

TRƯỜNG THCS NGUYỄN HIỀN

TÔ: VĂN-THÊ-MỸ

HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 6 TUẦN 9 +10

Tuần 9:01/11/2021-06/11/2021)

KIỂM TRA GIỮA KÌ 1

1. Nội dung kiểm tra : BÀI THỂ DỤC

2. Hình thức kiểm tra: Nộp sản phẩm (học sinh quay một đoạn video ngắn thực hiện bài thể dục liên hoàn 20 nhịp

3. Phương thức đánh giá, nhận xét cho điểm

- Đạt : + Học sinh thực hiện cơ bản đúng bài thể dục 20 nhịp
- + Hô to,rõ rang. Thực hiện nhịp tương đối vững chắc.
- Chưa đạt: Thực hiện sai nhịp quá nhiều. Hô sai nhịp

Tuần 10: 08/11–13/11/2021

I. MỤC TIÊU

Ôn tập các giai đoạn chạy cự ly ngắn

- Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe,quan sát và tập luyện.
- Hoàn thành lượng vận động của bài tập.
- Thể hiện sự tang tiến về sức nhanh và thành tích chạy 60m.
- Có trách nhiệm,hoà đồng với tập thể trong tập luyện thể thao và các hoạt động khác trong cuộc sống.
- Vận dụng được kiến thức, kĩ năng đã học để tập luyện hằng ngày.
- Vận dụng khả năng vào trình diễn,thi đấu...
- Đảm bảo học sinh tự giác tích cực trong tập luyện.
- Rèn cho học sinh có thói quen tập luyện thể dục thể thao,tác phong nhanh nhẹn.

II . KHỞI ĐỘNG

Khởi động chung

- Thực hiện xoay các khớp:xoay cổ;xoay khuỷu tay;xoay vai;xoay Cánh tay;xoay hông;xoay cổ tay cổ chân.
- Ép dọc,ép ngang

III . ÔN TẬP CHẠY CỰ LY NGẮN

- a. Chạy nâng cao đùi
- b. Chạy gót chạm hông

c. Chạy đạp sau

IV. NỘI DUNG

1. Chạy ngắn (Hs tự xem các giai đoạn chạy cự ly ngắn)

- Ôn tập kỹ thuật xuất phát cao.
- Ôn tập kỹ thuật chạy lao sau xuất phát.
- Ôn tập kỹ thuật giữa quãng.
- Ôn tập kỹ thuật chạy về đích.

2. Tập các bài tập bổ trợ (Hs tự tập luyện ở nhà)

- Đánh tay tại chỗ
- Nhảy đổi chân trên bậc cao 20cm

V. Hoạt động tập luyện

Học sinh xem và hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật. Đảm bảo an toàn khi tập luyện

VI. Vận dụng

Học sinh nắm được cơ bản các giai đoạn chạy ngắn, thực hiện được các bài tập bổ trợ để áp dụng tập luyện hàng ngày để nâng cao sức khỏe.

Thực hiện cơ bản đúng theo yêu cầu của GVBM

Tuần 11+Tuần 12 (15/11-28/11/2021): CHỦ ĐỀ NÉM BÓNG

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Thực hiện được các động tác bổ trợ kỹ thuật ném bóng.

2. Năng lực

- Năng lực chung:

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phân luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học

- Năng lực riêng:

+ Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác hỗ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

3. Phẩm chất

- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

II. Nội dung

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

Khởi động chung

- Thực hiện xoay các khớp: xoay cổ; xoay khuỷu tay; xoay vai; xoay Cánh tay; xoay hông; xoay cổ tay cổ chân.

- Ép dọc, ép ngang

Khởi động chuyên môn: Căng cơ tay, chân...

B. HOẠT ĐỘNG HỌC

Hoạt động 1: Ném bóng hai tay qua đầu ra trước

- *TTCB*: Đứng chân trước chân sau, hai tay cầm bóng đưa lên cao ra sau đầu, thân trên hơi ngả ra sau.

- *Thực hiện*: Thân trên gập nhanh ra trước, kết hợp hai tay đưa bóng nhanh qua đầu ra trước và ném. Chân sau có thể bước lên một bước để giữ thăng bằng.

Hoạt động 2: Ném bóng hai tay qua đầu ra sau

- *TTCB*: Lưng quay về hướng ném, hai tay cầm bóng, hai chân đứng rộng bằng vai, khuỷu gối, thân trên ngả ra trước.

- *Thực hiện*: Hai chân duỗi thẳng, thân trên ngả ra sau, kết hợp hai tay đưa bóng nhanh từ trước mặt ra sau đầu và ném.

C. LUYỆN TẬP

a) Luyện tập cá nhân

– GV cho HS ném đồng nhất và cự li an toàn giữa các học sinh tối thiểu là 1,5 m. Sử dụng tín hiệu (tiếng vỗ tay, tiếng còi) để học sinh nhận biết thời điểm ném và nhặt dụng cụ. Dụng cụ tập luyện nên là dụng cụ mô phỏng.

– Tổ chức luyện tập các nội dung sau đây:

+ Thực hiện đúng cách cầm bóng.

+ Thực hiện động tác hỗ trợ kỹ thuật ném bóng: ném bóng hai tay qua đầu ra trước, ném bóng hai tay qua đầu ra sau và tự nhặt bóng.

+ Thực hiện ném bóng bằng một tay trên vai không cầm dụng cụ và cầm dụng cụ mô phỏng.

c) Luyện tập theo cặp đôi

- Tổ chức cho học sinh tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ (chiều cao, sức mạnh,...), giới tính (nam với nam, nữ với nữ) để tránh chấn thương trong khi luyện tập.

– GV lưu ý học sinh cầm bóng nhựa lớn và nhẹ để đảm bảo an toàn. Có thể sử dụng các dụng cụ thay thế.

– Điều chỉnh khoảng cách giữa hai học sinh phù hợp, ban đầu đứng với khoảng cách gần, sau khi đã thuần thục có thể đứng ở khoảng cách xa hơn.

– Tổ chức luyện tập các nội dung:

+ Thực hiện ném bóng hai tay qua đầu ra trước với khoảng cách từ 5 – 10 m.

+ Thực hiện ném bóng hai tay qua đầu ra sau với khoảng cách từ 5 – 10m.

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

- HS tiếp nhận nhiệm vụ, thực hiện và vận dụng vào thực tiễn:

1) Ném bóng hai tay qua đầu ra trước, ném bóng hai tay qua đầu ra sau, cách cầm bóng, ném bóng bằng một tay trên vai.

2) Các môn thể thao sử dụng động tác ném là: Bóng ném (hand ball), bóng rổ, bóng nước.

- GV nhận xét, đánh giá và chuẩn kiến thức.

- GV gợi ý học sinh tự tập luyện các bài tập bổ trợ ném bóng, có thể sử dụng hình thức tập luyện như: tập tự tung bóng lên bắt lại; tập theo cặp: tung bóng cho bạn và bắt bóng; tập theo nhóm: đứng vòng tròn tung và bắt bóng luân phiên

– Tuy nhiên trong quá trình tập học sinh cần chú ý:

+ Bóng tập nên là bóng nhựa, nhẹ, lớn, dễ cầm nắm, quan sát.

+ Sử dụng dụng cụ ném từ những vật đơn giản như túi cát, bóng nhựa, bóng đồ chơi, hoặc giấy báo vo tròn mô phỏng quả bóng.

