

CHỦ ĐỀ 2

NÉM BÓNG

A - NỘI DUNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

I – NỘI DUNG CHỦ ĐỀ

TT	Tên bài	Nội dung	Số tiết
1	Các động tác hỗ trợ kĩ thuật ném bóng	<ul style="list-style-type: none"> – Cách cầm bóng – Tung và bắt bóng bằng hai tay, một tay – Hai tay phối hợp tung và bắt bóng – Ném bóng bằng một tay trên cao – Trò chơi phát triển sức mạnh tay – ngực 	3
2	Ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng	<ul style="list-style-type: none"> – Kĩ thuật ra sức cuối cùng – Giữ thăng bằng – Trò chơi phát triển sức mạnh tay – ngực 	5
3	Chuẩn bị chạy đà và chạy đà	<ul style="list-style-type: none"> – Chuẩn bị chạy đà – Chạy đà – Một số điều luật cơ bản trong thi đấu ném bóng – Trò chơi phát triển sức mạnh tay – ngực 	6

II – KẾ HOẠCH DẠY HỌC

TT	Tên bài	Kế hoạch dạy học		
		Tiết 1 – 3	Tiết 4 – 8	Tiết 9 – 14
1	Các động tác hỗ trợ kĩ thuật ném bóng	+		
2	Ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng		+	
3	Chuẩn bị chạy đà và chạy đà			+

B - MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT CỦA CHỦ ĐỀ

I – MỤC TIÊU

- Trang bị cho HS kiến thức, kĩ năng thực hành kĩ thuật ném bóng.
- Rèn luyện thể lực chung, phát triển năng lực liên kết vận động và sức mạnh tay – ngực.
- Hình thành và phát triển năng lực tự học, nhu cầu và thói quen rèn luyện thân thể.
- Rèn luyện tính kỉ luật và khả năng nỗ lực ý chí.

II – YẾU CẦU CẦN ĐẠT

1. Kiến thức

Nhận biết và ghi nhớ:

- Mục đích, tác dụng luyện tập kĩ thuật ném bóng.
- Hình thái, cấu trúc, cách thực hiện các giai đoạn của kĩ thuật ném bóng.
- Cách phát hiện một số sai sót đơn giản trong luyện tập và cách khắc phục.
- Cách vận dụng các bài tập và TCVD để tự luyện tập, vui chơi giải trí.

2. Kỹ năng

- Thực hiện được kĩ thuật các giai đoạn ném bóng.
- Phát hiện và tự sửa chữa được một số sai sót đơn giản trong luyện tập.
- Bước đầu thực hành có hiệu quả hoạt động cá nhân, tổ, nhóm trong luyện tập.
- Vận dụng được các bài tập đã học để tự luyện tập.

3. Thể lực

Có sự phát triển về:

- Năng lực liên kết vận động và năng lực nhịp điệu.
- Thể lực chung, đặc biệt là sức mạnh tay – ngực.

4. Thái độ

- Tích cực, tự giác và nỗ lực ý chí trong luyện tập.
- Có tinh thần hợp tác trong luyện tập.
- Bước đầu có thói quen và nhu cầu tự luyện tập.

C - NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

