

Bài 1 CHUYỂN ĐỘI HÌNH HÀNG DỌC, HÀNG NGANG THÀNH ĐỘI HÌNH VÒNG TRÒN



MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được động tác chuyển đội hình hàng dọc, hàng ngang thành đội hình vòng tròn.
- Có ý thức kỉ luật, đoàn kết và tinh thần tập thể.

2. Khởi động



Xoay các khớp



Chạy tại chỗ

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



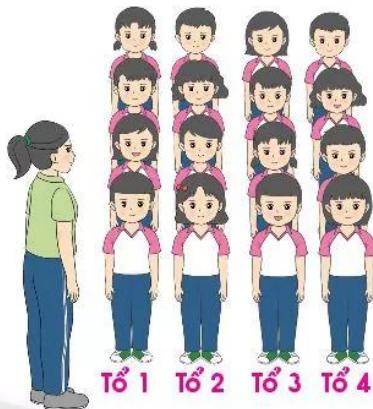
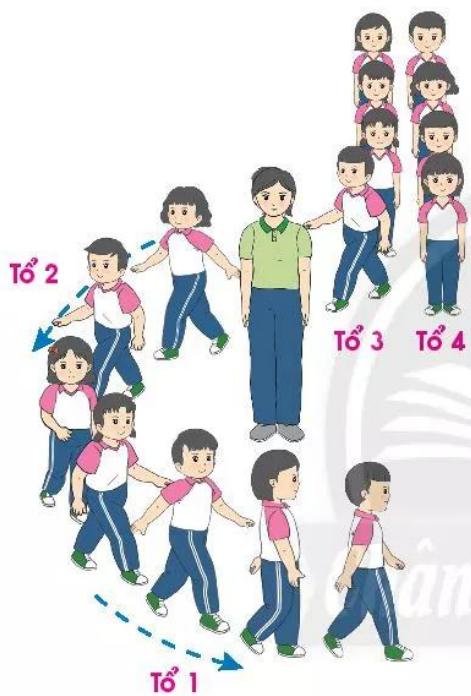
Trò chơi "Chạy nhanh vào ô"



KIẾN THỨC MỚI

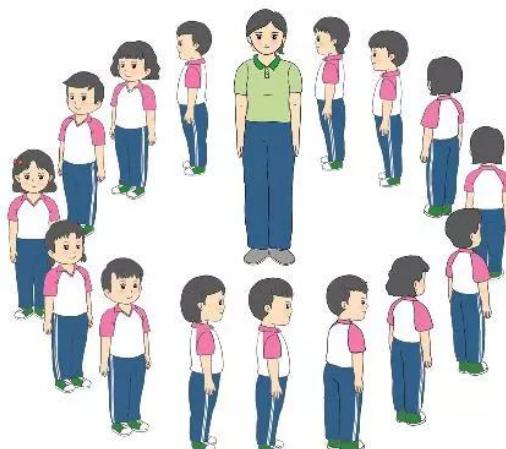
1. Chuyển đội hình hàng dọc thành đội hình vòng tròn

► Chuẩn bị: Đội hình hàng dọc (đứng nghiêm).



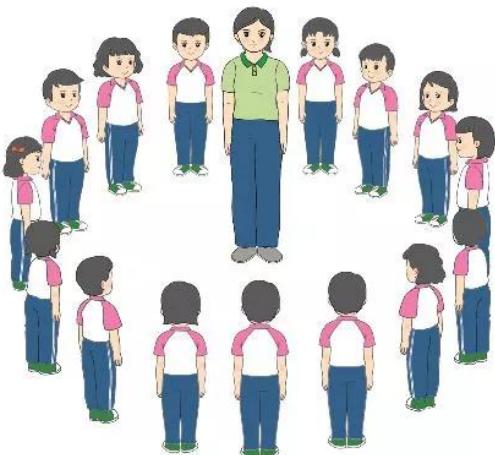
► Khẩu lệnh: "Thành vòng tròn đi thường(chạy thường)... Bước(Chạy)!".

► Động tác: Các bạn lần lượt di chuyển ngược chiều kim đồng hồ thành vòng tròn (bắt đầu từ tổ 1 đến hết). Khi đã tạo thành vòng tròn, các bạn vẫn tiếp tục di chuyển để điều chỉnh vòng tròn cho phù hợp với địa hình cụ thể.



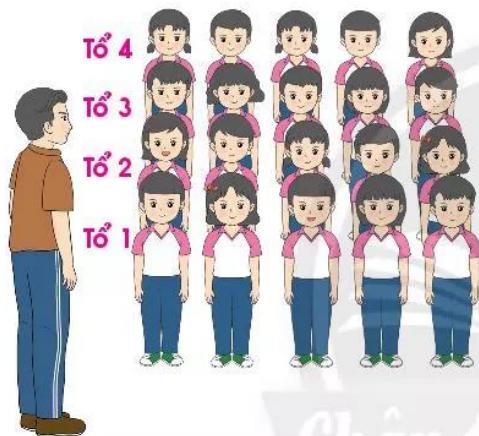
► Khẩu lệnh: "Đứng lại... Đứng!".

► Động tác: Tất cả đứng lại, mặt hướng theo chiều vòng tròn.

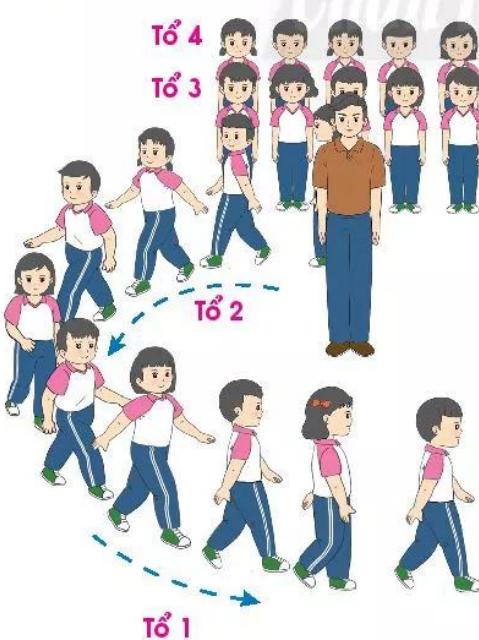


- ▶ **Khẩu lệnh:** "Bên trái... Quay!".
- ▶ **Động tác:** Tất cả thực hiện động tác quay trái để quay mặt vào trong vòng tròn.

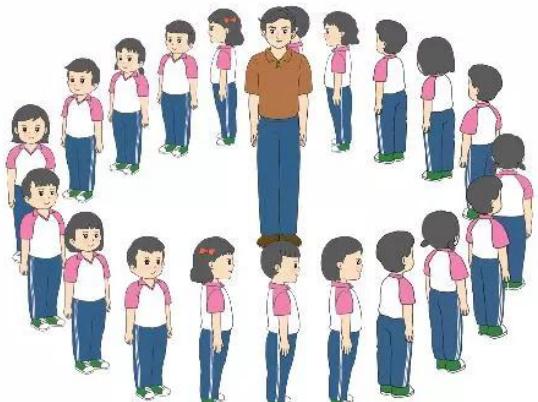
2. Chuyển đội hình hàng ngang thành đội hình vòng tròn



- ▶ **Chuẩn bị:** Đội hình hàng ngang (đứng nghiêm).



- ▶ **Khẩu lệnh:** "Thành vòng tròn đi thường (chạy thường)... Bước (Chạy)!".
- ▶ **Động tác:** Các bạn lần lượt quay sang phải và di chuyển ngược chiều kim đồng hồ thành vòng tròn (bắt đầu từ T组 1 đến hết). Khi đã tạo thành vòng tròn, các bạn vẫn tiếp tục di chuyển để điều chỉnh vòng tròn cho phù hợp với địa hình cụ thể.



- ▶ **Khẩu lệnh:** "Đứng lại... Đứng!".
- ▶ **Động tác:** Tất cả đứng lại, mặt hướng theo chiều vòng tròn.



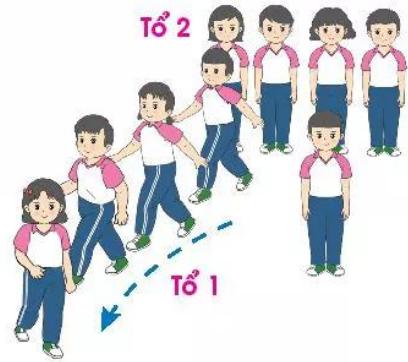
- ▶ **Khẩu lệnh:** "Bên trái... Quay!".
- ▶ **Động tác:** Tất cả thực hiện động tác quay trái để quay mặt vào trong vòng tròn.



LUYỆN TẬP

Hành trào sáng tạo

Luyện tập theo nhóm



• Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ



Trò chơi "BỎ KHĂN"



VẬN DỤNG

1. Em thực hiện chuyển đội hình từ hàng dọc, hàng ngang thành đội hình vòng tròn sau khi nghe khẩu lệnh nào?
 - A. "Thành vòng tròn... Đi!".
 - B. "Thành vòng tròn đi thường (chạy thường)... Bước (Chạy)!".
2. Em và các bạn tập hợp thành đội hình vòng tròn để cùng nhau tập thể dục dưới sân trường.

