

CHỦ ĐỀ 4

BÀI TẬP THỂ DỤC (7 TIẾT)

BÀI 1. BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN (TỪ NHỊP 1 ĐẾN NHỊP 11)

(Thời gian thực hiện: 2 tiết)

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức, kĩ năng: Biết cách thực hiện và thực hiện đúng từ nhịp 1 – nhịp 11 Bài thể dục liên hoàn.

2. Về năng lực: 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 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, nhà tập.
- Dụng cụ, trang thiết bị: Còi, cờ nhỏ, tranh ảnh về bài thể dục, dây nhảy, bóng chuyền / bóng đá.
- SGK Giáo dục thể chất 6 (Bộ sách *Kết nối tri thức với cuộc sống*).

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

TIẾT 1

BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN, TỪ NHỊP 1 ĐẾN NHỊP 5

Nội dung	Tổ chức thực hiện	
	Hoạt động của giáo viên	Hoạt động của học sinh
<p>HOẠT ĐỘNG 1. Mở đầu (7 – 8p)</p> <p><i>* Mục tiêu:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – HS biết nội dung tiết học: Bài thể dục liên hoàn, từ nhịp 1 – nhịp 5. – Nắm được 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, biết sĩ số lớp; chuẩn bị trang thiết bị học tập. – Khởi động các khớp cổ, tay, vai, hông, gối, cổ chân; ép ngang, ép dọc (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. <p><i>* Sản phẩm:</i> HS khởi động các khớp, tổ chức trò chơi, 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>1. Nhận lớp</p> <p>2. Khởi động</p> <p>Chạy thường 70 – 90m, khởi động các khớp, ép dẻo hông.</p> <p>3. Trò chơi vận động</p> <p>Trò chơi “Bật nhảy theo ô” hoặc “Nhảy dây”.</p> <p>(H.1, tr.49, SGK GDTC6)</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Giới thiệu mục tiêu, nội dung, nhiệm vụ học tập; nắm sĩ số lớp, tình trạng sức khỏe HS, thiết bị dạy học. – Cho HS chạy theo hàng dọc, sau chuyển thành vòng tròn, mặt hướng tâm. – Thực hiện mẫu động tác khởi động 1 – 2 lần, sau đó giao cho cán sự lớp điều khiển. – Quan sát và giúp đỡ HS khi cần. – Chia lớp thành 4 đội theo hàng ngang (tương đương nhau), giới thiệu trò chơi, cách chơi và yêu cầu cần đạt. 	<ul style="list-style-type: none"> – Lớp tập trung thành 4 hàng ngang, nghe GV giao nhiệm vụ, cung cấp thông tin tình trạng sức khỏe, thể lực, báo cáo sĩ số lớp. – Lớp chạy nối nhau thành 1 hàng dọc; chạy 70 – 90m, chuyển thành thành 1 vòng tròn, người nọ cách người kia 1,0m. – Quan sát và làm theo GV thực hiện mẫu động tác khởi động. – Cán sự lớp tiếp tục điều khiển hoạt động khởi động. – Lớp chia thành 4 đội theo hàng ngang (tương đương nhau); nghe GV giới thiệu TCVD, cách tổ chức, yêu cầu chơi. – Phân công trọng tài, tổ chức chơi, báo cáo kết quả.

<p>HOẠT ĐỘNG 1. Hình thành kiến thức mới (9 – 10p)</p> <p>* <i>Mục tiêu:</i> HS nắm được kĩ thuật động tác, làm quen thực hiện từ nhịp 1 đến nhịp 5 của Bài thể dục liên hoàn.</p> <p>* <i>Sản phẩm:</i> HS bước đầu thực hiện được từ nhịp 1 – 5 Bài thể dục liên hoàn; có kĩ năng giao tiếp và hợp tác trong học tập.</p>		
<p>1. Giới thiệu, làm mẫu động tác</p> <p>– Nhịp 1 – nhịp 5, Bài thể dục liên hoàn.</p> <p>(H.2, tr.49, SGK GDTC6)</p>	<p>– Giới thiệu cách thực từng nhịp động tác.</p> <p>– Thực hiện mẫu mỗi nhịp 1 lần; cho HS thực hiện theo.</p> <p>– Cho HS quan sát tranh (nếu có).</p>	<p>– Lớp thành 4 hàng ngang khoảng cách 1,0m, tập trung nghe, quan sát và thực hiện theo GV 1 lần</p>
<p>2. Thực hành</p>	<p>– Giao cho HS thực hiện theo nhóm 4 người, thay nhau điều khiển nhóm.</p> <p>– Quan sát, giúp đỡ HS nếu cần.</p>	<p>– Lớp chia thành các nhóm 4 người, thực hiện bài tập.</p> <p>– Thay nhau điều khiển nhóm tập luyện.</p> <p>– Tự góp ý, nhận xét cho nhau.</p>
<p>HOẠT ĐỘNG 3. Luyện tập (20–22ph)</p> <p>* <i>Mục tiêu:</i> Luyện tập động tác từ nhịp 1 – nhịp 5 của Bài thể dục liên hoàn; hình thành kĩ năng động tác và phát triển thể lực.</p> <p>* <i>Sản phẩm:</i> HS thực hiện được động tác từ nhịp 1 –5 Bài thể dục liên hoàn; có kĩ năng giao tiếp và hợp tác trong học tập.</p>		
<p>1. Luyện tập</p> <p>– Nhịp 1 – nhịp 5, Bài thể dục liên hoàn.</p> <p>– BTBT: Trình diễn từ nhịp 1 nhịp 5 theo nhóm.</p>	<p>– Cho HS tập luyện theo nhóm 4 người (thời gian, số lần do GV quy định).</p> <p>– Quan sát HS tập, giúp đỡ khi cần thiết.</p> <p>– Giao nhiệm vụ cho cán sự lớp: cử hai nhóm lên (đứng quay lưng vào nhau); hô khẩu lệnh (từ nhịp 1 – nhịp 5), 2 nhóm đồng thời thực hiện.</p> <p>– Yêu cầu các nhóm khác quan sát, nhận xét và đánh giá.</p>	<p>– Lớp chia thành các nhóm 4 người, thay nhau điều khiển nhóm tập luyện.</p> <p>– Tự góp ý, sửa chữa cho nhau.</p> <p>– Lớp chia thành 4 nhóm theo hàng ngang; cán sự lớp cử mỗi lần hai nhóm lên trình diễn theo nhịp hô chung (khi trình diễn 2 nhóm đứng quay lưng vào nhau).</p> <p>– Các nhóm khác ngồi quan sát để nhận xét góp ý theo từng đợt (do cán sự lớp chỉ định góp ý, nhận xét) và chuẩn bị lên trình diễn.</p>

<p>2. Trò chơi vận động</p> <p>Trò chơi “Đi qua dây”.</p> <p>(H.7, tr.52, SGK GDTC6)</p> <p>3. Thả lỏng hồi tĩnh và xuống lớp</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Chia lớp thành 4 đội (tương đương nhau). - Giới thiệu trò chơi, giao nhiệm vụ cho HS tự điều khiển trò chơi. (GV hoặc HS có thể đề xuất chọn trò chơi khác có liên quan đến nội dung học). - Cho lớp đứng thành 4 hàng ngang, thực hiện thả lỏng. - Nhận xét, đánh giá kết quả sau tiết học. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lớp chia thành 4 đội, nghe GV giới thiệu trò chơi (có thể đề xuất trò chơi tương đương). - Cử người điều khiển trò chơi, tổ chức chơi và báo cáo kết quả. - Tập trung lớp thành 4 hàng ngang, thực hiện thả lỏng. - Nghe GV nhận xét, giao nhiệm vụ; có thể nêu ý kiến, đề xuất với GV.
<p>HOẠT ĐỘNG 4. Vận dụng (4 – 5p)</p> <p><i>* Mục tiêu:</i> Vận dụng Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 – nhịp 5 vào thực tiễn tập luyện hằng ngày, hoàn thiện động tác; nâng cao thể lực và khả năng tự chủ và tự học, giao tiếp và hợp tác; chăm sóc sức khỏe.</p> <p><i>* Sản phẩm:</i> Chủ động vận dụng, luyện tập các động tác từ nhịp 1 – 5 Bài thể dục liên hoàn trong thực tiễn (có minh chứng).</p>		
<ul style="list-style-type: none"> - Luyện tập Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 – nhịp 5 để nâng cao thể lực và hình thành thói quen giữ gìn sức khỏe. 	<ul style="list-style-type: none"> 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). 	<ul style="list-style-type: none"> - Chủ động luyện tập (thực hiện cá nhân hoặc theo nhóm)- - Báo cáo kết quả vận dụng kèm theo minh chứng. - Sưu tầm tranh, ảnh, các bài tập động tác của bài thể dục liên hoàn.

TIẾT 2

BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN, TỪ NHỊP 6 ĐẾN NHỊP 11

Nội dung	Tổ chức thực hiện	
	Hoạt động của giáo viên	Hoạt động của học sinh
<p>HOẠT ĐỘNG 1. Mở đầu (8 – 9p)</p> <p><i>* Mục tiêu:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Biết nội dung tiết học: Bài thể dục liên hoàn, từ nhịp 6 – nhịp 11; BTBT từ nhịp 1– nhịp 11. – Hiểu được 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, biết sĩ số lớp; chuẩn bị trang thiết bị học tập. – 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. <p><i>* Sản phẩm:</i> Học sinh tự giác thực hiện khởi động các khớp, tổ chức trò chơi, 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>1. Nhận lớp</p> <p>2. Khởi động</p> <p>Chạy thường 70 –90m, khởi động các khớp, ép dẻo hông.</p> <p>3. Trò chơi vận động</p> <p>Trò chơi “Bật nhảy theo ô” hoặc “Nhảy dây”.</p> <p>(H.1, tr.49, SGK GDTC6)</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Giới thiệu mục tiêu, nội dung, nhiệm vụ học tập; nắm sĩ số lớp, tình trạng sức khỏe HS, thiết bị dạy học. – Cho HS chạy theo hàng dọc, sau chuyển thành vòng tròn, mặt hướng tâm. – Thực hiện mẫu động tác khởi động 1 – 2 lần, sau đó giao cho cán sự lớp điều khiển. – Quan sát và giúp đỡ HS khi cần. – Chia lớp thành 4 đội theo hàng ngang (tương đương nhau), giới thiệu trò chơi, cách chơi và yêu cầu cần đạt. 	<ul style="list-style-type: none"> – Lớp tập trung thành 4 hàng ngang, nghe GV giao nhiệm vụ, cung cấp thông tin tình trạng sức khỏe, thể lực, báo cáo sĩ số lớp. – Lớp chạy nối nhau thành 1 hàng dọc; chạy 70 – 90m, chuyển thành thành 1 vòng tròn, người nọ cách người kia 1,0m. – Quan sát và làm theo GV thực hiện mẫu động tác khởi động. – Cán sự lớp tiếp tục điều khiển hoạt động khởi động. – Lớp chia thành 4 đội theo hàng ngang (tương đương nhau); nghe GV giới thiệu TCVD, cách tổ chức, yêu cầu chơi. – Phân công trọng tài, tổ chức chơi, báo cáo kết quả.

<p>HOẠT ĐỘNG 1. Hình thành kiến thức mới (9 – 10p)</p> <p><i>* Mục tiêu:</i> HS nắm được kĩ thuật động tác, làm quen thực hiện từ nhịp 6 – nhịp 11 của Bài thể dục liên hoàn.</p> <p><i>* Sản phẩm:</i> HS bước đầu thực hiện được từ nhịp 6 – 11 Bài thể dục liên hoàn; có kĩ năng giao tiếp và hợp tác trong học tập.</p>		
<p>1. Giới thiệu, làm mẫu động tác</p> <p>– Nhịp 6 – nhịp 11, Bài thể dục liên hoàn.</p> <p>(H.3, tr.50, SGK GDTC6)</p>	<p>– Giới thiệu cách thực từng nhịp động tác.</p> <p>– Thực hiện mẫu mỗi nhịp 1 lần; cho HS thực hiện theo.</p> <p>– Cho HS quan sát tranh (nếu có).</p>	<p>– Lớp dàn thành 4 hàng ngang, khoảng cách 1,0m.</p> <p>– Tập trung nghe, quan sát và thực hiện theo GV.</p>
<p>2. Thực hành</p>	<p>– Cho HS thực hiện theo nhóm 4, thay nhau điều khiển nhóm.</p> <p>– Quan sát giúp đỡ nếu thấy cần.</p>	<p>– Lớp chia thành các nhóm 4 người, thay nhau điều khiển nhóm tập luyện.</p> <p>– Có thể góp ý, nhận xét giúp nhau.</p>
<p>HOẠT ĐỘNG 3. Luyện tập (20 – 22p)</p> <p><i>* Mục tiêu:</i> Luyện tập nhịp 6 – nhịp 11 Bài thể dục liên hoàn, hình thành kĩ năng động tác và phát triển thể lực.</p> <p><i>* Sản phẩm:</i> HS thực hiện được từ nhịp 6 – nhịp 11 Bài thể dục liên hoàn; có kĩ năng giao tiếp và hợp tác trong học tập.</p>		
<p>1. Luyện tập</p> <p>– Nhịp 6 – nhịp 11, Bài thể dục liên hoàn.</p> <p>– BTBT: Trình diễn động tác:</p> <p>+ Từ nhịp 1 – nhịp 11.</p> <p>+ Từ nhịp 6 – nhịp 11.</p> <p>+ Từ nhịp 1– nhịp 5.</p>	<p>– Cho HS tập luyện theo nhóm 4, (thời gian, số lần do GV quy định).</p> <p>– Quan sát HS tập, giúp đỡ khi cần thiết.</p> <p>– Cho HS tự chọn bài tập để trình diễn, thực hiện theo nhóm.</p> <p>– Cho HS tự đánh giá bản thân.</p> <p>(Lần 2, mỗi nhóm có thể chọn 1 bài tập khác trong số 3 bài; hình thức tổ chức do GV quy định).</p>	<p>– Lớp chia thành các nhóm 4 người thực hiện luyện tập.</p> <p>– Thay nhau điều khiển nhóm và góp ý sửa chữa cho nhau.</p> <p>– Lớp chia thành 4 hàng ngang, cán sự lớp cử mỗi lần hai nhóm lên trình diễn theo nhịp hô chung (khi trình diễn 2 nhóm đứng quay lưng vào nhau).</p> <p>– Các nhóm còn lại ngồi quan sát để nhận xét góp ý theo từng đợt (do cán sự chỉ định góp ý, nhận xét) và chuẩn bị lên trình diễn.</p>

<p>2. Trò chơi vận động</p> <p>Trò chơi “Đi qua dây”.</p> <p>(H.7, tr.52, SGK GDTC6)</p> <p>3. Thả lỏng hồi tĩnh và xuống lớp</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Chia lớp thành 4 đội (tương đương nhau). - Giới thiệu trò chơi, giao nhiệm vụ cho HS tự điều khiển trò chơi. (GV hoặc HS có thể đề xuất chọn trò chơi khác có liên quan đến nội dung học). - Cho lớp đứng thành 4 hàng ngang, thực hiện thả lỏng. - Nhận xét, đánh giá kết quả sau tiế học. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lớp chia thành 4 đội, nghe GV giới thiệu trò chơi (có thể đề xuất trò chơi tương đương). - Cử người điều khiển trò chơi, tổ chức chơi và báo cáo kết quả. - Tập trung lớp thành 4 hàng ngang, thực hiện thả lỏng. - Nghe GV nhận xét, giao nhiệm vụ; có thể nêu ý kiến, đề xuất với GV.
<p>HOẠT ĐỘNG 4. Vận dụng (4 – 5p)</p> <p>* <i>Mục tiêu:</i> Vận dụng Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 – nhịp 11 vào thực tiễn để tập luyện hoàn thành động tác; nâng cao thể lực và khả năng tự chủ và tự học, giao tiếp và hợp tác; chăm sóc sức khỏe.</p> <p>* <i>Sản phẩm:</i> Chủ động vận dụng bài tập trong thực tiễn, báo cáo kết quả (có minh chứng).</p>		
<ul style="list-style-type: none"> - Luyện tập Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 – nhịp 11 để nâng cao thể lực và hình thành thói quen giữ gìn sức khỏe. 	<ul style="list-style-type: none"> 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). 	<ul style="list-style-type: none"> - Chủ động luyện tập (thực hiện cá nhân hoặc theo nhóm). - Báo cáo kết quả vận dụng kèm theo minh chứng.