

Bài 6 BÀI TẬP PHỐI HỢP CÁC TƯ THẾ 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 bài tập phối hợp tư thế 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, bảng gỗ,...
- 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 *Ếch nhảy*

– *Mục đích:* Làm nóng cơ thể, rèn luyện tố chất nhanh nhẹn, sức bật và sự khéo léo, tạo hứng thú để tiếp nhận nội dung sẽ học.

– *Cách chơi:*

+ Tập hợp HS xếp thành 2 – 4 hàng dọc đứng sau vạch xuất phát, cách vạch đích 4 m.

+ Khi có lệnh chơi, các em đồng thanh đọc vần điệu:

*Ếch ở dưới ao,
Vừa ngớt mưa rào,
Nhảy ra bì bọp.
Ếch kêu ộp ộp.
Thấy bác đi câu,
Rủ nhau trốn mau,
Ếch kêu ộp ộp!*

+ Khi đọc xong vần điệu, em ở đầu hàng ngồi xổm trên hai nửa bàn chân, nhanh chóng làm động tác nhảy giống như ếch nhảy về phía vạch đích, rồi quay lại nhảy về phía vạch xuất phát, đưa tay đập nhẹ vào em tiếp theo của hàng mình, sau đó đứng lên đi thường về đứng ở cuối hàng.

+ Cứ tiếp tục chơi như thế cho đến em cuối cùng của mỗi hàng.

+ Hàng nào xong trước, ít phạm quy là thắng cuộc.

2. Kiến thức mới

2.1. Bài tập phối hợp các tư thế quỳ, ngồi cơ bản

2.1.1. Bài tập 1

– *TTCB:* Quỳ cao, hai tay chống hông.

– *Động tác:*

Nhịp 1: Quỳ thấp, gập thân ra trước, hai tay duỗi thẳng, mắt nhìn theo tay.

Nhịp 2: Về TTCB.

Nhịp 3: Như nhịp 1.

Nhịp 4: Về TTCB.

Nhịp 5, 6, 7, 8: Như nhịp 1, 2, 3, 4.

2.1.2. Bài tập 2

– *TTCB:* Ngồi xổm.

– *Động tác:*

Nhịp 1: Tì hai gối ra trước, kiễng hai gót chân, hai tay dang ngang, bàn tay sấp, thân thẳng, mắt nhìn thẳng.

Nhịp 2: Hai tay gập trước ngực, ngồi trên gót chân.

Nhịp 3: Như nhịp 1.

Nhịp 4: Về TTCB.

Nhịp 5, 6, 7, 8: Như nhịp 1, 2, 3, 4.

2.1.3. Bài tập 3

– TTCB: Ngồi bệt thẳng chân, hai tay chống sau.

– Động tác:

Nhịp 1: Đá chân trái lên cao.

Nhịp 2: Co gối chân trái, bàn chân chạm đất.

Nhịp 3: Như nhịp 1.

Nhịp 4: Về TTCB.

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

2.2. Làm quen, giới thiệu động tác

- GV làm mẫu bài tập 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 các động tác (có thể vừa làm mẫu, vừa giảng giải, nhấn mạnh những yêu cầu của động tác).
- GV cho một vài HS xung phong lên thực hiện bài tập.
- GV cùng HS đánh giá xem bạn nào thực hiện bài tập giống mẫu nhất, đồng thời có hình thức động viên, cổ vũ phù hợp.

2.3. Hình thành động tác mới

Với từng bài tập, GV có thể tiến hành như sau:

- Lần 1: GV làm mẫu, cả lớp 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 bài tập như sau:
 - + Chia HS thành các nhóm (có thể cho các em tự kết bạn thành nhóm) và để các em tự điều khiển nhau luyện tập.
 - + GV đến các nhóm hỗ trợ, nếu nhóm nào có nhiều HS tập chưa đúng, có thể yêu cầu các em kèm và giúp đỡ nhau.

- + GV yêu cầu từng nhóm lên thực hiện bài tập trước lớp, HS tự đánh giá và đứng 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.
- + Các nhóm lên trình diễn, rồi nêu những khó khăn, thắc mắc khi tập luyện. GV 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 Tung vòng vào đích

– *Mục đích:* Rèn luyện sự khéo léo, chính xác, kỹ năng tung vòng trúng đích và giúp cơ thể được vận động.

– *Chuẩn bị:*

+ Tại đích, đặt bảng gỗ có gắn những chiếc cốc sao cho vòng lọt vào cốc không chạm vào nhau.

+ 20 – 30 chiếc vòng nhựa để tung.

+ HS xếp thành hàng dọc, đứng sau vạch giới hạn. Nếu sân rộng và có nhiều bảng gỗ thì tập hợp thành nhiều hàng, mỗi hàng cách nhau 1,5 – 2 m.

– *Cách chơi:*

Khi có lệnh chơi, mỗi HS lần lượt tung 5 vòng vào đích, rồi chạy về cuối hàng. Nếu thi đua, nhóm nào có số vòng trúng đích nhiều nhất 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. 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

Có thể tham khảo một số bài tập sau:

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

Bài tập 2: Chạy nhanh 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 chạy lăng gót trong 1 phút, 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 bài 1 trong SGK.

Đáp án: Hình A: Nhịp 2 hoặc nhịp 4; Hình B: Nhịp 1 hoặc nhịp 3.

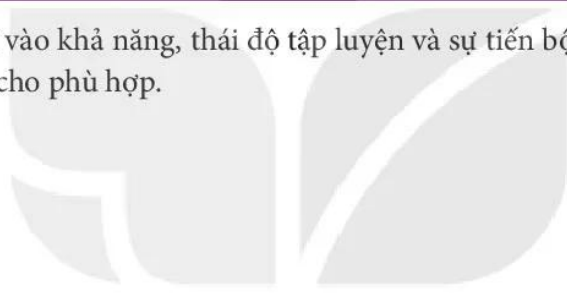
- Với bài 2, 3, GV chỉ cho HS biết đây là một số cách vận dụng động tác quỳ, ngồi để em và người thân tập thể dục hoặc chống mỏi cổ, mỏi lưng. GV có thể gợi ý thêm một số trường hợp có vận dụng các động tác đã học vào các tình huống khác.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện bài tập phối hợp các tư thế quỳ, ngồi cơ bản của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng các bài tập phối hợp các tư thế 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 bài tập phối hợp các tư thế quỳ, ngồi cơ bản; biết được lỗi sai trong tập luyện.	Thực hiện được dưới một nửa các bài tập phối hợp các tư thế 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.



KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG