

Bài 1 CÁC TƯ THẾ ĐỨNG NGHIÊM, ĐỨNG NGHỈ

I MỤC TIÊU

- Biết thực hiện vệ sinh sân tập, chuẩn bị dụng cụ trong tập luyện thể dục thể thao.
- Biết quan sát tranh ảnh, động tác làm mẫu của GV để tập các tư thế đứng nghiêm và đứng nghỉ.
- Thực hiện được các tư thế đứng nghiêm, đứng nghỉ và vận dụng được vào trong các hoạt động tập thể.
- Tham gia tích cực các trò chơi vận động và bài tập phát triển thể lực.
- Hoàn thành lượng vận động theo yêu cầu, phát triển thể lực.
- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
- Hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao.

II CHUẨN BỊ

- Kê, vẽ sân tập theo nội dung của bài học.
- Còi, cờ, tranh ảnh, băng đĩa hình, dụng cụ tập luyện,...
- Trang phục thể thao, giày tập hoặc dép quai hậu; đảm bảo vệ sinh và an toàn trong tập luyện.

III HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC DẠY HỌC

1. Mở đầu

1.1. Khởi động

GV cho HS thực hiện xoay các khớp giúp các em làm nóng cơ thể.

1.2. Trò chơi bổ trợ khởi động

GV có thể sử dụng trò chơi trong SGK hoặc trò chơi khác bổ trợ cho phần khởi động.

Trò chơi *Đứng ngồi theo hiệu lệnh*

- *Mục đích:* Làm nóng cơ thể, tăng khả năng phản xạ, tạo hứng thú để tiếp nhận nội dung sẽ học.
- *Cách chơi:*
 - + Tập hợp lớp theo vòng tròn, chỉ huy đứng trong vòng tròn hô hiệu lệnh (“Đứng lên” hoặc “Ngồi xuống”), các em cần thực hiện đúng theo hiệu lệnh. Chỉ huy có thể hô hiệu lệnh theo tốc độ nhanh, chậm khác nhau.
 - + Em nào làm chưa đúng sẽ phải chạy một vòng quanh các bạn.

2. Kiến thức mới

2.1. Tư thế đứng nghiêm, đứng nghỉ

2.1.1. Tư thế đứng nghiêm

- *Khẩu lệnh:* “Nghiêm!”.
- *Động tác:* Thân người ngay ngắn, hai gót chân chạm vào nhau, hai mũi bàn chân hướng sang hai bên tạo thành chữ V, hai tay duỗi thẳng dọc thân, lòng bàn tay áp nhẹ vào hai bên đùi, các ngón tay khép lại, lưng thẳng, mắt nhìn thẳng.
- * *Lưu ý:* Đây là TTCB chủ yếu cho các động tác thể dục.

2.1.2. Tư thế đứng nghỉ

- *Khẩu lệnh:* “Nghỉ!”.
- *Động tác:* Từ tư thế đứng nghiêm, chùng gối chân trái (hoặc chân phải), đứng dồn trọng tâm lên chân còn lại, hai tay buông tự nhiên, thân người thả lỏng. Khi mỏi, có thể đổi chân.
- * *Lưu ý:* Trước khi hô khẩu lệnh, GV có thể thổi một hồi còi hoặc hô to “Cả lớp chú ý!” để tập trung sự chú ý của HS.

2.2. Làm quen, giới thiệu động tác

- GV làm mẫu động tác hoặc cho HS quan sát tranh thể hiện động tác mẫu (trong SGK), GV có thể tham khảo các câu hỏi sau:
 - + Từng bạn trong tranh đang thực hiện động tác gì?
 - + Đứng nghiêm là đứng như thế nào?
 - + Đứng nghỉ là đứng như thế nào?
 - + Em thích động tác nào nhất? Hãy thử thực hiện động tác đó.
- GV mô tả động tác, phân tích, hướng dẫn cách thực hiện động tác (có thể vừa làm mẫu, vừa giảng giải, nhấn mạnh những yêu cầu của động tác).
- GV cho HS xung phong lên thực hiện từng động tác nói trên.
- GV cùng HS đánh giá xem bạn nào thực hiện động tác giống mẫu nhất, đồng thời có hình thức động viên, cổ vũ phù hợp.

2.3. Hình thành động tác mới

- *Bước 1:* GV hô cho cả lớp tập các động tác đứng nghiêm, đứng nghỉ, mỗi động tác tập từ 2 – 4 lần.
- *Bước 2:* GV gọi một hàng (hoặc một tổ) lên thực hiện động tác. GV biểu dương những HS làm đúng và sửa từng động tác cho những HS làm chưa đúng. Cả lớp chú ý quan sát để ghi nhớ, chuẩn bị bước vào tập luyện chính thức.

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức luyện tập động tác

- GV cho HS luyện tập theo các hình thức như gợi ý trong SGK.
- Trong quá trình HS thực hành, GV cần chú ý quan tâm, giúp đỡ những HS thực hiện chưa đúng và khuyến khích, động viên kịp thời những HS thực hiện đúng.
- Đối với những HS tiếp thu chưa tốt, GV cần hướng dẫn cho HS tập luyện với tốc độ chậm, kết hợp diễn giải bằng lời nói với thực hiện thao tác giúp HS có hình dung cụ thể về động tác. Chú ý khai thác những kinh nghiệm, hiểu biết về một số kĩ năng mà HS đã được làm quen từ mẫu giáo.

3.2. Tổ chức trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

Trò chơi *Làm theo hiệu lệnh*

- *Mục đích:* Rèn luyện khả năng thực hiện động tác theo sự chỉ dẫn bằng lời, khả năng tập trung chú ý cao, khả năng định hướng và thăng bằng.
- *Chuẩn bị:*
 - + Tập hợp HS thành 2 – 4 hàng dọc hoặc hàng ngang hoặc 1 – 2 vòng tròn, mặt quay vào trong, khoảng cách giữa hai em liền nhau là một sải tay.
 - + Cử một em làm chỉ huy (hoặc GV làm chỉ huy).
- *Cách chơi:*
 - + Cả lớp tự giác nhắm mắt lại và chuẩn bị thực hiện các động tác theo lời chỉ dẫn của chỉ huy. Chỉ huy có thể hô: “Nghiêm!”, “Tiến (hoặc lùi) 1 bước (hoặc 2, 3,... bước) – Bước!”, “Sang trái (hoặc sang phải) 1 bước (hoặc 2, 3,... bước) – Bước!”, “Hai tay dang ngang”, “Hai tay đưa lên cao”, “Cúi người xuống”, “Tay hướng xuống đất”,... các em vẫn nhắm mắt nhưng thực hiện đúng theo từng hiệu lệnh của chỉ huy.
 - + Sau một số lần như vậy, chỉ huy cho cả lớp mở mắt ra để xem khả năng định hướng của các em có tốt không, bản thân mỗi em có đứng đúng hướng như nhiều bạn khác không,...
 - + Em nào định hướng sai, đứng sai hướng sẽ phải chạy một vòng quanh các bạn.

3.3. Tập bài tập phát triển thể lực

Có thể tham khảo một số bài tập sau:

Bài tập 1: Giậm chân tại chỗ, hai tay vung tự nhiên 10 – 15 lần, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 2: Bật cao tại chỗ, hai tay chống hông 5 – 10 lần, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 3: Chạy xuất phát cao 10m, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS làm các bài 1, 2 trong SGK.

Đáp án: Bài 1: Hình A; Bài 2: Hình A.

– Với bài 3, GV chỉ cho HS biết đây là một cách vận dụng trong thực tiễn và có thể kể thêm một số trường hợp có vận dụng tư thế đứng nghiêm, đứng nghỉ.

– Ngoài những nội dung nêu trên, GV cần hướng dẫn cho HS biết cách phối hợp cùng bạn bè thường xuyên làm vệ sinh sân chơi, phòng tập và chuẩn bị đồ chơi, dụng cụ tập luyện cho từng buổi tập trên lớp cũng như khi tự vui chơi ở nhà, ở nơi công cộng.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện các động tác đứng nghiêm, đứng nghỉ của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng cả hai động tác đứng nghiêm, đứng nghỉ; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được ít nhất một trong hai động tác đứng nghiêm, đứng nghỉ; biết được lỗi sai trong tập luyện.	Chưa thực hiện được động tác nào.

Lưu ý: GV căn cứ vào khả năng, thái độ tập luyện và sự tiến bộ của HS để điều chỉnh mức độ đánh giá cho phù hợp.