

Bài 2 TƯ THẾ VẬN ĐỘNG CƠ BẢN CỦA TAY

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các tư thế vận động cơ bản của tay, từ đó vận dụng trong sinh hoạt hằng ngày.
- Nâng cao năng lực phối hợp làm việc theo nhóm, đoàn kết, giúp đỡ nhau trong quá trình tập luyện.
- Tự giác, năng động, có ý thức kỉ luật, tinh thần tập thể khi tập luyện và khi tham gia các trò chơi vận động.

2. Phương tiện dạy học

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

3. Khởi động

– **Đi kết hợp tay lên cao – dang ngang:** Giáo viên cho học sinh đi vòng tròn kết hợp thực hiện động tác đưa hai tay lên cao và dang ngang theo hiệu lệnh (tiếng còi).



Đi kết hợp tay lên cao – dang ngang

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Tung bóng qua lại”

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

– Cách chơi: Giáo viên cho học sinh xếp thành hai hàng dọc đứng đối diện nhau, cách nhau 3 – 5 m, sau đó phát cho mỗi cặp học sinh đứng đối diện nhau một quả bóng. Khi có hiệu lệnh, hai học sinh tung bóng qua lại với nhau, nhóm nào để bóng rơi xuống hoặc di chuyển ra xa hàng của mình là nhóm thua cuộc (giáo viên có thể vẽ vòng tròn cho học sinh đứng vào).



Trò chơi “Tung bóng qua lại”

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Hai tay ra trước: Từ tư thế chuẩn bị, đưa hai tay ra trước (ngang vai), hai tay duỗi thẳng, song song với nhau, lòng bàn tay hướng vào nhau, các ngón tay khép.



2. Hai tay lên cao: Từ tư thế chuẩn bị, đưa hai tay ra trước rồi lên cao, hai tay duỗi thẳng, song song và ép sát đầu, hai lòng bàn tay hướng vào nhau, các ngón tay khép.



3. Hai tay dang ngang: Từ tư thế chuẩn bị, đưa hai tay sang hai bên, duỗi thẳng ngang vai.



❖ 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 tư thế vận động cơ bản của tay.

Lần 2: Thực hiện động tác kết hợp miêu tả, giải thích từng nhịp.

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:**

Các tư thế vận động cơ bản của tay: Học sinh thường thả lỏng tay, các ngón tay không khép, khi đưa tay dang ngang thường không song song với mặt đất. Giáo viên cần nhắc học sinh giữ thẳng và khép các ngón tay khi thực hiện động tác.

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 (giáo viên nên cho cả lớp ôn lại một số động tác cơ bản đã học trước đó 1 – 2 lần trước khi tiến hành thực hiện động tác mới).

+ 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 rồi 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 tay: 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

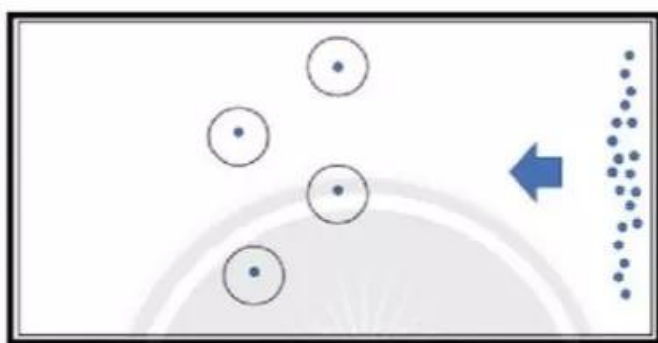
❖ Trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ

Trò chơi: “Bắt cá bằng tay”

– Mục đích: Phát triển khả năng nhanh nhẹn, khéo léo, khả năng phản xạ và phối hợp vận động. Nâng cao tinh thần đoàn kết, giúp đỡ nhau trong quá trình tham gia trò chơi.

– Chuẩn bị: Phấn, còi.

– Cách chơi: Giáo viên vẽ 3 – 4 vòng tròn ở giữa sân, ở mỗi vòng tròn sẽ có một học sinh đứng. Toàn bộ lớp sẽ được tập trung ở cuối sân, sau khi nghe hiệu lệnh, toàn bộ học sinh sẽ chạy về cuối sân phía bên kia và tránh để các học sinh ở trong vòng chạm vào mình.



Trò chơi “Bắt cá bằng tay”

IV. VẬN DỤNG

Đáp án câu hỏi trong sách giáo khoa: Hình 4

Một số câu hỏi liên hệ thực tế:

+ Em hãy kể tên các cử động thường ngày của tay.

Tay: cầm, nắm, lấy đồ vật,...

+ Tác dụng của việc tập luyện các tư thế vận động cơ bản của tay là gì?

Tạo tư thế vận động đúng của tay, hỗ trợ các hoạt động thường ngày của các em.