

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 làm quen với bóng.
- Năng lực chung: Biết cách ứng xử trong giao tiếp. Tự giác, tích cực và năng động trong tập luyện.
- Năng lực thể chất: Biết và thực hiện được các bài tập làm quen với bóng như tiếp xúc bóng bằng đùi, tung bóng lên cao, lăn bóng trên mặt đất qua vạch kẻ sẵn, chạm bóng bằng gan bàn chân.

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, phấn.
- Bóng cỡ nhỏ (nên chuẩn bị đầy đủ cho tất cả học sinh).

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,...

– **Cảm giác bóng:** Giáo viên cho học sinh nhóm thành cặp đôi với nhau. Cứ hai học sinh một quả bóng, đứng quay lưng vào nhau, thực hiện chuyển quả bóng qua lại trái, phải, trên, dưới, ... cho nhau.



Cảm giác bóng

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Chuyển bóng nhanh”

– Chuẩn bị: Quả bóng, phấn viết, sân tập sạch sẽ.

– Cách chơi: Giáo viên chia lớp thành các nhóm, mỗi nhóm cử một em làm nhóm trưởng. Nhóm trưởng đứng về phía có rổ bóng, các thành viên còn lại xếp thành hàng dọc đứng đối diện. Khi có hiệu lệnh bắt đầu, nhóm trưởng sẽ dùng tay lăn bóng trên mặt đất chuyển đến cho bạn của mình, bạn đối diện cố gắng dùng tay giữ bóng lại, cầm bóng lên và di chuyển về cuối hàng để bạn tiếp theo thực hiện tương tự. Cứ thế cho đến hết số lượng bóng được giao hoặc tất cả các bạn trong nhóm đều có bóng. Nhóm nào hoàn thành nhanh nhất là chiến thắng.



Trò chơi “Chuyển bóng nhanh”

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Tiếp xúc bóng bằng đùi



TTCB: Đứng chân trước – chân sau, giữ bóng bằng hai tay ngang ngực.



Động tác: Khi có hiệu lệnh (bằng còi hoặc tiếng hô lớn), học sinh thả bóng, đồng thời nâng đùi chân sau lên để tiếp xúc bóng.

2. Tung bóng lên cao



TTCB: Đứng hai chân rộng bằng vai, giữ bóng bằng hai tay.

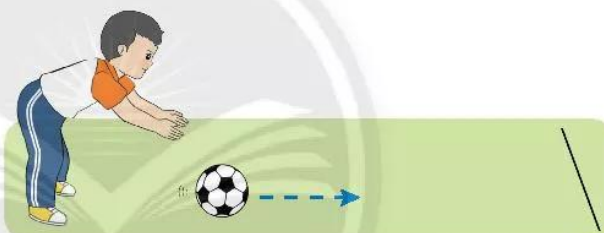


Động tác: Tại chỗ tung bóng thẳng hướng lên cao, càng cao càng tốt.

3. Lăn bóng trên mặt đất qua vạch kẻ sân



TTCB: Đứng hai chân rộng bằng vai, giữ bóng bằng hai tay.



Động tác: Lăn bóng qua vạch kẻ sân.

4. Chạm bóng bằng gan bàn chân



TTCB: Đứng hai tay buông tự nhiên, mắt nhìn xuống bóng.



Động tác: Chạm bóng bằng gan bàn chân.

❖ 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 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:**

Tiếp xúc bóng bằng đùi: Do học sinh chưa có thói quen dùng đùi tiếp xúc bóng, vì vậy giáo viên nên cho học sinh tập động tác nâng đùi trước, sau đó mới sử dụng đến động tác thả bóng.

Tung bóng lên cao: Do học sinh lớp 2 vẫn chưa có khả năng bắt bóng trên không nên giáo viên chỉ tổ chức cho mỗi học sinh tự tung bóng lên cao, đồng thời giới hạn số lượng học sinh thực hiện để tránh tình trạng bóng rơi đập trúng các bạn khác. Giáo viên có thể chia lớp thành hai nhóm, đứng cách nhau 10 m, khi nhóm này tung bóng xong thì nhóm kia chạy đến lấy quả bóng về vị trí của mình rồi thực hiện tương tự.

Lăn bóng trên mặt đất qua vạch kẻ sẵn: Ban đầu có thể để khoảng cách ngắn từ 3 – 5 m, sau đó từ từ tăng khoảng cách lên xa hơn.

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 bài tung bóng lên cao.

+ Cần lưu ý cách sắp xếp hàng và vị trí đứng để khi bóng rơi xuống không trúng các bạn khác.

– *Luyện tập theo nhóm:*

+ Giáo viên chia lớp thành các nhóm từ 8 – 10 học sinh, lần lượt các học sinh thay phiên nhau điều khiển nhóm thực hiện các động tác được học như bài tập tiếp xúc bóng bằng đùi, chạm bóng bằng gan bàn chân.

+ Giáo viên có thể cho các nhóm thi đua, thực hiện động tác cho các nhóm khác quan sát, nhận xét và đề xuất phương án sửa lỗi sai.

2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh nhóm thành cặp đôi với nhau và tiến hành thực hiện bài lăn bóng trên mặt đất qua vạch kẻ sẵn, một bạn lăn bóng, một bạn dùng tay giữ bóng.

+ Bài tập tiếp xúc bóng bằng đùi có thể thực hiện cá nhân, với mỗi học sinh một quả bóng để thực hiện.

+ 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 trong quá trình luyện tập.

❖ Trò chơi vận động bổ trợ

Trò chơi: “Lấy kho báu”

– Mục đích: Nâng cao sự khéo léo, tính linh hoạt và phối hợp vận động.

– Chuẩn bị: Sân bãi phù hợp, còi, quả bóng, phấn.

– Cách chơi: Giáo viên chia học sinh thành các nhóm hai người. Mỗi nhóm cử ra một người đứng ở khu vực “kho báu” – các quả bóng được đặt giữa sân, bạn còn lại đứng sau vạch giới hạn của nhóm mình. Khi có hiệu lệnh, các học sinh ở khu vực “kho báu” sẽ lấy một quả bóng và lăn về cho đồng đội của mình, đồng đội giữ bóng bằng tay và bỏ bóng vào rổ. Cứ thế thực hiện cho đến hết bóng. Nhóm nào có nhiều “kho báu” nhất là nhóm chiến thắng.



Trò chơi “Lấy kho báu”

IV. VẬN DỤNG

Đáp án câu hỏi trong sách giáo khoa: Hình 2