

Bài 4 ĐỘNG TÁC NÉM RỔ HAI TAY TRƯỚC NGỰC

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 ném rổ hai tay trước ngực.
- Thực hiện được động tác ném rổ hai tay trước ngực 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 Tín hiệu đèn giao thông

- *Mục đích:* Làm nóng cơ thể, tăng khả năng phản xạ, tạo hứng thú để tiếp nhận nội dung sẽ học.
- *Cách chơi:*
 - + GV cho HS xếp thành 2 – 4 hàng ngang.
 - + GV cầm tín hiệu đèn giao thông. Nếu GV giơ đèn xanh thì HS chạy nhanh; đèn vàng thì HS chạy chậm; đèn đỏ thì HS dừng lại. HS có thể đổi đội hình thành hàng dọc chạy theo hình vuông hoặc hình tròn quanh GV.
 - + Em nào làm sai sẽ phải đứng lên ngồi xuống 5 lần.

2. Kiến thức mới

2.1. Động tác ném rổ hai tay trước ngực

- *TTCB:*

Hai chân đứng rộng bằng vai, hai gối khụy, hai tay cầm bóng trước ngực, hai khuỷu tay co, ép sát hai bên sườn, mắt nhìn hướng ném.
- *Động tác:*

Khi ném, hai chân đạp đất vươn người lên cao về phía trước, đồng thời đưa bóng theo một đường vòng cung nhỏ từ dưới lên trên. Khi bóng lên tới trước ngực, nhanh chóng duỗi căng tay đưa bóng về trước, chéch lên cao và hướng về rổ.

2.2. Làm quen, giới thiệu động tác

- GV gọi tên đúng động tác “Ném rổ hai tay trước ngực”.
- GV 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, 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 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 bổ trợ môn Bóng rổ

Trò chơi Chuyển bóng qua đầu

- 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 cầm bóng bằng hai tay, giơ lên cao rồi ngửa người đưa 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 nhận được bóng thì chạy nhanh lên đứng vào đầu hàng, đưa bóng lên cao và hô "Xong".
 - + Đội nào xong trước, ít phạm quy là thắng cuộc.

- *Những trường hợp phạm quy:* chuyển bóng không lần lượt mà cách quãng; bóng rơi xuống đất.

GV cũng có thể chọn một số trò chơi vận động với bóng rổ phù hợp với đặc điểm tâm sinh lí 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 các trò chơi đã trình bày ở bài 1, bài 2 và bài 3.

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: Đi thường 3m, sau đó chạy tăng tốc độ 10m, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 2: Nhảy lò cò 10m, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 3: Chạy con thoi cự li 4 – 5m, 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 ném rổ hai tay trước ngực.
- Với bài 3, GV chỉ cho HS biết đây là cách vận dụng các động tác khởi động với bóng trước giờ học học môn Bóng rổ.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện động tác ném rổ hai tay trước ngực của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng động tác ném rổ hai tay trước ngực, biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được động tác ném rổ hai tay trước ngực, biết được lỗi sai trong tập luyện.	Chưa thực hiện được động tác ném rổ hai tay trước ngực.

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.