

PHẦN 2. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

CHỦ ĐỀ 1

ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ

BÀI 1

CHUYỂN ĐỘI HÌNH HÀNG DỌC THÀNH ĐỘI HÌNH VÒNG TRÒN VÀ NGƯỢC LẠI



Mục tiêu

- Biết và thực hiện được động tác chuyển đội hình hàng dọc thành đội hình vòng tròn và ngược lại.
- Đoàn kết, nghiêm túc, tích cực trong tập luyện.

1 Khởi động



Xoay khớp cổ



Xoay khớp khuỷu tay



Xoay khớp hông



Xoay khớp gối



Xoay khớp vai

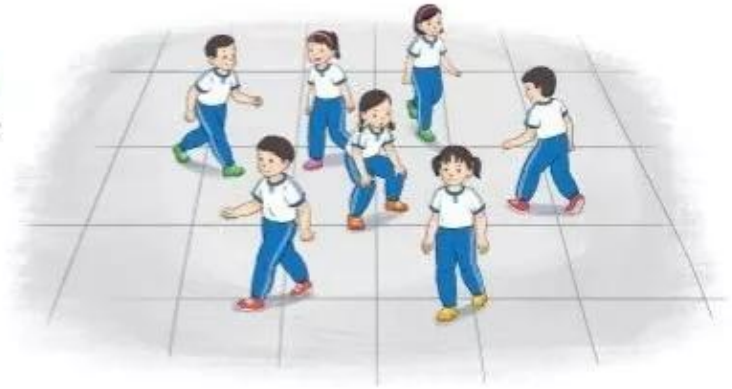


Xoay khớp cổ tay



Xoay khớp cổ chân

2 Trò chơi hỗ trợ khởi động
Trò chơi *Làm theo hiệu lệnh*

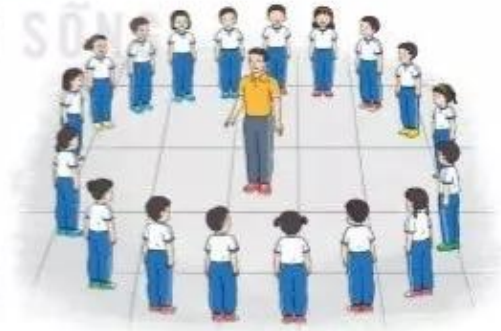


1 Chuyển đội hình hàng dọc thành đội hình vòng tròn

- ♦ Chuẩn bị: Cả lớp đứng theo đội hình hàng dọc.
- ♦ Khẩu lệnh: “Thành vòng tròn đi thường (chạy thường) – Bước (Chạy)!”.
- ♦ Động tác: Bắt đầu từ tổ trưởng tổ 1, các em lần lượt đi thường (chạy thường) theo hướng ngược chiều kim đồng hồ, tạo thành vòng tròn.



Đội hình hàng dọc

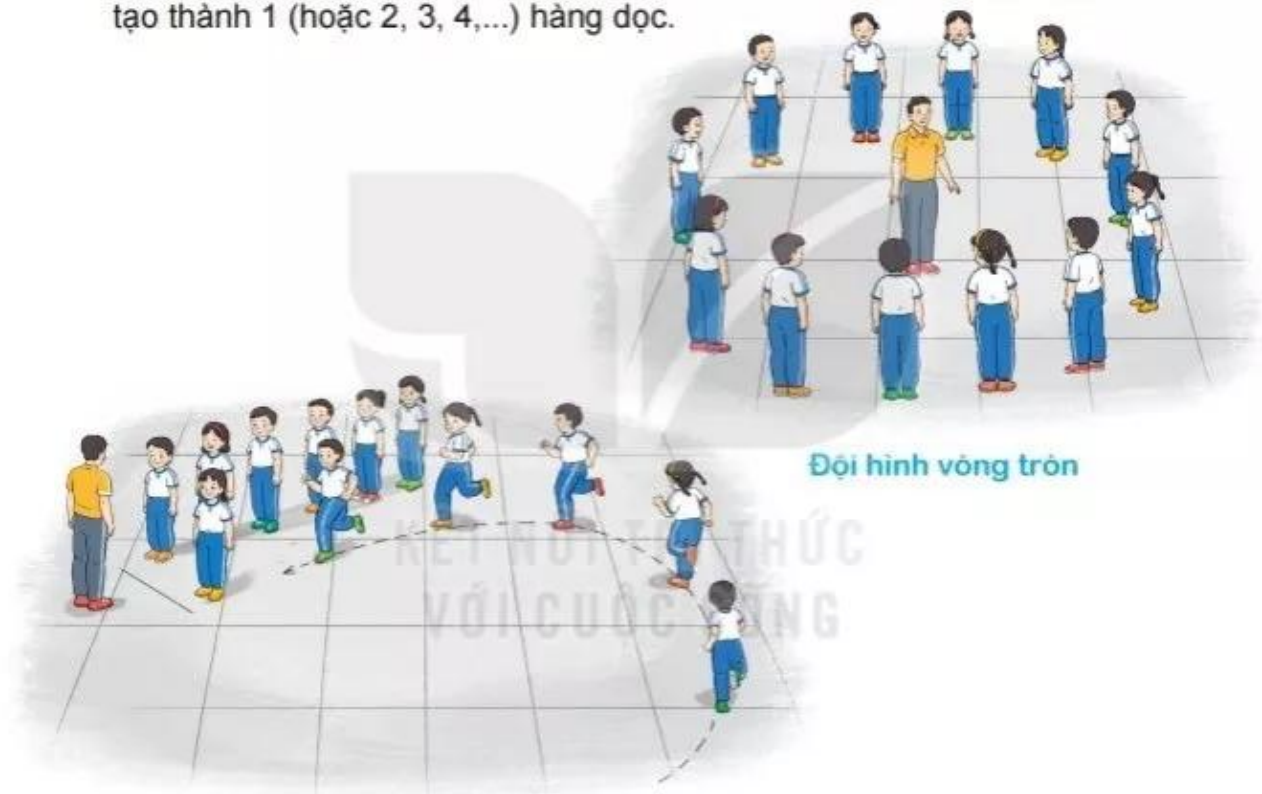


Chuyển thành đội hình vòng tròn

- ♦ Khẩu lệnh: “Đứng lại – Đứng!”.
- ♦ Động tác: Tất cả đứng lại, mặt hướng theo chiều vòng tròn.
- ♦ Khẩu lệnh: “Bên trái – Quay!”.
- ♦ Động tác: Tất cả thực hiện động tác quay trái để quay mặt vào trong vòng tròn.

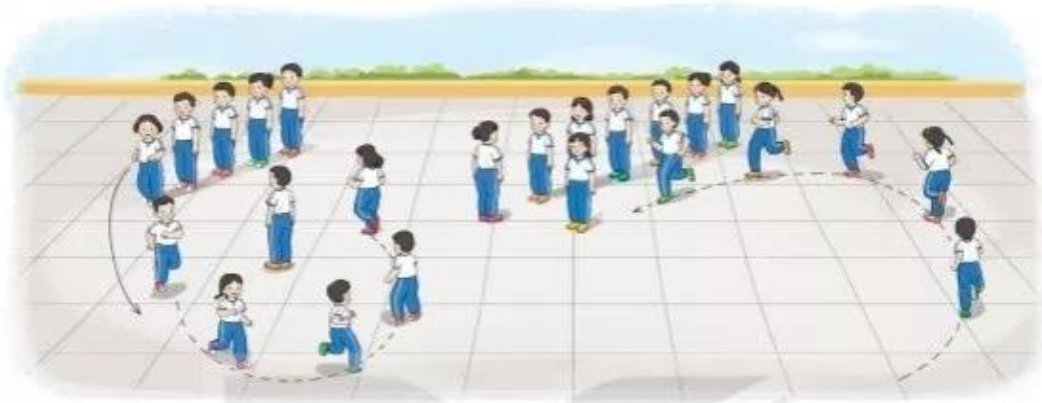
2 Chuyển đội hình vòng tròn thành đội hình hàng dọc

- ♦ Chuẩn bị: Cả lớp đứng theo đội hình vòng tròn, hướng mặt vào trong.
- ♦ Khẩu lệnh: "Bên phải – Quay!".
- ♦ Động tác: Tất cả thực hiện động tác quay phải để quay mặt theo chiều vòng tròn.
- ♦ Khẩu lệnh: "Thành 1 (2, 3, 4,...) hàng dọc đi thường (chạy thường) – Bước (Chạy)!".
- ♦ Động tác: Tất cả đi theo chiều vòng tròn (hướng ngược chiều kim đồng hồ), sau đó bắt đầu từ tổ trưởng tổ 1, các em lần lượt đi thường (chạy thường) tạo thành 1 (hoặc 2, 3, 4,...) hàng dọc.

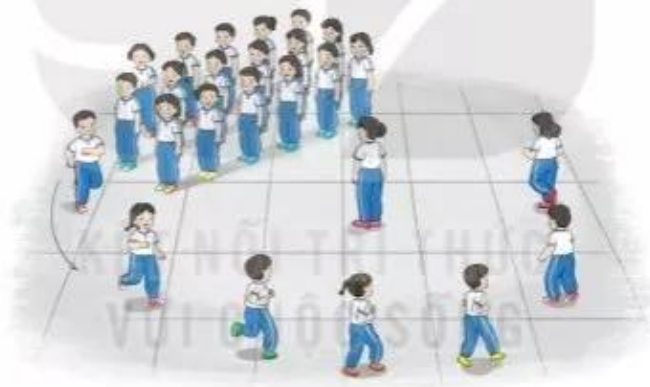




1 Luyện tập



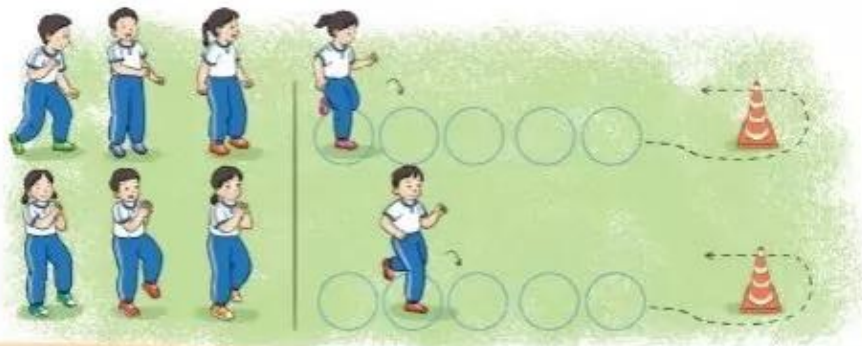
Luyện tập nhóm



Luyện tập cả lớp

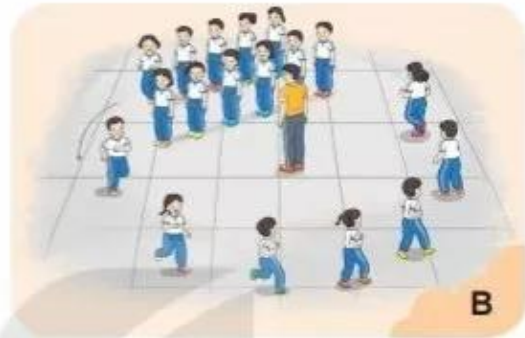
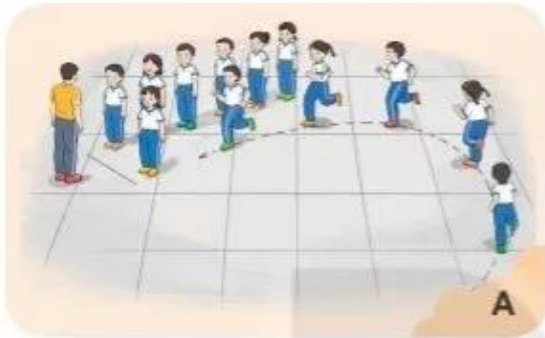
2 Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

Trò chơi Lò cò tiếp sức





- 1 Hình nào dưới đây thể hiện các bạn đang chuyển đội hình hàng dọc thành đội hình vòng tròn?



- 2 Em cùng các bạn tập di chuyển (đi hoặc chạy) từ đội hình vòng tròn thành đội hình hàng dọc.
- 3 Em cùng các bạn chuyển đội hình hàng dọc thành đội hình vòng tròn trong lúc chơi trò chơi.

