

## 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.

## II. KIẾN THỨC MỚI

### 1. Động tác bụng



TTCB

1

2

3

4

– **TTCB:** Đứng nghiêm.

– **Nhịp 1:** Bước chân trái sang ngang rộng hơn vai, đưa hai tay ra trước – lên cao hình chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, ngửa mặt.

– **Nhịp 2:** Cúi đầu, gập thân sâu, hai tay chạm mũi bàn chân, hai chân thẳng.

– **Nhịp 3:** Nâng thân lên, đứng thẳng, 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.**

### 2. Động tác toàn thân



TTCB

1

2

3

4

– **TTCB:** Đứng nghiêm.

– **Nhịp 1:** Bước chân trái ra trước, trọng tâm dồn chân trái, chân phải kiễng gót, hai tay đưa ra trước – lên cao hình chữ V, ngửa mặt, căng người.

– **Nhịp 2:** Thu chân trái về sát chân phải thành tư thế ngồi kiễng hai gót chân.

– **Nhịp 3:** Đứng thẳng, hai tay dang ngang, lòng bàn tay ngửa, căng người.

– **Nhịp 4:** Về TTCB.

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

### ❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

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

+ **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 bụng và động tác toàn thân.

Lần 2: Thực hiện động tác kết hợp miêu tả, giải thích từng nhịp. Chú ý nhắc học sinh thẳng gối khi cúi người ở nhịp 2 động tác bụng.

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 bụng:** Học sinh khi cúi người thường hay bị co gối. Giáo viên cho học sinh tập cúi người với chân duỗi thẳng, sau đó mới cúi sâu.

**Động tác toàn thân:** Học sinh khi bước chân ra trước, không dồn trọng tâm vào chân trước nên chân sau thường bị co gối. Học sinh thường mất thăng bằng khi thu chân về và ngồi xồm ở nhịp 2 và nhịp 6. Giáo viên cho học sinh tập chậm và sửa tư thế chân cho chính xác.

## 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 học sinh thực hiện theo (chú ý đếm chậm 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 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 bụng và động tác toàn thân: 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 qua chân”

– Mục đích: Giúp học sinh tăng khả năng khéo léo, nhanh nhẹn của tay và phối hợp vận động theo nhóm.

– Chuẩn bị: Bóng, rổ đựng bóng, còi.

– Cách chơi: Giáo viên chia lớp thành 2 – 4 nhóm đều nhau, các nhóm xếp thành các hàng dọc. Khi có hiệu lệnh, bạn đứng đầu hàng lần lượt lấy bóng ở rổ và thực hiện động tác chuyển bóng qua chân cho bạn phía sau và cứ tiếp tục như vậy cho đến bạn cuối cùng để bỏ bóng vào rổ của đội mình. Sau thời gian quy định, nhóm nào chuyển được nhiều bóng nhất là nhóm chiến thắng.



Trò chơi “Chuyển bóng qua chân”

## IV. VẬN DỤNG

1. Đáp án: Nhịp 2.

2. Giáo viên khuyến khích học sinh cùng nhau tập bài tập thể dục trong giờ nghỉ giải lao.

## I. MỞ ĐẦU

### 1. Mục tiêu

- **Phẩm chất:** Biết giúp đỡ bạn khi tập luyện các động tác của bài thể dục và tham gia trò chơi hỗ trợ khéo léo. Có ý thức trách nhiệm với bản thân trong việc tập luyện nâng cao sức khoẻ. Trung thực khi tham gia tập luyện và trò chơi vận động trên lớp.
- **Năng lực chung:** Chủ động thực hiện các bài tập tại nhà và ngoài giờ học. Nhận xét và giúp đỡ bạn trong quá trình thực hiện động tác. Sáng tạo trong 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 nhảy và động tác điều hoà. Hoàn thành lượng vận động của bài tập.

### 2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Đồng hồ bấm giờ, còi.
- Bục, chuông, dây, 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: “Nhảy theo tiếng nhạc”**

– **Chuẩn bị:** Máy phát nhạc.

– **Cách chơi:** Giáo viên cho học sinh xếp thành vòng tròn, mặt hướng tâm. Giáo viên bật nhạc và học sinh vận động tự do theo nhạc, khi tiếng nhạc dừng lại thì học sinh giữ nguyên tư thế, không được di chuyển, bạn nào di chuyển xem như thua cuộc.