LƯU QUANG HIỆP (Tổng Chủ biên) – BÙI NGỌC (Chủ biên)
NGUYỄN NGỌC TUẤN – NGUYỄN XUÂN TRÃI – ĐẶNG THỊ THU THUỶ

Giáo dục thể chất

7

SÁCH GIÁO VIÊN

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

LƯU QUANG HIỆP (Tổng Chủ biên) – BÙI NGỌC (Chủ biên)
NGUYỄN NGỌC TUẤN – NGUYỄN XUÂN TRÃI – ĐẶNG THỊ THU THUỶ

Giáo dục thể chất

7

SÁCH GIÁO VIÊN

Cánh Diều

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

Địa chỉ: Tầng 6, Toà nhà số 128 đường Xuân Thuỷ, quận Cầu Giấy, TP. Hà Nội

Điện thoại: 024.37547735

Email: nxb@hnue.edu.vn | **Website:** www.nxbdhsp.edu.vn

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc – Tổng biên tập: NGUYỄN BÁ CƯỜNG

Chịu trách nhiệm tổ chức bản thảo và bản quyền nội dung:

CÔNG TY CỔ PHẦN ĐẦU TƯ XUẤT BẢN – THIẾT BỊ GIÁO DỤC VIỆT NAM

Chủ tịch Hội đồng Quản trị: NGƯT NGÔ TRẦN ÁI

Tổng Giám đốc: VŨ BÁ KHÁNH

Biên tập:

NGUYỄN BÁ HOÀ – NGUYỄN THỊ THUỶ

Thiết kế sách:

NGUYỄN THỊ PHƯƠNG YÊN

Trình bày bìa:

PHAN THỊ LƯƠNG

Sửa bản in:

NGUYỄN VĂN HƯNG

Cánh Diều

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 7

SÁCH GIÁO VIÊN

Mã số:

Mã ISBN:

In ..... cuốn, khổ 17 x 24cm, tại

Địa chỉ:

Số xác nhận đăng kí xuất bản:

Quyết định xuất bản số:

In xong và nộp lưu chiểu năm 2022

LỜI NÓI ĐẦU

Giáo dục thể chất 7 – Sách giáo viên (thuộc bộ sách Cánh Diều) là tài liệu được các tác giả biên soạn nhằm hướng dẫn giáo viên sử dụng sách giáo khoa *Giáo dục thể chất 7* linh hoạt, sáng tạo và đạt hiệu quả cao trong các giờ học, qua đó hoàn thành tốt các mục tiêu môn học đề ra, đáp ứng được yêu cầu của Chương trình giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất năm 2018.

Nội dung cuốn sách gồm hai phần chính:

Phần một. NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG

Phần này giới thiệu khái quát về Chương trình môn Giáo dục thể chất. Qua đó giúp giáo viên hiểu được đặc điểm môn học, quan điểm xây dựng chương trình môn học, mục tiêu chương trình đối với cấp trung học cơ sở, yêu cầu cần đạt về phẩm chất chủ yếu và năng lực chung, nội dung khái quát của môn Giáo dục thể chất 7, phương pháp giảng dạy, hình thức đánh giá kết quả giáo dục,...

Ngoài ra, phần này cũng giới thiệu về cấu trúc và cách trình bày trong sách giáo khoa *Giáo dục thể chất 7*, bao gồm: khái quát nội dung của cuốn sách, gợi ý phân bổ thời gian giảng dạy cho từng chủ đề, giới thiệu cấu trúc chi tiết, nội dung đề mục trong mỗi bài học và cách thức trình bày.

Phần hai. HƯỚNG DẪN CỤ THỂ

Phần này hướng dẫn chi tiết nội dung từng bài học, xác định rõ mục tiêu học sinh cần đạt được (kiến thức, năng lực và phẩm chất), thiết bị dạy học và học liệu (tranh, ảnh, video kĩ thuật động tác; dụng cụ tập luyện), tiến trình dạy học (khởi động, nội dung kiến thức mới, luyện tập và vận dụng).

Chủ động, linh hoạt, sáng tạo chính là tinh thần của cuốn sách giáo khoa và sách giáo viên *Giáo dục thể chất 7*, qua đó giúp các thầy, cô giáo phát huy được năng lực của bản thân, thiết kế được những giờ học sinh động, hấp dẫn và hiệu quả. Chúng tôi hi vọng, cuốn sách sẽ góp phần tạo ra những thành công của các thầy cô và nhà trường trong tiến trình đổi mới giáo dục Việt Nam. Chúc thầy cô thành công!

Các tác giả

Phần một

NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG

I. GIỚI THIỆU KHÁI QUÁT VỀ CHƯƠNG TRÌNH MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT

1. Đặc điểm của môn học

Giáo dục thể chất (GDTC) góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục phát triển phẩm chất và năng lực của học sinh (HS), trọng tâm là: trang bị cho HS kiến thức và kĩ năng chăm sóc sức khoẻ; kiến thức và kĩ năng vận động; hình thành thói quen tập luyện, khả năng lựa chọn môn thể thao phù hợp để luyện tập nâng cao sức khoẻ phát triển thể chất và tố chất vận động; trên cơ sở đó giúp HS có ý thức, trách nhiệm đối với sức khoẻ của bản thân, gia đình và cộng đồng, thích ứng với các điều kiện sống, sống vui vẻ, hoà đồng với mọi người.

Nội dung chủ yếu của môn GDTC là rèn luyện kĩ năng vận động cơ bản và phát triển tố chất thể lực cho HS, được phân chia thành các giai đoạn phù hợp với từng độ tuổi.

2. Quan điểm xây dựng chương trình môn học

Xuất phát từ đặc điểm của môn học, một số quan điểm được nhấn mạnh trong xây dựng chương trình như sau:

– Chương trình môn GDTC được xây dựng dựa trên nền tảng lí luận và thực tiễn, cập nhật thành tựu của khoa học thể dục thể thao (TDTT) và khoa học sư phạm hiện đại, trong đó có các kết quả nghiên cứu về giáo dục học, tâm lí học, sinh lí học, phương pháp GDTC và huấn luyện thể thao; kinh nghiệm xây dựng Chương trình môn GDTC của Việt Nam và các nước có nền giáo dục tiên tiến; kết quả phân tích thực tiễn giáo dục, điều kiện kinh tế – xã hội Việt Nam và sự đa dạng của HS.

– Chương trình môn GDTC bảo đảm phù hợp với tâm – sinh lí lứa tuổi và quy luật phát triển thể chất của HS; phát huy tính chủ động và tiềm năng của mỗi HS thông qua các phương pháp, hình thức tổ chức giáo dục; vận dụng các phương pháp kiểm tra, đánh giá phù hợp với đặc điểm của môn học, hỗ trợ việc hình thành phát triển phẩm chất, năng lực ở HS.

– Chương trình môn GDTC có tính mở, tạo điều kiện để HS được lựa chọn các hoạt động phù hợp với thể lực, nguyện vọng của HS và điều kiện thực tế của mỗi địa phương.

3. Mục tiêu chương trình Giáo dục thể chất cấp trung học cơ sở

Môn GDTC giúp HS tiếp tục củng cố và phát triển các kĩ năng chăm sóc sức khoẻ, vệ sinh thân thể và vận động cơ bản, thói quen tập luyện và kĩ năng TDTT; nếp sống lành mạnh, hoà đồng và trách nhiệm; ý thức tự giác, tích cực vận dụng những điều đã học để tham gia các hoạt động thể dục, thể thao; bồi dưỡng năng khiếu thể thao.

4. Yêu cầu cần đạt

4.1. Yêu cầu cần đạt về phẩm chất chủ yếu

Môn GDTC là một trong những môn học trực tiếp hình thành và phát triển ở HS các phẩm chất chủ yếu (yêu nước, nhân ái, chăm chỉ, trung thực, trách nhiệm).

Các phẩm chất này được môn GDTC hình thành và phát triển ở HS chủ yếu thông qua các nội dung học và hình thức tổ chức sinh động trong các chủ đề học tập.

4.2. Yêu cầu cần đạt về năng lực chung

– *Năng lực tự chủ và tự học*: Thông qua vận động cơ bản và các hình thức hoạt động TDTT, HS biết tự tìm kiếm, đánh giá và lựa chọn nguồn tư liệu, thông tin phù hợp với mục đích, nhiệm vụ học tập của mình; biết lưu trữ và xử lí thông tin một cách hợp lí.

– *Năng lực giao tiếp và hợp tác*: Môn GDTC tạo cơ hội cho HS thường xuyên được trao đổi, trình bày, chia sẻ và phối hợp thực hiện ý tưởng trong các bài thực hành, các trò chơi, các hoạt động thi đấu có tính đồng đội. Từ đó, HS được hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác,...

– *Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo*: Môn GDTC luôn đề cao vai trò của HS với tư cách là người học tích cực, chủ động, không chỉ trong hoạt động tiếp nhận kiến thức mà còn trong việc tiến hành tập luyện, từ đó hình thành kĩ năng vận động một cách hiệu quả nhất.

4.3. Yêu cầu cần đạt về năng lực đặc thù

Chương trình môn GDTC giúp HS hình thành và phát triển năng lực thể chất với các thành phần sau: năng lực chăm sóc sức khoẻ, năng lực vận động cơ bản,

năng lực hoạt động TDTT. Yêu cầu cần đạt về năng lực thể chất đặc thù đối với HS cấp trung học cơ sở cụ thể như sau:

– Năng lực chăm sóc sức khoẻ:

+ Hình thành được nền nếp vệ sinh cá nhân, vệ sinh trong tập luyện TDTT.

+ 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.

+ Tích cực tham gia các hoạt động tập thể trong môi trường tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ.

– Năng lực vận động cơ bản:

+ Hiểu được vai trò quan trọng của các kĩ năng vận động cơ bản đối với việc phát triển các tố chất thể lực.

+ 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 hoạt động thể thao:

+ Hiểu được vai trò, ý nghĩa của TDTT đối với cơ thể và cuộc sống.

+ Lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung thể thao phù hợp để nâng cao sức khoẻ, phát triển thể lực.

+ Tham gia có trách nhiệm, hoà đồng với tập thể trong tập luyện TDTT và các hoạt động khác trong cuộc sống.

4.4. Yêu cầu cần đạt đối với học sinh lớp 7

– Biết lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên có lợi cho sức khoẻ để tập luyện.

– Biết một số điều luật cơ bản ở các nội dung: Chạy cự li ngắn; Nhảy xa kiểu ngồi; Chạy cự li trung bình và môn thể thao lựa chọn.

– Biết khắc phục hiện tượng "cực điểm" xảy ra khi chạy cự li trung bình.

– Thực hiện được các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy; thực hiện được các giai đoạn chạy cự li ngắn (60 m), chạy cự li trung bình.

– Thực hiện được các động tác bổ trợ kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi và thực hiện được các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi.

– Thực hiện được bài tập thể dục liên hoàn lớp 7. Hô đúng nhịp động tác của bài tập thể dục liên hoàn.

– Thực hiện được các bài tập bổ trợ và động tác kĩ thuật cơ bản của môn thể thao lựa chọn. Xử lí được một số tình huống khi tổ chức phối hợp với đồng đội.

– Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực.

– Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.

– Hoàn thành lượng vận động của bài tập.

– Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.

– Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.

5. Nội dung khái quát môn Giáo dục thể chất 7

Phần 1. KIẾN THỨC CHUNG

Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên trong tập luyện.

Phần 2. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

– Chạy cự li ngắn (60 m)

– Nhảy xa kiểu ngồi

– Chạy cự li trung bình

– Bài tập thể dục

Phần 3. THỂ THAO TỰ CHỌN

– Căn cứ vào điều kiện thực tế của địa phương và nhà trường, định hướng cho HS lựa chọn một trong những nội dung thể thao phù hợp với đặc điểm cá nhân và lứa tuổi: Điền kinh; Thể dục; Bơi; Bóng đá; Bóng chuyền; Bóng rổ; Cầu lông; Đá cầu; Bóng bàn; Võ; Khiêu vũ thể thao; Thể dục nhịp điệu; các môn thể thao truyền thống của địa phương;...

– Trò chơi vận động bổ trợ cho môn thể thao lựa chọn.

6. Phương pháp giáo dục

6.1. Định hướng phương pháp hình thành, phát triển phẩm chất chủ yếu và năng lực chung

– Phương pháp hình thành, phát triển phẩm chất chủ yếu

Thông qua việc tổ chức các hoạt động học tập, giáo viên (GV) giúp HS rèn luyện tính trung thực, tình cảm bạn bè, đồng đội, tinh thần trách nghiệm và ý thức tự giác, chăm chỉ tập luyện để phát triển hài hoà về thể chất, tinh thần, có những phẩm chất và năng lực cần thiết để trở thành người công dân có trách nghiệm, có sức khoẻ, có văn hoá, đáp ứng yêu cầu sự nghiệp xây dựng và bảo vệ Tổ quốc.

– Phương pháp hình thành, phát triển năng lực chung

+ Đối với năng lực tự chủ và tự học: Trong dạy học môn GDTC, GV tổ chức cho HS thực hiện các hoạt động tìm tòi, khám phá, tra cứu thông tin, lập kế hoạch và thực hiện các bài tập thực hành, từ đó hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học cho HS.

+ Đối với năng lực giao tiếp và hợp tác: Môn GDTC tạo cơ hội cho HS thường xuyên được trao đổi, trình bày, chia sẻ và phối hợp thực hiện ý tưởng trong các bài thực hành, các trò chơi, các hoạt động thi đấu có tính đồng đội. Từ đó, HS được hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác.

+ Đối với năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu và vận dụng linh hoạt các phương pháp tập luyện, GV tạo cơ hội cho HS vận dụng kiến thức để phát hiện vấn đề và đề xuất cách giải quyết, biết cách lập kế hoạch và thực hiện kế hoạch để giải quyết vấn đề một cách khách quan, trung thực và sáng tạo.

6.2. Định hướng phương pháp hình thành, phát triển năng lực thể chất

– Hình thành, phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ: GV trang bị cho HS những kiến thức, kĩ năng về chăm sóc sức khoẻ, đồng thời tạo cơ hội cho HS huy động những kiến thức, kĩ năng đó và kinh nghiệm sẵn có để chăm sóc sức khoẻ cho bản thân và cộng đồng.

– Hình thành, phát triển năng lực vận động cơ bản: GV khai thác ưu thế của GDTC – một loại hình giáo dục mà nội dung chuyên biệt là dạy học vận động (động tác) và phát triển có chủ định các tố chất vận động của con người. Các giai đoạn dạy học động tác nhằm hình thành cho HS kĩ năng vận động, đồng thời với

sự tác động của lượng vận động trong quá trình học tập giúp HS phát triển được các tố chất thể lực. Trên cơ sở đó, HS có thể vận dụng vào giải quyết những vấn đề thực tiễn trong cuộc sống về vận động và sức khoẻ.

– *Hình thành, phát triển năng lực hoạt động TDTT*: GV vận dụng nguyên tắc giáo dục cá biệt, quan tâm phát hiện và hướng dẫn HS tập luyện các môn TDTT phù hợp với sở thích, sở trường và điều kiện thực tế; đồng thời tạo cơ hội để HS được quan sát và tham gia các trò chơi, các hoạt động cổ vũ và thi đấu thể thao, từ đó khơi dậy niềm đam mê hoạt động TDTT, khả năng hoạt động TDTT, phát triển khả năng trình diễn và thi đấu.

7. Hình thức đánh giá kết quả giáo dục

7.1. Đánh giá thường xuyên và đánh giá định kì

– Đánh giá thường xuyên: 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, HS tự đánh giá,...) nhằm thu thập những thông tin về quá trình hình thành, phát triển năng lực của từng HS.

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

7.2. Đánh giá định tính và đánh giá định lượng

– Đánh giá định tính: Kết quả học tập được mô tả bằng lời nhận xét hoặc biểu thị bằng các mức xếp loại. HS có thể sử dụng hình thức này để tự đánh giá sau khi kết thúc mỗi nội dung, mỗi chủ đề hoặc GV sử dụng để đánh giá thường xuyên (không chính thức). Đánh giá định tính được sử dụng chủ yếu ở cấp tiểu học.

– Đánh giá định lượng: Kết quả học tập được biểu thị bằng điểm số theo thang điểm 10. GV sử dụng hình thức đánh giá này đối với đánh giá thường xuyên chính thức và đánh giá định kì. Đánh giá định lượng được sử dụng chủ yếu ở cấp trung học cơ sở và cấp trung học phổ thông.

II. GIỚI THIỆU SÁCH GIÁO KHOA *GIÁO DỤC THỂ CHẤT 7*

1. Cấu trúc

Căn cứ theo quy định chung của Chương trình môn Giáo dục thể chất 7, thời lượng phân bổ cho các nội dung được cụ thể hoá như sau:

TT	Nội dung		Số bài	Thời lượng	
				Tỉ lệ (%)	Số tiết
1	**Kiến thức chung**		1		
2	**Vận động cơ bản**	Chạy cự li ngắn (60 m)	3	45	32
		Nhảy xa kiểu ngồi	4		
		Chạy cự li trung bình	3		
		Bài tập thể dục	2	10	7
3	**Thể thao tự chọn** *(HS chọn một trong ba môn)*	Bóng rổ	4	35	24
		Bóng đá	4	35	24
		Đá cầu	4	35	24
4	**Kiểm tra, đánh giá**			10	7

+ Phần *Kiến thức chung*: GV dạy xen kẽ, trang bị cho HS các kiến thức về lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên trong tập luyện TDTT.

+ Phần *Vận động cơ bản*: bốn nội dung là Chạy cự li ngắn (60 m), Nhảy xa kiểu ngồi, Chạy cự li trung bình và Bài tập thể dục có tổng thời lượng 39 tiết. GV có thể sắp xếp kế hoạch giảng dạy linh hoạt, tuỳ thuộc vào thực tế năng lực tiếp thu kiến thức của HS trong quá trình học (có thể tăng hoặc giảm thời lượng ở các nội dung để đảm bảo HS đạt được yêu cầu của nội dung môn học).

+ Phần *Thể thao tự chọn*: lựa chọn một trong ba môn thể thao tự chọn: Bóng rổ, Bóng đá hoặc Đá cầu. Trong trường hợp các nhà trường có đủ điều kiện cơ sở vật chất, nhân lực, có thể cho HS lựa chọn học hai hoặc cả ba môn thể thao tự chọn (mỗi HS chỉ được chọn một môn).

– Cấu trúc các bài học trong từng chủ đề gồm: Mở đầu, Kiến thức mới, Luyện tập và Vận dụng.

Mở đầu:

+ Mục tiêu, yêu cầu cần đạt của từng bài học.

+ Giới thiệu các nội dung khởi động chung và khởi động chuyên môn.

Kiến thức mới:

+ Giới thiệu kĩ thuật, động tác mới.

+ Giới thiệu một số quy định, điều luật theo từng nội dung cụ thể.

Luyện tập:

+ Giới thiệu các bài tập theo nội dung kiến thức mới. Trong đó, xác định rõ mục đích tập luyện, đồng thời giới thiệu và định hướng một số hình thức tập luyện, tạo điều kiện cho GV lựa chọn khi tổ chức giảng dạy và tập luyện.

+ Giới thiệu các trò chơi vận động theo hai hướng: Bổ trợ học tập nội dung phần Kiến thức mới và phát triển tố chất thể lực liên quan.

Vận dụng:

+ Đưa ra những nội dung câu hỏi, những gợi ý để đánh giá kết quả tiếp thu kiến thức của HS.

+ Giới thiệu, định hướng nội dung vận dụng kiến thức vào thực tiễn.

– Trong phần đầu và cuối cuốn sách có trình bày *Danh mục chữ viết tắt và kí hiệu* và *Bảng giải thích thuật ngữ*, giúp làm rõ hơn các nội dung trình bày bằng kênh hình và kênh chữ, thuận lợi cho việc tiếp nhận các nội dung kiến thức của cuốn sách.

2. Cách thức trình bày

Sách được trình bày theo các phần, chủ đề và bài học. Nội dung trong mỗi bài học đều sử dụng các logo đề mục khác nhau, tạo hiệu ứng bắt mắt và phù hợp với lứa tuổi HS lớp 7. Ngoài ra, cuốn sách có một số điểm mới trong cách thức trình bày như sau:

– Các nội dung trình bày được phối hợp sử dụng cả kênh hình và kênh chữ theo hướng ưu tiên kênh hình.

– Mỗi chủ đề được trình bày với màu nền khác nhau, phù hợp với nội dung.

– Các nội dung kiến thức đưa ra trong sách mang tính định hướng, gợi mở giúp GV và HS phát huy được khả năng sáng tạo và linh hoạt trong thực hiện các nội dung môn học. Do vậy, các hình vẽ và sơ đồ vừa minh hoạ, giới thiệu từng nội dung cụ thể, vừa gợi mở để GV và HS có căn cứ sáng tạo thêm nhiều nội dung học tập, rèn luyện khác tương ứng.

III. XÂY DỰNG KẾ HOẠCH BÀI DẠY (GIÁO ÁN)

Hiệu quả giảng dạy chỉ có thể đạt được khi GV hiểu chương trình môn học, những mục tiêu và yêu cầu cần đạt, trên cơ sở đó xây dựng được kế hoạch bài dạy (giáo án) phù hợp. Để giúp các GV có thể sử dụng hiệu quả sách giáo khoa *Giáo dục thể chất 7* và chủ động trong quá trình tổ chức giảng dạy môn học, cuốn *Giáo dục thể chất 7 – Sách giáo viên* giới thiệu, gợi ý một số nội dung cụ thể sau:

1. Một số chú ý trong xây dựng kế hoạch bài dạy môn Giáo dục thể chất 7

Để xây dựng được kế hoạch bài dạy phù hợp, vừa đảm bảo tính khoa học vừa tạo hứng thú cho HS trong các giờ học, đồng thời đảm bảo hoàn thành Chương trình môn Giáo dục thể chất 7 đúng quy định, GV cần chú ý:

– Các năng lực, kĩ năng TDTT được hình thành từ quá trình tập luyện lặp đi lặp lại nhiều lần, vì vậy khi xây dựng kế hoạch bài dạy của cả năm học (tiến trình dạy học) GV nên phối hợp sắp xếp xen kẽ các nội dung ở phần Vận động cơ bản với phần Thể thao tự chọn ngay từ đầu năm học. Cụ thể, với thời lượng trung bình 2 tiết/tuần, GV nên sắp xếp 1 tiết học các nội dung ở phần Vận động cơ bản và 1 tiết cho phần Thể thao tự chọn.

– Để tăng hứng thú cho các giờ học, đồng thời đảm bảo cho HS có nhiều thời gian tiếp thu, lĩnh hội các kiến thức và kĩ năng ở phần Vận động cơ bản, khi xây dựng kế hoạch bài dạy, GV nên ghép hai nội dung cơ bản trong mỗi giáo án giảng dạy. Ví dụ: có thể ghép nội dung Nhảy xa kiểu ngồi với Chạy cự li ngắn (60 m), Bài tập thể dục với Chạy cự li trung bình.

– Thể thao tự chọn là một nội dung quan trọng giúp trang bị cho HS những kĩ năng vận động đặc thù theo từng môn, đòi hỏi phải có nhiều thời gian để HS học tập, tiếp thu kiến thức và rèn luyện kĩ năng. Chính vì vậy, với thời lượng 24/70 tiết/năm, GV nên xây dựng độc lập một nội dung Thể thao tự chọn trong một giáo án và trải đều ra cả năm học (trung bình mỗi tuần một giáo án cho nội dung Thể thao tự chọn). Như vậy, HS vừa có thời gian để từng bước tiếp thu kiến thức, rèn luyện kĩ năng, vừa có điều kiện ứng dụng các nội dung bài học vào thực tiễn rèn luyện hằng ngày.

2. Phương pháp lựa chọn nội dung và xây dựng kế hoạch bài dạy (giáo án)

Xây dựng kế hoạch bài dạy là một công việc quan trọng đối với GV. Việc lựa chọn và sắp xếp nội dung giáo án linh hoạt, hợp lí và phù hợp với từng đối tượng HS là tiền đề quan trọng cho việc triển khai có hiệu quả các nội dung giảng dạy, qua đó đạt được mục tiêu của bài học. Đối với môn học Giáo dục thể chất, để giờ học sinh động, lôi cuốn HS tích cực tham gia vào các hoạt động tập luyện, đòi hỏi giáo án phải có nội dung đa dạng, hình thức tập luyện phong phú, sắp xếp hợp lí và vừa sức đối với HS. Chính vì vậy, cuốn sách *Giáo dục thể chất 7 – Sách giáo viên* được thiết kế với mục đích hướng dẫn chi tiết cho GV các nội dung kiến thức mới, trình tự giảng dạy và cung cấp, định hướng nhiều bài tập, trò chơi, cách thức vận dụng vào thực tiễn..., giúp GV có đầy đủ dữ liệu để lựa chọn và đưa vào giáo án giảng dạy.

Để thuận lợi cho quá trình giảng dạy, kế hoạch bài dạy cần thể hiện rõ các phần nội dung, hình thức tập luyện và khối lượng các nội dung tập luyện. Chính vì vậy, chúng tôi xin giới thiệu 1 khung kế hoạch bài dạy (giáo án) môn Giáo dục thể chất 7 như sau:

KHUNG KẾ HOẠCH BÀI DẠY (GIÁO ÁN)

Trường: .....

Họ và tên giáo viên: .....

Bộ môn: .....

TÊN BÀI DẠY .....

– Môn học/Hoạt động giáo dục: .....; Lớp: .....

– Thời gian thực hiện (số tiết): .....

I. Mục tiêu: *(xác định mục tiêu HS cần đạt được về kiến thức, năng lực và phẩm chất)*

1.1. Về kiến thức *(nêu cụ thể nội dung kiến thức HS cần học trong bài dạy theo yêu cầu cần đạt)*

1.2. Về năng lực *(nêu cụ thể yêu cầu HS làm được gì để chiếm lĩnh và vận dụng kiến thức theo yêu cầu cần đạt)*

1.3. Về phẩm chất *(nêu cụ thể yêu cầu về hành vi, thái độ, biểu hiện cụ thể của các phẩm chất cần phát triển gắn với nội dung bài dạy)*

II. Thiết bị dạy học và học liệu: *(xác định danh mục các trang thiết bị, dụng cụ,... sẽ cần sử dụng khi triển khai thực hiện giáo án)*

III. Tiến trình dạy học:

STT	Hoạt động	Nội dung giảng dạy	Lượng vận động		Phương pháp tổ chức giảng dạy
			Thời gian	Số lần	
1	Mở đầu				
2	Hình thành kiến thức mới				
3	Luyện tập				
4	Vận dụng				
5	Hồi tĩnh				

Ngày ... tháng ... năm ...

BỘ MÔN DUYỆT

GIÁO VIÊN BIÊN SOẠN

Cánh Diều

Phần hai

HƯỚNG DẪN CỤ THỂ

KIẾN THỨC CHUNG

Chủ đề. LỰA CHỌN VÀ SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ CỦA MÔI TRƯỜNG TỰ NHIÊN TRONG TẬP LUYỆN

A. MỤC TIÊU

Biết lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên có lợi cho sức khoẻ để tập luyện TDTT.

B. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

Tranh, ảnh, video thể hiện các yếu tố của môi trường tự nhiên (nếu có).

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

I. NỘI DUNG KIẾN THỨC MỚI

1. Phân tích nội dung

1.1. Một số yếu tố của môi trường tự nhiên có lợi trong tập luyện thể dục thể thao

Môi trường là các yếu tố tự nhiên và yếu tố vật chất nhân tạo bao quanh con người, có ảnh hưởng tới đời sống sản xuất, sự tồn tại, phát triển của con người và thiên nhiên. Một số yếu tố của môi trường tự nhiên có tác động đến hoạt động TDTT, bao gồm: không khí, ánh nắng, nước, địa hình.

– Tập luyện trong không khí trong lành giúp hệ tuần hoàn dễ dàng mang oxygen cho cơ thể để cung cấp năng lượng, tăng cường sự hoạt động của cơ bắp.

– Tập luyện dưới ánh nắng nhẹ giúp thúc đẩy sự trao đổi chất và tăng cường sức đề kháng cho cơ thể, đồng thời điều chỉnh nhịp sinh học của cơ thể và cải thiện giấc ngủ.

– Tập luyện trong môi trường nước như:

+ Bơi giúp rèn luyện thể lực, tốt cho hệ hô hấp và tim mạch, hồi phục cơ thể sau vận động mệt mỏi.

+ Tắm bằng nước lạnh giúp cơ thể thích ứng với sự xâm lấn nhiệt độ bên ngoài thay đổi đột ngột, đồng thời chống lại sự xâm nhập của vi khuẩn gây bệnh.

+ Tắm bằng nước ấm sẽ giúp làm dịu các khớp và giảm tình trạng mỏi cơ, tăng khả năng hoạt động khi tập luyện, đồng thời giúp chúng ta có giấc ngủ ngon và đẩy nhanh quá trình hồi phục sức khoẻ.

– Tập luyện trên địa hình tự nhiên giúp:

+ Thích nghi tốt với môi trường tự nhiên.

+ Rèn luyện sự dũng cảm, ý chí, tính tổ chức kỉ luật khi tham gia hoạt động TDTT.

+ Có môi trường tập luyện đa dạng, tăng hiệu quả tập luyện, nâng cao sức khoẻ.

1.2. Lựa chọn và sử dụng hợp lí một số yếu tố của môi trường tự nhiên mang lại hiệu quả trong tập luyện thể dục thể thao

– Không khí:

+ Khi trời nóng (không khí nóng), cần chọn nơi trong lành, thoáng mát và nên mặc quần áo mỏng.

+ Khi trời lạnh (không khí lạnh), cần mặc quần áo ấm và vận động làm nóng người, sau đó cởi bớt quần áo dày.

+ Thời gian tập có thể kéo dài từ 10 – 15 phút sau đó tăng dần thời gian.

– Ánh nắng:

+ Thời điểm tập luyện hợp lí: Buổi sáng: Mùa hè từ 5h30 – 7h; Mùa đông từ 6h – 8h. Buổi chiều: Mùa hè từ 16h30 – 18h; Mùa đông từ 14h – 17h.

+ Thời gian tập luyện hợp lí: Tập luyện từ 10 – 15 phút, sau đó tăng dần thời gian. Khi trời nắng gắt không nên tập quá 30 phút.

+ Sử dụng trang phục phù hợp: quần áo thể thao, mũ, giày.

+ Sử dụng nước uống: các loại nước uống thể thao có chứa chất khoáng, điện giải (Orezol) sẽ giúp cơ thể chống bị mất nước.

– Nước:

+ Chọn nơi nước sạch và an toàn, cần khởi động trước khi tập luyện.

+ Sau khi tập luyện một số môn thể thao dưới nước (bơi, lặn,...), do cơ thể phải chịu sức ép lớn của nước nên để đảm bảo an toàn cần tích cực thả lỏng cho cơ thể trở về trạng thái bình thường.

+ Lựa chọn hoạt động tập luyện dưới nước (bơi và các trò chơi dưới nước,...) phù hợp với bản thân và tuân thủ các hướng dẫn về an toàn tại nơi tập luyện.

– Địa hình tự nhiên:

+ Cần lựa chọn địa hình tập luyện phù hợp với các môn thể thao.

+ Chọn địa điểm có các yếu tố tự nhiên cần thiết cho tập luyện.

+ Tìm hiểu rõ địa hình trước khi tập luyện vì có thể tiềm ẩn những yếu tố gây nguy hiểm trong quá trình tập luyện.

Để đạt được hiệu quả cao trong tập luyện, cần lựa chọn và sử dụng hợp lí các yếu tố của môi trường tự nhiên có lợi. Thực hiện các bước tập luyện theo nguyên tắc: làm quen, thích nghi và tăng dần yêu cầu.

1.3. Một số yếu tố của môi trường tự nhiên cần tránh khi tập luyện thể dục thể thao

– Không khí nhiều khói bụi, tiếng ồn lớn. Thời tiết có mưa lạnh hoặc nóng bức.

– Ánh nắng gắt.

– Nguồn nước ô nhiễm.

– Địa hình tập luyện trơn trượt, không bằng phẳng.

2. Trình tự giảng dạy

Theo phân phối chương trình, không có thời lượng riêng dành cho việc giảng dạy các nội dung ở phần Kiến thức chung. Chính vì vậy, để đạt được mục tiêu và yêu cầu cần đạt của Chương trình môn Giáo dục thể chất 7, GV cần dạy xen kẽ các nội dung của phần Kiến thức chung trong quá trình giảng dạy các nội dung ở phần Vận động cơ bản và Thể thao tự chọn. Để tạo được hứng thú và nâng cao hiệu quả giảng dạy và học tập phần Kiến thức chung, GV có thể sử dụng phương pháp và trình tự giảng dạy như sau:

– GV định hướng và cho HS đọc, tìm hiểu trước từng nội dung ở phần Kiến thức chung: Một số yếu tố của môi trường tự nhiên có lợi trong tập luyện TDTT (tìm hiểu về môi trường, môi trường tự nhiên và một số yếu tố của môi trường tự nhiên

ảnh hưởng đến hoạt động tập luyện TDTT); Lựa chọn và sử dụng hợp lí một số yếu tố của môi trường tự nhiên mang lại hiệu quả trong tập luyện TDTT (tìm hiểu các yếu tố về không khí, ánh nắng, nước và địa hình tự nhiên để tập luyện); Một số yếu tố của môi trường tự nhiên cần tránh khi tập luyện TDTT.

– Tổ chức thảo luận trực tiếp trên lớp.

– GV nhận xét và tổng hợp kiến thức cho HS.

Lưu ý: Thực hiện trình tự giảng dạy này với từng nội dung kiến thức ở phần Kiến thức chung.

II. VẬN DỤNG

Mục đích: Giúp GV đánh giá kết quả tiếp thu kiến thức của HS đối với nội dung kiến thức về lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên trong tập luyện; đồng thời định hướng vận dụng vào thực tiễn hoạt động sinh hoạt, tập luyện TDTT hằng ngày.

Nội dung:

(1) Em hãy cho biết những yếu tố của môi trường tự nhiên có lợi trong tập luyện TDTT.

Gợi ý: GV xem mục 1, trang 4 SGK.

(2) Em cần làm gì để bảo vệ môi trường tự nhiên, nhằm đem lại hiệu quả cho quá trình tập luyện TDTT.

Gợi ý:

– Tham gia các hoạt động tuyên truyền trong cộng đồng về tác hại của ô nhiễm môi trường và biện pháp bảo vệ môi trường.

– Bảo vệ, sử dụng hợp lí và tiết kiệm tài nguyên thiên nhiên.

– Giảm thiểu, thu gom, tái sử dụng và tái chế rác thải.

– Lựa chọn và sử dụng các nguồn năng lượng sạch, các đồ dùng thân thiện với môi trường.

– Bỏ rác đúng nơi quy định.

– Thường xuyên vệ sinh địa điểm tập luyện như: phát quang bụi rậm, khơi thông cống rãnh, che đậy các dụng cụ đựng nước,...

– Hạn chế lượng khí thải bằng cách tăng cường sử dụng các phương tiện giao thông công cộng.

VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

Chủ đề 1. CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m)

Bài 1. PHỐI HỢP TRONG GIAI ĐOẠN XUẤT PHÁT CAO VÀ CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT

A. MỤC TIÊU

I. VỀ KIẾN THỨC

Biết cách phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát.

II. VỀ NĂNG LỰC

– Phối hợp được trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát.

– Thực hiện được các bài tập bổ trợ và biết lựa chọn, tham gia các trò chơi vận động phát triển sức nhanh.

– Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện; biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện; biết vận dụng những kiến thức đã học vào hoạt động sinh hoạt, tập luyện TDTT hằng ngày.

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

– Hình thành, phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: thông qua các hoạt động nhóm khi thực hiện phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát; các bài tập bổ trợ.

III. VỀ PHẨM CHẤT

Đoàn kết, chăm chỉ trong tập luyện.

B. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

– Tranh, ảnh, video phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát; các bài tập bổ trợ (nếu có).

– Phấn để kẻ các vạch xuất phát, vạch đích.

– Dây có độ đàn hồi, dài từ 4 – 5 m để thực hiện bài tập "Chạy có lực cản".

– Vòng có đường kính từ 0,8 – 1 m để chơi trò chơi "Chạy nước rút".

– Còi, đồng hồ bấm giây để phục vụ các hoạt động tập luyện và trò chơi.

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

I. KHỞI ĐỘNG

Thực hiện các nội dung khởi động chung và khởi động chuyên môn theo trang 7 SGK.

II. NỘI DUNG KIẾN THỨC MỚI VÀ LUYỆN TẬP

1. Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát

1.1. Phân tích kĩ thuật

GV xem trang 7 SGK.

1.2. Trình tự giảng dạy

– GV cho HS xem tranh, ảnh, video phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát (nếu có).

– GV thị phạm và phân tích kĩ thuật theo trình tự:

+ Thị phạm toàn bộ kĩ thuật động tác.

+ Thị phạm và phân tích động tác tay, chân và thân người: đạp mạnh hai chân đưa thân người về trước, không dựng thân người quá sớm, tay tích cực phối hợp với chân để giữ thăng bằng.

– GV nêu những hoạt động cần tránh khi thực hiện phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát.

– GV tổ chức cho HS tập luyện:

+ GV cho HS tập tư thế vào chỗ (các bài tập bổ trợ ở các tư thế), đặc biệt chú ý chỉnh sửa tư thế chân, thân người, hướng nhìn.

+ GV cho HS tập tư thế sẵn sàng, chú ý trọng tâm cơ thể, chân, tay, thân mình và hướng nhìn.

+ GV cho HS thực hiện các tư thế xuất phát và chạy lao với quãng đường 20 – 25 m.

+ GV cho HS tập các bài tập bổ trợ và tham gia các trò chơi vận động có phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát nhằm nâng cao hiệu quả thực hiện kĩ thuật (không bắt buộc).

1.3. Luyện tập

1.3.1. Các bài tập theo SGK

• Bài tập: Xuất phát cao từ tư thế đứng hai chân song song và chạy tăng tốc độ

Mục đích: Giúp HS đưa cơ thể từ trạng thái chuẩn bị vào tư thế chạy; tạo đà cho các bước chạy tiếp theo; tập luyện khả năng tập trung khi xuất phát.

Nội dung:

– Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng, đường chạy có độ dài lớn hơn 30 m.

– Thực hiện: HS đứng hai chân song song rộng bằng vai, hai tay thả lỏng, mắt nhìn thẳng, đổ người về phía trước, thực hiện xuất phát cao không có tín hiệu và chạy tăng tốc độ từ 20 – 25 m.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

• Bài tập: Xuất phát cao từ tư thế đứng chân trước chân sau và chạy tăng tốc độ

Mục đích: Giúp HS nâng cao khả năng định hướng khi xuất phát và phối hợp chạy tăng tốc độ.

Nội dung:

– Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng, đường chạy có độ dài lớn hơn 30 m.

– Thực hiện: HS đứng chân trước chân sau, thân người đổ về phía trước, hai tay thả lỏng phía trước, thực hiện xuất phát cao và chạy tăng tốc độ từ 20 – 25 m.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

• Bài tập: Xuất phát cao theo tín hiệu

Mục đích: Giúp HS nâng cao khả năng định hướng khi xuất phát và phối hợp chạy tăng tốc độ.

Nội dung:

– Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng, đường chạy có độ dài lớn hơn 30 m.

– Thực hiện: HS xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát theo tín hiệu (còi, khẩu lệnh hoặc cờ) từ 20 – 25 m.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

Các bài tập trên thực hiện từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút. GV có thể linh hoạt lựa chọn lượng vận động và quãng nghỉ phù hợp với đặc điểm của HS.

1.3.2. Gợi ý một số bài tập tương tự

– Xuất phát từ nhiều tư thế khác nhau (tư thế ngồi mặt hướng chạy, ngồi vai hướng chạy, ngồi lưng hướng chạy kết hợp chạy tăng tốc độ,...) nhằm nâng cao khả năng định hướng xuất phát trong các tình huống biến đổi và chạy tăng tốc.

– Thay đổi điều kiện xuất phát nhằm nâng cao khả năng tạo đà xuất phát trong các điều kiện biến đổi, ví dụ: Bật nhảy một bước trước khi xuất phát; Chống đẩy một lần trước khi xuất phát; Đứng lên, ngồi xuống trước khi xuất phát.

1.4. Một số lỗi sai HS thường mắc và biện pháp khắc phục

Lỗi sai HS thường mắc	Biện pháp khắc phục
Xuất phát sớm (xuất phát khi chưa có hiệu lệnh xuất phát).	– GV cho HS tập thuần thục kĩ thuật sau mỗi lệnh. Không đoán lệnh. – GV cho HS tập hoàn thiện kĩ thuật xuất phát. – GV cho HS tập các động tác bổ trợ phát triển sức nhanh, phản ứng vận động và sức mạnh tốc độ.
Xuất phát không đúng hướng chạy.	– GV cho HS tập chạy theo đường kẻ thẳng. – GV cho HS tập xuất phát từ nhiều hướng để tăng khả năng định hướng khi xuất phát.
Bị dừng hoặc giảm tốc độ sau khi xuất phát.	– GV cho HS tập hình thành thói quen chạy lao sau khi rời vạch xuất phát. – GV cho HS tập các động tác bổ trợ phát triển sức nhanh phản ứng vận động và sức mạnh tốc độ.

Lỗi sai HS thường mắc	Biện pháp khắc phục
Thân trên không ngả tích cực về trước để giữ trọng tâm cơ thể thấp và tận dụng được sức mạnh đạp sau của chân.	– GV phân tích chi tiết kĩ thuật động tác chạy lao sau xuất phát. – GV cho HS tập nhiều lần bài tập chạy đạp sau để tăng sức mạnh đạp sau và cách tận dụng sức mạnh đạp sau.
Không tăng tốc nhanh để đạt tốc độ tối đa do không tận dụng được lực tạo đà khi xuất phát.	GV cho HS tập nhiều lần các bài tập bổ trợ tăng tần số bước chạy, độ dài bước chạy kết hợp tích cực đánh tay,... để tăng tốc độ.
Chạy lao không đúng hướng chạy do không định hướng tốt khi xuất phát.	– GV cho HS tập chạy theo đường kẻ thẳng. – GV cho HS tập xuất phát từ nhiều hướng để tăng khả năng định hướng khi xuất phát.

2. Bài tập phát triển sức mạnh chân

2.1. Các bài tập theo SGK

Mục đích: Giúp HS phát triển sức mạnh chân.

• Bài tập: Hạ gối, nâng đùi về trước

Nội dung:

– Chuẩn bị: GV cho HS trong lớp xếp theo hàng ngang.

– Thực hiện: HS đứng chân trước chân sau, thân người thẳng. Khi có hiệu lệnh, thực hiện khuỵu gối, hạ thấp trọng tâm cơ thể cho đến khi đùi chân trước song song với mặt đất, sau đó đứng thẳng lên, chân sau nâng đùi về trước, lên trên (H.2, trang 8 SGK). Thực hiện liên tục từ 4 – 6 lần sau đó đổi chân.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

• Bài tập: Chạy có lực cản

Nội dung:

– Chuẩn bị: Buộc dây có độ đàn hồi vào điểm cố định đồng thời vòng qua thân người ở vị trí hông, để dây căng vừa phải.

– Thực hiện: HS đứng hai chân song song hoặc chân trước chân sau, thân người hơi đổ về phía trước, thực hiện chạy nâng cao đùi tại chỗ. Thời gian tập từ 30 giây đến 1 phút, thực hiện từ 1 – 2 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân hoặc theo nhóm.

Với các bài tập trên, GV có thể linh hoạt trong việc lựa chọn lượng vận động và quãng nghỉ phù hợp với đặc điểm của HS cũng như sắp xếp các bài tập phù hợp ở từng tiết học.

2.2. Gợi ý một số bài tập tương tự

Các bài tập: chạy tiến, lùi; nhảy lò cò; bật xa tại chỗ; di chuyển ở tư thế ngồi; đứng lên, ngồi xuống;...

3. Trò chơi vận động

Mục đích: Giúp HS rèn luyện khả năng định hướng khi chạy, phát triển sức nhanh.

Giới thiệu bổ sung một số trò chơi: Ngoài trò chơi "Chạy nước rút" trang 9 SGK, GV có thể sử dụng một số trò chơi giúp phát triển sức nhanh, như: "Giành cờ chiến thắng", "Chạy tiếp sức", "Mang đồ vật tiếp sức",... và các trò chơi dân gian phát triển sức nhanh theo đặc điểm của từng vùng miền.

III. VẬN DỤNG

Mục đích: Giúp GV đánh giá kết quả tiếp thu kiến thức của HS đối với nội dung phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát; đồng thời đề xuất hình thức vận dụng phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát vào thực tiễn cuộc sống và hoạt động tập luyện TDTT hằng ngày.

Nội dung:

(1) Em hãy nêu những lưu ý khi phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát.

Gợi ý: GV xem nội dung phân tích "Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát" trang 7 SGK.

(2) Vận dụng kĩ thuật xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát vào tập luyện các môn thể thao khác nhau như: Bóng đá, Bóng rổ, Bóng ném,...

Bài 2. PHỐI HỢP TRONG GIAI ĐOẠN CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT VÀ CHẠY GIỮA QUÃNG

A. MỤC TIÊU

I. VỀ KIẾN THỨC

Biết cách phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.

II. VỀ NĂNG LỰC

– Phối hợp được trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.

– Thực hiện được các bài tập bổ trợ và biết lựa chọn, tham gia các trò chơi vận động phát triển sức nhanh.

– Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện; biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện; biết vận dụng những kiến thức đã học vào hoạt động sinh hoạt, tập luyện TDTT hằng ngày.

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

– Hình thành, phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: thông qua các hoạt động nhóm khi thực hiện phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng; các bài tập bổ trợ.

III. VỀ PHẨM CHẤT

Chấp hành tốt các quy định giờ học, tự giác, nỗ lực trong tập luyện.

B. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

– Tranh, ảnh, video phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng; các bài tập bổ trợ (nếu có).

– Phấn để kẻ các vạch xuất phát, vạch đích.

– Còi, đồng hồ bấm giây để phục vụ các hoạt động tập luyện và trò chơi.

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

I. KHỞI ĐỘNG

Thực hiện các nội dung khởi động chung và khởi động chuyên môn theo trang 10 SGK.

II. NỘI DUNG KIẾN THỨC MỚI VÀ LUYỆN TẬP

1. Phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng

1.1. Phân tích kĩ thuật

GV xem trang 10 SGK.

1.2. Trình tự giảng dạy

– GV cho HS xem tranh, ảnh, video phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng (nếu có).

– GV thị phạm và phân tích kĩ thuật theo trình tự:

+ Thị phạm toàn bộ kĩ thuật động tác.

+ Thị phạm và phân tích động tác tay, chân và thân người: giảm dần độ ngả thân trên, chân lăng tích cực hoạt động đưa về trước, lên trên kết hợp tăng tốc độ đạp sau. Đánh tay tích cực theo nhịp bước chạy.

– GV nêu những hoạt động không có lợi khi thực hiện phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.

– GV tổ chức cho HS tập luyện:

+ GV cho HS tập bài tập bổ trợ tư thế thân người ngả về trước, tại chỗ chạy nâng cao đùi kết hợp đánh tay, sau đó chuyển sang chạy tăng tốc độ.

+ GV cho HS tập bài tập bổ trợ chạy đạp sau, sau đó chuyển sang chạy tăng tốc độ.

+ GV cho HS thực hiện ở các tư thế xuất phát cao, chạy lao sau xuất phát và chuyển sang chạy theo quán tính.

+ GV cho HS tập các bài tập bổ trợ và tham gia các trò chơi vận động có phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng nhằm nâng cao hiệu quả thực hiện kĩ thuật (không bắt buộc).

1.3. Luyện tập

1.3.1. Các bài tập theo SGK

• Bài tập: Tại chỗ chạy nâng cao đùi với tốc độ nhanh, sau đó chuyển thành chạy tăng tốc độ từ 15 – 20 m

Mục đích: Giúp HS đưa cơ thể vào tư thế chạy lao; tạo đà cho các bước chạy tiếp theo; tập luyện khả năng tập trung khi chuyển từ giai đoạn chạy lao sau xuất phát sang chạy giữa quãng.

Nội dung:

– Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng, đường chạy có độ dài trên 30 m.

– Thực hiện: HS đứng hai chân song song rộng bằng vai, hai tay thả lỏng, mắt nhìn thẳng, đổ người về phía trước, tại chỗ thực hiện chạy nâng cao đùi với tốc độ nhanh, sau đó chạy tăng tốc độ từ 15 – 20 m theo tín hiệu của GV.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

• Bài tập: Chạy đạp sau với tốc độ nhanh từ 10 – 15 m, sau đó chuyển thành chạy theo quán tính từ 15 – 20 m

Mục đích: Giúp HS đưa cơ thể vào tư thế chạy lao; tạo đà cho giai đoạn chạy tăng tốc; tập luyện khả năng tập trung khi chuyển từ giai đoạn chạy lao sang chạy giữa quãng.

Nội dung:

– Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng, đường chạy có độ dài trên 30 m.

– Thực hiện: HS đứng chân trước chân sau hoặc hai chân song song rộng bằng vai, hai tay thả lỏng, mắt nhìn thẳng, thực hiện chạy đạp sau với tốc độ nhanh từ 10 – 15 m, sau đó chạy tăng tốc độ từ 15 – 20 m theo tín hiệu của GV.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

• Bài tập: Xuất phát cao, chạy lao và chạy theo quán tính từ 25 – 30 m

Mục đích: Giúp HS nâng cao khả năng phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao, chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.

Nội dung:

– Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng, đường chạy có độ dài trên 30 m.

– Thực hiện: HS xuất phát cao, chạy lao sau đó chuyển sang chạy theo quán tính từ 25 – 30 m.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

Các bài tập trên thực hiện từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 3 – 4 phút. GV có thể linh hoạt lựa chọn lượng vận động và quãng nghỉ phù hợp với đặc điểm của HS.

1.3.2. Gợi ý một số bài tập tương tự

– Chạy tạo đà với các bài tập bổ trợ: chạy gót chạm mông (thân người đổ về trước), đá lăng chân về trước sau đó chuyển sang chạy tăng tốc độ,... nhằm luyện tập khả năng biến đổi và chạy tăng tốc.

– Chạy tăng tốc độ sau đó chuyển sang chạy theo quán tính, chạy biến tốc các đoạn ngắn từ 25 – 30 m.

1.4. Một số lỗi sai HS thường mắc và biện pháp khắc phục

Lỗi sai HS thường mắc	Biện pháp khắc phục
Tăng độ dài bước đột ngột khi chạy lao.	– GV phân tích, thị phạm lại kĩ thuật chạy lao sau xuất phát. – GV cho HS tập nhiều lần bài tập chạy đạp sau để tăng sức mạnh đạp sau và cách tận dụng sức mạnh đạp sau.
Không giảm dần độ ngả thân trên về trước trong các bước cuối chạy lao.	GV phân tích kĩ thuật phối hợp chạy lao chuyển sang chạy giữa quãng và cho HS tập nhiều lần các bài tập bổ trợ kết hợp chạy tăng tốc độ để sửa tư thế thân người.
Khi tiếp đất, mũi trước bàn chân mở sang hai bên.	GV cho HS tập chạy theo đường kẻ thẳng.
Tư thế chạy gò bó.	GV cho HS tập các bài tập bổ trợ tăng tần số bước chạy, độ dài bước chạy kết hợp tích cực đánh tay,... để tăng tốc độ.

2. Bài tập phát triển sức mạnh chân

2.1. Các bài tập theo SGK

Mục đích: Giúp HS phát triển sức mạnh chân.

• Bài tập: Bật nhảy tách, chụm chân

Nội dung:

– Chuẩn bị: GV cho HS trong lớp xếp theo hàng ngang.

– Thực hiện: HS đứng thẳng, hai chân sát nhau, tay co tự nhiên (H.2a, trang 11 SGK), dùng nửa trước bàn chân bật tách hai chân sang ngang, sau đó bật thu hai chân về sát nhau.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

• Bài tập: Tại chỗ chạy đạp sau có điểm tì tay

Nội dung:

– Chuẩn bị:

+ Bức tường (hoặc mặt phẳng đứng) để tì tay.

+ GV cho HS trong lớp xếp theo hàng ngang, đứng đối diện với bức tường.

– Thực hiện: HS đứng chân trước chân sau, hai tay tì vào điểm cố định, thân người hơi đổ về trước, giữ tay cố định thực hiện chạy đạp sau tại chỗ với tốc độ nhanh dần. Khi chạy, tiếp xúc đất bằng nửa trước bàn chân (H.3, trang 11 SGK).

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

Các bài tập trên thực hiện liên tục từ 15 – 20 giây, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 3 – 4 phút. GV có thể linh hoạt lựa chọn lượng vận động và quãng nghỉ phù hợp với đặc điểm của HS.

2.2. Gợi ý một số bài tập tương tự

Bật bục (bục cao từ 15 – 20 cm), bật cao tại chỗ, bật nhảy chụm chân vào các ô quy định, nhảy lò cò vào các vòng tròn.

3. Trò chơi vận động

Mục đích: Giúp HS phát triển sức nhanh.

Giới thiệu và bổ sung một số trò chơi: Ngoài trò chơi "Ai nhanh hơn" trang 12 SGK, GV có thể sử dụng một số trò chơi rèn luyện sức nhanh, như: "Người thừa thứ ba"; "Hoàng anh, hoàng yến";... và các trò chơi dân gian phát triển sức nhanh theo đặc điểm từng vùng miền.

III. VẬN DỤNG

Mục đích: Giúp GV đánh giá kết quả tiếp thu kiến thức của HS đối với nội dung phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng; đồng thời định hướng vận dụng phối hợp giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng vào thực tiễn cuộc sống và hoạt động tập luyện TDTT hằng ngày.

Nội dung:

(1) Em hãy cho biết hiệu quả của việc thực hiện phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng phụ thuộc vào yếu tố nào.

Gợi ý: Hiệu quả của việc thực hiện phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng phụ thuộc vào các yếu tố:

– Độ ngả thân người.

– Sự phối hợp nhịp nhàng giữa tay và chân để duy trì tốc độ, chân lăng tích cực hoạt động đưa về trước, lên trên, kết hợp tăng tốc độ đạp sau.

– Tư thế chạy không gò bó.

(2) Em hãy nêu những hoạt động cần tránh khi phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.

Gợi ý: GV xem nội dung phân tích "Phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng" trang 10 SGK.

(3) Vận dụng phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng ở các môn thể thao như: Bóng đá, Bóng rổ, Bóng ném,...

THỂ THAO TỰ CHỌN

Chủ đề 1. BÓNG RỔ

Bài 1. KĨ THUẬT CHẠY ĐỔI HƯỚNG

A. MỤC TIÊU

I. VỀ KIẾN THỨC

Biết cách thực hiện kĩ thuật chạy đổi hướng.

II. VỀ NĂNG LỰC

– Thực hiện được các bài tập bổ trợ và kĩ thuật chạy đổi hướng.

– 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 vào hoạt động sinh hoạt, tập luyện TDTT hằng ngày.

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

– Hình thành, phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: thông qua các hoạt động nhóm khi thực hiện kĩ thuật chạy đổi hướng và các bài tập bổ trợ.

III. VỀ PHẨM CHẤT

Chủ động tập luyện, cùng bạn khắc phục lỗi sai trong tập luyện.

B. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

– Tranh, ảnh, video kĩ thuật chạy đổi hướng và các bài tập bổ trợ (nếu có).

– Bóng rổ tiêu chuẩn (bóng số 7 cho HS nam và số 6 cho HS nữ). Trong trường hợp không có đủ, có thể sử dụng bóng số 5 để tập luyện.

– Sân bóng rổ và bảng rổ để tập các bài tập ném rổ.

– Cọc mốc, cọc nấm, còi, đồng hồ bấm giây để phục vụ các hoạt động tập luyện và trò chơi.

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

I. KHỞI ĐỘNG

Thực hiện các nội dung khởi động chung và khởi động chuyên môn theo trang 51 SGK.

II. NỘI DUNG KIẾN THỨC MỚI VÀ LUYỆN TẬP

1. Kĩ thuật chạy đổi hướng

1.1. Phân tích kĩ thuật

GV xem trang 52 SGK.

1.2. Trình tự giảng dạy

– GV cho HS xem tranh, ảnh, video kĩ thuật chạy đổi hướng (nếu có).

– GV thị phạm và phân tích kĩ thuật theo trình tự:

+ Thị phạm toàn bộ kĩ thuật chạy đổi hướng sang trái, sang phải.

+ Thị phạm và phân tích động tác bước chân và thân người: cách đặt bàn chân nghịch với hướng di chuyển và hướng của bàn chân tiếp xúc đất; cách xoay hông và bước chân khi đổi hướng.

– GV tổ chức cho HS tập luyện:

+ GV cho HS đứng tại chỗ (xếp theo hàng ngang) tập kĩ thuật chạy đổi hướng sang trái theo hai bước:

Bước 1: Chân phải đưa nhanh về trước chếch sang bên phải, gối khuỵu, dùng nửa trước bàn chân đạp đất đồng thời xoay hông sang trái.

Bước 2: Chân trái nhanh chóng bước chếch sang trái và chạy tiếp.

+ GV cho HS tập chạy đổi hướng một lần qua cọc mốc.

+ GV cho HS xếp theo các hàng dọc, thực hiện động tác: Chạy đổi hướng sang trái; chạy đổi hướng sang phải; chạy đổi hướng luân phiên sang phải và sang trái; chạy đổi hướng vượt chướng ngại vật.

+ GV cho HS tập các bài tập bổ trợ và tham gia các trò chơi vận động có sử dụng kĩ thuật chạy đổi hướng nhằm nâng cao hiệu quả thực hiện kĩ thuật (không bắt buộc).

1.3. Luyện tập

1.3.1. Các bài tập theo SGK

• Bài tập: Chạy đổi hướng không có chướng ngại vật

Mục đích: Giúp HS chỉnh sửa động tác bước chân, nâng cao khả năng thực hiện kĩ thuật chạy đổi hướng và bước đầu vận dụng kĩ thuật chạy đổi hướng vào thực tiễn.

Nội dung:

– Chuẩn bị: GV cho HS trong lớp xếp theo các hàng dọc (có thể xếp theo các hàng dọc song song), đứng ở sau đường biên ngang cuối sân.

– Thực hiện: Luân phiên từng người chạy đổi hướng sang phải, sang trái theo tín hiệu của GV (H.2, trang 52 SGK), thực hiện từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút.

Các hình thức tập luyện:

– Tập luyện cá nhân: HS tự thực hiện và chỉnh sửa động tác.

– Tập luyện theo cặp: Một HS thực hiện, một HS quan sát và nhận xét hoặc hai HS cùng thực hiện bài tập.

– Tập luyện theo nhóm: GV chia số HS trong lớp thành các nhóm, tự tổ chức tập luyện theo hàng dọc, hàng ngang,...

• Bài tập: Chạy đổi hướng vượt qua chướng ngại vật

Mục đích: Giúp HS chỉnh sửa động tác bước chân, nâng cao khả năng thực hiện kĩ thuật chạy đổi hướng và bước đầu vận dụng kĩ thuật chạy đổi hướng vào thực tiễn.

Nội dung:

– Chuẩn bị:

+ Xếp các cọc mốc cách nhau từ 3 – 4 m như sơ đồ H.3, trang 53 SGK.

+ GV cho HS trong lớp xếp theo các hàng dọc (có thể xếp theo các hàng dọc song song), đứng ở sau đường biên ngang cuối sân.

– Thực hiện: Lần lượt từng HS chạy đổi hướng sang phải, sang trái vượt qua các cọc mốc (H.3, trang 53 SGK), thực hiện từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

• Bài tập: Chạy đổi hướng kết hợp ném rổ một tay trên vai

Mục đích: Giúp HS làm quen chạy đổi hướng kết hợp ném rổ một tay trên vai, bước đầu vận dụng kĩ thuật chạy đổi hướng vào thực tiễn.

Nội dung:

– Chuẩn bị:

+ Đặt cọc mốc ở vị trí như sơ đồ H.4, trang 53 SGK.

+ GV cho HS trong lớp xếp theo các hàng dọc (có thể xếp theo các hàng dọc song song), đứng ngoài khu vực ném rổ 3 điểm.

– Thực hiện: Lần lượt từng HS chạy đổi hướng qua cọc mốc, di chuyển vào khu vực ném phạt sau đó nhận bóng từ người hỗ trợ chuyền tới, thực hiện tại chỗ ném rổ một tay trên vai. Thực hiện từ 3 – 4 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

Với các bài tập trên, GV có thể linh hoạt lựa chọn lượng vận động và quãng nghỉ phù hợp với đặc điểm của HS.

1.3.2. Gợi ý một số bài tập tương tự

– Chạy đổi hướng theo tín hiệu của người điều khiển.

– Chạy đổi hướng qua các cọc mốc xếp theo đường thẳng hoặc xếp theo các sơ đồ khác nhau.

– Chạy đổi hướng qua người phòng thủ, tại chỗ ném rổ một tay trên vai.

1.4. Một số lỗi sai HS thường mắc và biện pháp khắc phục

Lỗi sai HS thường mắc	Biện pháp khắc phục
Đặt sai bàn chân trụ dẫn tới mất thăng bằng cơ thể khi đổi hướng.	– GV cho HS tập tại chỗ thực hiện bước đặt chân trụ, khuỵu gối, hạ thấp và chuyển trọng tâm. – GV cho HS tập chạy đổi hướng một lần qua chướng ngại vật. – GV cho HS tập chạy đổi hướng với tốc độ chậm.
Độ dài bước đặt chân trụ và bước chân khi đổi hướng chưa phù hợp, dẫn tới tốc độ đổi hướng chậm, hiệu quả không cao.	– GV cho HS tập tại chỗ đặt chân trụ và bước chân đổi hướng. Yêu cầu, bước đặt chân trụ ngắn, tiếp xúc mặt sân bằng nửa trước bàn chân, bước đổi hướng thực hiện bước dài về hướng cần đổi. – GV cho HS tập chạy chậm và thực hiện đổi hướng qua cọc mốc hoặc người hỗ trợ (phòng thủ).

2. Bài tập phát triển sức nhanh

2.1. Bài tập theo SGK

Bài tập: Di chuyển sang trái, phải; hai tay chạm bóng

Mục đích: Giúp HS phát triển sức nhanh.

Nội dung:

– Chuẩn bị: Đặt 2 quả bóng rổ cách nhau từ 2 – 2,5 m.

– Thực hiện: HS đứng ở tư thế hai chân song song rộng bằng vai, gối khuỵu, hai tay co tự nhiên. Thực hiện chạy nhanh sang trái rồi sang phải, hai tay luân phiên chạm bóng liên tục từ 20 – 30 giây, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân hoặc theo nhóm. GV có thể linh hoạt lựa chọn lượng vận động và quãng nghỉ phù hợp với đặc điểm của HS.

2.2. Gợi ý một số bài tập tương tự

– Chạy tiến, lùi mang bóng.

– Chạy nhanh tới vị trí các cọc mốc.

– Chạy nhanh tới các vị trí khác nhau.

3. Trò chơi vận động

Mục đích: Giúp HS phát triển năng lực khéo léo.

Giới thiệu bổ sung một số trò chơi:

– Trò chơi "Chạy luồn cọc mang bóng tiếp sức": HS đầu hàng của mỗi đội cầm bóng và chạy từ vạch xuất phát luồn qua các cọc mốc sau đó chạy thẳng về chuyển bóng cho người tiếp theo rồi di chuyển về cuối hàng. HS tiếp theo thực hiện tương tự HS thứ nhất. Đội nào hoàn thành đầu tiên sẽ thắng cuộc.

– Trò chơi "Chạy luồn cọc, tại chỗ ném rổ một tay trên cao": Lần lượt từ HS đầu hàng cầm bóng chạy luồn qua các cọc mốc, đến vạch giới hạn thực hiện tại chỗ ném rổ một tay trên vai. Đội nào có số bóng ném được vào rổ nhiều nhất sẽ thắng cuộc.

III. VẬN DỤNG

Mục đích: Giúp GV đánh giá kết quả tiếp thu kiến thức của HS đối với nội dung kĩ thuật chạy đổi hướng trong bóng rổ, đồng thời đề xuất các hình thức vận dụng các kiến thức đã học vào thực tiễn hoạt động sinh hoạt, tập luyện TDTT hằng ngày.

Nội dung:

(1) Kĩ thuật chạy đổi hướng có thể được áp dụng trong những tình huống nào khi tập luyện và thi đấu bóng rổ?

Gợi ý: Chạy đổi hướng được áp dụng trong các tình huống nhằm thoát khỏi người phòng thủ của đối phương, đồng thời tham gia phối hợp với đồng đội ở tình huống tiếp theo.

(2) Vận dụng kĩ thuật chạy đổi hướng để rèn luyện khả năng khéo léo, cảm giác dùng sức và phối hợp toàn thân: Các trò chơi thi đấu chạy đổi hướng qua người phòng thủ theo cặp, theo nhóm ở các cự li, góc độ khác nhau; trò chơi kết hợp chạy đổi hướng qua người phòng thủ nhận bóng và ném bóng vào rổ,...

Mang cuộc sống vào bài học
Đưa bài học vào cuộc sống

BỘ SÁCH GIÁO KHOA LỚP 7
Cánh Diều

1. Ngữ văn 7 (Tập một, Tập hai)
2. Toán 7 (Tập một, Tập hai)
3. Giáo dục công dân 7
4. Lịch sử và Địa lí 7
5. Khoa học tự nhiên 7
6. Công nghệ 7
7. Tin học 7
8. Giáo dục thể chất 7
9. Âm nhạc 7
10. Mĩ thuật 7
11. Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 7
12. Tiếng Anh 7 Explore English

Cánh Diều

TÌM ĐỌC

CÁC SÁCH BỔ TRỢ VÀ THAM KHẢO LỚP 7 (Cánh Diều)
THEO TỪNG MÔN HỌC

Quét mã QR hoặc dùng trình duyệt web để truy cập website bộ sách Cánh Diều: www.hoc10.com

ISBN: 978-604-54-9949-8

SỬ DỤNG
TEM CHỐNG GIẢ