

Bài 2 VẬN ĐỘNG CỦA 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 luyện.
- Thực hiện được nội dung các tư thế, kĩ năng vận động của 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

- 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 *Chim bay, cò bay*

- *Mục đích:* Làm nóng cơ thể, tăng khả năng phản xạ, tạo hứng thú để tiếp nhận nội dung sẽ học.
- *Cách chơi:*
 - + HS đứng thành vòng tròn, người điều khiển trò chơi đứng ở giữa.
 - + Người điều khiển hô "Chim bay", đồng thời dang hai cánh tay như chim đang bay. Tiếp theo, người điều khiển hô "Cò bay", rồi dang hai tay lên cao lắc cổ tay. Cùng lúc đó, HS làm động tác và hô theo người điều khiển. Nếu người điều khiển hô những vật không bay được như "Nhà bay" hay "Bàn bay" mà em nào làm động tác bay theo người điều khiển, hoặc người điều khiển hô những vật

bay được mà lại không làm động tác bay thì sẽ phải nhảy lò cò một vòng bên ngoài vòng tròn. Trong lúc bạn nhảy lò cò, HS có thể vừa vỗ tay vừa hát các câu đồng dao sau:

Nhảy lò cò cho cái giò nó khoẻ

Nhảy khe khe cho nó khoẻ đôi chân.

- + Để lời cuốn hơn, có thể biến tấu thêm phần “Cá lặn” hay “Tàu lặn”, “Vịt lặn”, GV có thể làm động tác khụy gối hoặc gập thân, HS làm theo động tác của GV xen kẽ với trò chơi *Chim bay, cò bay*.

2. Kiến thức mới

2.1. Tư thế cơ bản vận động của tay

2.1.1. Động tác đưa hai tay ra trước

- *TTCB*: Đứng nghiêm.

- *Động tác*: Từ *TTCB*, đưa hai tay ra trước bằng vai, bàn tay sấp, thân thẳng, mắt nhìn thẳng.

Kết thúc động tác, từ từ đưa hai tay về *TTCB*.

2.1.2. Động tác đưa hai tay lên cao

- *TTCB*: Đứng nghiêm.

- *Động tác*: Từ *TTCB*, từ từ đưa hai tay sang ngang – lên cao và dừng lại ở tư thế chếch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, ngửa đầu.

Kết thúc động tác, từ từ đưa hai tay về *TTCB*.

2.1.3. Động tác đưa hai tay dang ngang

- *TTCB*: Đứng nghiêm.

- *Động tác*: Từ *TTCB*, từ từ đưa hai tay sang ngang và dừng lại ở tư thế dang ngang bằng vai, bàn tay sấp.

Kết thúc động tác, từ từ đưa hai tay về *TTCB*.

2.1.4. Động tác đưa hai tay ra sau (hai tay chếch sau)

- *TTCB*: Đứng nghiêm.

- *Động tác*: Từ *TTCB*, từ từ đưa hai tay ra sau chếch dưới, lòng bàn tay hướng vào nhau và dừng ở tư thế hai tay đưa thẳng ra sau hết cỡ.

Kết thúc động tác, từ từ đưa hai tay về *TTCB*.

2.1.5. Bài tập phối hợp các động tác tay

* *Bài tập 1*

- *TTCB*: Đứng nghiêm.

- *Khẩu lệnh*: “Bài tập – Bắt đầu!”.
- + *Nhịp 1*: Hai tay đưa ra trước bằng vai, bàn tay sắp.
- + *Nhịp 2*: Hai tay đưa lên cao chếch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, ngửa đầu, mắt nhìn theo tay.
- + *Nhịp 3*: Hai tay hạ xuống dang ngang bằng vai, bàn tay sắp, thân thẳng, mắt nhìn thẳng.
- + *Nhịp 4*: Vẽ TTCB.
- + *Nhịp 5, 6, 7, 8*: Như nhịp 1, 2, 3, 4.

* *Bài tập 2*

- *TTCB*: Đứng nghiêm.
- *Khẩu lệnh*: “Bài tập – Bắt đầu!”.
- + *Nhịp 1*: Hai tay đưa chếch sau, lòng bàn tay hướng vào nhau, thân thẳng, mắt nhìn thẳng.
- + *Nhịp 2*: Hai tay đưa ra trước bằng vai, bàn tay sắp.
- + *Nhịp 3*: Hai tay dang ngang, bàn tay sắp.
- + *Nhịp 4*: Vẽ TTCB.
- + *Nhịp 5, 6, 7, 8*: Như nhịp 1, 2, 3, 4.

2.2. Làm quen, giới thiệu động tác

- Sau khi giới thiệu các động tác vận động của tay, GV cho các nhóm quan sát tranh ảnh rồi thảo luận về cách tập động tác. Tùy vào từng buổi tập, GV có thể chọn động tác và số lượng động tác để dạy học cho phù hợp.
- 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 tập động tác theo tranh ảnh.
- GV cùng HS đánh giá xem bạn nào tập động tác theo tranh ảnh giống 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).

Lưu ý: GV giúp đỡ những HS chưa tập được bằng cách hướng dẫn lại, cử bạn giúp đỡ hoặc yêu cầu các HS đó tự quan sát tranh ảnh để tập lại,...

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 tay bằng cách hướng dẫn 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 tay.
 - + 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.
 - + Từng nhóm lên thực hiện 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 những điểm.
 - + GV chỉ tranh ảnh hoặc làm mẫu, nhấn mạnh những chi tiết về thân người và tư thế của tay. 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.

Lưu ý: Tùy vào trình độ của HS, điều kiện của nhà trường, GV có thể thay đổi động tác cho phù hợp.

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

Trò chơi *Giành cờ chiến thắng*

- *Mục đích:* Rèn luyện kỹ năng chạy, trí thông minh, sự nhanh nhẹn, khéo léo và khả năng phản xạ.
- *Chuẩn bị:*
 - + Kẻ 2 vạch giới hạn cách nhau 8m. Ở giữa hai vạch giới hạn, kẻ một vòng tròn có

đường kính 0,5 – 1m và cắm vào đó một lá cờ nhỏ (hoặc một cành lá, hay một vật gì đó thay cho cờ).

- + Tùy theo số lượng HS trong lớp nhiều hay ít mà tổ chức đội hình chơi, mỗi lần chơi chỉ tổ chức cho hai tổ, do đó nếu lớp có bốn tổ có thể tổ chức hai sân chơi, hoặc hai tổ chơi còn hai tổ đứng quan sát, sau đó đổi chỗ cho nhau. Hai tổ tham gia chơi phải có số lượng người bằng nhau và tập hợp thành hai hàng ngang ở hai bên vạch giới hạn, mặt quay vào phía cờ. GV cho HS ở mỗi hàng điểm số để từng em nhận biết số của mình.

– *Cách chơi:*

- + Khi trò chơi bắt đầu, GV gọi đến số nào thì hai em ở số đó trong hai hàng nhanh chóng chạy lên giành lấy cờ mang về cho đội mình.
- + Nếu người của đội bạn đã cầm được cờ thì em cùng số với em đó phải chạy đuổi theo để giành lại cờ. Trong trường hợp em đuổi chạm được tay vào người em cầm cờ thì em cầm cờ bị thua (em đuổi thắng cuộc), còn nếu không đuổi kịp mà để em cầm cờ chạy về qua vạch giới hạn thì em cầm cờ là người thắng cuộc.
- + Sau đó lại để cờ vào vòng tròn và tiếp tục chơi lại từ đầu.

Lưu ý: Trong cả bốn 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: Tại chỗ chạy lăng gót, sau đó di chuyển khoảng 15m, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 2: Bật nhảy chụm chân di chuyển 10m, lặp lại 3 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 3 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

4. Vận dụng

- GV hướng dẫn HS làm bài 1 trong SGK.

Đáp án: Hình A: Hai tay dang ngang; Hình B: Hai tay ra trước;

Hình C: Hai tay lên cao.

- Bài 2: GV cho HS thực hiện hai bài tập phối hợp các động tác tay ở mục 5, phần Kiến thức mới trong SGK.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện nội dung các tư thế và kĩ năng vận động tay 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 tay; 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 tay; biết được lỗi sai trong tập luyện.	Thực hiện được dưới một nửa các tư thế vận động của tay.

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.