

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:

Lộn cầu vồng
 Nước trong nước chảy
 Có cô mười bảy
 Có chị mười ba
 Hai chị em ta
 Ra lộn cầu vồng.

Đọc đến câu cuối cùng, hai học sinh cùng giơ tay lên đầu, chui qua tay nhau về một phía, quay lưng vào nhau, hạ tay xuống dưới rồi tiếp tục đọc lần hai, cách vung tay cũng giống như lần một, đọc đến tiếng cuối cùng lại chui qua tay nhau, trở lại tư thế ban đầu.



II. KIẾN THỨC MỚI

1. Tại chỗ tung bóng lăn bằng một tay

- Chuẩn bị: Quả bóng cỡ vừa (bóng đá, bóng chuyền), còi.
- TTCB: Học sinh xếp thành hàng dọc, đứng chân trước – chân sau, cầm bóng bằng hai tay phía trước, mắt nhìn về trước.
- Động tác: Khi có hiệu lệnh, học sinh khụy gối đưa bóng xuống thấp ra sau cùng phía với tay thuận để lấy đà rồi dùng tay thuận tung bóng từ sau ra trước 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 một tay

2. Tại chỗ tung bóng bóng bằng một 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 đưa bóng xuống thấp ra sau cùng phía với tay thuận để lấy đà rồi dùng tay thuận 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.



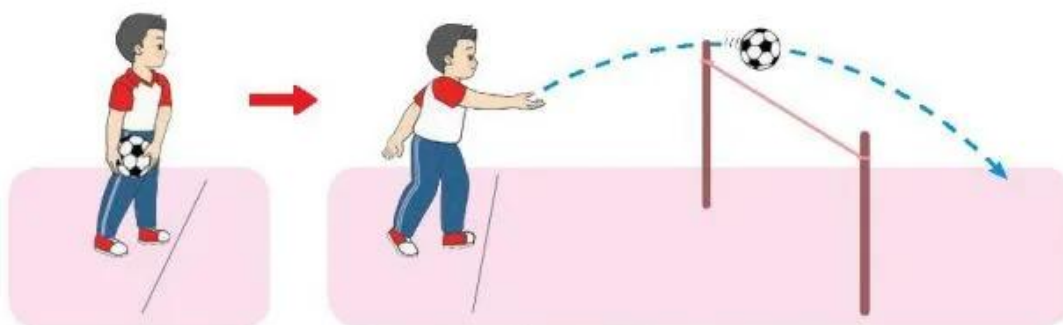
Tại chỗ tung bóng bóng bằng một tay

3. Tại chỗ tung bóng bóng qua dây bằng một 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 chân trước – chân sau, cầm bóng bằng hai tay phía trước, mắt nhìn về trước.

– Động tác: Khi có hiệu lệnh, học sinh đưa bóng xuống thấp ra sau cùng phía với tay thuận để lấy đà rồi dùng tay thuận tung bóng 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 bóng qua dây bằng một 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 một 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:**

Động tác tung bóng bằng một tay: Học sinh thường dùng sức cả hai tay khi tung, giáo viên nên chú ý học sinh chỉ sử dụng một tay. Có thể cho học sinh tập động tác bằng tay không trước, sau đó tập với bóng.

Tại chỗ tung bóng lặn bằng một 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 bổng bằng một 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 rời tay và cách lấy đà khi tung bóng.

Tại chỗ tung bóng bổng qua dây bằng một 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 một 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 bổng qua dây bằng một 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 một 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 kỹ năng vận động và phản xạ

Trò chơi: “Tung bóng vào cầu môn”

– *Mục đích:* Củng cố động tác tung bóng bằng một tay, nâng cao sức mạnh nhóm cơ tay và khả năng phối hợp vận động.

– *Chuẩn bị:* Cầu môn, quả bóng vừa, rổ đựng bóng, còi.

– *Cách chơi:* Giáo viên chia lớp thành 2 – 4 nhóm, xếp hàng dọc sau vạch giới hạn cách cầu môn 4 – 5 m. Khi có hiệu lệnh, học sinh theo thứ tự lần lượt lấy bóng trong rổ và tung bằng một tay vào cầu môn. Trong thời gian quy định, nhóm nào có nhiều bóng vào cầu môn nhất là nhóm chiến thắng. Giáo viên có thể linh động điều chỉnh khoảng cách giữa cầu môn và vạch giới hạn để tăng hoặc giảm độ khó của trò chơi.



Trò chơi “Tung bóng vào cầu môn”

IV. VẬN DỤNG

1. *Đáp án:* Hình 4.

2. *Giáo viên hướng dẫn học sinh thực hiện động tác tung bóng bằng tay khi tham gia các trò chơi cùng bạn bè.*

Bài 5 ĐỘNG TÁC TUNG BÓNG TRÚNG ĐÍCH

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- **Phẩm chất:** Trung thực, tích cực, tự giác khi tham gia tập luyện và trò chơi vận động trên lớp.
- **Năng lực chung:** Có ý thức thường xuyên vận động và tập luyện các bài tập để phát triển thể lực và phân xạ. Tự giác thực hiện các động tác khi tập luyện cá nhân. Phối hợp với bạn để giải quyết các nhiệm vụ giáo viên đưa trên lớp.
- **Năng lực thể chất:** Biết và bước đầu thực hiện được các động tác tung bóng trúng đích theo hướng dẫn của giáo viên, từ đó vận dụng trong sinh hoạt hằng ngày.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Đồng hồ bấm giờ, quả bóng cỡ vừa (bóng đá, bóng chuyền,...), còi, phấn, vòng tròn, 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 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.

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Lăn bóng qua lại”

– **Chuẩn bị:** Bóng, rổ đựng bóng, phấn, còi, hai vạch kẻ song song cách nhau 2 – 3 m.

– **Cách chơi:** Giáo viên chia lớp thành 2 – 4 nhóm, mỗi nhóm chia thành hai hàng dọc đứng sau hai vạch kẻ song song, một bạn đầu hàng giữ bóng. Khi có hiệu lệnh, học sinh tung bóng lăn về hàng đối diện và chạy về cuối hàng đứng, bạn đối diện sẽ chụp bóng lại và thực hiện tương tự. Học sinh lần lượt thực hiện cho đến hết. Nhóm nào hoàn thành xong trước là chiến thắng.