

- + Hình dáng sân luyện tập, cột, bảng rỗ, kích thước bóng.
- + Các loại hình hoạt động của bóng rổ.
- Đặt câu hỏi để thu hút, kích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS về bóng rổ:
- + Bóng rổ là môn thể thao truyền thống hay được du nhập từ nước ngoài?
- + Bóng rổ là môn thi đấu đối kháng trực tiếp hay gián tiếp?
- + Thi đấu bóng rổ có được để bóng chạm chân hay không?
- 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 với những điều đã biết về bóng rổ.
- 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)

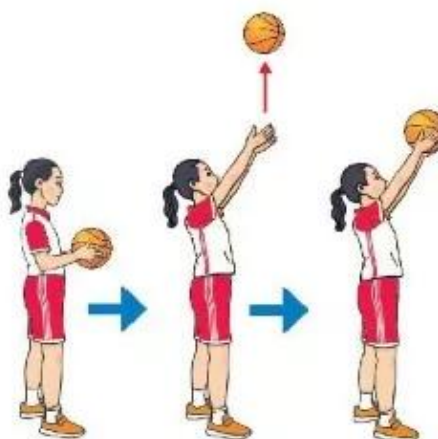
1. Hoạt động của GV

a) Giới thiệu nội dung kiến thức mới

Giới thiệu mục đích, tác dụng của hoạt động làm quen với bóng và di chuyển không bóng. Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu cấu trúc, cách thực hiện các bài tập làm quen với bóng và di chuyển:

Bài tập bổ trợ với bóng

- Tung và bắt bóng trên cao:
- + TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, hai tay cầm bóng trước ngực.
- + Thực hiện: Khụy gối lấy đà tung thẳng bóng lên cao khoảng 1 – 1,5 m bằng hai tay và vươn người bắt bóng bằng hai tay trên đầu. Sau đó thu tay về TTCB.



Hình 1. Tung và bắt bóng trên cao

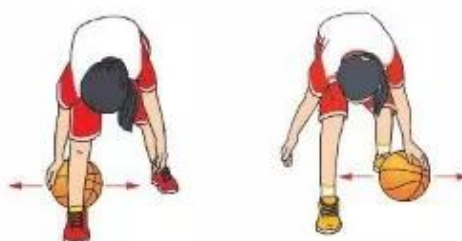
- Chuyển bóng xung quanh thân người:
- + TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, hai tay cầm bóng trước bụng.
- + Thực hiện: Tay phải đưa bóng sang hông phải, vòng ra sau lưng. Tay trái đón bóng ở sau lưng và chuyển bóng sang hông trái ra trước bụng. Liên tục lặp lại động tác và đổi hướng. Sau đó thu tay về TTCB.



Hình 2.

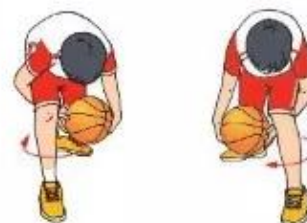
Chuyển bóng xung quanh thân người

- Lăn bóng giữa hai chân:
- + TTCB: Đứng chân trước chân sau, gối khuỵu, thân gập ra trước.
- + Thực hiện: Hai tay luân phiên lăn bóng qua lại giữa hai chân, sau đó đổi chân và lặp lại động tác.



Hình 3. Lăn bóng giữa hai chân

- Chuyển bóng vòng quanh chân trước:
- + TTCB: Đứng chân trước chân sau, gối khuỵu. Thân gập ra trước, hai tay cầm bóng giữa hai chân.
- + Thực hiện: Hai tay chuyển bóng vòng quanh chân trước, sau đó lặp lại nhưng đổi chân.



Hình 4. Chuyển bóng vòng quanh chân trước

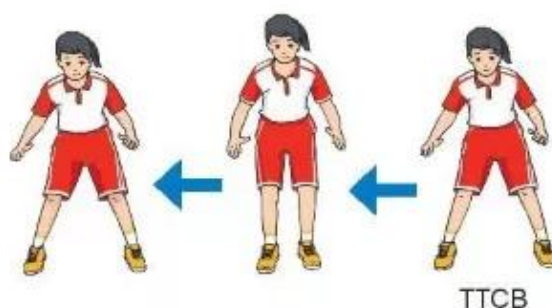
- Đập và bắt bóng nảy lên bằng hai tay:
- + TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, hai tay cầm bóng trước bụng, các ngón tay mở rộng ôm hai bên chếch trên thân bóng.
- + Thực hiện: Hai tay đập bóng xuống sân và bắt bóng nảy lên bằng hai tay.



Hình 5. Đập và bắt bóng nảy lên bằng hai tay

Kĩ thuật di chuyển

- Bước trượt ngang sang phải:
- + TTCB: Hai chân đứng rộng hơn vai, gối khuỷu, thân người ngả ra trước, hai tay dang rộng hơi co ở khớp khuỷu, mắt nhìn thẳng phía trước.
- + Thực hiện: Bàn chân trái lướt trên mặt đất về sát chân phải. Khi bàn chân trái chạm đất, bàn chân phải nhanh chóng lướt trên mặt đất sang ngang một bước.
- Bước trượt ngang sang trái: TTCB và thực hiện như bước trượt ngang sang phải nhưng đổi bên.



Hình 6. Bước trượt ngang

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 thường gặp trong luyện tập và cách sửa chữa:
- + Các động tác làm quen với bóng: HS chưa có cảm giác bóng nên khó kiểm soát bóng, chưa biết dùng cổ tay và các ngón tay để điều khiển bóng theo ý muốn.
- + Trượt ngang, trượt tiến, trượt lùi: Nhảy lên khi di chuyển.

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.
- Luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

III – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

(Hoạt động cá nhân, 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 bóng: Từ không bóng đến có bóng, từ chậm đến nhanh.

- + Di chuyển không bóng: Từ từng bước đến phối hợp nhiều bước, từ chậm đến nhanh.
- 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 làm quen với bóng và di chuyển.

b) Tổ chức TCVD hỗ trợ bóng rổ

Lăn và đổi bóng trên đường dích dắc

- Mục đích: Rèn luyện khả năng linh hoạt và khéo léo.
- Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát. Bóng được đặt tại các điểm gấp khúc của đường di chuyển.
- Thực hiện: Lần lượt từng HS của mỗi đội lăn bóng từ điểm số 1 đến điểm số 2, đổi và lăn bóng từ điểm số 2 đến điểm số 3,... Tại điểm số 6, sau khi đổi bóng, ôm bóng chạy trở về đặt vào điểm số 1. Quay trở về đúng hướng quy định, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 7. Trò chơi Lăn và đổi bóng trên đường dích dắc

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

- Luyện tập các động tác làm quen với bóng theo thứ tự: Từ không bóng đến có bóng, từ chậm đến nhanh.
- Luyện tập các động tác di chuyển không bóng theo thứ tự: Từ từng nhịp đến lặp lại liên hoàn các nhịp, từ chậm đến nhanh.

b) Luyện tập theo nhóm

- Luân phiên chỉ huy nhóm thực hiện các bài tập: Làm quen với bóng, di chuyển không bóng.
- Quan sát và đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

c) Luyện tập chung cả lớp

TCVĐ hỗ trợ luyện tập bóng rổ.

IV – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

(Hoạt động theo nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

- Thay đổi hình thức, yêu cầu thực hiện bài tập theo hướng: Tăng tốc độ và độ chính xác khi thực hiện bài tập, sử dụng các bài tập chạy luồn cọc; trượt ngang phối hợp trượt tiến, lùi, xoay người chuyển hướng.
- Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng:
 - + Bóng rổ gồm những loại hình vận động cơ bản nào? (Đi, chạy, nhảy, chuyền và bắt bóng, ném rổ, động tác giả).
 - + Làm quen với bóng có ý nghĩa như thế nào đối với quá trình luyện tập bóng rổ? (Giúp HS làm quen với trọng lượng, kích thước, độ nảy và mức độ đàn hồi của bóng; bước đầu hình thành khả năng dùng lực hợp lí khi tiếp xúc bóng; bước đầu làm quen với các hình thức di chuyển và kĩ thuật bóng rổ).
- Hướng dẫn HS vận dụng các bài tập hỗ trợ và trò chơi để tự luyện tập.

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 hỗ trợ và trò chơi đã học để rèn luyện thân thể hằng ngày và vui chơi cùng các bạn.

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 trang 32.

Kĩ thuật dẫn bóng

A - MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I – MỤC TIÊU

Luyện tập kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ và dẫn bóng trên đường thẳng.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Kiến thức: Nhận biết được cấu trúc kĩ thuật dẫn bóng và biết cách luyện tập.
- Kỹ năng: Thực hiện được kĩ thuật.
- Thể lực: Có sự phát triển về thể lực chung, năng lực liên kết vận động và nhịp điệu.
- Thái độ: Thường xuyên vận dụng các bài tập đã học để vui chơi và rèn luyện thân thể.

B - HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

I – TÔ 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 dẫn bóng.
- Đặt câu hỏi để thu hút, kích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS đối với nội dung tiết học:
 - + Trong thi đấu bóng rổ, dẫn bóng có tác dụng gì?
 - + Có thể đồng thời sử dụng hai tay để dẫn bóng hay không?
- 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, khởi động chuyên môn, trò chơi hỗ trợ khởi động).

2. Hoạt động của HS

- Quan sát hình ảnh, liên hệ với những điều đã biết về hoạt động dẫn bóng.
- Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.
- Thực hiện bài tập khởi động cơ thể.

II – TÔ CHỨC HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

(Hoạt động chung cả lớp)