

**PHÒNG GIÁO DỤC ĐÀO TẠO HUYỆN QUỐC OAI**

**TRƯỜNG THCS THẠCH THÁN**

**-------------🙡🕮🙣-------------**



**KẾ HOẠCH BÀI DẠY THỂ NGHIỆM THEO ĐỊNH HƯỚNG PHÁT TRIỂN NĂNG LỰC HỌC SINH**

**MÔN: GIÁO DỤC THỂ CHẤT 6**

***Họ và tên: Bùi Đào Năng***

***Năm học 2023 - 2024***

**Tuần 14*: - Ngày soạn: 25 /12/2023***

***- Ngày dạy: 6A 28/12/2023***

**CHỦ ĐỀ 3: NÉM BÓNG**

**BÀI 3: CHUẨN BỊ CHẠY ĐÀ VÀ CHẠY ĐÀ**

***Tiết 28:***

***- Ôn tập: + Một số động tác bổ trợ.***

***+ Kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng***

***- Học mới: Chuẩn bị chạy đà và chạy đà.***

***- Trò chơi: Đẩy gậy.***

# I. MỤC TIÊU BÀI HỌC: *1. Kiến thức:* Học sinh hình thành và nắm được cơ bản đúng kĩ thuật chuẩn bị, chạy đà và chạy đà. Phối hợp các giai đoạn của kĩ thuât ném bóng và trò chơi phát triển sức mạnh tay, ngực: Đẩy gậy*.*

***2. Về năng lực: 2.1. Năng lực đặc thù. - Năng lực vận động cơ bản:*** Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ, luyện tập kĩ thuật chuẩn bị chạy đà và chạy đà, trò chơi phát triển sức mạnh tay, ngực: Đẩy gậy. ***- Năng lực hoạt động TDTT:*** Học sinh biết sửa sai, báo cáo, trình bày kết quả và thi đua giữa các nhóm, tổ với nhau tạo hứng thú say mê tập luyện.

***2.2. Năng lực chung.*** *-* ***Năng lực tự chủ và tự học: +***  Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa, nghiên cứu thông tin sách giáo khoa, tranh ảnh, mạng Internet để hình thành kĩ thuật động tác.

**+** Tự chủ và tự học: Tự xem trước kĩ thuật chuẩn bị chạy đà và chạy đà. Phối hợp các giai đoạn của kĩ thuât ném bóng.

*-* ***Năng lực giao tiếp và hợp tác****:* Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện được kĩ thuật và trò chơi phát triển sức mạnh tay, ngực.

*-* ***Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo****:*Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên. ***3. Về phẩm chất.*** *-* ***Trung thực:*** Học sinh tự giác tích cực tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động. *-* ***Chăm chỉ:*** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập do giáo viên đưa ra, tích cực tham gia trò chơi vận động. *-* ***Nhân ái:*** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. *-* ***Trách nhiệm:*** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện. *-* ***Yêu đất nước:*** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống dân tộc, sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu:**

- Giáo viên chuẩn bị:

+ Tranh ảnh, bóng (1hs/1 quả).

+ Chuẩn bị bài soạn theo KHGD.

+ Trang phục thể thao, còi TT.

+12 chiếc giậy dài 2m chơi trò chơi.

- Học sinh chuẩn bị: Trang phục thể thao phù hợp.

**III. Phương pháp và hình thức dạy học:**

- Phương pháp dạy học: Làm mẫu, tranh ảnh, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đấu.

- Hình thức dạy học: Luyện tập đồng loạt, cá nhân, nhóm.

**IV. Tiến trình dạy học:**

**1. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG: 8-10 phút.**

**a. Mục tiêu:**Tạo tâm thế hứng thú cho người học và từng bước làm quen với bài học. Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động bình thường sang trạng thái hoạt động TDTT chuẩn bị cho cơ thể bước vào hoạt động mới với LVĐ cao hơn. **b. Nội dung:** Giới thiệu nội dung tiết học, thu hút sự tập trung chú ý của HS. Khởi động cơ thể sử dụng bài tập đơn giản phù hợp.

**c. Sản phẩm:** HS nhận biết, ghi nhớ ban đầu về kiến thức của tiết học. Cơ thể chuẩn bị để sẵn sàng thực hiện các bài tập vận động một cách hiệu quả, an toàn. **d. Tổ chức hoạt động:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **I. Hoạt động mở đầu:*****1. Nhận lớp.*** - Kiểm tra vệ sinh sân tập, trang phục. - Tiếp nhận tình hình của lớp; sĩ số, sức khoẻ,… - Phổ biến nội dung yêu cầu giờ học. ***2. Kiểm tra bài cũ: Ko*** ***2. Khởi động chung:*** + Tập bài TD 5 động tác + Xoay các khớp: Khớp cổ, khớp vai, cánh tay, khuỷu tay, khớp hông, khớp gối, cổ tay kết hợp cổ chân.    + Ép dây chằng dọc, ngang.    ***3. Khởi động chuyên môn:***  + Chạy bước nhỏ, chạy nângcao đùi, chạy đạp sau.    -Tập 3 động tác bổ trợ ném bóng.  *+Tung và bắt bóng bằng hai tay.*    *+Tung và bắt bóng bằng một tay.*    *+Hai tay phối hợp tung và bắt bóng.*    +Kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng    *Tư thế chuẩn bị* *Ra sức cuối cùng* | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.***    - GV nắm bắt tình hình lớp học và đặc điểm của HS. - Giúp HS tiếp nhận nội dung, yêu cầu của tiết học. - Giới thiệu, trao đổi với HS về nội dung yêu cầu giờ học. - Khởi động cùng HS. - Quan sát - nhắc nhở - sửa sai kĩ thuật động tác cho hs nếu có. - Động viên học sinh tích cực trong tập luyện.  -Gv hướng dẫn cả lớp tập các động tác bổ trợ và khởi động chuyên môn.  -Gv quan sát sửa sai cho hs nếu có  -Gv hướng dẫn cả lớp tập nghiêm túc an toàn.  -Gv làm mẫu,và hướng dẫn hs tập luyện an toàn  -Gv quan sát sửa sai cho hs nếu có. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***  -Hs chú ý lắng nghe  - Đội hình nhận lớp.  🚺🚺🚺🚺🚺🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚺  🚹  (GV)  - HS điều chỉnh trang phục tập luyện. - Chú ý quan sát, lắng nghe, ghi nhớ. -Đội hình khởi động.  🚺 🚺 🚺 🚺 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚺 🚺 🚺 🚺 🚹  🚹 (GV)  🚹  🚹  - Học sinh lắng nghe và thực hiện khẩu lệnh của chỉ huy. - Học sinh thực hiện khởi động theo hướng dẫn của cán sự lớp và giáo viên. - Tự giác - tích cực trong luyện tập.  -ĐHKĐ chuyên môn.  🚺 🚺 🚺 🚺 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚺 🚺 🚺 🚺 🚹  (GV)  🚹  -Hs thực hiện nghiêm túc theo hiệu lệnh của giao viên,  -Hs luyện tập theo hiệu lệnh Gv nghiêm túc, an toàn. |

**2. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC: 11-12 phút.**

**a. Mục tiêu:** Học sinh nắm và thực hiện được cơ bản đúng kĩ thuậtchuẩn bị chạy đà và chạy đà. Phối hợp các giai đoạn của kĩ thuât ném bóng. Tổ chức cho HS tiếp cận với động tác mới, bài tập mới.

**b. Nội dung:** Giới thiệu khái quát kĩ thuật động tác bằng hình ảnh, mô phỏng động tác. Hướng dẫn học sinh phương pháp quan sát và nhận biết thông tin từ hình ảnh. Tổ chức luyện tập dưới sự chỉ đạo của GV

**c. Sản phẩm học tập:** Hs lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức. Thực hiện được kĩ thuật chuẩn bị chạy đà và chạy đà. Phối hợp các giai đoạn của kĩ thuât ném bóng.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp tổ chức** | |
| **Hoạt động của Gv** | **Hoạt động của Hs** |
| **1*. Tìm hiểu kĩ thuật chuẩn bị chạy đà và chạy đà:***  ***a. Chuẩn bị chạy đà:***  C:\Users\MTH~1.PHU\AppData\Local\Temp\FineReader12.00\media\image65.jpeg  Đứng chân trước chân sau, chân khác bên với tay cầm bóng đặt ở phía trước, bàn chân thẳng với hướng ném bóng. Trọng  lượng cơ thể dồn vào chân trước, chân sau chạm đất bằng nửa trước bàn chân. Tay thuận cầm bóng ngang đầu, lòng bàn tay  hướng ra trước. ***b. Chạy đà:***  - Chạy đà từ 13 - 15 bước (một bước chạy bằng hai bước thường) với tốc độ tăng dần và duy trì tốc độ đã đạt được đề thực hiện 4 bước cuối. - Chạy đà bốn bước cuối:  + Bước 1: Chân phải bước ra trước, tay phải đưa ra trước, xuống dưới. + Bước 2: Chân trái bước ra trước, bàn chân xoay sang phải. Tay phải tiếp tục đưa xuống dưới, ra sau. + Bước 3: Chân phải bước ra trước, bàn chân hướng sang phải. Tay phải tiếp tục đưa ra sau, lên cao, thân người ngả ra sau. + Bước 4: Chân trái bước ra trước, bàn chân hướng về phía ném bóng. Thân người ngả ra sau, vai trái hướng về phía ném bóng, tay phải ở phía sau chuần bị ra sức cuối cùng. | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.***  - Gv làm mẫu- Phân tích, từng kĩ thuật động tác  - HS thực hiện thử động tác chạy đà để có cảm nhận ban đầu về động tác. – Gv cho HS luyện tập bốn bước chéo và phối hợp chạy đà theo động tác mẫu của GV (thực hiện từng bước; liên kết hai, ba, bốn bước, phối hợp chạy đà thường và bốn bước chéo từ chậm đến nhanh, từ chạy đà kết hợp ra sức cuối cùng, (không có bóng ). – Gv quan sát sửa sai trong luyện tập cho học sinh: + Bước chạy đà quá ngắn; xác định khoảng cách thực hiện bốn bước chéo không phù hợp với độ dài thực hiện các bước chạy. + Hướng đặt bàn chân của bốn bước chéo không đúng; không chuyền trọng tâm và hướng của hông, vai không theo từng bước. + Nôn nóng trong luyện tập; cố gắng tăng tốc độ thực hiện bốn bước chéo khi chưa thuần thục động tác. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***  *-Đội hình hs quan sát Gv làm mẫu động tác.*  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹    🚹  (GV)  - HS quan sát, lắng nghe GV hướng dẫn, làm mẫu động tác, hình thành biểu tượng đúng về động tác. - Quan sát động tác mẫu của GV, ghi nhớ tên gọi, cách thực hiện, hình thành biểu tượng đúng về động tác. - Thực hiện thử từng động tác theo hình ảnh đã ghi nhớ. - Tập từng bước theo hiệu lệnh và động tác mẫu của GV.  🚹 |

**3. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP: 17 phút.**

**a. Mục tiêu:** Hình thành và phát triển ở HS tính tích cực, chủ động trong học tập, khả năng quan sát, phối hợp giải quyết nhiệm vụ học tập. Thực hiện được kĩ thuậtchuẩn bị chạy đà và chạy đà. Phối hợp các giai đoạn của kĩ thuât ném bóng. **b. Nội dung:** Tổ chức HS luyện tập theo các hình thức cá nhân, nhóm, cả lớp. Dẫn dắt HS thực hiện nhiệm vụ vận động với sự tăng dần về độ khó và khắc sâu kiến thức mới **c. Sản phẩm**: Hs có sự tăng trưởng về thể lực đặc biệt là khả năng phối hợp vận động, tổ chức tốt các hình thức luyện tập. Thực hiện được kĩ thuậtchuẩn bị chạy đà và chạy đà. Phối hợp các giai đoạn của kĩ thuât ném bóng.

**d.** **Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp tổ chức** | |
| **Hoạt động của Gv** | **Hoạt động của Hs** |
| ***1. Luyện tập: Chuẩn bị chạy đà và chạy đà***      2***. Tổ chức các hình thức luyện tập:***  ***a. Luyện tập theo nhóm.*** - Phối hợp chạy đà - bốn bước chéo - ra sức cuối cùng  ***b. Luyện tập cá nhân.*** – Đi bộ hoặc phối hợp chạy đà chậm - bốn bước chéo. - Phối hợp chạy đà thường - bốn bước chéo và đứng ở tư thế ra sức cuối cùng.  ***3. Tổ chức trò chơi phát triển sức mạnh tay - ngực***: ***Đầy gậy.***  ***- Chuẩn bị***. Giậy tre dài 2m ***- Thực hiện***.  (Sách giáo khoa GDTC lớp 6 trang 35 - 36). | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.***    - Phổ biến thứ tự nội dung và yêu cầu luyện tập. - Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, nhóm, đối với cả lớp.  -Gv chia lớp thành 3 nhóm ra các vị trí tập luyện. Tư thếchuẩn bị chạy đà và chạy đà.  -Gv quan sát sửa sai cho hs các nhóm nếu có  -Gv yêu cầu từng học sinh ra các vị trí tự tập luyện tập cá nhân hoàn thiện kĩ thuật chạy đà -4 bước chéo  -Gv quản lớp, quan sát sửa sai cho hs nếu có  - Gv giới thiệu trò chơi. - Phổ biến nội dung, chuẩn bị, thực hiện trò chơi. - Tổ chức cho học sinh chơi. - Quan sát và công bố kết quả. - Khen thưởng, khích lệ HS. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - Hs lắng nghe.  - Thực hiện các hình thức luyện tập:  ***a. Luyện tập nhóm.***  - Từng hs luân phiên lên chỉ huy nhóm tập luyện và quan sát, đánh giả kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.– ĐHTL theo nhóm:  N1   |  | | --- | | x x  x x x  x x  x x |   N2   |  | | --- | | x x  x x x  x x  x x |   N3   |  | | --- | | x x  x x x  x x  x x |   -Luyện tập cá nhân.  -Từng hs ra các vị trí luyện tập.    -Đội hình chơi trò chơi.    -Đội hình chơi trò chơi.  Học sinh chơi trò chơi tích cực, vui vẻ, an toàn. |

**4. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG: 3 phút.**

**a. Mục tiêu:**Hình thành và phát triển năng lực tự học, tự luyện tập, vận dụng bài tập, kĩ năng để đáp ứng nhu cầu của bản thân và yêu cầu thực tiễn của cuộc sống.

**b. Nội dung:** Giải quyết nhiệm vụ vận động trên cơ sở phối hợp nhóm và tự luyện tập ở nhà. Thực hành kiến thức, kĩ năng mới trong điều kiện mới, tình huống mới.

**c. Sản phẩm:** Vận dụng các kiến thức, kĩ năng đã học để phục vụ hoạt động học tập và đời sống thực tiễn. **c. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp tổ chức** | |
| **Hoạt động của Gv** | **Hoạt động của Hs** |
| \* Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng kiến thức đã học: - Câu hỏi: Tại sao đường bóng bị lệch so với hướng ném? *- Trả lời: Tư thế ra sức cuối cùng không đúng; thời điểm bóng rời tay sớm hoặc muộn khi ra sức cuối cùng.* \* Vận dụng kiến thức đã học để tự đánh giá kết quả luyện tập. | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.***  - Thay đổi yêu cầu luyện tập theo hướng: Tăng mức độ chính xác về tư thế thân người và góc độ đặt bàn chân; tăng tốc độ thực hiện bốn bước chéo, tăng tốc độ chạy đà, tăng sự nỗ lực ra sức cuối cùng.  - Hướng dẫn h/s vận dụng bài tập và trò chơi đã học để tự luyện tập và vui chơi. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.*** - Luyện tập các bài tập vận dụng theo yêu cầu của GV.- Vận dụng kiến thức của bài học để trả lời câu hỏi của GV.- Sử dụng các bài tập và trò chơi đã học để tự luyện tập và vui chơi. |

**5. HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC: 4-5 phút.**

**a. Mục tiêu:** Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động TDTT về trạng thái hoạt động bình thường. Hình thành và phát triển khả năng tự học, tự tìm kiếm thông tin, biết liên hệ với những hoạt động vận động trong học tập và đời sống. **b. Nội dung:** Thả lỏng các cơ - khớp đã tham gia hoạt động. Giao nhiệm vụ tìm kiếm và mở rộng thông tin có liên quan đến nội dung học tập.

**c. Sản phẩm:** Cơ thể khỏe mạnh, tinh thần thoải mái tạo ra nhu cầu cần tìm hiểu kiến thức, ham học tập và tập luyện TDTT.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1.Hồi tĩnh: Thả lỏng các cơ - khớp đã tham gia vận động: + Cúi thả lỏng. + Rũ chân tay. + Rung, lắc các cơ đã tham gia vận động. – 2.Nhận xét về các hoạt động học tập. 3.Hướng dẫn sử dụng SGK để tự học và chuẩn bị bài học mới song.  - Gv hô - khẩu hiệu:  + RLTT:  + RLTT:  + RLTT:  +Thể dục | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.***  - Gv hướng dẫn lớp thả lỏng các cơ, khớp đã tham gia vào vận động.- Gv nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên hs kịp thời qua từng hoạt động.- Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK, ôn bài tại nhà và chẩn bị bài mới.  - Gv hô khẩu hiệu to - rõ ràng. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***  -Đội hình xuống lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹  (GV)  🚹  🚹  - Học sinh tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của giáo viên. - Học sinh nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện bài tập. - Học sinh đáp:  + Đẩy mạnh học tập.  +Bảo vệ Tổ Quốc.  +Kiến thiết đất nước.  +Khỏe !” |