

## Bài 3 ĐỘNG TÁC PHỐI HỢP, ĐỘNG TÁC NHẢY, ĐỘNG TÁC ĐIỀU HOÀ

### 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 phối hợp, động tác nhảy, động tác điều hoà của bài thể dục.
- Thực hiện được động tác phối hợp, động tác nhảy, động tác điều hoà 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 Lái ô tô

- *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 hai vạch giới hạn cách nhau 20 – 25 m, mỗi vạch dài 3 – 4 m. Chia lớp thành 2 đội xếp thành hàng dọc, cùng đứng ở một bên vạch giới hạn. Hai em đứng đầu hàng, mỗi em cầm một cái vòng (tượng trưng cho cầm vô lăng ô tô).
  - + Khi có lệnh chơi, em số 1 ở mỗi đội tay cầm vòng như lái vô lăng ô tô nhanh chóng chạy qua vạch giới hạn, vòng lại trao vòng cho em số 2 (khi gần đến nơi thì kêu “Bim bim” báo hiệu). Em số 2 thực hiện như em số 1 rồi trao vòng cho 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.

### 2. Kiến thức mới

#### 2.1. Động tác phối hợp, động tác nhảy, động tác điều hoà

##### 2.1.1. Động tác phối hợp

TTCB: Đứng nghiêm.

*Nhịp 1:* Chân trái bước lên trước, chân phải kiêng gót, hai tay đưa lên cao chéch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa.

*Nhịp 2:* Chân trái đưa về ngang với chân phải, cách chân phải một khoảng rộng hơn vai. Cúi người, gập thân, hai chân thẳng, hai tay với mũi bàn chân.

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

*Nhịp 4:* Về TTCB.

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

### 2.1.2. *Động tác nhảy*

TTCB: Đứng nghiêm.

*Nhip 1:* Bật nhảy tách chân, hai chân rời xuống đứng rộng bằng vai, hai tay dang ngang, bàn tay sấp.

*Nhip 2:* Bật nhảy lên, thu chân và tay về TTCB.

*Nhip 3:* Như nhịp 1 nhưng hai tay đưa ra trước vỗ vào nhau.

*Nhip 4:* Bật nhảy lên, thu chân và tay về TTCB.

*Nhip 5, 6, 7, 8:* Như nhịp 1, 2, 3, 4.

### 2.1.3. *Động tác điêu hoà*

TTCB: Đứng nghiêm.

*Nhip 1:* Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay đưa ra trước, bàn tay sấp, lắc cổ tay.

*Nhip 2:* Hai tay đưa sang ngang, bàn tay sấp, lắc cổ tay.

*Nhip 3:* Hai tay đưa ra trước, bàn tay sấp, lắc cổ tay.

*Nhip 4:* Về TTCB.

*Nhip 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 xuống dưới? Thân người, đầu gối ở tư thế nào? Sự phối hợp các nhịp của các động tác như thế nào?

+ 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 (phối hợp, nhảy, điêu hoà), GV cần phải tăng cường sử dụng các phương tiện trực quan, đa dạng hóa 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 phối hợp, nhảy, điều hoà. 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, 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 kỹ năng mà HS đã được làm quen từ trước.
- Vào cuối mỗi tiết học, GV nên tổ chức cho HS trình diễn, thi đấu nhằm đem lại niềm vui, hứng thú trong học tập cho các em. Có thể tổ chức trình diễn, thi đấu theo nhóm, tổ hoặc cá nhân. Trình diễn, thi đấu phải đi đôi với việc đánh giá, nhận xét. Trước khi tổ chức trình diễn, thi đấu, GV cần nêu các yêu cầu cần đạt của động tác để HS dựa vào đó đánh giá. Từ đó rèn luyện cho HS kỹ năng đánh giá và tự đánh giá.

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

#### Trò chơi Mèo đuổi chuột

- *Mục đích:* Rèn luyện sức mạnh của chân, khả năng phối hợp, phản xạ, sự nhanh nhẹn, khéo léo.
- *Chuẩn bị:*
  - + Tập hợp lớp thành vòng tròn rộng, các em nắm tay nhau để làm hang.
  - + Chọn một em đóng vai mèo, một em đóng vai chuột, đứng cách nhau khoảng 2 m.
- *Cách chơi:*
  - + Khi có lệnh chơi, chuột sẽ chạy lách qua các ngách hang để trốn mèo. Mèo nhanh chân rượt đuổi để bắt chuột. Nếu chạm được vào tay bạn đóng vai chuột thì coi như là bắt được.

- + Các bạn nắm tay nhau giơ lên, hạ xuống để bảo vệ chuột và hò reo cổ vũ.
- + Chú chuột nào bị mèo bắt thì phải đổi vai chơi cho bạn (làm mèo) hoặc đổi cặp khác chơi.
- + Trò chơi kết thúc khi có 3 – 5 lần đổi lượt chơi.

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

Có thể tham khảo một số bài tập sau:

*Bài tập 1:* Đứng lên ngồi xuống, 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:* Chạy bước nhỏ tại chỗ, đánh tay tự nhiên 15 – 20 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 B; Bài 2: Hình A; Bài 3: Hình B.

- 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 phối hợp, động tác nhảy, động tác điều hoà:
- + Với các động tác phối hợp, nhảy, điều hoà, các em có thể tập trong lúc nghỉ giải lao sau những tiết học để rèn luyện sức khoẻ, hình thành thói quen tập luyện, nâng cao kỹ năng vận động, phát triển hài hoà về thể chất và tinh thần,... để học tốt các môn học khác.
- + Hoặc khi ngồi học bài, nếu thấy mệt mỏi, các em hãy đứng dậy tập động tác phối hợp, động tác nhảy, động tác điều hoà 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 phối hợp, động tác nhảy, động tác điều hoà của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng cả ba động tác phối hợp, nhảy, điều hoà; biết được lối sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được hai hoặc ba động tác phối hợp, nhảy, điều hoà; biết được lối 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.