

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.



Trò chơi "Số chẵn, số lẻ"

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Động tác đi đều

– *TTCB*: Đứng nghiêm.

– *Khẩu lệnh*: "Đi đều... Bước!".

– *Động tác*:

+ **Nhịp 1**: Bước chân trái ra trước khoảng 20 – 30 cm, chạm đất (đúng vào nhịp 1), đồng thời nâng đùi phải lên, tay phải đánh thẳng ra sau, tay trái gập trước ngực.

+ **Nhịp 2**: Tiếp theo nhịp 1, bước chân phải ra trước chạm đất (đúng vào nhịp 2), đồng thời nâng đùi trái lên, tay trái đánh thẳng ra sau, tay phải gập trước ngực.



2. Động tác đứng lại

– *Khẩu lệnh*: "Đứng lại... Đứng!".

– *Động tác*: Dự lệnh "Đứng lại" khi bàn chân phải chạm đất, tiếp tục bước chân trái về trước một bước, rồi bước chân phải về trước chạm đất đúng vào động lệnh "Đứng!". Sau động lệnh, tiếp tục bước chân trái về trước một bước rồi thu chân phải về tư thế đứng nghiêm.



+ **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 đi đều và đứng lại.

Lần 2: Thực hiện động tác kết hợp miêu tả, giải thích các bước tiến hành. Chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà học sinh có thể mắc phải khi thực hiện động tác (mũi chân, vị trí tay, khoảng cách bước chân,...).

Lần 3: Thực hiện lại để học sinh có thể nắm vững toàn bộ động tác. Giáo viên có thể mời một học sinh bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát, nhận xét và sửa lỗi sai.

+ **Một số lưu ý khi thực hiện:**

Học sinh cơ gối quá cao và đặt cả bàn chân chạm đất, hai tay đánh không đúng (cùng tay – cùng chân) **và đầu hơi cúi khi thực hiện đi đều.** Giáo viên cần làm mẫu chính xác động tác và nhắc học sinh chú ý các lỗi sai tư thế.

Học sinh thực hiện sai nhịp khi đi và đứng lại, khoảng cách các bước chân không đều hoặc quá dài. Giáo viên cần cho học sinh thực hiện chậm ban đầu sau đó mới nhanh dần, nhắc học sinh chú ý khoảng cách các bước chân.

Khi đứng lại cơ thể lao về phía trước hoặc đi quá bước quy định. Giáo viên cần giúp học sinh xác định nhịp bước chân khi đứng lại và cần tập nhiều lần.

III. LUYỆN TẬP

* *Giáo viên nên cho học sinh ôn lại động tác giậm chân tại chỗ trước khi thực hiện nội dung đi đều.*

1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– *Luyện tập đồng loạt:*

+ Giáo viên cho học sinh tập hợp thành 3 – 4 hàng ngang, thực hiện động tác đi đều và đứng lại theo nhịp đếm.

+ Ban đầu, giáo viên nên hô chậm để giúp học sinh có thể xác định chân thực hiện động tác, chú ý sửa sai cho học sinh.

– *Luyện tập theo nhóm:*

Giáo viên cho lớp chia thành các nhóm từ 8 – 10 học sinh, học sinh lần lượt thay phiên điều khiển nhóm thực hiện các động tác đi đều và đứng lại, giáo viên quan sát từng nhóm và sửa lỗi sai cho các nhóm.

2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho cả lớp tự tập theo hình thức cá nhân hoặc bắt cặp với nhau, giáo viên quan sát, hỗ trợ học sinh khi cần thiết.

+ Trong quá trình tập cá nhân, học sinh có thể quan sát các bạn khác để tự điều chỉnh động tác, phát triển năng lực tự chủ – tự học trong khi tập luyện động tác. Bên cạnh đó, khi tập luyện theo cặp đôi (một học sinh hô cho học sinh còn lại thực hiện động tác), học sinh có thể quan sát bạn cùng tập, tự điều chỉnh động tác của bản thân cũng như nhận xét động tác của bạn tập cùng.

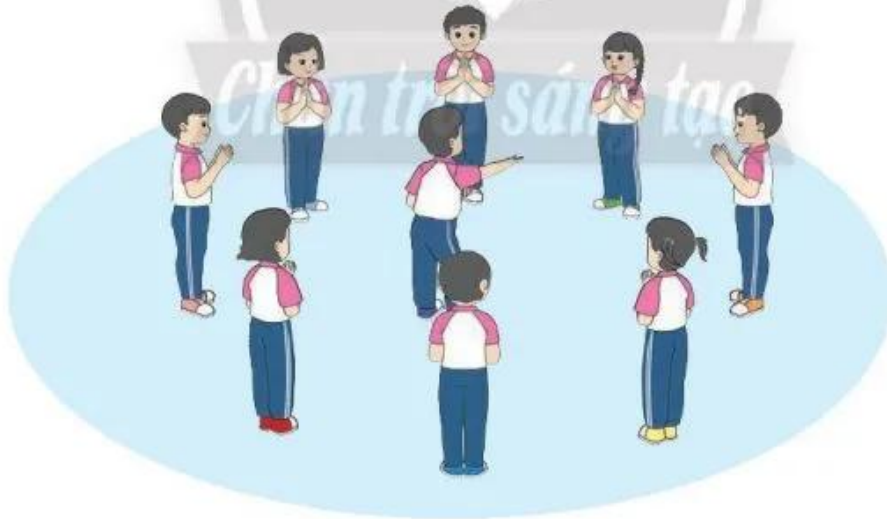
❖ Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

Trò chơi: “Tìm người chỉ huy”

– *Mục đích:* Phát triển khả năng quan sát, chú ý và tăng cường khả năng làm việc nhóm của học sinh.

– *Chuẩn bị:* Khăn, còi, sân bãi rộng rãi.

– *Cách chơi:* Giáo viên cho học sinh xếp thành vòng tròn, mặt hướng tâm, một học sinh đứng vào trong vòng tròn (là người đi tìm chỉ huy) và bịt mắt lại. Sau đó, giáo viên sẽ chỉ định người chỉ huy (học sinh này làm gì thì cả lớp phải làm theo), học sinh đứng giữa vòng tròn sẽ mở mắt ra và đi lại trong vòng tròn để tìm người chỉ huy. Khi học sinh làm người chỉ huy bị phát hiện sẽ được thay thế bằng học sinh khác trong vòng tròn để tiếp tục trò chơi. Nếu trong thời gian quy định mà học sinh đi tìm không phát hiện ra người chỉ huy thì thua cuộc và phải thay bằng học sinh khác.



Trò chơi “Tìm người chỉ huy”

IV. VẬN DỤNG

Đáp án: Hình 2.

Chủ đề: **BÀI TẬP THỂ DỤC**

Bài 1 **ĐỘNG TÁC VƯƠN THỞ VÀ ĐỘNG TÁC TAY**

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

▪ **Phẩm chất:** Chăm chỉ, trung thực, tự giác trong tập luyện. Đoàn kết, giúp đỡ nhau tham gia tập luyện và trò chơi vận động.

▪ **Năng lực chung:** Có ý thức thường xuyên thực hiện các động tác bài tập thể dục ngoài giờ trên lớp để rèn luyện sức khỏe. Biết nhận xét, hỗ trợ và giúp đỡ bạn cùng học thực hiện đúng động tác bài tập thể dục.

▪ **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 vươn thở và động tác tay đúng nhịp theo hướng dẫn của giáo viên. Chủ động tham gia trò chơi vận động để rèn luyện khả năng khéo léo.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Đồng hồ bấm giờ, còi.
- Bìa cứng (khổ A4), 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 đánh tay cao – tay thấp và căng cơ tay.

(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: “Làn sóng”

– **Chuẩn bị:** Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ; còi.

– **Cách chơi:** Giáo viên cho học sinh xếp thành vòng tròn nắm tay nhau, giáo viên đứng giữa vòng tròn. Khi giáo viên đưa tay tới đâu thì học sinh sẽ giơ tay lên cao rồi bỏ tay xuống để tạo thành hình làn sóng. Học sinh nào bị rời tay hoặc không giơ lên cao theo hiệu lệnh của giáo viên là thua cuộc.