

# THỂ THAO TỰ CHỌN

## CHỦ ĐỀ 1

### CẦU LÔNG (24 TIẾT)

#### BÀI 1. BÀI TẬP BỔ TRỢ VÀ DI CHUYỂN ĐƠN BƯỚC

(Thời gian thực hiện: 4 tiết)

#### I. MỤC TIÊU

**1. Về kiến thức, kỹ năng:** Biết cách thực hiện và thực hiện được các động tác cầm vợt; cầm cầu; tư thế chuẩn bị; xoay và lắc cổ tay với vợt; tăng cầu; di chuyển đơn bước.

**2. Về năng lực:** Chiếm lĩnh và vận dụng được kiến thức, kỹ năng vận động trong chủ đề Cầu lông, góp phần nâng cao thể lực và hình thành các năng lực tự chủ và tự học; giao tiếp và hợp tác; giải quyết vấn đề và sáng tạo; chăm sóc sức khỏe; vận động cơ bản và hoạt động thể TDĐT.

**3. Về phẩm chất:** Rèn luyện tính tự giác, tích cực học tập; có tính đồng đội, đoàn kết và trung thực trong hoạt động TDĐT; có lối sống lành mạnh, thói quen giữ gìn vệ sinh cá nhân và rèn luyện thân thể; giữ gìn môi trường tập luyện gọn gàng sạch sẽ, đảm bảo an toàn cho bản thân và mọi người.

#### II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

– Sân tập có đường chạy rộng 3 – 4m, dài khoảng 250 – 400m (*tham khảo H.2, tr.45; SGK GDTC 6*) (Bộ sách *Kết nối tri thức với cuộc sống*).

– Dụng cụ, trang thiết bị: Còi; Cờ nhỏ; Tranh ảnh kỹ thuật cầu lông; Vợt cầu lông; Quả cầu lông; Lưới cầu lông.

– Sách giáo khoa Giáo dục thể chất 6 (Bộ sách *Kết nối tri thức với cuộc sống*).

#### III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

## TIẾT 1

### TTCB; CÁCH CẦM VỢT, CẦM CẦU; XOAY LẮC CỔ TAY VỚI VỢT

Nội dung	Tổ chức thực hiện	
	Hoạt động của giáo viên	Hoạt động của học sinh
<b>HOẠT ĐỘNG 1. Mở đầu (8 – 10p)</b> <i>* Mục tiêu:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>– HS biết nội dung tiết học: Cách cầm vợt; cách cầm cầu; tư thế chuẩn bị hai chân đứng rộng bằng vai; xoay và lắc cổ tay với vợt.</li><li>– Nằm được yêu cầu cần đạt về kiến thức, kỹ năng sau tiết học.</li><li>– Biết rõ tình trạng sức khỏe, thể lực của bản thân; chuẩn bị đồ dùng, thiết bị học tập.</li><li>– Biết cách và thực hiện khởi động các khớp: cổ, tay, vai, hông, gối, cổ chân; ép ngang, ép dọc; chơi trò chơi vận động giúp cho cơ thể linh hoạt, tâm thế tốt, sẵn sàng tiếp thu kiến thức, kỹ năng vận động mới.</li></ul> <i>* Sản phẩm:</i> Học sinh thực hiện đúng động tác khởi động các khớp, khởi động chuyên môn, tham gia trò chơi, nhắc lại được nhiệm vụ; cơ thể linh hoạt, sẵn sàng cho hoạt động tiếp theo.		
<b>1. Nhận lớp</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập của chủ đề và tiết học; nắm sĩ số lớp, tình trạng sức khỏe của HS, thiết bị dạy học.</li><li>– Có thể kiểm tra bài cũ (đặt câu hỏi có liên quan đến bài sắp học).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Lớp tập trung thành 4 hàng ngang, nghe GV giao nhiệm vụ; báo cáo sĩ số, cung cấp thông tin tình trạng sức khỏe.</li></ul>
<b>2. Khởi động</b>  Chạy thường, tốc độ trung bình 80 – 90m; khởi động các khớp: cổ; tay; vai; hông; gối, cổ chân; ép ngang; ép dọc.	<ul style="list-style-type: none"><li>– Cho HS chạy theo hàng dọc sau đó đứng thành vòng tròn mặt hướng tâm.</li><li>– Thực hiện mẫu động tác khởi động 1 – 2 lần, sau đó giao cho cán sự lớp điều khiển.</li><li>– Quan sát và giúp đỡ HS khi cần.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Chạy 80 – 90m theo hàng dọc, sau đó chuyển thành vòng tròn và đứng lại người nọ cách người kia 1m.</li><li>– Quan sát và làm theo GV thực hiện khởi động mẫu.</li><li>– Cán sự lớp điều khiển, cả lớp thực hiện khởi động các khớp; động tác ép ngang, ép dọc theo hiệu lệnh.</li></ul>

<p><b>3. Trò chơi vận động</b></p> <p>Trò chơi “Bật nhảy theo ô” hoặc “Nhảy dây” (H.1, tr.49, SGK GDTC6).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Chia lớp thành 4 đội, giới thiệu trò chơi, cách chơi và yêu cầu cần đạt.</li> <li>– Quan sát và giúp đỡ HS khi cần.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Lớp chuyển thành 4 đội đều nhau; nghe, quan sát GV.</li> <li>– Tổ chức chơi, phân công trọng tài giám sát, báo cáo kết quả.</li> </ul>
<p><b>HOẠT ĐỘNG 2. Hình thành kiến thức mới (9 – 10p)</b></p> <p><i>* Mục tiêu:</i> Giúp học sinh làm quen và biết cách thực hiện các động tác tư thế chuẩn bị hai chân đứng rộng bằng vai; cách cầm vợt đánh cầu phải; cách cầm cầu (3 cách); xoay và lắc cổ tay với vợt.</p> <p><i>* Sản phẩm:</i> HS bước đầu thực hiện được động tác Tư thế chuẩn bị Hai chân đứng rộng bằng vai; Cầm vợt; Cầm cầu; Xoay và lắc cổ tay với vợt.</p>		
<p><b>1. Giới thiệu, làm mẫu động tác</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Tư thế chuẩn bị Hai chân đứng rộng bằng vai (H.7, tr.64, SGK GDTC 6).</li> <li>– <b>Cách cầm vợt đánh cầu phải</b> (H.2, tr.63, SGK GDTC 6).</li> <li>– Cách cầm cầu (3 cách) (H.4–6, tr.64, SGK GDTC 6).</li> <li>– Xoay và lắc cổ tay với vợt (cầm vợt xoay cổ tay theo hình số 8; Cầm vợt đưa sang phải lắc cổ tay) (H.9–10, tr.65, GDTC 6).</li> </ul> <p><b>2. Thực hành</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Giới thiệu tên động tác, cách thực hiện.</li> <li>– Thực hiện mẫu mỗi nội dung 1 – 2 lần (có thể kết hợp cho HS quan sát tranh ảnh).</li> <li>– Cho HS thực hiện cá nhân và theo nhóm (thời gian, số lần do GV quy định).</li> <li>– Nhận xét giúp đỡ HS khi cần.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Lớp dàn thành 4 hàng ngang, khoảng cách giữa các hàng 1,0m.</li> <li>– Tập trung nghe, quan sát GV làm mẫu.</li> <li>– Thực hành cá nhân.</li> <li>– Thực hành nhóm: Lớp chia thành 4 hàng dọc thực hiện chạy theo hình số 8 và chạy luồn cọc.</li> </ul>
<p><b>HOẠT ĐỘNG 3. Luyện tập (18 – 20p)</b></p> <p><i>* Mục tiêu:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Luyện tập các động tác vừa học: Tư thế chuẩn bị hai chân đứng rộng bằng vai; cách cầm vợt; cách cầm cầu; xoay và lắc cổ tay với vợt.</li> <li>– Chơi TCVD để hình thành kĩ năng động tác và phát triển thể lực, năng lực tự học.</li> </ul> <p><i>* Sản phẩm:</i> HS thực hiện thành thạo các động tác tư thế chuẩn bị hai chân đứng rộng bằng vai; cầm vợt; cầm cầu; xoay và lắc cổ tay với vợt và TCVD; có kĩ năng giao tiếp và hợp tác trong hoạt động học.</p>		

<p><b>1. Luyện tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tư thế chuẩn bị Hai chân đứng rộng bằng vai.</li> <li>- Cách cầm vợt đánh cầu phải; cách cầm cầu.</li> <li>- Xoay và lắc cổ tay với vợt (cầm vợt xoay cổ tay theo hình số 8); cầm vợt đưa sang phải lắc cổ tay.</li> </ul> <p><b>2. Trò chơi vận động</b></p> <p>Trò chơi “Nhảy bao bố” (H.3, tr.47, SGK GDTC6).</p> <p>(GV có thể chọn trò chơi khác tương đương).</p> <p><b>3. Thả lỏng, hồi tĩnh và xuống lớp</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cho HS tập luyện theo nhóm 4, tự sửa chữa cho nhau, mỗi nội dung thực hiện 3 – 5 lần (có thể nhiều hơn hoặc ít hơn tùy thực tế).</li> <li>- Quan sát, giúp đỡ HS khi cần thiết.</li> <li>- Chia lớp thành 4 hàng dọc (tương đương nhau).</li> <li>- Giao nhiệm vụ cho HS tự điều khiển trò chơi.</li> <li>- Cho lớp tập trung thành 4 hàng ngang, thực hiện động tác thả lỏng, hồi tĩnh.</li> <li>- Có thể sử dụng ít phút để HS liên hệ giữa các bài tập chạy với phần kiến thức chung ở lớp 6 của môn học.</li> <li>- Nhận xét, đánh giá kết quả luyện tập của HS.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lớp dàn thành 4 hàng ngang khoảng cách 1,5m; lắng nghe, quan sát và nhận nhiệm vụ.</li> <li>- Luyện tập theo nhóm, thay phiên nhau điều khiển và góp ý sửa chữa.</li> <li>- Chia lớp thành 4 hàng dọc, cử 1 người làm trọng tài điều khiển.</li> <li>- Thực hiện trò chơi.</li> <li>- Báo cáo kết quả.</li> <li>- Lớp tập trung thành 4 hàng ngang; thực hiện thả lỏng, hồi tĩnh.</li> <li>- HS liên hệ khi thực hiện bài tập chạy với phần kiến thức chung ở lớp 6 của môn học.</li> <li>- Nghe GV nhận xét, giao nhiệm vụ; có thể đề xuất ý kiến với GV.</li> <li>- Nhận xét bạn; tự nhận xét.</li> </ul>
<p><b>HOẠT ĐỘNG 4. Vận dụng (3 – 5p)</b></p> <p>* <i>Mục tiêu:</i> Giúp HS vận dụng các động tác đã học để nâng cao thể lực, khả năng tự chủ và tự học; kĩ năng giao tiếp và hợp tác; chăm sóc sức khỏe.</p> <p>* <i>Sản phẩm:</i> Chủ động thực hiện các động tác đã học; có báo cáo kết quả, khuyến khích có hình ảnh minh chứng vận dụng trong thực tiễn.</p>		

<p>HS vận dụng kĩ năng đã học để tự tập phát triển thể lực hằng ngày.</p>	<p>Giao nhiệm vụ, động viên HS tích cực vận dụng nội dung đã học vào thực tế, chuẩn bị cho việc học các nội dung khác ở tiết học sau.</p> <p>Giao nhiệm vụ cho HS liên hệ giữa các bài tập chạy với phần kiến thức chung ở lớp 6 của môn học.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cá nhân hoặc nhóm chủ động thực hiện nhiệm vụ được giao, có báo cáo kèm theo minh chứng hoặc trình diễn kết quả.</li> <li>- Hằng ngày luyện tập các động tác đi, chạy thở sâu theo nhịp đơn; chạy theo hình số 8; chạy luồn cọc, góp phần giữ gìn sức khỏe và nâng cao thể lực.</li> <li>- Tham gia sưu tầm tranh, ảnh, các bài tập, động tác hỗ trợ cho nội dung Cầu lông.</li> </ul>
---	---	---

## TIẾT 2

### TƯ THỂ CHUẨN BỊ; CÁCH CẦM VỢT, XOAY LẮC CỔ TAY VỚI VỢT; TĂNG CẦU

Nội dung	Tổ chức thực hiện	
	Hoạt động của giáo viên	Hoạt động của học sinh
<p><b>HOẠT ĐỘNG 1. Mở đầu (8 – 10p)</b></p> <p><i>* Mục tiêu:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Biết nội dung tiết học: Tư thế chuẩn bị đứng chân trước, chân sau; xoay và lắc cổ tay với vợt; tăng cầu.</li> <li>- Biết yêu cầu cần đạt về kiến thức, kĩ năng và những kiến thức liên quan chuẩn bị cho bài học.</li> <li>- Biết rõ tình trạng sức khỏe, thể lực của bản thân; chuẩn bị đồ dùng, thiết bị học tập và sĩ số lớp.</li> <li>- Biết cách và thực hiện khởi động các khớp và khởi động chuyên môn TTCB – xoay và lắc cổ tay với vợt, trò chơi vận động giúp cho cơ thể linh hoạt, tâm thế tốt, sẵn sàng tiếp thu kiến thức, kĩ năng vận động mới.</li> </ul> <p><i>* Sản phẩm:</i> Học sinh thực hiện đúng động tác khởi động các khớp, khởi động chuyên môn, tham gia trò chơi, nhắc lại được nhiệm vụ; cơ thể linh hoạt, sẵn sàng cho hoạt động tiếp theo.</p>		

<p><b>1. Nhận lớp</b></p> <p><b>2. Khởi động</b></p> <p>Chạy thường, tốc độ trung bình 80 – 90m, khởi động các khớp; Xoay và lắc cổ tay với vợt.</p> <p><b>3. Trò chơi vận động</b></p> <p>Trò chơi “Bật nhảy theo ô” hoặc “Nhảy dây” (H.1, tr.49, SGK GDTC6).</p> <p>(GV có thể chọn trò chơi tương đương)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập của chủ đề và tiết học; nắm sĩ số lớp, tình trạng sức khỏe của HS, thiết bị dạy học.</li> <li>- Có thể kiểm tra bài cũ (đặt câu hỏi có liên quan đến bài sắp học).</li> <li>- Cho HS chạy theo hàng dọc sau đó đứng thành vòng tròn mặt hướng tâm.</li> <li>- Thực hiện mẫu động tác khởi động 1 – 2 lần, sau đó giao cho cán sự lớp điều khiển (thời gian, số lần do GV quy định).</li> <li>- Quan sát và giúp đỡ HS khi cần.</li> <li>- Chia lớp thành 4 đội, giới thiệu trò chơi, cách chơi và yêu cầu cần đạt.</li> <li>- Quan sát và giúp đỡ HS khi cần.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lớp tập trung thành 4 hàng ngang, nghe GV giao nhiệm vụ; báo cáo sĩ số, cung cấp thông tin tình trạng sức khỏe.</li> <li>- Chạy 80 – 90m theo hàng dọc, sau đó chuyển thành vòng tròn và đứng lại người nọ cách người kia 1m.</li> <li>- Quan sát và làm theo GV thực hiện khởi động mẫu.</li> <li>- Cán sự lớp tiếp tục điều khiển lớp khởi động.</li> <li>- Lớp chuyển thành 4 đội đều nhau; nghe, quan sát GV.</li> <li>- Tổ chức chơi, phân công trọng tài giám sát, báo cáo kết quả.</li> </ul>
---	---	---

## HOẠT ĐỘNG 2. Hình thành kiến thức mới (9 – 10ph)

\* *Mục tiêu:* Giúp học sinh làm quen và biết cách thực hiện các động tác tư thế chuẩn bị đứng chân trước chân sau; cách cầm vợt; xoay và lắc cổ tay với vợt; tăng cầu.

\* *Sản phẩm:* HS bước đầu thực hiện được động tác tư thế chuẩn bị đứng chân trước chân sau; cách cầm vợt; xoay và lắc cổ tay với vợt; tăng cầu.

<p><b>1. Giới thiệu, làm mẫu động tác</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tư thế chuẩn bị đứng chân trước, chân sau (H.8, tr.64, SGK GDTC 6).</li> <li>- Cách cầm vợt đánh cầu trái tay (H.3, tr.63, GDTC 6).</li> <li>- Xoay và lắc cổ tay với vợt; Cầm vợt đưa sang trái lắc cổ tay, đưa đưa lên cao lắc cổ tay (H.11–12, tr.65, SGK GDTC 6).</li> <li>- Tăng cầu (H.13, tr.65, SGK GDTC 6).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Giới thiệu tên động tác, cách thực hiện.</li> <li>- Thực hiện mẫu mỗi nội dung 1 – 2 lần (có thể kết hợp cho HS quan sát tranh ảnh).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lớp dàn thành 4 hàng ngang, khoảng cách giữa các hàng 1,0m.</li> <li>- Tập trung nghe, quan sát GV làm mẫu.</li> </ul>
--	--	---

<p><b>2. Thực hành</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cho HS thực hiện cá nhân và theo nhóm (thời gian, số lần do GV quy định).</li> <li>- Nhận xét giúp đỡ HS khi cần.</li> </ul>	
<p><b>HOẠT ĐỘNG 3. Luyện tập (18 – 20p)</b></p> <p><i>* Mục tiêu:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Luyện tập các động tác vừa học: Tư thế chuẩn bị đứng chân trước chân sau; cách cầm vợt; xoay và lắc cổ tay với vợt; tăng cầu.</li> <li>- Chơi TCVD để hình thành kĩ năng động tác và phát triển thể lực, năng lực tự học.</li> </ul> <p><i>* Sản phẩm:</i> HS thực hiện thành thạo các động tác tư thế chuẩn bị đứng chân trước chân sau; cách cầm vợt; xoay và lắc cổ tay với vợt; tăng cầu và TCVD; có kĩ năng giao tiếp và hợp tác trong hoạt động học.</p>		
<p><b>1. Luyện tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tư thế chuẩn bị đứng chân trước, chân sau.</li> <li>- Cách cầm vợt đánh cầu trái tay.</li> <li>- Xoay và lắc cổ tay với vợt; Cầm vợt đưa sang trái lắc cổ tay, đưa đưa lên cao lắc cổ tay.</li> <li>- Tăng cầu.</li> </ul> <p><b>2. Trò chơi vận động</b></p> <p>Trò chơi “Thi tăng cầu” (H.20, tr.67, SGK GDTC 6).</p> <p>(GV có thể chọn trò chơi khác tương đương).</p> <p><b>3. Thả lỏng, hồi tĩnh và xuống lớp</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cho HS tập luyện theo nhóm 4, tự sửa chữa cho nhau.</li> <li>- Quan sát, giúp đỡ HS khi cần thiết.</li> <li>- Yêu cầu lớp tổ chức thành 4 hàng dọc (thể lực tương đương nhau), giới thiệu trò chơi.</li> <li>- Giao nhiệm vụ cho HS tự điều khiển trò chơi.</li> <li>- Cho lớp tập trung thành 4 hàng ngang, thực hiện động tác thả lỏng, hồi tĩnh.</li> <li>- Có thể sử dụng ít phút để HS liên hệ giữa các bài tập chạy với phần kiến thức chung ở lớp 6 của môn học.</li> <li>- Nhận xét, đánh giá kết quả luyện tập của HS.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lớp chia thành các nhóm 4 người, đứng theo hàng dọc; lắng nghe, quan sát và nhận nhiệm vụ.</li> <li>- Luyện tập theo nhóm, thay phiên nhau điều khiển và góp ý sửa chữa.</li> <li>- Lớp chia thành 4 hàng dọc, cách nhau 1m, mỗi hàng cử 1 người làm trọng tài điều khiển.</li> <li>- Thực hiện trò chơi.</li> <li>- Báo cáo kết quả.</li> <li>- Lớp tập trung thành 4 hàng ngang; thực hiện thả lỏng, hồi tĩnh.</li> <li>- HS liên hệ khi thực hiện bài tập chạy với phần kiến thức chung ở lớp 6 của môn học.</li> <li>- Nghe GV nhận xét, giao nhiệm vụ; có thể đề xuất ý kiến với GV.</li> <li>- Nhận xét bạn; tự nhận xét.</li> </ul>

#### HOẠT ĐỘNG 4. Vận dụng (3 – 5p)

\* *Mục tiêu:* Giúp HS vận dụng các động tác đã học để nâng cao thể lực, khả năng tự chủ và tự học; kĩ năng giao tiếp và hợp tác; chăm sóc sức khỏe.

\* *Sản phẩm:* Chủ động thực hiện các động tác đã học; có báo cáo kết quả, khuyến khích có hình ảnh minh chứng vận dụng trong thực tiễn.

Vận dụng các kĩ năng đã học về Cầu lông để tự luyện tập, góp phần giữ gìn sức khỏe và nâng cao thể lực.	Giao nhiệm vụ, động viên HS tích cực vận dụng nội dung đã học vào thực tế, chuẩn bị cho việc học các nội dung khác ở tiết học sau.  Giao nhiệm vụ cho HS liên hệ giữa các bài tập chạy với phần kiến thức chung ở lớp 6 của môn học.	– Cá nhân hoặc nhóm chủ động thực hiện nhiệm vụ được giao, có báo cáo kèm theo minh chứng hoặc trình diễn kết quả.  – Hằng ngày luyện tập các động tác đi, chạy thở sâu theo nhịp đơn/nhịp kép; chạy theo hình số 8; chạy luân cọc; chạy theo đường đích đặc, góp phần giữ gìn sức khỏe và nâng cao thể lực.  – Tham gia sưu tầm tranh, ảnh, các bài tập, động tác bổ trợ cho nội dung Cầu lông.
---	--	--

### TIẾT 3

#### DI CHUYỂN ĐƠN BƯỚC (TIẾN TRÁI, TIẾN PHẢI); TĂNG CẦU

Nội dung	Tổ chức thực hiện	
	Hoạt động của giáo viên	Hoạt động của học sinh
<b>HOẠT ĐỘNG 1. Mở đầu (8 – 10p)</b>  * <i>Mục tiêu:</i> – Biết nội dung tiết học: Tư thế chuẩn bị; di chuyển đơn bước (tiến trái, tiến phải); xoay và lắc cổ tay với vợt; tăng cầu.  – Biết yêu cầu cần đạt về kiến thức, kĩ năng và những kiến thức liên quan chuẩn bị cho bài học.  – Biết rõ tình trạng sức khỏe, thể lực của bản thân; chuẩn bị đồ dùng, thiết bị học tập và sĩ số lớp.  – Biết cách và thực hiện khởi động các khớp và khởi động chuyên môn, trò chơi vận động giúp cho cơ thể linh hoạt, tâm thế tốt, sẵn sàng tiếp thu kiến thức, kĩ năng vận động mới.		



\* *Sản phẩm*: Học sinh thực hiện đúng động tác khởi động các khớp, khởi động chuyên môn, tham gia trò chơi, nhắc lại được nhiệm vụ; cơ thể linh hoạt, sẵn sàng cho hoạt động tiếp theo.

<p><b>1. Nhận lớp</b></p> <p><b>2. Khởi động</b></p> <p>Chạy thường, tốc độ trung bình 90 – 100m, khởi động các khớp; Xoay và lắc cổ tay với vợt.</p> <p><b>3. Trò chơi vận động</b></p> <p>Trò chơi “<i>Thi tăng cầu</i>”.</p> <p>(GV có thể chọn trò chơi tương đương)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập của chủ đề và tiết học; nắm sĩ số lớp, tình trạng sức khỏe của HS, thiết bị dạy học.</li> <li>- Có thể kiểm tra bài cũ (đặt câu hỏi có liên quan đến bài sắp học).</li> <li>- Cho HS chạy theo hàng dọc sau đó đứng thành vòng tròn mặt hướng tâm.</li> <li>- Thực hiện mẫu động tác khởi động 1 – 2 lần, sau đó giao cho cán sự lớp điều khiển (thời gian, số lần do GV quy định).</li> <li>- Quan sát và giúp đỡ HS khi cần.</li> <li>- Chia lớp thành 4 đội, giới thiệu trò chơi, cách chơi và yêu cầu cần đạt.</li> <li>- Quan sát và giúp đỡ HS khi cần.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lớp tập trung thành 4 hàng ngang, nghe GV giao nhiệm vụ; báo cáo sĩ số, cung cấp thông tin tình trạng sức khỏe.</li> <li>- Chạy 90 – 100m theo hàng dọc, sau đó chuyển thành vòng tròn và đứng lại người nọ cách người kia 1m.</li> <li>- Quan sát và làm theo GV thực hiện khởi động mẫu.</li> <li>- Cán sự lớp tiếp tục điều khiển lớp khởi động.</li> <li>- Lớp chuyển thành 4 đội đều nhau; nghe, quan sát GV.</li> <li>- Tổ chức chơi, phân công trọng tài giám sát, báo cáo kết quả.</li> </ul>
--	---	--

## HOẠT ĐỘNG 2. Hình thành kiến thức mới (9 – 10ph)

\* *Mục tiêu*: Giúp học sinh làm quen và biết cách thực hiện các động tác tư thế chuẩn bị; di chuyển đơn bước (tiến trái, tiến phải); xoay và lắc cổ tay với vợt; tăng cầu.

\* *Sản phẩm*: HS bước đầu thực hiện được động tác tư thế chuẩn bị; di chuyển đơn bước (tiến trái, tiến phải); xoay và lắc cổ tay với vợt; tăng cầu.

<p><b>1. Giới thiệu, làm mẫu động tác</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tư thế chuẩn bị di chuyển đơn bước tiến trái (H.16, tr.66, SGK GDTC 6).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Giới thiệu tên động tác, cách thực hiện.</li> <li>- Thực hiện mẫu mỗi nội dung 1 – 2 lần (có thể kết hợp cho HS quan sát tranh ảnh).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lớp dàn thành 4 hàng ngang, khoảng cách giữa các hàng 1,0m.</li> <li>- Tập trung nghe, quan sát GV làm mẫu.</li> </ul>
---	--	---

<p>– Tư thế chuẩn bị di chuyển đơn bước tiến phải (H.15, tr.65, SGK GDTC 6).</p> <p><b>2. Thực hành</b></p>	<p>– Cho HS thực hiện cá nhân và theo nhóm (thời gian, số lần do GV quy định).</p> <p>– Nhận xét giúp đỡ HS khi cần.</p>	
<p><b>HOẠT ĐỘNG 3. Luyện tập (18 – 20p)</b></p> <p><i>* Mục tiêu:</i></p> <p>– Luyện tập các động tác vừa học: tư thế chuẩn bị; di chuyển đơn bước (tiến trái, tiến phải); xoay và lắc cổ tay với vợt; tăng cầu.</p> <p>– Chơi TCVD để hình thành kỹ năng động tác và phát triển thể lực, năng lực tự học.</p> <p><i>* Sản phẩm:</i> HS thực hiện thành thạo các động tác tư thế chuẩn bị; di chuyển đơn bước (tiến trái, tiến phải); xoay và lắc cổ tay với vợt; tăng cầu và TCVD; có kỹ năng giao tiếp và hợp tác trong hoạt động học.</p>		
<p><b>1. Luyện tập</b></p> <p>– Tư thế chuẩn bị di chuyển đơn bước tiến trái.</p> <p>– Tư thế chuẩn bị di chuyển đơn bước tiến phải.</p> <p><b>2. Trò chơi vận động</b></p> <p>Trò chơi “Thi tăng cầu”.</p> <p>(GV có thể chọn trò chơi khác tương đương).</p>	<p>– Cho HS tập luyện theo nhóm 4, tự sửa chữa cho nhau.</p> <p>– Quan sát, giúp đỡ HS khi cần thiết.</p> <p>– Yêu cầu lớp tổ chức thành 4 hàng dọc (thể lực tương đương nhau), giới thiệu trò chơi.</p> <p>– Giao nhiệm vụ cho HS tự điều khiển trò chơi.</p>	<p>– Lớp chia thành các nhóm 4 người, đứng theo hàng dọc; lắng nghe, quan sát và nhận nhiệm vụ.</p> <p>– Luyện tập theo nhóm, thay phiên nhau điều khiển và góp ý sửa chữa.</p> <p>– Lớp chia thành 4 hàng dọc, cách nhau 1m, mỗi hàng cử 1 người làm trọng tài điều khiển.</p> <p>– Thực hiện trò chơi.</p> <p>– Báo cáo kết quả.</p>

<b>3. Thả lỏng, hồi tĩnh và xuống lớp</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cho lớp tập trung thành 4 hàng ngang, thực hiện động tác thả lỏng, hồi tĩnh.</li> <li>- Có thể sử dụng ít phút để HS liên hệ giữa các bài tập chạy với phần kiến thức chung ở lớp 6 của môn học.</li> <li>- Nhận xét, đánh giá kết quả luyện tập của HS.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lớp tập trung thành 4 hàng ngang; thực hiện thả lỏng, hồi tĩnh.</li> <li>- HS liên hệ khi thực hiện bài tập chạy với phần kiến thức chung ở lớp 6 của môn học.</li> <li>- Nghe GV nhận xét, giao nhiệm vụ; có thể đề xuất ý kiến với GV.</li> <li>- Nhận xét bạn; tự nhận xét.</li> </ul>
<p><b>HOẠT ĐỘNG 4. Vận dụng (3 – 5p)</b></p> <p><i>* Mục tiêu:</i> Giúp HS vận dụng các động tác đã học để nâng cao thể lực, khả năng tự chủ và tự học; kỹ năng giao tiếp và hợp tác; chăm sóc sức khỏe.</p> <p><i>* Sản phẩm:</i> Chủ động thực hiện các động tác đã học; có báo cáo kết quả, khuyến khích có hình ảnh minh chứng vận dụng trong thực tiễn.</p>		
Vận dụng tăng cường cầu để tự tập hằng ngày.	<p>Giao nhiệm vụ, động viên HS tích cực vận dụng nội dung đã học vào thực tế, chuẩn bị cho việc học các nội dung khác ở tiết học sau.</p> <p>Giao nhiệm vụ cho HS liên hệ giữa các bài tập chạy với phần kiến thức chung ở lớp 6 của môn học.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cá nhân hoặc nhóm chủ động thực hiện nhiệm vụ được giao, có báo cáo kèm theo minh chứng hoặc trình diễn kết quả.</li> <li>- Hằng ngày luyện tập các động tác đi, chạy thở sâu theo nhịp đơn/nhịp kép; chạy theo hình số 8; chạy luồn cọc; chạy theo đường dích dắc, góp phần giữ gìn sức khỏe và nâng cao thể lực.</li> <li>- Tham gia sưu tầm tranh, ảnh, các bài tập, động tác bổ trợ cho nội dung Cầu lông.</li> </ul>

## TIẾT 4

### DI CHUYỂN ĐƠN BƯỚC (SANG TRÁI, SANG PHẢI); TÂNG CẦU

Nội dung	Tổ chức thực hiện	
	Hoạt động của giáo viên	Hoạt động của học sinh
<p><b>HOẠT ĐỘNG 1. Mở đầu (8 – 10p)</b></p> <p><i>* Mục tiêu:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– HS Biết nội dung tiết học: tư thế chuẩn bị; di chuyển đơn bước (sang trái, sang phải); xoay và lắc cổ tay với vợt; tâng cầu, trò chơi vận động.</li> <li>– Biết yêu cầu cần đạt về kiến thức, kĩ năng và những kiến thức liên quan chuẩn bị cho bài học.</li> <li>– Biết rõ tình trạng sức khỏe, thể lực của bản thân; chuẩn bị đồ dùng, thiết bị học tập và sĩ số lớp.</li> <li>– Biết cách và thực hiện khởi động các khớp và khởi động chuyên môn giúp cho cơ thể linh hoạt, tâm thế tốt, sẵn sàng tiếp thu kiến thức, kĩ năng vận động mới.</li> </ul> <p><i>* Sản phẩm:</i> Học sinh thực hiện đúng động tác khởi động các khớp, khởi động chuyên môn, tham gia trò chơi, nhắc lại được nhiệm vụ; cơ thể linh hoạt, sẵn sàng cho hoạt động tiếp theo.</p>		
<p><b>1. Nhận lớp</b></p> <p><b>2. Khởi động</b></p> <p>Chạy thường, tốc độ trung bình 90 – 100m, khởi động các khớp; xoay và lắc cổ tay với vợt.</p> <p><b>3. Trò chơi vận động</b></p> <p>Trò chơi “Chuyển bóng nhanh về đích” (H.6, tr.61, SGK GDTC 6).</p> <p>(GV có thể chọn trò chơi tương đương)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập của chủ đề và tiết học; nắm sĩ số lớp, tình trạng sức khỏe của HS, thiết bị dạy học.</li> <li>– Có thể kiểm tra bài cũ (đặt câu hỏi có liên quan đến bài sắp học).</li> <li>– Cho HS chạy theo hàng dọc sau đó đứng thành vòng tròn mặt hướng tâm.</li> <li>– Thực hiện mẫu động tác khởi động 1 – 2 lần, sau đó giao cho cán sự lớp điều khiển (thời gian, số lần do GV quy định).</li> <li>– Quan sát và giúp đỡ HS khi cần.</li> <li>– Chia lớp thành 4–6 đội, giới thiệu trò chơi, cách chơi và yêu cầu cần đạt.</li> <li>– Quan sát và giúp đỡ HS khi cần.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Lớp tập trung thành 4 hàng ngang, nghe GV giao nhiệm vụ; báo cáo sĩ số, cung cấp thông tin tình trạng sức khỏe.</li> <li>– Chạy 80 – 90m theo hàng dọc, sau đó chuyển thành vòng tròn và đứng lại người nọ cách người kia 1m.</li> <li>– Quan sát và làm theo GV thực hiện khởi động mẫu.</li> <li>– Cán sự lớp tiếp tục điều khiển lớp khởi động.</li> <li>– Lớp chuyển thành 4–6 đội đều nhau; nghe, quan sát GV.</li> <li>– Tổ chức chơi, phân công trọng tài giám sát, báo cáo kết quả.</li> </ul>

## HOẠT ĐỘNG 2. Hình thành kiến thức mới (9 – 10p)

\* *Mục tiêu:* Giúp học sinh làm quen và biết cách thực hiện các động tác tư thế chuẩn bị; di chuyển đơn bước (sang trái, sang phải).

\* *Sản phẩm:* HS bước đầu thực hiện được động tác tư thế chuẩn bị; di chuyển đơn bước (sang trái, sang phải).

<b>1. Giới thiệu, làm mẫu động tác</b>  – Tư thế chuẩn bị di chuyển đơn bước sang trái (H.18, tr.66, SGK GDTC 6).  – Tư thế chuẩn bị di chuyển đơn bước sang phải (H.17, tr.65, SGK GDTC 6).	– Giới thiệu tên động tác, cách thực hiện.  – Thực hiện mẫu mỗi nội dung 1 – 2 lần (có thể kết hợp cho HS quan sát tranh ảnh).  – Cho HS thực hiện cá nhân và theo nhóm (thời gian, số lần do GV quy định).  – Nhận xét giúp đỡ HS khi cần.	– Lớp dàn thành 4 hàng ngang, khoảng cách giữa các hàng 1,0m.  – Tập trung nghe, quan sát GV làm mẫu.  – Thực hiện cá nhân và theo nhóm theo hướng dẫn của GV.
<b>2. Thực hành</b>		

## HOẠT ĐỘNG 3. Luyện tập (18 – 20p)

\* *Mục tiêu:*

– Luyện tập các động tác vừa học: TTCB – di chuyển đơn bước (sang trái, sang phải và tiến phải, tiến trái); tăng cầu.

– Chơi TCVD để hình thành kỹ năng động tác và phát triển thể lực, năng lực tự học.

\* *Sản phẩm:* HS thực hiện thành thạo các động tác Tư thế chuẩn bị di chuyển đơn bước (sang trái, sang phải và tiến phải, tiến trái); tăng cầu và TCVD; có kỹ năng giao tiếp và hợp tác trong hoạt động học.

<b>1. Luyện tập</b>  – Tư thế chuẩn bị di chuyển đơn bước sang trái – sang phải.  – Tư thế chuẩn bị di chuyển đơn bước tiến phải – tiến trái.	– Cho HS tập luyện theo nhóm 4, tự sửa chữa cho nhau.  – Quan sát, giúp đỡ HS khi cần thiết.	– Lớp chia thành các nhóm 4 người, đứng theo hàng dọc; lắng nghe, quan sát và nhận nhiệm vụ.  – Luyện tập theo nhóm, thay phiên nhau điều khiển và góp ý sửa chữa.
---	--	--

<p><b>2. Trò chơi vận động</b></p> <p>Trò chơi “<i>Thi tung cầu</i>”.</p> <p>(GV có thể chọn trò chơi khác tương đương).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cho cá nhân tung cầu 3 phút (cầu rơi lại nhất lên tầng tiếp), HS tự đếm và báo cáo kết quả (hình thức do GV quy định).</li> <li>- Giao nhiệm vụ cho HS tự điều khiển trò chơi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện cá nhân, tự đếm và nhớ kết quả, báo cáo khi GV hoặc người chỉ huy hỏi.</li> <li>- Thực hiện trò chơi.</li> <li>- Báo cáo kết quả.</li> </ul>
<p><b>3. Thả lỏng, hồi tĩnh và xuống lớp</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cho lớp tập trung thành 4 hàng ngang, thực hiện động tác thả lỏng, hồi tĩnh.</li> <li>- Có thể sử dụng ít phút để HS liên hệ giữa các bài tập chạy với phần kiến thức chung ở lớp 6 của môn học.</li> <li>- Nhận xét, đánh giá kết quả luyện tập của HS.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lớp tập trung thành 4 hàng ngang; thực hiện thả lỏng, hồi tĩnh.</li> <li>- HS liên hệ khi thực hiện bài tập chạy với phần kiến thức chung ở lớp 6 của môn học.</li> <li>- Nghe GV nhận xét, giao nhiệm vụ; có thể đề xuất ý kiến với GV.</li> <li>- Nhận xét bạn; tự nhận xét.</li> </ul>
<p><b>HOẠT ĐỘNG 4. Vận dụng (3 – 5p)</b></p>		
<p>* <i>Mục tiêu:</i> Giúp HS vận dụng các động tác đã học để nâng cao thể lực, khả năng tự chủ và tự học; kĩ năng giao tiếp và hợp tác; chăm sóc sức khỏe.</p>		
<p>* <i>Sản phẩm:</i> Chủ động thực hiện các động tác đã học; có báo cáo kết quả, khuyến khích có hình ảnh minh chứng vận dụng trong thực tiễn.</p>		
<p>Vận dụng vận dụng tung cầu, Tư thế chuẩn bị di chuyển đơn bước để tự tập hằng ngày.</p>	<p>Giao nhiệm vụ, động viên HS tích cực vận dụng nội dung đã học vào thực tế, chuẩn bị cho việc học các nội dung khác ở tiết học sau.</p> <p>Giao nhiệm vụ cho HS liên hệ giữa các bài tập chạy với phần kiến thức chung ở lớp 6 của môn học.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cá nhân hoặc nhóm chủ động thực hiện nhiệm vụ được giao, có báo cáo kèm theo minh chứng hoặc trình diễn kết quả.</li> <li>- Hằng ngày luyện tập các động tác đi, chạy thở sâu theo nhịp đơn/nhịp kép; chạy theo hình số 8; chạy luồn cọc; chạy theo đường đích dắc, góp phần giữ gìn sức khỏe và nâng cao thể lực.</li> <li>- Tham gia sưu tầm tranh, ảnh, các bài tập, động tác hỗ trợ cho nội dung Cầu lông.</li> </ul>