

BÀI 2

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



1 Khởi động

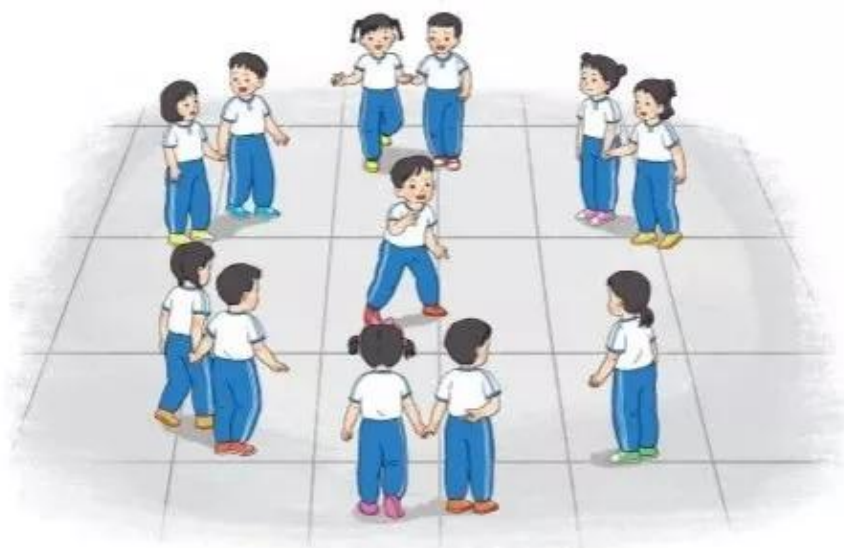
Mục tiêu

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



2 Trò chơi hỗ trợ khởi động

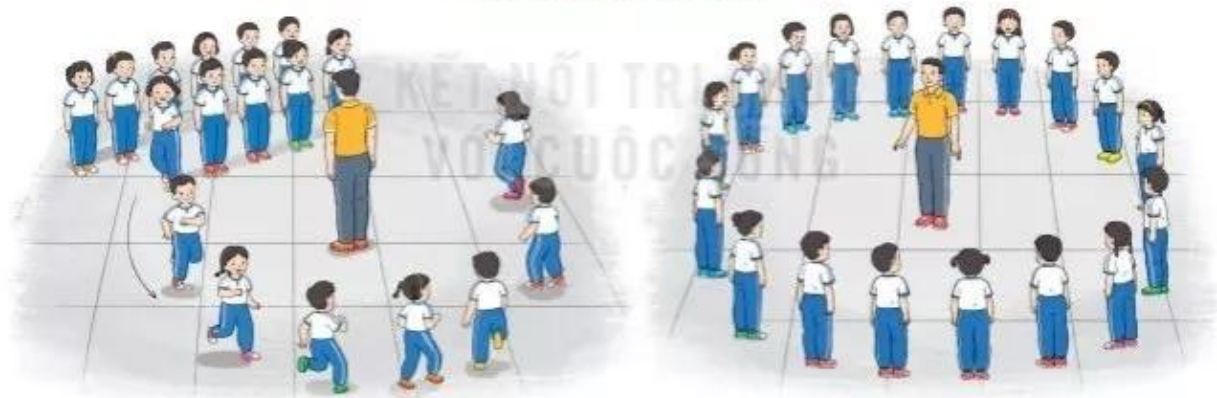
Trò chơi *Kết bạn*





1 Chuyển đội hình hàng ngang thành đội hình vòng tròn

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

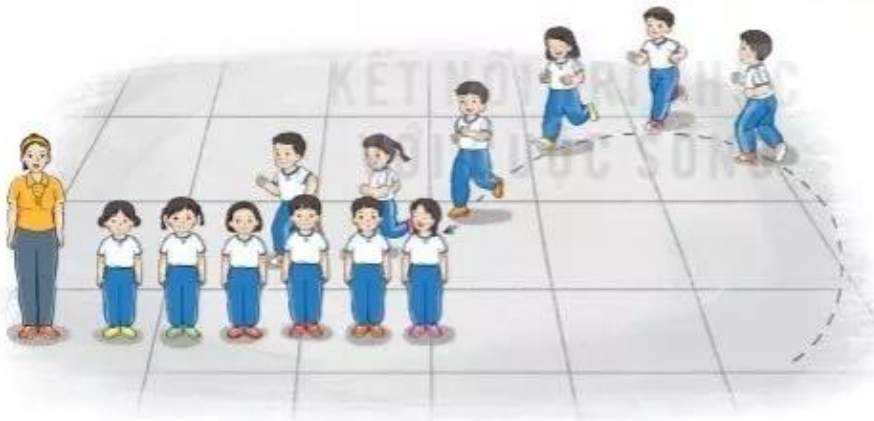


Chuyển thành đội hình vòng tròn

- ♦ 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 ngang

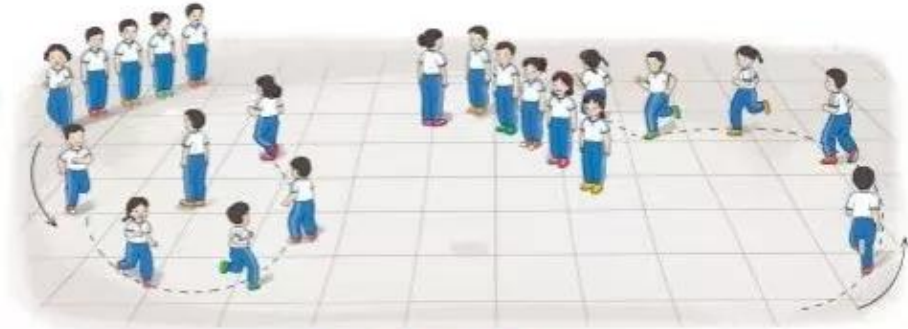
- ♦ Chuẩn bị: Cả lớp đứng theo đội hình vòng tròn, hướng mặt vào trong.
- ♦ Khẩu lệnh: “Bên phải – Quay!”.
- ♦ Động tác: Tất cả thực hiện động tác quay phải để quay mặt theo chiều vòng tròn.
- ♦ Khẩu lệnh: “Thành 1 (2, 3, 4,...) hàng ngang đi thường (chạy thường) – Bước (Chạy)!”.
- ♦ Động tác: Tất cả 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 ngang.



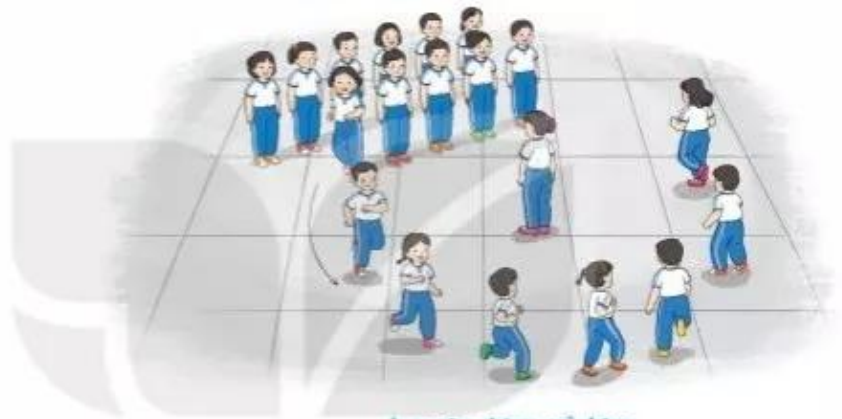
Chuyển thành đội hình hàng ngang



1 Luyện tập



Luyện tập nhóm



Luyện tập cả lớp

2 Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

Trò chơi *Bịt mắt bắt dê*





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



- 2 Em cùng các bạn tập di chuyển (đi hoặc chạy) từ đội hình hàng ngang thành đội hình vòng tròn.
- 3 Em cùng các bạn chuyển đội hình vòng tròn thành đội hình hàng ngang trong lúc đồng diễn thể dục.

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

