

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các bài tập làm quen với bóng: tung bóng, giữ bóng, di chuyển với bóng. Hoàn thành lượng vận động của bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.
- Biết cách ứng xử trong giao tiếp. Rèn luyện khả năng làm việc độc lập, theo nhóm và tập thể dưới sự hướng dẫn của giáo viên. Tăng cường tinh thần trách nhiệm và giúp đỡ lẫn nhau trong tập luyện.
- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể. Có ý thức tự giác trong quá trình tập luyện và tham gia trò chơi vận động. Tuân thủ yêu cầu giáo viên đưa ra trong quá trình tập luyện.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bóng đá sạch sẽ và không ẩm ướt hay trơn trượt (có thể tập luyện trên sân trường có vạch kẻ như sân bóng đá).
- Còi, vật chuẩn.
- Bóng cỡ nhỏ (nên chuẩn bị đầy đủ cho tất cả học sinh).

3. Khởi động

– **Chạy tại chỗ:** Giáo viên cho học sinh chạy nhanh tại chỗ kết hợp đánh tay theo hiệu lệnh.



Chạy tại chỗ

– **Căng cơ:** Căng cơ toàn thân, căng cơ lườn, căng cơ bụng, căng cơ đùi, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang,...



Căng cơ

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

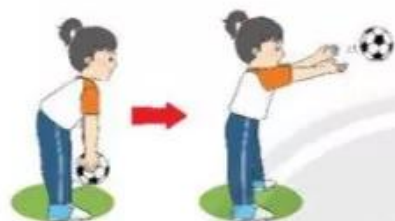
Trò chơi: “Ai sẽ bị bắt?”

- **Chuẩn bị:** Sân bãi rộng rãi, không ẩm ướt và trơn trượt.
- **Cách chơi:** Giáo viên cho học sinh chạy thành vòng tròn xung quanh mình. Một học sinh đứng trong vòng tròn. Khi học sinh đang chạy, học sinh đứng giữa sẽ bất ngờ đưa tay ra chạm một bạn bất kì, nếu chạm trúng bạn nào thì bạn đó sẽ bị loại khỏi vòng tròn.



Trò chơi "Ai sẽ bị bắt?"

Quy cách thực hiện: Học sinh trong vòng tròn phải luôn đặt một chân trên điểm trung tâm đã được xác định trước và vươn người ra để chạm bạn khác. Học sinh đang chạy có thể né ra ngoài để tránh bạn mình chạm vào.



Tung bóng bổng

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Tung bóng bổng: Giáo viên cho học sinh đứng thành hàng ngang, mỗi học sinh cầm bóng bằng hai tay và để bóng dưới thấp. Sau hiệu lệnh, học sinh thực hiện tung bóng lên cao về phía trước.



Tung bóng lăn trên mặt đất

2. Tung bóng lăn trên mặt đất: Giáo viên cho học sinh bắt thành từng cặp và đứng đối diện nhau, trong đó một học sinh cầm bóng bằng hai tay. Sau hiệu lệnh, học sinh đó thực hiện tung bóng lăn sệt trên mặt đất đến bạn đối diện. Bạn đối diện cố gắng giữ bóng bằng tay khi bóng lăn tới vị trí của mình, sau đó tung bóng lăn lại cho bạn mình.



Tại chỗ giữ bóng

3. Tại chỗ giữ bóng: Giáo viên cho hai học sinh bắt cặp với nhau, đứng đối diện nhau và sử dụng chung một quả bóng. Trong đó, một học sinh làm động tác ném bóng lăn sệt về phía bạn đối diện. Bạn đó sẽ đứng tại chỗ, dùng chân giữ bóng lại.

4. Di chuyển với bóng: Giáo viên cung cấp cho mỗi học sinh một quả bóng. Trong phạm vi sân bóng, học sinh dùng chân đẩy bóng và di chuyển theo quả bóng. Khi có hiệu lệnh còi từ giáo viên thì học sinh cố gắng dừng bóng lại. Khi có hiệu lệnh còi tiếp theo thì học sinh tiếp tục di chuyển với bóng.

Lưu ý: Giáo viên có thể nâng cao bài tập bằng cách giới hạn phạm vi di chuyển.



Di chuyển với bóng

❖ **Hướng dẫn dạy học kiến thức mới**

+ **Làm mẫu động tác:** Giáo viên làm mẫu động tác 2 – 3 lần.

Lần 1: Thực hiện mẫu toàn động tác để học sinh có thể quan sát, nắm được hình ảnh khái quát ban đầu của động tác.

Lần 2: Thực hiện động tác kết hợp miêu tả, giải thích các bước tiến hành động tác. Chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà học sinh có thể mắc phải khi thực hiện động tác.

Lần 3: Thực hiện lại để học sinh có thể nắm vững toàn bộ động tác. Giáo viên có thể mời 2 – 4 học sinh bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát và nhận xét.

+ **Một số lưu ý khi thực hiện:**

Tung bóng bổng: Do học sinh lớp 1 chưa có cảm giác tốt về không gian nên để tránh tình trạng bóng rơi trúng các học sinh khác, giáo viên nên giới hạn số lượng học sinh thực hiện mỗi lượt và chỉ nên cho học sinh tự tung lên cao.

Tại chỗ giữ bóng; Di chuyển với bóng: Hai nội dung này không giới hạn cách thức thực hiện của học sinh, miễn sao không dùng tay chạm bóng là được.

III. LUYỆN TẬP

1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– *Luyện tập đồng loạt:*

+ Giáo viên đóng vai trò người điều khiển và thực hiện các khẩu lệnh để học sinh thực hiện theo đồng loạt cả lớp bài tung bóng bổng.

+ Cần lưu ý cách sắp xếp hàng và vị trí đứng để khi bóng rơi xuống không trúng các bạn khác.

– *Luyện tập theo nhóm:*

+ Giáo viên chia lớp thành các nhóm từ 8 – 10 học sinh, lần lượt học sinh thay phiên điều khiển nhóm thực hiện các động tác được học như bài chạm bóng tại chỗ và di chuyển chạm bóng.



Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

+ Giáo viên có thể cho các nhóm thi đua, thực hiện động tác cho các nhóm khác quan sát, nhận xét và đề xuất phương án sửa lỗi sai.

2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh nhóm thành cặp đôi với nhau và tiến hành thực hiện bài tung bóng lăn trên mặt đất: một học sinh hô và học sinh còn lại khống chế bóng.



Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Trong quá trình luyện tập, học sinh có thể quan sát và sửa sai cho bạn cùng tập, giúp phát triển năng lực giao tiếp và tập cho học sinh biết giúp đỡ nhau.

❖ Trò chơi bổ trợ

Trò chơi: “Đưa bóng về tổ”

+ Mục đích: Nâng cao sự khéo léo, tính linh hoạt và phối hợp vận động.

+ Chuẩn bị: Sân bãi rộng rãi, không ẩm ướt và trơn trượt; còi; bóng.

+ Cách chơi: Giáo viên cho học sinh xếp thành 2 – 3 hàng dọc đứng ở các vị trí khác nhau, bóng được đặt ở giữa và cách đều các nhóm. Sau hiệu lệnh, học sinh đầu hàng chạy nhanh tới vị trí đặt bóng, dùng hai tay cầm bóng chạy về vị trí nhóm mình rồi chạm vào tay bạn tiếp theo để tiếp tục thực hiện. Trong cùng thời gian, nhóm nào mang được nhiều bóng về là nhóm thắng cuộc. Để tăng tính linh hoạt cho học sinh, giáo viên có thể đặt bóng ở các vị trí khác nhau trên sân.



Trò chơi “Đưa bóng về tổ”

IV. VẬN DỤNG

- + Quả bóng có dạng hình gì?
Quả bóng có dạng hình tròn.
- + Quả bóng nào được dùng trong môn bóng đá?



Hình 1

Đáp án: Hình 3



Hình 2



Hình 3