

Bài 4 ĐỘNG TÁC NÉM RỔ HAI TAY TRƯỚC NGỰC

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 ném rổ hai tay trước ngực.

- Thực hiện được động tác ném rổ hai tay trước ngực cự li gần 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 *Diệt con vật có hại*

- *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.
 - + Khi chỉ huy hô tên con vật có ích (như: gà, lợn, ngựa, chim,...) thì người chơi giơ hai tay lên cao và hô “Bảo vệ”. Khi chỉ huy hô tên con vật có hại (như: muỗi, gián, ruồi, chuột,...) thì người chơi chỉ tay xuống đất và hô “Diệt”.
 - + Em nào làm chưa đúng thì sẽ phải chạy một vòng quanh các bạn.

2. Kiến thức mới

2.1. Động tác tại chỗ ném rổ hai tay trước ngực cự li gần

- *TTCB:* Đứng cách rổ khoảng 2 m, hai chân rộng bằng vai, hai gối khụy, hai tay cầm bóng trước ngực.
- *Động tác:* Từ TTCB, duỗi thẳng hai gối, đồng thời dùng sức của hai tay ném bóng vào rổ.

2.2. Làm quen, giới thiệu động tác

- GV làm mẫu động tác ném rổ hai tay trước ngực, mô tả động tác, phân tích, giảng giải cách thực hiện động tác.
- GV vừa làm mẫu vừa giảng giải, nhấn mạnh những yêu cầu động tác ném rổ hai tay trước ngực.
- GV cho HS xung phong lên thực hiện động tác.
- GV cùng HS đánh giá xem bạn nào thực hiện động tác đúng nhất, đồng thời có hình thức động viên, cổ vũ phù hợp.

2.3. Hình thành động tác mới

- GV điều khiển tập luyện, chia nhóm tập luyện.
- 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.
- Có thể tập luyện theo cách sau: Đầu tiên, GV cho tập đồng loạt động tác ném rổ, sau đó chia tổ (nhóm) về các rổ để 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 kỹ 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 kỹ 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 lý 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 *Chuyển nhanh, nháy nhanh*

- *Mục đích:* Rèn luyện sức mạnh chân, sự khéo léo, nhanh nhẹn, khả năng phối hợp.

– Chuẩn bị:

+ 2 – 4 quả bóng rổ, kẻ một vạch giới hạn.

+ Chia số HS trong lớp thành 2 – 4 đội có số người bằng nhau, mỗi đội xếp theo hàng dọc đứng sau vạch giới hạn, em đứng đầu hàng của mỗi đội cầm một quả bóng.

– Cách chơi:

+ Khi có lệnh chơi, em đầu hàng của mỗi đội cầm bóng và chuyển bóng qua đầu cho em số 2, em số 2 nhận bóng và chuyển bóng qua đầu cho em số 3, cứ tiếp tục như vậy cho đến em cuối cùng của mỗi đội.

+ Em cuối cùng của mỗi đội nhận được bóng thì bước sang phải 2 bước, ôm bóng, chụm hai chân lại và nhanh chóng nhảy lên đến vạch giới hạn; sau đó bước vào đứng ở đầu hàng, trao bóng cho em số 1.

+ Em số 1 nhận bóng, tiếp tục chuyển bóng qua đầu cho em số 2, đến em cuối cùng.

+ Trò chơi cứ tiếp tục luân phiên chuyển bóng qua đầu, nhảy ôm bóng như thế cho đến khi em số 1 thực hiện xong nhảy ôm bóng về đứng ở đầu hàng, đưa bóng lên cao bằng hai tay và hô to “Xong”.

+ Đội nào thực hiện xong trước, ít phạm quy là thắng cuộc.

– Những trường hợp phạm quy: Trao bóng trước lệnh; không chuyển bóng qua đầu; không ôm bóng nhảy mà ôm bóng chạy; ...

3.3. Tập bài tập phát triển thể lực

Có thể tham khảo một số bài tập sau:

Bài tập 1: 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 2: Bật nhảy với một điểm cố định trên cao liên tục 10 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 3 × 10 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 bài 1 trong SGK.

Đáp án: Hình A.

– Với bài 2, GV cho HS thực hiện động tác tại chỗ ném rổ hai tay trước ngực cự li gần.

– Với bài 3, GV chỉ cho HS biết vận dụng tập luyện bóng rổ để nâng cao sức khoẻ, phát triển chiều cao và tinh thần đoàn kết.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

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

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

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.



KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG