

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được động tác quay phải, quay trái và quay sau theo khẩu lệnh.
- Phát triển năng lực tập trung chú ý, khả năng định hướng trong không gian, năng lực làm việc theo nhóm.
- 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 trò chơi vận động hỗ 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, bóng.

3. Khởi động

– **Đi vòng tròn và vỗ tay:** Giáo viên cho học sinh đi vòng tròn kết hợp vỗ tay theo nhịp (có thể sử dụng âm nhạc để thay thế nhịp đếm của giáo viên).



Đi vòng tròn và vỗ tay

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: "Lăn bóng về trước"

– **Dụng cụ:** Bóng, còi.

– **Cách chơi:** Giáo viên cho học sinh xếp thành 2 – 3 hàng dọc đứng trước vạch xuất phát, học sinh đầu hàng sẽ dùng tay lăn bóng theo hướng thẳng về vạch đích kẻ sẵn. Khi tới vạch đích, học sinh cầm bóng chạy về đưa cho bạn tiếp theo. Nhóm nào có học sinh cuối cùng lăn bóng về trước là nhóm thắng cuộc.



Trò chơi "Lăn bóng về trước"

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Động tác quay trái

– *Khẩu lệnh*: “Bên trái... Quay!”.

– *Động tác*: Từ tư thế đứng nghiêm, học sinh lấy gót chân trái làm trụ và nửa trên bàn chân phải làm điểm tựa, quay người sang trái một góc 90°, chân phải kiễng gót. Sau đó thu bàn chân phải về tư thế đứng nghiêm.



Động tác quay trái

2. Động tác quay phải

– *Khẩu lệnh*: “Bên phải... Quay!”.

– *Động tác*: Từ tư thế đứng nghiêm, học sinh lấy gót chân phải làm trụ và nửa trên bàn chân trái làm điểm tựa, quay người sang phải một góc 90°, chân trái kiễng gót. Sau đó thu bàn chân trái về tư thế đứng nghiêm.

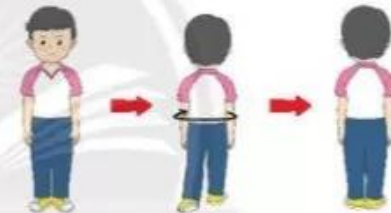


Động tác quay phải

3. Động tác quay sau

– *Khẩu lệnh*: “Đằng sau... Quay!”.

– *Động tác*: Từ tư thế đứng nghiêm, học sinh lấy gót chân phải làm trụ và nửa trên bàn chân trái làm điểm tựa, quay người sang phải một góc 180° ra sau, chân trái kiễng gót. Sau đó thu bàn chân trái về tư thế đứng nghiêm.



Động tác quay sau

❖ 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 động tác.

Lần 2: Thực hiện động tác kết hợp miêu tả, giải thích các bước tiến hành. Chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà học sinh có thể mắc phải khi thực hiện động tác (mũi chân, vị trí tay,...).

Lần 3: Thực hiện lại để học sinh có thể nắm vững toàn bộ động tác. Giáo viên có thể mời một học sinh bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát và nhận xét.

+ 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.

Động tác quay các hướng (trái – phải – đằng sau): Học sinh dễ bị mất trọng tâm khi thực hiện, tay thường đánh sang hai bên (do hai tay thả lỏng). Giáo viên nhắc học sinh áp nhẹ hai tay vào đùi khi thực hiện động tác quay.

Một số học sinh chưa định hướng được hướng quay (nhắm lẫn giữa phải và trái). Giáo viên cần áp dụng các bài tập bổ trợ giúp học sinh có thể xác định được phương hướng trước khi tiến hành hướng dẫn tập luyện, ví dụ: trò chơi “Lộn cầu vồng”, bài tập giờ tay theo khẩu lệnh, di chuyển qua hai bên theo hiệu lệnh,...

III. LUYỆN TẬP

1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– *Luyện tập đồng loạt:*

+ Giáo viên cho học sinh tập hợp thành 3 – 4 hàng ngang, thực hiện động tác quay các hướng theo hiệu lệnh.

+ Ban đầu giáo viên nên hô chậm để giúp học sinh có thể xác định hướng quay, chú ý sửa sai cho học sinh.

– *Luyện tập theo nhóm:*

+ Giáo viên chia lớp thành các nhóm từ 8 – 10 học sinh, các học sinh lần lượt thay phiên điều khiển nhóm thực hiện các động tác được học, giáo viên quan sát và sửa lỗi sai cho các nhóm.

2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho cả lớp tự tập theo hình thức cá nhân hoặc nhóm thành cặp đôi với nhau. Giáo viên quan sát, hỗ trợ học sinh khi cần thiết.

+ Trong quá trình luyện tập cá nhân, học sinh có thể quan sát các bạn để tự điều chỉnh động tác, phát triển năng lực tự học. Bên cạnh đó, khi tập luyện theo cặp đôi (một học sinh hô cho học sinh còn lại thực hiện động tác, sau đó đổi vị trí), học sinh có thể quan sát bạn cùng tập, tự điều chỉnh động tác của bản thân cũng như nhận xét động tác của bạn tập cùng.

❖ Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

Trò chơi: “Chuyển bóng qua hai bên”

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

– *Chuẩn bị:* Còi, bóng.

– *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 xoay người sang trái (hoặc phải theo yêu cầu của giáo viên) chuyển bóng cho bạn đằng sau, lần lượt 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 bên”

IV. VẬN DỤNG

1. Khi quay trái, em lấy chân nào làm trụ?

Khi quay trái, em lấy gót chân trái làm trụ và nửa trên bàn chân phải làm điểm tựa.

2. Khi quay sau, em lấy chân nào làm trụ?

Khi quay sau, em lấy gót chân phải làm trụ và nửa trên bàn chân trái làm điểm tựa.

Một số câu hỏi liên hệ thực tế:

- + Em thường thấy ai hay thực hiện động tác quay trái, quay phải và quay sau?

Chỉ bộ đội; Các cô, chú công an; Đoàn điều hành, điều binh,...

- + Trong tiết học Giáo dục thể chất, khi nào chúng ta cần sử dụng động tác quay trái, quay phải và quay sau?

Khi muốn thay đổi đội hình hàng dọc sang hàng ngang và ngược lại, hoặc khi muốn chuyển hướng đội hình.

