

## I. MỞ ĐẦU

### 1. Mục tiêu

- Phẩm chất: Chăm chỉ, ham học đối với 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 vòng tròn thành đội hình hàng dọc, hàng ngang. Có ý thức thường xuyên vận động để phát triển thể lực.

### 2. Phương tiện dạy học

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

### 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 vòng tròn theo địa hình tự nhiên:** Giáo viên cho học sinh chạy theo vòng tròn, có thể kết hợp vỗ tay (thay đổi nhịp vỗ tay để tăng tốc độ thực hiện).

### 4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

#### Trò chơi: “Kết bạn”

– Chuẩn bị: Còi, sân bãi rộng rãi.

– Cách chơi: Giáo viên cho học sinh tập hợp theo vòng tròn, đứng cách nhau một cánh tay, mặt hướng tâm. Khi bắt đầu trò chơi, giáo viên hô “Kết bạn! Kết bạn!”, học sinh trả lời “Mấy bạn? Mấy bạn?”. Nếu giáo viên hô “Kết hai bạn”, tất cả

học sinh nhanh chóng kết thành nhóm hai người, nếu học sinh nào chưa kết được nhóm hoặc nhóm nào nhiều hơn hai là thua cuộc. Giáo viên có thể linh động thay đổi số lượng học sinh trong một nhóm hoặc những yêu cầu khác nhau (ví dụ: “Kết ba bạn năm chân”).

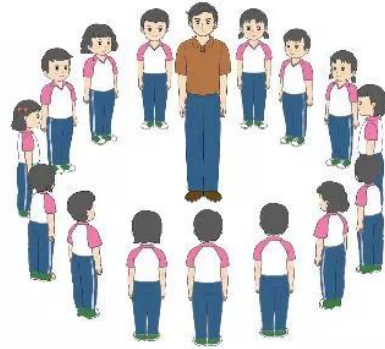


Trò chơi “Kết bạn”

## II. KIẾN THỨC MỚI

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

– Chuẩn bị: Đội hình vòng tròn (đứng nghiêm, mặt hướng vào trong vòng tròn).

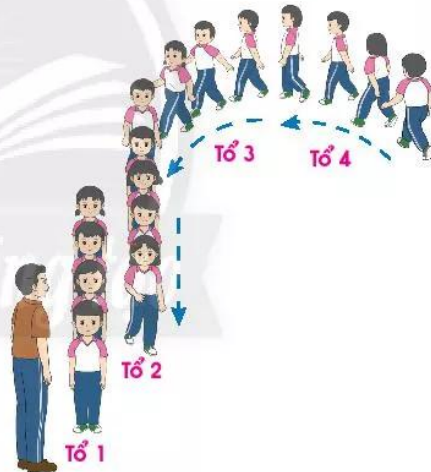


– Khẩu lệnh: “Bên phải... Quay!”  
– Động tác: Tất cả thực hiện động tác quay phải để quay mặt theo hướng vòng tròn.



– Khẩu lệnh: “Thành 1 (2, 3, 4) hàng dọc đi thường (chạy thường)... Bước (Chạy)!”

– Động tác: Học sinh trong lớp lần lượt di chuyển theo chiều vòng tròn (ngược chiều kim đồng hồ), sau đó bắt đầu từ tổ trưởng tổ 1, lần lượt tách khỏi vòng tròn chuyển thành 1 (2, 3, 4) hàng dọc tại vị trí được quy định.



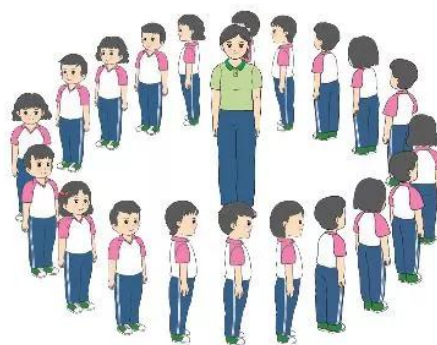
### 2. Chuyển đội hình vòng tròn thành đội hình hàng ngang

– Chuẩn bị: Đội hình vòng tròn (đứng nghiêm, mặt hướng vào trong vòng tròn).



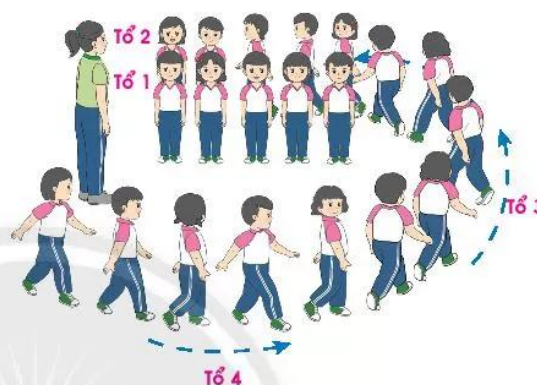
– **Khẩu lệnh:** “Bên phải... Quay!”.

– **Động tác:** Tất cả thực hiện động tác quay phải để quay mặt theo hướng vòng tròn.



– **Khẩu lệnh:** “Thành 1 (2, 3, 4) hàng ngang đi thường (chạy thường)... Bước (Chạy)!”.

– **Động tác:** Học sinh trong lớp lần lượt đi chuyển theo chiều vòng tròn (ngược chiều kim đồng hồ), sau đó bắt đầu từ tổ trưởng tổ 1, lần lượt tách khỏi vòng tròn chuyển thành 1 (2, 3, 4) hàng ngang tại vị trí được quy định.



### ❖ 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 chuyển đội hình vòng tròn thành đội hình hàng dọc, hàng ngang (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 vòng tròn thành hàng dọc, hàng ngang. Chú ý vị trí tập hợp để đảm bảo tất cả học sinh đều có thể quan sát.

Giáo viên nên hướng dẫn chuyển đội hình vòng tròn thành một hàng dọc, hàng ngang 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 đội hình vòng tròn thành 2, 3, 4 hàng.

+ **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. Giáo viên cần hô rõ khẩu lệnh và cho học sinh tập nhiều lần.

**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 ngắt quãng hoặc dồn hàng. Giáo viên nhắc học sinh chú ý quan sát và phối hợp tốc độ di chuyển với các học sinh khác trong hàng.

### III. LUYỆN TẬP

#### Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– *Luyện tập đồng loạt:*

Giáo viên cho học sinh tập hợp thành vòng tròn và chuyển đội hình lần lượt thành 1, 2, 3, 4 hàng dọc hoặc hàng ngang. Ban đầu giáo viên nên thực hiện chậm để giúp học sinh có thể xác định được phương hướng và cách thức thực hiện các bước chuyển đội hình.

– *Luyện tập theo nhóm:*

Sau khi luyện tập đồng loạt cả lớp, giáo viên tiếp tục chia lớp thành các nhóm từ 8 – 10 học sinh và cho các nhóm thực hiện chuyển đội hình vòng tròn thành một hàng dọc hoặc hàng ngang trước. Khi học sinh thuần thục rồi mới chuyển đội hình thành 2, 3, 4 hàng dọc hoặc hàng ngang (có thể gộp nhóm nếu số lượng học sinh ít), giáo viên quan sát và sửa lỗi sai cho các nhóm.

#### ❖ Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

##### Trò chơi: “Mèo đuổi chuột”

– *Mục đích:* Nâng cao khả năng linh hoạt, khéo léo, sự nhanh nhẹn và phản ứng nhanh trong các tình huống.

– *Chuẩn bị:* Sân bãi rộng rãi, còi.

– *Cách chơi:* Giáo viên cho học sinh tập hợp thành vòng tròn, mặt hướng vào tâm, các học sinh nắm tay nhau. Tại một vài vị trí, giáo viên cho các học sinh đưa tay giơ lên cao để tạo ra các “lỗ hổng”. Giáo viên chọn một học sinh làm “mèo” và một học sinh làm “chuột” đứng trong vòng tròn, cách nhau khoảng 2 – 3 m. Khi có hiệu lệnh, học sinh làm “chuột” sẽ chạy luồn qua các “lỗ hổng” sao cho không bị bắt. Học sinh làm “mèo” phải chạy theo các “lỗ hổng” mà “chuột” đã chạy để bắt được “chuột”. Nếu sau 2 phút “mèo” không bắt được “chuột” thì xem như thua cuộc và thay đổi người chơi. Giáo viên có thể linh động thay đổi vị trí các “lỗ hổng” sau mỗi lượt chơi.



Trò chơi “Mèo đuổi chuột”

### IV. VẬN DỤNG

Giáo viên hướng dẫn học sinh chuyển đội hình vòng tròn thành đội hình hàng dọc để di chuyển lên lớp sau khi tập thể dục giữa giờ.