

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- **Phẩm chất:** Có ý thức trách nhiệm với bản thân trong việc tập luyện nâng cao sức khoẻ. Trung thực khi tham gia tập luyện và trò chơi vận động trên lớp.
- **Năng lực chung:** Biết quan sát tranh ảnh và động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Có ý thức tự giác thực hiện các động tác của bài tập thể dục. Biết sáng tạo giải quyết các yêu cầu của trò chơi vận động.
- **Năng lực thể chất:** Biết và thực hiện được các động tác bụng và động tác toàn thân đúng nhịp theo hướng dẫn của giáo viên, từ đó vận dụng để tự tập hằng ngày nhằm rèn luyện sức khoẻ, 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, 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.

– **Gập, duỗi gối:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng ngang cách nhau một sải tay. Học sinh giữ chân thẳng, khom người và đặt tay chạm gối. Giáo viên cho học sinh thực hiện động tác gập gối rồi đứng lên duỗi gối thẳng theo nhịp 1 – 2.

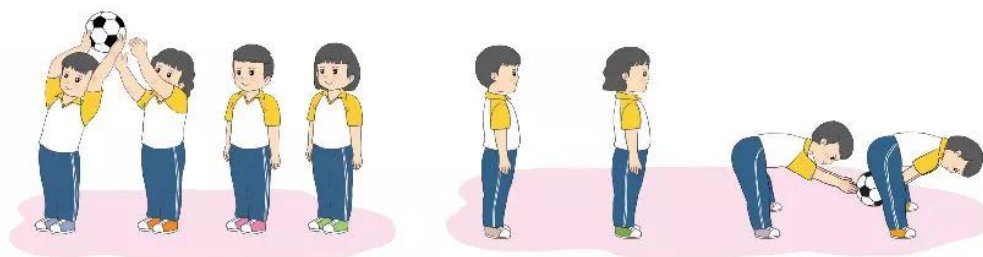
4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Chuyển bóng qua đầu – qua chân”

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

– **Cách chơi:** Giáo viên chia lớp thành 2 – 3 nhóm xếp hàng dọc. Học sinh đứng cách nhau một cánh tay, học sinh đầu hàng cầm bóng. Khi có hiệu lệnh, học sinh đầu hàng chuyển bóng cao qua đầu cho bạn đằng sau và cứ thực hiện như thế cho đến bạn cuối hàng. Khi bạn cuối hàng nhận được bóng thì hô khẩu lệnh “Đằng sau... Quay!” để cả hàng quay ra sau

và thực hiện chuyển bóng thấp qua hai chân. Nhóm nào hoàn thành xong trước và không làm rơi bóng là nhóm thắng cuộc.



Luợt đi

Luợt về

Trò chơi "Chuyển bóng qua đầu - qua chân"

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Động tác bụng



TTCB

1

2

3

4

TTCB: Đứng nghiêm.

Nhịp 1: Bước chân trái sang ngang rộng hơn vai, đồng thời đưa hai tay sang hai bên lên cao thẳng hướng, lòng bàn tay hướng vào nhau, ngửa mặt, mắt nhìn theo tay.

Nhịp 2: Từ từ gập thân, giữ hai chân thẳng, vỗ hai bàn tay vào nhau, mắt nhìn theo tay.

Nhịp 3: Đứng thẳng, đưa hai tay dang ngang, lòng bàn tay ngửa.

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.

2. Động tác toàn thân



TTCB

1

2

3

4

TTCB: Đứng nghiêm.

Nhịp 1: Bước chân trái ra trước một bước, hai bàn chân chạm đất, đồng thời khụy gối chân trái, chân phải thẳng, giữ thân thẳng, trọng tâm dồn nhiều vào chân trước, đưa hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp.

Nhịp 2: Đưa chân trái về đồng thời gập thân, giữ hai chân thẳng, hai bàn tay hướng vào mu hai bàn chân, mắt nhìn theo tay.

Nhịp 3: Đứng thẳng, đưa hai tay dang ngang, lòng bàn tay ngửa, mặt hướng trước.

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 ra trước.

❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

+ **Ôn tập động tác cũ:** Giáo viên tổ chức cho cả lớp ôn tập đồng loạt lại một số các động tác đã học (ví dụ: động tác vươn thở, động tác tay, động tác chân và động tác lườn) từ 1 – 2 lần trước và sau khi hướng dẫn động tác bụng và động tác toàn thân.

+ **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 bụng và động tác toàn thân.

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

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 bụng: Học sinh khi cúi người thường hay bị co chân và cúi người chưa sâu. Giáo viên cho học sinh tập cúi người với chân duỗi thẳng, sau đó mới cúi sâu.

Động tác toàn thân: Học sinh khi bước chân ra trước thường không dồn trọng tâm vào chân trước, nên chân sau bị co gối. Giáo viên cho học sinh tập chậm và sửa tư thế chân cho chính xác.

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 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 bụng và động tác toàn thân: 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.

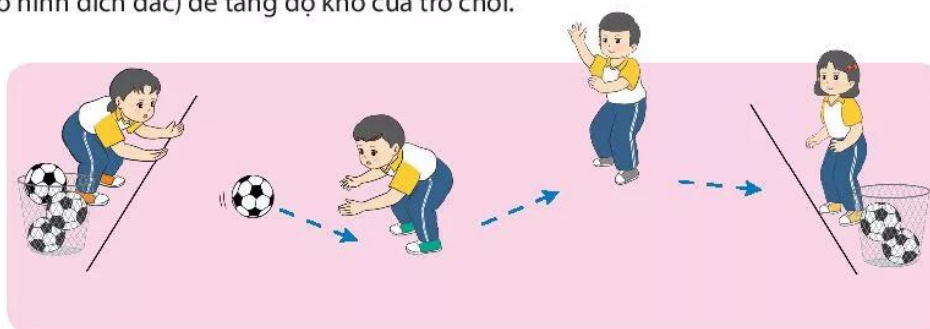
❖ Trò chơi bổ trợ khéo léo

Trò chơi: “Lăn bóng về đích”

– *Mục đích:* Phát triển năng lực làm việc nhóm, khả năng linh hoạt, sự tập trung trong khi tham gia trò chơi.

– *Chuẩn bị:* Sân bãi rộng, còi, quả bóng.

– *Cách chơi:* Giáo viên chia lớp thành các nhóm nhỏ từ 6 – 8 học sinh, xếp thẳng hàng (mỗi học sinh cách nhau 2 – 3 m), học sinh đầu của mỗi hàng đứng cạnh quả bóng. Khi có hiệu lệnh, học sinh đầu hàng lấy bóng trong rổ lăn bóng cho bạn thứ hai trong hàng và cứ tiếp tục như vậy cho tới bạn cuối hàng sẽ bỏ bóng vào rổ của hàng mình. Nhóm nào trong thời gian quy định chuyển được nhiều bóng hơn là chiến thắng. Giáo viên có thể tăng khoảng cách đứng giữa các học sinh trong một nhóm hoặc cho học sinh đứng lệch nhau (theo hình dích dắc) để tăng độ khó của trò chơi.



Trò chơi “Lăn bóng về đích”

IV. VẬN DỤNG

Đáp án câu hỏi trong sách giáo khoa: Nhịp 2