

**SỞ GIÁO DỤC ĐÀO TẠO QUẢNG NAM**  
**TRƯỜNG THPT ĐỖ ĐĂNG TUYẾN**

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY**



**Năm học: 2023 - 2024**

**GIÁO ÁN SỐ 01**  
**PHẦN 1: KIẾN THỨC CHUNG**

**TIẾT 1, 2 : CHỦ ĐỀ : SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ THIÊN NHIÊN VÀ DINH DƯỠNG ĐỂ RÈN LUYỆN SỨC KHỎE VÀ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT**  
**(2 tiết)**

**I. MỤC TIÊU BÀI HỌC**

**1. Về kiến thức**

- Nhận biết được một số yếu tố tự nhiên ( không khí, nước, ánh sáng...) các yếu tố có lợi, có hại của môi trường tự nhiên đối với sức khỏe và sự phát triển thể chất, và tầm quan trọng của dinh dưỡng trong rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.

**2. Về năng lực**

**2.1. Năng lực chung:**

- Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- Tích cực, chủ động trong học tập và tìm kiếm thông tin lựa chọn được những yếu tố thuận lợi của môi trường tự nhiên và dinh dưỡng để nâng cao hiệu quả tập luyện.

- Sử dụng được một số các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng hợp lí để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất

**3. Về phẩm chất**

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân, đảm bảo an toàn trong tập luyện. Chủ động tích cực tham gia các hoạt động luyện tập trong môi trường tự nhiên để rèn luyện và nâng cao sức khỏe.

- Chăm chỉ, trung thực, trách nhiệm trong học tập.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

- Giáo án, các tư liệu liên quan bài học: SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (Bóng rổ).

- Hình ảnh, tranh vẽ minh họa có liên quan đến các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng.

**2. Đối với học sinh**

- SGK Giáo dục thể chất 10 (Bóng rổ).

- Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

## Hoạt động 1: Mở đầu (15 phút)

### 1. Mục tiêu

- Tạo tâm thế, hứng thú cho HS, từng bước vào bài học.


### 2. Nội dung:

- GV cho HS quan sát hình ảnh về các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng và đặt câu hỏi gợi ý cho HS theo tư duy, HS hoạt động theo nhóm và trả lời câu hỏi.

### 3. Sản phẩm học tập

- HS trả lời các câu hỏi GV đưa ra có liên quan đến các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng.

### 4. Tổ chức thực hiện

Hoạt động dạy & học		Dự kiến sản phẩm
Giáo viên	Học sinh	
<p>GV nhận lớp, hỏi thăm tình hình sức khỏe của học sinh GV đưa ra hình ảnh tập luyện thể thao và nêu câu hỏi, biên chế lớp thành 4 nhóm/tổ để thảo luận,</p>  <p><u>Câu hỏi 1:</u> - Môi trường tự nhiên gồm những yếu tố nào? <u>Câu hỏi 2:</u> + Môi trường tự nhiên có ảnh hưởng đến quá trình luyện tập TDTT không? Cho ví dụ.  <u>Câu hỏi 3:</u> + Hằng ngày, cần cung cấp những gì để giúp cơ thể phát triển thể chất và tăng cường sức khỏe?</p>	<p>Lớp trưởng: Tập hợp lớp báo cáo sĩ số và tình hình lớp cho GV ... HS ổn định và làm việc theo 4 nhóm/tổ của mình, sau đó cử đại diện phát biểu ý kiến .</p> <p><i>Trả lời: + Môi trường tự nhiên gồm những yếu tố: đất, nước, không khí, ánh sáng,...</i> <i>Trả lời: + Môi trường tự nhiên ảnh hưởng đến quá trình luyện tập TDTT. Ví dụ: Chạy ngược gió tốc độ chạy giảm hơn so với chạy xuôi gió, chạy lên dốc mệt hơn so với chạy trên đường bằng,...</i> <i>Trả lời: + Trong quá trình luyện tập TDTT; mồ hôi ra nhiều thì cơ thể đòi hỏi phải cung cấp lượng nước vừa đủ.</i> <i>+ Hằng ngày cần cung cấp thức ăn và nước uống để giúp cơ thể</i></p>	<p>- GV nắm bắt được tình hình sức khỏe của HS -HS ý thức được việc giữ gìn, đảm bảo sức khỏe trong học tập và vận động hàng ngày - HS trình bày được một số hiểu biết có liên quan đến các yếu tố dinh dưỡng, tự nhiên để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất. <b>- GV kết luận</b> <i>+ Môi trường tự nhiên gồm những yếu tố: đất, nước, không khí, ánh sáng,...</i> <i>+Môi trường tự nhiên ảnh hưởng đến quá trình luyện tập TDTT. Ví dụ: Chạy ngược gió tốc độ chạy giảm hơn so với chạy xuôi gió, chạy lên dốc mệt hơn so với chạy trên đường bằng,.... 3</i> <i>+ Trong quá trình luyện tập TDTT; mồ hôi ra nhiều thì cơ thể đòi hỏi phải cung cấp lượng nước vừa đủ.</i> <i>+ Hằng ngày cần cung cấp thức ăn và nước uống để giúp cơ thể phát triển thể chất và tăng cường sức</i></p>

<p><b>Câu hỏi 4:</b> + <i>Luyện tập TDDT giúp cơ thể tăng hay giảm tiêu hao năng lượng?</i></p> <p>GV nhận xét các thảo luận của HS và chốt ý đúng.</p> <p>EDẫn dắt vào bài học: <i>Các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng chiếm một vai trò quan trọng trong việc rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất của chúng ta. Ở mỗi thời kỳ phát triển, yếu tố tự nhiên và nhu cầu về dinh dưỡng hoàn toàn khác nhau tuy nhiên việc đáp ứng nhu cầu ấy một cách hợp lý lại luôn luôn là vấn đề đáng chú ý, vì đó là nền tảng của sức khỏe. Vậy chúng ta cần sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng như thế nào để đảm bảo và phù hợp? Hãy cùng nhau đi tìm hiểu trong bài học ngày hôm nay –</i></p> <p><b>Chủ đề: Sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.</b></p>	<p><i>phát triển thể chất và tăng cường sức khỏe.</i></p> <p><i>Trả lời: + Luyện tập TDDT giúp cơ thể tăng tiêu hao năng lượng.</i></p> <p>HS nêu lên các vướng mắc của mình</p> <p>EHS chú ý lắng nghe hình thành khái niệm.</p>	<p><i>khỏe.</i></p> <p><i>4. + Luyện tập TDDT giúp cơ thể tăng tiêu hao năng lượng.</i></p>
---	---	---

### **Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới( 40 phút)**

#### **I. Khái niệm về sức khỏe**

**1. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS:

- Nắm được khái niệm về sức khỏe.
- Những việc cần làm để có một sức khỏe tốt.

**2. Nội dung:**

- GV tổ chức cho HS thảo luận theo nhóm, đọc thông tin SGK tr.4 và thực hiện nhiệm vụ học tập.

**3. Sản phẩm học tập:** Trình bày theo nhóm khái niệm về sức khỏe

**4. Tổ chức thực hiện**

Hoạt động dạy & học		Dự kiến sản phẩm						
Giáo viên	Học sinh							
<p>C GV chia HS thành 4 nhóm, yêu cầu HS thảo luận theo nhóm, đọc thông tin SGK tr.4 và thực hiện nhiệm vụ:</p> <p><u>Câu hỏi 1:</u> + <i>Nêu khái niệm về sức khỏe.</i></p> <p><u>Câu hỏi 2:</u> + <i>Để có một sức khỏe tốt, chúng ta cần làm gì?</i></p> <p>GV theo dõi phân thảo luận của các thành viên trong từng nhóm, của mỗi nhóm, hỗ trợ HS nếu cần thiết.</p> <p>- GV mời đại diện các nhóm trình bày nội dung thảo luận:</p> <p>+ <i>Khái niệm về sức khỏe.</i></p> <p>+ <i>Những việc cần làm</i></p>	<p>C HS xếp lớp thành 4 nhóm theo tên gọi (nhóm sức khỏe tinh thần, sức khỏe thể chất, sức khỏe xã hội, nhóm vệ sinh và dinh dưỡng) quan sát, lắng nghe hoạt động nhóm và phát biểu ý kiến.</p> <p style="text-align: center;"><b>BẢNG ĐEN</b></p> <p>GV</p> <p style="text-align: center;"><i>Nhóm sức khỏe tinh thần</i>                      <i>Nhóm khỏe thể chất</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Nhóm sức khỏe xã hội</i>                      <i>Nhóm vệ sinh và dinh dưỡng</i></p> <p>- HS làm việc theo nhóm, thực hiện nhiệm vụ GV đưa ra</p> <p><u>Trả lời</u> :+. Khái niệm về sức khỏe</p> <p>- Theo WHO, <i>sức khỏe</i> được xem là một trạng thái hoàn toàn thoải mái cả về thể chất, tinh thần và các mối quan hệ xã hội, chứ không chỉ đơn thuần là không có bệnh tật gì.</p> <p><u>Trả lời</u> : - Để có một sức khỏe tốt, chúng ta cần</p>	<p>- HS biết đoàn kết hoạt động nhóm tích cực.</p> <p>- HS nắm được khái niệm về sức khỏe qua sơ đồ tư duy và những việc cần làm để có một sức khỏe tốt.</p> <p><b>Khái niệm về sức khỏe</b></p> <p style="text-align: center;"><b>SỨC KHỎE</b></p> <p style="text-align: center;">(THEO WHO)</p> <p>Sức khỏe được xem là một trạng thái hoàn toàn thoải mái cả về thể chất, tinh thần và các mối quan hệ xã hội</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 33%;">Nhóm sức khỏe tinh thần</th> <th style="width: 33%;">Nhóm sức khỏe thể chất</th> <th style="width: 33%;">Nhóm sức khỏe xã hội</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Có tinh thần lạc quan, tích cực, thỏa mái, biết đương đầu khó khăn</td> <td>Có Cơ bắp dẻo dai, khỏe mạnh, có khả năng chống bệnh tật, điều kiện không có lợi từ môi</td> <td>Có mối quan hệ bạn bè lành mạnh, hòa nhập tốt với mọi người</td> </tr> </tbody> </table>	Nhóm sức khỏe tinh thần	Nhóm sức khỏe thể chất	Nhóm sức khỏe xã hội	Có tinh thần lạc quan, tích cực, thỏa mái, biết đương đầu khó khăn	Có Cơ bắp dẻo dai, khỏe mạnh, có khả năng chống bệnh tật, điều kiện không có lợi từ môi	Có mối quan hệ bạn bè lành mạnh, hòa nhập tốt với mọi người
Nhóm sức khỏe tinh thần	Nhóm sức khỏe thể chất	Nhóm sức khỏe xã hội						
Có tinh thần lạc quan, tích cực, thỏa mái, biết đương đầu khó khăn	Có Cơ bắp dẻo dai, khỏe mạnh, có khả năng chống bệnh tật, điều kiện không có lợi từ môi	Có mối quan hệ bạn bè lành mạnh, hòa nhập tốt với mọi người						

		tr ờng
--	--	-----------

*để có một sức khỏe tốt.*

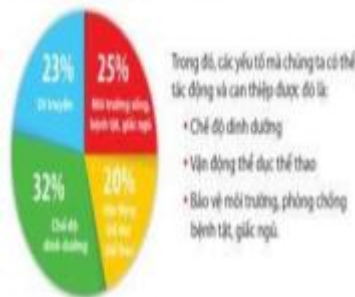
C- GV mời đại diện các nhóm nhận xét lẫn nhau, đặt câu hỏi cho nhóm bạn (nếu chưa rõ).

C GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, thông qua hình ảnh trực quan chuyển sang nội dung mới.

*Giữ Cầu An Toàn*



Các yếu tố ảnh hưởng đến chiều cao của một người



+ Biết cách giữ gìn vệ sinh cá nhân.

+ Có thói quen vận động và tập luyện thể thao đều đặn.

+ Có chế độ dinh dưỡng hợp lí.

**- Để có một sức khỏe tốt, chúng ta cần**

+ *Biết cách giữ gìn vệ sinh cá nhân.*

+ *Có thói quen vận động và tập luyện thể thao đều đặn.*

+ *Có chế độ dinh dưỡng hợp lí.*

## **II: Vai trò của môi trường tự nhiên trong tập luyện thể dục thể thao.**

### **1. Mục tiêu:**

Thông qua hoạt động, HS nắm được vai trò của môi trường tự nhiên trong tập luyện thể dục thể thao – tắm nắng, tắm không khí, tắm nước.

### **2. Nội dung:**

- GV tổ chức cho HS thảo luận theo nhóm, đọc thông tin SGK tr.5, 6 và thực hiện nhiệm vụ học tập.

3. **Sản phẩm học tập:** Trình bày theo nhóm vai trò của môi trường tự nhiên trong tập luyện thể dục thể thao.

### **4. Tổ chức thực hiện**

**Hoạt động dạy & học**

Giáo viên	Học sinh	Dự kiến sản phẩm
<p>C- GV dẫn dắt:</p> <p>+ Trong cuộc sống hằng ngày nói chung và hoạt động thể dục thể thao nói riêng, mỗi chúng ta đều cần đến các yếu tố của môi để nâng cao sức khỏe và phát triển thể chất. Việc sử dụng các yếu tố có lợi của thiên nhiên bằng cách kết hợp chặt chẽ việc sử dụng các điều kiện tự nhiên sẵn có khi tập luyện như tắm nước, tắm nắng, tắm không khí,.. giúp tăng thêm hiệu quả cho quá trình rèn luyện sức khỏe.</p> <p>+ Thường xuyên tập luyện thể dục thể thao trong các môi khác nhau giúp phòng chống được các bệnh thường gặp. Trong quá trình sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên cần chú ý sử dụng các phương tiện có tác động khác nhau đối với cơ thể và mức độ cần được tăng lên một cách từ từ.</p> <p>C- GV chia HS thành 4 nhóm, yêu cầu HS thảo luận theo nhóm, đọc thông tin SGK tr.5, 6 và thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>+ <b>Nhóm môi trường</b></p>	<p>C Quan sát, theo dõi, chia thành 4 nhóm theo tên gọi.</p> <p>- <b>Nhóm môi trường tự nhiên;</b></p> <p>- <b>Nhóm tắm nắng</b></p> <p>- <b>Nhóm tắm không khí</b></p> <p>- <b>Nhóm tắm nước</b></p>	<p>- HS Hoat động nhóm hoàn thành nhiệm vụ được giao</p> <p><b>Vai trò của môi trường tự nhiên trong tập luyện thể dục thể thao:</b> Các yếu tố của môi trường tự nhiên rất cần thiết trong quá trình tập luyện nhằm giúp tăng thêm hiệu quả cho quá trình rèn luyện sức khỏe như: Tắm nắng, tắm không khí và tắm nước...</p> <p>- <b>Tắm nắng:</b> Là một phương pháp có cách thức thực hiện đơn giản và không tốn kém. Luyện tập tắm nắng tốt nhất vào buổi sáng ( từ 6-8h, không tắm quá 30 phút) tránh tắm nắng vào lúc nắng gay gắt và khi ánh nắng đã quá yếu)</p> <p>Phương pháp tắm nắng tốt nhất là tắm nắng kết hợp với vận động. Việc thường xuyên tắm nắng hợp lí và thời gian thích hợp giúp cơ thể hấp thụ tốt calcium và phosphorus, làm cho xương chắc khỏe, giảm các triệu chứng viêm và đau cơ, tăng cường khả năng của hệ miễn dịch và có thể ngăn ngừa được nhiều loại ung thư khác nhau.</p> <p>+ <b>Tắm không khí:</b> Là lợi dụng sự kích thích của</p>



**tự nhiên:** Tìm hiểu về các yếu tố của môi trường tự nhiên cần thiết trong quá trình tập luyện nhằm giúp tăng thêm hiệu quả cho quá trình rèn luyện sức khỏe.

+ **Nhóm tắm nắng:** Tìm hiểu về phương pháp tắm nắng.

+ **Nhóm tắm không khí:** Tìm hiểu về phương pháp tắm không khí.

+ **Nhóm tắm nước:** Tìm hiểu về phương pháp tắm nước.

GV theo dõi HS thảo luận nhóm, hỗ trợ nếu cần thiết.

GV mời đại diện các nhóm trình bày nội dung thảo luận.

GV mời đại diện các nhóm nhận xét lẫn nhau, đặt câu hỏi cho nhóm bạn (nếu chưa rõ).

GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.

## BẢNG ĐEN

GV

**Nhóm môi trường tự nhiên tắm nắng**

x	x	x	x
x	x	x	x
x	x	x	x

**Nhóm tắm không khí**    **Nhóm tắm nước**

x	x	x	x
x	x	x	x
x	x	x	x

HS làm việc theo nhóm, thực hiện nhiệm vụ GV đưa ra

Đại diện các nhóm trình bày nội dung thảo luận. Và nhận xét, đặt câu hỏi cho nhóm bạn.

**Nhóm môi trường tự nhiên;**

**Nhóm tắm nắng**

**Nhóm tắm không khí**

**Nhóm tắm nước**

nhiệt độ môi trường tác động vào cơ thể. Là một phương pháp luyện tập đơn giản, có tác dụng tốt tới sự phát triển thể chất, đồng thời không bị hạn chế bởi thời tiết, điều kiện sân bãi hay vị trí tập luyện. Làm cơ thể thích ứng với sự thay đổi của thời tiết, tránh được những bệnh tật có thể xảy ra.

Khi luyện tập tắm không khí nên mặc ít quần áo, nếu thời tiết quá lạnh thì nên tắm không khí ở trong nhà hoặc cần kết hợp với các hoạt động thể thao

+ **Tắm nước:**

Tắm nước rất có lợi cho sự phát triển và rèn luyện của cơ thể. Mỗi lần tắm nước chỉ khoảng từ 10 đến 15 phút với nhiệt độ vừa phải (từ 24 - 30 °C) là phù hợp với mọi lứa tuổi và bảo vệ sức khỏe.

Để tập luyện tốt các môn thể thao đạt hiệu quả cao, ngoài việc sử dụng các yếu tố thiên nhiên hỗ trợ người tập cần kết hợp tốt vệ sinh môi trường trong tập luyện

### III. Dinh dưỡng trong rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.

**1. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS nắm được:



- Vai trò của dinh dưỡng.
- Chế độ dinh dưỡng hợp lí.

**2. Nội dung:** GV tổ chức cho HS thảo luận theo nhóm, đọc thông tin, quan sát hình ảnh SGK tr.6-9 và thực hiện nhiệm vụ học tập.

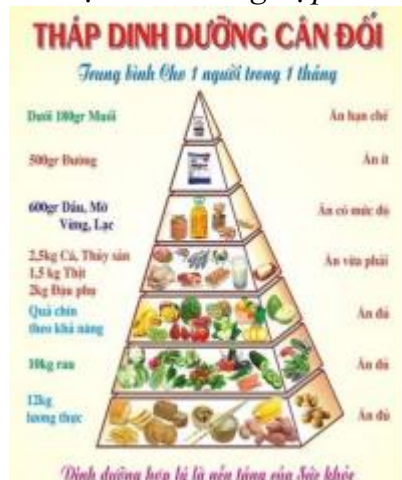
**3. Sản phẩm học tập:** Trình bày theo nhóm với 2 nội dung:

- Vai trò của dinh dưỡng.
- Chế độ dinh dưỡng hợp lí.

#### 4. Tổ chức thực hiện

Hoạt động dạy & học		Dự kiến sản phẩm
Giáo viên	Học sinh	
<p><b>GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- GV chia HS thành 2 nhóm, yêu cầu HS thảo luận theo nhóm, quan sát hình ảnh, đọc thông tin SGK tr.6-9 và thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>+ <b>Nhóm 1:</b> <i>Tìm hiểu về vai trò của dinh dưỡng.</i></p>  	<p><b>HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ</b></p> <p>- HS làm việc theo nhóm, thực hiện nhiệm vụ GV đưa ra.</p> <p>+ Nhóm 1: <i>Tìm hiểu về vai trò của dinh dưỡng</i></p> <p>+ Nhóm 2 : <i>Tìm hiểu về chế độ dinh dưỡng hợp lí.</i></p>	<p><b>HS trình bày theo nhóm với 2 nội dung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Vai trò của dinh dưỡng.</b></li> <li>- <b>Chế độ dinh dưỡng hợp lí.</b></li> </ul> <p><b>1. Vai trò của dinh dưỡng</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dinh dưỡng là việc cung cấp các dưỡng chất cần thiết theo dạng thức ăn cho các tế bào trong cơ thể để duy trì sự sống.</li> <li>- Chế độ dinh dưỡng trong giai đoạn trẻ vị thành niên là hết sức quan trọng, cần đảm bảo các nhóm chất dinh dưỡng thiết yếu trong mỗi bữa ăn.</li> </ul> <p><b>a. Chất bột đường</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Là nguồn cung cấp năng lượng chính cho cơ thể, chiếm 60-70% tổng năng lượng trong các bữa ăn.</li> <li>- Nguồn thực phẩm chứa nhiều chất bột đường nhất là các hạt ngũ cốc, hạt họ đậu, gạo, bột mì, khoai sắn,...</li> <li>- Ở độ tuổi vị thành niên nhu cầu cần 300-400g /ngày</li> </ul>
	<p>+ <b>Nhóm 2 :</b> <i>Tìm hiểu về</i></p>	

chế độ dinh dưỡng hợp lý.



CGV theo dõi phân thảo luận của các thành viên trong từng nhóm, của mỗi nhóm, hỗ trợ HS nếu cần thiết.

GV mời đại diện các nhóm trình bày nội dung thảo luận:

GV mời đại diện các nhóm nhận xét lẫn nhau, đặt câu hỏi cho nhóm bạn (nếu chưa rõ).

GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.

đại diện các nhóm trình bày nội dung thảo luận, đại diện nhóm khác nhận xét và đặt câu hỏi.

HS Lắng nghe hệ thống lại kiến thức, rút kinh nghiệm

### **b. Chất béo**

Chất béo thực vật thường có trong thực vật, dầu tinh luyện, dầu mè,... Chất béo động vật có trong trứng, mỡ lợn, mỡ gà, dầu cá,... Chất béo giúp cho cơ thể hấp thu các vitamin, đặc biệt là các vitamin tan trong dầu, chẳng hạn vitamin A, D, E, K và đóng vai trò quan trọng trong quá trình làm đông máu tự nhiên.

- Trung bình cơ thể cần 15-25g chất béo /ngày. Độ tuổi vị thành niên cần 40-50g/ngày.

### **c. Chất đạm**

Chất đạm có nhiều trong các loại đậu, trứng, sữa, tôm, cua, thịt, cá,...

Chất đạm giúp cơ thể chống lại các bệnh truyền nhiễm, là nguyên vật liệu cần thiết để xây dựng và tái tạo tế bào trong cơ thể.

- Ở độ tuổi vị thành niên trung bình cần 60-70g chất đạm/ngày.

### **d. Vị chất dinh dưỡng**

- Bao gồm các loại vitamin và các chất khoáng, có vai trò quan trọng và bắt buộc phải có trong khẩu phần ăn hằng ngày.

### **e. Chất xơ**

Là thành phần của thành tế bào thực vật, có tác dụng hỗ trợ tiêu hoá cho cơ thể. Chất xơ có nhiều

		<p>trong các loại rau, củ, quả,...</p> <p><b>2. Chế độ dinh dưỡng hợp lí</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dinh dưỡng đóng vai trò quan trọng trong việc tối ưu hoá khả năng miễn dịch của cơ, giúp nâng cao sức khoẻ và phát triển thể chất ở trẻ vị thành niên.</li> <li>- Do đó, chế độ ăn uống hợp lí sẽ giúp cung cấp đầy đủ năng lượng, chất dinh dưỡng theo những nhu cầu dinh dưỡng được đề ra và đảm bảo cân bằng giữa các chất dinh dưỡng.</li> </ul>
--	--	--

### Hoạt động 3: Luyện tập (20 phút)

- Mục tiêu:** Củng cố lại kiến thức đã học.
- Nội dung:** HS sử dụng SGK, kiến thức đã học, GV hướng dẫn (nếu cần thiết) để trả lời câu hỏi.
- Sản phẩm học tập:** Câu trả lời của HS.
- Tổ chức thực hiện:**
  - GV giao nhiệm vụ cho HS: Trả lời câu hỏi.

Hoạt động dạy & học		Dự kiến sản phẩm
Giáo viên	Học sinh	
<p>GV nêu nhiệm vụ cho các nhóm, đặt câu hỏi?</p> <p><i>1. Sức khỏe là gì?</i></p>	<p>HS thảo luận nhóm, tham khảo SGK và đại diện nhóm trả lời câu hỏi. Đại diện các nhóm còn lại nhận xét góp ý, đặt câu hỏi.</p> <p>Trả lời: Sức khỏe được xem là một trạng thái hoàn toàn thoải mái về cả thể chất, tinh thần và các mối quan hệ xã hội, không chỉ đơn thuần là không có bệnh tật (theo Tổ chức Y tế Thế giới – WHO), trong đó:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Về sức khỏe tinh thần: có tinh thần lạc quan, tích cực, thoải mái, biết cách đương đầu với những khó khăn trong cuộc sống.</li> <li>- Về sức khỏe thể chất: có sự dẻo dai, khỏe mạnh của cơ bắp, khả năng chống chọi với bệnh tật cũng như chịu đựng</li> </ul>	<p><b>1. Sức khỏe:</b> Sức khỏe được xem là một trạng thái hoàn toàn thoải mái về cả thể chất, tinh thần và các mối quan hệ xã hội, không chỉ đơn thuần là không có bệnh tật (theo Tổ chức Y tế Thế giới – WHO), trong đó:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Về sức khỏe tinh thần: có tinh thần lạc quan, tích cực, thoải mái, biết cách đương đầu với những khó khăn trong cuộc sống.</li> <li>- Về sức khỏe thể chất: có sự dẻo dai, khỏe mạnh của cơ bắp, khả năng chống chọi với bệnh tật cũng như chịu đựng</li> </ul>

<p>2. <i>Hãy tìm hiểu sự ảnh hưởng của các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng đối với việc rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất?</i></p> <p>3. <i>Có nên tắm ngay sau khi kết thúc luyện tập không? Tắm nước với</i></p>	<p>cách đương đầu với những khó khăn trong cuộc sống.</p> <p>- Về sức khỏe thể chất: có sự dẻo dai, khỏe mạnh của cơ bắp, khả năng chống chọi với bệnh tật cũng như chịu đựng các điều kiện không có lợi từ môi trường tự nhiên.</p> <p>- Về sức khỏe xã hội: có các mối quan hệ bạn bè, hòa nhập tốt với mọi người và được xã hội, nhà trường, gia đình chấp nhận.</p> <p>Trả lời: <i>Các yếu tố của môi trường tự nhiên rất cần thiết trong quá trình tập luyện nhằm giúp tăng thêm hiệu quả cho quá trình rèn luyện sức khỏe như: Tắm nắng, tắm không khí và tắm nước...</i></p> <p>- <i>Dinh dưỡng là việc cung cấp các dưỡng chất cần thiết theo dạng thức ăn cho các tế bào trong cơ thể để duy trì sự sống. Chế độ dinh dưỡng trong giai đoạn trẻ vị thành niên là hết sức quan trọng, cần đảm bảo các nhóm chất dinh dưỡng thiết yếu trong mỗi bữa ăn.</i></p> <p>Trả lời: <i>- Tắm ngay sau khi tập</i></p>	<p>các điều kiện không có lợi từ môi trường tự nhiên.</p> <p>- Về sức khỏe xã hội: có các mối quan hệ bạn bè, hòa nhập tốt với mọi người và được xã hội, nhà trường, gia đình chấp nhận.</p> <p><b>2. sự ảnh hưởng của các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng đối với việc rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất:</b></p> <p>- Các yếu tố của môi trường tự nhiên rất cần thiết trong quá trình tập luyện nhằm giúp tăng thêm hiệu quả cho quá trình rèn luyện sức khỏe như: Tắm nắng, tắm không khí và tắm nước...</p> <p>- Dinh dưỡng là việc cung cấp các dưỡng chất cần thiết theo dạng thức ăn cho các tế bào trong cơ thể để duy trì sự sống. Chế độ dinh dưỡng trong giai đoạn trẻ vị thành niên là hết sức quan trọng, cần đảm bảo các nhóm chất dinh dưỡng thiết yếu trong mỗi bữa ăn.</p> <p><b>3.- ngay sau khi kết thúc luyện không nên tắm liền:</b> Tắm ngay sau khi tập thể dục có thể dẫn tới bị cảm, đột quỵ, tai biến, và nhiều vấn đề nguy hiểm đến tính mạng .</p> <p>- <b>Tắm nước với nhiệt độ:</b> từ 24-30°C được cho là phù hợp với mọi người</p> <p><b>4. Các nhóm chất dinh dưỡng thiết yếu cần có trong</b></p>
--	--	--

*nhiệt độ bao nhiêu được cho là phù hợp với mọi người?*

*4. Các nhóm chất dinh dưỡng thiết yếu cần có trong mỗi bữa ăn là những chất nào?*

*thể dục có thể dẫn tới bị cảm, đột quỵ, tai biến, và nhiều vấn đề nguy hiểm đến tính mạng vì vậy sau khi kết thúc tập luyện không nên tắm liền.*

*- Tắm nước với nhiệt độ từ 24-30°C được cho là phù hợp với mọi người*

*Trả lời: Các nhóm chất dinh dưỡng thiết yếu cần có trong mỗi bữa ăn bao gồm: chất bột đường, chất béo, chất đạm, chất xơ, vi chất dinh dưỡng.*

*- Chất bột đường có nhiều trong các hạt ngũ cốc, hạt họ đậu, gạo, bột mì, khoai sắn, ...*

*- Chất béo thực vật thường có trong bơ thực vật, dầu tinh luyện, dầu mè, .... Chất béo động vật có trong trứng, mỡ lợn, mỡ gà, dầu cá, ...*

*- Chất đạm có nhiều trong các loại đậu, trứng, sữa, tôm, cua, thịt, cá, ...*

*- Chất xơ có nhiều trong rau, củ, quả, ...*

*- Vi chất dinh dưỡng gồm các loại vitamin và các chất vi khoáng.*

### **mỗi bữa ăn là là những chất**

Các nhóm chất dinh dưỡng thiết yếu cần có trong mỗi bữa ăn bao gồm: chất bột đường, chất béo, chất đạm, chất xơ, vi chất dinh dưỡng.

- Chất bột đường có nhiều trong các hạt ngũ cốc, hạt họ đậu, gạo, bột mì, khoai sắn, ...

- Chất béo thực vật thường có trong bơ thực vật, dầu tinh luyện, dầu mè, .... Chất béo động vật có trong trứng, mỡ lợn, mỡ gà, dầu cá, ...

- Chất đạm có nhiều trong các loại đậu, trứng, sữa, tôm, cua, thịt, cá, ...

- Chất xơ có nhiều trong rau, củ, quả, ...

- Vi chất dinh dưỡng gồm các loại vitamin và các chất vi khoáng.

### **Hoạt động 4: Vận dụng (10 phút)**

#### **1. Mục tiêu:**

- Giúp cho HS củng cố lại bài học

- Vận dụng vào thực tế

## 2. Nội dung:

- Hãy cho biết những chú ý khi sử dụng không khí, nước hoặc ánh nắng để rèn luyện sức khoẻ.

- Để đảm bảo chế độ dinh dưỡng lành mạnh, chúng ta cần chú ý những vấn đề gì?

Hoạt động dạy & học		Dự kiến sản phẩm
Giáo viên	Học sinh	
<p>C GV đặt câu hỏi cho các nhóm trả lời:</p> <p>+ <i>Câu hỏi 1: Hãy cho biết những chú ý khi sử dụng không khí, nước hoặc ánh nắng để rèn luyện sức khoẻ?</i></p>	<p>Các nhóm thảo luận rồi cử đại diện phát biểu.</p> <p>- Thời gian thảo luận 1 phút/1 câu hỏi</p> <p>+ <i>Trả lời:</i></p> <p>- <i>Những điều cần chú ý khi tắm không khí.</i></p> <p>- <i>Khi tắm không khí, nếu xuất hiện cảm giác như rét run, nổi da gà, thì cần dừng lại ngay.</i></p> <p>- <i>Tránh tắm không khí trong những ngày mưa phùn, gió lạnh</i></p> <p>- <i>Vào mùa đông nên tắm không khí ở trong nhà, nơi có không khí lưu thông.</i></p> <p>- <i>Không tắm không khí khi cơ thể mệt mỏi, sốt cao, quá đói, quá no hoặc mắc bệnh ở giai đoạn cấp tính.</i></p> <p>- <i>Những điều cần chú ý khi tắm nước</i></p> <p>- <i>Không rèn luyện tắm nước lạnh nếu trước khi tập cơ thể xuất hiện cảm giác rét run, nổi da gà.</i></p> <p>- <i>Rèn luyện bằng nước lạnh cần đảm bảo nguyên tắc nước càng lạnh thì thời gian rèn luyện càng ngắn.</i></p> <p>- <i>Nếu rèn luyện sức khoẻ bằng hình thức bơi, cần lưu ý nguyên tắc vừa sức với lứa tuổi và giới tính. Tốt nhất là bơi trong các bể bơi đủ tiêu chuẩn và được vệ</i></p>	<p>- HS hiểu và áp dụng được vào thực tế đời sống sinh hoạt, luyện tập hằng ngày phù hợp và hiệu quả.</p>

<p>+ Câu hỏi 2: Để đảm bảo chế độ dinh dưỡng lành mạnh, chúng ta cần chú ý những vấn đề gì?</p> <p>- GV nhận xét chốt ý câu trả lời.</p>	<p><i>sinh thường xuyên hoặc trên các bãi tắm biển an toàn, thời gian tốt nhất là vào buổi sáng sớm.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· <i>Những điều cần chú ý khi tắm nắng</i></li> <li>· <i>Trong 3-7 ngày đầu cần tập tắm nắng ở chỗ có mái che hay bóng cây.</i></li> <li>· <i>Không được tắm qua nước trước khi tắm nắng.</i></li> <li>· <i>Nên tắm nắng trước hoặc sau khi ăn khoảng 90 – 120 phút.</i></li> <li>· <i>Không tắm nắng khi quá đói, quá no, lúc cơ thể mệt mỏi hoặc mắc các bệnh ngoài da.</i></li> <li>· <i>Không nên tắm nắng qua cửa kính, vì phần lớn tia tử ngoại không đi qua được kính</i></li> <li>· <i>Không nên đọc sách và ngủ khi tắm nắng, vì sẽ ảnh hưởng đến tế bào thần kinh thị giác, giấc ngủ cũng không sâu</i></li> <li>· <i>Cần đeo kính mát để bảo vệ mắt.</i></li> <li>· <i>Nên sử dụng kem chống nắng để bảo vệ da.</i></li> </ul> <p>+ Trả lời: Để đảm bảo chế độ dinh dưỡng lành mạnh, chúng ta cần chú ý:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· <i>Bữa ăn hằng ngày cần đáp ứng đầy đủ năng lượng và cân đối giữa các nhóm chất dinh dưỡng bao gồm: chất bột đường, đạm, chất béo, vitamin và khoáng chất</i></li> <li>· <i>Cần chia số bữa ăn và phân phối năng lượng giữa các bữa ăn trong ngày hợp lí</i></li> <li>· <i>Ăn sáng đầy đủ, đều đặn giúp chúng ta có sức khỏe tốt để học</i></li> </ul>	
--	---	--



	<p><i>tập, lao động và tập luyện thể thao. Một bữa sáng đủ tiêu chuẩn bao gồm ít nhất ba loại thực phẩm thực phẩm chứa chất bột đường (bánh mì, ngũ cốc, ...), thực phẩm chứa protein (thịt, trứng, ...), rau xanh và trái cây. Bỏ bữa sáng cơ thể sẽ mệt mỏi, thiếu năng lượng, suy giảm hệ miễn dịch, gia tăng nguy cơ mắc các bệnh dạ dày, tim mạch, béo phì, ...</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hạn chế ăn thực phẩm chế biến sẵn và các món ăn nhanh nhiều dầu mỡ, chất béo, muối, ...</li> <li>- Cần ăn chậm và nhai kỹ sẽ giúp cho việc hấp thụ các chất dinh dưỡng tốt hơn</li> <li>- Uống đủ 2 lít nước mỗi ngày để đảm bảo chức năng điều nhiệt và bù đắp cho cơ thể trong suốt thời gian hoạt động.</li> </ul>	
--	---	--

### Kết thúc (5 phút)

**1. Mục tiêu:**

- Để cho cơ thể HS trở lại trạng thái nghỉ ngơi tích cực, thoải mái sau buổi tập
- Kiểm tra lại quá trình học tập.

**2. Nội dung:**

- Thả lỏng cơ thể, hít thở sâu.
- Nhận xét, đánh giá
- Giao nhiệm vụ về nhà.

Hoạt động dạy & học		Dự kiến sản phẩm
Giáo viên	Học sinh	
<p>GV cho HS thả lỏng hít thở sâu.</p> <p>Cho lớp hát 1 bài</p> <p>GV nhận xét, đánh giá buổi học; nhắc nhở HS và cho bài học về nhà</p>	<p>HS thực hiện C Lắng nghe nhận xét của GV để rút kinh nghiệm cho buổi học sau được tốt hơn, thực hiện các yêu cầu về nhà của GV</p>	<p>- HS cảm thấy tinh thần sảng khoái, thể chất khỏe mạnh, tập thể nhóm, lớp đoàn kết.</p>

## Kế hoạch đánh giá

<p>+ Ôn lại kiến thức đã học.</p> <p>+ Đọc và tìm hiểu trước <i>Bài 1 – Sơ lược lịch sử phát triển môn bóng rổ trên thế giới và Việt Nam</i></p> <p>Kết thúc bài học.</p>			
Hình thức đánh giá	Phương pháp đánh giá	Công cụ đánh giá	Ghi chú
<p>Đánh giá thường xuyên (GV đánh giá HS, HS đánh giá HS)</p>	<p>- Vấn đáp.</p>	<p>Câu hỏi trong sách giáo khoa</p>	

## **D. RÚT KINH NGHIỆM**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## GIÁO ÁN SỐ 02. TIẾT 3,4

**Chủ đề 1.** Bài: Lịch sử ra đời phát triển môn Bóng đá

**Chủ đề 2: Kỹ thuật dẫn bóng**

Bài 1: Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân

### I. MỤC TIÊU

#### 1. Kiến thức

- Biết sơ giản về lịch sử của môn Bóng đá trên thế giới và ở Việt nam.
- Biết vị trí tiếp xúc bóng bằng lòng bàn chân
- *Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.*

#### 2. Năng lực

##### - **Năng lực chung:**

- + Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các hình và tranh, ảnh.
- + Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân trong tập luyện môn Bóng đá.

##### - **Năng lực đặc thù:**

- + Thực hiện được kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân.
- + Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện; biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp với nội dung bài học; biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện; biết vận dụng những kiến thức đã học để rèn luyện nâng cao khả năng chơi bóng và phát triển thể lực.

#### 3. Phẩm chất

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

### II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

#### 1. Đối với giáo viên

- Tranh, ảnh, video kỹ thuật dừng bóng lăn sệt bằng gan bàn chân (nếu có).
- Còi, cờ, cầu môn, cọc mốc,...
- Bức tường hoặc mặt phẳng vuông góc với mặt đất.

#### 2. Đối với học sinh

- SGK.
- Dụng cụ học tập, bóng theo yêu cầu của GV.

### III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

#### TIẾT 1

(Lịch sử ra đời, phát triển môn Bóng đá trên thế giới)

#### HOẠT ĐỘNG 1: KHỞI ĐỘNG( mở đầu)

##### 1. Mục tiêu:

- Tạo hứng thú cho học sinh khi nghiên cứu nội dung bài học, trong đó thông qua các câu hỏi liên quan bài học.
- GV định hướng HS vào một trong những nội dung trọng tâm bài học là Lịch sử ra đời và phát triển của Bóng đá thế giới.

## 2. Nội dung:

- GV giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.
- GV sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết ban đầu về hình ảnh lịch sử ra đời và phát triển môn Bóng đá thế giới

**3. Sản phẩm học tập:** HS trả lời các câu hỏi GV đưa ra có liên quan đến Liên đoàn Bóng đá thế giới.

## 4. Tổ chức thực hiện

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
<p>GV nhận lớp, hỏi thăm tình hình sức khỏe và nắm sĩ số của học sinh</p> <p>- GV chia HS thành 4 nhóm yêu cầu các nhóm quan sát hình ảnh và trả lời câu hỏi:</p> <p>1. Tổ chức này có tên gọi là gì?</p> <p>2. Giải Bóng đá thế giới lần thứ nhất tổ chức vào năm nào?</p> <p>GV nhận xét các thảo luận của HS và chốt ý đúng.</p>	<p>Lớp trưởng: báo cáo sĩ số và tình hình lớp cho GV ...</p> <p>HS ổn định và làm việc theo 4 nhóm/tổ của mình, sau đó cử đại diện phát biểu ý kiến .</p> <p><b>HS trả lời</b></p> <p>1. Tổ chức này có tên Liên đoàn Bóng đá thế giới (FIFA).</p> <p>2. Giải Bóng đá thế giới lần thứ nhất tổ chức vào năm 1930</p>	<p>- GV nắm bắt được tình hình sức khỏe của HS</p> <p>-HS ý thức được việc giữ gìn, đảm bảo sức khỏe trong học tập và ghi chép đầy đủ nội dung kiến thức</p> <p>- GV kết luận</p> <p>1. Tổ chức này có tên Liên đoàn Bóng đá thế giới (FIFA).</p> <p>2. Giải Bóng đá thế giới lần thứ nhất tổ chức vào năm 1930</p>

## HOẠT ĐỘNG 2: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

**1. Mục tiêu:** Hiểu được nguồn gốc môn bóng đá.

**2. Nội dung:** GV tổ chức cho HS thảo luận theo nhóm, trình bày nội dung kiến thức dưới dạng sơ đồ tư duy.

**3. Sản phẩm học tập:** Sơ đồ tư duy thể hiện:

- Nắm được sự ra đời môn Bóng đá trên thế giới

## 4. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
<p>- GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</p> <p>- GV chia HS cả lớp thành 4 nhóm (2 nhóm cùng tìm hiểu,</p>	<p>+ Nhóm 1, 2: <i>Tìm hiểu về nguồn gốc môn Bóng đá.</i></p> <p>+ Nhóm 3, 4: <i>Tìm hiểu về sự phát triển của</i></p>	<p><b>I. Lịch sử ra đời, phát triển môn Bóng đá thế giới</b></p> <p><b>1 . Nguồn gốc môn Bóng đá:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Cho đến nay, mặc dù nguồn gốc ra đời môn Bóng đá chưa được xác định.</li><li>- Từ thế kỷ thứ V đến thế kỷ VIII, nhiều nước như Ai cập, La mã, Pháp xuất hiện trò</li></ul>

<p>trình bày về một nội dung)</p> <p>-GV: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới</p>	<p><i>môn Bóng đá hiện đại</i></p>	<p>chơi dùng chân lăn một vật hình tròn. Sau đó trò chơi lan rộng sang châu Âu và phát triển mạnh ở Anh.</p> <p>- Đến giữa thế kỷ XIX, ở Anh nhiều câu lạc bộ bóng đá ra đời. Năm 1863, luật chung của các câu lạc bộ được thống nhất, sự kiện đó được coi là khai sinh của bóng đá hiện đại.</p> <p><b>2. Sự phát triển của bóng đá hiện đại.</b></p> <p>- Năm 1904, Liên đoàn Bóng đá thế giới được thành lập (FIFA) với các quốc gia thành viên ban đầu là Bỉ, Đan Mạch, Đức, Hà Lan, Pháp, Tây Ba Nha, Thụy Điển, Thụy Sĩ.</p> <p>- Năm 1908, môn Bóng đá lần đầu tiên trở thành nội dung thi đấu của thể vận hội lần thứ tư</p> <p>- Năm 1928, Hội đồng FIFA đã quyết định tổ chức giải Bóng đá thế giới với chu kỳ bốn năm một lần cho tất cả các đội tuyển quốc gia là thành viên</p> <p>- Năm 1930, giải Bóng đá thế giới chính thức được tổ chức và khai mạc tại Uruguay</p> <p>- Hiện nay FIFA có 211 quốc gia và vùng lãnh thổ là thành viên</p>
---	------------------------------------	---

### HOẠT ĐỘNG 3: LUYỆN TẬP

1. **Mục tiêu:** Củng cố lại kiến thức đã học.
  2. **Nội dung:** HS sử dụng SGK, kiến thức đã học, GV hướng dẫn (nếu cần thiết) để trả lời câu hỏi.
  3. **Sản phẩm học tập:** Câu trả lời của HS.
  4. **Tổ chức thực hiện:**
- GV giao nhiệm vụ cho HS: Trả lời câu hỏi.

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
<p><i>Giáo viên đặt câu hỏi</i></p> <p><i>Câu 1. Nguồn gốc ra đời môn Bóng đá.</i></p>	<p><i>Học sinh trả lời</i></p> <p><i>Tìm hiểu về nguồn gốc môn Bóng đá.</i></p>	<p><b>Giáo viên kết luận</b></p> <p><b>Câu 1. Nguồn gốc môn Bóng đá:</b></p> <p>- Cho đến nay, mặc dù nguồn gốc ra đời môn Bóng đá chưa được xác định.</p> <p>- Từ thế kỷ thứ V đến thế kỷ VIII, nhiều nước như Ai cập, La mã, Pháp xuất hiện trò chơi dùng chân lăn một vật</p>

<p><i>Câu 2. Sự phát triển của bóng đá hiện đại.</i></p>	<p><i>Tìm hiểu về sự phát triển của môn Bóng đá hiện đại</i></p>	<p>hình tròn. Sau đó trò chơi lan rộng sang châu Âu và phát triển mạnh ở Anh.          - Đến giữa thế kỷ XIX, ở Anh nhiều câu lạc bộ bóng đá ra đời. Năm 1863, luật chung của các câu lạc bộ được thống nhất, sự kiện đó được coi là khai sinh của bóng đá hiện đại.  <b>Câu 2. Sự phát triển của bóng đá hiện đại.</b>          - Năm 1904, Liên đoàn Bóng đá thế giới được thành lập (FIFA) với các quốc gia thành viên ban đầu là Bỉ, Đan Mạch, Đức, Hà Lan, Pháp, Tây Ba Nha, Thụy Điển, Thụy Sĩ.          - Năm 1908, môn Bóng đá lần đầu tiên trở thành nội dung thi đấu của thể vận hội lần thứ tư          - Năm 1928, Hội đồng FIFA đã quyết định tổ chức giải Bóng đá thế giới với chu kỳ bốn năm một lần cho tất cả các đội tuyển quốc gia là thành viên          - Năm 1930, giải Bóng đá thế giới chính thức được tổ chức và khai mạc tại Uruguay          - Hiệ nay FIFA có 211 quốc gia và vùng lãnh thổ là thành viên</p>
--	--	---

**HOẠT ĐỘNG 4: VẬN DỤNG**

<p>3. <b>Mục tiêu:</b> Củng cố lại kiến thức đã học.          4. <b>Nội dung:</b> HS sử dụng SGK, kiến thức đã học, GV hướng dẫn (nếu cần thiết) để trả lời câu hỏi.  <b>3 .Sản phẩm học tập:</b> Câu trả lời của HS.  <b>4. Tổ chức thực hiện:</b>          - GV giao nhiệm vụ cho HS: Trả lời câu hỏi.</p>		
<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<b>GIÁO VIÊN</b>	<b>HỌC SINH</b>	
<i>Giáo viên đặt câu hỏi</i>	<i>Học sinh trả lời</i>	<b>Giáo viên kết luận</b>

<p>1. Bóng đá hiện đại ra đời vào năm nào?</p> <p>2. Liên đoàn Bóng đá thế giới được thành lập vào năm nào?</p> <p>3. Hiện nay FIFA có bao nhiêu quốc gia và vùng lãnh thổ là thành viên?</p>	<p>1. Năm 1863.</p> <p>2. 1904</p> <p>3. FIFA có 211 quốc gia và vùng lãnh thổ là thành viên</p>	<p>1. Tổ chức này được thành lập năm 1904.</p> <p>2. 1904</p> <p>3.. FIFA có 211 quốc gia và vùng lãnh thổ là thành viên</p>
---	--	--

### HOẠT ĐỘNG 5: Kết thúc

#### 1. Mục tiêu:

- Để cho cơ thể HS trở lại trạng thái nghỉ ngơi tích cực, thoải mái sau buổi tập
- Kiểm tra lại quá trình học tập.

#### 2. Nội dung:

- Thả lỏng cơ thể, hít thở sâu.
- Nhận xét, đánh giá

Giao nhiệm vụ về nhà

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
<p>GV cho HS thả lỏng hít thở sâu</p> <p>GV nhận xét, đánh giá buổi học; nhắc nhở HS và cho bài học về nhà</p>	<p>HS thực hiện lắng nghe nhận xét của GV để rút kinh nghiệm cho buổi học sau được tốt hơn, thực hiện các yêu cầu về nhà của GV</p>	<p>- HS cảm thấy tinh thần sảng khoái, thể chất khỏe mạnh, tập thể nhóm, lớp đoàn kết.</p>

## TIẾT 2

### Bài 1: Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân (vị trí tiếp xúc bóng bằng lòng bàn chân)

HOẠT ĐỘNG 1: KHỞI ĐỘNG		
<p>1. <b>Mục tiêu:</b> Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.</p> <p>2. <b>Nội dung:</b> HS khởi động theo sự hướng dẫn của GV.</p> <p>3. <b>Sản phẩm học tập:</b> HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.</p> <p>4. <b>Tổ chức thực hiện:</b></p>		
HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	

- GV yêu cầu và hướng dẫn HS:

+ *Khởi động chung:*

*Xoay khớp cổ*

*Xoay khớp cổ tay, cổ chân*

*Xoay khớp khuỷu tay*

*Xoay khớp vai*

*Ép ngang, ép dọc*

*Xoay khớp gối, khớp hông*

+ *Khởi động chuyên môn:*

*Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ, chạy chuyển hướng.*

*Chạy đá lăng căng chân ra trước, sang hai bên, vào trong; quay sang phải, sang trái.*

- Trò chơi hỗ trợ khởi động

*Lớp đứng thành các nhóm 2 người theo vòng tròn, hướng mặt vào tâm vòng tròn. Trong vòng tròn, hai bạn đứng quay lưng vào nhau, bạn số 1 là người đuổi bắt, bạn số 2 là người bị đuổi bắt.*

Lớp trưởng: Tập

hợp lớp thành 4 hàng ngang; báo cáo sĩ số và tình hình lớp cho GV ...

HS cả lớp khởi động chung,

X X X X X X

X X X X X

X X X X X X

X X X X X

GV

HS cả lớp khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.



- GV nắm bắt được tình hình sức khỏe của HS

-HS ý thức được việc giữ gìn, đảm bảo sức khỏe trong học tập và vận động hàng ngày


- Chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV.

## HOẠT ĐỘNG 2: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

**Hoạt động 1:** Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân (vị trí tiếp xúc bóng bằng lòng bàn chân).

1. **Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS nắm được vị trí tiếp xúc bóng bằng lòng bàn chân
2. **Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe, quan sát GV thực hiện động tác mẫu và tập theo hiệu lệnh.
3. **Sản phẩm học tập:** HS luyện tập đồng loạt các động tác theo hiệu lệnh.



4. Tổ chức hoạt động:		
HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
<p><b>Giáo viên giao nhiệm vụ</b></p> <p>GV cho HS quan sát hình ảnh, giới thiệu vị trí tiếp xúc bóng bằng lòng bàn chân</p> 	<p>HS xếp lớp thành hình góc vuông, quan sát, lắng nghe và phát biểu ý kiến.</p> <p>X XXXXXXXX</p> <p>X x x x x x x x</p> <p>X x</p> <p>X x            O</p>	<p>Vị trí tiếp xúc bằng lòng bàn chân là mặt trong của bàn chân được giới hạn bởi mắt cá trong, gót bàn chân và ngón chân cái</p>
HOẠT ĐỘNG 3: LUYỆN TẬP		
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Mục tiêu:</b> Củng cố lại kiến thức đã học.</li> <li><b>Nội dung:</b> GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe, quan sát GV thực hiện động tác mẫu và tập theo hiệu lệnh.</li> <li><b>Sản phẩm học tập:</b> HS làm luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm, chơi trò chơi.</li> </ol> <p><b>4. Tổ chức thực hiện</b></p>		
HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
<p><b>Giáo viên giao nhiệm vụ</b></p> <p><b>Bài tập luyện tập không bóng:</b></p> <p>- Tại chỗ mô phỏng động tác đặt chân trụ và xoay lòng bàn chân</p> <p>- Di chuyển ra trước mô phỏng động tác đặt chân trụ, xoay lòng bàn chân</p> <p><b>Trò chơi vận động</b></p> <p>Bật nhảy tiếp xúc bằng hai chân</p> <p>- Mục đích: Rèn luyện sức mạnh và sự</p>	<p>HS thực hiện 5 lần động tác theo yêu cầu của GV; những HS còn lại quan sát và nhận xét .</p> <p>HS thực hiện 5 lần động tác theo yêu cầu của GV; những HS còn lại quan sát và nhận</p>	<p>Học sinh cơ bản nắm được vị trí của lòng bàn chân</p> <p>Rèn luyện sức mạnh và sự khéo léo của đôi</p>

khéo léo của đôi chân  - Chuẩn bị: Các em tham gia trò chơi được chia thành bốn đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành hàng học sau vạch xuất phát	xét .  Các đội khăn trương vào vị trí để tham gia trò chơi.  Các HS chưa lượt thực hiện thì cổ vũ cho bạn của mình.	chân
---	---	------

#### **HOẠT ĐỘNG4: VẬN DỤNG**

1. **Mục tiêu:** Củng cố lại kiến thức đã học.
2. **Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS trả lời câu hỏi phần Vận dụng SGK
3. **Sản phẩm học tập:** Học sinh trả lời các câu hỏi theo định hướng của Gv
4. **Tổ chức thực hiện:**

<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<b>GIÁO VIÊN</b>	<b>HỌC SINH</b>	
<b>GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b>  GV hướng dẫn HS vận dụng các tư thế chuẩn bị vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.  GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).	- HS vận dụng kiến thức đã học để trả lời câu hỏi.	Học sinh trả lời các câu hỏi theo định hướng của Gv

#### **KẾT THÚC TIẾT HỌC VÀ HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ**

- Hồi phục sau luyện tập: GV cho HS thực hiện các động tác hoặc trò chơi có tác dụng thả lỏng cơ thể (có vận động nhẹ nhàng, tươi vui).
- GV nhận xét về thái độ, kết quả học tập, khả năng vận dụng, tư thế và thể lực của HS.
- GV giao nhiệm vụ về nhà cho HS :  
+ Ôn lại kiến thức đã học và tự luyện tập, thực hiện tại nhà

#### **RÚT KINH NGHIỆM.**

.....

.....

.....

.....

.....

## GIÁO ÁN SỐ 03. TIẾT 5,6

**Chủ đề 1.** Bài: Lịch sử ra đời phát triển môn Bóng đá

**Chủ đề 2: Kỹ thuật dẫn bóng**

Bài 1: Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân

### I. MỤC TIÊU

#### 1. Kiến thức

- Biết sơ giản về lịch sử của môn Bóng đá trên thế giới và ở Việt nam.
- Biết vị trí tiếp xúc bóng bằng lòng bàn chân
- *Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.*

#### 2. Năng lực

##### - **Năng lực chung:**

- + Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các hình và tranh, ảnh.
- + Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân trong tập luyện môn Bóng đá.

##### - **Năng lực đặc thù:**

- + Thực hiện được kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân.
- + Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện; biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp với nội dung bài học; biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện; biết vận dụng những kiến thức đã học để rèn luyện nâng cao khả năng chơi bóng và phát triển thể lực.

#### 3. Phẩm chất

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

### II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

#### 1. Đối với giáo viên

- Tranh, ảnh, video kỹ thuật dừng bóng lăn sệt bằng gan bàn chân (nếu có).
- Còi, cờ, cầu môn, cọc mốc,...
- Bức tường hoặc mặt phẳng vuông góc với mặt đất.

#### 2. Đối với học sinh

- SGK.
- Dụng cụ học tập, bóng theo yêu cầu của GV.

### III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

#### TIẾT 1

**CHỦ ĐỀ 1: Lịch sử ra đời, phát triển môn Bóng đá ở Việt Nam**

#### HOẠT ĐỘNG 1: KHỞI ĐỘNG( mở đầu)

##### 1. Mục tiêu:

- Tạo hứng thú cho học sinh khi nghiên cứu nội dung bài học, trong đó thông qua các câu hỏi liên quan bài học.
- GV định hướng HS vào một trong những nội dung trọng tâm bài học là Lịch sử ra đời và phát triển của Bóng đá thế giới.

## 2. Nội dung:

- GV giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.
- GV sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết ban đầu về hình ảnh lịch sử ra đời và phát triển môn Bóng đá thể giới

**3. Sản phẩm học tập:** HS trả lời các câu hỏi GV đưa ra có liên quan đến Liên đoàn Bóng đá thế giới.

## 4. Tổ chức thực hiện

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
<p>GV nhận lớp, hỏi thăm tình hình sức khỏe và nắm sĩ số của học sinh</p> <p>Kiểm tra bài cũ:</p> <p>1. Tổ chức này có tên gọi là gì?</p> <p>2. Giải Bóng đá thế giới lần thứ nhất tổ chức vào năm nào?</p> <p>3. Liên đoàn Bóng đá thế giới được thành lập vào năm nào?</p> <p>4. Bóng đá hiện đại ra đời vào năm nào?</p> <p>GV nhận xét các thảo luận của HS và chốt ý đúng.</p>	<p>Lớp trưởng: báo cáo sĩ số và tình hình lớp cho GV ...</p> <p>2 học sinh trả lời</p> <p><b>HS trả lời</b></p> <p>1. Tổ chức này có tên Liên đoàn Bóng đá thế giới (FIFA).</p> <p>2. Giải Bóng đá thế giới lần thứ nhất tổ chức vào năm 1930</p> <p>3. 1904</p> <p>4. 1863</p>	<p>- GV nắm bắt được tình hình sức khỏe của HS</p> <p>-HS ý thức được việc giữ gìn, đảm bảo sức khỏe trong học tập và ghi chép đầy đủ nội dung kiến thức</p> <p>- <b>GV kết luận</b></p> <p>1. Tổ chức này có tên Liên đoàn Bóng đá thế giới (FIFA).</p> <p>2. Giải Bóng đá thế giới lần thứ nhất tổ chức vào năm 1930</p> <p>3. 1904</p> <p>4.1863</p>

## HOẠT ĐỘNG 2: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

**1. Mục tiêu:** Hiểu được nguồn gốc môn Bóng đá ở Việt Nam.

**2. Nội dung:** GV tổ chức cho HS thảo luận theo nhóm, trình bày nội dung kiến thức dưới dạng sơ đồ tư duy.

**3. Sản phẩm học tập:** Sơ đồ tư duy thể hiện:

- Nắm được sự ra đời môn Bóng đá ở Việt Nam

## 4. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
<p>- GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</p>	<p>+ Nhóm 1, 2: <i>Tìm hiểu về nguồn gốc môn</i></p>	<p><b>I. Lịch sử ra đời, phát triển môn Bóng đá ở Việt Nam</b></p> <p>- Cuối thế kỷ XIX đầu thế kỷ XX, bóng đá</p>

<p>- GV chia HS cả lớp thành 4 nhóm (2 nhóm cùng tìm hiểu, trình bày về một nội dung)</p> <p>-GV: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới</p>	<p><i>Bóng đá ở Việt Nam</i> + Nhóm 3, 4: <i>Tìm hiểu về sự phát triển của môn Bóng đá ở Việt Nam</i></p>	<p>xuất hiện ở Việt Nam. Đến trước năm 1930, bóng đá đã lan rộng tới các địa phương khác ở cả ba miền Bắc, Trung, Nam của nước ta.</p> <p>- Sau cách mạng tháng tám thành công, các đội bóng Quân đội, Công an được thành lập.</p> <p>- Trong lễ kỷ niệm ngày Quốc khánh đầu tiên của nước Việt Nam Dân Chủ Cộng hòa, Bác Hồ đã đá quả bóng danh dự mở đầu trận bóng đá giữa đội Vệ quốc đoàn và đội Công an tại Sân vận động Hàng Đẫy</p> <p>- Năm 1954-1975 nhiều giải bóng đá được tổ chức, kích lệ lớn đối với phong trào luyện tập thể thao của đông đảo nhân dân ở nhiều lứa tuổi.</p> <p>- Năm 1963, đội tuyển thể thao Việt Nam tham gia Đại hội Thể thao các quốc gia mới nổi (GANEFU) lần thứ nhất tại Indonesia.</p> <p>- Cuối 1963, Việt Nam lần đầu tiên đăng cai tổ chức giải Bóng đá giữa quân đội các nước XHCN có 11 đội bóng tham gia.</p> <p>- Tiền thân của Liên đoàn Bóng đá Việt Nam là Hội Bóng đá Việt Nam(VFA) thành lập 1961. Đến tháng 8 năm 1989 Liên Đoàn Bóng đá Việt Nam được thành lập (VFF) gồm 26 thành viên.</p> <p>- Năm 1964 Việt Nam được FIFA, AFC công nhận là thành viên chính thức</p>
---	---	--

### HOẠT ĐỘNG 3: LUYỆN TẬP

5. **Mục tiêu:** Củng cố lại kiến thức đã học.

6. **Nội dung:** HS sử dụng SGK, kiến thức đã học, GV hướng dẫn (nếu cần thiết) để trả lời câu hỏi.

3 .**Sản phẩm học tập:** Câu trả lời của HS.

4. **Tổ chức thực hiện:**

- GV giao nhiệm vụ cho HS: Trả lời câu hỏi.

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
<p><i>Giáo viên đặt câu hỏi</i></p> <p><i>Câu 1. Nguồn gốc ra đời môn Bóng đá ở Việt Nam.</i></p>	<p><i>Học sinh trả lời</i></p> <p><i>Tìm hiểu về nguồn gốc môn Bóng đá ở Việt Nam.</i></p>	<p><b>Giáo viên kết luận</b></p> <p><b>Câu 1. Nguồn gốc ra đời môn Bóng đá ở Việt Nam</b></p> <p>- Cuối thế kỷ XIX đầu thế kỷ XX, bóng đá xuất hiện ở Việt</p>

<p><i>Câu 2. Sự phát triển của bóng đá ở Việt Nam.</i></p>	<p><i>Tìm hiểu về sự phát triển của môn Bóng đá ở Việt Nam</i></p>	<p>Nam. Đến trước năm 1930, bóng đá đã lan rộng tới các địa phương khác ở cả ba miền Bắc, Trung, Nam của nước ta.</p> <p><b>Câu 2. Sự phát triển của bóng đá ở Việt Nam.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sau cách mạng tháng tám thành công, các đội bóng Quân đội, Công an được thành lập.</li> <li>- Trong lễ kỷ niệm ngày Quốc khánh đầu tiên của nước Việt Nam Dân Chủ Cộng hòa, Bác Hồ đã đá quả bóng danh dự mở đầu trận bóng đá giữa đội Vệ quốc đoàn và đội Công an tại Sân vận động Hàng Đẫy</li> <li>- Năm 1954-1975 nhiều giải bóng đá được tổ chức, kích lệ lớn đối với phong trào luyện tập thể thao của đông đảo nhân dân ở nhiều lứa tuổi.</li> <li>- Năm 1963, đội tuyển thể thao Việt Nam tham gia Đại hội Thể thao các quốc gia mới nổi (GANEFU) lần thứ nhất tại Indonesia.</li> <li>- Cuối 1963, Việt Nam lần đầu tiên đăng cai tổ chức giải Bóng đá giữa quân đội các nước XHCN có 11 đội bóng tham gia.</li> <li>- Tiền thân của Liên đoàn Bóng đá Việt Nam là Hội Bóng đá Việt Nam(VFA) thành lập 1961. Đến tháng 8 năm 1989 Liên Đoàn Bóng đá Việt Nam được thành lập (VFF) gồm 26 thành viên.</li> <li>- Năm 1964 Việt Nam được FIFA, AFC công nhận là thành viên chính thức</li> </ul>
--	--	---

### HOẠT ĐỘNG 4: VẬN DỤNG

7. **Mục tiêu:** Củng cố lại kiến thức đã học.

8. **Nội dung:** HS sử dụng SGK, kiến thức đã học, GV hướng dẫn (nếu cần thiết) để trả lời câu hỏi.

3. **Sản phẩm học tập:** Câu trả lời của HS.

4. **Tổ chức thực hiện:**

- GV giao nhiệm vụ cho HS: Trả lời câu hỏi.

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
<p><i>Giáo viên đặt câu hỏi</i></p> <p>1. Bóng đá xuất hiện ở Việt Nam trong thời kỳ nào?</p> <p>2. Ai là người đá quả bóng danh dự cho trận đấu giữa đội Vệ quốc đoàn và đội Công an? Trận đấu diễn ra vào thời kỳ nào?</p> <p>3. Hãy nêu sự phát triển nền Bóng đá Việt Nam sau năm 1975 đến nay.</p>	<p><i>Học sinh trả lời</i></p> <p>1. Trong thời kỳ kháng chiến chống thực dân Pháp.</p> <p>2. Bác Hồ là người đá quả bóng danh dự. Trận đấu diễn ra vào ngày quốc khánh.</p> <p>3. Bóng đá Việt Nam cũng đã có những bước tiến lớn tại các giải thi đấu quốc tế của khu vực Đông Nam Á và Châu Á</p>	<p><b>Giáo viên kết luận</b></p> <p>1. Trong thời kỳ kháng chiến chống thực dân Pháp.</p> <p>2. . Bác Hồ là người đá quả bóng danh dự. Trận đấu diễn ra vào ngày quốc khánh.</p> <p>3. Bóng đá Việt Nam cũng đã có những bước tiến lớn tại các giải thi đấu quốc tế của khu vực Đông Nam Á và Châu Á</p>

### HOẠT ĐỘNG 5: Kết thúc

1. **Mục tiêu:**

- Để cho cơ thể HS trở lại trạng thái nghỉ ngơi tích cực, thoải mái sau buổi tập

- Kiểm tra lại quá trình học tập.

2. **Nội dung:**

- Thả lỏng cơ thể, hít thở sâu.

- Nhận xét, đánh giá

Giao nhiệm vụ về nhà

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
<p>GV cho HS thả lỏng hít thở sâu</p> <p>GV nhận xét, đánh giá buổi học; nhắc nhở HS và cho bài học về nhà</p>	<p>HS thực hiện lắng nghe nhận xét của GV để rút kinh nghiệm cho buổi học sau được tốt</p>	<p>- HS cảm thấy tinh thần sảng khoái, thể chất khỏe mạnh, tập thể nhóm, lớp đoàn kết.</p>



	hơn, thực hiện các yêu cầu về nhà của GV	
--	--	--

## TIẾT 2

### Bài 1: Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân (vị trí tiếp xúc bóng bằng lòng bàn chân)

<b>HOẠT ĐỘNG 1: KHỞI ĐỘNG</b>		
<p>1. <b>Mục tiêu:</b> Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.            2. <b>Nội dung:</b> HS khởi động theo sự hướng dẫn của GV.            3. <b>Sản phẩm học tập:</b> HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.            4. <b>Tổ chức thực hiện:</b></p>		
<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<b>GIÁO VIÊN</b>	<b>HỌC SINH</b>	
<p>- GV yêu cầu và hướng dẫn HS:            + <i>Khởi động chung:</i>  <i>Xoay khớp cổ</i>  <i>Xoay khớp cổ tay, cổ chân</i>  <i>Xoay khớp khuỷu tay</i>  <i>Xoay khớp vai</i>  <i>Ép ngang, ép dọc</i>  <i>Xoay khớp gối, khớp hông</i>            + <i>Khởi động chuyên môn:</i></p> <p><i>Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ, chạy chuyển hướng.</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Chạy đá lăng căng chân ra trước, sang hai bên, vào trong; quay sang phải, sang trái.</i></p> <p>- Trò chơi hỗ trợ khởi động</p> <p><i>Lớp đứng thành các nhóm 2 người theo vòng tròn, hướng mặt vào tâm vòng tròn. Trong vòng tròn, hai bạn đứng quay</i></p>	<p>Lớp trưởng: Tập hợp lớp thành 4 hàng ngang; báo cáo sĩ số và tình hình lớp cho GV ...</p> <p style="text-align: center;">HS cả lớp khởi động chung,</p> <p style="text-align: center;"><b>X X X X X X</b>  <b>X X X X X</b>  <b>X X X X X X</b>  <b>X X X X X</b></p> <p style="text-align: center;"><b>GV</b></p> <p>HS cả lớp khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.</p>	<p>- GV nắm bắt được tình hình sức khỏe của HS</p> <p>-HS ý thức được việc giữ gìn, đảm bảo sức khỏe trong học tập và vận động hàng ngày</p> <p>- Chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV.</p>

lưng vào nhau, bạn số 1 là người đuổi bắt, bạn số 2 là người bị đuổi bắt.



## HOẠT ĐỘNG 2: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

**Hoạt động 1:** Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân (vị trí tiếp xúc bóng bằng lòng bàn chân).

- Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS nắm được vị trí tiếp xúc bóng bằng lòng bàn chân
- Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe, quan sát GV thực hiện động tác mẫu và tập theo hiệu lệnh.
- Sản phẩm học tập:** HS luyện tập đồng loạt các động tác theo hiệu lệnh.
- Tổ chức hoạt động:**

### HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC

### DỰ KIẾN SẢN PHẨM

#### GIÁO VIÊN

#### HỌC SINH

#### Giáo viên giao nhiệm vụ

GV cho HS quan sát hình ảnh, giới thiệu vị trí tiếp xúc bóng bằng lòng bàn chân



HS xếp lớp thành hình góc vuông, quan sát, lắng nghe và phát biểu ý kiến.

X XXXXXXXX

X x x x x x x x

X x

X x            O

Vị trí tiếp xúc bằng lòng bàn chân là mặt trong của bàn chân được giới hạn bởi mắt cá trong, gót bàn chân và ngón chân cái

## HOẠT ĐỘNG 3: LUYỆN TẬP

- Mục tiêu:** Củng cố lại kiến thức đã học.
- Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe, quan sát GV thực hiện động tác mẫu và tập theo hiệu lệnh.

<p>3. Sản phẩm học tập: HS làm luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm, chơi trò chơi.</p> <p>4. Tổ chức thực hiện</p>		
HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
<p><b>Giáo viên giao nhiệm vụ</b></p> <p><b>Bài tập luyện tập không bóng:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tại chỗ mô phỏng động tác đặt chân trụ và xoay lòng bàn chân</li> <li>- Di chuyển ra trước mô phỏng động tác đặt chân trụ, xoay lòng bàn chân</li> </ul> <p><b>Trò chơi vận động</b></p> <p>Bật nhảy tiếp xúc bằng hai chân</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mục đích: Rèn luyện sức mạnh và sự khéo léo của đôi chân</li> <li>- Chuẩn bị: Các em tham gia trò chơi được chia thành bốn đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành hàng học sau vạch xuất phát</li> </ul>	<p>HS thực hiện 5 lần động tác theo yêu cầu của GV; những HS còn lại quan sát và nhận xét .</p> <p>HS thực hiện 5 lần động tác theo yêu cầu của GV; những HS còn lại quan sát và nhận xét .</p> <p>Các đội khăn trương vào vị trí để tham gia trò chơi.</p> <p>Các HS chưa lượt thực hiện thì cổ vũ cho bạn của mình.</p>	<p>Học sinh cơ bản nắm được vị trí của lòng bàn chân</p> <p>Rèn luyện sức mạnh và sự khéo léo của đôi chân</p>
HOẠT ĐỘNG 4: VẬN DỤNG		
<p>5. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.</p> <p>6. Nội dung: GV trình bày vấn đề; HS trả lời câu hỏi phần Vận dụng SGK</p> <p>7. Sản phẩm học tập: Học sinh trả lời các câu hỏi theo định hướng của Gv</p> <p>8. Tổ chức thực hiện:</p>		
HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	

<p><b>GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <p>GV hướng dẫn HS vận dụng các tư thế chuẩn bị vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p> <p>GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).</p>	<p>- HS vận dụng kiến thức đã học để trả lời câu hỏi.</p>	<p>Học sinh trả lời các câu hỏi theo định hướng của Gv</p>
---	---	--

**KẾT THÚC TIẾT HỌC VÀ HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ**

- Hồi phục sau luyện tập: GV cho HS thực hiện các động tác hoặc trò chơi có tác dụng thả lỏng cơ thể (có vận động nhẹ nhàng, tươi vui).
- GV nhận xét về thái độ, kết quả học tập, khả năng vận dụng, tư thế và thể lực của HS.
- GV giao nhiệm vụ về nhà cho HS :
  - + Ôn lại kiến thức đã học và tự luyện tập, thực hiện tại nhà

**RÚT KINH NGHIỆM.**

.....

.....

.....

.....

.....

## GIÁO ÁN SỐ 04. TIẾT 7,8

- **Chủ đề 1.** Bài: Một số điều luật trong thi đấu bóng đá

- **Kiểm tra TC RLTT**

### I. MỤC TIÊU

#### 1. Kiến thức

- Biết một số điều luật trong thi đấu bóng đá
- Biết vận dụng được một số điều luật trong luyện tập và đấu tập
- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.

#### 2. Năng lực

- **Năng lực chung:**

+ Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các hình và tranh, ảnh.

+ Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: thông qua các hoạt động nhóm để nắm được một luật trong tập luyện và thi đấu môn Bóng đá.

- **Năng lực đặc thù:**

+ Hiểu được một số điều luật trong thi đấu bóng đá.

+ Tích cực chủ động tìm kiếm thông tin mới về luật; biết vận dụng những kiến thức đã học để rèn luyện nâng cao khả năng chơi bóng và phát triển thể lực.

#### 3. Phẩm chất

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

### II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

#### 1. Đối với giáo viên

- Giáo án, sách giáo khoa
- Còi, cờ, cầu môn, cọc mốc,...
- Bức tường hoặc mặt phẳng vuông góc với mặt đất.

#### 2. Đối với học sinh

- SGK.
- Dụng cụ học tập, bóng theo yêu cầu của GV.

### III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

#### HOẠT ĐỘNG 1: KHỞI ĐỘNG( mở đầu)

##### 1. Mục tiêu:

- Tạo hứng thú cho học sinh khi nghiên cứu nội dung bài học, trong đó thông qua các câu hỏi liên quan bài học.

- GV định hướng HS vào một trong những nội dung trọng tâm bài học .

##### 2. Nội dung:

- GV giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.

- GV sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết ban đầu một số điều luật cơ bản thường gặp trong thi đấu môn Bóng đá

**3. Sản phẩm học tập:** HS trả lời các câu hỏi GV đưa ra kích thích sân, Bóng thi đấu.

##### 4. Tổ chức thực hiện

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	

<p>GV nhận lớp, hỏi thăm tình hình sức khỏe và nắm sĩ số của học sinh Kiểm tra bài cũ:</p> <p>1. Trận đấu bắt đầu, bóng đặt ở đâu? 2. Khi trận đấu bắt đầu, trọng tài phải làm gì?</p> <p>GV nhận xét các thảo luận của HS và chốt ý đúng.</p>	<p>Lớp trưởng: báo cáo sĩ số và tình hình lớp cho GV ... 2 học sinh trả lời <b>HS trả lời</b></p> <p>1. Bóng đặt tại điểm giữa sân. 2. Trọng tài thổi còi và ra tín hiệu</p>	<p>- GV nắm bắt được tình hình sức khỏe của HS -HS ý thức được việc giữ gìn, đảm bảo sức khỏe trong học tập và ghi chép đầy đủ nội dung kiến thức</p> <p><b>- GV kết luận</b> 1. Bóng đặt tại điểm giữa sân. 2. Trọng tài thổi còi và ra tín hiệu</p>
--	--	---

## HOẠT ĐỘNG 2: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

**1. Mục tiêu:** Hiểu được Sân thi đấu và Bóng thi đấu.

**2. Nội dung:** GV tổ chức cho HS thảo luận theo nhóm, trình bày nội dung kiến thức dưới dạng sơ đồ tư duy.

**3. Sản phẩm học tập:** Sơ đồ tư duy thể hiện:

- Nắm được Sân thi đấu và Bóng thi đấu.

**4. Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
<p>- GV chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV chia HS cả lớp thành 4 nhóm (2 nhóm cùng tìm hiểu, trình bày về một nội dung)</p> <p>-GV: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển</p>	<p>+ Nhóm 1, 2: <i>Tìm hiểu về kích thước sân của sân thi đấu 11 người.</i> + Nhóm 3, 4: <i>Tìm hiểu về Cấu tạo, chu vi, và trọng lượng của Bóng</i></p>	<p><b>I. SÂN THI ĐẤU.</b> <b>Các đường giới hạn</b></p> <p>- Chiều dài sân (đường biên dọc): Tối thiểu 90 m, tối đa 120 m - Chiều rộng sân (đường biên ngang): Tối thiểu 45 m, tối đa 90 m - Giữa sân có đường tròn trung tâm với bán kính 9,15 m - Các đường giới hạn trên sân có chiều rộng không quá 12 cm <b>- Khu phạt đền</b></p> <p>Từ điểm cách cột dọc 16m50 trên đường biên ngang của mỗi phần sân bóng đá nhân tạo, kẻ vào phía trong 2 đoạn thẳng song song vuông góc với biên ngang và có độ dài 16m50, kẻ đường nối liền 2 đoạn thẳng đó. Phần diện tích được giới hạn bởi những</p>

<p>sang nội dung mới</p>		<p>đoạn thẳng đó và đường biên ngang gọi là khu phạt đền.</p> <p>Trong mỗi khu phạt đền có một điểm với đường kính 22cm được đánh dấu rõ ràng, cách điểm giữa đường biên ngang 11m, đó là điểm phạt đền. Lấy điểm phạt đền làm tâm kẻ một cung tròn ở ngoài khu phạt đền có bán kính 9m15, để xác định vị trí đứng của những cầu thủ khi thực hiện quả phạt 11m.</p> <p><b>- Khu cầu môn sân bóng đá</b></p> <p>Từ điểm cách cột dọc 5m50 trên đường biên ngang của mỗi phần sân bóng đá nhân tạo, kẻ vào phía trong 2 đoạn thẳng song song, vuông góc với biên ngang và có độ dài 5m50, kẻ đường nối liền hai đầu đoạn thẳng đó. Phần diện tích được giới hạn bởi những đoạn thẳng và đường biên ngang gọi là khu cầu môn.</p> <p><b>- Cầu môn:</b> cao 2,44 m, rộng 7,32 m</p> <p><b>II. BÓNG THI ĐẤU</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Được làm bằng da hoặc chất liệu phù hợp</li> <li>- Chu vi không được lớn hơn 70 cm và không được nhỏ hơn 68 cm</li> <li>- Trọng lượng không được nặng hơn 450 g và không nhẹ hơn 410 g.</li> </ul>
--------------------------	--	---

**HOẠT ĐỘNG 3: LUYỆN TẬP**

9. **Mục tiêu:** Củng cố lại kiến thức đã học.
10. **Nội dung:** HS sử dụng SGK, kiến thức đã học, GV hướng dẫn (nếu cần thiết) để trả lời câu hỏi.
- 3 .Sản phẩm học tập:** Câu trả lời của HS.
- 4. Tổ chức thực hiện:**
- GV giao nhiệm vụ cho HS: Trả lời câu hỏi.

<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<b>GIÁO VIÊN</b>	<b>HỌC SINH</b>	
<p><i>Giáo viên đặt câu hỏi</i></p> <p><i>Câu 1. Trình bày kích thước các đường giới hạn của sân.</i></p> <p><i>Câu 2. Trình bày khu vực phạt đền.</i></p>	<p><i>Học sinh trả lời</i></p> <p><i>Nắm được kích thước các đường giới hạn, khu vực phạt đền, trọng lượng của bóng</i></p>	<p><b>Giáo viên kết luận</b></p> <p><b>I. SÂN THI ĐẤU.</b></p> <p><b>Các đường giới hạn</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chiều dài sân (đường biên dọc): Tối thiểu 90 m, tối đa 120 m</li> </ul>

*Câu 3. Trọng lượng của bóng..*

*Câu 2. Sự phát triển của bóng đá ở Việt Nam.*

*Tìm hiểu về sự phát triển của môn Bóng đá ở Việt Nam*

- Chiều rộng sân (đường biên ngang): Tối thiểu 45 m, tối đa 90 m

- Giữa sân có đường tròn trung tâm với bán kính 9,15 m

- Các đường giới hạn trên sân có chiều rộng không quá 12 cm

- **Khu phạt đền**

Từ điểm cách cột dọc 16m50 trên đường biên ngang của mỗi phần sân bóng đá nhân tạo, kẻ vào phía trong 2 đoạn thẳng song song vuông góc với biên ngang và có độ dài 16m50, kẻ đường nối liền 2 đoạn thẳng đó. Phần diện tích được giới hạn bởi những đoạn thẳng đó và đường biên ngang gọi là khu phạt đền.

Trong mỗi khu phạt đền có một điểm với đường kính 22cm được đánh dấu rõ ràng, cách điểm giữa đường biên ngang 11m, đó là điểm phạt đền. Lấy điểm phạt đền làm tâm kẻ một cung tròn ở ngoài khu phạt đền có bán kính 9m15, để xác định vị trí đứng của những cầu thủ khi thực hiện quả phạt 11m.

- **Khu cầu môn sân bóng đá**

Từ điểm cách cột dọc 5m50 trên đường biên ngang của mỗi phần sân bóng đá nhân tạo, kẻ vào phía trong 2 đoạn thẳng song song, vuông góc với biên ngang và có độ dài 5m50, kẻ đường nối liền hai đầu đoạn thẳng đó. Phần diện tích được giới hạn bởi những đoạn thẳng và đường biên ngang gọi là khu cầu



		<p>môn.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Cấu môn:</b> cao 2,44 m, rộng 7,32 m</li> </ul> <p><b>II. BÓNG THI ĐẤU</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Được làm bằng da hoặc chất liệu phù hợp</li> <li>- Chu vi không được lớn hơn 70 cm và không được nhỏ hơn 68 cm</li> <li>- Trọng lượng không được nặng hơn 450 g và không nhẹ hơn 410 g.</li> </ul>
<b>HOẠT ĐỘNG 4: VẬN DỤNG</b>		
<p>11. <b>Mục tiêu:</b> Củng cố lại kiến thức đã học.</p> <p>12. <b>Nội dung:</b> HS sử dụng SGK, kiến thức đã học, GV hướng dẫn (nếu cần thiết) để trả lời câu hỏi.</p> <p>3. <b>Sản phẩm học tập:</b> Câu trả lời của HS.</p> <p>4. <b>Tổ chức thực hiện:</b></p> <p>- GV giao nhiệm vụ cho HS: Trả lời câu hỏi.</p>		
<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<b>GIÁO VIÊN</b>	<b>HỌC SINH</b>	
<p><i>Giáo viên đặt câu hỏi</i></p> <p><b>Câu 1.</b> Trình bày nội dung của điều 1(sân thi đấu) của Luật Bóng đá 11 người.</p> <p>Câu 2. Trình bày Bóng thi đấu.</p>	<p><i>Học sinh trả lời</i></p> <p>Câu 1. - Chiều dài sân (đường biên dọc): Tối thiểu 90 m, tối đa 120 m</p> <p>- Chiều rộng sân (đường biên ngang): Tối thiểu 45 m, tối đa 90 m</p> <p>- Giữa sân có đường tròn trung tâm với bán kính 9,15 m</p> <p>- Các đường giới hạn trên sân có chiều rộng không quá 12 cm</p> <p>- <b>Cấu môn:</b> cao 2,44 m, rộng 7,32 m</p> <p>Câu 2. Được làm bằng da hoặc chất liệu phù hợp</p>	<p><b>Giáo viên kết luận</b></p> <p>Câu 1. - Chiều dài sân (đường biên dọc): Tối thiểu 90 m, tối đa 120 m</p> <p>- Chiều rộng sân (đường biên ngang): Tối thiểu 45 m, tối đa 90 m</p> <p>- Giữa sân có đường tròn trung tâm với bán kính 9,15 m</p> <p>- Các đường giới hạn trên sân có chiều rộng không quá 12 cm</p> <p>- <b>Cấu môn:</b> cao 2,44 m, rộng 7,32 m</p> <p>Câu 2. Được làm bằng da hoặc chất liệu phù hợp</p> <p>- Chu vi không được lớn hơn 70 cm và không được nhỏ hơn 68 cm</p> <p>- Trọng lượng không được nặng hơn 450 g và không nhẹ hơn 410 g.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chu vi không được lớn hơn 70 cm và không được nhỏ hơn 68 cm</li> <li>- Trọng lượng không được nặng hơn 450 g và không nhẹ hơn 410 g.</li> </ul>	
<b>HOẠT ĐỘNG 5: Kiểm tra TC RLTT</b>		
kiểm tra TC RLTT: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Đứng tại chỗ Bật xa bằng 2 chân . rồi đo thành tích</li> <li>- Chạy 30 m tính giây</li> </ul>		
<b>HOẠT ĐỘNG 5: Kết thúc</b>		
<b>1. Mục tiêu:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Để cho cơ thể HS trở lại trạng thái nghỉ ngơi tích cực, thoải mái sau buổi tập</li> <li>- Kiểm tra lại quá trình học tập.</li> </ul> <b>2. Nội dung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thả lỏng cơ thể, hít thở sâu.</li> <li>- Nhận xét, đánh giá</li> </ul>		
<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<b>GIÁO VIÊN</b>	<b>HỌC SINH</b>	
GV cho HS thả lỏng hít thở sâu GV nhận xét, đánh giá buổi học; nhắc nhở HS và cho bài học về nhà	HS thực hiện lắng nghe nhận xét của GV để rút kinh nghiệm cho buổi học sau được tốt hơn, thực hiện các yêu cầu về nhà của GV	<ul style="list-style-type: none"> <li>- HS cảm thấy tinh thần sảng khoái, thể chất khỏe mạnh, tập thể nhóm, lớp đoàn kết.</li> </ul>

## GIÁO ÁN SỐ 05. TIẾT 9,10

- **Chủ đề 1.** Bài: Một số điều luật trong thi đấu bóng đá

- **Chủ đề 2: Kỹ thuật dẫn bóng**

Bài 1: Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân

### I. MỤC TIÊU

#### 1. Kiến thức

- Biết một số điều luật trong thi đấu bóng đá
- Biết vận dụng được một số điều luật trong luyện tập và đấu tập
- Biết thực hiện kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân
- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.

#### 2. Năng lực

- **Năng lực chung:**

- + Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các hình và tranh, ảnh.
- + Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: thông qua các hoạt động nhóm để nắm được một luật trong tập luyện và thi đấu môn Bóng đá.

- **Năng lực đặc thù:**

- + Hiểu được một số điều luật trong thi đấu bóng đá.
- + Thực hiện kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân
- + Tích cực chủ động tìm kiếm thông tin mới về luật; biết vận dụng những kiến thức đã học để rèn luyện nâng cao khả năng chơi bóng và phát triển thể lực.

#### 3. Phẩm chất

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

### II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

#### 1. Đối với giáo viên

- Giáo án, sách giáo khoa
- Còi, cờ, cầu môn, cọc mốc,...
- Bức tường hoặc mặt phẳng vuông góc với mặt đất.

#### 2. Đối với học sinh

- SGK.
- Dụng cụ học tập, bóng theo yêu cầu của GV.

### III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

#### TIẾT 1

**Chủ đề 1.** Bài: Một số điều luật trong thi đấu bóng đá

#### HOẠT ĐỘNG 1: KHỞI ĐỘNG( mở đầu)

##### 1. Mục tiêu:

- Tạo hứng thú cho học sinh khi nghiên cứu nội dung bài học, trong đó thông qua các câu hỏi liên quan bài học.

- GV định hướng HS vào một trong những nội dung trọng tâm bài học .

## 2. Nội dung:

- GV giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.

- GV sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết ban đầu một số điều luật cơ bản thường gặp trong thi đấu môn Bóng đá

**3. Sản phẩm học tập:** HS trả lời các câu hỏi GV đưa ra kích thước sân, Bóng thi đấu.

## 4. Tổ chức thực hiện

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
<p>GV nhận lớp, hỏi thăm tình hình sức khỏe và nắm sĩ số của học sinh</p> <p>Kiểm tra bài cũ:</p> <p>1. Trận đấu bắt đầu, bóng đặt ở đâu?</p> <p>2. Khi trận đấu bắt đầu, trọng tài phải làm gì?</p> <p>GV nhận xét các thảo luận của HS và chốt ý đúng.</p>	<p>Lớp trưởng: báo cáo sĩ số và tình hình lớp cho GV ...</p> <p>2 học sinh trả lời</p> <p><b>HS trả lời</b></p> <p>1. Bóng đặt tại điểm giữa sân.</p> <p>2. Trọng tài thổi còi và ra tín hiệu</p>	<p>- GV nắm bắt được tình hình sức khỏe của HS</p> <p>-HS ý thức được việc giữ gìn, đảm bảo sức khỏe trong học tập và ghi chép đầy đủ nội dung kiến thức</p> <p><b>- GV kết luận</b></p> <p>1. Bóng đặt tại điểm giữa sân.</p> <p>2. Trọng tài thổi còi và ra tín hiệu</p>

## HOẠT ĐỘNG 2: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

**1. Mục tiêu:** Hiểu được số lượng cầu thủ, trang phục cầu thủ và trọng tài.

**2. Nội dung:** GV tổ chức cho HS thảo luận theo nhóm, trình bày nội dung kiến thức dưới dạng sơ đồ tư duy.

**3. Sản phẩm học tập:** Sơ đồ tư duy thể hiện:

- Nắm được số lượng cầu thủ, trang phục cầu thủ và trọng tài.

## 4. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
<p>- GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</p> <p>- GV chia HS cả lớp thành 4 nhóm (2 nhóm cùng tìm hiểu, trình bày về</p>	<p>+ Nhóm 1: <i>Tìm hiểu về số lượng cầu thủ.</i></p> <p>+ Nhóm 2 <i>Tìm hiểu về trang phục cầu thủ</i></p> <p>+ Nhóm 3</p>	<p><b>III. SỐ LƯỢNG CẦU THỦ</b></p> <p>- Trong mỗi trận đấu gồm có hai đội, mỗi đội tối đa là 11 người, trong đó có 1 thủ môn. Trận đấu không được bắt đầu nếu một trong hai đội không đủ 7 cầu thủ.</p> <p>- Cầu thủ đã bị thay thế không còn được phép tham gia trận đấu.</p> <p><b>IV. TRANG PHỤC CỦA CẦU THỦ</b></p>

<p>một nội dung)</p> <p>-GV: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <p>GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới</p>	<p><i>Tìm hiểu về trọng tài</i></p>	<p>- Cầu thủ không được sử dụng hoặc mang những đồ vật có thể gây nguy hiểm cho bản thân và cầu thủ khác.</p> <p>- Trang phục thi đấu cơ bản của cầu thủ gồm: Áo thi đấu có cánh tay, quần đùi, tất dài, bọc ống chân, giày.</p> <p>- Màu sắc trang phục: Hai đội bóng phải mặc trang phục thi đấu có màu sắc dễ phân biệt với nhau và với trọng tài. Mỗi thủ môn phải mặc trang phục thi đấu có màu sắc dễ phân biệt với các cầu thủ khác và với trọng tài.</p> <p><b>V. TRỌNG TÀI.</b></p> <p>- Quyền trọng tài: Trọng tài là người kiểm soát và điều hành mọi diễn biến cầu trận đấu tuân theo luật thi đấu.</p> <p>- Quyền hạn và nhiệm vụ của trọng tài:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Đảm bảo việc áp dụng đúng luật.</li> <li>+ Phối hợp với các trợ lý trọng tài và trọng tài thứ tư.</li> <li>+ Theo dõi và đảm bảo thời gian của trận đấu đúng quy định.</li> <li>+ Tạm dừng, tạm hoãn hoặc dừng hẳn trận đấu nếu thấy có biểu hiện vi phạm luật hoặc ảnh hưởng bên ngoài đối với trận đấu.</li> <li>+ Tạm dừng trận đấu nếu thấy cầu thủ bị chấn thương cần được điều trị.</li> <li>+ Quyết định phạt thẻ vàng, đỏ đối với cầu thủ phạm lỗi.</li> </ul>
---	-------------------------------------	---

### HOẠT ĐỘNG 3: LUYỆN TẬP

13. **Mục tiêu:** Củng cố lại kiến thức đã học.

14. **Nội dung:** HS sử dụng SGK, kiến thức đã học, GV hướng dẫn (nếu cần thiết) để trả lời câu hỏi.

**3 .Sản phẩm học tập:** Câu trả lời của HS.

**4. Tổ chức thực hiện:**

- GV giao nhiệm vụ cho HS: Trả lời câu hỏi.

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
<p><i>Giáo viên đặt câu hỏi</i></p> <p><i>Câu 1. Trình bày số lượng cầu thủ thi đấu trong sân.</i></p>	<p><i>Học sinh trả lời</i></p> <p><i>Nắm được số lượng cầu thủ, trang phục cầu thủ và quyền và hạn của trọng tài.</i></p>	<p><b>III. SỐ LƯỢNG CẦU THỦ</b></p> <p>- Trong mỗi trận đấu gồm có hai đội, mỗi đội tối đa là 11 người, trong đó có 1 thủ môn. Trận đấu không được bắt đầu nếu một trong hai đội không đủ 7 cầu thủ.</p>

*Câu 2. Trình bày trang phục thi đấu của cầu thủ.*

*Câu 3. Trình bày về một số quyền và quyền hạn của trọng tài.*

- Cầu thủ đã bị thay thế không còn được phép tham gia trận đấu.

#### **IV. TRANG PHỤC CỦA CẦU THỦ**

- Cầu thủ không được sử dụng hoặc mang những đồ vật có thể gây nguy hiểm cho bản thân và cầu thủ khác.

- Trang phục thi đấu cơ bản của cầu thủ gồm: Áo thi đấu có cánh tay, quần đùi, tất dài, bọc ống chân, giày.

- Màu sắc trang phục: Hai đội bóng phải mặc trang phục thi đấu có màu sắc dễ phân biệt với nhau và với trọng tài. Mỗi thủ môn phải mặc trang phục thi đấu có màu sắc dễ phân biệt với các cầu thủ khác và với trọng tài.

#### **V. TRỌNG TÀI.**

- Quyền trọng tài: Trọng tài là người kiểm soát và điều hành mọi diễn biến của trận đấu tuân theo luật thi đấu.

- Quyền hạn và nhiệm vụ của trọng tài:

+ Đảm bảo việc áp dụng đúng luật.

+ Phối hợp với các trợ lý trọng tài và trọng tài thứ tư.

+ Theo dõi và đảm bảo thời gian của trận đấu đúng quy định.

+ Tạm dừng, tạm hoãn hoặc dừng hẳn trận đấu nếu thấy có biểu hiện vi phạm luật hoặc ảnh hưởng bên ngoài đối với trận đấu.

+ Tạm dừng trận đấu nếu thấy cầu thủ bị chấn thương cần được điều trị.

+ Quyết định phạt thẻ vàng, đỏ đối với cầu thủ phạm lỗi.

### **HOẠT ĐỘNG 4: VẬN DỤNG**

<p>15. <b>Mục tiêu:</b> Củng cố lại kiến thức đã học.</p> <p>16. <b>Nội dung:</b> HS sử dụng SGK, kiến thức đã học, GV hướng dẫn (nếu cần thiết) để trả lời câu hỏi.</p> <p><b>3 .Sản phẩm học tập:</b> Câu trả lời của HS.</p> <p><b>4. Tổ chức thực hiện:</b></p> <p>- GV giao nhiệm vụ cho HS: Trả lời câu hỏi.</p>		
<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<b>GIÁO VIÊN</b>	<b>HỌC SINH</b>	
<p><i>Giáo viên đặt câu hỏi</i></p> <p><b>Câu 1. Trận đấu không được bắt đầu khi nào?</b></p> <p>Câu 2. Những trường hợp nào trọng tài tạm dừng trận đấu.</p>	<p><i>Học sinh trả lời</i></p> <p>Câu 1: Một trong 2 đội không đủ 7 cầu thủ.</p> <p>Câu2: Những trường hợp trọng tài tạm dừng trận đấu.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thấy biểu hiện vi phạm luật hoặc ảnh hưởng của bên ngoài đối với trận đấu.</li> <li>- Tạm dừng trận đấu nếu thấy cầu thủ bị chấn thương cần được điều trị.</li> </ul>	<p><b>Giáo viên kết luận</b></p> <p>Câu 1: Một trong 2 đội không đủ 7 cầu thủ.</p> <p>Câu2: Những trường hợp trọng tài tạm dừng trận đấu.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thấy biểu hiện vi phạm luật hoặc ảnh hưởng của bên ngoài đối với trận đấu.</li> <li>- Tạm dừng trận đấu nếu thấy cầu thủ bị chấn thương cần được điều trị.</li> </ul>
<b>HOẠT ĐỘNG 5: Kết thúc</b>		
<p><b>1. Mục tiêu:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Để cho cơ thể HS trở lại trạng thái nghỉ ngơi tích cực, thoải mái sau buổi tập</li> <li>- Kiểm tra lại quá trình học tập.</li> </ul> <p><b>2. Nội dung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thả lỏng cơ thể, hít thở sâu.</li> <li>- Nhận xét, đánh giá</li> </ul>		
<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<b>GIÁO VIÊN</b>	<b>HỌC SINH</b>	
<p>GV cho HS thả lỏng hít thở sâu</p> <p>GV nhận xét, đánh giá buổi học; nhắc nhở HS và cho bài học về nhà</p>	<p>HS thực hiện lắng nghe nhận xét của GV để rút kinh nghiệm cho buổi học sau được tốt hơn, thực hiện các yêu cầu về nhà của GV</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- HS cảm thấy tinh thần sảng khoái, thể chất khỏe mạnh, tập thể nhóm, lớp đoàn kết.</li> </ul>

--	--	--

**TIẾT 2**

**Chủ đề 2: Kỹ thuật dẫn bóng**

Bài 1: Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân

<b>HOẠT ĐỘNG 1: KHỞI ĐỘNG</b>		
<p>1. <b>Mục tiêu:</b> Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.            2. <b>Nội dung:</b> HS khởi động theo sự hướng dẫn của GV.            3. <b>Sản phẩm học tập:</b> HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.            4. <b>Tổ chức thực hiện:</b></p>		
<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<b>GIÁO VIÊN</b>	<b>HỌC SINH</b>	
<p>- GV yêu cầu và hướng dẫn HS:            + <i>Khởi động chung:</i>  <i>Xoay khớp cổ</i>  <i>Xoay khớp cổ tay, cổ chân</i>  <i>Xoay khớp khuỷu tay</i>  <i>Xoay khớp vai</i>  <i>Ép ngang, ép dọc</i>  <i>Xoay khớp gối, khớp hông</i>            + <i>Khởi động chuyên môn:</i></p> <p><i>Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ, chạy chuyển hướng.</i></p> <p><i>Chạy đá lăng căng chân ra trước, sang hai bên, vào trong; quay sang phải, sang trái.</i></p> <p>- Trò chơi hỗ trợ khởi động</p> <p><i>Lớp đứng thành các nhóm 2 người theo vòng tròn, hướng mặt vào tâm vòng tròn. Trong vòng tròn, hai bạn đứng quay lưng vào nhau, bạn số 1 là người đuổi bắt, bạn số 2 là người bị đuổi bắt.</i></p>	<p>Lớp trưởng: Tập hợp lớp thành 4 hàng ngang; báo cáo sĩ số và tình hình lớp cho GV ...</p> <p>HS cả lớp khởi động chung,</p> <p style="text-align: center;"><b>X X X X X X</b>  <b>X X X X X</b>  <b>X X X X X X</b>  <b>X X X X X</b></p> <p style="text-align: center;"><b>GV</b></p> <p>HS cả lớp khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.</p>	<p>- GV nắm bắt được tình hình sức khỏe của HS</p> <p>-HS ý thức được việc giữ gìn, đảm bảo sức khỏe trong học tập và vận động hàng ngày</p> <p>- Chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV.</p>





**HOẠT ĐỘNG 2: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

**Hoạt động 1:** Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân.

1. **Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS nắm được kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân
2. **Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe, quan sát GV thực hiện động tác mẫu và tập theo hiệu lệnh.
3. **Sản phẩm học tập:** HS luyện tập đồng loạt các động tác theo hiệu lệnh.
4. **Tổ chức hoạt động:**

<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<b>GIÁO VIÊN</b>	<b>HỌC SINH</b>	
<p><b>Giáo viên giao nhiệm vụ</b></p> <p>GV cho HS quan sát hình ảnh kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân</p> <p>GV phân tích và thị phạm động tác</p> <p>GV thực hiện động tác: TTCB, thực hiện, kết thúc</p>	<p>HS xếp lớp thành hình góc vuông, quan sát, lắng nghe và phát biểu ý kiến.</p> <p style="text-align: center;">X XXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">X x x x x x x x</p> <p style="text-align: center;">X x</p> <p style="text-align: center;">X x            O</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân không thuận (chân trụ) đặt trước, bàn chân ngang với hướng bóng, cách bóng 10 - 15 cm.</li> <li>- Thực hiện: Đưa chân sau ra trước, bàn chân xoay ngang hướng lòng bàn chân ra trước và tác động một lực vào phải sau bóng, đưa bóng lăn ra trước khoảng 0,5m.</li> <li>- Kết thúc: Di chuyển theo bóng và lặp đi lặp</li> </ul>

		lại động tác thành dẫn bóng bằng lòng bàn chân
<b>HOẠT ĐỘNG 3: LUYỆN TẬP</b>		
<p>1. <b>Mục tiêu:</b> Củng cố lại kiến thức đã học.</p> <p>2. <b>Nội dung:</b> GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe, quan sát sát GV thực hiện động tác mẫu và tập theo hiệu lệnh.</p> <p>3. <b>Sản phẩm học tập:</b> HS làm luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm, chơi trò chơi.</p> <p>4. <b>Tổ chức thực hiện.</b></p>		
<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<b>GIÁO VIÊN</b>	<b>HỌC SINH</b>	
<p><b>Giáo viên giao nhiệm vụ</b></p> <p><b>Bài tập luyện tập nhóm</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dẫn bóng bằng lòng bàn chân thuận, chân không thuận trên đường vòng từ chậm đến nhanh với cự li 10-12 m</li> <li>- Luân phiên dẫn bóng bằng lòng bàn chân trên đường thẳng, đường vòng từ chậm đến nhanh với cự ly 10-12m</li> <li>- Dẫn bóng luân cọc bằng chân thuận và chân không thuận từ chậm đến nhanh.</li> </ul> <p><b>-Trò chơi vận động</b></p> <p>Bật nhảy tiếp xúc bằng hai chân</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mục đích: Rèn luyện sức mạnh và sự khéo léo của đôi chân</li> <li>- Chuẩn bị: Các em tham gia trò chơi được chia thành bốn đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành hàng học</li> </ul>	<p>HS thực hiện 5 lần động tác theo yêu cầu của GV; những HS còn lại quan sát và nhận xét .</p> <p>HS thực hiện 5 lần động tác theo yêu cầu của GV; những HS còn lại quan sát và nhận xét .</p> <p>Các đội khăn trương vào vị trí để tham gia trò chơi.</p> <p>Các HS chưa lượt thực hiện thì cổ vũ cho bạn của mình.</p>	<p>Học sinh cơ bản nắm được kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân</p> <p>Rèn luyện sức mạnh và sự khéo léo của đôi chân</p>

sau vạch xuất phát		
--------------------	--	--

**HOẠT ĐỘNG 4: VẬN DỤNG**

1. **Mục tiêu:** Củng cố lại kiến thức đã học.
2. **Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS trả lời câu hỏi phần Vận dụng SGK
3. **Sản phẩm học tập:** Học sinh trả lời các câu hỏi theo định hướng của Gv
4. **Tổ chức thực hiện:**

<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<b>GIÁO VIÊN</b>	<b>HỌC SINH</b>	
<p><b>GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <p>GV hướng dẫn HS vận dụng các tư thế chuẩn bị vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p> <p>GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).</p>	<p>- HS vận dụng kiến thức đã học để trả lời câu hỏi.</p>	<p>Học sinh trả lời các câu hỏi theo định hướng của Gv</p>

**KẾT THÚC TIẾT HỌC VÀ HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ**

- Hồi phục sau luyện tập: GV cho HS thực hiện các động tác hoặc trò chơi có tác dụng thả lỏng cơ thể (có vận động nhẹ nhàng, tươi vui).
- GV nhận xét về thái độ, kết quả học tập, khả năng vận dụng, tư thế và thể lực của HS.
- GV giao nhiệm vụ về nhà cho HS :
  - + Ôn lại kiến thức đã học và tự luyện tập, thực hiện tại nhà

**RÚT KINH NGHIỆM.**

.....

.....

.....

## GIÁO ÁN SỐ 06. TIẾT 11,12

- **Chủ đề 1.** Bài: Một số điều luật trong thi đấu bóng đá

- **Chủ đề 2: Kỹ thuật dẫn bóng**

Bài 1: Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân

### I. MỤC TIÊU

#### 1. Kiến thức

- Biết một số điều luật trong thi đấu bóng đá
- Biết vận dụng được một số điều luật trong luyện tập và đấu tập
- Biết thực hiện kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân
- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.

#### 2. Năng lực

- **Năng lực chung:**

- + Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các hình và tranh, ảnh.
- + Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: thông qua các hoạt động nhóm để nắm được một luật trong tập luyện và thi đấu môn Bóng đá.

- **Năng lực đặc thù:**

- + Hiểu được một số điều luật trong thi đấu bóng đá.
- + Thực hiện kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân
- + Tích cực chủ động tìm kiếm thông tin mới về luật; biết vận dụng những kiến thức đã học để rèn luyện nâng cao khả năng chơi bóng và phát triển thể lực.

#### 3. Phẩm chất

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

### II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

#### 1. Đối với giáo viên

- Giáo án, sách giáo khoa
- Còi, cờ, cầu môn, cọc mốc,...
- Bức tường hoặc mặt phẳng vuông góc với mặt đất.

#### 2. Đối với học sinh

- SGK.
- Dụng cụ học tập, bóng theo yêu cầu của GV.

### III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

#### TIẾT 9

**Chủ đề 1.** Bài: Một số điều luật trong thi đấu bóng đá

#### HOẠT ĐỘNG 1: KHỞI ĐỘNG( mở đầu)

##### 1. Mục tiêu:

- Tạo hứng thú cho học sinh khi nghiên cứu nội dung bài học, trong đó thông qua các câu hỏi liên quan bài học.
- GV định hướng HS vào một trong những nội dung trọng tâm bài học .

##### 2. Nội dung:

- GV giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.
- GV sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết ban đầu một số điều luật cơ bản thường gặp trong thi đấu môn Bóng đá

**3. Sản phẩm học tập:** HS trả lời các câu hỏi GV đưa ra kích thước sân, Bóng thi đấu.

**4. Tổ chức thực hiện**

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
GV nhận lớp, hỏi thăm tình hình sức khỏe và nắm sĩ số của học sinh Kiểm tra bài cũ: <b>Câu 1.</b> Trận đấu không được bắt đầu khi nào? <b>Câu 2.</b> Những trường hợp nào trọng tài tạm dừng trận đấu.  GV nhận xét các thảo luận của HS và chốt ý đúng.	Lớp trưởng: báo cáo sĩ số và tình hình lớp cho GV ... 2 học sinh trả lời <b>Câu 1:</b> Một trong 2 đội không đủ 7 cầu thủ. <b>Câu 2:</b> Những trường hợp trọng tài tạm dừng trận đấu. - Thấy biểu hiện vi phạm luật hoặc ảnh hưởng của bên ngoài đối với trận đấu. - Tạm dừng trận đấu nếu thấy cầu thủ bị chấn thương cần được điều trị.	- GV nắm bắt được tình hình sức khỏe của HS - HS ý thức được việc giữ gìn, đảm bảo sức khỏe trong học tập và ghi chép đầy đủ nội dung kiến thức <b>- GV kết luận</b> <b>Câu 1:</b> Một trong 2 đội không đủ 7 cầu thủ. <b>Câu 2:</b> Những trường hợp trọng tài tạm dừng trận đấu. - Thấy biểu hiện vi phạm luật hoặc ảnh hưởng của bên ngoài đối với trận đấu. - Tạm dừng trận đấu nếu thấy cầu thủ bị chấn thương cần được điều trị

**HOẠT ĐỘNG 2: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

**1. Mục tiêu:** Hiểu được nhiệm vụ của trợ lý trọng tài, thời gian của trận đấu và bắt đầu và bắt đầu lại trận đấu

**2. Nội dung:** GV tổ chức cho HS thảo luận theo nhóm, trình bày nội dung kiến thức dưới dạng sơ đồ tư duy.

**3. Sản phẩm học tập:** Sơ đồ tư duy thể hiện:

- Nắm được số lượng cầu thủ, trang phục cầu thủ và trọng tài.

**4. Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
- GV chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV chia HS cả lớp thành 3 nhóm (1 nhóm cùng tìm hiểu,	+ Nhóm 1: <i>Tìm hiểu về số nhiệm vụ của trợ lý trọng tài</i> + Nhóm 2 <i>Tìm hiểu về thời gian gian</i>	<b>VI. TRỢ LÝ TRỌNG TÀI</b> - Mỗi trận đấu gồm 2 trợ lý trọng tài. - Trợ lý trọng tài có nhiệm vụ xác định rõ: + Khi bóng vượt ra khỏi đường giới hạn của sân thi đấu. + Đội nào được đá phạt góc, phát bóng hoặc ném biên.

<p>trình bày về một nội dung)</p> <p>-GV: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <p>GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới</p>	<p><i>của mỗi trận đấu.</i></p> <p>+ Nhóm 3</p> <p><i>Tìm hiểu về bắt đầu và bắt đầu lại trận đấu</i></p>	<p>+ Khi cầu thủ phạm luật việt vị.</p> <p>+ Khi có yêu cầu thay người.</p> <p>+ Khi cầu thủ có hành vi khiếm nhã hoặc vi phạm luật xảy ra ngoài tầm quan sát của trọng tài.</p> <p>+ Khi đá phạt đền: Xác định bóng đã qua vạch cầu môn và thủ môn di chuyển khỏi đường cầu môn trước khi bóng được đá đi hay không.</p> <p><b>VII. THỜI GIAN CỦA TRẬN ĐẤU.</b></p> <p>- Thông thường, mỗi trận đấu có hai hiệp, mỗi hiệp 45 phút</p> <p>- Thời gian nghỉ giữa hai hiệp không quá 15 phút</p> <p><b>V. BẮT ĐẦU VÀ BẮT ĐẦU LẠI TRẬN ĐẤU.</b></p> <p>- Quả giao bóng là một hình thức bắt đầu trận đấu hoặc bắt đầu lại trận đấu.</p> <p>- Các trường hợp giao bóng gồm: Thời điểm bắt đầu trận đấu, bắt đầu hiệp hai của tranh đấu, bắt đầu hiệp phụ (nếu có), sau mỗi bàn thắng hợp lệ</p> <p>- Bàn thắng có thể được ghi trực tiếp từ quả giao bóng.</p> <p>- Khi giao bóng:</p> <p>+ Tất cả các cầu thủ hai đội phải đứng trên phần sân của mình.</p> <p>+ Đội không được giao bóng phải đứng cách xa bóng ít nhất là 9,15 m cho đến khi bóng được đá vào cuộc.</p> <p>+ Bóng phải được đặt tại điểm giữa sân.</p> <p>+ Cầu thủ đá quả bóng không được tiếp tục chạm bóng lần thứ hai nếu bóng chưa chạm một cầu thủ khác</p>
<b>HOẠT ĐỘNG 3: LUYỆN TẬP</b>		
<p>1. <b>Mục tiêu:</b> Củng cố lại kiến thức đã học.</p> <p>2. <b>Nội dung:</b> HS sử dụng SGK, kiến thức đã học, GV hướng dẫn (nếu cần thiết) để trả lời câu hỏi.</p> <p>3. <b>Sản phẩm học tập:</b> Câu trả lời của HS.</p> <p>4. <b>Tổ chức thực hiện:</b></p>		
<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<b>GIÁO VIÊN</b>	<b>HỌC SINH</b>	
<p><i>Giáo viên đặt câu hỏi</i></p> <p><i>Câu 1. Trình bày số</i></p>	<p><i>Học sinh trả lời</i></p> <p><i>Nắm được Nhiệm</i></p>	<p>Câu 1:</p> <p>- Mỗi trận đấu gồm 2 trợ lý trọng tài.</p>

<p><i>nhiệm vụ của trọng tài.</i></p> <p><i>Câu 2: Trình bày thời gian gian của mỗi trận đấu.</i></p> <p><i>Câu 2. Trình bày về bắt đầu và bắt đầu lại trận đấu.</i></p> <p><i>Câu 3. Trình bày về một số quyền và quyền hạn của trọng tài.</i></p>	<p><i>vụ của trọng tài, thời gian trận đấu và bắt đầu và bắt đầu lại trận đấu</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trọng tài có nhiệm vụ xác định rõ: <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Khi bóng vượt ra khỏi đường giới hạn của sân thi đấu.</li> <li>+ Đội nào được đá phạt góc, phát bóng hoặc ném biên.</li> <li>+ Khi cầu thủ phạm luật việt vị.</li> <li>+ Khi có yêu cầu thay người.</li> <li>+ Khi cầu thủ có hành vi khiếm nhã hoặc vi phạm luật xảy ra ngoài tầm quan sát của trọng tài.</li> <li>+ Khi đá phạt đền: Xác định bóng đã qua vạch cầu môn và thủ môn di chuyển khỏi đường cầu môn trước khi bóng được đá đi hay không.</li> </ul> </li> <li><b>Câu 2:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thông thường, mỗi trận đấu có hai hiệp, mỗi hiệp 45 phút</li> <li>- Thời gian nghỉ giữa hai hiệp không quá 15 phút</li> </ul> </li> <li><b>Câu 3:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Quả giao bóng là một hình thức bắt đầu trận đấu hoặc bắt đầu lại trận đấu.</li> <li>- Các trường hợp giao bóng gồm: Thời điểm bắt đầu trận đấu, bắt đầu hiệp hai của tranh đấu, bắt đầu hiệp phụ (nếu có), sau mỗi bàn thắng hợp lệ</li> <li>- Bàn thắng có thể được ghi trực tiếp từ quả giao bóng.</li> <li>- Khi giao bóng: <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Tất cả các cầu thủ hai đội phải đứng trên phần sân của mình.</li> <li>+ Đội không được giao bóng phải đứng cách xa bóng ít nhất là 9,15 m cho đến khi bóng được đá vào cuộc.</li> <li>+ Bóng phải được đặt tại điểm giữa sân.</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
---	---	--

		+ Cầu thủ đá quả bóng không được tiếp tục chạm bóng lần thứ hai nếu bóng chưa chạm một cầu thủ khác
<b>HOẠT ĐỘNG 4: VẬN DỤNG</b>		
<p>17. <b>Mục tiêu:</b> Củng cố lại kiến thức đã học.</p> <p>18. <b>Nội dung:</b> HS sử dụng SGK, kiến thức đã học, GV hướng dẫn (nếu cần thiết) để trả lời câu hỏi.</p> <p><b>3 .Sản phẩm học tập:</b> Câu trả lời của HS.</p> <p><b>4. Tổ chức thực hiện:</b></p> <p>- GV giao nhiệm vụ cho HS: Trả lời câu hỏi.</p>		
<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<b>GIÁO VIÊN</b>	<b>HỌC SINH</b>	
<p><i>Giáo viên đặt câu hỏi</i></p> <p><b>Câu 1.</b> Khi thực hiện quả giao bóng, cần phải chú ý những điều gì để không phạm luật?</p>	<p><i>Học sinh trả lời</i></p> <p>Câu 1: + Tất cả các cầu thủ hai đội phải đứng trên phần sân của mình.</p> <p>+ Đội không được giao bóng phải đứng cách xa bóng ít nhất là 9,15 mcho đến khi bóng được đá vào cuộc.</p> <p>+ Bóng phải được đặt tại điểm giữa sân.</p> <p>+ Cầu thủ đá quả bóng không được tiếp tục chạm bóng lần thứ hai nếu bóng chưa chạm một cầu thủ khác</p>	<p><b>Giáo viên kết luận</b></p> <p>Câu 1:+ Tất cả các cầu thủ hai đội phải đứng trên phần sân của mình.</p> <p>+ Đội không được giao bóng phải đứng cách xa bóng ít nhất là 9,15 mcho đến khi bóng được đá vào cuộc.</p> <p>+ Bóng phải được đặt tại điểm giữa sân.</p> <p>+ Cầu thủ đá quả bóng không được tiếp tục chạm bóng lần thứ hai nếu bóng chưa chạm một cầu thủ khác</p>
<b>HOẠT ĐỘNG 5: Kết thúc</b>		
<p><b>1. Mục tiêu:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Để cho cơ thể HS trở lại trạng thái nghỉ ngơi tích cực, thoải mái sau buổi tập</li> <li>- Kiểm tra lại quá trình học tập.</li> </ul> <p><b>2. Nội dung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thả lỏng cơ thể, hít thở sâu.</li> <li>- Nhận xét, đánh giá</li> </ul>		
<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>



<b>GIÁO VIÊN</b>	<b>HỌC SINH</b>	
GV cho HS thả lỏng hít thở sâu GV nhận xét, đánh giá buổi học; nhắc nhở HS và cho bài học về nhà	HS thực hiện lắng nghe nhận xét của GV để rút kinh nghiệm cho buổi học sau được tốt hơn, thực hiện các yêu cầu về nhà của GV	- HS cảm thấy tinh thần sảng khoái, thể chất khỏe mạnh, tập thể nhóm, lớp đoàn kết.

## TIẾT 10

### Chủ đề 2: Kỹ thuật dẫn bóng

#### Bài 1: Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân

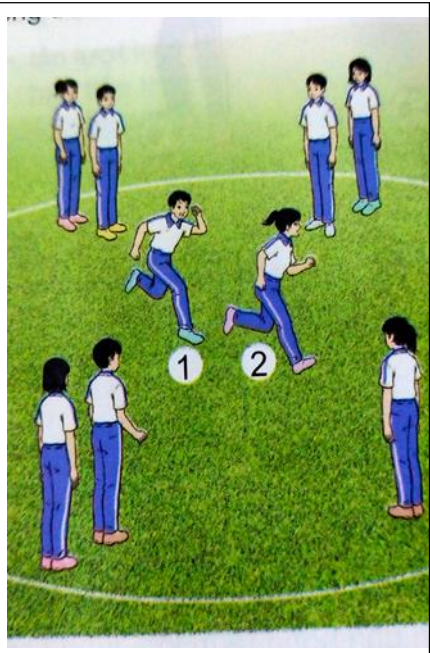
#### HOẠT ĐỘNG 1: KHỞI ĐỘNG

5. **Mục tiêu:** Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.
6. **Nội dung:** HS khởi động theo sự hướng dẫn của GV.
7. **Sản phẩm học tập:** HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.
8. **Tổ chức thực hiện:**

<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<b>GIÁO VIÊN</b>	<b>HỌC SINH</b>	
<p>- GV yêu cầu và hướng dẫn HS: + <i>Khởi động chung:</i> <i>Xoay khớp cổ</i> <i>Xoay khớp cổ tay, cổ chân</i> <i>Xoay khớp khuỷu tay</i> <i>Xoay khớp vai</i> <i>Ép ngang, ép dọc</i> <i>Xoay khớp gối, khớp hông</i> + <i>Khởi động chuyên môn:</i></p> <p><i>Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ, chạy chuyển hướng.</i></p> <p><i>Chạy đá lăng căng chân ra trước, sang hai bên, vào trong; quay sang phải, sang trái.</i></p>	<p>Lớp trưởng: Tập hợp lớp thành 4 hàng ngang; báo cáo sĩ số và tình hình lớp cho GV ...</p> <p>HS cả lớp khởi động chung,</p> <p style="text-align: center;"><b>X X X X X X</b> <b>X X X X X</b> <b>X X X X X X</b> <b>X X X X X</b></p> <p style="text-align: center;"><b>GV</b></p> <p>HS cả lớp khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.</p>	<p>- GV nắm bắt được tình hình sức khỏe của HS</p> <p>-HS ý thức được việc giữ gìn, đảm bảo sức khỏe trong học tập và vận động hàng ngày</p> <p>- Chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV.</p>

- Trò chơi hỗ trợ khởi động

Lớp đứng thành các nhóm 2 người theo vòng tròn, hướng mặt vào tâm vòng tròn. Trong vòng tròn, hai bạn đứng quay lưng vào nhau, bạn số 1 là người đuổi bắt, bạn số 2 là người bị đuổi bắt.



**HOẠT ĐỘNG 2: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

**Hoạt động 1:** Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân.

- 5. **Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS nắm được kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân
- 6. **Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe, quan sát GV thực hiện động tác mẫu và tập theo hiệu lệnh.
- 7. **Sản phẩm học tập:** HS luyện tập đồng loạt các động tác theo hiệu lệnh.
- 8. **Tổ chức hoạt động:**

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
<p><b>Giáo viên giao nhiệm vụ</b></p> <p>GV cho HS quan sát hình ảnh kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân</p> <p>GV phân tích và thị phạm động tác</p> <p>GV thực hiện động tác: TTCB, thực hiện, kết thúc</p>	<p>HS xếp lớp thành hình góc vuông, quan sát, lắng nghe và phát biểu ý kiến.</p> <p>X XXXXXXXX</p> <p>X x x x x x x x</p> <p>X x</p> <p>X x            O</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân không thuận (chân trụ) đặt trước, bàn chân ngang với hướng bóng, cách bóng 10 - 15 cm.</li> <li>- Thực hiện: Đưa chân sau ra trước, bàn chân xoay ngang hướng lòng bàn chân ra trước và tác động một lực vào phải sau bóng, đưa bóng lăn ra trước khoảng 0,5m.</li> <li>- Kết thúc: Di chuyển theo bóng và lặp đi lặp</li> </ul>

		lại động tác thành dẫn bóng bằng lòng bàn chân
<b>HOẠT ĐỘNG 3: LUYỆN TẬP</b>		
<p>5. <b>Mục tiêu:</b> Củng cố lại kiến thức đã học.</p> <p>6. <b>Nội dung:</b> GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe, quan sát GV thực hiện động tác mẫu và tập theo hiệu lệnh.</p> <p>7. <b>Sản phẩm học tập:</b> HS làm luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm, chơi trò chơi.</p> <p>8. <b>Tổ chức thực hiện.</b></p>		
<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<b>GIÁO VIÊN</b>	<b>HỌC SINH</b>	
<p><b>Giáo viên giao nhiệm vụ</b></p> <p><b>Bài tập luyện tập nhóm</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dẫn bóng bằng lòng bàn chân thuận, chân không thuận trên đường vòng từ chậm đến nhanh với cự li 10-12 m</li> <li>- Luân phiên dẫn bóng bằng lòng bàn chân trên đường thẳng, đường vòng từ chậm đến nhanh với cự ly 10-12m</li> <li>- Dẫn bóng luân cọc bằng chân thuận và chân không thuận từ chậm đến nhanh.</li> </ul> <p><b>-Trò chơi vận động</b></p> <p>Bật nhảy tiếp xúc bằng hai chân</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mục đích: Rèn luyện sức mạnh và sự khéo léo của đôi chân</li> <li>- Chuẩn bị: Các em tham gia trò chơi được chia thành bốn đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành hàng học</li> </ul>	<p>HS thực hiện 5 lần động tác theo yêu cầu của GV; những HS còn lại quan sát và nhận xét .</p> <p>HS thực hiện 5 lần động tác theo yêu cầu của GV; những HS còn lại quan sát và nhận xét .</p> <p>Các đội khẩn trương vào vị trí để tham gia trò chơi.</p> <p>Các HS chưa lượt thực hiện thì cổ vũ cho bạn của mình.</p>	<p>Học sinh cơ bản nắm được kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân</p> <p>Rèn luyện sức mạnh và sự khéo léo của đôi chân</p>

sau vạch xuất phát		
--------------------	--	--

**HOẠT ĐỘNG 4: VẬN DỤNG**

- 5. **Mục tiêu:** Củng cố lại kiến thức đã học.
- 6. **Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS trả lời câu hỏi phần Vận dụng SGK
- 7. **Sản phẩm học tập:** Học sinh trả lời các câu hỏi theo định hướng của Gv
- 8. **Tổ chức thực hiện:**

<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<b>GIÁO VIÊN</b>	<b>HỌC SINH</b>	
<p><b>GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <p>GV hướng dẫn HS vận dụng các tư thế chuẩn bị vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p> <p>GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).</p>	<p>- HS vận dụng kiến thức đã học để trả lời câu hỏi.</p>	<p>Học sinh trả lời các câu hỏi theo định hướng của Gv</p>

- KẾT THÚC TIẾT HỌC VÀ HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ**
- Hồi phục sau luyện tập: GV cho HS thực hiện các động tác hoặc trò chơi có tác dụng thả lỏng cơ thể (có vận động nhẹ nhàng, tươi vui).
  - GV nhận xét về thái độ, kết quả học tập, khả năng vận dụng, tư thế và thể lực của HS.
  - GV giao nhiệm vụ về nhà cho HS :
    - + Ôn lại kiến thức đã học và tự luyện tập, thực hiện tại nhà

**RÚT KINH NGHIỆM.**

.....

.....

.....

## GIÁO ÁN SỐ 07

### Tiết 13,14

#### - Chủ đề 2: Kỹ thuật dẫn bóng

#### Bài 1: Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân

### I. MỤC TIÊU

#### 1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Luyện tập kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân.
- Rèn luyện kỹ năng tự học, tự tổ chức các hình thức tập luyện.
- Chủ động tiếp thu và vận dụng kiến thức đã học để rèn luyện thân thể thường xuyên.

#### 2. Năng lực

##### - **Năng lực chung:**

- + Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
- + Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.

##### - **Năng lực riêng:**

- + Thực hiện được kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân.
- + Biết phát hiện, sửa sai thông qua nghe, quan sát, luyện tập của bản thân, tổ, nhóm.
- + Vận dụng được những hiểu biết về kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân để tự luyện tập.
- + Chủ động ghi nhớ kỹ thuật và cách luyện tập, tích cực tự học và vận dụng để rèn luyện thân thể.

#### 3. Phẩm chất

- Chăm chỉ, trung thực, trách nhiệm trong học tập và luyện tập.

### II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

#### 1. Đối với giáo viên

- Giáo án, SGK, SGV.
- Hình ảnh minh họa, video liên quan đến bài học.
- Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

#### 2. Đối với học sinh

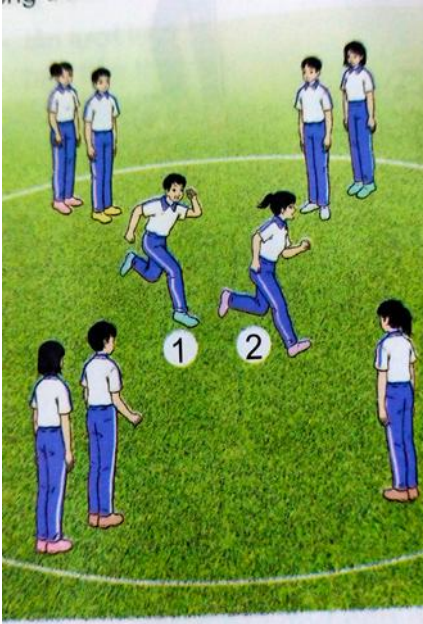
- Giày thể thao, quần áo thể dục.
- SGK

Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV

### III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

#### HOẠT ĐỘNG 1: KHỞI ĐỘNG

9. **Mục tiêu:** Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.  
 10. **Nội dung:** HS khởi động theo sự hướng dẫn của GV.  
 11. **Sản phẩm học tập:** HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.  
 12. **Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
<p>- GV yêu cầu và hướng dẫn HS:            + <i>Khởi động chung:</i>  <i>Xoay khớp cổ</i>  <i>Xoay khớp cổ tay, cổ chân</i>  <i>Xoay khớp khuỷu tay</i>  <i>Xoay khớp vai</i>  <i>Ép ngang, ép dọc</i>  <i>Xoay khớp gối, khớp hông</i>            + <i>Khởi động chuyên môn:</i></p> <p><i>Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ, chạy chuyển hướng.</i></p> <p><i>Chạy đá lăng căng chân ra trước, sang hai bên, vào trong; quay sang phải, sang trái.</i></p> <p>- Trò chơi hỗ trợ khởi động</p> <p>Lớp đứng thành các nhóm 2 người theo vòng tròn, hướng mặt vào tâm vòng tròn. Trong vòng tròn, hai bạn đứng quay lưng vào nhau, bạn số 1 là người đuổi bắt, bạn số 2 là người bị đuổi bắt.</p>	<p>Lớp trưởng: Tập hợp lớp thành 4 hàng ngang; báo cáo sĩ số và tình hình lớp cho GV ...</p> <p>HS cả lớp khởi động chung,</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X            X X X X X            X X X X X X            X X X X X</p> <p style="text-align: center;"><b>GV</b></p> <p>HS cả lớp khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.</p> 	<p>- GV nắm bắt được tình hình sức khỏe của HS</p> <p>- HS ý thức được việc giữ gìn, đảm bảo sức khỏe trong học tập và vận động hàng ngày</p> <p>- Chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV.</p>
<b>HOẠT ĐỘNG 2: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC</b>		
<b>Hoạt động 1:</b> Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân.		

9. **Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS nắm được kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân
10. **Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe, quan sát sát GV thực hiện động tác mẫu và tập theo hiệu lệnh.
11. **Sản phẩm học tập:** HS luyện tập đồng loạt các động tác theo hiệu lệnh.
12. **Tổ chức hoạt động:**

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
<p><b>Giáo viên giao nhiệm vụ</b></p> <p>GV cho HS quan sát hình ảnh kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân</p> <p>GV phân tích và thị phạm động tác</p> <p>GV thực hiện động tác: TTCB, thực hiện, kết thúc</p>	<p>HS xếp lớp thành hình góc vuông, quan sát, lắng nghe và phát biểu ý kiến.</p> <p>X XXXXXXXX</p> <p>X x x x x x x x</p> <p>X x</p> <p>X x            O</p>	<p>- TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân không thuận (chân trụ) đặt trước, bàn chân ngang với hướng bóng, cách bóng 10 - 15 cm.</p> <p>- Thực hiện: Đưa chân sau ra trước, bàn chân xoay ngang hướng lòng bàn chân ra trước và tác động một lực vào phải sau bóng, đưa bóng lăn ra trước khoảng 0,5m.</p> <p>- Kết thúc: Di chuyển theo bóng và lặp đi lặp lại động tác thành dẫn bóng bằng lòng bàn chân</p>

**HOẠT ĐỘNG 3: LUYỆN TẬP**

9. **Mục tiêu:** Củng cố lại kiến thức đã học.
10. **Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe, quan sát sát GV thực hiện động tác mẫu và tập theo hiệu lệnh.
11. **Sản phẩm học tập:** HS làm luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm, chơi trò chơi.
12. **Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
<p><b>Giáo viên giao nhiệm vụ</b></p> <p><b>Bài tập luyện tập nhóm</b></p> <p>- Dẫn bóng bằng lòng bàn</p>		

<p>chân thuận, chân không thuận trên đường vòng từ chậm đến nhanh với cự li 10-12 m</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Luân phiên dẫn bóng bằng lòng bàn chân trên đường thẳng, đường vòng từ chậm đến nhanh với cự ly 10-12m</li> <li>- Dẫn bóng luân cộc bằng chân thuận và chân không thuận từ chậm đến nhanh.</li> </ul> <p><b>-Trò chơi vận động</b>          Bật nhảy tiếp xúc bằng hai chân</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mục đích: Rèn luyện sức mạnh và sự khéo léo của đôi chân</li> <li>- Chuẩn bị: Các em tham gia trò chơi được chia thành bốn đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành hàng học sau vạch xuất phát</li> </ul>	<p>HS thực hiện 5 lần động tác theo yêu cầu của GV; những HS còn lại quan sát và nhận xét .</p> <p>HS thực hiện 5 lần động tác theo yêu cầu của GV; những HS còn lại quan sát và nhận xét .</p> <p>Các đội khăn trương vào vị trí để tham gia trò chơi.</p> <p>Các HS chưa lượt thực hiện thì cổ vũ cho bạn của mình.</p>	<p>Học sinh cơ bản nắm được kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân</p> <p>Rèn luyện sức mạnh và sự khéo léo của đôi chân</p>
---	---	--

#### HOẠT ĐỘNG4: VẬN DỤNG

9. **Mục tiêu:** Củng cố lại kiến thức đã học.
10. **Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS trả lời câu hỏi phần Vận dụng SGK
11. **Sản phẩm học tập:** Học sinh trả lời các câu hỏi theo định hướng của Gv
12. **Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
<p><b>GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <p>GV hướng dẫn HS vận dụng các tư thế chuẩn bị vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p>	<p>- HS vận dụng kiến thức đã học để trả lời câu hỏi.</p>	<p>Học sinh trả lời các câu hỏi theo định hướng của Gv</p>



GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).		
---	--	--

**KẾT THÚC TIẾT HỌC VÀ HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ**

- Hồi phục sau luyện tập: GV cho HS thực hiện các động tác hoặc trò chơi có tác dụng thả lỏng cơ thể (có vận động nhẹ nhàng, tươi vui).
- GV nhận xét về thái độ, kết quả học tập, khả năng vận dụng, tư thế và thể lực của HS.
- GV giao nhiệm vụ về nhà cho HS :
  - + Ôn lại kiến thức đã học và tự luyện tập, thực hiện tại nhà

**RÚT KINH NGHIỆM.**

.....  
.....  
.....

# GIÁO ÁN SỐ 08

## Tiết 15,16

### - Chủ đề 2: Kỹ thuật dẫn bóng

#### Bài 1: Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân

#### I. MỤC TIÊU

##### 2. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Luyện tập kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân.
- Rèn luyện kỹ năng tự học, tự tổ chức các hình thức tập luyện.
- Chủ động tiếp thu và vận dụng kiến thức đã học để rèn luyện thân thể thường xuyên.

##### 3. Năng lực

###### - **Năng lực chung:**

- + Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
- + Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.

###### - **Năng lực riêng:**

- + Thực hiện được kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân.
- + Biết phát hiện, sửa sai thông qua nghe, quan sát, luyện tập của bản thân, tổ, nhóm.
- + Vận dụng được những hiểu biết về kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân để tự luyện tập.
- + Chủ động ghi nhớ kỹ thuật và cách luyện tập, tích cực tự học và vận dụng để rèn luyện thân thể.

##### 4. Phẩm chất

- Chăm chỉ, trung thực, trách nhiệm trong học tập và luyện tập.

#### II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

##### 2. Đối với giáo viên

- Giáo án, SGK, SGV.
- Hình ảnh minh họa, video liên quan đến bài học.
- Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

##### 3. Đối với học sinh

- Giày thể thao, quần áo thể dục.
- SGK

Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV

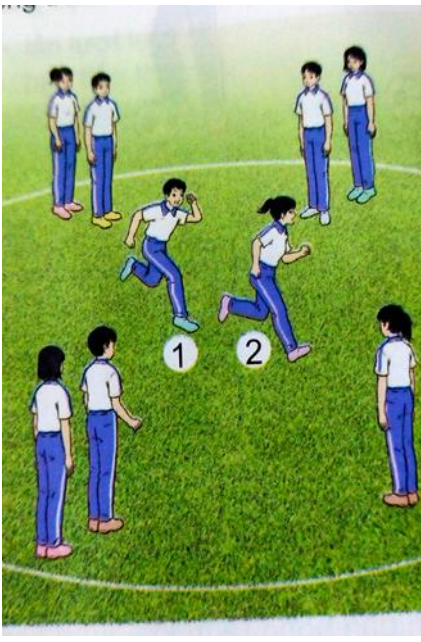
#### III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

#### HOẠT ĐỘNG 1: KHỞI ĐỘNG

1. **Mục tiêu:** Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.
2. **Nội dung:** HS khởi động theo sự hướng dẫn của GV.

3. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.

4. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
<p>- GV yêu cầu và hướng dẫn HS:</p> <p>+ Khởi động chung:</p> <p><i>Xoay khớp cổ</i>  <i>Xoay khớp cổ tay, cổ chân</i>  <i>Xoay khớp khuỷu tay</i>  <i>Xoay khớp vai</i>  <i>Ép ngang, ép dọc</i>  <i>Xoay khớp gối, khớp hông</i></p> <p>+ Khởi động chuyên môn:</p> <p><i>Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ, chạy chuyển hướng.</i></p> <p><i>Chạy đá lăng căng chân ra trước, sang hai bên, vào trong; quay sang phải, sang trái.</i></p> <p>- Trò chơi hỗ trợ khởi động</p> <p>Lớp đứng thành các nhóm 2 người theo vòng tròn, hướng mặt vào tâm vòng tròn. Trong vòng tròn, hai bạn đứng quay lưng vào nhau, bạn số 1 là người đuổi bắt, bạn số 2 là người bị đuổi bắt.</p>	<p>Lớp trưởng: Tập hợp lớp thành 4 hàng ngang; báo cáo sĩ số và tình hình lớp cho GV ...</p> <p>HS cả lớp khởi động chung,</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X  X X X X X  X X X X X X  X X X X X</p> <p style="text-align: center;"><b>GV</b></p> <p>HS cả lớp khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.</p> 	<p>- GV nắm bắt được tình hình sức khỏe của HS</p> <p>-HS ý thức được việc giữ gìn, đảm bảo sức khỏe trong học tập và vận động hàng ngày</p> <p>- Chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV.</p>
<b>HOẠT ĐỘNG 2: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC</b>		
<p><b>Hoạt động 1:</b> Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân.</p> <p>1. <b>Mục tiêu:</b> Thông qua hoạt động, HS nắm được kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân</p> <p>2. <b>Nội dung:</b> GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe, quan sát GV thực hiện động tác</p>		

mẫu và tập theo hiệu lệnh.  
**3. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập đồng loạt các động tác theo hiệu lệnh.  
**4. Tổ chức hoạt động:**

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
<p><b>Giáo viên giao nhiệm vụ</b></p> <p>GV cho HS quan sát hình ảnh kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân</p> <p>GV phân tích và thị phạm động tác</p> <p>GV thực hiện động tác: TTCB, thực hiện, kết thúc</p>	<p>HS xếp lớp thành hình góc vuông, quan sát, lắng nghe và phát biểu ý kiến.</p> <p>X XXXXXXXXX</p> <p>X x x x x x x x</p> <p>X x</p> <p>X x            O</p>	<p>- TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân không thuận (chân trụ) đặt trước, bàn chân ngang với hướng bóng, cách bóng 10 - 15 cm.</p> <p>- Thực hiện: Đưa chân sau ra trước, bàn chân xoay ngang hướng lòng bàn chân ra trước và tác động một lực vào phải sau bóng, đưa bóng lăn ra trước khoảng 0,5m.</p> <p>- Kết thúc: Di chuyển theo bóng và lặp đi lặp lại động tác thành dẫn bóng bằng lòng bàn chân</p>

**HOẠT ĐỘNG 3: LUYỆN TẬP**

1. **Mục tiêu:** Củng cố lại kiến thức đã học.  
2. **Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe, quan sát GV thực hiện động tác mẫu và tập theo hiệu lệnh.  
3. **Sản phẩm học tập:** HS làm luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm, chơi trò chơi.  
4. **Tổ chức thực hiện.**

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
<p><b>Giáo viên giao nhiệm vụ</b></p> <p><b>Bài tập luyện tập nhóm</b></p> <p>- Dẫn bóng bằng lòng bàn chân thuận, chân không thuận trên đường vòng từ chậm đến</p>	<p>HS thực hiện 5 lần động tác theo yêu cầu của GV; những</p>	<p>Học sinh cơ bản nắm</p>

<p>nhANH với cự li 10-12 m</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Luân phiên dẫn bóng bằng lòng bàn chân trên đường thẳng, đường vòng từ chậm đến nhanh với cự ly 10-12m</li> <li>- Dẫn bóng luôn cộc bằng chân thuận và chân không thuận từ chậm đến nhanh.</li> </ul> <p><b>-Trò chơi vận động</b></p> <p>Bật nhảy tiếp xúc bằng hai chân</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mục đích: Rèn luyện sức mạnh và sự khéo léo của đôi chân</li> <li>- Chuẩn bị: Các em tham gia trò chơi được chia thành bốn đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành hàng học sau vạch xuất phát</li> </ul>	<p>HS còn lại quan sát và nhận xét .</p> <p>HS thực hiện 5 lần động tác theo yêu cầu của GV; những HS còn lại quan sát và nhận xét .</p> <p>Các đội khăn trương vào vị trí để tham gia trò chơi.</p> <p>Các HS chưa lượt thực hiện thì cổ vũ cho bạn của mình.</p>	<p>được kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân</p> <p>Rèn luyện sức mạnh và sự khéo léo của đôi chân</p>
--	--	--

#### HOẠT ĐỘNG4: VẬN DỤNG

- Mục tiêu:** Củng cố lại kiến thức đã học.
- Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS trả lời câu hỏi phần Vận dụng SGK
- Sản phẩm học tập:** Học sinh trả lời các câu hỏi theo định hướng của Gv
- Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
<p><b>GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <p>GV hướng dẫn HS vận dụng các tư thế chuẩn bị vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p> <p>GV hướng dẫn, hỗ trợ HS</p>	<p>- HS vận dụng kiến thức đã học để trả lời câu hỏi.</p>	<p>Học sinh trả lời các câu hỏi theo định hướng của Gv</p>

(nếu cần thiết).

**KẾT THÚC TIẾT HỌC VÀ HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ**

- Hồi phục sau luyện tập: GV cho HS thực hiện các động tác hoặc trò chơi có tác dụng thả lỏng cơ thể (có vận động nhẹ nhàng, tươi vui).
- GV nhận xét về thái độ, kết quả học tập, khả năng vận dụng, tư thế và thể lực của HS.
- GV giao nhiệm vụ về nhà cho HS :
  - + Ôn lại kiến thức đã học và tự luyện tập, thực hiện tại nhà

**RÚT KINH NGHIỆM.**

.....  
.....  
.....

## GIÁO ÁN SỐ 08

### Tiết 15-16

#### - Chủ đề 2: Kỹ thuật dẫn bóng

#### Bài 2: Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân

### I. MỤC TIÊU

#### 1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Biết vị trí tiếp xúc bóng bằng mu giữa bàn chân
- Thực hiện kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân.
- Rèn luyện kỹ năng tự học, tự tổ chức các hình thức tập luyện.
- Chủ động tiếp thu và vận dụng kiến thức đã học để rèn luyện thân thể thường xuyên.

#### 2. Năng lực

##### - *Năng lực chung:*

- + Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
- + Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.

##### - *Năng lực riêng:*

- + Thực hiện được kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân.
- + Biết phát hiện, sửa sai thông qua nghe, quan sát, luyện tập của bản thân, tổ, nhóm.
- + Vận dụng được những hiểu biết về kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân để tự luyện tập.
- + Chủ động ghi nhớ kỹ thuật và cách luyện tập, tích cực tự học và vận dụng để rèn luyện thân thể.

#### 3. Phẩm chất

- Chăm chỉ, trung thực, trách nhiệm trong học tập và luyện tập.

### II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

#### 1. Đối với giáo viên

- Giáo án, SGK, SGV.
- Hình ảnh minh họa, video liên quan đến bài học.
- Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

#### 2. Đối với học sinh

- Giày thể thao, quần áo thể dục.
- SGK

Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV

### III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

#### HOẠT ĐỘNG 1: KHỞI ĐỘNG

- Mục tiêu:** Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.
- Nội dung:** HS khởi động theo sự hướng dẫn của GV.
- Sản phẩm học tập:** HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.
- Tổ chức thực hiện:**

**HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC**

**GIÁO VIÊN**

- GV yêu cầu và hướng dẫn HS:  
 + *Khởi động chung:*  
*Xoay khớp cổ*  
*Xoay khớp cổ tay, cổ chân*  
*Xoay khớp khuỷu tay*  
*Xoay khớp vai*  
*Ép ngang, ép dọc*  
*Xoay khớp gối, khớp hông*  
 + *Khởi động chuyên môn:*

*Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ, chạy chuyển hướng.*

*Chạy đá lăng căng chân ra trước, sang hai bên, vào trong; quay sang phải, sang trái.*

- Trò chơi hỗ trợ khởi động  
 Lớp đứng thành các nhóm 2 người theo vòng tròn, hướng mặt vào tâm vòng tròn. Trong vòng tròn, hai bạn đứng quay lưng vào nhau, bạn số 1 là người đuổi bắt, bạn số 2 là người bị đuổi bắt.

**HỌC SINH**

Lớp trưởng: Tập hợp lớp thành 4 hàng ngang; báo cáo sĩ số và tình hình lớp cho GV ...

HS cả lớp khởi động chung,  
 X X X X X X  
 X X X X X  
 X X X X X X X  
 X X X X

**GV**

HS cả lớp khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.



**DỰ KIẾN SẢN PHẨM**

- GV nắm bắt được tình hình sức khỏe của HS  
 -HS ý thức được việc giữ gìn, đảm bảo sức khỏe trong học tập và vận động hàng ngày

- Chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV.

**HOẠT ĐỘNG 2: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**


**Hoạt động 1 : Vị trí tiếp xúc bóng bằng mu giữa bàn chân**

- Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS nắm được vị trí tiếp xúc bóng bằng mu giữa bàn chân
- Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe, quan sát sát GV thực hiện động tác mẫu và tập theo hiệu lệnh.
- Sản phẩm học tập:** HS luyện tập đồng loạt các động tác theo hiệu lệnh.
- Tổ chức hoạt động:**

**HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC**


**DỰ KIẾN SẢN PHẨM**



		PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
<p><b>Giáo viên giao nhiệm vụ</b> GV cho HS quan sát hình ảnh, giới thiệu vị trí tiếp xúc bóng bằng bàn chân</p>  <p>Hình 2. Vị trí tiếp xúc bóng bằng bàn chân</p>	<p>C HS xếp lớp thành hình góc vuông, quan sát, lắng nghe và phát biểu ý kiến.</p> <p>X XXXXXXXX X x x x x x x x X x X x            O</p>	<p>Vị trí tiếp xúc bằng bàn chân là phần trên của bàn chân (kể từ các ngón chân tới khớp cổ chân)</p>

**Hoạt động 2: Kỹ thuật dẫn bóng bằng bàn chân**

- Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS nắm được kỹ thuật dẫn bóng bằng bàn chân
- Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe, quan sát sát GV thực hiện động tác mẫu và tập theo hiệu lệnh.
- Sản phẩm học tập:** HS luyện tập đồng loạt các động tác theo hiệu lệnh.
- Tổ chức hoạt động:**

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	DỰ KIẾN SẢN PHẨM	
<p><b>Giáo viên giao nhiệm vụ</b> GV cho HS quan sát hình ảnh, giới thiệu kỹ thuật dẫn bóng bằng bàn chân</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- TTCB</li> <li>- Thực hiện động tác</li> <li>- Kết thúc động tác</li> </ul>  <p>Hình 3. Kỹ thuật dẫn bóng bằng bàn chân</p>	<p>C HS xếp lớp thành hình góc vuông, quan sát, lắng nghe và phát biểu ý kiến.</p> <p>X XXXXXXXX X x x x x x x x X x X x            O</p>	<p>Thực hiện được ba bước kỹ thuật động tác.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- TTCB</li> <li>- Thực hiện động tác</li> <li>- Kết thúc động tác</li> </ul>

**HOẠT ĐỘNG 3: LUYỆN TẬP**

- Mục tiêu:** Củng cố lại kiến thức đã học.
- Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe, quan sát sát GV thực hiện động tác mẫu và tập theo hiệu lệnh.

**3. Sản phẩm học tập:** HS làm luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm, chơi trò chơi.

**4. Tổ chức thực hiện.**

<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<b>GIÁO VIÊN</b>	<b>HỌC SINH</b>	
<p><b>Giáo viên giao nhiệm vụ</b> <b>Bài luyện tập cá nhân</b> - Luyện tập không bóng <b>Bài tập luyện tập nhóm</b> - Dẫn bóng bằng lòng bàn chân thuận, chân không thuận trên đường vòng từ chậm đến nhanh với cự li 10-12 m - Luân phiên dẫn bóng bằng lòng bàn chân trên đường thẳng, đường vòng từ chậm đến nhanh với cự li 10-12m - Dẫn bóng luân cộc bằng chân thuận và chân không thuận từ chậm đến nhanh.</p> <p><b>-Trò chơi vận động</b> Bật nhảy tiếp xúc bằng hai chân - Mục đích: Rèn luyện sức mạnh và sự khéo léo của đôi chân - Chuẩn bị: Các em tham gia trò chơi được chia thành bốn đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành hàng học sau vạch xuất phát</p>	<p>HS thực hiện 5 lần động tác theo yêu cầu của GV; những HS còn lại quan sát và nhận xét .</p> <p>HS thực hiện 5 lần động tác theo yêu cầu của GV; những HS còn lại quan sát và nhận xét .</p> <p>Các đội khăn trương vào vị trí để tham gia trò chơi.</p> <p>C Các HS chưa lượt thực hiện thì cổ vũ cho bạn của mình.</p>	<p>Học sinh cơ bản nắm được kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân</p> <p>Rèn luyện sức mạnh và sự khéo léo của đôi chân</p>

#### **HOẠT ĐỘNG4: VẬN DỤNG**

1. **Mục tiêu:** Củng cố lại kiến thức đã học.

2. **Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS trả lời câu hỏi phần Vận dụng SGK

3. **Sản phẩm học tập:** Học sinh trả lời các câu hỏi theo định hướng của Gv

**4. Tổ chức thực hiện:**

<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<b>GIÁO VIÊN</b>	<b>HỌC SINH</b>	
<p><b>GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p>	<p>- HS vận dụng kiến thức đã</p>	<p>Học sinh trả lời các câu hỏi theo định</p>

GV hướng dẫn HS vận dụng các tư thế chuẩn bị vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).	học để trả lời câu hỏi.	hướng của Gv
---	-------------------------	--------------

**KẾT THÚC TIẾT HỌC VÀ HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ**

- Hồi phục sau luyện tập: GV cho HS thực hiện các động tác hoặc trò chơi có tác dụng thả lỏng cơ thể (có vận động nhẹ nhàng, tươi vui).
- GV nhận xét về thái độ, kết quả học tập, khả năng vận dụng, tư thế và thể lực của HS.
- GV giao nhiệm vụ về nhà cho HS :
- + Ôn lại kiến thức đã học và tự luyện tập, thực hiện tại nhà

**RÚT KINH NGHIỆM.**

.....  
 .....  
 .....