

Bài 2

NGHE NHẠC VÀ ĐẾM NHỊP



MỤC TIÊU,
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được đếm nhịp nhạc $\frac{2}{4}$, $\frac{3}{4}$ và $\frac{4}{4}$.
- Biết được một số điều luật cơ bản trong Thể dục Aerobic.
- Tích cực thực hiện theo sự hướng dẫn của giáo viên.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung: Thực hiện các động tác xoay các khớp và căng cơ. Chú ý khởi động kĩ các động tác xoay cổ tay – cổ chân, xoay vai, căng cơ đùi trước, căng cơ đùi sau, gập thân.

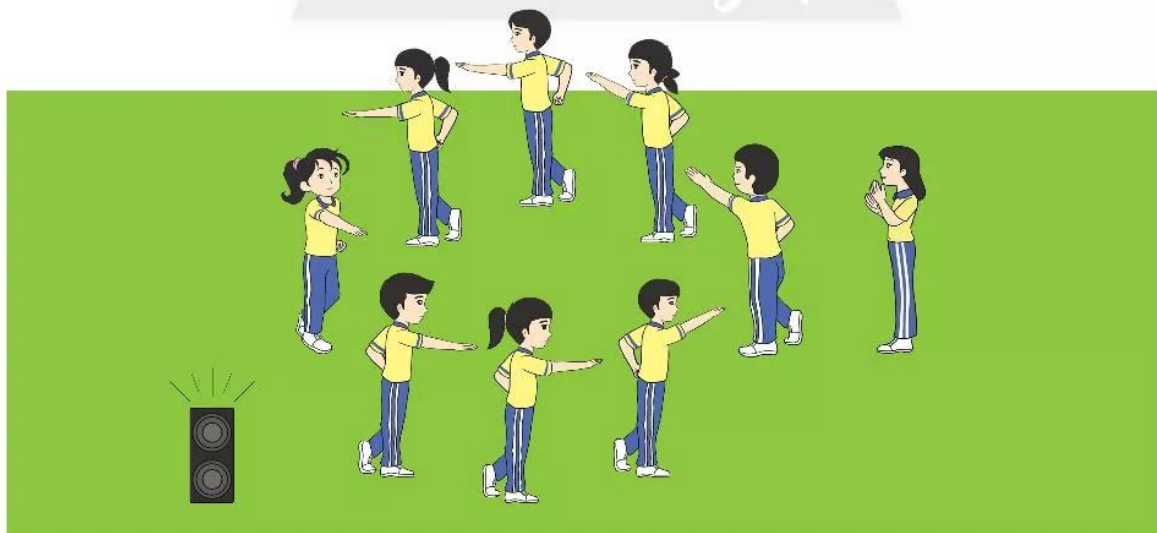
Khởi động chuyên môn: Thực hiện liên tục bảy bước cơ bản Thể dục Aerobic.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

CHẠY THEO NHẠC

Dụng cụ: Loa đài và ba bài nhạc có ba nhịp khác nhau.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm và xếp thành vòng tròn, cự li giãn cách một dang tay. Khi nhạc chậm thì các bạn chạy chậm, khi nhạc nhanh thì các bạn chạy nhanh, khi nhạc tắt thì các bạn dừng lại. Các bạn cố gắng chạm được bạn phía trước và tránh bị bạn phía sau chạm mình nhưng phải đúng theo nhịp nhạc. Bạn nào bị bạn phía sau chạm hoặc thực hiện sai nhịp nhạc là bị loại khỏi lượt chơi.



Hình 1. Trò chơi Chạy theo nhạc

KIẾN THỨC MỚI

1. Vỗ tay theo nhịp

Nhịp $\frac{2}{4}$ là trong mỗi nhịp gồm hai phách “mạnh – nhẹ – mạnh – nhẹ”.

Nhịp $\frac{3}{4}$ là trong mỗi nhịp gồm ba phách “mạnh – nhẹ – nhẹ”.

Nhịp $\frac{4}{4}$ là trong mỗi nhịp gồm bốn phách “mạnh – nhẹ – vừa – nhẹ”, nhưng thường sẽ có bốn phách gần giống nhau đều là phách mạnh.

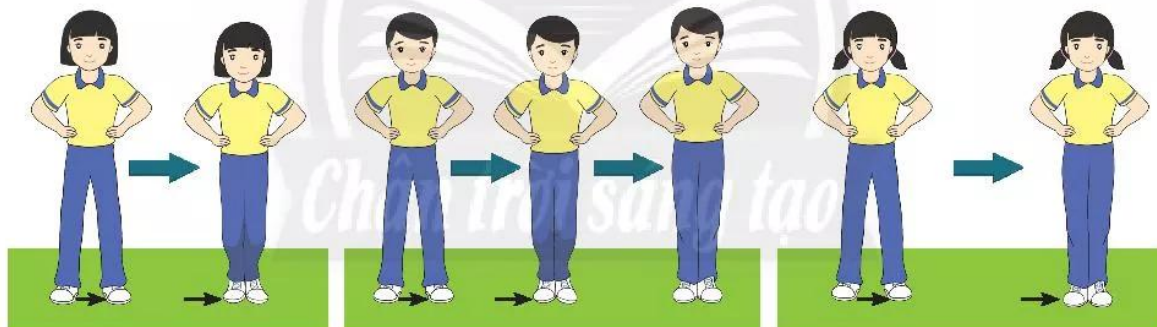


Hình 2. Vỗ tay theo nhịp

Phách mạnh vỗ tay mạnh, phách nhẹ vỗ tay nhẹ.

2. Bước chân theo nhịp nhạc

Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, hai chân khép, hai tay chống hông.



Nhạc nhịp $\frac{2}{4}$

- Phách đầu tiên: một chân bước sang ngang.
- Phách thứ hai: chân còn lại thu về đồng thời hai gối khuyu.

Nhạc nhịp $\frac{3}{4}$

- Phách đầu tiên: một chân bước sang ngang.
- Phách thứ hai: chân còn lại thu về đồng thời hai gối khuyu.
- Phách thứ ba: đứng thẳng.

Nhạc nhịp $\frac{4}{4}$

- Phách đầu tiên: một chân bước sang ngang.
- Phách thứ hai: chân còn lại thu về.
- Phách thứ ba và phách thứ tư: thực hiện tương tự nhưng ngược lại.

Hình 3. Bước chân theo nhịp nhạc

3. Một số điều luật cơ bản trong Thể dục Aerobic

– Đánh giá sự đồng đều (giống nhau) khi một nhóm thực hiện bài diễn: Các vận động viên thực hiện những tư thế, động tác trong bài tập phải chính xác, rõ ràng. Thực hiện động tác phải cùng thời điểm, giống nhau và liên tục không được phép dừng lại trong khi biểu diễn.

– Điểm trừ cho sự đồng đều trong bài tối đa 50 điểm (thang điểm 100).

	Điểm trừ
Từ 1 – 2 vận động viên sai	1 điểm một lần
Từ 3 – 4 vận động viên sai	2 điểm một lần

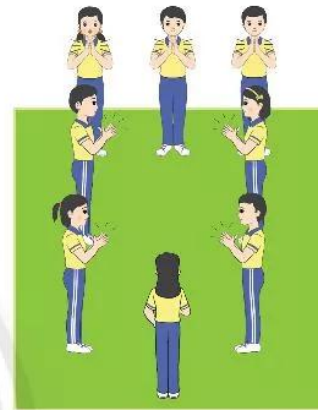


1. Luyện tập theo nhóm

Tập hợp đội hình chữ U, thực hiện các động tác theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần của người chỉ huy. Các bạn trong nhóm góp ý cho nhau.

– Luyện tập vỗ tay theo nhịp nhạc $\frac{2}{4}$ $\frac{3}{4}$ $\frac{4}{4}$

– Luyện tập bước chân theo nhịp nhạc $\frac{2}{4}$ $\frac{3}{4}$ $\frac{4}{4}$



Hình 4. Đội hình luyện tập vỗ tay theo nhịp

2. Luyện tập theo lớp

Tập hợp đội hình bốn hàng ngang so le, thực hiện vỗ tay và bước chân theo nhịp nhạc $\frac{2}{4}$ $\frac{3}{4}$ $\frac{4}{4}$ theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần của người chỉ huy.

♦ Trò chơi vận động bổ trợ

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 73 – 75.



1. Các bạn chia thành hai nhóm xếp thành hai hàng đứng đối diện nhau để thi đua về khả năng cảm thụ âm nhạc. Mở một bài nhạc bất kì, các nhóm sẽ nghe và thực hiện vỗ tay kết hợp bước chân theo nhịp nhạc.
2. Em luyện tập nghe nhiều bài nhạc khác nhau để phân biệt các bài nhạc đó thuộc nhịp nhạc nào.
3. Nêu một số điều luật trong Thể dục Aerobic mà em biết.