Chủ đề: **BÀI TẬP THỂ DỤC**

Bài 1

ĐỘNG TÁC VƯƠN THỞ VÀ ĐỘNG TÁC TAY

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được động tác vươn thở và động tác tay đúng nhịp theo hướng dẫn của giáo viên, từ đó vận dụng để tự tập hằng ngày nhằm rèn luyện sức khoẻ, nâng cao năng lực tự học.
- Nâng cao khả năng giao tiếp, làm việc theo nhóm và tập thể dưới sự hướng dẫn của giáo viên.
- Bồi dưỡng tinh thần đoàn kết, tính kỉ luật và giúp đỡ nhau trong quá trình tập luyện và tham gia trò chơi.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Đồng hồ bấm giờ, còi.
- Bóng hơi.

3. Khởi động

– **Đi vòng tròn và vỗ tay:** Giáo viên cho học sinh đi vòng tròn kết hợp vỗ tay theo nhịp (có thể sử dụng âm nhạc để thay thế nhịp đếm của giáo viên).

Đi vòng tròn và vỗ tay

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: *"Ai thoát nhanh hơn?"*

– *Chuẩn bị:* Còi, sân bãi rộng rãi.

– *Cách chơi:* Giáo viên chọn ra hai học sinh đóng giả làm chiếc lồng, hai bạn này sẽ đứng đối diện, nắm tay nhau và giơ lên cao. Các học sinh còn lại xếp thành vòng tròn, đi (hoặc chạy) qua dưới tay của hai bạn làm lồng. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi) thì hai bạn làm lồng hạ nhanh tay xuống để bắt bạn đang chạy qua, bạn nào bị bắt xem như thua cuộc. Giáo viên có thể tăng số lượng lồng để tăng độ khó và hứng thú của trò chơi.

Trò chơi "Ai thoát nhanh hơn?"

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Động tác vươn thở (2 lần × 8 nhịp)

TTCB: Đứng nghiêm.

Nhịp 1: Bước chân trái sang ngang rộng bằng vai, đồng thời đưa hai tay sang hai bên lên cao chếch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, mặt ngửa, mắt nhìn lên cao. Kết hợp hít sâu vào bằng mũi.

Nhịp 2: Đưa hai tay xuống theo chiều ngược lại, bắt chéo hai tay trước bụng (tay trái để ngoài). Kết hợp thở mạnh ra bằng miệng.

Nhịp 3: Trở về tư thế như nhịp 1 kết hợp hít vào.

Nhịp 4: Trở về TTCB kết hợp thở ra.

Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống **nhịp 1, 2, 3, 4** nhưng ở **nhịp 5** bước chân phải sang ngang.

2. Động tác tay (2 lần × 8 nhịp)

TTCB: Đứng nghiêm.

Nhịp 1: Bước chân trái sang ngang rộng bằng vai, đồng thời vỗ hai bàn tay vào nhau phía trước ngực, mắt nhìn theo tay.

Nhịp 2: Đưa hai tay dang ngang, lòng bàn tay ngửa.

Nhịp 3: Vỗ hai bàn tay vào nhau phía trước ngực (tương tự như nhịp 1).

Nhịp 4: Trở về TTCB.

Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống **nhịp 1, 2, 3, 4** nhưng ở **nhịp 5** bước chân phải sang ngang.

❖ 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 động tác vươn thở và động tác tay.

Lần 2: Thực hiện động tác kết hợp miêu tả, giải thích từng nhịp. Đối với động tác vươn thở, giáo viên chú ý nhịp thở khi hướng dẫn học sinh.

Lần 3: Thực hiện lại để học sinh 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 động tác.

+ Một số lưu ý khi thực hiện:

Động tác vươn thở: Học sinh không kết hợp hít thở sâu khi thực hiện động tác. Giáo viên cho học sinh tập chậm từng tư thế đúng kĩ thuật và nhắc nhở học sinh nhịp hít vào và thở ra.

Động tác tay: Học sinh thường thực hiện tư thế tay không chính xác về góc độ (tay dang ngang thấp hoặc cao hơn vai). Giáo viên cho học sinh tập nhiều lần tư thế tay dang ngang.

III. LUYỆN TẬP

1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– Luyện tập đồng loạt:

+ Giáo viên cho học sinh xếp thành 3 – 4 hàng ngang, mỗi học sinh cách nhau một sải tay để tiến hành luyện tập đồng loạt cả lớp.

+ Ban đầu, giáo viên đếm nhịp và thực hiện động tác để học sinh thực hiện theo (đếm chậm và nhắc học sinh chú ý các lỗi sai). Sau khi học sinh nắm sơ bộ động tác, giáo viên có thể đếm để cả lớp tự thực hiện hoặc chỉ định một học sinh (lớp trưởng, cán sự bộ môn) đếm để các bạn thực hiện theo (giáo viên quan sát và sửa sai cho từng học sinh).

– *Luyện tập theo nhóm:*

+ Giáo viên chia lớp thành các nhóm từ 8 – 10 học sinh để tiến hành tập luyện theo nhóm (giáo viên phân khu vực cho từng nhóm).

+ Giáo viên quan sát, hướng dẫn và điều chỉnh động tác cho từng nhóm khi cần thiết. Có thể cho các nhóm thi đua với nhau xem nhóm nào thực hiện động tác tốt nhất (một nhóm thực hiện, các nhóm còn lại quan sát, 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 và tiến hành thực hiện động tác vươn thở và động tác tay: một học sinh đếm nhịp và học sinh còn lại thực hiện động tác, sau đó cả hai bạn cùng thực hiện.

+ Trong quá trình tập luyện, học sinh có thể quan sát và sửa sai cho bạn cùng tập, qua đó giúp học sinh phát triển năng lực giao tiếp và biết giúp đỡ lẫn nhau.

Luyện tập cá nhân – cặp đôi

❖ Trò chơi bổ trợ khéo léo

Trò chơi: *"Chung sức"*

– *Mục đích:* Giúp học sinh nâng cao khả năng khéo léo của tay, phát triển năng lực hợp tác và làm việc theo nhóm.

Trò chơi "Chung sức"

– *Chuẩn bị:* Sân bãi rộng rãi, bóng, còi.

– *Cách chơi:* Giáo viên chia lớp thành các nhóm từ 3 – 4 học sinh, mỗi lần chơi có 2 – 3 nhóm tham gia. Khi có hiệu lệnh, mỗi thành viên trong nhóm sẽ dùng một tay, cùng với các thành viên còn lại đưa những quả bóng của nhóm mình về vạch đích (học sinh không được cầm một quả bóng bằng hai tay), nếu làm rơi bóng sẽ phải quay lại vạch xuất phát. Nhóm nào đưa được bóng về vạch đích sớm nhất là nhóm thắng cuộc.

IV. VẬN DỤNG

Đáp án câu hỏi trong sách giáo khoa: Hình 1

Một số câu hỏi liên hệ thực tế:

+ Tại sao cần phải chú ý nhịp thở khi thực hiện các động tác?
Hít thở sai sẽ có tác dụng không tốt đến cơ thể.

+ Khi nào thì em hít vào, khi nào thì thở ra trong động tác vươn thở?
Khi đưa hai tay lên cao thì hít vào, khi thu tay về đan chéo trước bụng thì thở ra.