Bài 5 CÁC ĐỘNG TÁC QUỲ, NGỒI CƠ BẢN

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 các động tác quỳ, ngồi cơ bản 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, vòng tròn nhựa, 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

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

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 *Mèo và chim sẻ*

– *Mục đích:* Làm nóng cơ thể, rèn luyện phản xạ nhanh, tạo hứng thú để tiếp nhận nội dung sẽ học.

– *Chuẩn bị:*

+ Vẽ một vòng tròn tượng trưng cho tổ chim sẻ.

+ Chọn một HS đóng vai mèo, ngồi cách tổ chim sẻ 3 – 4 m. Các HS khác đóng vai chim sẻ.

– *Cách chơi:*

+ Khi có lệnh chơi, các chú chim sẻ vừa nhảy đi kiếm mồi vừa kêu "Chích, chích, chích" (thỉnh thoảng lại ngồi gõ tay xuống đất giả như đang mổ thức ăn) trong

không gian quy định, còn mèo di chuyển và kêu "Meo, meo, meo". Ngay lập tức, các chú chim sẻ phải nhanh chóng bay về tổ của mình.

+ Chú chim sẻ nào chậm chạp sẽ bị mèo bắt và phải ra ngoài hoặc đổi vai chơi (làm mèo).

+ Trò chơi dừng lại khi có 3 – 5 bạn bị đổi vai.

2. Kiến thức mới

2.1. Các động tác quỳ, ngồi cơ bản

2.1.1. Ngồi xổm

– *TTCB:* Đứng nghiêm.

– *Động tác:* Từ TTCB, từ từ ngồi xuống gập hết gối, hai tay buông tự nhiên, mắt nhìn thẳng.

2.1.2. Ngồi kiễng hai gót chân

– *TTCB:* Đứng nghiêm.

– *Động tác:* Từ TTCB, thực hiện ngồi mông chạm gót chân, kiễng gót, hai tay chống xuống sàn, mắt nhìn thẳng.

2.1.3. Ngồi bệt thẳng chân

– *TTCB:* Ngồi xổm.

– *Động tác:* Từ TTCB, thực hiện ngồi mông chạm sàn, hai chân khép, duỗi thẳng ra trước, hai tay chống xuống sàn, thân thẳng, mắt nhìn mũi bàn chân.

2.1.4. Quỳ thấp

– *TTCB:* Ngồi xổm.

– *Động tác:* Từ TTCB, thực hiện tì hai đầu gối và cẳng chân sát sàn, duỗi mũi chân, thân thẳng, ngồi mông trên gót chân, hai tay thả lỏng tự nhiên, mắt nhìn thẳng.

2.1.5. Quỳ cao

– *TTCB:* Ngồi xổm.

– *Động tác:* Từ TTCB, thực hiện tì hai đầu gối và cẳng chân sát sàn, duỗi mũi chân, hai tay thả lỏng tự nhiên, thân thẳng, mắt nhìn thẳng.

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 câu hỏi sau: Động tác thầy/ cô thực hiện hoặc bạn trong tranh đang tập là động tác gì?

– 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).

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

– 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 từng động tác, GV có thể tiến hành cho HS tập đồng loạt 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 lớp chỉ huy cho cả lớp tập, GV quan sát và sửa sai cho HS, lưu ý sau mỗi lần thực hiện, 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 các động tác như sau:

+ HS chia thành các nhóm (có thể cho các em tự kết bạn thành nhóm). Các nhóm cùng nhau tổ chức tập luyện các động tác quỳ, ngồi cơ bản.

+ GV đến các nhóm hỗ trợ, nếu nhóm nào có nhiều bạn tập chưa đúng, có thể yêu cầu các em kèm và giúp đỡ nhau.

+ GV cho từng nhóm lên tập luyện trước lớp, HS tự đánh giá mình và đứng thành hai nhóm là nhóm đạt yêu cầu và nhóm chưa đạt yêu cầu. GV tuyên dương nhóm tập đạt yêu cầu, động viên nhóm tập 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 luyện tập để khắc phục nhược điểm.

+ Các nhóm lên trình diễn, rồi nêu những khó khăn, thắc mắc khi tập luyện. GV cùng HS cả lớp nêu các phương án cần khắc phục.

Lưu ý: Tuỳ 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 kĩ năng vận động và phản xạ

Trò chơi *Vượt hồ tiếp sức*

– *Mục đích:* Rèn luyện sức nhanh, sức mạnh, sự khéo léo, tinh thần tập thể và giúp cơ thể được vận động.

– *Chuẩn bị:*

+ Từ vạch xuất phát đến đích vẽ 5 vòng tròn liên tiếp tượng trưng là "hồ" (có thể thay hình vẽ bằng các vòng tròn nhựa).

+ Tập hợp HS thành các hàng dọc, đứng sau vạch xuất phát. Nếu sân rộng thì mỗi hàng cách nhau 1,5 – 2 m.

– *Cách chơi:*

+ Khi có lệnh chơi, em số 1 của mỗi hàng bật nhảy hai chân vào trong từng vòng tròn (tượng trưng cho bơi qua hồ nước), vòng qua vật đích, chạy về đập nhẹ tay vào em số 2 rồi đi về 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 xong trước, 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, thay đổi cách thực hiện theo hướng nâng cao dần. Tuỳ 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

Có thể tập lại các bài tập thể lực của các bài trước hoặc tham khảo một số bài tập sau:

Bài tập 1: Nhảy dây tốc độ nhanh tuỳ theo sức, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 2: Đi nhanh chuyển sang chạy 15 m, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 3: Tại chỗ bật nhảy trong 1 phút, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

◆ 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: Quỳ cao; Hình B: Quỳ thấp.

Bài 2: Hình B.

– Với bài 3, GV chỉ cho HS biết đây là một cách vận dụng tư thế ngồi để tránh chấn thương trong tập luyện thể dục thể thao. 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 động tác quỳ, ngồi cơ bản của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng các động tác quỳ, ngồi cơ bản; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được ít nhất một nửa các động tác quỳ, ngồi cơ bản; biết được lỗi sai trong tập luyện.	Thực hiện được dưới một nửa các động tác quỳ, ngồi cơ bản.

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.