

Bài 2

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

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

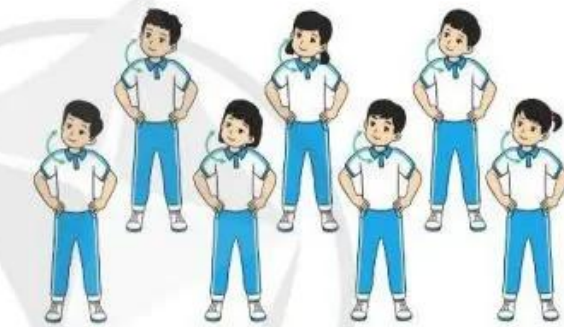
- Biết khẩu lệnh và thực hiện được động tác biến đổi đội hình từ hàng dọc thành một hàng ngang và ngược lại; tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Nghiêm túc, tích cực và đoàn kết trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

Khởi động

Xoay các khớp



Kéo giãn cơ



Trò chơi
bổ trợ
khởi động

Lăn theo
dấu chân





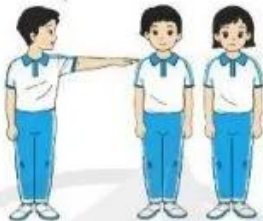
KIẾN THỨC MỚI

1 Biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành một hàng ngang và ngược lại

➤ *Biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành một hàng ngang*

- Chuẩn bị: Đội hình một hàng dọc.
- Động tác: Bắt đầu từ học sinh đầu hàng lần lượt đi (chạy) thường, đến vị trí của chỉ huy đứng lại tạo thành một hàng ngang.

Khẩu lệnh:
Thành một hàng ngang đi (chạy) thường... Bước (Chạy)!



➤ *Biến đổi đội hình từ một hàng ngang trở về một hàng dọc*

- Động tác: Bắt đầu từ học sinh đầu hàng lần lượt đi (chạy) thường, đến vị trí của chỉ huy đứng lại tạo thành một hàng dọc.

Khẩu lệnh:
Thành một hàng dọc đi (chạy) thường... Bước (Chạy)!



2 **Biến đổi đội hình từ hai (ba, bốn,...) hàng dọc thành một hàng ngang và ngược lại**

➤ **Biến đổi đội hình từ hai (ba, bốn,...) hàng dọc thành một hàng ngang**

- Chuẩn bị: Đội hình hai (ba, bốn,...) hàng dọc.
- Động tác: Bắt đầu từ học sinh đầu hàng của hàng dọc 1 lần lượt đi (chạy) thường, đến vị trí của chỉ huy đứng lại tạo thành một hàng ngang.

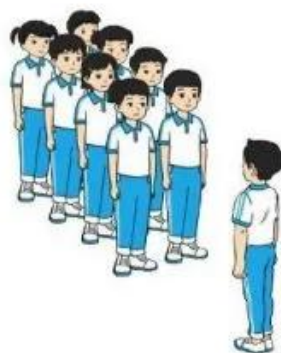
Khẩu lệnh:
Thành một hàng ngang đi (chạy) thường... Bước (Chạy)!



➤ **Biến đổi đội hình từ một hàng ngang trở về hai (ba, bốn,...) hàng dọc**

- Động tác: Bắt đầu từ học sinh đầu hàng của hàng ngang lần lượt đi (chạy) thường, đến vị trí của chỉ huy đứng lại tạo thành hai (ba, bốn,...) hàng dọc.

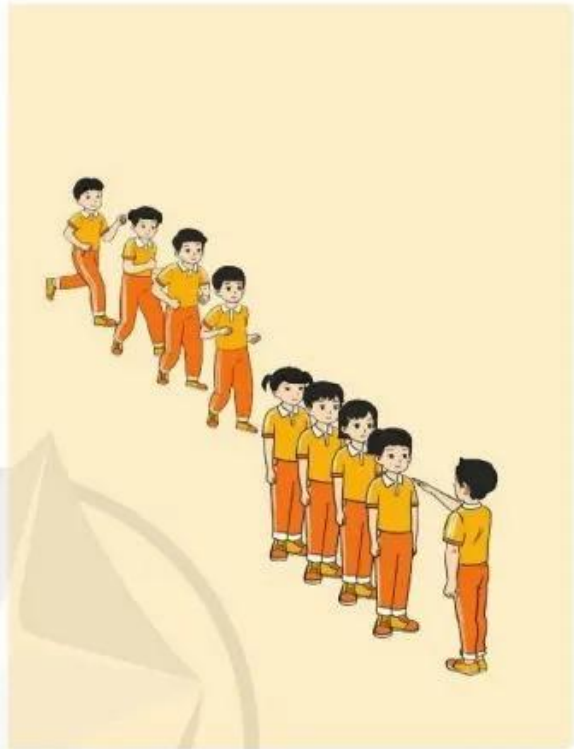
Khẩu lệnh:
Thành hai (ba, bốn,...) hàng dọc đi (chạy) thường... Bước (Chạy)!





LUYỆN TẬP

Luyện tập nhóm



Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

Trò chơi: "Tập hợp đội hình"





VẬN DỤNG

1

Khẩu lệnh nào dưới đây phù hợp với hình? Em cùng các bạn thực hiện động tác theo hình.

a

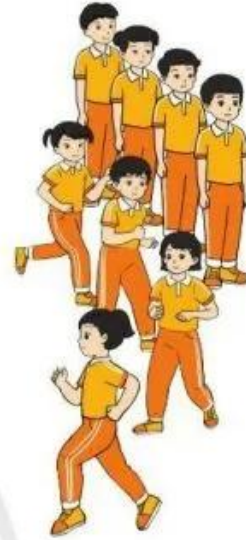
Khẩu lệnh:

Thành một hàng ngang đi (chạy) thường... Bước (Chạy)!

b

Khẩu lệnh:

Thành hai (ba, bốn,...) hàng dọc đi (chạy) thường... Bước (Chạy)!



2

Em cùng các bạn vận dụng biến đổi đội hình từ hàng dọc thành hàng ngang và ngược lại trong một số hoạt động ngoài trời.



Bài 3

DÀN HÀNG VÀ ĐỒN HÀNG THEO KHỐI



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết khẩu lệnh và thực hiện được động tác dàn hàng và dồn hàng theo khối; tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Nghiêm túc, tích cực và đoàn kết trong tập luyện.



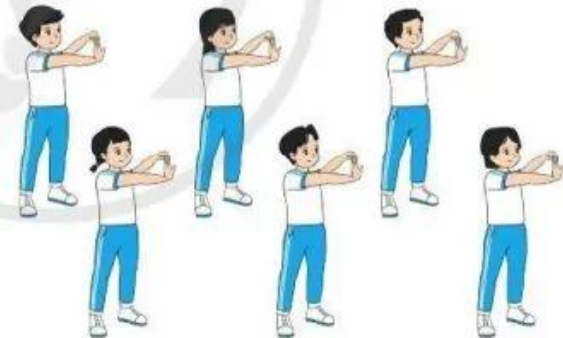
MỞ ĐẦU

Khởi
động

Xoay
các khớp



Kéo giãn cơ



Trò chơi
bổ trợ
khởi động

Bịt mắt
bắt dê

