

**CHỦ ĐỀ THỂ THAO TỰ CHỌN (CẦU LÔNG)**  
**Tuần 27 - Bài 2: Kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải (8 tiết)**

**Tiết 53**

+ Ôn: Kỹ thuật phát cầu thuận tay.

+ Học bài tập bổ trợ (Kéo dây cao su bằng một tay trên cao). Kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải (Giới thiệu KT đánh cầu cao tay bên phải, mục đích, tác dụng của KT đánh cầu cao tay bên phải và cách tập luyện) .

+ Trò chơi phát triển khéo léo (Do GV chọn).

**I. MỤC TIÊU DẠY HỌC**

**1. Kiến thức:** Ôn kỹ thuật phát cầu thuận tay. Học bài tập bổ trợ (Kéo dây cao su bằng một tay trên cao). Kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải (Giới thiệu KT đánh cầu cao tay bên phải, mục đích, tác dụng của KT đánh cầu cao tay bên phải và cách tập luyện). Thực hiện được bài tập bổ trợ và bước đầu nắm được kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải. Chơi tốt trò chơi vận động.

**2. Về năng lực**

*Bài học góp phần hình thành phát triển các năng lực sau đây:*

**2.1. Năng lực chung**

- Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh chủ động, thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh, khám phá tra cứu thông tin phục vụ bài học. Tìm hiểu về bài học.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng các thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh bước đầu nắm được cấu trúc cơ bản kỹ thuật các động tác, biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập và các trò chơi vận động.

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Tạo cơ hội để HS phát hiện, giải quyết vấn đề một cách khách quan, trung thực và sáng tạo.

**2.2. Năng lực đặc thù**

- Chăm sóc sức khỏe: Thực hành đúng chế độ và yêu cầu luyện tập trong các điều kiện khác nhau của môi trường để giữ gìn sức khỏe nâng cao thể chất. Hình thành thói quen tập luyện thể thao.

- Vận động cơ bản:

+ Biết quan sát tranh ảnh và động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.

+ Thực hiện khá tốt KT phát cầu thuận tay và bước đầu nắm được KT đánh cầu cao tay bên phải biết cách tập luyện. Chơi tốt trò chơi vận động, có sự phát triển về năng lực liên kết vận động, năng lực phối hợp vận động, thói quen rèn luyện TT.

+ Tự sửa được động tác thông qua quan sát và tập luyện của bản thân và tổ nhóm.

+ Thực hiện được động tác thông qua quá trình tập luyện.

- Hoạt động TĐTT: Học sinh biết và tham gia tích cực vào hoạt động thi đấu, trình diễn, hoạt động trò chơi.

### 3. Về phẩm chất

Bài học góp phần bồi dưỡng tinh thần trách nhiệm cụ thể đã khơi dậy ở học sinh.

- Tự giác, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
- Luôn nỗ lực cố gắng vươn lên để hoàn thành nội dung học tập và rèn luyện.
- Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện.

## II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

- *Địa điểm:* Sân TD trường.

- *Phương tiện:*


+ Giáo viên: Chuẩn bị kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao, tranh ảnh minh họa bài dạy, một số dụng cụ phục vụ nội dung học tập (vợt, cầu, còi...) và một số dụng cụ phù hợp với trò chơi vận động của giờ học.


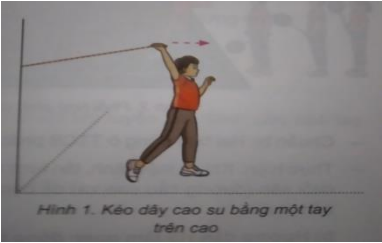
+ Học sinh: Chuẩn bị trang phục thể thao, tìm hiểu bài học, sưu tầm tranh ảnh minh họa động tác kỹ thuật bài học và chuẩn bị sân tập, dụng cụ theo hướng dẫn của giáo viên.

## III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

Nội dung	LVD		Phương pháp tổ chức và thực hiện	
	TG	SL	HD của giáo viên	HD của học sinh
<b>1. Hoạt động 1: Hoạt động khởi động</b> <b>1.1. Mục tiêu:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ổn định tổ chức lớp học.</li><li>- Chủ động, tích cực thực hiện nhiệm vụ luyện tập được giao và hỗ trợ bạn cùng tập luyện.</li><li>- Nâng cao mức độ hoạt động của các cơ quan chức năng, chuẩn bị cho cơ thể bước vào hoạt động mới với lượng vận động cao hơn.</li><li>- Kiểm tra bài cũ. Đánh giá quá trình tìm hiểu, học tập của HS.</li></ul> <b>1.2 Nội dung:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu, nhiệm vụ bài học.</li><li>- Tổ chức cho HS khởi</li></ul>	7-8p			


<p>động, trả lời các câu hỏi của bài học.</p> <p><b>1.3. Sản phẩm học tập:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS thực hiện trình tự các bước khởi động.</li> <li>- HS nắm được nội dung, yêu cầu và nhiệm vụ của bài học.</li> <li>- Trả lời các câu hỏi mà GV đặt ra. Biết nhận xét đánh giá bạn cùng tập.</li> </ul> <p><b>1.4. Tổ chức thực hiện</b></p> <p><i>* Chuyển giao nhiệm vụ.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS Khởi động chung và khởi động chuyên môn theo nguyên tắc trình tự.</li> <li>- Cán sự điều khiển lớp, HS thực hiện yêu cầu bài học dưới sự giám sát của GV.</li> <li>- HS trả lời các câu hỏi của GV.</li> </ul> <p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học tập.</i></p> <p><i>** Khởi động:</i></p> <p>+ Khởi động chung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tập bài thể dục phát triển chung.</li> <li>- Xoay các khớp (cổ tay cổ chân, vai, hông, gối)</li> <li>- Ép dọc, ép ngang.</li> </ul> <p>+ Khởi động chuyên môn (Tại chỗ):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bước nhỏ</li> <li>- Nâng cao đùi</li> <li>- Gót chạm mông.</li> </ul> <p><i>** Kiểm tra bài cũ:</i></p> <p>+ Thế nào là đánh cầu cao</p>	<p>2l-8n</p> <p>2l-8n</p> <p>2l-8n</p> <p>2l</p> <p>2l</p> <p>2l</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Giáo viên nhận lớp ổn định tổ chức, hỏi thăm sức khỏe của học sinh và kiểm tra trang phục tập luyện.</li> <li>- GV phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học.</li> <li>- GV hướng dẫn HS khởi động.</li> <li>- GV di chuyển, quan sát và chỉ dẫn cho HS tập luyện.</li> </ul>	<p><b>ĐH nhận lớp</b></p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>△ GV</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cán sự tập trung lớp theo đội hình hàng ngang điểm số báo cáo sĩ số, tình hình lớp học cho giáo viên.</li> <li>- HS quan sát lắng nghe GV hướng dẫn để tập luyện.</li> <li>- Cán sự điều khiển lớp khởi động.</li> </ul> <p><b>ĐH khởi động</b></p> <p>x x x x</p> <p>x x x x</p> <p>x x x x x</p> <p>x x x x</p> <p>↕ (3-5m)</p> <p>(GV) △</p>
--	--	---	--

<p>tay bên phải?</p> <p>*. Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận.</p> <p>- HS khởi động tích cực bước vào hoạt động mới với LVD cao hơn.</p> <p>- HS thảo luận và trả lời câu hỏi của GV.</p> <p>* Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập:</p> <p>GV đánh giá qua biểu hiện mức độ sẵn sàng tiếp nhận các hoạt động vận động của HS.</p>			<p>- GV đặt câu hỏi kiểm tra. Gọi 1-2 HS lên trả lời yêu cầu bài học.</p> <p>- GV nhận xét đánh giá.</p>	<p>- HS tích cực, chủ động tham gia khởi động chuẩn bị tốt cho buổi học.</p> <p>- HS trả lời các câu hỏi của GV, các bạn còn lại quan sát lắng nghe bạn trả lời và nhận xét.</p>																
<p><b>2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức:</b></p> <p><b>2.1. Mục tiêu</b></p> <p>Nắm được bài tập bổ trợ và cấu trúc kĩ thuật phát cầu cao tay bên phải, bước đầu biết cách thực hiện động tác. Thực hiện khá tốt KT phát cầu thuận tay.</p> <p><b>2.2. Nội dung:</b></p> <p>- Ôn: Kĩ thuật phát cầu thuận tay.</p> <p>- Học bài tập bổ trợ và kĩ thuật đánh cầu cao tay bên phải.</p> <p><b>2.3. Sản phẩm học tập</b></p> <p>- HS thực hiện được KT phát cầu thuận tay và nắm được BT bổ trợ, KT đánh cầu cao tay bên phải. Biết cách quan sát tranh ảnh, các hình ảnh trực quan để nắm được cấu trúc ĐT.</p>	6p		<p>- GV nhắc lại mẫu chốt KT phát cầu thuận tay .</p> <p><b>+ KT phát cầu thuận tay:</b></p>  <p>- GV giới thiệu BTBT và</p>	<p><b>ĐH quan sát GV làm mẫu KTĐT</b></p> <table border="0" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>X</td> <td>X</td> <td>X</td> <td>X</td> </tr> <tr> <td>X</td> <td>X</td> <td>X</td> <td>X</td> </tr> </table> <p>△ GV</p> <table border="0" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>X</td> <td>X</td> <td>X</td> <td>X</td> </tr> <tr> <td>X</td> <td>X</td> <td>X</td> <td>X</td> </tr> </table> <p>- HS quan sát, lắng nghe.</p> <p>- HS quan sát GV phân tích KTĐT để hình thành biểu tượng đúng về ĐT.</p> <p>- HS các nhóm tiến hành thảo luận (qua</p>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
X	X	X	X																	
X	X	X	X																	
X	X	X	X																	
X	X	X	X																	

<p>- Các nhóm báo cáo được kết quả tiếp thu, nghiên cứu thảo luận về KTĐT và cách thức tiến hành tập luyện KTĐT.</p> <p><b>2.4. Tổ chức hoạt động học.</b></p> <p>* <i>Chuyển giao nhiệm vụ.</i></p> <p>- Học bài tập bổ trợ và kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải.</p> <p>- Ôn: Kỹ thuật phát cầu thuận tay.</p> <p>- Học sinh thảo luận KTĐT và cảm nhận ban đầu về ĐT, đưa ra cách thức tập luyện ĐT.</p> <p>* <i>Thực hiện nhiệm vụ.</i></p> <p>- HS ôn Kỹ thuật phát cầu thuận tay, học KT đánh cầu cao tay bên phải quan sát tranh ảnh.</p> <p>* <i>Báo cáo kết quả.</i></p> <p>- HS báo cáo kết quả thực hiện nhiệm vụ được giao.</p> <p>* <i>Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập:</i></p> <p>GV đánh giá, nhận xét mức độ tiếp thu KTĐT, sự ghi nhớ động tác, biên độ ĐT chuyển sang nội dung tiếp theo.</p>		<p>KT đánh cầu cao tay trên đầu.</p> <p>+ <b>KT đánh cầu cao tay trên đầu</b></p>  <p>Hình 2. Kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải</p> <p>+ <b>BTBT: Kéo dây cao su bằng một tay trên cao</b></p>  <p>Hình 1. Kéo dây cao su bằng một tay trên cao</p> <p>(Tư thế chuẩn bị, cách thực hiện ở SGK – 99)</p> <p>- GV chia nhóm giao nhiệm vụ cho từng nhóm</p> <p>- GV nhận xét, rút kinh nghiệm chung.</p> <p>- GV chỉ dẫn một số sai sót đơn giản thường gặp trong tập luyện.</p>	<p>tranh ảnh sưu tầm)</p> <p>- HS tự thực hiện KTĐT để có cảm nhận đúng về ĐT, sau đó đại diện các nhóm báo cáo kết quả thảo luận và tập thử ĐT.</p>
<p><b>3. Hoạt động luyện tập:</b></p> <p><b>3.1. Mục tiêu:</b></p> <p>- Chủ động tích cực thực hiện nhiệm vụ luyện tập được giao, hỗ trợ các bạn</p>	<p>16p</p>	<p>.</p> <p>- GV phổ biến nội dung</p>	<p>- HS đồng loạt thực</p>

<p>trong nhóm cùng tập luyện.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bước đầu biết cách tập luyện kỹ thuật động tác đánh cầu cao tay bên phải đáp ứng được yêu cầu bài học. Thực hiện khá tốt KT phát cầu thuận tay.</li> <li>- Tự sửa được động tác và nhận xét bạn cùng tập, nhóm tập thông qua quá trình tập luyện.</li> </ul> <p><b>3.2. Nội dung:</b> Tập bài tập bổ trợ, kỹ thuật phát cầu thuận tay, KT đánh cầu cao tay bên phải.</p> <p><b>3.3. Sản phẩm học tập.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS nắm được KT đánh cầu cao tay bên phải, bước đầu biết cách thực hiện kỹ thuật.</li> <li>- Thực hiện tốt BTBT, kỹ thuật phát cầu thuận tay.</li> </ul> <p><b>3.4. Tổ chức hoạt động học.</b></p> <p>* <i>Chuyển giao nhiệm vụ.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV phổ biến nội dung yêu cầu tập luyện.</li> <li>- Tổ chức tập luyện đối với từng nội dung (cả lớp, nhóm, cá nhân)</li> <li>- Các nhóm tiến hành tập luyện dưới sự giám sát của giáo viên. Sau 13 phút các nhóm báo cáo kết quả tập luyện theo yêu cầu bài học.</li> </ul> <p>* <i>Thực hiện nhiệm vụ.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Các nhóm tiến hành tập luyện với nội dung mà GV</li> </ul>		5-71	<p>yêu cầu tập luyện.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV cho cả lớp thực hiện KTĐT sau đó chia nhóm và giao nhiệm vụ cho từng nhóm.</li> <li>- GV tổ chức cho HS tập luyện.</li> <li>+ Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện các động tác.</li> <li>+ GV quan sát hoạt động tập luyện của từng nhóm.</li> <li>- GV đánh giá, nhận xét kết quả báo cáo tập luyện của từng nhóm từ đó rút</li> </ul>	<p>hiện các KTĐT.</p> <p style="text-align: center;"><b>DH TL cả lớp</b></p> <p>X X X X X X</p> <p>X X X X X</p> <p>*</p> <p>X X X X X</p> <p>X X X X X X</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS tiến hành tập luyện với nội dung mà GV đã phân công.</li> <li>- HS tập cá nhân,</li> <li>+ Tập không cầu</li> <li>+ Tập với quả cầu treo</li> <li>+ Tập có cầu</li> <li>- Luyện tập cặp đôi:</li> <li>+ Phát cầu thuận tay</li> <li>+ HS tung cầu, phát cầu cho nhau tập luyện KT đánh cầu cao tay bên phải.</li> <li>+ Các tổ nhóm thay nhau điều hành nhóm tập luyện. Giúp đỡ bạn trong quá trình tập luyện.</li> <li>+ Đại diện các nhóm báo cáo kết quả tập luyện KT.</li> </ul>
---	--	------	--	--

<p>đã giao.</p> <p>* Báo cáo kết quả tập luyện.</p> <p>HS các nhóm báo cáo kết quả sau tập luyện.</p> <p>* Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS tự đánh giá.</li> <li>- GV đánh giá, nhận xét theo tiêu chí mức độ thực hiện KT động tác thông qua quá trình giám sát học tập và sửa sai cho HS.</li> <li>- Khả năng hỗ trợ bạn cùng tập và chỉ huy tổ chức tập luyện của các nhóm.</li> </ul>			<p>kinh nghiệm chung.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Đội hình báo cáo</b></p> <p style="text-align: center;">X   X   X</p> <p style="text-align: center;">X   X   X</p> <p>△ GV</p> <p style="text-align: center;">*</p> <p style="text-align: center;">X   X   X</p> <p style="text-align: center;">X   X   X   X</p>
<p><b>4. Hoạt động 4: Vận dụng</b></p> <p><b>4.1. Mục tiêu:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thay đổi yêu cầu thực hiện ĐT (tăng lực, độ chính xác cầu rơi, di chuyển đánh cầu khi thực hiện).</li> <li>- Hình thành thói quen vận động, khả năng thực hiện bài tập phối hợp vận động thông qua trò chơi vận động: “Thi tăng cầu và đánh cầu cao tay bên phải”.</li> <li>- Chơi tốt trò chơi vận động để bổ trợ vào quá trình học tập và luyện tập.</li> </ul> <p><b>4.2. Nội dung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tập kỹ thuật phát cầu thuận tay. KT đánh cầu cao tay bên phải.</li> <li>- Chơi trò chơi vận động.</li> </ul> <p><b>4.3. Sản phẩm học tập:</b></p> <p>Thực hiện động tác với yêu</p>	<p>10p</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- GV tổ chức HS tập luyện với yêu cầu cao hơn.</li> <li>+ HS thực hiện KT theo yêu cầu của GV.</li> <li>- GV quan sát HS tập luyện và sửa sai cá biệt.</li> <li>- GV giới thiệu trò chơi, mục tiêu, cách chơi và luật chơi. Tổ chức cho HS chơi.</li> <li>- GV chia lớp thành 4 nhóm, hướng dẫn cách chơi, luật chơi.</li> <li>- GV hướng dẫn 1 nhóm ngẫu nhiên thực hiện chơi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- HS chủ động tích cực tập luyện KTĐT dưới sự giám sát của GV.</li> <li>+ Tập luyện cá nhân, nhóm</li> <li>- HS chú ý lắng nghe</li> <li>- HS nắm được cách</li> </ul>

<p>cầu tăng, độ chính xác cao lượng vận động đảm bảo, hình thành tố chất khéo léo trong vận động.</p> <p><b>4.4 Tổ chức hoạt động:</b></p> <p><i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS tập luyện cá nhân và nhóm KT các động tác.</li> <li>- Tổ chức cho HS chơi trò chơi:</li> <li>- Hướng dẫn HS sử dụng các bài tập để rèn luyện thân thể hàng ngày.</li> </ul> <p><i>* Thực hiện nhiệm vụ</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS thực hiện nhiệm vụ và yêu cầu GV đặt ra.</li> <li>- HS thực hiện chơi trò chơi dưới sự điều khiển của GV.</li> </ul> <p><i>* Báo cáo kết quả tập luyện</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kết quả thực hiện nhiệm vụ vận động với yêu cầu đặt ra.</li> </ul> <p><i>* Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mức độ thực hiện KTĐT.</li> <li>- Đánh giá hiệu quả tham gia trò chơi của HS thông qua quan sát.</li> <li>- Về hình thành tố chất vận động.</li> </ul>			<p>thử sau đó nêu những điểm chú ý cho HS. Tiến hành chơi.</p>	<p>chơi và luật của trò chơi, HS chơi nhiệt tình.</p> <p style="text-align: center;"><b>ĐH trò chơi</b></p> 													
<p><b>* Kết thúc hoạt động</b></p> <p>a. Thả lỏng</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện một số động tác hồi tĩnh: gập thân hít thở sâu thả lỏng tay, chân, thân người...</li> </ul>	5p	2lx8n		<p style="text-align: center;"><b>ĐH thả lỏng</b></p> <table style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>X</td> <td>X</td> <td>X</td> <td>X</td> </tr> <tr> <td></td> <td>X</td> <td>X</td> <td>X</td> <td>X</td> </tr> <tr> <td>X</td> <td>X</td> <td>X</td> <td>X</td> </tr> </table>	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X
X	X	X	X														
	X	X	X	X													
X	X	X	X														



<p>b. Nhận xét Đánh giá tình hình học tập của HS</p> <p>c. Giao nhiệm vụ và hướng dẫn sử dụng SGK, chuẩn bị bài mới</p>			<p>- GV cho HS thả lỏng tích cực.</p> <p>- GV nhận xét, đánh giá kết quả tập luyện và tiếp thu KTĐT, ý thức, thái độ tập luyện của HS.</p> <p>- GV hướng dẫn HS tập luyện ở nhà, chuẩn bị bài cho tiết học tiếp theo.</p>	<p style="text-align: center;">X    X    X    X</p> <p style="text-align: center;">△(GV)</p> <p>- HS thả lỏng tích cực.</p> <p>- Quan sát, chú ý lắng nghe GV nhận xét rút kinh nghiệm buổi học.</p> <p>- Tiếp thu ý kiến của GV</p> <p style="text-align: center;"><b>ĐH nhận xét và kết thúc giờ học</b></p> <p style="text-align: center;">X X</p> <p style="text-align: center;">△(GV)</p>
---	--	--	---	--

#### IV: RÚT KINH NGHIỆM