|  |  |
| --- | --- |
| *Ngày 8 tháng 10 năm 2025* | *Họ và tên giáo viên:* Nguyễn Nhật Trường  *Tổ chuyên môn:* Tiếng Anh – Nghệ Thuật - GDTC |

**CHỦ ĐỀ 2 : NÉM BÓNG**

**BÀI 1 : CÁC ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KĨ THUẬT NÉM BÓNG**

Môn học : GDTC; lớp: 6

Thời gian thực hiện: 01 tiết ( tiết 13)

**I. Mục tiêu**

**1. Về kiến thức:**

- Luyện tập các động tác bổ trợ ném bóng.

- Trang bị cho HS kiến thức, kĩ năng thực hành kĩ thuật ném bóng.

**2. Về năng lực:**

2.1. Năng lực đặc thù:

* + Vận động cơ bản: Học sinh thực hiện được các động tác bổ trợ kĩ thuật ném bóng.
  + Năng lực tham gia hoạt động thể thao: Học sinh tham gia tích cực, hiệu quả trong hoạt động chơi trò chơi.

2.2. Năng lực chung:

* + Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh tự giác tích cực tập luyện; chủ động thực hiện nội dung ôn tập tại nhà; tự tham khảo kiến thức từ sách giáo khoa và nguồn tư liệu khác.
  + Năng lực giao tiếp, hợp tác: Tích cực, chủ động giao tiếp, phối hợp hiệu quả với giáo viên (GV) và bạn tập trong các hoạt động của giờ học.
  + Năng lực giải quyết vấn đề - sáng tạo: Nhận ra lỗi sai khi thực hiện bài, biết tự sửa sai.

**3. Về phẩm chất:**

* Chăm chỉ, trung thực khi thực hiện nhiệm vụ được giao; có trách nhiệm đối với đồng đội khi tham gia trò chơi.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu**

1 còi, 01 đồng hồ bấm giây, 20 bóng ném, bộ tranh các động tác bổ trợ kĩ thuật ném bóng, kẻ sân trò chơi.

**III. Tiến trình dạy học**

**1. HOẠT ĐỘNG 1 : KHỞI ĐỘNG (6-8 phút)**

**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 Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu khái quát về kĩ thuật ném bóng và các động tác bỗ trợ, yêu cầu HS trả lời câu hỏi:

+ Để ném được một vật bay xa, phải phát huy được sức mạnh của bộ phận nào trên cơ thể?

+ Động tác tung và ném bóng khác nhau ở những điểm nào?

*- HS thực hiện nhiệm vụ, trả lời câu hỏi:*

+ Để ném được một vật bay xa, phải phát huy được sức mạnh của tay trên cơ thể.

+ Động tác tung và ném bóng khác nhau:

* Tung bóng: ném bóng lên cao và bắt bóng rơi xuống.
* Ném bóng: dùng sức ném bóng ra phía trước.

- *GV tổ chức và hướng dẫn HS*: khởi động cơ thể bằng các hoạt động đơn giản (chạy tại chỗ, xoay các khớp, trò chơi hỗ trợ khởi động).

- GV giới thiệu các em đến thư viện mượn sách ‘ giáo dục thể chất 6 sách kết nối tri thức để đọc và tìm hiểu thêm nội dung ném bóng’.

*- GV đặt vấn đề:* Trong đời sống hàng ngày nói chung và bộ môn Giáo dục thể chất nói riêng, các động tác bổ trợ kĩ thuật ném bóng 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 5: Các động tác bổ trợ kĩ thuật ném bóng.**

**2. HOẠT ĐỘNG 2: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI (8-10 phút)**

**Hoạt động 1: Cách cầm bóng**

**a. Mục tiêu:** biết được cách cầm bóng khi 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** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  *- GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu cấu trúc, yêu cầu và cách thức thực hiện* cách cầm bóng.  *- GV hướng dẫn đồng loạt HS thực hiện các động tác bổ trợ theo động tác mẫu của GV.*  *- GV chỉ dẫn một số sai sót đơn giản thường gặp trong luyện tập.*  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS lắng nghe hướng dẫn của GV về động tác bước nhỏ.  - 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. Cách cầm bóng**  - Các ngón tay mở rộng giữ bóng, bóng tiếp xúc với các  chai tay (phần tiếp giáp giữa các ngón tay và bàn tay, trừ  ngón cái) và ngón tay. |

**Hoạt động 2: Tung và bắt bóng bằng một tay, hai tay**

**a. Mục tiêu:** biết các tung và bắt bóng bằng hai tay, một tay

**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** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  *- GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu cấu trúc, yêu cầu và cách thức thực hiện* động tác tung và bắt bóng bằng một tay, hai tay.  *- GV hướng dẫn đồng loạt HS thực hiện các động tác bổ trợ theo động tác mẫu của GV.*  *- GV chỉ dẫn một số sai sót đơn giản thường gặp trong luyện tập.*  + Tại chỗ tung và bắt bóng bằng hai tay, một tay: Cầm bóng không đúng; lực tung bóng  lúc mạnh lúc nhẹ dân đên khó khăn khi bất bóng; hướng tung bóng không đúng, không  ồn định dân đên khó khăn khi bắt bóng.  + Thả và bắt bóng nảy lên: Ngồi xuống chậm dẫn đến không kịp bắt bóng.  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS lắng nghe hướng dẫn của GV về động tác bước nhỏ.  - 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. | **2. Tung và bắt bóng bằng một tay, hai tay**  - Tại chỗ tung và bắt bóng bằng hai tay:  + TTCB: Hai chân đứng chụm hoặc rộng bằng vai, cầm bóng bằng hai tay, lòng bàn tay hướng lên trên.  + Thực hiện: Tung bóng lên cao 1 - 2m, vươn người bắt bóng rơi xuống bằng hai tay và thu tay về trước ngực.  - Tại chỗ tung và bắt bóng bằng một tay:  + TTCB: Hai chân đứng chụm hoặc rộng bằng vai, càm  bóng bằng tay thuận, lòng bàn tay hướng lên trên.  + Thực hiện: Vươn người tung bóng lên cao 1 – 2m, vươn người bắt bóng rơi xuống bằng một tay và thu tay bóng bằng hai tay về trước ngực. |

**Hoạt động 3: Hai tay phối hợp tung và bắt bóng**

**a. Mục tiêu:** biết cách phối hợp hai tay tung và bắt 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** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  *- GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu cấu trúc, yêu cầu và cách thức thực hiện* động tác hai tay phổi hợp tung và bắt bóng.  *- GV hướng dẫn đồng loạt HS thực hiện các động tác bổ trợ theo động tác mẫu của GV.*  *- GV chỉ dẫn một số sai sót đơn giản thường gặp trong luyện tập.*  *- GV yêu cầu HS tập tại chỗ, tập theo nhóm, tập cả lớp.*  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS lắng nghe hướng dẫn của GV về động tác bước nhỏ.  - 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. | **3. Hai tay phối hợp tung và bắt bóng**  - Hai tay phối hợp tung và bắt bóng  + TTCB: Đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay dang rộng ở phía trước, một tay càm bóng.  + Thực hiện: Luân phiên tung và bắt bóng giữa hai tay. |

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

**a. Mục tiêu:** biết cách ném bóng bằng một tay trên cao.

**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** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  *- GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu cấu trúc, yêu cầu và cách thức thực hiện* động tác ném bóng bằng một tay trên cao.  *- GV hướng dẫn đồng loạt HS thực hiện các động tác bổ trợ theo động tác mẫu của GV.*  *- GV chỉ dẫn một số sai sót đơn giản thường gặp trong luyện tập.*  *- GV yêu cầu HS tập tại chỗ, tập theo nhóm, tập cả lớp:*  *+. Ném bóng bằng hai tay, một tay: Lực ném không đều khi ném bằng hai tay; không gập*  *thân dân đến bóng bay không xa; góc độ ném bóng quá cao hoặc quá thập.*  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS lắng nghe hướng dẫn của GV về động tác bước nhỏ.  - 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. | **4. Ném bóng bằng một tay trên cao**  Hai tay phối hợp tung và bắt bóng  — TTCB: Đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay dang rộng ở phía trước, một tay càm bóng.  — Thực hiện: Luân phiên tung và bắt bóng giữa hai tay. |

**3. HOẠT ĐỘNG 3: LUYỆN TẬP (10-12 phút)**

**a. Mục tiêu:** Củng cố 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:**

*- GV yêu cầu HS trả lời các câu hỏi:*

*a) Luyện tập cá nhân*

- Luyện tập các động tác bổ trợ theo thứ tự

- Từ không có bóng đến có bóng; từ chậm đến nhanh.

- Tung. bắt bóng, ném bóng từ hai tay đến một tay, từ gần đến xa.

*b) Luyện tập nhóm*

- Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập các động tác tung bóng, thả bóng, ném bóng.

- Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

*c. Trò chơi phát triển sức mạnh tay — ngực.*

- Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch chuẩn bị.

- Thực hiện: Làn lượt từng HS của mỗi đội di chuyển đến vạch ném bóng và ném bóng (bóng chuyên, bóng rổ, bóng đá) ra trước bằng hai tay, chân không giẫãm vạch khi ném bóng. Mỗi lượt ném bóng, đội có bạn ném xa hơn được 1 điểm. Kết thúc, đội có tổng số điểm cao nhất là đội thắng cuộc.



**-** *HS tiếp nhận nhiệm vụ, đưa ra câu trả lời*: HS thực hiện theo yêu cầu

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

**4. HOẠT ĐỘNG 4: VẬN DỤNG (11-15 phút)**

**a. Mục tiêu:** Củng cố 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:**

*- GV yêu cầu HS trả lời các câu hỏi:*

+ Thay đổi yêu cầu thực hiện bài tập: Tăng tốc độ, tăng độ xa, tăng độ chính xác thực hiện các bài tập; kết hợp di chuyên thực hiện bài tập tung và bắt bóng; phối hợp tung và bắt bóng giữa hai HS,...; tập ném bóng trúng đích, ngồi tung và bắt bóng, đứng tung và bắt bóng qua khoeo chân.

+ Sử dụng các bài tập bổ trợ để rèn luyện và phát triển thể lực: Thẻ lực chung, năng lực liên kết vận động. năng lực định hướng và phản ứng đối với vật thê di động: sức mạnh tay — ngực.

- Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng:

+ Hãy nêu những yêu cầu cần thực hiện khi tung bóng để việc bắt bóng rơi xuống thuận lợi.

+ Khi ném bóng, sức mạnh của bộ phận nào trên cơ thể quyết định độ bay xa của bóng?

+ Vì sao tung và bắt bóng bằng tay thuận thường diễn ra thuận lợi hơn so với tay không thuận?

- Hướng dẫn HS cùng các bạn tập ném và bắt bóng nảy lên (bóng chuyên, bóng rổ, bóng đá).

- Hướng dẫn HS biết tự luyện tập tung và bắt bóng khi ở nhà, trong giờ ra chơi.

**-** *HS tiếp nhận nhiệm vụ, đưa ra câu trả lời:* HS trả lời:

+ Tung bóng đúng hướng. có độ cao hợp lí,... .

+ Tay, vai, ngực.

+ Tay thuận thường có khả năng hoạt động khéo léo, chính xác,... hơn tay không thuận).

HS Luyện tập các bài tập vận dụng theo yêu cầu của GV.

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

*-GV cho HS thả lỏng- dặn dò- xuống lớp.*

**GVBM GDTC**

**Nguyễn Nhật Trường**