

Bài thể dục liên hoàn (từ nhịp 1 đến nhịp 11)

A - MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I – MỤC TIÊU

Luyện tập từ nhịp 1 đến nhịp 11 bài tập thể dục liên hoàn.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Kiến thức: Nhận biết được động tác và biết cách luyện tập.
- Kỹ năng: Thực hiện các động tác đúng trình tự và nhịp điệu.
- Thái độ: Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động, năng lực định hướng và năng lực nhịp điệu.
- Thái độ: Thường xuyên rèn luyện tư thế đúng, đẹp.

B - HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

I – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động của GV

- Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.
- Hướng dẫn HS cách quan sát và ghi nhớ hình ảnh các động tác.

- Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu khái quát về hoạt động luyện tập hoặc trình diễn các loại hình bài tập thể dục:
- + Bài tập thể dục 8 động tác.
- + Bài tập thể dục nhịp điệu, bài tập thể dục dưỡng sinh.
- + Đồng diễn thể dục, bài tập thể dục liên hoàn,...
- Sử dụng phương tiện trực quan, động tác mẫu để HS nhận biết về hình ảnh của các động tác nhịp 1 – 11.
- Đặt câu hỏi về bài tập thể dục đã học ở Tiểu học để thu hút sự chú ý của HS đối với nội dung học tập:
- + Kể tên các động tác của bài tập thể dục đã học ở Tiểu học.
- + Nêu cách thực hiện các động tác của bài tập thể dục đã học ở Tiểu học.
- + Mỗi động tác của bài tập thể dục đã học ở Tiểu học gồm mấy nhịp?
- Cho HS thảo luận tìm câu trả lời câu hỏi của GV.
- Khởi động cơ thể: Tổ chức và hướng dẫn HS khởi động cơ thể (chạy tại chỗ, xoay các khớp, trò chơi hỗ trợ khởi động).

2. Hoạt động của HS

- Quan sát hình ảnh, ghi nhớ, liên hệ với những động tác và cách thực hiện bài tập thể dục đã học.
- Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.
- Thực hiện các bài tập khởi động cơ thể.

II – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động của GV

a) Giới thiệu nội dung kiến thức mới

Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu về cấu trúc, nhịp đếm, trình tự thực hiện từng cử động nhịp 1 – 11 của bài tập thể dục liên hoàn:

- Tư thế chuẩn bị: Đứng nghiêm.

Nhịp 1: Hai tay đưa ra trước, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay.

Nhịp 2: Hai tay đưa lên cao, tay thẳng, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay.



TTCB: Đứng nghiêm



Nhip 1



Nhip 2



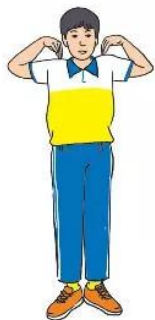
Nhip 3



Nhip 4



Nhip 5



Nhip 6



Nhip 7



Nhip 8



Nhip 9



Nhip 10



Nhip 11

Hình 1. Từ nhip 1 đến nhip 11

Nhịp 3: Hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp, đầu thẳng, mắt nhìn phía trước.

Nhịp 4: Khuyu gối, hai tay hạ chéo trước bụng (tay trái bên ngoài, tay phải bên trong), đầu cúi, mắt nhìn theo tay.

Nhịp 5: Duỗi thẳng khớp gối, hai tay đưa sang ngang, lên cao chếch hình chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa, mắt nhìn theo tay.

Nhịp 6: Hai cánh tay hạ ngang vai, các đầu ngón tay chạm móm vai, đầu thẳng, mắt nhìn phía trước.

Nhịp 7: Hai tay dang ngang, lòng bàn tay ngửa, đầu thẳng, mắt nhìn phía trước.

Nhịp 8: Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, cẳng tay gấp trước ngực, lòng bàn tay sấp.

Nhịp 9: Hai tay dang ngang, lòng bàn tay ngửa, xoay người sang trái.

Nhịp 10: Trở về nhịp 8.

Nhịp 11: Hai tay dang ngang, lòng bàn tay ngửa, xoay người sang phải.

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

- Cho HS tự tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ.
- Cho HS đồng loạt thực hiện động tác theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV:
- + Tập từng nhịp, từng tư thế.
- + Tập theo nhịp hô chậm kết hợp dừng và duy trì tư thế 3 – 5 giây.
- + Nhắc nhở HS ghi nhận cảm giác về tư thế (hướng thực hiện, cảm giác về sức căng cơ,...).
- Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong luyện tập:
- + Nhầm lẫn giữa bên phải, bên trái.
- + Chưa chính xác về hướng của động tác.
- + Thực hiện động tác không đúng nhịp hô, thiếu tính nhịp điệu.
- + Thiếu đồng bộ giữa chuyển động của tay, chân, thân người.
- + Thực hiện động tác thiếu lực.
- + Nhịn thở khi thực hiện động tác.

2. Hoạt động của HS

- Quan sát hình ảnh, lắng nghe GV giới thiệu các nhịp của bài thể dục liên hoàn.
- Ghi nhớ cách thực hiện từng động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác.
- Thực hiện thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ.
- Thực hiện các động tác theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV.

III – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

(Hoạt động cá nhân, theo cặp đôi, theo nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

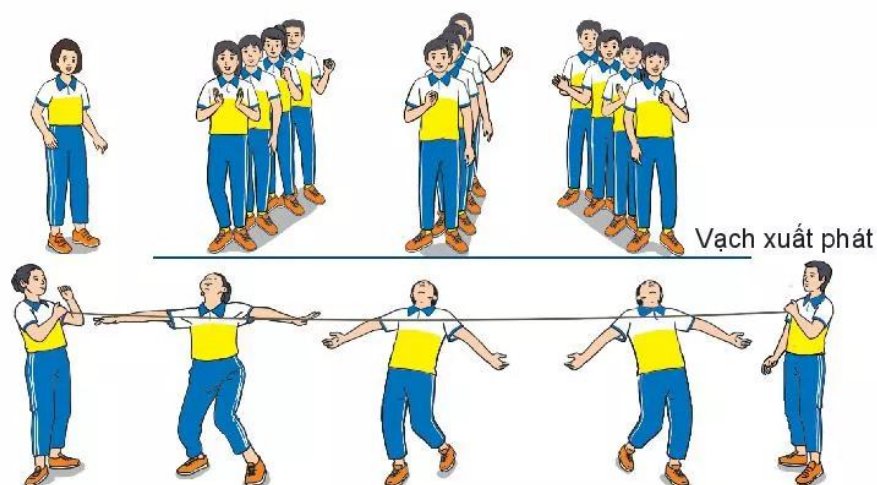
a) Tổ chức hoạt động luyện tập

- Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập:
 - + Tập đếm nhịp to, rõ ràng.
 - + Tập từng nhịp, phối hợp từ 3 đến 4 nhịp trong mỗi lần thực hiện.
 - + Tập liên hoàn 11 nhịp từ chậm đến nhanh.
- Chỉ dẫn HS về tư thế và cách xác định vật chuẩn.
- Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp.
- Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS.
- Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện các động tác: Tư thế, biên độ, hướng.

b) Tổ chức trò chơi phát triển khéo léo

Đi qua dây

- Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.
- Thực hiện: Lần lượt từng HS của mỗi đội ngả người ra sau đi qua các sợi dây để đến đích, đi không chạm dây (chạm dây xuất phát lại). HS tiếp theo chỉ xuất phát khi HS phía trước đã vượt qua vạch đích, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 2. Trò chơi Đi qua dây

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

- Tập đếm nhịp to, rõ ràng.
- Tập từng nhịp, phối hợp 3 – 4 nhịp trong mỗi lần thực hiện.
- Phối hợp 11 nhịp (từ nhịp 1 đến 11) từ chậm đến nhanh.

b) Luyện tập theo cặp đôi

- Luân phiên đếm nhịp cho bạn luyện tập theo thứ tự: Từ từng nhịp đến phối hợp nhiều nhịp, từ chậm đến nhanh.
- Tự đánh giá và đánh giá kết quả luyện tập của bạn.

c) Luyện tập theo nhóm

- Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập liên hoàn 11 nhịp từ chậm đến nhanh.
- Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

d) Luyện tập chung cả lớp

Trò chơi bổ trợ khéo léo.

IV – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

(Hoạt động theo nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

- Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế, hạn chế khả năng quan sát lẫn nhau của HS, thay đổi hướng của đội hình luyện tập, hạn chế các vật chuẩn.

- Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng:
- + Nêu tác dụng của luyện tập bài tập thể dục liên hoàn. (Rèn luyện thể lực chung, rèn luyện tư thế và khả năng liên kết vận động).
- + Có thể sử dụng bài tập thể dục liên hoàn vì mục đích gì? (Rèn luyện thể lực chung và tư thế; thể dục buổi sáng; thể dục giữa giờ; khởi động cơ thể trước khi luyện tập TDTT,...).
- Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập thể dục buổi sáng và vui chơi cùng các bạn.

2. Hoạt động của HS

- Thực hiện các bài tập theo yêu cầu vận dụng của GV.
- Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.
- Sử dụng bài tập để rèn luyện tư thế, rèn luyện năng lực liên kết vận động và nhịp điệu.

C - TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC TIẾT HỌC

(Hoạt động chung cả lớp)

Thực hiện tương tự như ở Bài 1, Chủ đề - Chạy cự li ngắn (Mục c, trang 32).