

VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

Chủ đề

1

ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ

Bài 1

BIẾN ĐỔI ĐỘI HÌNH TỪ MỘT VÒNG TRÒN THÀNH HAI, BA VÒNG TRÒN VÀ NGƯỢC LẠI

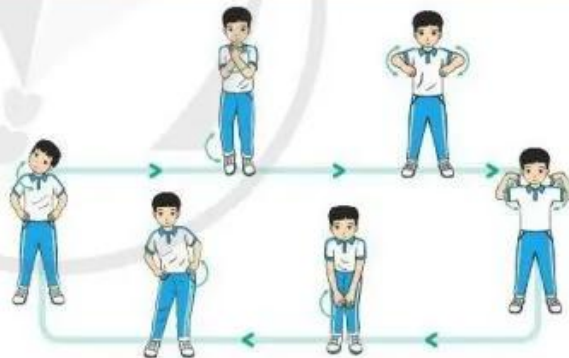


Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

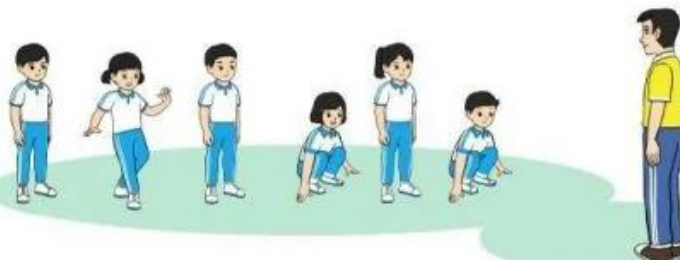
- Biết khẩu lệnh và thực hiện được động tác biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành hai, ba vòng tròn và ngược lại; tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Nghiêm túc, tích cực và đoàn kết trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

Khởi
độngXoay
các khớp

Kéo giãn cơ

Trò chơi
bổ trợ
khởi độngLàm theo lời nói,
không làm theo
hành động



KIẾN THỨC MỚI

1 Biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành hai vòng tròn và ngược lại

➤ Biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành hai vòng tròn

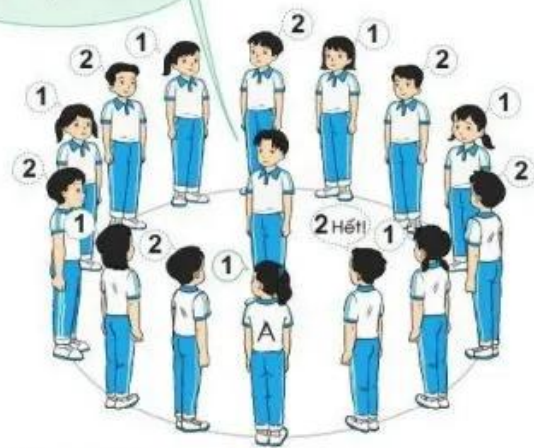
- Chuẩn bị: Đội hình một vòng tròn.
- Điểm số: Theo 1 - 2, 1 - 2,...

Động tác: Lần lượt từ bạn A quay mặt qua trái, hô to số của mình theo thứ tự 1 - 2, 1 - 2, ... rồi quay mặt về tư thế ban đầu. Bạn cuối cùng hô to số của mình và hô "Hết!".

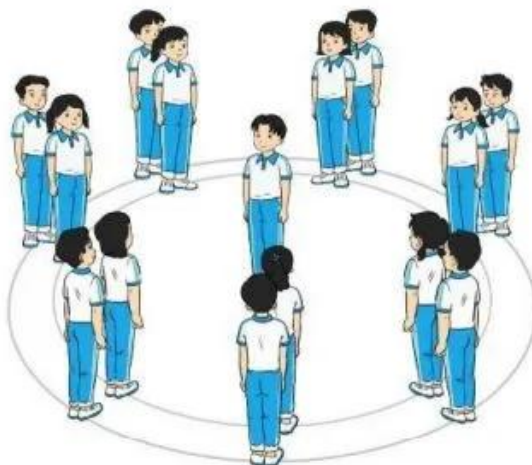
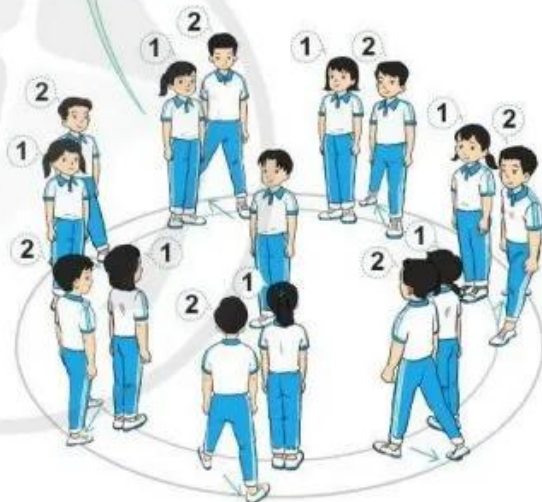
- Động tác biến đổi:

Động tác: Số 1 làm chuẩn; số 2 bước chân phải lùi một bước chéo sang phải về sau số 1, sau đó thu chân trái xuống thành tư thế đứng nghiêm.

Khẩu lệnh:
Bạn A làm chuẩn, theo
1 - 2, 1 - 2, ... Điểm số!



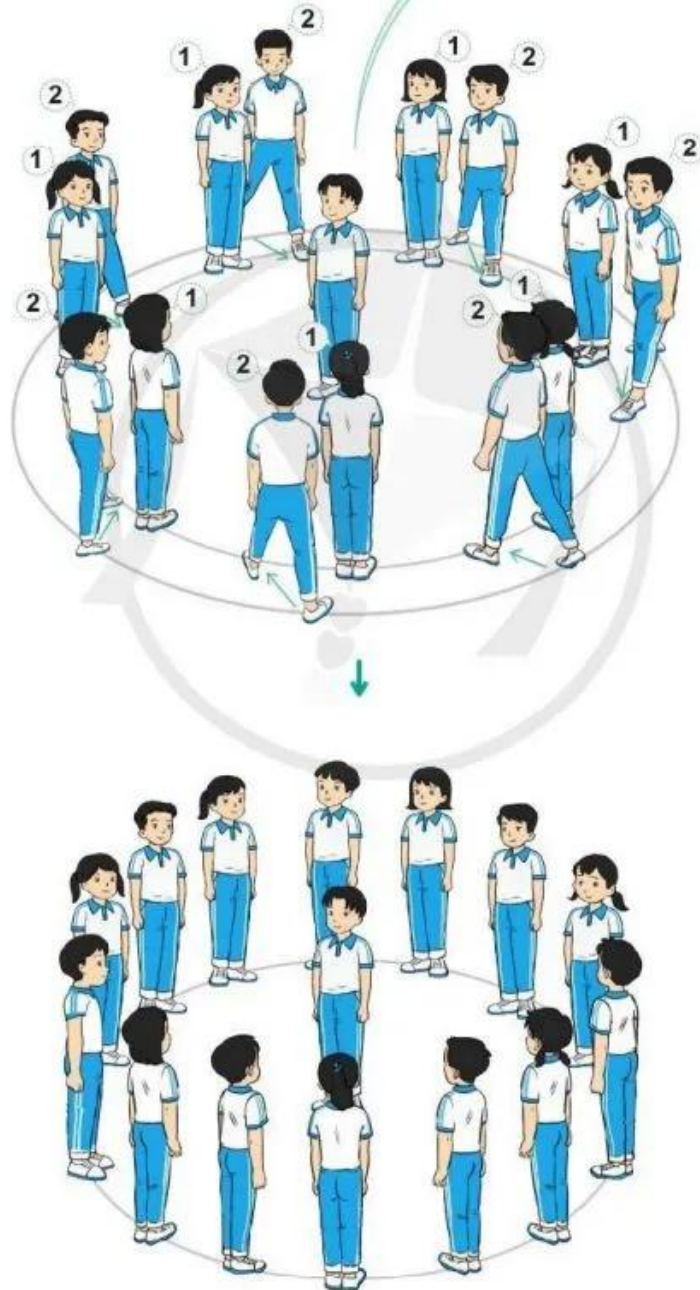
Khẩu lệnh:
Thành hai vòng tròn...
Bước!



➤ **Biến đổi đội hình từ hai vòng tròn trở về một vòng tròn**

- **Động tác:** Số 1 làm chuẩn; số 2 bước chân trái lên một bước chéo sang trái về vị trí cũ, sau đó thu chân phải lên thành tư thế đứng nghiêm.

Khẩu lệnh:
Về vị trí cũ... Bước!



2 Biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành ba vòng tròn và ngược lại

➤ Biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành ba vòng tròn

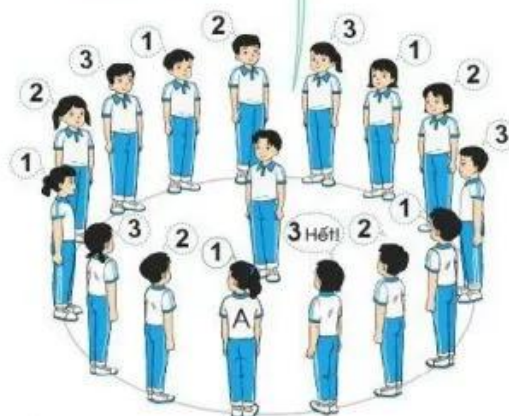
- Chuẩn bị: Đội hình một vòng tròn.
- Điểm số: Theo 1 - 2 - 3, 1 - 2 - 3,...

Động tác: Lần lượt từ bạn A quay mặt qua trái, hô to số của mình theo thứ tự 1 - 2 - 3, 1 - 2 - 3, ... rồi quay mặt về tư thế ban đầu. Bạn cuối cùng hô to số của mình và hô "Hết!".

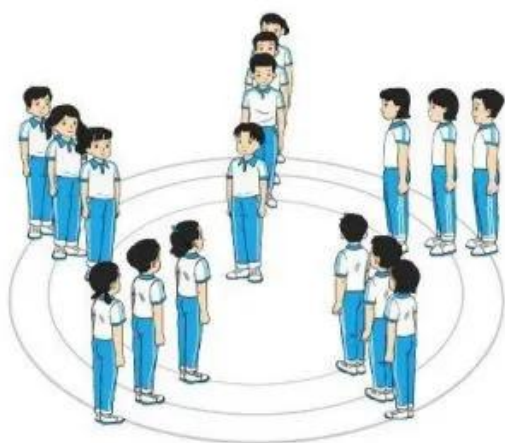
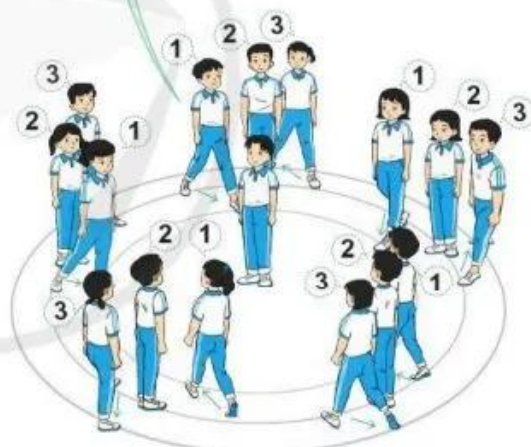
- Động tác biến đổi:

Động tác: Số 2 làm chuẩn; số 1 bước chân trái một bước chéo sang trái lên trước số 2, đồng thời số 3 bước chân phải lùi một bước chéo sang phải về sau số 2. Sau đó, số 1 và số 3 thu chân còn lại về tư thế đứng nghiêm.

Khẩu lệnh:
Bạn A làm chuẩn,
theo 1 - 2 - 3, 1 - 2 - 3, ...
Điểm số!



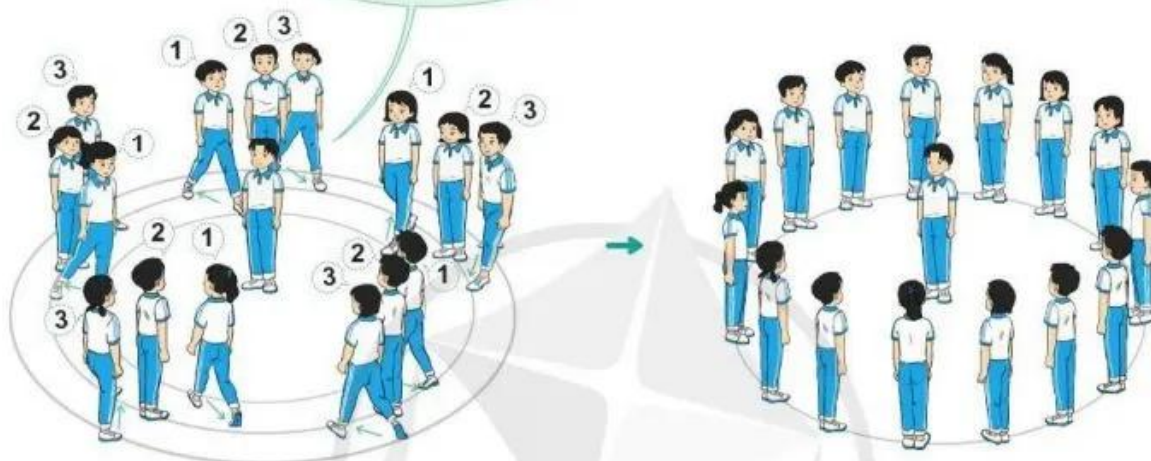
Khẩu lệnh:
Thành ba vòng tròn...
Bước!



➤ **Biến đổi đội hình từ ba vòng tròn trở về một vòng tròn**

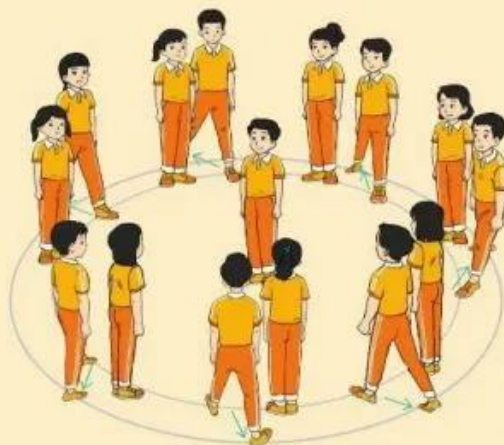
- **Động tác:** Số 2 làm chuẩn; số 1 bước lùi chân phải, đồng thời số 3 bước tiến chân trái về vị trí cũ. Sau đó, số 1 và số 3 thu chân còn lại về tư thế đứng nghiêm.

Khẩu lệnh:
Về vị trí cũ... Bước!



LUYỆN TẬP

Luyện tập nhóm





Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ
Trò chơi: "Kết bạn"



VẬN DỤNG

1 Khẩu lệnh nào dưới đây phù hợp với hình?

a

Khẩu lệnh:
Thành hai vòng tròn... Bước!

b

Khẩu lệnh:
Thành ba vòng tròn... Bước!



2 Em cùng các bạn chơi trò tạo vòng tròn.



Bài 2

BIẾN ĐỔI ĐỘI HÌNH TỪ HÀNG DỌC THÀNH MỘT HÀNG NGANG VÀ NGƯỢC LẠI

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

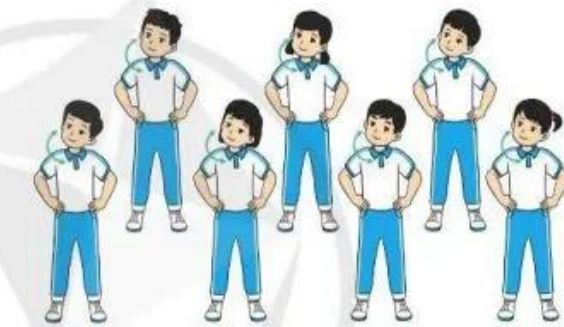
- Biết khẩu lệnh và thực hiện được động tác biến đổi đội hình từ hàng dọc thành một hàng ngang và ngược lại; tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Nghiêm túc, tích cực và đoàn kết trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

Khởi động

Xoay các khớp



Kéo giãn cơ



Trò chơi
bổ trợ
khởi động

Lăn theo
dấu chân

