

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.



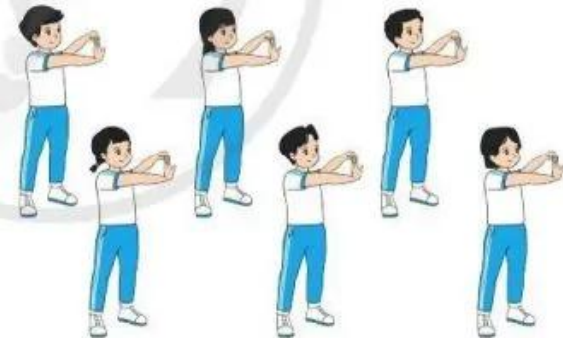
MỞ ĐẦU

Khởi
động

Xoay
các khớp



Kéo dẫn cơ



Trò chơi
bổ trợ
khởi động

Bịt mắt
bắt dê





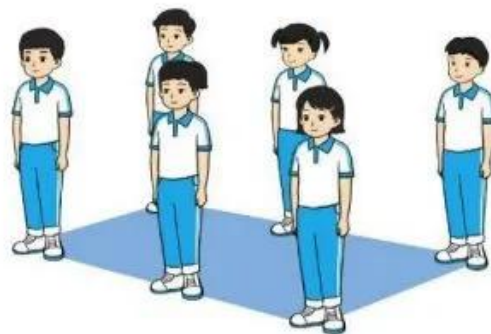
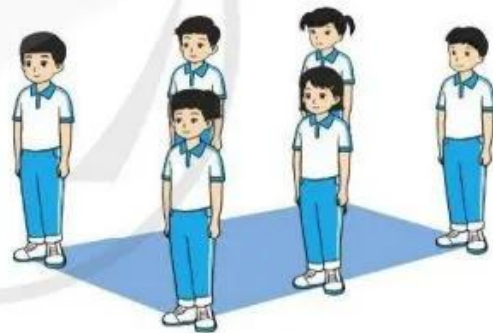
1 Làm quen đội hình khối vuông và khối chữ nhật

Quy ước đội hình khối vuông, khối chữ nhật

- **Đội hình khối vuông:**
Bao gồm ít nhất 4 người, đứng ở 4 góc, có cự li và dãn cách bằng nhau, được gắn với tên gọi là đội hình 2×2 (3×3 , 4×4 ,...), sao cho hàng ngang và hàng dọc có số người bằng nhau.



- **Đội hình khối chữ nhật:**
Bao gồm ít nhất 6 người, đứng theo đội hình 2 hàng dọc hoặc 2 hàng ngang, có cự li và dãn cách bằng nhau, được gắn với tên gọi là đội hình 2×3 hoặc 3×2 (2×4 , 3×4 ,...), sao cho hàng ngang và hàng dọc có số người không bằng nhau.



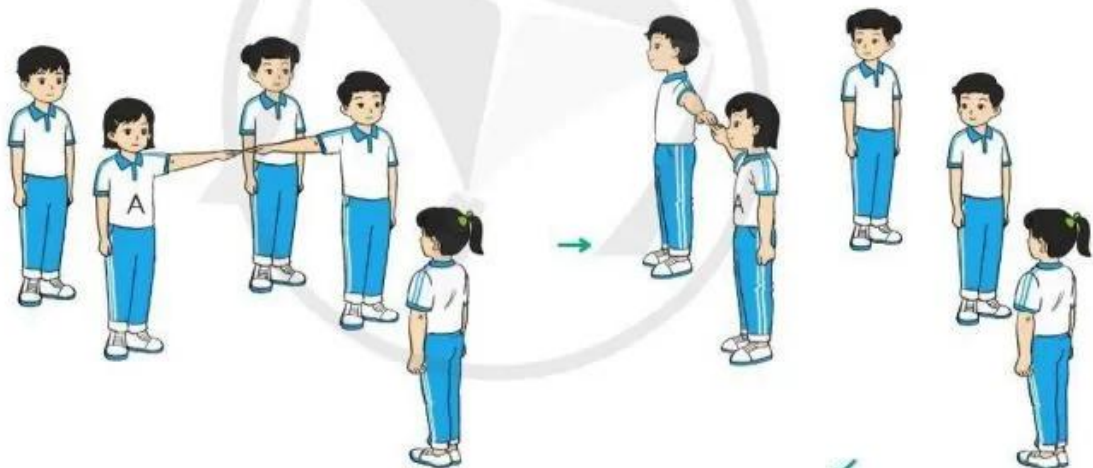
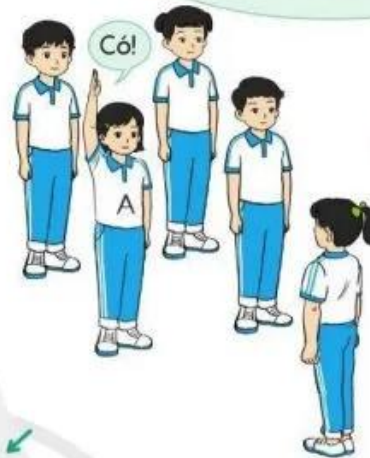
2 Dàn hàng và dồn hàng theo khối

➤ Dàn hàng theo khối

- Chuẩn bị: Đội hình khối vuông (khối chữ nhật).
- Động tác:

Bước 1: Bạn A làm chuẩn hô "Có!" rồi giơ tay phải lên cao, sau đó buông tay xuống, tay trái dang ngang cùng các bạn dàn hàng; tiếp theo quay phải, tay phải dang ngang cùng các bạn dàn hàng.

Khẩu lệnh:
Bạn A làm chuẩn, cự li và dàn cách một sải tay... Dàn hàng!



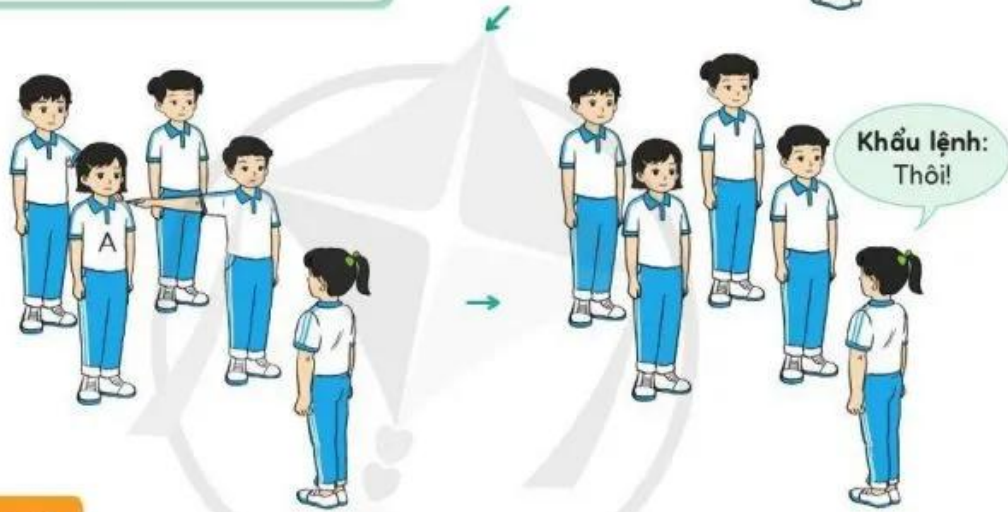
Bước 2: Sau khẩu lệnh "Thôi!", học sinh bỏ tay xuống, đồng thời quay về hướng chỉ huy và trở về tư thế đứng nghiêm.

Khẩu lệnh:
Thôi!



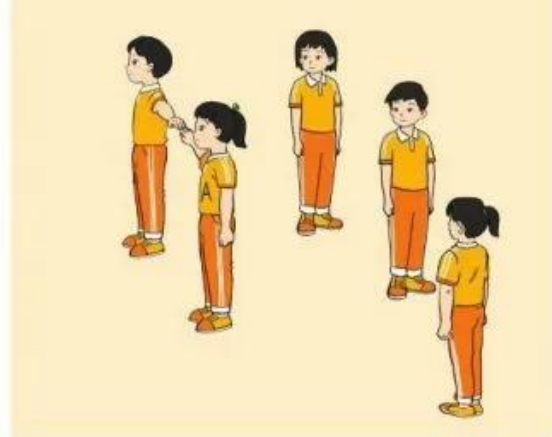
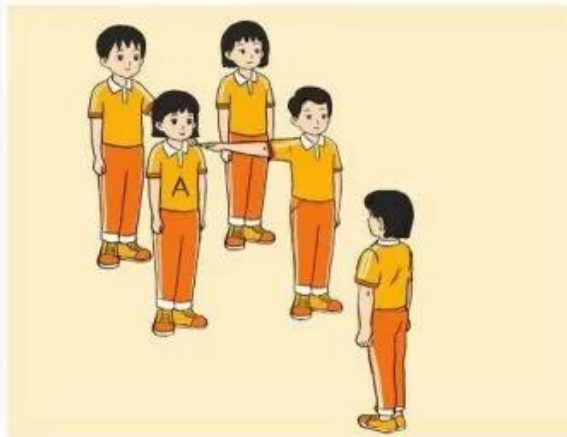
> **Dồn hàng theo khối**

- **Chuẩn bị:** Đội hình khối vuông (khối chữ nhật) đã dàn hàng.
- **Động tác:**
Bước 1: Bạn A làm chuẩn hô "Có!" rồi giơ tay phải lên cao, sau đó buông tay xuống cùng các bạn dồn hàng.
Bước 2: Sau khẩu lệnh "Thôi!", học sinh bỏ tay xuống, về tư thế đứng nghiêm.



LUYỆN TẬP

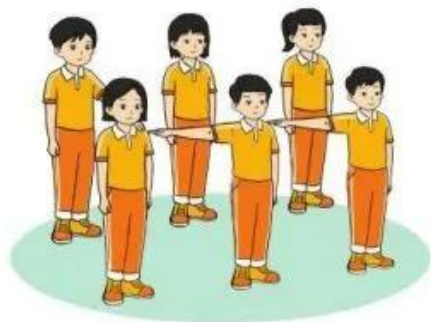
Luyện tập nhóm





Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

Trò chơi: "Khối đoàn kết"



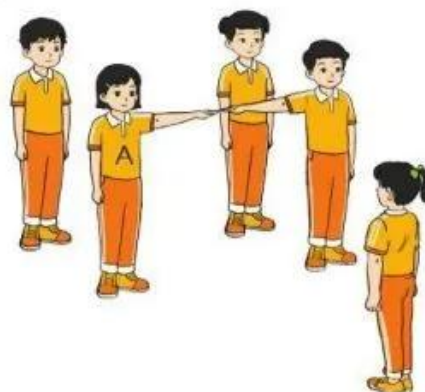
VẬN DỤNG

1

Hình nào dưới đây thể hiện động tác dồn hàng theo đội hình khối vuông?



Hình 1



Hình 2

2

Khẩu lệnh nào dưới đây phù hợp với hình?

a

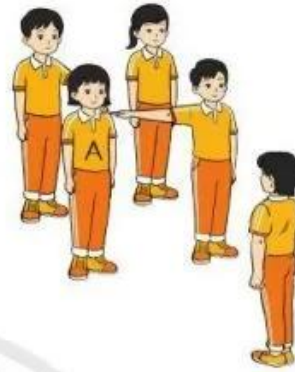
Khẩu lệnh:

Bạn A làm chuẩn, cự li và dẫn cách một cánh tay... Dẫn hàng!

b

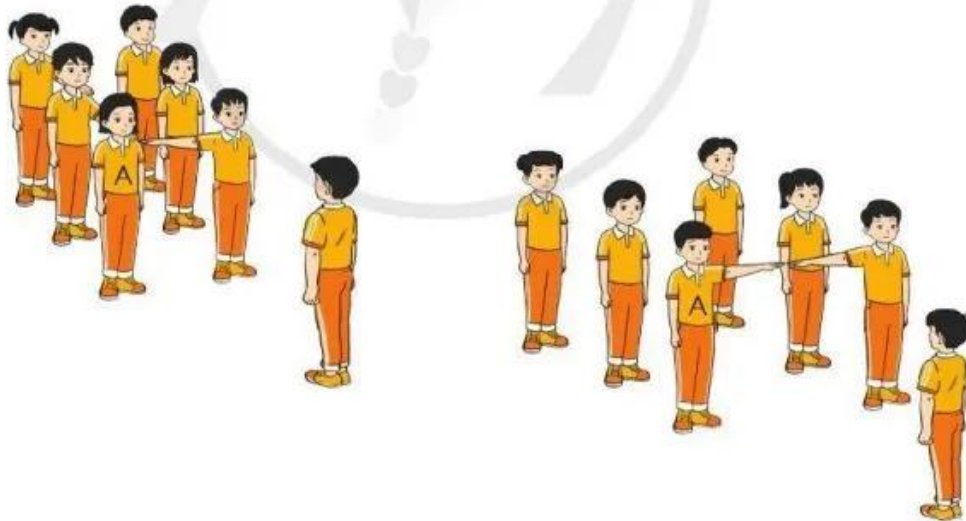
Khẩu lệnh:

Bạn A làm chuẩn, cự li và dẫn cách một sải tay... Dẫn hàng!



3

Em cùng các bạn tập luyện dàn hàng và dẫn hàng theo khối.



Bài 4

ĐỘNG TÁC ĐI ĐỀU, ĐỨNG LẠI



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết khẩu lệnh và thực hiện được động tác đi đều, đứng 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 dẫn cơ

Trò chơi
bổ trợ
khởi động

Chim bay,
cò bay

