

TRƯỜNG THCS VÀ THPT ĐÌNH THIÊN LÝ
BỘ PHẬN ĐÀO TẠO



MÔ TẢ CHI TIẾT MÔN TỰ CHỌN

DÀNH CHO HỌC SINH KHỐI 9, NĂM HỌC 2020 - 2021



| THỂ DỤC THỂ THAO |
|---------------------|
| Cầu lông Level 1, 2 |
| Bóng đá Level 1, 2 |
| Bóng bàn Level 1, 2 |
| Bóng rổ Level 1, 2 |
| Bóng chuyền Level 1 |
| Yoga Level 1 |



| STT No | Tên môn tự chọn Elective subjects | Nội dung mô tả môn học Description of the subject |
|-----------|--------------------------------------|---|
| 1 | Cầu lông Level 1 | <p>Mục tiêu môn học:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Học sinh sẽ học những kỹ thuật cơ bản <p>Tóm tắt chương trình học:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kỹ thuật di chuyển, kỹ thuật đánh cầu thấp, cao tay, kỹ thuật giao cầu thuận tay, trái tay cự ly gần, phát triển thể lực bền, tốc độ, khéo léo <p>Yêu cầu đối với học sinh:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hợp tác, đảm bảo chuyên cần, tăng cường sức khỏe, chịu khó tập luyện |
| 2 | Cầu lông Level 2 | <p>Mục tiêu môn học:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Học sinh sẽ học những kỹ thuật nâng cao <p>Tóm tắt chương trình học:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kỹ thuật di chuyển các góc sân, kỹ thuật đánh cầu thấp, cao tay cao sâu, kỹ thuật giao cầu thuận tay, trái tay cự ly xa, đập cầu thuận, trái tay, phát triển thể lực bền, sức mạnh, tốc độ, khéo léo <p>Yêu cầu với học sinh:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Học sinh đã hoàn thành lớp Cầu lông level 1 và được đánh giá Đạt - Hợp tác, đảm bảo chuyên cần, tăng cường sức khỏe, chịu khó, kiên trì tập luyện |
| 3 | Bóng đá Level 1 | <p>Mục tiêu môn học:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Học sinh sẽ học những kỹ thuật cơ bản và rèn luyện thể lực <p>Tóm tắt chương trình học:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chuyền bóng cự ly gần, phối hợp 1x1, dẫn bóng cơ bản, giữ bóng bằng chân, sút bóng cự ly gần, thể lực bền, sức mạnh, tốc độ, khéo léo, thi đấu tập <p>Yêu cầu đối với học sinh:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hợp tác, đảm bảo chuyên cần, tăng cường sức khỏe, kiên trì tập luyện |
| 4 | Bóng đá Level 2 | <p>Mục tiêu môn học:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Học sinh sẽ học những kỹ thuật nâng cao và rèn luyện thể lực <p>Tóm tắt chương trình học:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chuyền bóng cự ly xa, phối hợp 2, 3 người, dẫn bóng tốc độ, giữ bóng bằng đùi, ngực, sút bóng cự ly xa, thể lực bền, tốc độ, sức mạnh, khéo léo |

| | | |
|---|---------------------|---|
| | | <p>Yêu cầu với học sinh:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Học sinh đã hoàn thành lớp Bóng đá level 1, level 2 và được đánh giá Đạt - Hợp tác với GV, đảm bảo chuyên cần, sức khỏe, chịu khó kiên trì tập luyện |
| 5 | Bóng bàn Level 1 | <p>Mục tiêu môn học:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Học sinh sẽ học những kỹ thuật cơ bản đánh bóng và rèn luyện thể lực. <p>Tóm tắt chương trình học:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Làm quen với vợt bóng, kỹ thuật đánh bóng cơ bản thuận tay, trái tay, giao bóng cơ bản, phát triển thể lực, tốc độ, khéo léo <p>Yêu cầu đối với học sinh:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hợp tác, đảm bảo chuyên cần, tăng cường sức khỏe, kiên trì tập luyện |
| 6 | Bóng bàn Level 2 | <p>Mục tiêu môn học:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Học sinh sẽ học những kỹ thuật nâng cao bóng bàn và rèn luyện thể lực <p>Tóm tắt chương trình học:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kỹ thuật đánh bóng nâng cao thuận tay, trái tay, giật bóng, giao bóng nâng cao, phát triển thể lực bền, sức mạnh, tốc độ, khéo léo <p>Yêu cầu với học sinh:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Học sinh đã hoàn thành lớp Bóng bàn level 1 hoặc level 2 và được đánh giá Đạt - Hợp tác, đảm bảo chuyên cần, tăng cường sức khỏe, chịu khó kiên trì tập luyện |
| 7 | Bóng rổ Level 1 | <p>Mục tiêu môn học:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Học sinh sẽ học những kỹ thuật cơ bản <p>Tóm tắt chương trình học:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kỹ thuật chuyền bắt bóng cơ bản, dẫn bóng cơ bản, phối hợp 1x1, kỹ thuật ném rổ tại chỗ 1 tay trên vai, kỹ thuật 2 bước lên rổ, phát triển thể lực bền, tốc độ, khéo léo <p>Yêu cầu đối với học sinh:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hợp tác, đảm bảo chuyên cần, tăng cường sức khỏe, chịu khó tập luyện. |
| 8 | Bóng rổ Level 2 | <p>Mục tiêu môn học:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Học sinh sẽ học những kỹ thuật nâng cao <p>Tóm tắt chương trình học:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kỹ thuật chuyền bắt bóng nâng cao, dẫn bóng tốc độ, phối hợp 2x2, 3x3, kỹ thuật ném rổ 1 tay trên vai nhiều vị trí, bật nhảy ném rổ, kỹ thuật 2 bước lên rổ, phát triển thể lực bền, sức mạnh, tốc độ, khéo léo |



| | | |
|----|--------------------------------|---|
| | | <p>Yêu cầu với học sinh:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Học sinh đã hoàn thành lớp Bóng rổ level 1 hoặc level 2 và được đánh giá Đạt. - Hợp tác, đảm bảo chuyên cần, tăng cường sức khỏe, chịu khó kiên trì tập luyện. |
| 9 | Võ thuật Level 1 | <p>Mục tiêu môn học:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Học sinh sẽ học những kỹ thuật cơ bản và nâng cao. <p>Tóm tắt chương trình học:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kỹ thuật đứng tấn cơ bản, kỹ thuật đối kháng, tự vệ, phát triển thể lực bền, sức mạnh, tốc độ, khéo léo. <p>Yêu cầu đối với học sinh:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hợp tác, dũng cảm, chuyên cần, tăng cường sức khỏe, chịu khó tập luyện |
| 10 | Bóng chuyền Level 1 | <p>Mục tiêu môn học:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Học sinh sẽ học những kỹ thuật cơ bản đánh bóng. <p>Tóm tắt chương trình học:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kỹ thuật chuyền chuyền bóng cơ bản (thấp, cao tay), phối hợp 1x1, kỹ thuật phát bóng thấp tay, phát triển thể lực bền, sức mạnh, khéo léo. <p>Yêu cầu với học sinh:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hợp tác, đảm bảo chuyên cần, tăng cường sức khỏe, chịu khó tập luyện. |
| 11 | Yoga Level 1 | <p>Mục tiêu môn học:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tăng cường và cải thiện lưu thông máu. Điều này có nghĩa là vận chuyển ôxy và chất dinh dưỡng tốt hơn trên khắp cơ thể. - Cải thiện tư thế. Đó là bản chất của yoga dạy bạn cách kiểm soát cơ thể. Với việc luyện tập thường xuyên, cơ thể bạn sẽ tự động đảm nhận tư thế đúng. Bạn sẽ trông vừa tự tin vừa khỏe mạnh. - Tăng khả năng miễn dịch. Yoga và miễn dịch đi đôi với nhau. Khi yoga hoạt động theo hướng chữa lành và tăng cường mọi tế bào trong cơ thể, cơ thể bạn sẽ tự động trở nên miễn dịch hơn, - Cho phép bạn duy trì cân nặng lý tưởng. Với sự trao đổi chất tăng hoặc điều hòa, và một bài tập giúp bạn xây dựng cơ bắp săn chắc, yoga có thể hoạt động để giảm, tăng hoặc duy trì cân nặng lý tưởng của bạn - Cân bằng. Yoga cũng nhằm mục đích tăng sự cân bằng và tập trung vì nó cho phép bạn giành quyền kiểm soát cơ thể. Thực hành thường xuyên sẽ cải thiện khả năng của bạn để cân bằng các tư thế trong lớp và tập trung tốt bên ngoài lớp học. |

| | | |
|--|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - Nhận thức toàn thân về cơ thể. Khi tập yoga thường xuyên, bạn sẽ ngày càng nhận thức rõ hơn về cơ thể của chính mình. Bạn sẽ bắt đầu nhận thấy bản thân thực hiện các chuyển động tinh tế để cải thiện sự liên kết của bạn. - Tăng sức mạnh. Khi bạn tập yoga, bạn sử dụng trọng lượng của cơ thể mình để tăng sức mạnh. Đây là một phương pháp tuyệt vời để tăng sức mạnh. <p>Tóm tắt chương trình học:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thở đúng cách - Đi, đứng, nằm, ngồi đúng - Hatha yoga <p>Yêu cầu đối với học sinh:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Yêu thích môn học - Có tinh thần kỷ luật tốt |
|--|--|--|

Trưởng BP. Đào tạo

Trương Thị Minh Uyên

Tổ trưởng chuyên môn

Nguyễn Thị Thảo Suong

