

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 lưng, 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.



Trò chơi "Chuyển bóng phối hợp"

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Tại chỗ đá bóng di động

- **TTCB:** Đứng chân trước - chân sau, hai tay buông tự nhiên, mắt nhìn về trước quan sát bóng.

- **Động tác:** Khi bóng lăn đến gần, học sinh dùng chân sau thực hiện đá bóng về trước.

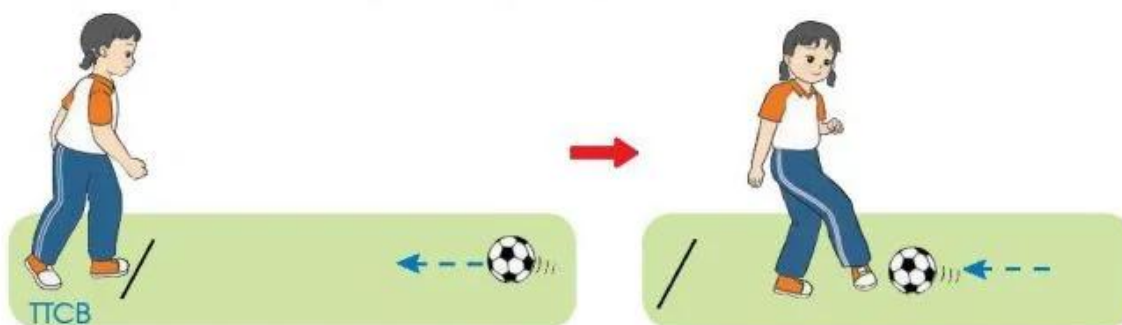


Tại chỗ đá bóng di động

2. Di chuyển đá bóng di động

- **TTCB:** Đứng chân trước - chân sau sau vạch xuất phát, hai tay buông tự nhiên, mắt nhìn về trước quan sát bóng.

- **Động tác:** Khi có hiệu lệnh, học sinh từ vạch xuất phát di chuyển đến vị trí bóng đang lăn và dùng chân sau thực hiện đá bóng về trước.



Di chuyển đá bóng di động

3. Đá bóng di động vào cầu môn

– *TTCB*: Đứng chân trước – chân sau sau vạch giới hạn, hai tay buông tự nhiên, mắt nhìn về trước quan sát bóng.

– *Động tác*: Khi bóng lăn đến gần, học sinh dùng chân sau thực hiện đá bóng về trước sao cho bóng đi vào cầu môn.



Đá bóng di động vào cầu môn

❖ 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**:

Giáo viên nên nhắc nhở học sinh không nên đùa giỡn khi thực hiện các nội dung đá bóng vì khi thực hiện động tác đá bóng, bóng sẽ di động nên dễ gây tình trạng vấp té do đập lên bóng.

Quả bóng đá nên được bơm mềm ở lớp 3 để học sinh có thể dễ dàng thực hiện động tác đá bóng hơn.

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 các bài tập di chuyển đá bóng di động.

+ Giáo viên có thể mời 1 – 2 học sinh lên thực hiện mẫu cho cả lớp quan sát và sửa lỗi sau khi thực hiện.

+ 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 học sinh thay phiên điều khiển nhóm thực hiện các bài tập tại chỗ đá bóng di động vào cầu môn.

+ 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 từng học sinh tiến hành thực hiện bài tập di chuyển đá bóng di động.

+ Trong quá trình luyện tập, học sinh khác 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 trong quá trình luyện tập.

❖ Trò chơi vận động bổ trợ

Trò chơi: “Di chuyển ghi bàn”

– *Mục đích:* Nâng cao khả năng chính xác và phối hợp vận động của học sinh.

– *Chuẩn bị:* Sân bãi phù hợp, còi, bóng, vật làm chuẩn.

– *Cách chơi:* Giáo viên chia lớp thành 2 – 4 nhóm, xếp thành hàng dọc sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh, bạn đầu tiên chạy luồn vật chuẩn đến vị trí bóng và thực hiện đá bóng vào cầu môn, sau đó chạy lên nhặt bóng, đặt lại vị trí cũ, chạy về chạm tay bạn tiếp theo để thực hiện tương tự. Cứ thế thực hiện cho đến hết nhóm. Nhóm nào có tổng số bóng vào cầu môn nhiều nhất là chiến thắng.



Trò chơi “Di chuyển ghi bàn”

IV. VẬN DỤNG

1. *Đáp án:* Tại chỗ đá bóng di động, di chuyển đá bóng di động,...

2. *Giáo viên hướng dẫn học sinh thường xuyên tập luyện các bài tập đá bóng để có đôi chân khoẻ mạnh.*

Bài 4 DẪN BÓNG ĐỔI HƯỚNG

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 dẫn bóng chậm – đổi hướng theo hiệu lệnh, dẫn bóng theo đường gấp khúc và dẫn bóng vòng vật chuẩn, đá bóng 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: “Hoàng Anh – Hoàng Yến”

- **Chuẩn bị:** Đồng hồ bấm giờ, còi, phấn.
- **Cách chơi:** Giáo viên chia lớp thành hai nhóm, đứng cách nhau 1 m theo hàng ngang đối diện nhau, quy định một nhóm là Hoàng Anh, nhóm kia là Hoàng Yến. Khi giáo viên gọi to một nhóm (ví dụ: Hoàng Anh), thì nhóm được gọi tên sẽ rượt đuổi các thành viên của nhóm còn lại. Nếu bị đụng trúng thì sẽ bị loại. Nếu nhóm bị rượt chạy vượt qua vạch đích định sẵn thì xem như thoát thành công. Bắt đầu lượt chơi mới. Đến cuối trò chơi, nhóm nào còn đồng thành viên hơn là thắng cuộc.