

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

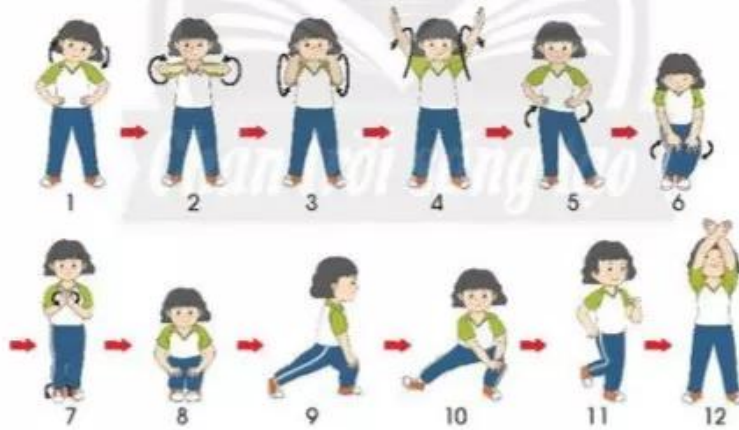
- Biết và thực hiện được các tư thế tay cơ bản kết hợp kiểm gót và đẩy hông.
- Có ý thức kỉ luật, đoàn kết, hỗ trợ nhau trong tập luyện.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ thoáng mát, không ẩm ướt, trơn trượt.
- Máy phát nhạc.
- Bóng thể thao hoặc bóng bay.
- Ghế ngồi vững chắc, không bị gãy, an toàn cho học sinh.

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, gập duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang, chạy tại chỗ, điều hoà (mỗi động tác thực hiện 2 lần x 8 nhịp).



Các động tác khởi động

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Khiêu vũ với bóng”

– Chuẩn bị: Bóng (bóng bay hoặc các loại bóng thể thao), số lượng bóng tùy thuộc vào số lượng học sinh (hai học sinh một quả bóng); máy phát nhạc.

– *Cách chơi:* Cứ hai học sinh bắt thành một cặp, đứng quay mặt vào nhau và đặt quả bóng ở giữa. Hai học sinh cố gắng lấy bụng ép và giữ bóng, cầm tay nhau như khiêu vũ và không được dùng tay giữ bóng. Giáo viên mở nhạc (có thể chọn những bài hát với nhịp nhạc nhanh, chậm khác nhau), yêu cầu học sinh nghe nhạc và khiêu vũ thay đổi theo nhịp nhạc, không được làm bóng rơi.



Trò chơi "Khiêu vũ với bóng"

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Kiễng gót từng chân (2 lần x 8 nhịp)



TTCB: Đứng thẳng, hai tay chống hông.



Nhịp 1: Kiễng gót và khuyu gối chân trái, chân phải vẫn đứng thẳng.



Nhịp 2: Hạ gót chân trái, sau đó kiễng gót và khuyu gối chân phải, chân trái vẫn đứng thẳng.

Nhịp 3 đến nhịp 8 lần lượt lặp lại động tác giống **nhịp 1** và **nhịp 2**.

* *Sai lầm thường mắc:* Học sinh thường khuyu gối cả hai chân và hai gối mở sang hai bên.

* *Cách sửa:* Giáo viên nên cho tập chậm từng chân kiễng gót và lưu ý học sinh hướng hai gối thẳng phía trước.

2. Các tư thế tay cơ bản kết hợp chân kiễng gót (2 lần x 8 nhịp)



TTCB: Đứng nghiêm.



Nhịp 1: Kiễng gót và khuyu gối chân trái đồng thời hai tay đưa ra trước, lòng bàn tay hướng vào nhau.



Nhịp 2: Hạ gót chân trái, kiễng gót và khuyu gối chân phải đồng thời hai tay đưa lên cao, lòng bàn tay hướng vào nhau.



Nhịp 3: Hạ gót chân phải, kiễng gót và khuỷu gối chân trái, hai tay hạ dang ngang, lòng bàn tay sắp.



Nhịp 4: Hạ gót chân trái, kiễng gót và khuỷu gối chân phải, hạ hai tay.

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

3. Tay co duỗi (2 lần x 8 nhịp)



TTCB: Đứng nghiêm.



Nhịp 1: Tay phải co ngang ngực, tay trái đưa dang ngang, hai bàn tay nắm.



Nhịp 2: Tay trái co ngang ngực, tay phải đưa dang ngang, hai bàn tay nắm.

Nhịp 3 đến **nhịp 8** lần lượt lặp lại động tác giống **nhịp 1** và **nhịp 2**.

* *Sai lầm thường mắc:* Khi thực hiện động tác, góc độ khuỷu tay của học sinh không ngang vai, khuỷu tay đưa ra trước.

* *Cách sửa:* Giáo viên cho học sinh tập tư thế hai tay đưa dang ngang, sau đó thực hiện tư thế gấp khuỷu tay.

4. Đẩy hông (2 lần x 8 nhịp)



TTCB: Đứng thẳng, hai chân dãn rộng bằng vai, hai tay chống hông.



Nhịp 1: Đẩy hông sang trái.



Nhịp 2: Đẩy hông sang phải.

Nhịp 3 đến **nhịp 8** lần lượt lặp lại động tác giống **nhịp 1** và **nhịp 2**.

* *Sai lầm thường mắc:* Học sinh thường không đẩy hông mà chỉ nghiêng thân và đầu.

* *Cách sửa:* Giáo viên cho học sinh tập đẩy hông tự nhiên sang trái – phải, giữ chắc phần thân trên.

5. Đẩy hông – Tay co duỗi (2 lần × 8 nhịp)



TTCB: Đứng thẳng, hai chân dạng rộng bằng vai, hai tay chống hông.



Nhịp 1: Đẩy hông sang trái đồng thời tay phải co ngang ngực, tay trái đưa dang ngang, hai bàn tay nắm.



Nhịp 2: Đẩy hông sang phải đồng thời tay trái co ngang ngực, tay phải đưa dang ngang, hai bàn tay nắm.

Nhịp 3 đến nhịp 8 lần lượt lặp lại động tác giống **nhịp 1** và **nhịp 2**.

* *Sai lầm thường mắc:* Học sinh thường không đẩy hông mà chỉ nghiêng thân và đầu.

* *Cách sửa:* Giáo viên cho học sinh tập đẩy hông tự nhiên sang trái – phải, giữ chắc phần thân trên.

❖ 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 đó.

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:

Giáo viên nhắc học sinh các động tác kết hợp chân và tay phải cùng nhịp với nhau.

Khi thực hiện các tư thế của bàn tay duỗi, các ngón tay phải khép lại, không xoè ra.

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 thục 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 thục 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



Luyện tập cá nhân – cặp đôi

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.

❖ Trò chơi bổ trợ

Trò chơi: “*Tranh ghế theo nhạc*”

- *Mục đích:* Rèn luyện khả năng phản xạ.
- *Chuẩn bị:* Máy phát nhạc, ghế.



Trò chơi “*Tranh ghế theo nhạc*”

– *Cách chơi:* Giáo viên sẽ sắp xếp một lượng ghế nhất định thành một vòng tròn và chọn học sinh tham gia (số học sinh nhiều hơn số ghế từ 1 đến 2 em). Bắt đầu chơi, học sinh vừa vỗ tay theo nhạc vừa đi thành vòng tròn xung quanh những chiếc ghế. Khi tiếng nhạc kết thúc, học sinh sẽ nhanh chóng ngồi vào ghế, học sinh nào chưa giành được ghế sẽ bị loại. Sau mỗi lượt chơi, số lượng ghế ở giữa sẽ giảm đi một cái. Cứ thế các lượt chơi cứ lặp đi lặp lại cho đến khi tìm được người chiến thắng.

IV. VẬN DỤNG

Giáo viên cho học sinh xem hình ảnh các động tác, đặt câu hỏi cho học sinh: Hình nào thể hiện đúng động tác hai tay đưa lên cao kết hợp kiễng gót?



Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4

Đáp án: Hình 3

Chân trời sáng tạo