

Phần hai

VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

Chủ đề: ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ

Bài 1

CHUYỂN ĐỘI HÌNH HÀNG DỌC, HÀNG NGANG
THÀNH ĐỘI HÌNH VÒNG TRÒN

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Phẩm chất: Chăm chỉ, ham học đổi mới kiến thức mới về đội hình đội ngũ. Nhân ái, biết giúp đỡ bạn khi thực hiện bài tập trên lớp.
- Năng lực chung: Tự giác trong quá trình tập luyện và tham gia trò chơi vận động rèn luyện đội hình đội ngũ. Thực hiện được các yêu cầu của giáo viên đưa ra trong buổi học.
- Năng lực thể chất: Biết và thực hiện được động tác chuyển đội hình hàng dọc, hàng ngang thành đội hình vòng tròn.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Đồng hồ bấm giờ, còi.
- Cọc chỉ dẫn, phao, khăn tay.

3. Khởi động

– **Xoay các khớp:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng ngang để thực hiện động tác xoay các khớp (xoay cổ, xoay khuỷu tay, xoay vai, xoay cánh tay, xoay hông, xoay gối, xoay cổ tay – cổ chân) theo nhịp đếm.

– **Chạy tại chỗ:** Giáo viên cho học sinh chạy tại chỗ kết hợp đánh tay theo nhịp vỗ tay.

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Chạy nhanh vào ô”

– Chuẩn bị: Sân bãi rộng rãi, còi, vạch xuất phát, 5 – 7 vòng tròn.

– **Cách chơi:** Giáo viên cho học sinh xếp hàng ngang sau vạch xuất phát, khi có hiệu lệnh còi, học sinh nhanh chóng chạy tới và bước vào trong vòng tròn đã được đặt phía trước (số lượng vòng tròn phải ít hơn số lượng học sinh tham gia trò chơi). Học sinh nào không bước vào được vòng tròn xem như thua cuộc. Giáo viên có thể thay đổi yêu cầu về số lượng học sinh trong mỗi vòng tròn để tăng độ khó của trò chơi (ví dụ: mỗi vòng tròn hai hoặc ba học sinh).



Trò chơi “Chạy nhanh vào ô”

II. KIẾN THỨC MỚI

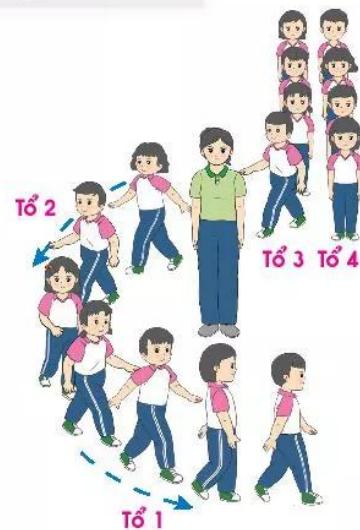
1. Chuyển đội hình hàng dọc thành đội hình vòng tròn

– Chuẩn bị: Đội hình hàng dọc (đứng nghiêm).



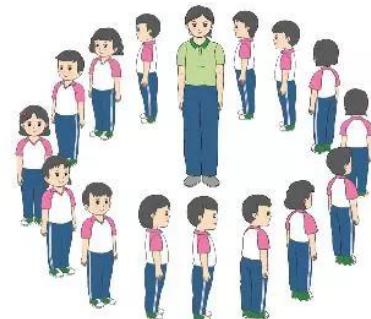
– **Khẩu lệnh:** “Thành vòng tròn đi thường (chạy thường)... Bước (Chạy)!“.

– **Động tác:** Học sinh trong lớp lần lượt di chuyển ngược chiều kim đồng hồ thành vòng tròn (bắt đầu từ tổ 1 đến hết). Cũng có thể vừa đi vừa nắm tay nhau (học sinh đi trước đưa bàn tay trái nắm lấy bàn tay phải của học sinh đi sau). Khi đã tạo thành vòng tròn, học sinh vẫn tiếp tục di chuyển để điều chỉnh vòng tròn cho phù hợp với địa hình cụ thể.



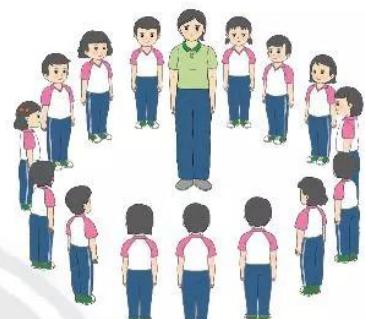
– *Khẩu lệnh*: “Đứng lại... Đứng!”.

– *Động tác*: Tất cả đứng lại, mặt hướng theo chiều vòng tròn.



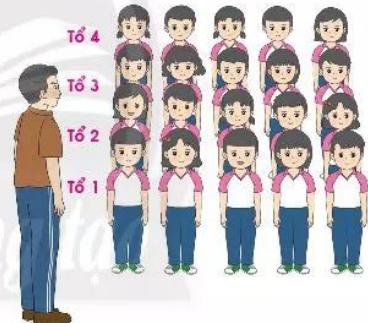
– *Khẩu lệnh*: “Bên trái... Quay!”.

– *Động tác*: Tất cả thực hiện động tác quay trái để quay mặt vào trong vòng tròn.



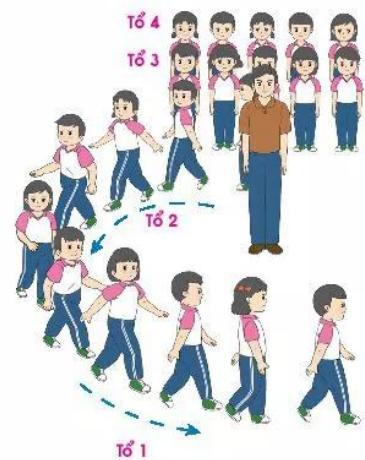
2. Chuyển đội hình hàng ngang thành đội hình vòng tròn

– *Chuẩn bị*: Đội hình hàng ngang (đứng nghiêm).



– *Khẩu lệnh*: “Thành vòng tròn đi thường (chạy thường)... Bước (Chạy)!“.

– *Động tác*: Học sinh trong lớp lần lượt quay sang phải và di chuyển ngược chiều kim đồng hồ thành vòng tròn (bắt đầu từ tổ 1 đến hết). Cũng có thể vừa đi vừa nắm tay nhau (học sinh đi trước đưa bàn tay trái nắm lấy bàn tay phải của học sinh đi sau). Khi đã tạo thành vòng tròn, học sinh vẫn tiếp tục di chuyển để điều chỉnh vòng tròn cho phù hợp với địa hình cụ thể.



- **Khẩu lệnh:** “Đứng lại... Đứng!”.
- **Động tác:** Tất cả đứng lại, mặt hướng theo chiều vòng tròn.



- **Khẩu lệnh:** “Bên trái... Quay!”.
- **Động tác:** Tất cả thực hiện động tác quay trái để quay mặt vào trong vòng tròn.



❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

+ **Làm mẫu động tác:** Giáo viên hướng dẫn thực hiện mẫu 2 – 3 lần.

Giáo viên hướng dẫn học sinh khẩu lệnh khi thực hiện chuyển đội hình hàng dọc, hàng ngang thành vòng tròn (chú ý nhấn mạnh các giai đoạn khi thực hiện khẩu lệnh).

Giáo viên mời 8 – 10 học sinh lên hỗ trợ thực hiện mẫu cho cả lớp quan sát. Giáo viên hô khẩu lệnh và hướng dẫn cách thực hiện chuyển đội hình hàng dọc, hàng ngang thành vòng tròn. Chú ý vị trí tập hợp để đảm bảo tất cả học sinh đều có thể quan sát.

Giáo viên hướng dẫn chuyển một hàng dọc, hàng ngang thành vòng tròn trước để học sinh nắm được các bước tiến hành, cách thức di chuyển, ổn định hàng. Khi học sinh đã nắm vững các yêu cầu trên mới tiến hành hướng dẫn chuyển 2, 3, 4 hàng dọc (hàng ngang) thành vòng tròn.

+ **Một số lưu ý khi thực hiện:**

Học sinh hô khẩu lệnh sai: Không cách quãng giữa dự lệnh và động lệnh, khẩu lệnh chưa dứt khoát, còn lúng túng khi thực hiện, hô không đúng giai đoạn. Giáo viên cần hô rõ khẩu lệnh, nhắc học sinh chú ý phán đoán các giai đoạn phù hợp và cho học sinh thực hiện nhiều lần.

Học sinh chưa xác định được vị trí đứng: Khiến vòng tròn bị méo hoặc không đều. Giáo viên nhắc học sinh chú ý quan sát các bạn trong hàng và vị trí đứng cho phù hợp.

Động tác di chuyển khi chuyển đội hình: Học sinh bước đi không đều (tốc độ di chuyển quá nhanh hoặc quá chậm so với các học sinh khác) khiến hàng bị dồn hoặc ngắt quãng. Giáo viên nhắc học sinh chú ý quan sát và phối hợp tốc độ di chuyển với các học sinh khác trong hàng.

Động tác quay trái: Học sinh dễ bị mất trọng tâm khi thực hiện động tác quay, tay thường đánh sang hai bên (do hai tay thả lỏng). Giáo viên nhắc học sinh áp nhẹ hai tay vào đùi khi thực hiện động tác quay.

III. LUYỆN TẬP

Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– *Luyện tập đồng loạt:*

Giáo viên cho cả lớp tập hợp thành 3 – 4 hàng dọc hoặc hàng ngang, thực hiện chuyển đội hình hàng ngang, hàng dọc thành đội hình vòng tròn. Ban đầu giáo viên nên thực hiện chậm để học sinh có thể xác định được phương hướng và cách thức thực hiện các bước chuyển đổi hình.

– *Luyện tập theo nhóm:*

Sau khi luyện tập đồng loạt, giáo viên tiếp tục chia lớp thành các nhóm nhỏ (từ 8 – 10 học sinh), lần lượt học sinh thay phiên điều khiển nhóm thực hiện chuyển đổi hình từ hàng dọc hoặc hàng ngang thành đội hình vòng tròn, giáo viên quan sát và sửa lỗi sai cho các nhóm.

❖ Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

Trò chơi: “Bỏ khăn”

– *Mục đích:* Nâng cao khả năng linh hoạt, khéo léo và khả năng tập trung chú ý.

– *Chuẩn bị:* Khăn tay, còi.

– *Cách chơi:* Giáo viên cho học sinh tập hợp thành vòng tròn cách nhau một cánh tay, ngồi trong tư thế thoải mái, quay mặt vào tâm. Giáo viên chọn ra một học sinh để tham gia trò chơi, học sinh này sẽ cầm khăn chạy xung quanh vòng tròn (sau lưng các học sinh còn lại), sau đó bỏ khăn sau lưng một bạn bất kì. Học sinh bị bỏ khăn sau lưng nhanh chóng đứng dậy, cầm khăn và chạy theo học sinh bỏ khăn. Nếu học sinh cầm khăn chạm được vào học sinh đang chạy thì giành phần thắng. Nếu học sinh bỏ khăn có thể chạy và ngồi vào vị trí bạn bị bỏ khăn thì giành phần thắng.



Trò chơi “Bỏ khăn”

IV. VẬN DỤNG

Đáp án câu hỏi trong sách giáo khoa: B