

## 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

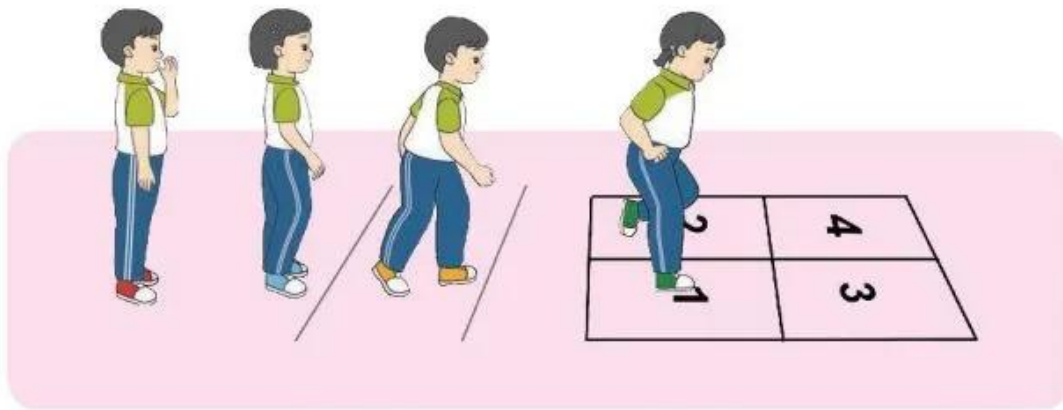
**Khởi động bằng các động tác đã học:** Xoay cổ, xoay vai, xoay cánh tay, xoay khuỷu tay, xoay cổ tay, xoay hông, xoay gối, xoay cổ chân, gập duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang, chạy tại chỗ (mỗi động tác thực hiện 2 lần  $\times$  8 nhịp). Giáo viên cho học sinh thực hiện khởi động với nhạc.

#### 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.

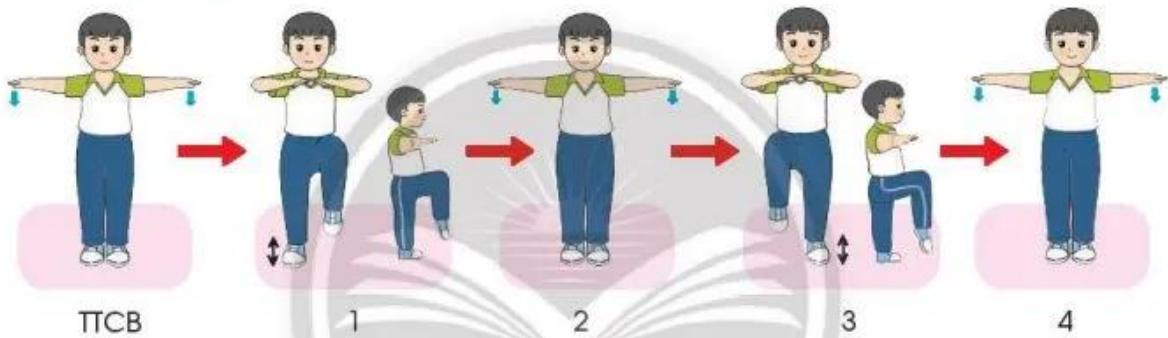
– Cách chơi: Giáo viên chuẩn bị sẵn các ô vuông được đánh số như hình minh họa, cho học sinh chia thành hai nhóm xếp hàng dọc đứng sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh, học sinh sẽ bật nhảy bằng chân phải vào ô số 1, sau đó bật nhảy chân trái vào ô số 2, rồi bật nhảy chân phải vào ô số 3, nhảy chụm hai 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.



Trò chơi "Nhảy đúng, nhảy nhanh"

## II. KIẾN THỨC MỚI

### 1. Bật nhảy co từng chân ra trước



TTCB

1

2

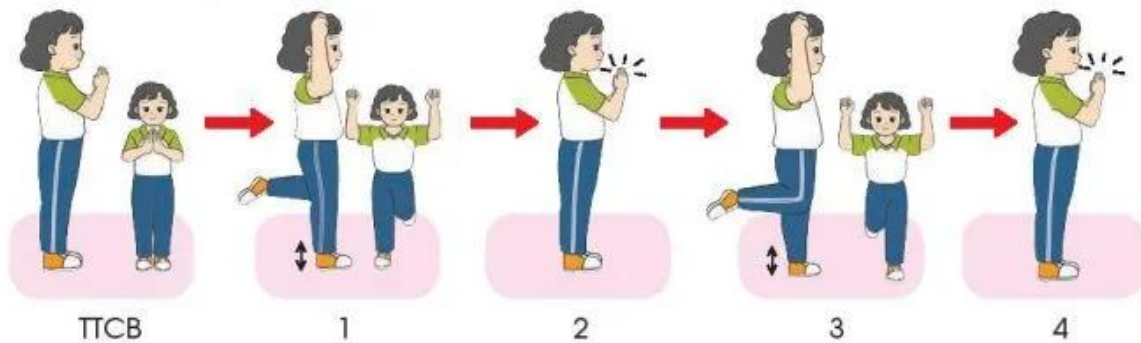
3

4

- **TTCB:** Đứng tự nhiên, hai tay dang ngang, bàn tay sấp.
- **Nhịp 1:** Bật nhảy nâng đùi trái lên cao, mũi chân duỗi, hai tay co ngang ngực.
- **Nhịp 2:** Bật nhảy về TTCB.
- **Nhịp 3:** Như nhịp 1 nhưng đổi chân.
- **Nhịp 4:** Bật nhảy về TTCB.

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

### 2. Bật nhảy co từng chân ra sau



TTCB

1

2

3

4

- **TTCB:** Đứng tự nhiên, hai tay chạm nhau trước ngực.
- **Nhịp 1:** Bật nhảy co chân trái ra sau, hai tay mở, khuỷu tay vuông góc, bàn tay nắm.
- **Nhịp 2:** Bật nhảy về TTCB, vỗ hai bàn tay.
- **Nhịp 3:** Như nhịp 1 nhưng đổi chân.
- **Nhịp 4:** Bật nhảy 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:**

**Bật nhảy co từng chân ra trước:** Khi thực hiện động tác, chú ý chân co ra trước gối phải ngang hông và duỗi mũi bàn chân.

**Bật nhảy co từng chân ra sau:** Khi thực hiện động tác, chân co ra sau ở vị trí cao như động tác chạy chân co sau.

### 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.

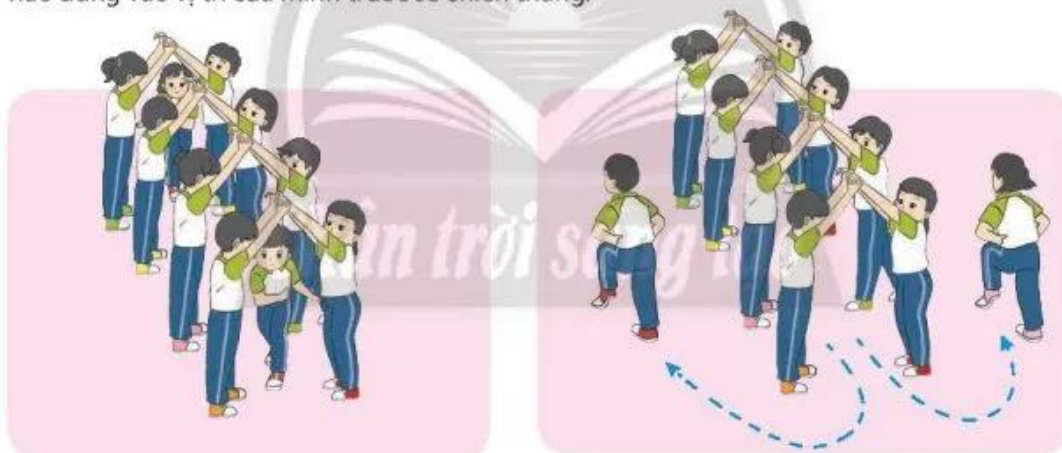
### ❖ Trò chơi vận động bổ trợ

#### Trò chơi: “Mái nhà chung”

– *Mục đích:* Rèn luyện khả năng phản xạ nhanh nhẹn, khéo léo và sự phối hợp với đồng đội.

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

– *Cách chơi:* Giáo viên cho lớp chia thành hai nhóm, mỗi nhóm xếp thành hai hàng dọc đứng đối diện nhau (số lượng học sinh trong mỗi hàng bằng nhau). Giáo viên sẽ cho các hàng đếm số (theo số lượng cặp của mỗi nhóm). Hai học sinh đứng đối diện sẽ nắm tay nhau đưa lên cao tạo thành mái nhà. Khi có hiệu lệnh của giáo viên: Nêu tên một động tác bật nhảy cơ bản (đã học ở Bài 2) và gọi một số bất kì, lập tức cặp đôi của hai nhóm có số đó sẽ luồn trong các mái nhà theo hướng từ dưới lên để chạy ra khỏi mái nhà (Hình 1), sau đó tách sang hai bên và thực hiện động tác mà giáo viên đã nêu tên, di chuyển theo hướng về phía cuối hàng (Hình 2) và đứng vào vị trí cuối hàng để tạo thành mái nhà. Cặp đôi của nhóm nào đứng vào vị trí của mình trước sẽ chiến thắng.



Trò chơi “Mái nhà chung”

## IV. VẬN DỤNG

### 1. Đáp án:

+ Hình 1: Bật nhảy cơ từng chân ra sau.

+ Hình 2: Bật nhảy cơ từng chân ra trước.

2. Giáo viên khuyến khích học sinh tập luyện các động tác bật nhảy với nhạc để giúp đôi chân được khỏe mạnh.

## Bài 3 BẬT NHẢY ĐÁ THẤP CHÂN CÁC HƯỚNG

### 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 khỏe. Biết và thực hiện được các động tác bật nhảy đá thấp chân các hướng với nhạc.

#### 2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Máy phát nhạc.
- Phấn, còi, bóng.

#### 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 x 8 nhịp). Giáo viên cho học sinh thực hiện khởi động với nhạc.

#### 4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

**Trò chơi: “Chuyển bóng theo nhạc”**

– Chuẩn bị: Sân bãi rộng rãi, bằng phẳng, thoáng mát; quả bóng đá.

– Cách chơi: Giáo viên cho lớp xếp thành vòng tròn, đưa bóng cho một bạn bất kì. Khi tiếng nhạc vang lên, học sinh nhanh chóng chuyển bóng cho bạn đứng kế bên mình. Khi tiếng nhạc dừng lại, bạn nào còn đang giữ bóng xem như thua cuộc.



Trò chơi “Chuyển bóng theo nhạc”