

Phần ba THỂ THAO TỰ CHỌN

Chủ đề: **THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU**

Bài 1

CÁC ĐỘNG TÁC KHỞI ĐỘNG

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các động tác khởi động.
- Tự giác, năng động trong tập luyện.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ thoáng mát, không ẩm ướt, trơn trượt.
- Máy phát nhạc.

3. Khởi động

– **Khởi động bằng các động tác xoay các khớp đã học:** Đầu cổ, khuỷu tay, vai, cánh tay, hông, gối, cổ chân và cổ tay (mỗi động tác thực hiện 2 lần × 8 nhịp).



Các động tác khởi động

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Kết đoàn”

– **Chuẩn bị:** Sân bãi rộng rãi, bằng phẳng, thoáng mát.

– **Cách chơi:** Học sinh đứng thành vòng tròn. Giáo viên đứng giữa vòng tròn, hô: “Đoàn kết! Đoàn kết!”. Học sinh hỏi: “Kết mấy? Kết mấy?”. Giáo viên hô: “Kết hai!” (hoặc “Kết ba!”, “Kết tư!”,...). Học sinh sẽ kết lại thành nhóm hai (hoặc nhóm ba, nhóm bốn,...) theo yêu cầu của giáo viên.



Trò chơi “Kết đoàn”

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Gập, duỗi gối (2 lần x 8 nhịp)



TTCB: Giữ hai chân thẳng, hơi nghiêng người về trước, hai tay vịn gối.



Nhịp 1, 2: Ngồi xuống (gập gối).



Nhịp 3, 4: Trở về TTCB (duỗi gối).

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

2. Ép dẻo dọc (2 lần x 8 nhịp)



TTCB: Bước rộng chân trái ra trước, khuyu gối, hai tay vịn gối trái.

Nhịp 1 đến nhịp 8: Nhấn ép dẻo dọc.

Lần 2: Thực hiện tương tự, nhưng đổi chân phải.

3. Ép dẻo ngang (2 lần x 8 nhịp)



TTCB: Bước rộng chân trái sang ngang, khuyu gối, hai tay vịn gối trái.

Nhịp 1 đến nhịp 8: Nhấn ép dẻo ngang.

Lần 2: Thực hiện tương tự, nhưng đổi chân phải.

4. Chạy tại chỗ (2 lần x 8 nhịp)



TTCB: Đứng thẳng.



Nhịp 1 đến nhịp 8: Chạy tại chỗ, tay đánh tự nhiên.

5. Điều hoà (2 lần x 8 nhịp)



TTCB: Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai.



Nhịp 1, 2: Đưa hai tay từ hai bên lên cao chéo trên đầu, mắt nhìn theo tay, hít vào.



Nhịp 3, 4: Hạ hai tay xuống chéo thấp trước bụng, mắt nhìn theo tay, thở ra.

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

❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

+ **Làm mẫu động tác:** Giáo viên làm mẫu động tác 2 – 3 lần.

Lần 1: Thực hiện mẫu toàn động tác để học sinh có thể quan sát, nắm được hình ảnh khái quát ban đầu của các động tác khởi động.

Lần 2: Thực hiện lại động tác kết hợp miêu tả, giải thích từng nhịp. Chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà học sinh có thể mắc phải khi thực hiện động tác.

Lần 3: Thực hiện lại để học sinh có thể nắm vững toàn bộ động tác. Giáo viên có thể mời 2 – 4 học sinh bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát và nhận xét.

+ **Một số lưu ý khi thực hiện:**

Gập, duỗi gối: Khi thực hiện động tác, khớp gối phải được duỗi thẳng để kéo giãn các cơ ở khớp gối được tốt nhất.

Ép dẻo dọc: Khi thực hiện động tác, chú ý chân sau không được mở khớp hông hướng ra ngoài.

Ép dẻo ngang: Khi thực hiện động tác, chú ý chân duỗi ngang phải mở khớp hông hướng ra ngoài.

Điều hoà: Giáo viên nhắc nhở học sinh chú ý kết hợp nhịp hít – thở theo đúng nhịp động tác.

III. LUYỆN TẬP

GIÁO VIÊN CHO HỌC SINH TẬP LUYỆN VỚI NHẠC.

1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– *Luyện tập đồng loạt:*

+ Giáo viên cho học sinh đứng thành nhiều hàng ngang cách một sải tay và xen kẽ.

+ Giáo viên đếm nhịp cả lớp cùng tập: Giáo viên đếm chậm từng cử động của động tác cho học sinh tập theo.

+ Khi học sinh đã thực hiện tương đối thuần thực động tác theo nhịp chậm, giáo viên sẽ đếm nhịp nhanh hơn theo tốc độ của kĩ thuật động tác.

+ Giáo viên cho cả lớp cùng đếm để thuộc nhịp động tác, sau đó giáo viên có thể gọi một học sinh lên thực hiện cho cả lớp xem cùng nhận xét và sửa sai.

+ Khi đã thuần thực nhịp đếm, giáo viên cho học sinh tập luyện với nhạc.

– *Luyện tập theo nhóm:*

+ Giáo viên chia lớp thành các nhóm (mỗi nhóm từ 6 đến 8 học sinh).

+ Các nhóm có thể đứng thành vòng tròn hoặc hàng ngang, cùng đếm và tập luyện, giáo viên quan sát và sửa sai.

+ Giáo viên cho các nhóm thi đua với nhau, một nhóm thực hiện, các nhóm còn lại quan sát và nhận xét.



Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh nhóm thành cặp đôi với nhau cùng tập luyện. Hai học sinh cùng tập hoặc có thể một học sinh đếm cho bạn tập và quan sát giúp bạn sửa sai.

+ Giáo viên cho từng cá nhân học sinh tự tập động tác, giáo viên quan sát và sửa sai.



Luyện tập cá nhân – cặp đôi

❖ Trò chơi bổ trợ

Trò chơi: “Tín hiệu giao thông”

– Mục tiêu: Rèn luyện khả năng phản ứng nhanh theo tín hiệu.

– Chuẩn bị: Sân bãi rộng rãi, bằng phẳng, thoáng mát.

– Cách chơi: Học sinh đứng thành vòng tròn hai tay đặt lên vai bạn phía trước. Giáo viên đứng giữa vòng tròn, hô khẩu lệnh và làm các động tác tay:

- + Đèn xanh: hai tay đưa ra trước, học sinh chạy.
- + Đèn vàng: hai tay đưa dang ngang, học sinh đi chậm lại.
- + Đèn đỏ: hai tay chéo cao trên đầu, học sinh dừng lại.



Trò chơi “Tín hiệu giao thông”

IV. VẬN DỤNG

Giáo viên cho học sinh xem hình ảnh các động tác, đặt câu hỏi cho học sinh: Hình nào thể hiện động tác ép dẻo dọc?



Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4

Đáp án: Hình 3