

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

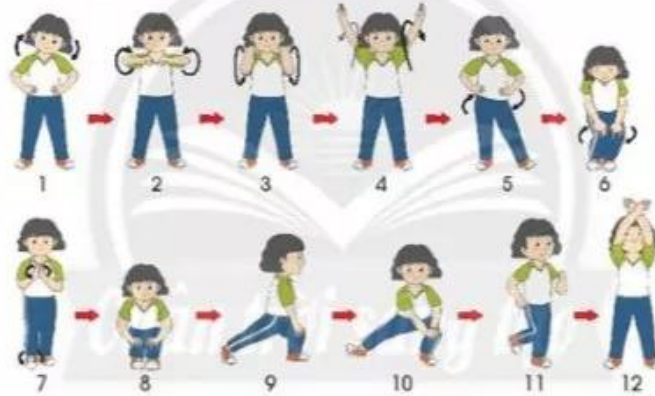
- Biết và thực hiện được các bước nhún di chuyển kết hợp vũ đạo tay.
- Nâng cao tinh thần tự giác, tinh thần tập thể, biết giúp đỡ bạn bè.

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: “Mèo đuổi chuột”

– Chuẩn bị: Sân bãi rộng rãi, bằng phẳng, không trơn trượt.

– Cách chơi: Giáo viên hướng dẫn cho học sinh xếp thành vòng tròn rộng, nắm tay nhau và giữ tay cao để làm hàng. Giáo viên chọn ra hai học sinh: một làm mèo, một làm chuột. Ban đầu, mèo và chuột đứng cách nhau một khoảng 2 m. Sau hiệu lệnh: “Đuổi bắt!” thì chuột lo chạy luồn lách qua các ngách hàng để trốn mèo. Mèo phải nhanh chân rượt đuổi và chạm tay vào chuột để bắt.



Trò chơi “Mèo đuổi chuột”

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Nhún đi chuyển sang trái – phải (2 lần x 8 nhịp)

• **Nhịp 1 đến nhịp 4:** di chuyển sang trái; **Nhịp 5 đến nhịp 8:** di chuyển sang phải.

 <p>TTCB: Đứng thẳng, hai tay chống hông.</p>	 <p>Nhịp 1: Nhún hai gối.</p>	 <p>Nhịp 2: Đứng thẳng, bước chân trái sang ngang.</p>
 <p>Nhịp 3: Nhún hai gối.</p>	 <p>Nhịp 4: Bước tiếp chân phải khép vào chân trái về TTCB.</p>	<p>Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng ở nhịp 6 bước chân phải sang ngang và ở nhịp 8 bước chân trái khép vào chân phải về TTCB.</p>

* *Sai lầm thường mắc:* Học sinh thường lúng túng khi di chuyển bước, quên nhịp nhún gối.

* *Cách sửa:* Giáo viên lưu ý học sinh nhịp bước di chuyển sang trái và phải.

2. Nhún đi chuyển tiến – lùi (2 lần x 8 nhịp)

• **Nhịp 1 đến nhịp 4:** bước tiến lên trước; **Nhịp 5 đến nhịp 8:** bước lùi về sau.

 <p>TTCB: Đứng thẳng, hai tay chống hông.</p>	 <p>Nhịp 1: Nhún hai gối.</p>	 <p>Nhịp 2: Đứng thẳng, đưa chân trái ra trước.</p>
---	---	---



Nhịp 3: Nhún hai gối.



Nhịp 4: Bước tiếp chân phải lên khép vào chân trái về TTCB.



Nhịp 5: Nhún hai gối.



Nhịp 6: Đứng thẳng, đưa chân phải ra sau.



Nhịp 7: Nhún hai gối.



Nhịp 8: Bước tiếp chân trái về sau khép vào chân phải về TTCB.

* *Sai lầm thường mắc:* Học sinh thường lúng túng khi di chuyển bước, quên nhịp nhún gối.

* *Cách sửa:* Giáo viên lưu ý học sinh nhịp bước di chuyển tiến và lùi.

3. Nhún di chuyển sang trái – phải kết hợp tay (2 lần x 8 nhịp)

• **Nhịp 1 đến nhịp 4:** di chuyển sang trái; **Nhịp 5 đến nhịp 8:** di chuyển sang phải.



TTCB: Đứng thẳng, hai tay co, ép khuỷu tay trước mặt, bàn tay nắm hướng vào trong.



Nhịp 1: Nhún hai gối, hai tay vẫn giữ như TTCB.



Nhịp 2: Đứng thẳng, bước chân trái sang ngang đồng thời hai tay mở dang ngang, khuỷu tay vuông góc ngang vai, bàn tay nắm hướng ngoài.



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



Nhịp 4: Bước tiếp chân phải khép vào chân trái đồng thời đưa hai tay về TTCB.

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

* *Sai lầm thường mắc:* Học sinh thường lúng túng khi di chuyển bước, quên nhịp nhún gối, không phối hợp tay và chân đúng nhịp.

* *Cách sửa:* Giáo viên cho học sinh tập động tác chân trước, sau đó mới tập động tác tay. Khi thuần thục mới cho kết hợp chân và tay.

4. Nhún di chuyển tiến – lùi kết hợp tay (2 lần x 8 nhịp)

• **Nhịp 1 đến nhịp 4:** bước tiến lên trước; **Nhịp 5 đến nhịp 8:** bước lùi về sau.



TTCB: Đứng thẳng, hai tay co ngang ngực.



Nhịp 1: Nhún hai gối, hai tay vẫn giữ như TTCB.



Nhịp 2: Đứng thẳng, bước chân trái ra trước đồng thời hai tay duỗi thẳng ra trước, lòng bàn tay sắp.



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



Nhịp 4: Bước tiếp chân phải lên khép vào chân trái, hai tay co trước ngực về TTCB.



Nhịp 5: Nhún hai gối, hai tay vẫn co trước ngực.



Nhịp 6: Đứng thẳng, đưa chân phải ra sau đồng thời hai tay duỗi thẳng ra trước, lòng bàn tay sấp.



Nhịp 7: Nhún hai gối, hai tay vẫn giữ như nhịp 6.



Nhịp 8: Bước tiếp chân trái về sau khép vào chân phải về tư TTCB.

* *Sai lầm thường mắc:* Học sinh thực hiện động tác chân và tay không cùng nhịp.

* *Cách sửa:* Giáo viên lưu ý học sinh cử động của tay và chân phải cùng nhịp.

❖ 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 duỗi, 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.

+ Khi học sinh đã thực hiện tương đối thuần thực 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 thực 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.



Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

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: “Theo lệnh chỉ huy”

– *Mục đích:* Rèn luyện khả năng phản xạ với các động tác.

– *Chuẩn bị:* Sân bãi rộng rãi, bằng phẳng.

– *Cách chơi:* Học sinh đứng thành vòng tròn, giáo viên đứng chính giữa vừa hô khẩu lệnh vừa thực hiện các tư thế động tác theo các bài đã học (ví dụ như đưa hai tay ra trước, nhún hai gối,...). Giáo viên có thể thực hiện các động tác khác khẩu lệnh đã hô, học sinh phải chú ý lắng nghe khẩu lệnh để làm đúng động tác. Học sinh phạm luật khi làm động tác sai với khẩu lệnh.



Trò chơi “Theo lệnh chỉ huy”

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 đưa chân phải ra sau nhún gối kết hợp hai tay ra trước?



Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4

Đáp án: Hình 2