

## **Bài 1** VẬN ĐỘNG CỦA ĐẦU, CỔ

### **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 luyện.
- Thực hiện được nội dung các tư thế, kĩ năng vận động của đầu, cổ 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 Làm 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:* GV tham khảo cách tổ chức chơi trò chơi này ở bài 1, chủ đề 1.

#### **2. Kiến thức mới**

##### **2.1. Tư thế vận động đầu và cổ**

###### **2.1.1. Động tác cúi đầu**

- *TTCB:* Hai chân rộng bằng vai, hai tay chống hông, thân thẳng, mắt nhìn thẳng.

- *Động tác:* Từ TTCB, thực hiện cúi đầu. Khi cúi đầu, thân người giữ nguyên như TTCB.

Kết thúc động tác, đầu về tư thế thẳng, mắt nhìn thẳng.

#### 2.1.2. Động tác ngửa đầu

- *TTCB:* Như TTCB ở động tác cúi đầu.
- *Động tác:* Từ TTCB, thực hiện ngửa đầu. Khi ngửa đầu, thân người giữ nguyên như TTCB.

Kết thúc động tác, đầu về tư thế thẳng, mắt nhìn thẳng.

#### 2.1.3. Động tác nghiêng đầu sang trái

- *TTCB:* Như TTCB ở động tác cúi đầu.
- *Động tác:* Từ TTCB, thực hiện nghiêng đầu sang trái. Khi nghiêng đầu sang trái, thân người giữ nguyên như TTCB.

Kết thúc động tác, đầu về tư thế thẳng, mắt nhìn thẳng.

#### 2.1.4. Động tác nghiêng đầu sang phải

- *TTCB:* Như TTCB ở động tác cúi đầu.
- *Động tác:* Từ TTCB, thực hiện nghiêng đầu sang phải. Khi nghiêng đầu sang phải, thân người giữ nguyên như TTCB.

Kết thúc động tác, đầu về tư thế thẳng, mắt nhìn thẳng.

#### 2.1.5. Động tác quay đầu sang trái

- *TTCB:* Như TTCB ở động tác cúi đầu.
- *Động tác:* Từ TTCB, thực hiện quay đầu sang trái. Khi quay đầu sang trái, thân người giữ nguyên như TTCB.

Kết thúc động tác, đầu về tư thế thẳng, mắt nhìn thẳng.

#### 2.1.6. Động tác quay đầu sang phải

- *TTCB:* Như TTCB ở động tác cúi đầu.
- *Động tác:* Từ TTCB, thực hiện quay đầu sang phải. Khi quay đầu sang phải, thân người giữ nguyên như TTCB.

Kết thúc động tác, đầu về tư thế thẳng, mắt nhìn thẳng.

#### 2.1.7. Động tác xoay đầu một vòng từ trái sang phải

- *TTCB:* Như TTCB ở động tác cúi đầu.
- *Động tác:* Từ TTCB, thực hiện nghiêng và xoay đầu một vòng từ trái sang phải. Khi xoay đầu, thân người giữ nguyên như TTCB.

Kết thúc động tác, đầu về tư thế thẳng, mắt nhìn thẳng.

### 2.1.8. Động tác xoay đầu một vòng từ phải sang trái

- TTCB: Như TTCB ở động tác cúi đầu.
- Động tác: Từ TTCB, thực hiện nghiêng và xoay đầu một vòng từ phải sang trái. Khi xoay đầu, thân người giữ nguyên như TTCB.

Kết thúc động tác, đầu về tư thế thẳng, mắt nhìn thẳng.

### 2.1.9. Bài tập phối hợp các động tác đầu và cổ

#### \* Bài tập 1

- TTCB: Hai chân rộng bằng vai, hai tay chống hông, thân thẳng, mắt nhìn thẳng.
- Khẩu lệnh: “Bài tập – Bắt đầu!”
- + Nhịp 1: Cúi đầu.
- + Nhịp 2: Ngửa đầu.
- + Nhịp 3: Nghiêng đầu sang trái.
- + Nhịp 4: Nghiêng đầu sang phải.
- + Nhịp 5, 6, 7, 8: Như nhịp 1, 2, 3, 4.

#### \* Bài tập 2

- TTCB: Như TTCB của Bài tập 1.
- Khẩu lệnh: “Bài tập – Bắt đầu!”
- + Nhịp 1: Quay đầu sang trái.
- + Nhịp 2: Quay đầu sang phải.
- + Nhịp 3: Xoay đầu một vòng từ trái sang phải.
- + Nhịp 4: Xoay đầu một vòng từ phải sang trái.
- + Nhịp 5, 6, 7, 8: Như nhịp 1, 2, 3, 4.

### 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). Với mỗi động tác, GV có thể tham khảo câu hỏi sau: Động tác thấy/có thực hiện hoặc bạn trong tranh thể hiện là động tác gì?
- 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 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

\* Với các động tác, GV có thể thực hiện như sau:

- *Bước 1:* GV hô cho cả lớp tập từng động tác, mỗi động tác tập từ 2 – 4 lần.
- *Bước 2:* GV gọi một hàng (hoặc một tổ) lên thực hiện các 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.

\* Với các bài tập, GV có thể thực hiện như sau:

- *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. 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, lưu ý sau mỗi lần tập có nhận xét (HS tập 2 lần 8 nhịp).

## 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.
- GV có thể tiến hành cho HS tập luyện các động tác vận động của đầu và cổ bằng cách hướng dẫn tập từng động tác như sau:
  - + Chia HS thành các nhóm (có thể cho các em tự kết bạn thành nhóm) và để các em tự điều khiển nhau tập luyện các động tác vận động của đầu và cổ.
  - + GV đến các nhóm hỗ trợ, nếu nhóm nào có nhiều bạn tập chưa đúng, có thể yêu cầu các em kèm và giúp đỡ nhau.
  - + GV yêu cầu từng nhóm lên tập luyện các động tác trước lớp. GV tuyên dương nhóm tập đạt yêu cầu, động viên nhóm tập chưa đạt yêu cầu, chỉ ra những điểm cần khắc phục, đồng thời cho HS ở nhóm tập đạt giúp đỡ HS ở nhóm tập chưa đạt để khắc phục nhược điểm.
  - + GV chỉ tranh ảnh hoặc làm mẫu, nhấn mạnh những chi tiết về tư thế và vận động của đầu, cổ. GV cũng có thể cử một vài nhóm lên trình diễn, rồi nêu những khó khăn khi tập luyện. Sau đó, GV cùng cả lớp nêu các phương án khắc phục.

### 3.2. Tổ chức trò chơi rèn luyện kỹ năng vận động và phản xạ

#### Trò chơi *Dung dăng dung dè*

- *Mục đích:* Rèn khả năng phản xạ, sự nhanh nhẹn và giúp cơ thể được vận động nhẹ nhàng,...

- *Cách chơi:*

+ Chơi theo nhóm hoặc tổ.

+ GV đứng giữa, HS đứng hai bên, tất cả nắm tay nhau vừa đi vừa dung đưa ra phía trước rồi ra sau theo nhịp bài đồng dao:

*Dung dăng dung dè*

*Dắt trẻ đi chơi*

*Đến cửa nhà trời*

*Lạy cậu lạy mợ*

*Cho cháu về quê*

*Cho dê đi học*

*Cho cóc ở nhà*

*Cho gà bơi bể*

*Ủ à ù ập*

*Ngồi sập xuống đây.*

Đến câu “Ngồi sập xuống đây” thì tất cả cùng ngồi xuống thật nhanh, rồi đứng dậy vừa đi vừa hát tiếp.

Có thể dùng luật chơi khác cho trò chơi *Dung dăng dung dè* như sau: Vẽ các vòng tròn (số lượng vòng tròn ít hơn số HS). HS nắm tay nhau vừa đi vừa dung đưa ra phía trước, rồi ra sau theo nhịp bài đồng dao, đến câu “Ngồi sập xuống đây”, mỗi HS nhanh chóng tìm và ngồi vào một vòng tròn (1 HS/ vòng tròn), em nào không tìm được chỗ ngồi thì bị loại, coi như thua. Trò chơi lại bắt đầu lại từ đầu.

*Lưu ý:* Trong cả ba tiết học, GV có thể tổ chức cho HS chơi một trò chơi nhưng ở mỗi tiết cần thay đổi hình thức chơi như điều chỉnh động tác khó hơn, lượng vận động tăng dần, thay đổi cách thực hiện theo hướng nâng cao dần. Tùy vào trình độ của HS, điều kiện của nhà trường, GV có thể cải tiến trò chơi, cách chơi cho phù hợp.

### 3.3. Tập bài tập phát triển thể lực

Có thể tham khảo một số bài tập sau:

*Bài tập 1:* Chạy lăng gót sau 10 – 15 lần, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

*Bài tập 2:* Tại chỗ bật nhảy chạm chân 10 lần, rồi chạy nhanh 10m, sau đó chạy chậm về nơi xuất phát, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

*Bài tập 3:* Đi bộ thể thao 10m, sau đó chạy nhanh về vị trí ban đầu, 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: Ngửa đầu; Hình B: Cúi đầu; Hình C: Nghiêng đầu sang phải; Hình D: Nghiêng đầu sang trái.

Bài 2: Hình A: Xoay đầu một vòng từ trái sang phải; Hình B: Quay đầu sang trái; Hình C: Xoay đầu một vòng từ phải sang trái; Hình D: Quay đầu sang phải.

– Bài 3: GV cho HS thực hiện hai bài tập phối hợp các động tác đầu và cổ ở mục 9, phần Kiến thức mới trong SGK.

– Với bài 4, GV chỉ cho HS biết đây là một cách vận dụng trong thực tiễn để phòng tránh mỏi cổ khi học bài. GV có thể kể thêm một số trường hợp có vận dụng vận động của đầu và cổ.

#### IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện các tư thế và kĩ năng vận động cơ bản của đầu, cổ của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng các tư thế vận động của đầu, cổ; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được ít nhất một nửa các tư thế vận động của đầu, cổ; biết được lỗi sai trong tập luyện.	Thực hiện được dưới một nửa các tư thế vận động của đầu, cổ.

*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.