

## I. MỞ ĐẦU

### 1. Mục tiêu

- Phẩm chất: Nhân ái, biết giúp đỡ bạn khi thực hiện các động tác mới, ôn động tác cũ và tham gia trò chơi vận động. Trung thực khi tham gia tập luyện và trò chơi vận động trên lớp.
- Năng lực chung: Tự chủ thực hiện các động tác ngoài giờ lên lớp. Có khả năng nhận xét, trao đổi, giúp bạn thực hiện các động tác khi luyện tập theo nhóm và cặp đôi. Phối hợp với bạn tham gia trò chơi bổ trợ kĩ năng vận động và phản xạ trên lớp.
- Năng lực thể chất: Biết quan sát tranh ảnh và động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được các động tác tung bóng bằng hai tay theo hướng dẫn của giáo viên khi luyện tập. Tham gia tích cực trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ. Hoàn thành lượng vận động của bài tập.

### 2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Quả bóng cỡ vừa (bóng đá, bóng chuyền,...), còi, cọc, dây, phấn, rổ.

### 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 gối, xoay cổ chân) theo nhịp đếm.
- **Căng cơ tay:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng ngang cách nhau một sải tay thực hiện động tác căng cơ tay (căng cơ tay trước, căng cơ tay sau) theo nhịp đếm, sau 8 – 10 nhịp thì đổi bên thực hiện.

### 4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

#### Trò chơi: “Chạy đổi chỗ”

- **Chuẩn bị:** Sân bãi rộng rãi, phấn, còi, vẽ hai vạch cách nhau 10 – 15 m.
- **Cách chơi:** Giáo viên chia lớp thành từng cặp đứng đối diện ở sau hai vạch đã vẽ. Khi có hiệu lệnh “Đổi chỗ!”, các cặp sẽ chạy và đổi vị trí cho nhau. Cặp nào hoàn thành xong trước là cặp chiến thắng.



Trò chơi "Chạy đổi chỗ"

## II. KIẾN THỨC MỚI

### 1. Tại chỗ tung bóng lăn bằng hai tay

- Chuẩn bị: Quả bóng cỡ vừa (bóng đá, bóng chuyền), còi.
- TTCB: Học sinh xếp thành hàng dọc, đứng tự nhiên, hai chân rộng bằng vai, cầm bóng bằng hai tay phía trước, mắt nhìn về trước.
- Động tác: Khi có hiệu lệnh, học sinh cầm bóng bằng hai tay đưa xuống thấp để lấy đà rồi dùng sức tung bóng sao cho bóng lăn trên mặt đất về phía trước. Sau khi thực hiện xong động tác, học sinh chạy đến nhặt bóng bỏ vào rổ và di chuyển về phía cuối hàng dọc để bạn tiếp theo thực hiện.



Tại chỗ tung bóng lăn bằng hai tay

### 2. Tại chỗ tung bóng bóng bằng hai tay

- Chuẩn bị: Quả bóng cỡ vừa (bóng đá, bóng chuyền), còi.
- TTCB: Học sinh xếp thành hàng dọc, đứng tự nhiên, hai chân rộng bằng vai, cầm bóng bằng hai tay phía trước, mắt nhìn về trước.
- Động tác: Khi có hiệu lệnh, học sinh cầm bóng bằng hai tay đưa xuống thấp để lấy đà rồi dùng sức tung bóng bóng về phía trước. Sau khi thực hiện xong động tác, học sinh chạy đến nhặt bóng bỏ vào rổ và di chuyển về phía cuối hàng dọc để bạn tiếp theo thực hiện.



Tại chỗ tung bóng bằng hai tay

### 3. Tại chỗ tung bóng qua dây bằng hai tay

– Chuẩn bị: Quả bóng cỡ vừa (bóng đá, bóng chuyền), còi, dây được treo trên cọc cao 1,5 – 2 m.

– TTCB: Học sinh xếp thành hàng dọc đứng sau vạch giới hạn, đứng tự nhiên, hai chân rộng bằng vai, cầm bóng bằng hai tay phía trước, mắt nhìn về trước.

– Động tác: Khi có hiệu lệnh, học sinh cầm bóng bằng hai tay đưa xuống thấp để lấy đà rồi dùng sức tung bóng về phía trước sao cho bóng qua dây. Sau khi thực hiện xong động tác, học sinh chạy đến nhặt bóng bỏ vào rổ và di chuyển về phía cuối hàng dọc để bạn tiếp theo thực hiện.



Tại chỗ tung bóng qua dây bằng hai tay

#### ❖ 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 các động tác tung bóng bằng hai tay.

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

Lần 3: Thực hiện lại 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, nhận xét và sửa lỗi sai.

+ **Một số lưu ý khi thực hiện:**

**Tại chỗ tung bóng lăn bằng hai tay:** Khi tung bóng học sinh thường không hạ thấp trọng tâm khiến cho bóng nảy về trước. Giáo viên cần nhắc học sinh cúi người sâu và hạ thấp bóng khi thực hiện động tác.

**Tại chỗ tung bóng bằng hai tay:** Học sinh sau khi tung bóng thường mất thăng bằng ngã người về trước hoặc bóng rơi gần vị trí đứng. Giáo viên thường xuyên nhắc học sinh vị trí bóng rơi tay và cách lấy đà khi tung bóng.

**Tại chỗ tung bóng qua dây bằng hai tay:** Học sinh thường tung bóng thấp hơn dây hoặc rơi trước khi tới dây. Giáo viên nên cho học sinh tập ở khoảng cách gần và độ cao thấp trước rồi mới tăng dần yêu cầu.

### III. LUYỆN TẬP

#### 1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– *Luyện tập đồng loạt:*

+ Giáo viên cho lớp xếp thành 2 – 4 hàng dọc và lần lượt thực hiện các động tác tung bóng bằng hai tay theo hiệu lệnh của giáo viên.

+ Khi học sinh thực hiện, giáo viên quan sát và sửa lỗi sai cho học sinh.

+ Giáo viên có thể linh động thay đổi khoảng cách, độ cao của dây theo khả năng của học sinh khi tổ chức luyện tập động tác tại chỗ tung bóng bằng hai tay.

+ Sau khi học sinh nắm sơ bộ động tác, giáo viên có thể tổ chức cho cả lớp tự thực hiện. Sau mỗi lần thực hiện, giáo viên nhận xét, có thể giải thích thêm rồi cho học sinh tiếp tục thực hiện.

– *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.

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

+ Giáo viên có thể căn cứ vào khả năng của từng nhóm để đưa ra các yêu cầu khác nhau.

#### 2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh bắt cặp với nhau và tiến hành thực hiện các động tác tung bóng bằng hai tay: một học sinh hô, học sinh còn lại thực hiện động tác hoặc cả hai cùng thực hiện xem ai thực hiện tốt hơn.

+ Trong quá trình tập luyện, 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 rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ

#### Trò chơi: “Tung bóng xa”

– *Mục đích:* Củng cố động tác tung bóng, rèn luyện sức mạnh nhóm cơ tay và tăng khả năng phối hợp theo nhóm.

– *Chuẩn bị:* Bóng, rổ đựng bóng, phấn, còi. Trên sân có các khu vực điểm khác nhau (ví dụ: khu vực 0 điểm trong khoảng 3 m tính từ vạch giới hạn, 1 điểm trong khoảng 5 m tính từ vạch giới hạn,...).

– *Cách chơi:* Giáo viên chia lớp thành 2 – 4 nhóm, xếp hàng dọc sau vạch giới hạn. Khi có hiệu lệnh, học sinh theo thứ tự lần lượt lấy bóng ở rổ và tung bóng bóng về trước, bóng rơi vào khu vực nào thì học sinh được điểm tương ứng. Sau khi tung bóng, học sinh chạy lên nhặt bóng bỏ vào rổ của nhóm mình để bạn tiếp theo thực hiện cho đến hết nhóm. Tổng điểm của nhóm bằng tổng điểm của các thành viên. Nhóm nào có tổng điểm cao nhất là chiến thắng.



## IV. VẬN DỤNG

1. *Đáp án:* Động tác tại chỗ tung bóng lăn bằng hai tay.

2. *Giáo viên hướng dẫn học sinh tập luyện bài tập tung bóng thường xuyên để các em có đôi tay khỏe mạnh.*

## Bài 4 ĐỘNG TÁC TUNG BÓNG BẰNG MỘT TAY

### I. MỞ ĐẦU

#### 1. Mục tiêu

- Phẩm chất: Tích cực và tự giác trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.
- Năng lực chung: Có khả năng nhận xét, trao đổi, giúp bạn thực hiện các động tác khi luyện tập theo nhóm và cặp đôi. Nhiệt tình tham gia trò chơi trên lớp.
- Năng lực thể chất: Biết quan sát tranh ảnh và động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được các động tác tung bóng bằng một tay theo hướng dẫn của giáo viên khi luyện tập. Tham gia tích cực trò chơi rèn luyện kỹ năng vận động và phản xạ. Hoàn thành lượng vận động của bài tập.

#### 2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Quả bóng cỡ vừa (bóng đá, bóng chuyền,...), còi, cọc, dây, cầu môn, rổ, phấn.

#### 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 gối, xoay cổ chân) theo nhịp đếm.

– **Căng cơ tay:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng ngang cách nhau một sải tay thực hiện động tác căng cơ tay (căng cơ tay trước, căng cơ tay sau) theo nhịp đếm, sau 8 – 10 nhịp thì đổi bên thực hiện.

#### 4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

**Trò chơi: “Lộn cầu vồng”**

– *Chuẩn bị:* Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ.

– *Cách chơi:* Giáo viên cho học sinh xếp thành từng cặp đứng đối diện và nắm tay nhau. Giáo viên cùng học sinh đọc bài thơ: