

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”

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Bật nhảy đá thấp chân ra trước



- **TTCB:** Đứng tự nhiên, hai tay chống hông.
 - **Nhịp 1:** Bật nhảy, đồng thời đá thấp chân trái ra trước, mũi chân duỗi.
 - **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 đá thấp chân sang ngang



- **TTCB:** Đứng tự nhiên, hai tay chống hông.
 - **Nhịp 1:** Bật nhảy, đồng thời đá thấp chân trái sang ngang, mũi chân duỗi.
 - **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.**

❖ 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 đá thấp chân ra trước: Khi thực hiện động tác, chân đá ra trước phải thẳng, bàn chân cách mặt đất khoảng 45 độ và duỗi mũi bàn chân.

Bật nhảy đá thấp chân sang ngang: Khi thực hiện động tác, chân đá ngang phải thẳng, bàn chân cách mặt đất khoảng 45 độ và duỗi mũi bàn chân, giữ thẳng thân, không nghiêng.

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: “Bật nhảy tiếp sức”

– 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; phấn; còi.

– Cách chơi: Giáo viên chia lớp thành các nhóm nhỏ xếp thành hàng dọc đứng sau vạch xuất phát. Giáo viên quy định động tác bật nhảy mà học sinh sẽ sử dụng trong trò chơi để bật nhảy về đích (dựa trên các động tác đã học ở Bài 1, 2, 3). Khi có tiếng còi xuất phát, học sinh đứng đầu mỗi hàng sẽ thực hiện động tác bật nhảy được quy định để di chuyển đến vạch đích. Sau đó, chạy về chạm vào tay bạn tiếp theo để học sinh tiếp theo bắt đầu thực hiện. Nhóm nào thực hiện xong nhanh nhất sẽ là nhóm chiến thắng.



IV. VẬN DỤNG

1. Đáp án: Hình 2.

2. Giáo viên khuyến khích học sinh tập luyện thường xuyên bài tập bật nhảy đá thấp chân các hướng để tăng cường sự khéo léo và sức mạnh cho đôi chân.

Bài 4 BẬT NHẢY TÁCH – CHỤM CHÂN

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 tách – chụm chân 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: “Đứng, ngồi, vỗ tay”

– Chuẩn bị: Sân bãi rộng rãi.

– Cách chơi: Giáo viên cho lớp xếp thành vòng tròn (giáo viên đứng ở giữa vòng tròn để thực hiện khẩu lệnh).

- Khi giáo viên hô “Đứng!” thì học sinh đứng.
- Khi giáo viên hô “Ngồi!” thì học sinh ngồi.
- Khi giáo viên hô “Vỗ tay!” thì học sinh vỗ tay.

Lưu ý: Giáo viên có thể hô khẩu lệnh nhưng thực hiện hành động khác để rèn luyện tính phản xạ nhanh cho học sinh (ví dụ: Giáo viên hô “Đứng!” nhưng lại ngồi xuống). Học sinh nào thực hiện không đúng xem như thua cuộc.