

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Phẩm chất: Nhân ái, biết giúp đỡ bạn khi tập luyện động tác bài thể dục và tham gia trò chơi hỗ trợ khéo léo.
- Năng lực chung: Có ý thức tự giác thực hiện các động tác bài tập thể dục. Biết trao đổi, nhận xét và giúp đỡ bạn bè trong quá trình thực hiện các động tác bài tập thể dục theo nhóm và cặp đôi.
- Năng lực thể chất: Biết và thực hiện được các động tác chân và động tác lườn 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, 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.

– **Ép dẻo dọc:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng ngang cách nhau một sải tay. Học sinh bước chân trái lên trước, khụy gối chân trái, giữ chân phải thẳng. Giáo viên cho học sinh thực hiện động tác nhún gối chân trái theo nhịp đếm, thực hiện 2 lần × 8 nhịp rồi đổi chân để thực hiện tương tự.

– **Ép dẻo ngang:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng ngang cách nhau một sải tay. Học sinh bước chân trái sang ngang rộng hơn vai, khụy gối chân trái, giữ chân phải thẳng. Giáo viên cho học sinh thực hiện động tác nhún gối chân trái theo nhịp đếm, thực hiện 2 lần × 8 nhịp rồi đổi bên để thực hiện tương tự.

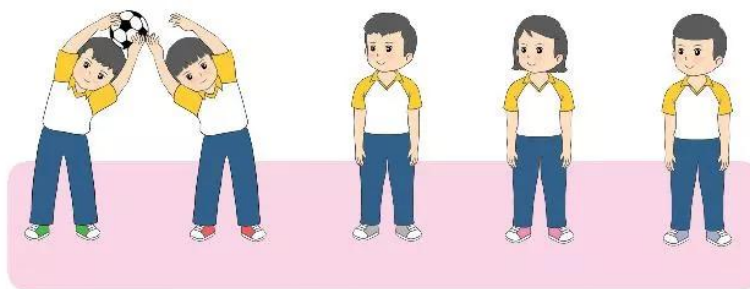
4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Chuyển bóng theo hàng ngang”

– *Chuẩn bị:* Quả bóng, còi.

– *Cách chơi:* Giáo viên cho lớp xếp thành 2 – 4 hàng ngang, các bạn trong mỗi hàng đứng cách nhau một cánh tay, bạn đứng đầu hàng cầm bóng. Khi có hiệu lệnh, em đứng

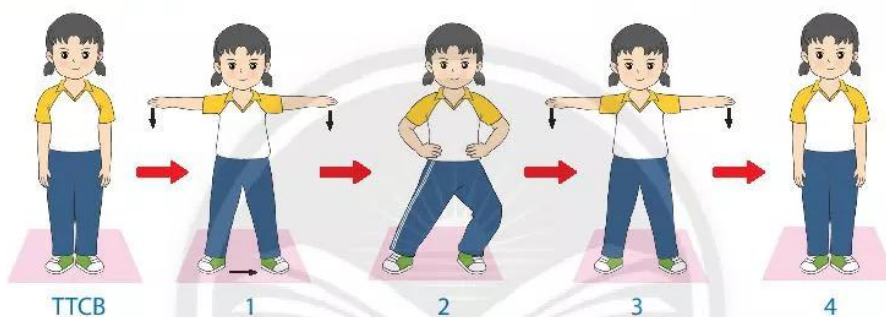
đầu hàng cầm bóng đưa lên cao, nghiêng người để chuyển cho bạn bên cạnh, rồi cứ thế các bạn trong hàng chuyển bóng cho nhau tới bạn cuối cùng. Hàng nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.



Trò chơi "Chuyển bóng theo hàng ngang"

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Động tác chân



TTCB: Đứng nghiêm.

Nhịp 1: Bước chân trái sang ngang rộng hơn vai, đưa hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp.

Nhịp 2: Khụy gối chân trái, giữ chân phải thẳng, hai tay chống hông, mắt nhìn thẳng.

Nhịp 3: Trở về tư thế như nhịp 1.

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 và ở **nhịp 6** khụy gối chân phải.

2. Động tác lườn



TTCB: Đứng nghiêm.

Nhịp 1: Bước chân trái sang ngang rộng hơn vai, đồng thời đưa hai tay dang ngang, bàn tay ngửa.

Nhịp 2: Nghiêng lườn sang trái, tay trái chống hông, đưa cao tay phải thẳng áp nhẹ vào tai, đồng thời trọng tâm dồn vào chân phải, kiễng gót chân trái, mặt hướng trước.

Nhịp 3: Trở về tư thế như nhịp 1.

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 và ở **nhịp 6** nghiêng lườn sang phải.

❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

+ **Ôn tập động tác cũ:** Giáo viên tổ chức cho cả lớp thực hiện đồng loạt một số động tác đã học như động tác vươn thở, động tác tay từ 1 – 2 lần trước và sau khi hướng dẫn động tác chân và động tác lườn.

+ **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 chân và động tác lườn.

Lần 2: Thực hiện động tác kết hợp miêu tả, giải thích từng nhịp. Giáo viên chú ý nhắc học sinh thẳng người khi thực hiện động tác chân và không xoay thân người khi thực hiện động tác lườn.

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 chân: Học sinh thường khom lưng khi khụy gối ở nhịp 2 và nhịp 6. Giáo viên cho học sinh giữ thẳng lưng, sau đó mới cho tập khụy gối.

Động tác lườn: Học sinh khi nghiêng lườn không biết chuyển trọng tâm mà thường xoay người hoặc tay không thẳng. Giáo viên cho học sinh tay chống hông thực hiện nghiêng lườn trước rồi mới thực hiện kết hợp với tay. Học sinh thường kiễng gót sai chân khi thực hiện nghiêng lườn (nghiêng bên trái nhưng kiễng gót chân phải và ngược lại). Giáo viên cho học sinh thực hiện động tác nghiêng người trước khi kết hợp với tay.

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 toàn 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. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh nhóm thành cặp đôi với nhau và tiến hành thực hiện động tác chân và động tác lườn: 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: “Đôi bạn cùng tiến”

– *Mục đích:* Nâng cao khả năng linh hoạt, khéo léo và khả năng phối hợp vận động trong tập thể.

– *Chuẩn bị:* Sân bãi rộng rãi, phẳng.

– *Cách chơi:* Giáo viên chia lớp thành 2 – 4 nhóm xếp thành hàng dọc sau vạch xuất phát (mỗi nhóm hai hàng), cứ hai học sinh nhóm thành một cặp. Khi có hiệu lệnh, đôi bạn đầu hàng mỗi nhóm sẽ quàng tay qua hông (hoặc qua vai) để thực hiện động tác đi tới đích cách vạch xuất phát 7 – 10 m. Khi đi không được rời tay khỏi bạn mình, nếu rời tay phải quay về thực hiện lại. Cặp thứ nhất thực hiện xong thì cặp tiếp theo trong nhóm mới được thực hiện. Nhóm nào hoàn thành xong trước là nhóm chiến thắng.



Trò chơi “Đôi bạn cùng tiến”

IV. VẬN DỤNG

Đáp án trong sách giáo khoa: Nhịp 2