

TRƯỜNG THCS TÂN HỘ CƠ
TỔ : Giáo Dục Thể Chất –Nghệ
Thuật

HỌ VÀ TÊN GIÁO VIÊN
LÊ HỒNG BƯ

BÀI 2

- ÔN TẬP CÁC ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KỸ THUẬT NHẢY XA (DO GV CHỌN)
- HỌC KỸ THUẬT GIÄM NHẢY VÀ BƯỚC BỘ
- TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN TỔ CHẤT MẠNH (DO GV CHỌN)

Môn học: Giáo dục thể chất; lớp: 7

Thời gian thực hiện: Tuần 09, từ ngày 28 đến ngày 02/11 /2024 (số tiết: 1); Tiết PPCT: 18

-----oOo-----

I. Mục tiêu

1. Năng lực

- Thực hiện vệ sinh sân tập và đảm bảo an toàn trong tập luyện.
- Thực hiện được các động tác bổ trợ kỹ thuật nhảy xa kiểu ngòi.
- Nhận biết và thực hiện được kỹ thuật giäm nhảy và bước bộ.
- Hoàn thành lượng vận động bài tập, hình thành và phát triển tố chất mạnh.
- Chủ động, tích cực khi thực hiện nhiệm vụ.
- Phối hợp và hỗ trợ bạn học trong nhóm cùng tập luyện.

2. Phẩm chất

- Chăm chỉ tập luyện.
- Chấp hành đúng luật khi tham gia trò chơi.
- Có tinh thần trách nhiệm khi thực hiện các hoạt động.

II. Thiết bị dạy học và học liệu

1. Giáo viên

- Tranh ảnh minh họa,... một số dụng cụ phù hợp với hoạt động trò chơi.
- Sân bãi: Sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

2. Học sinh: Học sinh chuẩn bị trang phục thể thao, tham khảo sách và chuẩn bị dụng cụ theo hướng dẫn của giáo viên, vệ sinh sân tập trước khi tập.

III. Tiến trình dạy học

Hoạt động 1: Mở đầu (6 - 8 phút/ tiết)

1. Mục tiêu

- Tiếp nhận nhiệm vụ học tập, chuyển cơ thể sang trạng thái động để sẵn sàng cho tập luyện.
- Hoàn thành lượng vận động; chủ động, tích cực và hỗ trợ bạn tập luyện.

2. Nội dung:

- Nhận lớp, phổ biến nội dung, mục tiêu về các yêu cầu cần đạt của bài học.
- Hướng dẫn học sinh khởi động.

3. Sản phẩm học tập: Hoàn thành bài khởi động theo hướng dẫn của giáo viên (đảm bảo lượng vận động) để phòng tránh chấn thương khi tập luyện.

4. Tổ chức hoạt động

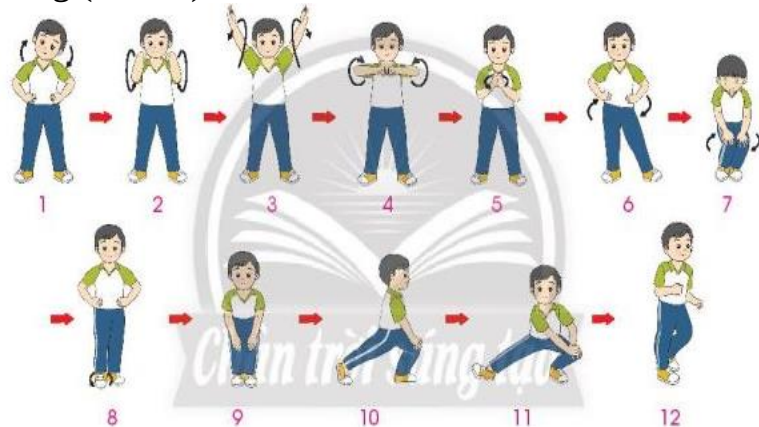
*** Chuyển giao nhiệm vụ học tập**

- GV sử dụng hiệu lệnh còi tập trung lớp theo HTTC tập luyện đồng loạt, hướng dẫn cán sự tập hợp lớp thành 4 hàng (tùy sĩ số lớp) ngang, điểm số và báo cáo sĩ số.

- GV nhận lớp, điểm danh, thăm hỏi sức khỏe lớp, phổ biến nội dung, mục tiêu, các yêu cầu cần đạt của bài học.

- GV dùng PP sử dụng lời nói, PP thực hành tổ chức và hướng dẫn HS khởi động theo nguyên tắc: Các khớp rời đến các nhóm cơ; lần lượt theo thứ tự các vị trí trên cơ thể từ đầu lần lượt đến chân.

- Nội dung: Xoay các khớp: cổ, tay, vai, hông, chân,...; các nhóm cơ: tay vai, tay ngực, lưng, ép dọc, ép ngang,...Khởi động chuyên môn và trò chơi hỗ trợ khởi động (nếu có).



*** Thực hiện nhiệm vụ học tập**: HS đưa cơ thể từ trạng thái tĩnh sang trạng thái hoạt động vận động.

- HS quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ. Nếu có vấn đề gì thắc mắc nên trực tiếp trao đổi ngay với GV.

- HS chủ động tham gia tập luyện, hoàn thành khối lượng và cường độ vận động của

bài khởi động chung và khởi động chuyên môn, trò chơi hỗ trợ khởi động (nếu có).

- HS tự giác, tích cực thực hiện các hoạt động vận động để tâm thể và thể chất sẵn sàng tiếp nhận lượng vận động ở mức cao hơn trong các hoạt động tiếp theo.

*** Báo cáo kết quả thực hiện**

- Hoàn thành bài khởi động theo hướng dẫn của GV (đảm bảo lượng vận động).

*** Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập**

- Phương pháp đánh giá: PP hỏi đáp; PP Quan sát

- GV sử dụng công cụ Câu hỏi; Bảng kiểm để đánh giá việc sẵn sàng tiếp nhận các hoạt động vận động của HS đáp ứng mục tiêu của hoạt động học theo 2 mức độ sau:

+ Đáp ứng được khả năng tiếp nhận các hoạt động vận động.

+ Chưa đáp ứng được khả năng tiếp nhận các hoạt động vận động.

Hoạt động 2: Hình thành kiến thức (8 -10 phút/ tiết)

1. Mục tiêu

- Thực hiện được các động tác hỗ trợ kỹ thuật Nhảy xa kiểu ngồi.

- Nhận biết và thực hiện được kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ.
- Chủ động, tích cực khi thực hiện nhiệm vụ.
- Phối hợp và hỗ trợ bạn học trong nhóm cùng tập luyện.

2. Nội dung

- Các động tác bổ trợ kỹ thuật Nhảy xa kiểu ngồi.
- Học kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ.

3. Sản phẩm học tập: Tiếp nhận và thực hiện được các động tác bổ trợ; kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ.

4. Tổ chức hoạt động

* Chuyển giao nhiệm vụ học tập



- GV sử dụng PP lời nói để giới thiệu và PP trực quan trực tiếp để làm mẫu động tác theo trình tự: Thực hiện toàn vẹn; thực hiện phân chia kết hợp phân tích từng giai đoạn động tác; thực hiện lại toàn vẹn động tác (theo hướng đối diện và ngang với HS).

- Hướng dẫn cả lớp thực hiện 3 - 5 lần, sau đó mời 2 - 4 HS thực hiện để phân tích và sửa sai động tác cho cả lớp trước khi tổ chức tập luyện.

- GV bao quát lớp, kịp thời sửa sai và điều chỉnh cho các em ở những lần đầu khi thực hiện động tác.

* Thực hiện nhiệm vụ học tập

- HS quan sát giáo viên thị phạm, mạnh dạn trao đổi với GV các vấn đề còn thắc mắc.

- HS chủ động và tích cực thực hiện theo hướng dẫn và yêu cầu của GV.

- HS tự giác thực hiện, quan sát và tự điều chỉnh, chủ động sửa sai để thực hiện được các yêu cầu của động tác và có thể hướng dẫn cho bạn.

* Báo cáo kết quả thực hiện

- GV mời đại diện nhóm thực hiện các kỹ thuật động tác, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.

- GV lưu ý một số lỗi sai thường mắc và cách sửa sai.

* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập

- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.
- Phương pháp đánh giá: PP hỏi đáp; PP Quan sát
- GV sử dụng công cụ Thang đánh giá (mức độ); Bảng kiểm; Câu hỏi để đánh giá mức độ tiếp thu thông qua việc tổ chức tập luyện giai đoạn ban đầu theo các mức độ HS đáp ứng mục tiêu của hoạt động học: Thực hiện thuần thục và được kỹ thuật động tác.
- + Chưa thuần thục: Chưa ghi nhớ cách tập kỹ thuật động tác, GV hay bạn học nhắc mới thực hiện được.
- + Thuần thục: Ghi nhớ cách tập và thực hiện được kỹ thuật động tác, có thể hướng dẫn bạn học.
- + Rất thuần thục: Ghi nhớ tốt cách tập và thực hiện đúng kỹ thuật động tác, hướng dẫn được cho bạn học.

Hoạt động 3: Luyện tập (12 -14 phút/ tiết)

1. Mục tiêu

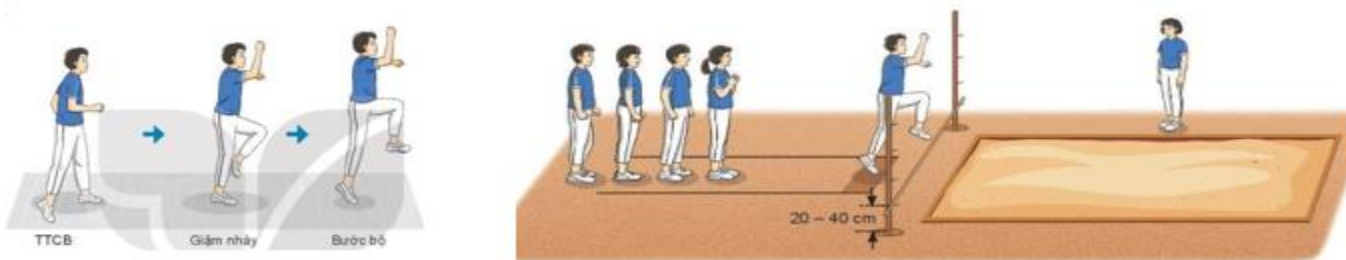
- Thực hiện được các động tác bổ trợ; kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ.
- Chủ động, tích cực khi thực hiện nhiệm vụ. Phối hợp và hỗ trợ bạn học trong nhóm cùng tập luyện.
- Hoàn thành lượng vận động của bài tập.

2. Nội dung: Tổ chức, hướng dẫn và giám sát tập luyện theo các hình thức tổ chức phù hợp.

3. Sản phẩm học tập: Hoàn thành lượng vận động và thực hiện được kỹ thuật động tác; khả năng hỗ trợ bạn và điều khiển nhóm tập luyện.

4. Tổ chức hoạt động

* Chuyển giao nhiệm vụ học tập



- GV sử dụng PP thực hành và HTTC tập luyện nhóm, cặp đôi,... để tổ chức hoạt động tập luyện. Chia lớp thành 4 - 5 nhóm (tùy theo sĩ số lớp), mỗi nhóm 8 đến 10 em xếp thành hàng ngang, hàng dọc, vòng tròn, cặp đôi,...(tùy theo nội dung bài học) và bố trí 1 em điều khiển nhóm.
- GV quan sát và hướng dẫn cách di chuyển đội hình tập luyện.
- GV mời đại diện tổ hoặc một số cặp đôi lên trình diễn, qua đó nhận xét và điều chỉnh giúp HS thực hiện đúng động tác.

* Thực hiện nhiệm vụ học tập

- Khi tập luyện HS cần thực hiện các yêu cầu sau:
 - + Chủ động quan sát, lắng nghe và thực hiện theo hiệu lệnh tổ chức của GV, người điều khiển.
 - + Tích cực tham gia và quan sát bạn thực hiện động tác, đưa ra nhận xét của cá nhân và mạnh dạn trao đổi với GV, các bạn trong quá trình thực hiện. Tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát, tập luyện của bản thân và tổ/nhóm.
- HS tập luyện theo nhóm: hàng ngang, hàng dọc, vòng tròn, cặp đôi,...(theo yêu cầu GV).
- HS xung phong hoặc theo lời mời của GV trình diễn nội dung học: 2- 4 HS hay tổ/nhóm trình diễn.
- Học sinh quan sát và nhận xét theo lời mời của GV.
- * Báo cáo kết quả thực hiện
- Về lượng vận động: Hoàn thành theo thời gian dự kiến của GV và thực hiện được kỹ thuật động tác theo nội dung bài học.
- Khả năng hỗ trợ bạn, nhóm trong quá trình tập luyện.
- * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập
- Phương pháp đánh giá: PP quan sát; PP Sản phẩm học tập
- GV sử dụng công cụ Bảng kiểm; Thang đo (mô tả); Sản phẩm học tập để đánh giá thông qua quá trình giám sát lớp học và sửa sai cho học sinh theo các mức độ HS đáp ứng mục tiêu của hoạt động:
 - + Hoàn thành lượng vận động.
 - + Về mức độ thuần thực: Thực hiện được kỹ thuật động tác.
 - + Về khả năng hỗ trợ bạn học và điều khiển nhóm: Thực hiện được kỹ thuật động tác, hỗ trợ được bạn và điều khiển nhóm tập luyện.

Hoạt động 4: Vận dụng (6 - 8 phút/ tiết)

1. Mục tiêu

- Hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi phát triển tố chất mạnh.

2. Nội dung: Trò chơi phát triển tố chất mạnh (do GV chọn).

3. Sản phẩm học tập: Hoàn thành lượng vận động, tạo hứng thú và phát triển tố chất mạnh cho học sinh.

4. Tổ chức hoạt động

* Chuyển giao nhiệm vụ học tập

- GV sử dụng PP lời nói và PP trò chơi để hướng dẫn và tổ chức trò chơi, nêu mục tiêu của trò chơi. GV hướng dẫn HS các công tác chuẩn bị; cách chơi và luật chơi.
- GV hướng dẫn nhóm mẫu thực hiện, sau đó nêu những lỗi phạm qui thường mắc trong trò chơi.
- GV tổ chức thực hiện trò chơi (1-3 lượt).
- GV tiến hành tổng kết, khen và động viên các đội thực hiện trò chơi.

* Thực hiện nhiệm vụ học tập

- HS chia thành 4 nhóm, mỗi nhóm tối đa 8 - 10 HS (hoặc theo yêu cầu TC).

- HS tham gia trò chơi một cách tự giác, tích cực, dưới sự điều khiển của GV.

*** Báo cáo kết quả thực hiện**

- Thông qua kết quả trò chơi.

- Hoàn thành lượng vận động và hình thành tố chất mạnh.

*** Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập**

- Phương pháp đánh giá: PP quan sát; PP Sản phẩm học tập

- GV sử dụng công cụ Rubrics; Sản phẩm học tập để đánh giá hiệu quả tham gia trò chơi của học sinh thông qua quan sát các mức độ HS đáp ứng mục tiêu của hoạt động học:

+ Về lượng vận động: Hoàn thành TC theo thời gian dự kiến của GV.

+ Về hình thành tố chất mạnh, GV đánh giá theo các tiêu chí và 4 mức độ sau:

* Thực hiện được các tiêu chí, đạt mức độ trung bình.

* Thực hiện được các tiêu chí, đạt mức độ khá.

* Thực hiện được các tiêu chí, đạt mức độ tốt.

* Thực hiện được các tiêu chí, đạt mức độ rất tốt.

Hoạt động 5: Hồi tĩnh và giao nhiệm vụ về nhà (3 - 5 phút/ tiết)

1. Mục tiêu

- Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.

- Hướng dẫn học sinh tự học và tập luyện tại nhà.

2. Nội dung

- Hồi tĩnh: Chạy nhẹ nhàng, hít thở, phối hợp rũ tay chân, các khớp...

- Nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự tập luyện.

3. Sản phẩm học tập: Hồi tĩnh, thả lỏng sau khi tập luyện là nội dung đặc thù nhằm giúp các em phát triển toàn diện.

4. Tổ chức hoạt động

*** Chuyển giao nhiệm vụ học tập**

- GV tổ chức cho HS thực hiện thả lỏng, hồi tĩnh sau tập luyện.

- GV đặt câu hỏi để kiểm tra mức độ hình thành kiến thức của HS (mời 2 - 4 HS).

- Giao bài tập và hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện.

*** Thực hiện nhiệm vụ học tập**

- HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh theo hướng dẫn của GV.

- HS tự đánh giá mức độ hoàn thành nhiệm vụ của bản thân, tiếp thu nhận xét và bài tập của GV: Tự tập luyện ở nhà, các tình huống vận dụng.

IV. Hồ sơ học tập

1. Nội dung dạy học

- Các động tác bổ trợ: Phù hợp với nội dung bài dạy và năng lực của học sinh.



- Bài đã được tổ bộ môn thống nhất biên soạn từ nguồn ngữ liệu SGK và kết hợp các nguồn khác cho phù hợp với GV, học sinh và điều kiện CSVN tại trường.
- Tổ chức TC: Trò chơi được lựa chọn, xây dựng và thống nhất trong tổ bộ môn.

2. Các hồ sơ khác

- Bộ công cụ dự kiến đánh giá các hoạt động.
- Phiếu cập nhật quá trình tập luyện tại nhà của HS (nếu có)./.

***Rút kinh nghiệm:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....