

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được động tác điều hoà đúng nhịp theo hướng dẫn của giáo viên, từ đó vận dụng để tự tập hàng ngày nhằm rèn luyện sức khoẻ, 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.

3. Khởi động

- **Chạy về trước:** Giáo viên cho học sinh chạy chậm theo địa hình tự nhiên của sân tập (vừa chạy vừa hít thở sâu và kết hợp đánh tay).



Chạy về trước

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: "Ai làm giống nhất?"

- **Chuẩn bị:** Sân bãi rộng rãi, còi.
- **Cách chơi:** Giáo viên cho học sinh đi vòng tròn kết hợp thực hiện các động tác theo yêu cầu (đi nhón gót, đi khuyu gối,...).



Trò chơi "Ai làm giống nhất?"

II. KIẾN THỨC MỚI

Động tác điều hoà (2 lần × 8 nhịp)



TTCB: Đứng nghiêm.



Nhịp 1: Bước chân trái sang ngang rộng bằng vai, đồng thời đưa hai tay ra trước, bàn tay sắp, lắc hai bàn tay.



Nhịp 2: Đưa hai tay dang ngang, bàn tay sắp, lắc hai bàn tay.



Nhịp 3: Đưa hai tay về phía trước, bàn tay sắp, lắc hai bàn tay.



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 sang ngang.

❖ 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 vặn mình và động tác bụng, động tác phối hợp) 1 – 2 lần trước khi hướng dẫn động tác điều hoà.

Sau khi hướng dẫn động tác điều hoà, giáo viên cho cả lớp thực hiện đồng loạt các động tác trong bài tập thể dục.

+ **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 điều hoà.

Lần 2: Thực hiện động tác kết hợp miêu tả, giải thích từng nhịp. Giáo viên nhắc học sinh chú ý phân biệt giữa động tác vươn thở và động tác điều hoà.

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 điều hoà: Học sinh thường không thả lỏng và hít thở. Giáo viên nhắc nhở học sinh chú ý nhịp hít thở theo 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.

+ 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).

– *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 động tác điều hoà: 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: “Vỗ tay theo hiệu lệnh”

– *Mục đích:* Giúp học sinh nâng cao khả năng chú ý, khéo léo, phản xạ với hiệu lệnh.

– *Chuẩn bị:* Sân bãi rộng rãi, còi.

– *Cách chơi:* Giáo viên cho lớp xếp thành các hàng ngang, mỗi bạn cách nhau một sải tay (giáo viên có thể chia lớp thành từng nhóm để thi đua). Cho học sinh vỗ tay theo nhịp bài hát mà giáo viên yêu cầu (có thể dùng máy phát nhạc hoặc cho học sinh cùng nhau hát). Học sinh nào vỗ không đúng nhịp bài hát xem như thua cuộc. Giáo viên có thể yêu cầu vỗ theo nhịp nhanh hoặc nhịp chậm để tăng độ khó của trò chơi.



Trò chơi “Vỗ tay theo hiệu lệnh”

IV. VẬN DỤNG

Đáp án câu hỏi trong sách giáo khoa: Hình 2

Một số câu hỏi liên hệ thực tế:

- + Nêu điểm khác nhau giữa động tác vươn thở và động tác điều hoà.

Động tác điều hoà được tập cuối bài tập thể dục, giúp cơ thể thả lỏng sau khi tập bài tập thể dục.

- + Nêu một vài tình huống cụ thể có thể sử dụng bài tập thể dục trong thực tế.

(Câu hỏi mở, giúp học sinh có thể liên hệ với thực tế. Ví dụ: sử dụng bài tập thể dục để tập thể dục buổi sáng, kết hợp với nhạc để trình diễn,...)