

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.
- Giũa đầu tóc gọn gàng.
- Móng tay, móng chân nên được cắt ngắn.








4

- Đeo khẩu trang khi cần thiết (t): cảm cúm, tránh khói bụi...).


2. Đảm bảo an toàn trong tập luyện

- 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.






5


• Tập luyện dưới bóng râm, tránh tập dưới nắng nóng.




• Khởi động trước khi tập luyện để tránh chấn thương.




• Thả lỏng cơ thể sau khi tập luyện.



• Uống nước mỗi khi cảm thấy khát.




• Tránh tập luyện khi mới ăn no hoặc đang đói. Hãy báo với giáo viên nếu cảm thấy mệt mỏi.



6

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

Chủ đề
**TƯ THẾ VÀ KĨ NĂNG
VẬN ĐỘNG CƠ BẢN**



33

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 kỉ luật, đoàn kết hỗ trợ lẫn nhau trong tập luyện.

2. Khởi động



Xoay các khớp



Ép dẻo dọc



Ép dẻo ngang



Gập, duỗi gối

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động




Trò chơi "Đầu chân tiếp nối"

38

KIẾN THỨC MỚI


► TTCB: Đứng chân trước - chân sau, hai tay buông tự nhiên.

1. Đi trên đường ngoằn ngoèo




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

2. Đi chuyển hướng phải - trái



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


3. Đi luôn vật chuẩn



Từ vạch xuất phát, đi thường luôn qua các vật chuẩn đến đích, đầu và thân thẳng, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn theo hướng đi, không chạm hoặc làm lệch vật chuẩn.


39

4. Đi theo vòng cung



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


5. Đi theo hướng thẳng - quay đầu




Từ vạch xuất phát, đi thường thẳng hướng đến vật chuẩn, vòng qua vật chuẩn và đi thẳng hướng về vạch xuất phát, đầu và thân thẳng, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn theo hướng đi, 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 kĩ năng vận động và phản xạ



Trò chơi "Ai khéo hơn?"

VẬN DỤNG

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

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




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 kiễng gót và nhún gối.
- 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 kiễng gót

TTCB: Đứng hai tay ép sát thân

Nhịp 1: Kiễng gót chân trái, hai tay dang ngang, bàn tay ngửa

Nhịp 2: Hai gót chân trái, kiễng gót chân phải, hai tay đưa lên cao về phía nhau

Nhịp 3: Về tư thế như nhịp 1

Nhịp 4: Về TTCB

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

2. Các tư thế tay ngực kết hợp nhún gối

TTCB: Đứng hai tay khoanh vuông góc trước ngực, bàn tay nắm

Nhịp 1: Nhún gối mở hai khuỷu tay sang hai bên

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

Nhịp 3 đến nhịp 6 lần lượt tập 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"

VẬN DỤNG

1. Hình nào thể hiện đúng động tác kiễng gót chân trái, đồng thời hai tay đưa dang ngang?

Hình 1 Hình 2 Hình 3 Hình 4

2. Em hãy tập luyện thường xuyên các bài tập này kết hợp với nhạc.

61