

## **Bài 2** CHUYỂN ĐỘI HÌNH HÀNG NGANG 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 ngang thành đội hình vòng tròn và ngược lại.
- Thực hiện được chuyển đội hình hàng ngang 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

- 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 có thể cho HS thực hiện xoay các khớp giúp HS 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 Kết bạn**

- *Mục đích:* Làm nóng cơ thể, tăng khả năng phản xạ, tạo hứng thú để tiếp nhận nội dung sẽ học.
- *Cách chơi:*
  - + HS di chuyển theo đội hình vòng tròn, ngược chiều kim đồng hồ, em này đi sau em kia khoảng một cánh tay, chỉ huy di chuyển trong vòng tròn theo chiều ngược lại.
  - + Chỉ huy cho tất cả vừa đi (hoặc chạy, nhảy chân sáo) theo vòng tròn, vừa đọc:

*Kết bạn, kết bạn là đoàn kết.*

*Kết bạn là sức mạnh.*

*Chúng ta cùng nhau kết bạn.*

- + Kết thúc vẫn điệu, chỉ huy hô: “Kết hai” (hoặc “Kết ba”, “Kết bốn”, “Kết năm”,...), HS nhanh chóng kết thành các nhóm hai bạn (hoặc ba, bốn, năm,... bạn) theo yêu cầu.
- + Em nào không kết được nhóm theo yêu cầu sẽ phải chạy một vòng quanh các bạn.

## 2. Kiến thức mới

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

- *Đội hình chuẩn bị:* Cả lớp tập hợp theo đội hình hàng ngang.
- *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, HS lần lượt quay phải và 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 ngang

- *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 ngang 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 ngang.

### 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 ngang, 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 ngang 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 *Bịt mắt bắt dê*

- *Mục đích:* Rèn luyện khả năng định hướng, tập trung chú ý, sự nhanh nhẹn, khéo léo.
- *Chuẩn bị:*
  - + Cả lớp đứng thành vòng tròn, em nọ cách em kia khoảng một sải tay, mặt hướng vào trong.
  - + Chọn hai em vào trong vòng tròn đóng vai dê bị lạc và người đi tìm dê. Bịt mắt cả hai em và cho đứng cách xa nhau khoảng một sải tay.
- *Cách chơi:*
  - + Khi có lệnh, cả hai em cùng di chuyển trong vòng tròn, em đóng vai dê thỉnh thoảng kêu be be,... em kia chạy đến chỗ có tiếng kêu để bắt. Các em đứng xung quanh hò reo cổ vũ.
  - + Sau khoảng 1 – 2 phút chơi, nếu bắt được dê thì người đi tìm dê sẽ thắng và ngược lại.
  - + Tiếp theo, GV cho đổi vai chơi hoặc cho hai em khác vào thay.

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

Có thể tham khảo một số bài tập sau:

*Bài tập 1:* Bật cao tại chỗ, hai tay chống hông 10 – 15 lần, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

*Bài tập 2:* Tại chỗ chạy lăng gót khoảng 30 nhịp, sau đó di chuyển khoảng 15 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 A.

- Với bài 2 và 3, GV hướng dẫn HS tự vui chơi ngoài giờ học bằng các trò chơi chuyển đội hình hàng ngang 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 ngang thành đội hình vòng tròn và ngược lại của HS các tổ theo ba mức sau:

<b>Hoàn thành tốt</b>	<b>Hoàn thành</b>	<b>Chưa hoàn thành</b>
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.