

Chương II

BÀI THỂ DỤC PHÁT TRIỂN CHUNG

I - YÊU CẦU

– Biết và thực hiện cơ bản đúng từng động tác (đúng nhịp, đúng phương hướng và biên độ).

– Biết vận dụng để tự tập hàng ngày.

II - NỘI DUNG

TTCB (dùng chung cho cả bài) : Đứng cơ bản.

1. Động tác vươn thở

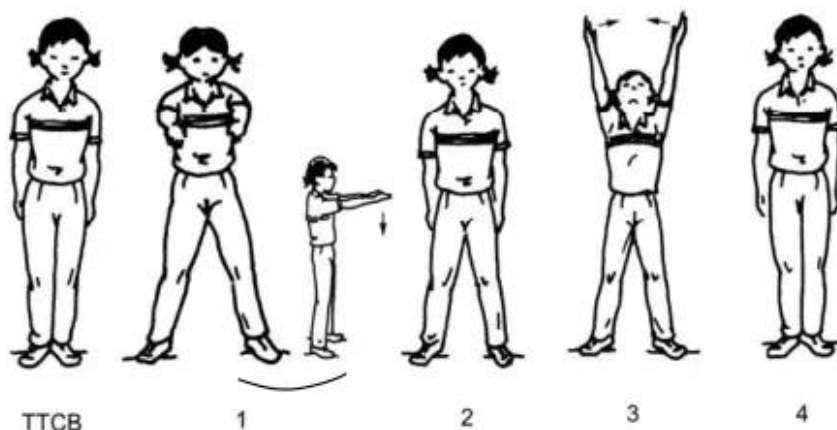
– *Nhịp 1* : Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, đồng thời hai tay đưa song song ra trước, bàn tay sấp, mắt nhìn thẳng, hít vào bằng mũi.

– *Nhịp 2* : Từ từ hạ hai tay xuống và thở ra bằng miệng.

– *Nhịp 3* : Hai tay đưa từ dưới sang ngang lên chéch cao (chéch chữ V), lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa, mắt nhìn theo tay và từ từ hít sâu vào bằng mũi.

– *Nhịp 4* : Từ từ hạ hai tay xuống, đồng thời thu chân trái về TTCB và thở ra bằng miệng.

– *Nhịp 5, 6, 7, 8* : Như nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng đổi chân (xem h. 3).



Hình 3

TTCB

1

2

3

4

2. Động tác tay

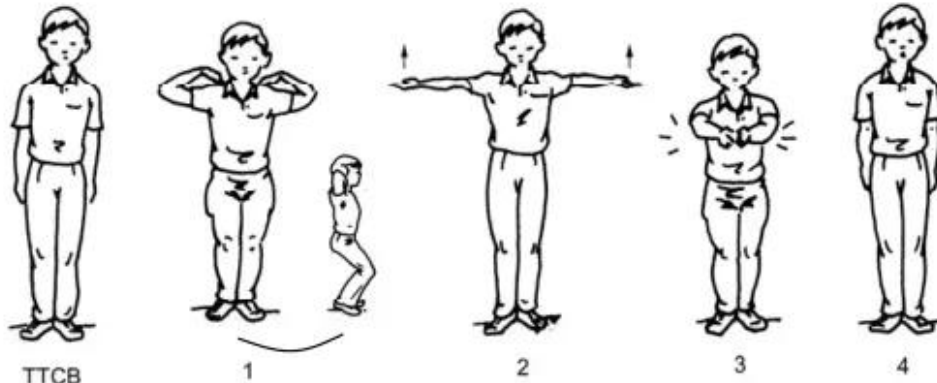
– *Nhịp 1* : Khụy gối, lưng thẳng, đồng thời hai tay đưa sang ngang rồi gập khuỷu tay, các ngón tay đặt lên hõm vai.

– *Nhịp 2* : Đứng thẳng, đồng thời hai tay dang ngang, bàn tay ngửa.

– *Nhịp 3* : Khụy gối, lưng thẳng, đồng thời hai tay đưa ra trước và vỗ tay (tay ngang ngực).

– *Nhịp 4* : Về TTCB.

– *Nhịp 5, 6, 7, 8* : Như nhịp 1, 2, 3, 4 (xem h. 4).



Hình 4 TTCB

3. Động tác chân

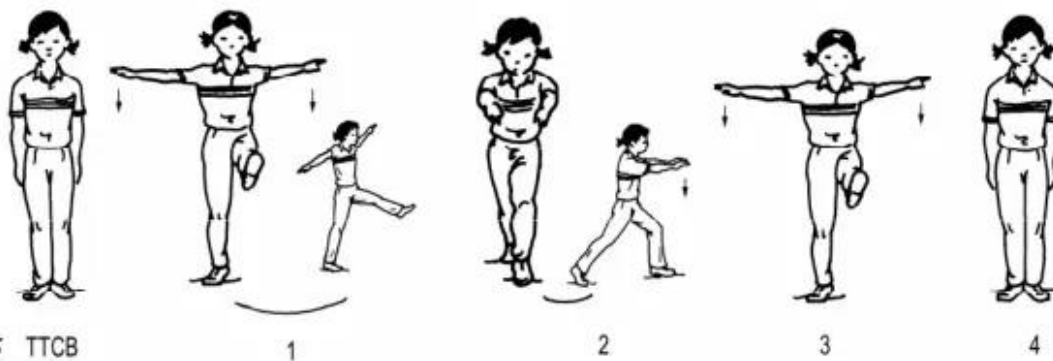
– *Nhịp 1* : Đá chân trái ra trước lên cao, đồng thời hai tay dang ngang bàn tay sấp.

– *Nhịp 2* : Hạ chân trái về trước đồng thời khụy gối, chân phải thẳng và kiễng gót, hai tay đưa ra trước, bàn tay sấp.

– *Nhịp 3* : Chân trái đạp mạnh lên thành tư thế đứng trên chân phải, chân trái và hai tay thực hiện như nhịp 1.

– *Nhịp 4* : Về TTCB.

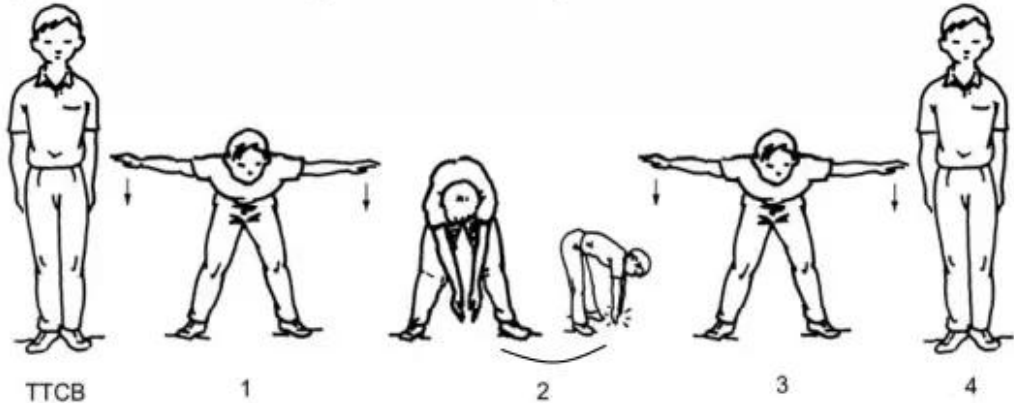
– *Nhịp 5, 6, 7, 8* : Như nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng đổi chân (xem h. 5).



Hình 5 TTCB

4. Động tác lưng - bụng

- *Nhịp 1* : Bước chân trái sang ngang rộng hơn vai, đồng thời gập thân, hai tay giơ ngang, bàn tay sấp, uốn căng ngực, mặt hướng trước.
- *Nhịp 2* : Hai tay với xuống mũi bàn chân, đồng thời vỗ tay và cúi đầu.
- *Nhịp 3* : Như nhịp 1.
- *Nhịp 4* : Về TTCB.
- *Nhịp 5, 6, 7, 8* : Như nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng đổi chân (xem h. 6).



Hình 6 TTCB

1

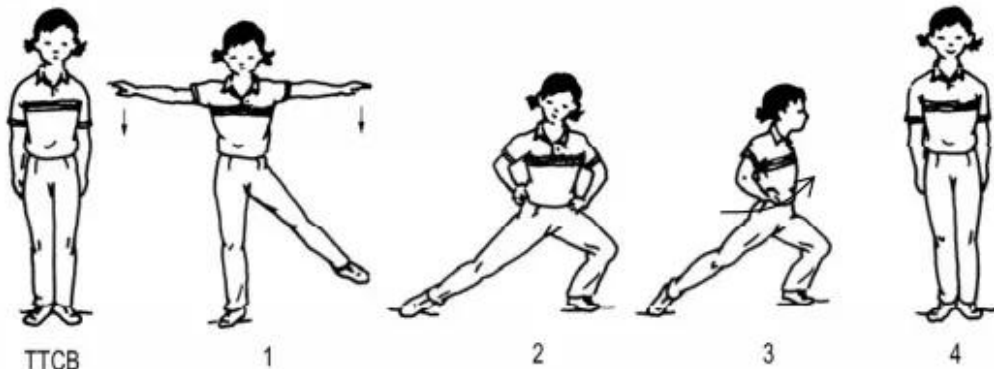
2

3

4

5. Động tác toàn thân

- *Nhịp 1* : Đưa chân trái sang ngang mũi chân duỗi thẳng, đồng thời hai tay dang ngang, bàn tay sấp.
- *Nhịp 2* : Hạ chân trái chạm đất rộng hơn vai, khuỷu gối ; đồng thời hai tay chống hông (bốn ngón phía trước, ngón cái phía sau trọng tâm dồn nhiều lên chân trái).
- *Nhịp 3* : Quay thân trên sang trái trọng tâm dồn nhiều lên chân trái.
- *Nhịp 4* : Về TTCB.
- *Nhịp 5, 6, 7, 8* : Như nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng đổi chân (xem h. 7).



Hình 7 TTCB

1

2

3

4

6. Động tác thăng bằng

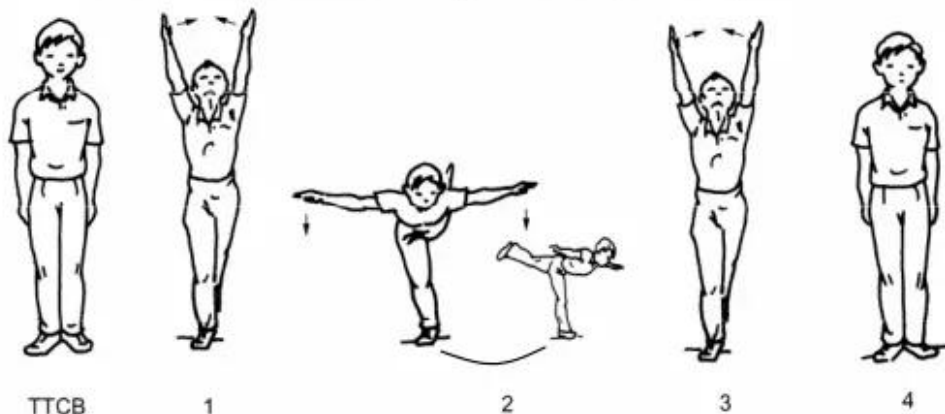
– *Nhịp 1* : Đưa chân trái ra sau (mũi chân không chạm đất), đồng thời đưa hai tay ra trước lên cao chéch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, ngửa đầu.

– *Nhịp 2* : Gập thân về trước chân trái đưa lên cao về phía sau, hai tay dang ngang, bàn tay sấp, đầu ngửa thành tư thế thăng bằng sấp trên chân phải (chim nhọn).

– *Nhịp 3* : Về như nhịp 1.

– *Nhịp 4* : Về TTCB.

– *Nhịp 5, 6, 7, 8* : Như nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng đổi chân (xem h. 8).



Hình 8

7. Động tác nhảy

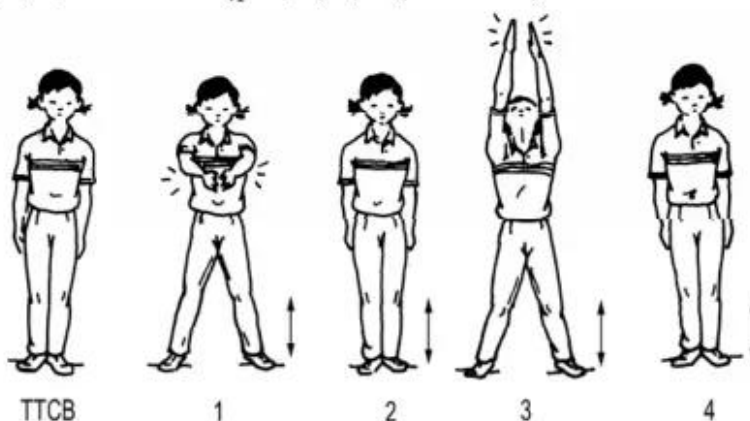
– *Nhịp 1* : Bật nhảy đồng thời tách chân, khi rơi xuống đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay đưa ra trước chéch thấp và vỗ tay.

– *Nhịp 2* : Bật nhảy về TTCB.

– *Nhịp 3* : Như nhịp 1, nhưng hai tay vỗ trên cao, ngửa đầu.

– *Nhịp 4* : Như nhịp 2.

– *Nhịp 5, 6, 7, 8* : Như nhịp 1, 2, 3, 4 (xem h. 9).



Hình 9

8. Động tác điều hoà

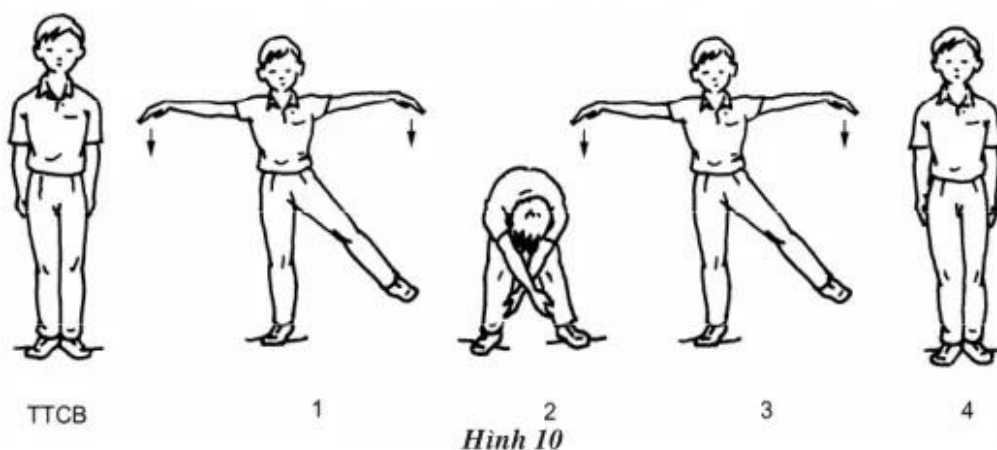
– *Nhịp 1* : Đưa chân trái sang bên (thả lỏng chân và bàn chân không chạm đất), đồng thời hai tay dang ngang, bàn tay sấp (thả lỏng cổ tay).

– *Nhịp 2* : Hạ bàn chân trái xuống thành tư thế đứng hai chân rộng bằng vai, đồng thời gập thân sâu và thả lỏng, hai tay đan chéo nhau (tay trái trong tay phải ngoài, thả lỏng cổ tay).

– *Nhịp 3* : Như nhịp 1.

– *Nhịp 4* : Về TTCB.

– *Nhịp 5, 6, 7, 8* : Như nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng đổi chân (xem h. 10).



Hình 10

III - PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY

1. Hướng dẫn chung

– *Khi giảng dạy một động tác mới* : GV nêu tên động tác (có thể giới thiệu nhanh động tác đó qua tranh ảnh). GV làm mẫu hoàn chỉnh động tác, sau đó vừa làm mẫu, vừa phân tích động tác rồi cho HS tập. Cũng có thể GV vừa làm mẫu, vừa phân tích từng nhịp của động tác kết hợp cho HS tập theo. Đối với động tác có cử động đơn giản thì GV đứng quay mặt về phía HS vừa phân tích nhịp, vừa làm mẫu từng nhịp và cho HS tập theo. Đối với động tác có cử động phức tạp thì GV đứng quay lưng về phía HS (tập cùng chiều), vừa phân tích nhịp, vừa làm mẫu chậm để cho HS tập theo một vài lần, sau đó mới quay mặt về phía HS.

– *Khi giảng dạy từ 2 động tác mới trở lên* : Trước hết GV dạy cho HS tập động tác thứ nhất, rồi dạy động tác thứ hai, sau đó tập ghép 2 động tác đó với nhau

cho tới khi tương đối thuần thục thì ghép 2 động tác mới đó với các động tác khác đã học.

– *Cách hô nhịp :*

+ Khi hô cho HS tập từng động tác : GV nên nêu tên động tác, sau đó hô lệnh bắt đầu.

Ví dụ : "Động tác vươn thở... Bắt đầu". Nhịp hô nhanh hoặc chậm tùy theo tính chất của từng động tác.

+ Khi hô nhịp cho HS tập cả bài : GV vừa hô nhịp, vừa kết hợp nhắc nhở HS và nhịp kết thúc của động tác trước chính là tên của động tác sau.

Ví dụ : GV nêu yêu cầu "Bây giờ các em sẽ tập cả bài thể dục phát triển chung. Mỗi động tác chúng ta tập 2 x 8 nhịp. Động tác vươn thở... Bắt đầu 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 ; 2, 2, 3, 4, 5, 6, 7, tay 1, 2, 3, 4,...".

– *Các hình thức tập luyện :*

+ *Tập đồng loạt :* GV hô cho HS tập, sau đó cử cán sự lên hô cho cả lớp tập.

+ *Tập theo nhóm :* Khi HS tập tương đối thuần thục thì GV chia nhóm cho các nhóm (tổ) tự hô cho nhau để tập.

+ *Tập lần lượt :* GV có thể tập trung cả lớp, sau đó lần lượt từng nhóm (tổ) lên thực hiện. Trong lúc tập theo nhóm (tổ) lần lượt từng cá nhân lên thực hiện.

+ *Tập theo hình thức thi đua :* GV nên sử dụng hình thức tập luyện này, thông qua đó để ôn tập hoặc củng cố bài cho giờ học thêm sinh động.

2. Một số sai thường mắc và cách sửa

– *Sai :*

+ Không thực hiện đúng phương hướng, biên độ động tác, các động tác tay giơ cao các em không đưa tay lên hết biên độ hoặc co tay, cúi đầu.

+ Không thực hiện động tác hít vào và thở ra hoặc nhịp hô nhanh quá các em không thực hiện kịp.

+ Không biết cách chuyển trọng tâm ở động tác toàn thân.

+ Không thẳng chân khi gập bụng hoặc đá chân.

– *Cách sửa :*

+ Chỉ dẫn cho HS biết chỗ sai.

- + Dừng lại ở chỗ sai để sửa cho từng hàng hoặc từng cá nhân.
 - + GV cần nghiên cứu kĩ trước động tác để lường trước được những chi tiết HS có thể mắc lỗi và nhấn mạnh trước lúc dạy động tác mới cho HS.
 - + Cần hô to, rõ ràng nhanh hoặc chậm tùy theo yêu cầu của từng động tác.
 - + Đối với động tác đá lăng chân, cần yêu cầu tăng dần độ cao khi đá chân và phải thẳng chân khi đá. Không nên yêu cầu HS đá chân cao tối đa ngay từ đầu.
 - + Khi chia tổ để HS ôn tập, GV nên đi đến từng tổ để sửa sai cho các em.
- Cuối mỗi buổi tập nên tổ chức tập thi đua hoặc trình diễn giữa các tổ để tăng thêm sự hào hứng, cố gắng trong tập luyện.