GỢI Ý KẾ HOẠCH DẠY HỌC

Bài	Tên bài	Nội dung	Thời lượng
1	Bài tập di chuyển theo vạch kẻ thẳng	– Đi thường theo vạch kẻ thẳng: hai tay phối hợp tự nhiên; hai tay dang ngang; hai tay giơ cao. – Đi kiễng gót theo vạch kẻ thẳng, hai tay chống hông. – Bài tập phối hợp đi thường theo vạch kẻ thẳng. – Trò chơi vận động. – Bài tập phát triển thể lực.	5 tiết
2	Bài tập phối hợp di chuyển vòng trái, vòng phải	– Đi thường theo vạch kẻ vòng trái và vòng phải: hai tay phối hợp tự nhiên; hai tay dang ngang. – Đi kiễng gót theo vạch kẻ vòng trái và vòng phải, hai tay chống hông. – Bài tập phối hợp đi thường theo vạch kẻ vòng trái và vòng phải. – Trò chơi vận động. – Bài tập phát triển thể lực.	4 tiết
3	Bài tập phối hợp di chuyển nhanh dần theo vạch kẻ thẳng	– Đi nhanh dần theo vạch kẻ thẳng: hai tay phối hợp tự nhiên; hai tay chống hông. – Đi nhanh chuyển sang chạy theo vạch kẻ thẳng. – Bài tập phối hợp di chuyển nhanh dần theo vạch kẻ thẳng. – Trò chơi vận động. – Bài tập phát triển thể lực.	4 tiết

4	Bài tập phối hợp di chuyển nhanh dần theo vạch kẻ sang trái và sang phải	– Đi nhanh dần theo vạch kẻ vòng trái và vòng phải: hai tay phối hợp tự nhiên; hai tay dang ngang. – Đi nhanh chuyển sang chạy theo vạch kẻ hướng trái và hướng phải, hai tay phối hợp tự nhiên. – Bài tập phối hợp di chuyển nhanh dần theo vạch kẻ hướng trái và hướng phải. – Trò chơi vận động. – Bài tập phát triển thể lực.	4 tiết
5	Các động tác quỳ, ngồi cơ bản	– Ngồi xổm; ngồi kiễng hai gót chân; ngồi bệt thẳng chân. – Quỳ cao; quỳ thấp. – Trò chơi vận động. – Bài tập phát triển thể lực.	3 tiết
6	Bài tập phối hợp các tư thế quỳ, ngồi cơ bản	– Bài tập 1. – Bài tập 2. – Bài tập 3. – Trò chơi vận động. – Bài tập phát triển thể lực.	4 tiết

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Bài 1 BÀI TẬP DI CHUYỂN THEO VẠCH KẺ THẲNG

I MỤC TIÊU

– Biết thực hiện vệ sinh cá nhân, đảm bảo an toàn trong tập luyện.
– Biết quan sát tranh ảnh và động tác làm mẫu của GV để tập luyện.
– Thực hiện được nội dung các bài tập đi thường theo vạch kẻ thẳng, bài tập phối hợp 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; có trách nhiệm đối với bản thân và mọi người.
– 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 *Đứng ngồi theo hiệu lệnh*

– *Mục đích:* Làm nóng cơ thể, tăng phản xạ, tạo hứng thú để tiếp nhận nội dung sẽ học.

– *Cách chơi:*

+ Tập hợp lớp thành vòng tròn, chỉ huy đứng trong vòng tròn hô hiệu lệnh ("Đứng lên!" hoặc "Ngồi xuống!"), các em cần thực hiện đúng theo hiệu lệnh. Chỉ huy có thể hô hiệu lệnh theo tốc độ nhanh, chậm khác nhau.

+ Em nào làm chưa đúng sẽ phải chạy hoặc nhảy lò cò một vòng quanh các bạn.

2. Kiến thức mới

2.1. Bài tập di chuyển theo vạch kẻ thẳng

2.1.1. Đi thường theo vạch kẻ thẳng, hai tay phối hợp tự nhiên

– *TTCB:* Đứng chân trước chân sau, hai tay buông tự nhiên.

– *Động tác:* Từ vạch xuất phát, thực hiện đi thường theo vạch kẻ thẳng. Khi di chuyển, thân thẳng, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn phía trước.

2.1.2. Đi thường theo vạch kẻ thẳng, hai tay dang ngang

– *TTCB:* Đứng chân trước chân sau, hai tay dang ngang.

– *Động tác:* Từ vạch xuất phát, thực hiện đi thường theo vạch kẻ thẳng. Khi di chuyển, hai tay dang ngang bằng vai, bàn tay sấp, mắt nhìn phía trước.

2.1.3. Đi thường theo vạch kẻ thẳng, hai tay giơ cao

– *TTCB:* Đứng chân trước chân sau, hai tay giơ cao chếch chữ V.

– *Động tác:* Từ vạch xuất phát, thực hiện đi thường theo vạch kẻ thẳng. Khi di chuyển, hai tay giơ lên cao chếch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn phía trước.

2.1.4. Đi kiễng gót theo vạch kẻ thẳng, hai tay chống hông

– *TTCB:* Đứng chân trước chân sau, hai tay chống hông.

– *Động tác:* Từ vạch xuất phát, thực hiện đi kiễng gót theo vạch kẻ thẳng. Khi di chuyển, hai tay chống hông, mắt nhìn phía trước.

2.1.5. Bài tập phối hợp đi thường theo vạch kẻ thẳng

– *TTCB:* Đứng chân trước chân sau, hai tay buông tự nhiên.

– *Động tác:* Từ vạch xuất phát, thực hiện 1 lần 8 nhịp đi thường theo vạch kẻ thẳng, hai tay phối hợp tự nhiên; 1 lần 8 nhịp đi thường theo vạch kẻ thẳng, hai tay dang ngang, bàn tay sấp; 1 lần 8 nhịp đi thường theo vạch kẻ thẳng, hai tay giơ cao chếch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau; 1 lần 8 nhịp đi thường theo vạch kẻ thẳng, hai tay phối hợp tự nhiên.

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). Với mỗi động tác, GV có thể tham khảo các câu hỏi sau: Động tác thầy/ cô thực hiện hoặc bạn trong tranh thể hiện là động tác gì? Các động tác có gì khác nhau?

– GV 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 động tác.

– GV cùng HS đánh giá xem bạn nào thực hiện động tác giống mẫu nhất, đồng thời có hình thức động viên, cổ vũ phù hợp.

2.3. Hình thành động tác mới

◆ Với các động tác, GV có thể tiến hành như sau:

– *Bước 1:* GV tổ chức cho cả lớp tập từng động tác, mỗi động tác tập từ 2 – 4 lần.

– *Bước 2:* GV cho từng hàng (hoặc tổ) lên thực hiện các 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.

◆ Với bài tập phối hợp, GV có thể thực hiện như sau:

– *Lần 1:* GV làm mẫu, cả lớp quan sát. Sau đó, GV cho cả lớp tập, chú ý quan sát và sửa sai cho HS.

– *Lần 2*: GV hướng dẫn HS tập luyện cho tới khi cơ bản đúng các động tác.

– *Lần 3:* GV để cán sự chỉ huy cho cả lớp tập. GV quan sát và đến sửa sai cho HS, lưu ý sau mỗi lần di chuyển, GV có nhận xét.

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 nội dung vừa học như sau:

+ HS tập hợp thành các nhóm (có thể cho HS tự kết bạn thành nhóm). Các nhóm tự điều khiển nhau tập luyện các bài tập di chuyển theo vạch kẻ thẳng.

+ GV đến các nhóm hỗ trợ, nếu nhóm nào có nhiều bạn tập chưa đúng, có thể gợi ý để HS kèm và giúp đỡ nhau.

+ GV cho từng nhóm lên tập luyện bài tập trước lớp, cùng HS chọn thành hai nhóm là nhóm đạt yêu cầu và nhóm chưa đạt yêu cầu. GV tuyên dương nhóm đạt yêu cầu, động viên nhóm 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 nhược điểm.

+ GV chỉ tranh ảnh hoặc làm mẫu, nhấn mạnh những chi tiết của bài tập di chuyển theo vạch kẻ thẳng. Cũng có thể cử một vài nhóm lên trình diễn, rồi nêu những khó khăn, hạn chế khi tập luyện. GV cùng HS cả lớp đưa ra cách khắc phục và thực hành theo cách khắc phục đã thống nhất.

Lưu ý: Tuỳ vào trình độ của HS, điều kiện của nhà trường, GV có thể thay đổi động tác, thay đổi cách hướng dẫn HS cho phù hợp.

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

Trò chơi *Nhảy đúng, nhảy nhanh*

– *Mục đích:* Rèn ý thức kỉ luật, sự nhanh nhẹn, khéo léo và giúp cơ thể được vận động.

– *Chuẩn bị:*

+ Với mỗi đội chơi, vẽ 4 ô vuông, mỗi ô có cạnh 0,5 m, đánh số vào các ô (như hình vẽ trong SGK).

+ Chia lớp thành các đội chơi, xếp thành hàng dọc đứng sau vạch chuẩn bị.

– *Cách chơi:*

+ Khi có lệnh chơi, em số 1 của mỗi đội bật nhảy bằng hai chân vào ô số 1, rồi bật nhảy đứng trên chân trái (chân phải không chạm đất) vào ô số 2, bật nhảy đứng trên chân phải (chân trái không chạm đất) vào ô số 3 và bật nhảy bằng hai chân vào ô số 4. Sau đó, chạy về đập nhẹ tay vào em số 2 và di chuyển xuống cuối hàng. 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 nhanh nhất, ít phạm quy là thắng cuộc.

Lưu ý: Trong các 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 và tránh nhàm chán.

3.3. Tập bài tập phát triển thể lực

Có thể tham khảo một số bài tập sau:

Bài tập 1:

– *Chuẩn bị:* Các vòng dây bền, chắc bằng vải hoặc chất liệu mềm bện vào nhau, sao cho vừa nắm tay của HS và khi kéo không bị đứt, có đường kính khoảng 20 cm.

– *Động tác:* Từng cặp HS cầm vòng dây sao cho cân bằng, đứng chân trước, chân sau, dùng lực của tay kéo mạnh về phía mình; sau mỗi lần tập, cần đi lại, thả lỏng tay và hít thở sâu.

Bài tập 2: Tại chỗ bật nhảy chụm chân 10 lần, chạy co gối ra trước 10 lần, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 3: Chạy lăng gót chân ra sau và di chuyển 10 m, 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.

◆ Với HS đặc biệt, GV có thể miễn tập hoặc điều chỉnh cho phù hợp.

4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS làm bài 1 trong SGK.

Đáp án: Hình B.

– Với bài 2, GV cho HS thực hiện bài tập phối hợp đi thường theo vạch kẻ thẳng ở mục 5.

– Với bài 3, GV chỉ cho HS biết đây là một cách vận dụng trong thực tiễn để phòng chống tê chân khi ngồi học bài. GV có thể gợi ý thêm cho HS một số trường hợp có vận dụng các động tác phòng chống tê chân, mỏi chân.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện các tư thế và kĩ năng di chuyển theo vạch kẻ thẳng của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng các bài tập di chuyển theo vạch kẻ thẳng, bài tập phối hợp; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được ít nhất một nửa các bài tập di chuyển theo vạch kẻ thẳng, bài tập phối hợp; biết được lỗi sai trong tập luyện.	Thực hiện được dưới một nửa các bài tập di chuyển theo vạch kẻ thẳng, bài tập phối hợp.

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.