

## Bài 6 CÁC ĐỘNG TÁC QUỖ CƠ BẢN

### I. MỞ ĐẦU

#### 1. Mục tiêu

- Phẩm chất: Tích cực và tự giác trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.
- 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 quỳ, 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.

#### 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.

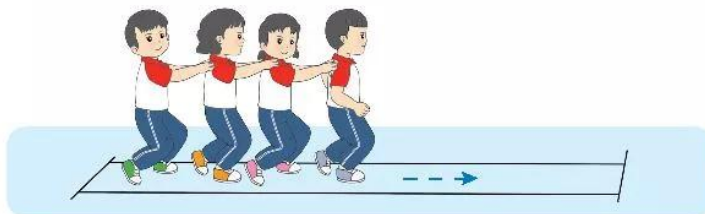
#### 4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

**Trò chơi: “Đi khuyu gối qua đường hẹp”**

– **Chuẩn bị:** Phấn, còi.

– **Cách chơi:** Giáo viên chia lớp thành 2 – 4 nhóm xếp thành hàng dọc đứng sau vạch xuất phát. Học sinh đầu hàng tay để tự nhiên, các học sinh còn lại đặt tay lên vai bạn đứng trước.

Khi có hiệu lệnh, học sinh thực hiện động tác đi khuyu gối qua đoạn đường hẹp đã được kẻ từ vạch xuất phát tới vạch đích cách 10 – 15 m. Khi thực hiện động tác yêu cầu học sinh phải khuyu gối và không được bỏ tay ra khỏi vai bạn đứng trước. Nhóm nào hoàn thành nhanh nhất là nhóm thắng cuộc.



Trò chơi “Đi khuyu gối qua đường hẹp”

## II. KIẾN THỨC MỚI

### 1. Quỳ thấp



**TTCB:** Ngồi kiễng hai gót chân.



**Động tác:** Từ TTCB, học sinh đặt hai gót xuống thảm, duỗi mũi chân thẳng về sau, ngồi trên gót chân, lưng thẳng, hai tay đặt trên đùi, mắt nhìn về trước.

### 2. Quỳ cao

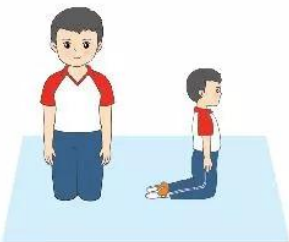


**TTCB:** Quỳ thấp.



**Động tác:** Từ TTCB, học sinh nâng thân người lên, lưng thẳng, hai tay buông tự nhiên dọc theo thân người, mắt nhìn về phía trước.

### 3. Quỳ trên một chân



**TTCB:** Quỳ cao.



**Động tác:** Từ TTCB, học sinh bước một chân rộng về trước, lưng thẳng, hai tay chống hông, mắt nhìn về trước.

### ❖ 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:**

**Quy cao:** Học sinh thường hạ trọng tâm xuống như ngã người về trước, hạ phần hông xuống thấp. Giáo viên nên nhắc nhở các em giữ thẳng phần thân trên.

**Quy trên một chân:** Chân chống của học sinh thường đặt quá xa hoặc quá gần với cơ thể, giáo viên giúp học sinh điều chỉnh lại tư thế.

## 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.

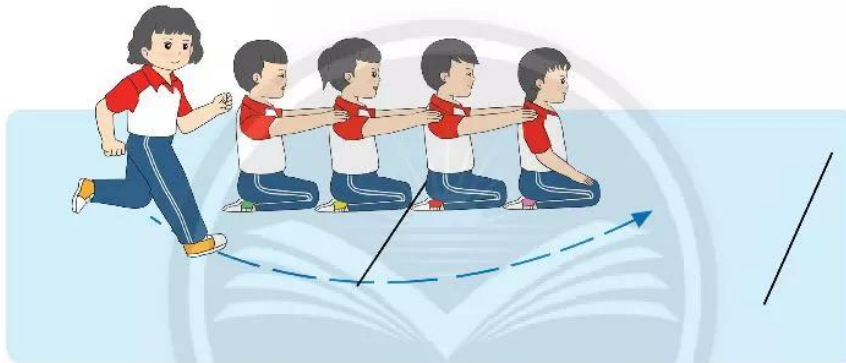
#### ❖ Trò chơi rèn luyện kỹ năng vận động và phản xạ

##### **Trò chơi: “Nối hàng về đích”**

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

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

– *Cách chơi:* Giáo viên chia lớp thành các nhóm từ 8 – 10 học sinh, xếp hàng dọc sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh, học sinh đầu hàng chạy tới vạch mức, thực hiện động tác quỳ thấp. Khi học sinh đầu hàng thực hiện xong thì học sinh thứ hai sẽ chạy đến trước mặt học sinh thứ nhất thực hiện động tác quỳ thấp sao cho hai tay của học sinh sau chạm được vào vai của học sinh phía trước và cứ tiếp tục như vậy cho đến khi chạm được vạch đích. Nhóm nào hoàn thành xong trước là đội chiến thắng.



Trò chơi “Nối hàng về đích”

#### IV. VẬN DỤNG

## Chân trời sáng tạo

Đáp án câu hỏi trong sách giáo khoa: Hình 3