

## **Bài 2** ĐỘNG TÁC CHÂN, ĐỘNG TÁC LƯỜN, ĐỘNG TÁC BỤNG

### **I MỤC TIÊU**

- Biết và thực hiện vệ sinh cá nhân, đảm bảo an toàn trong tập luyện.
- Biết quan sát tranh ảnh, động tác làm mẫu của GV để tập động tác chân, động tác lườn, động tác bụng của bài thể dục.
- Thực hiện được động tác chân, động tác lườn, động tác bụng 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; vui vẻ, hoà đồng với 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 *Tàu hoả chạy*

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

– *Cách chơi:*

+ Kẻ vạch xuất phát và vạch đích, cách nhau khoảng 20 – 25 m (thay cho nhà ga). Tập hợp lớp thành 2 hàng dọc, cách nhau khoảng 2 m, mỗi hàng coi như một đoàn tàu. Trong từng hàng, em đứng sau đưa tay trái đặt lên vai em phía trước, tay phải co lại (tay đánh như hình bánh xe đang lăn bánh).

+ Khi có lệnh “Tàu bắt đầu rời ga”, hai em đứng đầu giả làm đầu tàu đưa tay lên miệng bắt chước tiếng còi tàu “Tu... tu...”. Các em phía sau chạy chậm bắt chước tiếng tàu chạy “Xịch... xịch...”. Trong khi chạy, tay trái các em không rời vai bạn, tay phải đánh theo vòng tròn bánh xe.

+ Đoàn tàu nào về đích không bị đứt toa là thắng cuộc.

## 2. Kiến thức mới

### 2.1. Động tác chân, động tác lườn, động tác bụng

#### 2.1.1. Động tác chân

*TTCB:* Đứng nghiêm.

*Nhịp 1:* Khụy hai gối, lưng thẳng, hai tay chống hông.

*Nhịp 2:* Chân phải đứng thẳng, chân trái đưa sang ngang, hai tay dang ngang, bàn tay sấp.

*Nhịp 3:* Về nhịp 1.

*Nhịp 4:* Về TTCB.

*Nhịp 5, 6, 7, 8:* Như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng ở nhịp 6 đổi chân.

#### 2.1.2. Động tác lườn

*TTCB:* Đứng nghiêm.

*Nhịp 1:* Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay dang ngang, bàn tay ngửa.

*Nhịp 2:* Nghiêng lườn sang trái, tay trái chống hông, tay phải đưa lên cao áp nhẹ vào tai, trọng tâm dồn vào chân phải, kiễng gót chân trái.

*Nhịp 3:* Về nhịp 1.

*Nhịp 4:* Về TTCB.

*Nhịp 5, 6, 7, 8:* Như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng ở nhịp 5 đổi chân, nhịp 6 đổi tay, chân và hướng nghiêng lườn.

#### 2.1.3. Động tác bụng

*TTCB:* Đứng nghiêm.

*Nhịp 1:* Chân trái bước sang ngang rộng hơn vai, hai tay dang ngang, bàn tay sấp.

*Nhịp 2:* Cúi người, gập thân, hai chân thẳng, hai tay đưa xuống dưới vổ vào nhau (càng thấp càng tốt).

*Nhịp 3:* Đứng thẳng, hai tay dang ngang, bàn tay sấp, mắt nhìn thẳng.

*Nhịp 4:* Về TTCB.

*Nhịp 5, 6, 7, 8:* Như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng ở nhịp 5 đổi chân.

## **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), GV có thể tham khảo các câu hỏi sau:

+ Động tác thầy/ cô thực hiện hoặc các bạn trong tranh thể hiện là gì? Đó là hoạt động của tay hay của chân? Hướng đưa của tay, chân như thế nào, ra trước hay sang bên trái, phải? Hoạt động của tay trên vai hay dưới vai? Hoạt động của chân cao hay thấp?...

+ Các em hãy thực hiện động tác giống như thầy/ cô vừa thực hiện (hoặc như các bạn trong tranh).

+ Trong các động tác thầy/ cô vừa thực hiện (hoặc động tác mẫu trong tranh), em thích động tác nào nhất? Hãy thử thực hiện động tác đó.

– 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 HS xung phong tập động tác theo mẫu.

+ GV cùng HS đánh giá xem bạn nào tập theo mẫu giống nhất.

*Lưu ý:* Khi giới thiệu động tác mới (chân, lườn, bụng), GV cần tăng cường sử dụng các phương tiện trực quan, đa dạng hoá các hoạt động trong giờ học để thu hút và tạo hứng thú cho HS. GV không nên sử dụng đơn điệu phương pháp giảng giải (thuyết trình) trong thời gian dài. Lời nói của GV phải đơn giản, dễ hiểu, ngắn gọn và phù hợp với vốn từ vựng của các em.

## **2.3. Hình thành động tác mới**

– *Lần 1:* GV làm mẫu, cả lớp quan sát. Sau đó, GV hô cho cả lớp tập, chú ý quan sát và sửa sai cho HS (HS tập 2 lần 8 nhịp).

– *Lần 2:* GV vừa hướng dẫn vừa cho HS tập cho tới khi các em tập cơ bản đúng.

– *Lần 3:* GV gọi một vài HS lên tập liên hoàn ba động tác chân, lườn và bụng. Cả lớp quan sát và nhận xét bạn tập (HS tập 1 lần 8 nhịp).

– *Lần 4:* GV cho cán sự lớp hô, cả lớp tập, GV quan sát và sửa sai cho HS (HS tập 2 lần 8 nhịp).

*Lưu ý:* Do mức độ nhận thức của HS phụ thuộc chủ yếu vào những gì các em nhìn thấy, nghe thấy và được thực hành nên trong quá trình hướng dẫn HS, GV cần tăng cường sử dụng tranh ảnh, dành nhiều thời gian cho HS tập luyện.

### 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.
- Trong quá trình HS thực hành, GV cần chú ý quan tâm, giúp đỡ những HS thực hiện chưa đúng động tác và có những hình thức động viên, khích lệ HS thực hiện đúng.
- Đối với những HS tiếp thu chưa tốt, GV cần hướng dẫn cho HS tập luyện với tốc độ chậm, kết hợp diễn giải bằng lời nói và thực hiện thao tác giúp HS hình dung cụ thể về động tác. Chú ý khai thác những kinh nghiệm, hiểu biết về một số kĩ năng mà HS đã được làm quen từ trước.
- Vào cuối mỗi tiết học, GV nên tổ chức cho HS trình diễn, thi đua nhằm đem lại niềm vui, hứng thú trong học tập cho các em. Có thể tổ chức trình diễn, thi đua theo nhóm, tổ hoặc cá nhân. Trình diễn, thi đua phải đi đôi với việc đánh giá, nhận xét. Trước khi tổ chức trình diễn, thi đua, GV cần nêu các yêu cầu cần đạt của động tác để HS dựa vào đó đánh giá. Từ đó rèn luyện cho HS kĩ năng đánh giá và tự đánh giá.

#### 3.2. Tổ chức trò chơi bổ trợ khéo léo

##### Trò chơi *Chèo thuyền*

- *Mục đích:* Rèn luyện sức mạnh của tay, chân, khả năng phối hợp, nhanh nhẹn, khéo léo.
- *Chuẩn bị:*
  - + Chia lớp thành 2 – 4 đội, xếp thành hàng dọc.
  - + Các em trong hàng ngồi cách nhau một cánh tay (ngồi xõm, co gối). Hai tay của em ở đầu hàng đưa thẳng về trước, các em ở sau đặt hai tay lên vai bạn ngồi trước mình.
- *Cách chơi:*
  - + Khi có lệnh “Chèo thuyền”, các em thực hiện 2 nhịp:
    - *Nhịp 1:* Các em đồng loạt ngả thân người ra sau, hai tay dang ngang như đang chèo thuyền.
    - *Nhịp 2:* Cúi thân người về trước, hai tay đặt lên vai bạn như lúc ban đầu.
  - + Tiếp tục chơi như thế 6 – 8 lần thì dừng lại. Đội nào thực hiện đẹp, 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:* Giậm chân tại chỗ, hai tay vung tự nhiên 15 – 20 lần, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

*Bài tập 2:* 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.

### 4. Vận dụng

- GV hướng dẫn HS làm các bài 1, 2, 3 trong SGK.

**Đáp án:** Bài 1: Hình A – nhịp 1 hoặc nhịp 3, hình B – nhịp 2; Bài 2: Hình B; Bài 3: Hình A.

- Với bài 4, GV chỉ cho HS biết đây là một cách vận dụng trong thực tiễn và kể thêm một số trường hợp có vận dụng động tác chân, lườn, bụng:
- + Với các động tác chân, lườn, bụng, các em có thể tập trong lúc nghỉ giải lao khi sinh hoạt ở câu lạc bộ mà em yêu thích để rèn luyện sức khỏe, hình thành thói quen tập luyện, nâng cao kĩ năng vận động, phát triển hài hoà về thể chất và tinh thần,...
- + Hoặc khi ngồi học bài, nếu thấy mệt mỏi, các em hãy đứng dậy tập động tác chân, động tác lườn và động tác bụng một vài lần, sau đó học tiếp.
- 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 động tác chân, động tác lườn và động tác bụng của HS theo ba mức sau:

<b>Hoàn thành tốt</b>	<b>Hoàn thành</b>	<b>Chưa hoàn thành</b>
Thực hiện cơ bản đúng cả ba động tác chân, lườn, bụng. Biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được hai hoặc ba động tác chân, lườn, bụng; biết được lỗi sai trong tập luyện.	Thực hiện được một động tác hoặc 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.