

Bài 2 TẬP HỢP ĐỘI HÌNH HÀNG DỌC, DÓNG HÀNG, ĐIỂM SỐ

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 tập hợp đội hình hàng dọc, dóng hàng, điểm số.
- Thực hiện được các động tác tập hợp đội hình hàng dọc, dóng hàng, điểm số 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 *Nhóm ba, nhóm bảy*

- *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 (“Nhóm ba” hoặc “Nhóm bảy”), các em cần ghép thành nhóm ba người hoặc nhóm bảy người. Chỉ huy có thể hô hiệu lệnh theo tốc độ nhanh, chậm khác nhau.
 - + Em nào chưa ghép được nhóm sẽ phải chạy một vòng quanh các bạn.

2. Kiến thức mới

2.1. Tập hợp đội hình hàng dọc, dóng hàng, điểm số

2.1.1. Tập hợp đội hình hàng dọc

- *Khẩu lệnh:* “Thành 1 (2, 3, 4,...) hàng dọc – Tập hợp!”
- *Động tác:* Sau khi hô khẩu lệnh, GV đứng quay người về phía dự định cho HS tập hợp, đưa tay phải chỉ hướng cho các em tập hợp. Tổ trưởng tổ 1 nhanh chóng chạy đến, đứng đối diện với GV và cách GV khoảng một cánh tay. Các tổ trưởng tổ 2, 3, 4,... lần lượt đứng bên trái tổ trưởng tổ 1, em này cách em kia một khuỷu tay.

Các thành viên của từng tổ lần lượt tập hợp sau tổ trưởng tổ mình theo thứ tự từ thấp đến cao, em này cách em kia một cánh tay.

Sau khi HS xác định được vị trí đứng của mình, GV hô khẩu lệnh để các em trở về tư thế đứng nghiêm.

- **Khẩu lệnh:** “Thôi!”.
- **Động tác:** Buông tay xuống, tất cả về tư thế đứng nghiêm.

2.1.2. Đóng hàng dọc

- **Khẩu lệnh:** “Nhìn trước – Thẳng!”.
- **Động tác:** Tổ trưởng tổ 1 đứng ngay ngắn, tay trái áp nhẹ vào đùi, tay phải giơ lên cao. Các tổ trưởng tổ 2, 3, 4,... chống tay phải vào hông và dịch chuyển sao cho khuỷu tay vừa chạm vào cánh tay trái bạn đứng bên phải mình, đồng thời chỉnh hàng ngang cho thẳng.
Các thành viên tổ 1 đưa tay trái ra trước, sao cho đầu ngón tay chạm vai bạn phía trước, mắt nhìn vào gáy bạn để đóng hàng cho thẳng.
Các thành viên tổ 2, 3, 4,... nhìn các tổ viên của tổ 1 để đóng hàng ngang và nhìn bạn đứng trước để đóng hàng dọc (không cần giơ tay ra trước đóng hàng như tổ 1).
- **Khẩu lệnh:** “Thôi!”.
- **Động tác:** Buông tay xuống (tổ 1), tất cả về tư thế đứng nghiêm.

2.1.3. Điểm số theo đội hình hàng dọc

- **Khẩu lệnh:** “Từ 1 đến hết – Điểm số!”.
- **Động tác:** Sau khẩu lệnh, tổ trưởng của từng tổ quay mặt qua trái, ra sau rồi hô to số của mình: 1, sau đó quay mặt về tư thế ban đầu. Em đứng sau tổ trưởng quay mặt qua trái, ra sau rồi hô to: 2, sau đó quay mặt về tư thế ban đầu. Những em tiếp theo lần lượt điểm số như vậy cho đến hết tổ. Riêng em cuối cùng không quay mặt ra sau, mà hô to số của mình, sau đó hô “Hết”. Ví dụ “10. Hết”.

* **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:
 - + Các bạn trong tranh đang làm gì?
 - + Khi nào phải tập hợp đội hình hàng dọc?
 - + Xếp hàng dọc là xếp như thế nào?
- 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 một tổ xung phong lên thực hiện các động tác trên.
- GV cùng HS đánh giá xem các bạn thực hiện động tác giống mẫu chưa, 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 nói trên, mỗi động tác tập từ 1 – 2 lần.
- *Bước 2:* GV gọi 1 – 2 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 trước.

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

Trò chơi *Chạy đổi chỗ, vỗ tay nhau*

- *Mục đích:* Rèn luyện sức nhanh, sức mạnh và khéo léo.
- *Chuẩn bị:*
 - + Kẻ 2 vạch giới hạn song song, cách nhau 8 – 10m.
 - + Tập hợp HS đứng thành 2 hàng dọc sát bên ngoài 2 vạch giới hạn, mỗi hàng điểm số theo đội hình hàng dọc. HS quay trái hoặc phải để 2 hàng hướng mặt vào nhau. Hai em có cùng số đếm sẽ tạo thành một đôi. Mỗi em nhận biết bạn sẽ cùng đôi với mình ở hàng đối diện.
- *Cách chơi:*
 - + HS đồng thanh đọc:

*Chạy đổi chỗ,
Vỗ tay nhau,
Một! Hai! Ba!*
 - + Sau tiếng “Ba”, các em cùng chạy về trước, đổi chỗ cho nhau theo từng đôi một.

Khi sắp gặp nhau, từng em đưa tay trái vỗ vào tay trái bạn cùng cặp để chào nhau, sau đó chạy tiếp về trước, đến vạch giới hạn thì dừng lại, quay sau để chuẩn bị chơi lần tiếp theo.

Lưu ý: Yêu cầu HS không chạy quá nhanh và phải chạy phía bên trái bạn, nghĩa là cần chạy bên phải đường của mình thì mới đưa tay trái vỗ vào tay trái bạn được.

3.3. Tập bài tập phát triển thể lực

Có thể tham khảo một số bài tập sau:

Bài tập 1: Đứng nhón gót (kiễng – hạ gót), hai tay chống hông 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 xuất phát cao 10m, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 3: Đứng lên ngồi xuống, hai tay duỗi thẳng, vung tự nhiên theo nhịp 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 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 và kể thêm một số trường hợp có vận dụng đội hình hàng dọc.

– 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 tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng cả ba động tác tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được hai hoặc ba động tác tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số; 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.