinh thực hiện kiểm tra.  - GV dùng phương pháp lời nói hướng dẫn học sinh thực hiện kiểm tra.  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS lắng nghe hướng dẫn của GV và thực hiện bài kiểm tra.  - HS trật tự, quan sát các bạn làm kiểm tra.  **Bước 3:** **Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ kiểm tra**   * **Điểm “ Đạt ”:** HS thực hiện nghiêm túc, chính xác động tác bài thể dục và đạt yêu cầu( sai tối đa 4 nhịp). * **Điểm “ Chưa Đạt ”:** HS thực hiện sai kĩ thuật và thành tích thấp hơn mức yêu cầu. * **Lưu ý:** Các trường hợp đặc biệt sẽ do giáo viện xem xét, đánh giá và cho điểm. |  |  | * 100% HS đạt điểm “ Đạt” với bài kiểm tra giữa học kì 1. |

**IV. KẾ HOẠCH ĐÁNH GIÁ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Hình thức đánh giá** | **Phương pháp**  **đánh giá** | **Công cụ đánh giá** | **Ghi Chú** |
| - Thu hút được sự tham gia tích cực của người học  - Gắn với thực tế  - Tạo cơ hội thực hành cho người học | - Sự đa dạng, đáp ứng các phong cách học khác nhau của người học  - Hấp dẫn, sinh động  - Thu hút được sự tham gia tích cực của người học  - Phù hợp với mục tiêu, nội dung | - Qúa trình vận động.  - Bài tập thể dục, động tác, kĩ thuật  - Trao đổi, thảo luận |  |

**V. HỒ SƠ DẠY HỌC** *(Đính kèm các phiếu học tập/bảng kiểm....)*

………………………………………………………………………………………

**Trường THCS Phong Phú**

**KHỐI LỚP 6:**

**KẾ HOẠCH DẠY HỌC**

**TIẾT: 29-30-31-32 (TUẦN 15-16)**

**NÉM BÓNG**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức**

- Thực hiện các động tác bổ trợ ném bóng.

- Hoàn thiện kỹ thuật ném bóng.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội dung bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

+ Năng lực hoạt động thể dục thể thao: chủ đề thể thao tự chọn được đông đảo học sinh quan tâm và yêu thích, với các kĩ thuật cơ bản và đơn giản, dễ dàng tập luyện và tổ chức thực hiện.

**3. Phẩm chất**

- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

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

- Còi, phấn, quả bóng ném, lưới, vòng nhựa, túi cát.

**2. Đối với học sinh**

- SGK.

- Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG**

**a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

**d. Tổ chức thực hiện:**

- GV cho HS khởi động : 2 lần 8 nhịp cho mỗi động tác.

+ Khởi động chung: HS thực hiện xoay các khớp và căng cơ. khởi động xoay vai, xoay khuỷu tay, xoay cánh tay, căng cơ ngực, căng cơ tay vai sau, nghiêng lườn, gập thân.

+ Khởi động căng cơ: Thực hiện các động tác căng cơ ngực, gập thân, ép dọc, ép ngang, căng cơ dùi sau, căng cơ đùi trước.

+ Khởi động chuyên sau: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.

**B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

**Hoạt động 1:Ném bóng hai tay qua đầu ra trước**

**a. Mục tiêu:** HS biết thực hiện kĩ thuật ném bóng hai tay qua đầu ra trước

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **LƯỢNG VẬN ĐỘNG** | | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **TG** | **SL** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV cho HS quan sát tranh ảnh về kĩ thuật ném bóng hai tay qua đầu ra trước:    - 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 kĩ thuật 2 -3 lần.  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS lắng nghe hướng dẫn của GV thực hiện các động tác mẫu.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  - GV lưu ý HS: Khi ném, thân trên thẳng và hai tay đưa bóng từ sau lên trên và qua đầu sao cho góc độ ném tầm 45°, tránh trường hợp bóng rời tay quá sớm hoặc quá trẻ sẽ làm giảm thành tích. Khi ném xong nên bước chân sau lên một bước để giữ thăng bằng.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới. |  |  | **Ném bóng hai tay qua đầu ra trước:**  - *TTCB*: Đứng chân trước chân sau, hai tay cầm bóng đưa lên cao ra sau đầu, thân trên hơi ngà ra sau.  - *Thực hiện*: Thân trên gập nhanh ra trước, kết hợp hai tay đưa bóng nhanh qua đầu ra trước và ném. Chân sau có thể bước lên một bước để giữ thăng bằng. |

**Hoạt động 2: Ném bóng hai tay qua đầu ra sau**

**a. Mục tiêu:** HS biết thực hiện kĩ thuật ném bóng hai tay qua đầu ra sau

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **LƯỢNG VẬN ĐỘNG** | | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **TG** | **SL** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV cho HS quan sát tranh ảnh về kĩ thuật ném bóng hai tay qua đầu ra sau:    – 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 kĩ thuật 2 -3 lần.  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS lắng nghe hướng dẫn của GV thực hiện các động tác mẫu.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  - GV lưu ý HS khi thực hiện: Hai tay đưa bóng từ trước lên trên và qua đầu thì ném, tránh trường hợp ném quá sớm sẽ bị bóng trúng đầu hoặc quá trẻ bóng sẽ rơi gần vị trí đứng. Khi ném xong nên bước một chân ra sau để giữ thăng bằng.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới. |  |  | **Ném bóng hai tay qua đầu ra sau:**  - *TTCB*: Lưng quay về hướng ném, hai tay cầm bóng, hai chân đứng rộng bằng vai, khuyu gối, thân trên ngã ra trước.  - *Thực hiện* : Hai chân duỗi thẳng, thân trên ngả ra sau, kết hợp hai tay đưa bóng nhanh từ trước mặt ra sau đầu và ném. |

**Hoạt động 3: Ném bóng bằng một tay trên vai**

**a. Mục tiêu:** hs biết thực hiện kĩ thuật ném bóng bằng một tay trên vai

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **LƯỢNG VẬN ĐỘNG** | | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **TG** | **SL** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV cho HS quan sát tranh ảnh về kĩ thuật ném bóng bằng một tay trên vai:    - 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 kĩ thuật 2 -3 lần.  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS lắng nghe hướng dẫn của GV thực hiện các động tác mẫu.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  - GV lưu ý HS khi thực hiện: Nên tập với các dụng cụ nhẹ, vừa tay như bóng tennis, trái cầu lông, trái cấu da cá (cầu đá). Tư thế thân trên thắng và chú ý bóng ném về phía trước.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới. |  |  | **Ném bóng bằng một tay trên vai:**  - *Tư thế chuẩn bị*: Tay thuận cầm bóng co tự nhiên trên vai, khuỷu tay gập. Tay không cầm bóng: đưa ngang vai, bàn tay duỗi thẳng định hướng góc ném. Thân trên thẳng,hai chân đứng trước sau, mắt nhìn theo hướng ném.  - *Thực hiện*: Tay thuận đưa bóng từ sau ra trước và ném. Vai và hông cùng chuyển động về trước theo hướng ném. Chân sau có thể bước lên một bước để giữ thăng bằng. |

**Hoạt động 4: Ném bóng bằng một tay trên vai trúng đích**

**a. Mục tiêu:** HS biết kĩ thuật ném bóng bằng một tay trên vai trúng đích

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **LƯỢNG VẬN ĐỘNG** | | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **TG** | **SL** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV cho HS quan sát tranh ảnh về kĩ thuật ném bóng bằng một tay trên vai trúng đích:    – 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 kĩ thuật 2 -3 lần.  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS lắng nghe hướng dẫn của GV thực hiện các động tác mẫu.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  - GV lưu ý HS khi thực hiện: Nên tập với các dụng cụ nhẹ, vừa tay như bóng tennis, túi cát hoặc những vật dụng tương tự. Chú ý học sinh ném vào mục tiêu là các vòng tròn đồng tâm, điều chỉnh lực ném sao cho dụng cụ rơi vào khu vực trung tâm.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới. |  |  | **Ném bóng bằng một tay trên vai trúng đích:**  - *Tư thế chuẩn bị*: Như tư thế chuẩn bị của ném bóng bằng một tay trên vai, chân đứng sát vạch quy định.  - *Thực hiện*: Thực hiện kĩ thuật ném bóng bằng một tay trên vai hướng vào các vòng tròn đồng tâm |

**Hoạt động 5: Hoàn thiện kĩ thuật ném bóng.**

**a. Mục tiêu:** HS biết thực kiện kĩ thuật ném bóng

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **LƯỢNG VẬN ĐỘNG** | | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **TG** | **SL** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV cho HS quan sát tranh ảnh kĩ thuật ném bóng :          – 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 kĩ thuật 2 -3 lần.  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS lắng nghe hướng dẫn của GV thực hiện các động tác mẫu.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới. |  |  | **1. Kĩ thuật chuẩn bị.**  - *TTCB*: Tay cầm bóng co ở trên cao, tay không cầm bóng buông tự nhiên, mắt nhìn theo hướng ném. Chân bên tay không cầm bóng đặt sát mép vạch quy định, chạm đất bằng cả bàn chân. Chân bên tay cầm bóng ở phía sau, hơi khuỵu gối, chạm đất bằng nửa trước bàn chân. Đứng thoải mái, tự nhiên, tập trung cho giai đoạn chạy đà  **2. Kĩ thuật chạy đà**  - *Chạy đà*: Từ TTCB, thân trên ngả ra trước, các bước chạy đà cần bước dài và tăng dần tốc độ. Tay giữ bóng ở trên cao như tư thế chuẩn bị, tay không cầm bóng co và đánh tay tự nhiên để giữ thăng bằng. Sau khi xuất phát, tốc độ chạy tăng dần cho đến khi đạt được tốc độ hợp lí và duy trì cho đến bốn bước đà cuối.  + Bước thứ nhất: chân bên tay cầm bóng bước ra trước, đồng thời tay cầm bóng duỗi ra sau.  + Bước thứ hai: Chân bên tay không cầm bóng bước ra trước, bàn chân chếch sang phía tay cầm bóng, tay cầm bóng tiếp tục giữ phía sau, tay không cầm bóng co tự nhiên, đưa ra trước.  + Bước thứ ba: Chân bên tay cầm bóng bước chéo ra trước, bàn chân đặt chếch ngang, thân trên ngả ra sau.  + Bước thứ tư: Chân bên tay không cầm bóng tiếp đất nhanh, vai xoay về hướng ném để chuẩn bị cho giai đoạn ra sức cuối cùng.  **3. Kĩ thuật ra sức cuối cùng**  - Giai đoạn ra sức cuối cùng bắt đầu từ khi chân bên tay không cảm bóng tiếp đất, sau đó xoay hông và ưỡn căng thân quay về hướng ném. Lúc này, tay cầm bóng, thân trên và chân sau tạo thành hình cánh cung. Sau đó gập nhanh thân trên để ném bóng lên cao ra xa và hướng vào khu vực quy định.  **4. Kĩ thuật giữ thăng bằng**  - Giữ thăng bằng bằng chân trước: Sau khi ném bóng, chân trước trụ vững, thân trên ngả nhiều ra trước, tay không cầm bóng đánh nhanh ra sau để giữ thăng bằng.  - Giữ thăng bằng bằng nhảy đổi chân: Sau khi ném bóng, nhanh chóng nhảy đổi chân, thân trên ngả nhiều ra trước, tay không cầm bóng đánh nhanh ra sau để giữ thăng bằng. |

**C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP**

**a. Mục tiêu:** Củng cố và luyện tập lại kiến thức đã học thông qua bài tập

**b. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

**d. Tổ chức thực hiện:**

**\* Ném bóng:**

*a) Luyện tập cá nhân*

+ Thực hiện động tác bổ trợ kĩ thuật ném bóng: ném bóng hai tay qua đầu ra trước, ném bóng hai tay qua đầu ra sau và tự nhặt bóng.

+ Thực hiện ném bóng bằng một tay trên vai không cầm dụng cụ và cầm dụng cụ mô phỏng.

+ Phối hợp luyện tập tất cả các kĩ thuật ném bóng không cầm bóng và có cầm bóng.

*b) Luyện tập nhóm*

- Tổ chức lớp thành các nhóm nhỏ theo đối hinh hàng ngang, sử dụng các dụng cụ mô phỏng như bóng nhựa, bóng núm nha, bóng tennis....

- Giáo viên nên quy định về lực ném và chọn dụng cụ sao cho phù hợp với nhóm. Chú ý quan sát học sinh trong quá trình tập luyện tránh trường hợp vô ý ném vào nhau gây chấn thương hoặc hư , hỏng dụng cụ, lớp học,... Giáo viên hoặc người chỉ huy hô hiệu lệnh để cả nhóm cùng thực hiện:

+ Thực hiện ném bóng bằng một tay trên vai , không cầm bóng.

+ Thực hiện ném bóng bằng một tay trên vai, cầm bóng và ném vào lưới cự li từ 10–15 m.

– Tổ chức lớp thành các nhóm nhỏ theo đội hình hàng dọc và cho học sinh luyện tập theo tuần tự các bài tập từ đơn giản đến phức tạp, từ không cầm dụng cụ đến cầm dụng cụ mô phỏng và dụng cụ thật.

– Chú ý học sinh khi ném bóng phải tuân theo hiệu lệnh và cùng thực hiện. Chỉ đi nhặt lại dụng cụ sau khi cả nhóm đã ném.

**D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**

**a. Mục tiêu:** Vận dụng các kiến thức, kĩ năng đã học vào thực tiễn.

**b. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

**d. Tổ chức thực hiện:**

**\* Ném bóng:**

1) Ném bóng hai tay qua đầu ra trước, ném bóng hai tay qua đầu ra sau, cách cầm bóng, ném bóng bằng một tay trên vai.

2) Các môn thể thao sử dụng động tác ném là: Bóng ném (hand ball), bóng rổ, bóng nước.

*- GV yêu cầu HS:* Nêu cách thực hiện các giai đoạn khi ném bóng.

*-**GV nhận xét, đánh giá và chuẩn kiến thức.*

- GV hướng dẫn cho HS thả lỏng, hồi tĩnh.

**IV. KẾ HOẠCH ĐÁNH GIÁ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Hình thức đánh giá** | **Phương pháp**  **đánh giá** | **Công cụ đánh giá** | **Ghi Chú** |
| - Thu hút được sự tham gia tích cực của người học  - Gắn với thực tế  - Tạo cơ hội thực hành cho người học | - Sự đa dạng, đáp ứng các phong cách học khác nhau của người học  - Hấp dẫn, sinh động  - Thu hút được sự tham gia tích cực của người học  - Phù hợp với mục tiêu, nội dung | - Qúa trình vận động.  - Bài tập thể dục, động tác, kĩ thuật  - Trao đổi, thảo luận |  |

**V. HỒ SƠ DẠY HỌC** *(Đính kèm các phiếu học tập/bảng kiểm....)*

………………………………………………………………………………………

**Trường THCS Phong Phú**

**KHỐI LỚP 6:**

**KẾ HOẠCH DẠY HỌC**

**TIẾT: 33-34-35-36 (TUẦN 17-18)**

**NÉM BÓNG- KIỂM TRA CUỐI HỌC KÌ 1**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức**

- Hoàn thiện kỹ thuật ném bóng.

- Kiểm tra học kì 1.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội dung bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

+ Năng lực hoạt động thể dục thể thao: chủ đề thể thao tự chọn được đông đảo học sinh quan tâm và yêu thích, với các kĩ thuật cơ bản và đơn giản, dễ dàng tập luyện và tổ chức thực hiện.

**3. Phẩm chất**

- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

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

- Còi, phấn, quả bóng ném, lưới, vòng nhựa, túi cát.

**2. Đối với học sinh**

- SGK.

- Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG**

**a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

**d. Tổ chức thực hiện:**

- GV cho HS khởi động : 2 lần 8 nhịp cho mỗi động tác.

+ Khởi động chung: HS thực hiện xoay các khớp và căng cơ. khởi động xoay vai, xoay khuỷu tay, xoay cánh tay, căng cơ ngực, căng cơ tay vai sau, nghiêng lườn, gập thân.

+ Khởi động căng cơ: Thực hiện các động tác căng cơ ngực, gập thân, ép dọc, ép ngang, căng cơ dùi sau, căng cơ đùi trước.

+ Khởi động chuyên sau: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.

**B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

**Hoạt động 1: Hoàn thiện kĩ thuật ném bóng.**

**a. Mục tiêu:** HS biết thực kiện kĩ thuật ném bóng

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **LƯỢNG VẬN ĐỘNG** | | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **TG** | **SL** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV cho HS quan sát tranh ảnh kĩ thuật ném bóng :          – 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 kĩ thuật 2 -3 lần.  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS lắng nghe hướng dẫn của GV thực hiện các động tác mẫu.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới. |  |  | **1. Kĩ thuật chuẩn bị.**  - *TTCB*: Tay cầm bóng co ở trên cao, tay không cầm bóng buông tự nhiên, mắt nhìn theo hướng ném. Chân bên tay không cầm bóng đặt sát mép vạch quy định, chạm đất bằng cả bàn chân. Chân bên tay cầm bóng ở phía sau, hơi khuỵu gối, chạm đất bằng nửa trước bàn chân. Đứng thoải mái, tự nhiên, tập trung cho giai đoạn chạy đà  **2. Kĩ thuật chạy đà**  - *Chạy đà*: Từ TTCB, thân trên ngả ra trước, các bước chạy đà cần bước dài và tăng dần tốc độ. Tay giữ bóng ở trên cao như tư thế chuẩn bị, tay không cầm bóng co và đánh tay tự nhiên để giữ thăng bằng. Sau khi xuất phát, tốc độ chạy tăng dần cho đến khi đạt được tốc độ hợp lí và duy trì cho đến bốn bước đà cuối.  + Bước thứ nhất: chân bên tay cầm bóng bước ra trước, đồng thời tay cầm bóng duỗi ra sau.  + Bước thứ hai: Chân bên tay không cầm bóng bước ra trước, bàn chân chếch sang phía tay cầm bóng, tay cầm bóng tiếp tục giữ phía sau, tay không cầm bóng co tự nhiên, đưa ra trước.  + Bước thứ ba: Chân bên tay cầm bóng bước chéo ra trước, bàn chân đặt chếch ngang, thân trên ngả ra sau.  + Bước thứ tư: Chân bên tay không cầm bóng tiếp đất nhanh, vai xoay về hướng ném để chuẩn bị cho giai đoạn ra sức cuối cùng.  **3. Kĩ thuật ra sức cuối cùng**  - Giai đoạn ra sức cuối cùng bắt đầu từ khi chân bên tay không cảm bóng tiếp đất, sau đó xoay hông và ưỡn căng thân quay về hướng ném. Lúc này, tay cầm bóng, thân trên và chân sau tạo thành hình cánh cung. Sau đó gập nhanh thân trên để ném bóng lên cao ra xa và hướng vào khu vực quy định.  **4. Kĩ thuật giữ thăng bằng**  - Giữ thăng bằng bằng chân trước: Sau khi ném bóng, chân trước trụ vững, thân trên ngả nhiều ra trước, tay không cầm bóng đánh nhanh ra sau để giữ thăng bằng.  - Giữ thăng bằng bằng nhảy đổi chân: Sau khi ném bóng, nhanh chóng nhảy đổi chân, thân trên ngả nhiều ra trước, tay không cầm bóng đánh nhanh ra sau để giữ thăng bằng. |

**C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP**

**a. Mục tiêu:** Củng cố và luyện tập lại kiến thức đã học thông qua bài tập

**b. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

**d. Tổ chức thực hiện:**

**\* Ném bóng:**

*a) Luyện tập cá nhân*

+ Phối hợp luyện tập tất cả các kĩ thuật ném bóng không cầm bóng và có cầm bóng.

*b) Luyện tập nhóm*

– Tổ chức lớp thành các nhóm nhỏ theo đội hình hàng dọc và cho học sinh luyện tập theo tuần tự các bài tập từ đơn giản đến phức tạp, từ không cầm dụng cụ đến cầm dụng cụ mô phỏng và dụng cụ thật.

– Chú ý học sinh khi ném bóng phải tuân theo hiệu lệnh và cùng thực hiện. Chỉ đi nhặt lại dụng cụ sau khi cả nhóm đã ném.

**D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**

**a. Mục tiêu:** Vận dụng các kiến thức, kĩ năng đã học vào thực tiễn.

**b. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

**d. Tổ chức thực hiện:**

**\* Ném bóng:**

*- GV yêu cầu HS:* Nêu cách thực hiện các giai đoạn khi ném bóng.

*-**GV nhận xét, đánh giá và chuẩn kiến thức.*

- GV hướng dẫn cho HS thả lỏng, hồi tĩnh.

**IV. HOẠT ĐỘNG KIỂM TRA CUỐI HỌC KÌ 1**

**a. Mục tiêu:** Vận dụng các kiến thức, kĩ năng đã học vào phần kiểm tra thường xuyên 1 và đạt điểm “ Đạt”.

**b. Nội dung:** Nghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện kiểm tra với nội dung **“ Ném bóng “.**

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác và đạt điểm số theo yêu cầu.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **LƯỢNG VẬN ĐỘNG** | | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **TG** | **SL** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV cho HS tập hợp thành 4 hàng dọc và gọi lần lượt 1 học sinh thực hiện kiểm tra.  - GV dùng phương pháp lời nói hướng dẫn học sinh thực hiện kiểm tra.  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS lắng nghe hướng dẫn của GV và thực hiện bài kiểm tra.  - HS trật tự, quan sát các bạn làm kiểm tra.  **Bước 3:** **Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ kiểm tra**   * **Điểm “ Đạt ”:** HS thực hiện nghiêm túc, chính xác kĩ thuật ném bóng và thành tích đạt yêu cầu.   **+ Nam:** 15m.  **+ Nữ:** 10m.   * **Điểm “ Chưa Đạt ”:** HS thực hiện sai kĩ thuật và thành tích thấp hơn mức yêu cầu. * **Lưu ý:** Các trường hợp đặc biệt sẽ do giáo viện xem xét, đánh giá và cho điểm. |  |  | * 100% HS đạt điểm “ Đạt” với bài kiểm tra giữa học kì 1. |

**V. KẾ HOẠCH ĐÁNH GIÁ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Hình thức đánh giá** | **Phương pháp**  **đánh giá** | **Công cụ đánh giá** | **Ghi Chú** |
| - Thu hút được sự tham gia tích cực của người học  - Gắn với thực tế  - Tạo cơ hội thực hành cho người học | - Sự đa dạng, đáp ứng các phong cách học khác nhau của người học  - Hấp dẫn, sinh động  - Thu hút được sự tham gia tích cực của người học  - Phù hợp với mục tiêu, nội dung | - Qúa trình vận động.  - Bài tập thể dục, động tác, kĩ thuật  - Trao đổi, thảo luận |  |

**V. HỒ SƠ DẠY HỌC** *(Đính kèm các phiếu học tập/bảng kiểm....)*

………………………………………………………………………………………