

Bài 2 BÀI TẬP TẠI CHỖ VỚI BÓNG

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Phẩm chất: Nghiêm túc, tuân thủ các yêu cầu mà giáo viên đưa ra, hoàn thành các bài tập tại chỗ với bóng.
- Năng lực chung: Biết cách ứng xử trong giao tiếp. Tự giác, tích cực và năng động trong tập luyện.
- Năng lực thể chất: Biết và thực hiện được bài tập ném bóng, tại chỗ tập đảo chân và đổi chân tiếp xúc bóng.

2. Phương tiện dạy học

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

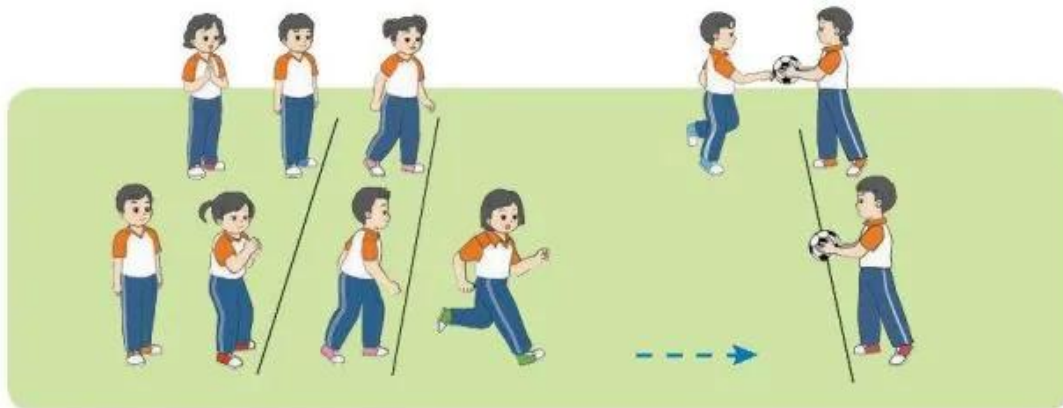
3. Khởi động

- **Xoay các khớp:** Giáo viên cho học sinh xếp thành các hàng ngang thực hiện động tác xoay các khớp (xoay cổ, xoay vai, xoay cánh tay, xoay khuỷu tay, xoay cổ tay, xoay hông, xoay cổ chân) theo nhịp đếm.
- **Căng cơ:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng ngang cách nhau một sải tay và tổ chức cho học sinh thực hiện một số động tác căng cơ đã học theo nhịp như căng cơ toàn thân, căng cơ lườn, căng cơ bụng, căng cơ đùi, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang,...

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Chạm bóng nhanh”

- **Chuẩn bị:** Sân tập sạch sẽ, quả bóng, phấn.
- **Cách chơi:** Giáo viên chia lớp thành 2 – 4 nhóm, xếp hàng dọc sau vạch xuất phát. Mỗi nhóm cử một bạn làm nhóm trưởng đứng sẵn ở vạch đích và giữ một quả bóng trong tay. Khi có hiệu lệnh, từng học sinh ở mỗi nhóm từ vạch xuất phát chạy lên chạm bóng nhanh vào nhóm trưởng của mình rồi chạy về chạm tay bạn tiếp theo. Lần lượt học sinh thực hiện cho đến hết. Nhóm nào hoàn thành nhanh nhất là chiến thắng. Giáo viên có thể tăng dần khoảng cách giữa các học sinh để tăng độ khó hoặc giới hạn thời gian để tốc độ chạm bóng nhanh hơn.



Trò chơi "Chạm bóng nhanh"

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Ném bóng

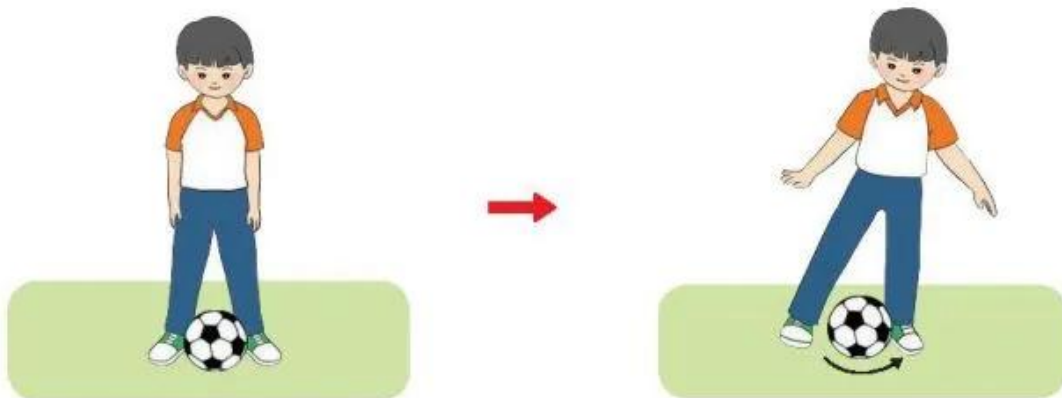
- *TTCB*: Đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay cầm bóng đưa lên cao ra sau đầu.
- *Động tác*: Khi có hiệu lệnh, học sinh dùng lực của hai tay ném bóng qua đầu từ sau ra trước.



Ném bóng

2. Tại chỗ tập đảo chân

- *TTCB*: Đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay buông tự nhiên, mắt nhìn xuống bóng.
- *Động tác*: Khi có hiệu lệnh, học sinh đứng trên một chân, sử dụng chân còn lại đưa ra trước vòng quanh bóng. Có hiệu lệnh tiếp theo, học sinh đổi chân thực hiện.



Tại chỗ tập đảo chân

3. Đổi chân tiếp xúc bóng

- **TTCB:** Đứng trụ trên một chân, chân còn lại đặt bàn chân lên bóng.

- **Động tác:** Khi có hiệu lệnh, học sinh thực hiện động tác bật nhảy đổi chân, chân còn lại đặt bàn chân lên bóng.



Đổi chân tiếp xúc 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 biểu tượng 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 động tác để học sinh có thể nắm vững toàn bộ động tác. Giáo viên có thể mời một học sinh bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát và nhận xét.

+ Một số lưu ý khi thực hiện:

Tại chỗ tập đảo chân: Do học sinh chưa nắm bắt được động tác đảo chân bằng hai chân, vì vậy giáo viên nên cho học sinh tập động tác đảo chân bằng chân thuận trước, sau khi đã thuần thục thì đổi sang tập đảo chân ở chân còn lại. Cuối cùng mới kết hợp động tác bằng cả hai chân.

Đổi chân tiếp xúc bóng: Do học sinh lớp 3 vẫn chưa có khả năng giữ thăng bằng tốt bằng một chân, do đó giáo viên cần cho học sinh thực hiện từng động tác nhảy chuyển chân, khi đã quen với nhịp độ tiếp xúc bóng mới cho tập đổi hai chân liên tục.

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 tại chỗ tập đảo chân.

+ Cần lưu ý cách sắp xếp hàng và vị trí đứng để học sinh có đủ khoảng cách thực hiện động tác.

+ Giáo viên cho mỗi học sinh tự tập động tác, giáo viên quan sát sửa sai.

– *Luyện tập theo nhóm:*

+ Giáo viên chia lớp thành các nhóm từ 8 – 10 học sinh, lần lượt các học sinh thay phiên nhau điều khiển nhóm thực hiện các động tác được học.

+ 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 ném bóng và đổi chân tiếp xúc bóng.

+ 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 vận động bổ trợ

Trò chơi: “Gọi tên bắt bóng”

– *Mục đích:* Nâng cao khả năng nhanh nhẹn, sự phản xạ và chính xác của học sinh.

– *Chuẩn bị:* Sân bãi phù hợp, bóng.

– *Cách chơi:* Giáo viên cho học sinh xếp thành vòng tròn, có một học sinh được chỉ định là người được cầm bóng và đứng ở trong vòng tròn. Giáo viên sẽ hô “Tên ai? Tên ai?”, học sinh cầm bóng sẽ hô to tên một bạn bất kì ba lần và tung bóng lên để bạn được gọi tên chạy vào bắt bóng. Nếu không bắt được bóng xem như bị loại.



Trò chơi "Gọi tên bắt bóng"

IV. VẬN DỤNG

1. Đáp án: Hình 3.
2. Giáo viên hướng dẫn học sinh thường xuyên tập luyện các bài tập tại chỗ với bóng cùng gia đình hoặc bạn bè

Chân trời sáng tạo

Bài 3 ĐÁ BÓNG DI ĐỘNG

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Phẩm chất: Nghiêm túc, tuân thủ các yêu cầu mà giáo viên đưa ra, làm việc theo nhóm và tập thể dưới sự hướng dẫn của giáo viên.
- Năng lực chung: Biết cách ứng xử trong giao tiếp. Tự giác, tích cực và năng động trong tập luyện.
- Năng lực thể chất: Biết và thực hiện được bài tập tại chỗ đá bóng di động, di chuyển đá bóng di động và đá bóng di động vào cầu môn.

2. Phương tiện dạy học

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

3. Khởi động

- **Xoay các khớp:** Giáo viên cho học sinh xếp thành các hàng ngang thực hiện động tác xoay các khớp (xoay cổ, xoay vai, xoay cánh tay, xoay khuỷu tay, xoay cổ tay, xoay hông, xoay cổ chân) theo nhịp đếm.
- **Căng cơ:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng ngang cách nhau một sải tay và tổ chức cho học sinh thực hiện một số động tác căng cơ đã học theo nhịp như căng cơ toàn thân, căng cơ lườn, căng cơ bụng, căng cơ đùi, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang,...

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Chuyển bóng phối hợp”

- **Chuẩn bị:** Còi, bóng, sân bãi sạch sẽ và không trơn trượt, rổ đựng bóng.
- **Cách chơi:** Giáo viên chia lớp thành 2 – 4 nhóm, xếp hàng dọc sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh, hai học sinh ở mỗi nhóm sẽ cùng cầm bóng chạy về đích, để bóng vào rổ và chạy về chạm tay bạn tiếp theo để thực hiện tương tự. Sau thời gian 1 phút, nhóm nào có nhiều bóng hơn là chiến thắng.