

Bài 5 VẬN ĐỘNG PHỐI HỢP CỦA CÁC KHỚP

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các tư thế vận động phối hợp của các khớp, từ đó vận dụng để khởi động trước khi tham gia tập luyện.
- 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

– **Nâng cao đùi và vỗ tay:** Giáo viên cho học sinh nâng cao đùi tại chỗ kết hợp vỗ tay theo nhịp 1 – 2, 1 – 2,... (có thể kết hợp với nhạc).



Nâng cao đùi và vỗ tay

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Chạy luôn vật chuẩn”

– Chuẩn bị: Còi, cọc chỉ dẫn, phấn.

– Cách chơi: Giáo viên chia lớp thành hai nhóm (mỗi nhóm từ 10 – 12 học sinh) xếp thành hàng dọc cách nhau 1 m, đứng sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh, học sinh đầu mỗi hàng chạy nhanh vượt qua các vật chuẩn đặt cách nhau 2 m theo hình zíc zắc. Cứ như vậy cho đến học sinh cuối cùng.



Trò chơi “Chạy luôn vật chuẩn”

II. KIẾN THỨC MỚI

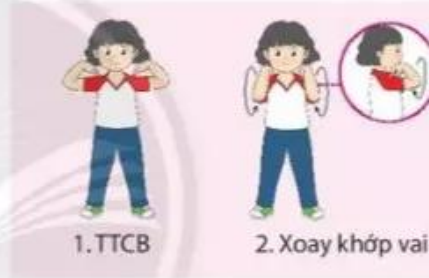
1. Xoay cổ: Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai, hai tay chống hông, xoay cổ từ trái sang phải và ngược lại.



2. Xoay khuỷu tay: Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai, hai tay dang ngang, bàn tay nắm, xoay khuỷu tay từ ngoài vào trong và ngược lại.



3. Xoay khớp vai: Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai, đầu các ngón tay chạm vào vai, xoay vai từ trước ra sau và ngược lại.



4. Xoay cánh tay: Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai, hai cánh tay giữ thẳng, xoay cánh tay từ trước ra sau và ngược lại.



5. Xoay hông: Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai, hai tay chống hông, xoay hông theo vòng tròn từ trái qua phải và ngược lại.



6. Xoay khớp gối: Đứng thẳng, khuyu hai gối, hai tay đặt trên gối, xoay gối theo vòng tròn từ trái qua phải và ngược lại.



7. Xoay cổ tay – cổ chân: Đứng thẳng, xoay cổ tay kết hợp kiễng gót và xoay cổ chân từ trái sang phải và ngược lại, sau đó đổi chân bên kia.



❖ 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 vận động phối hợp của các khớp.

Lần 2: Thực hiện động tác kết hợp miêu tả, giải thích từng nhịp. Giáo viên chú ý nhắc học sinh chiều xoay (từ trái sang phải rồi ngược lại) và thứ tự thực hiện các động tác từ trên xuống dưới (xoay cổ, xoay khuỷu tay, xoay khớp vai, xoay cánh tay, xoay hông, xoay khớp gối, xoay cổ tay – cổ chân).

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.

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 phối hợp của các khớp: 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 kỹ năng vận động và phản xạ

Trò chơi: “Đi theo dấu chân”

– *Mục đích:* Phát triển nhóm cơ chân, nâng cao khả năng phối hợp, sự nhanh nhẹn, khéo léo. Nâng cao năng lực làm việc nhóm và phẩm chất nhân ái.

– *Chuẩn bị:* Phấn, còi.

– *Cách chơi:* Giáo viên chia lớp thành các nhóm, xếp hàng dọc trước vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh, các thành viên trong nhóm nắm tay nhau và lần lượt bước vào các vòng tròn

mà giáo viên đã vẽ sẵn để đi về đích (lưu ý: các học sinh không được buông tay nhau trong quá trình di chuyển). Nhóm nào về đích trước và không phạm luật là nhóm thắng cuộc.



Trò chơi "Đi theo dấu chân"

IV. VẬN DỤNG

Đáp án câu hỏi trong sách giáo khoa: Hình 4

Một số câu hỏi liên hệ thực tế:

- + Em hãy kể tên một vài tình huống cụ thể sử dụng các tư thế vận động xoay các khớp trong thực tế.

Khởi động trước khi tham gia tập luyện, trò chơi vận động,...

- + Em có thể tập luyện các tư thế vận động cơ bản đã được học vào lúc nào?

Sau giờ học, vào giờ ra chơi, vào buổi sáng sau khi thức dậy,...

Chân trời sáng tạo