

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.



Trò chơi "Lăn bóng qua lại"

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Tại chỗ tung bóng bằng hai tay trúng đích

– Chuẩn bị: Quả bóng cỡ vừa (bóng đá, bóng chuyền), còi, vòng tròn cách vạch giới hạn 1 m.

– TTCB: Học sinh xếp thành hàng dọc 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 thực hiện tung bóng bằng hai tay sao cho bóng rơi trúng đích. 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.



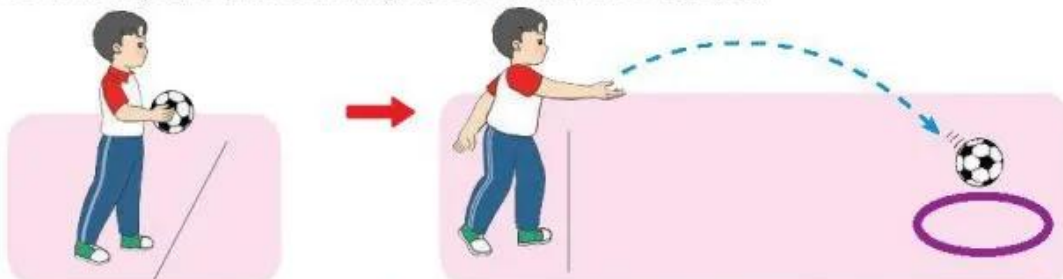
Tại chỗ tung bóng bằng hai tay trúng đích

2. Tại chỗ tung bóng bằng một tay trúng đích

– Chuẩn bị: Quả bóng cỡ vừa (bóng đá, bóng chuyền), còi, vòng tròn cách vạch giới hạn 1 m.

– 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 thực hiện tung bóng bằng một tay sao cho bóng rơi trúng đích. 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 một tay trúng đích

❖ 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 trúng đích.

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 trúng đích: Khi tung bóng trúng đích, học sinh thường chưa xác định được lực tung nên bóng thường không trúng đích (bóng rơi ra xa hoặc chưa tới đích). Giáo viên nên cho học sinh thực hiện động tác ở cự li gần trước rồi tăng dần khoảng cách để học sinh làm quen với động tác.

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 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 giữa đích và vạch giới hạn.

+ 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 ví dụ như tăng khoảng cách tới đích.

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 trúng đích: một học sinh hô, học sinh còn lại thực hiện động tác hoặc cả hai cùng thực hiện xem ai thực hiện tung được nhiều bóng trúng đích 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: “Ném vòng”

– Mục đích: Củng cố động tác tung trúng đích, rèn luyện khả năng phối hợp vận động của học sinh.

– Chuẩn bị: Vòng, vật làm chuẩn (nắm, cột,...), còi.

– Cách chơi: Giáo viên chia lớp thành 2 – 4 nhóm, xếp hàng dọc sau vạch giới hạn, mỗi học sinh cầm một vòng. Khi có hiệu lệnh, học sinh đứng tại vạch giới hạn và thực hiện động tác tung vòng sao cho vòng rơi vào vật chuẩn (nắm, cột,...), sau đó chạy về cuối hàng để bạn tiếp theo thực hiện cho đến hết. Nhóm nào có số vòng vào vật chuẩn nhiều nhất và hoàn thành xong sớm nhất là chiến thắng. Giáo viên có thể linh động thay đổi khoảng cách để tăng độ khó của trò chơi.



Trò chơi “Ném vòng”

IV. VẬN DỤNG

1. **Đáp án:** Động tác tung bóng bằng hai tay trúng đích.
2. **Giáo viên hướng dẫn học sinh luyện tập thường xuyên với bạn bè để có thể tung bóng trúng đích chính xác hơn.**

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Phẩm chất: Có ý thức kỉ luật, giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.
- Năng lực chung: Tự giác thực hiện các động tác khi tập luyện cá nhân. Có khả năng nhận xét, trao đổi, giúp bạn thực hiện các động tác khi luyện tập theo nhóm và cặp đôi.
- Năng lực thể chất: Biết và thực hiện được các động tác tung và bắt bóng bằng tay 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.
- Quả bóng cỡ vừa (bóng đá, bóng chuyền,...), còi, rô, phấn, đồng hồ bấm giờ.

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: “Tung bóng qua vạch”

– *Chuẩn bị:* Bóng, rô đựng bóng, phấn.

– *Cách chơi:* Giáo viên chia lớp thành 2 – 4 nhóm, xếp hàng dọc sau vạch giới hạn. Học sinh lần lượt theo thứ tự lấy bóng ở rô và tung bóng bóng về trước sao cho bóng rơi sau vạch quy định. Hết lượt, nhóm nào có nhiều bóng qua vạch và hoàn thành xong trước là chiến thắng.



Trò chơi “Tung bóng qua vạch”