

Chủ đề: TƯ THẾ VÀ KĨ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

Bài 1 ĐI VƯỢT CHƯỚNG NGẠI VẬT

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Phẩm chất: Chăm chỉ, ham học hỏi các kiến thức mới trong bài tập tư thế và kĩ năng vận động cơ bản. Trung thực khi tham gia tập luyện và trò chơi vận động trên lớp.
- Năng lực chung: Tự giác thực hiện các động tác khi tập luyện cá nhân. Có khả năng nhận xét, trao đổi, giúp bạn thực hiện các động tác khi luyện tập theo nhóm và cặp đôi.
- Năng lực thể chất: Biết quan sát tranh ảnh và động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được các vận động đi vượt chướng ngại vật thấp và đi vòng qua chướng ngại vật cao theo hướng dẫn của giáo viên. Tham gia tích cực trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ. Hoàn thành lượng vận động của bài tập.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Còi, các chướng ngại vật (nấm, cọc, cột cờ), phấn, túi cát.

3. Khởi động

– **Xoay các khớp:** Giáo viên cho học sinh xếp thành các hàng ngang thực hiện động tác xoay các khớp (xoay cổ, xoay vai, xoay cánh tay, xoay khuỷu tay, xoay cổ tay, xoay hông, xoay gối, xoay cổ chân) theo nhịp đếm.

– **Ép dẻo dọc; Ép dẻo ngang:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng ngang cách nhau một sải tay thực hiện động tác ép dẻo dọc, ép dẻo ngang theo nhịp đếm, sau 8 – 10 nhịp thì đổi bên thực hiện.

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Cùng nhau về đích”

– **Chuẩn bị:** Sân bãi rộng rãi, vật làm chuẩn, còi, phấn.

– **Cách chơi:** Giáo viên cho học sinh chia thành 2 – 4 nhóm, xếp thành hàng dọc sau vạch xuất phát, bạn ở phía sau đặt hai tay lên hông của bạn ở trước. Khi có hiệu lệnh, các nhóm di chuyển luôn qua các chướng ngại vật (vật làm chuẩn) tới đích. Nhóm nào tới đích sớm nhất và không chạm vào các chướng ngại vật là chiến thắng. Giáo viên linh động sắp xếp các chướng ngại vật hoặc thay đổi yêu cầu (đi kiếng gót, đi khuỷu gối,...) để tăng độ khó của trò chơi.



Trò chơi " Cùng nhau về đích" "

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Đi vượt qua một chướng ngại vật thấp

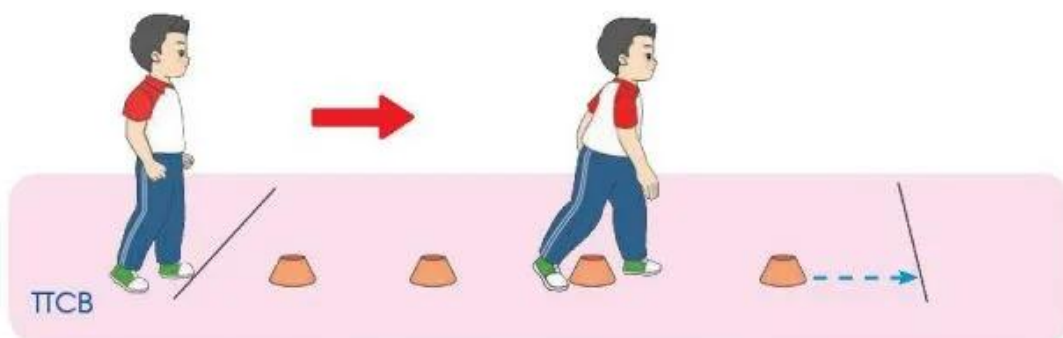
- Chuẩn bị: Đoạn đường dài 5 – 7 m, 1 chướng ngại vật thấp (độ cao 10 – 15 cm) đặt ở giữa.
- TTCB: Học sinh xếp thành hàng dọc đứng sau vạch xuất phát, đứng chân trước – chân sau, hai tay buông tự nhiên, mắt nhìn về trước.
- Động tác: Khi có hiệu lệnh, học sinh từ vạch xuất phát đi thường thẳng hướng về trước, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn trước. Khi gặp chướng ngại vật thấp thì bước qua mà không chạm hoặc làm lệch chướng ngại vật. Sau khi bước qua chướng ngại vật, học sinh tiếp tục đi hết đoạn đường quy định. Sau khi qua vạch đích thì tùy theo yêu cầu của giáo viên mà học sinh có thể đứng tại vạch đích hoặc di chuyển về tập hợp ở cuối hàng dọc.



Đi vượt qua một chướng ngại vật thấp

2. Đi vượt qua nhiều chướng ngại vật thấp

- Chuẩn bị: Đoạn đường dài 7 – 10 m, 4 – 5 chướng ngại vật thấp (độ cao 10 – 15 cm) được đặt thẳng hàng cách nhau 1,5 – 2,0 m.
- TTCB: Học sinh xếp thành hàng dọc đứng sau vạch xuất phát, đứng chân trước – chân sau, hai tay buông tự nhiên, mắt nhìn về trước.
- Động tác: Khi có hiệu lệnh, học sinh từ vạch xuất phát đi thường thẳng hướng về trước, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn trước. Khi gặp các chướng ngại vật thấp thì lần lượt bước qua mà không chạm hoặc làm lệch các chướng ngại vật. Học sinh thực hiện động tác cho đến hết đoạn đường quy định. Sau khi qua vạch đích thì tùy theo yêu cầu của giáo viên mà học sinh có thể đứng tại vạch đích hoặc di chuyển về tập hợp ở cuối hàng dọc.



Đi vượt qua nhiều chướng ngại vật thấp

3. Đi vòng qua một chướng ngại vật cao

– Chuẩn bị: Đoạn đường dài 5 – 7 m, 1 chướng ngại vật cao (độ cao 1,0 – 1,2 m) đặt ở giữa.

– TTCB: Học sinh xếp thành hàng dọc đứng sau vạch xuất phát, đứng chân trước – chân sau, hai tay buông tự nhiên, mắt nhìn về trước.

– Động tác: Khi có hiệu lệnh, học sinh từ vạch xuất phát đi thường thẳng hướng về trước, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn trước. Khi gặp chướng ngại vật cao thì đi vòng qua mà không chạm hoặc làm lệch chướng ngại vật. Sau khi vòng qua chướng ngại vật, học sinh tiếp tục đi hết đoạn đường quy định. Sau khi qua vạch đích thì tùy theo yêu cầu của giáo viên mà học sinh có thể đứng tại vạch đích hoặc di chuyển về tập hợp ở cuối hàng dọc.



Đi vòng qua một chướng ngại vật cao

4. Đi vòng qua nhiều chướng ngại vật cao

– Chuẩn bị: Đoạn đường dài 7 – 10 m, 4 – 5 chướng ngại vật cao (độ cao 1,0 – 1,2 m) được đặt thẳng hàng cách nhau 1,5 – 2,0 m.

– TTCB: Học sinh xếp thành hàng dọc đứng sau vạch xuất phát, đứng chân trước – chân sau, hai tay buông tự nhiên, mắt nhìn về trước.

– Động tác: Khi có hiệu lệnh, học sinh từ vạch xuất phát đi thường thẳng hướng về trước, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn trước. Khi gặp các chướng ngại vật cao thì lần lượt đi vòng qua mà không chạm hoặc làm lệch các chướng ngại vật. Học sinh thực hiện động tác cho đến hết đoạn đường quy định. Sau khi qua vạch đích thì tùy theo yêu cầu của giáo viên mà học sinh có thể đứng tại vạch đích hoặc di chuyển về tập hợp ở cuối hàng dọc.



Đi vòng qua nhiều chướng ngại vật cao

* Giáo viên tùy vào khả năng của học sinh mà thay đổi độ cao của chướng ngại vật hoặc thêm, bớt số lượng chướng ngại vật trên đoạn đường.

❖ 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 biểu tượng khái quát ban đầu của động tác.

Lần 2: Thực hiện động tác kết hợp miêu tả, giải thích các bước tiến hành động tác. Chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà học sinh có thể mắc phải khi thực hiện các động tác đi vượt chướng ngại vật.

Lần 3: Thực hiện lại để học sinh có thể nắm vững toàn bộ động tác. Giáo viên có thể mời một học sinh bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát, nhận xét và sửa lỗi sai.

+ **Một số lưu ý khi thực hiện:**

Đi vượt qua một hoặc nhiều chướng ngại vật thấp: Học sinh thường không giữ được tư thế thẳng, hay cúi đầu để chăm chú nhìn vào đường đi. Giáo viên có thể đặt túi cát trên đầu để học sinh luôn nhìn thẳng khi thực hiện bài tập.

Đi vòng qua một hoặc nhiều chướng ngại vật cao: Học sinh thường bị mất phương hướng, không giữ được tư thế thẳng khi đối hướng. Giáo viên có thể tổ chức cho học sinh thực hành với 1 – 2 chướng ngại vật trước, sau đó nhận xét và điều chỉnh tư thế cho học sinh rồi mới tăng dần số lượng chướng ngại vật lên.

III. LUYỆN TẬP

1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– *Luyện tập đồng loạt:*

+ Giáo viên đóng vai trò người điều khiển và thực hiện các khẩu lệnh để học sinh thực hiện theo đồng loạt cả lớp ở các bài tập đi vượt chướng ngại vật.

+ Khi học sinh thực hiện, giáo viên quan sát và sửa lỗi sai cho học sinh.

+ Giáo viên có thể linh động thay đổi số lượng, khoảng cách, độ cao của các chướng ngại vật theo khả năng của học sinh.

+ Sau khi học sinh nắm sơ bộ động tác, giáo viên có thể tổ chức cho cả lớp tự thực hiện. 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, lần lượt học sinh thay phiên điều khiển nhóm thực hiện các động tác được học.

+ Giáo viên có thể cho các nhóm thi đua, thực hiện động tác cho các nhóm khác quan sát, nhận xét và đề xuất phương án sửa lỗi sai.

+ Giáo viên có thể căn cứ vào khả năng của từng nhóm để đưa ra các yêu cầu khác nhau như thay đổi số lượng chướng ngại vật.

2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh bắt cặp với nhau và tiến hành thực hiện các bài tập đi vượt chướng ngại vật: một học sinh hô, học sinh còn lại thực hiện động tác hoặc cả hai cùng thực hiện xem ai thực hiện nhanh hơn.

+ Trong quá trình tập luyện, học sinh có thể quan sát và sửa sai cho bạn cùng tập, giúp phát triển năng lực giao tiếp và tập cho học sinh biết giúp đỡ nhau.

❖ Trò chơi rèn luyện kỹ năng vận động và phản xạ

Trò chơi: “Tin bạn”

– *Mục đích:* Cùng cố động tác đi vượt chướng ngại vật, tăng cường khả năng phối hợp làm việc nhóm.

– *Chuẩn bị:* Các chướng ngại vật thấp, khăn, còi, phấn.

– *Cách chơi:* Giáo viên chia lớp thành 2 – 4 nhóm, xếp hàng dọc sau vạch xuất phát, bạn sau đặt tay trên vai bạn phía trước, học sinh đứng đầu hàng bịt mắt. Khi có hiệu lệnh, các nhóm di chuyển về trước, bạn đầu tiên lắng nghe hướng dẫn của các thành viên trong nhóm để dẫn nhóm di chuyển về đích. Nhóm nào về đích sớm nhất và không chạm vào các chướng ngại vật là chiến thắng.



Trò chơi “Tin bạn”

IV. VẬN DỤNG

1. *Đáp án:* Động tác đi vượt qua một chướng ngại vật thấp.

2. *Giáo viên hướng dẫn học sinh thường xuyên tập luyện các bài tập đi vượt chướng ngại vật với bạn bè để giúp đôi chân khéo léo hơn.*

Bài 2 CHẠY VƯỢT CHƯỚNG NGẠI VẬT

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- **Phẩm chất:** Biết giúp đỡ bạn khi thực hiện các động tác mới, ôn động tác cũ và tham gia trò chơi vận động. Trung thực khi tham gia tập luyện và trò chơi vận động trên lớp.
- **Năng lực chung:** Tự giác thực hiện các động tác khi tập luyện cá nhân. Phối hợp với bạn để giải quyết các nhiệm vụ giáo viên đưa trên lớp.
- **Năng lực thể chất:** Biết quan sát tranh ảnh và động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được vận động chạy vượt chướng ngại vật theo hướng dẫn của giáo viên. Tham gia tích cực trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ. Có ý thức thường xuyên vận động và tập luyện các bài tập để phát triển thể lực và phản xạ.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Còi, các chướng ngại vật (nấm, cọc, cột cờ), phấn, túi cát.

3. Khởi động

– **Xoay các khớp:** Giáo viên cho học sinh xếp thành các hàng ngang thực hiện động tác xoay các khớp (xoay cổ, xoay vai, xoay cánh tay, xoay khuỷu tay, xoay cổ tay, xoay hông, xoay gối, xoay cổ chân) theo nhịp đếm.

– **Gập, duỗi gối; Căng cơ đùi trước:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng ngang cách nhau một sải tay thực hiện động tác gập, duỗi gối và căng cơ đùi trước theo nhịp đếm, sau 8 – 10 nhịp thì đổi bên thực hiện.

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Đổi ô”

– **Chuẩn bị:** Phấn, 2 – 3 vòng tròn lớn, còi.

– **Cách chơi:** Giáo viên cho học sinh tập hợp tại một vòng tròn. Khi giáo viên hô “Đổi ô!”, học sinh chạy nhanh vào vòng tròn khác theo chỉ đạo của giáo viên. Tùy mỗi lượt chơi mà giáo viên có thể đưa ra các yêu cầu khác nhau như 10 học sinh đầu tiên vào vòng tròn là chiến thắng hoặc 3 học sinh vào vòng tròn cuối cùng bị loại, tiếp tục lượt chơi mới. Ở lượt chơi cuối, các học sinh ở trong vòng tròn là chiến thắng.