

BÀI 1 LÂM QUEN VỚI BÓNG

I MỤC TIÊU

- Biết thực hiện vệ sinh sân tập, chuẩn bị dụng cụ trong tập luyện thể dục thể thao.
- Biết quan sát tranh ảnh, làm mẫu của GV để thực hiện các động tác làm quen với bóng.
- Thực hiện được các động tác làm quen với bóng trong bóng rổ và vận dụng được vào trong các hoạt động tập thể.
- Tham gia tích cực các trò chơi vận động và bài tập phát triển thể lực.
- Hoàn thành lượng vận động theo yêu cầu, phát triển thể lực.
- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
- Hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao.

II CHUẨN BỊ

- Sân tập, nhà tập, phòng đa năng (hoặc sân trường).
- Còi, cờ, tranh ảnh, băng dính hình, quả bóng rổ và các dụng cụ tập luyện khác,...
- Trang phục thể thao, giày tập hoặc dép quai hậu; đảm bảo vệ sinh và an toàn trong tập luyện.

III HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC DẠY HỌC

1. Mở đầu

1.1. Khởi động

GV cho HS thực hiện xoay các khớp giúp các em làm nóng cơ thể.

1.2. Trò chơi bổ trợ khởi động

GV có thể sử dụng trò chơi trong SGK hoặc trò chơi khác bổ trợ cho phần khởi động.

Trò chơi Tiếp sức con thoi

- *Mục đích:* Rèn luyện kĩ năng chạy, phát triển sức nhanh, sự phối hợp khéo léo, nhanh nhẹn.

- *Chuẩn bị:*

+ Ké 2 vạch giới hạn song song, cách nhau 8 – 10m, mỗi vạch dài 3 – 4m.

+ Chia lớp thành 2 đội, xếp thành hàng dọc, cùng đứng ở một bên vạch giới hạn.

+ Hai em đứng đầu hàng, mỗi em cầm một quả bóng.

- *Cách chơi:*

+ Khi có lệnh, em số 1 ở mỗi đội nhanh chóng chạy qua vạch giới hạn, vòng lại

trao bóng cho em số 2 của đội mình rồi chạy xuống cuối hàng. Em số 2 thực hiện như em số 1 rồi trao bóng cho em số 3.

- + Cứ tiếp tục chơi như thế cho đến em cuối cùng của mỗi đội. Đội nào xong trước, ít phạm quy là thắng cuộc (nếu bóng bị rơi thì được nhặt bóng lên và chơi tiếp).

2. Kiến thức mới

2.1. Các động tác làm quen với bóng

2.1.1. Hai tay chuyển bóng cho nhau

Đứng thẳng, hai tay cầm bóng đưa ra trước mặt. Sử dụng lực của cổ tay và các ngón tay chuyển bóng liên tục từ tay này sang tay kia. Có thể thay đổi độ cao, tốc độ chuyển bóng. Yêu cầu khi thực hiện không để bóng rơi xuống đất.

2.1.2. Tung bóng lên cao, bắt bóng

Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai hoặc chân trước chân sau, hai tay cầm bóng. Sử dụng lực của cổ tay và ngón tay tung bóng lên cao, sau đó bắt bóng lại.

2.1.3. Tung bóng lên cao, đón bóng này

Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai hoặc chân trước chân sau, hai tay cầm bóng. Sử dụng lực của cổ tay và ngón tay tung bóng lên cao, để bóng rơi xuống đất rồi bắt bóng này.

2.1.4. Chuyển bóng qua lại

Đứng theo cặp, hai chân rộng bằng vai và quay lưng vào nhau, cách nhau khoảng một cánh tay. Em thứ nhất cầm bóng bằng hai tay trước ngực, xoay thân trên sang trái – ra sau chuyển bóng cho em thứ hai, đồng thời em thứ hai cũng xoay thân trên sang phải – ra sau để nhận bóng. Sau khi nhận bóng, em thứ hai đưa bóng qua người rồi thực hiện xoay thân trên sang trái – ra sau chuyển bóng, em thứ nhất xoay thân trên sang phải – ra sau để nhận bóng. Cứ tiếp tục thực hiện như thế một số lần thì dừng lại, sau đó đổi bên (xoay thân trên sang phải – ra sau để chuyển bóng, xoay thân trên sang trái – ra sau để nhận bóng).

Lưu ý: Trong quá trình chuyển – nhận bóng, chỉ xoay thân trên và hông; còn chân giữ nguyên.

2.2. Làm quen, giới thiệu động tác

- Với mỗi động tác, GV gọi đúng tên động tác, rồi làm mẫu 2 – 3 lần hoặc cho HS quan sát tranh thể hiện động tác mẫu (trong SGK), sau đó GV mô tả động tác.
- GV phân tích, hướng dẫn HS cách thực hiện động tác.
- GV vừa làm mẫu vừa giảng giải, nhấn mạnh những yêu cầu khi thực hiện động tác.
- GV cho HS xung phong thực hiện từng động tác nói trên.

- GV cùng HS đánh giá xem bạn nào thực hiện động tác giống mẫu nhất, đồng thời có hình thức động viên, cổ vũ kịp thời.

2.3. Hình thành động tác mới

Khi giới thiệu động tác, GV nên sử dụng các phương pháp dạy học truyền thống (đặc biệt) kết hợp với các phương pháp dạy học hiện đại như: phương pháp phân chia, phương pháp hoàn chỉnh giảng giải, phân tích, thị phạm, dùng giáo cụ trực quan kết hợp với tư duy tích cực của HS.

- GV điều khiển cho cả lớp tập, có thể tập với tín hiệu còi, nhịp đếm, hoặc vỗ tay, mỗi động tác tập từ 2 – 3 lần.
- GV quan sát và sửa sai cho HS (chú ý có thể dừng tập để sửa sai chung cho cả lớp hoặc sửa sai cá biệt). Lưu ý sau mỗi lần tập cần có nhận xét, khích lệ và động viên các em kịp thời.

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức luyện tập động tác

- GV cho HS luyện tập theo các hình thức như gợi ý trong SGK.
- Các động tác làm quen với bóng nhằm nâng cao cảm giác của tay với bóng, tăng năng lực điều khiển bóng, phán đoán không gian và thời gian. Vì vậy, nên để HS tập làm quen với bóng ngay từ đầu giờ học. Đối với HS lớp 1 cần dành nhiều thời gian để tập luyện nội dung này. Khi tập luyện những động tác đó, có thể tập cá nhân hoặc tập thể, tuỳ theo số lượng bóng và số lượng HS.
- Nếu GV thấy HS bước đầu nắm được yêu cầu cơ bản của động tác thì chia tổ (nhóm) tập luyện. HS có thể tự sửa sai cho nhau, GV quan sát, sửa sai nếu thấy cần thiết.
- Trong quá trình dạy học, GV cần chú ý quan tâm, giúp đỡ những HS thực hiện chưa đúng và khuyến khích, động viên kịp thời những HS thực hiện đúng. Đối với những HS tiếp thu chưa tốt, GV cần hướng dẫn cho HS tập luyện với tốc độ chậm, kết hợp diễn giải bằng lời nói với thực hiện thao tác giúp HS có hình dung cụ thể về động tác.
- Vào cuối mỗi tiết học, GV nên tổ chức cho HS thi đua nhằm đem lại niềm vui, hứng thú trong học tập.

3.2. Tổ chức trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng rổ

Trò chơi Chuyển bóng tiếp sức

- *Mục đích:* Phát triển sức nhanh, rèn luyện sự phối hợp khéo léo, nhanh nhẹn.
- *Chuẩn bị:*
 - + 2 – 4 quả bóng rổ.
 - + Chia lớp thành 2 – 4 đội, mỗi đội có số người bằng nhau, xếp thành hàng dọc.
 - + Em đứng đầu hàng của mỗi đội cầm một quả bóng.
- *Cách chơi:*
 - + Khi có hiệu lệnh, em đầu hàng của mỗi đội đồng loạt quay người sang trái – ra sau

chuyển bóng cho bạn đứng ngay sau mình. Cứ tiếp tục như thế cho đến khi bóng được chuyển đến em cuối hàng.

- + Em cuối hàng chuyển bóng ngược trở lại ra trước về phía tay phải cho bạn ngay trước mình. Tiếp tục như vậy cho đến em đầu hàng.
- + Em đầu hàng nhận bóng, giơ cao và hô to “Xong”.
- + Đội nào xong trước, ít phạm quy là thắng cuộc.
- *Những trường hợp phạm quy:* chuyển bóng không lăn lướt mà cách quãng; bóng rơi xuống đất.

Lưu ý: Cùng một trò chơi nhưng ở các lần chơi khác nhau, GV có thể điều chỉnh thời gian, cự li, số lượng người chơi, cách thức chơi,... để tăng lượng vận động và thu hút HS.

3.3. Tập bài tập phát triển thể lực

Có thể tham khảo một số bài tập sau:

Bài tập 1: Đứng thẳng, hai tay đan chéo nhau để sau gáy, đứng lên ngồi xuống liên tục 10 lần, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 2: Đứng thẳng, hai tay chống hông, bật cao tại chỗ 5 – 10 lần, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 3: Đứng nhún góp (kiêng – hạ góp), hai tay chống hông 10 – 15 lần, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

4. Vận dụng

- GV hướng dẫn HS làm các bài 1, 2 trong SGK.

Đáp án: Bài 1: Hình A; Bài 2: Chuyển bóng qua lại.

- Với bài 3, GV chỉ cho HS biết đây là một cách vận dụng trong thực tiễn để tạo hứng thú, giúp học tốt các môn học khác.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện các động tác làm quen với bóng của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng bốn động tác làm quen với bóng, biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được ít nhất hai động tác làm quen với bóng, biết được lỗi sai trong tập luyện.	Thực hiện được dưới hai động tác làm quen với bóng.

Lưu ý: Căn cứ vào khả năng, thái độ tập luyện và sự tiến bộ của HS để điều chỉnh mức độ đánh giá cho phù hợp.