

# VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

Chủ đề

1

## Đội hình đội ngũ

### Bài 1. BIẾN ĐỔI ĐỘI HÌNH TỪ MỘT HÀNG DỌC THÀNH HAI, BA HÀNG DỌC VÀ NGƯỢC LẠI

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

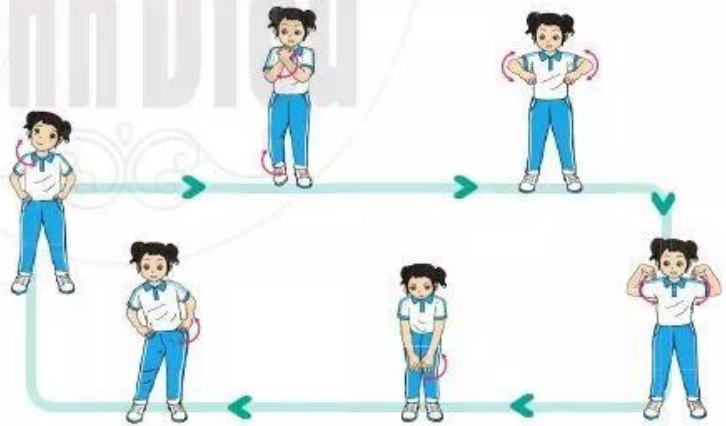
- Biết khẩu lệnh và thực hiện được động tác biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành hai, ba hàng dọc và ngược lại.
- Nghiêm túc, tích cực, kỉ luật và đoàn kết trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

Khởi động

Xoay các khớp



Trò chơi  
bổ trợ  
khởi động

Bịt mắt  
bắt dê





## Kiến thức mới

### 1. Biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành hai hàng dọc và ngược lại

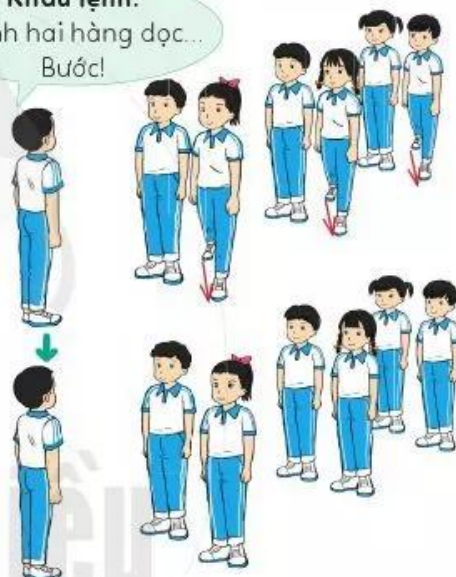
#### ➤ Biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành hai hàng dọc

- Chuẩn bị:  
Đội hình một hàng dọc.
- Điểm số theo 1- 2, 1- 2,...:  
Học sinh đánh mặt 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!".
- Động tác: Số 1 làm chuẩn, số 2 bước tiến chân trái về bên trái số 1 rồi thu chân phải về tư thế đứng nghiêm.

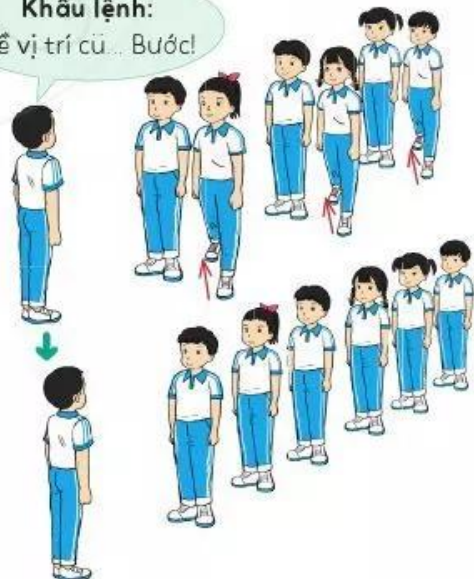
Khẩu lệnh:  
Theo 1 - 2, 1 - 2, ... Điểm số!



Khẩu lệnh:  
Thành hai hàng dọc...  
Bước!



Khẩu lệnh:  
Về vị trí cũ... Bước!



#### ➤ Biến đổi đội hình từ hai hàng dọc trở về một hàng dọc

- Động tác: Số 1 làm chuẩn, số 2 bước lùi chân phải về vị trí cũ rồi thu chân trái về tư thế đứng nghiêm.

## 2. Biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành ba hàng dọc và ngược lại

### ➤ Biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành ba hàng dọc

- Chuẩn bị:  
Đội hình một hàng dọc.
- Điểm số theo 1 - 2 - 3, 1 - 2 - 3, ...:

Học sinh đánh mặt 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!".

- Động tác: Số 2 làm chuẩn, cùng một lúc số 1 bước lùi chân phải về bên phải số 2, số 3 bước tiến chân trái về bên trái số 2. Sau đó, số 1 và số 3 thu chân còn lại về tư thế đứng nghiêm.



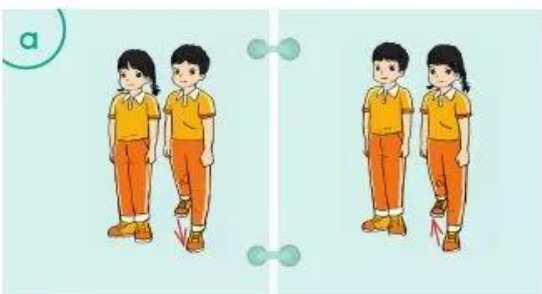
### ➤ Biến đổi đội hình từ ba hàng dọc trở về một hàng dọc

- Động tác: Số 2 làm chuẩn, cùng một lúc số 1 bước tiến chân trái, số 3 bước lùi chân phải về vị trí cũ. Sau đó, số 1 và số 3 thu chân còn lại về tư thế đứng nghiêm.

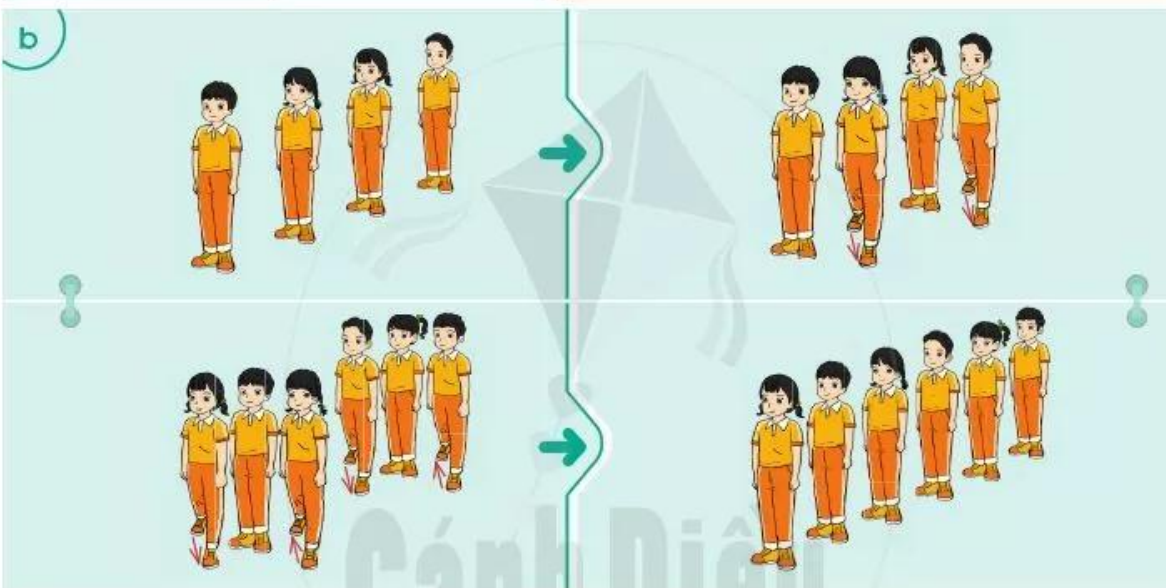




## LUYỆN TẬP



- a) Luyện tập cặp đôi
- b) Luyện tập nhóm



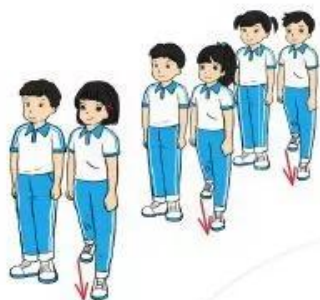
Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ  
Trò chơi: "Rồng rắn lên mây"





## VẬN DỤNG

1. Em hãy cho biết hình nào dưới đây thể hiện động tác biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành hai hàng dọc.



Hình 1



Hình 2

2. Em hãy cho biết khẩu lệnh nào dưới đây phù hợp với hình.

a **Khẩu lệnh:**  
Thành ba hàng dọc... Bước!

b **Khẩu lệnh:**  
Về vị trí cũ... Bước!



3. Em cùng các bạn chia hàng để tập luyện.

