

Chủ đề: **BÓNG ĐÁ**

BÀI TẬP KHÔNG BÓNG

Bài 1

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Phẩm chất: Nghiêm túc, tuân thủ các yêu cầu mà giáo viên đưa ra, hoàn thành các bài tập không bóng.
- Năng lực chung: Tự giác, tích cực và năng động trong tập luyện.
- Năng lực thể chất: Biết và thực hiện được bài tập sức nhanh chân và chạy nhanh về trước.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bóng đá sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt (có thể luyện tập trên sân trường có kẻ vạch như sân bóng đá).
- Còi, vật làm chuẩn.

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 khuỷu tay, xoay vai, xoay cánh tay, xoay hông, xoay gối, xoay cổ tay – cổ chân) theo nhịp đếm.

– **Căng cơ:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng ngang cách nhau một sải tay và tổ chức cho học sinh thực hiện một số động tác căng cơ đã học theo nhịp như căng cơ toàn thân, căng cơ lườn, căng cơ bụng, căng cơ đùi, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang,...

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Soi gương”

– **Chuẩn bị:** Sân bãi rộng rãi, thoáng mát, không trơn trượt.

– **Cách chơi:** Giáo viên cho học sinh xếp thành các hàng ngang. Giáo viên hoặc một học sinh bất kì (có thể là lớp trưởng) thực hiện các động tác (ví dụ như giơ tay lên, đưa tay ra trước,...) để những học sinh khác làm theo. Bạn nào làm sai động tác sẽ bị loại. *Lưu ý:* vì đứng đối diện với học sinh nên động tác thực hiện sẽ bị ngược hướng trái phải, nhưng do đặc thù của trò chơi là làm giống như giáo viên, nên học sinh sẽ làm động tác cùng bên với giáo viên.



Trò chơi “Soi gương”

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Bài tập sức nhanh chân

– *TTCB*: Đứng chân trước – chân sau, thân người hơi ngả về trước, hai tay buông tự nhiên.

– *Động tác*: Giáo viên tập trung học sinh thành 3 – 4 hàng ngang, cách nhau một sải tay. Sau đó ra hiệu lệnh (bằng còi hoặc tiếng hô lớn) để học sinh thực hiện nhanh động tác chạy hất gót nhanh tại chỗ. Sau năm giây lại ra hiệu lệnh tiếp để học sinh chuyển sang động tác chạy nâng cao đùi nhanh tại chỗ. Khi có hiệu lệnh lại đổi về động tác chạy hất gót, và cứ thế tiếp tục đổi các động tác qua lại với nhau.



2. Chạy nhanh về trước

– *TTCB*: Đứng chân trước – chân sau, thân người hơi ngả về trước, hai tay buông tự nhiên.

– *Động tác*: Giáo viên tập trung học sinh thành một hàng dọc, sau đó ra hiệu lệnh (bằng còi hoặc tiếng hô lớn) để học sinh thực hiện động tác chạy nhanh về trước qua vạch đích sẵn.



❖ 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 động tác.

Lần 2: Thực hiện động tác kết hợp miêu tả, giải thích các bước tiến hành. Chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà học sinh có thể mắc phải khi thực hiện 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 và nhận xét.

+ Một số lưu ý khi thực hiện:

Bài tập sức nhanh chân: Giáo viên có thể chia thành nhiều lần thực hiện và làm từng động tác đơn trước (chẳng hạn chạy hất gót nhanh liên tục trong năm giây), sau đó thực hiện động tác nâng cao đùi, rồi mới kết hợp hai động tác với nhau.

Chạy nhanh về trước: Giáo viên cần phải lưu ý khoảng cách chạy về đích cho phù hợp ở từng lớp cụ thể. Đồng thời, hạn chế cho học sinh chạy liên tiếp nhau quá gần, sẽ gây tình trạng va chạm vào nhau khi thực hiện.

III. LUYỆN TẬP

1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– *Luyện tập đồng loạt:*

+ Giáo viên đóng vai trò người điều khiển và thực hiện các khẩu lệnh để học sinh thực hiện theo đồng loạt ở các bài tập sức nhanh chân.

+ Giáo viên cho mỗi học sinh tự tập động tác, giáo viên quan sát sửa sai.

– *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 cho các nhóm khác quan sát và nhận xét.

2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh nhóm thành cặp đôi với nhau và tiến hành thực hiện động tác chạy nhanh về trước: một học sinh hô hiệu lệnh, học sinh còn lại thực hiện động tác hoặc cả hai cùng thực hiện xem ai thực hiện nhanh hơn.

+ Giáo viên cũng cho học sinh nhóm thành cặp đôi với nhau và tiến hành thực hiện bài tập sức nhanh chân: một học sinh hô hiệu lệnh, học sinh còn lại thực hiện động tác.

+ Trong quá trình luyện tập, 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 bổ trợ

Trò chơi: “Đổi chỗ”

– *Mục đích:* Nâng cao khả năng nhanh nhẹn và phản xạ của học sinh.

– *Chuẩn bị:* Sân bãi sạch sẽ.

– *Cách chơi:* Giáo viên cho học sinh đứng thành vòng tròn, chọn ra hai học sinh đứng giữa vòng tròn. Khi có hiệu lệnh, một học sinh ở trong vòng tròn sẽ được chỉ định để rượt

đuổi bạn còn lại. Nếu rượt đuổi thành công thì hai học sinh sẽ đổi vai trò cho nhau. Nếu bạn bị rượt đuổi dừng lại và đứng phía trước một bạn khác trong vòng tròn, rồi hô to “Đổi chỗ!” thì học sinh đang rượt đuổi sẽ trở thành người bị rượt đuổi, học sinh đang đứng trong vòng tròn khi đó sẽ trở thành người rượt đuổi. Giáo viên lưu ý học sinh không được chạy ra khỏi vòng tròn.



Trò chơi “Đổi chỗ”

IV. VẬN DỤNG

Đáp án câu hỏi trong sách giáo khoa: Hình 2

Chân trời sáng tạo