

Chủ đề

1

Đội hình đội ngũ

Bài 1.

TƯ THẾ ĐỨNG NGHIÊM, ĐỨNG NGHỈ, TẬP HỢP HÀNG DỌC, DÓNG HÀNG, ĐIỂM SỐ

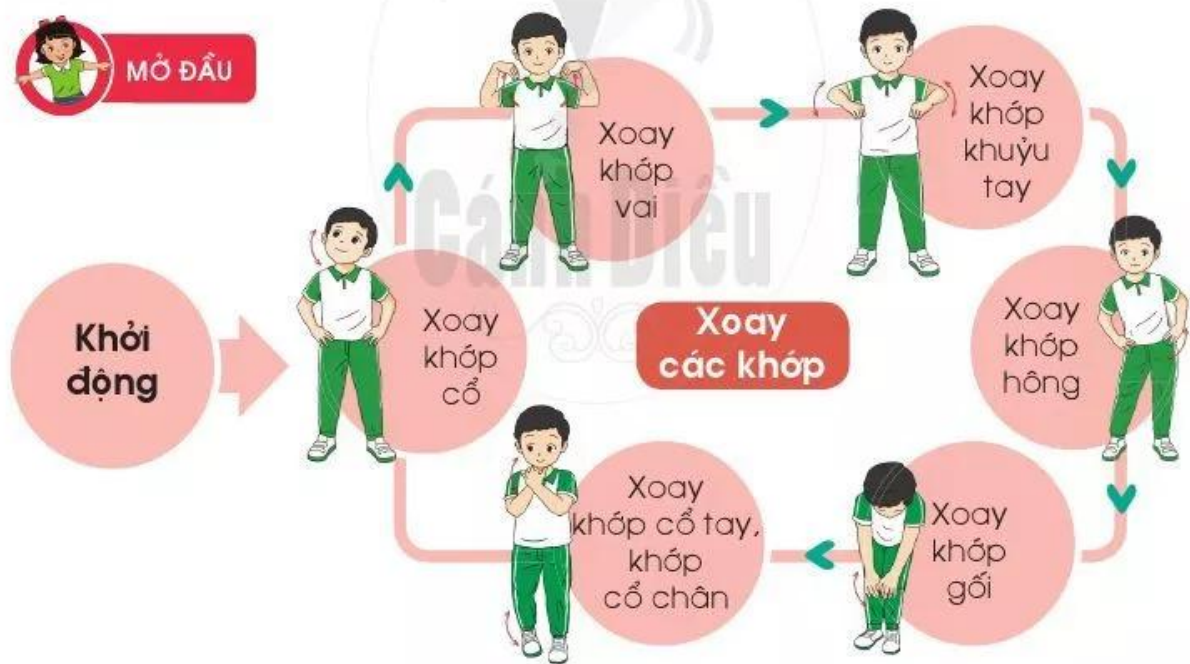


Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- Biết khẩu lệnh và thực hiện được tư thế đứng nghiêm, đứng nghỉ, tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số.
- Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu của giáo viên để tập luyện.
- Tích cực tham gia tập luyện.



MỞ ĐẦU



Trò chơi hỗ trợ khởi động





KIẾN THỨC MỚI

Đứng nghiêm

Đứng thẳng, hai bàn chân tạo chữ V, tay thẳng, ngực căng, mắt nhìn thẳng.

Khẩu lệnh: Nghiêm!



Khẩu lệnh: Nghỉ!



Đứng nghỉ

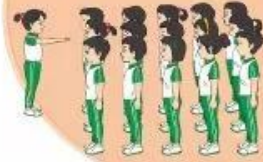
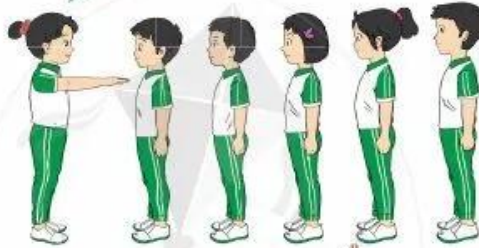
Chùng gối chân trái hoặc chân phải, tay để thẳng tự nhiên.

Tập hợp hàng dọc

Chỉ huy đưa tay phải ra trước. Học sinh thấp đứng trước, cao đứng sau.

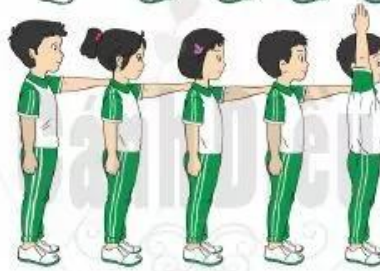
Khẩu lệnh:

Thành 1 (2, 3, 4,...) hàng dọc – tập hợp!

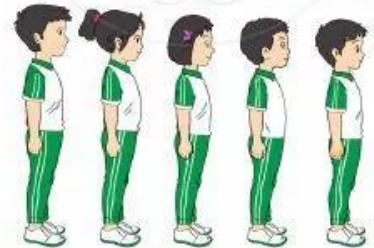


Đóng hàng dọc

Học sinh đầu hàng đứng ngay ngắn, tay phải giơ lên cao. Học sinh đứng sau đặt tay trái lên vai bạn đứng trước. Khi có khẩu lệnh "Thôi!", học sinh bỏ tay xuống và trở về tư thế đứng nghiêm.



Khẩu lệnh: Nhìn trước – thẳng!



Khẩu lệnh: Thôi!

Điểm số hàng dọc

Học sinh đánh một qua trái, về sau, hô to số của mình và trở về tư thế đứng nghiêm. Người cuối cùng hô to số của mình và hô "Hết".

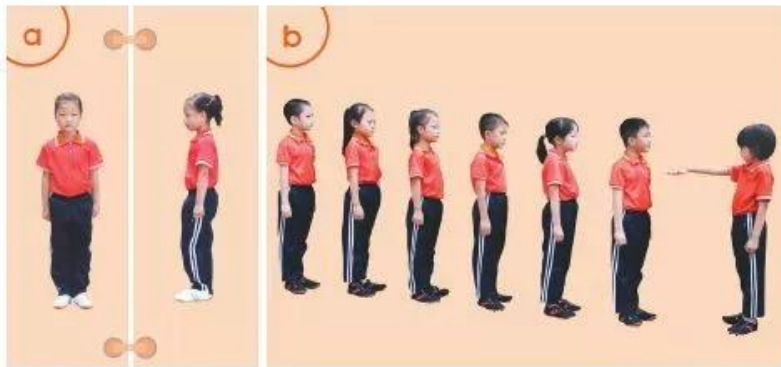
Khẩu lệnh:

Từ 1 đến hết – điểm số!





LUYỆN TẬP



- a – Tư thế đứng nghiêm, đứng nghỉ
- b – Tập hợp hàng dọc
- c – Dóng hàng dọc
- d – Điểm số hàng dọc



Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ.

Có thể sử dụng một số trò chơi như: *Đứng ngồi theo lệnh; Số chẵn, số lẻ;...*



VẬN DỤNG

Hãy cho biết người chỉ huy phải hô khẩu lệnh nào dưới đây để phù hợp với hình.

Khẩu lệnh:
Nhìn trước – thẳng!

Khẩu lệnh:
Nghiêm!

