

## Bài 2 ĐỘNG TÁC CHÂN VÀ ĐỘNG TÁC LƯỖN

### 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.

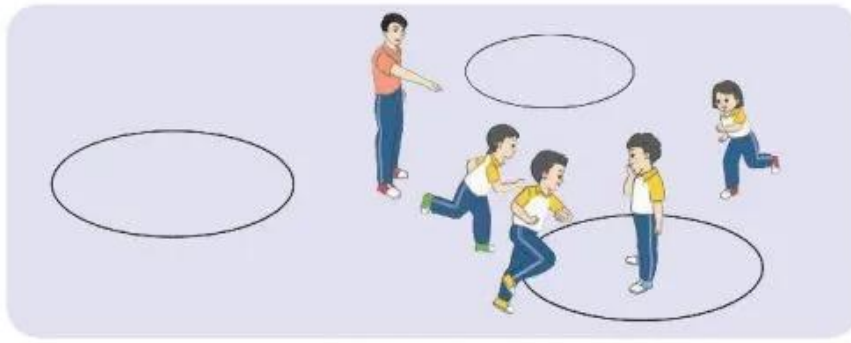
(Giáo viên có thể kết hợp với nhạc để tăng hứng thú cho học sinh khi thực hiện động tác khởi động)

#### 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.



Trò chơi "Ở đây - Ở đó"

## II. KIẾN THỨC MỚI

### 1. Động tác chân



- **TTCB:** Đứng nghiêm.

- **Nhịp 1:** Bước chân trái sang ngang rộng bằng vai, hai tay dang ngang, lòng bàn tay ngửa.

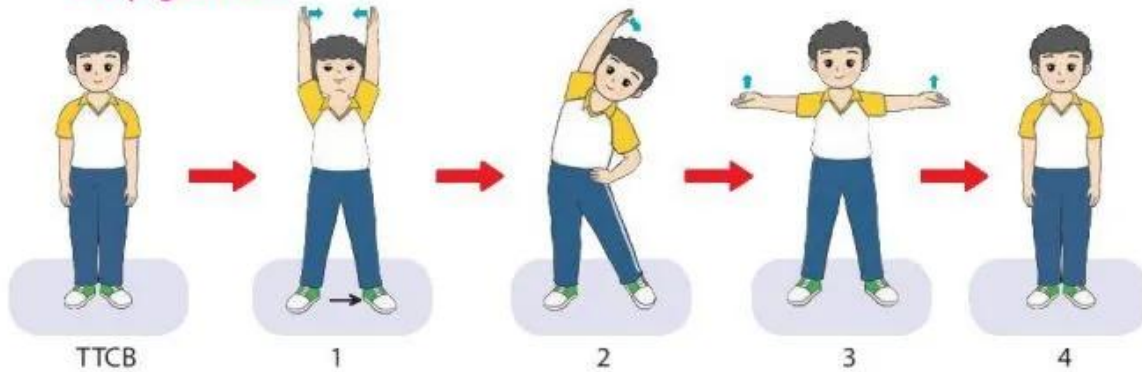
- **Nhịp 2:** Thu chân trái về, đồng thời khụy gối, thân người thẳng, hai tay đưa thẳng ra trước mặt rồi vỗ vào nhau.

- **Nhịp 3:** Về tư thế như nhịp 1.

- **Nhịp 4:** Thu chân trái về TTCB.

**Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng ở nhịp 5 và 7 bước chân phải sang ngang.**

### 2. Động tác lườn



– **TTCB:** Đứng nghiêm.

– **Nhịp 1:** Bước chân trái sang ngang rộng bằng vai, đưa hai tay sang ngang – lên cao, lòng bàn tay hướng vào nhau, ngửa mặt.

– **Nhịp 2:** Chân trái kiễng gót, trọng tâm dồn vào chân phải, nghiêng người sang trái, tay trái chống hông, tay phải áp nhẹ vào tai.

– **Nhịp 3:** Hạ gót chân trái, hai tay dang ngang, lòng bàn tay ngửa.

– **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 và ở nhịp 6 nghiêng lườn sang phải.**

#### ❖ **Hướng dẫn dạy học kiến thức mới**

+ **Ôn tập động tác cũ:** Giáo viên tổ chức cho cả lớp ôn tập đồng loạt động tác vươn thở, động tác tay 1 – 2 lần trước và sau khi hướng dẫn động tác chân và động tác lườn.

+ **Làm mẫu động tác:** Giáo viên làm mẫu động tác 2 – 3 lần.

Lần 1: Thực hiện mẫu để học sinh có thể quan sát, nắm được biểu tượng khái quát ban đầu của động tác chân và động tác lườn.

Lần 2: Thực hiện động tác kết hợp miêu tả, giải thích từng nhịp. Giáo viên chú ý nhắc học sinh thẳng lưng khi thực hiện nhịp 2 của động tác chân và không xoay thân người khi thực hiện nhịp 2 của động tác lườn.

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 và nhận xét động tác.

+ **Một số lưu ý khi thực hiện:**

**Động tác chân:** Học sinh thường khom lưng và hạ thấp tay khi khụy gối ở nhịp 2 và nhịp 6. Giáo viên cho học sinh giữ thẳng lưng, sau đó mới cho tập khụy gối và thẳng tay khi vổ.

**Động tác lườn:** Học sinh khi nghiêng lườn không biết chuyển trọng tâm (chân cùng phía với hướng nghiêng lườn không nhón) và thường xoay người hoặc tay không thẳng. Giáo viên cho học sinh tay chống hông thực hiện nghiêng lườn trước rồi mới kết hợp với tư thế tay.

### 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 chân và động tác lườn. 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.

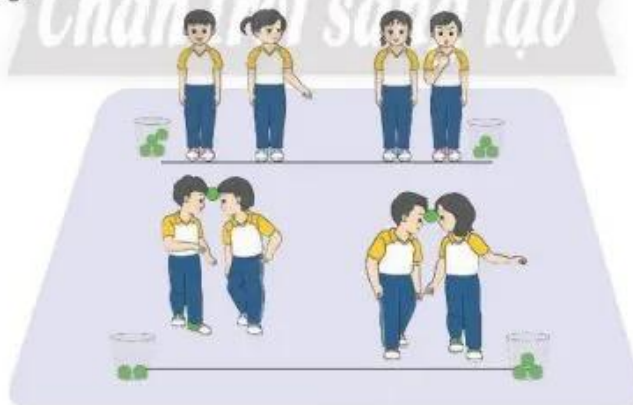
### ❖ Trò chơi bổ trợ khéo léo

#### **Trò chơi: “Chuyển bóng”**

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

– *Chuẩn bị:* Bóng nhỏ, rổ đựng bóng, còi, phấn.

– *Cách chơi:* Giáo viên cho học sinh chia thành 2 – 4 nhóm đều nhau, mỗi nhóm xếp hai hàng dọc đứng sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh, hai học sinh đứng đầu hàng của mỗi nhóm lấy bóng để lên trán và di chuyển về vạch đích, sau đó bỏ bóng vào rổ đội mình rồi chạy về chạm tay bạn trong nhóm để thực hiện tiếp. Khi di chuyển, nếu bóng rơi chạm đất thì hai học sinh phải nhặt bóng rồi quay về chạm tay hai học sinh tiếp theo trong nhóm để tiếp tục thực hiện. Sau thời gian quy định, nhóm chuyển được nhiều bóng hơn về đích là nhóm chiến thắng.



Trò chơi “Chuyển bóng”

## IV. VẬN DỤNG

1. *Đáp án:* Nhịp 2.

2. *Giáo viên khuyến khích học sinh tập động tác chân thường xuyên để có đôi chân khỏe mạnh.*

## Bài 3 ĐỘNG TÁC BỤNG VÀ ĐỘNG TÁC TOÀN THÂN

### I. MỞ ĐẦU

#### 1. Mục tiêu

- **Phẩm chất:** Có ý thức trách nhiệm với bản thân trong việc tập luyện nâng cao sức khỏe. Trung thực khi tham gia tập luyện và trò chơi vận động trên lớp.
- **Năng lực chung:** Có ý thức tự giác thực hiện các động tác bài tập thể dục. Phối hợp với bạn tham gia các trò chơi rèn luyện sự khéo léo. Sáng tạo giải quyết các yêu cầu của trò chơi vận động.
- **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 bụng và động tác toàn thân.

#### 2. Phương tiện dạy học

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

#### 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.

– **Tay này chạm mũi chân kia:** Giáo viên cho học sinh xếp hàng ngang, tại chỗ thực hiện động tác tay này chạm mũi chân kia theo nhịp đếm.

(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: “Cây cao – cỏ thấp”**

– **Chuẩn bị:** Sân bãi rộng rãi.

– **Cách chơi:** Giáo viên cho học sinh đứng thành 3 – 4 hàng ngang. Khi giáo viên hô “Cây!” thì học sinh hô “Cao!” đồng thời thực hiện động tác đưa hai tay lên cao cùng với kiễng gót chân. Khi giáo viên hô “Cỏ!” thì học sinh hô “Thấp!” đồng thời thực hiện động tác ngồi xổm cùng với hai bàn tay chạm đất. Học sinh nào thực hiện sai động tác thì thua cuộc.