

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được động tác phối hợp 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, tính 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.
- Cọc chỉ dẫn, phấn.

3. Khởi động

– **Chạy nâng cao đùi tại chỗ:** 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: “Chạy tiếp sức”

– Chuẩn bị: Còi, lá cờ, phấn.

– Cách chơi: Giáo viên chia lớp thành 2 – 4 nhóm (mỗi nhóm từ 10 – 12 học sinh) xếp thành các hàng dọc cách nhau 1 m, đứng sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh, học sinh đầu mỗi hàng chạy nhanh đến vạch đích và vòng lại (có thể đánh dấu vạch đích bằng lá cờ), chạy về vạch xuất phát và chạm tay bạn tiếp theo sau đó chạy về cuối hàng. Cứ lần lượt như vậy cho đến bạn cuối hàng. Nhóm nào hoàn thành xong trước là nhóm chiến thắng.



Trò chơi “Chạy tiếp sức”

II. KIẾN THỨC MỚI

Động tác phối hợp (2 lần x 8 nhịp)



TTCB: Đứng nghiêm.



Nhịp 1: Bước chân trái ra trước, khuỵu gối, chân sau thẳng, hai tay chống hông, thân người thẳng, mắt nhìn phía trước.



Nhịp 2: Rút chân trái về, đồng thời cúi người, chân thẳng, hai bàn tay hướng vào mu hai bàn chân, mắt nhìn theo tay.



Nhịp 3: Đứng thẳng, hai tay dang ngang, lòng bàn tay ngửa, mắt nhìn phía trước.



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 ra trước.

❖ 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, động tác vận mình và động tác bụng) 1 – 2 lần trước và sau khi hướng dẫn động tác phối hợp.

+ **Làm mẫu động tác:** Giáo viên làm mẫu động tác mới 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 phối hợp.

Lần 2: Thực hiện động tác kết hợp miêu tả, giải thích từng nhịp. Giáo viên lưu ý nhắc học sinh bước chân rộng ở nhịp 1 và 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 kì lên thực hiện để cả lớp quan sát và nhận xét động tác.

+ **Một số lưu ý khi thực hiện:**

Động tác phối hợp: Học sinh khi bước chân ra trước không dồn trọng tâm vào chân trước nên chân sau thường bị co gối. Giáo viên cho học sinh tập chậm và sửa tư thế chân cho chính xác.

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. Giáo viên 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 phối hợp: một học sinh đếm nhịp và học sinh còn lại thực hiện động tác, sau đó cả hai cùng thực hiện.

+ 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.



Luyện tập cá nhân – cặp đôi

❖ Trò chơi bổ trợ khéo léo

Trò chơi: “Rồng rắn lên mây”

– Mục đích: Phát triển năng lực làm việc nhóm, khả năng phản xạ, linh hoạt, sự tập trung trong khi tham gia trò chơi.

– Chuẩn bị: Sân bãi rộng rãi, còi, khăn.

– Cách chơi: Giáo viên có thể tổ chức trò chơi theo hai cách:

+ Cách 1: Giáo viên chia lớp ra thành các nhóm nhỏ từ 8 – 10 học sinh, mỗi lần sẽ có một nhóm tham gia. Các học sinh trong nhóm đứng theo hàng dọc, bám vào vai bạn đứng trước, học sinh cuối cùng sẽ được đeo một chiếc khăn ở sau hông. Sau đó, giáo viên chọn ra một học sinh bất kì để tham gia chơi cùng, học sinh này sẽ cố gắng để lấy được khăn của nhóm tham gia trò chơi. Các nhóm còn lại ngồi quan sát và cổ vũ bạn mình.

+ Cách 2: Giáo viên chia lớp ra thành các nhóm nhỏ từ 8 – 10 học sinh, mỗi lần sẽ có hai nhóm tham gia. Tương tự như ở cách chơi 1, giáo viên sẽ cho học sinh cuối cùng của hai nhóm đeo một chiếc khăn ở sau hông. Khi có hiệu lệnh bắt đầu, học sinh đứng đầu của mỗi nhóm sẽ cố gắng lấy khăn của nhóm kia cũng như ngăn học sinh đầu hàng của nhóm đó lấy khăn của nhóm mình. Các học sinh còn lại trong nhóm cố gắng bám vào vai và di chuyển theo bạn đầu hàng. Nhóm nào lấy được khăn của đối phương và không bị đứt hàng là nhóm thắng cuộc.



Trò chơi “Rồng rắn lên mây”

IV. VẬN DỤNG

Đáp án câu hỏi trong sách giáo khoa: Hình 3

Một số câu hỏi liên hệ thực tế:

+ Vì sao chúng ta nên tập bài tập thể dục hằng ngày?

Do bài tập thể dục để tập luyện, có thể tập cùng với ba mẹ, anh chị em tại nhà để nâng cao sức khỏe, phát triển cân đối và kéo dài tuổi thọ.

+ Chúng ta nên tập bài tập thể dục khi nào?

Chúng ta nên tập bài tập thể dục vào buổi sáng, vào hoạt động thể dục giữa giờ,...