

# Bài tập bổ trợ và di chuyển đơn bước

## **A - MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

### **I – MỤC TIÊU**

Làm quen với vợt, cầu và luyện tập di chuyển đơn bước.

### **II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

- Kiến thức: Nhận biết được các hình thức làm quen với vợt, cầu và di chuyển đơn bước, biết cách tập luyện.
- Kỹ năng: Thực hiện được các bài tập bổ trợ và di chuyển đơn bước.
- Thể lực: Có sự phát triển về thể lực chung và năng lực liên kết vận động.
- Thái độ: Tự giác, kiên trì tự học và rèn luyện để hoàn thành nội dung học tập.

## **B - HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC**

### **I – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU**

(Hoạt động chung cả lớp)

#### **1. Hoạt động của GV**

- Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.
- Sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết ban đầu về môn cầu lông: Hình dáng sân, cột, lưới tập luyện và thi đấu cầu lông; hình dáng vợt, cầu,...
- Đặt câu hỏi để thu hút, kích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS về cầu lông:
  - + Mục đích tác dụng của luyện tập và thi đấu cầu lông?
  - + Môn Cầu lông gồm những hoạt động nào?
- Tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.
- Khởi động cơ thể: Tổ chức và hướng dẫn HS khởi động cơ thể bằng các hoạt động đơn giản, quen thuộc (chạy tại chỗ, xoay các khớp, trò chơi hỗ trợ khởi động).

#### **2. Hoạt động của HS**

- Quan sát hình ảnh, nhận biết và liên hệ với những hiểu biết đã có về môn Cầu lông.
- Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.
- Thực hiện bài tập khởi động cơ thể.

## II – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

(Hoạt động chung cả lớp)

Hình vẽ và nội dung của bài được trình bày theo hoạt động của người thuận tay phải (thuận tay trái thực hiện ngược lại).

### 1. Hoạt động của GV

#### a) Giới thiệu nội dung kiến thức mới

Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu tên gọi, cách luyện tập các bài tập làm quen với vợt, cầu và di chuyển đơn bước:

#### Bài tập bổ trợ

– Cách cầm vợt:

+ Cách cầm vợt đánh cầu phải: Hướng đầu vợt ra trước, lên trên, ngón tay trở và ngón tay cái nắm hai bên cán vợt (trên hai mặt phẳng của cán vợt), ba ngón còn lại nắm tự nhiên vào phía cuối cán vợt.

+ Cách cầm vợt đánh cầu trái: Hướng đầu vợt sang trái, lên trên, ngón tay cái đặt trên mặt phẳng phía trong của cán vợt, ngón tay trở nắm vòng qua mặt phẳng phía ngoài của cán vợt, ba ngón tay còn lại nắm tự nhiên vào phía cuối cán vợt.



Hình 1. Cách cầm vợt

– Cách cầm cầu:



Hình 2. Cách cầm cầu

+ Cầm ở đầu cánh cầu: Dùng đầu ngón trở và ngón cái cầm ở đầu một hoặc hai cánh cầu.

+ Cầm ở thân cánh cầu: Dùng đầu ngón trở và ngón cái cầm ở thân cánh cầu.

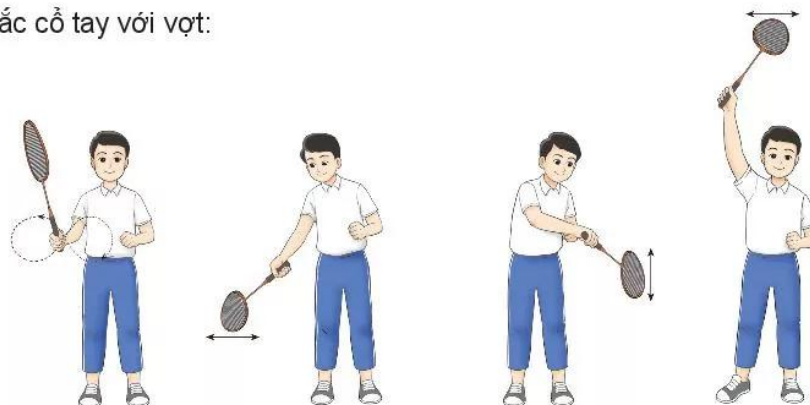
+ Cầm ở đế cầu: Dùng đầu ngón trở và ngón cái cầm đế cầu.

– TTCB:

+ Tư thế đứng hai chân rộng bằng vai: Gối hơi khuyu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân, thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu.

+ Tư thế đứng chân trước chân sau: Chân trái (chân khác bên với tay cầm vợt) đặt ở phía trước, trọng lượng cơ thể dồn lên chân trái. Chân phải đặt ở phía sau, chạm đất bằng nửa trước bàn chân, thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán.

– Xoay và lắc cổ tay với vợt:



Hình 3. Xoay và lắc cổ tay với vợt

+ Cầm vợt xoay cổ tay theo hình số 8.

+ Cầm vợt đưa sang phải lắc cổ tay.

+ Cầm vợt đưa sang trái lắc cổ tay.

+ Cầm vợt đưa lên cao lắc cổ tay.

– Tăng cầu:

+ TTCB: Cầm vợt ở phía trước, mặt vợt song song với mặt đất.

+ Thực hiện: Tung cầu và đưa vợt từ dưới lên trên để tăng cầu.



Hình 4. Tăng cầu

### Di chuyển đơn bước

– TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối khụy, tay phải cầm vợt ở phía trước.

– Thực hiện:



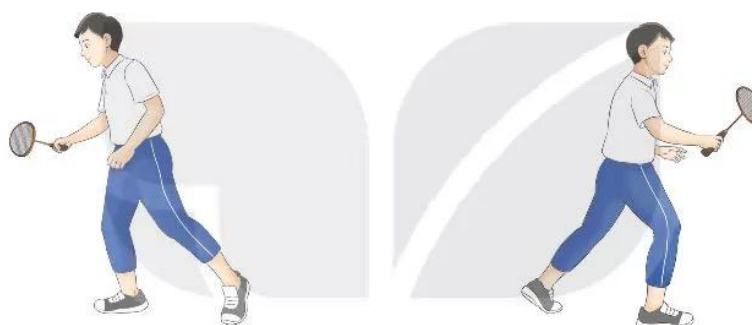
Tư thế chuẩn bị

Di chuyển đơn bước tiến phải

Di chuyển đơn bước tiến trái

Hình 5. Di chuyển đơn bước tiến phải, trái

- + Di chuyển đơn bước tiến phải: Chân phải bước ra trước chéo sang phải một bước thành tư thế đứng chân trước chân sau. Chân phải gối khuyu, trọng lượng cơ thể dồn lên chân phải, chân trái duỗi thẳng, chạm đất bằng nửa trước bàn chân.
- + Di chuyển đơn bước tiến trái: Chân phải bước ra trước chéo sang trái một bước thành tư thế đứng chân trước chân sau. Chân phải gối khuyu, trọng lượng cơ thể dồn lên chân phải, chân trái duỗi thẳng, chạm đất bằng nửa trước bàn chân.
- + Di chuyển đơn bước sang phải: Chân phải bước sang ngang một bước và xoay người sang phải thành tư thế đứng chân trước chân sau. Chân phải gối khuyu, trọng lượng cơ thể dồn lên chân phải. Chân trái khớp gối duỗi thẳng, chạm đất bằng nửa trước bàn chân.
- + Di chuyển đơn bước sang trái: Chân phải bước sang trái một bước theo đường vòng cung qua phía trước chân trái đồng thời xoay người sang trái thành tư thế đứng chân trước chân sau. Chân phải gối khuyu, trọng lượng cơ thể dồn lên chân phải. Chân trái khớp gối duỗi thẳng, chạm đất bằng nửa trước bàn chân.



Hình 6. Di chuyển đơn bước sang phải, trái

#### **b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới**

- Cho HS thực hiện thử bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ.
- Cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.
- Chỉ dẫn các sai sót cần chú ý khi luyện tập:
  - + Cách cầm vợt và cầu không đúng.
  - + Bước di chuyển ngắn, không đúng hướng, phối hợp giữa bước chân và chuyển vị trí của vợt không đồng bộ.

#### **2. Hoạt động của HS**

- Quan sát hình ảnh và động tác mẫu của GV, ghi nhớ cấu trúc, trình tự thực hiện, hình thành biểu tượng đúng về bài tập.
- Thực hiện thử các bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ.
- Luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

### III – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

(Hoạt động cá nhân, theo cặp đôi, theo nhóm, cả lớp)

#### 1. Hoạt động của GV

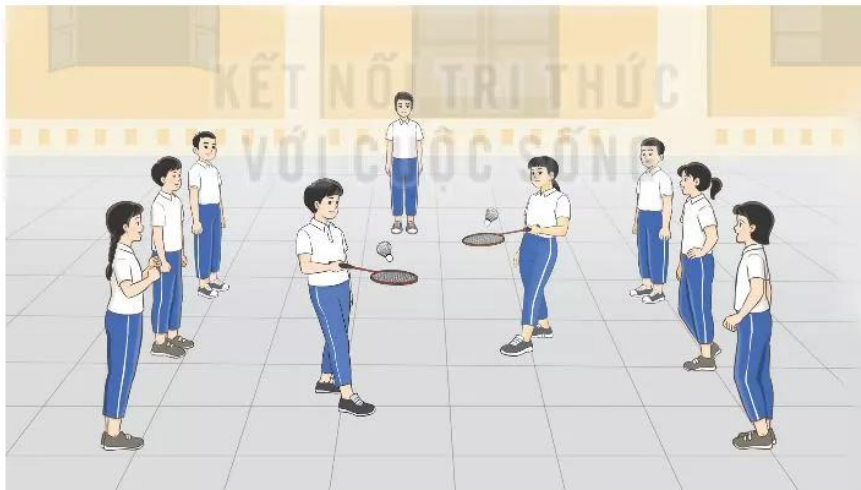
##### a) Tổ chức hoạt động luyện tập

- Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.
- Hướng dẫn trình tự luyện tập (làm quen với vợt, cầu: Cách cầm vợt, cầm cầu, tư thế chuẩn bị; lắc cổ tay với vợt, ném cầu xa, tăng cầu. Di chuyển: Đơn bước tiến, đơn bước lùi).
- Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp.
- Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS.
- Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện làm quen với vợt, cầu; di chuyển đơn bước.

##### b) Tổ chức TCVD bổ trợ cầu lông

*Thi tăng cầu*

- Mục đích: Làm quen với vợt và cầu.
- Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm, mỗi nhóm đứng thành một hàng ngang trên sân.
- Thực hiện: Lần lượt từng HS của mỗi nhóm tăng cầu. Lượt tăng cầu của mỗi HS kết thúc khi cầu rơi xuống đất. Kết thúc, nhóm có số lần tăng cầu nhiều nhất là nhóm thắng cuộc.



Hình 7. Trò chơi Thi tăng cầu

#### 2. Hoạt động của HS

##### a) Luyện tập cá nhân

Làm quen với vợt, cầu và di chuyển đơn bước theo các thứ tự:

- Từ chậm đến nhanh.

- Từ tại chỗ đến di động.
- Từ không cầu đến có cầu.

#### **b) Luyện tập theo nhóm**

- Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: Làm quen với vợt, cầu và di chuyển đơn bước.
- Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

#### **c) Luyện tập chung cả lớp**

TCVĐ hỗ trợ luyện tập cầu lông.

### **IV – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**

(Hoạt động theo nhóm, cả lớp)

#### **1. Hoạt động của GV**

- Hướng dẫn HS tăng cầu, đánh cầu qua lại giữa hai HS để làm quen với vợt, cầu và di chuyển đơn bước.
- Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng:
  - + Khi lựa chọn địa điểm để tự luyện tập cầu lông cần lưu ý những điều gì? (Có đủ không gian để thực hiện bài tập vận động; có tốc độ gió ít ảnh hưởng tới đường bay của quả cầu; có không khí trong lành; đảm bảo an toàn khi luyện tập,...).
  - + Cần khởi động kĩ những bộ phận nào trên cơ thể trước khi luyện tập cầu lông? (Toàn bộ cơ thể, đặc biệt là cơ, khớp của tay, vai và chân).
- Hướng dẫn HS sử dụng các bài tập và trò chơi đã học để tự luyện tập và vui chơi cùng các bạn khi ở nhà, trong giờ ra chơi.

#### **2. Hoạt động của HS**

- Thực hiện các bài tập vận dụng theo yêu cầu của GV.
- Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.
- Sử dụng các bài tập và trò chơi đã học để tự luyện tập và rèn luyện thân thể.

### **C - TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC TIẾT HỌC**

(Hoạt động chung cả lớp)

Thực hiện tương tự như ở Bài 1, Chủ đề - Chạy cự li ngắn (Mục c, trang 32).