

Bài 4 VẬN ĐỘNG PHỐI HỢP CỦA CƠ THỂ

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 vận động phối hợp của cơ thể 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 *Tránh ô tô*

- *Mục đích*: Làm nóng cơ thể, tăng khả năng phản xạ, tạo hứng thú để tiếp nhận nội dung sẽ học.
- *Cách chơi*: Cả lớp đứng trong khoảng sân được quy định sẵn. GV (hoặc chỉ huy) đóng vai “ô tô”, di chuyển vào vị trí có HS. Các em cần tránh để không chạm vào “ô tô”. Nếu HS nào chạm vào “ô tô” thì phải làm động tác ngã, nằm xuống và cứ nằm như thế cho đến khi có bạn đến “cứu” mới được đứng lên để di chuyển tiếp.

2. Kiến thức mới

2.1. Các bài tập vận động phối hợp của cơ thể

* Bài tập 1

- *TTCB*: Đứng thẳng, hai chân khép, hai tay thả lỏng tự nhiên, thân thẳng, mắt nhìn thẳng.
- *Khẩu lệnh*: “Bài tập – Bắt đầu!”.
- + *Nhịp 1*: Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay đưa ra trước, bàn tay sắp.
- + *Nhịp 2*: Vẽ TTCB.
- + *Nhịp 3*: Chân phải bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay dang ngang, bàn tay sắp.
- + *Nhịp 4*: Vẽ TTCB.
- + *Nhịp 5*: Đứng trên chân phải, đưa chân trái ra trước, hai tay dang ngang, bàn tay sắp.
- + *Nhịp 6*: Vẽ TTCB.
- + *Nhịp 7*: Như nhịp 5 nhưng đổi chân.
- + *Nhịp 8*: Vẽ TTCB.

* Bài tập 2

- *TTCB*: Đứng thẳng, hai chân khép, hai tay thả lỏng tự nhiên, thân thẳng, mắt nhìn thẳng.
- *Khẩu lệnh*: “Bài tập – Bắt đầu!”.
- + *Nhịp 1*: Chùng gối chân phải, đưa chân trái sang ngang, tay trái dang ngang, tay phải gấp trước ngực.

- + *Nhịp 2*: Vẽ TTCB.
- + *Nhịp 3*: Như nhịp 1 nhưng đổi tay, đổi chân.
- + *Nhịp 4*: Vẽ TTCB.
- + *Nhịp 5*: Đứng trên chân phải, đưa chân trái ra sau, hai tay đưa ra trước – lên cao chếch chữ V, ngửa đầu.
- + *Nhịp 6*: Vẽ TTCB.
- + *Nhịp 7*: Như nhịp 5 nhưng đổi chân.
- + *Nhịp 8*: Vẽ TTCB.

2.2. Làm quen, giới thiệu động tác

GV cho HS vận động bằng việc thực hiện các động tác đơn giản. GV nên vận động cùng HS. Khi tổ chức cho HS vận động làm quen, GV cần tạo không khí vui vẻ, cho HS thực hiện những động tác từ dễ đến khó.

2.3. Hình thành động tác mới

Đây là các bài tập liên hoàn từ các động tác cơ bản HS đã học ở các bài trước nên khi dạy các động tác mới, GV chỉ cần gợi ý hoặc làm mẫu để HS quan sát và tập theo.

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức luyện tập

- GV cho HS luyện tập bài tập theo các hình thức như gợi ý trong SGK.
- Khi tổ chức cho HS tập luyện các bài tập này, GV cần lưu ý:
 - + Cùng HS tập luyện, hướng dẫn cho HS từng động tác để HS hiểu và làm theo được ngay. Cần tận dụng được thời gian cho các em tập luyện để tăng cường sức khoẻ. GV chủ động điều chỉnh lượng vận động và thời gian thực hiện cho phù hợp.
 - + Tuyên dương nhóm tập đạt, động viên nhóm tập chưa đạt, chỉ ra những điểm cần khắc phục, đồng thời cho HS ở nhóm tập đạt giúp đỡ nhóm tập chưa đạt luyện tập để khắc phục nhược điểm.
 - + Qua việc cho HS quan sát tranh ảnh hoặc làm mẫu, GV nhấn mạnh những chi tiết về thân người và tư thế của tay, chân, đầu, cổ. GV có thể chọn một HS lên trình diễn bài tập, nêu những khó khăn trong quá trình tập luyện. GV cùng cả lớp đưa ra các phương án khắc phục.
 - + Tùy vào trình độ của HS, điều kiện của nhà trường, GV có thể thay đổi động tác, tự thiết kế dụng cụ tập luyện cho phù hợp.

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

Trò chơi *Phối hợp nhảy chụm, tách chân qua vòng tròn*

- 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, các đội đứng sau vạch xuất phát.
 - + Từ vạch xuất phát đến đích vẽ 5 vòng tròn liên tiếp theo các cỡ to, nhỏ xen kẽ nhau (có thể thay hình vẽ bằng các vòng tròn bằng nhựa màu).
- Cách chơi:
 - + Khi có lệnh, em số 1 của mỗi đội bật nhảy chụm hai chân vào trong vòng to, rồi tách hai chân qua vòng tròn nhỏ, đến hết thì 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 sáu 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

- Khi thấy lượng vận động của HS trong tiết học còn ít, GV có thể tăng thời gian vận động cho HS khi chơi trò chơi *Phối hợp nhảy chụm, tách chân qua vòng tròn*. GV chủ động điều chỉnh lượng vận động và quãng nghỉ cho phù hợp.
- Hoặc GV lựa chọn các dạng bài tập phù hợp để phát triển thể lực và kỹ năng vận động của HS như chạy, nhảy, leo trèo, mang vác, ném đẩy,...

4. Vận dụng

- GV hướng dẫn HS làm bài 1 trong SGK.
Đáp án: Hình B.
- Bài 2: GV cho HS thực hiện bài tập 2, phần Kiến thức mới trong SGK.
- Với bài 3, GV chỉ cho HS biết đây là một cách vận dụng trong thực tiễn và có thể kể thêm một số trường hợp có vận dụng vận động phối hợp của cơ thể.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện nội dung các bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động của cơ thể của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng các bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động của cơ thể; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được ít nhất một nửa các bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động của cơ thể; biết được lỗi sai trong tập luyện.	Thực hiện được dưới một nửa các bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động của cơ thể.

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.