Bài 1

Các động tác bổ trợ kĩ thuật ném bóng

A - MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I – MỤC TIÊU

Luyện tập các động tác bổ trợ kĩ thuật ném bóng.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Kiến thức: Nhận biết được các động tác và biết cách luyện tập.

– Kĩ năng: Thực hiện được các động tác.

– Thể lực: Bước đầu có sự phát triển về năng lực liên kết vận động.

– Thái độ: Nghiêm túc, tự giác giữ an toàn trong luyện tập cho bản thân và người khác.

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 giới thiệu khái quát về kĩ thuật ném bóng và các động tác bổ trợ.

– Đặt câu hỏi để thu hút, khích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS về ném bóng:

+ Để ném được một vật bay xa, phải phát huy được sức mạnh của bộ phận nào trên cơ thể?

+ Động tác tung và ném bóng khác nhau ở những điểm 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, liên hệ những điều đã biết về hoạt động tung và ném bóng.

– Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.

– Thực hiện các hoạt động khởi động cơ thể.

II – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động của GV

a) Giới thiệu nội dung kiến thức mới

Sử dụng hình ảnh trực quan (tranh ảnh, video) và động tác mẫu hướng dẫn HS về cấu trúc động tác và cách thực hiện các động tác bổ trợ kĩ thuật ném bóng:

Cách cầm bóng

Các ngón tay mở rộng giữ bóng, bóng tiếp xúc với các chai tay (phần tiếp giáp giữa các ngón tay và bàn tay, trừ ngón cái) và ngón tay.

Hình 1. Cách cầm bóng

Tung và bắt bóng bằng hai tay, một tay

– Tại chỗ tung và bắt bóng bằng hai tay:

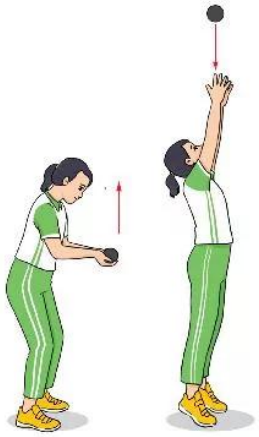
+ TTCB: Hai chân đứng chụm hoặc rộng bằng vai, cầm bóng bằng hai tay, lòng bàn tay hướng lên trên.

+ Thực hiện: Tung bóng lên cao 1 – 2 m, vươn người bắt bóng rơi xuống bằng hai tay và thu tay về trước ngực.

– Tại chỗ tung và bắt bóng bằng một tay:

+ TTCB: Hai chân đứng chụm hoặc rộng bằng vai, cầm bóng bằng tay thuận, lòng bàn tay hướng lên trên.

+ Thực hiện: Vươn người tung bóng lên cao 1 – 2 m, vươn người bắt bóng rơi xuống bằng một tay và thu tay về trước ngực.



Hình 2. Tại chỗ tung và bắt bóng bằng hai tay

Hai tay phối hợp tung và bắt bóng

– TTCB: Đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay dang rộng ở phía trước, một tay cầm bóng.

– Thực hiện: Luân phiên tung và bắt bóng giữa hai tay.

Ném bóng bằng một tay trên cao

– TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân cùng bên với tay cầm bóng ở phía sau, chạm đất bằng nửa trước bàn chân, trọng lượng cơ thể dồn vào chân trước. Tay cầm bóng cao ngang đầu, lòng bàn tay hướng ra trước.

– Thực hiện: Đưa tay cầm bóng lên cao, ra sau đầu, thân người ưỡn căng, sau đó gập nhanh thân và dùng sức mạnh của tay ném bóng ra trước.

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Cho HS tự thực hiện thử các động tác bổ trợ kĩ thuật ném bóng để có cảm nhận ban đầu về động tác, về bóng, về lực ném, về hướng ném.

– Cho HS đồng loạt thực hiện các động tác bổ trợ kĩ thuật ném bóng theo động tác mẫu của GV (thực hiện từng động tác từ chậm đến nhanh).

– Chỉ dẫn một số sai sót thường gặp khi luyện tập:

+ Tại chỗ tung và bắt bóng bằng hai tay, một tay: Cầm bóng không đúng; lực tung bóng lúc mạnh lúc nhẹ dẫn đến khó khăn khi bắt bóng; hướng tung bóng không đúng, không ổn định dẫn đến khó khăn khi bắt bóng.

+ Thả và bắt bóng nẩy lên: Ngồi xuống chậm dẫn đến không kịp bắt bóng.

+ Ném bóng bằng hai tay, một tay: Lực ném không đều khi ném bằng hai tay; không gập thân dẫn đến bóng bay không xa; góc độ ném bóng quá cao hoặc quá thấp.

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, lắng nghe GV hướng dẫn, làm mẫu về các động tác bổ trợ kĩ thuật ném bóng và cách luyện tập. Ghi nhớ tên và hình thành biểu tượng đúng về động tác.

– Thực hiện thử từng động tác theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– Tập từng động tác theo hiệu lệnh và động tác mẫu của GV.

III – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

(Hoạt động cá nhân, nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

a) Tổ chức hoạt động luyện tập

– Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập: Tập từng động tác bổ trợ.

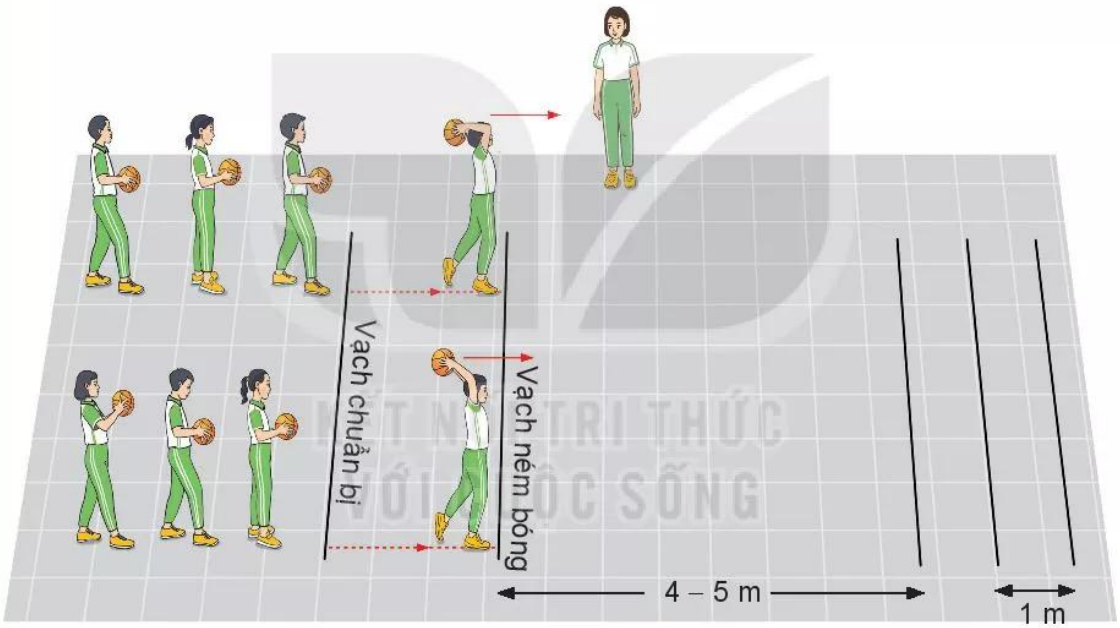
– Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, nhóm, cả lớp.

– 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 các động tác bổ trợ.

b) Tổ chức trò chơi phát triển sức mạnh tay – ngực

Đội nào ném bóng xa hơn



Hình 3. Trò chơi Đội nào ném bóng xa hơn

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch chuẩn bị.

– Thực hiện: Lần lượt từng HS của mỗi đội di chuyển đến vạch ném bóng và ném bóng (bóng chuyền, bóng rổ, bóng đá) ra trước bằng hai tay, chân không giẫm vạch khi ném bóng. Mỗi lượt ném bóng, đội có bạn ném xa hơn được 1 điểm. Kết thúc, đội có tổng số điểm cao nhất là đội thắng cuộc.

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

Luyện tập các động tác bổ trợ ném bóng theo thứ tự:

– Từ không có bóng đến có bóng; từ chậm đến nhanh.

– Tung, bắt bóng, ném bóng từ hai tay đến một tay, từ gần đến xa.

b) Luyện tập nhóm

– Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập các động tác tung bóng, thả bóng, ném bóng.

– Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

c) Luyện tập chung cả lớp

Trò chơi phát triển sức mạnh tay – ngực.

IV – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

(Hoạt động theo nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Thay đổi yêu cầu thực hiện bài tập: Tăng tốc độ, tăng độ xa, tăng độ chính xác thực hiện các bài tập; kết hợp di chuyển thực hiện bài tập tung và bắt bóng; phối hợp tung và bắt bóng giữa hai HS,...; tập ném bóng trúng đích, ngồi tung và bắt bóng, đứng tung và bắt bóng qua khoeo chân.

– Sử dụng các bài tập bổ trợ để rèn luyện và phát triển thể lực: Thể lực chung, năng lực liên kết vận động, năng lực định hướng và phản ứng đối với vật thể di động; sức mạnh tay – ngực.

– Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng:

+ Hãy nêu những yêu cầu cần thực hiện khi tung bóng để việc bắt bóng rơi xuống thuận lợi. (Tung bóng đúng hướng, có độ cao hợp lí,…).

+ Khi ném bóng, sức mạnh của bộ phận nào trên cơ thể quyết định độ bay xa của bóng? (Tay, vai, ngực).

+ Vì sao tung và bắt bóng bằng tay thuận thường diễn ra thuận lợi hơn so với tay không thuận? (Tay thuận thường có khả năng hoạt động khéo léo, chính xác,… hơn tay không thuận).

– Hướng dẫn HS cùng các bạn tập ném và bắt bóng nẩy lên (bóng chuyền, bóng rổ, bóng đá).

– Hướng dẫn HS biết tự luyện tập tung và bắt bóng khi ở nhà, trong giờ ra chơi.

– Hướng dẫn HS vận dụng kiến thức đã học để sáng tạo động tác bổ trợ mới hoặc giới thiệu với thầy (cô) giáo và các bạn một bài tập có tác dụng bổ trợ kĩ thuật ném bóng do bản thân sưu tầm.

2. Hoạt động của HS

– Luyện tập các bài tập vận dụng theo yêu cầu của GV.

– Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.

– Sử dụng các bài tập bổ trợ, trò chơi đã học để tự luyện tập và vui chơi cùng các bạn.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

– Sưu tầm, sáng tạo động tác bổ trợ mới.

– Vận dụng kiến thức đã học để tự đánh giá kết quả luyện tập.

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).