

## **Bài 2** BÀI TẬP PHỐI HỢP DI CHUYỂN VÒNG TRÁI, VÒNG PHẢI

### **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 di chuyển vòng trái, vòng phải, 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 *Tìm tên theo chủ đề*

- *Mục đích:* Làm nóng cơ thể, tăng khả năng hợp tác, tạo hứng thú để tiếp nhận nội dung sẽ học.
- *Cách chơi:* **Chủ đề Thể dục, thể thao**
- + Chia HS trong lớp thành các nhóm, mỗi nhóm đứng thành vòng tròn. GV đưa ra chủ đề Thể dục, thể thao, các nhóm thảo luận và nêu những từ ngữ liên quan đến chủ đề đó trong vòng 5 phút.
- + Hết thời gian quy định, đại diện từng nhóm chạy lên báo cáo với GV. Nhóm nào nêu được nhiều từ nhất là thắng cuộc.
- + Nhóm nào tìm được ít từ ngữ nhất thì phải hát và múa một bài.

### 2. Kiến thức mới

#### 2.1. Bài tập di chuyển vòng trái, vòng phải

##### 2.1.1. Đi thường theo vạch kẻ vòng trái (vòng phải), 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 vòng trái (hoặc vòng phải). Khi di chuyển, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn phía trước. Cần giữ thăng bằng khi di chuyển đường vòng.

##### 2.1.2. Đi thường theo vạch kẻ vòng trái (vòng phải), hai tay dang ngang

- *TTCB:* Đứng chân trước chân sau, hai tay dang ngang, bàn tay sắp.

– *Động tác*: Từ vạch xuất phát, thực hiện đi thường theo vạch kẻ vòng trái (hoặc vòng phải). Khi di chuyển, hai tay dang ngang, bàn tay sấp, mắt nhìn phía trước. Cần giữ thẳng bằng khi di chuyển đường vòng.

#### 2.1.3. Đi kiễng gót theo vạch kẻ vòng trái (vòng phải), 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 vòng trái (hoặc vòng phải). Khi di chuyển, hai tay chống hông, mắt nhìn phía trước. Cần giữ thẳng bằng khi di chuyển đường vòng.

#### 2.1.4. Bài tập phối hợp đi thường theo vạch kẻ vòng trái và vòng phải

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

– *Động tác*: Từ vạch xuất phát, thực hiện đi thường theo vạch kẻ vòng trái, vòng phải, kết hợp hai tay phối hợp tự nhiên hoặc dang ngang, bàn tay sấp (như tranh vẽ trong SGK).

### 2.2. Làm quen, giới thiệu động tác

– GV làm mẫu hoặc cho HS quan sát tranh thể hiện động tác mẫu (trong SGK). Với mỗi động tác, GV có thể tham khảo câu hỏi sau: Động tác thầy/ cô thực hiện hoặc bạn trong tranh thể hiện là động tác đi theo đường thẳng hay đường vòng?

– 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.

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

– *Lần 3*: GV cho một vài HS lên tập, cả lớp quan sát và nhận xét bạn tập.

– *Lần 4*: GV để cán sự chỉ huy cho cả lớp tập. GV quan sát và đến sửa cho HS tập chưa đúng, lưu ý sau mỗi lần di chuyển, GV cùng HS 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 luyện tập các động tác hoặc bài tập như sau:

- + HS chia thành các nhóm (có thể cho các em tự kết bạn hoặc sử dụng trò chơi *Kết bạn* để chia nhóm). Các nhóm tự điều khiển cho nhau tập luyện các bài tập di chuyển theo vạch kẻ vòng trái hoặc vòng phải.
- + GV đến các nhóm hỗ trợ, nếu nhóm nào có nhiều bạn tập chưa đúng, có thể gợi ý cho HS kèm và giúp đỡ nhau.
- + GV cho từng nhóm lên thực hiện bài tập trước lớp, cùng HS chia 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 sử dụng tranh ảnh hoặc làm mẫu để nhấn mạnh những chi tiết của bài tập. Cũng có thể cử một vài nhóm lên trình diễn, rồi nêu những khó khăn khi tập luyện. GV cùng HS cả lớp nêu cách khắc phục và thực hành theo cách khắc phục đã thống nhất.

*Lưu ý:* Tùy vào trình độ của HS, điều kiện của nhà trường, GV có thể điều chỉnh động tác, phương hướng di chuyển và hình thức tổ chức tập luyện cho phù hợp.

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

#### **Trò chơi *Bỏ khăn***

- *Mục đích:* Rèn luyện khả năng phán đoán, phản xạ, sự nhanh nhẹn, xác định hướng, tinh thần tập thể và giúp cơ thể được vận động.
- *Chuẩn bị:*
- + Tập hợp lớp thành vòng tròn, em nọ cách em kia hơn 1 sải tay, các em ngồi tự do, quay mặt vào trong.
- + Cử một em cầm một chiếc khăn tay, đứng ngoài vòng tròn.
- *Cách chơi:*
- + Khi có lệnh chơi, em cầm khăn chạy vòng sau lưng các bạn.
- + Cứ chạy như thế, đến một lúc nào đó thấy thuận lợi thì bỏ khăn sau lưng một bạn, đồng thời chạm tay vào người bạn đó để báo hiệu rồi chạy tiếp một vòng để ngồi vào chỗ của bạn. Em được báo hiệu đứng lên cầm khăn chạy nhanh để đuổi theo, nếu đuổi kịp thì quất nhẹ khăn vào người bạn, nếu không đuổi kịp thì thực hiện chạy để bỏ khăn cho bạn khác.
- + Em nào bị đuổi kịp thì đứng ra ngoài vòng tròn, coi như bị thua. Khi kết thúc trò chơi, nhóm các bạn bị thua sẽ phải hát và múa một bài.

*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 đội hình, phương hướng, yêu cầu, 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 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:* Chạy đích dắc 10 m, sau đó chạy nhanh về cuối hàng, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

*Bài tập 2:* Chống tay phía trước di chuyển kiểu “con cua” 1 lần 8 nhịp tiến hoặc sang trái, 1 lần 8 nhịp lùi hoặc sang phải, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

*Bài tập 3:* Chạy nhanh 5 m, chạy chậm 5 m, sau đó vừa đi, vừa hít thở sâu về cuối hàng, lặp lại 2 lần.

♦ 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, 2 trong SGK.

**Đáp án:** Bài 1: Hình A; Bài 2: Đi kiếng gót theo vạch kẻ vòng phải, hai tay chống hông.

– Với bài 3, GV chỉ cho HS biết đây là một cách vận dụng các động tác di chuyển vào trong thực tiễn để ra sân tập thể dục giữa giờ hoặc chơi trò chơi. GV có thể gợi ý thêm một số trường hợp vận dụng các động tác đã học vào những tình huống khác.

### IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện các tư thế và kỹ năng di chuyển theo vạch kẻ vòng trái, vòng phải 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 vòng trái, vòng phải, 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 vòng trái, vòng phải, 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 vòng trái, vòng phải, 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.