

## Bài 5 CÁC ĐỘNG TÁC NGỒI CƠ BẢN

### I. MỞ ĐẦU

#### 1. Mục tiêu

- Phẩm chất: Nhân ái, 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: Biết quan sát tranh ảnh và động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Có khả năng nhận xét, trao đổi, giúp bạn thực hiện các động tác khi luyện tập theo nhóm và cặp đôi. Nhiệt tình tham gia trò chơi trên lớp.
- Năng lực thể chất: Biết và thực hiện được các động tác ngồi kiễng gót, ngồi bệt duỗi chân, ngồi khoanh chân 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, thảm ngồi, quả bóng.

#### 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: “Ngồi chuyển vật”

– **Chuẩn bị:** Thảm ngồi, còi, bóng.

– **Cách chơi:** Giáo viên cho học sinh ngồi thành vòng tròn, mặt hướng vào tâm vòng tròn. Giáo viên yêu cầu cả lớp cùng hát một bài hát và đưa bóng cho một học sinh bất kì, học sinh nhận được bóng sẽ chuyển bóng cho bạn bên cạnh (có thể là bạn bên trái hoặc phải, giáo viên có thể quy định hướng chuyển bóng hoặc để học sinh tự lựa chọn). Khi bài hát kết thúc, bạn nào đang giữ bóng sẽ bị loại khỏi cuộc chơi.



Trò chơi “Ngồi chuyển vật”

## II. KIẾN THỨC MỚI

### 1. Ngồi kiễng hai gót chân



### 2. Ngồi bệt thẳng chân



### 3. Ngồi khoanh chân



### ❖ 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:**

**Ngồi kiễng hai gót chân:** Học sinh dễ mất thăng bằng khi thực hiện động tác, thân người thường đổ về trước quá nhiều, phần hông hay nâng quá cao. Giáo viên nên hướng dẫn và điều chỉnh động tác cho các em ở những lần thực hiện ban đầu.

**Ngồi bệt thẳng chân:** Học sinh hay dang hai chân quá rộng, tay đặt chưa sát thân người, lưng chưa thẳng. Giáo viên nên lưu ý và điều chỉnh vị trí chân, tay và thân mình của các em khi thực hiện động tác.

**Ngồi khoanh chân:** Học sinh thường khom lưng khi thực hiện động tác ngồi. Giáo viên quan sát và sửa tư thế thân mình cho các em.

## 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 kĩ năng vận động và phản xạ

#### Trò chơi: “Ngồi chuyển bóng”

– Mục đích: Nâng cao khả năng phản xạ, khả năng phối hợp làm việc nhóm.

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

– Cách chơi: Giáo viên chia lớp thành các nhóm từ 8 – 10 học sinh, ngồi khoanh chân theo hàng dọc, bạn đầu hàng cầm bóng. Khi có hiệu lệnh, học sinh đầu hàng chuyển bóng qua đầu cho học sinh ở sau và lần lượt như vậy cho đến khi hết hàng. Hàng nào hoàn thành trước tiên là đội thắng cuộc. Giáo viên có thể cho học sinh ngồi thành vòng tròn để thực hiện trò chơi này, vừa chuyển vừa hát, khi kết thúc bài hát mà học sinh nào cầm bóng sẽ bị loại khỏi cuộc chơi.



Trò chơi “Ngồi chuyển bóng”

## IV. VẬN DỤNG

Đáp án câu hỏi 1 trong sách giáo khoa: Hình 4

Đáp án câu hỏi 2 trong sách giáo khoa: Hình 2