

B - YÊU CẦU, NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY

Chương I

ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ

I - YÊU CẦU

– Củng cố và nâng cao những kỹ năng đã học : Tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số, đứng nghiêm, đứng nghỉ, quay phải, quay trái, dàn hàng, dồn hàng, đi đều,... Biết các khẩu lệnh và thực hiện các động tác trên ở mức độ tương đối chính xác, đều, đẹp, nhanh, không mất trật tự, không chen lấn xô đẩy nhau.

– Học mới các động tác : Quay sau, đi đều vòng phải, vòng trái và cách đổi chân khi đi đều sai nhịp. Thực hiện các động tác trên ở mức độ tương đối chính xác theo khẩu lệnh và biết vận dụng trong giờ học thể dục và sinh hoạt ở trường.

II - NỘI DUNG

1. Ôn tập

- Tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số.
- Đứng nghiêm, đứng nghỉ.
- Quay phải, quay trái.
- Tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số.
- Dàn hàng, dồn hàng.
- Đi đều.

2. Học mới

a) Quay sau

– TTCB : Đứng nghiêm.

– Khẩu lệnh : "Đằng sau... quay !"

– Động tác : Khi dứt lệnh, giữ nguyên tư thế thân trên, đồng thời dùng gót chân phải và nửa trước bàn chân trái làm trụ, quay qua phải - ra sau. Khi quay trọng tâm cơ thể dồn vào chân phải, quay xong nhanh chóng thu chân trái về sát chân phải thành tư thế đứng nghiêm.

b) Đi đều vòng phải (vòng trái)... đứng lại

– Khẩu lệnh : "Vòng bên phải (bên trái)... bước !"

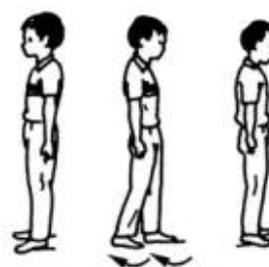
– Động tác : Động lệnh "Bước !" bao giờ cũng rơi vào chân phía bên sẽ vòng của đội hình hàng dọc. HS đang đi ở đội hình một hàng dọc nghe thấy tiếng hô "Vòng bên phải (hoặc bên trái)... bước !" thì em ở đầu hàng bước chân phải (trái) thêm một bước nữa, dùng mũi bàn chân vừa bước lên vừa làm động tác đẩy xoay người về phía phải (trái) rồi tiếp tục đi. Các em đi sau đến chỗ vòng cũng thực hiện động tác như trên.

Nếu ở đội hình 2 - 4 hàng dọc hoặc nhiều hàng cùng một lúc, những em ở chỗ vòng của hàng phía bên "vòng" làm động tác giậm chân hoặc bước ngắn, các em ở các hàng khác bước dài hơn để giữ khoảng cách của hàng khi đi vào chỗ vòng cho đều hàng.

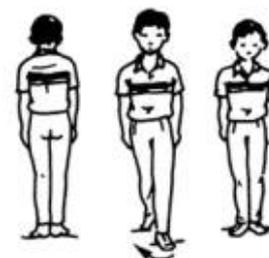
Trong khẩu lệnh "Đứng lại... đứng !", động lệnh "Đứng !" rơi vào chân phải, lúc này chân trái tiếp tục bước lên một bước nữa, tiếp theo chân phải thu về thành tư thế đứng nghiêm.

c) Đổi chân khi đi đều sai nhịp

– Khi đi đều nếu bước chân trái chạm đất phía trước vào nhịp 2 hoặc chân phải vào nhịp 1

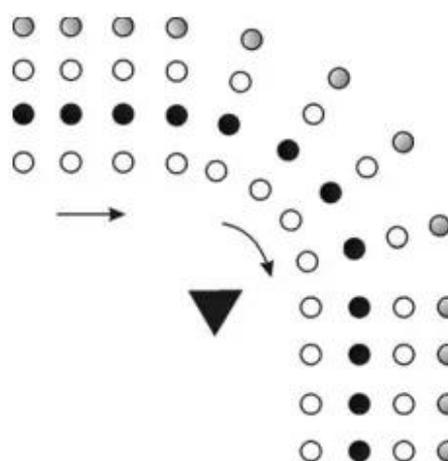


a) Nhìn nghiêng



b) Nhìn phía trước

Hình 1



Hình 2

là sai nhịp. Để đi đúng nhịp cần bước thêm một bước đệm (giữ nguyên chân đứng, nhảy một bước đệm) là được.

HS đi sai nhịp thường do bước chân chậm hoặc nhanh hơn nhịp đếm khi đi đều, do đó chỉ cần dạy để HS biết cách bước đúng nhịp là được.

– Động tác : Nhịp 1 chân trái bước lên, chân phải nhanh chóng bước tiếp, mũi chân sát gót chân trái, đồng thời chân trái bước nhanh lên phía trước một bước nhỏ, tiếp theo chân phải bước lên vào nhịp hô 2.

Chú ý : Động tác bước đệm cần thực hiện nhanh mới khớp với nhịp hô.

III - PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY

1. Hướng dẫn chung

a) Quay sau

– GV làm mẫu động tác chậm, sau đó hô cho một tổ HS đã được tập luyện trước làm mẫu. Khi GV làm mẫu động tác nên kết hợp vừa làm mẫu chậm vừa phân tích kĩ thuật động tác.

– Cho HS tập theo 2 cử động sau :

+ Cử động 1 : Lấy gót chân phải và nửa trước bàn chân trái làm trụ, quay người qua bên phải - ra sau.

Ghi chú : Có thể lùi chân phải ra sau một bước trước khi quay (ở giai đoạn làm quen). Khi lùi chân phải ra sau thì dùng gót chân phải và gót chân trái làm trụ để quay sau.

+ Cử động 2 : Thu chân trái về sát chân phải thành tư thế đứng nghiêm.

– Cho HS tập phối hợp cả 2 cử động trên theo nhịp hô chậm rồi đến bình thường.

Chú ý : Nhắc HS khi làm động tác quay phải giữ thẳng bằng, hai tay ép sát thân không được vung tay.

b) Đi đều vòng phải (vòng trái)... đứng lại

– GV làm mẫu động tác chậm kết hợp với phân tích kĩ thuật động tác, sau đó hô cho tổ mẫu tập (tổ tập luyện trước). Tiếp theo, cho các tổ HS tự tập luyện theo đội hình một hàng dọc.

– Khi HS đã biết cách đi đều vòng bên phải (vòng bên trái) đứng lại theo một hàng dọc, mới cho tập đi theo 2 - 4 hàng dọc.

– Sau một thời gian tập với 2 hàng dọc, GV có thể cho HS tập với 3 hoặc 4 hàng dọc,...

Chú ý : Đến chỗ vòng hàng phía bên vòng giậm chân, các em ở các hàng khác theo thứ tự đi chậm, đi nhanh vừa và đi nhanh,... để giữ giãn cách của hàng khi đi vào chỗ vòng cho đều hàng.

c) Đổi chân khi đi đều sai nhịp

– Khi dạy cách bước, GV làm mẫu động tác chậm và giảng giải cách bước theo nhịp hô, sau đó cho HS tập theo các cử động sau :

+ TTCB : Đứng hai chân chụm, tay buông tự nhiên hoặc đứng chân trước chân sau như tư thế đang đi.

+ Cử động 1 : Bước chân trái lên phía trước một bước ngắn (bước đệm).

+ Cử động 2 : Chân phải bước sát gót chân trái (bước đệm), đồng thời chân trái bước tiếp một bước ngắn về trước, giữ nguyên tư thế của hai tay khi thực hiện bước đệm.

+ Cử động 3 : Chân phải bước lên phía trước một bước bình thường vào nhịp hô 2.

– Dạy cách bước tại chỗ, khi HS đã nắm được động tác tại chỗ rồi mới dạy cách bước khi đi đều.

2. Một số sai thường mắc và cách sửa

a) Quay sau

– Sai : Khi quay mất thăng bằng hoặc tay vung quá mạnh.

– Cách sửa : GV làm mẫu động tác chậm cho HS xem và cho HS tập chậm 2 cử động nêu trên cho tới khi thực hiện động tác thuần thục theo nhịp hô bình thường.

b) Đi đều vòng phải (vòng trái)... đứng lại

– Sai : Đi đến chỗ vòng, em bên trong đi quá nhanh, làm cho các hàng đi bên ngoài không theo kịp, gây rối loạn đội hình.

– Cách sửa : GV đứng ở chỗ vòng (các mốc quy định sẵn) của các hàng để nhắc nhở giúp HS điều chỉnh hàng ngang theo hướng đi mới.

c) Đổi chân khi đi đều sai nhịp

– Sai : Khi thực hiện động tác HS thường nhảy lên hoặc bước bước đệm quá dài.

– Cách sửa : GV làm mẫu lại động tác bước đệm, sau đó cho HS tập chậm theo các cử động nêu trên cho tới khi thuần thục theo nhịp đi bình thường.