

## I. MỞ ĐẦU

### 1. Mục tiêu

- **Phẩm chất:** Biết giúp đỡ bạn khi thực hiện các động tác mới, ôn động tác cũ và tham gia trò chơi vận động. Trung thực khi tham gia tập luyện và trò chơi vận động trên lớp.
- **Năng lực chung:** Có ý thức thường xuyên vận động và tập luyện các bài tập để phát triển thể lực và phản xạ. Tự giác thực hiện các động tác khi tập luyện cá nhân. Phối hợp với bạn để giải quyết các nhiệm vụ giáo viên đưa trên lớp.
- **Năng lực thể chất:** Biết và thực hiện được các động tác chạy, phối hợp di chuyển theo các 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, phấn, khăn khác màu, rổ.

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

### 4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

**Trò chơi: “Chạy tại chỗ theo nhịp”**

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



Trò chơi “Chạy tại chỗ theo nhịp”

– *Cách chơi:* Giáo viên chia lớp thành 2 – 4 hàng ngang cách nhau một sải tay. Khi có hiệu lệnh, học sinh thực hiện động tác chạy tại chỗ theo nhịp vỗ tay của giáo viên. Giáo viên thay đổi nhịp vỗ tay (nhANH, CHẬM) để học sinh thực hiện theo. Giáo viên có thể thay đổi tư thế chạy (chạy nâng cao đùi, chạy hất gót) để tăng độ khó của trò chơi.

## II. KIẾN THỨC MỚI

### 1. Chạy theo hướng thẳng

– *Chuẩn bị:* Đoạn đường hẹp dài 10 – 15 m, rộng 20 cm.

– *TTCB:* Học sinh xếp thành hàng dọc đứng sau vạch xuất phát, đứng chân trước – chân sau, thân người hơi ngả về trước, hai tay buông tự nhiên hoặc hơi co, mắt nhìn về phía trước.

– *Động tác:* Khi có hiệu lệnh “Xuất phát!”, học sinh thực hiện động tác chạy theo hướng thẳng từ vạch xuất phát tới vạch đích. Khi chạy, hai tay đánh phối hợp với bước chân (tay nọ với chân kia). Trong quá trình chạy, chân không giẫm lên vạch kẻ, không chạy ra ngoài. Sau khi qua vạch đích thì giảm dần tốc độ và tùy theo yêu cầu của giáo viên mà học sinh có thể đứng tại đích hoặc di chuyển về tập hợp ở cuối hàng dọc.



### 2. Chạy có mang vật trên tay theo hướng thẳng

– *Chuẩn bị:* Đoạn đường hẹp dài 10 – 15 m, rộng 20 cm, khăn (hoặc quả bóng nhỏ).

– *TTCB:* Học sinh xếp thành hàng dọc đứng sau vạch xuất phát, đứng chân trước – chân sau, thân người hơi ngả về trước, một tay cầm khăn, tay còn lại buông tự nhiên hoặc hơi co, mắt nhìn về phía trước.

– *Động tác:* Giống động tác chạy theo hướng thẳng.



### 3. Đi kết hợp chạy theo hướng thẳng

– Chuẩn bị: Đoạn đường hẹp dài 15 – 20 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 hoặc hơi co, mắt nhìn về phía trước.

– Động tác: Khi có hiệu lệnh “Xuất phát!”, học sinh thực hiện động tác đi với tốc độ tăng dần trong khoảng 5 – 10 m đầu tiên. Sau khi đi qua vạch kẻ ở giữa, học sinh sẽ chuyển sang chạy về đích khoảng 10 – 15 m cuối cùng. Sau khi qua vạch đích thì giảm dần tốc độ và tùy theo yêu cầu của giáo viên mà học sinh có thể đứng tại đích hoặc di chuyển về tập hợp ở cuối hàng dọc.



#### ❖ 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:**

**Chạy theo hướng thẳng:** Học sinh thường đánh tay quá rộng hoặc quá cao khi chạy. Giáo viên cần cho học sinh đứng tại chỗ, đứng chân trước chân sau và thực hiện động tác bổ trợ kĩ thuật đánh tay (tay này đánh ra trước thì tay kia đánh ra sau và ngược lại) trước khi tổ chức các bài tập chạy.

**Chạy có mang vật trên tay theo hướng thẳng:** Học sinh thường hay đánh rơi vật, tay cầm vật đánh không đều khi chạy. Giáo viên cần nhắc các em cầm chắc vật và chú ý tư thế đánh tay khi chạy.

**Đi kết hợp chạy theo hướng thẳng:** Học sinh thường gặp khó khăn khi chuyển từ đi nhanh sang chạy, đổi động tác còn bị gián đoạn và mất nhiều thời gian. Giáo viên nên cho học sinh thực hiện các bài tập ở khoảng cách ngắn trong giai đoạn đầu để làm quen dần rồi mới tăng dần khoảng cách cho phù hợp với bài tập.

### 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 (giáo viên nên cho cả lớp ôn lại một số động tác cơ bản đã học trước đó 1 – 2 lần trước khi tiến hành thực hiện động tác mới).

+ 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

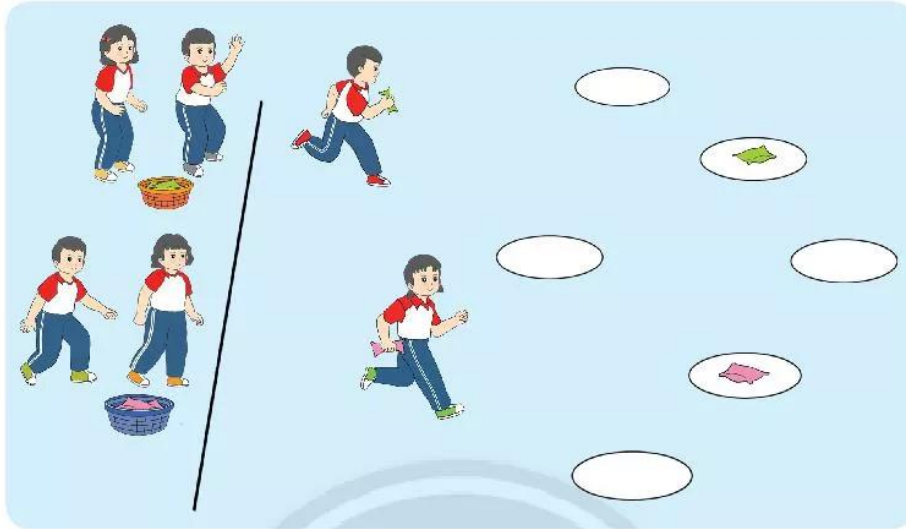
##### Trò chơi: “Chiếm ô”

– *Mục đích:* Nâng cao khả năng phản xạ, sự nhanh nhẹn, khả năng phối hợp trong hoạt động nhóm.

– *Chuẩn bị:* Sân bãi phù hợp, phấn hoặc các vòng tròn, khăn khác màu, rổ, còi.

– *Cách chơi:* Giáo viên chia lớp thành 2 – 4 nhóm xếp thành hàng dọc sau vạch xuất phát, mỗi nhóm sẽ có một rổ đựng khăn riêng khác màu nhau. Khi có hiệu lệnh, học sinh đầu hàng lấy khăn tại rổ của nhóm mình, chạy lên và bỏ khăn của nhóm mình vào các vòng tròn được giáo viên vẽ sẵn trên sân (học sinh không được bỏ khăn vào các ô đã có khăn), sau đó chạy về chạm tay bạn tiếp theo để tiếp tục thực hiện trò chơi. Sau thời gian quy định, nhóm

nào chiếm được nhiều ô hơn là nhóm chiến thắng. Giáo viên có thể thay đổi vị trí hoặc tăng khoảng cách các vòng để tăng độ khó của trò chơi.



Trò chơi "Chiếm ô"

#### IV. VẬN DỤNG

Đáp án câu hỏi trong sách giáo khoa: Chạy có mang vật trên tay

Chân trời sáng tạo