

## 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.

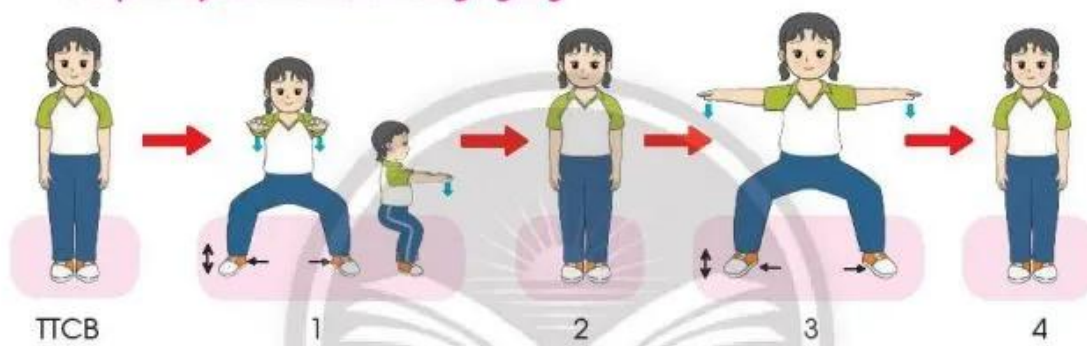
**Lưu ý:** Giáo viên có thể hô khẩu lệnh nhưng thực hiện hành động khác để rèn luyện tính phản xạ nhanh cho học sinh (ví dụ: Giáo viên hô “Đứng!” nhưng lại ngồi xuống). Học sinh nào thực hiện không đúng xem như thua cuộc.



Trò chơi “Đứng, ngồi, vỗ tay”

## II. KIẾN THỨC MỚI

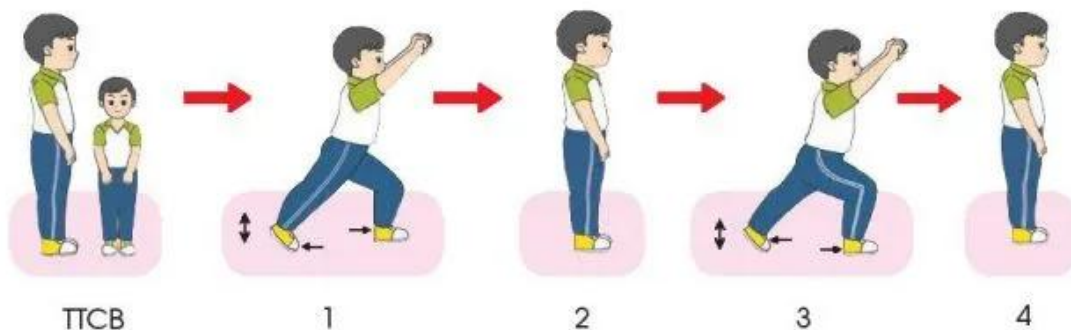
### 1. Bật nhảy tách hai chân sang ngang



- **TTCB:** Đứng tự nhiên, hai tay ép sát thân.
- **Nhịp 1:** Bật nhảy tách hai chân rộng hơn vai, khuỷu gối, hai tay đưa ra trước, bàn tay sắp.
- **Nhịp 2:** Bật nhảy về TTCB.
- **Nhịp 3:** Như nhịp 1 nhưng đưa hai tay dang ngang, bàn tay sắp.
- **Nhịp 4:** Bật nhảy về TTCB.

**Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3, 4.**

### 2. Bật nhảy tách hai chân trước – sau



- **TTCB:** Đứng tự nhiên, hai tay đặt trên đùi, bàn tay nắm.
- **Nhịp 1:** Bật nhảy chân trái ra trước (khụy gối), chân phải ra sau (thẳng gối, kiễng gót), hai tay đưa ra trước, lên cao, bàn tay nắm.
- **Nhịp 2:** Bật nhảy về TTCB.
- **Nhịp 3:** Như nhịp 1 nhưng đổi chân phải ra trước, chân trái ra sau.
- **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 tách hai chân sang ngang:** Khi thực hiện động tác, chú ý hai gối khụy, hai bàn chân và hai gối mở hướng chéo hai bên, thân người giữ thẳng. Khi bật về chụm hai chân, gối phải thẳng.

**Bật nhảy tách hai chân trước – sau:** Khi thực hiện động tác, chú ý chân bật ra sau phải thẳng, thân người chéo trước 45 độ.

### III. LUYỆN TẬP

## Chân trời sáng tạo

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 thực 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.

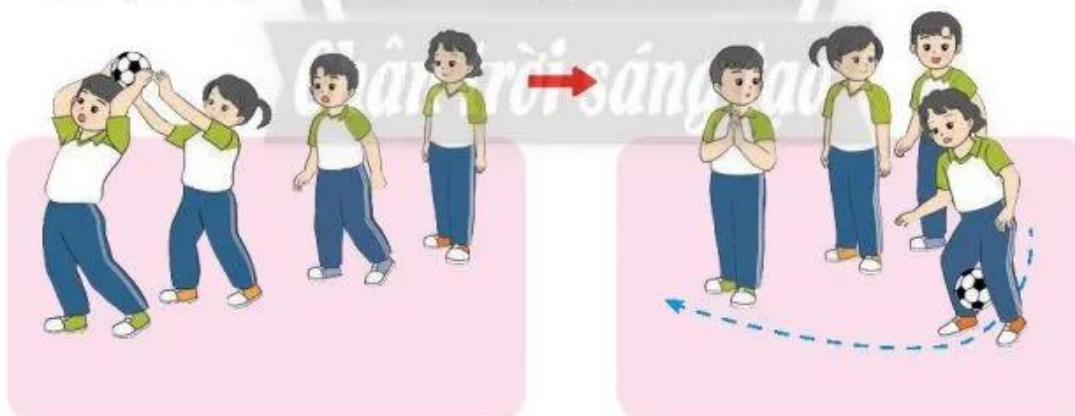
### ❖ Trò chơi vận động bổ trợ

#### Trò chơi: “Chuyển nhanh, nhảy nhanh”

– *Mục đích:* Rèn luyện sự nhanh nhẹn, khéo léo; phát triển sức mạnh đôi chân; nâng cao tinh thần tập thể.

– *Chuẩn bị:* Sân bãi rộng rãi, bằng phẳng, thoáng mát; bóng; còi.

– *Cách chơi:* Giáo viên chia lớp thành các nhóm, xếp thành hàng dọc. Học sinh đứng đầu hàng của mỗi nhóm cầm một quả bóng. Khi có hiệu lệnh, học sinh nhanh chóng cầm bóng bằng hai tay đưa qua đầu để chuyển bóng cho bạn đứng phía sau. Cứ lần lượt chuyển bóng như vậy cho tới bạn đứng cuối hàng. Học sinh đứng cuối hàng sau khi nhận bóng sẽ kẹp bóng bằng hai chân và bật nhảy về vị trí đầu hàng, sau đó đứng vào vị trí đầu hàng và lại thực hiện chuyển bóng ra sau. Nhóm nào mà tất cả các thành viên đều đã thực hiện bật nhảy đưa bóng về đầu hàng thành công là nhóm chiến thắng.



Trò chơi “Chuyển nhanh, nhảy nhanh”

## IV. VẬN DỤNG

1. *Đáp án:* Bật nhảy tách hai chân trước – sau.

2. *Giáo viên khuyến khích học sinh thực hiện động tác bật nhảy tách – chạm chân khi tham gia các trò chơi cùng bạn bè.*

# Chủ đề: **BÓNG ĐÁ**

## **Bài 1** BÀI TẬP DI CHUYỂN KHÔNG BÓNG

### I. MỞ ĐẦU

#### 1. Mục tiêu

- Phẩm chất: Nghiêm túc, tuân thủ các yêu cầu mà giáo viên đưa ra, hoàn thành các bài tập di chuyển không bóng.
- Năng lực chung: Tự giác, tích cực và năng động trong tập luyện.
- Năng lực thể chất: Biết và thực hiện được các bài tập di chuyển không bóng.

#### 2. Phương tiện dạy học

- Sân bóng đá sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt (có thể luyện tập trên sân trường có kẻ vạch như sân bóng đá).
- Còi, vật làm chuẩn, phấn, đồng hồ bấm giờ.

#### 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 cổ chân) theo nhịp đếm.
- **Căng cơ:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng ngang cách nhau một sải tay và tổ chức cho học sinh thực hiện một số động tác căng cơ đã học theo nhịp như căng cơ toàn thân, căng cơ lườn, căng cơ bụng, căng cơ đùi, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang,...

#### 4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

##### **Trò chơi: “Đập tay theo số”**

- **Chuẩn bị:** Sân bãi rộng rãi, thoáng mát, không trơn trượt.
- **Cách chơi:** Giáo viên cho học sinh xếp thành vòng tròn, điểm số theo chu kỳ 1 – 10. Khi có hiệu lệnh, học sinh sẽ chạy theo vòng tròn. Khi nghe giáo viên hô số của mình, ví dụ “Số 3!” thì các học sinh mang số 3 sẽ chạy vào giữa chạm vào tay nhau, chạy về vị trí cũ và tiếp tục chạy theo vòng tròn. Học sinh nào thực hiện sai, chạy về vòng tròn cuối cùng, không chạm vào tay bạn mình thì xem như bị loại. Giáo viên tổ chức chơi 4 – 5 lượt để tìm ra các học sinh chiến thắng. Giáo viên có thể thay đổi cách điểm số hoặc hình thức chiến thắng khác để tăng độ khó cho trò chơi.