

# Chủ đề: **BÀI TẬP THỂ DỤC**

## Bài 1

## **ĐỘNG TÁC VƯƠN THỞ VÀ ĐỘNG TÁC TAY**

### I. MỞ ĐẦU

#### 1. Mục tiêu

- **Phẩm chất:** Chăm chỉ, tự giác tập luyện các động tác vươn thở và động tác tay của bài tập thể dục. Trung thực khi tham gia tập luyện và trò chơi vận động trên lớp.
- **Năng lực chung:** Có ý thức thường xuyên thực hiện các động tác bài tập thể dục để rèn luyện khả năng khéo léo. Chủ động thực hiện các bài tập tại nhà và ngoài giờ học. Phối hợp với bạn tham gia các trò chơi rèn luyện khéo léo.
- **Năng lực thể chất:** Biết và thực hiện được các động tác vươn thở và động tác tay đúng nhịp theo hướng dẫn của giáo viên, từ đó vận dụng để tự tập hằng ngày nhằm rèn luyện sức khỏe, nâng cao năng lực tự học.

#### 2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Đồng hồ bấm giờ, còi, quả bóng nhỏ, rổ, phấn.

#### 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 khuỷu tay, xoay vai, xoay cánh tay, xoay hông, xoay gối, xoay cổ tay – cổ chân) theo nhịp đếm.

– **Đánh tay cao – tay thấp:** Giáo viên cho học sinh xếp thành các hàng ngang hoặc vòng tròn cách nhau một sải tay để thực hiện động tác đánh tay cao – tay thấp theo nhịp 1 – 2. Nhịp 1 đưa tay trái lên cao qua đầu, tay phải đưa xuống thấp, nhịp 2 thực hiện tương tự nhưng đổi hai tay.

#### 3. Trò chơi hỗ trợ khởi động

##### **Trò chơi: “Vỗ tay cao – thấp theo hiệu lệnh”**

– **Chuẩn bị:** Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ; còi.

– **Cách chơi:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hai hoặc ba hàng ngang đối diện với giáo viên. Giáo viên quy ước hiệu lệnh để học sinh nắm được cách thức thực hiện (hiệu lệnh vỗ tay cao, tay thấp). Học sinh nào thực hiện sai hiệu lệnh thì thua cuộc và phải thực hiện theo yêu cầu của lớp. Giáo viên có thể thay đổi yêu cầu để tăng độ khó của trò chơi như: thay đổi

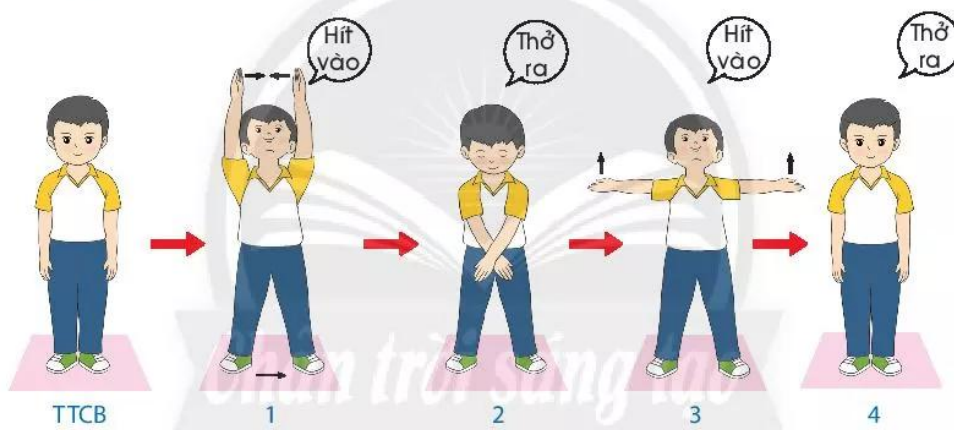
nhịp mỗi lần vỗ tay (một tiếng còi vỗ hai nhịp, hai tiếng còi vỗ một nhịp hoặc giáo viên giơ tay cao thì vỗ tay thấp, giơ tay thấp thì vỗ tay cao,...).



Trò chơi "Vỗ tay cao – thấp theo hiệu lệnh"

## II. KIẾN THỨC MỚI

### 1. Động tác vươn thở



**TTCB:** Đứng nghiêm.

**Nhịp 1:** Bước chân trái sang ngang rộng bằng vai, đồng thời đưa hai tay sang ngang – lên cao thẳng hướng, lòng bàn tay hướng vào nhau, ngửa mặt, mắt nhìn theo tay. Kết hợp hít sâu vào bằng mũi.

**Nhịp 2:** Đưa hai tay xuống theo chiều ngược lại, bắt chéo hai tay trước bụng (tay trái để ngoài), cúi đầu. Kết hợp thở từ từ ra bằng miệng.

**Nhịp 3:** Đưa hai tay dang ngang, lòng bàn tay ngửa, ngửa mặt. Kết hợp hít sâu vào bằng mũi.

**Nhịp 4:** Trở về TTCB kết hợp thở ra từ từ bằng miệng.

**Nhịp 5, 6, 7, 8** thực hiện giống **nhịp 1, 2, 3, 4** nhưng ở **nhịp 5** bước chân phải sang ngang.

## 2. Động tác tay



**TTCB:** Đứng nghiêm.

**Nhịp 1:** Bước chân trái sang ngang rộng bằng vai, đưa hai tay dang ngang, lòng bàn tay ngửa.

**Nhịp 2:** Đưa hai tay lên cao, đồng thời vỗ hai bàn tay, ngửa mặt, mắt nhìn theo tay.

**Nhịp 3:** Hạ hai tay xuống ngang vai, bàn tay sấp, mặt hướng trước.

**Nhịp 4:** Trở về TTCB.

**Nhịp 5, 6, 7, 8** thực hiện giống **nhịp 1, 2, 3, 4** nhưng ở **nhịp 5** bước chân phải sang ngang.

### ❖ 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 biểu tượng khái quát ban đầu của động tác vươn thở và động tác tay.

Lần 2: Thực hiện động tác kết hợp miêu tả, giải thích từng nhịp. Đối với động tác vươn thở, giáo viên chú ý nhắc nhở học sinh về nhịp thở 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 2 – 4 học sinh bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát và nhận xét động tác.

+ **Một số lưu ý khi thực hiện:**

**Động tác vươn thở:** Học sinh không kết hợp hít thở sâu khi thực hiện động tác. Giáo viên cho học sinh tập chậm từng tư thế đúng kĩ thuật và nhắc nhở học sinh nhịp hít vào và thở ra.

**Động tác tay:** Học sinh thường thực hiện tư thế tay không chính xác về góc độ (tay dang ngang thường bị thấp hoặc cao hơn vai). Giáo viên cho học sinh tập nhiều lần tư thế tay dang ngang.

## III. LUYỆN TẬP

### 1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– *Luyện tập đồng loạt:*

+ Giáo viên cho học sinh xếp thành 3 – 4 hàng ngang, mỗi học sinh cách nhau một sải tay để tiến hành tập luyện đồng loạt cả lớp.

+ Ban đầu giáo viên đếm nhịp và thực hiện động tác để học sinh thực hiện theo (chú ý đếm chậm và nhắc học sinh chú ý các lỗi sai).

+ Sau khi học sinh nắm sơ bộ động tác, giáo viên có thể đếm để cả lớp tự thực hiện hoặc nhờ một học sinh (lớp trưởng) đếm để các học sinh khác thực hiện theo.

+ 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 để tiến hành tập luyện theo nhóm (giáo viên phân khu vực cho từng nhóm).

+ 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 với nhau thực hiện động tác (một nhóm thực hiện, các nhóm còn lại quan sát, nhận xét).

## 2. Tập luyện cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh nhóm thành cặp đôi với nhau và tiến hành thực hiện động tác vươn thở và động tác tay: một học sinh đếm nhịp và học sinh còn lại thực hiện động tác.

+ 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 giúp đỡ nhau trong quá trình tập luyện.

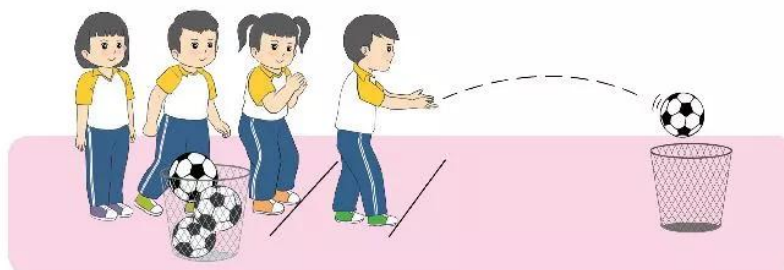
### ❖ Trò chơi bổ trợ khéo léo

#### Trò chơi: “Tung bóng vào rổ”

– *Mục đích:* Tăng cường khả năng khéo léo, phối hợp tay và mắt cho học sinh.

– *Chuẩn bị:* Rổ, quả bóng nhỏ, còi.

– *Cách chơi:* Giáo viên cho học sinh xếp thành hai hoặc ba hàng dọc sau vạch xuất phát, tay cầm bóng. Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng em tiến lên vị trí quy định và ném bóng của mình vào rổ. Nhóm nào ném được nhiều bóng vào rổ nhất là nhóm chiến thắng. Giáo viên có thể thay đổi khoảng cách hoặc hình thức đích ném (vào các vòng tròn hoặc các điểm khác nhau) tùy thuộc vào khả năng của học sinh và điều kiện thực tế.



Trò chơi “Tung bóng vào rổ”

## IV. VẬN DỤNG

Đáp án câu hỏi trong sách giáo khoa: Hình 1