

Chủ đề: **BÀI TẬP THỂ DỤC**

Bài 1 **ĐỘNG TÁC VƯƠN THỞ VÀ ĐỘNG TÁC TAY**

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

▪ **Phẩm chất:** Chăm chỉ, trung thực, tự giác trong tập luyện. Đoàn kết, giúp đỡ nhau tham gia tập luyện và trò chơi vận động.

▪ **Năng lực chung:** Có ý thức thường xuyên thực hiện các động tác bài tập thể dục ngoài giờ trên lớp để rèn luyện sức khỏe. Biết nhận xét, hỗ trợ và giúp đỡ bạn cùng học thực hiện đúng động tác bài tập thể dục.

▪ **Năng lực thể chất:** Bước đầu biết lựa chọn môi trường phù hợp với nội dung luyện tập. Biết và thực hiện được động tác vươn thở và động tác tay đúng nhịp theo hướng dẫn của giáo viên. Chủ động tham gia trò chơi vận động để rèn luyện khả năng khéo léo.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Đồng hồ bấm giờ, còi.
- Bìa cứng (khổ A4), bóng nhỏ, rổ đựng bóng, phấn.

3. Khởi động

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

– **Căng cơ:** Giáo viên cho học sinh tại chỗ thực hiện động tác đánh tay cao – tay thấp và căng cơ tay.

(Giáo viên có thể kết hợp với nhạc để tăng hứng thú cho học sinh khi thực hiện động tác khởi động)

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Làn sóng”

– **Chuẩn bị:** Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ; còi.

– **Cách chơi:** Giáo viên cho học sinh xếp thành vòng tròn nắm tay nhau, giáo viên đứng giữa vòng tròn. Khi giáo viên đưa tay tới đâu thì học sinh sẽ giơ tay lên cao rồi bỏ tay xuống để tạo thành hình làn sóng. Học sinh nào bị rời tay hoặc không giơ lên cao theo hiệu lệnh của giáo viên là thua cuộc.



Trò chơi "Làn sóng"

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Động tác vươn thở



- **TTCB:** Đứng nghiêm.

- **Nhịp 1:** Bước chân trái lên trước khụy gối, chân phải kiễng gót, đồng thời đưa hai tay ra trước – lên cao hình chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, ngửa mặt, hít sâu vào bằng mũi.

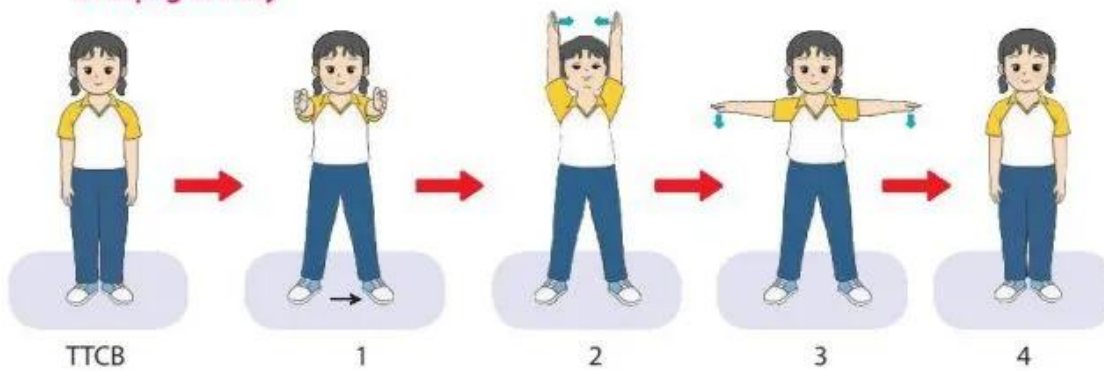
- **Nhịp 2:** Thu chân trái về, hai tay hạ xuống dọc thân người, cúi đầu, thở ra từ từ bằng miệng.

- **Nhịp 3:** Như nhịp 1 nhưng bước chân phải lên trước, hít sâu vào bằng mũi.

- **Nhịp 4:** Về TTCB, thở ra từ từ bằng miệng.

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

2. Động tác tay



- **TTCB:** Đứng nghiêm.
 - **Nhịp 1:** Bước chân trái sang ngang rộng bằng vai, đưa hai tay ra trước, lòng bàn tay hướng vào nhau, ngón tay khép.
 - **Nhịp 2:** Đưa hai tay lên cao, lòng bàn tay hướng vào nhau, ngửa mặt.
 - **Nhịp 3:** Hạ hai tay xuống ngang vai, lòng bàn tay sấp.
 - **Nhịp 4:** Thu chân trái 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**

+ **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 vươn thở và động tác tay.

Lần 2: Thực hiện động tác kết hợp miêu tả, giải thích từng nhịp. Đối với động tác vươn thở, giáo viên chú ý nhắc học sinh hít vào và thở ra khi thực hiện động tác.

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, nhận xét và sửa lỗi sai.

+ **Một số lưu ý khi thực hiện:**

Động tác vươn thở: Học sinh không kết hợp hít thở sâu khi thực hiện động tác hoặc hít thở quá nông, nhanh. Giáo viên cho học sinh tập chậm từng động tác đúng kĩ thuật và nhắc nhở học sinh hít vào và thở ra.

Động tác tay: Học sinh thường thực hiện tư thế tay không chính xác về góc độ (tay dang ngang thấp hoặc cao hơn vai), hai tay không duỗi thẳng, tay cao tay thấp, lòng bàn tay không đúng, phương hướng chuyển động của tay không chính xác. Giáo viên giúp học sinh xác định đúng phương hướng chuyển động của tay (tay ra trước, lên cao, dang ngang), tập chậm và nhắc học sinh quan sát và tự sửa lỗi sai khi thực hiện.

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 (chú ý đếm chậm, thực hiện cùng hướng với học sinh 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.

+ Giáo viên có thể cho các nhóm thi đua, trình diễn với nhau thực hiện động tác (một nhóm thực hiện, các nhóm còn lại quan sát, nhận xét).

2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh bắt cặp với nhau và tiến hành thực hiện động tác vươn thở và động tác tay. Khi thực hiện luyện tập cặp đôi, một học sinh đếm nhịp và học sinh còn lại thực hiện động tác.

+ 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 trong quá trình tập luyện.

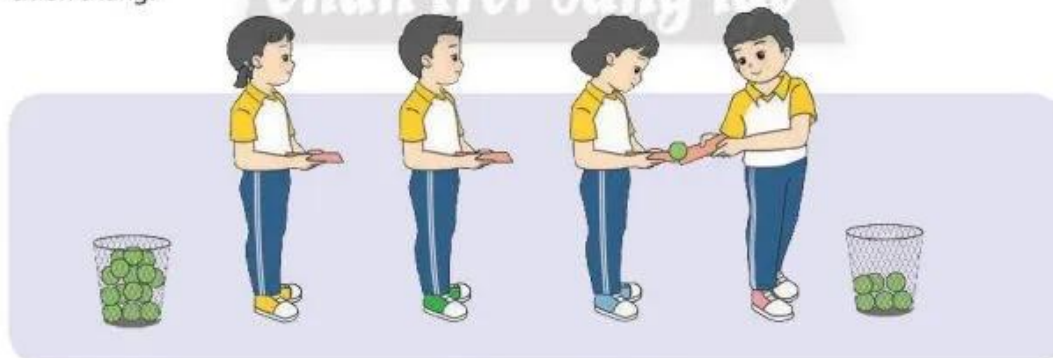
❖ Trò chơi bổ trợ khéo léo

Trò chơi: “Đôi tay khéo léo”

– *Mục đích:* Giúp học sinh nâng cao khả năng khéo léo và phối hợp làm việc theo nhóm.

– *Chuẩn bị:* Bìa cứng (khổ A4), bóng nhỏ (bóng bàn), còi, phấn.

– *Cách chơi:* Giáo viên cho lớp chia thành các nhóm nhỏ xếp thành 2 – 4 hàng dọc đều nhau, mỗi học sinh cầm một tấm bìa cứng. Khi có hiệu lệnh, học sinh đứng đầu mỗi hàng sẽ lấy bóng tại rổ, để lên trên bìa cứng và chuyển cho bạn phía sau, học sinh phía sau dùng bìa cứng đỡ bóng và tiếp tục chuyển bóng tới bạn cuối hàng để bỏ vào rổ của hàng mình mà không làm rơi bóng (nếu bóng rơi khỏi bìa hoặc tay chạm vào bóng thì quả bóng đó không được tính). Sau thời gian quy định, nhóm nào có nhiều bóng hơn là nhóm chiến thắng.



Trò chơi “Đôi tay khéo léo”

IV. VẬN DỤNG

1. *Đáp án:* Hình 1.

2. *Giáo viên gợi ý học sinh nên thực hiện động tác vươn thở vào mỗi buổi sáng sau khi thức dậy.*

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- **Phẩm chất:** Chăm chỉ, tích cực, nhân ái, biết giúp đỡ nhau tham gia tập luyện bài tập thể dục và trò chơi vận động.
- **Năng lực chung:** Có ý thức tự giác thực hiện các động tác bài tập thể dục ngoài giờ trên lớp để rèn luyện sức khỏe. Biết nhận xét, trao đổi, hỗ trợ và giúp đỡ bạn cùng học thực hiện đúng động tác bài tập thể dục trong luyện tập.
- **Năng lực thể chất:** Bước đầu biết lựa chọn môi trường phù hợp với nội dung luyện tập. Biết và thực hiện được động tác chân và động tác lườn đúng nhịp theo hướng dẫn của giáo viên. Chủ động, tích cực tham gia luyện tập các động tác bài tập thể dục và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Đồng hồ bấm giờ, còi.
- Bóng nhỏ, rổ đựng bóng, phấn.

3. Khởi động

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

– **Căng cơ:** Giáo viên cho học sinh tại chỗ thực hiện động tác gập, duỗi gối; ép dẻo dọc; ép dẻo ngang.

(Giáo viên có thể kết hợp với nhạc để tăng hứng thú cho học sinh khi thực hiện động tác khởi động)

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Ở đây – Ở đó”

– **Chuẩn bị:** Vòng tròn lớn vẽ trên sân, còi.

– **Cách chơi:** Giáo viên chia lớp thành bốn nhóm xếp hàng dọc sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh, học sinh ở mỗi nhóm nhanh chóng chạy vào vòng tròn (được vẽ sẵn trên sân) theo yêu cầu của giáo viên. Nhóm nào mà thành viên trong nhóm đứng hết vào vòng tròn trước là nhóm chiến thắng.