

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

Bài 1 TƯ THẾ VẬN ĐỘNG CƠ BẢN CỦA ĐẦU, CỔ

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các tư thế vận động cơ bản của đầu, cổ; từ đó vận dụng trong quá trình tham gia các hoạt động, hình thành các kĩ năng vận động cơ bản trong cuộc sống.
- Nâng cao năng lực phối hợp làm việc theo nhóm, đoàn kết, giúp đỡ nhau trong quá trình tập luyện.
- Tự giác, năng động trong tập luyện.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Còi, phẩn.
- Đồng hồ bấm giờ.

3. Khởi động

– **Đi vòng tròn đánh tay và nâng cao đùi:**

Giáo viên cho học sinh đi vòng tròn kết hợp đánh tay và nâng cao đùi (có thể cho học sinh đi theo nhịp đếm của giáo viên hoặc theo nhịp bản nhạc).



Đi vòng tròn đánh tay và nâng cao đùi

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: "Truyền tín hiệu"

– Chuẩn bị: Sân bãi rộng rãi.

– Cách chơi: Giáo viên cho học sinh xếp thành hai hàng dọc, đứng cách nhau một sải tay. Đầu tiên, giáo viên đưa một nội dung cho hai học sinh đầu hàng xem và ghi nhớ. Sau đó, hai học sinh đầu hàng sẽ chạy về hàng của mình, nói nhỏ thông tin vừa xem được cho học sinh tiếp theo, học sinh này lại tiếp tục truyền thông tin cho bạn phía sau, cứ thế cho đến học sinh cuối hàng. Khi bạn cuối hàng nhận được tin sẽ đọc to lên cho tất cả cùng nghe.



Trò chơi "Truyền tín hiệu"

(Giáo viên có thể sử dụng một số nội dung được gợi ý dưới đây:

- + "Nu na nu nồng, đánh trống thổi kèn".
- + "Con gà cục tác lá chanh, con lợn ủn ỉn mua hành cho tôi".
- + "Bống bống bang bang, lèn ăn cơm vàng, cơm bạc nhà ta".
- ...

Giáo viên có thể chia lớp thành nhiều nhóm để thi đua với nhau. Nhóm nào truyền tín hiệu xong trước và có nội dung đúng nhất sẽ chiến thắng).

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Cúi đầu: Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai, hai tay chống hông, cúi đầu ra trước.



1. TTCB



2. Cúi đầu

2. Ngửa đầu: Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai, hai tay chống hông, ngửa đầu ra sau.



1. TTCB



2. Ngửa đầu

3. Nghiêng đầu sang trái: Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai, hai tay chống hông, nghiêng đầu sang trái.



1. TTCB



2. Nghiêng đầu
sang trái

4. Nghiêng đầu sang phải: Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai, hai tay chống hông, nghiêng đầu sang phải.



1. TTCB



2. Nghiêng đầu
sang phải

5. Quay đầu sang trái: Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai, hai tay chống hông, quay đầu sang trái.



1. TTCB



2. Quay đầu
sang trái

6. Quay đầu sang phải: Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai, hai tay chống hông, quay đầu sang phải.



1. TTCB



2. Quay đầu
sang phải

❖ 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 về các tư thế vận động cơ bản của đầu, cổ.

Lần 2: Thực hiện động tác kết hợp miêu tả, giải thích từng nhịp. Giáo viên chú ý nhắc học sinh giữ thẳng thân người khi thực hiện.

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 bắt đầu lên thực hiện để cả lớp quan sát và nhận xét.

+ Một số lưu ý khi thực hiện:

Tư thế vận động cơ bản của đầu, cổ: Học sinh thường nhầm lẫn giữa động tác nghiêng đầu sang trái – phải với động tác quay đầu sang trái – phải. Giáo viên cần nhấn mạnh sự khác nhau giữa hai động tác để học sinh dễ phân biệt.

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 tập luyện 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) đếm để các bạn thực hiện theo (giáo viên quan sát và sửa sai cho từng học sinh). Sau mỗi lần thực hiện, giáo viên nhận xét, có thể giải thích thêm, sau đó cho học sinh tiếp tục thực hiện.

– *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 các tư thế vận động cơ bản của đầu, cổ: một học sinh đếm nhịp và học sinh còn lại thực hiện động tác, sau đó cả hai học sinh cùng thực hiện.



Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ 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.

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

Trò chơi: "Làm theo hiệu lệnh"

– *Mục đích:* Phát triển khả năng phản xạ, rèn luyện các tư thế vận động cơ bản của đầu, cổ.

– *Chuẩn bị:* Còi, sân bãi rộng rãi.

– *Cách chơi:* Giáo viên cho học sinh tập hợp thành hàng ngang cách nhau một sải tay (có thể chia lớp thành nhiều nhóm để thực hiện). Giáo viên hô hiệu lệnh và chỉ tay theo các hướng trái – phải – trước – sau để học sinh thực hiện, học sinh nào không nhìn đúng theo hướng chỉ tay của giáo viên xem như thua cuộc.



Trò chơi "Làm theo hiệu lệnh"

(Gợi ý: Giáo viên có thể chỉ tay ngược lại với nội dung hiệu lệnh để tăng độ khó của trò chơi.)

IV. VẬN DỤNG

Đáp án câu hỏi trong sách giáo khoa: Hình 2

Một số câu hỏi liên hệ thực tế:

+ Em tập luyện các tư thế vận động cơ bản của đầu, cổ vào lúc nào?

Em có thể tập luyện các tư thế vận động cơ bản của đầu, cổ vào giờ ra chơi, sau các buổi học...

+ Nghiêng đầu và quay đầu khác nhau như thế nào?

Khi nghiêng đầu, mắt nhìn về trước, khi quay đầu, mắt nhìn theo hướng quay.