

Bài 3.

BIẾN ĐỔI ĐỘI HÌNH TỪ MỘT HÀNG NGANG THÀNH HAI, BA HÀNG NGANG 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 ngang thành hai, ba hàng ngang và ngược lại.
- Nghiêm túc, tích cực, kỉ luật, an toàn và đoàn kết trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

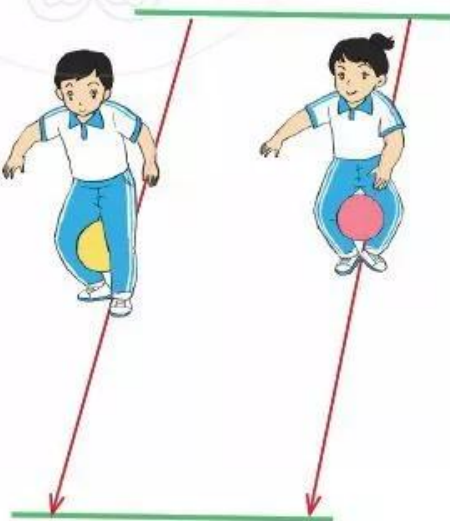
Khởi
động

Xoay
các khớp



Trò chơi
bổ trợ
khởi động

Kẹp bóng
di chuyển





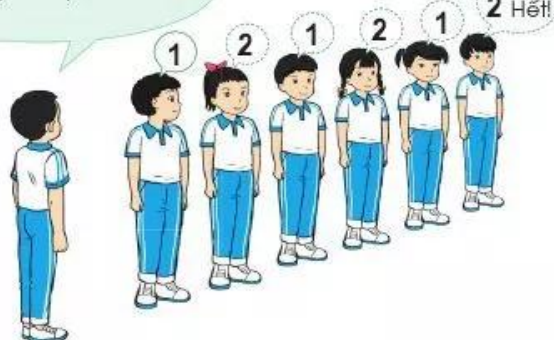
KIẾN THỨC MỚI

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

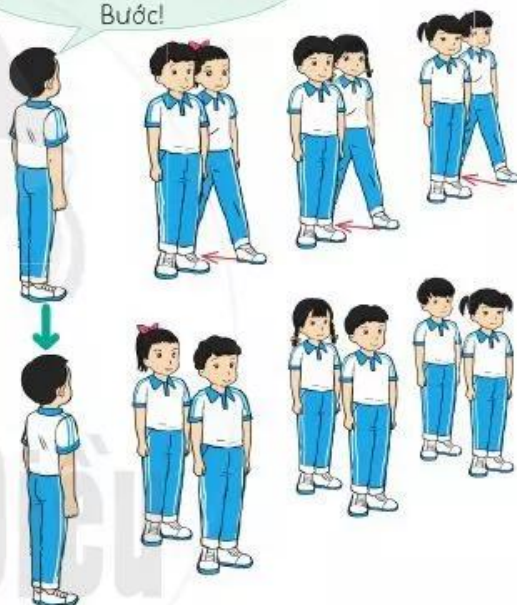
➤ *Biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành hai hàng ngang*

- Chuẩn bị:
Đội hình một hàng ngang.
- Điểm số theo 1 - 2, 1 - 2,...:
Học sinh đánh mặt qua trái, 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 lùi chân phải về sau số 1 rồi thu chân trái về tư thế đứng nghiêm.

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



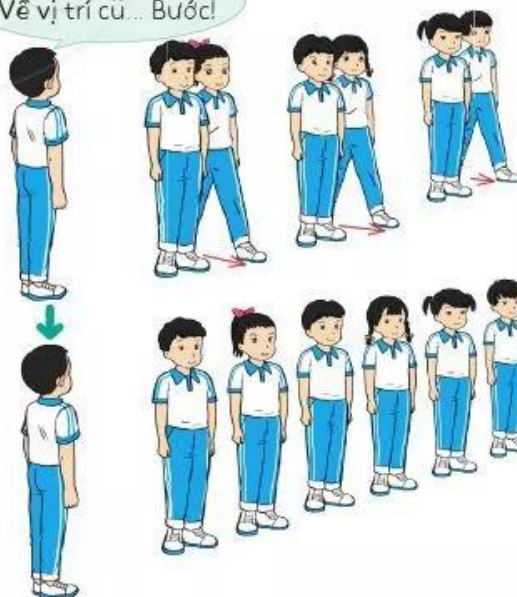
Khẩu lệnh:
Thành hai hàng ngang...
Bước!



Khẩu lệnh:
Về vị trí cũ... Bước!

➤ *Biến đổi đội hình từ hai hàng ngang trở về một hàng ngang*

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



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

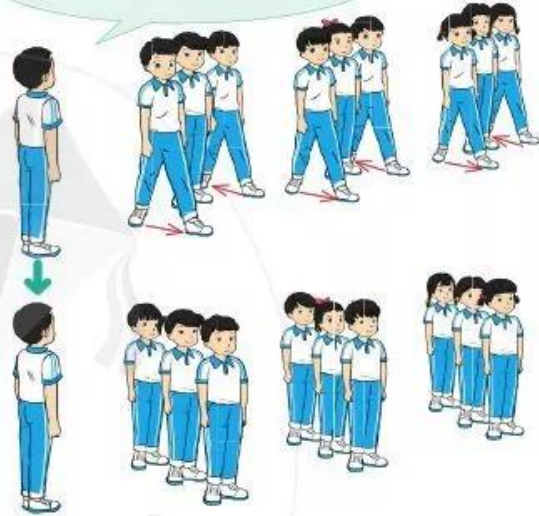
➤ Biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành ba hàng ngang

- Chuẩn bị:
Đội hình một hàng ngang.
- Điểm số theo 1 – 2 – 3, 1 – 2 – 3,...:
Học sinh đánh mặt qua trái, 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 tiến chân trái về trước số 2, số 3 bước lùi chân phải về sau số 2. Sau đó, số 1 và số 3 thu chân còn lại về tư thế đứng nghiêm.

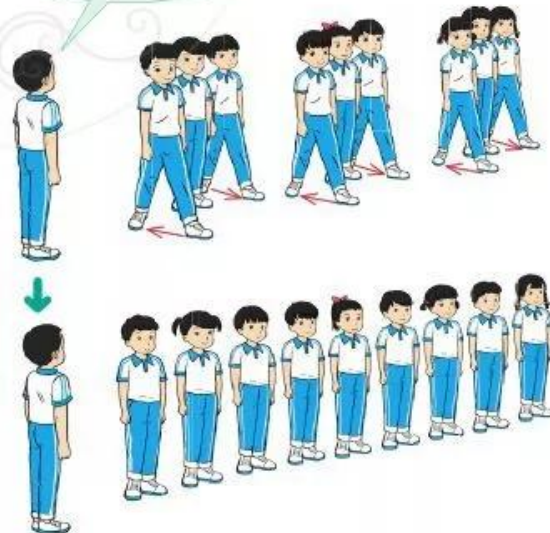
Khẩu lệnh:
Theo 1 – 2 – 3, 1 – 2 – 3,... Điểm số!



Khẩu lệnh:
Thành ba hàng ngang... Bước!



Khẩu lệnh:
Về vị trí cũ... Bước!

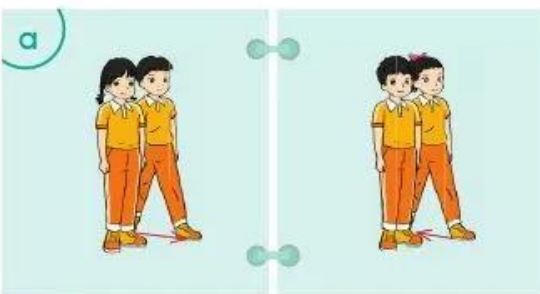


➤ Biến đổi đội hình từ ba hàng ngang trở về một hàng ngang

- Động tác: Số 2 làm chuẩn, cùng một lúc số 1 bước lùi chân phải, số 3 bước tiến chân trái 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: "Nhóm ba, nhóm bảy"



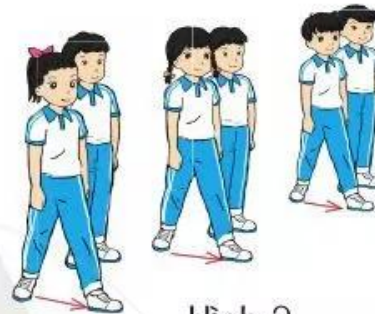


VẬN DỤNG

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

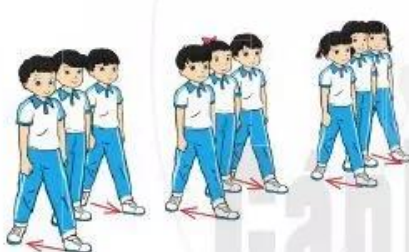


Hình 1

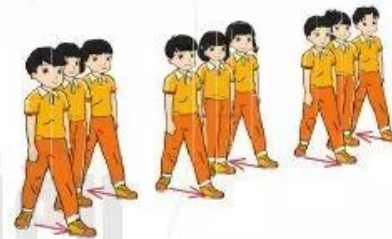


Hình 2

2. Em hãy cho biết hình nào dưới đây thể hiện động tác biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành ba hàng ngang.



Hình 1



Hình 2

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

