

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.



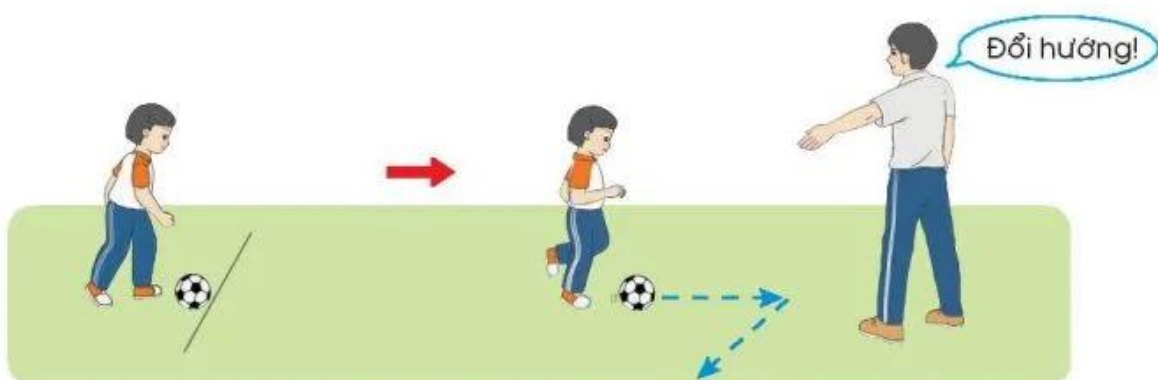
Trò chơi "Hoàng Anh - Hoàng Yến"

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Dẫn bóng chậm - đổi hướng theo hiệu lệnh

- *TTCB*: Học sinh xếp thành hàng ngang đứng sau vạch xuất phát, mỗi học sinh có một quả bóng, đứng chân trước - chân sau, thân người hơi ngả về trước, hai tay buông tự nhiên hoặc hơi co, mắt nhìn xuống bóng.

- *Động tác*: Khi có hiệu lệnh, học sinh từ vạch xuất phát dẫn bóng chậm thẳng về trước. Khi có hiệu lệnh tiếp theo, học sinh đổi hướng dẫn bóng theo hướng chỉ định từ giáo viên.



Dẫn bóng chậm - đổi hướng theo hiệu lệnh

2. Dẫn bóng theo đường gấp khúc

– *TTCB*: Học sinh xếp thành hàng ngang đứng sau vạch xuất phát, mỗi học sinh có một quả bóng, đứng chân trước – chân sau, thân người hơi ngả về trước, hai tay buông tự nhiên hoặc hơi co, mắt nhìn xuống bóng.

– *Động tác*: Khi có hiệu lệnh, học sinh từ vạch xuất phát dẫn bóng chậm đến các vật chuẩn thì chuyển hướng, luân phiên chuyển hướng trái – phải cho đến đích.



Dẫn bóng theo đường gấp khúc

3. Dẫn bóng vòng vật chuẩn và đá bóng vào cầu môn

– *TTCB*: Học sinh xếp thành hàng ngang đứng sau vạch xuất phát, mỗi học sinh có một quả bóng, đứng chân trước – chân sau, thân người hơi ngả về trước, hai tay buông tự nhiên hoặc hơi co, mắt nhìn xuống bóng.

– *Động tác*: Khi nghe hiệu lệnh, học sinh từ vạch xuất phát dẫn bóng vòng qua vật chuẩn rồi tiếp tục dẫn đến vị trí cũ rồi thực hiện đá bóng vào cầu môn.



Dẫn bóng vòng vật chuẩn và đá bóng 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 cần định hướng vị trí chính xác, khoảng cách ngắn và số lần lặp lại ít ở các nội dung dẫn bóng, nếu không sẽ dẫn đến sự nhầm lẫn khi thực hiện.

Giáo viên có thể lồng ghép các nội dung tập luyện vào các trò chơi vận động bổ trợ thì sẽ đạt hiệu quả cao 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 bài tập dẫn bóng chậm – đổi hướng theo hiệu lệnh.

+ Bên cạnh đó, giáo viên cũng có thể mời 1 – 2 học sinh lên thực hiện cho cả lớp quan sát và sửa lỗi sai.

+ 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 bài tập dẫn bóng theo đường gấp khúc.

+ 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 từng cặp với nhau và tiến hành thực hiện bài dẫn bóng chậm – đổi hướng theo hiệu lệnh và dẫn bóng vòng vật chuẩn, đá bóng vào cầu môn: một học sinh hô và học sinh còn lại thực hiện động tác hoặc cả hai cùng thực hiện xem ai thực hiện tốt hơn.

+ 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 trong quá trình luyện tập.

❖ Trò chơi vận động bổ trợ

Trò chơi: “Săn bóng”

– *Mục đích:* Nâng cao khả năng nhanh nhẹn, phối hợp vận động và dẫn bóng của học sinh.

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

– *Cách chơi:* Giáo viên cho học sinh đứng trong vòng tròn định sẵn, mỗi học sinh có một quả bóng và đang tự do dẫn bóng trong vòng tròn. Khi có hiệu lệnh từ giáo viên, học sinh dừng dẫn bóng và đi tìm quả bóng khác. Khi có tiếng còi tiếp theo, học sinh tiếp tục dẫn bóng. Học sinh nào không tìm được bóng sau tiếng còi sẽ bị loại. Giáo viên có thể tăng độ khó của trò chơi bằng cách cho 2 – 3 học sinh không có bóng tham gia trò chơi hoặc mở rộng vòng tròn.



IV. VẬN DỤNG

1. Giáo viên tổ chức vận dụng theo cặp đôi: một bạn nêu tên một động tác dẫn bóng, bạn còn lại thực hiện động tác đó, sau đó nhận xét.

2. Giáo viên hướng dẫn học sinh sử dụng các bài tập dẫn bóng để cùng các bạn vui chơi.

MỤC LỤC

Lời nói đầu	3
Phần một. GIỚI THIỆU CHUNG VỀ MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT Ở LỚP 3	5
I. Mục tiêu – Yêu cầu cần đạt môn Giáo dục thể chất cấp Tiểu học	5
1. Mục tiêu	5
2. Yêu cầu cần đạt	5
II. Giới thiệu sách giáo viên Giáo dục thể chất 3	6
1. Quan điểm biên soạn	6
2. Giới thiệu một số hình thức tổ chức dạy học	7
3. Đánh giá kết quả giáo dục	9
4. Cấu trúc bài học	13
III. Những yếu tố môi trường tự nhiên có lợi, có hại trong tập luyện	13
1. Vai trò và tầm quan trọng của môi trường tự nhiên	13
2. Những yếu tố môi trường tự nhiên có lợi trong tập luyện	14
3. Những yếu tố môi trường tự nhiên có hại trong tập luyện	14
IV. Yêu cầu về trang thiết bị, dụng cụ tập luyện	15
V. Gợi ý kế hoạch dạy học các chủ đề	16
Phần hai. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN	17
Chủ đề: ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ	17
Bài 1. Biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành hai, ba hàng dọc và ngược lại	17
Bài 2. Biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành hai, ba hàng ngang và ngược lại	23