

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các tư thế chân và tay cơ bản kết hợp nhún gối.
- Có ý thức tự giác, tích cực, thái độ hoà nhã, hợp tác trong tập luyện.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ thoáng mát, không ẩm ướt, trơn trượt.
- Máy phát nhạc.

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: “Gió thổi”

– Chuẩn bị: Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ thoáng mát, không ẩm ướt, trơn trượt.

– Cách chơi: Giáo viên hướng dẫn học sinh: “Hãy tưởng tượng mình là một cái cây. Tất cả đứng dang tay ra để tạo thành hàng cây. Gió thổi bên nào các em sẽ nghiêng về bên đó.” Khi giáo viên hô “Gió thổi! Gió thổi!”, học sinh sẽ hỏi “Về đâu? Về đâu?”. Sau đó, giáo viên sẽ

hồ một trong các khẩu lệnh như "Sang trái!", "Sang phải!", "Phía trước!", "Ra sau!". Sau khẩu lệnh, học sinh thực hiện nghiêng thân người sang hướng đã hô của giáo viên.



Trò chơi "Gió thổi"

## II. KIẾN THỨC MỚI

### 1. Nhún gối (2 lần x 8 nhịp)



**TTCB:** Đứng thẳng, hai tay chống hông.



**Nhịp 1:** Khụy gối hai chân (nhún hai gối).



**Nhịp 2:** Duỗi thẳng hai chân về TTCB.

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

\* *Sai lầm thường mắc:* Học sinh thường nhún gối quá sâu, bị mở hai gối, lưng không thẳng.

\* *Cách sửa:* Giáo viên cần lưu ý học sinh không nhún quá sâu, gối phải khép và giữ lưng thẳng.

### 2. Nhún gối đưa chân ra trước (2 lần x 8 nhịp)



**TTCB:** Đứng thẳng, hai tay chống hông.



**Nhịp 1:** Nhún hai gối.



**Nhịp 2:** Đứng thẳng, đưa chân trái ra trước, duỗi mũi chân chạm đất.



**Nhịp 3:** Nhún hai gối.



**Nhịp 4:** Thu chân trái về TTCB.

**Nhịp 5, 6, 7, 8** thực hiện giống **nhịp 1, 2, 3, 4** nhưng ở **nhịp 6** đưa chân phải ra trước và ở **nhịp 8** thu chân phải về TTCB.

\* *Sai lầm thường mắc:* Học sinh thường bỏ qua nhịp nhún.

\* *Cách sửa:* Giáo viên lưu ý học sinh nhịp 1 – 3 – 5 – 7 nhún gối.

### 3. Nhún gối đưa chân sang ngang (2 lần x 8 nhịp)



**TTCB:** Đứng thẳng, hai tay chống hông.



**Nhịp 1:** Nhún hai gối.



**Nhịp 2:** Đứng thẳng, đưa chân trái sang ngang, đầu mũi chân chạm đất.



**Nhịp 3:** Nhún hai gối.



**Nhịp 4:** Thu chân trái về TTCB.

**Nhịp 5, 6, 7, 8** thực hiện giống **nhịp 1, 2, 3, 4** nhưng ở **nhịp 6** đưa chân phải sang ngang và ở **nhịp 8** thu chân phải về TTCB.

\* *Sai lầm thường mắc:* Học sinh thường bỏ qua nhịp nhún.

\* *Cách sửa:* Giáo viên lưu ý học sinh nhịp 1 – 3 – 5 – 7 nhún gối.

#### 4. Nhún gối đưa chân ra sau (2 lần x 8 nhịp)



**TTCB:** Đứng thẳng, hai tay chống hông.



**Nhịp 1:** Nhún hai gối.



**Nhịp 2:** Đứng thẳng, đưa chân trái ra sau, duỗi mũi chân chạm đất.



**Nhịp 3:** Nhún hai gối.



**Nhịp 4:** Thu chân trái về TTCB.

**Nhịp 5, 6, 7, 8** thực hiện giống **nhịp 1, 2, 3, 4** nhưng ở **nhịp 6** đưa chân phải ra sau và ở **nhịp 8** thu chân phải về TTCB.

\* Sai lầm thường mắc: Học sinh thường bỏ qua nhịp nhún.

\* Cách sửa: Giáo viên lưu ý học sinh nhịp 1 – 3 – 5 – 7 nhún gối.

#### 5. Nhún gối kết hợp chân và tay ra trước (2 lần x 8 nhịp)



**TTCB:** Đứng nghiêm.



**Nhịp 1:** Nhún hai gối.



**Nhịp 2:** Đứng thẳng, đưa chân trái ra trước đồng thời hai tay đưa ra trước (lòng bàn tay sấp).



**Nhịp 3:** Nhún hai gối.



**Nhịp 4:** Thu chân trái và hạ hai tay về TTCB.

**Nhịp 5, 6, 7, 8** thực hiện giống **nhịp 1, 2, 3, 4** nhưng ở **nhịp 6** đưa chân phải ra trước và ở **nhịp 8** thu chân phải về TTCB.

\* *Sai lầm thường mắc:* Học sinh thường phối hợp chân và tay không đúng nhịp.

\* *Cách sửa:* Giáo viên cho học sinh tập động tác chân trước, sau đó mới tập động tác tay.

### 6. Nhún gối kết hợp chân và tay dang ngang (2 lần x 8 nhịp)



**TTCB:** Đứng nghiêm.



**Nhịp 1:** Nhún hai gối.



**Nhịp 2:** Đứng thẳng, đưa chân trái sang ngang đồng thời hai tay đưa dang ngang.



**Nhịp 3:** Nhún hai gối, tay giữ như nhịp 2.



**Nhịp 4:** Thu chân trái và hạ hai tay về TTCB.

**Nhịp 5, 6, 7, 8** thực hiện giống **nhịp 1, 2, 3, 4** nhưng ở **nhịp 6** đưa chân phải sang ngang và ở **nhịp 8** thu chân phải về TTCB.

\* *Sai lầm thường mắc:* Học sinh thường phối hợp chân và tay không đúng nhịp.

\* *Cách sửa:* Giáo viên cho học sinh tập động tác chân trước, sau đó mới tập động tác tay.

## 7. Nhún gối kết hợp tư thế chân ra sau và tay lên cao (2 lần x 8 nhịp)



\* *Sai lầm thường mắc:* Học sinh thường phối hợp chân và tay không đúng nhịp.

\* *Cách sửa:* Giáo viên cho học sinh tập động tác chân trước, sau đó mới tập động tác tay.

### ❖ 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 dưới, 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.



*Luyện tập đồng loạt – theo nhóm*

+ 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 em 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.

##### 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.



*Luyện tập cá nhân – cặp đôi*

##### ❖ Trò chơi bổ trợ

##### Trò chơi: “Bức tượng động tác”

– *Mục đích:* Rèn luyện khả năng phản ứng động tác với nhạc.

– *Chuẩn bị:* Sân bãi rộng rãi, bằng phẳng; máy phát nhạc.

– *Cách chơi:* Giáo viên sẽ chọn ra một nhóm học sinh, sau đó yêu cầu nhóm học sinh nhảy các động tác đã học theo nhạc. Khi nhạc dừng, học sinh cũng phải dừng lại và đứng

thời giữ nguyên tư thế mà học sinh đang thực hiện, đến khi nhạc nổi lên thì học sinh sẽ nhảy tiếp, cứ thế trò chơi tiếp tục. Nếu nhạc dừng mà học sinh nào vẫn còn nhảy thì bị loại khỏi cuộc chơi.



Trò chơi "Bức tượng động tác"

#### 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 nhún gối kết hợp tư thế chân ra sau và tay lên cao?



Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4

Đáp án: Hình 1

*Chân trời sáng tạo*