

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Phẩm chất: Biết giúp đỡ bạn khi tập luyện động tác của bài tập thể dục và tham gia trò chơi hỗ trợ khéo léo. 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: Chủ động thực hiện các bài tập tại nhà và ngoài giờ học. Biết sáng tạo giải quyết các yêu cầu của trò chơi vận động.
- Năng lực chuyên môn: Biết và thực hiện được các động tác nhảy và động tác điều hoà. Hoàn thành lượng vận động của bài tập.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Đồng hồ bấm giờ, còi, bục, bóng, dây, phấn.

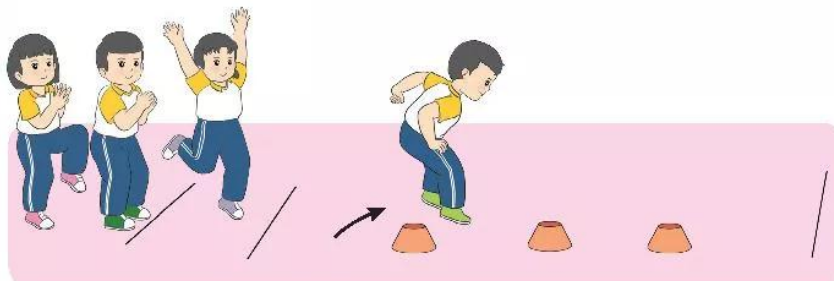
3. Khởi động

– **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 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, khuỷu 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 x 8 nhịp rồi đổi bên để thực hiện tương tự.

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: **"Bật qua chướng ngại vật"**



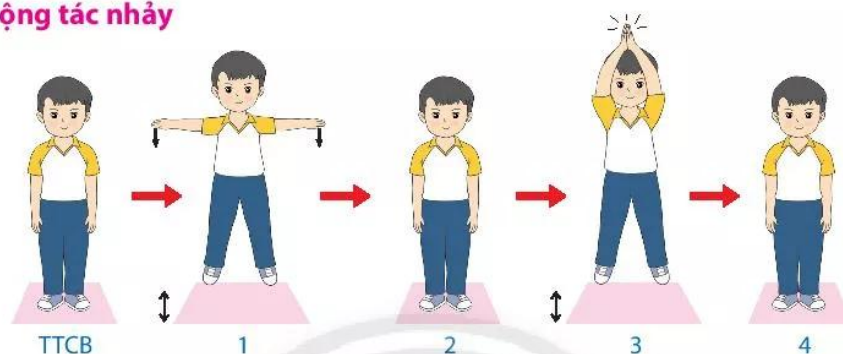
Trò chơi "Bật qua chướng ngại vật"

– Chuẩn bị: Bục cao 15 – 20 cm, còi.

– Cách chơi: Giáo viên cho học sinh xếp thành 2 – 4 hàng dọc đứng sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh, bạn đầu hàng bật nhanh qua các bục được đặt cách nhau từ 0,5 – 1,0 m. Hàng nào thực hiện xong trước là hàng chiến thắng. Giáo viên có thể tăng hoặc giảm số lượng bục tùy theo khả năng của học sinh.

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Động tác nhảy



TTCB: Đứng nghiêm.

Nhịp 1: Bật nhảy lên (tách hai chân), đồng thời đưa hai tay dang ngang, bàn tay sấp, khi rơi xuống đứng hai chân rộng bằng vai.

Nhịp 2: Bật nhảy về TTCB.

Nhịp 3: Bật nhảy lên như nhịp 1 nhưng vỗ hai bàn tay vào nhau trên cao.

Nhịp 4: Bật nhảy về TTCB.

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

2. Động tác điều hoà



TTCB: Đứng nghiêm.

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

Nhịp 2: Từ từ cúi người, giữ hai chân thẳng, đồng thời hướng hai tay xuống đất, lắc hai bàn tay.

Nhịp 3: Đứng thẳng, đồng thời đưa hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp, lắc hai bàn tay.

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.

❖ 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 động tác đã học của bài tập thể dục từ 1 – 2 lần trước và sau khi hướng dẫn động tác nhảy và động tác điều hoà cho học sinh.

+ **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 nhảy và động tác điều hoà.

Lần 2: Thực hiện động tác kết hợp miêu tả, giải thích từng nhịp. Chú ý giáo viên nhắc học sinh phân biệt giữa động tác vươn thở và động tác điều hoà.

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 nhảy: Học sinh thường không theo kịp nhịp đếm của động tác. Giáo viên nên đếm chậm trước rồi mới tăng dần tốc độ đếm nhịp.

Động tác điều hoà: Học sinh thường không thả lỏng và hít thở. Giáo viên nhắc nhở học sinh chú ý nhịp hít thở theo động tác.

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 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 nhảy và động tác điều hoà: 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.

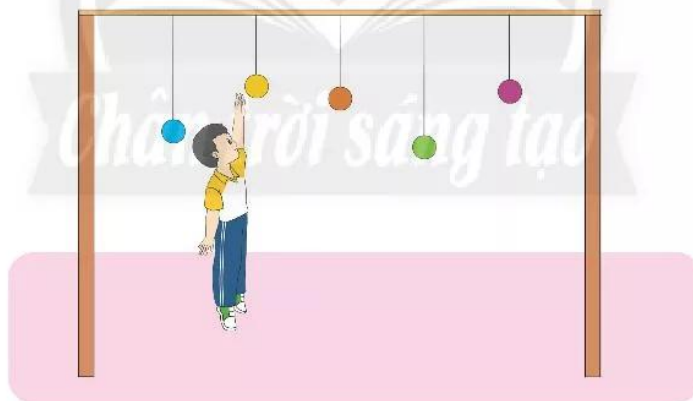
❖ Trò chơi bổ trợ khéo léo

Trò chơi: “Chạm vật”

– *Mục đích:* Giúp học sinh nâng cao khả năng phối hợp tay và chân, tăng sức mạnh của nhóm cơ chân.

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

– *Cách chơi:* Giáo viên cho lớp xếp thành 2 – 4 hàng dọc đứng sau vạch xuất phát cách vị trí bóng 5 – 7 m. Bóng được treo ở các vị trí khác nhau và cách mặt đất từ 1,5 – 2,0 m (tùy khả năng của học sinh). Khi có hiệu lệnh, bạn đầu hàng chạy nhanh tới vị trí treo bóng, bật nhảy đồng thời với tay để chạm vào bóng. Khi bạn đầu tiên chạm được vào bóng thì bạn tiếp theo mới được xuất phát. Hàng nào hoàn thành xong đầu tiên sẽ chiến thắng.



Trò chơi “Chạm vật”

IV. VẬN DỤNG

Đáp án câu hỏi trong sách giáo khoa: Hình 1