

Bài 4 ĐỘNG TÁC QUAY CÁC HƯỚNG

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 các động tác quay trái, quay phải, quay sau.
- Thực hiện được các động tác quay trái, quay phải, quay sau 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 Diệt con vật có hại

- **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 tên con vật (có lợi và có hại), các em cần thực hiện đúng theo quy ước (chẳng hạn: nếu là con vật có lợi thì giơ hai tay lên cao, nếu là con vật có hại thì chỉ tay xuống và hô "Diệt!..."). Chỉ huy có thể hô tên con vật theo tốc độ nhanh, chậm khác nhau.
 - + Em nào làm chưa đúng sẽ phải chạy một vòng quanh các bạn.

2. Kiến thức mới

2.1. Động tác quay các hướng

2.1.1. Quay trái

- *Khẩu lệnh:* “Bên trái – Quay!”.
- *Động tác:* HS đứng nghiêm, dùng gót chân trái làm trụ và nửa trên bàn chân phải làm điểm tựa, quay người sang trái (90 độ), đưa chân phải về tư thế đứng nghiêm.

2.1.2. Quay phải

- *Khẩu lệnh:* “Bên phải – Quay!”.
- *Động tác:* HS đứng nghiêm, dùng gót chân phải làm trụ và nửa trên bàn chân trái làm điểm tựa, quay người sang phải (90 độ), đưa chân trái về tư thế đứng nghiêm.

2.1.3. Quay sau

- *Khẩu lệnh:* “Đằng sau – Quay!”.
- *Động tác:* HS đứng nghiêm, dùng gót chân phải làm trụ và nửa trên bàn chân trái làm điểm tựa, quay người sang phải – ra sau (180 độ), đưa chân trái về tư thế đứng nghiêm.

* *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 thực hiện động tác gì?
 - + Quay trái thực hiện như thế nào?
 - + Quay phải thực hiện như thế nào?
 - + Quay sau thực hiện như thế nào?
 - + Em thích động tác nào nhất? Hãy thực hiện 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 thực hiện từng động tác.
- GV cùng HS đánh giá xem bạn nào thực hiện động tác theo mẫu giống nhất, 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 3 – 5 HS làm đúng nhất, 3 – 5 HS làm chưa đúng hoặc còn lúng túng 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 Bịt mắt bắt dê

- Mục đích: Rèn luyện khả năng định hướng, tập trung chú ý, sự nhanh nhẹn, khéo léo.
- Chuẩn bị:
 - + Tập hợp lớp đứng thành vòng tròn, em này cách em kia khoảng một sải tay, mặt hướng vào trong.
 - + Chọn ba em vào trong vòng tròn, trong đó có hai em đóng vai “dê” bị lạc và một em đóng vai người đi bắt dê. Bịt mắt em đóng vai người đi bắt dê.
- Cách chơi:
 - + Khi có lệnh, cả ba em cùng di chuyển trong vòng tròn, các em đóng vai “dê” thỉnh thoảng kêu *be, be...* em đi bắt chạy đến chỗ có tiếng kêu để bắt. Các em đứng xung quanh hò reo cổ vũ.
 - + Sau khoảng 1 – 2 phút chơi, nếu bắt được “dê” thì người đi bắt dê sẽ thắng và ngược lại.
 - + Tiếp theo, GV cho đổi vai chơi hoặc cho đôi bạn khác vào thay.

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 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: Chạy con thoi cự li 4×5 m, 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: Quay trái: Hình C; Quay phải: Hình B; Quay sau: Hình A.

– GV cho HS tự hô và tự tập ba động tác như yêu cầu của bài 2 trong SGK.

– 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 quay trái, quay phải, quay sau của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng (xoay đúng hướng) cả ba động tác quay trái, quay phải, quay sau; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được hai hoặc ba động tác quay trái, quay phải, quay sau; 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.