

## I. MỞ ĐẦU

### 1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được động tác bụng đúng nhịp theo hướng dẫn của giáo viên, từ đó vận dụng để tự tập hằng ngày nhằm rèn luyện sức khỏe, 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, tinh 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.
- Bóng hơi.

### 3. Khởi động

– **Chạy nâng cao đùi tại chỗ:** Thân người thẳng, hai tay nắm hờ. Lấn lượt đưa từng chân lên tạo thành góc vuông giữa cẳng chân và đùi, kết hợp đánh tay ngược chiều với chân. Giáo viên cho học sinh đứng tại chỗ thực hiện động tác chạy nâng cao đùi kết hợp đánh tay theo nhịp đếm 1 – 2, 1 – 2,...



Chạy nâng cao đùi tại chỗ

### 4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

#### Trò chơi: “Ai nhanh hơn?”

– *Chuẩn bị:* Sân bãi rộng rãi, còi.

– *Cách chơi:* Giáo viên cho học sinh xếp thành các hàng ngang cách nhau một sải tay (có thể xếp thành vòng tròn, mặt hướng vào trong), hai tay chống hông. Giáo viên quy ước tín hiệu thực hiện động tác với học sinh trước khi bắt đầu trò chơi (ví dụ: một tiếng còi: khụy gối, hai tiếng còi: đứng thẳng, ba tiếng còi: bước chân trái,...). Học sinh nào thực hiện sai hiệu lệnh đã quy ước xem như thua cuộc.



Trò chơi “Ai nhanh hơn?”

## II. KIẾN THỨC MỚI

### Động tác bụng (2 lần x 8 nhịp)



**TTCB:** Đứng nghiêm.



**Nhịp 1:** Bước chân trái sang ngang rộng hơn vai, đồng thời vỗ hai bàn tay vào nhau phía trước ngực, mắt nhìn theo tay.



**Nhịp 2:** Cúi người (chân thẳng), vỗ hai bàn tay vào nhau ở dưới thấp (càng sát mặt đất càng tốt), mắt nhìn theo tay.



**Nhịp 3:** Đứng thẳng, hai tay dang ngang, lòng bàn tay ngửa.



**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.

#### ❖ 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, động tác tay, động tác chân và động tác vận mình) 1 – 2 lần trước và sau khi hướng dẫn động tác bụng.

+ **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 bụng.

Lần 2: Thực hiện động tác kết hợp miêu tả, giải thích từng nhịp. Chú ý nhắc học sinh thẳng gối khi cúi người ở nhịp 2.

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 kỳ lên thực hiện để cả lớp quan sát và nhận xét động tác.

+ **Một số lưu ý khi thực hiện:**

**Động tác bụng:** Học sinh khi cúi người thường hay co gối. Giáo viên cho học sinh tập cúi người với chân duỗi thẳng, sau đó mới cúi sâu.

### 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.

+ 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 bụng: một học sinh đếm nhịp và học sinh còn lại thực hiện động tác, sau đó cả hai cùng thực hiện.



Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ 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.

#### ❖ Trò chơi bổ trợ khéo léo

##### Trò chơi: “Chuyển bóng qua hai chân”

– *Mục đích:* Nâng cao khả năng linh hoạt, khéo léo và khả năng làm việc tập thể.

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

– *Cách chơi:* Giáo viên cho học sinh xếp thành 2 – 3 hàng dọc cách nhau một cánh tay, học sinh đứng đầu hàng cầm bóng. Khi có hiệu lệnh, học sinh đầu hàng chuyển bóng cho

bạn đằng sau bằng cách cúi người và đưa bóng qua hai chân, các bạn lần lượt chuyển bóng như vậy cho đến bạn cuối hàng. Nhóm nào hoàn thành xong trước và không làm rơi bóng là nhóm thắng cuộc.



Trò chơi "Chuyển bóng qua hai chân"

#### IV. VẬN DỤNG

Đáp án câu hỏi trong sách giáo khoa: Hình 1

**Một số câu hỏi liên hệ thực tế:**

Lợi ích khi tập động tác bụng là gì?

Tập động tác bụng giúp cơ thể em phát triển cân đối và khoẻ mạnh.

*Chân trời sáng tạo*