

Bài 3 ĐỘNG TÁC TUNG – BẮT BÓNG BẰNG HAI TAY

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 tại chỗ tung bóng ra trước bằng hai tay và bắt bóng bằng hai tay.
- Thực hiện được động tác tại chỗ tung bóng ra trước, bắt bóng bằng hai tay 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 *Biểu tượng*

- *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.
 - + Tất cả các em vừa đi vừa nhảy múa. Khi nghe một tiếng vỗ tay của người chỉ huy, các em đang đứng ở tư thế nào thì đứng ở tư thế đó, tay chân giữ nguyên; khi nghe hai tiếng vỗ tay của chỉ huy, các em lại tiếp tục nhảy múa.
 - + Cứ như thế, chỉ huy thay đổi vỗ tay một tiếng, hai tiếng liên tục để cả lớp thực hiện.
 - + Em nào làm không đúng sẽ phải chạy một vòng quanh các bạn.

2. Kiến thức mới

2.1. Động tác tung – bắt bóng bằng hai tay

2.1.1. Động tác tại chỗ tung bóng ra trước bằng hai tay

- *TTCB*: Đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay cầm bóng trước bụng, lòng bàn tay ngửa.
- *Động tác*: Tung bóng ra trước bằng hai tay.

2.1.2. Động tác di chuyển tung – bắt bóng bằng hai tay

- *TTCB*: Đứng chân trước chân sau, hai tay cầm bóng trước bụng.
- *Động tác*: Đi chậm, kết hợp vừa đi vừa tung và bắt bóng bằng hai tay.

2.2. 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 tung – bắt bóng bằng hai tay trong môn Bóng rổ. GV có thể tham khảo các câu hỏi sau: Các bạn trong tranh đang thực hiện động tác gì? Để phối hợp với các đồng đội trong thi đấu bóng rổ cần phải làm gì?
- GV làm mẫu 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 có thể 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.

2.3. 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 các động tác tại chỗ tung – bắt bóng bằng hai tay theo tín hiệu còi, nhịp đếm hoặc vỗ tay.
- GV quan sát, sửa sai cho HS (chú ý có thể dùng 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 động tác tại chỗ tung bóng bằng hai tay và động tác tại chỗ bắt bóng bằng hai tay, GV cho HS tập đồng loạt, khi HS bước đầu nắm được yêu cầu cơ bản của động tác thì có thể cho tập theo cặp đôi hoặc chia tổ (nhóm) tập luyện động

tác tại chỗ tung – bắt bóng bằng hai tay, 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 Lăn bóng bằng tay

- *Mục đích:* Rèn luyện kĩ 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 1,5 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 lăn bóng về trước, vòng qua vật đích, tiếp tục lăn 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 dùng tay lăn bóng mà dùng chân hoặc ôm bóng chạy; không vòng qua đích; người lăn bóng trước chưa về đến vạch xuất phát, người tiếp theo đã rời vạch xuất phát hoặc xuất phát trước khi có lệnh.

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 các bài tập ở bài 1, bài 2 và các bài tập sau:

Bài tập 1: Chạy đích dắc 25 m, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 2: Bật cóc có đánh tay 10 – 15 m, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 3: Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai, hai tay để sau gáy, ngồi xuống đứng lên liên tục 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 các bài 1, 2 trong SGK.

Đáp án: Bài 1: B; Bài 2: A.

– Với bài 3, GV cho HS thực hiện động tác di chuyển tung – bắt bóng bằng hai tay.

– Với bài 4, GV chỉ cho HS biết đây là cách vận dụng động tác tung bóng ra trước trong thực tiễn và kể thêm một số trường hợp có vận dụng khác.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện các động tác tại chỗ tung bóng và bắt bóng bằng hai tay của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng hai động tác tại chỗ tung bóng ra trước và di chuyển tung – bắt bóng bằng hai tay; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được hai động tác tại chỗ tung bóng ra trước và di chuyển tung – bắt bóng bằng hai tay; biết được lỗi sai trong tập luyện.	Thực hiện được một trong hai động tác tại chỗ tung bóng ra trước bằng hai tay, di chuyển tung – bắt bóng bằng hai tay 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.