

Chủ đề 2 BÀI TẬP THỂ DỤC

GỢI Ý KẾ HOẠCH DẠY HỌC

Bài	Tên bài	Nội dung	Thời lượng
1	Động tác vươn thở, động tác tay	- Động tác vươn thở và tay. - Trò chơi vận động. - Bài tập phát triển thể lực.	2 tiết
2	Động tác chân, động tác vận mình, động tác bụng	- Động tác chân, vận mình và bụng. - Trò chơi vận động. - Bài tập phát triển thể lực.	3 tiết
3	Động tác phối hợp, động tác điều hoà	- Động tác phối hợp và điều hoà. - Trò chơi vận động. - Bài tập phát triển thể lực.	2 tiết

Bài 1 ĐỘNG TÁC VƯƠN THỞ, ĐỘNG TÁC TAY

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 động tác vươn thở và động tác tay.
- Thực hiện được động tác vươn thở, động tác tay 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

- Kẻ, 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 ngối 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 khẩu lệnh (“Đứng lên” hoặc “Ngồi xuống”), các em cần thực hiện đúng theo khẩu lệnh. Chỉ huy có thể hô khẩu 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. Động tác vươn thở, động tác tay

2.1.1. Động tác vươn thở

TTCB: Đứng nghiêm.

Nhịp 1: Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay đưa sang hai bên – lên cao chếch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đồng thời ngửa đầu, mắt nhìn lên cao, hít sâu vào bằng mũi.

Nhịp 2: Hai tay đưa xuống theo chiều ngược lại với nhịp 1, sau đó bắt chéo trước bụng (tay trái để trên), cúi đầu, từ từ thở ra bằng miệng.

Nhịp 3: Hai tay như nhịp 1, ngửa đầu, hít vào.

Nhịp 4: Về TTCB, thở ra.

Nhịp 5, 6, 7, 8: Như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng ở nhịp 5 đổi chân, ở nhịp 6 đổi tay.

2.1.2. Động tác tay

TTCB: Đứng nghiêm.

Nhịp 1: Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, đồng thời vỗ hai bàn tay vào nhau phía trước ngực (ngang vai), mắt nhìn theo tay.

Nhịp 2: Hai tay dang ngang, bàn tay ngửa.

Nhịp 3: Vỗ hai bàn tay vào nhau phía trước ngực (như nhịp 1).

Nhịp 4: Về TTCB.

Nhịp 5, 6, 7, 8: Như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng ở nhịp 5 đổi chân.

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:
 - + Động tác thấy/cô thực hiện hoặc các bạn trong tranh thể hiện là gì? Đó là hoạt động của tay hay chân, hướng đưa ra trước hay sau, ở trên hay dưới vai,...?
 - + Các em hãy thực hiện động tác giống như thấy/cô vừa thực hiện (hoặc như các bạn trong tranh).
 - + Trong các động tác thấy/ cô vừa thực hiện, 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 tập động tác theo mẫu.
- GV cùng HS đánh giá xem bạn nào tập theo mẫu giống nhất.

Lưu ý: Khi giới thiệu động tác mới (vươn thở và tay), GV cần tăng cường sử dụng các phương tiện trực quan, đa dạng hoá các hoạt động trong giờ học để thu hút và tạo hứng thú cho HS. GV không nên sử dụng đơn điệu phương pháp giảng giải (thuyết trình) trong thời gian dài. Lời nói của GV phải đơn giản, dễ hiểu, ngắn gọn và phù hợp với vốn từ vựng của các em.

2.3. Hình thành động tác mới

- *Lần 1:* GV làm mẫu, cả lớp quan sát. Sau đó, GV hô cho cả lớp tập, chú ý quan sát và sửa sai cho HS (HS tập 2 lần 8 nhịp).
- *Lần 2:* GV vừa hướng dẫn vừa cho HS tập cho tới khi các em tập cơ bản đúng.
- *Lần 3:* GV gọi một vài HS lên tập liên hoàn hai động tác vươn thở và tay. Cả lớp quan sát và nhận xét bạn tập (HS tập 1 lần 8 nhịp).
- *Lần 4:* GV cho cán sự lớp hô, cả lớp tập, GV quan sát và sửa sai cho HS (HS tập 2 lần 8 nhịp).

Lưu ý: Do mức độ nhận thức của HS phụ thuộc chủ yếu vào những gì các em nhìn thấy, nghe thấy và được thực hành nên trong quá trình hướng dẫn HS, GV cần tăng cường sử dụng tranh ảnh, dành nhiều thời gian cho HS tập luyện.

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 có những hình thức động viên, khích lệ 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 trước.
- Vào cuối mỗi tiết học nên tổ chức cho HS trình diễn, thi đua nhằm đem lại niềm vui, hứng thú trong học tập cho các em. Có thể tổ chức trình diễn, thi đua theo nhóm, tổ hoặc cá nhân. Trình diễn, thi đua phải đi đôi với việc đánh giá, nhận xét. Trước khi tổ chức trình diễn, thi đua, GV cần nêu các yêu cầu cần đạt của động tác để HS dựa vào đó đánh giá. Từ đó rèn luyện cho HS kĩ năng đánh giá và tự đánh giá.

3.2. Tổ chức trò chơi bổ trợ khéo léo

Trò chơi *Thỏ nhường hang*

- *Mục đích:* Rèn luyện sự khéo léo, nhanh nhẹn, phát triển sức mạnh.
- *Chuẩn bị:*
 - + Chọn 1 – 4 em đóng vai “thỏ” chưa có hang, một em đóng vai “người đi săn”.
 - + Với những em còn lại, cứ bốn em tạo thành một nhóm, trong đó ba em nắm tay nhau tạo thành “hang”, em thứ tư đứng vào trong vòng tay của ba em kia đóng vai “thỏ” có hang.
- *Cách chơi:*
 - + Những em đóng vai “thỏ” chưa có hang chạy tự do ở ngoài, cách “người đi săn” 3 – 5m. “Người đi săn” chạy đuổi bắt “thỏ” chưa có hang. Những “thỏ” chưa có hang phải chạy trốn bằng cách chạy và cố chui vào một hang nào đó. Khi đó, “thỏ” ở trong hang phải nhường hang cho “thỏ” mới chui vào này và chạy ra ngoài hang, thành “thỏ” chưa có hang bị “người đi săn” đuổi bắt.
 - + “Thỏ” chưa có hang nào bị “người đi săn” bắt được là thua, phải nhảy lò cò một vòng quanh các bạn.
 - + Có thể đổi vai “người đi săn” để chơi tiếp.

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.

4. Vận dụng

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

Đáp án: Bài 1: Hình A; Bài 2: Hình B.

– Với bài 3, GV chỉ cho HS biết đây là một cách vận dụng trong thực tiễn hoặc kể thêm một số trường hợp có vận dụng động tác vươn thở và tay:

+ Với động tác vươn thở, động tác tay, các em có thể tập vào các buổi sáng hoặc buổi chiều để rèn luyện sức khỏe, hình thành thói quen tập luyện, nâng cao kỹ năng vận động, phát triển hài hoà về thể chất và tinh thần,... để học tốt các môn học khác.

+ Hoặc khi ngồi học bài, nếu cảm thấy mệt mỏi cần nghỉ ngơi, các em hãy đứng dậy tập động tác vươn thở và động tác tay một vài lần, sau đó học tiếp.

– 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 động tác vươn thở và động tác tay của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng cả hai động tác vươn thở, tay; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được một hoặc hai động tác vươn thở, tay; 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.