

**Phụ lục I**  
**HƯỚNG DẪN THỰC HIỆN CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC PHỔ THÔNG**  
**MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 6**

(Kèm theo Công văn số /BGDDĐT-GDTrH ngày tháng năm 2021 của Bộ trưởng Bộ GDĐT)

<b>Nội dung</b>	<b>Yêu cầu cần đạt</b> <i>(Quy định trong chương trình môn học)</i>	<b>Hướng dẫn thực hiện trong điều kiện phòng, chống Covid-19</b> <i>(Những yêu cầu cần đạt không có trong hướng dẫn ở cột này thì thực hiện theo yêu cầu cần đạt của chương trình môn học)</i>
<b>Chế độ dinh dưỡng trong tập luyện thể dục thể thao</b>	Nhận biết được các yếu tố dinh dưỡng cơ bản có ảnh hưởng trong tập luyện và phát triển thể chất.	
<b>Chạy cự li ngắn</b>  - Các động tác hỗ trợ kỹ thuật chạy - Chạy cự li ngắn 60m - Một số trò chơi phát triển sức nhanh	Biết một số điều luật cơ bản ở nội dung Chạy cự li ngắn.  Thực hiện được các động tác hỗ trợ kỹ thuật chạy cự li ngắn (60m).  Làm quen với các giai đoạn chạy cự li ngắn (60m).  Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm	Học sinh thực hiện được một số động tác hỗ trợ kỹ thuật chạy cự li ngắn (Giáo viên tự lựa chọn động tác hỗ trợ phù hợp) hướng dẫn học sinh thông qua dạy học trực tuyến, video và sách giáo khoa.  Giáo viên hướng dẫn học sinh nhận biết, nêu được các giai đoạn kỹ thuật chạy cự li ngắn (60m) thông qua đọc và tìm hiểu trong sách giáo khoa, video hướng dẫn.  Học sinh biết lựa chọn và thực hiện một số bài tập phát triển thể lực phù hợp với yêu cầu, nội

*Thầy*

	phát triển tố chất thể lực.	dung bài học do giáo viên hướng dẫn.
	Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.	Học sinh biết cách tự điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát hình ảnh, video.
	Hoàn thành lượng vận động của bài tập.	Học sinh hoàn thành cơ bản lượng vận động bài tập theo yêu cầu của giáo viên.
	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.	Học sinh tự giác, tích cực khắc phục khó khăn trong tập luyện và biết nhận xét đánh giá kết quả học tập của bản thân.
	Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.	
<b>Ném bóng</b>	Biết một số điều luật cơ bản ở nội dung Ném bóng	
- Các động tác bổ trợ kỹ thuật ném bóng - Kỹ thuật ném bóng - Trò chơi phát triển sức mạnh tay - ngực	Thực hiện được các động tác bổ trợ kỹ thuật ném bóng.	Học sinh thực hiện được một số động tác bổ trợ kỹ thuật ném bóng (Giáo viên tự lựa chọn động tác bổ trợ phù hợp) hướng dẫn học sinh thông qua dạy học trực tuyến, video và sách giáo khoa.
	Thực hiện được kỹ thuật ném bóng.	Học sinh mô tả được kỹ thuật ném bóng thông qua đọc và tìm hiểu trong sách giáo khoa, tranh ảnh, video.
	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.	Học sinh biết lựa chọn và thực hiện một số bài tập phát triển thể lực phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học do giáo viên hướng dẫn.
	Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.	Học sinh biết tự điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát hình ảnh, video.
	Hoàn thành lượng vận động của bài tập.	Học sinh hoàn thành cơ bản lượng vận động bài tập theo yêu cầu của giáo viên.
	Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập	Học sinh tự giác, tích cực khắc phục khó khăn

	luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.	trong tập luyện và biết nhận xét đánh giá kết quả học tập của bản thân.
	Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.	
<b>Chạy cự li trung bình</b>  - Các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy - Kỹ thuật chạy cự li trung bình - Trò chơi phát triển sức bền	Biết một số điều luật cơ bản ở nội dung Chạy cự li trung bình.	
	Thực hiện được các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy cự li trung bình.	Học sinh thực hiện được một số động tác bổ trợ kỹ thuật chạy cự li trung bình (Giáo viên tự lựa chọn động tác bổ trợ phù hợp) hướng dẫn học sinh thông qua dạy học trực tuyến, video và sách giáo khoa.
	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.	Học sinh biết lựa chọn và thực hiện một số bài tập phát triển thể lực phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học do giáo viên hướng dẫn.
	Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.	Học sinh biết tự điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát hình ảnh, video.
	Hoàn thành lượng vận động của bài tập.	Học sinh hoàn thành cơ bản lượng vận động bài tập theo yêu cầu của giáo viên.
	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.	Học sinh tự giác, tích cực khắc phục khó khăn trong tập luyện và biết nhận xét đánh giá kết quả học tập của bản thân.
	Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.	
<b>Bài tập thể dục</b>  - Bài thể dục liên hoàn dành cho học sinh lớp	Thực hiện đúng các động tác trong bài tập thể dục liên hoàn.	Giảm yêu cầu “thực hiện đúng” thành “thực hiện được”.
	Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm	Học sinh biết lựa chọn và thực hiện các bài tập phát triển khéo léo phù hợp với yêu cầu,

<p>6</p> <p>- Trò chơi phát triển khéo léo</p>	<p>phát triển tố chất thể lực.</p> <p>Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.</p>	<p>nội dung bài học do giáo viên hướng dẫn.</p>
<p><b>Thể thao tự chọn</b></p> <p>- Căn cứ vào điều kiện thực tế của địa phương và nhà trường, định hướng cho học sinh 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;...</p> <p>- Trò chơi vận động bổ trợ cho môn thể thao lựa chọn.</p>	<p>Biết một số điều luật cơ bản ở nội dung môn Thể thao tự chọn.</p> <p>Thực hiện được các bài tập bổ trợ và động tác kỹ thuật cơ bản của môn thể thao lựa chọn.</p> <p>Thực hiện được một số tình huống phối hợp vận động với đồng đội trong bài tập.</p> <p>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.</p> <p>Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.</p> <p>Hoàn thành lượng vận động của bài tập.</p> <p>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.</p> <p>Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.</p>	<p>Học sinh thực hiện được một số động tác bổ trợ môn thể thao tự chọn (Giáo viên tự lựa chọn động tác bổ trợ phù hợp) hướng dẫn học sinh thông qua dạy học trực tuyến, video và sách giáo khoa.</p> <p>Học sinh biết một số tình huống phối hợp vận động với đồng đội trong bài tập thông qua video và sách giáo khoa.</p> <p>Học sinh biết lựa chọn và thực hiện một số bài tập phát triển thể lực phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học do giáo viên hướng dẫn.</p> <p>Học sinh biết tự điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát hình ảnh, video.</p> <p>Học sinh hoàn thành cơ bản lượng vận động bài tập theo yêu cầu của giáo viên.</p> <p>Học sinh tự giác, tích cực khắc phục khó khăn trong tập luyện và biết nhận xét kết quả học tập của bản thân.</p>