

Bài 2 ĐỘNG TÁC DI CHUYỂN KHÔNG 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 động tác chạy theo đường thẳng, chạy đổi hướng.
- Thực hiện được các động tác chạy theo đường thẳng, chạy đổi hướng 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 đĩa 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 *Chạy đổi chỗ, vỗ tay nhau*

- *Mục đích:* Làm nóng cơ thể, tăng cường sức nhanh và khéo léo, tạo hứng thú để tiếp nhận nội dung sẽ học.
- *Cách chơi:* GV tham khảo cách thức tổ chức chơi trò chơi này ở bài 2, chủ đề 1, phần 2.

2. Kiến thức mới

2.1. Các động tác di chuyển không bóng

2.1.1. Chạy theo đường thẳng

Khi chạy, người hơi ngả về trước, hai tay đánh tự nhiên, mắt nhìn phía trước. Thực hiện chạy theo đường thẳng.

2.1.2. Chạy đổi hướng

Động tác thay đổi hướng di chuyển nhằm mục đích thoát khỏi người kèm.

Khi chạy, muốn đổi hướng, cần sử dụng chân đối diện với hướng muốn di chuyển (nếu muốn di chuyển sang phải thì dùng chân trái và ngược lại) đạp xuống đất ngược hướng với đường di chuyển, xoay người theo hướng muốn đổi rồi tiếp tục chạy.

2.2. Làm quen, giới thiệu động tác

- Với mỗi động tác, GV gọi đúng tên động tác và 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 cách thực hiện động tác.
- GV vừa làm mẫu vừa giảng giải, nhấn mạnh những yêu cầu của 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 (đã biết) 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.
- 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

Trò chơi *Lăn bóng bằng tay*

- *Mục đích:* Rèn luyện kỹ năng lăn bóng, sự khéo léo và nhanh nhẹn.
- *Chuẩn bị:*
 - + 2 – 4 quả bóng rổ.
 - + Kẻ vạch xuất phát và vạch chuẩn bị cách nhau 1,5m; cách vạch xuất phát 10m đặt một vật làm đích.
 - + Chia lớp thành 2 – 4 đội có số người bằng nhau, xếp thành hàng dọc đứng sau vạch xuất phát thẳng hướng với đích, em đầu hàng của mỗi đội cầm một quả bóng.
- *Cách chơi:*
 - + Khi có hiệu lệnh, em đầu hàng của mỗi đội cầm bóng nhanh chóng di chuyển, dùng tay lăn bóng về đích, vòng qua vật đích, rồi vòng trở lại và tiếp tục lăn bóng về, trao bóng cho em tiếp theo, sau đó trở về cuối hàng.
 - + Cứ tiếp tục chơi như thế cho đến em cuối cùng của mỗi đội.
 - + Đội nào xong trước, ít phạm quy là thắng cuộc.
- *Những trường hợp phạm quy:* không dùng tay lăn bóng mà dùng chân hoặc ôm bóng chạy; không vòng qua vật đích; người lăn bóng trước chưa về đến vạch xuất phát, người tiếp theo đã rời vạch xuất phát hoặc xuất phát khi chưa có lệnh.

GV cũng có thể chọn một số trò chơi vận động với bóng rổ phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi của HS lớp 1, có tác dụng hỗ trợ các nội dung học tập, góp phần phát triển các tố chất thể lực chung, như trò chơi *Chuyển bóng tiếp sức* đã trình bày ở bài 1.

3.3. Tập bài tập phát triển thể lực

Có thể tham khảo một số bài tập sau:

Bài tập 1: Chạy xuất phát cao 10m, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 2: Bật nhảy đối chân trên bục cao 20cm liên tục 10 lần, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 3: Chạy tại chỗ, đánh gót chân ra sau, đánh tay tự nhiên 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 bài 1 trong SGK.

Đáp án: Hình A.

– Bài 2: GV cho HS thực hiện động tác chạy đối hướng.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện động tác di chuyển không bóng của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng cả hai động tác chạy theo đường thẳng, chạy đối hướng; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được một hoặc hai động tác chạy theo đường thẳng, chạy đối hướng; biết được lỗi sai trong tập luyện.	Chưa thực hiện được động tác nào.

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.