

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.

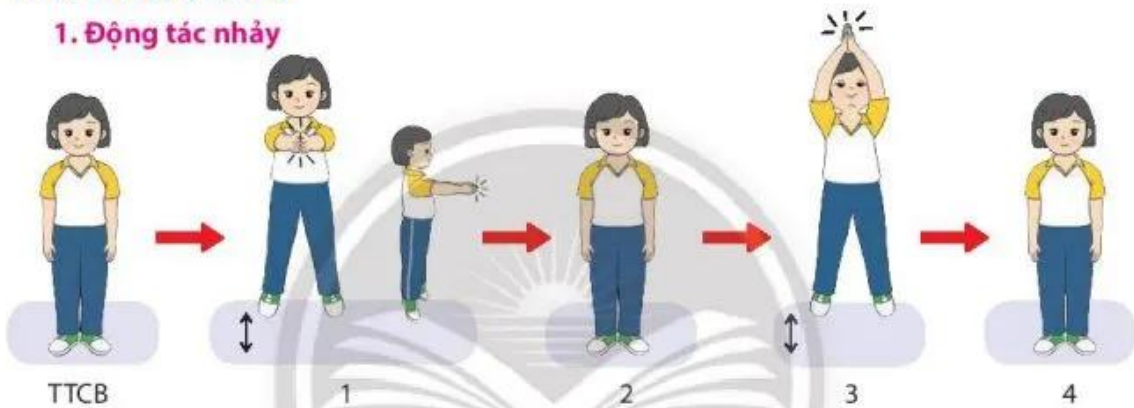
– **Cách chơi:** Giáo viên cho học sinh xếp thành vòng tròn, mặt hướng tâm. Giáo viên bật nhạc và học sinh vận động tự do theo nhạc, khi tiếng nhạc dừng lại thì học sinh giữ nguyên tư thế, không được di chuyển, bạn nào di chuyển xem như thua cuộc.



Trò chơi "Nhảy theo tiếng nhạc"

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Động tác nhảy



TTCB

1

2

3

4

– **TTCB:** Đứng nghiêm.

– **Nhịp 1:** Bật nhảy lên (tách hai chân), đồng thời vỗ hai tay trước ngực, khi rơi xuống đứng hai chân rộng bằng vai.

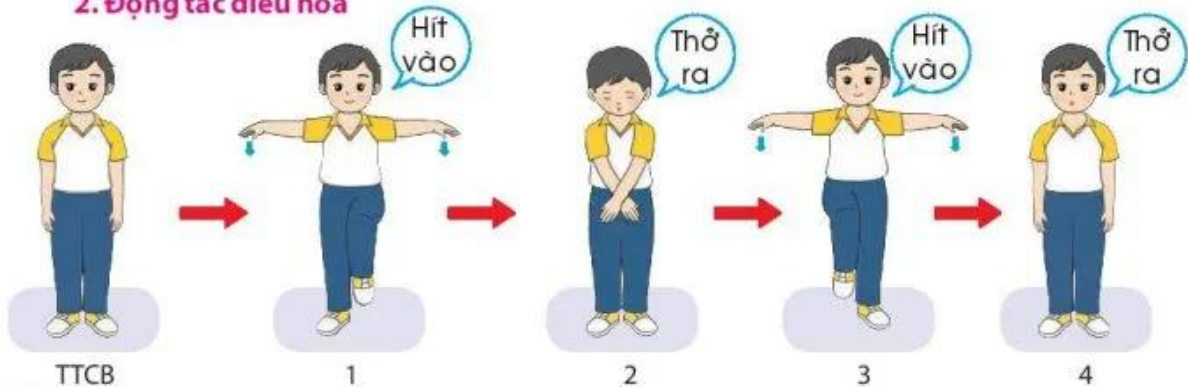
– **Nhịp 2:** Bật nhảy về TTCB.

– **Nhịp 3:** Như nhịp 1 nhưng đưa hai tay sang ngang – lên cao vỗ vào nhau, giữa mặt.

– **Nhịp 4:** Bật nhảy về TTCB.

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

2. Động tác điều hoà



TTCB

1

2

3

4

- **TTCB:** Đứng nghiêm.
 - **Nhịp 1:** Nâng đùi trái lên, đồng thời đưa hai tay sang ngang, bàn tay sấp (thả lỏng tự nhiên), hít sâu vào bằng mũi.
 - **Nhịp 2:** Hạ chân trái xuống, đồng thời đưa hai tay xuống dưới bắt chéo trước bụng, đầu cúi và thở ra từ từ bằng miệng.
 - **Nhịp 3:** Như nhịp 1 nhưng nâng đùi phải lên, hít sâu vào bằng mũi.
 - **Nhịp 4:** Về TTCB, thở ra từ từ bằng miệng.
- Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3, 4.**

❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

+ **Ôn tập động tác cũ:** Giáo viên tổ chức cho cả lớp ôn tập đồng loạt lại một số động tác đã học của bài tập thể dục từ 1 – 2 lần trước và sau khi hướng dẫn động tác nhảy và động tác điều hoà cho học sinh.

+ **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 nhảy và động tác điều hoà.

Lần 2: Thực hiện động tác kết hợp miêu tả, giải thích từng nhịp. Giáo viên nhắc học sinh chú ý phân biệt giữa động tác vươn thở và động tác điều hoà.

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 nhảy: Học sinh thường không theo kịp nhịp đếm của động tác, chưa thẳng tay khi vỗ tay trước mặt và trên cao. Giáo viên nên cho học sinh thực hiện ở nhịp chậm trước rồi mới tăng dần nhịp đếm nhanh, nhắc học sinh chú ý thẳng tay khi vỗ trước mặt và trên cao.

Động tác điều hoà: Học sinh thường không thả lỏng và hít thở sâu. Giáo viên nhắc nhở học sinh chú ý nhịp hít thở theo động tác.

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 để 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 nhảy và động tác điều hoà: 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: “Cùng vượt sông”

– *Mục đích:* Giúp học sinh tăng khả năng khéo léo, sức mạnh các nhóm cơ chân và khả năng phối hợp vận động theo nhóm.

– *Chuẩn bị:* Phấn, còi.

– *Cách chơi:* Giáo viên chia lớp thành các nhóm từ 3 – 5 học sinh, các thành viên trong nhóm nắm tay nhau và xếp hàng ngang trước vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh, học sinh ở các nhóm co một chân và cùng nhau bật nhảy một chân về vạch đích. Khi di chuyển, các thành viên trong nhóm không được buông tay nhau, không được đổi chân bật nhảy. Nhóm nào về đích sớm nhất và không phạm lỗi là nhóm chiến thắng.



Trò chơi “Cùng vượt sông”

IV. VẬN DỤNG

1. *Đáp án:* Nhịp 4.

2. *Giáo viên gợi ý học sinh cùng gia đình tập các bài tập thể dục vào mỗi buổi sáng thức dậy.*

Chủ đề: TƯ THẾ VÀ KĨ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

Bài 1 ĐI VƯỢT CHƯỚNG NGẠI VẬT

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Phẩm chất: Chăm chỉ, ham học hỏi các kiến thức mới trong bài tập tư thế và kĩ năng vận động cơ bản. Trung thực khi tham gia tập luyện và trò chơi vận động trên lớp.
- Năng lực chung: Tự giác thực hiện các động tác khi tập luyện cá nhân. Có khả năng nhận xét, trao đổi, giúp bạn thực hiện các động tác khi luyện tập theo nhóm và cặp đôi.
- Năng lực thể chất: Biết quan sát tranh ảnh và động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được các vận động đi vượt chướng ngại vật thấp và đi vòng qua chướng ngại vật cao theo hướng dẫn của giáo viên. Tham gia tích cực trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ. Hoàn thành lượng vận động của bài tập.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Còi, các chướng ngại vật (nấm, cọc, cột cờ), phấn, túi cát.

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 gối, xoay cổ chân) theo nhịp đếm.

– **Ép dẻo dọc; Ép dẻo ngang:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng ngang cách nhau một sải tay thực hiện động tác ép dẻo dọc, ép dẻo ngang theo nhịp đếm, sau 8 – 10 nhịp thì đổi bên thực hiện.

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Cùng nhau về đích”

– **Chuẩn bị:** Sân bãi rộng rãi, vật làm chuẩn, còi, phấn.

– **Cách chơi:** Giáo viên cho học sinh chia thành 2 – 4 nhóm, xếp thành hàng dọc sau vạch xuất phát, bạn ở phía sau đặt hai tay lên hông của bạn ở trước. Khi có hiệu lệnh, các nhóm di chuyển luôn qua các chướng ngại vật (vật làm chuẩn) tới đích. Nhóm nào tới đích sớm nhất và không chạm vào các chướng ngại vật là chiến thắng. Giáo viên linh động sắp xếp các chướng ngại vật hoặc thay đổi yêu cầu (đi kiếng gót, đi khuỷu gối,...) để tăng độ khó của trò chơi.