

Chủ đề: TƯ THẾ VÀ KĨ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

Bài 1 ĐI THEO HƯỚNG THẲNG

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Phẩm chất: Có ý thức kỷ luật, giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.
- Năng lực chung: Tự giác thực hiện các động tác khi tập luyện cá nhân. Có khả năng nhận xét, trao đổi, giúp bạn thực hiện các động tác khi luyện tập theo nhóm và cặp đôi.
- Năng lực thể chất: Biết và thực hiện được các động tác theo hướng thẳng từ đó vận dụng trong sinh hoạt hằng ngày.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Đồng hồ bấm giờ, còi, phấn, bìa cứng A4, rổ.

3. Khởi động

- Xoay các khớp:** Giáo viên cho học sinh xếp thành các hàng ngang thực hiện động tác xoay các khớp (xoay cổ, xoay vai, xoay cánh tay, xoay khuỷu tay, xoay cổ tay, xoay hông, xoay gối, xoay cổ chân) theo nhịp đếm.
- Ép dẻo dọc; ép dẻo ngang; gập, duỗi gối:** Giáo viên cho học sinh xếp thành các hàng ngang thực hiện động tác ép dẻo dọc, ép dẻo ngang và gập, duỗi gối.

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: "Đi theo hiệu lệnh"

- Chuẩn bị:** Sân bãi rộng rãi, còi.
- Cách chơi:** Giáo viên cho học sinh xếp thành 2 – 4 hàng dọc đứng sau vạch xuất phát. Khi bắt đầu trò chơi, giáo viên hô các hiệu lệnh "Đi!" hoặc "Dừng!" để học sinh thực hiện theo. Bạn nào thực hiện không đúng thì xem như bị loại.



Trò chơi "Đi theo hiệu lệnh"

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Đi theo hướng thẳng

- Chuẩn bị: Hai vạch kẻ song song cách nhau 20 cm, dài 7 – 10 m.
- TTCB: Học sinh xếp thành hàng dọc đứng sau vạch xuất phát, đứng chân trước – chân sau, hai tay buông tự nhiên, mắt nhìn về phía trước.
- Động tác: Khi có hiệu lệnh “Xuất phát!”, học sinh từ vạch xuất phát thực hiện động tác đi thường giữa hai vạch giới hạn thẳng hướng đến đích, không giẫm lên vạch kẻ hoặc bước ra ngoài, đầu và thân thẳng, hai tay phối hợp tự nhiên theo bước chân, mắt nhìn phía trước.



2. Đi trên vạch kẻ thẳng

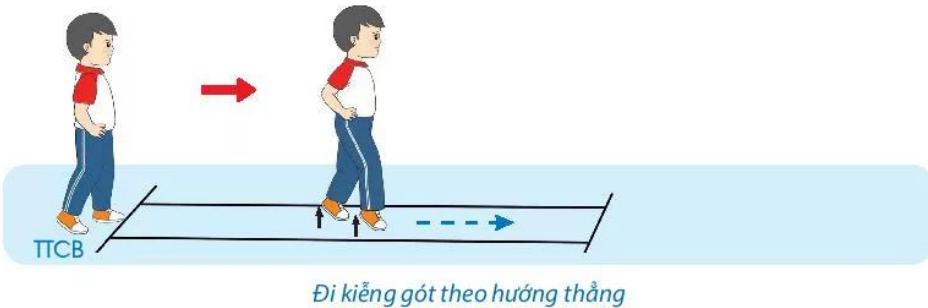
- Chuẩn bị: Vạch kẻ thẳng dài 7 – 10 m, rộng 5 cm.
- TTCB: Học sinh xếp thành hàng dọc đứng sau vạch xuất phát, đứng chân trước – chân sau, hai tay buông tự nhiên, mắt nhìn về phía trước.
- Động tác: Khi có hiệu lệnh “Xuất phát!”, học sinh từ vạch xuất phát bước từng chân trên vạch kẻ sẵn đều đặn nối tiếp nhau đến đích, đầu và thân thẳng, hai tay phối hợp tự nhiên theo bước chân, mắt nhìn phía trước.



3. Đi kiêng gót theo hướng thẳng

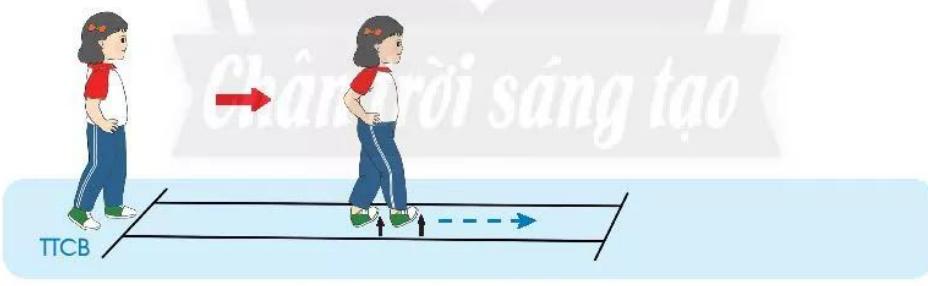
- Chuẩn bị: Hai vạch kẻ song song cách nhau 20 cm, dài 7 – 10 m.
- TTCB: Học sinh xếp thành hàng dọc đứng sau vạch xuất phát, đứng chân trước – chân sau, hai tay chống hông, mắt nhìn về phía trước.

– *Động tác*: Khi có hiệu lệnh “Xuất phát!”, học sinh từ vạch xuất phát nhón hai chân sao cho hai gót chân nhấc khỏi mặt đất, toàn bộ trọng lượng dồn lên hai nửa trước của bàn chân, bước từng chân về phía trước đều đặn nối tiếp nhau, không giẫm lên vạch kẻ hoặc bước ra ngoài, đầu và thân thẳng, mắt nhìn phía trước.



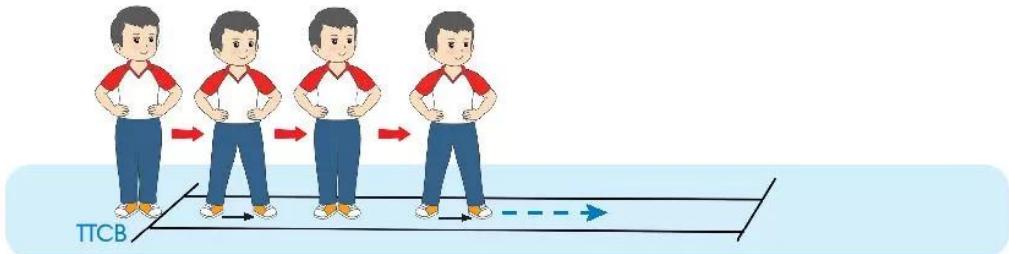
4. Đi bằng gót chân theo hướng thẳng

– *Chuẩn bị*: Hai vạch kẻ song song cách nhau 20 cm, dài 7 – 10 m.
– *TTCB*: Học sinh xếp thành hàng dọc đứng sau vạch xuất phát, đứng chân trước – chân sau, hai tay chống hông, mắt nhìn về phía trước.
– *Động tác*: Khi có hiệu lệnh “Xuất phát!”, học sinh nhấc mũi bàn chân lên khỏi mặt đất, phần gót chân tì xuống sàn, trọng lượng dồn vào phần gót, bước từng chân về phía trước đều đặn nối tiếp nhau, không giẫm lên vạch kẻ hoặc bước ra ngoài, đầu và thân thẳng, mắt nhìn phía trước.



5. Đi bước dồn ngang theo hướng thẳng

– *Chuẩn bị*: Hai vạch kẻ song song cách nhau 20 cm, dài 7 – 10 m.
– *TTCB*: Học sinh xếp thành hàng ngang đứng sau vạch xuất phát, hai chân đặt cạnh nhau, hai tay chống hông, vai trái hướng vạch xuất phát, mắt nhìn về phía trước.
– *Động tác*: Khi có hiệu lệnh “Xuất phát!”, học sinh từ vạch xuất phát bước chân trái sang ngang, sau đó thu chân phải về đặt sát chân trái, cứ như vậy bước từng chân về phía trước đều đặn nối tiếp nhau, không giẫm lên vạch kẻ hoặc bước ra ngoài, mắt nhìn về hướng đi.



Đi bước dồn ngang theo hướng thẳng

❖ 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 đi theo hướng thẳng để học sinh có thể quan sát, nắm được biểu tượng khái quát ban đầu của động tác.

Lần 2: Thực hiện động tác kết hợp miêu tả, giải thích các bước tiến hành. Chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà học sinh có thể mắc phải khi thực hiện động tác.

Lần 3: Thực hiện lại để học sinh có thể nắm vững toàn bộ động tác. Giáo viên có thể mời một học sinh bắt kèi lên thực hiện để cả lớp quan sát và nhận xét.

+ **Một số lưu ý khi thực hiện:**

Đi theo hướng thẳng: Học sinh thường không giữ được tư thế thẳng, hay cúi đầu để chăm chú nhìn vào đường đi, bước chân không đều, tay đánh chưa đúng. Giáo viên có thể đặt một vật trên đầu học sinh (bìa cứng) để học sinh giữ đầu và thân thẳng, giáo viên nên tăng dần khoảng cách đi để học sinh làm quen dần với bài tập.

Đi trên vạch kẻ thẳng: Học sinh thường bước lệch khỏi vạch kẻ, hay cúi đầu để nhìn vạch kẻ. Giáo viên có thể đặt vật chuẩn (cọc) ở vạch đích để học sinh có thể định hướng đi cho đúng.

Đi kiêng góp theo hướng thẳng: Học sinh thường không thực hiện đều động tác ở cả hai chân (chủ yếu chỉ tập trung vào chân thuận), thực hiện động tác không hết đoạn đường yêu cầu. Giáo viên nên cho học sinh tập các bài tập bổ trợ (nhón góp tại chỗ theo nhịp 1 – 2) để tăng khả năng thực hiện động tác và tăng từ từ khoảng cách để học sinh có thể quen dần với lượng vận động.

Đi bằng góp chân theo hướng thẳng: Học sinh thường không thực hiện được hết đoạn đường yêu cầu. Giáo viên nên cho học sinh tập từ khoảng cách ngắn (2 – 3 m) và tăng dần khoảng cách theo khả năng của học sinh cho đến khi đáp ứng yêu cầu của bài tập.

III. LUYỆN TẬP

1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– *Luyện tập đồng loạt:*

+ Giáo viên đóng vai trò người điều khiển và thực hiện các hiệu lệnh để học sinh thực hiện theo ở các bài tập.

+ Ban đầu, giáo viên thực hiện động tác để học sinh thực hiện theo (chú ý nhắc nhở học sinh các lỗi sai).

+ Sau khi học sinh nắm sơ bộ động tác, giáo viên có thể để cả lớp tự thực hiện. Sau mỗi lần thực hiện, giáo viên nhận xét, có thể giải thích thêm rồi cho học sinh tiếp tục thực hiện.

+ Giáo viên chú ý quan sát và sửa sai cho từng học sinh.

– *Luyện tập theo nhóm:*

+ Giáo viên chia lớp thành các nhóm từ 8 – 10 học sinh, lần lượt học sinh thay phiên điểu khiển nhóm thực hiện các động tác được học.

+ Giáo viên quan sát, hướng dẫn và điều chỉnh động tác cho từng nhóm khi cần thiết.

+ Giáo viên có thể cho các nhóm thi đua, thực hiện động tác cho các nhóm khác quan sát, nhận xét và đề xuất phương án sửa lỗi sai.

2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh nhóm thành cặp đôi với nhau và tiến hành thực hiện các bài tập: một học sinh hô, học sinh còn lại thực hiện động tác hoặc cả hai cùng thực hiện xem ai thực hiện nhanh hơn.

+ Trong quá trình tập luyện, học sinh có thể quan sát và sửa sai cho bạn cùng tập, giúp phát triển năng lực giao tiếp và tập cho học sinh biết đỡ nhau trong quá trình học.

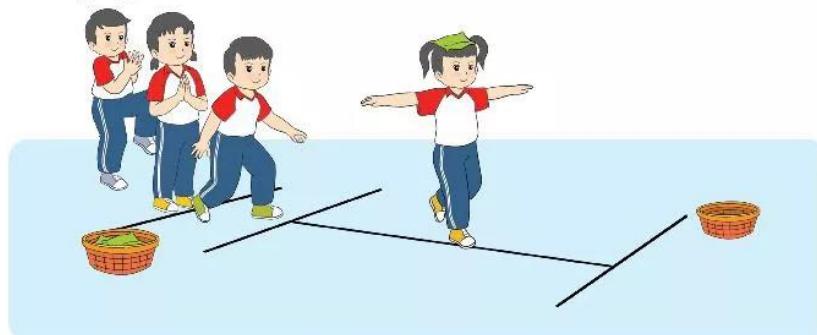
❖ Trò chơi rèn luyện kỹ năng vận động và phản xạ.

Trò chơi: "Chuyển vật"

– *Mục đích:* Nâng cao khả năng khéo léo, khả năng giữ thăng bằng, phối hợp tay, chân và thân mình.

– *Chuẩn bị:* Sân bãi phù hợp, còi, bìa cứng khổ A4 (hoặc khăn), rổ.

– *Cách chơi:* Giáo viên chia lớp thành 2 – 4 nhóm đứng thành hàng dọc sau vạch xuất phát, tay cầm bìa cứng. Khi có hiệu lệnh, học sinh đầu hàng để bìa cứng lên đầu và di chuyển từ vạch xuất phát tới vạch đích. Khi qua vạch đích, học sinh lấy bìa bỏ vào rổ và học sinh tiếp theo sẽ bắt đầu thực hiện. Khi di chuyển nếu tấm bìa bị rơi thì học sinh phải quay về vạch xuất phát để thực hiện lại. Nhóm nào hoàn thành nhanh nhất là nhóm thắng cuộc. Giáo viên có thể thay đổi khoảng cách hoặc địa hình (đường ngoằn ngoèo, đi vòng cung,...) để tăng độ khó của trò chơi.



Trò chơi "Chuyển vật"

IV. VẬN DỤNG

Đáp án câu hỏi trong sách giáo khoa: Hình 4