

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

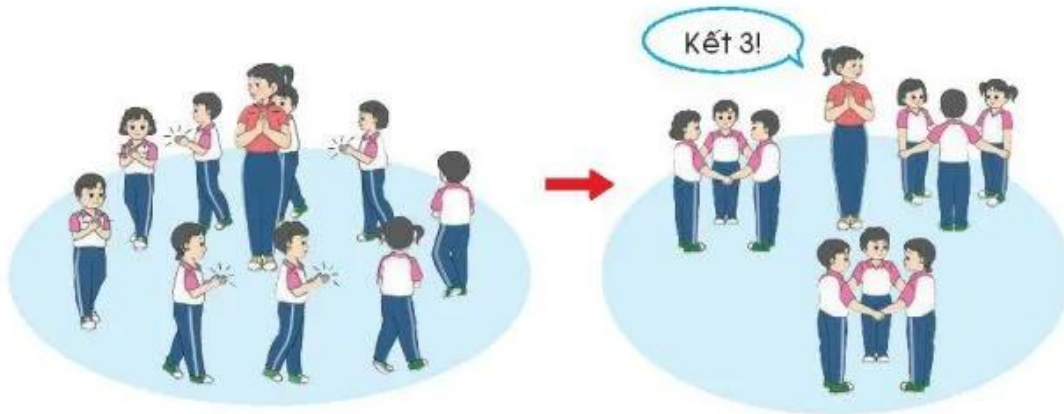
- **Xoay các khớp:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng ngang để thực hiện động tác xoay các khớp kết hợp với nhịp đếm theo thứ tự: xoay cổ, xoay vai, xoay cánh tay, xoay khuỷu tay, xoay cổ tay, xoay hông, xoay gối, xoay cổ chân.
- **Chạy vòng tròn theo địa hình tự nhiên:** Giáo viên cho học sinh 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.



Trò chơi "Kết bạn"

II. KIẾN THỨC MỚI

Biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành hai vòng tròn và ngược lại

Chuẩn bị: Đội hình một vòng tròn (đứng nghiêm, mặt hướng vào trong vòng tròn).

Điểm số theo 1 - 2, 1 - 2,...

- **Khẩu lệnh:** "Bạn A làm chuẩn, theo 1 - 2, 1 - 2, ... Điểm số!".

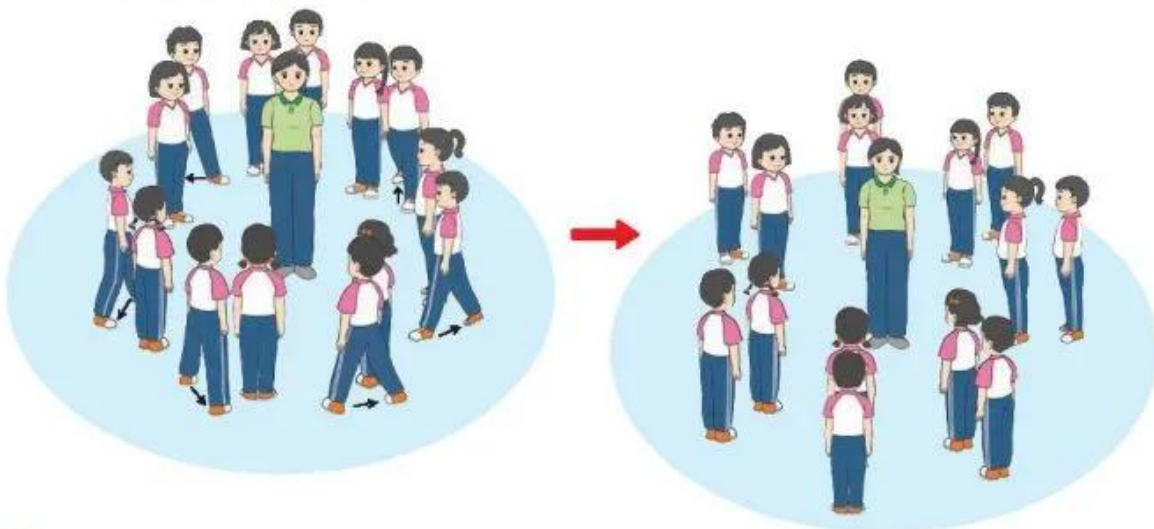
- **Động tác:** Bắt đầu từ bạn A, các bạn lần lượt quay mặt sang trái và hô to số của mình theo thứ tự 1 - 2 rồi trở về tư thế ban đầu. Riêng bạn cuối cùng không quay mặt mà chỉ hô to số của mình và hô "hết!".



Biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành hai vòng tròn

- **Khẩu lệnh:** "Thành hai vòng tròn... Bước!".

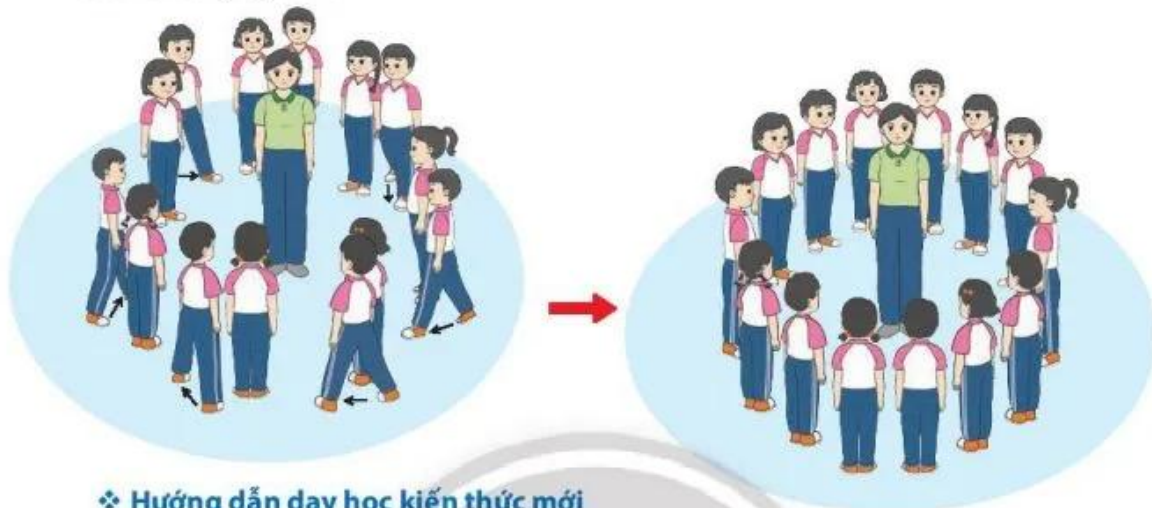
- **Động tác:** Bạn số 1 làm chuẩn, bạn số 2 bước lùi chân phải về sau bạn số 1 rồi thu chân trái về tư thế đứng nghiêm.



Biến đổi đội hình từ hai vòng tròn thành một vòng tròn

– **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.



❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

+ Làm mẫu động tác:

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

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 vòng tròn thành hai vòng tròn và ngược lại. Giáo viên cần chú ý vị trí tập hợp để đảm bảo tất cả học sinh đều có thể quan sát.

+ 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 kỳ 1 – 2: Giáo viên cho học sinh thực hiện đánh mặt sang trái khi điểm số, nhắc học sinh chú ý số của bạn bên cạnh 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 vòng tròn. Giáo viên có thể quy định vị trí đứng của học sinh ở giai đoạn ban đầu.

III. LUYỆN TẬP

* *Giáo viên nên cho học sinh ôn lại nội dung chuyển đội hình hàng dọc, hàng ngang thành đội hình vòng tròn trước khi thực hiện nội dung biến đổi đội hình vòng tròn.*

Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– *Luyện tập đồng loạt:*

+ Giáo viên căn cứ vào số lượng học sinh trong lớp để tìm vị trí phù hợp tập hợp vòng tròn (nếu số lượng học sinh quá đông nên chia thành hai hoặc ba nhóm để đảm bảo khoảng cách giữa các thành viên trong vòng tròn).

+ 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 vòng tròn. Giáo viên có thể mời một học sinh lên điều khiển các bạn thực hiện biến đổi đội hình vòng tròn.

– *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 vòng tròn 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.

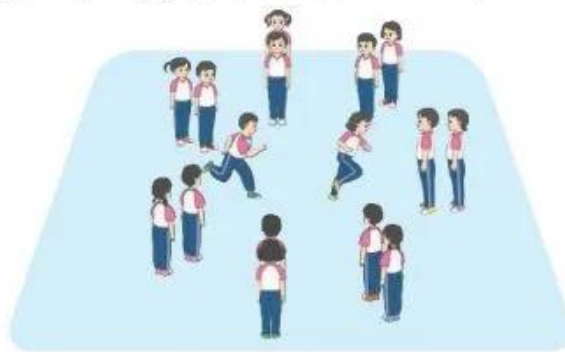
❖ Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

Trò chơi: “Người thừa thứ ba”

– *Mục đích:* Củng cố nội dung biến đổi đội hình vòng tròn, tăng khả năng phản xạ, linh hoạt của học sinh.

– *Chuẩn bị:* Sân bãi rộng rãi, còi.

– *Cách chơi:* Giáo viên cho học sinh xếp đội hình hai vòng tròn, mặt hướng tâm, hai học sinh sẽ tham gia chơi (một bạn bắt và một bạn chạy). Khi có hiệu lệnh, hai học sinh sẽ thực hiện đuổi bắt nhau trong phạm vi quy định. Nếu học sinh bắt chạm được vào bạn chạy thì hai học sinh sẽ đổi vai trò cho nhau. Khi học sinh đóng vai chạy di chuyển tới và đứng nghiêm trước mặt một học sinh bất kì trong vòng tròn thì bạn thứ ba (tính từ học sinh chạy) sẽ đổi vai trò cho học sinh đóng vai bắt (học sinh thứ ba sẽ bắt học sinh còn lại). Trong thời gian quy định, nếu học sinh nào bị bắt xem như thua cuộc.



Trò chơi “Người thừa thứ ba”

IV. VẬN DỤNG

Giáo viên hướng dẫn học sinh cùng nhau vận dụng biến đổi đội hình vòng tròn khi tham gia các trò chơi vận động tập thể.

Bài 4 ĐỘNG TÁC ĐI ĐỀU, ĐỨNG LẠI

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- **Phẩm chất:** 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.
- **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 đi đều và đứng 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, khăn tay.

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 thực hiện động tác chạy tại chỗ; 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: "Số chẵn, số lẻ"

– **Chuẩn bị:** Phấn, còi.

– **Cách chơi:** Giáo viên cho học sinh chia thành các nhóm xếp hàng ngang đứng trước vạch xuất phát, đồng thời thực hiện đếm số hàng ngang. Giáo viên hô số nào thì học sinh số đó sẽ chạy nhanh về đích (ví dụ: giáo viên hô "Số lẻ!" thì các học sinh số lẻ (1, 3, 5,...) sẽ chạy nhanh về đích). Học sinh nào thực hiện sai thì sẽ thua cuộc.