

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được động tác chân và động tác vận mình đúng nhịp theo hướng dẫn của giáo viên, từ đó vận dụng để tự tập hàng 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.
- Khăn bịt mắt, bóng hơi.

3. Khởi động

– **Chạy tại chỗ:** Giáo viên cho học sinh chạy tại chỗ kết hợp đánh tay theo nhịp đếm (có thể sử dụng âm nhạc để thay thế nhịp đếm của giáo viên).



Chạy tại chỗ

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Bịt mắt bắt dê”

– Chuẩn bị: Phấn, khăn bịt mắt.

– Cách chơi: Giáo viên vẽ một vòng tròn lớn và cho toàn bộ học sinh bước vào trong vòng tròn, sau đó chọn một bạn học sinh bất kì. Học sinh được chọn sẽ bịt mắt lại và di chuyển trong vòng tròn để “bắt” các bạn khác trong lớp (những bạn học sinh không bị bịt mắt sẽ vừa di chuyển trong vòng tròn vừa vỗ tay, tạo ra tiếng động). Học sinh nào bị chạm vào người hoặc chạy ra khỏi vòng tròn thì xem như thua cuộc.



Trò chơi “Bịt mắt bắt dê”

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Động tác chân (2 lần × 8 nhịp)



TTCB: Đứng nghiêm.



Nhịp 1: Hai tay chống hông, đồng thời kiễng gót hai chân.



Nhịp 2: Hạ gót chân chạm đất, khuyu gối (thân trên thẳng), đồng thời vỗ hai bàn tay vào nhau trước ngực.



Nhịp 3: Trở về tư thế như nhịp 1.



Nhịp 4: Trở về TTCB.

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

2. Động tác vận mình (2 lần × 8 nhịp)



TTCB: Đứng nghiêm.



Nhịp 1: Bước chân trái sang ngang rộng bằng vai, đồng thời hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp.



Nhịp 2: Vận mình sang trái, tay phải đưa sang trái vỗ vào bàn tay trái, hai bàn chân giữ nguyên.



Nhịp 3: Trở về tư thế 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 và ở **nhịp 6** vận mình sang phải, vỗ bàn tay trái vào bàn tay phải.

❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

+ **Ôn tập động tác cũ:** Giáo viên tổ chức cho cả lớp ôn tập lại một số động tác đã học (ví dụ: động tác vươn thở và động tác tay) 1 – 2 lần trước và sau khi hướng dẫn động tác chân và động tác vận mình.

+ **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 chân và động tác vận mình.

Lần 2: Thực hiện động tác kết hợp miêu tả, giải thích từng nhịp. Giáo viên chú ý nhắc học sinh thẳng người khi thực hiện động tác chân và không xoay chân khi thực hiện động tác vận mình.

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 động tác.

+ **Một số lưu ý khi thực hiện:**

Động tác chân: Học sinh thường khom lưng khi khụy gối. Giáo viên cho học sinh giữ thẳng lưng, sau đó mới tập khụy gối.

Động tác vận mình: Học sinh khi vận mình thường xoay bàn chân theo hướng vận. Giáo viên khi hướng dẫn nên nhắc học sinh chú ý không di chuyển bàn chân khi vận mình.

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 nhờ một học sinh (lớp trưởng) 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).

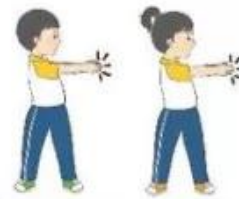


Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

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 chân và động tác vận mình: 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 phát triển năng lực giao tiếp và tập cho học sinh biết giúp đỡ lẫn nhau.



Luyện tập cá nhân – cặp đôi

❖ Trò chơi bổ trợ khéo léo

Trò chơi: “Chuyển bóng theo vòng tròn”

– *Mục đích:* Nâng cao khả năng linh hoạt, khéo léo và khả năng phối hợp vận động.

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

– *Cách chơi:* Giáo viên cho học sinh xếp thành vòng tròn cách nhau một cánh tay, mặt hướng vào trong, cho một học sinh cầm bóng. Khi có hiệu lệnh, học sinh cầm bóng sẽ nhanh chóng chuyển bóng cho bạn bên cạnh (có thể trái hoặc phải), bạn này sau đó sẽ tiếp tục chuyển bóng cho bạn kế tiếp. Các học sinh tham gia sẽ vừa chuyển bóng vừa hát bài hát bất kì theo yêu cầu của giáo viên. Khi kết thúc bài hát, học sinh nào còn cầm bóng xem như thua cuộc. Trong khi chơi, giáo viên có thể yêu cầu đổi hướng chuyển bóng để tăng độ khó của trò chơi.



Trò chơi “Chuyển bóng theo vòng tròn”

IV. VẬN DỤNG

Đáp án câu hỏi trong sách giáo khoa: Hình 2

Một số câu hỏi liên hệ thực tế:

+ Lợi ích khi tập động tác chân là gì?

Giúp đôi chân của em chắc khỏe hơn.

+ Em có thể tập động tác chân và động tác vận mình ở đâu?

Tại nhà, công viên, sân trường, sân vận động,...