

THỂ DỤC 8
TIẾT 31, 32
TUẦN 16

ĐÁ CẦU

TIỀN TRÌNH BÀI HỌC

+ Khởi động: Chạy tại chỗ nhẹ nhàng

Thực hiện các động tác khởi động

+ Tay, lườn, ngực, vặn mình, chân, lưng bụng

+ ép ngang – dọc.

+ Xoay các khớp

1. Đá cầu

- Ôn tập

+ Tung cầu bằng đùi

+ Tung cầu bằng má trong bàn chân.

+ Đỡ cầu bằng ngực.

+ Phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.

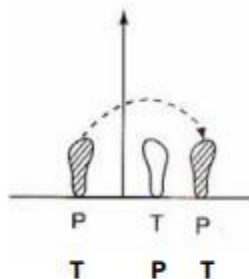
+ Phát cầu thấp chân nghiêng mình.

- Học: **Kỹ thuật di chuyển đơn bước trong đá cầu.**

1.1. Di chuyển ngang đơn bước sang phải đá cầu

- TTCB: Đứng hai chân song song rộng bằng vai hoặc đứng chân trước chân sau, khuỵu gối, trọng tâm thấp đều vào giữa hai chân, người hơi đổ về trước, đầu thẳng, mắt theo dõi đường bay của cầu, hai tay để co tự nhiên.

- **Thực hiện động tác:** Khi xác định được điểm rơi của quả cầu người tập nhanh chóng chuyển trọng tâm sang phải, chân trái bước qua phải một bước, lúc này trọng tâm chuyển sang chân trái. Chân phải thực hiện động tác tiếp xúc với cầu (tùy theo ý đồ chiến thuật của người đá cầu) để sử dụng kỹ thuật búng cầu hay giạt cầu v.v...(H.1)



2. **Hình 1**

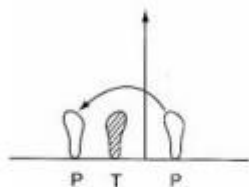
Di chuyển ngang đơn bước sang phải đá cầu

- **Kết thúc động tác:** Sau khi thực hiện xong động tác, người đá cầu trở về TTCB để thực hiện động tác tiếp theo (thứ tự các bước chân làm ngược lại so với lúc thực hiện).

1.2. Di chuyển ngang đơn bước sang trái đá cầu

- TTCB : Tương tự như cách di chuyển đơn bước sang phải.

- **Thực hiện động tác :** Khi xác định được điểm rơi của quả cầu, người ta tập nhanh chóng chuyển trọng tâm sang trái, chân phải bước qua trái một bước, gót chân phải đặt trước mũi chân trái, lúc này trọng tâm chuyển sang chân phải (H.2).Chân trái tiếp xúc với cầu bằng kỹ thuật búng hay giạt cầu... (tùy theo ý đồ của người đá cầu).



Hình 2

3.

Di chuyển ngang đơn bước sang phải đá cầu

- **Kết thúc động tác:** Sau khi thực hiện xong động tác, người đá cầu trở về TTCB để thực hiện các động tác tiếp theo. (thứ tự các bước chân làm ngược lại so với lúc thực hiện).

1) Nhận xét và hướng dẫn tự học ở nhà:

- Nhận xét (HS học Online):

+ Đánh giá nhận xét chung quá trình học tập - tập luyện của học sinh.

+ Nhắc nhở một số tồn tại trong tiết học cần khắc phục.

- Hướng dẫn tự học ở nhà (HS học Online và không học Online):

+ Qua ND bài giảng học sinh đã nắm được kiến thức nội dung bài học chưa? Có em nào ý kiến - thắc mắc gì không?

+ Nếu không có thì HS phải tự giác tích cực tập luyện các nội dung đã học trong tiết học đã được giáo viên trình bày hướng dẫn ở trên.

+ HS phải ghi nhận lại quá trình tập luyện của mình khi giáo viên yêu cầu như phiếu học tập, video,...

- Xuống lớp kết thúc buổi học.