

KHBD : Số 06

BÓNG RỔ – LỚP 10

Tuần : 06

Ngày soạn: 11/10

Tiết KHDH: 11 + 12

Ngày dạy:

NỘI DUNG BÀI DẠY:

- ***Ôn: Kỹ thuật dẫn bóng.***
- ***Học: Kỹ thuật chuyền và bắt bóng 2 tay trước ngực.***
- ***Thể lực: Do GV chọn.***

I. Mục tiêu:

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện kỹ thuật dẫn bóng.
- Học sinh nhớ và hiểu được nguyên lý, yếu lĩnh kỹ thuật chuyền và bắt bóng 2 tay trước ngực.
- Học sinh biết cách thực hiện bài tập thể lực

2. Phẩm chất:

Bài học góp phần hình thành các phẩm chất chăm chỉ, trách nhiệm, trung thực, cụ thể:

- *Chăm chỉ:* Có ý thức tự học, tự rèn luyện, tự giác, tích cực nghiêm túc rèn luyện và nhiệt tình tham gia hoạt động nhóm.
- *Trung thực:* + Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, tập luyện bản thân, tổ nhóm.
+ Nhận xét đúng, trung thực về các bạn khi thực hiện kỹ thuật động tác.
- *Trách nhiệm:* Có ý thức hỗ trợ, giúp đỡ hợp tác với các trong nhóm để đạt kết quả tốt.

3. Năng lực: Bài học góp phần hình thành, phát triển các năng lực sau đây:

3.1. Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học:

- + Học sinh chủ động tìm hiểu tài liệu, video, hình ảnh liên quan bài học, quan sát động tác GV
- + Học sinh có ý thức tập luyện cá nhân, phát huy năng lực tự học, tự quan sát, tự sửa sai.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác:

- + Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với tranh ảnh và quan sát để trình bày thông tin về động tác.
- + Biết hợp tác trong nhóm, cặp đôi để thực hiện kỹ thuật, bài tập.

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:

- + Biết phán đoán, xử lý các tình huống linh hoạt trong tập luyện môn Bóng rổ.
- + Thông qua nghe, quan sát, tập luyện của bản thân, cặp đôi và tổ/nhóm, HS biết phát hiện sai lầm của mình và của bạn khi tập luyện từ đó nhận xét, điều chỉnh, sửa sai rút kinh nghiệm cho bản thân.

3.2. Năng lực đặc thù

- Năng lực chăm sóc sức khỏe:

- + Học sinh giữ gìn vệ sinh cá nhân, vệ sinh sân tập trước, trong và sau khi học.
- + Học sinh nghiêm túc, đảm bảo an toàn trong tập luyện.

- Năng lực vận động cơ bản:

- + Học sinh thực hiện được các kĩ thuật di chuyển dẫn bóng.
- + Bước đầu hình thành được kĩ thuật chuyền và bắt bóng 2 tay trước ngực.
- + Thực hiện được các bài tập phát triển thể lực.

- Năng lực tham gia hoạt động thể thao:

- + Học sinh biết và tham gia tích cực vào hoạt động nhóm, trình diễn.
- + Vận dụng được những hiểu biết về môn Bóng rổ để sinh hoạt và tập luyện hằng ngày.

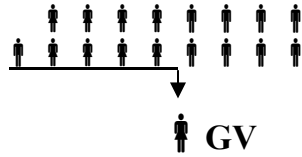
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

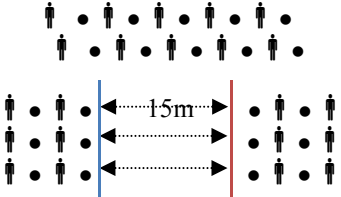
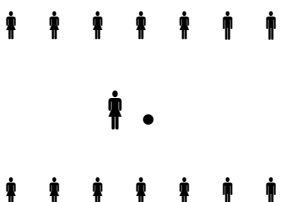
- Địa điểm: Sân Bóng rổ của trường.

+ *Giáo viên*: KHBD (giáo án), tranh ảnh (nếu có), còi, Bóng rổ: 20 quả, chụp nhựa: 10 cái

+ *Học sinh*: Trang phục thể thao và giày thể thao.

III. Tiến trình dạy học.

NỘI DUNG	LVD	PHƯƠNG PHÁP, HÌNH THỨC TỔ CHỨC VÀ YÊU CẦU	
		HOẠT ĐỘNG CỦA GV	HOẠT ĐỘNG CỦA HS
A. Hoạt động: Mở đầu. (10-15’)			
a. Mục tiêu: Tạo tâm thế cho HS tiếp nhận nhiệm vụ học tập.			
b. Nội dung: Nhận lớp; phổ biến nội dung, mục tiêu bài học; khởi động			
c. Sản phẩm: HS tiếp thu phổ biến của GV và thực hiện được bài khởi động chung, chuyên môn			
d. Tổ chức thực hiện:			
* Nhận lớp: LT Tập trung lớp thành 4 tổ hàng ngang, điểm số, báo cáo. * Giáo viên phổ biến: nội dung, mục tiêu bài học. * Khởi động chung: + Bài thể dục tay không: Vươn thở, tay vai, tay ngực, vặn mình, lườn, lưng bụng, chân, toàn thân + Các khớp cổ tay, chân, vai, hông gối, ép ngang, dọc,..... + Chạy bước nhỏ; + Chạy nâng cao đùi; + Chạy gót chạm mông; + Chạy đá lăng chân về trước. * Khởi động chuyên môn: - Chuyển bóng qua 2 tay trên	2lx8n /1đtác 10’’/đt 6-8L	Bước 1: Giao nhiệm vụ. - GV yêu cầu LT tập trung lớp, điểm số, báo cáo. + PP sử dụng lời nói. + PP trực quan. - GV nhận lớp phổ biến nội dung, mục tiêu của bài học. - Hỏi thăm tình hình sức khỏe và kiểm tra trang phục của HS - GV quan sát, chỉ dẫn cho HS thực hiện khởi động. * GV tổ chức cho HS khởi động dưới hình thức: Luyện tập đồng loạt. - PP đồng loạt.	Bước 2: Thực hiện n/ vụ - HS quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ.  Nhận lớp - LT tập trung lớp, điểm số, báo cáo tình hình lớp học cho GV. - LT điều khiển lớp khởi động chung, chuyên môn.  GV Đội hình 4 hàng ngang so le

thực hiện → đổi vị trí). ➤ BT3: Nhóm 1, 2 tập; nhóm 3,4 nghỉ đồng thời quan sát kỹ thuật bạn tập → đổi lại. Người đầu hàng 1 di chuyển dẫn bóng khoảng 15m, chuyển bóng cho HS đầu hàng 2 di chuyển dẫn bóng đến hàng 1, luân phiên liên tục, di chuyển xong qua cuối hàng bên kia đứng.	3-7L	➤ Luyện tập theo nhóm. Mỗi nhóm có 1 nhóm trưởng điều khiển cả nhóm cùng tập. (PP phân nhóm, PP lặp lại). * GV quan sát, sửa sai cho HS trong quá trình tập luyện. Bước 4: Kết luận, nhận định - GV mời 1-2 HS lên thực hiện lại KT đã học. - Cả lớp quan sát, nhận xét - Giáo viên quan sát, nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS và sửa sai cho học sinh. * Yêu cầu: - HS thực hiện được kỹ thuật. - Phối hợp động tác nhịp nhàng. - Giúp đỡ bạn cùng tập.	GV (BT2)  GV (BT3) - HS tích cực tập luyện và quan sát, tự giác sửa sai rút kinh nghiệm bản thân. Bước 3: Báo cáo, thảo luận - Nhóm trưởng báo cáo tình hình tập luyện của các bạn. - Cả lớp quan sát, tham gia nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện lại kỹ thuật của bạn. - Sau khi GV nhận xét, HS tiếp thu ý kiến nhận xét, đánh giá của GV.
2. Hoạt động 2: Học: Kỹ thuật chuyển và bắt bóng 2 tay trước ngực (30-35') a. Mục tiêu: - Trang bị cho HS kiến thức cơ bản kỹ thuật. - HS ghi nhớ và hiểu được nguyên lý, yếu lĩnh kỹ thuật động tác. b. Nội dung: GV phân tích, làm mẫu động tác; HS quan sát và thực hiện theo hướng dẫn. c. Sản phẩm: HS bước đầu hình thành kỹ thuật mới và hoàn thành lượng vận động. d. Tổ chức thực hiện:			
* Hình thành kiến thức mới: Kỹ thuật chuyển và bắt bóng 2 tay trước ngực. ➤ Phân tích kỹ thuật. 1/ <i>Chuyển bóng 2 tay trước ngực</i> - TTCB: Đứng chân trước chân sau, hai tay cầm bóng, mắt quan sát trên sân.  - Thực hiện: Hai tay kéo bóng từ dưới lên trên trước ngực theo đường vòng cung và đẩy bóng thẳng về phía trước. Khi 2 cánh		Bước 1: Giao nhiệm vụ ➤ Gv phân tích, làm mẫu động tác. + PP sử dụng lời nói. - GV chọn vị trí thích hợp làm mẫu và cho HS xem tranh, ảnh kỹ thuật động tác (nếu có), để giúp tất cả HS đều quan sát được động tác cần học. - Khi làm mẫu GV kết hợp nêu điểm cơ bản, trọng tâm của động tác để học sinh dễ nhớ.	Bước 2: Thực hiện n/vụ - HS lắng nghe, quan sát. + Phương pháp trực quan. * Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác: - HS đứng thành những hàng ngang quay mặt vào trong quan sát GV làm mẫu. 

tay gần duỗi thẳng thì miết các ngón tay vào bóng để đẩy bóng
- **Kết thúc:** 2 cánh tay thả lỏng.



2/ **Bắt bóng 2 tay trước ngực**

- TTCB: 2 chân rộng bằng vai, 2 bàn tay xòe rộng, tạo hình phễu



- Thực hiện: 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 dưới trước bụng.

- **Kết thúc:** Kéo bóng xuống bụng ở TTCB.



@ **Sai lầm:**

- Khi chuyển 2 tay duỗi không đều và không thẳng.

- Hình tay tiếp xúc bóng không hợp lí.

- Khi tiếp xúc bóng các ngón tay căng cứng.

- Phối hợp động tác chưa nhịp nhàng.

@ **Sửa chữa:**

- Tập mô phỏng nhiều lần.

- Phối hợp toàn thân nhịp nhàng khi chuyển và bắt bóng.

* **Luyện tập:**

➤ **BT1:** Cả lớp tập mô phỏng kĩ thuật.

7-10L

- Nêu những sai lầm thường mắc và cách khắc phục cho HS khi thực hiện động tác.

* GV nêu câu hỏi:

- 1/ Nêu tên của kĩ thuật?
- 2/ Hình tay khi bắt bóng như thế nào?
- 3/ Nêu sai lầm khi thực hiện kĩ thuật?

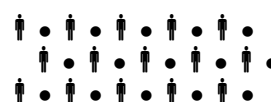
* GV tổ chức cho HS tập kĩ thuật mới dưới hình thức: Luyện tập đồng loạt (cả lớp), cặp đôi, tổ/nhóm.

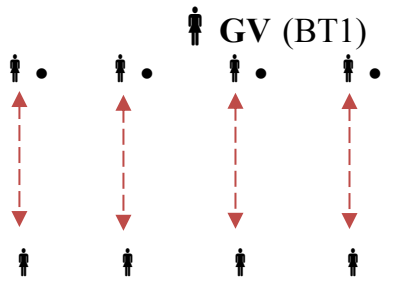
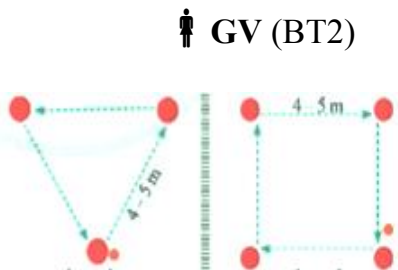
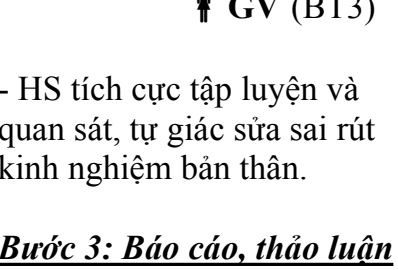
➤ Luyện tập đồng loạt (PP đồng loạt, PP lặp lại).

HS lắng nghe, quan sát.

* HS trả lời câu hỏi.

* HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV.



➤ BT2: Hai HS đứng cách nhau 2-3m thực hiện kỹ thuật qua lại. 1HS chuyền bóng, 1HS bắt bóng → đổi lại (nếu nhóm có 3 HS thì 1 HS hỗ trợ, còn 2 HS luân phiên nhau thực hiện → đổi vị trí). ➤ BT3: Chia lớp thành nhiều nhóm, mỗi nhóm từ 3-4HS đứng cách nhau 4-5m thành hình tam giác hoặc tứ giác thực hiện kỹ thuật.	10-15L 10-15L	➤ Luyện tập theo cặp đôi (PP phân nhóm cặp đôi, PP lặp lại). ➤ Luyện tập theo nhóm. Mỗi nhóm có 1 nhóm trưởng điều khiển cả nhóm cùng tập. (PP phân nhóm, PP lặp lại). ■ GV quan sát, sửa sai cho HS trong quá trình tập luyện. <u>Bước 4: Kết luận, nhận định</u> ➡ Mời 2HS thực hiện (trình diễn) lại kỹ thuật đã học. - GV quan sát, nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS sau cùng nhằm đáp ứng yêu cầu cần đạt và sửa sai cho HS * Yêu cầu: - HS bước đầu hình thành được kỹ thuật động tác. - Phối hợp động tác nhịp nhàng. - Chọn thời điểm tiếp xúc bóng hợp lý. - Giúp đỡ bạn cùng tập.	 GV (BT1)  GV (BT2)  GV (BT3) - HS tích cực tập luyện và quan sát, tự giác sửa sai rút kinh nghiệm bản thân. <u>Bước 3: Báo cáo, thảo luận</u> - Nhóm trưởng báo cáo tình hình tập luyện của các bạn. - 2HS lên thực hiện (trình diễn) lại kỹ thuật đã học. ➡ Cả lớp quan sát, tham gia nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện lại kỹ thuật của bạn. + Sau khi GV nhận xét, HS tiếp thu ý kiến nhận xét, đánh giá của GV.
* Hoạt động nhóm (áp dụng cho hoạt động 1,2). Trong quá trình học tập các hoạt động: Tập luyện theo trình độ từng nhóm (dạy học phân hóa).		* Giáo viên quan sát và phân loại trình độ học sinh thành 3 mức: + Nhóm 1: Thực hiện kỹ thuật chưa tốt. + Nhóm 2: Thực hiện được kỹ thuật. + Nhóm 3: Thực hiện tốt kỹ thuật. - Nhóm 3 sẽ là nhóm hỗ trợ nhóm 1 và 2 tập luyện.	+ Nhóm 3: Chia đều về nhóm 1, 2 để hỗ trợ những học sinh khác tập luyện. + Nhóm 2: 2 - 3 học sinh thành một nhóm luân phiên tập luyện + Học sinh của nhóm 3 thực hiện tốt sẽ hỗ trợ và giúp các nhóm còn lại.

3. Hoạt động 3: Thể lực (8-10')

a. Mục tiêu: Học sinh biết và thực hiện được bài tập thể lực nhằm nâng cao sức khỏe.

b. Nội dung: GV chọn 1 bài tập thể lực; HS thực hiện

c. Sản phẩm: Học sinh thực hiện được bài tập thể lực và hoàn thành lượng vận động.

d. Tổ chức thực hiện:

* **Kiến thức:** Thể lực: GV chọn 1 trong các bài tập.

* **Luyện tập:**

- **BT1: Nằm sấp chống đẩy:**

+ Nam : 15 lần

+ Nữ: 10 lần

- **BT2: Nhảy lò cò:** Nhảy lò cò bằng 1 chân trên cự ly 10-15m, sau đó đổi chân và nhảy lò cò về vị trí xuất phát.

- **BT3: Bật bục đổi chân:** Thực hiện nhảy đổi chân liên tục trên bục cao từ 20-25cm. Khi bật tiếp xúc mặt sân bằng nửa trước bàn chân.

- **BT4: Nâng cao đùi tại chỗ kết hợp chạy tăng tốc**

Tại chỗ nâng cao đùi 10 giây nghe hiệu lệnh còi chạy tăng tốc độ 15 m.

1-2 tổ

1 lần

20-30L
x
1-2 tổ

1 lần

Bước 1: Giao nhiệm vụ

- GV phổ biến cách thực hiện cho HS.

+ PP sử dụng lời nói

* GV tổ chức cho HS tập dưới hình thức: Tập luyện đồng loạt hoặc theo nhóm.

- PP đồng loạt

- PP phân nhóm

- PP phân nhóm

- PP phân nhóm

* GV quan sát, sửa sai cho HS trong quá trình tập luyện.

Bước 4: K/luận, nhận định

- GV nhận xét đánh giá mức độ thực hiện bài tập thể lực của HS và sửa sai cho HS.

* Yêu cầu:

- Thực hiện hết khối lượng

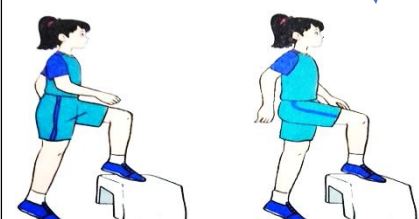
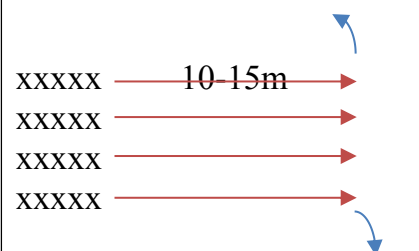
- Tập luyện tích cực, tự giác

Bước 2: Thực hiện N/ vụ

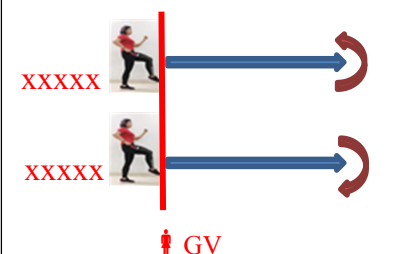
- HS lắng nghe, quan sát

+ Phương pháp trực quan

* HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV.



Hình 13. Bật bục đổi chân



Bước 3: Báo cáo, thảo luận

- Các nhóm còn lại quan sát, tham gia nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của bạn.

- HS tiếp thu ý kiến nhận xét, đánh giá của GV

C. Hoạt động: Kết thúc - Vận dụng (4-5')

a. Mục tiêu: Nhằm trang bị cho HS cách thả lỏng, hồi tĩnh, bài về nhà và vận dụng kiến thức vào thực tế.

b. Nội dung: Thả lỏng, nhận xét, bài về nhà - Vận dụng những kiến thức đã học.

c. Sản phẩm: HS thả lỏng tích cực, tiếp thu ý kiến nhận xét và bài về nhà của GV - Vận dụng những kiến thức đã học vào tập luyện hàng ngày.

d. Tổ chức thực hiện:

* **Thả lỏng:** Học sinh thả lỏng hồi tĩnh (bài tập thả lỏng tại chỗ)

* **Nhận xét:** Tập trung nhận xét lớp.

* **Bài về nhà:** Ôn các nội dung đã học

* **Vận dụng:** Vận dụng các kiến thức đã học để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất hàng ngày.

- Ý kiến học sinh.
- Xuống lớp.

Bước 1: Giao nhiệm vụ

- GV giao LT điều khiển cả lớp thả lỏng hồi tĩnh.
+ PP sử dụng lời nói.
+ PP trực quan.

Bước 4: Kết luận, nhận định

- Giáo viên nhận xét, đánh giá thả lỏng, kết quả học tập, ý thức thái độ của HS.
- Tuyên dương những HS có tiến bộ trong học tập.

- Giáo viên hướng dẫn HS tập luyện ở nhà.

- Giáo viên hướng dẫn HS cách vận dụng các bài tập và kỹ thuật

GV hô: Cả lớp “Giải tán”.

Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ

- LT hô cho cả lớp thực hiện thả lỏng theo chỉ dẫn của GV.

x x x x x x x x x
x x x x x x x x x
x x x x x x x x x

↓
Đội hình thả lỏng
Phương pháp đồng loạt

Bước 3: Báo cáo, thảo luận

- LT báo cáo kết quả thả lỏng của cả lớp.

+ HS tiếp thu ý kiến nhận xét của GV và tự đánh giá mức độ hoàn thành bài học của mình.

- HS tập luyện bài tập ở nhà theo chỉ dẫn của GV.

- HS vận dụng các bài tập và kỹ thuật vào tập luyện ở nhà và vào vui chơi, giải trí, tập luyện tại các CLB...

HS hô: “Khỏe”

↓
GV

*** Rút kinh nghiệm thực tế giảng**

day:
.....
.....
.....
.....

.....