BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 10

BÓNG RỔ

SÁCH GIÁO VIÊN





KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

TRỊNH HỮU LỘC (Tổng Chủ biên)
NGUYỄN VĂN HÙNG (Chủ biên)
PHẠM THỊ LỆ HẰNG – NGUYỄN TRẦN PHÚC – ĐẶNG HÀ VIỆT

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 10

BÓNG RỔ

SÁCH GIÁO VIÊN

(Tái bản lần thứ nhất)

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH

Hình vẽ phân tích kĩ thuật của quyển sách này được trình bày theo hoạt động của người thuận tay phải (người thuận tay trái thực hiện ngược lại).

QUY ƯỚC KÍ HIỆU DÙNG TRONG SÁCH

	Thứ tự thực hiện các động tác
	Hướng chuyển động của cơ thể
	Đường di chuyển của bóng
GV	Giáo viên
H	Hình
HS	Học sinh
SGK	Sách giáo khoa
SGV	Sách giáo viên
THCS	Trung học cơ sở
THPT	Trung học phổ thông
TTCB	Tư thế chuẩn bị
	Quả bóng rổ
	Người chơi
	Người chỉ huy
	Cọc hình nón

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Lời nói đầu

Quý thầy cô thân mến!

Trên tinh thần đổi mới Chương trình giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất nhằm góp phần hình thành và phát triển toàn diện về phẩm chất và năng lực, chúng tôi hân hạnh được gửi đến các quý thầy cô quyển **Sách giáo viên Giáo dục thể chất 10 – Bóng rổ** của Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam. Đây là một trong những môn thể thao được nhiều học sinh ưa thích và lựa chọn để học tập trong chương trình tự chọn của môn Giáo dục thể chất dành cho cấp trung học phổ thông.

Nội dung chủ yếu của sách nhằm trang bị cho giáo viên những kiến thức chung cần biết khi dạy học cho học sinh nội dung về môn Bóng rổ, gợi ý kế hoạch dạy học, giới thiệu một số bài tập phát triển thể lực cho học sinh,... Đồng thời, sách cũng hướng dẫn giáo viên cách thức triển khai các nội dung dạy học các chủ đề kĩ thuật sao cho bài bản, hợp lí và phù hợp với các đối tượng học sinh khác nhau.

Với quan điểm biên soạn theo hướng mở, phù hợp với giai đoạn giáo dục định hướng nghề nghiệp, nội dung sách tạo điều kiện để giáo viên có thể lựa chọn và tổ chức các hoạt động phù hợp với thể lực, nguyện vọng của các em học sinh và khả năng tổ chức của nhà trường.

Sách giáo viên Giáo dục thể chất 10 – Bóng rổ được biên soạn gồm hai phần:

+ Phần 1. Giới thiệu chung về môn Giáo dục thể chất 10 – Bóng rổ.

+ Phần 2. Thể thao tự chọn – Bóng rổ.

Hi vọng sách sẽ là tài liệu hữu ích đối với giáo viên trong quá trình tổ chức dạy học ở lớp 10. Việc biên soạn sách chắc chắn sẽ không thể tránh khỏi những thiếu sót nhất định, tập thể nhóm tác giả rất mong nhận được những ý kiến đóng góp từ quý thầy, cô và các bạn đọc.

Trân trọng!

NHÓM TÁC GIẢ

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

MỤC LỤC

Hướng dẫn sử dụng sách 2

Lời nói đầu 3

Mục lục 4

Phần một. GIỚI THIỆU CHUNG VỀ MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT 10 – BÓNG RỔ 5

I. Mục tiêu – yêu cầu cần đạt môn Giáo dục thể chất cấp trung học phổ thông 5

II. Giới thiệu sách giáo viên Giáo dục thể chất 10 – Bóng rổ 7

III. Sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất 11

IV. Gợi ý kế hoạch dạy học các chủ đề 15

V. Yêu cầu về trang thiết bị, dụng cụ tập luyện 18

VI. Giới thiệu một số bài tập phát triển thể lực chung cho học sinh 18

Phần hai. THỂ THAO TỰ CHỌN – BÓNG RỔ 20

Chủ đề 1: SƠ LƯỢC LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN – MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT CƠ BẢN VỀ SÂN TẬP, DỤNG CỤ VÀ THI ĐẤU BÓNG RỔ 20

Bài 1: Sơ lược lịch sử phát triển môn Bóng rổ trên thế giới và Việt Nam 20

Bài 2: Một số điều luật cơ bản về sân tập, dụng cụ và thi đấu bóng rổ 21

Chủ đề 2: KĨ THUẬT DI CHUYỂN – DẪN VÀ CHUYỀN BÓNG 22

Bài 1: Kĩ thuật di chuyển 22

Bài 2: Kĩ thuật dẫn bóng 29

Bài 3: Kĩ thuật bắt và chuyền bóng bằng hai tay trước ngực 35

Chủ đề 3: KĨ THUẬT NÉM RỔ 42

Bài 1: Kĩ thuật tại chỗ ném rổ bằng một tay trên vai 42

Bài 2: Phối hợp kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ và ném rổ 48

Bài 3: Phối hợp kĩ thuật di chuyển ném rổ bằng một tay trên vai 54

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Phần một

GIỚI THIỆU CHUNG VỀ MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT 10 – BÓNG RỔ

I. MỤC TIÊU – YÊU CẦU CẦN ĐẠT MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT CẤP TRUNG HỌC PHỔ THÔNG

1. Mục tiêu

Môn Giáo dục thể chất cấp THPT nói chung cho phép HS lựa chọn môn thể thao phù hợp để rèn luyện sức khoẻ và hoàn thiện thể chất; vận dụng những điều đã học để điều chỉnh chế độ sinh hoạt và tập luyện; tham gia tích cực các hoạt động thể dục, thể thao; có ý thức tự giác, tự tin, trung thực, dũng cảm; có tinh thần hợp tác thân thiện, thể hiện khát khao vươn lên. Từ đó có những định hướng cho tương lai phù hợp với năng lực, sở trường, đáp ứng yêu cầu của sự nghiệp xây dựng, bảo vệ Tổ quốc và hội nhập quốc tế.

2. Yêu cầu cần đạt

2.1. Yêu cầu cần đạt về phẩm chất chủ yếu, năng lực chung

Những phẩm chất chủ yếu và năng lực chung được hình thành, phát triển cho HS bao gồm:

– Về phẩm chất: yêu nước, nhân ái, chăm chỉ, trung thực, trách nhiệm.

– Về năng lực chung: năng lực tự chủ và tự học, năng lực giao tiếp và hợp tác, năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo.

Nội dung cụ thể của yêu cầu cần đạt về các phẩm chất chủ yếu và các năng lực chung được thể hiện cụ thể trong Chương trình giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất ban hành kèm theo Thông tư số 32/2018/TT-BGDĐT ngày 26 tháng 12 năm 2018 của Bộ trưởng Bộ giáo dục và Đào tạo.

2.2. Yêu cầu cần đạt về năng lực thể chất

Chương trình môn Giáo dục thể chất giúp HS hình thành và phát triển với các thành phần: năng lực chăm sóc sức khoẻ, năng lực vận động cơ bản, năng lực hoạt động thể dục thể thao. Yêu cầu cần đạt về năng lực thể chất ở cấp THPT được thể hiện cụ thể trong chương trình như sau:

– Chăm sóc sức khoẻ

+ Nhận thức rõ vai trò của vệ sinh cá nhân, vệ sinh trong tập luyện thể dục thể thao và thực hiện tốt vệ sinh cá nhân, vệ sinh trong tập luyện thể dục thể thao.

+ Biết lựa chọn chế độ dinh dưỡng phù hợp với bản thân trong quá trình tập luyện và đời sống hằng ngày để bảo vệ, tăng cường sức khoẻ.

+ Tích cực tham gia các hoạt động tập thể rèn luyện sức khoẻ và chăm sóc sức khoẻ cộng đồng.

– Vận động cơ bản

+ Đánh giá được tầm quan trọng của các hoạt động vận động đối với việc phát triển các tố chất thể lực và hoạt động thể dục thể thao.

+ Biết lựa chọn các hình thức tập luyện thể dục thể thao phù hợp để hoàn thiện kĩ năng vận động, đáp ứng yêu cầu cuộc sống hiện đại.

+ Biết hướng dẫn, giúp đỡ mọi người tập luyện, vận động để phát triển các tố chất thể lực.

– Hoạt động thể dục thể thao

+ Cảm nhận được vẻ đẹp của hoạt động thể dục thể thao và thể hiện nhu cầu tập luyện thể dục thể thao.

+ Thường xuyên tập luyện thể dục thể thao, biết lựa chọn nội dung, phương pháp tập luyện phù hợp để phát triển các tố chất thể lực, nâng cao thành tích thể thao.

+ Có khả năng giao tiếp, hợp tác với mọi người để tổ chức hoạt động thể dục thể thao trong cuộc sống.

Riêng đối với lớp 10, yêu cầu cần đạt được thể hiện:

+ Sử dụng được một số yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển các tố chất thể lực.

+ Có hiểu biết sơ giản về lịch sử môn thể thao được lựa chọn.

+ Vận dụng được một số điều luật của môn thể thao lựa chọn vào trong tập luyện.

+ Thực hiện được các kĩ thuật cơ bản của môn thể thao lựa chọn.

+ Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, tập luyện của bản thân và tổ, nhóm.

+ Biết phán đoán, xử lí các tình huống linh hoạt và phối hợp được với đồng đội trong tập luyện và thi đấu môn thể thao ưa thích.

+ Vận dụng được những hiểu biết về môn thể thao đã lựa chọn để tập luyện hằng ngày.

+ Thể hiện sự tăng tiến thể lực trong tập luyện.

+ Đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

+ Có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong tập luyện.

+ Thể hiện sự yêu thích môn thể thao trong học tập và rèn luyện.

(Trích từ Chương trình tổng thể và Chương trình giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất được ban hành kèm theo Thông tư số 32/2018/TT-BGDĐT ngày 26 tháng 12 năm 2018)

II. GIỚI THIỆU SÁCH GIÁO VIÊN GIÁO DỤC THỂ CHẤT 10 – BÓNG RỔ

1. Quan điểm biên soạn

Theo Nghị quyết 88/2014/QH13 về đổi mới Chương trình và SGK phổ thông của Quốc hội và Chương trình giáo dục phổ thông được Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành với trọng tâm là chuyển từ giáo dục chú trọng truyền thụ kiến thức sang giúp cho HS hình thành và phát triển toàn diện phẩm chất và năng lực.

Môn Giáo dục thể chất vận dụng phương pháp giáo dục tích cực, lấy HS làm trung tâm, thực hiện chuyển quá trình giáo dục thành tự giáo dục; GV là người thiết kế, tổ chức, cố vấn, trọng tài, hướng dẫn hoạt động tập luyện cho HS, tạo môi trường học tập thân thiện để khuyến khích HS tích cực tham gia các hoạt động tập luyện, tự mình trải nghiệm, tự phát hiện bản thân và phát triển thể chất.

GV vận dụng linh hoạt các phương pháp dạy học đặc trưng như: trực quan, sử dụng lời nói, tập luyện, sửa sai, trò chơi, thi đấu, trình diễn,...; sử dụng nguyên tắc đối xử cá biệt, phù hợp với sức khoẻ HS; kết hợp dụng cụ, thiết bị phù hợp, sử dụng hiệu quả các thành tựu của công nghệ thông tin để tạo nên giờ học sinh động, hiệu quả.

Đa dạng hoá các hình thức tổ chức dạy học, cân đối giữa hoạt động tập thể lớp, hoạt động nhóm và cá nhân để đảm bảo vừa phát triển năng lực thể chất, vừa phát triển các phẩm chất chủ yếu và năng lực chung. Tích hợp kiến thức một số môn học khác, một số bài hát, bản nhạc,... để tạo không khí vui tươi, hưng phấn trong tập luyện, làm cho HS yêu thích và đam mê tập luyện thể thao.

Điểm nổi bật của sách là thông qua việc tổ chức những tiết học sinh động, thú vị nhờ đổi mới phương pháp, định hướng tiếp cận năng lực, lấy người học làm trung tâm, HS sẽ được phát triển toàn diện về năng lực chung, năng lực đặc thù và các phẩm chất chủ yếu.

Hình thức trình bày sách chủ yếu theo mô tả trực quan bằng hình ảnh. Trong mỗi bài học đều có giới thiệu các trò chơi vận động hỗ trợ khởi động và trò chơi bổ trợ phù hợp với năng lực của HS. Sách không trình bày nội dung giáo án cho từng tiết học mà trao quyền chủ động để GV tự tổ chức lớp học sao cho phù hợp tình hình dạy học thực tế.

2. Giới thiệu một số hình thức tổ chức dạy học

2.1. Hình thức tập luyện tập thể (Hình thức tập luyện đồng loạt)

Thường được sử dụng ở phần chuẩn bị và phần kết thúc của tiết học. Hình thức này cũng phù hợp với ngay cả phần cơ bản (chủ yếu là khi nội dung lên lớp đồng nhất thì tất cả HS có thể cùng thực hiện một nhiệm vụ nào đó). Các nhiệm vụ giống nhau có thể thực hiện dưới dạng:

– Toàn lớp cùng thực hiện.

– Các nhóm cùng thực hiện.

– Lần lượt thực hiện có nghỉ giữa hoặc liên tục (theo từng HS, từng cặp, hoặc nhóm).

Hình thức tập luyện tập thể (tập luyện đồng loạt) thường được sử dụng rộng rãi. Ưu điểm của nó là cho phép GV luôn chủ động hướng dẫn cả lớp. Hình thức này có thể áp dụng khi không có những thiết bị tập luyện phức tạp.

2.2. Hình thức tập luyện chia nhóm (chia tổ tập luyện)

Hình thức này có đặc điểm là chia HS thành một số tổ/nhóm, mỗi tổ/nhóm thực hiện nhiệm vụ của mình theo sự chỉ dẫn của GV hoặc một HS (cán sự). Những nhiệm vụ có thể được thực hiện theo các cách sau:

– Cả tổ/nhóm cùng thực hiện.

– Lần lượt thực hiện (một hoặc hai HS).

– Hình thức này thường được sử dụng khi phần cơ bản của tiết học có một số những bài tập khác loại và phức tạp,...

– Ưu điểm của hình thức này là nó cho phép GV chú ý có lựa chọn đến HS đang thực hiện những động tác phức tạp để có thể bảo hiểm hoặc giúp đỡ. Hình thức này có thể làm cho HS thêm tích cực, hứng thú vì HS có thể lựa chọn bài tập và chế độ thực hiện các bài tập đó phù hợp với đặc điểm của mình (do có sự phân nhóm theo giới tính, trình độ chuẩn bị thể lực, trạng thái sức khoẻ).

2.3. Hình thức tập luyện cá nhân (tổ chức tập luyện cá biệt)

Đặc điểm của hình thức này là đặt những nhiệm vụ khác nhau cho những HS cá biệt hoặc cho từng HS dưới sự theo dõi của GV. Hình thức này đòi hỏi HS phải có tính tổ chức cao, quan tâm đến kết quả tập luyện và có trình độ chuẩn bị khá để thực hiện các bài một cách độc lập. Đồng thời phải có thiết bị, cơ sở vật chất tốt và đảm bảo an toàn.

2.4. Một số bước gợi ý khi thực hiện

Bước 1: GV giới thiệu về nội dung phần kiến thức chung, sau đó giới thiệu nội dung học, làm mẫu, HS quan sát.

GV nên sử dụng những câu hỏi gợi mở để giúp HS có thể liên hệ với thực tế cuộc sống. Từ đó, hình thành và phát triển năng lực tự chủ cho HS.

Bước 2: GV phân tích kĩ thuật động tác, HS quan sát và đưa ra nhận xét giúp phát triển năng lực tự chủ – tự học.

Bước 3: GV tổ chức tập luyện cho HS.

+ Trong giai đoạn dạy học ban đầu (buổi học kiến thức mới), khi hướng dẫn động tác, GV nên cho cả lớp thực hiện luyện tập đồng loạt (cả lớp cùng thực hiện) để giúp hình thành kĩ thuật ban đầu cho HS. Đây giai đoạn mà các lỗi sai dễ dàng xuất hiện, GV cần chú ý quan sát và đưa ra hình thức sửa sai phù hợp cho HS (làm mẫu lại động tác, sử dụng các bài tập sửa lỗi sai,...).

+ Trong quá trình thực hiện, GV chia lớp ra thành các nhóm nhỏ để tạo cơ hội cho HS thường xuyên được trao đổi, trình bày, chia sẻ và phối hợp thực hiện ý tưởng trong các bài thực hành, các trò chơi. Từ đó, HS được hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác.

+ Xen kẽ giữa các lần tập, GV có nhận xét, sửa chữa động tác sai, sau đó GV cho một nhóm HS thực hiện động tác theo khẩu lệnh của GV và sửa sai, các HS khác quan sát.

Bước 4: GV cho HS chủ động thực hiện theo từng nhóm nhỏ.

+ HS trong quá trình tập theo nhóm có thể trao đổi, tự nhận xét bản thân và nhận xét lẫn nhau, tự sửa sai và sửa sai với các bạn trong nhóm.
+ Chia lớp thành từng nhóm nhỏ để HS tự tập luyện và tham gia trò chơi vận động, sau đó các nhóm sẽ báo cáo kết quả tập luyện của nhóm mình.
+ Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, GV vận dụng linh hoạt các phương pháp tập luyện, GV tạo cơ hội cho HS vận dụng kiến thức để phát hiện vấn đề và đề xuất cách giải quyết, biết cách lập kế hoạch và thực hiện kế hoạch để giải quyết vấn đề một cách khách quan, trung thực và sáng tạo.

Hoạt động ôn tập: GV tổ chức thông qua các buổi tập theo từng nội dung trong từng chủ đề, ngoại trừ buổi đầu tiên và các buổi kiểm tra, đánh giá. Khi học nội dung mới nên ôn lại nội dung đã học bằng nhiều hình thức khác nhau: ôn tập ở đầu buổi tập; ôn tập dưới hình thức trò chơi theo nhóm; kết hợp các nội dung mới và cũ thành một hoạt động tập luyện.

3. Đánh giá kết quả giáo dục

Mục tiêu, nguyên tắc và hình thức đánh giá kết quả giáo dục thể chất được thực hiện theo Chương trình giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất được Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành ngày 26 tháng 12 năm 2018.

3.1. Mục tiêu đánh giá

Đánh giá kết quả giáo dục thể chất là hoạt động thu thập thông tin và so sánh mức độ đạt được của HS so với yêu cầu cần đạt của môn học nhằm cung cấp thông tin chính xác, kịp thời, có giá trị về sự tiến bộ của HS, mức độ đáp ứng yêu cầu cần đạt của chương trình để trên cơ sở đó điều chỉnh hoạt động dạy học và cách tổ chức quản lí nhằm không ngừng nâng cao chất lượng giáo dục.

3.2. Nguyên tắc đánh giá

– Đánh giá kết quả giáo dục phải căn cứ vào mục tiêu và các yêu cầu cần đạt đối với từng lớp học, cấp học trong Chương trình môn Giáo dục thể chất, theo các tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS do Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành, chú trọng kĩ năng vận động và hoạt động thể dục thể thao của HS.

– Đánh giá phải bảo đảm toàn diện, khách quan, có phân hoá; kết hợp giữa đánh giá thường xuyên và định kì; kết hợp giữa đánh giá của GV, tự đánh giá và đánh giá đồng đẳng của HS, đánh giá của cha mẹ HS. HS được biết thông tin về hình thức, thời điểm, cách đánh giá và chủ động tham gia quá trình đánh giá.

– Đánh giá phải coi trọng sự tiến bộ của HS về năng lực, thể lực và ý thức học tập; có tác dụng thúc đẩy và hỗ trợ HS phát triển các phẩm chất và năng lực; tạo được hứng thú và khích lệ tinh thần tập luyện của HS, qua đó khuyến khích HS tham gia các hoạt động thể dục thể thao ở trong và ngoài nhà trường.

3.3. Hình thức đánh giá

a) Đánh giá thường xuyên và đánh giá định kì

– Đánh giá thường xuyên: Bao gồm đánh giá chính thức (thông qua các hoạt động thực hành, tập luyện, trình diễn,...) và đánh giá không chính thức (bao gồm quan sát trên lớp, đối thoại, HS tự đánh giá,...) nhằm thu thập những thông tin về quá trình hình thành, phát triển năng lực của từng HS.

– Đánh giá định kì: Nội dung đánh giá chú trọng đến kĩ năng thực hành, thể lực của HS; phối hợp với đánh giá thường xuyên, cung cấp thông tin để phân loại HS và điều chỉnh nội dung, phương pháp giáo dục.

b) Đánh giá định tính và đánh giá định lượng

– Đánh giá định tính: Kết quả học tập được mô tả bằng lời nhận xét hoặc biểu thị bằng các mức xếp loại. HS có thể sử dụng hình thức này để tự đánh giá sau khi kết thúc mỗi nội dung, mỗi chủ đề, hoặc GV sử dụng để đánh giá thường xuyên (không chính thức). Đánh giá định tính được sử dụng chủ yếu ở cấp tiểu học.

– Đánh giá định lượng: Kết quả học tập được biểu thị bằng điểm số theo thang điểm 10, được sử dụng chủ yếu ở cấp THCS và THPT.

Thời lượng dành cho môn Giáo dục thể chất ở mỗi lớp là 70 tiết trong năm học, trong đó đánh giá cuối học kì, cuối năm học được phân bổ 10% số tiết cả năm học (tương ứng 7 tiết). Tuỳ tình hình dạy học thực tế, GV có thể chủ động trong việc tổ chức các tiết kiểm tra – đánh giá này.

4. Cấu trúc bài học

Căn cứ theo Điều 7, Thông tư 33/2017/TT-BGDĐT, cấu trúc mỗi bài học trong SGK Giáo dục thể chất 10 – Bóng rổ bao gồm 4 hoạt động: Mở đầu, Kiến thức mới, Luyện tập và Vận dụng. Cụ thể chức năng của mỗi phần như sau:

– **Mở đầu:** Khởi động và trò chơi hỗ trợ khởi động: Cung cấp những bài khởi động và những trò chơi vận động nhẹ nhàng nhằm tạo sự hứng thú, vui vẻ và chuẩn bị tâm lí cho các em trước khi vào học nội dung mới.

– **Kiến thức mới:** Đây là sự cụ thể hoá những yêu cầu cần đạt được quy định trong Chương trình môn học, các kiến thức mới (động tác mới) được thể hiện thông qua những hình ảnh trực quan kèm theo mô tả.

– **Luyện tập:** Củng cố kiến thức mới bằng các hình thức tập luyện đa dạng như luyện tập cá nhân, luyện tập cặp đôi, luyện tập nhóm, luyện tập đồng loạt. Ngoài ra, ở phần này còn cung cấp các trò chơi bổ trợ kiến thức mới, vừa giúp HS có thể củng cố động tác mới, vừa giải trí sau giờ học.

– **Vận dụng:** Giúp HS phát triển năng lực thông qua những câu hỏi vận dụng đơn giản phù hợp với lứa tuổi.

Với cấu trúc thống nhất, mỗi bài học trong SGK Giáo dục thể chất 10 – Bóng rổ còn phát huy tối đa vai trò của kênh chữ và kênh hình trong việc trình bày thông tin và gợi ý hướng dẫn tổ chức các hoạt động cho HS.

III. SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ TỰ NHIÊN VÀ DINH DƯỠNG ĐỂ RÈN LUYỆN SỨC KHOẺ VÀ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT

Trong phần này chúng tôi có sử dụng tài liệu tham khảo ***Vệ sinh và Y học Thể dục Thể thao*** của các tác giả Nông Thị Hồng, Lê Quý Phượng, Vũ Chung Thuỷ, Lê Gia Vinh được Nhà xuất bản Thể dục Thể thao phát hành vào năm 2005.

1. Khái niệm về sức khoẻ

Theo WHO, sức khoẻ được xem là một trạng thái hoàn toàn thoải mái cả về thể chất, tinh thần và các mối quan hệ xã hội, chứ không chỉ đơn thuần là không có bệnh tật gì. Trong đó:

– Về sức khoẻ tinh thần: Có tinh thần lạc quan, tích cực, thoải mái, biết cách đương đầu với những khó khăn, mệt mỏi trong cuộc sống.

– Về sức khoẻ thể chất: Có sự dẻo dai, khoẻ mạnh của cơ bắp, khả năng chống chọi với bệnh tật cũng như chịu đựng các điều kiện không có lợi từ môi trường tự nhiên.

– Về sức khoẻ xã hội: Có các mối quan hệ bạn bè, hoà nhập tốt với mọi người và được xã hội, nhà trường, gia đình chấp nhận.

Để có một sức khoẻ tốt, chúng ta cần:

– Biết cách giữ gìn vệ sinh cá nhân.

– Có thói quen vận động và tập luyện thể thao đều đặn.

– Có chế độ dinh dưỡng hợp lí.

2. Vai trò môi trường tự nhiên trong tập luyện thể dục thể thao

Trong cuộc sống hằng ngày nói chung và hoạt động thể dục thể thao nói riêng, mỗi chúng ta đều cần đến các yếu tố của môi trường tự nhiên như không khí, nước, ánh sáng,... để nâng cao sức khoẻ và phát triển thể chất. Bằng cách kết hợp chặt chẽ việc sử dụng các điều kiện tự nhiên sẵn có khi tập luyện thể dục thể thao như: tắm nước, tắm nắng, tắm không khí,... sẽ giúp tăng thêm hiệu quả cho quá trình rèn luyện sức khoẻ.

Thường xuyên tập luyện thể dục thể thao trong các môi trường ánh sáng, không khí, nước khác nhau giúp cho hệ thống thần kinh trung ương có thể thích nghi với sự thay đổi đột ngột của thời tiết, phòng chống được các bệnh thường gặp như cảm lạnh, cảm nắng, cảm gió. Như vậy, các yếu tố tự nhiên được xem như một phương tiện độc lập để tăng cường sức khoẻ, nâng cao năng lực hoạt động. Tuy nhiên, trong quá trình sử dụng các yếu tố này, cần chú ý sử dụng các phương tiện có tác động khác nhau, phù hợp với ngưỡng khả năng của cơ thể và mức độ cần được tăng lên dần để cơ thể kịp thích nghi.

2.1. Tắm nắng

Tắm nắng là một phương pháp có cách thức thực hiện đơn giản và không tốn kém. Tập luyện tắm nắng tốt nhất là vào buổi sáng, tránh tắm nắng vào lúc nắng gắt hoặc khi ánh nắng đã quá yếu (chỉ nên tắm nắng vào lúc 6 – 8 giờ sáng, tránh tắm nắng quá 30 phút). Phương pháp tắm nắng tốt nhất là tắm nắng kết hợp với vận động (tập luyện thể dục thể thao dưới nắng).

Việc thường xuyên tắm nắng hợp lí và thời gian thích hợp sẽ giúp cơ thể hấp thụ tốt calcium và phosphorus, làm cho xương chắc khoẻ, giảm các triệu chứng viêm và đau cơ, tăng cường khả năng của hệ miễn dịch và có thể ngăn ngừa được nhiều loại ung thư khác nhau.

2.2. Tắm không khí

Tắm không khí chủ yếu là sử dụng sự kích thích của nhiệt độ môi trường tác động vào cơ thể. Đây cũng là một phương pháp tập luyện đơn giản, có tác dụng tốt tới sự phát triển thể chất, đồng thời không bị hạn chế bởi thời tiết, điều kiện sân tập hay vị trí tập luyện.

Có nhiều cách thức luyện tập tắm không khí như tăng thời gian vận động ngoài trời, ngủ ở ngoài trời, các hoạt động dã ngoại,... Luyện tập tắm không khí một cách thường xuyên sẽ làm cơ thể thích ứng với sự thay đổi của thời tiết, tránh được những bệnh tật có thể xảy ra như: cảm lạnh, cảm gió, cảm nắng.

Thời điểm tắm không khí tốt nhất là vào buổi sáng, ban đầu chỉ nên tắm không khí trong khoảng 15 phút, sau đó tăng thêm 5 phút mỗi tuần nhưng tối đa không quá 2 giờ. Bắt đầu tập luyện từ không khí ấm rồi đến không khí lạnh vừa và cuối cùng là không khí lạnh.

Khi luyện tập tắm không khí nên mặc ít quần áo, nếu thời tiết quá lạnh thì nên tắm không khí ở trong nhà hoặc cần kết hợp với các hoạt động thể thao, song phải ở nơi không khí lưu thông và cần kết hợp với tập luyện thể dục buổi sáng.

2.3. Tắm nước

Trong điều kiện thời tiết, khí hậu gió mùa của nước ta thì việc tắm nước khá phổ biến. Tắm nước còn được xem là một hình thức sinh hoạt định kì, thường nhật của con người. Tuy nhiên, việc tắm nước ở mỗi mùa, mỗi lứa tuổi cần có chế độ, cách thức thực hiện phù hợp để bảo đảm sức khoẻ.

Tắm nước rất có lợi cho sự phát triển và rèn luyện của cơ thể do nước truyền nhiệt nhanh hơn so với không khí từ 25 – 28 lần, sự kích thích của nước lạnh vào da sẽ làm các mạch máu co giãn, kích thích sự điều tiết ở thần kinh trung ương. Từ đó, giúp cơ thể thích ứng được với sự thay đổi của môi trường tự nhiên, nâng cao sức đề kháng để phòng chống bệnh tật tốt hơn. Mỗi lần tắm nước chỉ khoảng từ 10 – 15 phút với nhiệt độ vừa phải (từ 24 – 30 °C) được cho là phù hợp với mọi lứa tuổi và bảo vệ sức khoẻ.

Để việc tập luyện môn Bóng rổ đạt được hiệu quả cao, ngoài việc sử dụng có hiệu quả các yếu tố thiên nhiên để hỗ trợ, người tập cần kết hợp tốt với điều kiện vệ sinh môi trường trong tập luyện. Việc tiến hành tập luyện trong môi trường trong lành, thoáng mát; sân tập bằng phẳng, sạch sẽ, không trơn trượt; dụng cụ tập luyện (bóng, bảng, rổ,...) đầy đủ, vững chắc và mang tính an toàn cao sẽ giúp phòng tránh chấn thương và nâng cao hiệu quả cho buổi tập.

GV chủ động lồng ghép nội dung sử dụng các yếu tố có lợi của môi trường tự nhiên trong việc tập luyện thể dục thể thao cho HS trong các tiết dạy khác.

3. Dinh dưỡng trong rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất

Dinh dưỡng là việc cung cấp các dưỡng chất cần thiết theo dạng thức ăn cho các tế bào trong cơ thể để duy trì sự sống. Dưỡng chất (còn gọi là chất dinh dưỡng) là những chất hay hợp chất hoá học có vai trò duy trì, phát triển sự sống, nâng cao hoạt động của cơ thể thông qua quá trình trao đổi chất và thường được cung cấp qua đường ăn uống.

3.1. Vai trò của dinh dưỡng

Đối với con người, chất dinh dưỡng được cung cấp chính qua các bữa ăn mỗi ngày. HS ở độ tuổi THPT (16 – 18 tuổi) nằm trong nhóm tuổi trẻ vị thành niên. Chế độ dinh dưỡng trong giai đoạn này là hết sức quan trọng, vì người ở lứa tuổi vị thành niên phát triển với tốc độ rất nhanh cả về chiều cao và cân nặng, cùng với nhiều biến đổi về tâm sinh lí, nội tiết, sinh dục,... Do đó, cần đảm bảo các nhóm chất dinh dưỡng thiết yếu trong mỗi bữa ăn như chất bột đường (carbohydrate), chất béo (lipid), chất đạm (protein), vi chất dinh dưỡng, chất xơ,...

a. Chất bột đường: Là nguồn cung cấp năng lượng chính cho cơ thể, chiếm 60 – 70% tổng năng lượng trong các bữa ăn. Nguồn thực phẩm chứa nhiều chất bột đường nhất là các hạt ngũ cốc, hạt họ đậu, gạo, bột mì, khoai, sắn,...

Nhu cầu chất bột đường cho độ tuổi vị thành niên là khoảng 300 – 400 g mỗi ngày.



Hình 1. Chất bột đường có trong các hạt ngũ cốc

b. Chất béo: Là nguồn cung cấp năng lượng cao (1 g chất béo tạo ra 9 kcal), là thành phần không thể thiếu trong quá trình phát triển của con người. Chất béo được tìm thấy trong thực phẩm có nguồn gốc động vật và thực vật. Chất béo thực vật thường có trong bơ thực vật, dầu tinh luyện, dầu vừng,... Chất béo động vật có trong trứng, mỡ lợn, mỡ gà, dầu cá,...



Hình 2. Một số thực phẩm cung cấp chất béo

Chất béo giúp cho cơ thể hấp thụ các vitamin, đặc biệt là các vitamin tan trong dầu, chẳng hạn vitamin A, D, E, K và đóng vai trò quan trọng trong quá trình làm đông máu tự nhiên. Trung bình, cơ thể cần khoảng 15 – 25 g chất béo mỗi ngày. Tuy nhiên, với người ở độ tuổi vị thành niên thì nhu cầu này cao hơn, khoảng 40 – 50 g mỗi ngày.

c. Chất đạm: Là thành phần cấu trúc cơ bản, nguyên liệu cần thiết để xây dựng hệ cơ xương, giúp tăng cường sức đề kháng của cơ thể. Chất đạm có nhiều trong các loại đậu, trứng, sữa, tôm, cua, thịt, cá,...



Hình 3. Một số thực phẩm cung cấp chất đạm

Trung bình mỗi ngày, người ở độ tuổi vị thành niên cần 60 – 70 g chất đạm. Chất đạm được hấp thụ vào cơ thể dưới dạng các amino acid, là thành phần chính của các kháng thể giúp cơ thể chống lại các bệnh truyền nhiễm, là nguyên vật liệu cần thiết để xây dựng và tái tạo tế bào trong cơ thể.

d. Vi chất dinh dưỡng: Bao gồm các loại vitamin (vitamin A, C, E, K,...) và các khoáng chất (calcium (Ca), sắt (Fe), kẽm (Zn), iodine (I),...). Vitamin và các khoáng chất trên là các chất cần thiết cho cơ thể. Các chất này có hàm lượng tuy thấp nhưng rất quan trọng và bắt buộc phải có trong khẩu phần ăn hằng ngày.

– Vitamin A: Giúp bảo vệ và phòng ngừa các bệnh về mắt. Ngoài ra, nếu thiếu vitamin A thì da sẽ khô, tăng sừng hoá nang lông, bề mặt da thường nổi gai,...

– Vitamin C: Là chất chống oxi hoá, tham gia vào các phản ứng oxi hoá – khử trong cơ thể, là các yếu tố cần thiết cho việc tổng hợp collagen (một chất gian bào ở thành mạch, tạo mô liên kết, da, xương, răng,...).

– Vitamin E: Bảo vệ chất béo trong cơ thể không bị oxi hoá. Ngoài ra, loại vitamin này cũng là chất chống oxi hoá chủ yếu, chống lại các gốc tự do.



Hình 4. Một số vi chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể

Nếu ăn uống thiếu các khoáng chất thì cơ thể sẽ phát sinh nhiều bệnh như thiếu máu (do thiếu sắt), bướu cổ (do thiếu iodine), còi xương ở trẻ em, loãng xương ở người lớn (do thiếu calcium),...

e. Chất xơ: Là thành phần của thành tế bào thực vật, có tác dụng hỗ trợ tiêu hoá cho cơ thể. Chất xơ có nhiều trong các loại rau, củ, quả,...

Mặc dù cơ thể con người không thể hấp thụ chất xơ nhưng nếu khẩu phần hằng ngày có nhiều chất xơ sẽ hạn chế được tình trạng béo phì, các bệnh về tim mạch; phòng tránh táo bón do giúp đưa nhanh chất thải ra khỏi đường tiêu hoá. Tuy nhiên, chúng ta không nên ăn quá nhiều chất xơ vì có thể sẽ bị cản trở việc hấp thụ các dưỡng chất cần thiết.



Hình 5. Chất xơ chủ yếu có trong các loại rau, củ, quả

3.2. Chế độ dinh dưỡng hợp lí

Dinh dưỡng đóng vai trò quan trọng trong việc tối ưu hoá khả năng miễn dịch của cơ thể, giúp nâng cao sức khoẻ và phát triển thể chất ở trẻ vị thành niên. Do đó, chế độ ăn uống hợp lí sẽ giúp cung cấp đầy đủ năng lượng, chất dinh dưỡng theo những nhu cầu dinh dưỡng được đề ra và đảm bảo cân bằng giữa các chất dinh dưỡng.

Việc sử dụng quá nhiều hay quá ít hoặc thiếu cân đối giữa các nhóm chất dinh dưỡng đều gây nguy hại đến sức khoẻ và hạn chế sự phát triển thể chất ở người trong độ tuổi vị thành niên, đồng thời còn là nguyên nhân gây ra nhiều loại bệnh như còi xương, béo phì, cao huyết áp, tim mạch,...



Hình 6. Tháp dinh dưỡng
(Nguồn tham khảo: Viện Dinh dưỡng Quốc gia)

Bóng rổ là môn thể thao có cường độ vận động lớn, tiêu tốn nhiều năng lượng của người chơi. Khi tham gia tập luyện thường xuyên môn Bóng rổ, người tập cần lưu ý đến việc cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho cơ thể với một chế độ ăn uống hợp lí, cân bằng tỉ lệ năng lượng được cung cấp từ các chất đạm, chất béo, chất bột đường, khoáng chất, chất xơ,...

GV chủ động lồng ghép nội dung về dinh dưỡng trong rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất cho HS trong các tiết dạy khác.

IV. GỢI Ý KẾ HOẠCH DẠY HỌC CÁC CHỦ ĐỀ

Phần gợi ý kế hoạch dạy học các chủ đề giúp GV có cái nhìn tổng quát về Chương trình giáo dục phổ thông mới môn Giáo dục thể chất lớp 10 – Bóng rổ. Thông qua đó, GV sẽ tự lập kế hoạch tổ chức dạy học phù hợp với điều kiện của nhà trường và bản thân.

GV có thể tuỳ chỉnh số tiết từng bài trong mỗi chủ đề nhưng cần đảm bảo tổng thời lượng như trong chương trình môn học đã quy định.

ĐỀ CƯƠNG TỔNG THỂ

MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT 10 – BÓNG RỔ

STT	Tên Phần/Chủ đề/Bài	Số tiết
Phần một. KIẾN THỨC CHUNG		
1	**Chủ đề: Sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất**	
Phần hai. THỂ THAO TỰ CHỌN – BÓNG RỔ		
2	**Chủ đề 1: Sơ lược lịch sử phát triển – Một số điều luật cơ bản về sân tập, dụng cụ và thi đấu bóng rổ**	
	Bài 1: Sơ lược lịch sử phát triển môn Bóng rổ trên thế giới và Việt Nam	
	Bài 2: Một số điều luật cơ bản về sân tập, dụng cụ và thi đấu bóng rổ	
3	**Chủ đề 2: Kĩ thuật di chuyển – dẫn và chuyền bóng**	**27 tiết**
	Bài 1: Kĩ thuật di chuyển	9
	Bài 2: Kĩ thuật dẫn bóng	9
	Bài 3: Kĩ thuật bắt và chuyền bóng bằng hai tay trước ngực	9
4	**Chủ đề 3: Kĩ thuật ném rổ**	**36 tiết**
	Bài 1: Kĩ thuật tại chỗ ném rổ bằng một tay trên vai	12
	Bài 2: Phối hợp kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ và ném rổ	12
	Bài 3: Phối hợp kĩ thuật di chuyển ném rổ bằng một tay trên vai	12
5	**Kiểm tra và đánh giá môn Bóng rổ**	**7 tiết**
6	**Tổng cộng**	**70 tiết**

Lưu ý: Việc dạy học kiến thức phần chung và chủ đề 1 sẽ được lồng ghép vào các buổi học thực hành.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

TIẾN TRÌNH DẠY HỌC MÔN BÓNG RỔ LỚP 10

Số tiết: 70 tiết (mỗi buổi 2 tiết)

STT	NỘI DUNG	Buổi / Tiết	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
1	Phần một. KIẾN THỨC CHUNG																																				
	Chủ đề: Sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất		–	–	–	–	–	–	–	–	–	–																									
2	Phần hai. THỂ THAO TỰ CHỌN – BÓNG RỔ																																				
	Chủ đề 1: Sơ lược về lịch sử phát triển – Một số điều luật cơ bản về sân tập, dụng cụ và thi đấu bóng rổ																																				
	Bài 1: Sơ lược lịch sử phát triển môn Bóng rổ trên thế giới và Việt Nam												–	–	–	–	–	–	–	–	–	–															
	Bài 2: Một số điều luật cơ bản về sân tập, dụng cụ và thi đấu bóng rổ																						–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–			
3	Chủ đề 2: Kĩ thuật di chuyển – dẫn và chuyền bóng	27																																	ÔN TẬP VÀ KIỂM TRA		
	Bài 1: Kĩ thuật di chuyển	9	+	–	–	–	–	–	–	–	–	–																									
	Bài 2: Kĩ thuật dẫn bóng	9	–	–	+	+	+	–	–	–	–	–	–					–	–	–	–	–						–	–	–	–						
	Bài 3: Kĩ thuật bắt và chuyền bóng bằng hai tay trước ngực	9	+	+	–	–	–	+	+	+	+	+	–	–	–	–	–						–	–	–	–	–										
4	Chủ đề 3: Kĩ thuật ném rổ	36																																			
	Bài 1: Kĩ thuật tại chỗ ném rổ bằng một tay trên vai	12									+	+	+	+	+	+	–	–	–	–	–	–	+	+	+	–	–	–	–	–	–	+	+	+			
	Bài 2: Phối hợp kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ và ném rổ	12											–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–			
	Bài 3: Phối hợp kĩ thuật di chuyển ném rổ bằng một tay trên vai	12															+	+	+	+	+	+	–	–	–	+	+	+	–	–	–	+	+	+			
5	Kiểm tra và đánh giá môn Bóng rổ	7																																			
6	Tổng cộng	70																																			

Ghi chú: *+ Nội dung chính.*
– Nội dung phụ.

V. YÊU CẦU VỀ TRANG THIẾT BỊ, DỤNG CỤ TẬP LUYỆN

Các trang thiết bị, dụng cụ được sử dụng trong quá trình tập luyện cần phải đảm bảo các yêu cầu về tiêu chuẩn kĩ thuật và chất lượng từ nhà sản xuất, đồng thời phải đảm bảo phù hợp với yêu cầu đặc thù từng lứa tuổi và tầm vóc của HS.

Trong quá trình tổ chức giờ học, GV cần quan sát, nhắc nhở HS kiểm tra dụng cụ của mình trước khi sử dụng (vì đôi khi dụng cụ có thể bị hư tổn trong khi đang tập luyện) và báo với GV nếu có vấn đề bất thường.

VI. GIỚI THIỆU MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO HỌC SINH

Hiện nay, trong xu hướng tập luyện môn Bóng rổ hiện đại, cùng với việc tập luyện các kĩ, chiến thuật thì nội dung phát triển các tố chất thể lực cũng rất được chú trọng bởi thể lực là một trong những nhân tố giúp người tập đạt được thành tích cao trong tập luyện và thi đấu. Việc chuẩn bị thể lực không đầy đủ sẽ làm hạn chế khả năng tiếp thu và hoàn thiện kĩ, chiến thuật của môn học.

Để việc tập luyện và thi đấu môn Bóng rổ đạt được hiệu quả cao, cần phải chú ý phát triển toàn diện các tố chất thể lực có liên quan đến các hoạt động của bộ môn. Ví dụ: cần phải có tính khéo léo và sức bật tốt thì người chơi mới có thể nhảy ném bóng chính xác và tranh cướp bóng dưới rổ hiệu quả, khi tổ chức phòng thủ hay tấn công nhanh đòi hỏi người chơi phải có sự linh hoạt và tốc độ di chuyển cao để phối hợp tốt với đồng đội, để duy trì được cường độ cao suốt trận đấu người chơi cần phải tập luyện phát triển sức bền,...

Trong quá trình dạy học, hướng dẫn cho HS tập luyện môn Bóng rổ, GV có thể sử dụng các trò chơi vận động kết hợp với một số bài tập phát triển thể lực chung cơ bản cho HS trong các buổi học như sau:

– Phát triển tốc độ

• *Chạy 30 m (hoặc 60 m) xuất phát cao*

HS đứng tư thế xuất phát cao trước vạch xuất phát và chạy nhanh (chạy tăng tốc) tới vạch đích cách vạch xuất phát 30 m (hoặc 60 m). Thực hiện 3 – 4 lần với cự li 30 m, 2 – 3 lần với cự li 60 m. Thời gian nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút, tuỳ khả năng của HS. GV nên cho HS lần lượt thực hiện bài tập để tránh chấn thương khi thực hiện.

• *Chạy nâng cao đùi tại chỗ nhanh 10 giây*

Thực hiện 3 – 4 lần. Thời gian nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút, tuỳ khả năng của HS.

• *Di chuyển ngang 30 giây*

HS đứng giữa 2 vạch giới hạn cách nhau khoảng 6 m (có thể đứng giữa vạch ném phạt và vạch cuối sân), thực hiện di chuyển ngang (bước lướt ngang) qua lại chạm lần lượt vào hai vạch giới hạn trong thời gian 30 giây. Khi thực hiện, GV cần khích lệ HS thực hiện nhanh và chân (hoặc tay) phải chạm vạch giới hạn. GV cho HS thực hiện 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút, tuỳ khả năng của HS.

– Phát triển sức mạnh

• *Gập bụng chữ V*

HS nằm ngửa, hai tay duỗi thẳng qua đầu và hai chân duỗi thẳng. Khi có hiệu lệnh, HS nâng hai tay và hai chân sao cho mũi bàn tay và chân chạm nhau (hoặc gần chạm) rồi hạ tay và chân xuống, lặp lại liên tục 15 – 20 lần. GV cho HS thực hiện 2 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút, tuỳ khả năng của HS.

• *Bật cóc*

HS bật cóc với cự ly 10 – 15 m. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút, tuỳ khả năng của HS.

• *Nằm sấp chống đẩy*

HS chống hai bàn tay và mũi bàn chân xuống đất, thực hiện động tác hạ thấp tay xuống sao cho ngực gần chạm đất kết hợp hít vào, sau đó duỗi thẳng hai tay nâng người lên kết hợp thở ra, liên tục 10 – 15 lần. GV lưu ý HS để hai bàn tay ngang ngực và chân duỗi thẳng trong quá trình chống đẩy. GV cho HS thực hiện 2 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút, tuỳ khả năng của HS.

– Phát triển sức bền

• *Chạy cự ly 400 m*

HS chạy cự ly 400 m với cường độ 80 – 85% sức. Thực hiện 2 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 5 – 7 phút, tuỳ khả năng của HS.

• *Chạy tùy sức 5 phút*

HS thực hiện bài tập chạy liên tục 5 phút với cường độ phù hợp theo sức khỏe của mình. GV theo dõi, nhắc nhở và động viên HS không đi bộ trong quá trình chạy.

• *Bật bục 2 chân*

HS thực hiện động tác bật lên xuống liên tục trên bục cao khoảng 30 cm, kết hợp xốc tay trong thời gian 60 giây. GV cho HS thực hiện 2 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 3 – 5 phút, tuỳ khả năng của HS.

– Tính linh hoạt, mềm dẻo

• *Nhảy dây 2 phút*

HS thực hiện động tác nhảy dây bằng hai chân liên tục trong thời gian 2 phút với tốc độ chậm (40 – 60 lần/phút). GV có thể cho HS nhảy đổi chân, nhảy đá trước để tăng hiệu quả của bài tập, tuỳ khả năng của HS.

• *Chạy con thoi*

HS thực hiện bài tập chạy con thoi 4 x 10 m với cường độ tối đa, lặp lại 3 lần. Thời gian nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút, tuỳ khả năng của HS.

• *Nằm ngửa gập bụng*

HS nằm ngửa, hai tay để sau đầu (có thể để hai bàn tay đan vào nhau), hai chân duỗi thẳng và móc vào một vật làm điểm tựa (có thể nhờ bạn cùng tập giữ hai chân). HS thực hiện động tác gập bụng lên kết hợp thở ra rồi hạ người xuống kết hợp hít vào liên tục trong thời gian 30 giây. Thực hiện 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút, tuỳ khả năng của HS.

Phần hai

THỂ THAO TỰ CHỌN – BÓNG RỔ

Chủ đề 1

SƠ LƯỢC LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN – MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT CƠ BẢN VỀ SÂN TẬP, DỤNG CỤ VÀ THI ĐẤU BÓNG RỔ



SƠ LƯỢC LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN MÔN BÓNG RỔ TRÊN THẾ GIỚI VÀ VIỆT NAM

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

GV giới thiệu với HS sơ lược về lịch sử phát triển môn Bóng rổ nhằm giúp HS:

– Hiểu được sơ giản lịch sử hình thành môn Bóng rổ trên thế giới cũng như sự du nhập vào Việt Nam.

– Tự giác tìm hiểu, trao dổi và giúp dỡ bạn cùng học có hiểu biết sơ giản về lịch sử phát triển môn Bóng rổ.

– Có tinh thần trách nhiệm, tích cực và chăm chỉ trong quá trình học tập, tìm hiểu các vấn đề liên quan đến môn Bóng rổ.

I. HƯỚNG DẪN THỰC HIỆN

– GV chia nhỏ phần lịch sử theo cấu trúc và giới thiệu cho HS vào đầu hoặc cuối ở các buổi học ban đầu.

– GV có thể cho HS xem các hình ảnh, video hoặc clip về các trận thi đấu bóng rổ trên thế giới và Việt Nam (giải vô địch quốc gia, giải VBA) với các từ khoá như: "thi đấu bóng rổ", "thi đấu VBA", "Highlights VBA", "Highlights NBA".

II. VẬN DỤNG

GV hướng dẫn HS trả lời các câu hỏi sau:

1. Môn Bóng rổ ra đời khi nào?

Trả lời: Môn Bóng rổ ra đời vào năm 1891 tại Mỹ.

2. Tên viết tắt của Liên đoàn Bóng rổ Quốc tế và Liên đoàn Bóng rổ Việt Nam là gì?

Trả lời: Tên viết tắt của Liên đoàn Bóng rổ Quốc tế là FIBA và tên viết tắt của Liên đoàn Bóng rổ Việt Nam là VBF.

3. Bóng rổ được đưa vào chương trình thi đấu chính thức của Olympic vào năm nào? Điều này có ý nghĩa như thế nào với sự phát triển của môn Bóng rổ?

Trả lời: Năm 1972, môn Bóng rổ chính thức được đưa vào chương trình thi đấu tại Olympic. Điều này cho thấy sự phát triển phổ biến của môn Bóng rổ trên phạm vi toàn thế giới.



Bài 2 MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT CƠ BẢN VỀ SÂN TẬP, DỤNG CỤ VÀ THI ĐẤU BÓNG RỔ

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

GV giới thiệu với HS về các diều luật cơ bản của Luật bóng rổ FIBA năm 2018 (bóng rổ 5x5) nhằm giúp HS:

– Hiểu và vận dụng được một số điều luật cơ bản môn Bóng rổ vào tập luyện, đấu tập.

– Có tinh thần trách nhiệm, trung thực, thể hiện niềm đam mê trong quá trình học tập môn Bóng rổ.

I. HƯỚNG DẪN THỰC HIỆN

– Phần kiến thức mới về Luật bóng rổ (từ trang 16 đến trang 21 của SGK) là phần tóm lược Luật bóng rổ FIBA năm 2018 do Liên đoàn Bóng rổ Việt Nam ban hành ngày 01–10–2020 kèm theo quyết định số 383/QĐ-VBF (Bản đầy đủ được tải qua link: https://drive.google.com/file/d/1S_wcZza727JqLtPduKuBEvda6qewH3lM/view?usp=sharing).

– GV chia nhỏ phần luật theo cấu trúc và giới thiệu cho HS vào đầu hoặc cuối các buổi học.

– GV cần làm mẫu, mô phỏng tình huống hoặc sử dụng các tranh ảnh, video clip để minh hoạ và giải thích cho HS khi giảng dạy các điều luật: Luật dẫn bóng, Luật chạy bước, đấu thủ bị kèm sát (SGK trang 19); nguyên tắc hình trụ (SGK trang 20); lỗi cá nhân như động tác đánh tay, ôm, cản người trái phép, xô đẩy,...

– GV cần lưu ý HS về cách chơi bóng và cách tính điểm (từ trang 18 đến trang 20 SGK); phạm lỗi và cách xử phạt (trang 20, 21 SGK).

II. VẬN DỤNG

GV hướng dẫn HS trả lời các câu hỏi sau:

1. Kích thước của sân và chiều cao của rổ là bao nhiêu?

Trả lời: Sân bóng rổ có chiều dài 28 m, chiều rộng 15 m và chiều cao của rổ là 3,05 m.

2. Thời gian thi đấu chính thức của một trận đấu bóng rổ là bao lâu? Chia làm mấy hiệp?

Trả lời: Thời gian thi đấu chính thức của một trận bóng rổ là 40 phút và chia làm 4 hiệp, mỗi hiệp 10 phút.

3. Em hiểu thế nào về Luật chạy bước trong bóng rổ?

Trả lời: Luật chạy bước là cầm bóng di chuyển vượt quá số bước quy định (Điều 25 Luật Bóng rổ FIBA) theo bất kì hướng nào.

Chủ đề 2
KĨ THUẬT DI CHUYỂN – DẪN VÀ CHUYỀN BÓNG

Hướng dẫn chung cho các chủ đề 2 và 3:

Bóng rổ là môn thi đấu tập thể nên việc phối hợp giữa đồng đội với nhau là rất quan trọng. Đồng thời, đây cũng là môn thi đấu sôi động với nhịp độ thi đấu nhanh nên trong tập luyện môn Bóng rổ cũng cần tạo không khí tập luyện sôi nổi, vui tươi nhằm tạo sự hưng phấn và gắn kết cho người tập. Khi tổ chức giờ học bóng rổ, GV có thể:

– Mở thêm nhạc vui tươi, sôi nổi.

– Cho HS tham gia đếm số khi khởi động.

– Hô khẩu hiệu trước, trong và sau khi tập để kích thích tinh thần HS.



KĨ THUẬT DI CHUYỂN

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Hướng dẫn HS hiểu và thực hiện được các kĩ thuật di chuyển dổi hướng và trượt ngang phòng thủ một cách thuần thục. Hiểu được ý nghĩa và tác dụng của di chuyển đổi hướng và trượt ngang phòng thủ trong tập luyện và thi đấu bóng rổ.

– Hướng dẫn HS tự giác tìm hiểu cách thực hiện các động tác trong kĩ thuật di chuyển dổi hướng và trượt ngang phòng thủ trước buổi học. Biết phán đoán, phối hợp với bạn bè để xử lí các nhiệm vụ học tập được giao.

– Giúp HS hiểu được trung thực, nhân ái, có tinh thần trách nhiệm, tích cực tham gia các trò chơi vận động và chăm chỉ trong quá trình học tập, rèn luyện.

I. MỞ ĐẦU

1. Khởi động

*** Khởi động chung:**

– Tổ chức cho HS chạy chậm vòng quanh sân (nam 2 vòng, nữ 1 vòng).

– Cho HS đứng thành các hàng ngang xen kẽ nhau (chú ý sao cho HS các hàng sau có thể nhìn thấy GV hoặc người điều khiển).

– GV thực hiện mẫu căng cơ vai, tay, lưng, đùi, gập, duỗi gối, ép dẻo dọc – ép dẻo ngang (H.1).



Hình 1. Các động tác căng cơ

– Chú ý nhắc nhở HS thực hiện các động tác khởi động theo thứ tự từ trên xuống dưới, từ trong ra ngoài để dễ nhớ và không bỏ sót động tác.

– GV có thể mời thêm cán bộ lớp để hỗ trợ điều khiển khởi động. Ở các tiết học sau, GV giao cho cán bộ lớp tự điều khiển.

– Mỗi động tác GV đếm 2 lần 8 nhịp. GV có thể đếm nhịp lẻ và HS đồng loạt đếm nhịp chẵn hoặc GV đếm 1 – 2 – 3 – 4, HS đồng loạt đếm 5 – 6 – 7 – 8 để tạo không khí sôi nổi cho buổi tập.

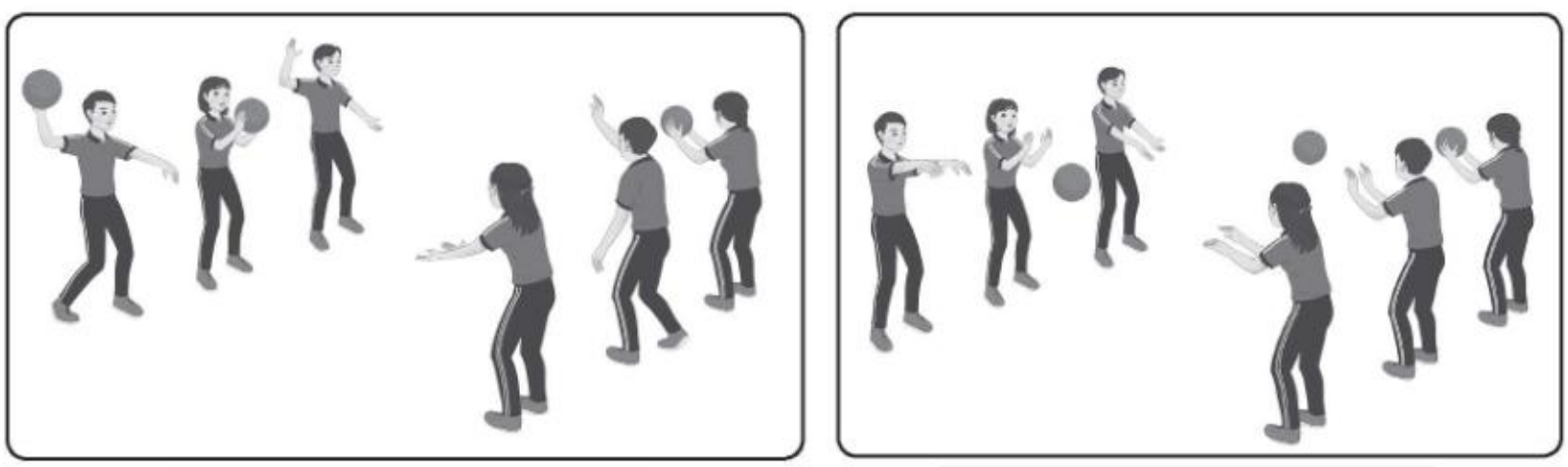
– GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy hất gót, chạy đạp sau, chạy tăng tốc (H.2).

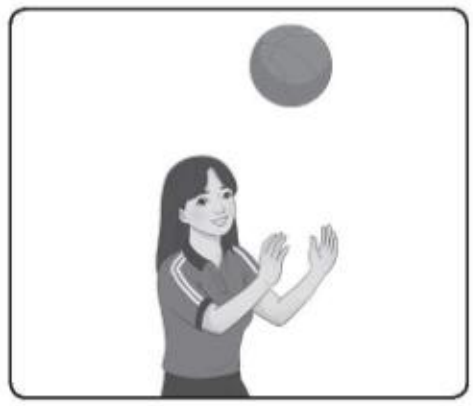


Hình 2. Các động tác di chuyển

*** Khởi động chuyên môn:**

– Trong các bài tập khởi động với bóng (H.3), GV chú ý nhắc HS thực hiện theo hiệu lệnh để dễ quan sát và tránh chấn thương. Lực tung bóng vừa phải để bạn mình có thể bắt được bóng, có thể gọi tên bạn trước khi tung.





Tung bóng bằng hai tay lên cao



Vỗ bóng

Hình 3. Các động tác khởi động với bóng

– GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

2. Phương tiện dạy học

– Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng, không mấp mô.

– Bóng rổ, cọc hình nón, các vòng tròn có đường kính khoảng 40 – 50 cm.

– Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp.

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động

CHIM VỀ TỔ

Mục đích: Giúp người chơi khởi động và nâng cao khả năng quan sát. Bổ trợ sức nhanh và khả năng linh hoạt.

Dụng cụ: Sử dụng vòng tròn giữa sân hoặc vẽ vòng tròn có bán kính 1,80 m, các vòng tròn nhỏ có đường kính khoảng 40 – 50 cm.

Cách thực hiện:

– Tổ chức cho HS chơi trò chơi hỗ trợ khởi động (có thể tham khảo cách thực hiện trong SGK trang 23, 24) (H.4).

– Có thể linh động cho 2 nhóm thực hiện cùng lúc để tránh mất nhiều thời gian, mỗi nhóm thực hiện trên nửa sân tập và có người hỗ trợ giám sát.

– Số vòng tròn trên sân luôn ít hơn số người chơi một đơn vị. Tuỳ vào thể lực của người chơi, có thể điều chỉnh tăng hoặc giảm khoảng cách cho phù hợp.

– Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng cá nhân tham gia.



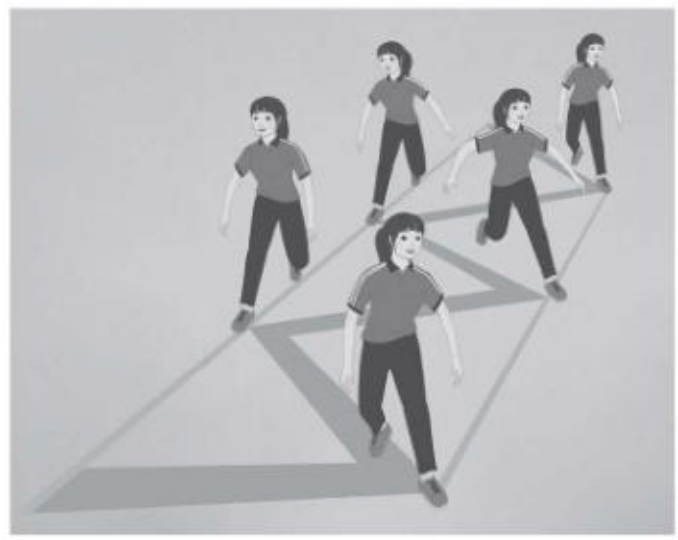
Hình 4. Sơ đồ trò chơi Chim về tổ

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Kĩ thuật di chuyển đổi hướng (H.5)

Tư thế chuẩn bị: Hai chân đứng rộng bằng vai, thân người và hai tay thả lỏng tự nhiên, mắt nhìn về hướng sẽ di chuyển đến.

Thực hiện động tác: Chạy tự nhiên theo hướng di chuyển, khi muốn đổi hướng chạy thì dùng chân bên hướng đang chạy làm chân trụ rồi xoay người theo hướng mới cần di chuyển, sau đó tiếp tục chạy tự nhiên cho đến lần đổi hướng tiếp theo.



Hình 5. Kĩ thuật di chuyển đổi hướng

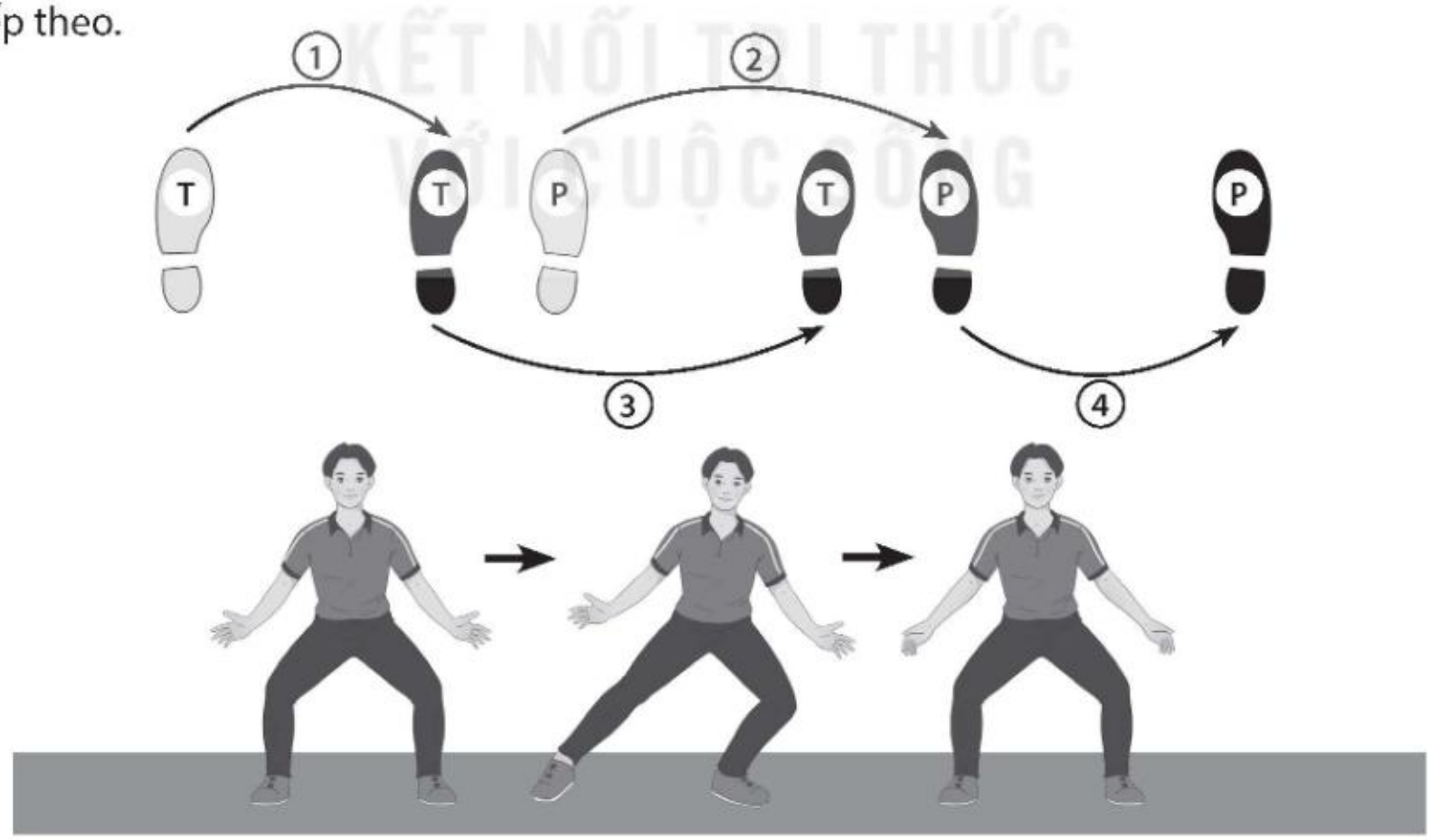
Kết thúc động tác: Thân người đứng thẳng tự nhiên để chuẩn bị cho các động tác tiếp theo.

2. Kĩ thuật trượt ngang phòng thủ (H.6)

Tư thế chuẩn bị: Hai bàn chân đứng song song với hướng di chuyển, khoảng cách rộng bằng hai vai; đầu gối hơi khuỵu để có trọng tâm thấp; mắt nhìn về hướng sẽ di chuyển đến.

Thực hiện động tác: Khi di chuyển thì chân trái bước sát vào chân phải, sau đó chân phải bước tiếp về hướng di chuyển, hai chân sẽ tiếp nối nhau cho đến khi dừng lại. Trong quá trình di chuyển, hai đầu gối luôn khuỵu để giữ trọng tâm ổn định.

Kết thúc động tác: Thân người đứng thẳng tự nhiên để chuẩn bị cho các động tác tiếp theo.



(a) (b) (c)

Hình 6. Kĩ thuật trượt ngang phòng thủ

Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

– Tập hợp HS thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, HS quan sát, GV giới thiệu kĩ thuật mới, vừa thực hiện kĩ thuật vừa phân tích, giảng giải.

– Thực hiện mẫu các kĩ thuật mới từ 2 – 3 lần.

*** Làm mẫu động tác:** GV chọn vị trí phù hợp để làm mẫu các TTCB, đảm bảo tất cả HS có thể quan sát được động tác của GV. Nếu số lượng HS đông, xếp nhiều hàng thì có thể cho một vài hàng đầu ngồi xuống. GV làm mẫu theo các bước sau:

– Lần 1: Thực hiện toàn bộ kĩ thuật động tác để HS có thể quan sát, nắm được khái quát ban đầu các TTCB, di chuyển và kết thúc của kĩ thuật. Cung cấp cho HS các tình huống, các điều kiện vận dụng các TTCB trong tập luyện và thi đấu môn Bóng rổ.

– Lần 2: Thực hiện lại động tác TTCB kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kĩ thuật. Chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác, so sánh sự khác biệt giữa các tư thế sai để HS có thể nhận biết rõ hơn động tác.

– Lần 3: GV thực hiện lại hoặc có thể mời 1 – 2 HS bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát, nhận xét và sửa lỗi sai.

*** Một số lưu ý khi thực hiện:**

– Kĩ thuật di chuyển đổi hướng: Trong lúc di chuyển, GV nhắc HS thực hiện bước chạy tự nhiên, không dùng bước trượt hoặc bước lướt. Mắt nhìn về hướng di chuyển (có thể gợi ý HS nhìn và chạy về 2 góc cuối sân). Cho HS thực hiện từng hàng và chạy theo hiệu lệnh (trái – phải – trái – phải) để tránh va chạm gây chấn thương.

– Kĩ thuật trượt ngang phòng thủ: HS thường hay khom lưng, GV nhắc HS khuỵu gối để hạ thấp trọng tâm, lưng giữ thẳng. Mắt nhìn về hướng di chuyển, hai tay dang rộng tự nhiên (lòng bàn tay hướng về trước), cánh tay có thể vung nhẹ nhàng theo nhịp bước để giữ thăng bằng. Khi trượt chú ý hai bàn chân đuổi nhau, không bắt chéo chân. Cho HS thực hiện từng hàng và chạy cùng hướng theo hiệu lệnh để tránh va chạm gây chấn thương.

III. LUYỆN TẬP

Trong quá trình tổ chức luyện tập các TTCB, GV căn cứ vào tình hình lớp, khả năng vận động của HS để linh động tổ chức thực hiện các hình thức luyện tập khác nhau như: Luyện tập đồng loạt cả lớp, luyện tập nhóm (các nhóm tập luyện theo khu vực), luyện tập cặp đôi (lần lượt quan sát và thực hiện động tác), luyện tập cá nhân.

– Giao nhiệm vụ và xác định rõ yêu cầu cần đạt cho HS.

– Thực hiện từng hàng để có thể quan sát và kịp thời điều chỉnh, giúp đỡ HS trong suốt quá trình thực hiện.

– Cần có những biện pháp động viên khích lệ, chỉ ra những sai lầm và sửa chữa ngay ở giai đoạn dạy học ban đầu.

– Đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của HS so với yêu cầu cần đạt được đặt ra ban đầu.

• **Bài tập 1.** Chạy đổi hướng

Tổ chức cho HS xếp thành các hàng ngang ở cuối sân, khi nghe hiệu lệnh "Chạy" thì thực hiện chạy đổi hướng về bên trái ba bước, sau đó lại chạy về bên phải. Thực hiện lặp lại động tác đến khi chạy hết sân. Thực hiện động tác chậm, chạy bên trái 3 bước dừng lại rồi đổi bên phải 3 bước để HS xác định được hướng cần chạy.

• **Bài tập 2.** Trượt ngang phòng thủ

HS đứng sau đường biên ở cuối sân, khi nghe hiệu lệnh "Trượt ngang trái" thì xoay một góc 90° sang phải, sau đó hạ thấp trọng tâm (khuỵu gối, lưng thẳng) và thực hiện kĩ thuật trượt ngang chậm từng bước cho đến cuối sân. Tương tự, HS thực hiện kĩ thuật theo chiều ngược lại với hiệu lệnh tiếp theo. Mỗi lần chỉ cho 1 hàng di chuyển đến cuối sân rồi mới cho hàng tiếp theo xuất phát.

• **Bài tập 3.** Luân phiên chạy đổi hướng và trượt ngang phòng thủ

Sau khi HS thực hiện ổn định kĩ thuật chạy đổi hướng trên thì GV cho HS thực hiện động tác và ra hiệu lệnh để luân phiên chạy đổi hướng hoặc trượt ngang phòng thủ liên tục theo hiệu lệnh của người chỉ huy.

• **Bài tập 4.** Luyện tập cá nhân

GV hướng dẫn HS tự rèn luyện để hoàn thiện kĩ thuật chạy đổi hướng và kĩ thuật trượt ngang phòng thủ. Gợi ý để HS xác định được hướng cần di chuyển.

• **Bài tập 5.** Luyện tập cặp đôi

Tổ chức HS chia thành nhiều cặp đứng thành các hàng ngang ở cuối sân, HS tự chọn ra một người thực hiện kĩ thuật chạy đổi hướng, người còn lại sẽ thực hiện kĩ thuật trượt ngang phòng thủ theo bạn mình. Người chạy đổi hướng sẽ là người chủ động thay đổi hướng di chuyển để bạn mình trượt ngang phòng thủ theo.

• **Bài tập 6.** Luyện tập nhóm

HS chia thành các nhóm nhỏ khoảng 5 – 6 người, cùng nhau ôn luyện hai kĩ thuật đã học. Trong quá trình tập luyện, HS quan sát và giúp đỡ nhau để thực hiện các kĩ thuật chính xác.

• **Bài tập 7.** Luyện tập đồng loạt

HS xếp thành nhiều hàng ngang và thực hiện lại các kĩ thuật đã học. Chú ý mỗi lần chỉ cho 1 hàng di chuyển đến cuối sân rồi hàng tiếp theo mới xuất phát theo hiệu lệnh.

• **Bài tập phát triển thể lực chung:**

Tuỳ vào điều kiện sân bãi và sức khoẻ của HS, GV tổ chức HS chạy vòng quanh sân bóng rổ (Nữ: 3 – 5 vòng, Nam: 7 – 10 vòng).

• Tổ chức trò chơi vận động bổ trợ

Mục đích: Bổ trợ cho kĩ thuật trượt ngang phòng thủ đã học và sức mạnh cơ đùi.

Dụng cụ: Cọc hình nón.

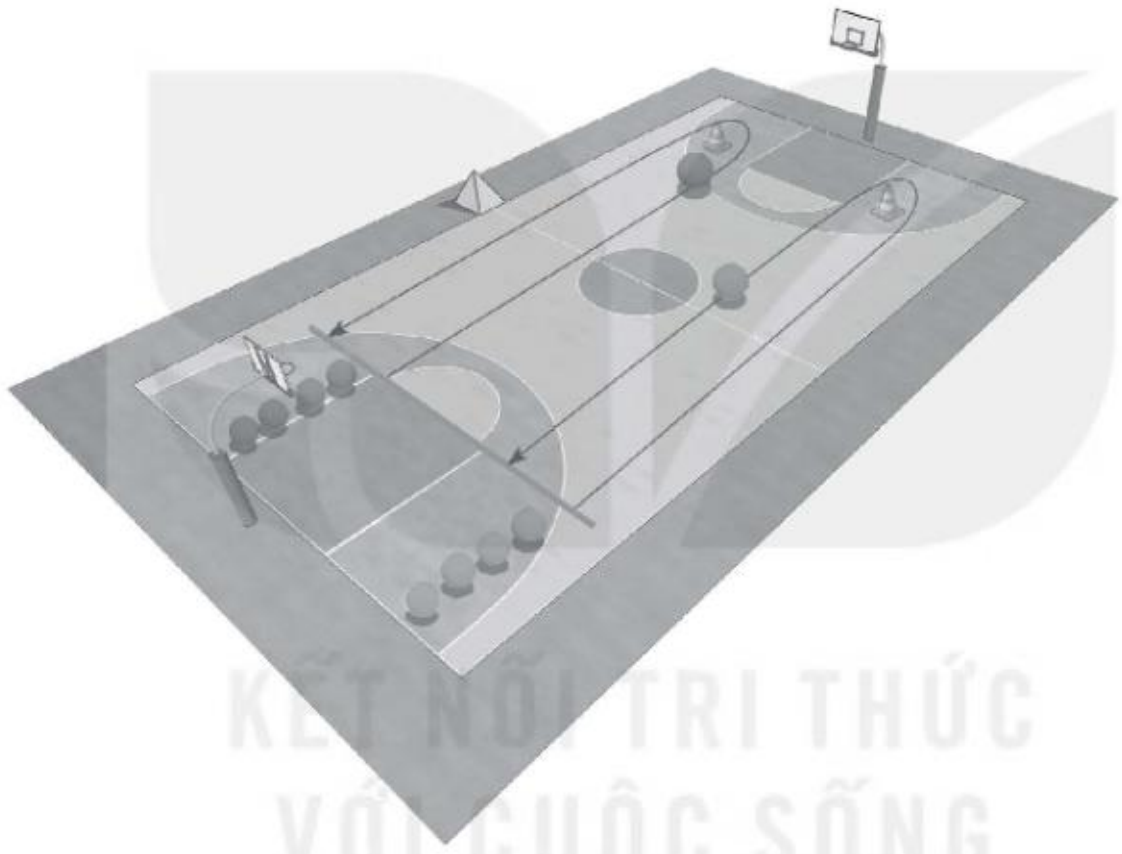
Cách thực hiện:

– GV tổ chức cho HS chơi trò "Cua nào nhanh hơn" (trang 26, 27 SGK) (H.7), chú ý yêu cầu người chơi thực hiện đúng động tác trượt ngang đã học, có thể mời các tổ trưởng để hỗ trợ giám sát chéo.

– Tuỳ theo thể lực của HS mà điều chỉnh khoảng cách phù hợp, số lượng người chơi ở mỗi đội phải bằng nhau về số nam và nữ.

– GV theo dõi điều chỉnh kịp thời khi người chơi không thực hiện đúng quy định, giám sát chặt để tránh bỏ sót lượt chơi.

– Công bố kết quả, động viên và khen thưởng người chơi.



Hình 7. Sơ đồ trò chơi Cua nào nhanh hơn

IV. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

GV hướng dẫn HS trả lời các câu hỏi sau:

1. Trong thi đấu bóng rổ, kĩ thuật chạy đổi hướng được sử dụng để làm gì?

Trả lời: Trong thi đấu bóng rổ, kĩ thuật chạy đổi hướng được sử dụng để đấu thủ thoát khỏi sự kèm người của đấu thủ đối phương.

2. Kĩ thuật trượt ngang phòng thủ được sử dụng trong tình huống nào? Vì sao?

Trả lời: Kĩ thuật trượt ngang phòng thủ được sử dụng trong tình huống đấu thủ phòng thủ kèm đối phương đang dẫn bóng hoặc các đấu thủ di chuyển không bóng để ngăn cản đối phương đột phá hoặc phối hợp tấn công về phía đội mình.

3. GV gợi ý cho HS việc thường xuyên thực hiện các bước di chuyển đã học để có thể vận dụng tốt các kĩ thuật này trong học tập và thi đấu môn Bóng rổ.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG



KĨ THUẬT DẪN BÓNG

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Giúp HS hiểu và thực hiện được kĩ thuật dẫn bóng đổi tay liên tục theo hiệu lệnh; mắt không nhìn bóng.

– Giúp HS có thể kiểm soát bóng tốt khi dẫn bóng, di chuyển đổi hướng và đổi tay. Hướng dẫn để HS vận dụng được kĩ thuật dẫn bóng vào tập luyện và đấu tập; biết điều chỉnh, sửa sai động tác.

– Giúp HS có tinh thần trách nhiệm, chăm chỉ, tích cực tham gia các hoạt động học tập, rèn luyện môn Bóng rổ.

I. MỞ ĐẦU

1. Khởi động

*** Khởi động chung:**

GV tổ chức cho HS khởi động chung như bài 1 (chủ đề 2), có thể sử dụng kĩ thuật di chuyển đổi hướng và trượt ngang phòng thủ đã học để hỗ trợ cho khởi động chung.

*** Khởi động chuyên môn:**

GV tổ chức cho HS khởi động chuyên môn như bài 1 (chủ đề 3), khi HS đã làm quen với các bài khởi động với bóng GV có thể yêu cầu HS thực hiện nhanh hơn và tăng thêm số lần thực hiện.

2. Phương tiện dạy học

– Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng không mấp mô.

– Bóng rổ, cọc hình nón.

– Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp.

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động

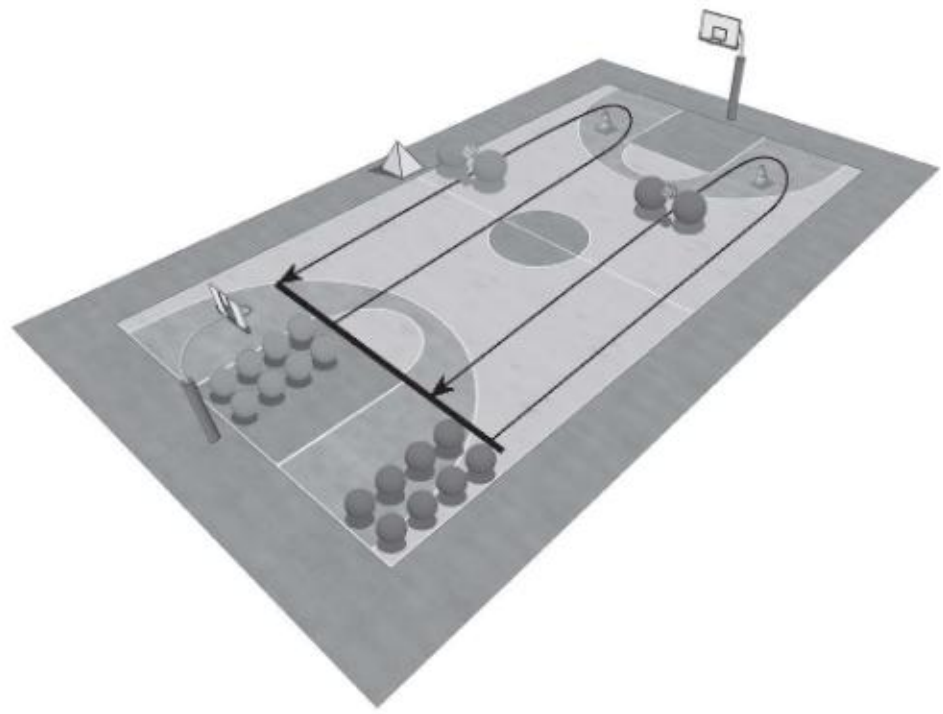
AI NHANH HƠN

Mục đích: Nâng cao khả năng tập trung và tinh thần thi đấu đồng đội.

Dụng cụ: Quả bóng rổ, cọc hình nón.

Cách thực hiện: GV tổ chức cho HS chơi trò chơi "Ai nhanh hơn" (SGK trang 28, 29) (H.8). GV theo dõi và nhắc nhở các trường hợp thực hiện không đúng quy định (có thể tổ chức cho các đội giám sát chéo lẫn nhau). Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng cá nhân hoặc đội tham gia.

Lưu ý: Số người chơi ở mỗi đội phải là số chẵn. Ngoài ra, người chơi không được sử dụng tay để giữ bóng trong quá trình di chuyển. Các cặp cùng thực hiện phải cùng giới tính. Có thể sử dụng cán bộ lớp hoặc người chơi ở các đội giám sát chéo lẫn nhau. GV khen thưởng đội thắng và lưu ý các lỗi vi phạm của người chơi, luôn khuyến khích HS nổ lực hết mình vì "màu cờ sắc áo", đề cao tinh thần cao thượng trong thi đấu.



Hình 8. Sơ đồ trò chơi Ai nhanh hơn

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ bằng tay thuận – tay không thuận

Tư thế chuẩn bị: Thực hiện các động tác ở TTCB khi dẫn bóng tại chỗ, hai tay cầm bóng tự nhiên trước bụng. Khi dẫn bóng, chỉ tiếp xúc bóng ở các ngón tay và phần chai tay, không tiếp xúc bóng ở lòng bàn tay; bàn tay xoè rộng tự nhiên, cổ tay thả lỏng (H.9).



Hình 9. Tư thế chuẩn bị dẫn bóng tại chỗ

Thực hiện động tác: Khi dẫn bóng, bàn tay xoè rộng tự nhiên, cổ tay thả lỏng, khuỷu tay gập duỗi nhịp nhàng. Khi bóng nảy lên thì dùng lực cẳng tay và cổ tay để vỗ bóng xuống, bàn tay dẫn bóng thấp nhất ngang gối và cao nhất ngang thắt lưng. Điểm tiếp xúc của bóng trên mặt sân là ngang bàn chân trước và ngoài bàn chân sau; cánh tay không dẫn bóng co tự nhiên, để cách gối trước khoảng 20 cm (H.10).



Hình 10. Kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ

Kết thúc động tác: Sau khi dẫn bóng tại chỗ, thực hiện động tác bắt bóng bằng hai tay, về lại TTCB.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

2. Kĩ thuật dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận – tay không thuận (H.11)

Tư thế chuẩn bị: Đứng tại chỗ, chân trước chân sau (chân bên tay dẫn bóng sẽ đặt phía sau), hai đầu gối hơi khuỵu, hạ thấp trọng tâm, thân trên hơi ngả về phía trước; mắt quan sát tình hình trên sân. Hai tay cầm bóng trước bụng ở vị trí ngang thắt lưng, bàn tay xoè rộng tự nhiên; cánh tay, cổ tay và các ngón tay thả lỏng tự nhiên (H.11a).

Thực hiện động tác: Hai gối khuỵu, hạ thấp trọng tâm, khi di chuyển thân trên hơi ngả về phía trước, mắt quan sát tình hình trên sân, bàn tay xoè rộng tự nhiên, cánh tay, cổ tay và các ngón tay thả lỏng tự nhiên. Cổ tay, cẳng tay đưa lên theo bóng, lòng bàn tay không chạm bóng. Điểm rơi của bóng ở phía trước thân mình, bên cạnh đường di chuyển và đồng thời phải lấy người yểm hộ cho bóng (H.11b).

Kết thúc động tác: Sau khi kết thúc quá trình dẫn bóng, thực hiện động tác bắt bóng bằng hai tay và quay trở về TTCB (H.11c).



Hình 11. Kĩ thuật dẫn bóng

Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

* **Làm mẫu động tác:** GV chọn vị trí phù hợp để làm mẫu các kĩ thuật dẫn bóng, đảm bảo tất cả HS có thể quan sát được động tác của GV. Nếu số lượng HS đông, xếp nhiều hàng thì có thể cho một vài hàng đầu ngồi xuống. GV làm mẫu theo các bước sau:

– Lần 1: Thực hiện toàn bộ kĩ thuật động tác để HS có thể quan sát, nắm được khái quát ban đầu TTCB. Cung cấp cho HS các tình huống, các điều kiện vận dụng các TTCB trong tập luyện và thi đấu môn Bóng rổ.

– Lần 2: Thực hiện lại động tác kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kĩ thuật. Chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác.

– Lần 3: GV thực hiện lại hoặc có thể mời 1 – 2 HS bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát, nhận xét và sửa lỗi sai.

* **Một số lưu ý khi hướng dẫn thực hiện động tác kĩ thuật dẫn bóng:**

– Mắt quan sát tình hình trên sân, không nên nhìn bóng.

– Tay dẫn bóng thả lỏng tự nhiên. Thân trên hơi ngả về trước, chủ động dẫn bóng về phía trước khoảng một bước chân bình thường khi di chuyển chậm. Nếu di chuyển càng nhanh thì dẫn bóng càng xa về trước. Tránh tình trạng người chạy trước bóng.

– Hơi khuỵu gối, trọng tâm dồn về phía trước. Tay không dẫn bóng vung tự nhiên theo bước chạy để giữ thăng bằng.

– GV có thể kết hợp lồng ghép nội dung Luật Bóng rổ (Luật dẫn bóng và Luật chạy bước – SGK trang 19) trong quá trình dạy học kĩ thuật dẫn bóng.

III. LUYỆN TẬP

• **Bài tập 1:** Dẫn bóng tại chỗ nhanh bằng tay thuận

GV cho HS tập hợp thành các hàng ngang xen kẽ nhau sao cho GV có thể quan sát bao quát tất cả HS. Khi có hiệu lệnh, HS vào TTCB và thực hiện dẫn bóng bằng tay thuận liên tục với tốc độ tăng dần.

GV cho HS thực hiện theo hàng.

• **Bài tập 2:** Dẫn bóng tại chỗ nhanh bằng tay không thuận

GV cho HS tập hợp thành các hàng ngang và thực hiện dẫn bóng tại chỗ bằng tay không thuận như bài tập 1 đã nêu trên.

GV cho HS thực hiện theo hàng.

• **Bài tập 3:** Luân phiên dẫn bóng tại chỗ bằng hai tay

GV cho HS tập hợp thành các hàng ngang. Sau khi HS đã thực hiện ổn định bài tập 1 và bài tập 2, GV giữ nguyên đội hình và hô khẩu lệnh để HS thực hiện luân phiên dẫn bóng bằng tay thuận và tay không thuận.

GV cho HS thực hiện theo hàng.

Lưu ý: Khi HS đã thực hiện động tác ổn định, GV có thể ra hiệu lệnh bằng tay (không dùng âm thanh) để bắt buộc HS không nhìn vào bóng mà phải nhìn người điều khiển.

• **Bài tập 4:** Dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận

GV cho HS tập hợp thành nhiều hàng dọc ở đường biên ngang cuối sân, khoảng cách giữa mỗi hàng 1 sải tay. Các HS đầu hàng cầm bóng ở TTCB, khi có hiệu lệnh thì thực hiện dẫn bóng bằng tay thuận di chuyển chậm về phía trước.

• **Bài tập 5:** Dẫn bóng di chuyển bằng tay không thuận

GV cho HS tập hợp thành nhiều hàng dọc ở đường biên ngang cuối sân, khoảng cách giữa mỗi hàng 1 sải tay. Các HS đầu hàng cầm bóng ở TTCB, khi có hiệu lệnh thì thực hiện dẫn bóng bằng tay không thuận di chuyển chậm về phía trước.

• **Bài tập 6:** Dẫn bóng bằng tay thuận – tay không thuận

Khi HS đã ổn định kĩ thuật dẫn bóng từng tay thuận và tay không thuận thì GV tổ chức cho HS tập dẫn bóng luân phiên đổi tay theo hình thức tổ chức như bài 4 và bài 5.

Lưu ý: GV nhắc nhở HS thực hiện di chuyển chậm, trước khi đổi tay thì có giai đoạn dừng lại dẫn bóng tại chỗ xong mới đổi tay rồi tiếp tục di chuyển.

• **Bài tập 7:** Luyện tập cá nhân

GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập. GV cần quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng. GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: dẫn bóng từ tay thuận đến tay không thuận, từ dẫn bóng tại chỗ đến dẫn bóng di chuyển với tốc độ tăng dần.

• **Bài tập 8:** Luyện tập cặp đôi

GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để tránh chấn thương trong luyện tập. GV cần lưu ý điều chỉnh khoảng cách giữa hai HS khoảng 5 m. GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi các nội dung sau: Dẫn bóng bằng tay thuận – tay không thuận di chuyển qua lại. GV cần quan sát, lắng nghe những trao đổi, nhận xét của các HS đối với bạn cùng tập để kịp thời định hướng, điều chỉnh động tác của HS.

• **Bài tập 9:** Luyện tập nhóm

GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập. GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ bài tập,...) để tiến hành luyện tập. GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm. GV tổ chức cho HS luyện tập nhóm các nội dung sau: Cho HS xếp thành vòng tròn, khi có hiệu lệnh, lần lượt từng người trong nhóm thực hiện động tác dẫn bóng xunh quanh vòng tròn của nhóm rồi quay trở về vị trí của mình. GV tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai.

Có thể tổ chức cho các nhóm thi đấu xem nhóm nào có thời gian thực hiện nhanh nhất (chú ý số người trong mỗi nhóm phải bằng nhau).

• **Bài tập 10:** Luyện tập đồng loạt

GV tổ chức cả lớp xếp đội hình thành hai hoặc ba nhóm, mỗi nhóm xếp thành một hàng dọc ở đường biên ngang. Khi có hiệu lệnh, lần lượt mỗi người trong hàng thực hiện động tác dẫn bóng tay thuận – tay không thuận (có thể quy định dẫn bóng lên là tay thuận dẫn bóng về là tay không thuận) đến đường biên đối diện rồi quay về. Khi tiến hành tập luyện đồng loạt, GV có thể sử dụng các tín hiệu âm thanh để điều khiển thực hiện bài tập. Khi cần thiết, GV có thể thực hiện lại kĩ thuật dẫn bóng, sửa các lỗi sai để HS có thể quan sát và củng cố lại kĩ thuật động tác.

Lưu ý: Khi ra hiệu lệnh cho HS thực hiện dẫn bóng, trong các buổi tập mới làm quen với kĩ thuật dẫn bóng, GV có thể dùng tín hiệu còi hoặc khẩu hiệu. Khi HS đã làm quen với kĩ thuật thì GV nâng độ khó lên bằng cách dùng thủ hiệu[1] để HS phải quan sát GV mà không quá tập trung vào bóng.

[1] Dùng tay ra kí hiệu để điều khiển HS tập luyện.

- **Bài tập phát triển sức nhanh:**

Tuỳ vào điều kiện sân bãi và sức khoẻ của HS. GV tổ chức cho HS đứng thành các hàng ngang, giãn cách 1 cánh tay ở đường biên cuối sân. Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng hàng sẽ chạy thật nhanh về đường biên ngang đối diện, thời gian nghỉ giữa mỗi lần 2 – 3 phút. Nữ thực hiện 3 – 5 lần, nam 5 – 7 lần.

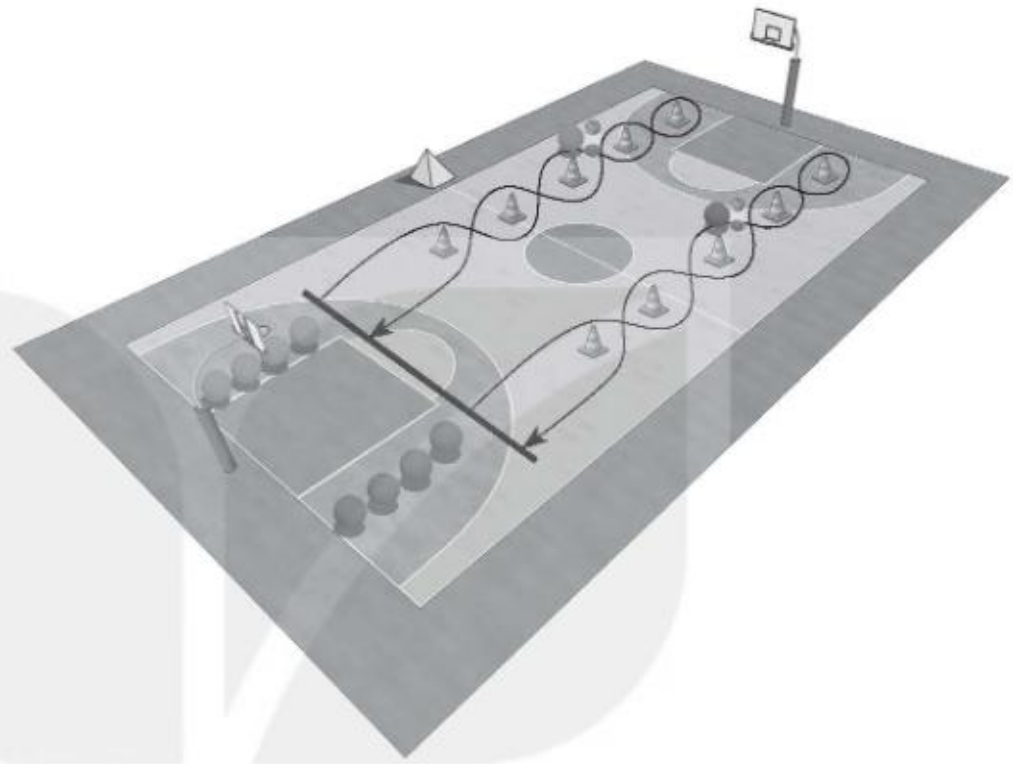
- **Trò chơi bổ trợ kĩ thuật dẫn bóng bằng tay thuận – tay không thuận**

VƯỢT CHƯỚNG NGẠI VẬT

Mục đích: Bổ trợ kĩ thuật dẫn bóng tay thuận – tay không thuận. Phát triển khả năng phối hợp vận động.

Dụng cụ: Còi, quả bóng rổ, cọc hình nón.

Cách thực hiện: GV tổ chức cho HS trò chơi "Vượt chướng ngại vật" theo SGK trang 32, 33 (H.12). Khi có hiệu lệnh "Kết thúc", GV theo dõi và xác định đội nào có số lượt di chuyển nhiều hơn sẽ giành chiến thắng.



Hình 12. Sơ đồ trò chơi Vượt chướng ngại vật

Lưu ý: Trong quá trình tham gia, người chơi không được sử dụng hai tay để dẫn bóng hoặc làm ngã vật chuẩn.

IV. VẬN DỤNG

GV hướng dẫn HS trả lời các câu hỏi sau:

1. Khi dẫn bóng di chuyển, mắt nên nhìn bóng hay nhìn về phía trước? Vì sao?

Trả lời: Khi dẫn bóng không nên nhìn vào bóng mà mắt phải quan sát đồng đội và đối phương. Để tránh tình trạng bị mất bóng khi thiếu quan sát đối phương và phối hợp cùng đồng đội kịp thời.

2. Khi dẫn bóng có được ngửa tay đón bóng rồi tiếp tục dẫn bóng không? Vì sao?

Trả lời: Người dẫn bóng không được ngửa tay đón bóng rồi tiếp tục dẫn bóng, vì động tác đó là vi phạm Luật 2 lần dẫn bóng.

3. GV hướng dẫn HS thường xuyên tập luyện các bài dẫn bóng tại chỗ và di chuyển để có thể kiểm soát bóng tốt hơn trong tập luyện và thi đấu.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Bài 3 KĨ THUẬT BẮT VÀ CHUYỀN BÓNG BẰNG HAI TAY TRƯỚC NGỰC

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– GV giúp HS hiểu và thực hiện được các động tác bắt và chuyền bóng bằng hai tay trước ngực ở cự li gần hoặc trung bình đúng kĩ thuật ổn định, không làm rơi bóng.

– HS biết điều chỉnh, sửa sai động tác; biết phán đoán và xử lí tình huống khi phối hợp với đồng đội.

– Thể hiện tinh thần trách nhiệm, tích cực chủ động và niềm say mê, thích thú trong việc học tập, rèn luyện và thi đấu bóng rổ.

I. MỞ ĐẦU

1. Khởi động

GV tổ chức cho HS khởi động như ở các bài học trước, trong phần khởi động chuyên môn có thể cho HS thực hiện thêm các bài dẫn bóng tại chỗ.

2. Phương tiện dạy học

– Sân bóng rổ, rổ đựng bóng, còi, cọc nhựa.

– Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp.

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động

NHẶT BÓNG TIẾP SỨC

Mục đích: Giúp người chơi khởi động và làm quen với bóng.

Dụng cụ: Quả bóng rổ, đồng hồ bấm giờ.

Cách thực hiện:

– GV tổ chức cho HS chơi trò chơi "Nhặt bóng tiếp sức" (SGK trang 34, 35) (H.13). Chú ý yêu cầu người chơi thực hiện đúng động tác lăn bóng bằng một hoặc hai tay.

– Tuỳ theo thể lực của HS mà điều chỉnh khoảng cách giữa bóng và vòng tròn giữa sân cho phù hợp, số lượng người chơi ở mỗi đội phải bằng nhau về số nam và nữ.



Hình 13. Sơ đồ trò chơi Nhặt bóng tiếp sức

– GV theo dõi điều chỉnh kịp thời khi người chơi thực hiện không đúng quy định, giám sát chặt để tránh bỏ sót lượt chơi. Nhắc nhở HS chỉ được lăn bóng để tránh chấn thương.

– GV bấm giờ ghi nhận và công bố kết quả, động viên và khen thưởng người chơi.

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực

Tư thế chuẩn bị: Hai chân đứng rộng bằng vai; hai bàn tay xoè rộng, tạo thành hình phễu (có đường kính nhỏ hơn đường kính bóng) và đưa về hướng bóng đến; khuỷu tay duỗi tự nhiên (H.14). Khi nhận bóng chỉ tiếp xúc bóng bằng các ngón tay và phần chai tay, không tiếp xúc bóng ở lòng bàn tay (H.15).



Hình 14. Tư thế chuẩn bị khi bắt bóng



Hình 15. Tạo hình tay khi bắt bóng

Thực hiện động tác: Khi bóng đến, chủ động tiếp xúc bóng bằng các ngón tay và phần chai tay, dùng lực siết vào bóng, đồng thời co khuỷu tay để thực hiện hoãn xung và kéo bóng xuống trước bụng ở TTCB (H.16).



Hình 16. Động tác bắt bóng

Kết thúc động tác: Kéo bóng xuống bụng ở TTCB cho các động tác tiếp theo.

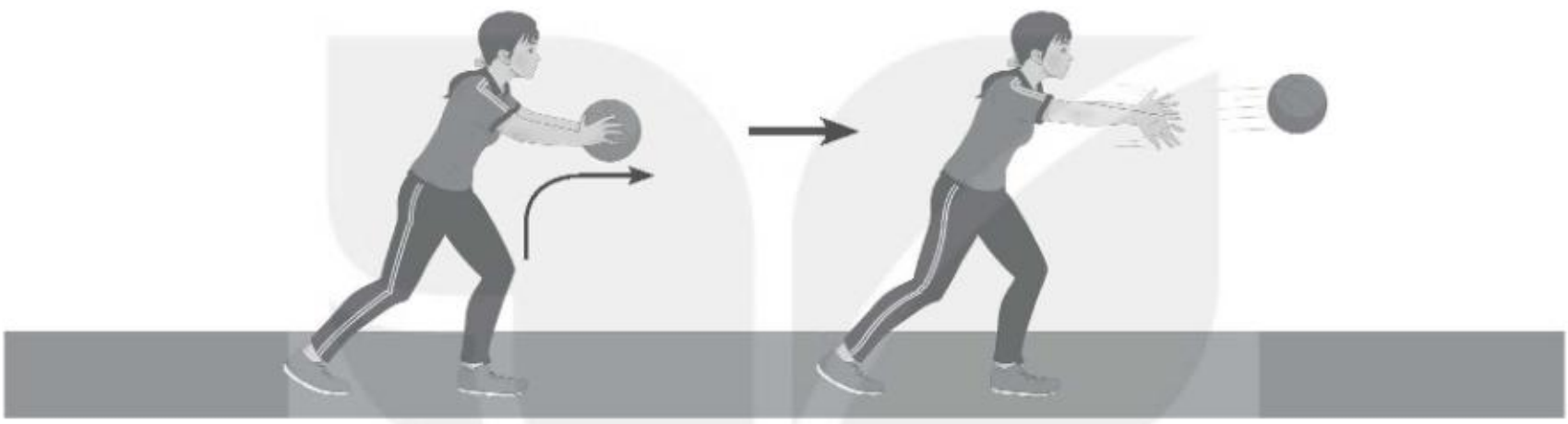
2. Kĩ thuật chuyền bóng bằng hai tay trước ngực

Tư thế chuẩn bị: Đứng chân trước chân sau, hai tay cầm bóng tự nhiên trước bụng ở TTCB, mắt quan sát tình hình trên sân. Hai tay cùng với các ngón tay giữ bóng một cách thoải mái ngang thắt lưng (H.17).



Hình 17. Tư thế chuẩn bị chuyền bóng

Thực hiện động tác: Giữ nguyên tư thế ở phần thân dưới, hai tay kéo bóng từ dưới lên trước ngực theo đường vòng cung và đẩy bóng thẳng về phía trước. Khi hai cánh tay gần duỗi thẳng thì miết các ngón tay vào bóng để đẩy bóng đi (H.18).



Hình 18. Động tác chuyền bóng

Kết thúc động tác: Sau khi bóng rời khỏi tay, hai cánh tay thả lỏng và chuẩn bị cho động tác bắt bóng tiếp theo.

Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

* **Làm mẫu động tác:** GV chọn vị trí phù hợp để làm mẫu các kĩ thuật chuyền bóng, đảm bảo tất cả HS có thể quan sát được động tác của GV. Nếu số lượng HS đông, xếp nhiều hàng thì có thể cho một vài hàng đầu ngồi xuống. GV làm mẫu theo các bước sau:

– Lần 1: Thực hiện toàn bộ kĩ thuật động tác để HS có thể quan sát, nắm được khái quát ban đầu TTCB. Hướng dẫn cho HS các tình huống, các điều kiện vận dụng các tư thế chuyền và bắt bóng.

– Lần 2: Thực hiện lại động tác, kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kĩ thuật. Chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác.

– Lần 3: GV thực hiện lại hoặc có thể mời 1 – 2 HS bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát, nhận xét và sửa lỗi sai.

* **Một số lưu ý khi hướng dẫn thực hiện động tác kĩ thuật chuyền bóng bằng hai tay trước ngực:**

– Chú ý trong giai đoạn đầu làm quen động tác, HS sẽ có xu hướng đẩy bóng từ ngực ra ngoài nên cần thiết cho HS ôn lại phần mô phỏng động tác chuyền bóng trước khi

thực hiện với bóng. Nhắc HS nắm vững khẩu quyết[2] tay chuyền bóng "từ dưới lên – từ trong ra".

– Với các bài tập đầu tiên, GV cho HS đứng khoảng cách từ 2 – 3 m để chỉ cần dùng lực vừa phải vẫn chuyền được bóng đến người nhận (ngang ngực của người nhận bóng), quỹ đạo chuyền bóng tốt nhất là đường thẳng song song mặt đất và ngang ngực người nhận bóng.

– Khi kết thúc động tác nên thẳng hết phần cẳng tay để sử dụng được hết lực.

– Đối với người nhận bóng cần tập trung vào bóng và người chuyền, hai tay tạo hình phễu và đưa về hướng bóng đến.

– GV luôn nhắc HS mục đích của chuyền bóng là đưa bóng đến tay đồng đội một cách tốt nhất, nên các đường chuyền mạnh, không đúng hướng,... sẽ gây khó khăn cho đồng đội khi phối hợp trong thi đấu và tạo cơ hội cho đối phương có thể tranh cướp quyền kiểm soát bóng.

III. LUYỆN TẬP

• **Bài tập 1:** Mô phỏng động tác dẫn bóng tại chỗ, bắt lại bóng và chuyền bóng bằng hai tay trước ngực

GV cho HS tập hợp thành các hàng ngang, hai tay thả lỏng tự nhiên. Khi có hiệu lệnh, HS mô phỏng động tác dẫn bóng tại chỗ, bắt lại bóng và chuyền bóng bằng hai tay trước ngực.

GV cho thực hiện đồng loạt.

• **Bài tập 2:** Mô phỏng động tác dẫn bóng di chuyển, dừng lại bắt lại bóng và chuyền bóng bằng hai tay trước ngực

GV cho HS tập hợp thành các hàng ngang. Khi có hiệu lệnh, HS mô phỏng động tác dẫn bóng di chuyển, dừng lại bắt bóng và chuyền bóng bằng hai tay trước ngực.

GV cho HS thực hiện theo hàng.

• **Bài tập 3:** Dẫn bóng tại chỗ và bắt lại bóng

GV cho HS tập hợp thành các hàng ngang. Khi có hiệu lệnh, HS thực hiện dẫn bóng tại chỗ bằng tay thuận và bắt lại bóng ở vị trí ngang thắt lưng trong TTCB chuyền bóng.

GV cho HS thực hiện theo hàng.

• **Bài tập 4:** Chuyền bóng bằng hai tay trước ngực

GV cho HS xếp hàng ngang. Khi có hiệu lệnh, người cầm bóng thực hiện chuyền bóng từ TTCB về phía trước cho bạn mình.

GV cho HS xếp hàng ngang theo cặp (khoảng cách từ 2 – 3 m), một HS chuyền bóng và một HS nhận bóng. GV lưu ý HS về lực chuyền vừa phải để bạn mình có thể bắt được bóng, tầm bóng sẽ ngang ngực người nhận. Trong quá trình thực hiện động tác, HS phải luôn chú ý nhìn bóng để tránh chấn thương.

---

[2] Người tập đọc hoặc ghi nhớ cụm từ khoá quan trọng khi thực hiện động tác.

• **Bài tập 5:** Chuyền bóng sau khi dẫn bóng tại chỗ

GV cho HS tập hợp thành hàng ngang đối diện nhau theo cặp, mỗi cặp sử dụng một quả bóng. Sau khi đã thực hiện tốt động tác chuẩn bị và động tác chuyền bóng, HS sẽ phối hợp động tác dẫn bóng tại chỗ và bắt lại bóng rồi chuyền bóng về phía trước. Khi có hiệu lệnh, bên cầm bóng thực hiện chuyền bóng từ TTCB và chuyền bóng cho bạn mình.

• **Bài tập 6:** Chuyền bóng sau khi dẫn bóng di chuyển

Sau khi đã thực hiện tốt động tác chuẩn bị và động tác chuyền bóng, HS sẽ phối hợp động tác dẫn bóng di chuyển và bắt lại bóng rồi chuyền bóng về phía trước.

GV cho HS thực hiện theo từng hàng.

• **Bài tập 7:** Luyện tập cá nhân

GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập. GV cần quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng. GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: Hoàn thiện các động tác ở TTCB và động tác chuyền bóng.

• **Bài tập 8:** Luyện tập cặp đôi

GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để tránh chấn thương trong luyện tập. GV cần lưu ý điều chỉnh khoảng cách giữa hai HS khoảng 2 – 3 m. GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi các nội dung sau: Thực hiện động tác chuyền và bắt bóng bằng hai tay.

• **Bài tập 9:** Luyện tập nhóm

GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập. GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ bài tập,...) để tiến hành luyện tập. GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm. GV tổ chức cho HS luyện tập nhóm các nội dung sau: Cho HS chia thành các nhóm nhỏ 5 – 6 người, đứng thành vòng tròn. Các thành viên trong mỗi nhóm thực hiện chuyền bóng cho nhau theo hướng quy định hoặc ngẫu nhiên. GV tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai.

• **Bài tập 10:** Luyện tập đồng loạt

GV tổ chức cả lớp xếp đội hình thành các hàng ngang theo chiều dài sân, mặt đối diện nhau và thực hiện chuyền bóng cho bạn mình theo hiệu lệnh. Khi cần thiết, GV có thể thực hiện lại kĩ thuật chuyền bóng, sửa các lỗi sai để HS có thể quan sát và củng cố lại kĩ thuật động tác.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

- **Bài tập phát triển sức nhanh:**

Tuỳ vào điều kiện sân bãi và sức khoẻ của HS, GV tổ chức cho HS đứng thành các hàng ngang, giãn cách 1 cánh tay ở đường biên cuối sân. Khi có hiệu lệnh lần 1, từng hàng sẽ thực hiện chạy tại chỗ (5 – 10 giây); khi có hiệu lệnh lần 2 thì chạy thật nhanh về đường biên ngang đối diện, thời gian nghỉ giữa mỗi lần 2 – 3 phút. Nữ thực hiện 3 – 5 lần, nam 5 – 7 lần.

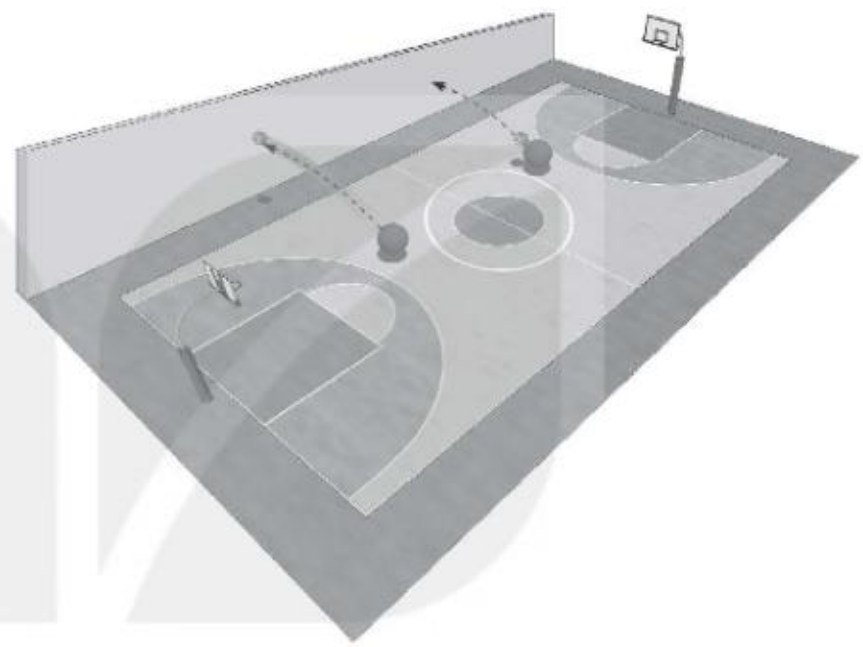
- **Trò chơi bổ trợ kĩ thuật chuyền bóng bằng hai tay trước ngực**

AI CHUYỀN NHANH HƠN

Mục đích: Bổ trợ kĩ thuật chuyền bóng bằng hai tay trước ngực.

Dụng cụ: Quả bóng rổ.

Cách thực hiện: Mỗi người chơi cầm một quả bóng rổ ở TTCB, đứng cách tường 2 m. Khi nghe hiệu lệnh "Bắt đầu", người chơi sẽ chuyền bóng thật nhanh vào tường và bắt lại bóng. Trong vòng 30 giây, người chơi có số lần chuyền bóng nhiều nhất sẽ là người chiến thắng. Các người chơi còn lại sẽ chia ra để đếm số lần chuyền bóng cho bạn mình (H.19).



*Hình 19. Sơ đồ trò chơi Ai chuyền **nhanh hơn***

Lưu ý: Đối với sân tập không có vách tường, có thể cho 2 người chơi đứng cách nhau 2 m và chuyền bóng qua lại cho nhau.

IV. VẬN DỤNG

GV hướng dẫn HS trả lời các câu hỏi sau:

1. Kĩ thuật chuyền bóng bằng hai tay trước ngực thường được sử dụng trong các trường hợp nào trong thi đấu bóng rổ?

Trả lời: Trong thi đấu bóng rổ, kĩ thuật chuyền bóng bằng hai tay trước ngực được sử dụng để đưa bóng từ vị trí này đến vị trí khác trên sân giữa các vận động viên đội đang kiểm soát bóng, nhằm triển khai chiến thuật tấn công một cách tốt nhất và nhanh nhất.

2. Trước khi chuyền bóng cho đồng đội, cần chú ý quan sát những yếu tố nào trên sân?

Trả lời: Trước khi chuyền bóng cho đồng đội, cần quan sát đồng đội nào đang có vị trí thi đấu thuận lợi nhất, không bị đối phương kèm sát hoặc có khả năng ném rổ tốt nhất.

3. GV khuyến khích HS thường xuyên luyện tập bắt và chuyền bóng bằng hai tay trước ngực để tăng khả năng tập trung, rèn luyện sức khoẻ và cải thiện cảm giác bắt và chuyền bóng tốt hơn.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

GỢI Ý ĐÁNH GIÁ CUỐI CHỦ ĐỀ
KĨ THUẬT DI CHUYỂN – DẪN VÀ CHUYỀN BÓNG

Nội dung	Chưa hoàn thành (0 – 4 điểm)	Hoàn thành (5 – 7 điểm)	Hoàn thành tốt (8 – 10 điểm)
Tư thế chuẩn bị	– Chưa thực hiện đúng các TTCB. – Chưa biết vận dụng các TTCB trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu. – Chưa hợp tác, giúp đỡ nhau để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động. – Chưa tích cực trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.	– Thực hiện đúng các TTCB. Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi tập luyện theo hướng dẫn của GV hoặc bạn cùng tập. – Vận dụng hợp lí các TTCB trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu. – Hợp tác, giúp đỡ nhau để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động. – Tích cực trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.	– Thực hiện đúng các TTCB. Biết tự điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi tập luyện. – Phán đoán và vận dụng linh hoạt, hợp lí các TTCB trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu. – Hợp tác, giúp đỡ nhau để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động. – Nghiêm túc, tích cực, tự chủ, biết giúp đỡ bạn trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.
Các bước di chuyển, dẫn và chuyền bóng cơ bản	– Chưa thực hiện đúng các bước di chuyển cơ bản trong bóng rổ. – Chưa vận dụng được dẫn bóng tại chỗ, dẫn bóng di chuyển trong tập luyện và thi đấu môn Bóng rổ. – Chưa thực hiện đúng kĩ thuật chuyền bóng cơ bản. – Chưa hoàn thành bài tập trên lớp và yêu cầu của GV.	– Thực hiện đúng các bước di chuyển cơ bản trong bóng rổ. Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi tập luyện theo hướng dẫn của GV hoặc bạn cùng tập. – Thực hiện được các tư thế bắt và chuyền bóng. – Thực hiện được TTCB trong dẫn bóng tại chỗ. – Thực hiện được TTCB trong dẫn bóng di chuyển. – Thực hiện được kĩ thuật chuyền bóng cơ bản và chính xác. – Trung thực, nhân ái, tôn trọng và giúp đỡ bạn trong tập luyện để hoàn thành bài tập trên lớp và yêu cầu của GV.	– Thực hiện đúng các bước di chuyển cơ bản trong bóng rổ. Biết tự điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi luyện tập. – Thực hiện tốt các bài tập dẫn bóng tại chỗ và di chuyển. – Thực hiện tốt kĩ thuật chuyền bóng bằng hai tay trước ngực. – Trung thực, nhân ái, tôn trọng và biết giúp đỡ bạn trong tập luyện để hoàn thành bài tập trên lớp và yêu cầu của GV.

Chủ đề 3

KĨ THUẬT NÉM RỔ



KĨ THUẬT TẠI CHỖ NÉM RỔ BẰNG MỘT TAY TRÊN VAI

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thông qua bài học giúp HS thực hiện được kĩ thuật tại chỗ ném rổ bằng một tay trên vai một cách chính xác. Hiểu được yêu cầu về hình tay và góc ra tay sau khi thực hiện động tác ném rổ.

– Có khả năng thực hiện động tác ném rổ liên tục từ lúc bắt đầu đến khi kết thúc. HS vận dụng được kĩ thuật tại chỗ ném rổ bằng một tay trên vai vào tập luyện và đấu tập. Thông qua quan sát, biết tự sửa sai hoặc hỗ trợ bạn trong quá trình tập luyện.

– Có ý thức tự giác, sẵn sàng giúp đỡ bạn bè trong quá trình tập luyện. Tích cực, chủ động giải quyết các nhiệm vụ học tập.

I. MỞ ĐẦU

1. Khởi động

– GV giao cho cán bộ lớp tổ chức cho HS khởi động theo các bài ở chủ đề 2. GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

– Khởi động chung, GV có thể sử dụng các bài tập di chuyển ở chủ đề 2 dùng làm khởi động.

– Khởi động chuyên môn, có thể sử dụng các bài tập với bóng hoặc trò chơi ở chủ đề 2 để bổ trợ.

2. Phương tiện dạy học

– Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng, không mấp mô.

– Bóng rổ, cọc hình nón.

– Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp.

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động

MÈO BẮT CHUỘT

Mục đích: Rèn luyện khả năng quan sát và phản xạ. Ôn luyện lại kĩ thuật dẫn bóng. Bổ trợ sức nhanh và khả năng phối hợp vận động.

Dụng cụ: Quả bóng rổ, vòng tròn bán kính 1,80 m.

Cách thực hiện: GV tổ chức cho HS chơi trò chơi "Mèo bắt chuột" (H.1) theo SGK trang 39, 40.



Hình 1. Sơ đồ trò chơi Mèo bắt chuột

II. KIẾN THỨC MỚI

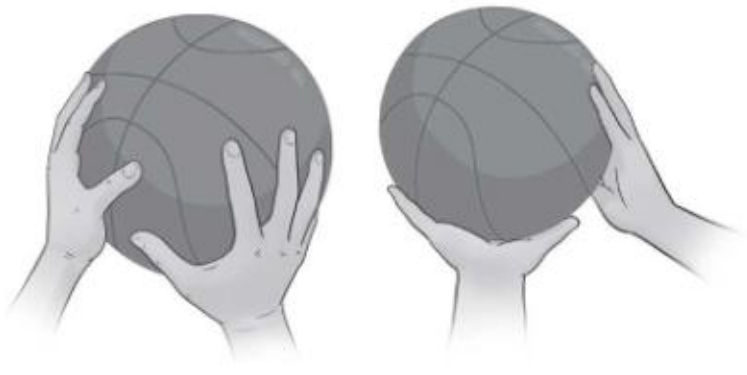
Kĩ thuật tại chỗ ném rổ

Tư thế chuẩn bị: Hai chân đứng song song, rộng bằng vai. Chân bên tay ném bóng (chân phải) đứng trước, chân còn lại đặt ở vị trí ngang với nửa bàn chân trước, sao cho ngón cái chân phải, khuỷu tay phải, vai phải và ngón trỏ phải nằm trên cùng mặt phẳng với tâm rổ. Hai tay cùng với các ngón tay giữ bóng một cách thoải mái ở vị trí ngang thắt lưng (H.2).



Hình 2. Tư thế chuẩn bị tại chỗ ném rổ

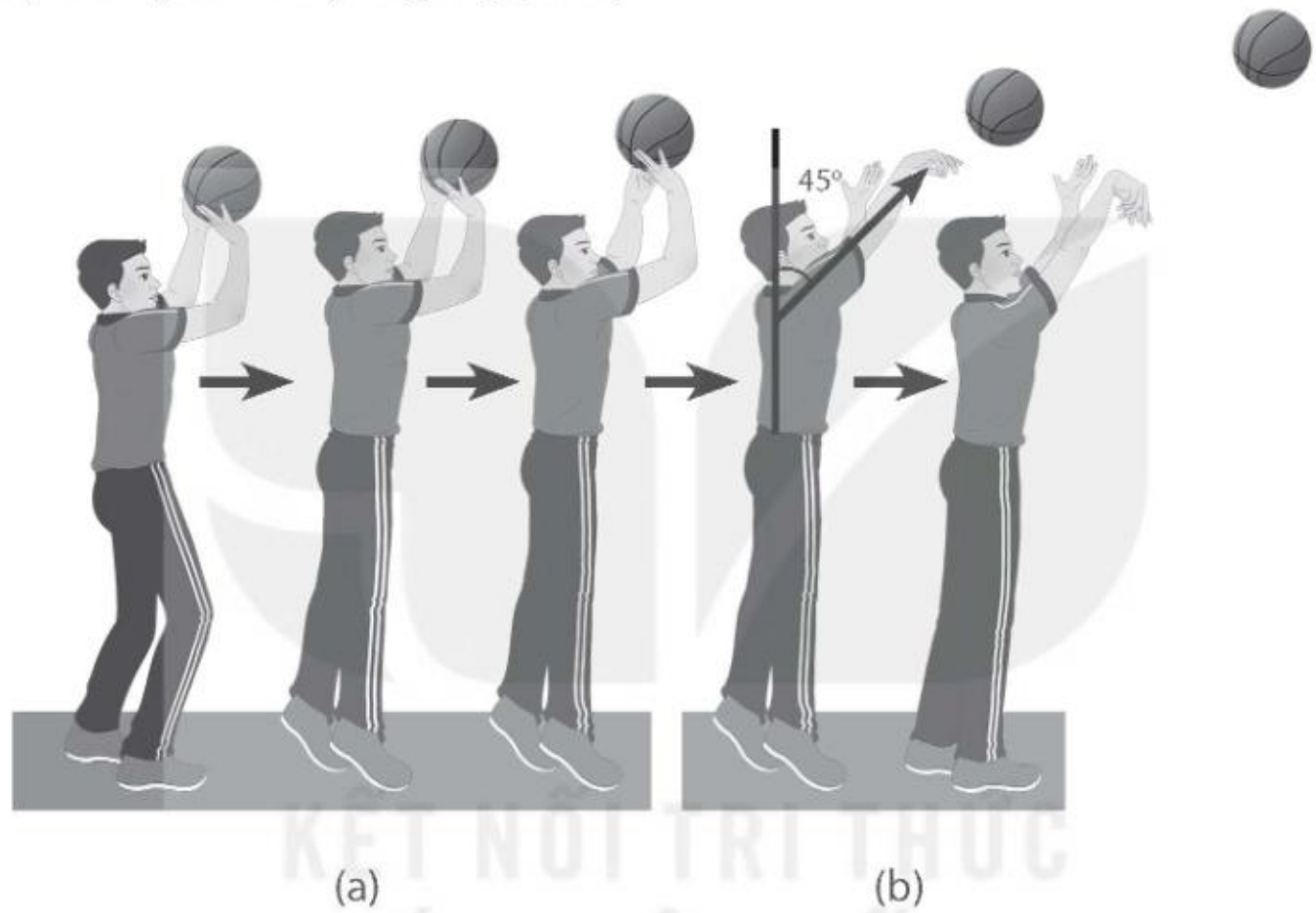
Thực hiện động tác: Tay ném bóng mở rộng tự nhiên, đỡ dưới bóng, điểm tiếp xúc bóng là các ngón tay và chai bàn tay, tay còn lại đặt bên cạnh bóng sao cho hai ngón tay cái tạo thành hình chữ "T" (H.3), đầu gối hơi khuỵu. Tiếp theo, hai tay đưa bóng từ dưới lên trên vai, ngang tầm mắt; khuỷu tay cao hay thấp là tuỳ thuộc vào khoảng cách ném bóng tới rổ gần hay xa. Bóng nằm trên phần



Hình 3. Cách cầm bóng

chai tay và các ngón của tay ném rổ, lòng bàn tay không chạm bóng; tay còn lại đặt ở bên cạnh bóng. Vị trí bóng ở trên vai sao cho hình chiếu của bóng lên mặt sân phải ở ngay sát bàn chân trước. Tay ném rổ không được che mắt, mắt ngắm rổ qua mép trong của tay. Khi ném bóng, hai chân đạp xuống mặt sân để truyền lực qua thân đến tay, đồng thời đẩy tay lên cao, khi khuỷu tay gần duỗi thẳng thì gập cổ tay, miết các ngón tay vào bóng và đẩy bóng đi. Bóng rời tay cuối cùng ở ngón cái, ngón trỏ và ngón giữa của bàn tay ném bóng (H.4a).

Kết thúc động tác: Sau khi bóng rời tay, thân người vươn cao, cánh tay duỗi thẳng và tạo một góc khoảng 45° – 60° so với thân người. Do sức miết của các ngón tay, bóng xoáy ngược trở lại theo trục ngang (H.4b).



Hình 4. Kĩ thuật tại chỗ ném rổ

Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

*** Làm mẫu động tác:** GV chọn vị trí phù hợp để làm mẫu các kĩ thuật ném bóng, đảm bảo tất cả HS có thể quan sát được động tác của GV. Nếu số lượng HS đông, xếp nhiều hàng thì có thể cho một vài hàng đầu ngồi xuống. GV làm mẫu theo các bước sau:

– Lần 1: Thực hiện toàn bộ kĩ thuật động tác để HS có thể quan sát, nắm được khái quát ban đầu TTCB. Cung cấp cho HS các tình huống, các điều kiện vận dụng các tư thế đúng khi thực hiện kĩ thuật ném rổ.

– Lần 2: Thực hiện lại động tác kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kĩ thuật. Chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác. Có thể ôn luyện lại mô phỏng kĩ thuật ném rổ không bóng.

– Lần 3: GV thực hiện lại hoặc có thể mời 1 – 2 HS bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát, nhận xét và sửa lỗi sai.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

*** Một số lưu ý khi hướng dẫn thực hiện động tác kĩ thuật ném bóng:**

– Đây là kĩ thuật quan trọng trong tập luyện và thi đấu bóng rổ, nên GV cần nhắc nhở HS chú ý TTCB trước khi thực hiện động tác ném. Cần xác định được hướng ném và ngón chân phải, vai phải và ngón trỏ tay phải nằm trên cùng mặt phẳng với tâm rổ.

– Chú ý hai tay cầm bóng đúng theo yêu cầu như ở Hình 3.

– Ở giai đoạn đưa bóng lên vai, GV cần nhắc nhở HS giữ cố định khuỷu tay và hình chiếu của bóng sẽ nằm ngay mũi chân trước. Có thể chia kĩ thuật ném rổ thành các giai đoạn: Cầm bóng TTCB – Đưa bóng lên vai – Khuỵu gối tạo lực – Tạo lực ném từ chân, lên hông qua vai, cánh tay và cổ tay rồi ném bóng đi.

– Ném bóng bằng một tay, các ngón tay cái – trỏ – giữa tiếp xúc và miết vào bóng để tạo ma sát giúp bóng xoáy ngược với hướng bóng bay.

– Sau khi ném, cần yêu cầu HS duỗi thẳng khuỷu tay, cổ tay gập về hướng rổ và giữ tư thế này sau khi ném từ 1 – 2 giây để hình thành kĩ thuật cơ bản ổn định.

III. LUYỆN TẬP

Trong quá trình tổ chức luyện tập các TTCB, GV căn cứ vào tình hình lớp, khả năng vận động của HS để linh động tổ chức thực hiện các bài luyện tập khác nhau như: Luyện tập đồng loạt cả lớp, luyện tập nhóm (các nhóm tập luyện theo khu vực), luyện tập cặp đôi (lần lượt quan sát và thực hiện động tác), luyện tập cá nhân.

– Giao nhiệm vụ và xác định rõ yêu cầu cần đạt cho HS.

– Thực hiện từng hàng để có thể quan sát và kịp thời điều chỉnh, giúp đỡ HS trong suốt quá trình thực hiện.

– Cần có những biện pháp động viên khích lệ, chỉ ra những sai lầm và sửa chữa ngay ở giai đoạn dạy học ban đầu.

– Đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của HS so với yêu cầu cần đạt được đặt ra ban đầu.

• **Bài tập 1:** Mô phỏng động tác cầm bóng trong TTCB

HS xếp thành các hàng ngang, mắt nhìn về phía người chỉ huy, hai tay thả lỏng tự nhiên. Khi có hiệu lệnh thì mô phỏng động tác cầm bóng ngang thắt lưng. Khi thực hiện mô phỏng, GV hướng dẫn HS tưởng tượng như đang cầm bóng thật.

• **Bài tập 2:** Mô phỏng động tác tại chỗ ném rổ

HS xếp thành các hàng ngang, theo hiệu lệnh mô phỏng động tác tại chỗ ném rổ.

• **Bài tập 3:** Mô phỏng động tác tại chỗ ném rổ hoàn chỉnh

HS xếp thành các hàng ngang, theo hiệu lệnh mô phỏng động tác cầm bóng và tại chỗ ném rổ.

• **Bài tập 4:** Dẫn bóng và bắt bóng

Theo hiệu lệnh, HS thực hiện kĩ thuật dẫn bóng bằng hai tay và bắt bóng ở vị trí ngang thắt lưng trong TTCB ném bóng.

• **Bài tập 5:** Tại chỗ ném rổ không bóng

Theo hiệu lệnh, HS chuyển từ TTCB sang tư thế ném rổ không bóng nhằm tạo hình tay ném rổ chính xác.

• **Bài tập 6:** Tại chỗ ném rổ có bóng

Theo hiệu lệnh, HS chuyển bóng từ TTCB sang tư thế ném rổ và thực hiện kĩ thuật tại chỗ ném rổ. Ở những giáo án đầu tiên tập ném rổ, cần thực hiện chậm và phân theo các giai đoạn đã nêu trên.

• **Bài tập 7:** Luyện tập cá nhân

GV hướng dẫn HS tập tự rèn luyện để hoàn thiện động tác tại chỗ ném rổ không bóng. Cần chú ý tư thế đứng và hình tay ném rổ đúng động tác.

• **Bài tập 8:** Luyện tập cặp đôi

HS chia thành nhiều cặp, mỗi cặp chọn ra một người để thực hiện động tác ném rổ, người còn lại sẽ nhặt bóng để chuyển đến cho bạn mình tập luyện. Sau một số lượt ném rổ nhất định, hai người đổi vị trí cho nhau và tiếp tục tập luyện.

• **Bài tập 9:** Luyện tập nhóm

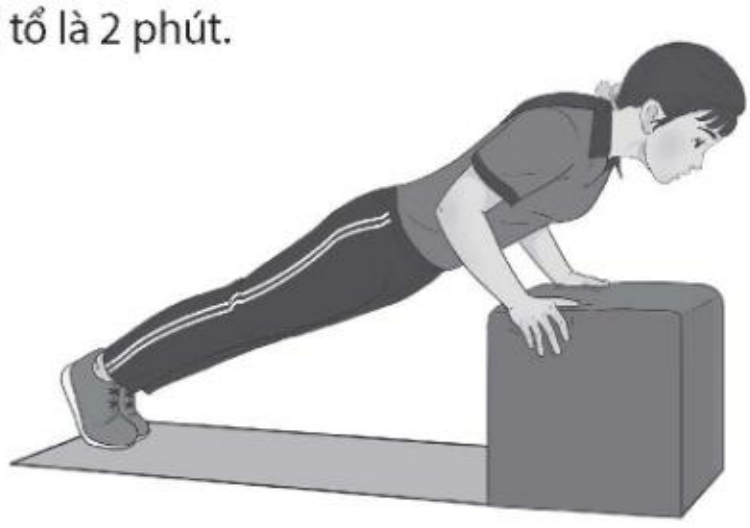
HS chia thành các nhóm nhỏ khoảng 5 – 6 người, đứng xung quanh khu vực hình chữ nhật ở vị trí ném phạt. Lần lượt từng người trong nhóm sẽ thực hiện động tác ném rổ. Nếu bóng vào rổ thì HS sẽ vỗ tay hai lần, còn ngoài rổ thì vỗ tay một lần.

• **Bài tập 10:** Luyện tập đồng loạt

HS xếp thành hai hàng ngang theo chiều dài của sân, mặt đối diện nhau. Theo hiệu lệnh, HS thực hiện ném bóng lên không theo phương thẳng đứng để hoàn thiện hình tay khi ném rổ.

• **Bài tập phát triển sức mạnh**

Tuỳ vào điều kiện sức khoẻ của HS, GV tổ chức cho HS thực hiện bài tập chống đẩy (khoảng cách hai bàn tay rộng bằng vai). Nữ chống đẩy trên bục cao (50 – 80 cm) (H.5) 8 – 10 lần, thực hiện 3 tổ. Nam chống đẩy trên mặt sân càng nhiều càng tốt, thực hiện 3 tổ. Thời gian nghỉ giữa mỗi tổ là 2 phút.



Hình 5. HS thực hiện chống đẩy trên bục cao

Lưu ý: Sau bài tập này, GV cho HS thực hiện lại kĩ thuật ném rổ để không bị mất cảm giác ném rổ.

- **Trò chơi bổ trợ kĩ thuật tại chỗ ném rổ**

AI NÉM CHÍNH XÁC HƠN

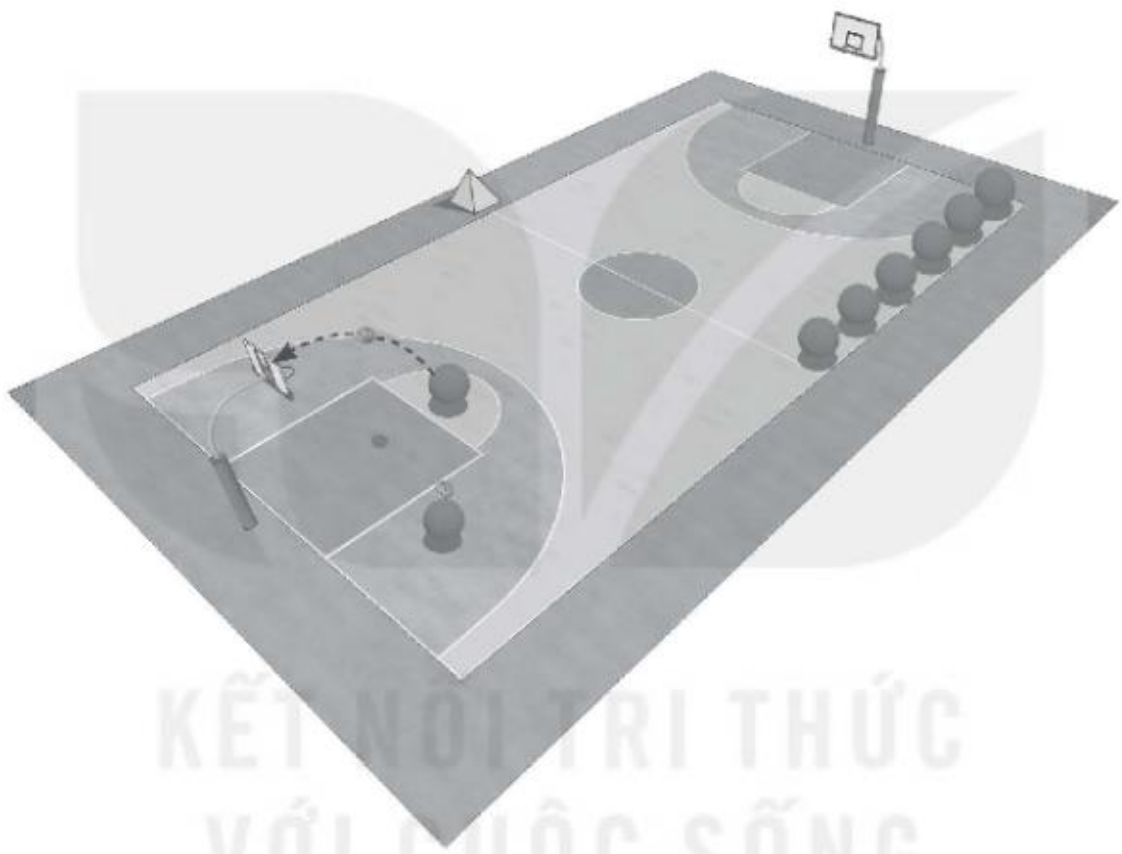
Mục đích: Bổ trợ kĩ thuật tại chỗ ném rổ và khả năng phối hợp vận động.

Chuẩn bị: Quả bóng rổ.

Cách thực hiện:

– GV tổ chức trò chơi "Ai ném chính xác hơn" (H.6) (SGK trang 43). Nếu cơ sở vật chất đủ điều kiện, có thể tổ chức 1 lần ở nhiều rổ, mời cán bộ lớp hoặc người đại diện các nhóm giám sát chéo và đọc to số lần ném bóng vào rổ.

– GV động viên HS thực hiện trò chơi, nhắc nhở các lỗi thường mắc và công bố đội thắng.



Hình 6. Sơ đồ trò chơi Ai ném chính xác hơn

IV. VẬN DỤNG

GV hướng dẫn HS trả lời các câu hỏi sau:

1. Kĩ thuật ném rổ có tầm quan trọng như thế nào trong khi thi đấu?

Trả lời: Kĩ thuật tại chỗ ném rổ rất quan trọng trong thi đấu vì sẽ giúp đội nhà ghi điểm, đặc biệt là trong các tình huống ném phạt.

2. Có nên nhảy khi thực hiện kĩ thuật tại chỗ ném rổ hay không? Vì sao?

Trả lời: Không nên nhảy khi thực hiện kĩ thuật tại chỗ ném rổ, vì nhảy khi ném sẽ làm động tác không ổn định và ảnh hưởng đến độ chuẩn xác của động tác ném.

3. Hướng dẫn HS cùng nhau luyện tập kĩ thuật tại chỗ ném rổ để rèn luyện kĩ năng và nâng cao sức khoẻ.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG



Bài 2 PHỐI HỢP KĨ THUẬT DẪN BÓNG TẠI CHỖ VÀ NÉM RỔ

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Giúp HS nắm vững và phối hợp được kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ và ném rổ.

– HS biết vận dụng phối hợp kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ và ném rổ vào tập luyện và đấu tập. Biết trao đổi với bạn để cùng hoàn thiện động tác ném rổ.

– Có ý thức kỉ luật, trung thực và trách nhiệm trong quá trình học tập và rèn luyện.

I. MỞ ĐẦU

1. Khởi động

– GV giao cho cán bộ lớp tổ chức cho HS khởi động theo các bài ở chủ đề 2. GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

– Khởi động chung, GV có thể sử dụng các bài tập di chuyển ở chủ đề 2 dùng làm khởi động.

– Khởi động chuyên môn, GV có thể sử dụng các bài tập với bóng hoặc trò chơi ở chủ đề 2 để bổ trợ.

2. Phương tiện dạy học

– Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng, không mấp mô.

– Bóng rổ, cọc hình nón.

– Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp.

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động

LĂN BÓNG TIẾP SỨC

Mục đích: Bổ trợ khả năng phối hợp vận động và phát triển sức nhanh.

Dụng cụ: Quả bóng rổ, cọc hình nón.

Cách thực hiện:

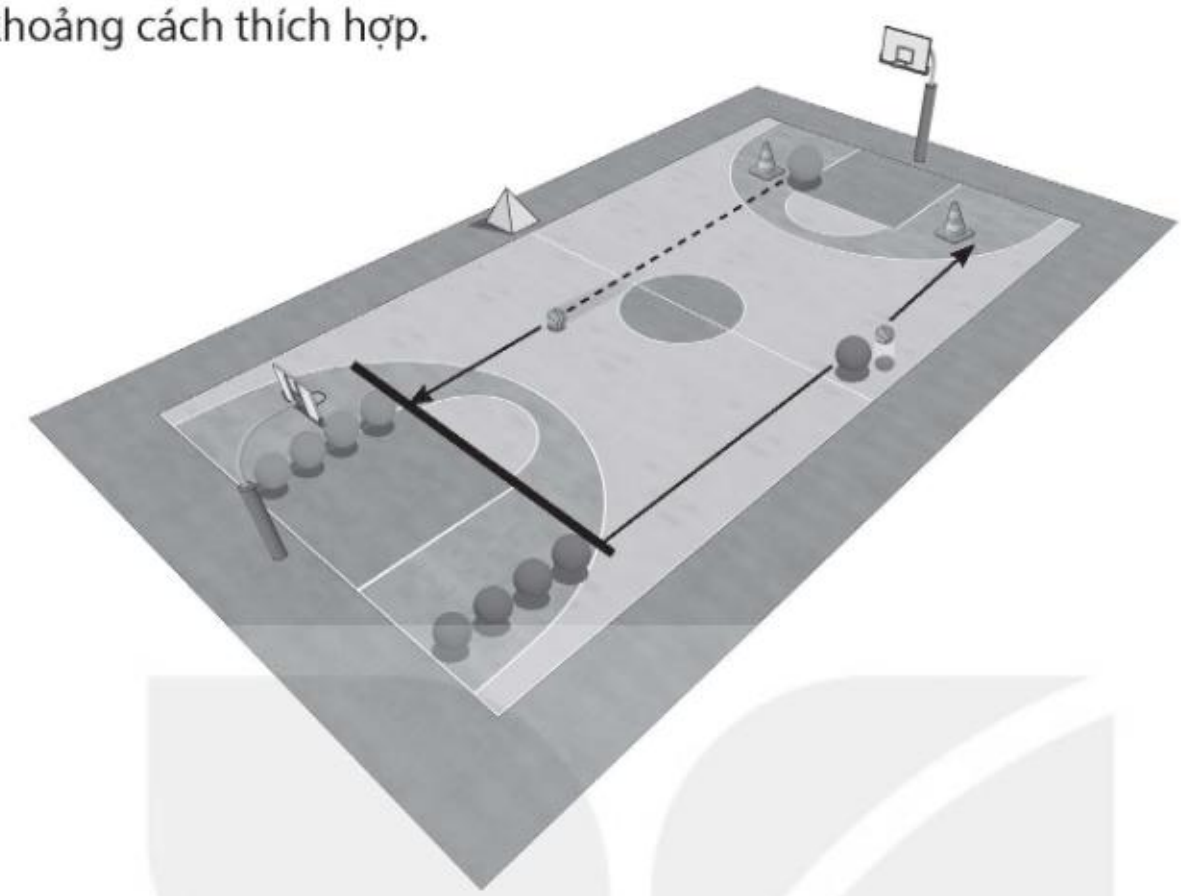
– GV tổ chức cho HS trò chơi "Lăn bóng tiếp sức" ở trang 44, 45 SGK (H.7). Cần chú ý việc chia hai hoặc nhiều đội với số lượng bằng nhau. Có thể bố trí cán bộ lớp hoặc đại diện của các đội giám sát để người chơi thực hiện đúng yêu cầu đã đề ra của trò chơi.

– Yêu cầu người chơi chỉ chạy và lăn bóng đúng phần sân của mình để tránh va chạm gây chấn thương.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

– Khi có hiệu lệnh " Kết thúc", đội nào có số lượt thực hiện dẫn bóng nhiều nhất sẽ giành chiến thắng.

Lưu ý: Tuỳ vào điều kiện sân tập và thể lực của người chơi, các vật chuẩn có thể được bố trí với khoảng cách thích hợp.



Hình 7. Trò chơi Lăn bóng tiếp sức

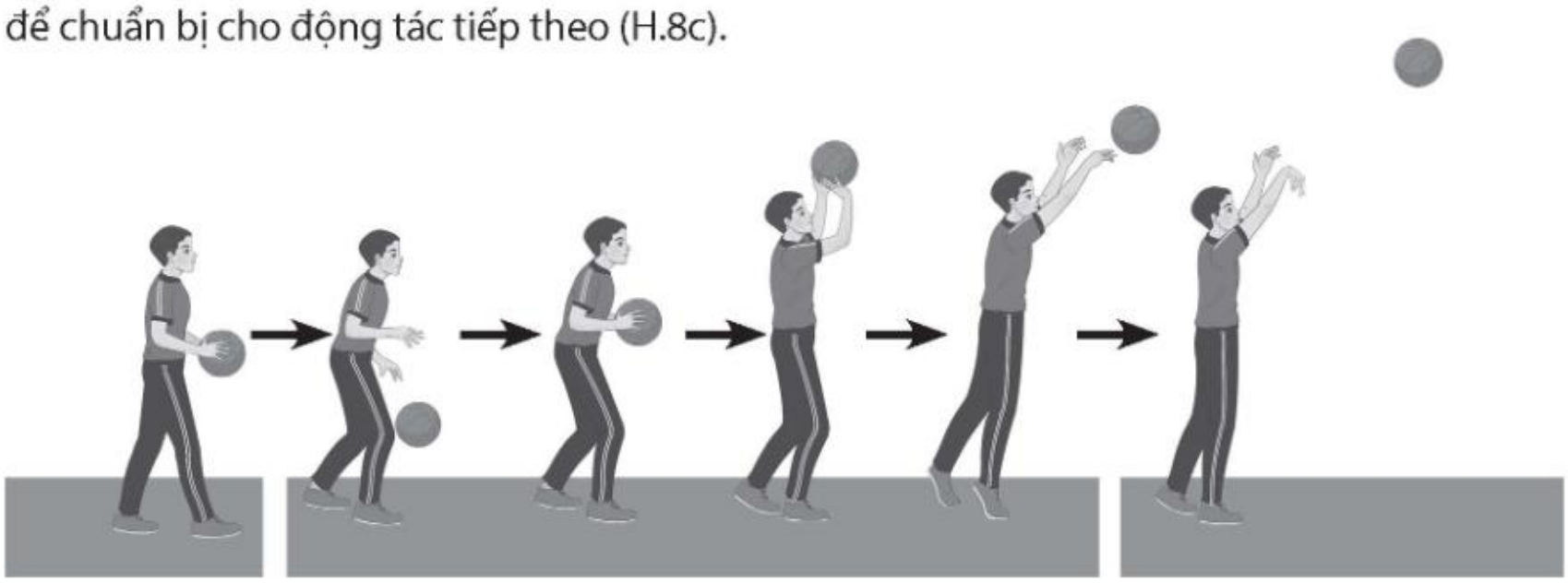
II. KIẾN THỨC MỚI

Phối hợp kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ và ném rổ

Tư thế chuẩn bị: Đứng như tư thế tại chỗ ném rổ. Hai tay cùng với các ngón tay giữ bóng một cách tự nhiên ngang thắt lưng, mắt nhìn về hướng rổ (H.8a).

Thực hiện động tác: Trước khi ném rổ, người tập thực hiện động tác dẫn bóng tại chỗ khoảng 1 – 2 lần, sau đó bắt bóng ở TTCB và thực hiện động tác tại chỗ ném rổ (H.8b).

Kết thúc động tác: Sau khi bóng rời tay, mắt nhìn theo bóng, hai tay thả lỏng tự nhiên để chuẩn bị cho động tác tiếp theo (H.8c).



(a) (b) (c)

Hình 8. Kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ và ném rổ

Lưu ý: Trong kĩ thuật này, khi dẫn bóng tại chỗ thì chân bên tay ném sẽ đứng trước. Nếu sử dụng kĩ thuật này trong ném phạt thì không được vi phạm Luật 5 giây từ khi cầm bóng – dẫn bóng đến khi bóng rời tay.

Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

*** Làm mẫu động tác:** GV chọn vị trí phù hợp để làm mẫu kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ và ném rổ, đảm bảo tất cả HS có thể quan sát được động tác của GV. Nếu số lượng HS đông, xếp nhiều hàng thì có thể cho một vài hàng đầu ngồi xuống. GV làm mẫu theo các bước sau:

– Lần 1: Thực hiện toàn bộ kĩ thuật động tác để HS có thể quan sát, nắm được khái quát ban đầu TTCB. Cung cấp cho HS các tình huống, các điều kiện vận dụng các TTCB trong tập luyện và thi đấu môn Bóng rổ.

– Lần 2: Thực hiện lại động tác, kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kĩ thuật. Chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác.

– Lần 3: GV thực hiện lại hoặc có thể mời 1 – 2 HS bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát, nhận xét và sửa lỗi sai.

*** Một số lưu ý khi hướng dẫn thực hiện động tác ném rổ sau khi dẫn bóng tại chỗ:**

– GV nhắc HS khi vào vị trí để thực hiện động tác ném rổ, cần đứng ổn định đúng tư thế ném và mắt nhìn về hướng rổ, không vội vàng khi thực hiện động tác ném rổ. Khi bắt bóng lại sau khi dẫn bóng tại chỗ, cần đảm bảo rằng HS cầm bóng đúng tư thế và ổn định. Theo Luật Bóng rổ quy định, người ném rổ không được cầm bóng lâu quá 5 giây, nên cần tận dụng khoảng thời gian này để ổn định tâm lí và động tác ném.

– Giúp HS tự điều chỉnh động tác cho chính xác thông qua quan sát hình ảnh hoặc video. Biết trao đổi và phối hợp với bạn bè để cùng hoàn thiện động tác ném rổ sau khi dẫn bóng tại chỗ.

– Khi thực hiện dẫn bóng tại chỗ, mắt nhìn hướng rổ để chuẩn bị cho tư thế ném.

III. LUYỆN TẬP

• **Bài tập 1:** Mô phỏng động tác dẫn bóng tại chỗ và ném rổ

HS xếp thành các hàng ngang, mắt nhìn về hướng rổ, hai tay mô phỏng tư thế cầm bóng trước bụng. Khi có hiệu lệnh, HS thực hiện mô phỏng động tác dẫn bóng tại chỗ, bắt bóng và ném rổ.

• **Bài tập 2:** Dẫn bóng tại chỗ và ném rổ

GV cho HS xếp hàng ngang xen kẽ nhau, mắt nhìn về hướng rổ, hai tay cầm bóng trước bụng. Khi có hiệu lệnh, HS thực hiện động tác dẫn bóng tại chỗ, bắt bóng và thực hiện ném rổ.

• **Bài tập 3:** Bắt bóng, dẫn bóng tại chỗ và ném rổ

HS xếp thành các hàng ngang theo cặp, một người chuyền bóng để người kia bắt bóng. Sau đó thực hiện dẫn bóng tại chỗ và thực hiện động tác ném rổ về lại cho bạn mình.

• **Bài tập 4:** Di chuyển đến bắt bóng, dẫn bóng tại chỗ và ném rổ

GV cho HS xếp thành các hàng ngang theo cặp cách nhau từ 8 – 10 m. Người không có bóng sẽ di chuyển tiến về phía bạn mình đang cầm bóng, người kia sẽ chuyền để bạn bắt bóng. Sau đó thực hiện dẫn bóng tại chỗ và thực hiện động tác ném rổ về lại cho bạn mình.

• **Bài tập 5:** Dẫn bóng di chuyển, bắt bóng và ném rổ

GV cho HS xếp hàng ngang. Khi có hiệu lệnh, từng hàng thực hiện dẫn bóng di chuyển, sau đó dừng lại, bắt bóng và ném rổ.

• **Bài tập 6:** Bắt bóng, dẫn bóng di chuyển và ném rổ

HS xếp thành các hàng ngang theo cặp cách nhau từ 8 – 10 m. Người không có bóng bắt bóng từ bạn mình, rồi dẫn bóng di chuyển tiến về phía trước, khi khoảng cách còn khoảng 4 – 5 m thì dừng lại, bắt bóng và ném rổ.

• **Bài tập 7:** Luyện tập cá nhân

GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập. GV cần quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng. GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: Động tác dẫn bóng tại chỗ và động tác ném rổ sau khi dẫn bóng. Cần chú ý tư thế đứng và hình tay ném đúng và ổn định.

GV có thể cho HS thực hiện ném rổ vào 1 vị trí cố định trên tường (vị trí này phải cao hơn 3,05 m là chiều cao vành rổ).

• **Bài tập 8:** Luyện tập cặp đôi

GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để tránh chấn thương trong luyện tập. GV cần lưu ý điều chỉnh khoảng cách giữa hai HS khoảng 5 m. GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi các nội dung sau: Thực hiện kĩ thuật ném rổ sau khi dẫn bóng tại chỗ, sau một số lượt ném rổ nhất định, hai người đổi vị trí cho nhau và tiếp tục tập luyện. GV cần quan sát, lắng nghe những trao đổi, nhận xét của các HS đối với bạn cùng tập để kịp thời định hướng, điều chỉnh động tác của HS.

• **Bài tập 9:** Luyện tập nhóm

GV căn cứ vào năng lực của HS để phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập. GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ bài tập,...) để tiến hành luyện tập. GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm. GV tổ chức cho HS luyện tập nhóm các nội dung sau: HS chia thành các nhóm nhỏ khoảng 5 – 6 người,

đứng xung quanh khu vực hình chữ nhật ở vị trí ném phạt. Lần lượt từng người trong nhóm sẽ thực hiện dẫn bóng tại chỗ bằng tay thuận hoặc tay không thuận rồi ném rổ. Nếu bóng vào rổ thì HS sẽ vỗ tay hai cái, còn ngoài rổ thì vỗ tay một cái. Tiếp tục thực hiện cho tới khi tất cả HS đều được ném rổ hoặc hoàn thành số bóng vào rổ theo quy định.

Nếu có đủ bóng và thời gian, GV có thể quy định mỗi HS sẽ ném 3 – 5 quả liên tục để có thể điều chỉnh lực ném và hướng ném cho chính xác.

• **Bài tập 10:** Luyện tập đồng loạt

GV tổ chức cả lớp xếp đội hình thành hai hoặc ba nhóm, mỗi nhóm xếp thành một hàng dọc ở đường biên cuối sân. Khi có hiệu lệnh, lần lượt mỗi người trong hàng thực hiện động tác dẫn bóng tại chỗ bằng tay thuận hoặc tay không thuận rồi ném bóng lên không theo phương thẳng đứng nhằm hoàn thiện hình tay khi ném rổ.

Khi tiến hành tập luyện đồng loạt, GV có thể sử dụng các tín hiệu âm thanh để điều khiển HS thực hiện bài tập. GV có thể thực hiện lại kĩ thuật dẫn bóng bằng tay thuận – tay không thuận rồi ném bóng lên không theo phương thẳng đứng, sửa các lỗi sai để HS có thể quan sát và củng cố lại kĩ thuật động tác. Luôn nhắc HS về tư thế và hình tay đúng khi thực hiện kĩ thuật ném.

• **Bài tập phát triển sức mạnh**

Tuỳ vào điều kiện sức khoẻ của HS, GV tổ chức cho HS thực hiện bài tập chống đẩy (khoảng cách hai bàn tay rộng bằng vai). Nữ chống đẩy trên bục cao (50 – 80 cm) 8 – 10 lần, thực hiện 3 tổ. Nam chống đẩy trên mặt sân càng nhiều càng tốt, thực hiện 3 tổ. Thời gian nghỉ giữa mỗi tổ là 2 phút. Ở bài học này, GV yêu cầu HS chống đẩy nhanh hơn.

Lưu ý: Sau bài tập này, GV cho HS thực hiện lại kĩ thuật ném rổ để không bị mất cảm giác ném rổ.

• **Trò chơi bổ trợ kĩ thuật ném rổ sau khi dẫn bóng**

ĐỘI NÀO GHI ĐIỂM NHIỀU HƠN

Mục đích: Bổ trợ kĩ năng ném rổ sau khi dẫn bóng và phát triển khả năng phối hợp vận động.

Dụng cụ: Quả bóng rổ, bảng rổ.

Thực hiện: GV tổ chức cho HS chơi trò chơi bổ trợ "Đội nào ghi điểm nhiều hơn" (SGK trang 47, 48). Khi bóng của người chơi này chạm đất thì người tiếp theo trong đội mới được tiếp tục tham gia trò chơi. GV phân công cán bộ lớp hoặc giao cho các đội giám sát chéo lẫn nhau tại vị trí ném rổ. Sau khi trò chơi kết thúc, đội nào ném được bóng vào rổ nhiều hơn sẽ giành chiến thắng (H.9).



Hình 9. Sơ đồ trò chơi Đội nào ghi điểm nhiều hơn

IV. VẬN DỤNG

GV hướng dẫn HS trả lời các câu hỏi sau:

1. Gợi ý cho HS biết vận dụng kĩ thuật dẫn bóng, ném rổ vào trò chơi để rèn luyện sức khoẻ hằng ngày.

2. Nếu giữ bóng hoặc dẫn bóng nhiều hơn 5 giây thì sẽ phạm luật gì và hình thức xử phạt ra sao?

Trả lời: Nếu giữ bóng hoặc dẫn bóng nhiều hơn 5 giây thì sẽ phạm Luật 5 giây và hình thức xử phạt là đội đối phương sẽ được quyền kiểm soát bóng bằng quả phát bóng biên gần nơi phạm luật.

3. Tổ chức cho HS cùng nhau thảo luận và sửa những lỗi sai thường mắc khi học kĩ thuật tại chỗ ném rổ bằng một tay trên vai.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG



Bài 3 PHỐI HỢP KĨ THUẬT DI CHUYỂN NÉM RỔ BẰNG MỘT TAY TRÊN VAI

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Giúp HS phối hợp được kĩ thuật di chuyển ném rổ bằng một tay trên vai. Hiểu được nội dung của Luật chạy bước. Nắm và thực hiện được kĩ thuật hai bước ném rổ bằng một tay trên vai một cách thuần thục.

– GV hướng dẫn để HS vận dụng được kĩ thuật di chuyển ném rổ bằng một tay trên vai vào tập luyện và đấu tập. Thảo luận, phối hợp với bạn bè để cùng khắc phục lỗi sai trong quá trình tập luyện và giải quyết các nhiệm vụ học tập.

– Tích cực, có ý thức tham gia và kiên trì trong học tập, rèn luyện và thi đấu bóng rổ.

I. MỞ ĐẦU

1. Khởi động

– GV giao cho cán bộ lớp tổ chức cho HS khởi động theo các bài đã học. GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

– Khởi động chung, GV có thể sử dụng các bài tập di chuyển như các bài đã học.

– Khởi động chuyên môn, có thể sử dụng các bài tập với bóng hoặc trò chơi ở các bài đã học để bổ trợ khởi động.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

CẶP ĐÔI HOÀN HẢO

Mục đích: Rèn luyện khả năng phối hợp vận động và sức bền.

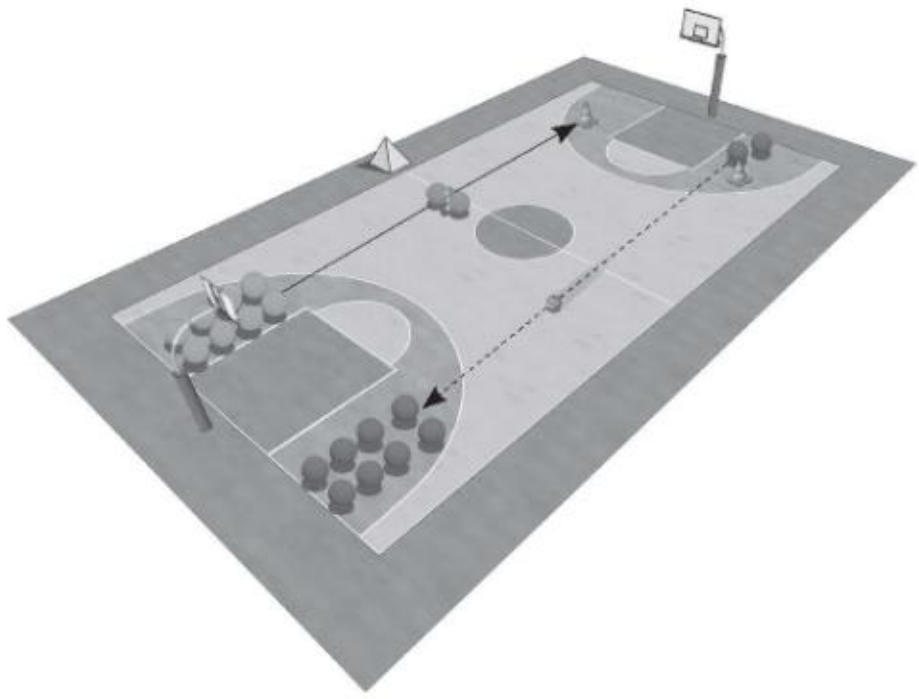
Dụng cụ: Quả bóng rổ, cọc hình nón.

Cách thực hiện:

– GV tổ chức cho HS trò chơi "Cặp đôi hoàn hảo" (SGK trang 49, 50) để bổ trợ cho hoạt động khởi động trước buổi học.

– GV giám sát trong quá trình di chuyển, đội nào làm rơi bóng sẽ phải quay về vạch xuất phát. Khi trò chơi kết thúc, đội nào có số cặp người chơi di chuyển được nhiều nhất hoặc toàn đội hoàn thành trò chơi với thời gian ngắn nhất sẽ giành chiến thắng (H.10).

Lưu ý: Người chơi không được dùng tay để giữ bóng trong khi di chuyển tới vật chuẩn.



Hình 10. Sơ đồ trò chơi Cặp đôi hoàn hảo

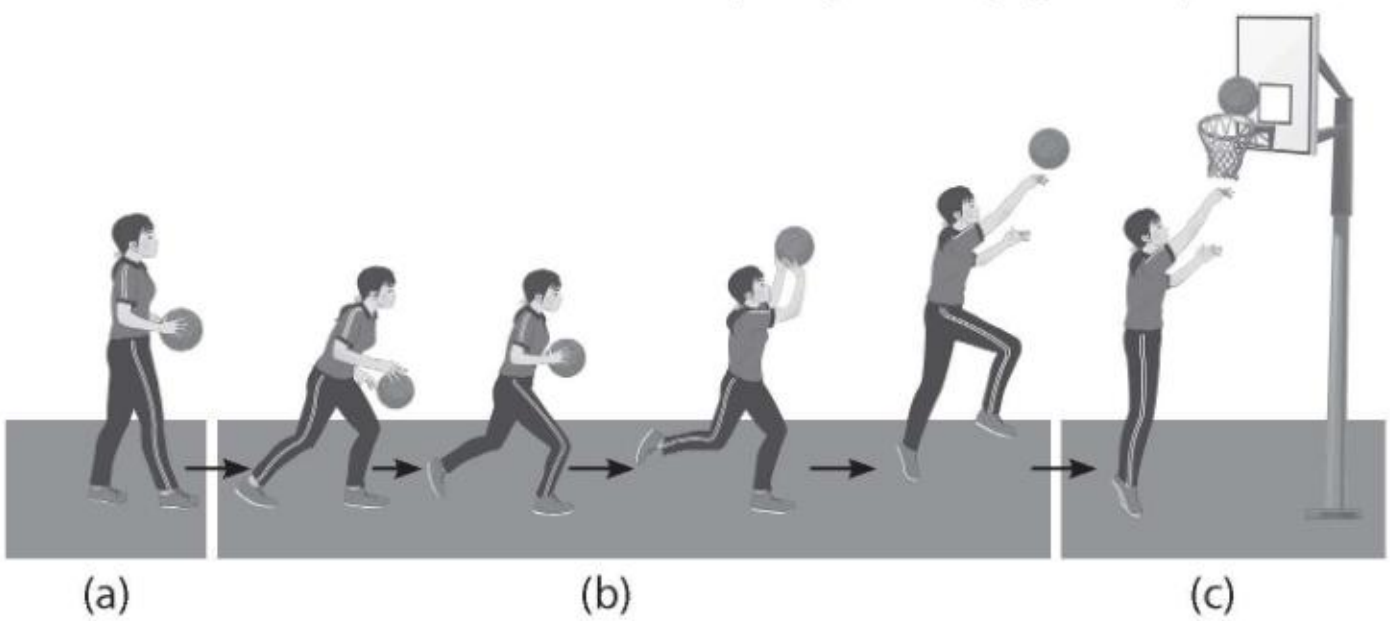
II. Kiến thức mới

Phối hợp kĩ thuật di chuyển hai bước ném rổ bằng một tay trên vai

Tư thế chuẩn bị: Hai chân đứng song song, rộng bằng vai. Hai tay cùng với các ngón tay giữ bóng một cách thoải mái ngang thắt lưng (H.11a).

Thực hiện động tác: Khi đang di chuyển, nhận được bóng hoặc đang dẫn bóng muốn thực hiện hai bước ném rổ, nếu người tập muốn thực hiện ném rổ bằng tay phải thì chân trái đạp xuống mặt sân để nhảy lên trên không rồi bắt bóng và tiếp mặt sân bằng chân phải. Bước chân phải khi bắt bóng dài và thấp, hai tay bắt bóng để ngang thắt lưng bên phải. Khi chân phải vừa chạm xuống mặt sân thì chân trái bước tiếp ngắn hơn bước bắt bóng. Khi chân trái chạm xuống mặt sân thì nhanh chóng hạ thấp trọng tâm và giậm nhảy, dùng sức nâng đùi của chân phải lên gần như song song với mặt sân rồi đột nhiên dừng lại, đồng thời đưa bóng từ thắt lưng lên trên vai. Khi người nhảy lên gần tới điểm cao nhất và thân đã được giữ thăng bằng thì nhanh chóng nâng khuỷu tay phải lên cao, thả tay trái, dùng sức gập cổ tay, miết các ngón tay phải vào bóng, ném bóng trực tiếp vào rổ hoặc tựa bảng vào rổ. Bóng rời tay khi thân người ở điểm cao nhất (H.11b).

Kết thúc động tác: Sau khi bóng rời tay, hai chân rơi xuống gần vị trí vừa bật nhảy, thân người không lao về trước, hai gối khuỵu nhanh xuống để hoãn xung, trọng lượng dồn đều lên hai chân. Sau đó trở về TTCB để thực hiện các động tác tiếp theo (H.11c).



Hình 11. Phối hợp kĩ thuật di chuyển hai bước ném rổ bằng một tay trên vai

Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

*** Làm mẫu động tác:** GV chọn vị trí phù hợp để làm mẫu các kĩ thuật dẫn bóng và thực hiện kĩ thuật hai bước ném rổ bằng một tay trên vai, đảm bảo tất cả HS có thể quan sát được động tác của GV. Nếu số lượng HS đông, xếp nhiều hàng thì có thể cho một vài hàng đầu ngồi xuống. GV làm mẫu theo các bước sau:

– Lần 1: Thực hiện toàn bộ kĩ thuật động tác để HS có thể quan sát, nắm được khái quát ban đầu TTCB. Cung cấp cho HS các tình huống, các điều kiện vận dụng các TTCB trong tập luyện và thi đấu môn Bóng rổ.

– Lần 2: Thực hiện lại động tác, kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kĩ thuật. Chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác.

– Lần 3: GV thực hiện lại hoặc có thể mời 1 – 2 HS bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát, nhận xét và sửa lỗi sai.

*** Một số lưu ý khi hướng dẫn thực hiện động tác ném rổ sau khi dẫn bóng di chuyển:**

– GV nhắc HS khi vào vị trí để thực hiện kĩ thuật hai bước ném rổ, cần đứng ổn định đúng TTCB và mắt nhìn về hướng rổ, có thể dẫn bóng tại chỗ nhiều lần trước khi thực hiện dẫn bóng, không vội vàng khi thực hiện động tác dẫn bóng, bắt bóng và ném rổ.

– Khi bắt bóng lại sau khi dẫn bóng, cần đảm bảo rằng HS bắt bóng khi chân cùng bên tay ném chạm đất (bước thứ nhất), sau đó liên tục di chuyển về phía trước và dậm nhảy bằng chân không cùng bên tay ném, khi cơ thể đã đạt vị trí cao nhất thì thực hiện động tác ném rổ.

– Trong suốt quá trình thực hiện kĩ thuật, HS cần quan sát hướng di chuyển và hướng rổ để chuẩn bị cho tư thế ném rổ tốt nhất.

– GV hướng dẫn HS tập kĩ thuật theo ba giai đoạn:

+ Giai đoạn 1: Chạy đà và thực hiện kĩ thuật 2 bước không bóng.

+ Giai đoạn 2: Thực hiện bắt bóng ở bước 1 – bước 2 rồi ném rổ.

+ Giai đoạn 3: Thực hiện chạy đà và có người hỗ trợ chuyền bóng rồi thực hiện kĩ thuật hai bước ném rổ.

+ Giai đoạn 4: HS tự dẫn bóng tại chỗ hoặc dẫn bóng từ ngoài và thực hiện kĩ thuật hai bước ném rổ.

III. Luyện tập

• **Bài tập 1:** Mô phỏng động tác bắt bước từ TTCB

HS xếp thành các hàng ngang, mắt nhìn về phía rổ, hai tay thả lỏng tự nhiên. Khi có hiệu lệnh, HS mô phỏng động tác hai bước ném rổ.

• **Bài tập 2:** Mô phỏng động tác dẫn bóng và bắt bước bật nhảy đúng chân

HS xếp thành các hàng ngang, theo hiệu lệnh mô phỏng động tác dẫn bóng tại chỗ và bắt hai bước rồi bật nhảy.

• **Bài tập 3:** Mô phỏng động tác dẫn bóng di chuyển, bắt bước và ném rổ

HS xếp thành các hàng ngang, theo hiệu lệnh mô phỏng động tác dẫn bóng di chuyển, bắt hai bước và ném rổ.

• **Bài tập 4:** Dẫn bóng tại chỗ và bắt hai bước ném rổ

Theo hiệu lệnh, HS thực hiện dẫn bóng tại chỗ và bắt hai bước ném rổ đúng chân.

• **Bài tập 5:** Dẫn bóng di chuyển và bắt hai bước ném rổ

HS xếp thành hàng dọc từ góc giữa sân, mặt hướng về rổ. Theo hiệu lệnh, HS thực hiện dẫn bóng di chuyển và bắt hai bước ném rổ.

• **Bài tập 6:** Di chuyển nhận bóng và bắt hai bước ném rổ

HS xếp thành hàng dọc từ góc giữa sân, mặt hướng về rổ. Theo hiệu lệnh, HS di chuyển về phía rổ và nhận bóng được chuyền từ GV hoặc người hỗ trợ để thực hiện hai bước ném rổ.

• **Bài tập 7:** Luyện tập cá nhân

HS tự rèn luyện để hoàn thiện các động tác ở TTCB và động tác hai bước ném rổ bằng một tay trên vai.

• **Bài tập 8:** Luyện tập cặp đôi

HS chia thành từng cặp, mỗi cặp chọn ra một người thực hiện động tác hai bước ném rổ, người còn lại sẽ nhặt bóng để chuyền đến cho bạn mình. Sau một số lượt thực hiện động tác nhất định, hai người đổi vị trí cho nhau và tập luyện tương tự.

• **Bài tập 9:** Luyện tập nhóm

HS chia thành các nhóm nhỏ khoảng 5 – 6 người, lần lượt từng thành viên trong nhóm sẽ dẫn bóng và thực hiện động tác hai bước ném rổ bằng một tay trên vai hoàn chỉnh.

• **Bài tập 10:** Luyện tập đồng loạt

HS đứng thành hai hàng ngang, đối diện nhau theo chiều dài của sân tập, sau đó thực hiện động tác bắt bước đúng chân theo hiệu lệnh của người chỉ huy và hoàn thiện hình tay khi ném rổ.

• **Bài tập phát triển sức mạnh**

Tuỳ vào trình độ thể lực của HS, GV tổ chức cho HS đứng thành các hàng ngang ở đường biên cuối sân, giãn cách 1 cánh tay. Khi có hiệu lệnh, hàng đầu tiên sẽ thực hiện động tác bật nhảy tại chỗ (nữ bật nhảy thẳng gối 3 – 5 lần, nam bật nhảy gối chạm ngực 5 – 7 lần), sau đó chạy thật nhanh về giữa sân, thực hiện lần lượt từng hàng. Nữ 3 tổ, nam 5 tổ. Thời gian nghỉ giữa mỗi tổ là 2 phút.

• **Trò chơi bổ trợ kĩ thuật hai bước ném rổ bằng một tay trên vai**

AI NÉM RỔ NHANH HƠN

Mục đích: Bổ trợ kĩ năng di chuyển ném rổ bằng một tay trên vai và sức mạnh bộc phát.

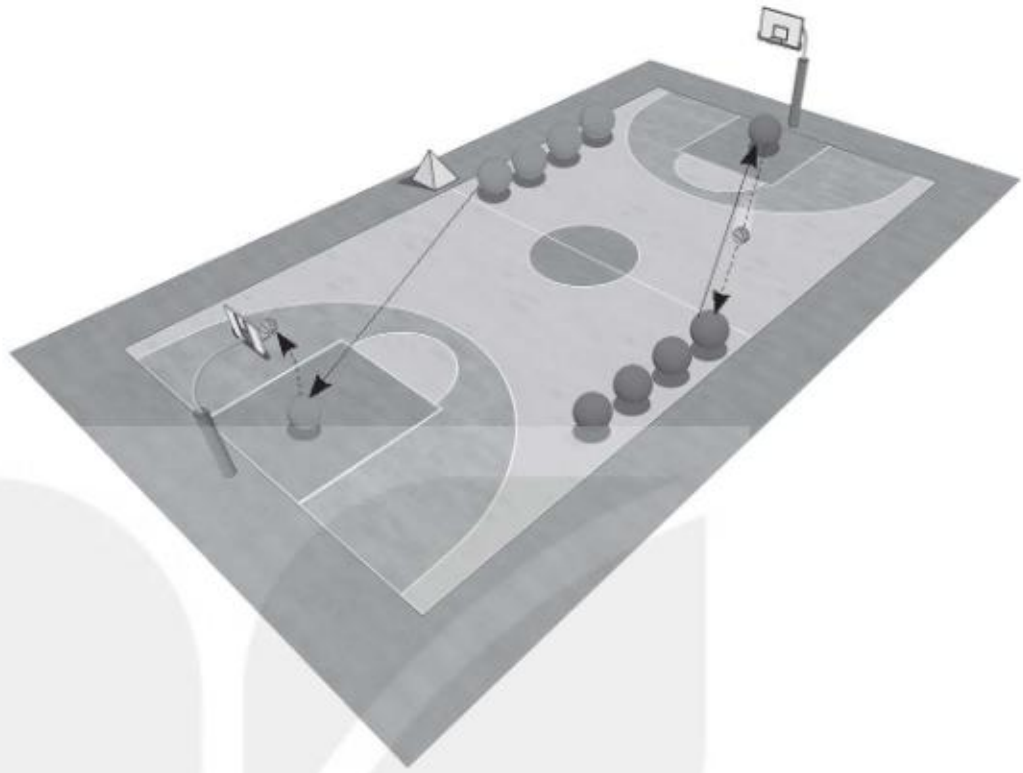
Dụng cụ: Hai quả bóng rổ.

Cách thực hiện:

– GV tổ chức cho HS chơi trò "Ai ném rổ nhanh hơn" (H.12) (SGK trang 52, 53).

– GV phân công người giám sát ở các rổ, yêu cầu người chơi phải ném cho đến khi bóng vào rổ thì người tiếp theo mới được thực hiện.

– Khi thời gian kết thúc, đội nào có số người thực hiện ném rổ được nhiều nhất hoặc đội kết thúc với thời gian ngắn nhất sẽ là đội thắng.



Hình 12. Sơ đồ trò chơi Ai ném rổ nhanh hơn

IV. VẬN DỤNG

GV hướng dẫn HS trả lời các câu hỏi sau:

1. Kĩ thuật di chuyển ném rổ bằng một tay trên vai thường được sử dụng ở khu vực nào trên sân? Vì sao?

Trả lời: Kĩ thuật di chuyển ném rổ bằng một tay trên vai thường được sử dụng ở khu vực dưới rổ của đối phương. Vì đây là kĩ thuật quan trọng trong khi thi đấu bóng rổ, là kĩ thuật kết thúc rổ và ghi điểm sau khi tấn công nhanh hoặc sau khi vận động viên đột phá thoát khỏi sự kèm sát của đối phương.

2. Nêu và thực hiện một số tình huống phạm Luật chạy bước.

Trả lời: GV tổ chức cho HS thực hiện các tình huống phạm Luật chạy bước khi thực hiện kĩ thuật này: Nhảy lò cò 1 chân, chạy quá số bước quy định, dậm nhảy bằng 2 chân sau khi bắt lại bóng,...

3. GV hướng dẫn HS luyện tập thường xuyên kĩ thuật di chuyển ném rổ bằng một tay trên vai để đạt hiệu quả bóng vào rổ tốt hơn và có thể vận dụng kĩ thuật này trong luyện tập cũng như thi đấu.

GỢI Ý ĐÁNH GIÁ CUỐI CHỦ ĐỀ
KĨ THUẬT NÉM RỔ

Nội dung	Chưa hoàn thành (0 – 4 điểm)	Hoàn thành (5 – 7 điểm)	Hoàn thành tốt (8 – 10 điểm)
Tư thế chuẩn bị	– Chưa thực hiện đúng các TTCB. – Chưa biết vận dụng các TTCB trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu. – Chưa hợp tác, giúp đỡ nhau để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động. – Chưa tích cực trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.	– Thực hiện đúng các TTCB. Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi tập luyện theo hướng dẫn của GV hoặc bạn cùng tập. – Thực hiện được động tác ném rổ đúng kĩ thuật và ném được bóng vào rổ. – Hợp tác, giúp đỡ nhau để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động. – Tích cực trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.	– Thực hiện đúng các TTCB. Biết tự điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi tập luyện. – Ném được bóng vào rổ đúng kĩ thuật (ném 10 quả, vào từ 2 quả trở lên). – Hợp tác, giúp đỡ nhau để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động. – Nghiêm túc, tích cực, tự chủ, biết giúp đỡ bạn trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.
Kĩ thuật hai bước ném rổ	– Chưa thực hiện đúng các bước di chuyển cơ bản trong kĩ thuật hai bước ném rổ không bóng. – Chưa hoàn thành bài tập trên lớp và yêu cầu của GV.	– Thực hiện đúng các bước di chuyển cơ bản trong kĩ thuật hai bước ném rổ không bóng và khi có bóng. Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi tập luyện theo hướng dẫn của GV hoặc bạn cùng tập. – Vận dụng được các bước di chuyển trong tập luyện và thi đấu môn Bóng rổ. – Trung thực, nhân ái, tôn trọng và giúp đỡ bạn trong tập luyện để hoàn thành bài tập trên lớp và yêu cầu của GV.	– Thực hiện đúng kĩ thuật hai bước ném rổ thành công (ném 10 lần vào từ 4 quả trở lên). – Phán đoán và vận dụng linh hoạt các bước di chuyển trong tập luyện và thi đấu môn Bóng rổ. – Trung thực, nhân ái, tôn trọng và biết giúp đỡ bạn trong tập luyện để hoàn thành bài tập trên lớp và yêu cầu của GV.

Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam xin trân trọng cảm ơn các tác giả có tác phẩm, tư liệu được sử dụng, trích dẫn trong cuốn sách này.

Chịu trách nhiệm xuất bản:
Chủ tịch Hội đồng thành viên – Tổng Giám đốc NGUYỄN TIẾN THANH

Chịu trách nhiệm nội dung:
Tổng biên tập PHẠM VĨNH THÁI

Biên tập lần đầu: PHẠM CÔNG TRÌNH
Biên tập tái bản: PHẠM TRƯỜNG THỊNH
Biên tập mĩ thuật: LÊ TRỌNG SƠN
Thiết kế sách: PHẠM HOÀI THƯƠNG
Trình bày bìa: THÁI HỮU DƯƠNG
Minh hoạ: LÊ TRỌNG SƠN
Sửa bản in: PHẠM TRƯỜNG THỊNH
Chế bản: CÔNG TY CỔ PHẦN DỊCH VỤ XUẤT BẢN GIÁO DỤC GIA ĐỊNH

Bản quyền thuộc Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.

Tất cả các phần của nội dung cuốn sách này đều không được sao chép, lưu trữ, chuyển thể dưới bất kì hình thức nào khi chưa có sự cho phép bằng văn bản của Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 10 – BÓNG RỔ, SÁCH GIÁO VIÊN
(KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG)

Mã số:
In……bản, (QĐ in số….) Khổ 19 x 26,5 cm.
Đơn vị in:……..
Cơ sở in:……
Số ĐKXB:
Số QĐXB:..... ngày …. tháng… năm 20 …
In xong và nộp lưu chiểu tháng … năm 20…
Mã số ISBN:



HUÂN CHƯƠNG HỒ CHÍ MINH

BỘ SÁCH GIÁO VIÊN LỚP 10 – KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

1. Ngữ văn 10, tập một – SGV
2. Ngữ văn 10, tập hai – SGV
3. Chuyên đề học tập Ngữ văn 10 – SGV
4. Toán 10 – SGV
5. Chuyên đề học tập Toán 10 – SGV
6. Giáo dục thể chất 10 – Bóng chuyền – SGV
7. Giáo dục thể chất 10 – Bóng đá – SGV
8. Giáo dục thể chất 10 – Cầu lông – SGV
9. Giáo dục thể chất 10 – Bóng rổ - SGV
10. Lịch sử 10 – SGV
11. Chuyên đề học tập Lịch sử 10 – SGV
12. Địa lí 10 – SGV
13. Chuyên đề học tập Địa lí 10 – SGV
14. Giáo dục Kinh tế và Pháp luật 10 – SGV
15. Chuyên đề học tập Giáo dục Kinh tế và Pháp luật 10 – SGV
16. Vật lí 10 – SGV
17. Chuyên đề học tập Vật lí 10 – SGV
18. Hoá học 10 – SGV
19. Chuyên đề học tập Hoá học 10 – SGV
20. Sinh học 10 – SGV
21. Chuyên đề học tập Sinh học 10 – SGV
22. Công nghệ 10 – Thiết kế và Công nghệ – SGV
23. Chuyên đề học tập Công nghệ 10 – Thiết kế và Công nghệ – SGV
24. Công nghệ 10 – Công nghệ trồng trọt – SGV
25. Chuyên đề học tập Công nghệ 10 – Công nghệ trồng trọt – SGV
26. Tin học 10 – SGV
27. Chuyên đề học tập Tin học 10 – Tin học ứng dụng – SGV
28. Chuyên đề học tập Tin học 10 – Khoa học máy tính – SGV
29. Mĩ thuật 10 – SGV
30. Chuyên đề học tập Mĩ thuật 10 – SGV
31. Âm nhạc 10 – SGV
32. Chuyên đề học tập Âm nhạc 10 – SGV
33. Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 10 – SGV
34. Tiếng Anh 10 – Global Success – SGV
35. Giáo dục quốc phòng và an ninh 10 – SGV

Website: https://www.nxbgd.vn

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG