

KHBD : Số 09

BÓNG RỔ – LỚP 10

Tuần : 09

Ngày soạn: 01/11

Tiết KHDH: 17 + 18

Ngày dạy:

*** NỘI DUNG BÀI DẠY:**

- Ôn: + *Kỹ thuật dẫn bóng.*

+ *Kỹ thuật chuyển và bắt bóng 2 tay trước ngực.*

- *Kiểm tra đánh giá giữa kì I: Kỹ thuật dẫn bóng; Kỹ thuật chuyển và bắt bóng 2 tay trước ngực.*

I. Mục tiêu:

1. Kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được kỹ thuật dẫn bóng; kỹ thuật chuyển và bắt bóng 2 tay trước ngực.

- HS bình tĩnh, tự tin bước vào kiểm tra → Đạt kết quả tốt nhất.

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

- *Chăm chỉ:* Có ý thức tự học, tự rèn luyện, tự giác, tích cực, 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 của 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 bạn 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 đ/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, học sinh 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.

- *NL 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.

- *NL vận động cơ bản:*

+ Học sinh thực hiện được kỹ thuật dẫn bóng; kỹ thuật chuyển và bắt bóng 2 tay trước ngực.

+ Thực hiện được bài kiểm tra → Đáp ứng yêu cầu cần đạt (mục tiêu bài học).

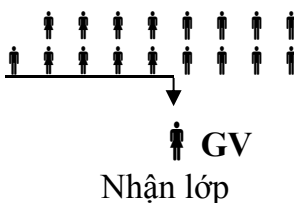
- NL hoạt động TDTT:

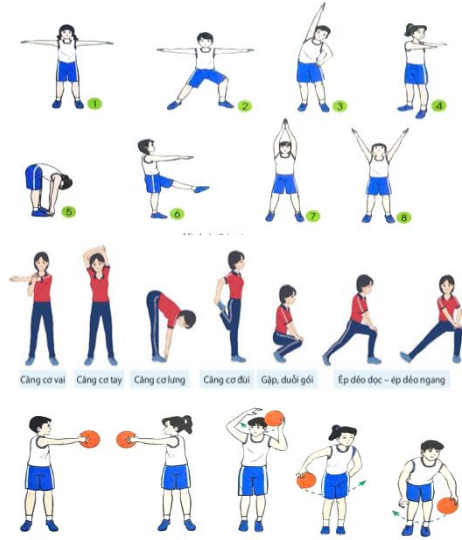
- + Học sinh biết và tham gia tích cực vào hoạt động nhóm, trình diễn và kiểm tra.
- + Vận dụng được những hiểu biết về môn Bóng rổ để sinh hoạt và tập luyện hằng ngày

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.

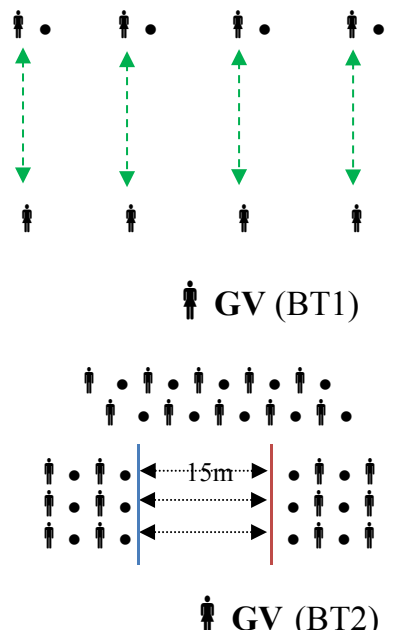
Nội dung	LVD	Phương pháp, hình thức tổ chức và yêu cầu	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
A. Hoạt động: Mở đầu. (10-15’)			
a. Mục tiêu: Tạo tâm thế cho học sinh tiếp nhận nhiệm vụ học tập.			
b. Nội dung: Nhận lớp; phổ biến nội dung, mục tiêu bài học; khởi động			
c. Sản phẩm: HS tiếp thu phổ biến 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 đầu, trước mặt, 2 bên. - Chuyển bóng qua 2 tay quanh đầu, quanh hông và quanh chân.	2Lx8n /1đtác 10’’/đt 6-8L /đt	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;kiểm tra trang phục 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 4: K/luận, nhận định - GV nhận xét quá trình khởi động của cả lớp.	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.  Đội hình 4 hàng ngang so le Bước 3: Báo cáo, thảo luận - LT báo cáo kết quả khởi động của lớp.

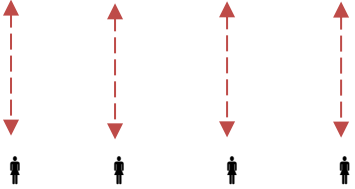
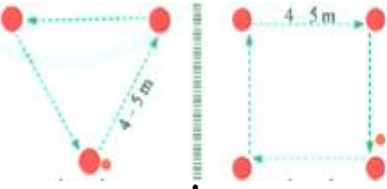
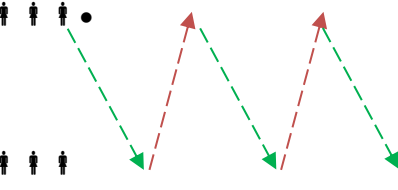
 Căng cơ vai Căng cơ tay Căng cơ lưng Gập, duỗi gối Ép dẻo dọc - ép dẻo ngang	* Yêu cầu: + Trang phục gọn gàng. + Trật tự - nghiêm túc. + HS tích cực, chủ động và thực hiện được các động tác khởi động.	
--	---	--

B. Hoạt động: Hình thành kiến thức - Luyện tập. (65-70')

1. Hoạt động 1: Ôn: Kỹ thuật dẫn bóng (10-15')

- Mục tiêu:** Hình thành được kỹ năng cho HS khi thực hiện kỹ thuật.
- Nội dung:** GV nhắc lại kỹ thuật; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện theo hướng dẫn.
- Sản phẩm:** Học sinh thực hiện được kỹ thuật và hoàn thành lượng vận động.
- Tổ chức thực hiện:**

* Kiến thức: - Nhắc lại nguyên lý kỹ thuật để HS định hình được động tác và nêu những điểm cần chú ý.  * Luyện tập: ➤ BT1: Một HS thực hiện di chuyển dẫn bóng 15m, một HS hỗ trợ, quan sát bạn tập → đổi lại (nếu nhóm có 3 HS thì 1 HS hỗ trợ, còn 2 HS luân phiên nhau thực hiện → đổi vị trí). ➤ BT2: 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.	Bước 1: Giao nhiệm vụ - GV thực hiện lại kỹ thuật động tác. + PP sử dụng lời nói. Bước 2: Thực hiện n/ vụ - HS quan sát. + PP trực quan. * GV tổ chức cho HS luyện tập dưới hình thức: tổ/nhóm. 8-10L ➤ Luyện tập theo cặp đôi: 1 HS tập; 1 HS hỗ trợ, quan sát và nhận xét bạn → đổi lại. (PP phân nhóm cặp đôi, PP lặp lại). 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.	* HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV/NT  GV (BT1) GV (BT2) - HS tích cực tập luyện và quan sát, tự giác sửa sai rút
---	--	---

➤ BT1: 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 luân phiên nhau thực hiện → đổi vị trí). ➤ BT2: 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. ➤ BT3: Hai HS đứng cách nhau 2-3m thực hiện kỹ thuật di chuyển chuyền và bắt bóng 2 tay trước ngực. + Hàng 1,2 thực hiện, hàng 3,4 quan sát bạn tập → đổi lại.	10-15L 2-5L	(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). (PP phân nhóm, PP lặp lại). ■ GV quan sát, sửa sai cho HS trong quá trình tập luyện. <u>Bước 4: K/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 lí. - Giúp đỡ bạn cùng tập.	 GV (BT1)  GV (BT2)  GV (BT3) XXXXXXXXX XXXXXXXXX - 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 (Trong quá trình học tập các hoạt động: Tập luyện theo trình độ từng nhóm (dạy học phân hóa).		* GV quan sát để phân loại trình độ học sinh thành 3 mức: thực hiện tốt, thực hiện được và thực hiện chưa tốt.	+ Nhóm 1: Chia đều về nhóm 2, 3 để hỗ trợ những HS khác tập. + Nhóm 2: cứ 2-3 HS thành

		- GV chia lớp thành 3 nhóm: + N1: Thực hiện tốt kt. + N2: Thực hiện được kt. + N3: Thực hiện chưa tốt. → N1 sẽ đi hỗ trợ nhóm 2, 3	một nhóm luân phiên tập. + HS của nhóm 1 (tốt) sẽ thực hiện và giúp các nhóm còn lại.
--	--	--	--

3. Hoạt động 3: Kiểm tra đánh giá giữa kì 1 (35-40')

a. Mục tiêu: Hình thành được kĩ năng cho HS khi thực hiện kĩ thuật.

b. Nội dung: GV phổ biến cách thức kiểm tra; HS thực hiện theo hướng dẫn.

c. Sản phẩm: Học sinh thực hiện được kĩ thuật và hoàn thành được nội dung kiểm tra.

d. Tổ chức thực hiện:

* **Kiến thức:**

◆ **Nội dung kiểm tra:**

- Kĩ thuật dẫn bóng.
- Kĩ thuật Chuyển bà bắt bóng 2 tay trước ngực.

→ HS chọn 1 trong 2 nội dung

◆ **Mức độ vận dụng:**

- Thực hiện được kĩ thuật.
- Phán đoán và xử lí linh hoạt các tình huống trong kiểm tra.
- Thể hiện được sự yêu thích môn Bóng rổ trong học tập và rèn luyện.
- Thể hiện sự tăng tiến thể lực trong tập luyện.

* **Luyện tập:**

◆ **Tiêu chí đánh giá:**

1. Đi học chuyên cần, thể hiện được mức độ tích cực tự học, tự rèn luyện.
2. Thực hiện được kĩ thuật: Thực hiện được TTCB, nguyên lý kĩ thuật và kết thúc động tác.
3. Có sự tăng tiến về kỹ năng vận động và thể lực phù hợp với đặc điểm cá nhân (Hoàn thành lượng vận động của kĩ thuật/bài tập nội dung kiểm tra đánh giá).
4. Thực hiện đúng quy định (dẫn bóng phải vòng qua cọc cuối cùng; bắt bóng không quá 1 lần chạm liên tiếp, không chạy bước,.....)
5. Nâng cao hiệu quả, động tác đúng, đẹp, đường bóng ổn định.

Bước 1: Giao nhiệm vụ

- GV nhắc lại nội dung và yêu cầu kiểm tra cho HS nắm.
- + PP sử dụng lời nói.

* GV tổ chức cho HS kiểm tra dưới hình thức: Theo cá nhân, cặp đôi.

* **Tổ chức:**

➢ Dẫn bóng: HS thực hiện kĩ thuật dẫn bóng qua 4 cọc, vòng qua và dẫn bóng về vị trí ban đầu.

➢ Chuyển và bắt bóng 2 tay trước ngực: Hai HS đứng cách nhau 2-3m thực hiện kĩ thuật khoảng 15m.

- Thực hiện: 1 lần/HS

- Cử 2-4HS hỗ trợ nhặt bóng và chỉnh sửa dụng cụ.

- Giáo viên gọi tên theo danh sách từ trên xuống dưới (riêng nội dung chuyển và bắt bóng 2 tay trước ngực thì HS tự chọn bạn thực hiện).

- Phương pháp lần lượt.

Bước 4: K/luận, nhận định

- Giáo viên quan sát, nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS.

* **Yêu cầu:**

- HS thực hiện được bài

Bước 2: Thực hiện N/ vụ

- HS lắng nghe, quan sát.

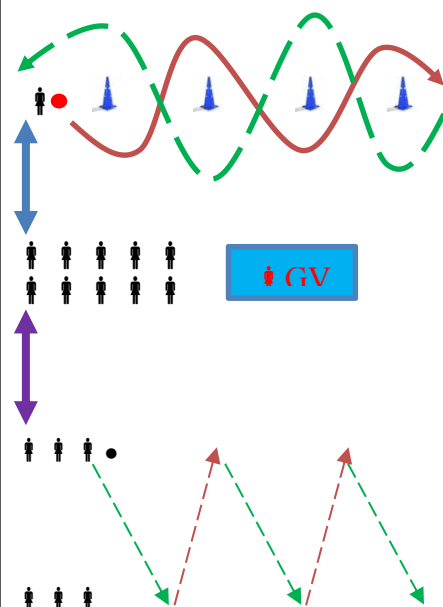
+ PP trực quan.

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
 XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
 XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
 XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX



↓ GV

- Lớp Tập trung giáo viên nhắc lại nội dung và yêu cầu kiểm tra



Bước 3: Báo cáo, thảo luận

+ Sau khi GV nhận xét, HS tiếp thu ý kiến nhận xét, đánh giá của GV.

◆ Cách đánh giá: * Đạt: - HS đạt 2/5 tiêu chí là đạt mức 1 (Đ1 - Trung bình). - HS đạt 3/5 tiêu chí là đạt mức 2 (Đ2 - Khá). - HS đạt 4 - 5/5 tiêu chí là đạt mức 3 (Đ3 - Giỏi). * Chưa đạt: HS chưa đạt các tiêu chí còn lại.		kiểm tra. - Bình tĩnh, tự tin - Đạt kết quả tốt nhất.	
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) * HS tập trung lớp thành 4 hàng ngang * Nhận xét: Tập trung nhận xét lớp. * Bài tập về nhà: Ôn các nội dung kiến thức 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: K/ 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 kĩ thuật/bài tập.	Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - LT cho cả lớp 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 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 kĩ thuật/bài tập vào tập luyện ở nhà và vào vui chơi, giải trí, tập luyện tại các CLB... ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂

** Rút kinh nghiệm thực tế giảng*

dạy:
.....
.....
.....
.....
.....