

## BÀI 2. RA SỨC CUỐI CÙNG VÀ GIỮ THĂNG BẰNG

(Thời gian thực hiện: 2 tiết)

### I. MỤC TIÊU

**1. Về kiến thức, kỹ năng:** Biết cách thực hiện và thực hiện được kỹ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng (2 cách), BTBT và TCVĐ.

**2. Về năng lực:** Chiếm lĩnh và vận dụng được kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản trong chủ đề ném bóng, 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 TDTT.

**3. Về phẩm chất:** Rèn luyện tính tự giác, tích cực học tập; có tính đồng đội, luôn đoàn kết và trung thực trong hoạt động TDTT; 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 đà rộng 4m, dài tối thiểu 25m (H.4, tr 34, SGK GDTC 6).
- Dụng cụ, trang thiết bị: Bóng cao su 150g, còi, cờ nhỏ, cầu môn, quả bóng đá/ bóng chuyền, tranh ảnh về kỹ thuật ném bóng.
- SGK Giáo dục thể chất 6 (Bộ sách *Kết nối tri thức với cuộc sống*).

### III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

## TIẾT 1

### KỸ THUẬT RA SỨC CUỐI CÙNG VÀ GIỮ THĂNG BẰNG (CÁCH 1)

Nội dung	Tổ chức thực hiện	
	Hoạt động của giáo viên	Hoạt động của học sinh
<p><b>HOẠT ĐỘNG 1. Mở đầu (7 – 8p)</b></p> <p><i>* Mục tiêu:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– HS biết nội dung tiết học: Kỹ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng (cách 1), BTBT; TCVD.</li> <li>– Hiểu được yêu cầu cần đạt về kiến thức, kỹ 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 trang thiết bị học tập, biết sĩ số lớp.</li> <li>– Biết cách và thực hiện khởi động các khớp, ép dẻo hông, chơi TCVD giúp cho cơ thể linh hoạt, tâm thế tốt, sẵn sàng tiếp thu kiến thức, kỹ năng vận động mới.</li> </ul> <p><i>* Sản phẩm:</i> Học sinh thực hiện khởi động các khớp, khởi động chuyên môn, TCVD, tổ chức tập luyện theo nhóm, nhắc lại được nhiệm vụ; cơ thể linh hoạt sẵn sàng vận động để thực hiện hoạt động tiếp theo.</p>		
<p><b>1. Nhận lớp</b></p> <p><b>2. Khởi động</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Chạy chậm khoảng 80 – 90m.</li> <li>– Khởi động các khớp, ép dẻo hông.</li> <li>– Tung và bắt bóng bằng hai tay, một tay.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Giới thiệu mục tiêu, nội dung, nhiệm vụ học tập; nắm sĩ số lớp, tình trạng sức khỏe HS, thiết bị dạy học.</li> <li>– Cho lớp chạy theo 1 hàng dọc, về đến nơi thành 1 vòng tròn, mặt hướng tâm.</li> <li>– Giao nhiệm vụ cho cán sự lớp điều khiển khởi động các khớp.</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.</li> <li>– Cung cấp thông tin tình trạng sức khỏe, báo cáo sĩ số lớp.</li> <li>– Lớp chuyển đội hình thành 1 hàng dọc, chạy 80 – 90m. Sau đó chuyển đội hình thành 1 vòng tròn, chạy chậm, ngược chiều kim đồng hồ rồi dừng lại, quay mặt vào tâm; giữ khoảng cách giữa mỗi người 1,0m.</li> <li>– Thực hiện khởi động theo sự điều khiển của cán sự lớp.</li> </ul>

<p><b>3. Trò chơi vận động</b></p> <p>Trò chơi “Tung bóng vào cầu môn”</p> <p>(H.1, tr.25, SGK GDTC 6)</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>(GV có thể chọn trò chơi khác tương đương).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lớp chia thành 4 đội đều nhau, đứng thành hàng dọc trước vạch XP.</li> <li>- Lắng nghe, quan sát GV hướng dẫn cách chơi.</li> <li>- Tổ chức chơi; phân công trọng tài, tự 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> HS biết cách thực hiện kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng (cách 1).</p> <p>* <i>Sản phẩm:</i> Nêu được nhiệm vụ, bước đầu thực hiện được kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng (cách 1).</p>		
<p><b>1. Giới thiệu, làm mẫu động tác</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng (cách 1).</li> </ul> <p>(H.2, 3, 4, tr. 29–30, SGK GDTC 6)</p> <p><b>2. Thực hành</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chia lớp thành 4 hàng ngang, khoảng cách giữa các hàng 1,0m.</li> <li>- Giới thiệu kĩ thuật ra sức cuối cùng trong ném bóng.</li> <li>- Làm mẫu động tác 1 – 2 lần.</li> <li>- Cho HS thực hiện cá nhân, làm tại chỗ.</li> <li>- Quan sát, nhận xét giúp đỡ HS khi cần.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lớp dàn thành 4 hàng ngang, khoảng cách 1,0m.</li> <li>- Tập trung nghe hướng dẫn kĩ thuật; quan sát và thực hiện theo GV.</li> <li>- Cá nhân tự thực hiện tại chỗ.</li> </ul>
<p><b>HOẠT ĐỘNG 3. Luyện tập (20 – 22p)</b></p> <p>* <i>Mục tiêu:</i> Luyện tập kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng (cách 1), BTBT và TCVD; hình thành kĩ năng động tác, phát triển thể lực, năng lực tự học;</p> <p>* <i>Sản phẩm:</i> HS thực hiện được kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng (cách 1); chơi BTBT; có kĩ năng giao tiếp và hợp tác trong học tập.</p>		

<p><b>1. Luyện tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kỹ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng (cách 1).</li> <li>– BTBT: Ném bóng bằng một tay trên cao; hai tay phối hợp tung và bắt bóng; tung và bắt bóng bằng hai tay, một tay.</li> </ul> <p><b>2. Trò chơi vận động</b></p> <p>Trò chơi “Bắt bóng nhanh”.</p> <p>(H.6, tr.19, SGK GDTC6)</p> <p><b>3. Thả lỏng, hồi tĩnh, xuống lớp</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Cho HS tập luyện kỹ thuật ra sức cuối cùng theo nhóm 4 (số lần thực hiện do GV quy định).</li> <li>– Quan sát tập, giúp đỡ HS khi cần thiết.</li> <li>– Cho HS thực hiện BTBT (số lần thực hiện do GV quy định).</li> <li>– Chia lớp thành 2 đội, giới thiệu trò chơi.</li> <li>– Cho HS tự điều khiển trò chơi.</li> <li>– Cho lớp tập trung thành 4 hàng ngang, thực hiện thả lỏng.</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, tập trung nghe, quan sát và nhận nhiệm vụ.</li> <li>– Luyện tập theo nhóm, thay nhau điều khiển nhóm, tự góp ý sửa chữa cho nhau.</li> <li>– Lớp chia thành 2 đội, mỗi đội cử 3 bạn lên vạch đích để tung– bắt bóng với hàng dọc của đội mình.</li> <li>– Cử 1 bạn làm trọng tài điều khiển trò chơi.</li> <li>– Lớp tập trung thành 4 hàng ngang, thực hiện thả lỏng, hít thở.</li> <li>– Nghe GV nhận xét và giao nhiệm vụ sau giờ học, có thể nêu ý kiến hoặc đề xuất với GV.</li> </ul>
<p><b>HOẠT ĐỘNG 4. Vận dụng (4 – 5p)</b></p> <p>* <i>Mục tiêu:</i> Vận dụng kỹ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng (cách 1) vào thực tiễn để tập luyện hoàn thành động tác, nâng cao thể lực, khả năng tự chủ và tự học; giao tiếp và hợp tác; chăm sóc sức khỏe.</p> <p>* <i>Sản phẩm:</i> Tự luyện tập, trình diễn kết quả đã vận dụng trong thực tiễn (có minh chứng).</p>		

<p>Vận dụng kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng (cách 1); hình thành thói quen luyện tập giữ gìn sức khỏe, nâng cao thể lực.</p>	<p>Giao nhiệm vụ và động viên HS chủ động thực hiện. (Có thể giao nhiệm vụ khác tương đương, có liên quan trực tiếp đến nội dung học).</p>	<p>– Hằng ngày luyện tập kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng (cách 1); hình thành thói quen luyện tập giữ gìn sức khỏe, nâng cao thể lực.</p> <p>– Cá nhân hoặc nhóm chủ động thực hiện nhiệm vụ GV giao, có báo cáo kết quả kèm theo minh chứng hoặc trình diễn.</p> <p>– Sưu tầm tranh, ảnh, các bài tập, động tác bổ trợ cho ném bóng.</p>
--	--	---

## TIẾT 2

### KĨ THUẬT RA SỨC CUỐI CÙNG VÀ GIỮ THĂNG BẰNG (CÁCH 2)

Nội dung	Tổ chức thực hiện	
	Hoạt động của giáo viên	Hoạt động của học sinh
<p><b>HOẠT ĐỘNG 1. Mở đầu (7 –8p)</b></p> <p><i>* Mục tiêu:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– HS biết nội dung tiết học kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng (cách 2), BTBT; TCVD.</li> <li>– Nắm được 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 trang thiết bị học tập, biết sĩ số lớp.</li> <li>– Biết cách và thực hiện khởi động các khớp, ép dẻo hông; chơi TCVD 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 khởi động các khớp, khởi động chuyên môn, TCVD, tổ chức tập luyện theo nhóm, nhắc lại được nhiệm vụ; cơ thể linh hoạt sẵn sàng vận động để thực hiện hoạt động tiếp theo.</p>		
<p><b>1. Nhận lớp</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Giới thiệu mục tiêu, nội dung, nhiệm vụ học tập; nắm sĩ số lớp, tình trạng sức khỏe HS, thiết bị dạy học.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Tập trung thành 4 hàng ngang.</li> <li>– Cung cấp thông tin tình trạng sức khỏe, báo cáo sĩ số lớp.</li> </ul>

<p><b>2. Khởi động</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Chạy chậm khoảng 80 – 90m.</li> <li>– Khởi động các khớp, ép dẻo hông; tung và bắt bóng bằng hai tay, một tay.</li> </ul> <p><b>3. Trò chơi vận động</b></p> <p>Trò chơi “Con sâu đo” (H.7, tr.32, SGK GDTC 6)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Cho lớp chạy theo 1 hàng dọc, về đến nơi chuyển thành 1 vòng tròn, mặt hướng tâm.</li> <li>– Cho cán sự lớp điều khiển khởi động các khớp.</li> <li>– Quan sát và giúp đỡ HS khi cần.</li> </ul> <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>(GV có thể chọn trò chơi tương đương).</li> <li>– Cho HS tự điều khiển tổ chức trò chơi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Lớp chuyển thành 1 hàng dọc, chạy chậm 80 – 90m; sau chuyển thành 1 vòng tròn, chạy ngược chiều kim đồng hồ rồi dừng lại, mặt hướng tâm khoảng; cách 1,0m.</li> <li>– Thực hiện khởi động theo sự điều khiển của cán sự lớp.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Lớp chia thành 4 đội tương đương nhau, đứng hàng dọc trước vạch XP.</li> <li>– Lắng nghe, quan sát GV hướng dẫn trò chơi.</li> <li>– Tổ chức chơi, phân công trọng tài, tự giám sát, báo cáo kết quả.</li> </ul>
--	--	--

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

\* *Mục tiêu:* HS biết cách thực hiện, làm quen thực hiện kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng (cách 2).

\* *Sản phẩm:* Nêu được nhiệm vụ, bước đầu thực hiện được kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng (cách 2).

<p><b>1. Giới thiệu, làm mẫu động tác</b></p> <p>Kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng (cách 2).</p> <p>(H.2, 3, 5, tr.29–30, SGK GDTC 6)</p> <p><b>2. Thực hành</b></p>	<p>Cho lớp thành 4 hàng ngang, khoảng cách giữa các hàng 1,0m.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Giới thiệu cách thực hiện động tác.</li> <li>– Làm mẫu động tác 1 – 2 lần.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Cho HS luyện tập cá nhân tại chỗ.</li> <li>– Quan sát, nhận xét giúp đỡ HS khi cần.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Lớp dàn thành 4 hàng ngang khoảng cách 1,0m.</li> <li>– Tập trung nghe, quan sát và thực hiện theo GV.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Cá nhân tự thực hiện, làm tại chỗ.</li> </ul>
--	---	---

### HOẠT ĐỘNG 3. Luyện tập (20 – 22p)

\* *Mục tiêu:* Luyện tập kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng (cách 2), BTBT và TCVD; hình thành kĩ năng động tác, phát triển thể lực, năng lực tự học.

\* *Sản phẩm:* HS thực hiện được kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng (cách 2), BTBT; có kĩ năng giao tiếp và hợp tác trong học tập.

<b>1. Luyện tập</b>  – KT ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng (cách 2).  – BTBT: Trình diễn nội dung kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng (2 cách giữ thăng bằng).	 – Cho HS tập luyện KT ra sức cuối theo nhóm 4 (số lần thực hiện do GV quy định).  – Cho HS thực hiện BTBT (số lần thực hiện do GV quy định).  – Quan sát tập, giúp đỡ HS khi cần thiết.	 – Lớp chia thành các nhóm 4 người.  – Thực hiện theo nhóm, thay nhau điều khiển nhóm, tự góp ý sửa chữa cho nhau.  – Quan sát và tự nhận xét, đánh giá kết quả giữa các nhóm.
<b>2. Trò chơi vận động</b>  Trò chơi “Bắt bóng nhanh”  (H.6, tr19, SGK GDTC6)	 – Chia lớp thành 2 đội, giới thiệu trò chơi.  – Giao nhiệm vụ cho HS tự tổ chức và điều khiển trò chơi.	 – Lớp chia thành 2 đội, mỗi đội cử 3 người lên vạch đích để tung – bắt bóng với hàng dọc của đội mình.  – Cử 1 bạn làm trọng tài điều khiển trò chơi.
<b>3. Thả lỏng hồi tĩnh và xuống lớp</b>  – Thả lỏng chân, tay, thân mình, hít thở.  – Nhận xét, tự nhận xét.	 – Cho lớp tập trung thành 4 hàng ngang, thực hiện thả lỏng.  – Nhận xét, đánh giá kết quả luyện tập của HS.	 – Lớp tập trung thành 4 hàng ngang, thực hiện thả lỏng.  – Chú ý nghe GV nhận xét và giao nhiệm vụ sau giờ học, có thể nêu ý kiến hoặc đề xuất với GV.

### HOẠT ĐỘNG 4. Vận dụng (4 – 5p)

\* *Mục tiêu:* Vận dụng kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng (cách 2) vào thực tiễn để tập luyện hoàn thiện động tác; nâng cao thể lực, khả năng tự chủ và tự học; giao tiếp và hợp tác; chăm sóc sức khỏe.

\* *Sản phẩm:* Hs chủ động luyện tập, báo cáo kết quả đã vận dụng trong thực tiễn (có minh chứng).

Vận dụng kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng (cách 2); hình thành thói quen luyện tập giữ gìn sức khỏe, nâng cao thể lực.	Giao nhiệm vụ và động viên HS chủ động thực hiện (có thể giao nhiệm vụ khác tương đương, có liên quan trực tiếp đến nội dung học).	 – Hằng ngày luyện tập KT ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng (cách 2); hình thành thói quen luyện tập giữ gìn sức khỏe, nâng cao thể lực.  – Cá nhân hoặc nhóm chủ động thực hiện nhiệm vụ GV giao, có báo cáo kèm theo minh chứng hoặc trình diễn kết quả.
---	--	--