

## PHẦN 3. THỂ THAO TỰ CHỌN

### Chủ đề 1 MÔN BÓNG RỔ

#### GỢI Ý KẾ HOẠCH DẠY HỌC

Bài	Tên bài	Nội dung	Thời lượng
1	Động tác di chuyển không bóng	<ul style="list-style-type: none"><li>- Động tác nhảy: nhảy bằng hai chân và nhảy bằng một chân.</li><li>- Động tác nhảy dừng.</li><li>- Trò chơi vận động.</li><li>- Bài tập phát triển thể lực.</li></ul>	4 tiết
2	Động tác dẫn bóng	<ul style="list-style-type: none"><li>- Động tác khởi động với bóng.</li><li>- Động tác dẫn bóng cao tay tại chỗ và di chuyển nhanh dần lên trước.</li><li>- Trò chơi vận động.</li><li>- Bài tập phát triển thể lực.</li></ul>	4 tiết
3	Động tác tung – bắt bóng bằng hai tay	<ul style="list-style-type: none"><li>- Động tác tại chỗ tung bóng ra trước bằng hai tay.</li><li>- Động tác di chuyển tung – bắt bóng bằng hai tay.</li><li>- Trò chơi vận động.</li><li>- Bài tập phát triển thể lực.</li></ul>	5 tiết
4	Động tác ném rổ hai tay trước ngực	<ul style="list-style-type: none"><li>- Động tác tại chỗ ném rổ hai tay trước ngực cự li gần.</li><li>- Trò chơi vận động.</li><li>- Bài tập phát triển thể lực.</li></ul>	5 tiết

### Bài 1 ĐỘNG TÁC DI CHUYỂN KHÔNG BÓNG

#### I MỤC TIÊU

- Biết thực hiện vệ sinh cá nhân, đảm bảo an toàn trong tập luyện.
- Biết quan sát tranh ảnh, động tác làm mẫu của GV để thực hiện các động tác nhảy, nhảy dừng trong bóng rổ.

- Thực hiện được các động tác nhảy, nhảy dừng 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.
- Có ý thức 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 *Anh em đoàn kết*

- *Mục đích:* Làm nóng cơ thể, tăng khả năng phản xạ, tạo hứng thú để tiếp nhận nội dung sẽ học.
- *Cách chơi:*
- + Cho HS xếp theo đội hình hàng ngang, cử một em làm chỉ huy.
- + Nếu chỉ huy hô “Anh” thì tất cả hô “Tiến”, đồng thời nhảy lên phía trước một bước. Nếu chỉ huy hô “Em” thì tất cả hô “Lùi”, đồng thời nhảy về phía sau một bước. Nếu chỉ huy hô “Đoàn” thì tất cả hô “Phải”, đồng thời nhảy sang bên phải một bước. Nếu chỉ huy hô “Kết” thì tất cả hô “Trái”, đồng thời nhảy sang bên trái một bước.
- + Cứ như thế, chỉ huy hô các câu khác nhau: “Anh đoàn em kết”, “Anh em kết đoàn”,...
- + Em nào làm sai sẽ bị mời ra và phải nhảy lò cò một vòng quanh các bạn.

### 2. Kiến thức mới

#### 2.1. Động tác nhảy

##### 2.1.1. Nhảy bằng hai chân

- *TTCB:* Đứng hai chân rộng bằng vai, hai gối khuyu.
- *Động tác:* Dùng hai chân đạp đất, kết hợp với hai tay đưa từ dưới ra trước – lên trên, bật thẳng cơ thể lên cao, tiếp đất bằng hai chân, đồng thời khuyu gối.

##### 2.1.2. Nhảy bằng một chân

- *TTCB:* Đứng hai chân rộng bằng vai, hai gối hơi khuyu.

- *Động tác*: Bước một chân lên trước. Đặt gót chân trụ chạm đất, khuỵu gối đạp mạnh chân từ gót lên mũi bàn chân, đồng thời hai tay đưa từ dưới lên trên, chân lăng (chân còn lại) đưa từ sau ra trước – lên trên để đẩy cơ thể lên cao, tiếp đất bằng hai chân, đồng thời khuỵu gối.

## 2.2. Động tác nhảy dừng

- *TTCB*: Đứng hai chân rộng bằng vai.
- *Động tác*: Bước một chân lên rồi nhảy về trước, tiếp đất bằng hai chân hoặc lần lượt từng chân, đồng thời khuỵu gối.

## 2.3. Làm quen, giới thiệu động tác

- GV có thể cho HS quan sát tranh trong SGK, nêu câu hỏi gợi ý để gợi mở cho HS tìm hiểu về động tác nhảy, nhảy dừng trong môn Bóng rổ.
- Với mỗi động tác, GV gọi tên đúng động tác, như: nhảy bằng hai chân, nhảy bằng một chân, nhảy dừng.
- Với từng động tác, GV làm mẫu 2 – 3 lần (hoặc cho HS quan sát tranh thể hiện động tác mẫu trong SGK), sau đó 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 động tác.
- GV cho HS xung phong lên thực hiện từng động tác.
- GV cùng HS đánh giá xem bạn nào thực hiện động tác giống mẫu nhất, đồng thời có hình thức động viên, cổ vũ phù hợp.

## 2.4. Hình thành động tác mới

Khi giới thiệu động tác, GV nên sử dụng phương pháp dạy học truyền thống kết hợp với 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, sửa sai cho HS (chú ý có thể dừng tập, sửa sai chung trên toàn lớp hoặc sửa sai cá biệt), lưu ý sau mỗi lần tập cần có nhận xét và khích lệ, 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.
- Có thể tập luyện theo cách sau: Đầu tiên, GV cho HS tập đồng loạt, khi 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 cho từng tổ nếu thấy cần thiết.
- Trong quá trình HS thực hành, GV cần chú ý quan tâm, giúp đỡ những HS thực hiện chưa đúng động tác và có những hình thức động viên, khích lệ 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 và thực hiện thao tác giúp HS hình dung cụ thể

về động tác. Chú ý khai thác những kinh nghiệm, hiểu biết về một số kĩ năng mà HS đã được làm quen từ trước.

- Vào cuối mỗi tiết học, GV nên tổ chức cho HS trình diễn, thi đua nhằm đem lại niềm vui, hứng thú trong học tập cho các em. Có thể tổ chức trình diễn, thi đua theo nhóm, tổ hoặc cá nhân. Trình diễn, thi đua phải đi đôi với việc đánh giá, nhận xét. Trước khi tổ chức trình diễn, thi đua, GV cần nêu các yêu cầu cần đạt của động tác để HS dựa vào đó đánh giá. Từ đó rèn luyện cho HS kĩ năng đánh giá và tự đánh giá.

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

- GV cần lựa chọn một số trò chơi vận động với bóng rổ phù hợp với đặc điểm tâm sinh lí lứa tuổi của HS lớp 2, có tác dụng hỗ trợ các nội dung học tập, góp phần phát triển các tố chất thể lực chung (như một số trò chơi sau: *Lăn bóng bằng tay; Dẫn bóng tiếp sức; Nhảy ôm bóng tiếp sức; ...*).

*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.

#### Trò chơi *Nhảy ôm bóng tiếp sức*

- *Mục đích:* Rèn luyện, phát triển sức nhanh, sức mạnh, sự khéo léo của đôi chân, khả năng phối hợp.
- *Chuẩn bị:*
  - + 2 quả bóng rổ.
  - + Kẻ 2 vạch giới hạn song song với nhau, cách nhau 7 – 10 m, mỗi vạch dài 3 – 4 m (vạch A và B như trong SGK).
- *Cách chơi:*
  - + Chia số người chơi thành 2 đội có số người bằng nhau, mỗi đội xếp thành 2 hàng dọc đứng đối diện nhau ở hai bên vạch giới hạn. Hai em đứng trên cùng (số 1) ở bên A cầm bóng.
  - + Khi có lệnh chơi, hai em số 1 ở bên A ôm bóng bằng hai tay, chụm hai chân lại và nhanh chóng nhảy sang bên B, trao bóng cho em số 1 ở bên B rồi đi vòng về tập hợp ở cuối hàng bên B. Em số 1 ở bên B khi nhận bóng thì ôm bóng bằng hai tay rồi nhanh chóng vượt qua vạch giới hạn, nhảy sang bên A để trao bóng cho em số 2 và đi vòng về tập hợp ở cuối hàng bên A.
  - + Trò chơi cứ tiếp tục như vậy cho đến em cuối cùng của mỗi đội.
  - + Đội nào thực hiện xong trước, ít phạm quy là thắng cuộc.

### 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 10 m, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

*Bài tập 2:* Bật nhảy đổi chân trên bục cao 20 cm liên tục 10 – 15 lần, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

*Bài tập 3:* Chạy con thoi  $5 \times 8$  m, 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: A; Bài 2: C.

– Với bài 3, GV chỉ cho HS biết vận dụng động tác bật nhảy bằng một chân và hai chân trong thực tiễn để ném rổ, tranh cướp bóng dưới rổ.

#### IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện các động tác nhảy và nhảy dừng của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng cả ba động tác nhảy bằng một chân, nhảy bằng hai chân và nhảy dừng; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được hai hoặc ba động tác nhảy bằng một chân, nhảy bằng hai chân và nhảy dừng; biết được lỗi sai trong tập luyện.	Thực hiện được một động tác hoặc chưa thực hiện được động tác nào.

*Lưu ý:* GV 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.