

## Bài 3 TƯ THẾ VẬN ĐỘNG CƠ BẢN CỦA CHÂN

### I. MỞ ĐẦU

#### 1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện đúng các tư thế vận động cơ bản của chân. Vận dụng được các tư thế vận động cơ bản của chân 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 nhỏ, rổ bóng, phấn.
- Đồng hồ bấm giờ.

#### 3. Khởi động

##### – Chạy nâng cao đùi tại chỗ:

Giáo viên cho học sinh đứng tại chỗ chạy nâng cao đùi kết hợp đánh tay theo nhịp đếm 1 – 2, 1 – 2,...



Chạy nâng cao đùi tại chỗ



Chạy hất gót tại chỗ

##### – Chạy hất gót tại chỗ:

Thân người thẳng, hai tay nắm hờ. Lần lượt hất cẳng chân ra sau – lên cao và để gót chân chạm mông cùng bên, kết hợp đánh tay ngược chiều với chân. Giáo viên cho học sinh thực hiện động tác chạy hất gót tại chỗ kết hợp đánh tay theo nhịp đếm 1 – 2, 1 – 2, ... (Giáo viên có thể cho học sinh chạy tự do hoặc theo nhịp bản nhạc).

#### 4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

##### Trò chơi: “Lò cò chuyển bóng”

– Chuẩn bị: Bóng, còi, sân bãi rộng rãi.

– Cách chơi: Giáo viên cho học sinh xếp thành 2 – 3 hàng trước vạch xuất phát, học sinh đứng đầu hàng cầm bóng. Khi có hiệu lệnh, học sinh đầu hàng cầm bóng bật nhảy bằng một chân tiến về phía trước cho tới vạch đích (cách vạch xuất phát 5 m) rồi cầm bóng chạy về đưa cho bạn tiếp theo. Lần lượt từng học sinh trong hàng thực hiện, nhóm nào hoàn thành xong trước là nhóm chiến thắng.



Trò chơi “Lò cò chuyển bóng”

## II. KIẾN THỨC MỚI

### 1. Bước sang ngang rộng bằng vai:

Đứng thẳng, hai tay chống hông, bước một chân sang ngang, hai chân rộng bằng vai, mắt nhìn phía trước (thực hiện bước sang trái, phải).



1. TTCB



2. Bước sang ngang rộng bằng vai

### 2. Bước sang ngang rộng hơn vai:

Đứng thẳng, hai tay chống hông, bước một chân sang ngang, hai chân rộng hơn vai, mắt nhìn phía trước (thực hiện bước sang trái, phải).



1. TTCB



2. Bước sang ngang rộng hơn vai

### 3. Bước ra trước:

Đứng thẳng, hai tay chống hông, bước một chân về trước, hai chân rộng bằng một bước chân (thực hiện chân trái, phải).



1. TTCB



2. Bước chân ra trước

### 4. Bước rộng ra trước:

Đứng thẳng, hai tay chống hông, bước một chân về trước, hai chân rộng hơn một bước chân, mắt nhìn phía trước (thực hiện chân trái, phải).



1. TTCB



2. Bước chân rộng ra trước

### 5. Đưa chân ra trước:

Đứng thẳng, hai tay chống hông, đưa chân ra trước, mũi bàn chân chạm đất (thực hiện chân trái, phải).



1. TTCB



2. Đưa chân ra trước

**6. Đưa chân ra sau:** Đứng thẳng, hai tay chống hông, đưa chân ra sau, mũi bàn chân chạm đất (*thực hiện chân trái, phải*). ▶



**7. Đưa chân sang trái:** Đứng thẳng, hai tay chống hông, đưa chân sang trái, mũi bàn chân chạm đất.

**8. Đưa chân sang phải:** Đứng thẳng, hai tay chống hông, đưa chân sang phải, mũi bàn chân chạm đất. ▶



#### ❖ 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 chân.

Lần 2: Thực hiện động tác kết hợp miêu tả, giải thích từng nhịp. Chú ý nhắc học sinh duỗi thẳng chân, không co gối khi thực hiện động tác đưa chân ra trước, đưa chân sang ngang.

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 động tác.

+ **Một số lưu ý khi thực hiện:**

**Các tư thế vận động cơ bản chân:** Học sinh thường không duỗi mũi chân và hay khụy gối khi thực hiện. Giáo viên cần làm mẫu và chú ý nhắc học sinh duỗi thẳng mũi chân và thẳng gối 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 tư thế vận động 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 chân: một học sinh đếm nhịp và học sinh còn lại thực hiện động tác, sau đó cả hai học sinh 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.

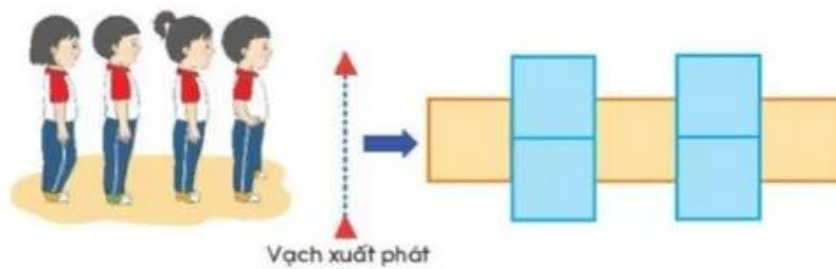
### ❖ Trò chơi rèn luyện kỹ năng vận động và phản xạ

#### Trò chơi: “Bật nhanh vào ô”

– *Mục đích:* Nâng cao khả năng nhanh nhẹn, phán đoán và kỹ năng bật ở học sinh.

– *Chuẩn bị:* Phấn, còi.

– *Cách chơi:* Giáo viên chia lớp thành 2 – 3 nhóm, xếp thành hàng dọc trước vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh, học sinh sẽ bật vào các ô quy định mà giáo viên quy ước trước (chẳng hạn: một ô nhảy vào bằng hai chân, hai ô thì đặt hai chân ở cả hai ô) rồi chạy nhanh về đích và xếp thành một hàng dọc ngay ngắn. Nhóm nào hoàn thành sớm và không phạm luật là nhóm thắng cuộc.



Trò chơi "Bật nhanh vào ổ"

#### IV. VẬN DỤNG

Đáp án câu hỏi trong sách giáo khoa: Hình 1

**Một số câu hỏi liên hệ thực tế:**

- + Em hãy kể tên các cử động thường ngày của chân.  
*Chân: đi, chạy, nhảy,...*
- + Tác dụng của việc tập luyện các tư thế vận động cơ bản của chân là gì?  
*Tạo tư thế vận động đúng của chân, thuận lợi cho việc sinh hoạt hàng ngày của các em.*

*Chân trời sáng tạo*