– Thể lực: Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động, năng lực định hướng và năng lực nhịp điệu.

– Thái độ: Biết sửa chữa những sai sót về tư thế, tích cực luyện tập để có tư thế động tác 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.

– Sử dụng hình ảnh trực quan giới thiệu màn đồng diễn bài thể dục liên hoàn có sử dụng đạo cụ (hoa, cờ, dải lụa,...).

– Sử dụng phương tiện trực quan, động tác mẫu giới thiệu khái quát hình ảnh của các động tác nhịp 12 – 23.

– Đặt câu hỏi để thu hút sự chú ý của HS đối với nội dung học tập:

+ So sánh cách đếm nhịp của bài tập thể dục liên hoàn với bài tập thể dục 8 động tác.

+ Vì sao bài tập có tên là bài tập 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 nhẹ nhàng thành vòng tròn, xoay các khớp, trò chơi hỗ trợ khởi động).

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, liên hệ với những điều đã biết về bài tập thể dục liên hoàn.

– Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.

– Thực hiện các bài tập khởi động cơ thể.

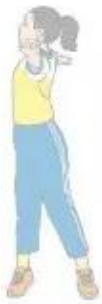
II – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

(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 12 – 23 của bài tập thể dục liên hoàn:



Như nhịp 11

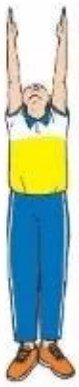
Nhịp 12

Nhịp 13

Nhịp 14

Nhịp 15

Nhịp 16



Nhịp 17

Nhịp 18

Nhịp 19

Nhịp 20

Nhịp 21

Nhịp 22

Nhịp 23

Hình 1. Từ nhịp 12 đến nhịp 23

TTCB: Như nhịp 11.

Nhịp 12: Giữ tư thế hai tay dang ngang, bàn tay ngửa, xoay người ra trước.

Nhịp 13: Tay trái chống hông, bàn tay sấp; tay phải đưa thẳng lên cao áp sát tai; nghiêng người sang trái, chân trái kiễng gót.

Nhịp 14: Trở về nhịp 12.

Nhịp 15: Như nhịp 13, nhưng đổi bên.

Nhịp 16: Trở về nhịp 14.

Nhịp 17: Chân trái thu về sát chân phải, hai tay đưa lên cao, tay thẳng, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay.

Nhịp 18: Chân giữ nguyên tư thế, gập thân trên, đầu các ngón tay chạm mũi bàn chân, mắt nhìn theo tay.

Nhịp 19: Ngồi trên hai gót chân, hai tay duỗi thẳng chống đất bằng cả bàn tay, mắt nhìn tay.

Nhịp 20: Bật hai chân, đưa nhanh chân trái sang ngang, chân và bàn chân duỗi thẳng, gót chân chạm đất, đầu quay sang trái, mắt nhìn theo chân.

Nhịp 21: Bật hai chân, thu chân trái trở về nhịp 19.

Nhịp 22: Bật hai chân, đưa nhanh chân phải sang ngang, chân và bàn chân duỗi thẳng, gót chân chạm đất, đầu quay sang phải, mắt nhìn theo chân.

Nhịp 23: Bật hai chân, thu chân phải trở về nhịp 21.

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 cơ thể).

– 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 tinh 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 nhịp 12 – 23.

– 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 vòng

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một vòng tròn nắm tay nhau, mặt hướng vào trong.

– Thực hiện: Vòng được treo giữa hai tay của hai HS. Chuyền vòng qua từng HS trong đội cho đến HS cuối cùng, khi chuyền vòng không được rời tay nhau. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

Hình 2. Trò chơi Chuyền vòng

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

– Tập đếm nhịp to, rõ ràng.

– Tập từng nhịp, phối hợp 5 – 6 nhịp trong một lần thực hiện.

– Phối hợp 12 nhịp (từ nhịp 12 đến 23) 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 12 nhịp từ chậm đến nhanh.

– Liên hoàn 23 nhịp (từ nhịp 1 đến 23) 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:

+ Kể tên các loại bài tập thể dục đã biết.

+ Phân biệt sự khác nhau giữa bài tập thể dục liên hoàn với bài tập thể dục 8 động tác đã học ở Tiểu học.

– 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 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.

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 trang 32.

Bài 3

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.

– Kĩ năng: Thực hiện các động tác đúng trình tự và nhịp điệu.

– Thể lực: 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.