

Bài 2 ĐI THAY ĐỔI HƯỚNG

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Phẩm chất: Chăm chỉ, ham học hỏi, trung thực khi tham gia tập luyện và trò chơi vận động trên lớp. Có ý thức kỉ luật, đoàn kết, hỗ trợ lẫn nhau trong tập luyện.
- 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 đi thay đổi hướng 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, vật làm chuẩn, phấn, tấm bìa, quả bóng.

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 các động tác: ép dẻo dọc, ép dẻo ngang và gập, duỗi gối.

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Dấu chân tiếp nối”

– **Chuẩn bị:** Sân bãi rộng rãi, còi, dấu chân.

– **Cách chơi:** Giáo viên cho học sinh xếp thành 2 – 4 hàng dọc đứng sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh, học sinh đầu hàng thực hiện động tác đi thường bước trên các dấu chân được đặt trên mặt đất (giáo viên có thể thay dấu chân bằng các kí hiệu khác như vòng tròn). Khi học sinh đầu hàng tới vạch đích thì học sinh tiếp theo bắt đầu thực hiện, hàng nào hoàn thành sớm nhất là đội thắng cuộc. Giáo viên có thể cho học sinh nắm tay và thực hiện trò chơi để tăng độ khó.



Trò chơi "Dấu chân tiếp nối"

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Đi trên đường ngoằn ngoèo

– Chuẩn bị: Đoạn đường ngoằn ngoèo dài 7 – 10 m, rộng 20 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 bước từng chân lên phía trước đều đặn nối tiếp nhau trên đoạn đường ngoằn ngoèo, không giẫm lên vạch kẻ, không bước ra ngoài, đầu và thân thẳng, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn theo hướng đi.

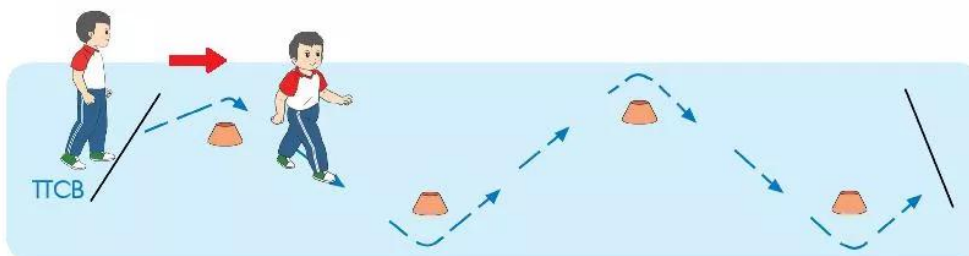


Đi trên đường ngoằn ngoèo

2. Đi chuyển hướng phải – trái

– Chuẩn bị: Đoạn đường dài 7 – 10 m, có 5 – 7 vật để làm chuẩn đặt so le cách nhau từ 1,5 – 2 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.



Đi chuyển hướng phải – trái

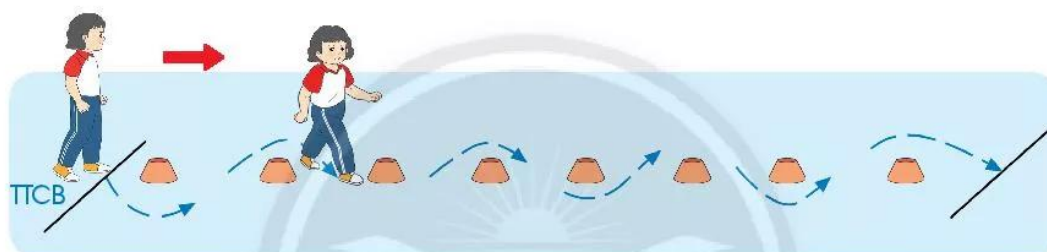
– *Động tác:* Khi có hiệu lệnh “Xuất phát!”, học sinh bước từng chân lên phía trước đều đặn nối tiếp nhau đi tới vật chuẩn thứ nhất. Khi tới vật chuẩn thứ nhất, học sinh đi vòng qua vật chuẩn và chuyển hướng tới vật chuẩn thứ hai mà không chạm hoặc làm đổ vật chuẩn. Học sinh cứ thực hiện đi chuyển hướng qua các vật chuẩn cho tới hết đoạn đường quy định.

3. Đi luồn vật chuẩn

– *Chuẩn bị:* Đoạn đường dài 7 – 10 m, 5 – 7 vật để làm chuẩn đặt thẳng hàng cách nhau từ 1,5 – 2 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 bước từng chân lên phía trước đều đặn nối tiếp nhau. Khi tới các vật chuẩn, học sinh đi vòng qua vật chuẩn mà không chạm hoặc làm đổ vật chuẩn. Cứ lần lượt đi luồn qua các vật chuẩn cho đến hết đoạn đường quy định.



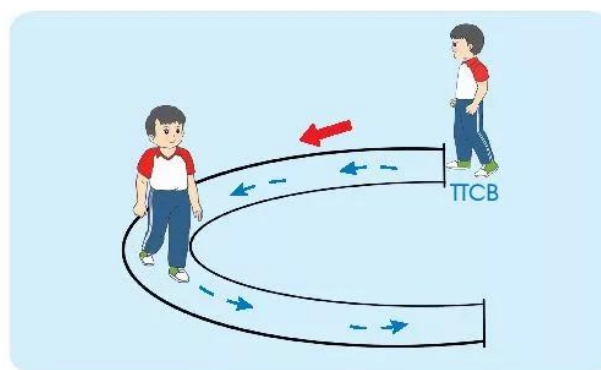
Đi luồn vật chuẩn

4. Đi theo vòng cung

– *Chuẩn bị:* Đoạn đường vòng cung dài 7 – 10 m, rộng 20 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 bước từng chân lên phía trước đều đặn nối tiếp nhau, đi theo vòng cung cho đến hết đoạn đường quy định.



Đi theo vòng cung

5. Đi theo hướng thẳng – quay đầu

– Chuẩn bị: Đoạn đường dài 7 – 10 m, vật làm chuẩn.

– 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 bước từng chân lên phía trước đều đặn nối tiếp nhau. Khi tới vật chuẩn, học sinh đi vòng qua vật chuẩn, chuyển hướng quay đầu và đi về vạch xuất phát sao không chạm hoặc làm đổ vật chuẩn.



Đi theo hướng thẳng – quay đầu

❖ 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.

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 bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát và nhận xét.

+ **Một số lưu ý khi thực hiện:**

Vận động đi theo hướng thẳng: Học sinh thường không giữ được tư thế thẳng, hay cúi đầu để chăm chú nhìn vào đường đi. Giáo viên có thể cho học sinh đặt túi cát trên đầu để học sinh luôn nhìn thẳng về trước khi thực hiện bài tập.

Vận động đi theo các hướng: Học sinh thường bị mất phương hướng, không giữ được tư thế thẳng khi đổi hướng (luồn qua các vật chuẩn hoặc chuyển hướng khi gặp vật chuẩn). Giáo viên có thể tổ chức cho học sinh thực hành với 1 – 2 vật chuẩn trước, sau đó nhận xét và điều chỉnh tư thế cho học sinh rồi mới tăng dần số lượng vật chuẩn lên.

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 điều 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 giúp đỡ nhau trong quá trình học.

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

Trò chơi: “Ai khéo hơn”

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

– *Chuẩn bị:* Sân bãi phù hợp, còi, bìa cứng, bóng nhỏ (bóng bàn).

– *Cách chơi:* Giáo viên chia lớp thành 2 – 4 nhóm đứng thành hàng dọc sau vạch xuất phát, tay cầm bìa cứng và bóng. Khi có hiệu lệnh, học sinh đầu hàng đặt bóng lên bìa cứng và di chuyển luồn qua 2 – 3 vật chuẩn tới đích và không làm rơi bóng hay chạm vật chuẩn. Khi qua vạch đích, học sinh vòng qua trái và chạy về đưa bóng cho bạn tiếp theo thực hiện. Khi di chuyển, nếu làm rơi bóng thì học sinh phải quay về vạch xuất phát để thực hiện lại. Nhóm nào hoàn thành nhanh nhất là đội thắng cuộc. Giáo viên có thể tăng độ khó của trò chơi như: đặt thêm vật chuẩn, đi theo vòng cung,...



Trò chơi “Ai khéo hơn”

IV. VẬN DỤNG

Giáo viên hướng dẫn học sinh xếp hàng cùng bạn đi lên lớp trước mỗi buổi học và khuyến khích các em nên cùng gia đình đi bộ vào mỗi buổi sáng để rèn luyện sức khỏe.