

Chủ đề: **BÓNG ĐÁ**

Bài 1 **BÀI TẬP DI CHUYỂN KHÔNG BÓNG**

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

▪ Phẩm chất: Nghiêm túc, tuân thủ các yêu cầu mà giáo viên đưa ra, hoàn thành các bài tập di chuyển không bóng.

▪ Năng lực chung: Tự giác, tích cực và năng động trong tập luyện.

▪ Năng lực thể chất: Biết và thực hiện được các bài tập di chuyển không bóng.

2. Phương tiện dạy học

▪ Sân bóng đá sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt (có thể luyện tập trên sân trường có kẻ vạch như sân bóng đá).

▪ Còi, vật làm chuẩn, phấn, đồng hồ bấm giờ.

3. Khởi động

– **Xoay các khớp:** Giáo viên cho học sinh xếp thành các hàng ngang thực hiện động tác xoay các khớp (xoay cổ, xoay vai, xoay cánh tay, xoay khuỷu tay, xoay cổ tay, xoay hông, xoay cổ chân) theo nhịp đếm.

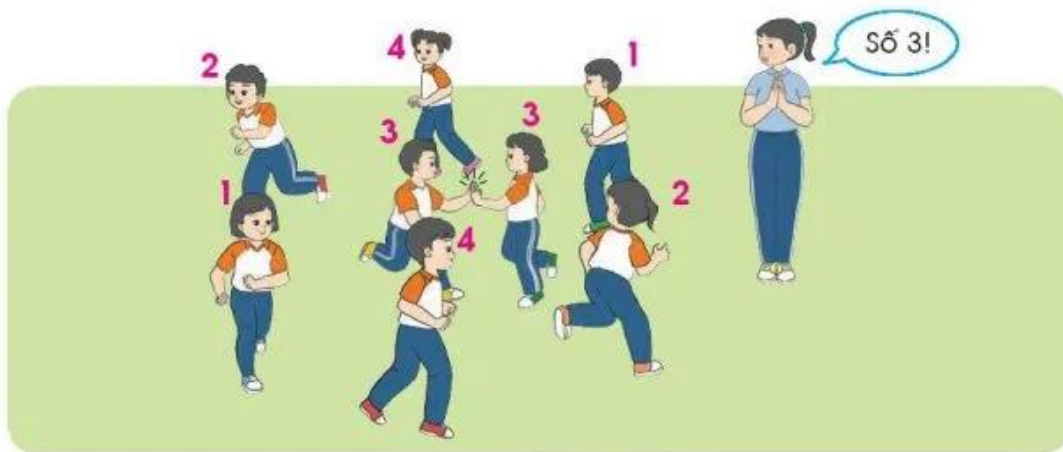
– **Căng cơ:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng ngang cách nhau một sải tay và tổ chức cho học sinh thực hiện một số động tác căng cơ đã học theo nhịp như căng cơ toàn thân, căng cơ lườn, căng cơ bụng, căng cơ đùi, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang,...

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Đập tay theo số”

– *Chuẩn bị:* Sân bãi rộng rãi, thoáng mát, không trơn trượt.

– *Cách chơi:* Giáo viên cho học sinh xếp thành vòng tròn, điểm số theo chu kỳ 1 – 10. Khi có hiệu lệnh, học sinh sẽ chạy theo vòng tròn. Khi nghe giáo viên hô số của mình, ví dụ “Số 3!” thì các học sinh mang số 3 sẽ chạy vào giữa chạm vào tay nhau, chạy về vị trí cũ và tiếp tục chạy theo vòng tròn. Học sinh nào thực hiện sai, chạy về vòng tròn cuối cùng, không chạm vào tay bạn mình thì xem như bị loại. Giáo viên tổ chức chơi 4 – 5 lượt để tìm ra các học sinh chiến thắng. Giáo viên có thể thay đổi cách điểm số hoặc hình thức chiến thắng khác để tăng độ khó cho trò chơi.



Trò chơi "Đập tay theo số"

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Bật nhảy tại chỗ

- **TTCB:** Học sinh xếp thành hàng ngang, đứng thẳng tự nhiên, mắt nhìn về trước.
- **Động tác:** Khi có hiệu lệnh, học sinh thực hiện khụy gối, hai tay đưa ra sau lấy đà rồi bật nhảy lên cao, chân duỗi thẳng, hai tay hướng thẳng lên cao, mắt nhìn theo tay. Khi rơi xuống, học sinh chạm đất bằng nửa trước của hai bàn chân, khụy gối.



Bật nhảy tại chỗ

2. Di chuyển về trước kết hợp đá chân

- **TTCB:** Học sinh xếp thành hàng dọc đứng sau vạch xuất phát, đứng chân trước – chân sau, thân người hơi ngả về trước, hai tay buông tự nhiên hoặc hơi co, mắt nhìn về trước.
- **Động tác:** Khi có hiệu lệnh, học sinh từ vạch xuất phát di chuyển về trước, đồng thời đá chân cao kết hợp với tay cùng bên đưa về trước theo hướng chân. Lần lượt thay đổi chân đá cho đến hết quãng đường quy định.



Di chuyển về trước kết hợp đá chân

3. Di chuyển theo hướng chỉ định

– **TTCB:** Học sinh xếp thành hàng dọc đứng sau vạch xuất phát, đứng chân trước – chân sau, thân người hơi ngả về trước, hai tay buông tự nhiên hoặc hơi co, mắt nhìn về trước.

– **Động tác:** Khi có hiệu lệnh, học sinh thực hiện di chuyển theo hướng chỉ định từ tay của giáo viên. Ví dụ: giáo viên đưa tay sang trái, học sinh sẽ di chuyển sang trái.



Di chuyển theo hướng chỉ định

❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

+ **Làm mẫu động tác:** Giáo viên làm mẫu động tác 2 – 3 lần.

Lần 1: Thực hiện mẫu toàn động tác để học sinh có thể quan sát, nắm được biểu tượng khái quát ban đầu của động tác.

Lần 2: Thực hiện động tác kết hợp miêu tả, giải thích các bước tiến hành động tác. Chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà học sinh có thể mắc phải khi thực hiện động tác.

Lần 3: Thực hiện lại động tác để học sinh có thể nắm vững toàn bộ động tác. Giáo viên có thể mời một học sinh bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát và nhận xét.

+ **Một số lưu ý khi thực hiện:**

Bật nhảy tại chỗ: Giáo viên có thể chia thành nhiều lần thực hiện hay làm từng động tác đơn, chẳng hạn thực hiện mẫu động tác ở TTCB, rồi cho tập bật nhảy sau.

Di chuyển về trước kết hợp đá chân: Giáo viên nên tổ chức học sinh tập động tác đá chân kết hợp chạm tay trước, sau đó tiến hành di chuyển trên đoạn đường quy định.

III. LUYỆN TẬP

1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– **Luyện tập đồng loạt:**

+ Giáo viên đóng vai trò người điều khiển và thực hiện các khẩu lệnh để học sinh thực hiện theo đồng loạt cả lớp ở bài tập di chuyển theo hướng chỉ định và bật nhảy tại chỗ.

+ Giáo viên cho mỗi học sinh tự tập động tác, giáo viên quan sát sửa sai.

– **Luyện tập theo nhóm:**

+ Giáo viên chia lớp thành các nhóm từ 8 – 10 học sinh, lần lượt học sinh thay phiên điều khiển nhóm thực hiện các động tác được học.

+ Giáo viên có thể cho các nhóm thi đua, thực hiện động tác cho các nhóm khác quan sát và nhận xét.

2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh nhóm thành cặp đôi với nhau và tiến hành thực hiện bài tập bật nhảy tại chỗ và di chuyển về trước kết hợp đá chân: một học sinh hô, học sinh còn lại thực hiện động tác hoặc cả hai cùng thực hiện xem ai thực hiện tốt và cao hơn.

+ Trong quá trình luyện tập, học sinh có thể quan sát và sửa sai cho bạn cùng tập, giúp phát triển năng lực giao tiếp và tập cho học sinh biết giúp đỡ nhau.

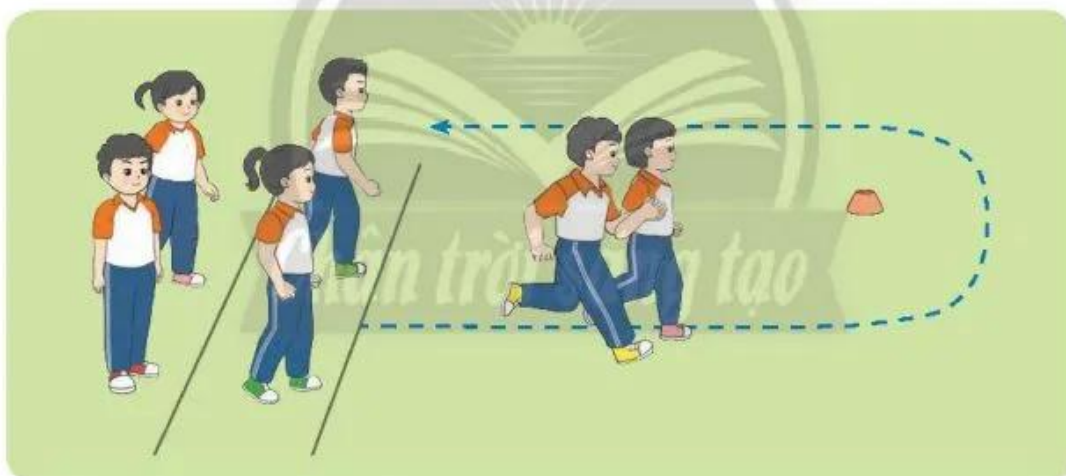
❖ Trò chơi vận động bổ trợ

Trò chơi “Đôi bạn tiếp sức”

– Mục đích: Nâng cao khả năng nhanh nhẹn, phối hợp vận động và phản xạ của học sinh.

– Chuẩn bị: Sân bãi phù hợp, còi, vật làm chuẩn, phấn, đồng hồ bấm giờ.

– Cách chơi: Giáo viên chia lớp thành 2 – 4 nhóm, mỗi nhóm xếp thành hai hàng dọc sau vạch xuất phát, cứ hai bạn chung hàng ngang thành đôi bạn. Khi có hiệu lệnh, đôi bạn đầu tiên nắm tay nhau chạy vòng vật chuẩn về vị trí xuất phát thì đôi bạn tiếp theo thực hiện, cứ thế thực hiện cho đến hết nhóm. Nhóm nào hoàn thành nhanh nhất là chiến thắng. Giáo viên có thể thay đổi quãng đường, vật chuẩn nhiều hơn để tăng độ khó của trò chơi.



Trò chơi “Đôi bạn tiếp sức”

IV. VẬN DỤNG

1. Đáp án: Hình 1.

2. Giáo viên hướng dẫn học sinh thực hiện các bài tập di chuyển không bóng thường xuyên để nâng cao sức khỏe.

Bài 2 BÀI TẬP TẠI CHỖ VỚI BÓNG

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Phẩm chất: Nghiêm túc, tuân thủ các yêu cầu mà giáo viên đưa ra, hoàn thành các bài tập tại chỗ với bóng.
- Năng lực chung: Biết cách ứng xử trong giao tiếp. Tự giác, tích cực và năng động trong tập luyện.
- Năng lực thể chất: Biết và thực hiện được bài tập ném bóng, tại chỗ tập đảo chân và đổi chân tiếp xúc bóng.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bóng đá sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt (có thể luyện tập trên sân trường có kẻ vạch như sân bóng đá).
- Còi, vật làm chuẩn, phấn, bóng cỡ nhỏ (nên chuẩn bị đầy đủ cho tất cả học sinh).

3. Khởi động

- **Xoay các khớp:** Giáo viên cho học sinh xếp thành các hàng ngang thực hiện động tác xoay các khớp (xoay cổ, xoay vai, xoay cánh tay, xoay khuỷu tay, xoay cổ tay, xoay hông, xoay cổ chân) theo nhịp đếm.
- **Căng cơ:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng ngang cách nhau một sải tay và tổ chức cho học sinh thực hiện một số động tác căng cơ đã học theo nhịp như căng cơ toàn thân, căng cơ lườn, căng cơ bụng, căng cơ đùi, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang,...

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Chạm bóng nhanh”

- **Chuẩn bị:** Sân tập sạch sẽ, quả bóng, phấn.
- **Cách chơi:** Giáo viên chia lớp thành 2 – 4 nhóm, xếp hàng dọc sau vạch xuất phát. Mỗi nhóm cử một bạn làm nhóm trưởng đứng sẵn ở vạch đích và giữ một quả bóng trong tay. Khi có hiệu lệnh, từng học sinh ở mỗi nhóm từ vạch xuất phát chạy lên chạm bóng nhanh vào nhóm trưởng của mình rồi chạy về chạm tay bạn tiếp theo. Lần lượt học sinh thực hiện cho đến hết. Nhóm nào hoàn thành nhanh nhất là chiến thắng. Giáo viên có thể tăng dần khoảng cách giữa các học sinh để tăng độ khó hoặc giới hạn thời gian để tốc độ chạm bóng nhanh hơn.