

## Bài 2 ĐỘNG TÁC CHÂN, ĐỘNG TÁC VẬN MÌNH, ĐỘNG TÁC BỤNG

### 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 chân, động tác vận mình và động tác bụng.
- Thực hiện được động tác chân, động tác vận mình, động tác bụng 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 *Kết bạn*

- *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. Khi có hiệu lệnh của GV, HS giậm chân, vỗ tay đọc vần điệu:

*Kết bạn, kết bạn là đoàn kết.*

*Kết bạn là sức mạnh.*

*Chúng ta cùng nhau kết bạn...*

- + Kết thúc vấn đề, GV hô "Kết hai" (hoặc "Kết ba", "Kết bốn",...). HS kết thành các nhóm hai bạn (hoặc ba bạn, bốn bạn,...) theo yêu cầu.
- + Em nào không kết được nhóm sẽ phải đứng lên ngồi xuống 5 lần.

## **2. Kiến thức mới**

### **2.1. Động tác chân, động tác vận mình, động tác bụng**

#### **2.1.1. Động tác chân**

*TTCB:* Đứng nghiêm.

*Nhịp 1:* Kiễng hai gót chân, hai tay dang ngang, bàn tay sấp.

*Nhịp 2:* Khụy hai gối, hai tay chống hông.

*Nhịp 3:* Như nhịp 1.

*Nhịp 4:* Về TTCB.

*Nhịp 5, 6, 7, 8:* Như nhịp 1, 2, 3, 4.

#### **2.1.2. Động tác vận mình**

*TTCB:* Đứng nghiêm.

*Nhịp 1:* Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay đưa ra trước gấp trước ngực, mở vai, bàn tay sấp.

*Nhịp 2:* Vận mình sang trái, hai chân giữ nguyên, tay trái đưa sang trái, bàn tay ngửa, tay phải gấp trước ngực, bàn tay sấp, đầu quay sang trái, mắt nhìn bàn tay trái.

*Nhịp 3:* Hai chân giữ nguyên, hai tay như nhịp 1.

*Nhịp 4:* Về TTCB.

*Nhịp 5, 6, 7, 8:* Như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng ở nhịp 5 đổi chân, ở nhịp 6 đổi tay và hướng vận mình.

#### **2.1.3. Động tác bụng**

*TTCB:* Đứng nghiêm.

*Nhịp 1:* Chân trái bước sang ngang rộng hơn vai, đồng thời hai tay đưa ra trước vỗ vào nhau, mắt nhìn theo tay.

*Nhịp 2:* Cúi người, gập thân, hai tay đưa xuống dưới, duỗi thẳng ngón tay, lòng bàn tay hướng vào trong ở dưới thấp, với mũi bàn chân (thấp sát mặt đất càng tốt), chân thẳng, mắt nhìn theo tay.

*Nhịp 3:* Đứng thẳng, hai tay dang ngang, bàn tay ngửa, mắt nhìn thẳng.

*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 thầy/cô thực hiện hoặc các bạn trong tranh thể hiện là gì? Đó là hoạt động của tay hay của chân? Hướng đưa của tay, chân như thế nào, ra trước hay về sau, hay sang bên trái, phải? Hoạt động của tay ở trên vai hay dưới vai,...?
  - + Các em hãy thực hiện động tác giống như thầy/cô vừa thực hiện (hoặc như bạn trong tranh).
  - + Trong các động tác thầy/cô vừa thực hiện (hoặc động tác mẫu trong tranh), em thích động tác nào nhất? Hãy thực hiện lại 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 (chân, vận mình, bụng), GV cần tăng cường sử dụng các phương tiện trực quan và 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 ba động tác chân, vận mình và bụng. 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 Lò cò tiếp sức

- *Mục đích:* Phát triển sức mạnh chân, khả năng phối hợp nhanh nhẹn, khéo léo.
- *Chuẩn bị:*
  - + Kẻ vạch xuất phát. Với mỗi đội chơi, vẽ 5 vòng tròn liên tiếp (có thể dùng vòng tròn nhựa), ở cuối đặt vật đích.
  - + Chia lớp thành 4 đội, xếp thành hàng dọc, đứng sau vạch xuất phát.
- *Cách chơi:*
  - + Khi có lệnh, em số 1 chạy bước từng chân (hoặc nhảy lò cò một chân) vào trong các vòng tròn, đến đích, vòng qua vật đích, sau đó chạy nhanh về đập nhẹ tay vào em số 2. Em số 2 thực hiện như em số 1 rồi đập nhẹ tay vào em số 3.
  - + Cứ tiếp tục chơi như thế cho đến em cuối cùng của mỗi đội. Đội nào xong trước, ít phạm quy là thắng cuộc.

#### 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:* Chạy tại chỗ, đánh gót chân ra sau, đánh tay tự nhiên 10 – 15 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, 3 trong SGK.

**Đáp án:** Bài 1: Hình B; Bài 2: Hình A; Bài 3: Hình A.

- Với bài 4, GV chỉ cho HS biết đây là một cách vận dụng trong thực tiễn và kể thêm một số trường hợp có vận dụng động tác chân, vận mình, bụng:
  - + Với các động tác chân, vận mình, bụng, các em có thể tập vào các buổi sáng hoặc buổi chiều để rèn luyện sức khoẻ, hình thành thói quen tập luyện, nâng cao các kĩ 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 chân, động tác vận mình, động tác bụng 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 chân, động tác vận mình và động tác bụng của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng cả ba động tác chân, vận mình, bụng; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được hai hoặc ba động tác chân, vận mình, bụng; biết được lỗi sai trong tập luyện.	Thực hiện được một động tác hoặc 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.