

## I. MỞ ĐẦU

### 1. Mục tiêu

- **Phẩm chất:** Trung thực, chăm chỉ trong tập luyện để nâng cao sức khoẻ bản thân, nâng cao tinh thần đồng đội, giúp đỡ bạn khi tham gia luyện tập theo nhóm, luyện tập cặp đôi và trò chơi vận động.

- **Năng lực chung:** Tự chủ trong tập luyện và biết xem trước nội dung bài học. Hợp tác, giúp đỡ nhau hoàn thành bài tập và trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ. Có thể vận dụng các nội dung biến đổi đội hình hàng ngang trong luyện tập và ngoài giờ học.

- **Năng lực thể chất:** Bước đầu biết lựa chọn môi trường phù hợp với nội dung luyện tập. Biết và thực hiện được các giai đoạn biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành hai, ba hàng ngang và ngược lại theo hướng dẫn của giáo viên.

### 2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Đồng hồ bấm giờ, còi.
- Vòng, 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: “Trời nắng, trời mưa”**

- **Chuẩn bị:** Sân bãi rộng rãi, còi, vòng tròn.

- **Cách chơi:** Giáo viên cho học sinh xếp thành vòng tròn. Khi giáo viên hô “Trời nắng!”, học sinh sẽ đi theo vòng tròn, vừa đi vừa vỗ tay theo nhịp. Khi giáo viên hô “Trời mưa!” thì học sinh nhanh chóng tìm và chạy tới các vòng tròn gần nhất (đã được đặt sẵn trên sân) để

bước vào (số lượng vòng tròn phải ít hơn số lượng học sinh tham gia). Học sinh nào không bước kịp vào vòng tròn hoặc số lượng học sinh trong vòng tròn nhiều hơn quy định thì sẽ thua cuộc. Trước khi chơi, giáo viên sẽ quy định trước số lượng học sinh tối đa có thể đứng trong mỗi vòng tròn. Để tăng độ khó, giáo viên có thể quy định thêm số lượng học sinh ít nhất trong mỗi vòng tròn hoặc đặt vị trí các vòng tròn cách nhau xa hơn.



Trò chơi "Trời nắng, trời mưa"

## II. KIẾN THỨC MỚI

### 1. Biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành hai hàng ngang và ngược lại

– Chuẩn bị: Đội hình một hàng ngang (đứng nghiêm).

**Điểm số theo 1 – 2, 1 – 2,...**

– Khẩu lệnh: "Theo 1 – 2, 1 – 2, ... Điểm số!".

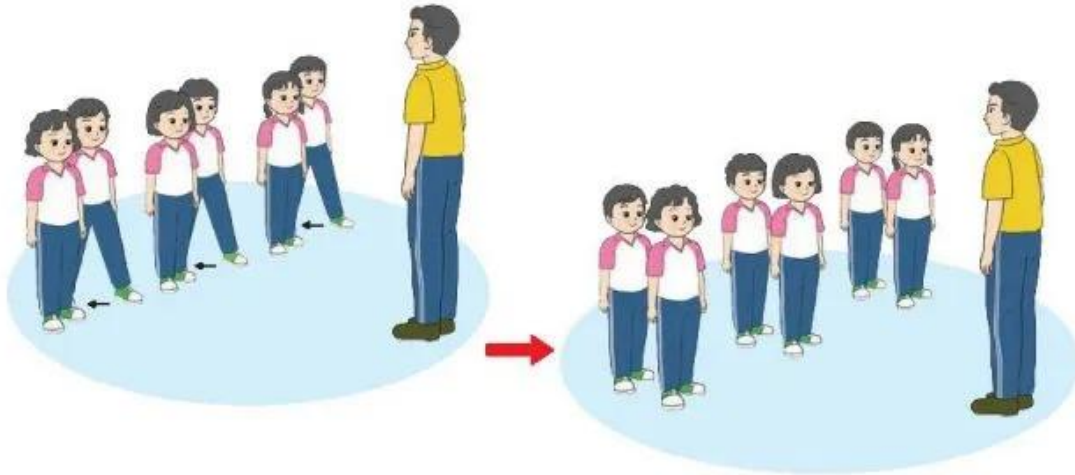
– Động tác: Lần lượt từ bạn đầu hàng quay mặt sang trái và hô to số của mình theo thứ tự 1 – 2 rồi trở về tư thế ban đầu. Riêng bạn cuối hàng không quay mặt mà chỉ hô to số của mình và hô "hết!".



### **Biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành hai hàng ngang**

– Khẩu lệnh: "Thành hai hàng ngang... Bước!".

– Động tác: Bạn số 1 làm chuẩn, bạn số 2 bước lùi chân phải về sau bạn số 1 rồi thu chân trái về tư thế đứng nghiêm, đồng thời đóng hàng cho thẳng.



### Biến đổi đội hình từ hai hàng ngang thành một hàng ngang

– *Khẩu lệnh:* “Về vị trí cũ... Bước!”

– *Động tác:* Bạn số 1 làm chuẩn, bạn số 2 bước tiến chân trái về vị trí cũ rồi thu chân phải về tư thế đứng nghiêm, đồng thời dóng hàng cho thẳng.



### 2. Biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành ba hàng ngang và ngược lại

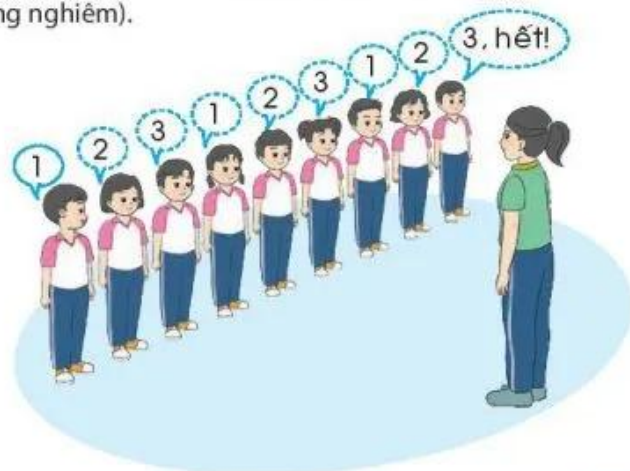
*Chuẩn bị:* Đội hình một hàng ngang (đứng nghiêm).

**Điểm số theo 1 – 2 – 3, 1 – 2 – 3,...**

– *Khẩu lệnh:* “Theo 1 – 2 – 3, 1 – 2 – 3,...

Điểm số!”

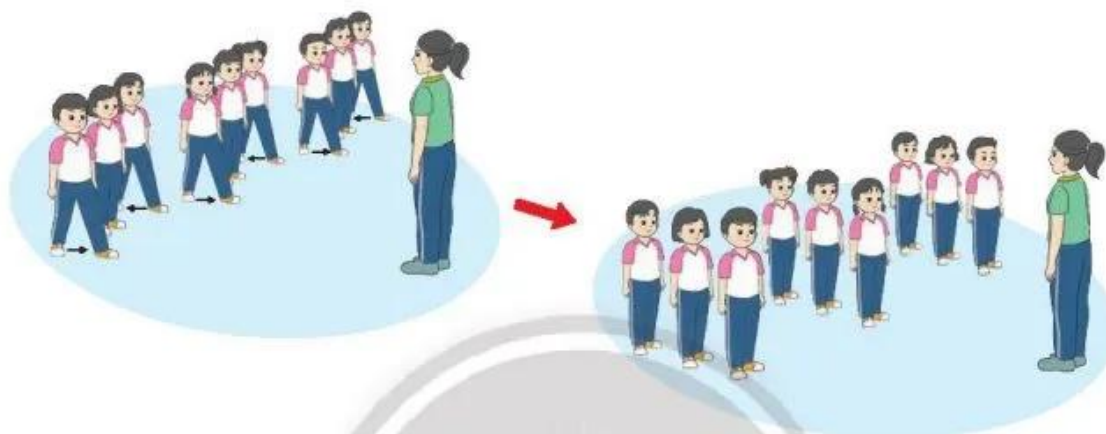
– *Động tác:* Lần lượt từ bạn đầu hàng quay mặt sang trái và hô to số của mình theo thứ tự 1 – 2 – 3 rồi trở về tư thế ban đầu. Riêng bạn cuối hàng không quay mặt mà chỉ hô to số của mình và hô “hết!”.



### **Biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành ba hàng ngang**

– *Khẩu lệnh:* “Thành ba hàng ngang... Bước!”

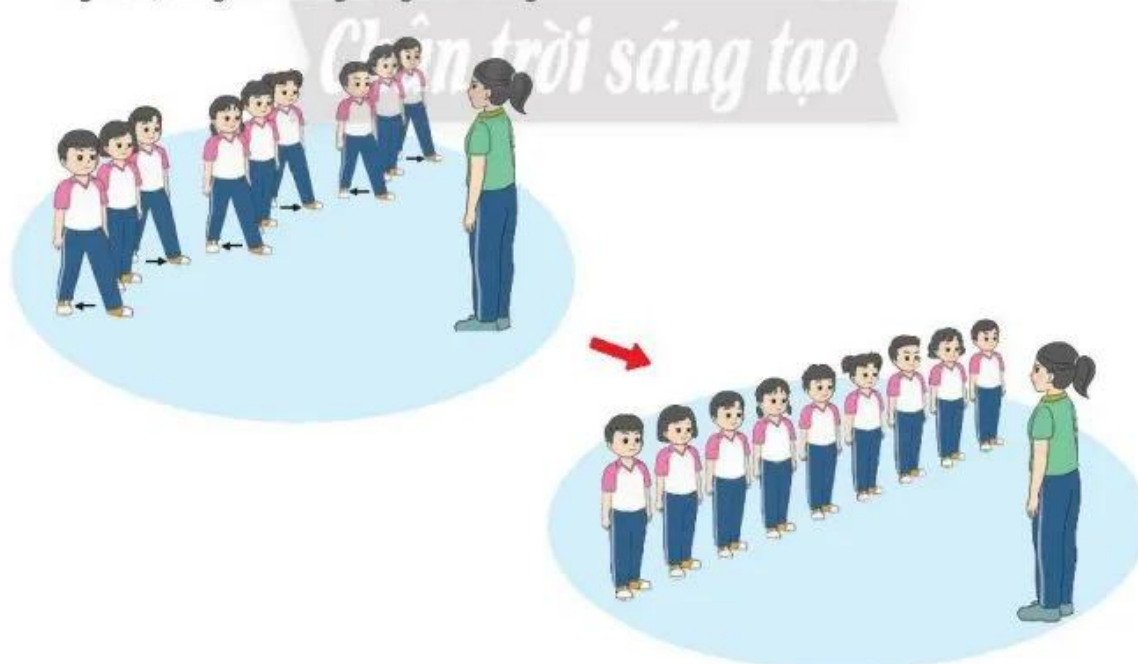
– *Động tác:* Bạn số 2 làm chuẩn, bạn số 1 bước tiến chân trái lên trước bạn số 2, đồng thời bạn số 3 bước lùi chân phải về sau bạn số 2. Sau đó bạn số 1 thu chân phải, bạn số 3 thu chân trái về tư thế đứng nghiêm, đồng thời dóng hàng cho thẳng.



### **Biến đổi đội hình từ ba hàng ngang thành một hàng ngang**

– *Khẩu lệnh:* “Về vị trí cũ... Bước!”

– *Động tác:* Bạn số 2 làm chuẩn, bạn số 1 bước lùi chân phải, đồng thời bạn số 3 bước tiến chân trái về vị trí cũ. Sau đó bạn số 1 thu chân trái, bạn số 3 thu chân phải về tư thế đứng nghiêm, đồng thời dóng hàng cho thẳng.



## ❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

### + Làm mẫu động tác:

Giáo viên hướng dẫn học sinh khẩu lệnh khi điểm số hàng ngang theo 1 – 2, 1 – 2 – 3; biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành hai hàng ngang và ngược lại; biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành ba hàng ngang và ngược lại (chú ý nhấn mạnh các giai đoạn và sự khác biệt khi hô khẩu lệnh biến đổi hàng ngang và hàng dọc).

Giáo viên mời 8 – 10 học sinh lên hỗ trợ thực hiện mẫu cho cả lớp quan sát và nhận xét. Giáo viên lần lượt hô khẩu lệnh và hướng dẫn cách thực hiện điểm số và biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành hai hàng ngang và ngược lại, biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành ba hàng ngang và ngược lại. Giáo viên cần chú ý vị trí tập hợp để đảm bảo tất cả học sinh đều có thể quan sát.

Giáo viên nên hướng dẫn kĩ học sinh nội dung điểm số hàng ngang theo 1 – 2, 1 – 2 – 3 trước sau đó mới hướng dẫn biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành hai hàng ngang và ngược lại và biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành ba hàng ngang và ngược lại. Khi học sinh đã nắm vững các kiến thức: trình tự các bước tiến hành, động tác bước chân, ổn định hàng sau khi biến đổi, ... giáo viên có thể tiến hành hướng dẫn biến đổi từ hai, ba hàng ngang thành bốn, sáu hàng ngang và ngược lại.

### + Một số lưu ý khi thực hiện:

**Học sinh hô khẩu lệnh sai**, không cách quãng giữa dự lệnh và động lệnh, khẩu lệnh chưa dứt khoát, còn lúng túng khi hô. Giáo viên cần hô rõ khẩu lệnh, nhắc học sinh chú ý các giai đoạn phù hợp để thực hiện hô khẩu lệnh và cho học sinh thực hiện nhiều lần.

**Học sinh không đánh mặt sang trái hoặc điểm số không đúng theo chu kì:** Giáo viên cho học sinh thực hiện đánh mặt sang trái khi điểm số, nhắc học sinh chú ý số của bạn phía trước để hô đúng và to số của mình khi mặt đang hướng sang trái.

**Học sinh bước sai chân, sai vị trí đứng khi biến đổi đội hình:** Giáo viên nên hướng dẫn chậm và thường xuyên nhắc học sinh để xác định đúng chân bước và vị trí đứng khi biến đổi đội hình.

**Khoảng cách giữa các thành viên trong một hàng quá gần hoặc quá xa:** Giáo viên hướng dẫn và nhắc học sinh luôn giữ đúng khoảng cách trong từng hàng và giữa các hàng ngang với nhau. Giáo viên có thể quy định vị trí đứng của học sinh trong mỗi hàng ở giai đoạn ban đầu.

## III. LUYỆN TẬP

\* Giáo viên nên cho học sinh ôn lại nội dung tập hợp hàng ngang, dãn hàng ngang, dàn hàng ngang trước khi thực hiện nội dung biến đổi đội hình hàng ngang.

### Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

#### – Luyện tập đồng loạt:

+ Giáo viên căn cứ vào số lượng học sinh của lớp mà cho tập hợp thành 3 – 4 hàng ngang (chú ý khoảng cách giữa các thành viên ở mỗi hàng và giữa các hàng ngang với nhau phải đảm bảo vừa đủ để thực hiện được động tác).

+ Ban đầu, giáo viên nên thực hiện chậm (có thể cho học sinh thực hiện lần lượt từng nội dung) để học sinh có thể xác định chân và cách thức thực hiện các bước biến đổi đội hình.

– *Luyện tập theo nhóm:*

+ Giáo viên chia lớp thành các nhóm nhỏ (từ 8 – 10 học sinh), lần lượt cho học sinh thay phiên nhau điều khiển nhóm thực hiện biến đổi đội hình hàng ngang tại khu vực quy định.

+ Giáo viên quan sát, sửa lỗi sai cho từng nhóm và mời các nhóm lần lượt trình diễn kết quả trước lớp để cùng học sinh nhận xét, đánh giá.

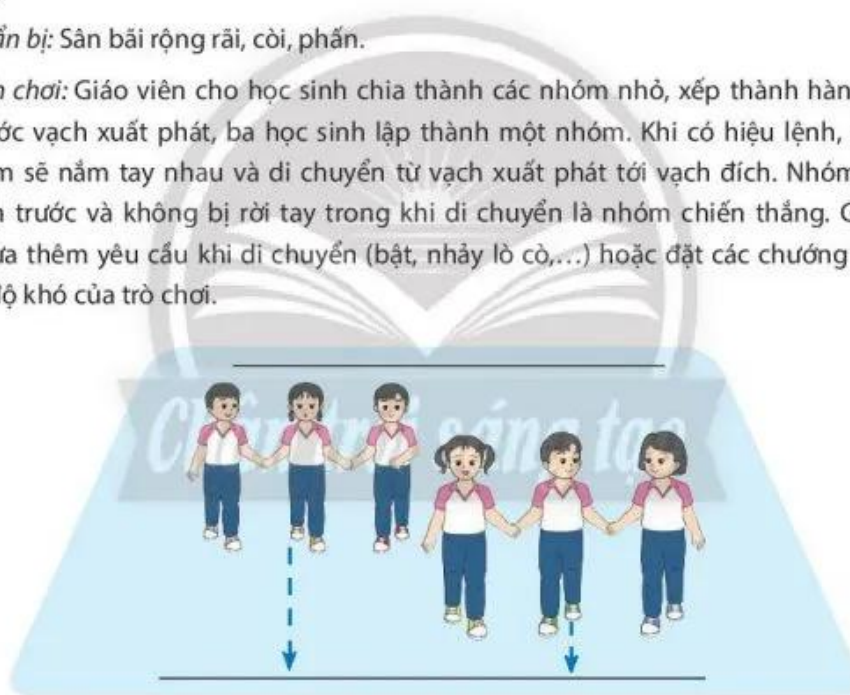
### ❖ Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

#### **Trò chơi: “Cùng tiến”**

– *Mục đích:* Cùng cố biến đổi đội hình hàng ngang, rèn luyện khả năng phối hợp vận động.

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

– *Cách chơi:* Giáo viên cho học sinh chia thành các nhóm nhỏ, xếp thành hàng ngang đứng trước vạch xuất phát, ba học sinh lập thành một nhóm. Khi có hiệu lệnh, học sinh mỗi nhóm sẽ nắm tay nhau và di chuyển từ vạch xuất phát tới vạch đích. Nhóm nào tới vạch đích trước và không bị rời tay trong khi di chuyển là nhóm chiến thắng. Giáo viên có thể đưa thêm yêu cầu khi di chuyển (bật, nhảy lò cò,...) hoặc đặt các chướng ngại vật để tăng độ khó của trò chơi.



Trò chơi “Cùng tiến”

## IV. VẬN DỤNG

1. *Đáp án:* Các bạn trong hình đang thực hiện biến đổi đội hình từ hai hàng ngang thành một hàng ngang.

2. *Giáo viên hướng dẫn học sinh vận dụng biến đổi đội hình hàng ngang khi luyện tập theo nhóm.*

## I. MỞ ĐẦU

### 1. Mục tiêu

- **Phẩm chất:** Tích cực, chăm chỉ trong tập luyện để nâng cao sức khỏe bản thân, nâng cao tinh thần đồng đội, giúp đỡ bạn khi tham gia luyện tập theo nhóm, luyện tập cặp đôi và trò chơi vận động.
- **Năng lực chung:** Tự chủ trong tập luyện và biết xem trước nội dung bài học. Hợp tác, giúp đỡ nhau hoàn thành bài tập và trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ. Có thể vận dụng các nội dung biến đổi đội hình vòng tròn trong trò chơi vận động và ngoài giờ học.
- **Năng lực thể chất:** Bước đầu biết lựa chọn môi trường phù hợp với nội dung luyện tập. Biết và thực hiện được các giai đoạn biến đổi đội hình một vòng tròn thành hai vòng tròn và ngược lại theo hướng dẫn của giáo viên.

### 2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Đồng hồ bấm giờ, còi, 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.
- **Chạy vòng tròn theo địa hình tự nhiên:** Giáo viên cho học sinh chạy chậm thành vòng tròn theo địa hình tự nhiên.

(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: “Kết bạn”

- **Chuẩn bị:** Sân bãi rộng rãi, còi.

– **Cách chơi:** Giáo viên cho học sinh đi vòng tròn ngược chiều kim đồng hồ, vừa đi vừa vỗ tay. Khi giáo viên hô “Kết bạn! Kết bạn!”, học sinh sẽ đáp lại “Kết mấy? Kết mấy?”, nếu giáo viên hô “Kết 3!” thì ba học sinh nhanh chóng nắm tay nhau thành vòng tròn nhỏ cho tới khi giáo viên hô “Hoà tan!”. Học sinh nào không có nhóm hoặc nhóm không đúng với khẩu lệnh thì xem như bị loại. Giáo viên có thể thay đổi khẩu lệnh để tăng độ khó của trò chơi.