

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.



Trò chơi "Đổi ô"

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Chạy vượt qua một chướng ngại vật thấp

– Chuẩn bị: Đoạn đường dài 10 – 15 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, thân người hơi ngả về trước, hai tay buông tự nhiên hoặc hơi co, mắt nhìn về trước.

– Động tác: Khi có hiệu lệnh, học sinh từ vạch xuất phát chạy thường thẳng hướng về trước, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn trước. Khi gặp chướng ngại vật thấp thì chạy vượt qua mà không chạm hoặc làm lệch chướng ngại vật. Sau khi chạy qua chướng ngại vật, học sinh tiếp tục chạy hết đoạn đường quy định. Sau khi qua vạch đích thì giảm dần tốc độ và 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.



Chạy vượt qua một chướng ngại vật thấp

2. Chạy vượt qua nhiều chướng ngại vật thấp

– Chuẩn bị: Đoạn đường dài 15 – 20 m, 3 – 5 chướng ngại vật thấp (độ cao 10 – 15 cm) được đặt thẳng hàng cách nhau 2 – 3 m.

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

– **Động tác:** Khi có hiệu lệnh, học sinh từ vạch xuất phát chạy thường thẳng hướng về trước, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn trước. Khi gặp các chướng ngại vật thấp thì lần lượt chạy vượt 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 giảm dần tốc độ và 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.



Chạy vượt qua nhiều chướng ngại vật thấp

3. Chạy vòng qua nhiều chướng ngại vật cao

– **Chuẩn bị:** Đoạn đường dài 10 – 15 m, 4 – 5 chướng ngại vật cao (độ cao 1,0 – 1,2 m) được đặt thẳng hàng cách nhau 1,0 – 1,5 m.

– **TTCB:** Học sinh xếp thành hàng dọc đứng sau vạch xuất phát, đứng chân trước – chân sau, thân người hơi ngả về trước, hai tay buông tự nhiên hoặc hơi co, mắt nhìn về trước.

– **Động tác:** Khi có hiệu lệnh, học sinh từ vạch xuất phát chạy thường thẳng hướng về trước, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn trước. Khi gặp các chướng ngại vật cao thì lần lượt chạy luồn 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 giảm dần tốc độ và 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.



Chạy 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 chạy 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:**

Đánh tay khi chạy: Học sinh thường đánh tay quá rộng hoặc quá cao khi chạy. Giáo viên cần cho học sinh đứng tại chỗ, chân trước – chân sau và thực hiện động tác đánh tay bổ trợ trước khi tổ chức các bài tập chạy.

Chạy vượt qua một hoặc nhiều chướng ngại vật thấp: Học sinh đôi khi chạy vượt qua chướng ngại vật chưa duỗi hết chân, khi tiếp đất không khụy gối. Giáo viên có thể cho học sinh thực hiện động tác nhẩy để rèn luyện cách khụy gối khi tiếp đất.

Chạy vòng qua nhiều chướng ngại vật cao: Học sinh thường mất thăng bằng khi chuyển hướng chạy, giáo viên nên cho học sinh thực hiện chạy chậm rồi tăng dần tốc độ.

III. LUYỆN TẬP

1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– *Luyện tập đồng loạt:*

+ Giáo viên cho lớp xếp thành 2 – 4 hàng dọc và lần lượt thực hiện động tác chạy vượt qua một hoặc nhiều chướng ngại vật thấp, chạy vòng qua nhiều chướng ngại vật cao theo hiệu lệnh của giáo viên.

+ 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. Tập luyện cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh bắt cặp với nhau và tiến hành thực hiện các bài tập chạy 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: “Cùng nhau vượt chướng ngại vật”

– *Mục đích:* Cùng cố động tác chạy vượt chướng ngại vật, tăng sức nhanh và khả năng phối hợp nhóm.

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

– *Cách chơi:* Giáo viên chia lớp thành 2 – 4 nhóm, xếp hàng dọc sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh, các thành viên trong nhóm sẽ nắm tay nhau và di chuyển nhanh vượt qua các chướng ngại vật được định sẵn để về đích. Khi di chuyển, các nhóm không được chạm hoặc làm lệch các chướng ngại vật, không được buông tay thành viên trong nhóm. Nhóm nào về đích trước và không phạm lỗi hoặc phạm ít lỗi nhất là chiến thắng.



Trò chơi “Cùng nhau vượt chướng ngại vật”

IV. VẬN DỤNG

1. *Đáp án:* Chạy thang dây, chạy luồn vật chuẩn,...

2. *Giáo viên hướng dẫn học sinh nên quan sát các chướng ngại vật để phòng tránh tai nạn khi di chuyển trên đường.*

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Phẩm chất: Nhân ái, 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 chủ thực hiện các động tác ngoài giờ lên lớp. Có khả năng nhận xét, trao đổi, giúp bạn thực hiện các động tác khi luyện tập theo nhóm và cặp đôi. Phối hợp với bạn tham gia trò chơi bổ trợ kĩ năng vận động và phản xạ 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 các động tác tung bóng bằng hai tay theo hướng dẫn của giáo viên khi luyện tập. 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.
- Quả bóng cỡ vừa (bóng đá, bóng chuyền,...), còi, cọc, dây, phấn, rổ.

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.

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

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Chạy đổi chỗ”

– *Chuẩn bị:* Sân bãi rộng rãi, phấn, còi, vẽ hai vạch cách nhau 10 – 15 m.

– *Cách chơi:* Giáo viên chia lớp thành từng cặp đứng đối diện ở sau hai vạch đã vẽ. Khi có hiệu lệnh “Đổi chỗ!”, các cặp sẽ chạy và đổi vị trí cho nhau. Cặp nào hoàn thành xong trước là cặp chiến thắng.