

Bài 3 VẬN ĐỘNG CỦA CHÂN

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 chân 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 hỗ trợ khởi động

GV có thể sử dụng trò chơi trong SGK hoặc trò chơi khác hỗ 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.
- *Cách chơi:* GV tham khảo cách tổ chức chơi trò chơi này ở bài 3, chủ đề 1.

2. Kiến thức mới

2.1. Tư thế cơ bản vận động của chân

2.1.1. Động tác đứng kiễng gót

- *TTCB:* Hai chân khép, mũi chân chệch chữ V, hai tay chống hông, thân thẳng, mắt nhìn thẳng.
- *Động tác:* Từ TTCB, kiễng hai gót chân.

Kết thúc động tác, hạ hai chân về TTCB.

2.1.2. Động tác đứng đưa một chân ra trước

- *TTCB:* Như TTCB của động tác đứng kiễng gót.
- *Động tác:*
 - + *Đưa chân trái ra trước:* Từ TTCB, đứng trên chân phải, chân trái đưa ra trước. Kết thúc động tác, đưa chân trái về TTCB.
 - + *Đưa chân phải ra trước:* Từ TTCB, đứng trên chân trái, chân phải đưa ra trước. Kết thúc động tác, đưa chân phải về TTCB.

2.1.3. Động tác đứng đưa một chân sang ngang

- *TTCB:* Như TTCB của động tác đứng kiễng gót.
- *Động tác:*
 - + *Đưa chân trái sang ngang:* Từ TTCB, đứng trên chân phải, chân trái đưa sang ngang. Kết thúc động tác, đưa chân trái về TTCB.
 - + *Đưa chân phải sang ngang:* Từ TTCB, đứng trên chân trái, chân phải đưa sang ngang. Kết thúc động tác, đưa chân phải về TTCB.

2.1.4. Động tác đứng đưa một chân ra sau

- *TTCB:* Như TTCB của động tác đứng kiễng gót.
- *Động tác:*
 - + *Đưa chân trái ra sau:* Từ TTCB, đứng trên chân phải, chân trái đưa ra sau.

Kết thúc động tác, đưa chân trái về TTCB.

+ *Đưa chân phải ra sau:* Từ TTCB, đứng trên chân trái, chân phải đưa ra sau.

Kết thúc động tác, đưa chân phải về TTCB.

2.1.5. Bài tập phối hợp các động tác chân

* *Bài tập 1:*

- TTCB: Như TTCB của động tác đứng kiễng gót.

- *Khẩu lệnh:* “Bài tập – Bắt đầu!”.

+ *Nhịp 1:* Đưa chân trái sang ngang.

+ *Nhịp 2:* Về TTCB.

+ *Nhịp 3:* Đưa chân phải sang ngang.

+ *Nhịp 4:* Về TTCB.

+ *Nhịp 5:* Đưa chân trái ra trước.

+ *Nhịp 6:* Về TTCB.

+ *Nhịp 7:* Đưa chân phải ra trước.

+ *Nhịp 8:* Về TTCB

* *Bài tập 2:*

- TTCB: Như TTCB của động tác đứng kiễng gót.

- *Khẩu lệnh:* “Bài tập – Bắt đầu!”.

+ *Nhịp 1:* Kiễng hai gót chân.

+ *Nhịp 2:* Về TTCB.

+ *Nhịp 3:* Như nhịp 1.

+ *Nhịp 4:* Về TTCB.

+ *Nhịp 5:* Đưa chân trái ra sau.

+ *Nhịp 6:* Về TTCB.

+ *Nhịp 7:* Đưa chân phải ra sau.

+ *Nhịp 8:* Về TTCB.

2.2. Làm quen, giới thiệu động tác

- Sau khi giới thiệu các động tác vận động của chân, 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 3 – 4 nhóm xung phong tập động tác theo tranh ảnh.
- GV cùng HS đánh giá xem nhóm 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

- 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. Ở từng động tác, GV cần dừng nhịp để sửa cho những em tập chưa đúng.
- Lần 2: GV vừa hướng dẫn, vừa cho HS tập các động tác chân cho đến khi tập cơ bản đúng.
- Lần 3: GV hô nhịp cho HS tập các bài tập phối hợp các động tác chân.
- Lần 4: GV cho cán sự lớp hoặc một HS xung phong lên hô cho cả lớp tập các bài tập phối hợp các động tác chân, GV quan sát và sửa sai cho HS.

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 chân bằng cách hướng dẫn tập từng động tác 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 chân.
 - + 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 chân. 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 Vượt hồ tiếp sức

- Mục đích: Rèn luyện, phát triển sức nhanh, sức mạnh, sự khéo léo của đôi chân.
- Chuẩn bị:
 - + Chia số HS trong lớp thành 4 đội, xếp thành hàng dọc đứng sau vạch xuất phát.
 - + Từ vạch xuất phát đến đích vẽ 5 vòng tròn liên tiếp tương trưng là "hồ" (có thể thay hình vẽ bằng các vòng tròn bằng nhựa màu).
- Cách chơi:
 - + Khi có lệnh, em số 1 của mỗi đội bật hai chân vào trong từng vòng tròn, đến đích vòng qua đích, sau đó chạy 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.

Lưu ý: Trong cả năm 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 10m, 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 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 3: Đi bộ tự do 15m sau đó chạy nhanh về vị trí ban đầu, 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 bài 1 trong SGK.

Đáp án: Hình A: Đưa chân trái ra trước; Hình B: Đưa chân trái sang ngang;

Hình C: Đứng kiễng gót; Hình D: Đưa chân phải ra sau.

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

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

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

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.