|  |  |
| --- | --- |
| **TRƯỜNG TH&THCS CHIỀNG ƠN****Tổ: THCS** | **Họ tên GV:****Tòng Thị Hải** |

**CHỦ ĐỀ ĐÁ CẦU BÀI 2:**

**KĨ THUẬT DI CHUYỂN TIẾN, LÙI VÀ TÂNG CẦU BẰNG MU BÀN CHÂN**

**(Thời lượng: 6 tiết từ tiết 51 - 56)**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức**

– Biết cách thực hiện kĩ thuật di chuyển tiến, lùi và tâng cầu bằng mu bàn chân.

– Biết một số quy định cơ bản về kích thước sân đá cầu.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các hình và tranh, ảnh.

+ Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện kĩ thuật di chuyển tiến, lùi và tâng cầu bằng mu bàn chân.

***- Năng lực riêng:***

+ Thực hiện được kĩ thuật di chuyển tiến, lùi và tăng ông cầu bằng mu bàn chân.

+ Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện; biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp với nội dung bài học; biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện; biết vận dụng những kiến thức đã học để rèn luyện nâng cao khả năng vận động và phát triển thể lực.

**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**

– Tranh, ảnh, video kĩ thuật di chuyển tiến, lùi và tâng cầu bằng mu bàn chân (nếu có).

– Mỗi HS một quả cầu.

– Còi để điều khiển trong các hoạt động tập luyện.

**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. Tổ chức thực hiện:**

- GV cho HS khởi động chung (bài tập tay không, khởi động các khớp và bài tập căng cơ) và khởi động chuyên môn (đá lăng trước, đá lăng ngang).



*- Khởi động chuyên môn: Đá lăng trước, đá lăng ngang*

*- HS tiếp nhận nhiệm vụ và thực hiện khởi động*

*- GV đặt vấn đề:* Trong đời sống hàng ngày nói chung và bộ môn Giáo dục thể chất nói riêng, đá cầu là một chủ đề học tập phổ biến. Để nắm được các kiến thức lý thuyết và vận dụng chính xác, chúng ta cùng vào bài học **– Bài 2 : Kĩ thuật di chuyển tiến, lùi và tâng cầu bằng mu bàn chân.**

**B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

**Hoạt động 1: Kĩ thuật di chuyển**

**a. Mục tiêu:** HS biết kĩ thuật di chuyển

**b. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**- GV cho HS xem tranh, ảnh kĩ thuật di chuyển tiến, lùi:https://lh4.googleusercontent.com/kI4drtzEBTSnbrO9onxqs0XxlPaCr-sfskb8ZSH4WSJRvzBB4qCMkLBn-FGVmEJ3Y5nC6I9wERw7_2BdRUUG7xBq4Kv_ze-XVMGNIieoKZ5lybbzl_VSI-oWdDaClB6VfKHWZH8https://lh3.googleusercontent.com/G8d2c7Ou_Z8cBxINjywH8Ey_ido3QgN7nLxctpDqgaDsPUzPZalu63QRylBEeIP8XR2zvJANZOvKqIkX0ZRtnO3T6XsaXpJq498u5faAXT5ZmKKv4Z53j2JAi7Jb9gUHqE8z45g- GV thị phạm và phân tích kĩ thuật di chuyển tiến, lùi theo trình tự:+Thị phạm toàn bộ kĩ thuật hai lần, tạo cảm giác trực quan cho HS về kĩ thuật động tác. + Thị phạm và phân tích TTCB, chú ý về trọng tâm cơ thể, tư thế thân người và hướng mắt nhìn.+Thị phạm và phân tích di chuyển về trước (hoặc ra sau). + Thị phạm và phân tích bước cuối: đặt chân không thuận làm trụ, chân thuận lưa lên làm động tác đỡ cầu (ở cả di chuyển tiến trước và lùi sau).– GV tổ chức tập luyện:+ GV cho HS thực hiện theo hàng ngang các kĩ thuật di chuyển. + GV cho HS tập các bài tập bổ trợ và chơi các trò chơi vận động.**Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**- HS lắng nghe hướng dẫn của GV các động tác - 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 một số lỗi sai HS thường mắc:+ Trọng tâm không ổn định trong quá trình di chuyển dấn đến giảm tốc độ di chuyển+ Mắt không nhìn hướng cầu tới trong quá trình di chuyển làm giảm khả năng quan sát cầu.+ Không thả lỏng trong quá trình di chuyển dẫn tới giảm tốc độ và khả năng phối hợp khi di chuyển.- GV hướng dẫn HS cách khắc phục các lỗi sai.**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 di chuyển***- Kĩ thuật để chuyển tiến*+ TTCB: Hai chân rộng bằng vai, chùng gối, thân người hơi ngả về trước, mất nhìn thẳng.+ Thực hiện: Chạy về phía trước, tay đánh tự nhiên theo bước chạy, mặt hướng về phía trước. Ở bước cuối, đặt chân không thuận làm trụ, chân thuận đưa lên làm động tác đỡ cầu (H.2).-  *Kĩ thuật di chuyển lùi*+ Từ TTCB cơ bản, chạy lùi, tay đánh tự nhiên theo bước chạy, mắt nhìn thẳng. Ở bước cuối, lấy chân không thuận làm trụ, chân thuận đưa ra làm động tác đỡ cầu (H.3). |

**Hoạt động 2: Kĩ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân**

**a. Mục tiêu:** HS biết kĩ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân

**b. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**- GV cho HS xem tranh, ảnh kĩ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân:https://lh4.googleusercontent.com/WBSQHJWy-8p9Pto1GTg5M6KiB5ZnsXk8YZgiRMjGyex6uzFzkRgk05M7DuoPhabtEwvChSEv8iJ8cFGL3Dfm6gqQTzYh7C3IxvvB331GuO1QNzr_8yBIkZYVJ82FC1NogFyIyjQ– GV thị phạm và phân tích kĩ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân theo trình tự: + Thị phạm toàn bộ kĩ thuật hai lần, tạo cảm giác trực quan cho HS về kĩ thuật động tác. + Thị phạm và phân tích TTCB, chú ý về trọng tâm cơ thể, tư thế thân người và hướng mắt nhìn.+ Phân tích cách tung cầu, trong đó chú ý độ cao của cầu, khoảng cách của cầu với thân người, thời điểm bắt đầu nâng mu bàn chân đón cầu.+ Phân tích tư thế tâng cầu bằng chân thuận, chú ý góc độ bàn chân với cẳng chân khi chân tiếp xúc cầu.– GV tổ chức tập luyện:+ GV cho HS tập tung cầu tại chỗ.+ GV cho HS tâng cầu bằng mu bàn chân từng lần một. + GV cho HS tập các bài tập bổ trợ và chơi các trò chơi vận động**Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**- HS lắng nghe hướng dẫn của GV các động tác - 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 một số lỗi sai HS thường mắc:+ Tung cầu xa+ Điểm tiếp xúc cầu không chính xác+ Tư thế tiếp xúc của cầu và bản thân chưa chính xác+ Mắt không theo dõi đường cầu rơi, chỉ nhìn vào đùi+ Thân trên không ổn định làm ảnh hưởng tới thăng bằng cơ thể khi thực hiện kĩ thuật.- GV hướng dẫn khắc phục lỗi sai HS thường mắc.**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. | **2. Kĩ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân**- TTCB: Đứng chân trước, chân sau, chân trước thẳng, chân thuận ở phía sau kiễng gót. Tay bên chân thuận cầm cầu, tay kia buông tự nhiên, mắt nhìn cầu.- Thực hiện: Từ TTCB, tung cầu lên cao 20 – 30 cm, cách người 40 – 60 cm (H.4a), di chuyển chân thuận, dùng mu bàn chân tiếp xúc cầu khi cầu cách mặt đất từ 30 – 50 cm. Khi tiếp xúc cầu, thân người, đùi, cẳng chân và bàn chân lần lượt tạo thành các góc vuông (H.4b). |

**Hoạt động 3: Một số quy định cơ bản về kích thước sân đá cầu**

**a. Mục tiêu:** HS biết Một số quy định cơ bản về kích thước sân đá cầu

**b. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**- GV giới thiệu một số quy đinh cơ bản về kích thước sân đá cầu cho HS cần chú ý:https://lh5.googleusercontent.com/jgHaEZfZC0VwcuHKnt4oUo6uaSTGKOh11o5BKdMva5OVWf4cko-mEwCUtVDVXxH8jJ9HGkwsHgIYh3hH6eKdN6yexiUK-ZmBEyM0OFWZfCmMwFXx5_7EkyYd4Y6iJWqQxr8OuhE**Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**- HS lắng nghe GV lưu ý một số quy đinh cơ bản về kích thước sân đá cầu**Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**- GV yêu cầu HS nhắc lại một số quy đinh cơ bản về kích thước sân đá cầu- 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. | **3. Một số quy định cơ bản về kích thước sân**- Sân đá cầu là một mặt phẳng cứng, hình chữ nhật, có kích thước: Dài 11,88 m, rộng 6,10 m tính đến mép ngoài của các đường giới hạn.- Đường giữa sân, nằm dưới lưới, chia đổi sân thành hai phần bằng nhau.- Đường giới hạn khu vực tấn công cách 1,98 m và kẻ song song với đường giữa sân. |

**C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP**

**\* Nhiệm vụ 1: Luyện tập kĩ thuật di chuyển**

**a. Mục tiêu:** giúp HS luyện tập kĩ thuật di chuyển tiến, lùi và khả năng định hướng di chuyển

**b. Tổ chức thực hiện:**

– Chuẩn bị: Sân đá cầu.

- Thực hiện: Khi có tín hiệu, HS di chuyển nhanh từ vạch cuối sân tới khi chạm tay vào lưới thì di chuyển lùi về vị trí xuất phát. Thực hiện liên tục theo giới hạn số lần, giới hạn thời gian hoặc theo tín hiệu.

- Tập luyện cá nhân hoặc theo cặp



*GV gợi ý một số bài tập tương tự cho HS luyện tập:*

– Di chuyển tiến, lùi theo đường thẳng.

– Phối hợp di chuyển ngang và di chuyển tiến, lùi.

– Chơi các trò chơi di chuyển.

**\* Nhiệm vụ 2: Luyện tập tâng cầu bằng mu bàn chân**

**a. Mục tiêu:** Giúp HS phát triển khả năng phối hợp vận động.

**b. Tổ chức thực hiện:**

– Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng, cầu.

– Thực hiện: HS thực hiện bốn bài tập tương ứng với bốn cấp độ:

+Tập mô phỏng kĩ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân (giúp hình thành định hình chung về kĩ thuật): HS thực hiện mô phỏng kĩ thuật theo tín hiệu.

+ Tâng câu băng mu bàn chân từng lần một: Khi có hiệu lệnh, HS tự tung cầu và tăng cầu bằng mu bàn chân một lần, sau đó bắt cầu lại.

+ Tâng cầu bằng mu bàn chân liên tục bằng chân thuận: Khi có hiệu lệnh, thực hiện tâng cầu bằng mu bàn chân liên tục bằng một chân. Nếu rơi cầu, nhanh chóng nhặt cầu lên và tiếp tục thực hiện.

+ Tâng cầu bằng mu bàn chân đổi chân liên tục: Khi có hiệu lệnh, HS thực hi tâng cầu bằng mu bàn chân đổi chân liên tục giữa chân trái và chân phải. Nếu cầu, nhanh chóng nhặt cầu lên và tiếp tục thực hiện.

- Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



**\* Nhiệm vụ 3: Bài tập phát triển thể lực**

**a. Mục tiêu:** Giúp HS phát triển sức mạnh tốc độ và khả năng phối hợp vận động

**b. Tổ chức thực hiện:**

– Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng, có vẽ các hình chữ thập, hoặc các ô vuông có quy định số ô từ 1-4.

– Thực hiện: Khi có tín hiệu bắt đầu, HS thực hiện nhảy lò cò qua các ô theo thứ tự 1 – 2 – 3 – 4 cho tới khi có tín hiệu dừng lại.

- Tập luyện cá nhân.

*GV Gợi ý một số bài tập tương tự  cho hs luyện tập:*

– Tung cầu với độ cao khác nhau (cảm nhận đường bay của cầu và lực tung cầu).

– Phối hợp tâng cầu bằng tay và tâng cầu bằng mu bàn chân liên tục bằng một chân (tâng cầu bằng tay để điều chỉnh hướng cầu rơi tạo điều kiện phù hợp nhất để thực hiện tâng cầu bằng đùi).

- Phối hợp tâng cầu đổi chân theo quy định. Ví dụ: quy định tâng cầu hai lần chân trái, một lần chân phải hoặc ngược lại.

– Phối hợp tâng cầu bằng đùi và tâng cầu bằng mu bàn chân đổi chân theo quy định.

– Các bài tập phát triển thể lực như: bật cóc, bật bục đổi chân, bật bục qua lạ nhảy lò cò, di chuyển ngang sân, di chuyển tiến, lùi dọc sân.

**\* Nhiệm vụ 4: Trò chơi vận động**

**a. Mục tiêu:**  HS phát triển được khả năng phối hợp vận động và khéo léo.

**b. Tổ chức thực hiện:**

- GV phổ biến cách chơi: *Thi tâng cầu bằng mu bàn chân*

+ Chuẩn bị: Chia học sinh trong lớp thành các đội đều nhau.

+ Cách chơi: Mỗi đợt thi, mỗi đội cử một thành viên đại diện thi đấu tâng cầu. Đội có số người thắng nhiều nhất sẽ thắng cuộc (H.9).



- HS tham gia trò chơi.

**D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**

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

**b. Tổ chức thực hiện:**

-  GV yêu cầu HS thực hiện:

1) Nêu những điểm khác nhau giữa tâng cầu bằng mu bàn chân và tâng cầu bằng đùi

2) Vận dụng kĩ thuật di chuyển tiến, lùi và tâng cầu bằng mu bàn chân trong rèn luyện sức khoẻ hằng ngày.

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

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

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