

2.4. Phân tích một số chủ đề/bài học đặc trưng

Sách gồm 3 phần (phần Kiến thức chung, phần Vận động cơ bản, phần Thể thao tự chọn), 5 chủ đề (chủ đề Đội hình đội ngũ, chủ đề Bài tập thể dục, chủ đề Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản, chủ đề Thể dục nhịp điệu và chủ đề Bóng đá) và 21 bài (trong đó có 13 bài ở phần Vận động cơ bản và 4 bài ở mỗi môn Thể thao tự chọn) được phân bố theo từng chủ đề phù hợp, đảm bảo đáp ứng yêu cầu cần đạt và nội dung môn học theo Chương trình giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất. Riêng nội dung "Kiến thức chung" được lồng ghép trong các bài học ở từng tiết học. Mỗi bài học được trình bày theo cách tiếp cận năng lực đặc thù môn học và gợi ý hình thức tổ chức, thể hiện rõ quan điểm dạy học phát triển năng lực người học và dạy học tích hợp.

Nội dung: Kiến thức chung

**Phần một
KIẾN THỨC CHUNG**

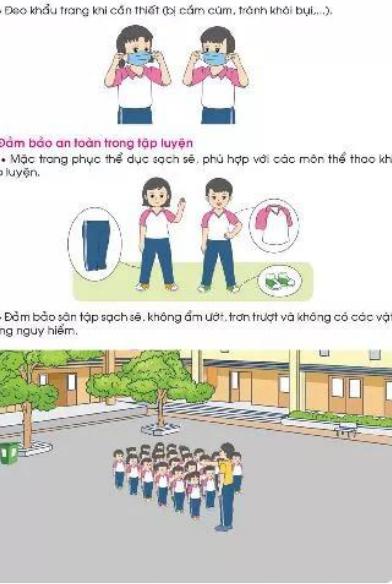
1. Vệ sinh cá nhân

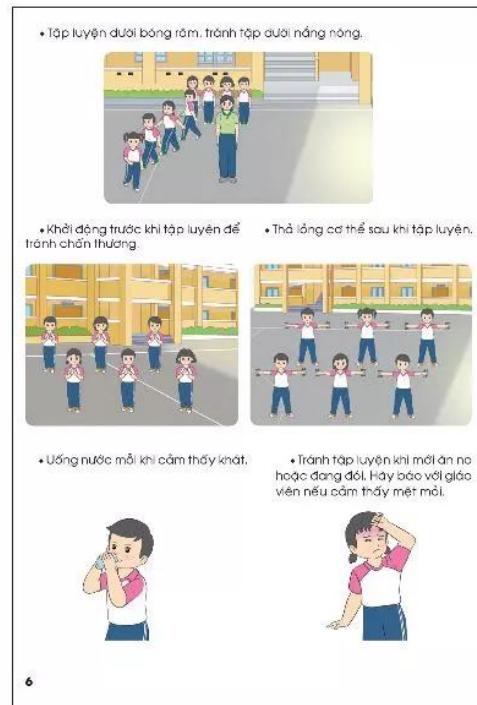
- Rửa tay trước và sau khi ăn uống, đi vệ sinh, tập luyện.
- Tắm rửa sạch sẽ.
- Gội đầu tóc gọn gàng.
- Móng tay, móng chân nên được cắt ngắn.



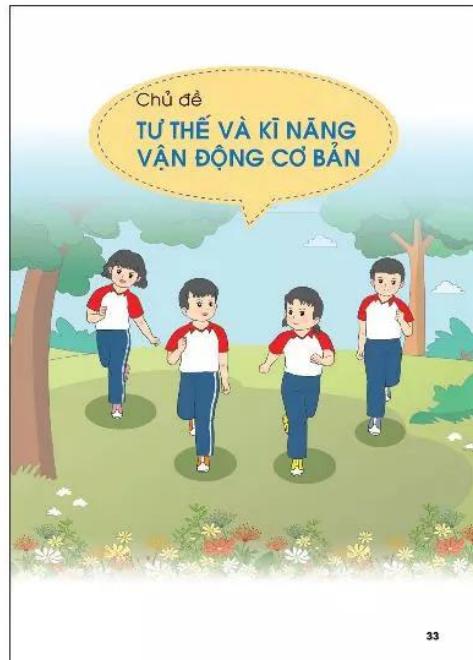
2. Đảm bảo an toàn trong tập luyện

- Đeo khẩu trang khi cần thiết (bị cảm cúm, tránh khói bụi,...).
- Mặc trang phục thể dục sạch sẽ, phù hợp với các môn thể thao khi tập luyện.
- Đảm bảo sân tập sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không có các vật dụng nguy hiểm.





Nội dung: Vận động cơ bản – Chủ đề: Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản



Bài 2

ĐI THAY ĐỔI HƯỚNG

MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các động tác đi thay đổi hướng.
- Có ý thức kỷ luật, đoàn kết, hỗ trợ lẫn nhau trong tập luyện.

2. Khởi động

Xoay các khớp

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi "Đuôi chân tiếp nối"

38

KIẾN THỨC MỚI

TCB: Bùng chân trước - chân sau, hai tay buông tự nhiên.

1. Di trên đường ngoằn ngoéo

Tú vách xuất phát, di thường giữa hai vách giới hạn trên đường ngoằn ngoéo đến đích, đầu và thân thẳng, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn theo hướng đi.

2. Di chuyển hướng phải - trái

Tú vách xuất phát, di thường đến các vật chuẩn thì chuyển hướng đi, luôn chiến chuyển hướng phải - trái cho đến đích, đầu và thân thẳng, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn theo hướng di, không chạm hoặc làm lệch vật chuẩn.

3. Di lùi vật chuẩn

Tú vách xuất phát, di thường lùi qua các vật chuẩn đến đích, đầu và thân thẳng, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn theo hướng di, không chạm hoặc làm lệch vật chuẩn.

39

4. Di theo vòng cung

Tú vách xuất phát, di thường giữa hai vách giới hạn theo vòng cung đến đích, đầu và thân thẳng, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn theo hướng đi.

5. Di theo hướng thẳng - quay đầu

Tú vách xuất phát, di thường thẳng hướng đến vật chuẩn; vòng qua vật chuẩn và di thẳng hướng về vách xuất phát, đầu và thân thẳng, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn theo hướng di, không chạm hoặc làm lệch vật chuẩn.

LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

2. Luyện tập cặp đôi

40

3. Luyện tập theo nhóm

+ Trò chơi rèn luyện kỹ năng vận động và phản xạ

Trò chơi "Ai khéo hơn?"

VĂN DỤNG

1. Em cùng các bạn di lên lớp trước mỗi buổi học.

2. Em hãy cùng gia đình di bộ mỗi buổi sáng cuối tuần để rèn luyện sức khỏe.

41

Nội dung: Thể thao tự chọn – Chủ đề: Thể dục nhịp điệu

Phần ba
THỂ THAO TỰ CHỌN

Chủ đề: THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU
 Chủ đề: BÓNG ĐÁ

Chủ đề
THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU

55

Bài 2

**CÁC TƯ THẾ TAY
KẾT HỢP CHÂN CƠ BẢN**

MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các tư thế tay vai, tay ngực kết hợp kiêng gót và nhún gót.
- Tích cực, tự giác trong tập luyện.

2. Khởi động

Bài khởi động với nhạc

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi "Trời mưa, trời mưa!"

59

KIẾN THỨC MỚI

1. Các tư thế tay vai kết hợp chân kiêng gót

TCB: Đứng hai tay áp sát thân

Nhịp 1: Kép gối chân trái, hai tay dang ngang, bốn tay ngửa

Nhịp 2: Hạ gối chân trái, kép gối chân phải, hai tay đưa lên cao về vào nhau

Nhịp 3: Vẽ tư thế như nhịp 1

NHỊP 4: Vẽ TCB

Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3, 4.

2. Các tư thế tay ngực kết hợp nhún gót

TCB: Đứng hai tay khom khung ngực, bốn tay nắm

Nhịp 1: Nhún gót, mở hai khuỷu tay sang hai bên

Nhịp 2: Đứng thẳng, duỗi hai tay thẳng ra trước, đặt chéo nhau, tay phải trên tay trái

Nhịp 3 đến nhịp 8 lặp lại động tác giống nhịp 1, 2.

60

LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

2. Luyện tập cặp đôi

3. Luyện tập theo nhóm

+ Trò chơi vận động bổ trợ

Trò chơi "Chim về tổ"

VĂN DỤNG

- Hình nào thể hiện đúng động tác kiêng gót chân trái, đồng thời hai tay đưa sang ngang?
- Em hãy tập luyện thường xuyên các bài tập này kết hợp với nhạc.

Hình 1

Hình 2

Hình 3

Hình 4

61