

## Bài thể dục liên hoàn (từ nhịp 24 đến nhịp 30)

### A - MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

#### I – MỤC TIÊU

- Luyện tập từ nhịp 24 đến nhịp 30 bài tập thể dục liên hoàn.
- Ôn luyện bài thể dục liên hoàn nhịp 1 – 30.

#### 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: Tích cực hợp tác, học hỏi các bạn trong học tập và rèn luyện thân thể.

## **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.
- Sử dụng phương tiện trực quan, động tác mẫu giới thiệu khái quát về các động tác nhịp 24 – 30.
- Đặt câu hỏi để thu hút sự chú ý của HS đối với nội dung học tập:
  - + Hãy nêu cách ghi nhớ thứ tự các nhịp của bài tập thể dục liên hoàn mà bản thân đã sử dụng để tự luyện tập.
  - + Hãy nêu cách thức để thực hiện đúng các tư thế của tay khi luyện tập bài thể dục liên hoàn.
- Tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.
- Khởi động cơ thể: Tổ chức và hướng dẫn HS khởi động cơ thể (chạy chậm theo địa hình tự nhiên, xoay các khớp, trò chơi hỗ trợ khởi động).

#### **2. Hoạt động của HS**

- Quan sát hình ảnh và động tác mẫu của GV, liên hệ với những điều đã biết về các động tác của bài tập thể dục liên hoàn.
- 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 24 – 30 của bài tập thể dục liên hoàn:

TTCB: Như nhịp 23.

Nhịp 24: Hai chân bật ra sau, thân người duỗi thẳng, hai chân khép, nửa trước bàn chân chống đất, đầu ngửa, mắt nhìn phía trước.

Nhịp 25: Hai chân bật thu về như nhịp 23.



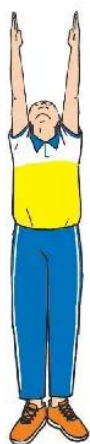
Như nhịp 23



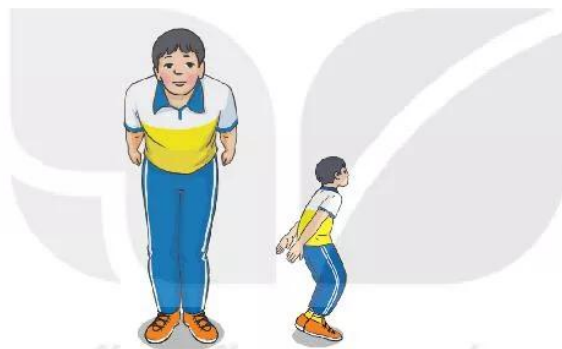
Nhịp 24



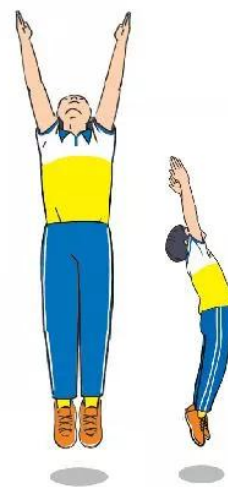
Nhịp 25



Nhịp 26



Nhịp 27



Nhịp 28



Nhịp 29



Nhịp 30

Hình 1. Từ nhịp 24 đến nhịp 30

Nhịp 26: Đứng thẳng, hai chân khép, hai tay đưa lên cao, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay.

Nhịp 27: Hai gối khuyu, hai tay đưa thẳng ra trước, xuống dưới, ra sau, lòng bàn tay hướng vào nhau. Thân trên ngả ra trước, đầu ngửa, mắt nhìn phía trước.

Nhịp 28: Hai tay đưa nhanh ra trước, lên cao thành hình chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, kết hợp hai chân bật mạnh đưa cơ thể rời đất, toàn thân uốn căng, mắt nhìn theo tay.

Nhịp 29: Hai chân chạm đất bằng nửa trước bàn chân, gối khuyu. Hai tay đưa nhanh ra trước, lòng bàn tay sấp, đầu thẳng, mắt nhìn theo tay.

Nhịp 30: Trở về TTCB.

### ***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.
- Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong luyện tập và cách sửa:
- + 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 – TÔ CHỨC HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

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

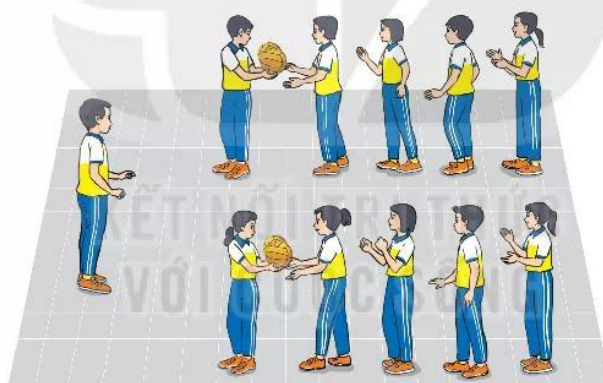
#### 1. Hoạt động của GV

##### 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 nhịp 23 – 30.
- + Tập liên hoàn nhịp 1 – 30.
- Chỉ dẫn HS về tư thế và cách xác định phương hướng của các tư thế.
- 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

*Chuyển bóng nhanh về đích*



Hình 2. Trò chơi Chuyển bóng nhanh về đích

- Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc, khoảng cách giữa các HS trong hàng là 0,7 – 0,8 m; HS đứng đầu hàng của mỗi đội cầm trên tay hai quả bóng (bóng đá hoặc bóng rổ).
- Thực hiện: Lần lượt từng HS của mỗi đội xoay người ra phía sau trao bóng cho bạn. Bóng rơi hoặc chạm vào thân người phải thực hiện lại từ đầu. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

#### 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 từ nhịp 23 đến 30 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 7 – 8 nhịp từ chậm đến nhanh.
- + Liên hoàn từ nhịp 1 đến 30 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 hỗ 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 các hoạt động cơ bản của bài tập thể dục liên hoàn? (Gồm hoạt động của tay, chân và phối hợp toàn thân).
- + Có thể liên kết thực hiện các động tác của bài tập thể dục 8 động tác thành bài tập thể dục liên hoàn được hay không? (Được).
- + Tăng tốc độ thực hiện bài tập thể dục liên hoàn có tác dụng gì? (Tăng mức độ hoạt động thể lực; tăng mức độ đòi hỏi khả năng ghi nhớ động tác,...).
- Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tự luyện tập và vui chơi cùng các bạn.

### **2. Hoạt động của HS**

- Thực hiện các bài tập vận dụng theo yêu cầu của GV.
- Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.
- Sử dụng các động tác và trò chơi đã học để rèn luyện thân thể hằng ngày.

## **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).