

## **Bài 3** TẬP HỢP ĐỘI HÌNH HÀNG NGANG, DÓNG HÀNG, ĐIỂM SỐ, DÀN HÀNG, DỐN HÀNG

### **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 ngang, dóng hàng, điểm số, dàn hàng, dón hàng.
- Thực hiện được các động tác tập hợp đội hình hàng ngang, dóng hàng, điểm số, dàn hàng, dón hàng 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 TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

#### **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 Mèo và chim sẻ**

- *Mục đích:* Làm nóng cơ thể, tăng khả năng phản xạ, tạo hứng thú để tiếp nhận nội dung sẽ học.
- *Chuẩn bị:* Vẽ 2 – 3 vòng tròn làm tổ.
- *Cách chơi:*
  - + Tập hợp lớp đứng trong các vòng tròn. Chọn 2 – 3 em đóng vai “mèo”, đi lại, chạy nhảy ngoài vòng tròn để rình bắt “chim sẻ”. Các em còn lại đóng vai “chim sẻ” đi lại,

chạy nhảy trong vòng tròn “tổ”. “Chim sẻ” đi kiếm mồi ở ngoài vòng tròn “tổ” thì “mèo” xuất hiện. Khi đó, “chim sẻ” phải chạy thật nhanh vào trong vòng tròn “tổ”.

+ Bạn “chim sẻ” nào bị “mèo” bắt thì phải đổi vai chơi cho bạn (làm “mèo”).

+ GV cho HS dừng chơi sau khi có 3 – 5 bạn bị đổi vai.

## **2. Kiến thức mới**

### **2.1. Tập hợp đội hình hàng ngang, dóng hàng, điểm số, dàn hàng, dón hàng**

#### **2.1.1. Tập hợp đội hình hàng ngang**

– *Khẩu lệnh:* “Thành 1 (2, 3, 4,...) hàng ngang – Tập hợp!”

– *Động tác:* Sau khẩu lệnh, GV đứng ngay ngắn, đưa tay trái sang ngang (bàn tay sấp). Tổ trưởng tổ 1 đứng sát vào ngón tay chỉ hướng của GV, tổ trưởng tổ 2, 3, 4,... lần lượt đứng sau tổ trưởng tổ 1, em này cách em kia một cánh tay. Các thành viên của từng tổ lần lượt tập hợp theo thứ tự từ thấp đến cao ở phía bên trái tổ trưởng, em này cách em kia một khuỷu 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. Dóng hàng ngang**

– *Khẩu lệnh:* “Nhìn phải – Thẳng!”

– *Động tác:* Tổ trưởng tổ 1 đứng nghiêm làm chuẩn, các thành viên của tổ 1 đánh mặt sang phải (quay đầu chéo và liếc nhìn) để dóng hàng cho thẳng. Đảm bảo đúng khoảng cách bằng cách chống tay phải vào hông, sau đó tiến hoặc lùi, qua phải hoặc trái sao cho khuỷu tay phải vừa chạm vào tay trái của bạn đứng bên phải là được.

Thành viên của các tổ 2, 3, 4,... không phải quay đầu chéo sang phải như tổ 1 mà chỉ đánh mặt nhìn về phía tổ trưởng và các bạn đứng bên phải để dóng cho thẳng hàng ngang; đồng thời nhìn bạn của tổ đứng trước để dóng cho thẳng hàng dọc.

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:* Các thành viên của tổ 1 quay mặt về trước, cả lớp về tư thế đứng nghiêm.

#### **2.1.3. Điểm số theo đội hình hàng ngang**

– *Khẩu lệnh:* “Từ 1 đến hết – Điểm số!”

- **Động tác:** Sau khẩu lệnh, tổ trưởng của từng tổ quay mặt qua trái, hô to số của mình: 1, sau đó quay mặt về tư thế ban đầu. Em đứng bên trái tổ trưởng quay mặt qua trái, 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 qua trái 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.

#### 2.1.4. Dàn hàng ngang

- **Khẩu lệnh:** "Bạn A làm chuẩn, cách một sải tay - Dàn hàng!"

- **Động tác:** Sau khẩu lệnh, em A giơ tay phải lên cao, hô "Có", sau đó hai tay dang ngang (nếu đứng giữa hai bạn khác). Các em khác di chuyển về hai phía của em A, cách nhau một sải tay.

\* **Lưu ý:** Nếu em A đứng ở vị trí đầu hàng thì sau khi giơ tay phải lên cao, hô "Có", chỉ dang ngang tay ở phía có bạn đứng bên cạnh còn tay kia để buông tự nhiên sát thân người. Các em khác di chuyển sao cho hai em liền nhau cách nhau một sải 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.

#### 2.1.5. Dồn hàng ngang

- **Khẩu lệnh:** "Bạn A làm chuẩn - Dồn hàng!"

- **Động tác:** Em A giơ tay phải lên cao, hô "Có". Các em khác di chuyển về phía em A sao cho hai em liền nhau cách nhau một khuỷu 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.

#### 2.2. 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 ngang?
- + Xếp hàng ngang 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 *Ếch nhảy*

- *Mục đích:* Phát triển sức mạnh, rèn sự phối hợp khéo léo, nhịp nhàng, tác phong nhanh nhẹn, tinh thần tập thể và ý thức kỉ luật.
- *Chuẩn bị:*
  - + Kẻ một vạch xuất phát và một vạch đích cách nhau 4m.
  - + Chia lớp thành 2 – 4 đội, xếp thành hàng dọc, đứng sau vạch xuất phát, hàng này cách hàng kia tối thiểu 1m.
- *Cách chơi:*
  - + Khi có lệnh, các em số 1 của mỗi đội ngồi xổm trên hai nửa bàn chân trên, nhanh chóng bắt chước cách nhảy của ếch, nhảy về phía vạch đích sau đó quay lại nhảy về phía vạch xuất phát, đưa tay chạm tay em số 2 của đội mình rồi đi thường về tập hợp ở cuối hàng. Em số 2 thực hiện như em số 1 rồi về chạm tay em số 3, sau đó đi thường về tập hợp ở cuối hàng.
  - + Cứ tiếp tục chơi như thế cho đến em cuối cùng của mỗi đội. Đội nào về nhanh, ít em phạm quy, hàng ngũ ngay ngắn là đội đó thắng cuộc.

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

Có thể tham khảo một số bài tập sau:

*Bài tập 1:* 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.

*Bài tập 2:* Bật xa tại chỗ có đánh tay 10 – 15 lần, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

*Bài tập 3:* Chạy tại chỗ, nâng cao đùi, 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 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 ngang.

– 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 ngang, dóng hàng, điểm số, dàn hàng, dồn hàng của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng các động tác tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số, dàn hàng, dồn hàng; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được ít nhất ba trong năm động tác tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số, dàn hàng, dồn hàng; biết được lỗi sai trong tập luyện.	Thực hiện được dưới ba trong năm động tác tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số, dàn hàng, dồn hàng.

*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.