

Bài 3 BÀI TẬP PHỐI HỢP DI CHUYỂN NHANH DẦN THEO VẠCH KẼ 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 động tác đi nhanh dần theo vạch kẻ thẳng, bài tập phối hợp di chuyển nhanh dần theo vạch kẻ thẳng 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 *Kéo cửa, lừa xẻ*

- *Mục đích:* Làm nóng cơ thể, tăng sự phối hợp nhịp nhàng, tạo hứng thú để tiếp nhận nội dung sẽ học.
- *Cách chơi:*
- + Cứ 2 em tạo thành một cặp, đứng chân trước, chân sau, hai bàn tay nắm lấy hai cổ tay của bạn hoặc bàn tay nắm vào bàn tay của bạn.
- + Khi có lệnh chơi, các em vừa đọc vần điệu, vừa co – kéo tay. Có thể tham khảo vần điệu sau:

Kéo cửa, lừa xẻ.

Ông thợ nào khoẻ, về ăn cơm vua.

Ông thợ nào thua, thì về với mẹ.

Cũng có thể thay đổi vần điệu:

Kéo cửa, lừa xẻ.

Ông thợ nào khoẻ, thì ngực nở nang.

Ông thợ nào thua, tay teo, ngực lép.

Cùng nhau cố gắng, vui khoẻ, bạn ơi!

2. Kiến thức mới

2.1. Bài tập phối hợp di chuyển nhanh dần theo vạch kẻ thẳng

2.1.1. Đi nhanh dần 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 nhanh dần theo vạch kẻ thẳng. Khi di chuyển, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn phía trước.

2.1.2. Đi nhanh dần 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 nhanh dần theo vạch kẻ thẳng. Khi di chuyển, hai tay chống hông, mắt nhìn phía trước.

2.1.3. Đi nhanh chuyển sang chạy theo vạch kẻ thẳng

- *TTCB*: Đứng chân trước chân sau, hai tay buông tự nhiên.
- *Động tác*: Từ vạch xuất phát, thực hiện đi nhanh, sau đó chuyển sang chạy theo vạch kẻ thẳng. Khi di chuyển, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn phía trước.

2.1.4. Bài tập phối hợp di chuyển nhanh dần theo vạch kẻ thẳng

- *TTCB*: Đứng chân trước chân sau, hai tay buông tự nhiên.
- *Động tác*: Từ vạch xuất phát, thực hiện đi nhanh dần rồi chuyển sang chạy theo vạch kẻ thẳng. Khi di chuyển, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn phía trước.

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 thấy/ cô thực hiện hoặc bạn trong tranh thể hiện là động tác gì? Cần sử dụng bộ phận nào của cơ thể để di chuyển?
- 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, 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 vừa hướng dẫn vừa cho HS tập tới khi các em thực hiện cơ bản đúng.

- Lần 3: GV cho một vài HS lên tập, cả lớp quan sát và nhận xét bạn thực hiện bài tập.
- Lần 4: GV gọi cán sự lên chỉ huy cả lớp thực hiện bài tập. GV quan sát và đến sửa sai cho HS, lưu ý sau mỗi lần HS thực hiện bài tập, 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 từng động tác và bài tập phối hợp như sau:
 - + HS các nhóm đứng thành hàng dọc (có thể cho các em tự kết bạn thành nhóm) và để các em tự điều khiển nhau tập luyện các bài tập đi nhanh dần theo vạch kẻ thẳng, đi nhanh chuyển sang chạy. Cần nhắc các em quy định đường đi và về để tránh va chạm.
 - + GV đến các nhóm hỗ trợ, nhắc các em đảm bảo an toàn và vệ sinh trong tập luyện, nếu nhóm nào có nhiều bạn tập chưa đúng, có thể yêu cầu các em kèm và giúp đỡ nhau.
 - + GV cho từng nhóm HS thực hiện bài tập đi nhanh dần theo vạch kẻ thẳng, đi nhanh chuyển sang chạy, cùng HS lựa 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.

Lưu ý: Tuỳ vào trình độ của HS, điều kiện của nhà trường, GV có thể thay đổi động tác, hình thức tổ chức hoặc sử dụng các thiết bị cho phù hợp.

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

Trò chơi *Con cóc là cậu ông Trời*

- *Mục đích:* Rèn luyện sức bật và sức mạnh cơ đùi, tăng phản xạ, sự kiên trì, tinh thần tập thể và giúp cơ thể được vận động.
- *Chuẩn bị:*
 - + Kẻ các vạch chuẩn bị, xuất phát và vạch đích.
 - + Tập hợp lớp thành 2 – 4 hàng dọc, đứng trước vạch chuẩn bị.
- *Cách chơi:*
 - + Khi có lệnh chơi, các em cùng nhau đọc bài đồng dao:

*Con cóc là cậu ông Trời,
Hễ ai đánh nó thì Trời đánh cho.
Con cóc là cậu thầy nho,
Ai mà nuôi nó Trời ban cho tiền.*

Đọc xong bài đồng dao, em số 1 ngồi xổm, hai tay buông tự nhiên, bật nhảy hai chân về phía trước, đến đích thì 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 hàng.

+ Hàng nào nhanh nhất, ít phạm quy là thắng cuộc.

Lưu ý: Nếu sân tập hẹp thì từng hàng thực hiện. Nếu sân rộng thì cho HS các hàng cùng nhau thực hiện và thi đua; giữa các lần tập cần cho HS nghỉ luân phiên hợp lí.

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, thay đổi 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, bài đồng dao cho phù hợp.

3.3. Tập bài tập phát triển thể lực

Có thể tham khảo một số bài tập sau:

Bài tập 1: Nhảy dây cá nhân tùy theo sức, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút. Tổ chức nhảy từng đợt tùy theo số lượng dây.

Bài tập 2: HS ngồi thành hàng ngang, hai tay chống ra sau, nâng và hạ hai chân tùy khả năng, lặp lại 2 lần; nghỉ luân phiên hợp lí giữa các lần tập.

Bài tập 3: Chạy nhanh 10 m, sau đó di chuyển kết hợp hít thở sâu về vị trí ban đầu, 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 các bài 1, 2 trong SGK.

Đáp án: Bài 1: Hình A; Bài 2: Hình B.

– Với bài 3, GV chỉ cho HS biết đây là một cách vận dụng động tác đi nhanh và chạy vào trong thực tiễn để tăng cường sức khỏe. GV có thể gợi ý thêm một số trường hợp có vận dụng các động tác vào những tình huống khác.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện các tư thế và kĩ năng phối hợp di chuyển nhanh dần 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 nhanh dần, đi nhanh chuyển sang chạy 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 bài tập di chuyển nhanh dần đi nhanh chuyển sang chạy 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 nhanh dần, đi nhanh chuyển sang chạy 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.