BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

Chân trời sáng tạo

TÀI LIỆU TẬP HUẤN GIÁO VIÊN

GIÁO DỤC THỂ CHẤT

(Tài liệu lưu hành nội bộ)

6

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

LƯU TRÍ DŨNG

Chân trời sáng tạo

TÀI LIỆU TẬP HUẤN GIÁO VIÊN

GIÁO DỤC THỂ CHẤT

(Tài liệu lưu hành nội bộ)

6

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

MỤC LỤC

PHẦN MỘT. HƯỚNG DẪN CHUNG 3

1. Giới thiệu sách giáo khoa môn Giáo dục thể chất 6 3

1.1. Quan điểm biên soạn 3

1.2. Những điểm mới của sách giáo khoa môn Giáo dục thể chất 6 3

2. Phân tích cấu trúc sách và cấu trúc bài học 4

2.1. Phân tích ma trận nội dung/hoạt động 4

2.2. Phân tích kết cấu các chủ đề/bài học 15

2.3. Cấu trúc mỗi chủ đề/bài học theo các mạch kiến thức 16

2.4. Phân tích một số chủ đề/bài học đặc trưng 16

3. Phương pháp dạy học/tổ chức hoạt động 21

3.1. Những yêu cầu cơ bản về phương pháp dạy học môn Giáo dục thể chất 6 21

3.2. Hướng dẫn và gợi ý phương pháp, hình thức tổ chức dạy học/tổ chức hoạt động 21

4. Hướng dẫn kiểm tra, đánh giá kết quả học tập môn Giáo dục thể chất 6 23

4.1. Kiểm tra, đánh giá năng lực, phẩm chất 23

4.2. Một số gợi ý về hình thức và phương pháp kiểm tra, đánh giá năng lực trong môn Giáo dục thể chất 6 24

5. Hướng dẫn sử dụng nguồn tài nguyên sách và các học liệu điện tử của NXBGDVN 27

5.1. Cam kết hỗ trợ giáo viên, cán bộ quản lí trong việc sử dụng nguồn tài nguyên sách và học liệu điện tử 27

5.2. Cách thức khai thác và hướng dẫn sử dụng nguồn tài nguyên trong dạy học môn Giáo dục thể chất 6 27

6. Khai thác thiết bị và học liệu trong dạy học 28

6.1. Giới thiệu và hướng dẫn sử dụng các học liệu phục vụ cho việc dạy – học môn Giáo dục thể chất 6 28

6.2. Giới thiệu và hướng dẫn sử dụng thiết bị dạy học 28

7. Một số lưu ý lập kế hoạch dạy học môn Giáo dục thể chất 6 29

PHẦN HAI. GỢI Ý, HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC DẠY HỌC MỘT SỐ DẠNG BÀI/TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG 31

PHẦN BA. HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH GIÁO VIÊN GIÁO DỤC THỂ CHẤT 6 37

1. Kết cấu sách giáo viên 37

2. Sử dụng sách giáo viên hiệu quả 38

PHẦN MỘT

HƯỚNG DẪN CHUNG

1. GIỚI THIỆU SÁCH GIÁO KHOA MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT 6

1.1. Quan điểm biên soạn

Theo định hướng đổi mới giáo dục phổ thông thể hiện qua Nghị quyết 88/2014/QH13 về đổi mới chương trình và sách giáo khoa phổ thông của Quốc hội và qua chương trình giáo dục phổ thông mới gồm Chương trình giáo dục tổng thể và Chương trình giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất, với trọng tâm là chuyển từ giáo dục chú trọng truyền thụ kiến thức sang giúp cho học sinh hình thành và phát triển toàn diện phẩm chất và năng lực.

Bám sát các tiêu chuẩn sách giáo khoa mới ban hành kèm theo Thông tư số 33/2017/TT–BGDĐT ngày 22 tháng 12 năm 2017 của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

Sách giáo khoa Giáo dục thể chất 6 có những điểm nổi bật sau đây:

– Thể hiện các kiến thức của môn học một cách trực quan, rõ ràng, dễ hiểu thông qua phương pháp bố trí hài hoà giữa kênh hình và kênh chữ. Giúp học sinh nhận biết kiến thức môn học, có thể tự tìm hiểu và tiến hành việc tự tập luyện trong và ngoài giờ học.

– Sách giáo khoa hệ thống hoá một số bài tập thể dục thể thao đặc thù của môn học (phần chung và phần tự chọn).

– Sách giáo khoa mới lấy học sinh làm trung tâm, giáo viên là người thiết kế tổ chức, hướng dẫn, khuyến khích học sinh tích cực tham gia tập luyện, tham gia các hoạt động thể thao và tự trải nghiệm. Đảm bảo được mục tiêu của chương trình. Giáo viên vận dụng các phương pháp dạy học phù hợp với bộ môn như phương pháp trực quan, lời nói, tập luyện, trò chơi, thi đấu, sửa sai và các nguyên tắc dạy học như tích cực, tự giác, vừa sức, tăng tiến và đối đãi cá biệt.

– Phương pháp tổ chức dạy học đa dạng, phù hợp với đối tượng và đặc điểm của bộ môn, có thể phân nhóm dạy học để tạo tính tự quản, tích cực, chủ động và sáng tạo của học sinh. Tuỳ theo bài học, giáo viên lên lớp có thể dạy học theo các chủ đề, có thể tích hợp môn học Giáo dục thể chất với các môn học khác có nội dung liên quan như: Âm nhạc, Mĩ thuật, Vật lí, Hoá học, Sinh học, Toán, Công nghệ.

1.2. Những điểm mới của sách giáo khoa môn Giáo dục thể chất 6

– Mỗi bài học được biên soạn theo hình thức cung cấp nhiều lựa chọn các hoạt động vận động, định hướng đến phát triển phẩm chất và năng lực. Trong đó, chú trọng đến việc hình thành và phát triển các năng lực đặc thù của môn Giáo dục thể chất theo quy định của Chương trình giáo dục phổ thông năm 2018 đó là: năng lực chăm sóc sức khoẻ, năng lực vận động cơ bản và năng lực hoạt động thể dục thể thao. Các năng lực đặc thù được hình thành

thông qua các hoạt động trò chơi; hoạt động luyện tập cá nhân, đội nhóm; hoạt động vận dụng kiến thức đã học vào thực tiễn cuộc sống. Thông qua các hoạt động đa dạng và hấp dẫn, giáo viên có điều kiện quan sát và đánh giá quá trình rèn luyện, học tập của học sinh.

– Sách giáo khoa môn Giáo dục thể chất 6 được biên soạn với cấu trúc và nội dung có yếu tố tích hợp liên môn cao. Điều này thể hiện qua việc lồng ghép kiến thức các môn học khác trong các hoạt động trò chơi, giúp học sinh vừa vui chơi thoải mái, vừa ôn tập, vận dụng kiến thức đã học để giành chiến thắng.

– Các bài học của từng chủ đề có tính mở cao. Giáo viên có thể lựa chọn, vận dụng và sáng tạo từng bài học để đạt được mục đích giáo dục mà không cần phải theo trình tự từ bài 1 đến hết.

– Tổng thể sách giáo khoa môn Giáo dục thể chất 6 (bộ sách Chân trời sáng tạo) bao gồm 8 chủ đề riêng biệt nhưng bổ trợ và gắn kết chặt chẽ với nhau, không tách rời nhau với mục đích cao nhất là giúp học sinh có ý thức, trách nhiệm với sức khoẻ của bản thân, gia đình và cộng đồng, sống vui vẻ và hoà đồng với mọi người. Nội dung tập luyện của chủ đề này có thể được sử dụng để tổ chức hoạt động vận động cho chủ đề kia; bài học sau có thể kết hợp với bài học trước trong một giờ học để đạt mục tiêu giáo dục. Nội dung bao gồm: 1 chủ đề về dinh dưỡng trong tập luyện thể dục thể thao, 4 chủ đề về vận động cơ bản và 3 chủ đề về thể thao tự chọn.

– Ngoài ra, đặc thù của môn Giáo dục thể chất là môn học vận động, thông qua nhiều hình thức vận động khác nhau để thực hiện mục tiêu giáo dục phát triển phẩm chất và năng lực của học sinh. Chính vì lí do đó, sách Giáo dục thể chất 6 (bộ sách Chân trời sáng tạo) đã xây dựng được một kho dữ liệu về trò chơi vận động được thiết kế sau mỗi chủ đề, cùng với các trò chơi hỗ trợ khởi động ở phần mở đầu của mỗi bài học. Với tổng số trò chơi vận động là 49 trò cho cả bộ sách 21 bài với 120 trang. Đây là một yếu tố thể hiện tính ưu việt của sách Giáo dục thể chất 6 (bộ sách Chân trời sáng tạo).

2. PHÂN TÍCH CẤU TRÚC SÁCH VÀ CẤU TRÚC BÀI HỌC

2.1. Phân tích ma trận nội dung/hoạt động

Sách được trình bày với cấu trúc gồm: lời nói đầu, hướng dẫn sử dụng sách, phần giải thích thuật ngữ và phần nội dung chính của sách với ba phần kiến thức theo Chương trình giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất gồm: Kiến thức chung, Vận động cơ bản và Thể thao tự chọn.

– **Phần một. Kiến thức chung:** Trình bày kiến thức chung về chế độ dinh dưỡng trong tập luyện thể dục thể thao.

– **Phần hai. Vận động cơ bản:** Gồm bốn chủ đề: Chạy cự li ngắn (60 m), Ném bóng, Chạy cự li trung bình và Bài tập thể dục với tổng cộng 10 bài học. Mỗi chủ đề đều cung cấp các trò chơi vận động phát triển các tố chất thể lực cần thiết.

– **Phần ba. Thể thao tự chọn:** Gồm ba chủ đề: Thể dục Aerobic, Bóng đá, Bóng rổ với tổng cộng 11 bài học. Mỗi chủ đề đều cung cấp các trò chơi vận động nhằm bổ trợ các kĩ năng, kiến thức đã được học trong môn học.

Bảng 1. Cấu trúc sách giáo khoa môn Giáo dục thể chất lớp 6

Tên chương/ chủ đề/bài	Số tiết	Nội dung	Yêu cầu cần đạt về chuyên môn	Năng lực môn học	Năng lực chung	Phẩm chất
PHẦN MỘT: KIẾN THỨC CHUNG						
***Chủ đề:* Chế độ dinh dưỡng trong tập luyện thể dục thể thao**		I. Tầm quan trọng và vai trò của các chất dinh dưỡng trong tập luyện thể dục thể thao và phát triển thể chất II. Nhóm thực phẩm chính và nước uống III. Sự ảnh hưởng của các yếu tố dinh dưỡng trong tập luyện thể dục thể thao IV. Dinh dưỡng hợp lí	– Nhận biết được các yếu tố dinh dưỡng cơ bản có ảnh hưởng trong tập luyện và phát triển thể chất.	– Có kiến thức cơ bản và ý thức thực hiện chế độ dinh dưỡng trong tập luyện và đời sống hằng ngày để bảo vệ, tăng cường sức khoẻ.	– Năng lực tự chủ, tự học. – Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo.	– Nhân ái. – Chăm chỉ. – Trách nhiệm.
PHẦN HAI: VẬN ĐỘNG CƠ BẢN						
***Chủ đề I:* Chạy cự li ngắn (60 m)**	**10 tiết**					
Bài 1. Động tác bổ trợ kĩ thuật chạy, kĩ thuật chạy giữa quãng	4	**Trò chơi hỗ trợ khởi động:** Đàn kiến tha mồi **Kiến thức mới:** 1. Các động tác căng cơ 2. Động tác bước nhỏ 3. Động tác nâng cao đùi 4. Động tác đạp sau 5. Động tác đánh tay 6. Kĩ thuật chạy giữa quãng	– Thực hiện được các động tác căng cơ, các động tác bổ trợ kĩ thuật. – Làm quen với kĩ thuật chạy giữa quãng.	– Biết các động tác khởi động làm nóng cơ thể trước khi vận động. – Biết kĩ thuật chạy giữa quãng trong chạy cự li ngắn.	– Năng lực tự giác, tích cực. – Chủ động hợp tác với bạn học và giáo viên.	– Chăm chỉ.

Bài 2. Kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát	4	**Trò chơi hỗ trợ khởi động:** Chạy lượn vòng tiếp sức **Kiến thức mới:** 1. Kĩ thuật xuất phát 2. Kĩ thuật chạy lao sau xuất phát	– Làm quen với kĩ thuật xuất phát. – Làm quen với kĩ thuật chạy lao sau xuất phát.	– Nhận biết cách thức đạt được tốc độ cao ngay khi xuất phát. – Hình thành và phát triển tố chất thể lực: nhanh, mạnh.	– Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn bè trong tập luyện.	– Chăm học, chăm làm.
Bài 3. Kĩ thuật về đích	2	**Trò chơi hỗ trợ khởi động:** Ai nhanh hơn **Kiến thức mới:** 1. Kĩ thuật về đích 2. Một số điều luật cơ bản trong môn chạy	– Làm quen với kĩ thuật về đích. – Biết được một số điều luật cơ bản của nội dung chạy cự li ngắn.	– Nhận biết cách thức thực hiện kĩ thuật về đích trong chạy cự li ngắn. – Hình thành và phát triển tố chất thể lực: nhanh, mạnh.	– Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn bè trong tập luyện.	– Chăm học, chăm làm.
Một số trò chơi phát triển sức nhanh		– CHẠY CON THOI 4 × 10 MÉT – PHẢN XẠ – SÓC QUA THANG DÂY – CÙNG NHAU LÀM TOÁN	– Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi. – Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi. – Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.	– Thực hiện thuần thục các kĩ năng vận động cơ bản được học trong chương trình môn học. – Hình thành được thói quen vận động để phát triển các tố chất thể lực.	– Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo. – Năng lực giao tiếp và hợp tác.	– Chăm chỉ. – Nhân ái. – Trách nhiệm.

Chủ đề II: **Ném bóng**	**14 tiết**					
Bài 1. Động tác bổ trợ kĩ thuật ném bóng	6	**Trò chơi hỗ trợ khởi động:** Ném xa vượt mốc **Kiến thức mới:** 1. Ném bóng hai tay qua đầu ra trước 2. Ném bóng hai tay qua đầu ra sau 3. Cách cầm bóng 4. Ném bóng bằng một tay trên vai 5. Ném bóng bằng một tay trên vai trúng đích	– Thực hiện được các động tác bổ trợ kĩ thuật ném bóng.	– Nhận biết được chi tiết các cử động của tay khi ném. – Hình thành được thói quen vận động để phát triển các tố chất thể lực.	– Tự giác, tích cực trong tập luyện.	– Chăm học, chăm làm.
Bài 2. Kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng	4	**Trò chơi hỗ trợ khởi động:** Ném túi cát **Kiến thức mới:** 1. Kĩ thuật ra sức cuối cùng 2. Kĩ thuật giữ thăng bằng	– Thực hiện được kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng.	– Hình thành năng lực sử dụng sức mạnh của tay vai. – Hình thành và phát triển tố chất thể lực sức mạnh.	– Có tinh thần tự học, đoàn kết, giúp đỡ lẫn nhau.	– Chăm học, chăm làm.
Bài 3. Kĩ thuật chạy đà	4	**Trò chơi hỗ trợ khởi động:** Ném xa ném trúng **Kiến thức mới:** 1. Kĩ thuật chuẩn bị chạy đà 2. Kĩ thuật chạy đà 3. Một số điều luật cơ bản trong môn ném	– Thực hiện được kĩ thuật chạy đà trong ném bóng. – Biết được một số điều luật cơ bản của môn ném bóng.	– Hình thành năng lực phối hợp động tác tay và chân trong các giai đoạn chạy đà. – Hình thành và phát triển tố chất thể lực sức mạnh.	– Có ý thức bảo quản dụng cụ và đảm bảo an toàn trong tập luyện.	– Chăm học, chăm làm.

Một số trò chơi phát triển sức mạnh tay – ngực		– CHẠY VÀ CHUYỀN BÓNG NHANH – QUỲ NÉM – NÉM VÀO MỤC TIÊU – NÉM VÒNG	– Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi. – Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi. – Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.	– Thực hiện thuần thục các kĩ năng vận động cơ bản được học trong chương trình môn học. – Hình thành được thói quen vận động để phát triển các tố chất thể lực.	– Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo. – Năng lực giao tiếp và hợp tác.	– Chăm chỉ. – Nhân ái. – Trách nhiệm.
***Chủ đề III:* Chạy cự li trung bình**	**8 tiết**					
Bài 1. Động tác bổ trợ kĩ thuật chạy, kĩ thuật chạy giữa quãng	5	**Trò chơi hỗ trợ khởi động:** Ai chạy bền hơn **Kiến thức mới:** 1. Động tác đá lăng trước 2. Động tác bước ngang 3. Động tác bước chéo 4. Kĩ thuật chạy giữa quãng	– Thực hiện được các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy. – Làm quen với kĩ thuật chạy giữa quãng.	– Nhận biết được chi tiết các cử động của chân khi chạy. – Hình thành được thói quen vận động để phát triển các tố chất thể lực.	– Tự giác, tích cực, nỗ lực vượt qua mệt mỏi.	– Chăm học, chăm làm.
Bài 2. Kĩ thuật xuất phát và về đích	3	**Trò chơi hỗ trợ khởi động:** Chạy theo cờ hiệu **Kiến thức mới:** 1. Kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ 2. Kĩ thuật về đích 3. Một số điều luật cơ bản trong môn chạy	– Làm quen với kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát, về đích. – Biết được một số điều luật cơ bản của nội dung chạy cự li trung bình.	– Hình thành và phát triển tố chất sức bền.	– Tự giác, tích cực, nỗ lực vượt qua mệt mỏi và giúp đỡ bạn bè.	– Chăm học, chăm làm.

Một số trò chơi phát triển sức bền		– CHẠY BỀN NĂM PHÚT – CHẠY TIẾP SỨC VƯỢT CHƯỚNG NGẠI VẬT – CHẠY VÒNG TRÒN	– Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi. – Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi. – Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.	– Thực hiện thuần thục các kĩ năng vận động cơ bản được học trong chương trình môn học. – Hình thành được thói quen vận động để phát triển các tố chất thể lực.	– Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo. – Năng lực giao tiếp và hợp tác.	– Chăm chỉ. – Nhân ái. – Trách nhiệm.
Chủ đề IV: **Bài tập thể dục**	**7 tiết**					
Bài 1. Bài thể dục liên hoàn	4	**Trò chơi hỗ trợ khởi động:** Chuyền bóng tiếp sức **Kiến thức mới:** Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 – 12	– Thực hiện đúng từ nhịp 1 – 12 của bài thể dục liên hoàn.	– Biết và thực hiện được các tư thế vận động cơ bản. Phát triển tố chất khéo léo.	– Tự giác, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.	– Chăm chỉ. – Trách nhiệm.
Bài 2. Bài thể dục liên hoàn (tiếp theo)	3	**Trò chơi hỗ trợ khởi động:** Về đích **Kiến thức mới:** Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 13 – 20	– Thực hiện đúng và đẹp các động tác đã học của bài thể dục liên hoàn.	– Biết và thực hiện được các tư thế vận động cơ bản. Phát triển tố chất khéo léo.	– Năng lực tự học, tự chủ. – Năng lực giao tiếp, hợp tác.	– Chăm chỉ. – Trách nhiệm.

Một số trò chơi phát triển khéo léo		– XE LỬA – VƯỢT SÔNG – GIĂNG LƯỚI BẮT CÁ	– Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi. – Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi. – Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.	– Thực hiện thuần thục các kĩ năng vận động cơ bản được học trong chương trình môn học. – Hình thành được thói quen vận động để phát triển các tố chất thể lực.	– Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo. – Năng lực giao tiếp và hợp tác.	– Chăm chỉ. – Nhân ái. – Trách nhiệm.
PHẦN BA: THỂ THAO TỰ CHỌN						
***Chủ đề I:* Thể dục Aerobic**	**24 tiết**					
Bài 1. Bảy bước cơ bản Thể dục Aerobic	4	**Trò chơi hỗ trợ khởi động:** Ai nhanh nhất – Ai đúng nhất **Kiến thức mới:** 1. Bảy bước cơ bản Thể dục Aerobic 2. Một số điều luật cơ bản trong Thể dục Aerobic	– Thực hiện chính xác và nhịp nhàng các bước chân cơ bản.	– Sự linh hoạt nhịp nhàng và đa dạng của bước chân.	– Giữ sự nhịp nhàng sự chuyển động kết hợp nhịp hít thở.	– Kiên trì, nỗ lực ý chí.
Bài 2. Nghe nhạc và đếm nhịp	4	**Trò chơi hỗ trợ khởi động:** Chạy theo nhạc **Kiến thức mới:** 1. Vỗ tay theo nhịp 2. Bước chân theo nhịp nhạc 3. Một số điều luật cơ bản trong Thể dục Aerobic	– Thực hiện được đếm các nhạc nhịp. – Biết được một số điều luật cơ bản trong Thể dục Aerobic. – Phân biệt được các dòng nhạc và đếm nhịp chính xác.	– Đếm được nhịp nhạc, phân biệt dòng nhạc.	– Lựa chọn đúng nhạc để tập môn Thể dục Aerobic.	– Kiên trì, nỗ lực ý chí.

Bài 3. Các tư thế cơ bản của tay trong Thể dục Aerobic	6	**Trò chơi hỗ trợ khởi động:** Tìm người chỉ huy **Kiến thức mới:** 1. Nhóm động tác chuyển động hướng trước, sau của tay 2. Nhóm động tác chuyển động hướng trái, phải, ngang của tay 3. Nhóm động tác chuyển động hướng phối hợp trước và ngang của tay	– Thực hiện được các tư thế cơ bản của tay trong Thể dục Aerobic. – Thực hiện đúng quỹ đạo chuyển động để phát triển các nhóm cơ chi trên và thân mình.	– Phát triển đầy đủ và cân đối các nhóm cơ.	– Cảm giác không gian và thời gian trong chuyển động tay.	– Nghiêm túc, năng động, sáng tạo.
Bài 4. Bài Thể dục Aerobic liên hoàn cơ bản	10	**Trò chơi hỗ trợ khởi động:** Đôi bạn hợp sức **Kiến thức mới:** 1. Động tác bước tại chỗ, tay đánh tự nhiên 2. Động tác nhún gối, tay ngang và cao áp sát đầu 3. Động tác bật tách chụm ngang, tay ngang và vỗ cao 4. Động tác bật tách chụm dọc, tay gập và co ngang trước ngực 5. Động tác chạy bước bộ, tay co chéo và lên cao 6. Động tác bật cách quãng, tay đưa ra sau và trước	– Thực hiện được bài Thể dục Aerobic liên hoàn cơ bản kết hợp với nhạc. – Hoàn thiện chính xác các tổ hợp với âm nhạc; Chạy tối thiểu 4 đội hình do giáo viên soạn.	– Phối hợp di chuyển trong quá trình thực hiện bài.	– Cảm thụ âm nhạc và phối hợp đồng đội.	– Tính tổ chức, kỉ luật.

		7. Động tác bật nâng gối, tay đánh đi đều 8. Động tác bật đá lăng chân trước, tay chếch ngang dưới				
Một số trò chơi vận động		– AI ĐÚNG, AI SAI – TÌM NHÀ VÔ ĐỊCH – NHẢY CÙNG ĐỒNG ĐỘI – THỬ TÀI BẬT NHẢY	– Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi. – Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi. – Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.	– Hình thành được thói quen vận động để phát triển các tố chất thể lực.	– Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo. – Năng lực giao tiếp và hợp tác.	– Chăm chỉ. – Nhân ái. – Trách nhiệm.
***Chủ đề II:* Bóng đá**	**24 tiết**					
Bài 1. Bài tập bổ trợ đá bóng	8	**Trò chơi hỗ trợ khởi động:** Giành bóng **Kiến thức mới:** 1. Động tác gót chạm mông 2. Động tác đá lăng trong 3. Tâng bóng cơ bản bằng mu chính diện bàn chân	– Biết và thực hiện được các bài tập bổ trợ đá bóng và kĩ thuật tâng bóng cơ bản. – Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu của giáo viên để tập luyện.	– Khả năng thực hiện được các động tác bổ trợ và điều khiển quả bóng. – Biết quan sát tranh ảnh và động tác làm mẫu để tập luyện.	– Tích cực, tự giác trong tập luyện.	– Chăm học, chăm làm.

Bài 2. Kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân	8	**Trò chơi hỗ trợ khởi động:** Luồn vật chuẩn **Kiến thức mới:** 1. Động tác làm quen với bóng bằng lòng bàn chân 2. Kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân 3. Một số điều luật cơ bản trong môn bóng đá	– Thực hiện được kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân. – Biết được một số điều luật cơ bản trong môn bóng đá.	– Khả năng điều khiển quả bóng và biết chọn thời điểm để thực hiện động tác.	– Tích cực trong tập luyện. – Phát huy tinh thần tập thể.	– Nhân ái. – Chăm chỉ. – Trách nhiệm.
Bài 3. Kĩ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân	8	**Trò chơi hỗ trợ khởi động:** Ai nhanh hơn **Kiến thức mới:** 1. Dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân 2. Dừng bóng trên không bằng lòng bàn chân	– Thực hiện được kĩ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân. – Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu để tập luyện.	– Khả năng khống chế bóng hiệu quả ở các tình huống khác nhau.	– Đoàn kết, hỗ trợ lẫn nhau trong tập luyện.	– Nhân ái. – Chăm chỉ. – Trách nhiệm.
Một số trò chơi vận động		– NHÓM CHIẾN THẮNG – CẦU THỦ XUẤT SẮC – NHÓM NÀO NHANH HƠN – NHÓM NÀO KHÉO HƠN	– Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi. – Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi. – Biết điều khiển tổ, nhóm và phát huy tinh thần đồng đội khi tham gia trò chơi.	– Hình thành được thói quen vận động để phát triển các tố chất thể lực.	– Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo.	– Chăm chỉ. – Nhân ái. – Trách nhiệm.

Chủ đề III: **Bóng rổ**	**24 tiết**					
Bài 1. Bài tập bổ trợ trong bóng rổ	6	**Trò chơi hỗ trợ khởi động:** Cặp đôi ăn ý **Kiến thức mới:** 1. Một số bài tập bổ trợ di chuyển không bóng 2. Một số bài tập bổ trợ làm quen với bóng	– Thực hiện được các bài tập bổ trợ trong bóng rổ. – Biết quan sát tranh ảnh, động tác mẫu để tập luyện.	– Khả năng di chuyển trong bóng rổ. – Khả năng điều khiển quả bóng rổ. – Phát triển các tố chất thể lực nhanh, mạnh, khéo léo.	– Tự giác, tích cực tham gia. – Có ý thức hợp tác với bạn bè trong tập luyện.	– Chăm học, chăm làm. – Trách nhiệm.
Bài 2. Kĩ thuật chuyền và bắt bóng	4	**Trò chơi hỗ trợ khởi động:** Chuyền và bắt bóng nhanh **Kiến thức mới:** 1. Kĩ thuật chuyền bóng 2. Kĩ thuật bắt bóng	– Biết và thực hiện được kĩ thuật chuyền và bắt bóng. – Biết quan sát tranh ảnh và sửa động tác.	– Biết điều khiển và kiểm soát được bóng. – Hình thành kĩ năng chuyền và bắt bóng. – Phát triển tố chất khéo léo.	– Chủ động trong tập luyện.	– Chăm học, chăm làm. – Trách nhiệm.
Bài 3. Kĩ thuật dẫn bóng	6	**Trò chơi hỗ trợ khởi động:** Thi đấu chuyền bóng **Kiến thức mới:** 1. Tại chỗ dẫn bóng cao tay 2. Tại chỗ dẫn bóng thấp tay	– Biết và thực hiện được kĩ thuật dẫn bóng.	– Biết điều khiển và kiểm soát được bóng. – Hình thành kĩ năng dẫn bóng. – Phát triển tố chất khéo léo.	– Có ý thức hợp tác, tinh thần đồng đội. Sẵn sàng chia sẻ, giúp đỡ các bạn trong tập luyện.	– Chăm học, chăm làm. – Trách nhiệm.

Bài 4. Kĩ thuật ném rổ một tay trên vai	8	**Trò chơi hỗ trợ khởi động:** Thi dẫn bóng **Kiến thức mới:** 1. Kĩ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai 2. Một số điều luật cơ bản trong môn bóng rổ	– Biết và thực hiện đúng kĩ thuật ném rổ một tay trên vai. – Biết một số điều luật cơ bản trong bóng rổ	– Kĩ năng ném rổ. – Phát triển tố chất khéo léo.	– Tích cực hỗ trợ, hợp tác với bạn bè trong luyện tập.	– Chăm học, chăm làm. – Trách nhiệm.
Một số trò chơi vận động		– AI NHANH HƠN – THI VỖ TAY – LUỒN BÓNG QUA CHÂN – DẪN BÓNG VƯỢT CHƯỚNG NGẠI VẬT – THI ĐẤU BÓNG RỔ	– Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi. – Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi. – Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.	– Hình thành được thói quen vận động để phát triển các tố chất thể lực.	– Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo. – Năng lực giao tiếp và hợp tác.	– Chăm chỉ. – Nhân ái. – Trách nhiệm.

2.2. Phân tích kết cấu các chủ đề/bài học

Mỗi chủ đề có cấu trúc thống nhất gồm:

– Trang chủ đề: Giới thiệu tên chủ đề và có hình vẽ minh hoạ thể hiện nội dung đặc trưng của chủ đề, kèm theo một đoạn giới thiệu ngắn về chủ đề đó.

– Các bài học trong chủ đề: Cung cấp những nội dung kiến thức của chủ đề đáp ứng các yêu cầu cần đạt trong Chương trình giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất 6.

– Kho trò chơi vận động: Giới thiệu các trò chơi vận động để học sinh có thể phát triển các tố chất thể lực khác nhau như sức nhanh, sức mạnh, sức bền, sự dẻo dai, khéo léo.

Sách giáo khoa Giáo dục thể chất 6 được xây dựng mang tính "mở", cho phép giáo viên có thể hoán đổi thứ tự các chủ đề trong quá trình tổ chức dạy học tuỳ theo tình hình thực tế của lớp học mà không làm ảnh hưởng đến mạch kiến thức của môn học. Giáo viên cũng có thể ghép nội dung bài học này với nội dung bài học khác để thể hiện tính sáng tạo trong việc dạy học cũng như để phù hợp với thực tiễn tại địa phương.

2.3. Cấu trúc mỗi chủ đề/bài học theo các mạch kiến thức

Sách được biên soạn tổng cộng 21 bài học. Nội dung biên soạn của từng bài học thể hiện đầy đủ các yêu cầu cần đạt của Chương trình giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất và quan điểm dạy học hình thành, phát triển năng lực phẩm chất cho học sinh. Bên cạnh đó, cấu trúc bài học cũng đáp ứng các tiêu chuẩn sách giáo khoa được quy định tại Thông tư số 33/2017/TT-BGDĐT. Cụ thể được thể hiện qua bốn phần sau:

– Mở đầu:

+ *Mục tiêu bài học:* Thể hiện các yêu cầu cần đạt, năng lực và phẩm chất được hình thành trong quá trình học tập mà bài học hướng đến. Các nội dung được thể hiện ngắn gọn.

+ *Khởi động:* Giới thiệu các động tác, bài tập làm nóng cơ thể trước khi tham gia vào các hoạt động của giờ học. Đây là hoạt động bắt buộc của học sinh trước khi bắt đầu giờ học.

+ *Trò chơi hỗ trợ khởi động:* Giới thiệu các trò chơi vận động để tăng tính hấp dẫn, thu hút học sinh vào giờ học môn Giáo dục thể chất, cũng như giúp học sinh giải toả áp lực sau những giờ học trên lớp và tạo hứng khởi cho các hoạt động vận động tiếp theo.

– Kiến thức mới: Cung cấp kiến thức môn học và các mô tả kĩ thuật động tác ngắn gọn kèm theo kênh hình trực quan, súc tích, dễ hiểu.

– Luyện tập: Cung cấp các hình thức tập luyện đa dạng, có thể thực hiện trong và ngoài nhà trường.

– Vận dụng: Giúp học sinh ôn tập và vận dụng vào một số tình huống cụ thể có trong đời sống thường nhật.

2.4. Phân tích một số chủ đề/bài học đặc trưng

Sách được trình bày trực quan, sinh động, kết hợp hài hoà giữa kênh hình và kênh chữ một cách khoa học và logic, phù hợp với đặc điểm tâm sinh lí của học sinh lớp 6. Cách trình bày được cụ thể trong những phần sau:

– Kênh chữ: Được sử dụng để mô tả kiến thức và cách thức thực hiện ở từng nội dung bài học bằng văn phong ngắn gọn, từ ngữ dễ hiểu, dễ thực hiện. Khơi gợi ý thức tự học, tự tìm hiểu của học sinh.

– Kênh hình: Sử dụng các hình ảnh phân tích kĩ thuật rõ nét, các sơ đồ tập luyện và sơ đồ trò chơi với mục tiêu giúp học sinh đáp ứng được các yêu cầu cần đạt, hình thành các năng lực phẩm chất đặc thù. Gợi ý cho học sinh có thể tự tập luyện và tổ chức nhiều hoạt động vận động khác nhau. Bên cạnh đó, kênh hình cũng tạo điều kiện thuận lợi cho giáo viên định hình và có sự chuẩn bị tốt nhất cho việc tổ chức các hoạt động vận động thu hút học sinh tham gia.

Sự kết hợp hài hoà giữa kênh chữ và kênh hình còn mang đến sự gần gũi và tiếp cận với xu hướng phát triển trong biên soạn sách giáo khoa hiện nay. Kiến thức được minh hoạ bằng hình ảnh và những ghi chú ngắn gọn đem đến sự hấp dẫn cho học sinh, mỗi lần đọc như là mỗi lần được thực hiện bài tập; góp phần dẫn dắt, tạo ra sự tò mò và trí tưởng tượng của học sinh mỗi khi sử dụng sách.

NỘI DUNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN: CHỦ ĐỀ CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m)

Phần hai
VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

Chủ đề I: Chạy cự li ngắn (60 m)

Bài 1 ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KĨ THUẬT CHẠY, KĨ THUẬT CHẠY GIỮA QUÃNG

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT
- Thực hiện được các động tác căng cơ, các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy.
- Làm quen với kĩ thuật chạy giữa quãng.
- Tự giác, tích cực, chủ động hợp tác với bạn học và giáo viên.

MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Thực hiện chạy chậm vòng quanh sân trường và xoay các khớp.

1. Xoay cổ 2. Xoay khuỷu tay 3. Xoay vai 4. Xoay cánh tay 5. Xoay hông 6. Xoay cổ tay – cổ chân

Hình 1. Khởi động các khớp

Bài 2 KĨ THUẬT XUẤT PHÁT VÀ CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT
- Làm quen với kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát.
- Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn bè trong tập luyện.

MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung: Thực hiện chạy chậm, xoay các khớp và căng cơ. Chú ý khởi động kĩ các động tác xoay hông, gập duỗi gối, xoay cổ chân, ép dẻo dọc, căng cơ đùi sau.

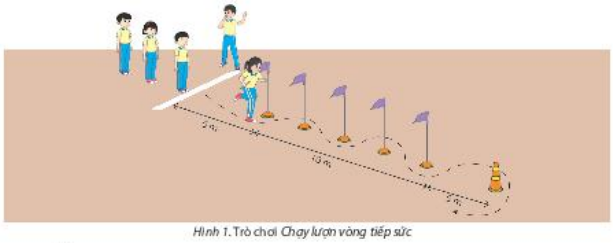
Khởi động chuyên môn: Thực hiện chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

CHẠY LƯỢN VÒNG TIẾP SỨC

Dụng cụ: Cờ hiệu, phấn viết, gậy tiếp sức hoặc vòng nhựa, vật chuẩn, đồng hồ bấm giờ, còi.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đầu tiên cầm gậy tiếp sức (hoặc vòng nhựa) chạy lượn vòng qua các cột cờ hiệu, vòng qua vật chuẩn, chạy nhanh về vạch xuất phát trao gậy tiếp sức (hoặc vòng nhựa) cho bạn tiếp theo và về đứng ở cuối hàng. Lần lượt mỗi bạn thực hiện cho đến hết nhóm. Nhóm nào hoàn thành nhanh nhất là chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi *Chạy lượn vòng tiếp sức*

KIẾN THỨC MỚI

1. Kĩ thuật xuất phát

Xuất phát là giai đoạn đầu tiên trong kĩ thuật chạy cự li ngắn. Trong đó, xuất phát cao là hình thức xuất phát đơn giản và phù hợp với mọi đối tượng tham gia tập luyện các môn chạy. Có ba hiệu lệnh khi xuất phát cao: *"Vào chỗ"*, *"Sẵn sàng"* và *"Chạy!"*.

"Vào chỗ"	*"Sẵn sàng"*	*"Chạy!"*
Khi nghe hiệu lệnh, chân thuận bước lên đặt sau vạch xuất phát, chân sau đặt cách chân trước khoảng một bàn chân, thân trên thẳng, hai tay buông tự nhiên, mắt nhìn phía trước.	Khi nghe hiệu lệnh, hai gối khuỵu, thân trên ngả ra trước, chân trước đứng bằng nửa trước bàn chân, chân sau kiễng gót, hai tay hơi co tự nhiên.	Khi nghe hiệu lệnh, chân trước đạp mạnh duỗi thẳng, chân sau nhanh chóng đưa đùi ra trước, hai tay đánh mạnh.

Hình 2. Kĩ thuật xuất phát

2. Kĩ thuật chạy lao sau xuất phát

Tay ra trước đánh cao ngang mặt, tay ra sau đánh rộng, giữ thăng bằng cho cơ thể. Chân đưa ra trước tích cực nâng đùi và tiếp xúc đất bằng nửa trước bàn chân, chân sau đạp mạnh duỗi thẳng, thân trên từ từ nâng cao lên và chuyển dần sang chạy giữa quãng.

Hình 3. Kĩ thuật chạy lao sau xuất phát

LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

Thực hiện các động tác tại chỗ, di chuyển chậm và nhanh dần theo các hiệu lệnh. Cự li thực hiện 15 – 20 m.
- Luyện tập kĩ thuật xuất phát.
- Phối hợp luyện tập kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát.

2. Luyện tập theo nhóm hoặc theo lớp

Thực hiện các động tác chậm và nhanh dần theo các hiệu lệnh. Cự li thực hiện 15 – 20 m và 40 – 50 m. Người chỉ huy điều khiển tập luyện và các bạn trong nhóm góp ý cho nhau.
- Luyện tập kĩ thuật xuất phát, chạy lao sau xuất phát.
- Phối hợp luyện tập kĩ thuật xuất phát, chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.

Hình 4. Đội hình luyện tập kĩ thuật xuất phát

♦ Trò chơi phát triển sức nhanh

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 20 – 22.

VẬN DỤNG

1. Chạy cự li ngắn có bao nhiêu giai đoạn? Kể tên các giai đoạn đó.

2. Em luyện tập chạy cự li ngắn để giúp cơ thể hoạt động nhanh nhẹn, chạy thoát các nguy hiểm một cách nhanh chóng.

NỘI DUNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN: CHỦ ĐỀ NÉM BÓNG

Chủ đề II: Ném bóng

Bài 1 ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KĨ THUẬT NÉM BÓNG

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT
– Thực hiện được các động tác bổ trợ kĩ thuật ném bóng.
– Tự giác, tích cực trong tập luyện.

MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Thực hiện chạy chậm, xoay các khớp và căng cơ. Chú ý khởi động kĩ các động tác xoay cổ, xoay vai, xoay cánh tay, căng cơ ngực, căng cơ tay vai sau, nghiêng lườn, gập thân.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

NÉM XA VƯỢT MỐC

Dụng cụ: Quả bóng rổ (hoặc bóng chuyền, bóng đá), phấn viết.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Lần lượt mỗi bạn cầm bóng và ném xa về trước. Bóng rơi vào ô nào đầu tiên, bạn được số điểm tương ứng của ô đó. Điểm của nhóm bằng tổng điểm của các bạn trong nhóm. Nhóm nào đạt được nhiều điểm nhất là chiến thắng.

Hình 1. Trò chơi *Ném xa vượt mốc*

KIẾN THỨC MỚI

1. Ném bóng hai tay qua đầu ra trước

Tư thế chuẩn bị
Đứng chân trước chân sau, hai tay cầm bóng đưa lên cao ra sau đầu, thân trên hơi ngả ra sau.

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

Hình 2. Ném bóng hai tay qua đầu ra trước

2. Ném bóng hai tay qua đầu ra sau

Tư thế chuẩn bị
Lưng quay về hướng ném, hai tay cầm bóng, hai chân đứng rộng bằng vai, khuỵu gối, thân trên ngả ra trước.

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

Hình 3. Ném bóng hai tay qua đầu ra sau

3. Cách cầm bóng

Hình 4. Cách cầm bóng

Cầm bóng bằng tay thuận. Để bóng tì lên các chai tay, chủ yếu ở các ngón trỏ, giữa và áp út.

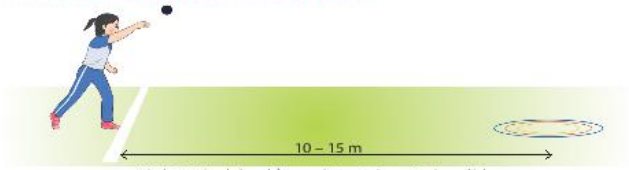
4. Ném bóng bằng một tay trên vai

Tư thế chuẩn bị
Tay thuận cầm bóng co tự nhiên trên vai, khuỷu tay gập. Tay không cầm bóng đưa ngang vai, bàn tay duỗi thẳng định hướng góc ném. Thân trên thẳng, hai chân đứng trước sau, mắt nhìn theo hướng ném.

Thực hiện
Tay thuận đưa bóng từ sau ra trước và ném. Vai và hông cùng chuyển động về trước theo hướng ném. Chân sau có thể bước lên một bước để giữ thăng bằng.

Hình 5. Ném bóng bằng một tay trên vai

5. Ném bóng bằng một tay trên vai trúng đích



Hình 6. Ném bóng bằng một tay trên vai trúng đích

Tư thế chuẩn bị: Như tư thế chuẩn bị của ném bóng bằng một tay trên vai, chân đứng sát vạch quy định.

Thực hiện: Thực hiện kĩ thuật ném bóng bằng một tay trên vai hướng vào các vòng tròn đồng tâm.

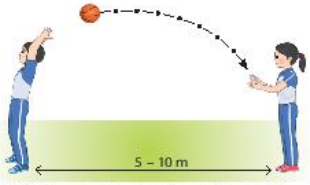
LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

Thực hiện các động tác không cầm bóng và có cầm bóng. Cự li thực hiện 5 – 15 m.
– Luyện tập ném bóng bằng hai tay qua đầu ra trước.
– Luyện tập ném bóng bằng hai tay qua đầu ra sau.
– Luyện tập ném bóng bằng một tay trên vai.

2. Luyện tập cặp đôi

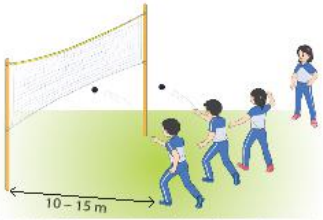
Thực hiện các động tác không cầm bóng và có cầm bóng. Cự li thực hiện 5 – 10 m. Luân phiên một bạn ném, một bạn bắt và góp ý.
– Luyện tập ném bóng bằng hai tay qua đầu ra trước.
– Luyện tập ném bóng bằng hai tay qua đầu ra sau.



Hình 7. Đội hình luyện tập ném bóng hai tay qua đầu ra sau

3. Luyện tập theo nhóm

Thực hiện động tác ném bóng bằng một tay trên vai không cầm bóng và có cầm bóng ném vào lưới. Cự li thực hiện 10 – 15 m. Người chỉ huy điều khiển tập luyện và các bạn trong nhóm góp ý cho nhau. Cả nhóm cùng thực hiện động tác ném và thu bóng lại theo hiệu lệnh của người chỉ huy.



Hình 8. Đội hình luyện tập ném bóng bằng một tay trên vai

♦ **Trò chơi phát triển sức mạnh tay – ngực**

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 34 – 35.

VẬN DỤNG

1. Kể tên các động tác bổ trợ ném bóng mà em biết.

2. Tìm hiểu một số môn thể thao sử dụng động tác ném.

NỘI DUNG THỂ THAO TỰ CHỌN: CHỦ ĐỀ THỂ DỤC AEROBIC

Phần ba

THỂ THAO TỰ CHỌN

Chủ đề I: Thể dục Aerobic

Bài 1 BẢY BƯỚC CƠ BẢN THỂ DỤC AEROBIC

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Thực hiện được bảy bước cơ bản Thể dục Aerobic kết hợp với nhịp thở.

– Kiên trì, nỗ lực trong tập luyện.

MỞ ĐẦU

1. Khởi động

1.1. Khởi động các khớp

– Các động tác xoay các khớp (khớp cổ tay và cổ chân, khớp khuỷu tay, khớp vai, khớp gối, khớp cổ, khớp háng, khớp hông) thực hiện xoay tròn đủ một vòng trên một nhịp đếm chậm.

– Giữ đều nhịp thở trong từng động tác: hít vào và thở ra trong hai nhịp (nhịp 1 – 2, 5 – 6 hít vào và nhịp 3 – 4, 7 – 8 thở ra).

1.2. Khởi động các nhóm cơ

– Các động tác căng cơ (tay vai, tay ngực, nghiêng lườn, vặn mình, lưng bụng, chân, toàn thân, bật nhảy, điều hoà) thực hiện nhịp nhàng đếm chậm.

– Giữ đều nhịp thở trong từng động tác: hít vào và thở ra trong một nhịp (nhịp 1, 3, 5, 7 hít vào và nhịp 2, 4, 6, 8 thở ra).

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

AI NHANH NHẤT – AI ĐÚNG NHẤT

Dụng cụ: Đồng hồ bấm giờ.

Cách thực hiện: Người chơi xếp thành bốn hàng ngang so le, cự li giãn cách một dang tay. Người chỉ huy cử ra một bạn làm mẫu, các bạn còn lại quan sát và thực hiện đúng theo động tác bắt kì của bạn làm mẫu với thời gian nhanh nhất và giữ ở tư thế đó 5 giây. Bạn nào thực hiện động tác không đúng hoặc không đủ thời gian sẽ lên thay thế bạn làm mẫu.

Hình 1. Trò chơi *Ai nhanh nhất – Ai đúng nhất*

KIẾN THỨC MỚI

1. Bước diễu hành

Hình 2. Bước diễu hành

– **Tư thế chuẩn bị:** Đứng thẳng, hai tay chống hông, hai chân khép.

– **Thực hiện:** Gối chân trái nâng lên, bàn chân duỗi thẳng, thân trên thẳng, mở vai, hít vào. Chân trái hạ xuống, gối chân phải nâng lên, thở ra. Hai chân luân phiên thực hiện.

2. Bước chạy bộ

Hình 3. Bước chạy bộ

– **Tư thế chuẩn bị:** Đứng thẳng, hai tay chống hông, hai chân khép.

– **Thực hiện:** Bật lên đồng thời cẳng chân trái gập ra sau, bàn chân duỗi thẳng sao cho gót chạm mông, thân trên thẳng, mở vai, hít vào. Chân trái hạ xuống, bật gập cẳng chân phải ra sau, thở ra. Hai chân luân phiên thực hiện.

3. Bước đá chân cao

Hình 4. Bước đá chân cao

– **Tư thế chuẩn bị:** Đứng thẳng, hai tay và hai chân khép.

– **Thực hiện:** Bật lên đồng thời chân trái đá ra trước lên cao, hai chân thẳng, bàn chân duỗi thẳng, thân trên thẳng, tay buông tự nhiên, mở vai, hít vào. Bật trở về tư thế chuẩn bị, thở ra. Tiếp tục thực hiện tương tự nhưng đổi chân.

4. Bước nâng gối

Hình 5. Bước nâng gối

– **Tư thế chuẩn bị:** Đứng thẳng, hai tay và hai chân khép.

– **Thực hiện:** Bật lên đồng thời gối chân trái nâng lên, bàn chân duỗi thẳng, thân trên thẳng, chân phải thẳng, tay buông tự nhiên, mở vai, hít vào. Bật trở về tư thế chuẩn bị, thở ra. Tiếp tục thực hiện tương tự nhưng đổi chân.

5. Bước tách chụm dọc

Hình 6. Bước tách chụm dọc

– **Tư thế chuẩn bị:** Đứng thẳng, hai tay chống hông, hai chân khép.

– **Thực hiện:** Bật lên đồng thời hai chân tách trước sau (chân trái trước, chân phải sau), khi tiếp đất thì chân trái khuỵu gối, chân phải giữ thẳng, thân trên giữ thẳng, mở vai, hít vào. Bật trở về tư thế chuẩn bị, thở ra. Tiếp tục thực hiện tương tự nhưng đổi chân.

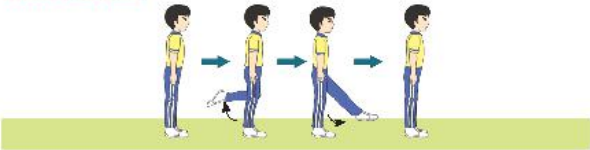
6. Bước tách chụm ngang

Hình 7. Bước tách chụm ngang

– **Tư thế chuẩn bị:** Đứng thẳng, hai tay chống hông, hai chân khép.

– **Thực hiện:** Bật lên đồng thời hai chân tách sang ngang rộng hơn vai, khi tiếp đất thì hai gối khuỵu, hai cẳng chân song song với nhau, thân trên giữ thẳng, mở vai, hít vào. Bật trở về tư thế chuẩn bị, thở ra.

7. Bước cách quãng



Hình 8. Bước cách quãng

– **Tư thế chuẩn bị:** Đứng thẳng, hai tay và hai chân khép.

– **Thực hiện:** Bật lên đồng thời chân trái co ra sau sao cho cẳng chân vuông góc với đùi, bàn chân duỗi thẳng, cẳng chân song song mặt đất, thân trên giữ thẳng, chân phải thẳng, tay buông tự nhiên, mở vai, hít vào. Bật duỗi thẳng chân trái ra trước và hít sâu vào. Bật trở về tư thế chuẩn bị, thở ra. Tiếp tục thực hiện tương tự nhưng đổi chân.

LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

Thực hiện các động tác theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần.

– Luyện tập riêng lẻ bảy bước cơ bản Thể dục Aerobic.

– Phối hợp luyện tập bảy bước cơ bản Thể dục Aerobic.

2. Luyện tập theo nhóm

Thực hiện các động tác tại chỗ, di chuyển theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần. Cự li thực hiện 4 – 5 m. Người chỉ huy điều khiển tập luyện và các bạn trong nhóm góp ý cho nhau.

– Luyện tập riêng lẻ bảy bước cơ bản Thể dục Aerobic.

– Phối hợp luyện tập bảy bước cơ bản Thể dục Aerobic.

♦ **Trò chơi vận động bổ trợ**

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 73 – 75.

VẬN DỤNG

1. Các bạn chia thành hai nhóm để cùng nhau thực hiện bảy bước cơ bản Thể dục Aerobic. Một nhóm cử đại diện đọc tên một bước bất kì và cả nhóm cùng vỗ tay, nhóm còn lại thực hiện đúng động tác đã được yêu cầu theo đúng nhịp vỗ tay (4 lần × 8 nhịp), sau đó đổi vai trò của hai nhóm. Cứ thế thực hiện đủ bảy bước cơ bản Thể dục Aerobic.

2. Em hướng dẫn các bạn để cùng thực hiện bảy bước cơ bản.

NỘI DUNG THỂ THAO TỰ CHỌN: CHỦ ĐỀ BÓNG RỔ

Chủ đề III: Bóng rổ

Bài 1 BÀI TẬP BỔ TRỢ TRONG BÓNG RỔ

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Thực hiện được các bài tập bổ trợ trong bóng rổ.
– Biết quan sát tranh ảnh, động tác mẫu để tập luyện.
– Tích cực tham gia, có ý thức hợp tác với bạn bè trong tập luyện.

MỞ ĐẦU

1. Khởi động

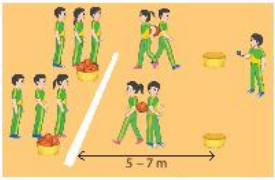
Thực hiện các động tác xoay các khớp và căng cơ. Chú ý khởi động kĩ các động tác xoay cổ tay, xoay cổ chân, xoay khuỷu tay, xoay cánh tay, căng cơ tay vai, gập duỗi gối, căng cơ đùi.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

CẶP ĐÔI ĂN Ý

Dụng cụ: Quả bóng rổ, rổ đựng bóng, đồng hồ bấm giờ, còi.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Mỗi lượt hai bạn thực hiện. Sau hiệu lệnh xuất phát (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), hai bạn giữ bóng bằng lưng, di chuyển đến rổ bóng của nhóm mình, để bóng vào, chạy về chạm tay đôi bạn tiếp theo để thực hiện tương tự. Trong lúc di chuyển, nếu bóng rơi thì hai bạn nhặt lại và tiếp tục thực hiện. Sau 5 phút, rổ của nhóm nào có nhiều bóng nhất là thắng cuộc.



Hình 1. Trò chơi *Cặp đôi ăn ý*

Bài 4 KĨ THUẬT NÉM RỔ MỘT TAY TRÊN VAI

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Thực hiện được kĩ thuật ném rổ một tay trên vai.
– Biết được một số điều luật cơ bản trong bóng rổ.
– Tích cực hỗ trợ, hợp tác với bạn bè trong luyện tập.

MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung: Thực hiện các động tác xoay các khớp và căng cơ. Chú ý khởi động kĩ các động tác xoay cổ tay, xoay cánh tay, xoay khuỷu tay, căng cơ tay vai, nghiêng lườn.

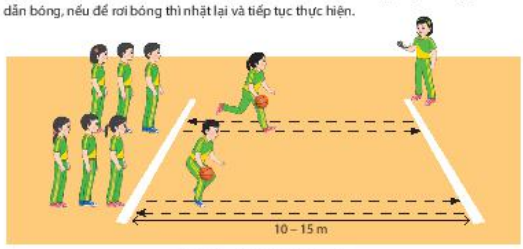
Khởi động chuyên môn: Thực hiện các động tác bổ trợ trong bóng rổ như chạy biến tốc, chạy đổi hướng, xoay bóng quanh chân, xoay bóng quanh chân, hai tay đưa bóng qua lại, kĩ thuật dẫn bóng.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

THI DẪN BÓNG

Dụng cụ: Quả bóng rổ, còi, đồng hồ bấm giờ.

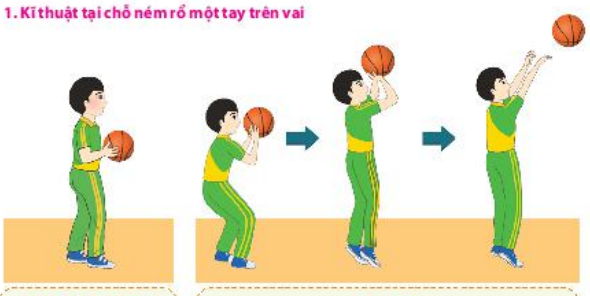
Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm, mỗi nhóm có một quả bóng. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đứng đầu hàng mỗi nhóm dẫn bóng lên vạch đích, quay về vạch xuất phát, đưa bóng cho bạn tiếp theo. Lần lượt mỗi bạn thực hiện cho đến hết nhóm. Nhóm nào thực hiện nhanh nhất là thắng cuộc. Trong quá trình dẫn bóng, nếu để rơi bóng thì nhặt lại và tiếp tục thực hiện.



Hình 1. Trò chơi *Thi dẫn bóng*

KIẾN THỨC MỚI

1. Kĩ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai



Tư thế chuẩn bị
Hai chân đứng trước sau rộng bằng vai, chân cùng bên tay ném đặt phía trước. Hai tay cầm bóng trước ngực, mắt quan sát rổ.

Thực hiện
Đưa bóng từ phía trước lên trên thành tư thế tay trên vai, đồng thời khuỵu hai gối. Bàn tay thuận giữ phía dưới bóng, tay còn lại đỡ bóng. Hai chân duỗi thẳng, tay ném đẩy mạnh bóng lên trên ra trước, khi cánh tay gần như duỗi thẳng thì gập cổ tay và miết các ngón tay vào bóng. Sau khi bóng rời tay, thân trên vươn cao, cổ tay vẫn gập.

Hình 2. Kĩ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai

2. Một số điều luật cơ bản trong bóng rổ

– Cách chơi: Trong quá trình chơi bóng rổ không được dùng chân đá bóng.

– Lỗi cá nhân: Không được nắm giữ, kéo, đẩy,... trong khi chơi bóng rổ.

– Phạm luật Dẫn bóng: Vận động viên dẫn bóng và chuyền đi, sau đó bắt bóng lại, lúc này chỉ được phép ném rổ hoặc chuyền bóng, nếu tiếp tục dẫn bóng thì phạm luật (hai lần dẫn bóng).

– Trong thi đấu, bóng của đội tấn công ném vào rổ đối phương được tính điểm như sau:

+ Một quả ném phạt được tính 1 điểm.

+ Bóng vào rổ từ vạch có vòng cung 6,75 m đến rổ được tính 2 điểm.

+ Bóng vào rổ từ ngoài vạch có vòng cung 6,75 m đến rổ được tính 3 điểm.

LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

Thực hiện các động tác tại chỗ, di chuyển chậm và nhanh dần, không cầm bóng và cầm bóng. Cự li thực hiện 10 – 15 m.

– Luyện tập ném rổ một tay trên vai.

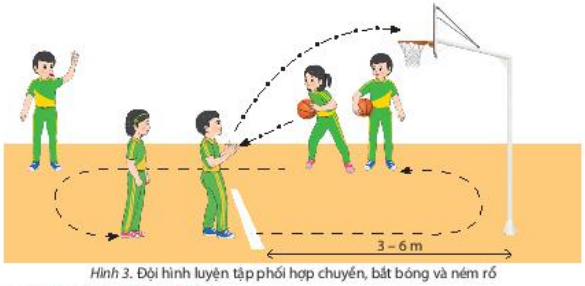
– Phối hợp luyện tập dẫn bóng và ném rổ một tay trên vai.

2. Luyện tập theo nhóm

Thực hiện các động tác chậm và nhanh dần, không cầm bóng và cầm bóng. Cự li thực hiện 3 – 6 m. Người chỉ huy điều khiển luyện tập và các bạn trong nhóm góp ý cho nhau.

– Luyện tập tại chỗ ném rổ một tay trên vai.

– Phối hợp luyện tập chuyền, bắt bóng và ném rổ một tay trên vai.



Hình 3. Đội hình luyện tập phối hợp chuyền, bắt bóng và ném rổ

♦ **Trò chơi vận động bổ trợ**

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 102 – 104.

VẬN DỤNG

1. Thường xuyên luyện tập kĩ thuật ném rổ một tay trên vai để phát triển các nhóm cơ phần thân trên.
2. Nêu một số điều luật trong bóng rổ mà em biết.
3. Em hãy tìm hiểu, sưu tầm tranh ảnh về một số vận động viên Bóng rổ tiêu biểu của Việt Nam.

3. PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC/TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG

3.1. Những yêu cầu cơ bản về phương pháp dạy học môn Giáo dục thể chất 6

– **Về phẩm chất:** Thông qua giáo dục thể chất, giáo viên giúp học sinh rèn luyện tính trung thực, chăm chỉ, có trách nhiệm, lòng yêu nước, nhân ái và có tinh thần thể thao (tôn trọng đối thủ, tuân thủ luật, giúp đỡ đồng đội, thi đấu cao thượng, tự tin,…).

– **Về năng lực chung, để học sinh có tính:**

+ *Tự chủ và tự học:* Giáo viên hướng dẫn và tạo điều kiện cho học sinh tự tìm tòi, khám phá, tra cứu thông tin và xây dựng kế hoạch thực hiện.

+ *Kĩ năng giao tiếp và hợp tác:* Giáo viên tạo điều kiện cho học sinh được trao đổi, trình bày, chia sẻ ý tưởng trong các hoạt động thể dục thể thao; chia nhóm và giao nhiệm vụ tập luyện cho từng nhóm, tổ chức các trò chơi mang tính đồng đội, hợp tác.

+ *Kĩ năng giải quyết vấn đề và sáng tạo:* Trong dạy học giáo viên đặt vấn đề và hướng dẫn, giúp đỡ học sinh phương pháp và cách giải quyết vấn đề, đồng thời giúp học sinh tìm tòi, sáng tạo trong tập luyện và chế tạo các dụng cụ bổ trợ và các trang thiết bị trong tập luyện thể dục thể thao.

3.2. Hướng dẫn và gợi ý phương pháp, hình thức tổ chức dạy học/tổ chức hoạt động

3.2.1. Phương pháp dạy học để hình thành và phát triển phẩm chất

Giáo viên sử dụng các hình thức lên lớp kết hợp với bài học trong sách giáo khoa, giúp học sinh được tiếp cận và khuyến khích phát triển các phẩm chất chủ yếu. Tinh thần yêu nước, nhân ái được thể hiện cụ thể qua phần giới thiệu các vận động viên tiêu biểu ở các môn thể thao hoặc giới thiệu về các trò chơi dân gian. Từ đây hình thành lòng tự hào dân tộc và thúc đẩy sự nỗ lực, chăm chỉ, phấn đấu trong hoạt động học tập. Ngoài ra các hình thức tập luyện khuyến khích học sinh làm việc theo đội, nhóm nhằm hình thành phẩm chất trách nhiệm, trung thực và đoàn kết trong một tập thể.

3.2.2 Phương pháp dạy học để hình thành và phát triển năng lực

a) Phương pháp dạy học để hình thành và phát triển năng lực chung

– **Năng lực tự học và tự chủ:** Nội dung các bài học được minh hoạ bằng hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, giúp học sinh hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Ngoài ra, năng lực tự học và tự chủ còn được hình thành thông qua các yêu cầu tập luyện thường xuyên của giáo viên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

– **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Thông qua các hình thức trò chơi vận động và phần luyện tập được thể hiện trên trang sách, giáo viên có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp và hợp tác. Giáo viên phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho từng nhóm, hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

– **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:** Sách khuyến khích sự sáng tạo thông qua phần vận dụng bài học ở cuối mỗi bài. Giáo viên sử dụng các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung cấp ở từng chủ đề để đặt ra các vấn đề cần giải quyết, từ đó, học sinh tìm ra các giải pháp. Thông qua quy trình như trên sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

Giáo viên sử dụng các phương pháp dạy học thể dục thể thao như lời nói, trực quan, phân chia nhóm để giao các nhiệm vụ học tập cụ thể cho học sinh. Qua đó, cùng với học sinh thực hiện các nhiệm vụ học tập, thúc đẩy quá trình vận động của học sinh, giúp hình thành nên những năng lực giao tiếp và hợp tác, giải quyết vấn đề và sáng tạo. Giáo viên sử dụng các trò chơi vận động để kích thích sự tự giác, tích cực và hứng thú học tập của học sinh. Giáo viên dùng phương pháp sử dụng lời nói để động viên, khích lệ và hướng dẫn cách thức tập luyện cũng như tham gia trò chơi đạt hiệu quả cao nhất, nhằm tạo điều kiện cho các năng lực chung được hình thành và phát triển.

b) Phương pháp dạy học để hình thành và phát triển năng lực thể chất

– **Năng lực chăm sóc sức khoẻ:** Phần kiến thức chung cung cấp kiến thức cơ bản về dinh dưỡng trong tập luyện thể dục thể thao. Việc nhận biết các yếu tố dinh dưỡng cơ bản trong tập luyện và phát triển thể chất, giáo viên có thể chủ động lồng ghép trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua các giờ học thể chất như trên, giúp học sinh phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ và dinh dưỡng cần thiết.

– **Năng lực vận động cơ bản:** Năng lực này được chú trọng trong mỗi bài học, thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh. Ngoài những kiến thức cơ bản với yêu cầu kĩ thuật đơn giản được cung cấp ở lớp, các bài tập bổ trợ và trò chơi vận động là những phương tiện hữu hiệu trong việc hình thành thói quen tập luyện và phát triển các tố chất thể lực.

– **Năng lực hoạt động thể dục thể thao:** Sách cung cấp ba chủ đề thể thao tự chọn được đông đảo học sinh quan tâm và yêu thích, với các kĩ thuật cơ bản và đơn giản, dễ dàng tập luyện và tổ chức thực hiện. Đây là yếu tố quan trọng để hình thành và phát triển năng lực hoạt động thể dục thể thao cho học sinh.

Giáo viên lồng ghép nội dung kiến thức chăm sóc sức khoẻ vào các hoạt động tổ chức trò chơi vận động, các nội dung vận động cơ bản và các môn thể thao tự chọn, sử dụng các yếu tố dinh dưỡng làm mục đích và phương tiện để tập luyện. Giáo viên phối hợp linh hoạt giữa kiến thức dinh dưỡng với các nội dung bài học để tổ chức lớp học được sinh động và phong phú về mặt nội dung lẫn hình thức. Qua đó, học sinh được vận động liên tục, kĩ năng chăm sóc sức khoẻ và trình độ thể lực ngày càng được nâng cao.

Giáo viên chủ động sử dụng linh hoạt các phương pháp dạy học thể dục thể thao như phương pháp dạy học sử dụng lời nói, phương pháp dạy học trực quan, phương pháp luyện tập, phương pháp tổ chức trò chơi và thi đấu để tổ chức giờ học thể chất hình thành, phát triển các năng lực và phẩm chất cho học sinh.

4. HƯỚNG DẪN KIỂM TRA, ĐÁNH GIÁ KẾT QUẢ HỌC TẬP MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT 6

4.1. Kiểm tra, đánh giá năng lực – phẩm chất

Thời lượng dành cho đánh giá kết quả giáo dục được quy định trong chương trình giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất là 10% trong tổng số 70 tiết ở khối lớp 6 (tương đương với 7 tiết). Nội dung là đánh giá cuối học kì và cuối năm học.

4.1.1. Mục tiêu đánh giá

Đánh giá kết quả giáo dục thể chất là hoạt động thu thập thông tin và so sánh mức độ đạt được của học sinh so với yêu cầu cần đạt của môn học nhằm cung cấp thông tin chính xác, kịp thời, có giá trị về sự tiến bộ của học sinh, mức độ đáp ứng yêu cầu cần đạt của chương trình để trên cơ sở đó điều chỉnh hoạt động dạy học và cách tổ chức quản lí nhằm không ngừng nâng cao chất lượng giáo dục.

4.1.2. Nguyên tắc đánh giá

– Đánh giá kết quả giáo dục phải căn cứ vào mục tiêu và các yêu cầu cần đạt đối với từng lớp học, cấp học trong chương trình môn Giáo dục thể chất, theo các tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh do Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành, chú trọng kĩ năng vận động và hoạt động thể dục thể thao của học sinh.

– Đánh giá phải bảo đảm toàn diện, khách quan, có phân hoá; kết hợp giữa đánh giá thường xuyên và định kì; kết hợp giữa đánh giá của giáo viên, tự đánh giá và đánh giá đồng đẳng của học sinh, đánh giá của cha mẹ học sinh. Học sinh được biết thông tin về hình thức, thời điểm, cách đánh giá và chủ động tham gia quá trình đánh giá.

– Đánh giá phải coi trọng sự tiến bộ của học sinh về năng lực, thể lực và ý thức học tập; có tác dụng thúc đẩy và hỗ trợ học sinh phát triển các phẩm chất và năng lực; tạo được hứng thú và khích lệ tinh thần tập luyện của học sinh, qua đó khuyến khích học sinh tham gia các hoạt động thể dục thể thao ở trong và ngoài nhà trường.

4.1.3. Hình thức đánh giá

a) Đánh giá thường xuyên và định kì

– **Đánh giá thường xuyên:** Nội dung này bao gồm đánh giá chính thức (thông qua các hoạt động thực hành, tập luyện, trình diễn,...) và đánh giá không chính thức (bao gồm quan sát trên lớp, đối thoại, học sinh tự đánh giá,...) nhằm thu thập những thông tin về quá trình hình thành, phát triển năng lực của từng học sinh.

– **Đánh giá định kì:** Nội dung đánh giá chú trọng đến kĩ năng thực hành, thể lực của học sinh; phối hợp với đánh giá thường xuyên cung cấp thông tin để phân loại học sinh và điều chỉnh nội dung, phương pháp giáo dục.

b) Đánh giá định lượng

Kết quả học tập được biểu thị bằng điểm số theo thang điểm 10. Giáo viên sử dụng hình thức đánh giá này đối với đánh giá thường xuyên chính thức và đánh giá định kì.

4.2 Một số gợi ý về hình thức và phương pháp kiểm tra, đánh giá năng lực trong môn Giáo dục thể chất 6

Bảng 2. Gợi ý đánh giá sau khi kết thúc chủ đề "Chủ đề Bài tập thể dục"

NỘI DUNG	CHƯA HOÀN THÀNH (0 – 4 ĐIỂM)	HOÀN THÀNH (5 – 7 ĐIỂM)	HOÀN THÀNH TỐT (8 – 10 ĐIỂM)
Bài thể dục liên hoàn	– Chưa thực hiện được bài thể dục liên hoàn (sai từ 7 nhịp trở lên). – Chưa hoàn thành nhiệm vụ tập luyện qua các tiết học. – Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	– Thực hiện được bài thể dục liên hoàn nhưng còn sai một vài nhịp. – Học sinh hoàn thành nhiệm vụ tập luyện qua các tiết học. – Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	– Thực hiện được bài tập thể dục liên hoàn đẹp và đúng biên độ (có thể còn sai từ 1 – 2 nhịp). – Chủ động và tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động. – Biết hỗ trợ bạn bè trong các hoạt động tập luyện.

Bảng 3. Gợi ý đánh giá sau khi kết thúc chủ đề "Chủ đề Chạy cự li ngắn (60 m)"

NỘI DUNG		CHƯA HOÀN THÀNH (0 – 4 ĐIỂM)	HOÀN THÀNH (5 – 7 ĐIỂM)	HOÀN THÀNH TỐT (8 – 10 ĐIỂM)
Chạy 30 m tốc độ cao	NAM	– Đạt được thành tích trên 6,60 giây. – Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	– Đạt được thành tích từ 5,60 – 6,60 giây. – Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	– Đạt được thành tích dưới 5,60 giây. – Chủ động và tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.
	NỮ	– Đạt được thành tích trên 7,50 giây. – Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	– Đạt được thành tích từ 6,50 – 7,50 giây. – Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	– Đạt được thành tích dưới 6,50 giây. – Chủ động và tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.

Các động tác bổ trợ	– Chưa thực hiện các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy. – Chưa tự giác, tích cực trong hoạt động rèn luyện.	– Thực hiện được các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy. – Tích cực trong hoạt động rèn luyện.	– Thực hiện đúng, đẹp các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy. – Chủ động và tích cực trong hoạt động rèn luyện. – Biết hỗ trợ bạn bè trong các hoạt động rèn luyện.

Bảng 4. **Gợi ý đánh giá sau khi kết thúc chủ đề "Chủ đề Bóng rổ"**

NỘI DUNG		CHƯA HOÀN THÀNH (0 – 4 ĐIỂM)	HOÀN THÀNH (5 – 7 ĐIỂM)	HOÀN THÀNH TỐT (8 – 10 ĐIỂM)
Ném rổ một tay trên vai		– Chưa thực hiện được kĩ thuật động tác ném rổ một tay trên vai. – Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	– Thực hiện ném được vào rổ từ 1 – 3 quả. – Thực hiện được kĩ thuật động tác ném rổ một tay trên vai. – Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	– Thực hiện ném được vào rổ từ 4 – 6 quả. – Thực hiện đúng kĩ thuật động tác ném rổ một tay trên vai. – Chủ động và tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động. – Biết hỗ trợ bạn bè trong các hoạt động tập luyện.
Dẫn bóng cự li 14 m	NAM	– Đạt được thành tích trên 4,50 giây. – Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	– Đạt được thành tích từ 4,00 – 4,50 giây. – Thực hiện được kĩ thuật động tác dẫn bóng. – Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	– Đạt được thành tích dưới 4,00 giây. – Thực hiện đúng kĩ thuật động tác dẫn bóng. – Chủ động và tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động. – Biết hỗ trợ bạn bè trong các hoạt động tập luyện.

	NỮ	– Đạt được thành tích trên 5,50 giây. – Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	– Đạt được thành tích từ 5,00 – 5,50 giây. – Thực hiện được kĩ thuật động tác dẫn bóng. – Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	– Đạt được thành tích dưới 5,00 giây. – Thực hiện đúng kĩ thuật động tác dẫn bóng. – Chủ động và tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động. – Biết hỗ trợ bạn bè trong các hoạt động tập luyện.

Bên cạnh những gợi ý về hình thức và phương pháp kiểm tra, đánh giá trên, giáo viên còn có thể vận dụng Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh để kiểm tra và đánh giá sự tiến bộ của học sinh.

Bảng 5. **Tiêu chuẩn đánh giá thể lực đối với nam 12 tuổi**

Tuổi	Phân loại	Lực bóp tay thuận (kg)	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30 m xuất phát cao (giây)	Chạy con thoi 4 × 10 m (giây)	Chạy tùy sức 5 phút (m)
12	Tốt	> 24,8	> 15	> 181	< 5,40	< 12,50	> 950
	Đạt	≥ 19,9	≥ 10	≥ 163	≤ 6,40	≤ 13,10	≥ 850

Bảng 6. **Tiêu chuẩn đánh giá thể lực đối với nữ 12 tuổi**

Tuổi	Điểm	Lực bóp tay thuận (kg)	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30 m xuất phát cao (giây)	Chạy con thoi 4 × 10 m (giây)	Chạy tùy sức 5 phút (m)
12	Tốt	> 23,2	> 12	> 161	< 6,40	< 12,80	> 830
	Đạt	≥ 19,3	≥ 9	≥ 144	≤ 7,40	≤ 13,80	≥ 730

5. HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG NGUỒN TÀI NGUYÊN SÁCH VÀ CÁC HỌC LIỆU ĐIỆN TỬ CỦA NXBGDVN

5.1. Cam kết hỗ trợ giáo viên, cán bộ quản lí trong việc sử dụng nguồn tài nguyên sách và học liệu điện tử

Nguồn tài nguyên sách và học liệu điện tử được cập nhật thường xuyên để phiên bản điện tử của sách giáo khoa luôn là phiên bản mới nhất. Các website của NXBGDVN luôn theo dõi quá trình học tập, sử dụng của người dùng để tổng hợp các thắc mắc và có phản hồi thường xuyên. NXBGDVN cam kết sẽ hỗ trợ giáo viên, giải đáp thắc mắc, tư vấn cho giáo viên, phụ huynh và học sinh một cách nhanh chóng.

5.2. Cách thức khai thác và hướng dẫn sử dụng nguồn tài nguyên trong dạy học môn Giáo dục thể chất 6

Việc tổ chức dạy học sách giáo khoa Giáo dục thể chất 6 được hướng dẫn triển khai thông qua các tài liệu sau:

– Sách giáo khoa, sách giáo viên Giáo dục thể chất 6;

– Bộ tranh về kiến thức chung, vận động cơ bản và thể thao tự chọn;

– Tài liệu tập huấn giáo viên Giáo dục thể chất 6;

– Video một số bài dạy mẫu trong môn học;

– Các website *hanhtrangso.nxbgd.vn* và *taphuan.nxbgd.vn*.

Giáo viên và cán bộ quản lí có thể khai thác, sử dụng các tài liệu trên dưới sự hướng dẫn, hỗ trợ của các tác giả và NXB một cách cụ thể, có kế hoạch, theo quy trình tập huấn khoa học được chuẩn bị và xây dựng từ trước.

5.2.1. Giới thiệu về website hanhtrangso.nxbgd.vn

Song song với việc xuất bản sách giáo khoa giấy, NXBGDVN còn xây dựng một trang website tổng hợp các sách giáo khoa của NXBGDVN để hỗ trợ cho giáo viên trong việc dạy học và học sinh trong việc học tập.

Website *hanhtrangso.nxbgd.vn* cung cấp các học liệu kèm theo sách giáo khoa như các tệp âm thanh, hình ảnh,… Website có những sách bổ trợ, sách giáo viên để giáo viên và học sinh có thể tham khảo thêm. Ngoài ra, người dùng có thể trực tiếp hỏi đáp, tương tác với tác giả bộ sách để có thể hiểu thêm rõ hơn về các nội dung trong sách. Website được thiết kế trực quan, sinh động để giúp các em học sinh có thể tự học qua mạng.

Website sách giáo khoa điện tử tương thích với nhiều thiết bị thông minh giúp người dùng có thể dễ dàng sử dụng được.

5.2.2. Giới thiệu về website taphuan.nxbgd.vn

Việc tập huấn dạy học theo sách giáo khoa mới được thực hiện theo hai phương thức: trực tiếp và gián tiếp qua mạng.

Để hỗ trợ cho việc tập huấn gián tiếp qua mạng, NXBGDVN đã xây dựng và phát triển hệ thống website *taphuan.nxbgd.vn* để tất cả các giáo viên, cán bộ quản lí có được tiếp cận nhiều bài giảng. Ngoài ra, người dùng cũng có thể nêu lên những thắc mắc để nhận được sự giải đáp từ Tổng Chủ biên, Chủ biên và các tác giả của bộ sách.

Hệ thống tập huấn gián tiếp qua mạng được thiết kế với giao diện đẹp mắt, cung cấp đầy đủ các nội dung cần thiết để hỗ trợ giáo viên trong việc dạy học theo Chương trình mới.

Một số học liệu, tiện ích trên hệ thống tập huấn có thể kể đến như:

– Tài liệu tập huấn tổ chức thực hiện dạy học theo sách giáo khoa mới;

– Các video tiết dạy minh hoạ;

– Video giới thiệu về bộ sách và về những điểm nổi bật, những điểm mới của từng môn học nói riêng;

– Bộ câu hỏi giải đáp thắc mắc.

6. KHAI THÁC THIẾT BỊ VÀ HỌC LIỆU TRONG DẠY HỌC

6.1. Giới thiệu và hướng dẫn sử dụng các học liệu phục vụ cho việc dạy – học môn Giáo dục thể chất 6

Một số học liệu phục vụ cho việc dạy học sách giáo khoa Giáo dục thể chất 6: sách giáo khoa môn Giáo dục thể chất 6, tranh ảnh minh hoạ, dụng cụ tập luyện,… và một số thiết bị dạy học được ban hành theo Thông tư số 44/2020/TT-BGDĐT ngày 03/11/2020.

6.2 Giới thiệu và hướng dẫn sử dụng thiết bị dạy học

Các trang thiết bị, dụng cụ được sử dụng trong quá trình tập luyện phải được đảm bảo về tiêu chuẩn kĩ thuật, chất lượng cũng như phải phù hợp với yêu cầu đặc thù từng lứa tuổi, tầm vóc của học sinh.

Đối với từng môn học sẽ có những trang thiết bị, dụng cụ phù hợp như sau:

– Phần Vận động cơ bản: Sân tập sạch sẽ, không trơn trượt, ẩm ướt; bàn đạp xuất phát; đồng hồ bấm giây; chóp nón; bóng ném; túi cát; bộ tranh về bài tập thể dục; phấn; còi;…

– Phần Thể thao tự chọn:

+ *Chủ đề Thể dục Aerobic:* Còi; máy phát nhạc (có thể sử dụng đĩa nhạc, loa mp3); nhạc nền cho từng bài, từng động tác;…

+ *Chủ đề Bóng đá:* Sân bóng đá tiêu chuẩn, quả bóng đá, còi, cầu môn,…

+ *Chủ đề Bóng rổ:* Sân bóng rổ tiêu chuẩn, quả bóng rổ, còi, trụ bóng rổ,…

Ngoài ra, có thể sử dụng một số dụng cụ, vật liệu tái chế để thay thế như hộp phấn nhỏ có chứa cát và được dán kín hoặc hộp sữa cũ được gập và dán cố định để thay thế cho túi cát; thùng giấy để thay thế cho rổ đựng; vỏ xe cũ để thay thế cho vòng nhựa;… Hoặc có thể sử dụng giấy, báo cũ và băng keo trong để làm một quả bóng đá.

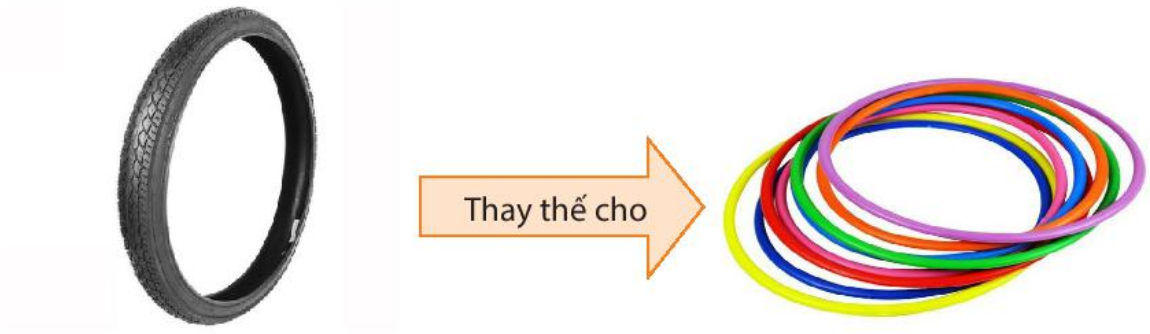
Túi cát

Hộp phấn có chứa cát và được dán kín

Hoặc hộp sữa cũ được gập và dán cố định

Thùng giấy

Rổ đựng



Vỏ xe cũ (lốp xe đạp, xe máy cũ)

Vòng nhựa

Quả bóng được làm từ giấy, báo

Quả bóng đá

7. MỘT SỐ LƯU Ý LẬP KẾ HOẠCH DẠY HỌC MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT 6

Theo Chương trình giáo dục phổ thông mới, việc dạy học phải hướng đến học sinh làm trung tâm, hướng đến sự phát triển phẩm chất và năng lực của học sinh. Do đó, giáo viên cần lập kế hoạch dạy học bằng những hoạt động vận động đa dạng, hấp dẫn, thu hút để

học sinh tham gia vào việc tiếp nhận các kiến thức mới. Một số lưu ý khi lập kế hoạch dạy học môn Giáo dục thể chất 6:

– **Học sinh làm trung tâm:** Các hoạt động được tổ chức đều hướng đến học sinh. Điều này thể hiện trong mở đầu bằng trò chơi đơn giản để kích thích sự vui vẻ, phấn khởi sau các tiết học căng thẳng, rồi đến phần khởi động hoặc ngược lại, tuỳ theo trạng thái của học sinh. Đẩy mạnh việc hướng dẫn và giao nhiệm vụ tập luyện cho học sinh.

– **Cụ thể hoá mục tiêu trong từng kế hoạch:** Khi lập kế hoạch dạy học cần đưa ra mục tiêu đầy đủ và cụ thể để đáp ứng được những yêu cầu cần đạt trong chương trình và vừa sức với năng lực của học sinh.

– **Lập kế hoạch dạy học bằng nhiều hoạt động đa dạng:** Các hoạt động nên chú trọng vào việc học sinh được thực hành, tiếp cận trực tiếp vào nội dung kiến thức, học sinh được tích cực thực hiện các công việc và có được những sản phẩm học tập cần thiết.

– **Thời gian tổ chức tiết học:** Tuỳ thuộc vào thời gian diễn ra tiết học, giáo viên có thể linh hoạt lựa chọn các trò chơi, hình thức luyện tập phù hợp. Nhằm tăng hiệu quả của việc tham gia hoạt động của học sinh.

– **Không nên triển khai nhiều nội dung kiến thức vào tiết học:** Khác với chương trình giáo dục hiện hành, chương trình giáo dục phổ thông mới đánh giá học sinh qua sự phát triển hằng ngày về năng lực và phẩm chất. Giáo viên nên lập kế hoạch dạy học cụ thể, nội dung không quá nhiều. Nhưng vẫn đảm bảo mức cơ bản, học sinh vẫn có thể đáp ứng các yêu cầu cần đạt trong chương trình. Mỗi bài học trong sách giáo khoa Giáo dục thể chất 6 có thể được dạy trong nhiều tiết, giáo viên có thể chủ động lập kế hoạch dạy học phù hợp với đặc điểm của học sinh, nhà trường, địa phương.

– **Không ngừng sáng tạo:** Để tổ chức một tiết dạy học hay và sinh động, không thể thiếu sự sáng tạo của giáo viên – người tổ chức hoạt động. Giáo viên có thể sáng tạo nhiều điều hay như bổ sung luật chơi ở các trò chơi để tăng tính cạnh tranh, hấp dẫn; sử dụng dụng cụ thay thế bằng các vật liệu tái chế hoặc có thể hướng dẫn và giao nhiệm vụ làm dụng cụ tập luyện tái chế cho học sinh. Giới thiệu hoặc giao nhiệm vụ cho học sinh thực hiện một số thử thách để hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao như thực hiện đi bộ hoặc chạy bộ từ 2 000 – 2 500 bước trong một ngày.

PHẦN HAI

GỢI Ý, HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC DẠY HỌC MỘT SỐ DẠNG BÀI/TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG

Bài 3: KĨ THUẬT XUẤT PHÁT VÀ CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT (4 tiết)
Thuộc chủ đề I: CHẠY CỰ LI NGẮN (60 M)

1. MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

a) Mục tiêu

– Rèn luyện kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát.

b) Yêu cầu cần đạt

– Kiến thức: Biết kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát.

– Kĩ năng: Thực hiện được kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát.

– Thể lực: Phát triển sức nhanh.

– Thái độ: Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn bè trong tập luyện.

2. TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

a) Hoạt động của giáo viên

– Khởi động cơ thể: Tổ chức và hướng dẫn các hoạt động khởi động, vận dụng kiến thức đã học của bài học trước như các động tác khởi động tại chỗ xoay khớp, căng cơ.

– Khởi động chuyên môn: Tổ chức cho học sinh ôn tập và rèn luyện các động tác bổ trợ bước nhỏ, nâng cao đùi, đạp sau đã học ở bài trước.

– Tổ chức trò chơi bổ trợ khởi động: Phân nhóm, có thể sử dụng các dụng cụ thay thế gậy tiếp sức như vòng nhựa, khăn tay, quả bóng nhựa,… hoặc các dụng cụ tái chế như chai nhựa, hộp phấn,… Giáo viên nhấn mạnh việc sử dụng các dụng cụ thay thế để bảo vệ môi trường.

b) Hoạt động của học sinh

– Thực hiện khởi động theo hướng dẫn của giáo viên.

– Tham gia chơi trò chơi theo phân công của giáo viên.

Bài 2 KĨ THUẬT XUẤT PHÁT VÀ CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Làm quen với kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát.

– Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn bè trong tập luyện.

MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung: Thực hiện chạy chậm, xoay các khớp và căng cơ. Chú ý khởi động kĩ các động tác xoay hông, gập duỗi gối, xoay cổ chân, ép dẻo dọc, căng cơ đùi sau.

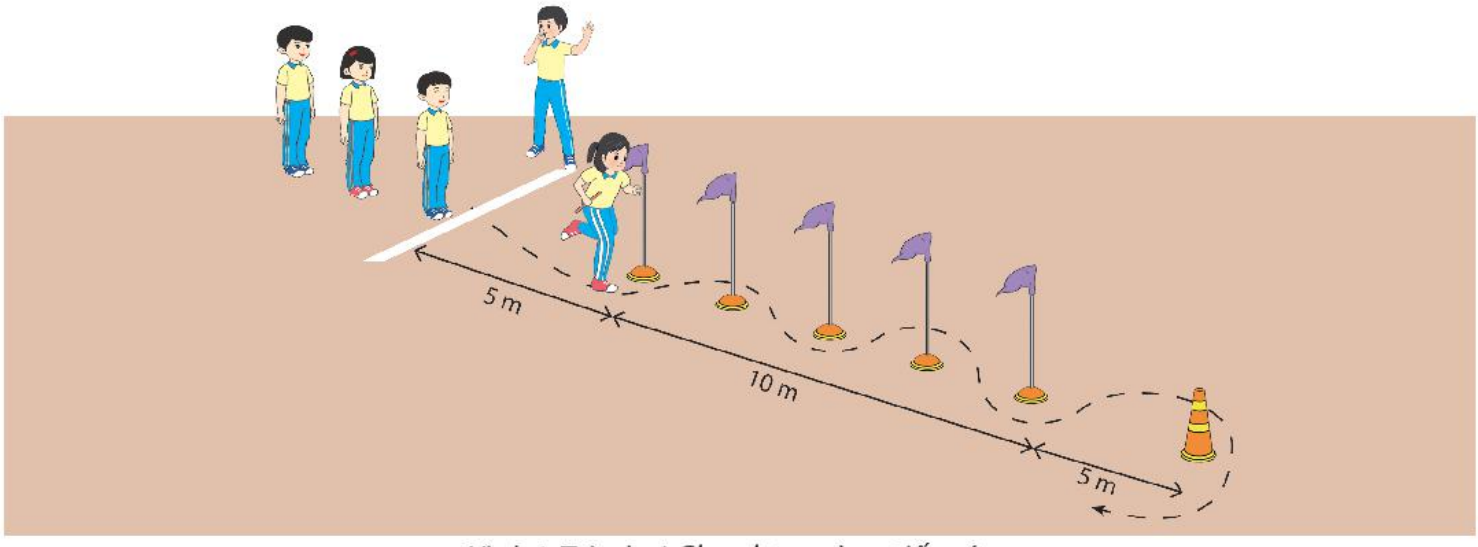
Khởi động chuyên môn: Thực hiện chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

CHẠY LƯỢN VÒNG TIẾP SỨC

Dụng cụ: Cờ hiệu, phấn viết, gậy tiếp sức hoặc vòng nhựa, vật chuẩn, đồng hồ bấm giờ, còi.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đầu tiên cầm gậy tiếp sức (hoặc vòng nhựa) chạy lượn vòng qua các cột cờ hiệu, vòng qua vật chuẩn, chạy nhanh về vạch xuất phát trao gậy tiếp sức (hoặc vòng nhựa) cho bạn tiếp theo và về đứng ở cuối hàng. Lần lượt mỗi bạn thực hiện cho đến hết nhóm. Nhóm nào hoàn thành nhanh nhất là chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi *Chạy lượn vòng tiếp sức*

3. TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

a) Hoạt động của giáo viên

– Nhắc lại kiến thức cũ ở bài trước và đặt câu hỏi kiểm tra sự chuẩn bị bài của học sinh.

– Sử dụng hình ảnh trực quan, thị phạm cho học sinh kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát:

+ Các hiệu lệnh "Vào chỗ"; "Sẵn sàng" và "Chạy!".

+ Các động tác khi thực hiện các hiệu lệnh.

– Cho học sinh tiêu biểu lên thực hiện theo hiệu lệnh của giáo viên.

– Giới thiệu nội dung bài học. Sử dụng phương pháp trực quan giúp học sinh nhận biết về kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát.

– Đặt câu hỏi cho học sinh về các hình thức xuất phát mà các em biết:

+ Xuất phát trong các nội dung chạy ngắn.

+ Xuất phát trong các nội dung chạy trung bình và dài.

+ Các hình thức xuất phát đặc biệt khác.

– Tổng hợp ý kiến của học sinh và đưa ra kết luận về tầm quan trọng và mục đích của kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát.

– Giáo viên điều chỉnh và nhấn mạnh các yếu tố kĩ thuật chính trong kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát cho học sinh nắm rõ.

– Cho học sinh thực hiện thử theo hiệu lệnh của giáo viên.

– Cho học sinh tập hô các hiệu lệnh.

– Chỉ dẫn một số lỗi sai thường gặp khi tập luyện.

b) Hoạt động của học sinh

– Quan sát, ghi nhớ cách thức giáo viên thực hiện động tác xuất phát và chạy lao sau xuất phát. Trả lời câu hỏi của giáo viên.

– Ghi nhớ tên các hiệu lệnh và cách thực hiện trong từng hiệu lệnh.

– Thực hiện theo các hiệu lệnh.

– Thực hiện hô các hiệu lệnh.

– Thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của giáo viên.

KIẾN THỨC MỚI

1. Kĩ thuật xuất phát

Xuất phát là giai đoạn đầu tiên trong kĩ thuật chạy cự li ngắn. Trong đó, xuất phát cao là hình thức xuất phát đơn giản và phù hợp với mọi đối tượng tham gia tập luyện các môn chạy. Có ba hiệu lệnh khi xuất phát cao: *"Vào chỗ"*, *"Sẵn sàng"* và *"Chạy!"*.

"Vào chỗ"	*"Sẵn sàng"*	*"Chạy!"*
Khi nghe hiệu lệnh, chân thuận bước lên đặt sau vạch xuất phát, chân sau đặt cách chân trước khoảng một bàn chân, thân trên thẳng, hai tay buông tự nhiên, mắt nhìn phía trước.	Khi nghe hiệu lệnh, hai gối khuỵu, thân trên ngả ra trước, chân trước đứng bằng nửa trước bàn chân, chân sau kiễng gót, hai tay hơi co tự nhiên.	Khi nghe hiệu lệnh, chân trước đạp mạnh duỗi thẳng, chân sau nhanh chóng đưa đùi ra trước, hai tay đánh mạnh.

Hình 2. Kĩ thuật xuất phát

2. Kĩ thuật chạy lao sau xuất phát

Tay ra trước đánh cao ngang mặt, tay ra sau đánh rộng, giữ thăng bằng cho cơ thể. Chân đưa ra trước tích cực nâng đùi và tiếp xúc đất bằng nửa trước bàn chân, chân sau đạp mạnh duỗi thẳng, thân trên từ từ nâng cao lên và chuyển dần sang chạy giữa quãng.

Hình 3. Kĩ thuật chạy lao sau xuất phát

15

4. TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

(Hoạt động cá nhân, theo nhóm hoặc lớp)

a) Hoạt động của giáo viên

– Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập kĩ thuật xuất phát theo hiệu lệnh: "Vào chỗ"; "Sẵn sàng" và "Chạy!".

– Tổ chức các hình thức luyện tập cho cá nhân, nhóm hoặc lớp.

– Phân công 1 học sinh làm người chỉ huy hô hiệu lệnh và góp ý cho các bạn. Sau đó luân phiên thay đổi người chỉ huy để giúp học sinh hình thành năng lực tự học và giao tiếp.

– Phân chia lớp thành các nhóm nhỏ, phát huy năng lực tự học và sáng tạo của học sinh.

– Quan sát và chỉnh sửa kĩ thuật cho học sinh.

– Tổ chức trò chơi rèn luyện tố chất vận động.

b) Hoạt động của học sinh

– Hoạt động cá nhân: Tập hô các hiệu lệnh, tập xuất phát và chạy lao sau xuất phát các đoạn chạy từ 15 – 20 m.

– Hoạt động theo nhóm hoặc theo lớp: Luân phiên chỉ huy hô hiệu lệnh cho cả nhóm thực hiện.

– Hoạt động chung cả lớp: Chơi trò chơi do giáo viên hướng dẫn.

LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

Thực hiện các động tác tại chỗ, di chuyển chậm và nhanh dần theo các hiệu lệnh. Cự li thực hiện 15 – 20 m.

– Luyện tập kĩ thuật xuất phát.

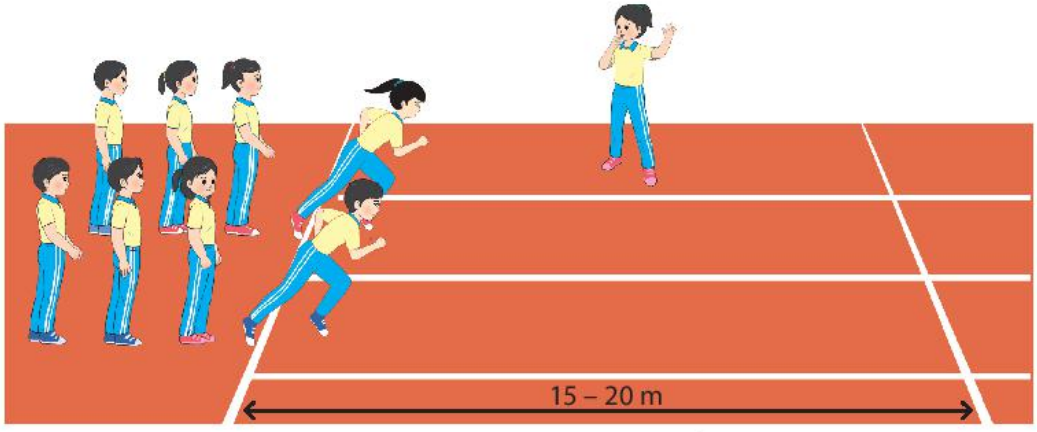
– Phối hợp luyện tập kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát.

2. Luyện tập theo nhóm hoặc theo lớp

Thực hiện các động tác chậm và nhanh dần theo các hiệu lệnh. Cự li thực hiện 15 – 20 m và 40 – 50 m. Người chỉ huy điều khiển tập luyện và các bạn trong nhóm góp ý cho nhau.

– Luyện tập kĩ thuật xuất phát, chạy lao sau xuất phát.

– Phối hợp luyện tập kĩ thuật xuất phát, chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.



Hình 4. Đội hình luyện tập kĩ thuật xuất phát

♦ Trò chơi phát triển sức nhanh

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 20 – 22.

VẬN DỤNG

1. Chạy cự li ngắn có bao nhiêu giai đoạn? Kể tên các giai đoạn đó.

2. Em luyện tập chạy cự li ngắn để giúp cơ thể hoạt động nhanh nhẹn, chạy thoát các nguy hiểm một cách nhanh chóng.

5. TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

(Hoạt động theo nhóm hoặc cả lớp)

a) Hoạt động của giáo viên

– Đặt câu hỏi để học sinh ôn lại kiến thức đã học:

+ Các giai đoạn của chạy cự li ngắn và kể tên các giai đoạn.

– Hướng dẫn học sinh thực hiện các kĩ thuật chạy ngắn để phát triển tính nhanh nhẹn và thoát khỏi các tình huống nguy hiểm:

+ Đặt câu hỏi về các tình huống học sinh nhận định là nguy hiểm.

+ Cách thoát khỏi các tình huống đó bằng cách chạy thật nhanh.

– Hướng dẫn học sinh tự tập trong các điều kiện sân bãi khác nhau và sáng tạo các dụng cụ tập luyện cho giờ học kế tiếp.

– Hướng dẫn học sinh vận dụng nội dung học qua các hoạt động thường ngày.

b) Hoạt động của học sinh

– Trả lời câu hỏi của giáo viên.

– Hiểu và ghi nhớ các hoạt động vận dụng trong các tình huống nguy hiểm.

– Suy nghĩ tìm tòi sáng tạo các dụng cụ phù hợp cho hoạt động luyện tập.

– Vận dụng chạy cự li ngắn mỗi lúc rảnh rỗi để giúp cơ thể nhanh nhẹn hơn.

6. TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC TIẾT HỌC

(Hoạt động chung cả lớp)

a) Hoạt động thả lỏng, hồi phục sau tập luyện

– Hướng dẫn học sinh thực hiện đi bộ thả lỏng và các động tác thả lỏng cơ bắp tại chỗ.

b) Nhận xét và giao nhiệm vụ

– Nhận xét về thái độ, kết quả, khả năng vận dụng bài học của học sinh.

– Giao nhiệm vụ về nhà cho học sinh: tập luyện các giai đoạn đã học, tìm hiểu về các nhóm thực phẩm chính.

– Hướng dẫn học sinh sử dụng sách giáo khoa để chuẩn bị bài mới.

PHẦN BA

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG GIÁO VIÊN MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT 6

1. Kết cấu sách giáo viên

Sách giáo viên Giáo dục thể chất 6 được biên soạn nhằm đáp ứng mục tiêu giúp quý thầy cô trở thành người thiết kế, tổ chức và hướng dẫn tập luyện theo định hướng đổi mới giáo dục của Chương trình giáo dục phổ thông, môn Giáo dục thể chất (ban hành kèm Thông tư số 32/2018/TT-BGDĐT ngày 26/12/2018 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo). Các bài học được thiết kế trực quan, sinh động giữa các phần kiến thức, cung cấp nhiều dữ liệu phục vụ cho việc dạy học. Giáo viên có thể sử dụng nguồn dữ liệu được cung cấp để tiến hành dạy học và sáng tạo ra nhiều hình thức lên lớp khác nhau phù hợp với điều kiện lớp học. Mục tiêu hướng đến là một giờ học thể chất sinh động, hứng thú, nhiều hoạt động và hình thành các phẩm chất, năng lực cho học sinh.

Cấu trúc sách giáo viên Giáo dục thể chất 6 được biên soạn gồm bốn phần:

– **Phần một. Giới thiệu chung về môn Giáo dục thể chất ở lớp 6:** Giới thiệu các mục tiêu và yêu cầu cần đạt về phẩm chất và năng lực được quy định trong Chương trình giáo dục phổ thông tổng thể và Chương trình môn Giáo dục thể chất lớp 6. Giới thiệu quan điểm biên soạn, những điểm mới, cấu trúc sách, cấu trúc bài học, các phương pháp dạy học, đánh giá kết quả giáo dục, gợi ý kế hoạch dạy học và một số trang thiết bị, dụng cụ dùng trong dạy học.

– **Phần hai. Kiến thức chung:** Cung cấp những kiến thức về chế độ dinh dưỡng trong tập luyện thể dục thể thao, bao gồm: sự ảnh hưởng, vai trò, tầm quan trọng của các chất dinh dưỡng trong tập luyện thể dục thể thao; nhóm thực phẩm chính và thức uống; dinh dưỡng hợp lí.

– **Phần ba. Vận động cơ bản:** Gồm bốn chủ đề: Chạy cự li ngắn (60 m), Ném bóng, Chạy cự li trung bình, Bài tập thể dục.

– **Phần bốn. Thể thao tự chọn:** Gồm ba chủ đề là các môn thể thao đang được yêu thích và phổ biến rộng rãi trong trường phổ thông trên toàn quốc, bao gồm: Thể dục Aerobic, Bóng đá, Bóng rổ.

Cấu trúc các chủ đề được biên soạn gồm ba phần:

– **Gợi ý tổ chức dạy học chủ đề chạy cự li ngắn:** Được trình bày ở phần đầu của mỗi chủ đề, cung cấp thời lượng thực hiện dạy học của chủ đề, gợi ý phân bổ thời lượng và thứ tự dạy học cho từng bài học có trong chủ đề.

– **Các bài học:** Cung cấp nội dung học theo các bài được đề cập đến trong sách giáo khoa.

– **Gợi ý đánh giá sau chủ đề:** Được trình bày ở cuối mỗi chủ đề. Đây là phần gợi ý các nội dung, hình thức và thang điểm đánh giá cần đạt được khi tổ chức dạy học chủ đề. Các nội dung đánh giá được gợi ý có tính định lượng với việc hình thành kĩ năng động tác.

Các bài học trong sách giáo viên Giáo dục thể chất 6 được trình bày theo cấu trúc thống nhất, bao gồm các phần sau:

– **Mục tiêu:** Thể hiện các yêu cầu cần đạt, năng lực và phẩm chất đạt được khi dạy học bài học; nêu các yêu cầu về chuẩn bị các điều kiện dạy học như vệ sinh sân bãi, dụng cụ, trang thiết bị tập luyện.

– **Hoạt động mở đầu:** Hướng dẫn tổ chức các nội dung và hình thức thực hiện hoạt động khởi động và hoạt động trò chơi hỗ trợ khởi động.

– **Hoạt động hình thành kiến thức mới:** Giới thiệu các biện pháp tổ chức và phương pháp dạy học để triển khai nội dung kiến thức mới có trong sách giáo khoa; nêu một số lưu ý khi thực hiện các động tác kĩ thuật trong nội dung kiến thức mới; chỉ ra những sai sót thường gặp và một số biện pháp khắc phục.

– **Hoạt động luyện tập:** Giới thiệu các phương pháp tập luyện an toàn, hiệu quả, gắn với các mục tiêu và yêu cầu cần đạt đã đặt ra; hướng dẫn tổ chức các hoạt động trò chơi nhằm phát triển các tố chất thể lực đặc thù. Giáo viên có thể lựa chọn các trò chơi được giới thiệu sau mỗi chủ đề (trong sách giáo khoa) phù hợp với nội dung bài dạy để tổ chức hoạt động cho học sinh.

– **Hoạt động vận dụng:** Cung cấp đáp án của các câu hỏi có trong sách giáo khoa; gợi ý và hỗ trợ vận dụng các kiến thức được học vào thực tiễn cuộc sống để giúp học sinh hình thành và thói quen tập luyện thường xuyên.

2. Sử dụng sách giáo viên hiệu quả

Sách giáo viên được biên soạn nhằm mục đích bổ trợ cho sách giáo khoa và hỗ trợ giáo viên trong việc thiết kế, tổ chức và triển khai tập luyện theo định hướng đổi mới của Chương trình giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất. Sách giáo viên luôn được sử dụng kết hợp với sách giáo khoa để giáo viên có nhiều học liệu từ đó lựa chọn và vận dụng trong quá trình xây dựng kế hoạch dạy học. Các thông tin được cung cấp trong sách là nguồn dữ liệu phong phú, đa dạng để giáo viên có thể lựa chọn và sáng tạo phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất và dạy học tại đơn vị công tác. Các gợi ý tổ chức dạy học, gợi ý về kiểm tra đánh giá là nguồn thông tin bổ ích giúp cho giáo viên xây dựng kế hoạch dạy học và kế hoạch kiểm tra đánh giá theo năm học một cách khoa học, chặt chẽ, hiệu quả, từ đó quyết định các hình thức – nội dung dạy học và kiểm tra – đánh giá thường xuyên, định kì phù hợp.

Chịu trách nhiệm xuất bản:
Chủ tịch Hội đồng Thành viên NGUYỄN ĐỨC THÁI
Tổng Giám đốc HOÀNG LÊ BÁCH

Chịu trách nhiệm nội dung:
Tổng Giám đốc HOÀNG LÊ BÁCH

Tổ chức và chịu trách nhiệm bản thảo:

Phó Tổng biên tập VŨ TRUNG CHÍNH

Giám đốc Công ty CP DVXBGD Gia Định TRẦN THỊ KIM NHUNG

Biên tập nội dung: TRƯƠNG HUÊ BẢO

Biên tập kĩ – mĩ thuật: BÙI XUÂN DƯƠNG

Trình bày bìa: NGUYỄN MẠNH HÙNG

Sửa bản in: TRƯƠNG HUÊ BẢO

Chế bản tại: CÔNG TY CP DỊCH VỤ XUẤT BẢN GIÁO DỤC GIA ĐỊNH

Địa chỉ sách điện tử và tập huấn qua mạng:
- Sách điện tử: nxbgd.vn/sachdientu
- Tập huấn online: nxbgd.vn/taphuan

HUÂN CHƯƠNG HỒ CHÍ MINH

BỘ SÁCH GIÁO KHOA LỚP 6 – CHÂN TRỜI SÁNG TẠO

1. NGỮ VĂN 6, TẬP MỘT
2. NGỮ VĂN 6, TẬP HAI
3. TOÁN 6, TẬP MỘT
4. TOÁN 6, TẬP HAI
5. TIẾNG ANH 6
   Friends Plus - Student Book
6. GIÁO DỤC CÔNG DÂN 6
7. LỊCH SỬ VÀ ĐỊA LÍ 6
8. KHOA HỌC TỰ NHIÊN 6
9. CÔNG NGHỆ 6
10. TIN HỌC 6
11. GIÁO DỤC THỂ CHẤT 6
12. ÂM NHẠC 6
13. MĨ THUẬT 6
14. HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM, HƯỚNG NGHIỆP 6

Tất cả các phần của nội dung cuốn sách này đều không được sao chép, lưu trữ, chuyển thể dưới bất kì hìn

Các đơn vị đầu mối phát hành

- **Miền Bắc:** CTCP Đầu tư và Phát triển Giáo dục Hà Nội
  CTCP Sách và Thiết bị Giáo dục miền Bắc
- **Miền Trung:** CTCP Đầu tư và Phát triển Giáo dục Đà Nẵng
  CTCP Sách và Thiết bị Giáo dục miền Trung
- **Miền Nam:** CTCP Đầu tư và Phát triển Giáo dục Phương Nam
  CTCP Sách và Thiết bị Giáo dục miền Nam
- **Cửu Long:** CTCP Sách và Thiết bị Giáo dục Cửu Long

Sách điện tử: http://hanhtrangso.nxbgd.vn

Mã số: ...
In .....
Đơn vị in
Cơ sở in:
Số ĐKXB:
Số QĐXB: .../QĐ– GD – HN ngày ... tháng ... năm 20...
In xong và nộp lưu chiểu tháng ... năm 20...
Mã số ISBN: .....

Sách không bán