

Ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng

A - MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I – MỤC TIÊU

Luyện tập kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Kiến thức: Nhận biết được kĩ thuật và cách luyện tập, biết cách giữ an toàn cho bản thân và mọi người trong luyện tập.
- Kỹ năng: Thực hiện được kĩ thuật, thực hành đúng các yêu cầu về an toàn trong luyện tập.
- Thái độ: Có sự phát triển về sức mạnh tay – ngực và năng lực liên kết vận động.
- Thái độ: Tích cực tự học, tự rèn luyện và đảm bảo an toàn trong luyện 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 giới thiệu khái quát về kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng.
- Đặt câu hỏi để thu hút, kích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS về nội dung học tập:
 - + Để ném một vật bay xa cần phải làm gì?

- + Vì sao cơ thể thường mất thăng bằng khi phải nỗ lực về sức mạnh (chạy nhanh, nhảy xa, nhảy cao,...)?
- 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 tưởng đến những hiểu biết đã có về động tác ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng.
- Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.
- Thực hiện các 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 và động tác mẫu để giới thiệu cho HS:

Kĩ thuật ra sức cuối cùng

- TTCB: Đứng chân trước chân sau (chân cùng bên với tay cầm bóng ở phía sau), bàn chân trước thẳng với hướng ném bóng. Tay thuận cầm bóng duỗi thẳng ở phía sau, thân người ngả ra sau và xoay về phía tay cầm bóng.
- Thực hiện: Đạp mạnh chân sau, thân người gập nhanh ra trước, kết hợp dùng sức mạnh của tay ném bóng ra trước.



Hình 1. Kĩ thuật ra sức cuối cùng

Giữ thăng bằng

- *Cách 1:* Dùng chân trước để giữ thăng bằng.
 Khi bóng rời tay nhanh chóng nâng gót chân sau lên cao, bàn chân trước tì lên mặt sân, hai tay dang rộng để phối hợp giữ thăng bằng.
- *Cách 2:* Nhảy đổi chân để giữ thăng bằng.
 Khi bóng rời tay nhanh chóng đưa chân sau ra trước (đặt sau vạch giới hạn), bàn chân tì lên mặt sân để giảm lực quán tính, chân trước đồng thời đưa nhanh ra sau, lên cao, hai tay dang rộng để phối hợp giữ thăng bằng.

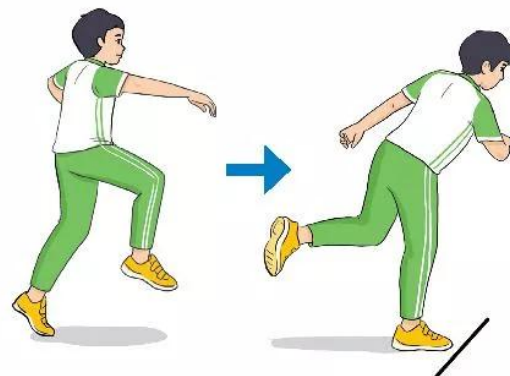


Hình 2. Dùng chân trước để giữ thăng bằng

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

- Cho HS tự thực hiện thử các động tác để có cảm nhận ban đầu về bóng và nội dung luyện tập.
- Cho HS thực hiện các động tác theo hiệu lệnh và động tác mẫu của GV theo thứ tự:
 - + Tập cách cầm bóng và tư thế chuẩn bị ra sức cuối cùng.
 - + Tập ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng (từ đơn lẻ từng cử động đến liên kết nhiều cử động; từ chậm đến nhanh, từ không có bóng đến có bóng).
- Chỉ dẫn một số sai sót thường gặp trong luyện tập:

Ra sức cuối cùng, bàn chân chạm đất ở bước cuối không thẳng với hướng ném bóng; thân người chưa uốn căng theo hình cánh cung; góc ném nhỏ – đường bóng thấp, hoặc góc ném quá lớn – đường bóng quá cao; không thực hiện được động tác gập thân trên khi bóng rời tay.



Hình 3.
Nhảy đổi chân để giữ thẳng bằng

2. Hoạt động của HS

- Quan sát hình ảnh, hình thành biểu tượng đúng về các động tác.
- Thực hiện thử từng động tác theo hình ảnh đã ghi nhớ.
- Tập từng kĩ thuật theo hiệu lệnh và động tác mẫu của GV.

III – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

(Hoạt động cá nhân, nhóm, cả lớp)

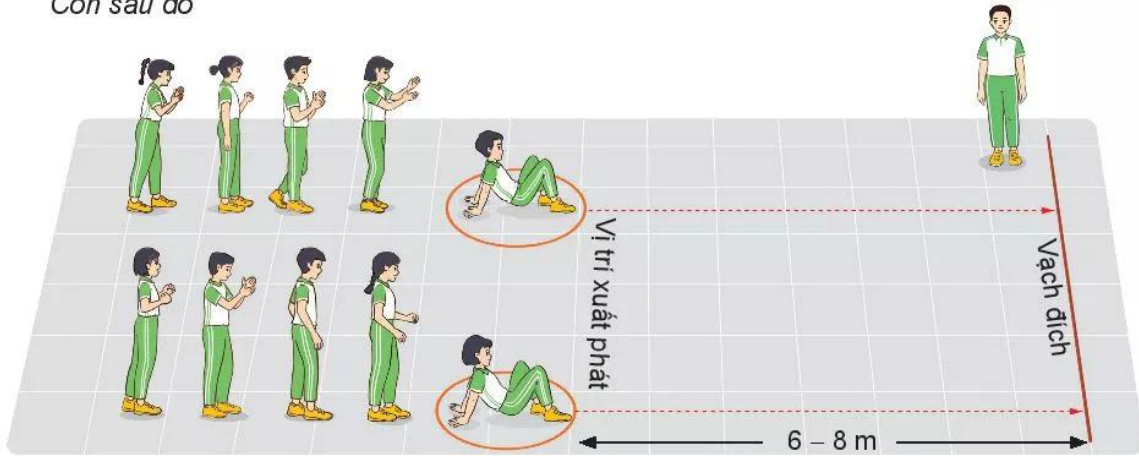
1. Hoạt động của GV

a) Tổ chức hoạt động luyện tập

- Phổ biến trình tự và yêu cầu luyện tập (từ không có bóng đến có bóng, từ chậm đến nhanh):
 - + Cách cầm bóng và tư thế chuẩn bị ra sức cuối cùng.
 - + Ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng.
- 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 luyện tập.

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

Con sâu đo



Hình 4. Trò chơi Con sâu đo

- Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vòng tròn xuất phát. HS đầu hàng ngồi hai tay chống phía sau, hông không chạm sàn.
- Thực hiện: Khi bắt đầu, lần lượt từng HS của mỗi đội dùng tay và chân để di chuyển đến đích. HS tiếp theo chỉ xuất phát khi HS phía trước đã vượt qua vạch đích, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

- Tập tư thế chuẩn bị ra sức cuối cùng.
- Tập ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng theo trình tự: Từ không bóng đến có bóng, từ chậm đến nhanh.

b) Luyện tập nhóm

- Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: Tư thế chuẩn bị ra sức cuối cùng, ra sức cuối cùng, giữ thăng bằng.
- Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

c) Luyện tập chung cả lớp

Trò chơi hỗ trợ 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 nội dung và yêu cầu tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ, tăng độ chính xác khi thực hiện bài tập, tăng độ xa, độ chính xác của đường bóng.

- Sử dụng các bài tập ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng để rèn luyện và phát triển: Thể lực chung, năng lực liên kết vận động, năng lực định hướng và thăng bằng; sức mạnh bật phát của các nhóm cơ (tay – vai, tay – ngực).
- Hướng dẫn HS: Biết vận dụng các bài tập đã học để tự luyện tập và tập thể dục buổi sáng ở nhà, dùng dây cao su để tập luyện kĩ thuật ra sức cuối cùng.
- Hướng dẫn HS biết vận dụng kiến thức bài học để trả lời câu hỏi:
- + Để đảm bảo an toàn cho bản thân và mọi người, khi luyện tập kĩ thuật ném bóng cần thực hiện những điều gì? (Thực hiện đúng quy định luyện tập; không tùy tiện trong luyện tập; không luyện tập ở nơi có nhiều người và phương tiện qua lại; không luyện tập ở những địa điểm có thể gây nguy hiểm cho bản thân; chỉ ném bóng khi đã quan sát và đảm bảo an toàn cho khu vực bóng rơi; không luyện tập khi chưa khởi động cơ thể...).
- + Những yêu cầu khi lựa chọn địa điểm luyện tập ném bóng? (Địa điểm luyện tập cách xa đường giao thông, không có người và phương tiện qua lại; bằng phẳng, không trơn trượt; có khoảng cách an toàn ở khu vực gần ao, hồ, sông, suối, ...).
- + Phối hợp chạy đà với ra sức cuối cùng có tác dụng gì? (Tăng sức mạnh và tốc độ khi thực hiện động tác ra sức cuối cùng, ...).

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 đã học để tự luyện tập và vui chơi cùng các bạn.
- 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).