

Phần ba THỂ THAO TỰ CHỌN

Chủ đề: THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU

Bài 1 CÁC BƯỚC DI CHUYỂN CƠ BẢN

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Phẩm chất: Hoàn thành nội dung và thực hiện đầy đủ lượng vận động của bài học; biết giúp bạn sửa sai.
- Năng lực chung: Biết xem sách giáo khoa để tự tập luyện ở nhà. Biết tập luyện cặp đôi, theo nhóm, hợp tác tập luyện với bạn.
- Năng lực thể chất: Biết khởi động và thả lỏng trong tiết học, đảm bảo an toàn cho bản thân. Biết thực hiện các bước di chuyển cơ bản với nhạc, cùng bạn trình diễn, thi đua giữa các nhóm.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Máy phát nhạc.
- Cờ, vật làm chuẩn.

3. Khởi động

Khởi động bằng các động tác đã học: Xoay cổ, xoay vai, xoay cánh tay, xoay khuỷu tay, xoay cổ tay, xoay hông, xoay gối, xoay cổ chân, gập duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang, chạy tại chỗ (mỗi động tác thực hiện 2 lần × 8 nhịp). Giáo viên cho học sinh thực hiện khởi động với nhạc.

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: "Tiếp cờ"

– Chuẩn bị: Sân bãi rộng rãi, bằng phẳng, thoáng mát; cờ; cọc chỉ dẫn.

– Cách chơi: Giáo viên cho học sinh chia thành hai nhóm, xếp thành hai hàng dọc đứng sau vạch xuất phát. Học sinh đứng đầu mỗi hàng cầm cờ. Khi có hiệu lệnh của giáo viên, học sinh cầm cờ sẽ chạy về trước, vòng qua vật chuẩn được đặt cách vị trí xuất phát 8 – 10 m và quay lại chuyển cờ cho bạn thứ hai. Khi nhận được cờ, học sinh thứ hai tiếp tục thực hiện tương tự như bạn đầu tiên. Nhóm nào có tất cả các bạn đều thực hiện xong là nhóm chiến thắng.



II. KIẾN THỨC MỚI

1. Giậm chân tại chỗ kết hợp vỗ tay



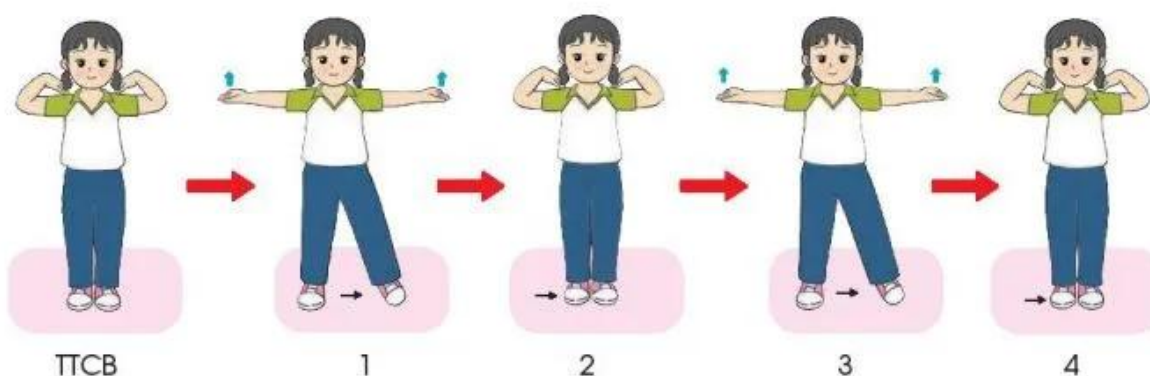
– **TTCB:** Đứng tự nhiên, hai bàn tay khép sát nhau trước ngực.

– **Nhịp 1:** Giậm chân trái, vỗ hai tay vào nhau.

– **Nhịp 2:** Giậm chân phải, vỗ hai tay vào nhau.

Nhịp 3 đến nhịp 8 lần lượt lặp lại động tác giống nhịp 1, 2.

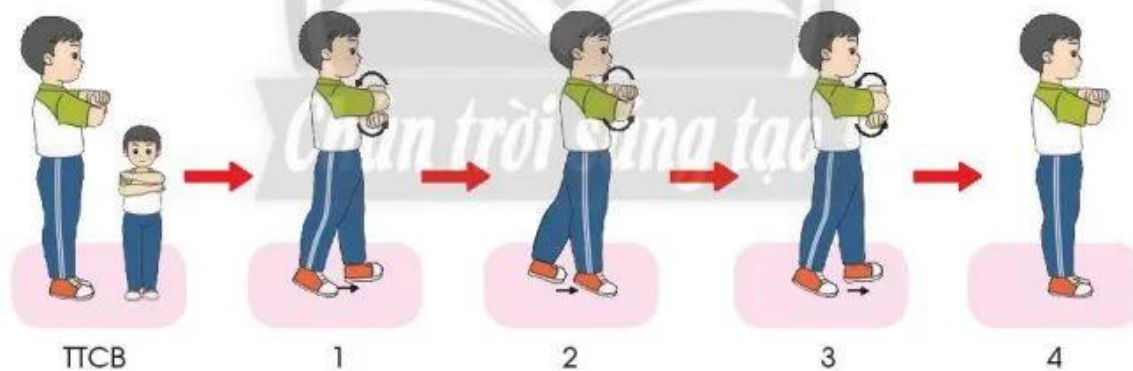
2. Di chuyển ngang kết hợp vũ đạo tay



- **TTCB:** Đứng tự nhiên, hai tay co, các ngón tay đặt chạm mồm vai.
- **Nhịp 1:** Bước chân trái sang ngang rộng bằng vai, hai tay dang ngang, bàn tay ngửa.
- **Nhịp 2:** Khép chân phải vào chân trái về TTCB.
- **Nhịp 3:** Như nhịp 1.
- **Nhịp 4:** Như nhịp 2.

Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng bước chân phải.

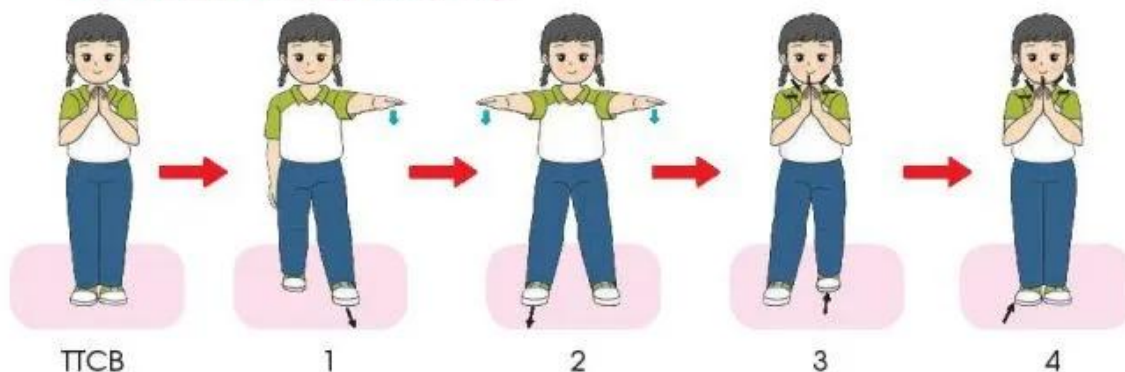
3. Di chuyển tiến – lùi kết hợp vũ đạo tay



- **TTCB:** Đứng tự nhiên, hai tay khoanh vuông góc trước ngực, bàn tay nắm.
- **Nhịp 1:** Bước chân trái lên, hai cẳng tay xoay tròn quanh nhau.
- **Nhịp 2:** Bước chân phải lên, hai cẳng tay tiếp tục xoay tròn.
- **Nhịp 3:** Thực hiện tương tự nhịp 1.
- **Nhịp 4:** Bước chân phải lên về TTCB.

Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng ở nhịp 5 bước lùi về sau bằng chân phải.

4. Bước chữ V kết hợp vũ đạo tay



– **TTCB:** Đứng tự nhiên, hai tay chạm nhau trước ngực.

– **Nhịp 1:** Bước chéo chân trái ra trước, đồng thời đưa tay trái chéo ra trước, bàn tay sấp.

– **Nhịp 2:** Bước chéo chân phải ra trước thành tư thế hai chân rộng bằng vai, đồng thời đưa tay phải chéo ra trước, bàn tay sấp.

– **Nhịp 3:** Bước lùi chân trái về vị trí cũ, vỗ hai bàn tay.

– **Nhịp 4:** Bước lùi chân phải về TTCB, vỗ hai bàn tay.

Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3, 4.

❖ 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 bộ động tác để học sinh có thể quan sát, nắm được hình ảnh khái quát ban đầu của động tác mới.

Lần 2: Thực hiện lại động tác kết hợp mô 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 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:

Trình tự giảng dạy động tác có phối hợp chân và tay: Giáo viên hướng dẫn học sinh tập động tác chân, sau đó mới đến động tác tay, cuối cùng sẽ cho tập phối hợp chân và tay. Giáo viên cho học sinh tập với nhạc khi học sinh đã thực hiện động tác theo nhịp đếm tương đối tốt.

Giậm chân tại chỗ kết hợp vỗ tay: Khi thực hiện động tác, giáo viên nhắc học sinh chú ý đếm nhịp 1 khi bàn chân trái chạm đất và phối hợp vỗ tay.

Di chuyển ngang kết hợp vũ đạo tay: Khi thực hiện động tác, giáo viên hướng dẫn học sinh chân bước sang ngang rộng bằng vai và phải phối hợp động tác tay cùng nhịp bước chân, di chuyển sang trái bốn nhịp (từ nhịp 1 đến 4), sau đó mới đổi sang phải (từ nhịp 5 đến 8).

Di chuyển tiến – lùi kết hợp vũ đạo tay: Khi thực hiện động tác, giáo viên nhắc học sinh chú ý chân bước tiến lên với khoảng cách bằng một bước chân, tiến lên bốn nhịp (từ nhịp 1 đến 4), sau đó mới lùi về sau bốn nhịp (từ nhịp 5 đến 8).

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 cho 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 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 học sinh lên thực hiện cho cả lớp xem và nhận xét, sửa sai.

+ Giáo viên cho lớp tập với nhạc khi đã tập thuần thục theo nhịp đếm của kĩ thuật động tác.

– *Luyện tập theo nhóm:*

+ Giáo viên chia lớp thành các nhóm (mỗi nhóm từ 6 – 8 học sinh).

+ Các nhóm 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.

2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh nhóm thành cặp đôi với nhau để cùng tập luyện. Hai học sinh cùng tập hoặc có thể một học sinh đếm cho bạn còn lại tập và quan sát giúp bạn sửa sai.

+ Giáo viên cho mỗi học sinh tự tập động tác, giáo viên quan sát và sửa sai.

❖ Trò chơi vận động hỗ trợ

Trò chơi: “Ra khơi”

– *Mục đích:* Rèn luyện khả năng phản ứng nhanh theo tín hiệu.

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

– *Cách chơi:* Giáo viên cho học sinh xếp thành vòng tròn, hướng về một chiều. Khi giáo viên hô “Mưa phùn, mưa phùn!” thì học sinh đi đều và vỗ nhẹ lên vai người phía trước. Khi giáo viên hô “Mưa rào, mưa rào!” thì học sinh đi đều và vỗ mạnh lên vai người phía trước. Khi giáo viên hô “Bão tới!” thì học sinh dừng lại. Khi giáo viên hô “Lên phao 3 người!” thì học sinh nhanh chóng hình thành đội ba người và cầm tay nhau thành vòng tròn (Giáo viên có thể thay đổi số người để tăng tính linh hoạt của trò chơi). Học sinh nào không tìm được nhóm sẽ thua cuộc.



Mưa rào,
mưa rào!



Lên phao
3 người!

IV. VẬN DỤNG

Trò chơi "Ra khơi"

Chân trời sáng tạo

1. *Đáp án:* Động tác bước chữ V kết hợp vũ đạo tay.
2. *Giáo viên khuyến khích học sinh thường xuyên tập luyện các bước di chuyển cơ bản kết hợp với nhạc ở nhà hoặc công viên để nâng cao sức khỏe.*

Bài 2 CÁC ĐỘNG TÁC BẬT NHẢY CƠ BẢN

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

▪ Phẩm chất: Hoàn thành nội dung và thực hiện đầy đủ lượng vận động, biết giúp bạn sửa sai.

▪ Năng lực chung: Biết xem sách giáo khoa để tự tập luyện ở nhà. Tự giác, tích cực và năng động trong tập luyện. Biết tập luyện cặp đôi, nhóm, hợp tác tập luyện với bạn.

▪ Năng lực thể chất: Biết khởi động và thả lỏng trong tiết học, đảm bảo an toàn cho sức khoẻ. Biết và thực hiện được các động tác bật nhảy cơ bản kết hợp với nhạc. Tích cực tham gia các trò chơi vận động.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Máy phát nhạc.
- Còi, phấn.

3. Khởi động

Khởi động bằng các động tác đã học: Xoay cổ, xoay vai, xoay cánh tay, xoay khuỷu tay, xoay cổ tay, xoay hông, xoay gối, xoay cổ chân, gập duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang, chạy tại chỗ (mỗi động tác thực hiện 2 lần \times 8 nhịp). Giáo viên cho học sinh thực hiện khởi động với nhạc.

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Nhảy đúng, nhảy nhanh”

– Chuẩn bị: Sân bãi sạch sẽ, bằng phẳng, không trơn trượt; còi; phấn.

– Cách chơi: Giáo viên chuẩn bị sẵn các ô vuông được đánh số như hình minh hoạ, cho học sinh chia thành hai nhóm xếp hàng dọc đứng sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh, học sinh sẽ bật nhảy bằng chân phải vào ô số 1, sau đó bật nhảy chân trái vào ô số 2, rồi bật nhảy chân phải vào ô số 3, nhảy chụm hai chân vào ô số 4, tiếp theo bật nhảy bằng hai chân ra ngoài (giáo viên có thể đưa ra các yêu cầu khác khi nhảy vào từng ô để tăng độ khó của trò chơi). Lần lượt các học sinh thực hiện tương tự cho đến hết. Nhóm nào hoàn thành xong trước là nhóm chiến thắng.