

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”

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Tung và bắt bóng bằng hai tay

– *TTCB*: Học sinh xếp thành hàng ngang, đứng tự nhiên, hai chân rộng bằng vai, cầm bóng bằng hai tay.

– *Động tác*: Khi nghe hiệu lệnh, học sinh dùng sức của hai tay tung bóng từ dưới lên cao trước mặt, mắt nhìn theo bóng. Khi bóng rơi xuống, dùng hai tay để bắt bóng.



Tung và bắt bóng bằng hai tay

2. Tung bóng bằng một tay, bắt bằng hai tay

– *TTCB*: Học sinh xếp thành hàng ngang, đứng chân trước – chân sau, cầm bóng bằng hai tay.

– *Động tác*: Khi nghe hiệu lệnh, học sinh dùng sức của tay thuận tung bóng từ dưới lên cao trước mặt, mắt nhìn theo bóng. Khi bóng rơi xuống, dùng hai tay để bắt bóng.



Tung bóng bằng một tay, bắt bằng hai tay

3. Tung, bắt bóng theo nhóm hai người

– *TTCB*: Hai học sinh đứng đối diện nhau, tùy theo động tác mà đứng chân trước – chân sau hoặc hai chân rộng bằng vai. Một học sinh giữ bóng bằng hai tay ngang ngực, học sinh còn lại đứng tự nhiên chuẩn bị bắt bóng.

– *Động tác*: Khi nghe hiệu lệnh, học sinh có bóng thực hiện tung bóng (bằng một tay hoặc hai tay) về trước. Học sinh đối diện đưa hai tay ra trước để bắt bóng, sau đó thực hiện tung lại cho bạn.



Tung, bắt bóng theo nhóm hai người

4. Tung, bắt bóng theo nhóm ba người trở lên

– *TTCB*: Nhóm học sinh đứng theo các đội hình, ví dụ nhóm ba đứng theo hình tam giác, nhóm bốn đứng theo hình vuông hoặc nhiều hơn thì đứng theo vòng tròn. Mỗi nhóm có một quả bóng, một học sinh cầm bóng bằng hai tay.

– *Động tác*: Khi có hiệu lệnh, học sinh có bóng thực hiện tung bóng (bằng một tay hoặc hai tay) cho một học sinh khác trong nhóm. Người nhận bắt bằng hai tay, sau đó hướng về phía học sinh khác, tung bóng cho học sinh đó. Các học sinh còn lại luôn nhìn theo bóng và sẵn sàng bắt bóng.



Tung, bắt bóng theo nhóm ba người trở lên

❖ 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 và bắt bóng.

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:**

Tung và bắt bóng: Học sinh thường tung bóng quá cao hoặc ra quá xa vị trí đứng nên khó bắt bóng chính xác. Giáo viên nên nhắc học sinh thực hiện tung bóng vừa phải, không quá cao và chú ý hướng bóng đi, không nên tung quá xa vị trí đứng.

Tung và bắt bóng theo nhóm: Học sinh chưa xác định được hướng tung, chưa biết sử dụng lực hợp lí (tung quá mạnh hoặc quá nhẹ), chưa phối hợp được động tác khi bắt bóng. Giai đoạn đầu, giáo viên nên cho học sinh tập ở cự li gần, nhắc nhở học sinh chú ý quan sát, điều chỉnh hướng tung và sử dụng lực hợp lí. Chú ý học sinh không tung bóng quá mạnh để gây chấn thương cho các học sinh khác.

III. LUYỆN TẬP

1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– *Luyện tập đồng loạt:*

+ Giáo viên cho lớp xếp thành 2 – 4 hàng ngang và lần lượt thực hiện động tác tung bóng theo hiệu lệnh của giáo viên (chú ý khoảng cách giữa các học sinh để tránh xảy ra va chạm khi thực hiện động tác).

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

+ Giáo viên có thể linh động thay đổi yêu cầu về khoảng cách tung và bắt bóng cho phù hợp với khả năng của học sinh.

+ 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 bắt bóng.

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 và bắt bóng theo nhóm hai người hoặc các động tác tung, bắt bóng tại chỗ: 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: “Chuyển bóng về nhà”

– *Mục đích:* Củng cố động tác tung và bắt bóng, nâng cao khả năng phối hợp vận động theo nhóm và cá nhân.

– *Chuẩn bị:* Bóng, rổ đựng bóng, còi, phấn, đồng hồ bấm giờ.

– *Cách chơi:* Giáo viên chia lớp thành 2 – 4 nhóm, xếp hàng dọc sau vạch giới hạn, mỗi nhóm có một bạn đứng tại vị trí rổ của nhóm mình cách vạch giới hạn khoảng 2 m. Khi có hiệu lệnh, học sinh đầu hàng lấy bóng, tung cho bạn đối diện, bạn đối diện bắt và bỏ bóng vào rổ của nhóm mình rồi chạy về cuối hàng đứng. Sau khi tung bóng, bạn đầu hàng chạy lên thay thế vị trí để chuẩn bị bắt bóng. Quả bóng hợp lệ là quả bóng phải được tung tại vị trí vạch giới hạn và không được chạm đất trước khi bị bắt. Trong thời gian quy định, nhóm nào có nhiều bóng trong rổ nhất là chiến thắng.



Trò chơi “Chuyển bóng về nhà”

IV. VẬN DỤNG

1. *Đáp án:* Động tác tung và bắt bóng theo nhóm hai người.

2. *Giáo viên hướng dẫn học sinh thường xuyên tập luyện tung, bắt bóng qua lại với bạn bè để tăng cường sức khỏe.*

Phần ba THỂ THAO TỰ CHỌN

Chủ đề: THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU

Bài 1 CÁC BƯỚC DI CHUYỂN CƠ BẢN

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Phẩm chất: Hoàn thành nội dung và thực hiện đầy đủ lượng vận động của bài học; biết giúp bạn sửa sai.
- Năng lực chung: Biết xem sách giáo khoa để tự tập luyện ở nhà. Biết tập luyện cặp đôi, theo nhóm, hợp tác tập luyện với bạn.
- Năng lực thể chất: Biết khởi động và thả lỏng trong tiết học, đảm bảo an toàn cho bản thân. Biết thực hiện các bước di chuyển cơ bản với nhạc, cùng bạn trình diễn, thi đua giữa các nhóm.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Máy phát nhạc.
- Cờ, vật làm chuẩn.

3. Khởi động

Khởi động bằng các động tác đã học: Xoay cổ, xoay vai, xoay cánh tay, xoay khuỷu tay, xoay cổ tay, xoay hông, xoay gối, xoay cổ chân, gập duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang, chạy tại chỗ (mỗi động tác thực hiện 2 lần × 8 nhịp). Giáo viên cho học sinh thực hiện khởi động với nhạc.