

Bài 3 GIẬM CHÂN TẠI CHỖ, ĐỨNG 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 giậm chân tại chỗ, đứng lại.
- Thực hiện được động tác giậm chân tại chỗ, đứng lại 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.
- 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 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 *Nhóm ba, nhóm bảy*

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

– *Cách chơi:*

+ Tập hợp lớp theo vòng tròn, GV đứng trong vòng tròn để hô hiệu lệnh, HS thực hiện theo hiệu lệnh. GV có thể hô hiệu lệnh theo tốc độ nhanh, chậm khác nhau.

+ HS đi thường (chạy chậm, nhảy chân sáo,...) theo vòng tròn, tạo không khí vui tươi, thoải mái.

+ GV hô: “Nhóm ba” (hoặc “Nhóm bảy”), HS nhanh chóng kết thành nhóm ba bạn (hoặc nhóm bảy bạn).

+ Em nào chưa ghép được nhóm theo hiệu lệnh sẽ phải chạy một vòng quanh các bạn.

2. Kiến thức mới

2.1. Động tác giậm chân tại chỗ

– *TTCB:* Đứng nghiêm.

– *Khẩu lệnh:* “Giậm chân – Giậm!”.

– *Động tác:*

Nâng đùi trái lên, bàn chân cách mặt đất 10 – 15 cm, đồng thời tay trái đánh thẳng ra sau, tay phải gập trước ngực, hai bàn tay nắm hờ. Tiếp theo, cùng một lúc giậm chân trái xuống đất (đúng vào nhịp 1), nâng đùi phải lên, tay phải đánh thẳng ra sau, tay trái gập trước ngực. Tiếp theo nhịp 1, cùng một lúc giậm chân phải xuống đất (đúng vào nhịp 2), nâng đùi trái lên, tay trái đánh thẳng ra sau, tay phải gập trước ngực.

Lưu ý: Thực hiện động tác nhịp nhàng theo khẩu lệnh “1 – 2, 1 – 2”; động tác dứt khoát, mắt nhìn thẳng, không cúi đầu.

2.2. Động tác đứng lại

– *Khẩu lệnh:* “Đứng lại – Đứng!”.

– *Động tác:*

+ Dự lệnh “Đứng lại” hô vào thời điểm bàn chân phải chạm đất, tiếp tục thực hiện nhịp 1 của động tác giậm chân tại chỗ.

+ Động lệnh “Đứng!” vào nhịp 2 kế tiếp (cùng vào thời điểm bàn chân phải chạm đất), thực hiện tiếp nhịp 1 rồi hạ chân phải về thành tư thế đứng nghiêm.

2.3. Làm quen, giới thiệu động tác

- GV cho HS quan sát tranh, ảnh hoặc băng đĩa hình thể hiện động tác giậm chân tại chỗ, đứng lại (trong SGK). Với mỗi động tác, GV có thể tham khảo các câu hỏi sau: Đây là động tác gì? Chân nào co lên trước? Tay nào gấp trước ngực? Tay nào đánh ra sau? Đây là tư thế đứng nghiêm?...
- 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 lên thực hiện thử từng động tác.
- 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 động tác giậm chân tại chỗ, đứng 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 HS thực hiện chưa đúng và khuyến khích, động viên kịp thời những HS thực hiện đúng.
- Đối với những HS 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 *Chạy đổi chỗ, vỗ tay nhau*

- *Mục đích:* Rèn luyện sức nhanh, sức mạnh và sự khéo léo.
- *Chuẩn bị:*
 - + Kẻ 2 vạch giới hạn song song với nhau, cách nhau 8 – 10 m.
 - + Tập hợp HS đứng thành 2 hàng dọc sát bên ngoài 2 vạch giới hạn, mỗi hàng điểm số theo đội hình hàng dọc, sau đó 2 hàng quay mặt vào nhau, hai em có cùng số đếm sẽ tạo thành một cặp chơi. Mỗi em nhận biết bạn sẽ cùng đội với mình ở hàng đối diện.
- *Cách chơi:*
 - + HS đồng thanh đọc:

Chạy đổi chỗ.

Vỗ tay nhau.

Một! Hai! Ba!

+ Sau tiếng “Ba”, các em cùng chạy về trước, đổi chỗ cho nhau theo từng cặp. Khi sắp gặp nhau, từng em đưa tay trái vỗ vào tay trái bạn cùng cặp để chào nhau, sau đó chạy tiếp về trước, đến vạch giới hạn thì dừng lại, quay sau để chuẩn bị chơi lần tiếp theo.

Lưu ý: HS không chạy quá nhanh và phải chạy phía bên trái bạn, nghĩa là cần chạy bên phải đường của mình thì mới đưa tay trái vỗ vào tay trái bạn được.

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: 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 các bài 1 và 2 trong SGK.

Đáp án: Bài 1: Hình A; Bài 2: Hình A.

– Với bài 3, GV hướng dẫn HS vui chơi ngoài giờ học bằng việc tự hô và tập các động tác giậm chân tại chỗ, đứng 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 giậm chân tại chỗ, đứng lại của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng cả hai động tác giậm chân tại chỗ, đứng lại; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được một hoặc hai động tác giậm chân tại chỗ, đứng lại; 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.