Bài 5 VẬN ĐỘNG PHỐI HỢP CỦA CƠ THỂ (tiếp theo)

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

- Kẻ, 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 *Dung dăng dung dẻ*

- *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 1, chủ đề 3.

2. Kiến thức mới

2.1. Bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động của cơ thể

- *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, hai tay đưa ra trước, bàn tay sấp, cúi đầu.
  + *Nhịp 2:* Về TTCB.
  + *Nhịp 3:* Chùng gối, hai tay đưa chếch sau, lòng bàn tay hướng vào nhau, ngửa đầu.
  + *Nhịp 4:* Về TTCB.
  + *Nhịp 5:* Đứng trên chân phải, đưa chân trái sang ngang, tay trái dang ngang, bàn tay sấp, tay phải gập trước ngực, mắt nhìn sang trái.
  + *Nhịp 6:* Về TTCB.
  + *Nhịp 7:* Như nhịp 5 nhưng đổi tay, đổi chân, mắt nhìn sang phải.
  + *Nhịp 8:* Về TTCB.
  + *Nhịp 9:* Hai tay đưa lên cao chếch chữ V, ngửa đầu.
  + *Nhịp 10:* Cúi người, gập thân về trước, hai tay với mũi bàn chân.
  + *Nhịp 11:* Về nhịp 9.
  + *Nhịp 12:* Đứng trên chân phải, đưa chân trái ra trước, hai tay đưa ra trước – xuống dưới – chếch sau.
  + *Nhịp 13:* Về nhịp 9.
  + *Nhịp 14:* Như nhịp 12 nhưng đổi chân.
  + *Nhịp 15:* Về nhịp 9.
  + *Nhịp 16:* Về TTCB.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

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

Ngoài tham khảo hướng dẫn từ các bài trước, GV cần chú ý thêm một số điểm sau:

Đây là các bài tập liên hoàn nên khi dạy các động tác mới, GV cần gợi ý hoặc làm mẫu để HS quan sát và tập theo từng động tác một. Khi các em tập tương đối thuần thục thì ghép thành chuỗi động tác. GV cần tạo điều kiện cho HS tìm hiểu, tự suy nghĩ, giao lưu, học hỏi về động tác hoặc chuỗi động tác mới tập.

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 bằng các kí hiệu, thao tác đơn giản 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 vài nhóm 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.
  + Tuỳ 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 kĩ năng vận động và phản xạ

Trò chơi *Ong về tổ*

- *Mục đích:* Rèn luyện sự khéo léo, nhanh nhẹn, phát triển sức mạnh của chân.
- *Chuẩn bị:*
  + Vẽ một số vòng tròn tượng trưng cho tổ ong.
  + Một rổ hoa hoặc một cây hoa được đặt ở vị trí thích hợp.
  + Mỗi HS đóng vai một con ong.

– *Cách chơi:*

+ GV (hoặc chỉ huy) thổi một hồi còi hoặc hô "Ong bay đi tìm nhuy", các con ong bay ra khỏi tổ đến nhặt một bông hoa tượng trưng cho việc hút mật.

+ GV (hoặc chỉ huy) thổi một hồi còi tiếp theo hoặc hô "Hai ong một tổ về làm mật", các con ong cầm hoa nhanh chóng bay về tổ (lưu ý không được quá hai ong vào một tổ). Con ong nào không tìm được hoa hoặc không vào được tổ sẽ thua cuộc, phải chạy một vòng quanh các bạn.

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. Tuỳ 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 *Ong về tổ*. 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 kĩ 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.

– Với bài 2, 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 (tập bài tập chống mệt mỏi, bài thể dục giữa giờ,...).

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 động tác trong 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 động tác trong 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 động tác trong 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.