

Bài 4 **BÀI TẬP PHỐI HỢP DI CHUYỂN NHANH DẪN THEO VẠCH KẼ SANG TRÁI VÀ SANG PHẢI**

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 bài tập đi nhanh dẫn theo vạch kẻ vòng trái và vòng phải, đi nhanh chuyển sang chạy theo vạch kẻ hướng trái và hướng phải, bài tập phối hợp 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

- Kẽ, vẽ sân tập theo nội dung của bài học.
- Còi, cờ, tranh ảnh, rào chắn, chóp nón nhựa,...
- 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 *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:* GV tham khảo cách tổ chức trò chơi này ở bài 2, chủ đề 1.

2. Kiến thức mới

2.1. Bài tập phối hợp di chuyển nhanh dẫn theo vạch kẻ sang trái và sang phải

2.1.1. Đi nhanh dẫn theo vạch kẻ vòng trái (vòng phải), 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 dẫn theo vạch kẻ vòng trái (hoặc vòng phải). Khi di chuyển, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn phía trước.

2.1.2. Đi nhanh dẫn theo vạch kẻ vòng trái (vòng phải), hai tay dang ngang

- **TTCB:** Đứng chân trước chân sau, hai tay dang ngang, bàn tay sắp.
- **Động tác:** Từ vạch xuất phát, thực hiện đi nhanh dẫn theo vạch kẻ vòng trái (hoặc vòng phải). Khi di chuyển, hai tay dang ngang, bàn tay sắp, mắt nhìn phía trước.

2.1.3. Đi nhanh chuyển sang chạy theo vạch kẻ hướng trái (hướng phải), 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 sau đó chuyển sang chạy theo vạch kẻ hướng trái (hoặc hướng phải). Khi đi hoặc chạy, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn phía trước.

2.1.4. Bài tập phối hợp di chuyển nhanh dẫn theo vạch kẻ hướng trái và hướng phải

- **TTCB:** Đứng chân trước chân sau, hai tay buông tự nhiên.
- **Động tác:** Từ vạch xuất phát, thực hiện mỗi lần 8 nhịp đi nhanh dẫn rồi chuyển sang chạy theo vạch kẻ. 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? Khi chạy, bộ phận nào của cơ thể hoạt động nhiều nhất?
- 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 từng 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 gọi từng hàng (hoặc tổ) lên thực hiện các động tác. GV 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 và cùng tập theo.
 - **Lần 2:** GV vừa hướng dẫn vừa cho HS tập cho tới khi các em thực hiện cơ bản đúng.
 - **Lần 3:** GV gọi một vài HS lên tập. Cả lớp quan sát và nhận xét bạn tập.
 - **Lần 4:** GV cho cán sự chỉ huy cho cả lớp tập, GV quan sát và sửa sai cho HS, lưu ý sau mỗi lần di chuyển, 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 luyện tập từng động tác và bài tập phối hợp như sau:
 - + Cho HS chia thành các nhóm (có thể cho các em tự kết bạn thành nhóm). Từng nhóm tự tổ chức tập luyện các động tác đi nhanh dẫn theo vạch kẻ vòng trái và vòng phải; đi nhanh chuyển sang chạy theo vạch kẻ hướng trái và hướng phải; bài tập phối hợp.
 - + GV đến các nhóm hỗ trợ, nếu nhóm nào có nhiều em tập chưa đúng, có thể gợi ý để các em tự kèm và giúp đỡ nhau.
 - + GV yêu cầu từng nhóm lên thực hiện bài tập trước lớp, cùng HS 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.
 - + GV sử dụng tranh ảnh, băng đĩa hình hoặc làm mẫu để nhấn mạnh những chi tiết của bài tập đi nhanh dẫn theo vạch kẻ vòng trái và vòng phải, đi nhanh chuyển sang chạy theo vạch kẻ hướng trái và hướng phải, bài tập phối hợp. GV có thể cử một vài nhóm lên trình diễn, rồi nêu những thắc mắc khi luyện tập, cùng HS cả lớp nêu các phương án khắc phục.

Lưu ý: Tùy vào trình độ của HS, điều kiện của nhà trường, GV có thể thay đổi động tác 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 *Di chuyển tiếp sức*

- *Mục đích:* Rèn luyện phát triển sức nhanh, sự mạnh dạn, tính nhanh nhẹn, tinh thần tập thể và giúp cơ thể được vận động.
- *Chuẩn bị:*
 - + Kẻ các vạch chuẩn bị, xuất phát, vạch kẻ hướng trái – hướng phải.
 - + Vẽ các vòng tròn (hoặc có thể thay hình vẽ bằng các vòng tròn nhựa).
 - + 1 vật làm đích.
 - + Tập hợp lớp thành 2 – 4 hàng dọc, đứng trước vạch chuẩn bị.
- *Cách chơi:*
 - + Khi có lệnh chơi, em số 1 của mỗi đội đi đường theo vạch kẻ hướng trái, hướng phải, đến vòng tròn thì bước vào trong để quay và đi tiếp. Khi di chuyển, hai tay dang ngang, bàn tay sấp. Khi đi đến đích thì vòng qua vật đích, rồi 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 chơi nhanh nhất, ít phạm quy là thắng cuộc.

Lưu ý: 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, 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 cho phù hợp.

3.3. Tập bài tập phát triển thể lực

GV tham khảo một số bài tập sau:

Bài tập 1: Hai tay chống hông, vừa di chuyển, vừa đá chân ra trước, hết đoạn đường quy định thì di chuyển về cuối hàng, lặp lại 2 lần, sau mỗi lần ngồi thả lỏng chân.

Bài tập 2: Hai em một nhóm cầm tay nhau làm động tác lộn cầu vồng, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 3: Chạy nhanh 10 m, sau đó đi 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 bài 1 trong SGK.

Đáp án: 2 lần rẽ phải và 3 lần rẽ trái.

– Với bài 2, GV chỉ cho HS biết đây là một cách vận dụng động tác di chuyển vòng trái và vòng phải khi gặp vật cản trong lúc đi học hoặc khi chơi trên sân trường. GV có thể gợi ý thêm một số trường hợp có vận dụng các động tác đã học vào những tình huống khác.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện các kỹ năng đi và chạy 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 hướng trái và hướng phải, bài tập phối hợp; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được ít nhất một nửa các bài tập di chuyển nhanh dần, đi nhanh chuyển sang chạy theo vạch kẻ hướng trái và hướng phải, 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 hướng trái và hướng phải, 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.