

Bài 4 VẬN ĐỘNG PHỐI HỢP CỦA THÂN MÌNH

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các tư thế vận động phối hợp của thân mình, từ đó vận dụng 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 tham gia 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

– **Đi kết hợp quay cẳng tay:** Giáo viên cho học sinh xếp thành 2 – 3 hàng dọc, thực hiện động tác đi về phía trước (7 – 10 m) kết hợp quay cẳng tay từ trong ra ngoài (giáo viên có thể cho học sinh đi theo đường zig zắc hoặc đi theo đường ngoằn ngoèo).



Đi kết hợp quay cẳng tay

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Chuyển bóng qua đầu”

– 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 đưa bóng từ dưới lên cao qua đầu rồi chuyển bóng cho bạn đứng sau, cứ 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 đầu”

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Gập thân sâu: Đứng thẳng, hai chân rộng hơn vai, hai tay chống hông, gập thân sâu về phía trước, đầu cúi.



2. Ngửa thân ra sau: Đứng thẳng, hai chân rộng hơn vai, hai tay chống hông, ngửa thân ra sau (phần hông giữ căng), đầu ngửa.



3. Nghiêng thân sang trái, phải: Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai, hai tay chống hông, nghiêng thân sang trái – phải.



4. Xoay thân sang trái, phải: Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai, hai tay chống hông, xoay thân vận sang trái – phải, mắt nhìn theo hướng xoay.



❖ 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 về các tư thế vận động phối hợp của thân mình.

Lần 2: Thực hiện kết hợp miêu tả, giải thích từng nhịp. Chú ý nhắc học sinh các lưu ý quan trọng khi thực hiện các tư thế vận động phối hợp của thân mình.

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:**

Vận động phối hợp của thân mình: Học sinh thường mất trục cơ thể khi vận người sang trái – phải, mũi chân hay xoay theo hướng thân người, xoay người theo hướng nghiêng của cơ thể. Khi nghiêng người sang trái – phải, học sinh hay xoay người (lệch mặt phẳng thực hiện động tác), mũi chân hay nhón theo hướng nghiêng. Giáo viên cần làm mẫu lại động tác, nhắc học sinh chú ý mũi chân, trục cơ thể khi thực hiện động tác xoay người sang trái – phải và mặt phẳng thực hiện động tác khi thực hiện nghiêng người sang trái phải.

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 đồng 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 phối hợp của thân mình: 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 rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ

Trò chơi: “Lăn bóng luân vật chuẩn”

– Mục đích: Giúp học sinh nâng cao sự linh hoạt, khéo léo, khả năng phản xạ và phối hợp vận động.

– Chuẩn bị: Bóng nhỏ, cọc chỉ dẫn, phấn.

– Cách chơi: Giáo viên chia lớp thành 2 – 3 nhóm, tập trung theo hàng dọc, học sinh ở đầu mỗi hàng sẽ dùng tay lăn bóng qua 3 – 4 vật chuẩn cách nhau 1 – 1.5 m về vạch đích kẻ sẵn. Khi tới đích, học sinh cầm bóng chạy về vị trí xuất phát và giao bóng cho bạn tiếp theo để tiếp tục thực hiện tương tự. Nhóm nào có học sinh cuối cùng lăn bóng về trước là nhóm thắng cuộc.



Trò chơi “Lăn bóng luân vật chuẩn”

IV. VẬN DỤNG

Đáp án câu hỏi trong sách giáo khoa: Hình 2

Một số câu hỏi liên hệ thực tế:

Tác dụng của việc thực hiện các tư thế vận động phối hợp của thân mình là gì?

Tạo tư thế vận động đúng, thuận lợi cho việc sinh hoạt hàng ngày của các em.