

NGUYỄN DUY QUYẾT - HỒ ĐẮC SƠN (đồng Tổng Chủ biên)

LÊ ANH THƠ (Chủ biên)

NGUYỄN THỊ HÀ - ĐỖ MẠNH HƯNG - VŨ VĂN THỊNH - VŨ THỊ HỒNG THU

VŨ THỊ THƯ - NGUYỄN THÀNH TRUNG - NGUYỄN DUY TUYẾN - PHẠM MAI VƯƠNG

# GIÁO DỤC THỂ CHẤT 2

SÁCH GIÁO VIÊN

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

## B. HƯỚNG DẪN DẠY HỌC CÁC BÀI CỤ THỂ



### PHẦN 1. KIẾN THỨC CHUNG

Theo quy định của Chương trình, phần kiến thức chung về Giáo dục thể chất lớp 2 gồm hai nội dung: Vệ sinh cá nhân và đảm bảo an toàn trong tập luyện. Với hai nội dung này, GV có thể vận dụng những kiến thức, kinh nghiệm của bản thân và điều kiện thực tế tại trường để hướng dẫn, phổ biến cho HS thực hiện tốt vệ sinh cá nhân và phòng tránh chấn thương trong tập luyện. Hoạt động này nhằm nâng cao nhận thức của HS về môn học, thúc đẩy phát triển phẩm chất và năng lực, ứng dụng vào cuộc sống hằng ngày của HS.

Do đặc thù của HS lớp 2 nên những kiến thức nói trên cần được GV giới thiệu một cách khái quát, dễ hiểu, dễ nhớ theo phương pháp cầm tay chỉ việc, coi trọng hoạt động hướng dẫn tại lớp của GV từ những tiết học đầu tiên. Nên gắn nội dung kiến thức với hình ảnh trực quan sinh động thì hiệu quả đạt được sẽ cao hơn.

Nội dung kiến thức được GV truyền thụ bằng hành động cụ thể, sau đó đặt câu hỏi để HS trả lời, nhắc lại (bằng hình thức mô tả hành động của GV). Hướng dẫn của GV vừa cụ thể vừa gần gũi sẽ dễ nhớ và thu hút sự tập trung chú ý của HS, có tác dụng chuẩn bị tâm thế để HS bước vào tiết học một cách hào hứng, hiệu quả. Nội dung kiến thức chung trong mỗi tiết học cần được GV khéo léo chuyển tiếp và gắn với nội dung các bài tập vận động để tạo ra mạch nội dung hoàn chỉnh.

#### I VỆ SINH CÁ NHÂN

Trong mỗi tiết học Giáo dục thể chất, GV dành thời gian thích hợp để dạy cho HS biết và thực hiện được vệ sinh cá nhân, vệ sinh môi trường, vệ sinh tập luyện; hình thành thói quen tự giác và thường xuyên giữ gìn vệ sinh theo 5 điều Bác Hồ dạy thiếu niên nhi đồng, nhằm bảo vệ tăng cường sức khỏe cho bản thân và cho mọi người.

GV cần tích hợp kiến thức liên môn và kinh nghiệm của bản thân để giảng giải, hướng dẫn, làm mẫu, từng bước giúp HS trả lời được các câu hỏi: Thế nào là vệ sinh cá nhân? Vì sao hằng ngày phải làm vệ sinh cá nhân? Vệ sinh cá nhân bao gồm những việc gì? Những kĩ năng cơ bản nhất về vệ sinh cá nhân cần được hình thành cho HS lớp 2 khi học môn Giáo dục thể chất bao gồm:

- Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước sạch (trước và sau khi ăn; sau khi tập luyện; sau khi đi vệ sinh; trước khi đi ngủ).

- Tắm rửa sạch sẽ, thay quần áo sau khi hoạt động thể dục thể thao ở nhà.
- Uống đủ nước sạch hàng ngày, nhất là trước và sau khi tập luyện, không nên uống nhiều nước có ga.
- Ngủ đủ giấc, hạn chế chơi trò chơi điện tử và xem ti vi. Thường xuyên tập thể dục, không tập luyện khi ăn no hoặc khi đói, nên tập vào sáng sớm hoặc chiều muộn để tránh nắng làm hại da.

## **II ĐẢM BẢO AN TOÀN TRONG TẬP LUYỆN**

Trong mỗi tiết học Giáo dục thể chất, GV dành thời gian thích hợp để dạy cho HS biết và thực hiện được những yêu cầu đảm bảo an toàn trong tập luyện; hình thành thói quen phòng tránh tai nạn thương tích, phòng tránh chấn thương cho bản thân và cho mọi người ở mọi lúc, mọi nơi, nhất là trong tập luyện và thi đấu thể thao.

GV cần tích hợp kiến thức liên môn và kinh nghiệm của bản thân để giảng giải, hướng dẫn, làm mẫu, từng bước giúp HS trả lời được các câu hỏi: Thế nào là an toàn trong tập luyện? Vì sao phải đảm bảo an toàn trong tập luyện? Để đảm bảo an toàn trong tập luyện ta phải làm những gì?

Những kỹ năng cơ bản nhất để đảm bảo an toàn trong tập luyện cần được hình thành cho HS lớp 2 khi học môn Giáo dục thể chất bao gồm:

- Sân tập phải sạch sẽ, thoáng mát; không có các vật sắc, nhọn, rác thải, hoá chất độc hại,...
- Nên mặc trang phục thể thao, dùng các dụng cụ hỗ trợ vận động cần thiết, đeo bảo hộ đúng quy định của môn thể thao.
- Khởi động làm nóng cơ thể trước khi tập luyện, thả lỏng sau khi tập luyện và nghỉ ngơi cho khô mồ hôi.
- Nên tập luyện, vui chơi dưới trời râm mát. Không nên tập luyện, vui chơi dưới trời nắng to hoặc mưa.

Ngoài ra, GV cần hướng dẫn HS tiếp tục thực hiện những kiến thức chung về chăm sóc sức khoẻ đã học ở lớp 1 (vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ trong tập luyện) nhằm đảm bảo tính liên thông mạch kiến thức này giữa các lớp học/ cấp học.

## PHẦN 2. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

### Chủ đề 1 ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ

#### GỢI Ý KẾ HOẠCH DẠY HỌC

Bài	Tên bài	Nội dung	Thời lượng
1	Chuyển đội hình hàng dọc thành đội hình vòng tròn và ngược lại	<ul style="list-style-type: none"><li>– Cách chuyển đội hình hàng dọc thành đội hình vòng tròn và ngược lại.</li><li>– Trò chơi vận động.</li><li>– Bài tập phát triển thể lực.</li></ul>	5 tiết
2	Chuyển đội hình hàng ngang thành đội hình vòng tròn và ngược lại	<ul style="list-style-type: none"><li>– Cách chuyển đội hình hàng ngang thành đội hình vòng tròn và ngược lại.</li><li>– Trò chơi vận động.</li><li>– Bài tập phát triển thể lực.</li></ul>	5 tiết
3	Giậm chân tại chỗ, đứng lại	<ul style="list-style-type: none"><li>– Cách giậm chân tại chỗ, đứng lại.</li><li>– Trò chơi vận động.</li><li>– Bài tập phát triển thể lực.</li></ul>	4 tiết

### Bài 1 CHUYỂN ĐỘI HÌNH HÀNG DỌC THÀNH ĐỘI HÌNH VÒNG TRÒN VÀ NGƯỢC LẠI

#### I MỤC TIÊU

- Biết thực hiện vệ sinh cá nhân, đảm bảo an toàn trong tập luyện.
- Biết quan sát tranh ảnh và động tác làm mẫu của GV để tập luyện động tác chuyển đội hình hàng dọc thành đội hình vòng tròn và ngược lại.
- Thực hiện được chuyển đội hình hàng dọc thành đội hình vòng tròn và ngược lại; vận dụng được vào trong các hoạt động tập thể.
- Tham gia tích cực các trò chơi vận động và bài tập phát triển thể lực.
- Hoàn thành lượng vận động theo yêu cầu, phát triển thể lực.

- Đoàn kết, nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
- Hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao.

## II CHUẨN BỊ

- Kẻ, vẽ sân tập theo nội dung của bài học.
- Còi, cờ, tranh ảnh, băng đĩa hình, dụng cụ tập luyện,...
- Trang phục thể thao, giày tập hoặc dép quai hậu; đảm bảo vệ sinh và an toàn trong tập luyện.

## III HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC DẠY HỌC

### 1. Mở đầu

#### 1.1. Khởi động

GV có thể cho HS thực hiện xoay các khớp giúp các em làm nóng cơ thể.

#### 1.2. Trò chơi bổ trợ khởi động

GV có thể sử dụng trò chơi trong SGK hoặc trò chơi khác bổ trợ cho phần khởi động.

##### Trò chơi *Làm theo hiệu lệnh*

- *Mục đích:* Làm nóng cơ thể, tăng khả năng phản xạ, tạo hứng thú để tiếp nhận nội dung sẽ học.
- *Cách chơi:*
- + Tập hợp lớp theo vòng tròn, chỉ huy đứng trong vòng tròn hô hiệu lệnh, cả lớp tự giác nhắm mắt lại để thực hiện theo hiệu lệnh của chỉ huy.
- + Chỉ huy có thể hô: “Nghiêm!”, “Tiến (hoặc lùi) 1 bước (hoặc 2, 3,... bước) – Bước!”, “Sang trái (hoặc sang phải) 1 bước (hoặc 2, 3,... bước) – Bước!”, “Hai tay dang ngang”, “Hai tay đưa lên cao”, “Cúi người xuống”, “Tay hướng xuống đất”,...
- + Sau một số lần hô, chỉ huy cho cả lớp mở mắt ra để xem khả năng định hướng của các em có tốt không. Em nào định hướng sai, đứng sai hướng sẽ phải chạy một vòng quanh các bạn.

### 2. Kiến thức mới

#### 2.1. Chuyển đội hình hàng dọc thành đội hình vòng tròn

- *Đội hình chuẩn bị:* Cả lớp tập hợp theo đội hình hàng dọc.
- *Khẩu lệnh:* “Thành vòng tròn đi thường (chạy thường) – Bước (Chạy)!”
- *Động tác:* Sau khi nghe khẩu lệnh, bắt đầu từ tổ trưởng tổ 1, các em lần lượt đi thường (chạy thường) theo hướng ngược chiều kim đồng hồ, tạo thành vòng tròn khép kín.
- *Khẩu lệnh:* “Đứng lại – Đứng!”
- *Động tác:* Tất cả đứng lại, mặt hướng theo chiều vòng tròn.
- *Khẩu lệnh:* “Bên trái – Quay!”
- *Động tác:* Tất cả thực hiện động tác quay trái để quay mặt vào trong vòng tròn.

## 2.2. Chuyển đội hình vòng tròn thành đội hình hàng dọc

- *Đội hình chuẩn bị:* Cả lớp tập hợp theo đội hình vòng tròn, hướng mặt vào trong.
- *Khẩu lệnh:* “Bên phải – Quay!”.
- *Động tác:* Tất cả thực hiện động tác quay phải để quay mặt theo chiều vòng tròn.
- *Khẩu lệnh:* “Thành 1 (2, 3, 4, ...) hàng dọc đi thường (chạy thường) – Bước (Chạy)!”.
- *Động tác:* Sau khi nghe khẩu lệnh, tất cả đi theo chiều vòng tròn (hướng ngược chiều kim đồng hồ), sau đó bắt đầu từ tổ trưởng tổ 1, các em lần lượt đi thường (chạy thường) tạo thành 1 (hoặc 2, 3, 4, ...) hàng dọc.

## 2.3. Làm quen, giới thiệu động tác

- GV cho HS quan sát tranh, ảnh hoặc băng đĩa hình thể hiện các đội hình hàng dọc, vòng tròn (trong SGK). Với mỗi đội hình, GV có thể tham khảo các câu hỏi sau: Đây là đội hình gì? Các bạn chạy theo chiều kim đồng hồ hay ngược chiều kim đồng hồ? Các bạn trong vòng tròn quay mặt vào đâu?...
- GV mô tả động tác, phân tích, hướng dẫn cách thực hiện động tác (có thể vừa làm mẫu, vừa giảng giải, nhấn mạnh những yêu cầu của động tác).
- GV cho một (hai) tổ lên thực hiện thử các động tác di chuyển theo từng đội hình nói trên.
- GV cùng HS nhận xét, đánh giá và có hình thức động viên, cổ vũ phù hợp.

## 2.4. Hình thành động tác mới

- *Bước 1:* GV hô cho cả lớp tập các động tác chuyển đội hình hàng dọc thành đội hình vòng tròn và ngược lại, mỗi động tác tập từ 2 – 4 lần.
- *Bước 2:* GV gọi một hàng (hoặc một tổ) lên thực hiện động tác. GV biểu dương những hàng (hoặc tổ) làm đúng và sửa động tác cho những hàng (hoặc tổ) làm chưa đúng. Cả lớp chú ý quan sát để ghi nhớ, chuẩn bị bước vào tập luyện chính thức.

## 3. Luyện tập

### 3.1. Tổ chức luyện tập động tác

- GV cho cả lớp luyện tập theo các hình thức như gợi ý trong SGK.
- Trong quá trình HS thực hành, GV cần chú ý quan tâm, giúp đỡ những hàng (hoặc tổ) thực hiện chưa đúng và khuyến khích, động viên kịp thời những hàng (hoặc tổ) thực hiện đúng.
- Đối với những hàng (hoặc tổ) tiếp thu chưa tốt, GV cần hướng dẫn lại với tốc độ chậm, kết hợp diễn giải bằng lời nói với thực hiện động tác.

### 3.2. Tổ chức trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

#### Trò chơi Lò cò tiếp sức

- *Mục đích:* Phát triển sức mạnh của chân, khả năng phối hợp nhanh nhẹn, khéo léo.

- Chuẩn bị:
- + Kẻ vạch xuất phát. Vẽ 5 vòng tròn liên tiếp trên một đường thẳng cho mỗi đội chơi. Ở cuối, đặt một vật làm đích.
- + Chia lớp thành 4 đội chơi, xếp thành hàng dọc, đứng sau vạch xuất phát.
- Cách chơi:
- + Khi có lệnh, em số 1 nhảy lò cò một chân vào trong các vòng tròn, khi hết vòng tròn cuối cùng thì chạy vòng qua đích, sau đó chạy nhanh về chạm nhẹ vào tay em số 2. Em số 2 thực hiện như em số 1, rồi chạm nhẹ vào tay em số 3.
- + Cứ tiếp tục chơi như thế cho đến em cuối cùng của mỗi đội. Đội nào xong trước, ít phạm quy là thắng cuộc.

### 3.3. Tập bài tập phát triển thể lực

Có thể tham khảo một số bài tập sau:

*Bài tập 1:* Tại chỗ, bật chụm chân và bật tách chân 10 – 15 lần, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

*Bài tập 2:* Chạy xuất phát cao 20 m, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

## 4. Vận dụng

- GV hướng dẫn HS làm bài 1 trong SGK.

**Đáp án:** Hình B.

- Với bài 2 và 3, GV hướng dẫn HS tự vui chơi ngoài giờ học bằng các trò chơi chuyển đội hình hàng dọc thành đội hình vòng tròn và ngược lại.
- Ngoài những nội dung nêu trên, GV cần hướng dẫn cho HS biết cách làm vệ sinh cá nhân và vệ sinh tập luyện để đảm bảo an toàn khi tập luyện và vui chơi ngoài giờ học.

## IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện các động tác chuyển đội hình hàng dọc thành đội hình vòng tròn và ngược lại của HS các tổ theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng cả hai động tác chuyển đội hình; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được một hoặc hai động tác chuyển đội hình; biết được lỗi sai trong tập luyện.	Chưa thực hiện được động tác nào.

*Lưu ý:* GV căn cứ vào khả năng, thái độ tập luyện và sự tiến bộ của HS để điều chỉnh mức độ đánh giá cho phù hợp.

## PHẦN 3. THỂ THAO TỰ CHỌN

### Chủ đề 1 MÔN BÓNG RỔ

#### GỢI Ý KẾ HOẠCH DẠY HỌC

Bài	Tên bài	Nội dung	Thời lượng
1	Động tác di chuyển không bóng	<ul style="list-style-type: none"><li>– Động tác nhảy: nhảy bằng hai chân và nhảy bằng một chân.</li><li>– Động tác nhảy dừng.</li><li>– Trò chơi vận động.</li><li>– Bài tập phát triển thể lực.</li></ul>	4 tiết
2	Động tác dẫn bóng	<ul style="list-style-type: none"><li>– Dẫn bóng cao tay tại chỗ và di chuyển nhanh dẫn lên trước.</li><li>– Trò chơi vận động.</li><li>– Bài tập phát triển thể lực.</li></ul>	4 tiết
3	Động tác chuyển – bắt bóng bằng hai tay	<ul style="list-style-type: none"><li>– Động tác chuyển bóng hai tay trước ngực.</li><li>– Động tác bắt bóng bằng hai tay.</li><li>– Trò chơi vận động.</li><li>– Bài tập phát triển thể lực.</li></ul>	5 tiết
4	Động tác ném rổ hai tay trước ngực	<ul style="list-style-type: none"><li>– Động tác tại chỗ ném rổ hai tay trước ngực cự li gần.</li><li>– Trò chơi vận động.</li><li>– Bài tập phát triển thể lực.</li></ul>	5 tiết

### Bài 1 ĐỘNG TÁC DI CHUYỂN KHÔNG BÓNG

#### I MỤC TIÊU

- Biết thực hiện vệ sinh cá nhân, đảm bảo an toàn trong tập luyện.
- Biết quan sát tranh ảnh, động tác làm mẫu của GV để thực hiện các động tác nhảy, nhảy dừng trong bóng rổ.



- Thực hiện được các động tác nhảy, nhảy dùm trong bóng rổ và vận dụng được vào trong các hoạt động tập thể.
- Tham gia tích cực các trò chơi vận động và bài tập phát triển thể lực.
- Hoàn thành lượng vận động theo yêu cầu, phát triển thể lực.
- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
- Có ý thức hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao.

## II CHUẨN BỊ

- Sân tập, nhà tập, phòng đa năng (hoặc sân trường).
- Còi, cờ, tranh ảnh, băng đĩa hình, quả bóng rổ và các dụng cụ tập luyện khác,...
- Trang phục thể thao, giày tập hoặc dép quai hậu; đảm bảo vệ sinh và an toàn trong tập luyện.

## III HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC DẠY HỌC

### 1. Mở đầu

#### 1.1. Khởi động

GV cho HS thực hiện xoay các khớp giúp các em làm nóng cơ thể.

#### 1.2. Trò chơi bổ trợ khởi động

GV có thể sử dụng trò chơi trong SGK hoặc trò chơi khác bổ trợ cho phần khởi động.

#### Trò chơi *Anh em đoàn kết*

- *Mục đích:* Làm nóng cơ thể, tăng khả năng phản xạ, tạo hứng thú để tiếp nhận nội dung sẽ học.
- *Cách chơi:*
- + Cho HS xếp theo đội hình hàng ngang, cử một em làm chỉ huy.
- + Nếu chỉ huy hô “Anh” thì tất cả hô “Tiến”, đồng thời nhảy lên phía trước một bước. Nếu chỉ huy hô “Em” thì tất cả hô “Lùi”, đồng thời nhảy về phía sau một bước. Nếu chỉ huy hô “Đoàn” thì tất cả hô “Phải”, đồng thời nhảy sang bên phải một bước. Nếu chỉ huy hô “Kết” thì tất cả hô “Trái”, đồng thời nhảy sang bên trái một bước.
- + Cứ như thế, chỉ huy hô các câu khác nhau: “Anh đoàn em kết”, “Anh em kết đoàn”,...
- + Em nào làm sai sẽ bị mời ra và phải nhảy lò cò một vòng quanh các bạn.

### 2. Kiến thức mới

#### 2.1. Động tác nhảy

##### 2.1.1. Nhảy bằng hai chân

- *TTCB:* Đứng hai chân rộng bằng vai, hai gối khuyu.
- *Động tác:* Dùng hai chân đạp đất, kết hợp với hai tay đưa từ dưới ra trước – lên trên, bật thẳng cơ thể lên cao, tiếp đất bằng hai chân, đồng thời khuyu gối.

##### 2.1.2. Nhảy bằng một chân

- *TTCB:* Đứng hai chân rộng bằng vai, hai gối hơi khuyu.

- *Động tác*: Đặt gót chân trụ chạm đất, khuỵu gối đạp mạnh chân từ gót lên mũi bàn chân, đồng thời hai tay đưa từ dưới lên trên, chân lăng (chân còn lại) đưa từ sau ra trước – lên trên để đẩy cơ thể lên cao, tiếp đất bằng hai chân, đồng thời khuỵu gối.

## 2.2. Động tác nhảy dừng

- *TTCB*: Đứng hai chân rộng bằng vai.
- *Động tác*: Bước một chân lên rồi nhảy về trước, tiếp đất bằng hai chân hoặc lần lượt từng chân, đồng thời khuỵu gối.

## 2.3. Làm quen, giới thiệu động tác

- GV có thể cho HS quan sát tranh trong SGK, nêu câu hỏi gợi ý để gợi mở cho HS tìm hiểu về động tác nhảy, nhảy dừng trong môn Bóng rổ.
- Với mỗi động tác, GV gọi tên đúng động tác, như: nhảy bằng hai chân, nhảy bằng một chân, nhảy dừng.
- Với từng động tác, GV làm mẫu 2 – 3 lần (hoặc cho HS quan sát tranh thể hiện động tác mẫu trong SGK), sau đó mô tả động tác.
- GV phân tích, hướng dẫn cách thực hiện động tác.
- GV vừa làm mẫu vừa giảng giải, nhấn mạnh những yêu cầu động tác.
- GV cho HS xung phong lên thực hiện từng động tác.
- GV cùng HS đánh giá xem bạn nào thực hiện động tác giống mẫu nhất, đồng thời có hình thức động viên, cổ vũ phù hợp.

## 2.4. Hình thành động tác mới

Khi giới thiệu động tác, GV nên sử dụng phương pháp dạy học truyền thống kết hợp với hiện đại như: phương pháp phân chia, phương pháp hoàn chỉnh, giảng giải, phân tích, thị phạm, dùng giáo cụ trực quan kết hợp với tư duy tích cực của HS.

- GV điều khiển cho cả lớp tập, có thể tập với tín hiệu còi, nhịp đếm, hoặc vỗ tay, mỗi động tác tập từ 2 – 3 lần.
- GV quan sát, sửa sai cho HS (chú ý có thể dừng tập, sửa sai chung trên toàn lớp hoặc sửa sai cá biệt), lưu ý sau mỗi lần tập cần có nhận xét và khích lệ, động viên các em kịp thời.

## 3. Luyện tập

### 3.1. Tổ chức luyện tập động tác

- GV cho HS luyện tập theo các hình thức như gợi ý trong SGK.
- Có thể tập luyện theo cách sau: Đầu tiên, GV cho HS tập đồng loạt, khi HS bước đầu nắm được yêu cầu cơ bản của động tác thì chia tổ (nhóm) tập luyện, HS có thể tự sửa sai cho nhau. GV quan sát, sửa sai cho từng tổ nếu thấy cần thiết.
- Trong quá trình HS thực hành, GV cần chú ý quan tâm, giúp đỡ những HS thực hiện chưa đúng động tác và có những hình thức động viên, khích lệ HS thực hiện đúng. Đối với những HS tiếp thu chưa tốt, GV cần hướng dẫn cho HS tập luyện với tốc độ chậm, kết hợp diễn giải bằng lời nói và thực hiện thao tác giúp HS hình dung cụ thể

về động tác. Chú ý khai thác những kinh nghiệm, hiểu biết về một số kĩ năng mà HS đã được làm quen từ trước.

- Vào cuối mỗi tiết học, GV nên tổ chức cho HS trình diễn, thi đua nhằm đem lại niềm vui, hứng thú trong học tập cho các em. Có thể tổ chức trình diễn, thi đua theo nhóm, tổ hoặc cá nhân. Trình diễn, thi đua phải đi đôi với việc đánh giá, nhận xét. Trước khi tổ chức trình diễn, thi đua, GV cần nêu các yêu cầu cần đạt của động tác để HS dựa vào đó đánh giá. Từ đó rèn luyện cho HS kĩ năng đánh giá và tự đánh giá.

### **3.2. Tổ chức trò chơi vận động hỗ trợ môn Bóng rổ**

- GV cần lựa chọn một số trò chơi vận động với bóng rổ phù hợp với đặc điểm tâm sinh lí lứa tuổi của HS lớp 2, có tác dụng hỗ trợ các nội dung học tập, góp phần phát triển các tố chất thể lực chung (như một số trò chơi sau: *Lăn bóng bằng tay; Dẫn bóng tiếp sức; Nhảy ôm bóng tiếp sức; ...*).

*Lưu ý:* Cùng một trò chơi nhưng ở các lần chơi khác nhau, GV có thể điều chỉnh thời gian, cự li, số lượng người chơi, cách thức chơi,... để tăng lượng vận động và thu hút HS.

#### **Trò chơi Nhảy ôm bóng tiếp sức**

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

- *Chuẩn bị:*

+ 2 quả bóng rổ.

+ Kẻ 2 vạch giới hạn song song với nhau, cách nhau 7 – 10 m, mỗi vạch dài 3 – 4 m (vạch A và B như trong SGK).

- *Cách chơi:*

+ Chia số người chơi thành 2 đội có số người bằng nhau, mỗi đội xếp thành 2 hàng dọc đứng đối diện nhau ở hai bên vạch giới hạn. Hai em đứng trên cùng (số 1) ở bên A cầm bóng.

+ Khi có lệnh chơi, hai em số 1 ở bên A ôm bóng bằng hai tay, chụm hai chân lại và nhanh chóng nhảy sang bên B, trao bóng cho em số 1 ở bên B rồi đi vòng về tập hợp ở cuối hàng bên B. Em số 1 ở bên B khi nhận bóng thì ôm bóng bằng hai tay rồi nhanh chóng vượt qua vạch giới hạn, nhảy sang bên A để trao bóng cho em số 2 và đi vòng về tập hợp ở cuối hàng bên A.

+ Trò chơi cứ tiếp tục như vậy cho đến em cuối cùng của mỗi đội.

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

### **3.3. Tập bài tập phát triển thể lực**

Có thể tham khảo một số bài tập sau:

*Bài tập 1:* Chạy xuất phát cao 10 m, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

*Bài tập 2:* Bật nhảy đổi chân trên bục cao 20 cm liên tục 10 – 15 lần, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

*Bài tập 3:* Chạy con thoi 5 × 8 m, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

#### 4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS làm các bài 1, 2 trong SGK.

**Đáp án:** Bài 1: A; Bài 2: C.

– Với bài 3, GV chỉ cho HS biết vận dụng động tác bật nhảy bằng một chân và hai chân trong thực tiễn để ném rổ, tranh cướp bóng dưới rổ.

#### IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện các động tác nhảy và nhảy dừng của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng cả ba động tác nhảy bằng một chân, nhảy bằng hai chân và nhảy dừng; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được hai hoặc ba động tác nhảy bằng một chân, nhảy bằng hai chân và nhảy dừng; biết được lỗi sai trong tập luyện.	Thực hiện được một động tác hoặc chưa thực hiện được động tác nào.

*Lưu ý:* GV căn cứ vào khả năng, thái độ tập luyện và sự tiến bộ của HS để điều chỉnh mức độ đánh giá cho phù hợp.