

Bài 3 ĐỘNG TÁC PHỐI HỢP, ĐỘNG TÁC ĐIỀU HOÀ

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 phối hợp và động tác điều hoà.
- Thực hiện được động tác phối hợp, động tác điều hoà 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 *Chống đồng chống đe*

- *Mục đích:* Làm nóng cơ thể, tăng khả năng phản xạ, tạo hứng thú để tiếp nhận nội dung sẽ học.
- *Cách chơi:*
 - + GV chia lớp thành các nhóm, mỗi nhóm 4 – 6 HS, ngồi theo vòng tròn. Mỗi HS nắm tay mình thành những quả đấm, tay em này chống lên tay em kia. Mỗi nhóm cử một em đứng trong vòng tròn, vừa hát bài đồng dao:

*Chống đồng chống đe
Con chim lè lưỡi
Nó chỉ người nào?
Nó chỉ người này!*

vừa chỉ vào nắm tay của từng bạn (mỗi tiếng của lời ca chỉ vào một tay).

- + Tiếng cuối cùng “*này!*” rơi vào nắm tay của ai thì người đó phải chạy đuổi bắt các bạn. Em nào bị bắt sẽ phải nhảy lò cò một vòng.
- + Sau đó đổi người, chơi tiếp 2 – 3 lần nữa thì dừng lại.

2. Kiến thức mới

2.1. Động tác phối hợp, động tác điệu hò

2.1.1. Động tác phối hợp

TTCB: Đứng nghiêm.

Nhịp 1: Khụy hai gối, lưng thẳng, hai tay đưa ra trước vỗ vào nhau, thân người thẳng, mắt nhìn phía trước.

Nhịp 2: Cúi người, gập thân, chân thẳng, hai tay đưa xuống dưới, duỗi thẳng ngón tay, lòng bàn tay hướng vào trong với mũi bàn chân, mắt nhìn theo tay.

Nhịp 3: Đứng thẳng, hai tay dang ngang, bàn tay ngửa, mặt hướng phía trước.

Nhịp 4: Về TTCB.

Nhịp 5, 6, 7, 8: Như nhịp 1, 2, 3, 4.

2.1.2. Động tác điệu hò

TTCB: Đứng nghiêm.

Nhịp 1: Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay đưa lên cao chéch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, lắc cổ tay.

Nhịp 2: Hai tay hạ xuống dang ngang bằng vai, bàn tay sấp, lắc cổ tay.

Nhịp 3: Hai tay đưa ra trước, bàn tay sấp, lắc cổ tay.

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 vừa thực hiện hoặc các bạn trong tranh thể hiện là động tác gì?

Đó là hoạt động của tay hay chân? Hướng đưa của tay, chân như thế nào (ra trước, về sau, sang trái hay sang phải)? Hoạt động của cổ tay như thế nào? Sự phối hợp các nhịp của các động tác như thế nào?

- + Các em hãy thực hiện động tác giống như thấy/cô vừa thực hiện (hoặc như bạn trong tranh).
- + Trong các động tác thấy/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 (phối hợp, điều hoà), 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 hai động tác phối hợp và điều hoà. 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

dụng 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 *Tiếp sức con thoi*

- *Mục đích:* Rèn luyện kĩ năng chạy, phát triển sức nhanh, sự phối hợp khéo léo, nhanh nhẹn.
- *Chuẩn bị:*
 - + Kẻ 2 vạch giới hạn song song, cách nhau 8 – 10m, mỗi vạch dài 3 – 4m.
 - + Chia lớp thành 2 đội có số người bằng nhau, xếp thành hàng dọc, cùng đứng ở một bên vạch giới hạn.
 - + Hai em đứng đầu hàng, mỗi em cầm một tin gậy (hoặc một chiếc khăn).
- *Cách chơi:*
 - + Khi có lệnh, em số 1 ở mỗi đội nhanh chóng chạy qua vạch giới hạn, vòng lại trao tin gậy cho em số 2 của đội mình rồi chạy xuống cuối hàng. Em số 2 thực hiện như em số 1 rồi trao tin gậy cho 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 (nếu tin gậy bị rơi thì được nhặt lên và chơi tiếp).

3.3. Tập bài tập phát triển thể lực

Có thể tham khảo một số bài tập sau:

Bài tập 1: 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.

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 trong SGK.

Đáp án: Bài 1: Hình B; Bài 2: Hình A.

- 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 động tác phối hợp, động tác điều hoà:

- + Với động tác phối hợp, động tác điều hoà, 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 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, em hãy đứng dậy tập động tác phối hợp, động tác điều hoà 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 phối hợp và động tác điều hoà của HS theo ba mức sau:

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