

Bài 2. BIẾN ĐỔI ĐỘI HÌNH TỪ HÀNG DỌC THÀNH HÀNG NGANG, VÒNG TRÒN VÀ NGƯỢC LẠI



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

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



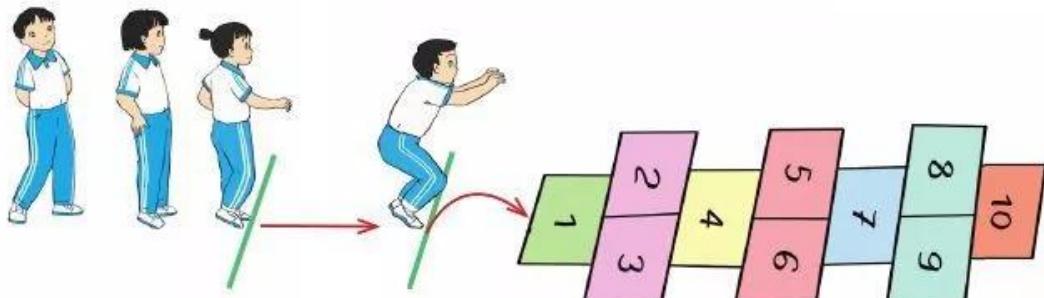
MỞ ĐẦU

Khởi động

Xoay
các khớp

Trò chơi
bổ trợ
khởi động

Nhảy ô
tiếp sức



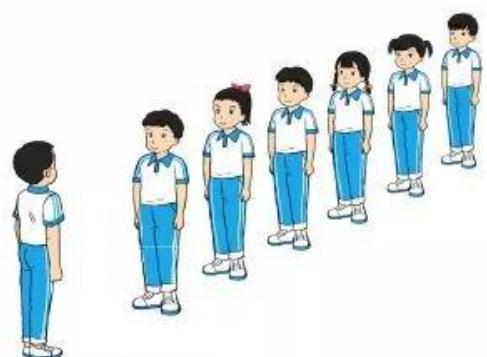


KIẾN THỨC MỚI

1. Biến đổi đội hình từ hàng dọc thành hàng ngang và ngược lại

➤ Biến đổi đội hình từ hàng dọc thành hàng ngang

- Chuẩn bị:
Đội hình hàng dọc.
- Động tác: Học sinh quay trái (quay phải) thành hàng ngang.



Khẩu lệnh:

Bên trái (bên phải)...
Quay!



Khẩu lệnh:

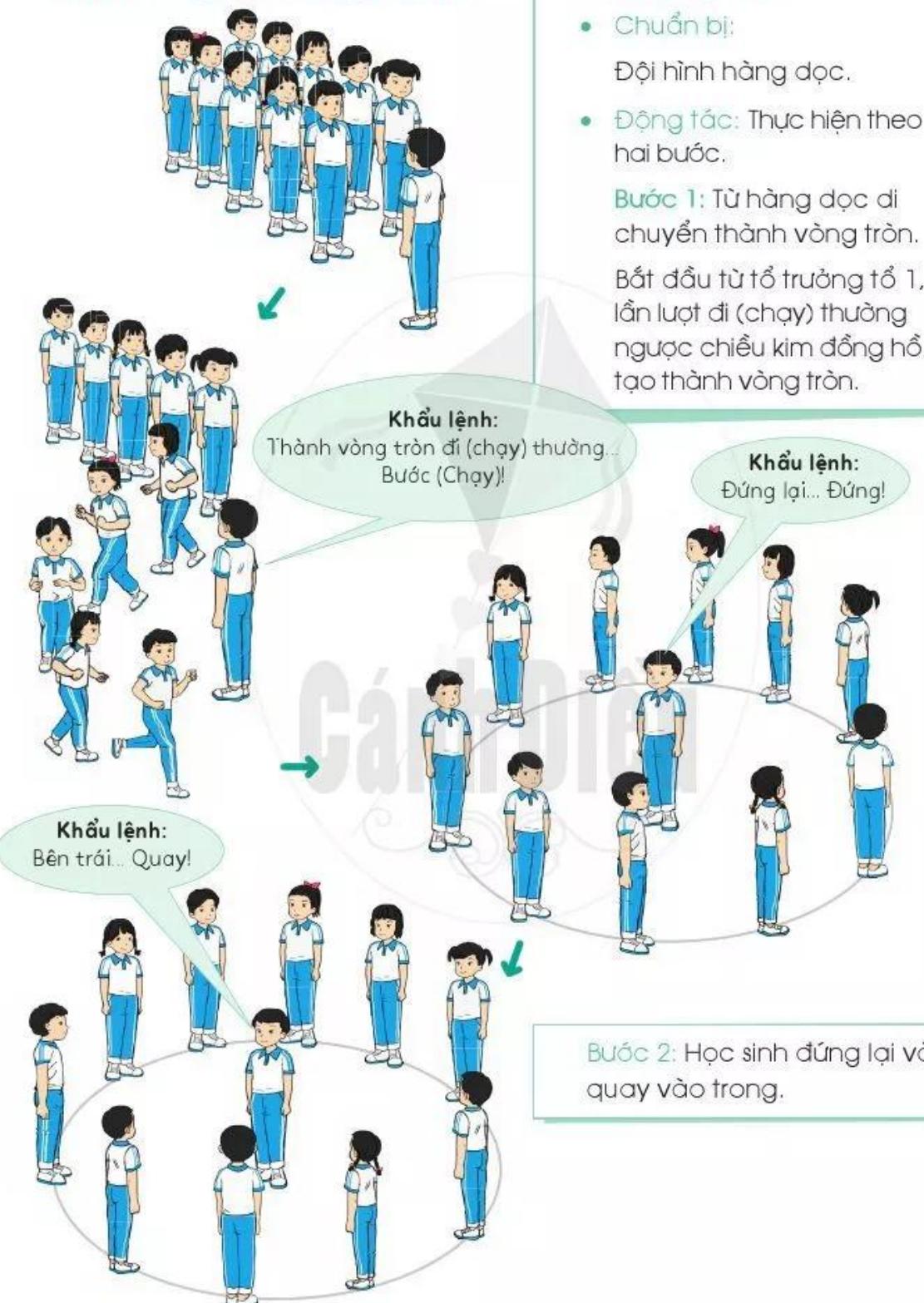
Bên phải (bên trái)...
Quay!



➤ Biến đổi đội hình từ hàng ngang thành hàng dọc

- Chuẩn bị:
Đội hình hàng ngang.
- Động tác: Học sinh quay phải (quay trái) thành hàng dọc.

2. Biến đổi đội hình từ hàng dọc thành vòng tròn và ngược lại



➤ Biến đổi đội hình từ hàng dọc thành vòng tròn

- Chuẩn bị:
Đội hình hàng dọc.
- **Động tác:** Thực hiện theo hai bước.

Bước 1: Từ hàng dọc di chuyển thành vòng tròn.

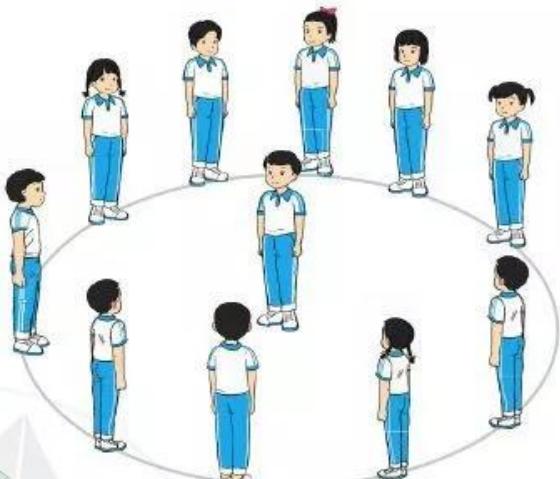
Bắt đầu từ tổ trưởng tổ 1, lần lượt đi (chạy) thường ngược chiều kim đồng hồ, tạo thành vòng tròn.

Khẩu lệnh:
Đứng lại... Đứng!

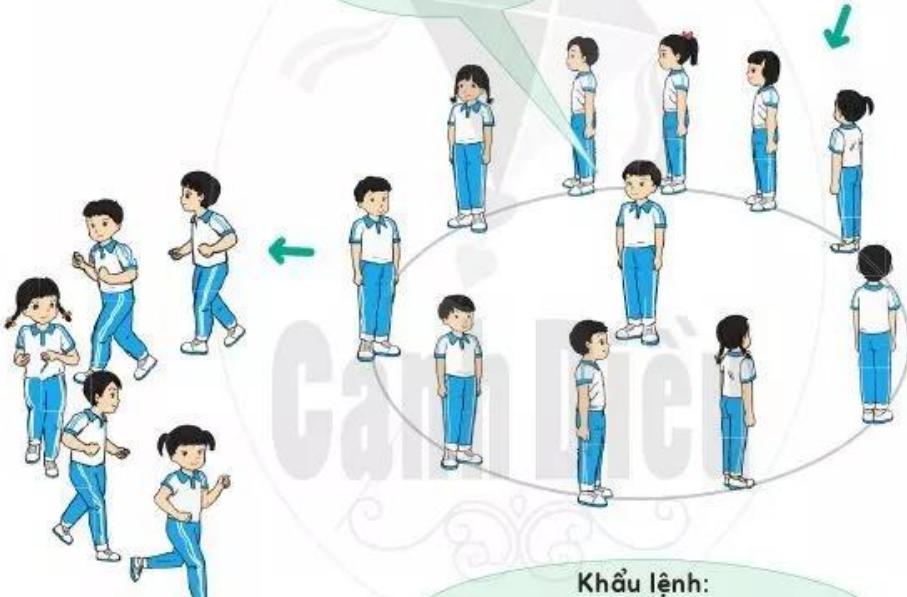
Bước 2: Học sinh đứng lại và quay vào trong.

> **Biến đổi đội hình từ vòng tròn thành hàng dọc**

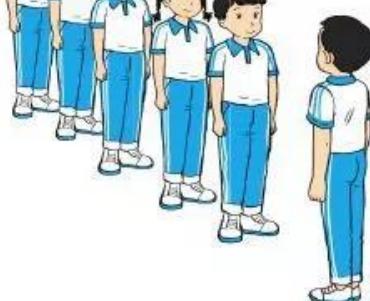
- Chuẩn bị:
Đội hình vòng tròn mặt hướng vào trong.
- **Động tác:** Thực hiện theo hai bước.
Bước 1: Học sinh quay bên phải.



Khẩu lệnh:
Bên phải... Quay!



Khẩu lệnh:
Thành 1 (2, 3, 4,...) hàng dọc...
Bước (Chạy)!!

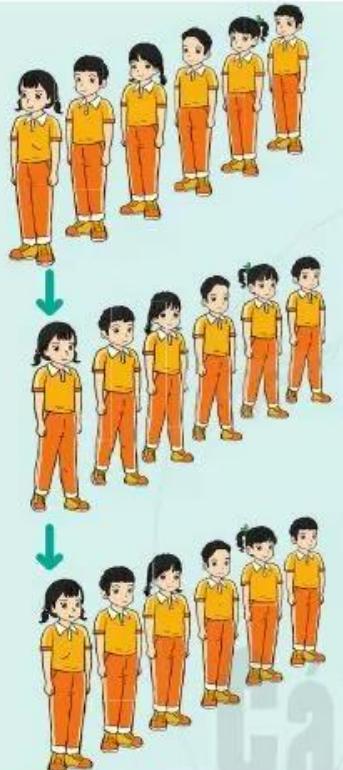


Bước 2: Bắt đầu từ tổ trưởng tổ 1,
lần lượt đi (chạy) thường theo
hướng ngược chiều kim đồng hồ
tạo thành 1 (2, 3, 4,...) hàng dọc.



LUYỆN TẬP

Luyện tập nhóm



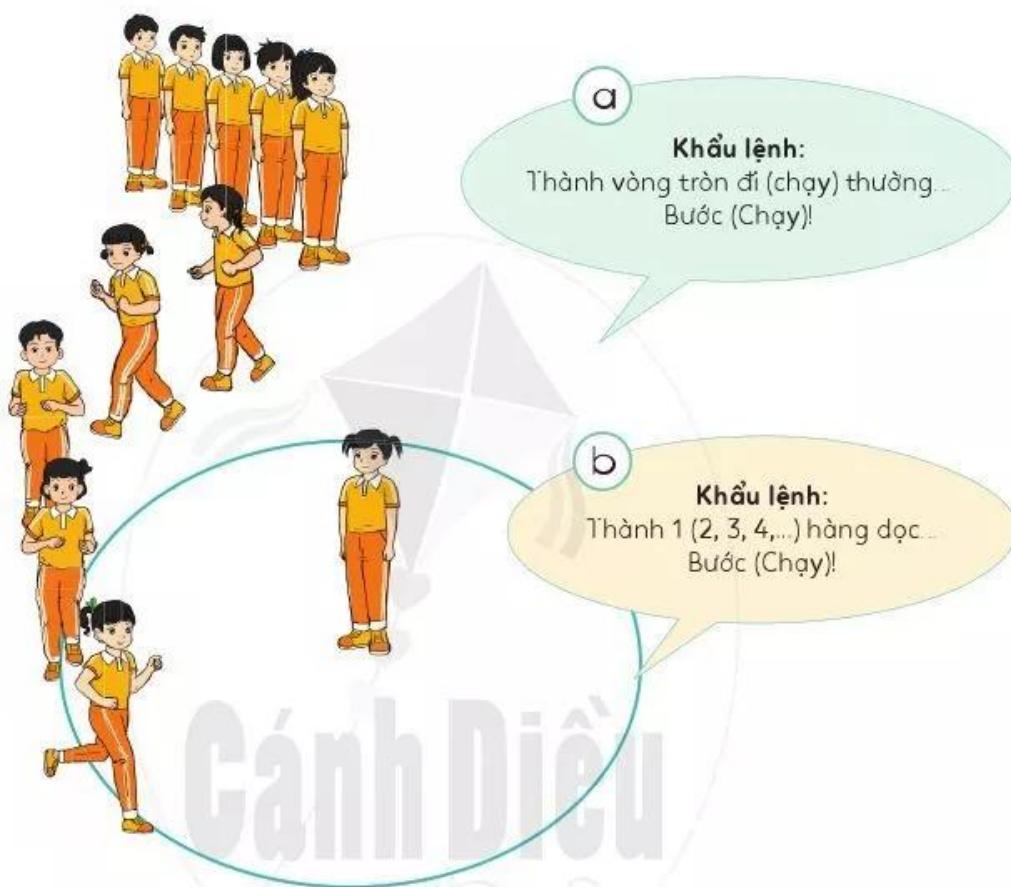
Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ
Trò chơi: "Đoàn tàu"





VÂN DỤNG

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



2. Em cùng các bạn tập luyện theo đội hình vòng tròn.

