

Bài 2 ĐỘNG TÁC DẪN 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 động tác dẫn bóng.
- Thực hiện được các động tác khởi động với bóng, dẫn bóng cao tay tại chỗ, dẫn bóng di chuyển nhanh dần 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.
- 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 *Phản xạ nhanh*

- *Mục đích:* Làm nóng cơ thể, tăng khả năng phản xạ, tạo hứng thú để tiếp nhận nội dung sẽ học.
- *Cách chơi:*
 - + Tập hợp lớp theo đội hình vòng tròn, cử một em làm chỉ huy đứng giữa vòng tròn.
 - + Nếu người chỉ huy hô “Đứng” thì người chơi ngồi xuống; nếu người chỉ huy hô “Ngồi” thì người chơi vỗ tay; nếu người chỉ huy hô “Vỗ tay” thì người chơi đứng.
 - + Cứ như thế, chỉ huy hô thay đổi liên tục: “Đứng”, “Ngồi”, “Vỗ tay”,...
 - + Em nào làm không đúng sẽ bị mời ra và phải nhảy lò cò một vòng quanh các bạn.

2. Kiến thức mới

2.1. Động tác khởi động với bóng

2.1.1. Lăn bóng qua lại

- *TTCB:* Ngồi chân trước chân sau, bóng để phía trước.
- *Động tác:* Lăn bóng qua lại từ tay này sang tay kia.

2.1.2. Chuyển bóng vòng quanh eo

- *TTCB:* Đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay cầm bóng trước bụng.
- *Động tác:* Chuyển bóng từ tay này sang tay kia vòng quanh eo.

2.2. Động tác dẫn bóng cao tay tại chỗ

- *TTCB:* Đứng chân trước chân sau, hai gối khụy, hai tay cầm bóng trước bụng.
- *Động tác:* Đưa bóng về một tay, bàn tay xoè rộng, dùng tay đẩy bóng lên xuống (chủ động đưa tay đón bóng để ấn xuống khi bóng nảy lên).

2.3. Động tác dẫn bóng di chuyển nhanh dẫn lên trước

- *TTCB:* Đứng chân trước chân sau, hai gối khụy, hai tay cầm bóng trước bụng.
- *Động tác:* Đưa bóng về một tay, dẫn bóng di chuyển từ chậm đến nhanh dẫn lên trước. Khi di chuyển, điểm rơi của bóng phải ở phía trước, cạnh chân cùng bên tay dẫn, đồng thời phải lấy người yểm hộ cho bóng.

2.4. Làm quen, giới thiệu động tác

- GV làm mẫu mỗi động tác 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, giảng giải 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.

2.5. Hình thành động tác mới

- GV điều khiển cho cả lớp tập các động tác khởi động với bóng theo nhịp đếm hoặc vỗ tay, mỗi động tác thực hiện từ 3 – 5 lần.
- GV điều khiển cho cả lớp tập động tác dẫn bóng cao tay tại chỗ, dẫn bóng di chuyển từ chậm đến nhanh dần trên đường thẳng 20 m, thực hiện từ 3 – 5 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.
- Khi bắt đầu tập luyện một động tác, GV cho tập đồng loạt, sau đó 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 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 với thực hiện thao tác giúp HS có 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 thi đua nhằm đem lại niềm vui, hứng thú trong học tập. Có thể tổ chức thi đua theo tổ (nhóm) hoặc cá nhân. Trước khi tổ chức 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.

Trò chơi Dẫn bóng tiếp sức

- *Mục đích:* Rèn luyện kĩ 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 1,5 m; cách vạch xuất phát 10 m, đặt một vật làm đích.
- + Chia số HS trong lớp thành 2 – 4 đội có số người bằng nhau, mỗi đội xếp theo hàng dọc đứng sau vạch xuất phát, thẳng hướng với vật đích, em đứng đầu hàng của mỗi đội cầm một quả bóng.
- *Cách chơi:*
- + Khi có lệnh chơi, em đầu hàng của mỗi đội nhanh chóng dùng tay dẫn bóng về trước, vòng qua vật đích, dẫn bóng quay về trao bóng cho em số 2 rồi đi về 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 thực hiện xong trước, ít phạm quy là thắng cuộc.
- *Những trường hợp phạm quy:* Không dẫn bóng mà ôm bóng chạy; không vòng qua đích; người dẫn bóng trước chưa về đến vạch xuất phát, người tiếp theo đã rời vạch xuất phát hoặc xuất phát trước khi có lệnh.

3.3. Tập bài tập phát triển thể lực

Có thể tham khảo một số bài tập ở bài 1 và các bài tập sau:

Bài tập 1: Đánh tay nhanh tại chỗ 15 – 20 lần, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 2: Chạy nâng cao đùi tại chỗ 10 lần, sau đó chạy tăng tốc độ 10 m, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 3: Nhảy lò cò 15 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: C; Bài 2: A.

- Với bài 3, GV chỉ cho HS biết vận dụng động tác dẫn bóng trong tập luyện và thi đấu bóng rổ.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

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

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng các động tác dẫn bóng đã học, biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện	Thực hiện được ít nhất một nửa các động tác dẫn bóng đã học, biết được lỗi sai trong tập luyện.	Thực hiện được dưới một nửa các động tác dẫn bóng đã học.

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.