

Phần hai

VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

Chủ đề: **ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ**

Bài 1 TƯ THẾ ĐỨNG NGHIÊM, ĐỨNG NGHỈ VÀ TẬP HỢP HÀNG DỌC, DÓNG HÀNG DỌC, ĐIỂM SỐ

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được tư thế đứng nghiêm, đứng nghỉ, cách tập hợp hàng dọc, dóng hàng dọc, điểm số hàng dọc theo khẩu lệnh.
- Phát triển năng lực tập trung chú ý, năng lực làm việc nhóm. Hình thành văn hoá xếp hàng trong các hoạt động thường ngày. Biết cách tập trung và xếp hàng trước và sau mỗi tiết học Giáo dục thể chất.
- Có ý thức kỉ luật, đoàn kết, tinh thần tập thể, tính tự giác, giúp đỡ bạn bè trong quá trình tập luyện, đảm bảo vệ sinh nơi tập luyện. Tham gia tích cực trò chơi vận động bổ trợ kiến thức mới.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Đồng hồ bấm giờ, còi.
- Cọc chỉ dẫn, phấn.

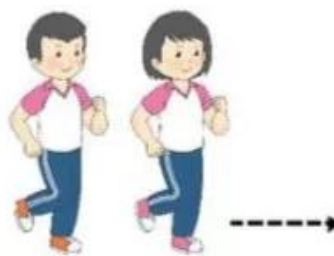
3. Khởi động

– **Vỗ tay theo nhịp:** Giáo viên cho học sinh đứng tại chỗ vỗ tay theo nhịp 1 – 2, 1 – 2,... (có thể sử dụng âm nhạc để thay thế nhịp đếm của giáo viên).



1 2
Vỗ tay theo nhịp

– **Chạy chậm trên địa hình tự nhiên:** Giáo viên cho học sinh xếp hàng dọc và chạy chậm trên địa hình tự nhiên của sân tập.



Chạy chậm trên địa hình tự nhiên

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Nhảy ô tiếp sức”

– **Dụng cụ:** Phấn, còi.

– **Cách chơi:** Giáo viên cho học sinh xếp thành 2 – 3 hàng dọc đứng trước vạch xuất phát, học sinh đầu hàng hai tay chống hông, bật liên tục vào các ô vẽ sẵn cho tới vạch đích. Khi tới vạch đích, học sinh chạy về hàng chạm tay vào bạn tiếp theo, các bạn trong hàng lần lượt thực hiện như vậy cho đến hết. Nhóm nào hoàn thành sớm và không phạm luật là nhóm thắng cuộc.



Trò chơi “Nhảy ô tiếp sức”

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Tư thế đứng nghiêm

– **Khẩu lệnh:** “Nghiêm!”.

– **Động tác:** Thân người ở tư thế đứng thẳng, mắt nhìn thẳng, hai tay khép sát thân, năm đầu ngón tay khép, hai gót chân sát vào nhau, hai bàn chân tạo thành hình chữ V.



Tư thế đứng nghiêm

2. Tư thế đứng nghỉ

– **Khẩu lệnh:** “Nghỉ!”.

– **Động tác:** Chùng gối một chân, dồn trọng tâm đứng lên chân còn lại, hai tay thả lỏng tự nhiên, khi mỏi có thể đổi chân.



Tư thế đứng nghỉ

3. Tập hợp hàng dọc

– *Khẩu lệnh:* “Thành 1 (2, 3, 4,...) hàng dọc... Tập hợp!”.

– *Động tác:* Sau khi phát khẩu lệnh, người chỉ huy (giáo viên hoặc nhóm trưởng) đứng quay người về phía định tập hợp và đưa tay phải ra trước chỉ hướng cho học sinh tập hợp. Tổ trưởng tổ 1 nhanh chóng đứng đối diện và cách người chỉ huy một cánh tay. Các tổ trưởng tổ 2, 3, 4,... lần lượt đứng bên trái và cách tổ trưởng tổ 1 một khuỷu tay. Các thành viên của từng tổ lần lượt tập trung theo thứ tự từ thấp đến cao sau tổ trưởng tổ mình.



Tập hợp hàng dọc

4. Dóng hàng dọc

– *Khẩu lệnh:* “Nhìn trước... Thẳng!”.

– *Động tác:* Tổ trưởng tổ 1 đứng ngay ngắn, tay phải giơ lên cao, mắt nhìn thẳng. Các thành viên tổ 1 đưa tay trái ra trước, đặt đầu ngón tay chạm vào vai bạn phía trước để đảm bảo cự li, đồng thời nhìn vào gáy bạn phía trước để dóng hàng cho thẳng.



Dóng hàng dọc

Các tổ trưởng tổ 2, 3, 4,... lần lượt chống tay phải vào hông và di chuyển sao cho khuỷu tay vừa chạm vào người đứng bên phải, đồng thời chỉnh hàng ngang cho thẳng. Các thành viên tổ 2, 3, 4,... nhìn các tổ viên của tổ 1 để dóng hàng ngang và nhìn người đứng trước để dóng hàng dọc (không cần đưa tay ra trước để dóng hàng như tổ 1).

Để kết thúc dóng hàng dọc:

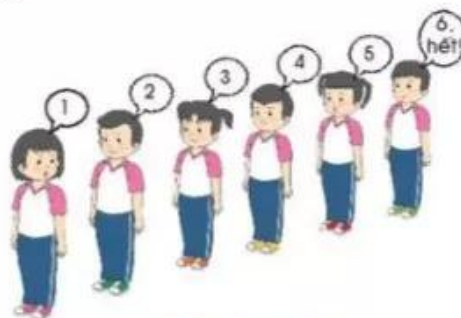
– *Khẩu lệnh:* “Thôi!”.

– *Động tác:* Tất cả trở về tư thế đứng nghiêm.

5. Điểm số hàng dọc

– *Khẩu lệnh:* “Từ 1 đến hết... Điểm số!”.

– *Động tác:* Sau khẩu lệnh, tổ trưởng của từng tổ quay mặt sang trái ra sau và hô to số của mình: 1, rồi quay mặt về tư thế ban đầu. Những học sinh tiếp theo lần lượt điểm số theo thứ tự cho đến hết. Riêng em cuối cùng không quay mặt ra sau mà hô to số của mình, sau đó hô “hết!”. Ví dụ: “6, hết!”.



Điểm số hàng dọc

❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

Tư thế đứng nghiêm, đứng nghỉ: Giáo viên làm mẫu động tác 2 – 3 lần.

Lần 1: Thực hiện mẫu tư thế đứng nghiêm, đứng nghỉ để học sinh có thể quan sát, nắm được hình ảnh khái quát ban đầu.

Lần 2: Thực hiện kết hợp miêu tả, giải thích các bước tiến hành. Chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà học sinh có thể mắc phải khi thực hiện.

Lần 3: Thực hiện lại hai tư thế để học sinh nắm vững được cách thực hiện. Giáo viên có thể mời một học sinh bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát và nhận xét.

Tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số hàng dọc: Thực hiện theo các bước sau:

+ Giáo viên hướng dẫn học sinh khẩu lệnh khi thực hiện tập hợp hàng dọc, dóng hàng dọc, điểm số hàng dọc (chú ý "dự lệnh" và "động lệnh").

+ Giáo viên mời 8 – 10 học sinh lên hỗ trợ thực hiện mẫu cho cả lớp quan sát. Giáo viên hô khẩu lệnh và hướng dẫn cách tập hợp một hàng dọc, dóng hàng dọc và điểm số hàng dọc (chú ý vị trí tập hợp để đảm bảo tất cả học sinh đều có thể quan sát).

+ Giáo viên hướng dẫn tập hợp một hàng dọc trước để học sinh nắm được vị trí đứng của người làm chuẩn, thứ tự xếp hàng và khoảng cách trước sau. Khi học sinh đã nắm vững các yêu cầu trên mới tiến hành hướng dẫn tập hợp 2 – 3 hàng dọc trở lên.

+ **Một số lưu ý khi thực hiện:**

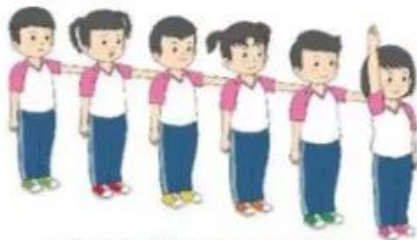
Học sinh hô khẩu lệnh sai: Không cách quãng giữa dự lệnh và động lệnh, khẩu lệnh chưa dứt khoát, còn lúng túng khi thực hiện. Giáo viên cần hô rõ khẩu lệnh và cho học sinh tập nhiều lần.

Học sinh chưa nhận thức được vị trí đứng trong hàng và chưa xác định được khoảng cách với người đứng trước trong tập trung hàng dọc, dóng hàng dọc. Giáo viên nên mời một nhóm lên làm mẫu, phân tích và hướng dẫn cho cả lớp.

III. LUYỆN TẬP

1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

Nội dung tập hợp hàng dọc, dóng hàng dọc, điểm số hàng dọc và tư thế đứng nghiêm, đứng nghỉ đều có thể tập luyện theo nhóm nhỏ hoặc tập luyện đồng loạt (cả lớp) nhằm nâng cao tinh thần hợp tác cũng như hỗ trợ cho những học sinh còn chưa thực hiện tốt.



Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– **Luyện tập đồng loạt:**

+ Giáo viên đóng vai trò là người điều khiển và thực hiện các khẩu lệnh để học sinh thực hiện đồng loạt cả lớp. Bên cạnh đó, giáo viên cũng có thể mời một nhóm lên thực hiện cho cả lớp quan sát và sửa lỗi sai.

– *Luyện tập theo nhóm:*

+ Giáo viên chia lớp thành các nhóm từ 8 – 10 học sinh, học sinh lần lượt thay phiên điều khiển nhóm thực hiện các động tác được học (tập hợp hàng dọc, dóng hàng dọc, điểm số hàng dọc,...).

+ Giáo viên có thể cho các nhóm thi đua, thực hiện các nội dung đã học để những nhóm khác quan sát, nhận xét và đề xuất phương án sửa lỗi sai.

2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

Thực hiện cho nội dung đứng nghiêm, đứng nghỉ. Mục đích để học sinh ghi nhớ chủ động trong nghe hiệu lệnh và thực hiện động tác đúng.

+ Giáo viên cho học sinh nhóm thành cặp đôi với nhau và tiến hành thực hiện tư thế đứng nghiêm, đứng nghỉ: một học sinh hô và học sinh còn lại thực hiện động tác.

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



Luyện tập cá nhân – cặp đôi

❖ Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

Trò chơi: “Làm theo người dẫn đầu”

– *Mục đích:* Nâng cao khả năng linh hoạt, khéo léo, sự sáng tạo, phản ứng nhanh với các tình huống và phát triển năng lực làm việc tập thể.

– *Chuẩn bị:* Còi, phấn.

– *Cách chơi:* Trò chơi sẽ luôn thay đổi theo động tác của người dẫn đầu. Học sinh xếp thành các hàng dọc cách nhau một cánh tay, đứng phía sau và đi theo giáo viên (người dẫn đầu). Khi có hiệu lệnh, giáo viên thực hiện các động tác khác nhau, các học sinh đi theo phải thực hiện các động tác giống như giáo viên (ví dụ: tay chống hông, đưa hai tay lên cao, di chuyển ngang,...). Giáo viên có thể phân chia theo từng nhóm nhỏ (2 – 3 nhóm) trong lớp và cho một học sinh dẫn đầu.



Trò chơi “Làm theo người dẫn đầu”

IV. VẬN DỤNG

Đáp án câu hỏi trong sách giáo khoa: Hình 1

Giáo viên có thể hướng dẫn học sinh áp dụng các nội dung được học vào các hoàn cảnh thực tế của xã hội như: tập trung xếp hàng dưới sân trường; di chuyển theo hàng khi lên lớp; tư thế đứng khi tập trung đầu tiết học và cuối tiết học,...

Một số câu hỏi liên hệ thực tế:

- + Tư thế đứng nghiêm và đứng nghỉ khác nhau ở những điểm nào?
Tư thế đứng nghỉ phải chùng gối một chân và thân người thả lỏng.
- + Tư thế đứng nghiêm và đứng nghỉ giống nhau ở những điểm nào?
Tay khép sát đùi, lưng thẳng, mắt nhìn trước.
- + Lí do tại sao phải thực hiện tập hợp hàng dọc?
Giúp thầy/cô tổ chức lớp học dễ dàng và bao quát được tất cả học sinh.
- + Lợi ích của việc tập hợp hàng dọc trong cuộc sống hàng ngày là gì?
Tránh tình trạng chen lấn khi tập trung ở nơi đông người để làm một việc gì đó có trật tự.
- + Nêu một tình huống cụ thể mà em phải xếp hàng dọc trong cuộc sống.
Chuẩn bị ra xe đi chơi, xếp hàng khi mua đồ,...

Chân trời sáng tạo