

Bài 3 ĐỘNG TÁC DẪN 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 dẫn bóng tại chỗ và dẫn bóng di chuyển lên trước.
- Thực hiện được các động tác dẫn bóng tại chỗ, dẫn bóng di chuyển lên trước 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 *Đi tàu hoả*

- *Mục đích:* Làm nóng cơ thể, tăng cường kĩ năng vận động của tay, chân và toàn thân, tạo hứng thú để tiếp nhận nội dung sẽ học.
- *Cách chơi:*
 - + Tập hợp lớp thành hàng dọc. Em đứng sau để hai tay lên vai em đứng trước làm tàu hoả. Em đứng đầu hàng vừa chạy vừa hô “Tàu lên dốc” hoặc “Tàu xuống dốc”.
 - + Khi nghe hiệu lệnh “Tàu lên dốc”, tất cả chạy chậm, bàn chân nhón lên, chạy bằng mũi bàn chân. Khi nghe hiệu lệnh “Tàu xuống dốc”, tất cả chạy nhanh bằng gót chân. Trong khi chạy, hai tay em đứng sau vẫn phải để trên vai bạn đứng trước.
 - + Em nào làm không đúng động tác sẽ phải chạy một vòng quanh cả lớp.

2. Kiến thức mới

2.1. Động tác dẫn bóng tại chỗ (nhồi bóng) và dẫn bóng di chuyển lên trước

Khi dẫn bóng, hai gối gập, người hạ thấp hơi xoay về phía có bóng, mắt quan sát trên sân. Bàn tay xoè rộng, lấy khuỷu tay làm trụ, cẳng tay lên xuống, dùng các ngón tay ấn đẩy và khống chế bóng.

- Khi dẫn bóng tại chỗ, điểm tiếp xúc của tay ở trên bóng.
- Khi dẫn bóng di chuyển lên trước, điểm tiếp xúc của tay ở nửa sau bóng.

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 Dẫn bóng tiếp sức

- *Mục đích:* Rèn luyện kỹ năng dẫn 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, vẽ 2 – 4 vòng tròn có đường kính 0,5m, trong mỗi vòng tròn để một quả bóng rổ.
- + Chia lớp thành 2 – 4 đội có số người bằng nhau, xếp thành hàng dọc đứng sau vạch xuất phát thẳng hướng với vòng tròn.

– *Cách chơi:*

- + Khi có hiệu lệnh, em đầu hàng của mỗi đội nhanh chóng chạy lên lấy bóng, dùng tay dẫn bóng về vạch xuất phát rồi trao bóng cho em số 2. Em số 2 vừa chạy vừa dẫn bóng về phía trước, đặt bóng vào vòng tròn, sau đó chạy về phía vạch xuất phát và đập nhẹ tay vào em số 3. Em số 3 thực hiện như em số 1.
- + 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 dẫn bóng mà dùng chân đá hoặc ôm bóng chạy; người 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; Lăn bóng bằng tay* đã trình bày ở bài 1 và bài 2.

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 lên ngồi xuống, hai tay duỗi thẳng, vung tự nhiên theo nhịp 10 – 15 lần, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 2: Chạy tại chỗ, nâng cao đùi, 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.

Bài tập 3: Tại chỗ bật nhảy chạm chân 10 lần rồi chạy nhanh 10m, 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 B.

– Bài 2: GV cho HS thực hiện động tác dẫn bóng di chuyển lên trước.

- Với bài 3, GV chỉ cho HS biết đây là cách vận dụng tập luyện với bóng để nâng cao sức khoẻ và phát triển chiều cao.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện các động tác dẫn bóng tại chỗ, dẫn bóng di chuyển lên trước của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng cả hai động tác dẫn bóng tại chỗ, dẫn bóng di chuyển lên trước; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được một hoặc hai động tác dẫn bóng tại chỗ, dẫn bóng di chuyển lên trước; biết được lỗi sai trong tập luyện.	Chưa thực hiện được động tác dẫn bóng 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.