

Phần ba THỂ THAO TỰ CHỌN

Chủ đề: THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU

Bài 1 CÁC TƯ THẾ ĐẦU CỔ KẾT HỢP CHÂN CƠ BẢN

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Phẩm chất: Thực hiện theo yêu cầu của giáo viên, hoàn thành bài tập.
- Năng lực chung: Tự giác, tích cực và năng động trong tập luyện.
- Năng lực thể chất: Biết và thực hiện được các tư thế đầu cổ kết hợp chân kiễng gót và đẩy hông. Biết thực hiện động tác kết hợp với nhịp nhạc.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Máy phát nhạc, các quả bóng bay.

3. Khởi động

– **Khởi động bằng các động tác đã học:** Xoay cổ, xoay vai, xoay cánh tay, xoay khuỷu tay, xoay cổ tay, xoay hông, xoay gối, xoay cổ chân, gập duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang, chạy tại chỗ (mỗi động tác thực hiện 2 lần × 8 nhịp). Giáo viên cho học sinh thực hiện khởi động với nhạc.

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Tìm người chỉ huy”

– **Chuẩn bị:** Sân bãi sạch sẽ, bằng phẳng, không trơn trượt.

– **Cách chơi:** Giáo viên tập hợp học sinh thành vòng tròn, mỗi học sinh cách nhau 0,2 – 0,4 m. Chọn một học sinh bất kỳ để tham gia trò chơi, học sinh này sẽ đứng vào giữa vòng tròn và nhắm mắt lại (nhiệm vụ của học sinh này là tìm ra người chỉ huy động tác mà các học sinh còn lại đang thực hiện). Các học sinh còn lại đứng theo vòng

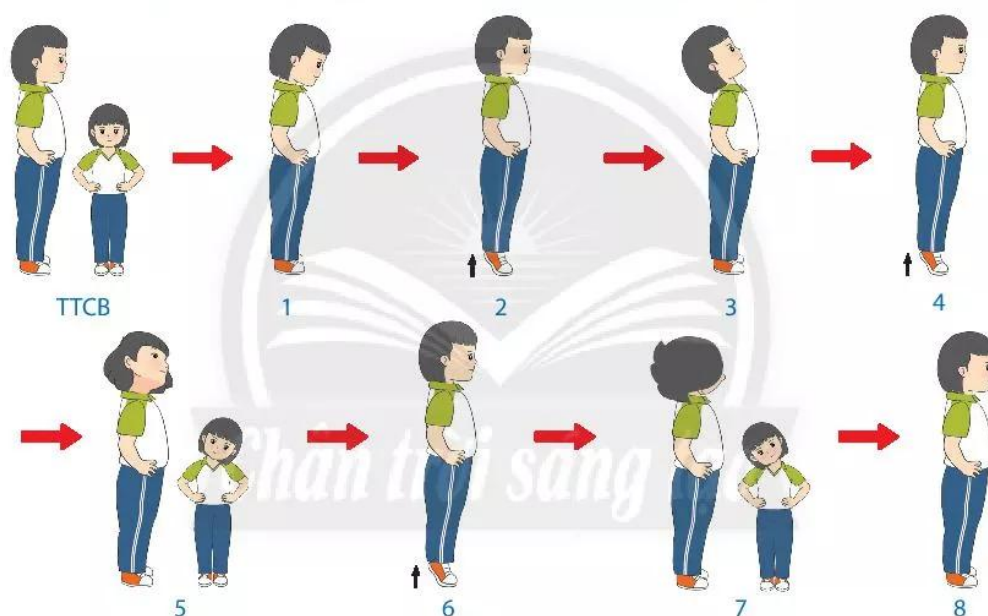
tròn, thực hiện một động tác bất kì như: vỗ tay, hát, co chân, chạm vai,... mà người chỉ huy (một bạn được giáo viên chọn ngẫu nhiên) làm mẫu. Sau đó, học sinh đứng giữa vòng tròn sẽ mở mắt và đi quanh vòng tròn để tìm ra người chỉ huy. Nếu tìm ra chính xác người chỉ huy thì sẽ thắng cuộc.



Trò chơi "Tìm người chỉ huy"

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Các tư thế đầu cổ kết hợp chân kiễng gót (2 lần x 8 nhịp)



TTCB: Đứng thẳng, hai tay chống hông.

Nhịp 1: Cúi đầu.

Nhịp 2: Về TTCB nhưng kiễng hai gót chân.

Nhịp 3: Hạ gót hai chân, ngửa đầu.

Nhịp 4: Về tư thế như nhịp 2.

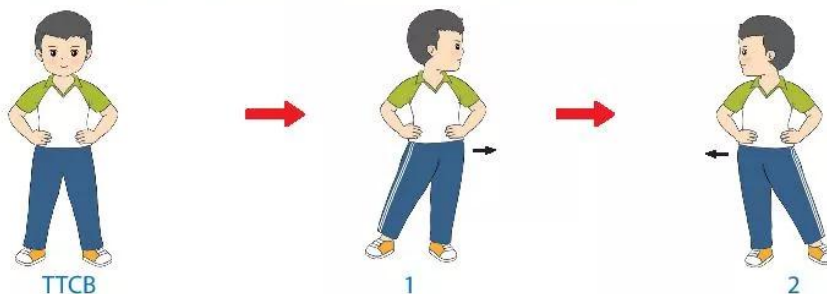
Nhịp 5: Hạ gót hai chân, nghiêng đầu sang trái.

Nhịp 6: Về tư thế như nhịp 2.

Nhịp 7: Hạ gót hai chân, nghiêng đầu sang phải.

Nhịp 8: Về TTCB.

2. Các tư thế đầu cổ kết hợp đẩy hông (2 lần × 8 nhịp)



TTCB: Đứng thẳng, hai chân mở rộng bằng vai, hai tay chống hông.

Nhịp 1: Đẩy hông sang trái, đồng thời quay đầu sang trái.

Nhịp 2: Đẩy hông sang phải, đồng thời quay đầu sang phải.

Nhịp 3 đến nhịp 8 lần lượt lặp lại động tác giống **nhịp 1, 2**.

❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

+ **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 hình ảnh khái quát ban đầu của động tác mới.

Lần 2: Thực hiện lại động tác kết hợp mô tả, giải thích từng nhịp. Chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà học sinh có thể mắc phải khi thực hiện.

Lần 3: Thực hiện lại để học sinh 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.

+ Một số lưu ý khi thực hiện:

Các tư thế đầu cổ kết hợp chân kiễng gót: Khi thực hiện động tác, hai gót chân phải đặt sát nhau, không được mở hai gót chân. Không nhấc vai khi thực hiện động tác đầu cổ. Giáo viên có thể hướng dẫn học sinh tập luyện động tác chân kiễng gót tương đối thuần thục, tiếp theo tập động đầu cổ, sau đó mới cho học sinh kết hợp toàn bộ động tác.

Các tư thế đầu cổ kết hợp đẩy hông: Khi thực hiện động tác đẩy hông, chú ý không nghiêng thân người.

III. LUYỆN TẬP

GIÁO VIÊN CHO HỌC SINH TẬP LUYỆN VỚI NHẠC

1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– *Luyện tập đồng loạt:*

+ Giáo viên cho học sinh đứng thành nhiều hàng ngang cách một sải tay và xen kẽ.

+ Giáo viên đếm nhịp cho cả lớp cùng tập: Giáo viên đếm chậm từng cử động của động tác cho học sinh tập theo.

+ Khi học sinh đã thực hiện thuần thục theo nhịp chậm, giáo viên sẽ đếm nhịp nhanh hơn theo tốc độ của kĩ thuật động tác.

+ Giáo viên cho cả lớp cùng đếm để thuộc nhịp động tác, sau đó giáo viên có thể gọi một học sinh lên thực hiện cho cả lớp xem và nhận xét, sửa sai.

– *Luyện tập theo nhóm:*

+ Giáo viên chia lớp thành các nhóm (mỗi nhóm từ 6 – 8 học sinh).

+ Các nhóm đứng thành vòng tròn hoặc hàng ngang, cùng đếm và tập luyện, giáo viên quan sát và sửa sai.

+ Giáo viên cho các nhóm thi đua với nhau, một nhóm thực hiện, các nhóm còn lại quan sát và nhận xét.

2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh nhóm thành cặp đôi với nhau để cùng tập luyện. Hai học sinh cùng tập hoặc có thể một học sinh đếm cho bạn còn lại tập và quan sát giúp bạn sửa sai.

+ Giáo viên cho mỗi học sinh tự tập động tác, giáo viên quan sát sửa sai.

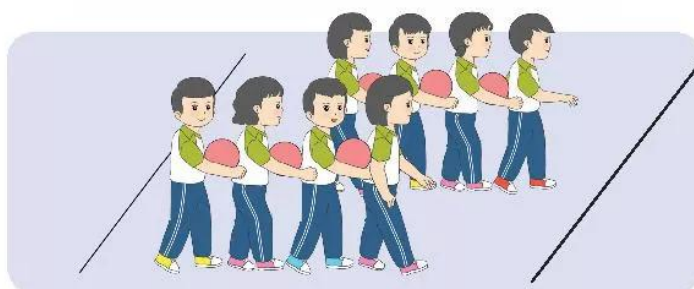
❖ Trò chơi vận động bổ trợ

Trò chơi: “Những chú sâu tinh nghịch”

– *Mục tiêu:* Rèn luyện khả năng khéo léo, ý chí tập trung, tinh thần hợp tác với bạn.

– *Chuẩn bị:* Sân bãi rộng rãi, bằng phẳng, thoáng mát, bóng bay.

– *Cách chơi:* Giáo viên chia lớp thành các đội, mỗi đội có 8 – 10 học sinh. Các đội tập hợp thành hàng dọc. Mỗi bạn trong đội (trừ bạn đứng đầu hàng) cầm một quả bóng, để vào giữa bụng mình và lưng của người đứng trước. Khi có hiệu lệnh, các đội di chuyển nhanh về đích sao cho quả bóng không được rơi ra, đội nào làm rơi bóng phải bắt đầu lại từ đầu. Trong quá trình di chuyển không được dùng tay giữ bóng. Khi tới đích, cả đội phải dùng sức ở bụng và lưng để làm nổ các quả bóng. Đội nào hoàn thành nhanh nhất sẽ chiến thắng. Giáo viên có thể tăng độ khó của trò chơi bằng cách quy định tay của học sinh không chạm vào người đứng trước.



Trò chơi “Những chú sâu tinh nghịch”

IV. VẬN DỤNG

Đáp án câu hỏi trong sách giáo khoa: Hình 4