

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, có ý thức kỉ luật, đoàn kết, hỗ trợ lẫn nhau trong tập luyện.
- Năng lực thể chất: Biết và thực hiện được các tư thế của thân kết hợp 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, phấn.

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 x 8 nhịp). Giáo viên cho học sinh thực hiện khởi động với nhạc.

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Phản xạ nhanh”

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

– **Cách chơi:** Giáo viên phổ biến trò chơi gồm ba động tác: vỗ tay, đứng lên và ngồi xuống. Khi giáo viên hô “Vỗ tay!” thì học sinh sẽ cùng hô “Vỗ tay!” và thực hiện vỗ tay một cái, tương tự như vậy cho động tác đứng lên và ngồi xuống. Sau khi đã chơi thử, giáo viên sẽ tăng độ khó của

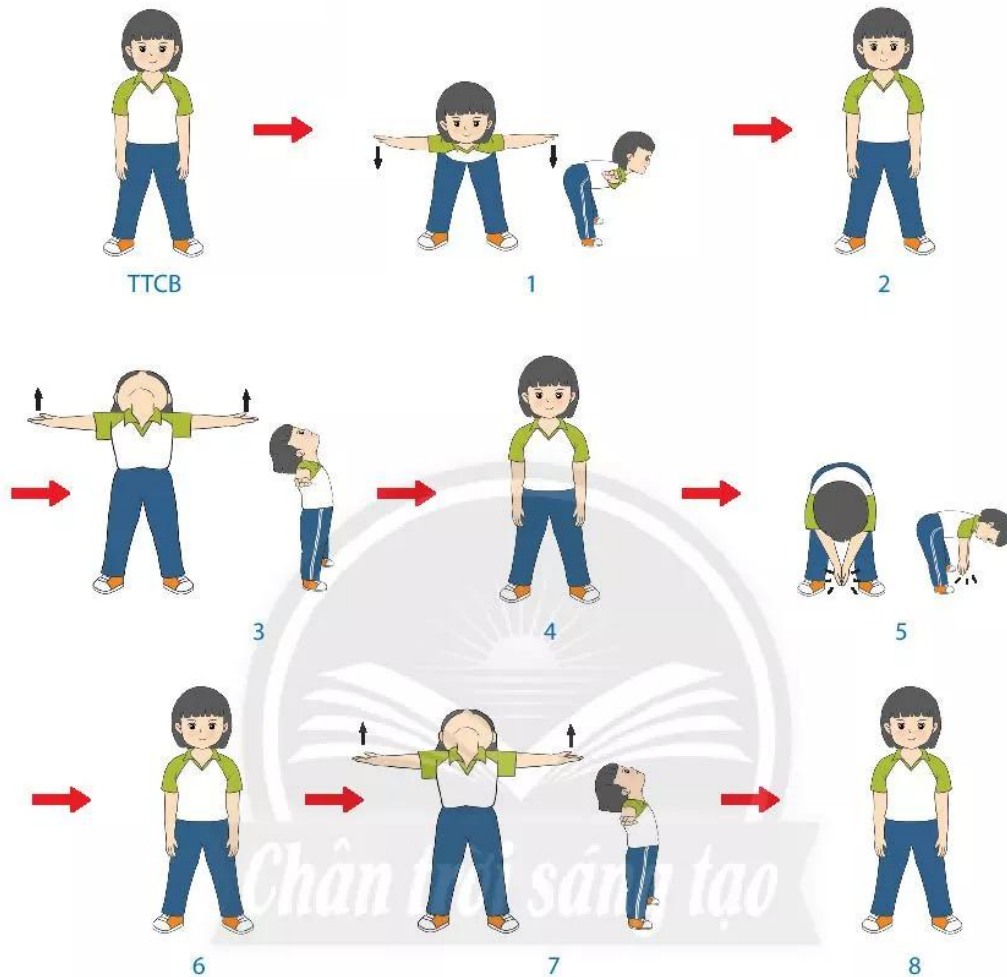
trò chơi lên bằng cách thay đổi yêu cầu, ví dụ: khi giáo viên hô “Vỗ tay!” thì học sinh sẽ hô “Vỗ tay!” nhưng thực hiện động tác ngồi xuống; khi giáo viên hô “Đứng lên!”, học sinh sẽ hô “Đứng lên!” nhưng thực hiện động tác vỗ tay; khi giáo viên hô “Ngồi xuống!”, học sinh sẽ hô “Ngồi xuống!” nhưng thực hiện động tác đứng lên. Học sinh nào thực hiện đúng sẽ là người chiến thắng.



Trò chơi “Phản xạ nhanh”

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Gập và ngửa thân (2 lần x 8 nhịp)



TTCB: Đứng thẳng, hai chân rộng hơn vai.

Nhịp 1: Gập thân ra trước, hai tay dang ngang, bàn tay sấp, ngẩng đầu, mắt nhìn phía trước.

Nhịp 2: Nâng thân lên về TTCB.

Nhịp 3: Ngửa căng thân, hai tay dang ngang, bàn tay ngửa.

Nhịp 4: Nâng thân lên về TTCB.

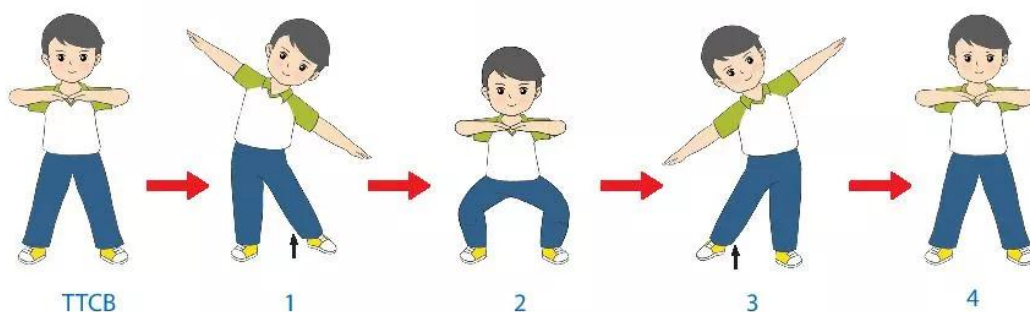
Nhịp 5: Gập thân sâu ra trước, hai tay vỗ vào nhau.

Nhịp 6: Nâng thân lên về TTCB.

Nhịp 7: Thực hiện tương tự nhịp 3.

Nhịp 8: Nâng thân lên về TTCB.

2. Nghiêng thân sang trái – phải kết hợp nhún gối (2 lần × 8 nhịp)



TTCB: Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai, hai tay gập trước ngực, bàn tay sắp.

Nhịp 1: Hai tay duỗi thẳng ngang vai, đồng thời nghiêng thân sang trái, kiễng gót chân trái.

Nhịp 2: Về như TTCB nhưng nhún hai gối.

Nhịp 3: Đứng thẳng, hai tay duỗi thẳng, nghiêng thân sang phải, kiễng gót chân phải.

Nhịp 4: Về TTCB.

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

❖ 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:**

Động tác gập và ngửa thân: Khi thực hiện động tác gập thân, chú ý giữ hai chân thẳng. Khi thực hiện động tác ngửa thân, chú ý giữ hông thẳng, căng lưng, hai tay dang ngang bằng vai, ngửa đầu và mắt nhìn lên trên.

Nghiêng thân sang trái – phải kết hợp nhún gối: Khi thực hiện động tác nghiêng thân, chú ý giữ lưng và đầu thẳng, nghiêng thân sang trái thì kiễng gót chân trái và ngược lại.

III. LUYỆN TẬP

GIAO 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: “Thi nhảy theo nhạc”

– *Mục đích:* Rèn luyện khả năng phản xạ.

– *Chuẩn bị:* Sân bãi rộng rãi, bằng phẳng, máy phát nhạc, phấn.

– *Cách chơi:* Giáo viên chia lớp thành các nhóm nhỏ (mỗi nhóm từ 2 – 5 học sinh tùy theo tình hình thực tế). Vẽ các ô vuông trên mặt sân tập (số ô vuông tương ứng với số nhóm), các học sinh của từng nhóm đứng xung quanh ô vuông của nhóm mình. Khi đoạn nhạc được bật lên, các nhóm sẽ nhảy tự do theo nhạc. Khi tiếng nhạc kết thúc, tất cả học sinh của nhóm phải nhanh chóng nhảy vào ô vuông sao cho chân không chạm vạch và không bị ngã. Nhóm nào hoàn thành tốt sẽ là nhóm chiến thắng.



Trò chơi "Thi nhảy theo nhạc"

IV. VẬN DỤNG

Đáp án câu hỏi trong sách giáo khoa: Hình 1

