

## PHẦN 2. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

### Chủ đề 1 ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ

#### GỢI Ý KẾ HOẠCH DẠY HỌC

Bài	Tên bài	Nội dung	Thời lượng
1	Chuyển đội hình hàng dọc thành đội hình vòng tròn và ngược lại	<ul style="list-style-type: none"><li>– Cách chuyển đội hình hàng dọc thành đội hình vòng tròn và ngược lại.</li><li>– Trò chơi vận động.</li><li>– Bài tập phát triển thể lực.</li></ul>	5 tiết
2	Chuyển đội hình hàng ngang thành đội hình vòng tròn và ngược lại	<ul style="list-style-type: none"><li>– Cách chuyển đội hình hàng ngang thành đội hình vòng tròn và ngược lại.</li><li>– Trò chơi vận động.</li><li>– Bài tập phát triển thể lực.</li></ul>	5 tiết
3	Giậm chân tại chỗ, đứng lại	<ul style="list-style-type: none"><li>– Cách giậm chân tại chỗ, đứng lại.</li><li>– Trò chơi vận động.</li><li>– Bài tập phát triển thể lực.</li></ul>	4 tiết

### **Bài 1** CHUYỂN ĐỘI HÌNH HÀNG DỌC THÀNH ĐỘI HÌNH VÒNG TRÒN VÀ NGƯỢC LẠI

#### **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 động tác chuyển đội hình hàng dọc thành đội hình vòng tròn và ngược lại.
- Thực hiện được chuyển đội hình hàng dọc thành đội hình vòng tròn và ngược lại; 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.

- Đoàn kết, 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 có thể 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 *Làm theo hiệu lệnh*

- *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 hiệu lệnh, cả lớp tự giác nhắm mắt lại để thực hiện theo hiệu lệnh của chỉ huy.
- + Chỉ huy có thể hô: “Nghiêm!”, “Tiến (hoặc lùi) 1 bước (hoặc 2, 3,... bước) – Bước!”, “Sang trái (hoặc sang phải) 1 bước (hoặc 2, 3,... bước) – Bước!”, “Hai tay dang ngang”, “Hai tay đưa lên cao”, “Cúi người xuống”, “Tay hướng xuống đất”,...
- + Sau một số lần hô, chỉ huy cho cả lớp mở mắt ra để xem khả năng định hướng của các em có tốt không. Em nào định hướng sai, đứng sai hướng sẽ phải chạy một vòng quanh các bạn.

### 2. Kiến thức mới

#### 2.1. Chuyển đội hình hàng dọc thành đội hình vòng tròn

- *Đội hình chuẩn bị:* Cả lớp tập hợp theo đội hình hàng dọc.
- *Khẩu lệnh:* “Thành vòng tròn đi thường (chạy thường) – Bước (Chạy)!”.
- *Động tác:* Sau khi nghe khẩu lệnh, bắt đầu từ tổ trưởng tổ 1, các em lần lượt đi thường (chạy thường) theo hướng ngược chiều kim đồng hồ, tạo thành vòng tròn khép kín.
- *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.

## 2.2. Chuyển đội hình vòng tròn thành đội hình hàng dọc

- *Đội hình chuẩn bị:* Cả lớp tập hợp theo đội hình vòng tròn, hướng mặt vào trong.
- *Khẩu lệnh:* “Bên phải – Quay!”.
- *Động tác:* Tất cả thực hiện động tác quay phải để quay mặt theo chiều vòng tròn.
- *Khẩu lệnh:* “Thành 1 (2, 3, 4, ...) hàng dọc đi thường (chạy thường) – Bước (Chạy)!?”.
- *Động tác:* Sau khi nghe khẩu lệnh, tất cả đi theo chiều vòng tròn (hướng ngược chiều kim đồng hồ), sau đó bắt đầu từ tổ trưởng tổ 1, các em lần lượt đi thường (chạy thường) tạo thành 1 (hoặc 2, 3, 4, ...) hàng dọc.

## 2.3. Làm quen, giới thiệu động tác

- GV cho HS quan sát tranh, ảnh hoặc băng đĩa hình thể hiện các đội hình hàng dọc, vòng tròn (trong SGK). Với mỗi đội hình, GV có thể tham khảo các câu hỏi sau: Đây là đội hình gì? Các bạn chạy theo chiều kim đồng hồ hay ngược chiều kim đồng hồ? Các bạn trong vòng tròn quay mặt vào đâu?...
- 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 một (hai) tổ lên thực hiện thử các động tác di chuyển theo từng đội hình nói trên.
- GV cùng HS nhận xét, đánh giá và có hình thức động viên, cổ vũ phù hợp.

## 2.4. Hình thành động tác mới

- *Bước 1:* GV hô cho cả lớp tập các động tác chuyển đội hình hàng dọc thành đội hình vòng tròn và ngược lại, mỗi động tác tập từ 2 – 4 lần.
- *Bước 2:* GV gọi một hàng (hoặc một tổ) lên thực hiện động tác. GV biểu dương những hàng (hoặc tổ) làm đúng và sửa động tác cho những hàng (hoặc tổ) 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 cả lớp 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 hàng (hoặc tổ) thực hiện chưa đúng và khuyến khích, động viên kịp thời những hàng (hoặc tổ) thực hiện đúng.
- Đối với những hàng (hoặc tổ) tiếp thu chưa tốt, GV cần hướng dẫn lại với tốc độ chậm, kết hợp diễn giải bằng lời nói với thực hiện động tác.

### 3.2. Tổ chức trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

#### Trò chơi Lò cò tiếp sức

- *Mục đích:* Phát triển sức mạnh của chân, khả năng phối hợp nhanh nhẹn, khéo léo.



- Chuẩn bị:
- + Kẻ vạch xuất phát. Vẽ 5 vòng tròn liên tiếp trên một đường thẳng cho mỗi đội chơi. Ở cuối, đặt một vật làm đích.
- + Chia lớp thành 4 đội chơi, xếp thành hàng dọc, đứng sau vạch xuất phát.
- Cách chơi:
- + Khi có lệnh, em số 1 nhảy lò cò một chân vào trong các vòng tròn, khi hết vòng tròn cuối cùng thì chạy vòng qua đích, sau đó chạy nhanh về chạm nhẹ vào tay em số 2. Em số 2 thực hiện như em số 1, rồi chạm nhẹ vào tay 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.

### 3.3. Tập bài tập phát triển thể lực

Có thể tham khảo một số bài tập sau:

*Bài tập 1:* Tại chỗ, bật chụm chân và bật tách chân 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 20 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:** Hình B.

- Với bài 2 và 3, GV hướng dẫn HS tự vui chơi ngoài giờ học bằng các trò chơi chuyển đội hình hàng dọc thành đội hình vòng tròn và ngược lại.
- Ngoài những nội dung nêu trên, GV cần hướng dẫn cho HS biết cách làm vệ sinh cá nhân và vệ sinh tập luyện để đảm bảo an toàn khi tập luyện và vui chơi ngoài giờ học.

## IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện các động tác chuyển đội hình hàng dọc thành đội hình vòng tròn và ngược lại của HS các tổ theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng cả hai động tác chuyển đội hình; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được một hoặc hai động tác chuyển đội hình; biết được lỗi sai trong tập luyện.	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.