

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được cách tập hợp hàng ngang, dóng hàng ngang, điểm số hàng ngang, dàn hàng và dón hàng theo khẩu lệnh.
- Phát triển năng lực tập trung chú ý, khả năng phản xạ khi có hiệu lệnh. 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 các 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, cờ.

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).



Vỗ tay theo nhịp



Chạy chậm theo vòng tròn

– **Chạy chậm theo vòng tròn:** Giáo viên cho học sinh chạy chậm theo vòng tròn.

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: "Tay lái cừ khôi"

– Mục đích: Nâng cao khả năng phối hợp theo nhóm, rèn luyện tư thế khi di chuyển, rèn luyện sự khéo léo, linh hoạt và khả năng định hướng trong không gian.

– Dụng cụ: Cọc chỉ dẫn, phấn.

– Cách chơi: Giáo viên đặt các vật chuẩn theo đường thẳng, cách nhau 1 – 2 m. Chia lớp thành 2 – 3 nhóm đều nhau và đứng sau vạch xuất phát. Tất cả học sinh trong nhóm đặt hai tay lên vai bạn đứng trước. Khi có hiệu lệnh, các nhóm di chuyển vòng qua các vật chuẩn để về đích. Nhóm nào về đích trước và không phạm luật là nhóm thắng cuộc (ví dụ: tay không rời khỏi vai bạn, các vật chuẩn không bị xô dịch).



Trò chơi "Tay lái cừ khôi"

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Tập hợp hàng ngang

– Khẩu lệnh: "Thành 1 (2, 3, 4, ...) hàng ngang... Tập hợp!".

– Động tác: Sau khi phát khẩu lệnh, người chỉ huy (giáo viên hoặc lớp trưởng) đứng vào vị trí định tập hợp, tay trái đưa sang ngang. Tổ trưởng tổ 1 nhanh chóng đứng bên trái, cùng hướng và cách người chỉ huy một cánh tay. Các tổ trưởng tổ 2, 3, 4, ... lần lượt tập hợp sau lưng tổ trưởng tổ 1. Các thành viên của từng tổ lần lượt tập hợp bên trái tổ trưởng của mình theo thứ tự từ thấp đến cao.



Tập hợp hàng ngang

2. Dóng hàng ngang

– Khẩu lệnh: "Nhìn phải... Thẳng!".

– Động tác: Tổ trưởng tổ 1 đứng nghiêm làm chuẩn, mắt nhìn thẳng. Các thành viên tổ 1 lần lượt chống tay phải vào hông và di chuyển sao cho khuỷu tay phải vừa chạm vào tay trái người đứng bên cạnh, đồng thời đánh mặt sang phải dóng hàng ngang cho thẳng. Các tổ trưởng tổ 2, 3, 4, ... đặt đầu ngón tay trái chạm vào vai bạn đứng trước để đảm bảo cự li dọc, đồng thời nhìn vào gáy bạn phía trước để dóng hàng cho thẳng. Các thành viên tổ 2, 3, 4, ... nhìn tổ trưởng tổ mình để dóng hàng ngang và nhìn người đứng trước để dóng hàng dọc (không cần chống tay vào hông để dóng hàng như tổ 1).



Dóng hàng ngang

Để kết thúc dóng hàng ngang:

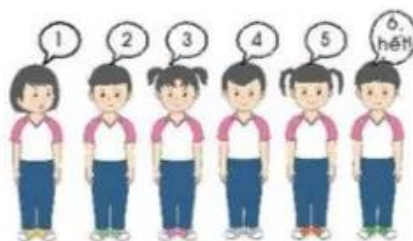
– *Khẩu lệnh*: “Thôi!”.

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

3. Điểm số hàng ngang

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

– *Động tác*: Sau khẩu lệnh, tổ trưởng của từng tổ quay mặt sang trái 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 sang trái mà hô to số của mình, sau đó hô “hết!”. Ví dụ: “6, hết!”.



Điểm số hàng ngang

4. Dàn hàng ngang

– *Khẩu lệnh*: “Bạn A làm chuẩn, cách một sải tay... Dàn hàng!”.

– *Động tác*: Khi người chỉ huy hô “Bạn A làm chuẩn” thì học sinh làm chuẩn đứng nghiêm và hô “Có!” rồi giơ tay phải lên cao (nhắm đầu ngón tay khép lại), sau đó buông tay xuống. Khi người chỉ huy hô “cách một sải tay... Dàn hàng!”, tùy vị trí đứng trong hàng mà học sinh làm chuẩn đứng tại chỗ, đưa một hoặc hai cánh tay dang ngang để dàn hàng. Các học sinh còn lại đưa hai tay dang ngang và di chuyển để giãn cách sao cho hai bàn tay mình vừa chạm tay bạn bên cạnh, đồng thời chỉnh hàng ngang cho thẳng.

+ Học sinh làm chuẩn sẽ đưa tay trái dang ngang (nếu đứng ở đầu hàng) hoặc tay phải dang ngang (nếu đứng ở cuối hàng) để dàn hàng.

+ Học sinh làm chuẩn sẽ đưa cả hai cánh tay dang ngang (khi đứng ở giữa hàng) để dàn hàng.



Dàn hàng ngang

Để kết thúc dàn hàng:

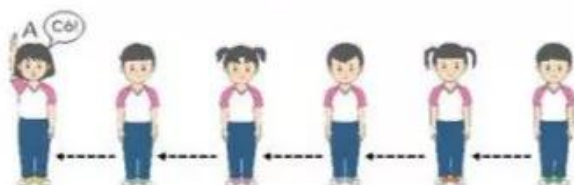
– *Khẩu lệnh*: “Thôi!”.

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

5. Dồn hàng ngang

– *Khẩu lệnh*: “Bạn A làm chuẩn... Dồn hàng!”.

– *Động tác*: Khi người chỉ huy hô “Bạn A làm chuẩn” thì học sinh làm chuẩn đứng nghiêm và hô “Có!” rồi giơ tay phải lên cao (năm đầu ngón tay khép lại). Khi người chỉ huy hô “Dồn hàng!” thì các học sinh trong hàng sẽ di chuyển về phía bạn làm chuẩn và đứng theo khoảng cách một khuỷu tay.



Dồn hàng ngang

Để kết thúc dồn hàng:

– *Khẩu lệnh*: “Thôi!”.

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

❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

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

+ Giáo viên hướng dẫn học sinh khẩu lệnh khi thực hiện tập hợp hàng ngang, dóng hàng ngang, điểm số hàng ngang. Giáo viên chú ý nhấn mạnh điểm giống và khác nhau giữa khẩu lệnh của tập hợp hàng dọc và tập hợp hàng ngang (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 sẽ là người hô khẩu lệnh và hướng dẫn cách tập hợp một hàng ngang, dóng hàng ngang và điểm số, dàn hàng và dồn hàng. 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 ngang 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 yếu cầu trên mới tiến hành hướng dẫn tập hợp 2 – 3 hàng ngang 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 ngang, dóng hàng ngang. Giáo viên nên mời một nhóm lên làm mẫu, phân tích và hướng dẫn cho cả lớp.

III. LUYỆN TẬP

Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

Nội dung tập hợp hàng ngang, dóng hàng ngang, điểm số hàng ngang, dàn hàng và dồn hàng 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. Bên cạnh tập luyện nội dung bài mới, giáo viên nên cho học sinh ôn tập lại một số nội dung bài học trước đó (ví dụ: tư thế đứng nghiêm, đứng nghỉ, tập hợp hàng dọc, dóng hàng dọc, điểm số hàng dọc).

– *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, lần lượt học sinh thay phiên điều khiển nhóm thực hiện các nội dung đã học (tập hợp hàng ngang, dóng hàng ngang, điểm số hàng ngang, dàn hàng và dồn hàng).

+ 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.



Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

❖ Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

Trò chơi: “Giành cờ”

– *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:* Cờ, phấn, cờ.

– *Cách chơi:* Giáo viên chia lớp thành hai nhóm bằng nhau (mỗi nhóm từ 8 – 10 học sinh) xếp thành hàng ngang, đứng đối diện và cách nhau 8 – 10 m (giáo viên có thể kẻ vạch xuất phát cho mỗi nhóm). Giáo viên cho mỗi nhóm điểm số từ 1 đến hết và yêu cầu học sinh tham gia phải nhớ số của mình. Khi giáo viên gọi số nào thì học sinh có số đó của mỗi nhóm



Trò chơi “Giành cờ”

sẽ nhanh chóng chạy đến vị trí đặt cờ (cờ được đặt giữa hai nhóm), giành lấy cờ và chạy về phía vị trí nhóm mình, tránh để học sinh nhóm còn lại chạm vào người. Nhóm nào giành được nhiều cờ hơn hoặc bị bắt ít hơn là nhóm giành chiến thắng.

Giáo viên có thể gọi nhiều số một lượt để tăng độ khó của trò chơi hoặc đưa ra các yêu cầu khác khi thực hiện lượt chơi (ví dụ: "Số 3" nhảy lò cò).

IV. VẬN DỤNG

Đáp án câu hỏi trong sách giáo khoa: Hình 2

Giáo viên có thể hướng dẫn học sinh vận dụng các nội dung được học vào trong điều kiện thực tế của xã hội như: tập trung xếp hàng ngang, dàn hàng ngang để tập thể dục vào giờ ra chơi hoặc khi tham gia các hoạt động tập thể,...

Một số câu hỏi liên hệ thực tế:

- + Lí do tại sao phải thực hiện tập hợp hàng ngang?

Giúp thầy/cô tổ chức lớp học dễ dàng và bao quát được tất cả học sinh.

- + Hãy nêu một tình huống cần xếp hàng trong trường học hoặc trong đời sống hàng ngày.

Trong trường học, học sinh cần xếp hàng ngay ngắn trước khi vào lớp học hoặc khi đi trên cầu thang,...

Trong đời sống hàng ngày, cần xếp hàng lúc thanh toán ở siêu thị, trước khi vào thang máy,...

Chân trời sáng tạo