

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, biết sửa sai giúp đỡ bạn trong tập luyện.
- Năng lực thể chất: Biết và thực hiện được các tư thế tay kết hợp chân kiễng gót và nhún gối. Biết kết hợp động tác với nhịp nhạc.

2. Phương tiện dạy học

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

3. Khởi động

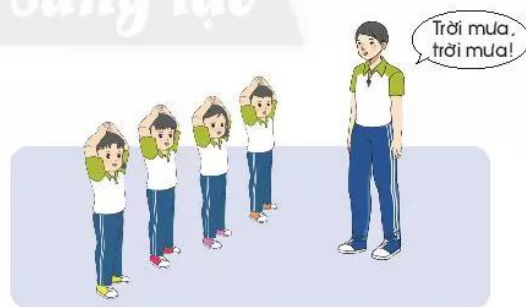
– **Khởi động bằng các động tác đã học:** Xoay cổ, xoay vai, xoay cánh tay, xoay khuỷu tay, xoay cổ tay, xoay hông, xoay gối, xoay cổ chân, gập duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang, chạy tại chỗ (mỗi động tác thực hiện 2 lần × 8 nhịp). Giáo viên cho học sinh thực hiện khởi động với nhạc.

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Trời mưa, trời mưa!”

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

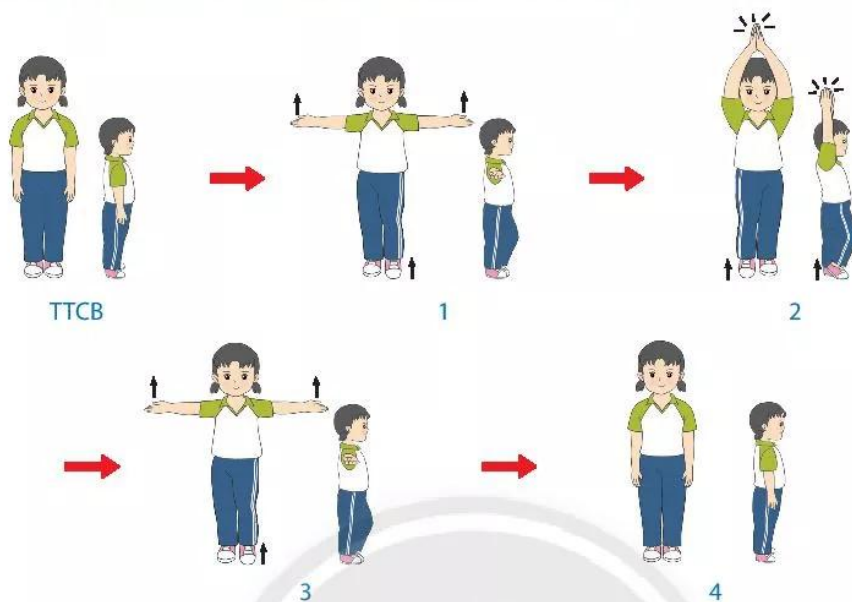
– **Cách chơi:** Giáo viên tập hợp học sinh thành các hàng ngang và đứng đối diện để hô các khẩu lệnh. Khi giáo viên hô “Trời mưa, trời mưa!”, cả lớp sẽ dùng hai tay vòng lên trên đầu để làm ô. Khi giáo viên hô “Mưa nhỏ!”, cả lớp cùng hô “Tí tách, tí tách!” và vỗ nhẹ hai tay vào nhau. Khi giáo viên hô “Trời chuyển mưa rào!”, cả lớp cùng hô “Lộp độp, lộp độp!” và vỗ tay to hơn. Khi giáo viên hô “Sấm nổ!”, cả lớp hô “Đi đoàng, đi đoàng!” và nắm bàn tay phải, giơ lên cao hai lần. Học sinh nào thực hiện không đúng theo khẩu lệnh sẽ bị loại.



Trò chơi “Trời mưa, trời mưa!”

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Các tư thế tay vai kết hợp chân kiễng gót (2 lần × 8 nhịp)



TTCB: Đứng hai tay ép sát thân.

Nhịp 1: Kiễng gót chân trái, hai tay dang ngang, bàn tay ngửa.

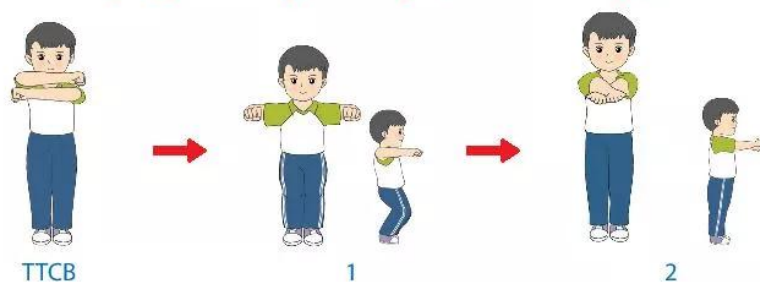
Nhịp 2: Hạ gót chân trái, kiễng gót chân phải, hai tay đưa lên cao vỗ vào nhau.

Nhịp 3: Về tư thế như nhịp 1.

Nhịp 4: Về TTCB.

Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống **nhịp 1, 2, 3, 4**.

2. Các tư thế tay ngực kết hợp nhún gối (2 lần × 8 nhịp)



TTCB: Đứng hai tay khoanh vuông góc trước ngực, bàn tay nắm.

Nhịp 1: Nhún hai gối, mở hai khuỷu tay sang hai bên.

Nhịp 2: Đứng thẳng, duỗi hai tay thẳng ra trước, đặt chồng lên nhau, tay phải trên tay trái.

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 tay vai kết hợp chân kiễng gót: Khi thực hiện động tác, chú ý hai tay đưa dang ngang phải ngang bằng vai.

Các tư thế tay ngực kết hợp nhún gối: Khi thực hiện động tác, chú ý hai tay co ngang ngực, giữ khuỷu tay ngang vai.

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

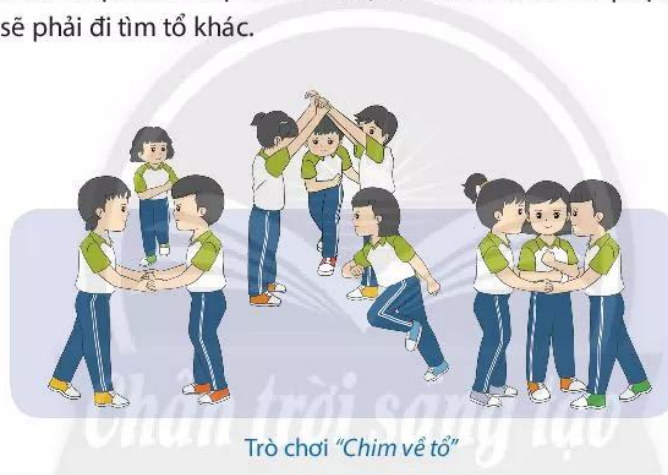
Trò chơi: “Chim về tổ”

– Mục tiêu: Rèn luyện khả năng phản ứng nhanh theo tín hiệu.

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

– Cách chơi: Giáo viên chia lớp thành các nhóm nhỏ, mỗi nhóm ba học sinh. Trong đó, hai học sinh sẽ đứng đối diện, cầm tay nhau tạo thành một chiếc “tổ chim”, học sinh còn lại đứng giữa tổ đóng vai làm “chim”. Các nhóm đứng thành một vòng tròn. Ngoài ra, sẽ có hai học sinh đóng vai “chim mới” đang đi tìm tổ đứng ở giữa vòng tròn. Trước khi bắt đầu trò chơi, tất cả các “tổ chim” sẽ khép lại (học sinh nắm tay nhau nhưng hạ xuống). Khi nghe tiếng còi, các “tổ chim” sẽ đồng loạt mở ra (học sinh giơ tay cao lên) để “chim” đi ra tìm tổ mới. Những học sinh đóng vai làm “chim mới” cũng phải thật nhanh “bay đi” tìm tổ với những học sinh khác. Cuối cùng, chú “chim” nào không tìm được tổ sẽ tiếp tục đứng ra giữa vòng tròn để làm “chim mới”.

Lưu ý: Mỗi tổ chỉ được chứa một chú “chim”, tổ nào chứa hơn là phạm luật. Những chú “chim” vào sau sẽ phải đi tìm tổ khác.



IV. VẬN DỤNG

Đáp án câu hỏi trong sách giáo khoa: Hình 2