

## I. MỞ ĐẦU

### 1. Mục tiêu

- Phẩm chất: Chăm chỉ, ham học đối với kiến thức mới về đội hình đội ngũ. Nhân ái, biết giúp đỡ bạn khi thực hiện bài tập trên lớp.
- Năng lực chung: Tự giác trong quá trình tập luyện và tham gia trò chơi vận động rèn luyện đội hình đội ngũ. Thực hiện được các yêu cầu của giáo viên đưa ra trong buổi học.
- Năng lực thể chất: Biết và thực hiện được động tác giậm chân tại chỗ, đứng lại.

### 2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Đồng hồ bấm giờ, còi.
- Cọc chỉ dẫn, phấn.

### 3. Khởi động

– **Xoay các khớp:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng ngang để 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.

– **Chạy tại chỗ kết hợp vỗ tay theo nhịp:** Giáo viên cho học sinh chạy tại chỗ kết hợp vỗ tay theo nhịp 1 – 2, 1 – 2,...

### 4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

#### Trò chơi: “Đi nhanh – đi chậm”

– *Chuẩn bị:* Sân bãi rộng rãi, còi.

– *Cách chơi:* Giáo viên cho học sinh đi theo vòng tròn kết hợp vỗ tay theo nhịp. Nếu giáo viên vỗ tay nhanh thì học sinh bước đi nhanh, vỗ tay chậm thì học sinh bước chậm (vừa đi vừa vỗ tay). Giáo viên thay đổi nhịp vỗ tay thường xuyên để tăng độ khó của trò chơi.



Trò chơi “Đi nhanh – đi chậm”

## II. KIẾN THỨC MỚI

### 1. Giậm chân tại chỗ

– TTCB: Đứng nghiêm.

– *Khẩu lệnh*: “Giậm chân... Giậm!”.

– *Động tác*: Mắt nhìn thẳng, đầu không cúi, thân người thẳng, thực hiện động tác lặp lại theo nhịp 1 – 2.

+ **Nhịp 1**: Nâng đùi trái lên cao, bàn chân cách mặt đất 10 – 15 cm, đồng thời tay trái đánh thẳng ra sau, tay phải gập trước ngực. Tiếp theo, cùng một lúc giậm chân trái xuống đất (đúng vào nhịp 1), nâng đùi phải lên cao, tay phải đánh thẳng ra sau, tay trái gập trước ngực.

+ **Nhịp 2**: Tiếp theo nhịp 1, chân phải giậm xuống đất (đúng vào nhịp 2), nâng đùi trái lên cao, tay trái đánh thẳng ra sau, tay phải gập trước ngực.



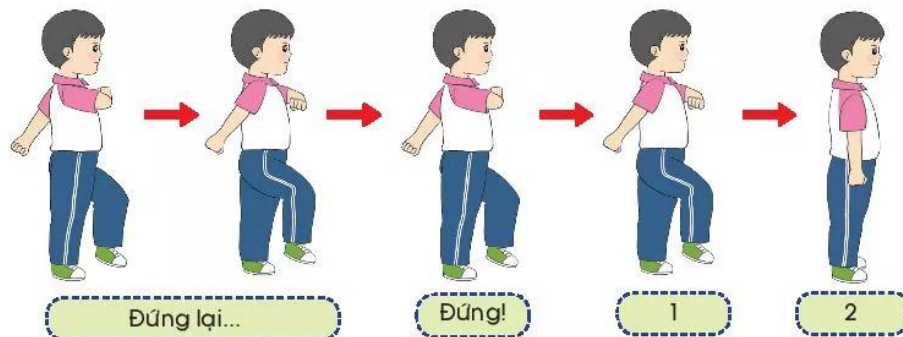
### 2. Đứng lại

– *Khẩu lệnh*: “Đứng lại... Đứng!”.

– *Động tác*:

+ Dự lệnh “Đứng lại...” khi bàn chân phải chạm đất, chân trái tiếp tục nâng lên để thực hiện nhịp 1.

+ Động lệnh “Đứng!” (vào thời điểm bàn chân phải chạm đất) ở nhịp tiếp theo thì chân trái giậm thêm một nhịp rồi đưa chân phải về thành tư thế đứng nghiêm.



### ❖ **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.

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 (vị trí tay và chân tại các nhịp,...).

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:**

Học sinh co gối quá cao, hai tay đánh không đúng (tay co ngang trước ngực cùng phía với chân đang co gối) và đầu hơi cúi. Giáo viên cần làm mẫu chính xác động tác và nhắc học sinh chú ý các lỗi sai.

Học sinh thực hiện sai nhịp khi giậm chân và đứng lại. Ban đầu giáo viên cần cho học sinh thực hiện chậm, sau đó mới nhanh dần.

Khi đứng lại, cơ thể học sinh thường lao về phía trước hoặc đi quá bước quy định. Giáo viên cần giúp học sinh xác định nhịp bước chân khi dừng lại và cần tập nhiều lần.

## **III. LUYỆN TẬP**

### **1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm**

– *Luyện tập đồng loạt:*

+ Giáo viên cho học sinh tập hợp thành 3 – 4 hàng ngang, thực hiện động tác giậm chân tại chỗ theo nhịp đếm.

+ Ban đầu, giáo viên đếm nhịp và thực hiện động tác để học sinh thực hiện theo (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 chỉ định một học sinh (lớp trưởng, cán sự bộ môn) đếm để các bạn thực hiện theo (giáo viên 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 động tác được học.

+ Giáo viên quan sát, hướng dẫn và điều chỉnh động tác cho từng nhóm khi cần thiết. Có thể cho các nhóm thi đua với nhau xem nhóm nào thực hiện động tác tốt nhất (một nhóm thực hiện, các nhóm còn lại quan sát, nhận xét).

### **2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi**

+ Giáo viên cho cả lớp tự tập theo hình thức cá nhân hoặc nhóm thành cặp đôi với nhau (giáo viên quan sát, hỗ trợ học sinh khi cần thiết).

+ Trong quá trình tập cá nhân, học sinh có thể quan sát các bạn để tự điều chỉnh động tác, phát triển năng lực tự chủ – tự học. Bên cạnh đó, khi luyện tập theo hình thức cặp đôi (một học sinh hô cho học sinh còn lại thực hiện động tác), học sinh có thể quan sát bạn cùng tập, tự điều chỉnh động tác của bản thân cũng như nhận xét động tác của bạn tập cùng.

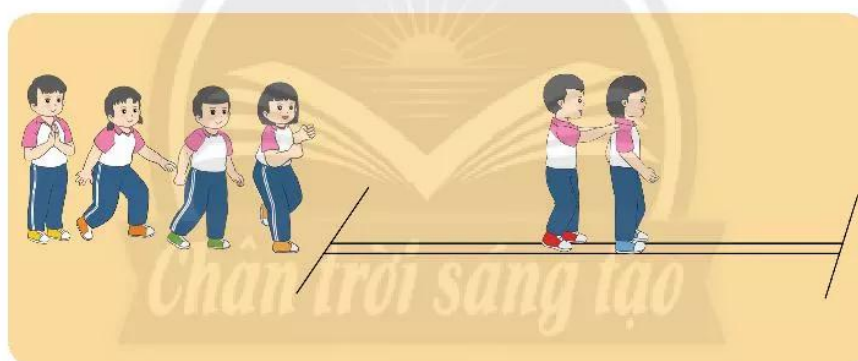
### ❖ Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

#### Trò chơi: “Đi trên vạch”

– *Mục đích:* Nâng cao khả năng linh hoạt, khéo léo và khả năng phối hợp làm việc theo nhóm.

– *Chuẩn bị:* Còi, phấn.

– *Cách chơi:* Giáo viên cho học sinh xếp thành các nhóm hai người đứng thẳng hàng sau vạch xuất phát, học sinh đằng sau đặt hai tay trên vai bạn phía trước. Khi có hiệu lệnh, từng cặp thực hiện động tác đi trên hai vạch kẻ sẵn (khoảng cách giữa hai vạch từ 10 – 20 cm) tới đích cách vạch xuất phát 5 – 7 m. Nhóm nào tới vạch đích sớm nhất là nhóm chiến thắng. Giáo viên căn cứ khả năng của học sinh mà tăng hoặc giảm khoảng cách đoạn đường thực hiện.



Trò chơi “Đi trên vạch”

## IV. VẬN DỤNG

Đáp án câu hỏi trong sách giáo khoa: Hình 1