



PHẠM THỊ LỆ HẰNG (Chủ biên)

BÙI NGỌC BÍCH – TRẦN THANH DŨNG – LÊ HẢI – NGUYỄN ĐÌNH PHÁT

NGUYỄN HOÀNG MINH THUẬN – TRẦN MINH TUẤN

GIÁO DỤC THỂ CHẤT

Sách giáo viên



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

PHẠM THỊ LỆ HẰNG (Chủ biên)
BÙI NGỌC BÍCH – TRẦN THANH DŨNG – LÊ HẢI – NGUYỄN ĐÌNH PHÁT
NGUYỄN HOÀNG MINH THUẬN – TRẦN MINH TUẤN

GIÁO DỤC THỂ CHẤT

Sách giáo viên

1

Chân trời sáng tạo

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM



CHỮ VIẾT TẮT VÀ KÍ HIỆU DÙNG TRONG SÁCH

TTCB : Tư thế chuẩn bị

-----➡ : Đường di chuyển

————➡ : Hướng chuyển động của cơ thể

➡ : Thứ tự thực hiện các tư thế, động tác

LỜI NÓI ĐẦU

Quý thầy cô thân mến!

Chân trời sáng tạo là bộ sách giáo khoa được Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam tổ chức biên soạn theo Chương trình giáo dục phổ thông năm 2018. Với phương châm lấy người học làm trung tâm, mỗi cuốn sách giáo khoa của bộ sách này đều chú trọng thiết kế các hoạt động học tập phong phú và phù hợp, giúp học sinh hứng thú, tích cực tham gia một cách tự tin và sáng tạo.

Cuốn sách giáo viên Giáo dục thể chất 1 mà quý thầy cô đang cầm trên tay được các tác giả biên soạn trên tinh thần đó.

Giáo dục thể chất là môn học bắt buộc đối với học sinh phổ thông từ lớp 1 đến lớp 12. Ở cấp Tiểu học, môn Giáo dục thể chất cần đạt được mục tiêu: *giúp học sinh biết cách chăm sóc sức khỏe, vệ sinh thân thể, hình thành các kỹ năng vận động cơ bản, thói quen tập luyện, tham gia tích cực các hoạt động thể dục, thể thao nhằm phát triển thể lực và phát hiện năng khiếu.*

Sách giáo viên **Giáo dục thể chất 1** được biên soạn gồm 3 phần: Giới thiệu chung về môn Giáo dục thể chất ở lớp 1, Vận động cơ bản và Thể thao tự chọn.

– Phần *Giới thiệu chung về môn Giáo dục thể chất ở lớp 1* bao gồm: Mục tiêu – Yêu cầu cần đạt, Giới thiệu sách giáo viên Giáo dục thể chất 1 và Vệ sinh sân tập, chuẩn bị dụng cụ trong tập luyện.

– Phần *Vận động cơ bản* bao gồm: Đội hình đội ngũ, Bài tập thể dục, Tư thế và kỹ năng vận động cơ bản.

– Phần *Thể thao tự chọn* bao gồm các môn: Thể dục nhịp điệu, Bóng đá.

Điểm nổi bật của sách là thông qua việc tổ chức những tiết học sinh động, thú vị giúp học sinh phát triển toàn diện về năng lực chung, năng lực đặc thù và các phẩm chất chủ yếu. Sách được trình bày theo mô tả trực quan bằng hình ảnh. Trong từng nội dung chủ đề của phần Vận động cơ bản và Thể thao tự chọn đều có phân tích kỹ thuật động tác và giới thiệu một số trò chơi vận động phù hợp. *Sách không trình bày nội dung giáo án cho từng tiết học mà trao quyền chủ động để giáo viên tự tổ chức lớp học sao cho phù hợp tình hình dạy học thực tế.*

Hi vọng sách sẽ là tài liệu hữu ích đối với giáo viên trong quá trình tổ chức dạy học ở lớp 1. Việc biên soạn sách chắc chắn sẽ không thể tránh khỏi những thiếu sót nhất định, tập thể nhóm tác giả rất mong nhận được những ý kiến đóng góp từ phía bạn đọc và các đồng nghiệp.

Nhóm tác giả



Phần một

GIỚI THIỆU CHUNG VỀ MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT Ở LỚP 1

I. MỤC TIÊU – YÊU CẦU CẦN ĐẠT MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT CẤP TIỂU HỌC

1. Mục tiêu

Môn Giáo dục thể chất cấp Tiểu học nói chung và lớp 1 nói riêng giúp học sinh biết cách chăm sóc sức khỏe và vệ sinh thân thể, bước đầu hình thành các kĩ năng vận động cơ bản, thói quen tập luyện thể dục thể thao, tham gia tích cực các hoạt động thể dục, thể thao nhằm phát triển các tố chất thể lực, làm cơ sở để phát triển toàn diện và phát hiện năng khiếu thể thao.

2. Yêu cầu cần đạt

2.1. Yêu cầu cần đạt về phẩm chất chủ yếu, năng lực chung

Những phẩm chất chủ yếu và năng lực chung được hình thành, phát triển cho học sinh bao gồm:

- Về phẩm chất: yêu nước, nhân ái, chăm chỉ, trung thực, trách nhiệm.
- Về năng lực chung: năng lực tự chủ và tự học, năng lực giao tiếp và hợp tác, năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo.

Nội dung của yêu cầu cần đạt về các phẩm chất chủ yếu và các năng lực chung này thể hiện cụ thể trong Chương trình giáo dục phổ thông được ban hành kèm theo Thông tư số 32/2018/TT-BGDĐT ngày 26 tháng 12 năm 2018.

2.2. Yêu cầu cần đạt về năng lực thể chất

Chương trình môn Giáo dục thể chất giúp học sinh hình thành và phát triển với các thành phần: năng lực chăm sóc sức khỏe, năng lực vận động cơ bản, năng lực hoạt động thể dục thể thao.

Yêu cầu cần đạt về năng lực thể chất ở cấp Tiểu học được thể hiện cụ thể trong chương trình như sau:

– Chăm sóc sức khỏe

+ Biết và bước đầu thực hiện được vệ sinh cá nhân, vệ sinh chung và vệ sinh trong tập luyện thể dục thể thao.

+ Biết và bước đầu thực hiện được một số yêu cầu cơ bản của chế độ dinh dưỡng để bảo vệ, tăng cường sức khỏe.

+ Nhận ra và bước đầu có ứng xử thích hợp với một số yếu tố cơ bản của môi trường tự nhiên có lợi và có hại cho sức khỏe.

– Vận động cơ bản

+ Nhận biết được các vận động cơ bản trong chương trình môn học.

+ Thực hiện được các kĩ năng vận động cơ bản.

+ Có ý thức thường xuyên vận động để phát triển các tổ chức thể lực.

– Hoạt động thể dục thể thao

+ Nhận biết được vai trò của hoạt động thể dục thể thao đối với cơ thể.

+ Thực hiện được kĩ thuật cơ bản của một số nội dung thể thao phù hợp với bản thân.

+ Tự giác, tích cực trong tập luyện thể dục thể thao.

Riêng đối với lớp 1, yêu cầu cần đạt được thể hiện:

– Biết thực hiện vệ sinh sân tập, chuẩn bị dụng cụ trong tập luyện.

– Biết quan sát tranh ảnh và động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.

– Thực hiện được nội dung đội hình đội ngũ; các động tác bài tập thể dục; các tư thế và kĩ năng vận động cơ bản; các động tác cơ bản của nội dung thể thao được học.

– Tham gia tích cực các trò chơi vận động rèn luyện tư thế, tác phong, phản xạ và hỗ trợ môn thể thao ưa thích.

– Hoàn thành lượng vận động của bài tập.

– Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể. Bước đầu hình thành thói quen tập thể dục.

(Trích từ Chương trình Tổng thể và Chương trình môn Giáo dục thể chất được ban hành kèm theo Thông tư số 32/2018/TT-BGDĐT ngày 26 tháng 12 năm 2018)

II. GIỚI THIỆU SÁCH GIÁO VIÊN GIÁO DỤC THỂ CHẤT 1

1. Quan điểm biên soạn

Theo Nghị quyết 88/2014/QH13 về Đổi mới chương trình và sách giáo khoa phổ thông của Quốc hội và Chương trình giáo dục phổ thông được Bộ Giáo dục và Đào tạo vừa ban hành với trọng tâm là chuyển từ giáo dục chú trọng truyền thụ kiến thức sang giúp cho học sinh hình thành và phát triển toàn diện phẩm chất và năng lực.

Môn Giáo dục thể chất vận dụng phương pháp giáo dục tích cực, lấy học sinh làm trung tâm, thực hiện chuyển quá trình giáo dục thành tự giáo dục; giáo viên là người thiết kế, tổ

chức, cố vấn, trọng tài, hướng dẫn hoạt động tập luyện cho học sinh, tạo môi trường học tập thân thiện để khuyến khích học sinh tích cực tham gia các hoạt động tập luyện, tự mình trải nghiệm, tự phát hiện bản thân và phát triển thể chất.

Giáo viên vận dụng linh hoạt các phương pháp dạy học đặc trưng như: trực quan, sử dụng lời nói, tập luyện, sửa sai, trò chơi, thi đấu, trình diễn,...; sử dụng nguyên tắc đối xử cá biệt, phù hợp với sức khoẻ học sinh; kết hợp dụng cụ, thiết bị phù hợp, sử dụng hiệu quả các thành tựu của công nghệ thông tin để tạo nên giờ học sinh động, hiệu quả.

Đa dạng hoá các hình thức tổ chức dạy học, cân đối giữa hoạt động tập thể lớp, hoạt động nhóm và cá nhân, giữa dạy học bắt buộc và dạy học tự chọn, để đảm bảo vừa phát triển năng lực thể chất, vừa phát triển các phẩm chất chủ yếu và năng lực chung. Tích hợp kiến thức một số môn học khác, một số bài hát, bản nhạc,... để tạo không khí vui tươi, hưng phấn trong tập luyện, làm cho học sinh yêu thích và đam mê tập luyện thể thao.

Điểm nổi bật của sách là thông qua việc tổ chức những tiết học sinh động, thú vị nhờ đổi mới phương pháp định hướng tiếp cận năng lực, lấy người học làm trung tâm, học sinh sẽ được phát triển toàn diện về năng lực chung, năng lực đặc thù và các phẩm chất chủ yếu. Hình thức trình bày sách chủ yếu theo mô tả trực quan bằng hình ảnh. Trong từng nội dung chủ đề của phần vận động cơ bản và thể thao tự chọn đều có phân tích kĩ thuật động tác và giới thiệu một số trò chơi vận động phù hợp. Sách không trình bày nội dung giáo án cho từng tiết học mà trao quyền chủ động để giáo viên tự tổ chức lớp học sao cho phù hợp tình hình dạy học thực tế.

2. Giới thiệu một số hình thức tổ chức dạy học

2.1. Hình thức tập luyện tập thể (Hình thức tập luyện đồng loạt):

Thường được sử dụng ở phần chuẩn bị và phần kết thúc của tiết học. Hình thức này cũng phù hợp với ngay cả phần cơ bản (chủ yếu là khi nội dung lên lớp đồng nhất thì tất cả học sinh có thể cùng thực hiện một nhiệm vụ nào đó). Các nhiệm vụ giống nhau có thể thực hiện dưới dạng:

- Toàn lớp cùng thực hiện.
- Các nhóm cùng thực hiện.
- Lần lượt thực hiện có nghỉ giữa hoặc liên tục (theo từng học sinh, từng cặp, hoặc nhóm).

Hình thức tập thể (tập đồng loạt) được sử dụng rộng rãi hơn cả ở các lớp tiểu học (đặc biệt ở các lớp 1, 2, 3). Ưu điểm của nó là cho phép giáo viên luôn chủ động hướng dẫn cả lớp. Hình thức này có thể áp dụng khi không có những thiết bị tập luyện phức tạp.

2.2. Hình thức tập luyện chia nhóm (chia tổ tập luyện):

Hình thức này có đặc điểm là chia học sinh thành một số tổ/nhóm, mỗi tổ/nhóm thực hiện nhiệm vụ của mình theo sự chỉ dẫn của giáo viên hoặc một học sinh (cán sự). Những nhiệm vụ có thể được thực hiện theo các cách sau:

- Cả tổ/nhóm cùng thực hiện.
- Lần lượt thực hiện (một hoặc hai học sinh).

Hình thức này thường được sử dụng khi phần cơ bản của tiết học có một số những bài tập khác loại và phức tạp,...

Ưu điểm của hình thức này là tạo điều kiện thuận lợi để giáo viên tập trung quan sát những học sinh đang thực hiện những động tác phức tạp để kịp thời hướng dẫn, giúp đỡ khi cần thiết. Hình thức này giúp học sinh thêm tích cực, hứng thú vì học sinh có thể lựa chọn bài tập và chế độ thực hiện các bài tập đó phù hợp với đặc điểm của mình (do có sự phân nhóm theo giới tính, trình độ chuẩn bị thể lực, trạng thái sức khỏe).

2.3. Hình thức tập luyện cá nhân (tổ chức tập luyện cá biệt):

Đặc điểm của hình thức này là đặt những nhiệm vụ khác nhau cho những học sinh cá biệt hoặc cho từng học sinh dưới sự theo dõi của giáo viên. Hình thức này đòi hỏi học sinh phải có tính tổ chức cao, quan tâm đến kết quả tập luyện và có trình độ chuẩn bị khá để thực hiện các bài một cách độc lập. Đồng thời phải có thiết bị, cơ sở vật chất tốt và đảm bảo an toàn.

Giáo viên có thể linh hoạt lồng ghép luyện tập cá nhân và luyện tập cặp đôi với nhau để tăng sự tự tin và khả năng giao tiếp, hợp tác ở học sinh. Sau khi đã luyện tập thuần thực với bạn, giáo viên tiến hành cho học sinh luyện tập cá nhân để tăng khả năng tự học, tự hoàn thiện.

2.4. Một số gợi ý khi thực hiện

Bước 1: Giáo viên giới thiệu về nội dung phần kiến thức chung, sau đó giới thiệu nội dung tập luyện, làm mẫu, học sinh quan sát. Ngoài ra, giáo viên có thể sử dụng tranh mẫu, video mẫu để cho học sinh quan sát.

Giáo viên có thể sử dụng những câu hỏi gợi mở để giúp học sinh liên hệ với thực tế cuộc sống (khi nào cần xếp hàng, tác dụng và ý nghĩa của xếp hàng,...) từ đó hình thành và phát triển năng lực tự chủ cho học sinh.

Bước 2: Giáo viên phân tích kĩ thuật động tác.

Học sinh quan sát và đưa ra nhận xét giúp phát triển năng lực tự chủ – tự học.

Bước 3: Giáo viên tổ chức cho học sinh tập luyện.

+ Sau khi hướng dẫn thực hiện các động tác mới, giáo viên cần tổ chức luyện tập đồng loạt (cả lớp cùng thực hiện) để giúp học sinh hình thành kĩ thuật ban đầu của các động tác.

Đây là giai đoạn sẽ xuất hiện các lỗi sai ở học sinh, giáo viên cần chú ý quan sát và đưa ra hình thức sửa sai phù hợp (làm mẫu lại động tác, sử dụng các bài tập sửa lỗi sai,...).

+ Trong quá trình thực hiện, giáo viên chia lớp thành các nhóm nhỏ để tạo cơ hội cho học sinh thường xuyên được trao đổi, trình bày, chia sẻ và phối hợp thực hiện ý tưởng trong các bài thực hành, các trò chơi. Từ đó, hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác cho học sinh.

+ Xen kẽ giữa các lần tập, giáo viên có nhận xét, sửa chữa động tác sai, sau đó giáo viên cho một nhóm học sinh thực hiện động tác theo khẩu lệnh của giáo viên và sửa sai, các học sinh khác quan sát.

Bước 4: Giáo viên cho học sinh chủ động thực hiện theo từng nhóm nhỏ.

+ Trong quá trình tập theo nhóm, học sinh có thể trao đổi, tự nhận xét bản thân để sửa sai và sửa sai với các bạn trong nhóm.

+ Chia lớp thành từng nhóm nhỏ để học sinh tự tập luyện và tham gia trò chơi vận động, sau đó các nhóm sẽ báo cáo kết quả tập luyện theo nhóm của mình.

+ Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, giáo viên vận dụng linh hoạt các phương pháp tập luyện, giáo viên tạo cơ hội cho học sinh vận dụng kiến thức để phát hiện vấn đề và đề xuất cách giải quyết, biết cách lập kế hoạch và thực hiện kế hoạch để giải quyết vấn đề một cách khách quan, trung thực và sáng tạo.

Hoạt động ôn tập: Giáo viên tổ chức thông qua các buổi tập theo từng nội dung trong từng chủ đề, trừ buổi đầu tiên và các buổi kiểm tra, đánh giá. Học nội dung mới nên ôn lại nội dung đã học bằng nhiều hình thức khác nhau: ôn tập ở đầu buổi tập; ôn tập dưới hình thức trò chơi theo nhóm; kết hợp ôn nội dung cũ và tập luyện nội dung mới một cách thuần thục, nhuần nhuyễn.

Hoạt động vận dụng: Giáo viên đọc các câu hỏi trong sách giáo khoa, nhắc học sinh quan sát kĩ từng hình trong sách (hoặc tranh mẫu nếu có). Giáo viên có thể cho học sinh nêu câu trả lời trước rồi phân tích điểm đúng, sai ở mỗi hình để đưa ra đáp án. Ngoài ra có thể hỏi thêm một số câu khác được gợi ý trong từng bài.

Cần lưu ý rằng các phần khởi động, trò chơi vận động cũng như phương án tổ chức dạy học trong sách đều là mở. Giáo viên có thể linh hoạt, chủ động, sáng tạo trong việc lựa chọn sao cho phù hợp với tình hình dạy học thực tế ở địa phương nhằm góp phần nâng cao hiệu quả giáo dục.

3. Đánh giá kết quả giáo dục

Mục tiêu, nguyên tắc và hình thức đánh giá kết quả giáo dục thể chất được thực hiện theo Chương trình giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất được Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành ngày 26-12-2018.

3.1. Mục tiêu đánh giá

Đánh giá kết quả giáo dục thể chất là hoạt động thu thập thông tin và so sánh mức độ đạt được của học sinh so với yêu cầu cần đạt của môn học nhằm cung cấp thông tin chính xác, kịp thời, có giá trị về sự tiến bộ của học sinh, mức độ đáp ứng yêu cầu cần đạt của chương trình để trên cơ sở đó điều chỉnh hoạt động dạy học và cách tổ chức quản lý nhằm không ngừng nâng cao chất lượng giáo dục.

3.2. Nguyên tắc đánh giá

– Đánh giá kết quả giáo dục phải căn cứ vào mục tiêu và các yêu cầu cần đạt đối với từng lớp học, cấp học trong Chương trình môn Giáo dục thể chất, theo các tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh do Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành, chú trọng kĩ năng vận động và hoạt động thể dục thể thao của học sinh.

– Đánh giá phải bảo đảm toàn diện, khách quan, có phân hoá; kết hợp giữa đánh giá thường xuyên và định kì; kết hợp giữa đánh giá của giáo viên, tự đánh giá và đánh giá đồng đẳng của học sinh, đánh giá của cha mẹ học sinh. Học sinh được biết thông tin về hình thức, thời điểm, cách đánh giá và chủ động tham gia quá trình đánh giá.

– Đánh giá phải coi trọng sự tiến bộ của học sinh về năng lực, thể lực và ý thức học tập; có tác dụng thúc đẩy và hỗ trợ học sinh phát triển các phẩm chất và năng lực; tạo được hứng thú và khích lệ tinh thần tập luyện của học sinh, qua đó khuyến khích học sinh tham gia các hoạt động thể dục thể thao ở trong và ngoài nhà trường.

3.3. Hình thức đánh giá

a) Đánh giá thường xuyên và đánh giá định kì

– Đánh giá thường xuyên: Bao gồm đánh giá chính thức (thông qua các hoạt động thực hành, tập luyện, trình diễn,...) và đánh giá không chính thức (bao gồm quan sát trên lớp, đối thoại, học sinh tự đánh giá,...) nhằm thu thập những thông tin về quá trình hình thành, phát triển năng lực của từng học sinh.

– Đánh giá định kì: Nội dung đánh giá chú trọng đến kĩ năng thực hành, thể lực của học sinh; phối hợp với đánh giá thường xuyên cung cấp thông tin để phân loại học sinh và điều chỉnh nội dung, phương pháp giáo dục.

b) Đánh giá định tính và đánh giá định lượng

– Đánh giá định tính: Kết quả học tập được mô tả bằng lời nhận xét hoặc biểu thị bằng các mức xếp loại. Học sinh có thể sử dụng hình thức này để tự đánh giá sau khi kết thúc mỗi nội dung, mỗi chủ đề, hoặc giáo viên sử dụng để đánh giá thường xuyên (không chính thức). Đánh giá định tính được sử dụng chủ yếu ở cấp Tiểu học.

– Đánh giá định lượng: Kết quả học tập được biểu thị bằng điểm số theo thang điểm 10, được sử dụng chủ yếu ở cấp Trung học cơ sở và cấp Trung học phổ thông.

Thời lượng dành cho môn Giáo dục thể chất ở mỗi lớp là 70 tiết trong năm học, trong đó đánh giá cuối học kì, cuối năm học được phân bổ 10% số tiết cả năm học (tương ứng 7 tiết). Tùy tình hình dạy học thực tế, giáo viên có thể chủ động trong việc tổ chức các tiết kiểm tra – đánh giá này.

3.4. Gợi ý đánh giá sau khi kết thúc mỗi chủ đề

GỢI Ý ĐÁNH GIÁ SAU KHI KẾT THÚC MỖI CHỦ ĐỀ

Hoàn thành tốt	+ Biết thực hiện vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ trong tập luyện. + Biết quan sát tranh ảnh và động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. + Thực hiện đúng các nội dung kiến thức mới. + Tham gia tích cực các trò chơi vận động. + Hoàn thành tốt lượng vận động của bài tập. + Tích cực, trung thực trong tập luyện và hoạt động tập thể. Hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao hằng ngày.
Hoàn thành	+ Bước đầu biết thực hiện vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ trong tập luyện. + Bước đầu biết quan sát tranh ảnh và động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. + Thực hiện được 50% – 80% các nội dung kiến thức mới. + Có tham gia các trò chơi vận động nhưng chưa tích cực. + Hoàn thành lượng vận động của bài tập. + Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
Chưa hoàn thành	+ Chưa biết thực hiện vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ trong tập luyện. + Chưa biết quan sát tranh ảnh và động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. + Chưa thực hiện được các nội dung kiến thức mới. + Hạn chế tham gia các trò chơi vận động. + Chưa hoàn thành lượng vận động của bài tập. + Ý thức và tinh thần tham gia tập luyện chưa cao.

4. Cấu trúc bài học

Mỗi bài học trong sách giáo viên Giáo dục thể chất 1 được xây dựng nhằm giúp giáo viên có thể dễ dàng tổ chức các hoạt động tương ứng với các nội dung trong sách giáo khoa Giáo dục thể chất 1. Cấu trúc một bài học bao gồm 4 phần: Mở đầu, Kiến thức mới, Luyện tập, Vận dụng. Cụ thể chức năng của mỗi phần như sau:

– **Mở đầu:** Gồm mục tiêu, khởi động và trò chơi hỗ trợ khởi động. Mục tiêu bài học thể hiện những yêu cầu về phẩm chất, năng lực chung và năng lực chuyên môn (năng lực môn học) mà học sinh cần đạt được sau bài học. Khởi động và trò chơi hỗ trợ khởi động cung cấp những bài khởi động và những trò chơi vận động nhẹ nhàng nhằm tạo sự hứng thú, vui vẻ và chuẩn bị tâm lí cho các em trước khi vào nội dung học mới.

– **Kiến thức mới:** Cụ thể hoá những yêu cầu cần đạt được quy định trong Chương trình môn học, các kiến thức mới (động tác mới) được thể hiện thông qua những hình ảnh trực quan kèm theo mô tả.

– **Luyện tập:** Củng cố kiến thức và hình thành phẩm chất, năng lực bằng các hình thức tập luyện đa dạng như luyện tập cá nhân, luyện tập cặp đôi, luyện tập theo nhóm, luyện tập đồng loạt. Ngoài ra, phần này còn cung cấp các trò chơi bổ trợ kiến thức mới vừa giúp học sinh có thể củng cố động tác mới vừa giải trí sau bài học.

– **Vận dụng:** Giúp học sinh phát triển phẩm chất, năng lực thông qua nhận biết các tình huống và vận dụng kiến thức đã học vào cuộc sống.

Với cấu trúc thống nhất, mỗi bài học trong sách giáo viên Giáo dục thể chất 1 còn phát huy tối đa vai trò của kênh chữ và kênh hình trong việc trình bày thông tin và gợi ý hướng dẫn tổ chức các hoạt động của học sinh.

III. VỆ SINH SÂN TẬP, CHUẨN BỊ DỤNG CỤ TẬP LUYỆN

1. Vai trò và tầm quan trọng

Sân tập và trang thiết bị, dụng cụ thể dục thể thao vừa là yếu tố quan trọng nhằm đảm bảo an toàn trong quá trình tập luyện, vừa là phương tiện tập luyện cho giáo viên và học sinh sử dụng trong giờ học giáo dục thể chất, trong tập luyện thể dục thể thao nhằm phát huy tối đa hiệu quả của bài tập để đạt thành tích tốt nhất. Vì vậy, việc chuẩn bị sân tập và trang thiết bị, dụng cụ tập luyện không tốt sẽ dễ gây ra các chấn thương trong quá trình học tập và rèn luyện. Do đó đòi hỏi sự quan tâm đặc biệt không chỉ ở giáo viên và học sinh (người trực tiếp sử dụng) mà còn ở các cấp quản lí trong việc quản lí, đánh giá, tu bổ, sửa chữa và định kì kiểm tra, thay mới thiết bị khi cần thiết để đảm bảo sự an toàn trong tập luyện.

Cần giáo dục cho học sinh hình thành thói quen vệ sinh sân tập và dụng cụ tập luyện ngay từ đầu cấp Tiểu học. Đây là một trong những nhiệm vụ giáo dục cần phải được quan tâm vì qua đó giúp hình thành và phát triển nhân cách của học sinh sau này. Đó là biểu hiện của nếp sống văn minh (học sinh biết cách bảo quản trang thiết bị, giữ gìn vệ sinh sân bãi sạch sẽ, gọn gàng,...) và cũng là cách giúp bảo vệ cơ thể và nâng cao sức khỏe cho học sinh. Các em bước đầu tập làm quen với việc tự kiểm tra, đánh giá và có thói quen giữ vệ sinh chung. Thông qua hoạt động này, giáo viên kết hợp giáo dục cho học sinh về ý thức giữ gìn vệ sinh môi trường xung quanh: không vứt rác bừa bãi, không vẽ bậy lên tường, bàn ghế, sân tập, làm bẩn dụng cụ tập luyện, phát hiện những nguy hiểm có thể xảy ra do trang thiết bị, dụng cụ và sân tập có dấu hiệu mất an toàn,...

2. Yêu cầu vệ sinh sân tập

Kích thước sân bãi phải đủ rộng theo đặc thù từng môn thể thao.

Sân tập luyện cần đảm bảo thông thoáng, tránh ánh nắng trực tiếp.

Sân tập bằng phẳng, đảm bảo an toàn và có hệ thống thoát nước phù hợp để tránh đọng nước, tránh trơn trượt trong quá trình tập luyện. Đường chạy phải có nền cứng và rãnh thoát nước nhưng không được chạy ngang qua sân. Giáo viên lưu ý cần tránh tổ chức tập luyện và thi đấu thể thao trong trường hợp sân trơn trượt, lầy lội, mấp mô.

Trước khi sử dụng sân bãi, giáo viên cần kiểm tra khu vực xung quanh và trong sân tập đảm bảo không có các vật nguy hiểm, sắc nhọn,... nhằm giữ an toàn cho học sinh tập luyện.

Bên cạnh đó cần trang bị đủ các thiết bị y tế và có nhân viên y tế thường trực để sơ cấp cứu, phòng khi xảy ra chấn thương trong quá trình tập luyện hay tổ chức thi đấu.

Xung quanh sân tập cần trồng nhiều cây xanh có nhiều bóng mát. Khi thời tiết hanh khô, cần tưới nước ẩm để tránh bụi.

Giáo viên có thể hướng dẫn để học sinh hỗ trợ một số hoạt động phù hợp với lứa tuổi như: nhặt rác quanh sân tập, dọn dẹp sân tập sạch sẽ, nhắc nhở bạn bè cùng thực hiện vệ sinh sân tập,...

3. Yêu cầu về trang thiết bị, dụng cụ tập luyện

Các trang thiết bị, dụng cụ được sử dụng trong quá trình tập luyện phải đảm bảo các yêu cầu về tiêu chuẩn kỹ thuật, chất lượng và phù hợp với yêu cầu đặc thù từng lứa tuổi, tầm vóc của học sinh. Dụng cụ tập luyện phải vừa tay cầm và tầm với tay của học sinh. Nơi tập luyện và dụng cụ tập luyện phải đạt chuẩn, được bảo quản và vệ sinh thường xuyên.

Đối với từng môn học đều có các yêu cầu cơ bản về trang thiết bị, dụng cụ, sân bãi tập luyện phù hợp với chuyên môn, nét đặc trưng của từng nội dung học như sau:

– Phần Vận động cơ bản (Đội hình đội ngũ; Bài thể dục; Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản): Sân bãi phù hợp, sạch sẽ không ẩm ướt hay trơn trượt. Đồng hồ bấm giờ, còi, vật chuẩn, phấn, khăn nhiều màu, bóng nhỏ, rổ bóng,...

– Phần Thể thao tự chọn:

+ Chủ đề Thể dục nhịp điệu: Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ thoáng mát. Còi; máy phát nhạc (sử dụng đĩa nhạc, loa mp3); nhạc nền cho từng bài, từng động tác.

+ Chủ đề Bóng đá: Sân bóng đá tiêu chuẩn (có thể là sân trường có vạch kẻ như sân bóng đá và hai cầu môn). Còi, vật chuẩn, bóng nhỏ cỡ số 4, thang dây bóng đá.

Trong quá trình tổ chức dạy học, giáo viên cần quan sát, nhắc nhở học sinh kiểm tra các thiết bị, dụng cụ cẩn thận trước khi sử dụng. Nếu có những vấn đề bất thường, học sinh cần báo với giáo viên để kịp thời xử lí. Giáo viên cần hướng dẫn học sinh sử dụng các thiết bị, dụng cụ cẩn thận để tránh làm hư hỏng. Đặc biệt, nhắc nhở học sinh không sử dụng các trang thiết bị, dụng cụ ngoài mục đích tập luyện.

Trong quá trình dạy học, giáo viên có thể hướng dẫn để học sinh hỗ trợ một số hoạt động phù hợp với lứa tuổi như: chuẩn bị và thu dọn một số thiết bị, dụng cụ đơn giản (vật chuẩn, phấn, quả bóng nhỏ,...); vệ sinh các thiết bị, dụng cụ sạch sẽ trước và sau khi tập luyện; nhắc nhở bạn bè sử dụng các thiết bị, dụng cụ cẩn thận;...

Việc thực hiện vệ sinh sân tập, trang thiết bị, dụng cụ tập luyện là rất quan trọng và cần tuân theo nguyên tắc “3 Không – 3 Nên”:

- **Không** tiến hành tập luyện khi sân bãi không đảm bảo an toàn.
- **Không** tiến hành tập luyện khi dụng cụ không đảm bảo an toàn.
- **Không** tiến hành tập luyện khi thời tiết không phù hợp.
- **Nên** kiểm tra sân bãi trước, trong và sau khi tập luyện.
- **Nên** vệ sinh sân tập và dụng cụ trước và sau mỗi buổi tập.
- **Nên** có ý thức bảo quản trang thiết bị, dụng cụ tập luyện.

Giáo viên chủ động lồng ghép nội dung vệ sinh sân tập, chuẩn bị dụng cụ tập luyện cho học sinh trong từng tiết dạy.

IV. GỢI Ý KẾ HOẠCH DẠY HỌC CÁC CHỦ ĐỀ

Giáo viên có thể chủ động tùy chỉnh số tiết từng bài tùy vào tình hình thực tế dạy học nhưng tổng số tiết mỗi chủ đề không đổi.

GỢI Ý KẾ HOẠCH DẠY HỌC CÁC CHỦ ĐỀ

STT	Tên bài	Số tiết
PHẦN MỘT. KIẾN THỨC CHUNG		
1	Vệ sinh sân tập, chuẩn bị dụng cụ trong tập luyện	
PHẦN HAI. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN		
2	Chủ đề. Đội hình đội ngũ	14
	Bài 1. Tư thế đứng nghiêm, đứng nghỉ và tập hợp hàng dọc, dóng hàng dọc, điểm số	5
	Bài 2. Tập hợp hàng ngang, dóng hàng ngang, điểm số, dàn hàng và dồn hàng	5
	Bài 3. Động tác quay trái, quay phải và quay sau	4
3	Chủ đề. Bài tập thể dục	7
	Bài 1. Động tác vươn thở và động tác tay	1
	Bài 2. Động tác chân và động tác vặn mình	2
	Bài 3. Động tác bụng	1
	Bài 4. Động tác phối hợp	1
	Bài 5. Động tác điều hoà	2
4	Chủ đề. Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản	24
	Bài 1. Tư thế vận động cơ bản của đầu, cổ	4
	Bài 2. Tư thế vận động cơ bản của tay	5
	Bài 3. Tư thế vận động cơ bản của chân	5
	Bài 4. Vận động phối hợp của thân mình	5
	Bài 5. Vận động phối hợp của các khớp	5

PHẦN BA. THỂ THAO TỰ CHỌN		
5	Chủ đề. Thể dục nhịp điệu	18
	Bài 1. Các động tác khởi động	1
	Bài 2. Các tư thế tay cơ bản kết hợp kiễng gót và đẩy hông	5
	Bài 3. Các tư thế chân và tay cơ bản kết hợp nhún gối	6
	Bài 4. Các bước nhún di chuyển kết hợp vũ đạo tay	6
6	Chủ đề. Bóng đá	18
	Bài 1. Hoạt động không bóng	3
	Bài 2. Làm quen với bóng	5
	Bài 3. Đá bóng	5
	Bài 4. Dẫn bóng	5



Phần hai

VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

Chủ đề: **ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ**

Bài 1

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

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được tư thế đứng nghiêm, đứng nghỉ, cách tập hợp hàng dọc, dóng hàng dọc, điểm số hàng dọc theo khẩu lệnh.
- Phát triển năng lực tập trung chú ý, năng lực làm việc nhóm. Hình thành văn hoá xếp hàng trong các hoạt động thường ngày. Biết cách tập trung và xếp hàng trước và sau mỗi tiết học Giáo dục thể chất.
- Có ý thức kỉ luật, đoàn kết, tinh thần tập thể, tính tự giác, giúp đỡ bạn bè trong quá trình tập luyện, đảm bảo vệ sinh nơi tập luyện. Tham gia tích cực trò chơi vận động bổ trợ kiến thức mới.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Đồng hồ bấm giờ, còi.
- Cọc chỉ dẫn, phấn.

3. Khởi động

– **Vỗ tay theo nhịp:** Giáo viên cho học sinh đứng tại chỗ vỗ tay theo nhịp 1 – 2, 1 – 2,... (có thể sử dụng âm nhạc để thay thế nhịp đếm của giáo viên).



1 2
Vỗ tay theo nhịp

– **Chạy chậm trên địa hình tự nhiên:** Giáo viên cho học sinh xếp hàng dọc và chạy chậm trên địa hình tự nhiên của sân tập.



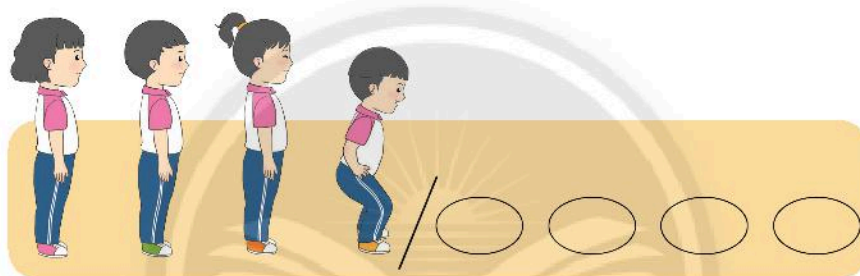
Chạy chậm trên địa hình tự nhiên

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Nhảy ô tiếp sức”

– *Dụng cụ:* Phấn, còi.

– *Cách chơi:* Giáo viên cho học sinh xếp thành 2 – 3 hàng dọc đứng trước vạch xuất phát, học sinh đầu hàng hai tay chống hông, bật liên tục vào các ô vẽ sẵn cho tới vạch đích. Khi tới vạch đích, học sinh chạy về hàng chạm tay vào bạn tiếp theo, các bạn trong hàng lần lượt thực hiện như vậy cho đến hết. Nhóm nào hoàn thành sớm và không phạm luật là nhóm thắng cuộc.



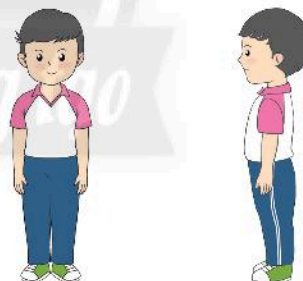
Trò chơi “Nhảy ô tiếp sức”

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Tư thế đứng nghiêm

– *Khẩu lệnh:* “Nghiêm!”.

– *Động tác:* Thân người ở tư thế đứng thẳng, mắt nhìn thẳng, hai tay khép sát thân, năm đầu ngón tay khép, hai gót chân sát vào nhau, hai bàn chân tạo thành hình chữ V.

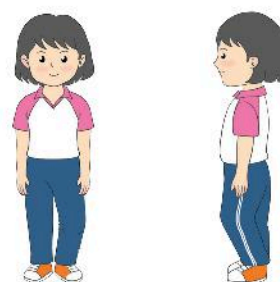


Tư thế đứng nghiêm

2. Tư thế đứng nghỉ

– *Khẩu lệnh:* “Nghỉ!”.

– *Động tác:* Chùng gối một chân, dồn trọng tâm đứng lên chân còn lại, hai tay thả lỏng tự nhiên, khi mỏi có thể đổi chân.



Tư thế đứng nghỉ

3. Tập hợp hàng dọc

– *Khẩu lệnh:* “Thành 1 (2, 3, 4,...) hàng dọc... Tập hợp!”.

– *Động tác:* Sau khi phát khẩu lệnh, người chỉ huy (giáo viên hoặc nhóm trưởng) đứng quay người về phía định tập hợp và đưa tay phải ra trước chỉ hướng cho học sinh tập hợp. Tổ trưởng tổ 1 nhanh chóng đứng đối diện và cách người chỉ huy một cánh tay. Các tổ trưởng tổ 2, 3, 4,... lần lượt đứng bên trái và cách tổ trưởng tổ 1 một khuỷu tay. Các thành viên của từng tổ lần lượt tập trung theo thứ tự từ thấp đến cao sau tổ trưởng tổ mình.



Tập hợp hàng dọc

4. Dóng hàng dọc

– *Khẩu lệnh:* “Nhìn trước... Thẳng!”.

– *Động tác:* Tổ trưởng tổ 1 đứng ngay ngắn, tay phải giơ lên cao, mắt nhìn thẳng. Các thành viên tổ 1 đưa tay trái ra trước, đặt đầu ngón tay chạm vào vai bạn phía trước để đảm bảo cự li, đồng thời nhìn vào gáy bạn phía trước để dóng hàng cho thẳng.



Dóng hàng dọc

Các tổ trưởng tổ 2, 3, 4,... lần lượt chống tay phải vào hông và di chuyển sao cho khuỷu tay vừa chạm vào người đứng bên phải, đồng thời chỉnh hàng ngang cho thẳng. Các thành viên tổ 2, 3, 4,... nhìn các tổ viên của tổ 1 để dóng hàng ngang và nhìn người đứng trước để dóng hàng dọc (không cần đưa tay ra trước để dóng hàng như tổ 1).

Để kết thúc dóng hàng dọc:

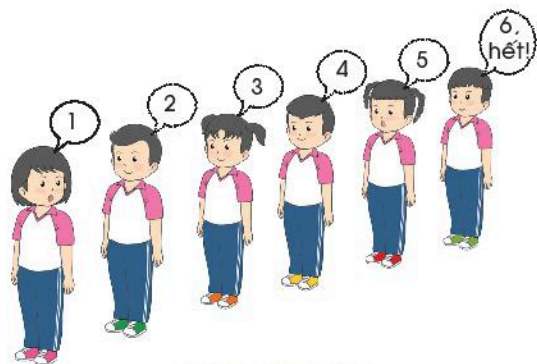
– *Khẩu lệnh:* “Thôi!”.

– *Động tác:* Tất cả trở về tư thế đứng nghiêm.

5. Điểm số hàng dọc

– *Khẩu lệnh:* “Từ 1 đến hết... Điểm số!”.

– *Động tác:* Sau khẩu lệnh, tổ trưởng của từng tổ quay mặt sang trái ra sau và hô to số của mình: 1, rồi quay mặt về tư thế ban đầu. Những học sinh tiếp theo lần lượt điểm số theo thứ tự cho đến hết. Riêng em cuối cùng không quay mặt ra sau mà hô to số của mình, sau đó hô “hết!”. Ví dụ: “6, hết!”.



Điểm số hàng dọc

❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

Tư thế đứng nghiêm, đứng nghỉ: Giáo viên làm mẫu động tác 2 – 3 lần.

Lần 1: Thực hiện mẫu tư thế đứng nghiêm, đứng nghỉ để học sinh có thể quan sát, nắm được hình ảnh khái quát ban đầu.

Lần 2: Thực hiện kết hợp miêu tả, giải thích các bước tiến hành. Chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà học sinh có thể mắc phải khi thực hiện.

Lần 3: Thực hiện lại hai tư thế để học sinh nắm vững được cách thực hiện. Giáo viên có thể mời một học sinh bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát và nhận xét.

Tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số hàng dọc: Thực hiện theo các bước sau:

+ Giáo viên hướng dẫn học sinh khẩu lệnh khi thực hiện tập hợp hàng dọc, dóng hàng dọc, điểm số hàng dọc (chú ý “dự lệnh” và “động lệnh”).

+ Giáo viên mời 8 – 10 học sinh lên hỗ trợ thực hiện mẫu cho cả lớp quan sát. Giáo viên hô khẩu lệnh và hướng dẫn cách tập hợp một hàng dọc, dóng hàng dọc và điểm số hàng dọc (chú ý vị trí tập hợp để đảm bảo tất cả học sinh đều có thể quan sát).

+ Giáo viên hướng dẫn tập hợp một hàng dọc trước để học sinh nắm được vị trí đứng của người làm chuẩn, thứ tự xếp hàng và khoảng cách trước sau. Khi học sinh đã nắm vững các yêu cầu trên mới tiến hành hướng dẫn tập hợp 2 – 3 hàng dọc trở lên.

+ **Một số lưu ý khi thực hiện:**

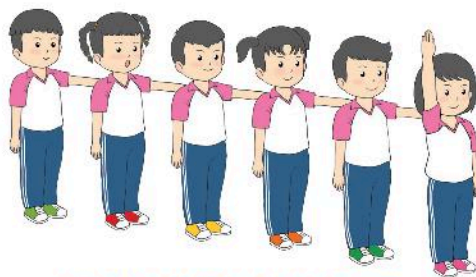
Học sinh hô khẩu lệnh sai: Không cách quãng giữa dự lệnh và động lệnh, khẩu lệnh chưa dứt khoát, còn lúng túng khi thực hiện. Giáo viên cần hô rõ khẩu lệnh và cho học sinh tập nhiều lần.

Học sinh chưa nhận thức được vị trí đứng trong hàng và chưa xác định được khoảng cách với người đứng trước trong tập trung hàng dọc, dóng hàng dọc. Giáo viên nên mời một nhóm lên làm mẫu, phân tích và hướng dẫn cho cả lớp.

III. LUYỆN TẬP

1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

Nội dung tập hợp hàng dọc, dóng hàng dọc, điểm số hàng dọc và tư thế đứng nghiêm, đứng nghỉ đều có thể tập luyện theo nhóm nhỏ hoặc tập luyện đồng loạt (cả lớp) nhằm nâng cao tinh thần hợp tác cũng như hỗ trợ cho những học sinh còn chưa thực hiện tốt.



Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– **Luyện tập đồng loạt:**

+ Giáo viên đóng vai trò là người điều khiển và thực hiện các khẩu lệnh để học sinh thực hiện đồng loạt cả lớp. Bên cạnh đó, giáo viên cũng có thể mời một nhóm lên thực hiện cho cả lớp quan sát và sửa lỗi sai.

– *Luyện tập theo nhóm:*

+ Giáo viên chia lớp thành các nhóm từ 8 – 10 học sinh, học sinh lần lượt thay phiên điều khiển nhóm thực hiện các động tác được học (tập hợp hàng dọc, dóng hàng dọc, điểm số hàng dọc,...).

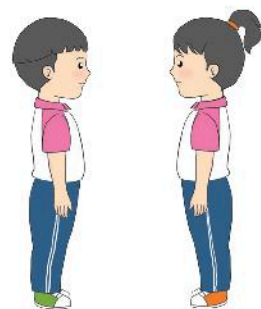
+ Giáo viên có thể cho các nhóm thi đua, thực hiện các nội dung đã học để những nhóm khác quan sát, nhận xét và đề xuất phương án sửa lỗi sai.

2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

Thực hiện cho nội dung đứng nghiêm, đứng nghỉ. Mục đích để học sinh ghi nhớ chủ động trong nghe hiệu lệnh và thực hiện động tác đúng.

+ Giáo viên cho học sinh nhóm thành cặp đôi với nhau và tiến hành thực hiện tư thế đứng nghiêm, đứng nghỉ: một học sinh hô và học sinh còn lại thực hiện động tác.

+ Trong quá trình tập luyện, học sinh có thể quan sát và sửa sai cho bạn cùng tập, qua đó giúp phát triển năng lực giao tiếp và tập cho học sinh biết giúp đỡ lẫn nhau.



Luyện tập cá nhân – cặp đôi

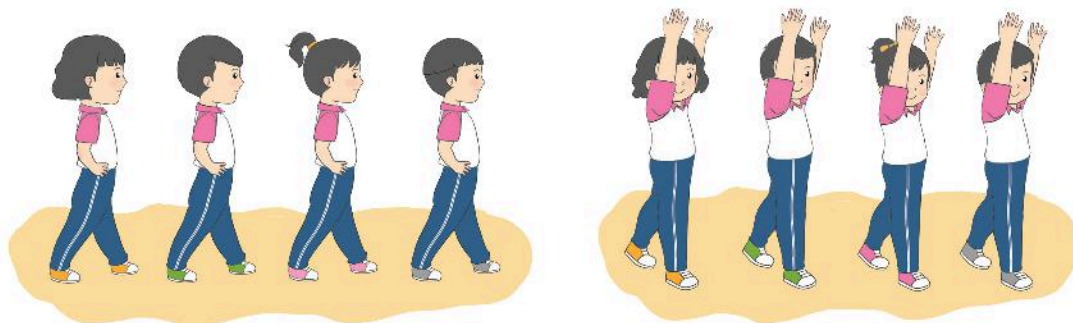
❖ Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

Trò chơi: “Làm theo người dẫn đầu”

– *Mục đích:* Nâng cao khả năng linh hoạt, khéo léo, sự sáng tạo, phản ứng nhanh với các tình huống và phát triển năng lực làm việc tập thể.

– *Chuẩn bị:* Còi, phấn.

– *Cách chơi:* Trò chơi sẽ luôn thay đổi theo động tác của người dẫn đầu. Học sinh xếp thành các hàng dọc cách nhau một cánh tay, đứng phía sau và đi theo giáo viên (người dẫn đầu). Khi có hiệu lệnh, giáo viên thực hiện các động tác khác nhau, các học sinh đi theo phải thực hiện các động tác giống như giáo viên (ví dụ: tay chống hông, đưa hai tay lên cao, di chuyển ngang,...). Giáo viên có thể phân chia theo từng nhóm nhỏ (2 – 3 nhóm) trong lớp và cho một học sinh dẫn đầu.



Trò chơi “Làm theo người dẫn đầu”

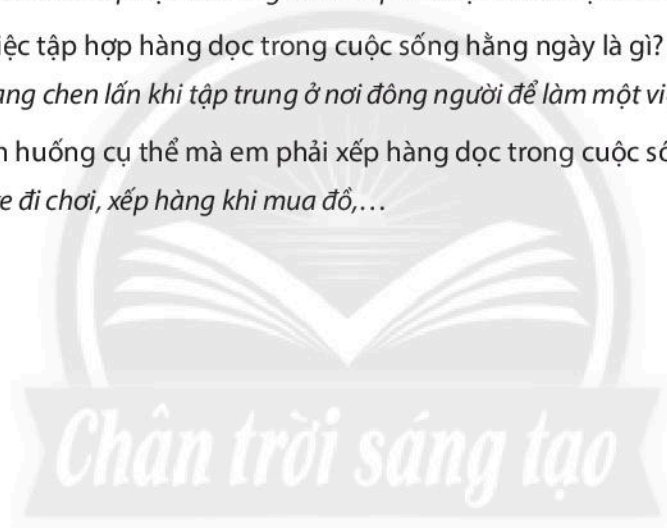
IV. VẬN DỤNG

Đáp án câu hỏi trong sách giáo khoa: Hình 1

Giáo viên có thể hướng dẫn học sinh áp dụng các nội dung được học vào các hoàn cảnh thực tế của xã hội như: tập trung xếp hàng dưới sân trường; di chuyển theo hàng khi lên lớp; tư thế đứng khi tập trung đầu tiết học và cuối tiết học,...

Một số câu hỏi liên hệ thực tế:

- + Tư thế đứng nghiêm và đứng nghỉ khác nhau ở những điểm nào?
Tư thế đứng nghỉ phải chùng gối một chân và thân người thả lỏng.
- + Tư thế đứng nghiêm và đứng nghỉ giống nhau ở những điểm nào?
Tay khép sát đùi, lưng thẳng, mắt nhìn trước.
- + Lí do tại sao phải thực hiện tập hợp hàng dọc?
Giúp thầy/cô tổ chức lớp học dễ dàng và bao quát được tất cả học sinh.
- + Lợi ích của việc tập hợp hàng dọc trong cuộc sống hằng ngày là gì?
Tránh tình trạng chen lấn khi tập trung ở nơi đông người để làm một việc gì đó có trật tự.
- + Nêu một tình huống cụ thể mà em phải xếp hàng dọc trong cuộc sống.
Chuẩn bị ra xe đi chơi, xếp hàng khi mua đồ,...



I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được cách tập hợp hàng ngang, dóng hàng ngang, điểm số hàng ngang, dàn hàng và dỖn hàng theo khẩu lệnh.
- Phát triển năng lực tập trung chú ý, khả năng phản xạ khi có hiệu lệnh. Biết cách tập trung và xếp hàng trước và sau mỗi tiết học Giáo dục thể chất.
- Có ý thức kỉ luật, đoàn kết, tinh thần tập thể, tính tự giác, giúp đỡ bạn bè trong quá trình tập luyện, đảm bảo vệ sinh nơi tập luyện. Tham gia tích cực các trò chơi vận động bổ trợ kiến thức mới.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Đồng hồ bấm giờ, còi.
- Cọc chỉ dẫn, phấn, cờ.

3. Khởi động

– **Vỗ tay theo nhịp:** Giáo viên cho học sinh đứng tại chỗ vỗ tay theo nhịp 1 – 2, 1 – 2,... (có thể sử dụng âm nhạc để thay thế nhịp đếm của giáo viên).



Vỗ tay theo nhịp



Chạy chậm theo vòng tròn

– **Chạy chậm theo vòng tròn:** Giáo viên cho học sinh chạy chậm theo vòng tròn.

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Tay lái cừ khôi”

– Mục đích: Nâng cao khả năng phối hợp theo nhóm, rèn luyện tư thế khi di chuyển, rèn luyện sự khéo léo, linh hoạt và khả năng định hướng trong không gian.

– Dụng cụ: Cọc chỉ dẫn, phấn.

– Cách chơi: Giáo viên đặt các vật chuẩn theo đường thẳng, cách nhau 1 – 2 m. Chia lớp thành 2 – 3 nhóm đều nhau và đứng sau vạch xuất phát. Tất cả học sinh trong nhóm đặt hai tay lên vai bạn đứng trước. Khi có hiệu lệnh, các nhóm di chuyển vòng qua các vật chuẩn để về đích. Nhóm nào về đích trước và không phạm luật là nhóm thắng cuộc (ví dụ: tay không rời khỏi vai bạn, các vật chuẩn không bị xô dịch).



Trò chơi “Tay lái cừ khôi”

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Tập hợp hàng ngang

– Khẩu lệnh: “Thành 1 (2, 3, 4,...) hàng ngang... Tập hợp!”.

– Động tác: Sau khi phát khẩu lệnh, người chỉ huy (giáo viên hoặc lớp trưởng) đứng vào vị trí định tập hợp, tay trái đưa sang ngang. Tổ trưởng tổ 1 nhanh chóng đứng bên trái, cùng hướng và cách người chỉ huy một cánh tay. Các tổ trưởng tổ 2, 3, 4,... lần lượt tập hợp sau lưng tổ trưởng tổ 1. Các thành viên của từng tổ lần lượt tập hợp bên trái tổ trưởng của mình theo thứ tự từ thấp đến cao.



Tập hợp hàng ngang

2. Dóng hàng ngang

– Khẩu lệnh: “Nhìn phải... Thẳng!”.

– Động tác: Tổ trưởng tổ 1 đứng nghiêm làm chuẩn, mắt nhìn thẳng. Các thành viên tổ 1 lần lượt chống tay phải vào hông và di chuyển sao cho khuỷu tay phải vừa chạm vào tay trái người đứng bên cạnh, đồng thời đánh mặt sang phải dóng hàng ngang cho thẳng. Các tổ trưởng tổ 2, 3, 4,... đặt đầu ngón tay trái chạm vào vai bạn đứng trước để đảm bảo cự li dọc, đồng thời nhìn vào gáy bạn phía trước để dóng hàng cho thẳng. Các thành viên tổ 2, 3, 4,... nhìn tổ trưởng tổ mình để dóng hàng ngang và nhìn người đứng trước để dóng hàng dọc (không cần chống tay vào hông để dóng hàng như tổ 1).



Dóng hàng ngang

Để kết thúc dóng hàng ngang:

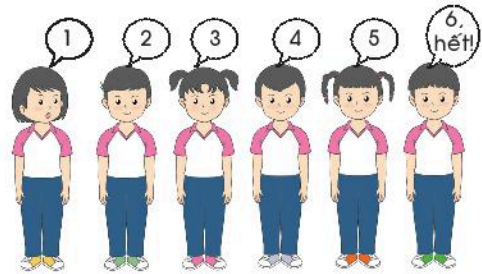
– *Khẩu lệnh*: “Thôi!”

– *Động tác*: Tất cả trở về tư thế đứng nghiêm.

3. Điểm số hàng ngang

– *Khẩu lệnh*: “Từ 1 đến hết... Điểm số!”

– *Động tác*: Sau khẩu lệnh, tổ trưởng của từng tổ quay mặt sang trái và hô to số của mình: 1, rồi quay mặt về tư thế ban đầu. Những học sinh tiếp theo lần lượt điểm số theo thứ tự cho đến hết. Riêng em cuối cùng không quay mặt sang trái mà hô to số của mình, sau đó hô “hết!”. Ví dụ: “6, hết!”.



Điểm số hàng ngang

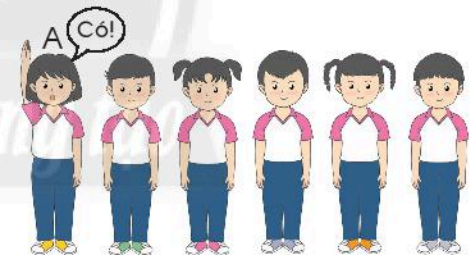
4. Dàn hàng ngang

– *Khẩu lệnh*: “Bạn A làm chuẩn, cách một sải tay... Dàn hàng!”

– *Động tác*: Khi người chỉ huy hô “Bạn A làm chuẩn” thì học sinh làm chuẩn đứng nghiêm và hô “Có!” rồi giơ tay phải lên cao (năm đầu ngón tay khép lại), sau đó buông tay xuống. Khi người chỉ huy hô “cách một sải tay... Dàn hàng!”, tùy vị trí đứng trong hàng mà học sinh làm chuẩn đứng tại chỗ, đưa một hoặc hai cánh tay dang ngang để dàn hàng. Các học sinh còn lại đưa hai tay dang ngang và di chuyển để giãn cách sao cho hai bàn tay mình vừa chạm tay bạn bên cạnh, đồng thời chỉnh hàng ngang cho thẳng.

+ Học sinh làm chuẩn sẽ đưa tay trái dang ngang (nếu đứng ở đầu hàng) hoặc tay phải dang ngang (nếu đứng ở cuối hàng) để dàn hàng.

+ Học sinh làm chuẩn sẽ đưa cả hai cánh tay dang ngang (khi đứng ở giữa hàng) để dàn hàng.



Dàn hàng ngang

Để kết thúc dàn hàng:

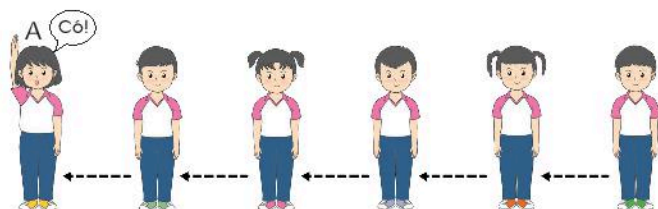
– *Khẩu lệnh*: “Thôi!”

– *Động tác*: Tất cả trở về tư thế đứng nghiêm.

5. Dồn hàng ngang

– *Khẩu lệnh*: “Bạn A làm chuẩn... Dồn hàng!”.

– *Động tác*: Khi người chỉ huy hô “Bạn A làm chuẩn” thì học sinh làm chuẩn đứng nghiêm và hô “Có!” rồi giơ tay phải lên cao (năm đầu ngón tay khép lại). Khi người chỉ huy hô “Dồn hàng!” thì các học sinh trong hàng sẽ di chuyển về phía bạn làm chuẩn và đứng theo khoảng cách một khuỷu tay.



Dồn hàng ngang

Để kết thúc dồn hàng:

– *Khẩu lệnh*: “Thôi!”.

– *Động tác*: Tất cả trở về tư thế đứng nghiêm.

❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

Tập hợp hàng ngang, dóng hàng ngang, điểm số hàng ngang: Thực hiện theo các bước sau:

+ Giáo viên hướng dẫn học sinh khẩu lệnh khi thực hiện tập hợp hàng ngang, dóng hàng ngang, điểm số hàng ngang. Giáo viên chú ý nhấn mạnh điểm giống và khác nhau giữa khẩu lệnh của tập hợp hàng dọc và tập hợp hàng ngang (dự lệnh và động lệnh).

+ Giáo viên mời 8 – 10 học sinh lên hỗ trợ thực hiện mẫu cho cả lớp quan sát. Giáo viên sẽ là người hô khẩu lệnh và hướng dẫn cách tập hợp một hàng ngang, dóng hàng ngang và điểm số, dàn hàng và dồn hàng. Chú ý vị trí tập hợp để đảm bảo tất cả học sinh đều có thể quan sát.

+ Giáo viên hướng dẫn tập hợp một hàng ngang trước để học sinh nắm được vị trí đứng của người làm chuẩn, thứ tự xếp hàng và khoảng cách trước sau. Khi học sinh đã nắm vững các yêu cầu trên mới tiến hành hướng dẫn tập hợp 2 – 3 hàng ngang trở lên.

+ Một số lưu ý khi thực hiện:

Học sinh hô khẩu lệnh sai: Không cách quãng giữa dự lệnh và động lệnh, khẩu lệnh chưa dứt khoát, còn lúng túng khi thực hiện. Giáo viên cần hô rõ khẩu lệnh và cho học sinh tập nhiều lần.

Học sinh chưa nhận thức được vị trí đứng trong hàng và chưa xác định được khoảng cách với người đứng trước trong tập trung hàng ngang, dóng hàng ngang. Giáo viên nên mời một nhóm lên làm mẫu, phân tích và hướng dẫn cho cả lớp.

III. LUYỆN TẬP

Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

Nội dung tập hợp hàng ngang, dóng hàng ngang, điểm số hàng ngang, dàn hàng và dồn hàng có thể tập luyện theo nhóm nhỏ hoặc tập luyện đồng loạt (cả lớp) nhằm nâng cao tinh thần hợp tác cũng như hỗ trợ cho những học sinh còn chưa thực hiện tốt. Bên cạnh tập luyện nội dung bài mới, giáo viên nên cho học sinh ôn tập lại một số nội dung bài học trước đó (ví dụ: tư thế đứng nghiêm, đứng nghỉ, tập hợp hàng dọc, dóng hàng dọc, điểm số hàng dọc).

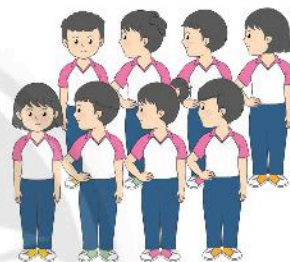
– *Luyện tập đồng loạt:*

+ Giáo viên đóng vai trò là người điều khiển và thực hiện các khẩu lệnh để học sinh thực hiện đồng loạt cả lớp. Bên cạnh đó, giáo viên cũng có thể mời một nhóm lên thực hiện cho cả lớp quan sát và sửa lỗi sai.

– *Luyện tập theo nhóm:*

+ Giáo viên chia lớp thành các nhóm từ 8 – 10 học sinh, lần lượt học sinh thay phiên điều khiển nhóm thực hiện các nội dung đã học (tập hợp hàng ngang, dóng hàng ngang, điểm số hàng ngang, dàn hàng và dồn hàng).

+ Giáo viên có thể cho các nhóm thi đua, thực hiện các nội dung đã học để những nhóm khác quan sát, nhận xét và đề xuất phương án sửa lỗi sai.



Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

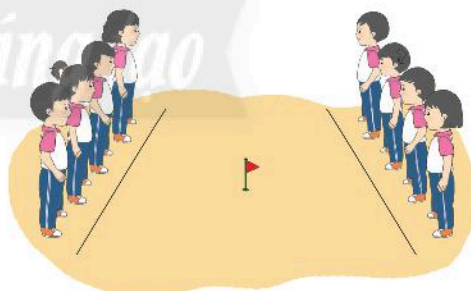
❖ Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

Trò chơi: “Giành cờ”

– *Mục đích:* Nâng cao khả năng linh hoạt, khéo léo, sự sáng tạo, phản ứng nhanh với các tình huống và phát triển năng lực làm việc tập thể.

– *Chuẩn bị:* Còi, phấn, cờ.

– *Cách chơi:* Giáo viên chia lớp thành hai nhóm bằng nhau (mỗi nhóm từ 8 – 10 học sinh) xếp thành hàng ngang, đứng đối diện và cách nhau 8 – 10 m (giáo viên có thể kẻ vạch xuất phát cho mỗi nhóm). Giáo viên cho mỗi nhóm điểm số từ 1 đến hết và yêu cầu học sinh tham gia phải nhớ số của mình. Khi giáo viên gọi số nào thì học sinh có số đó của mỗi nhóm



Trò chơi “Giành cờ”

sẽ nhanh chóng chạy đến vị trí đặt cờ (cờ được đặt giữa hai nhóm), giành lấy cờ và chạy về phía vị trí nhóm mình, tránh để học sinh nhóm còn lại chạm vào người. Nhóm nào giành được nhiều cờ hơn hoặc bị bắt ít hơn là nhóm giành chiến thắng.

Giáo viên có thể gọi nhiều số một lượt để tăng độ khó của trò chơi hoặc đưa ra các yêu cầu khác khi thực hiện lượt chơi (ví dụ: “Số 3” nhảy lò cò).

IV. VẬN DỤNG

Đáp án câu hỏi trong sách giáo khoa: Hình 2

Giáo viên có thể hướng dẫn học sinh vận dụng các nội dung được học vào trong điều kiện thực tế của xã hội như: tập trung xếp hàng ngang, dàn hàng ngang để tập thể dục vào giờ ra chơi hoặc khi tham gia các hoạt động tập thể,...

Một số câu hỏi liên hệ thực tế:

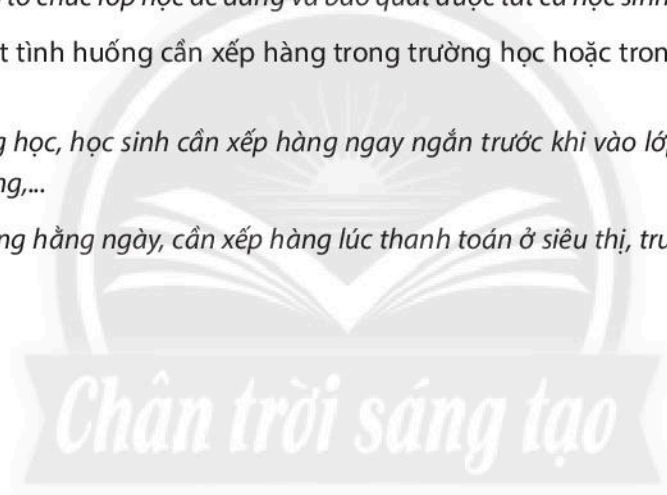
- + Lí do tại sao phải thực hiện tập hợp hàng ngang?

Giúp thầy/cô tổ chức lớp học dễ dàng và bao quát được tất cả học sinh.

- + Hãy nêu một tình huống cần xếp hàng trong trường học hoặc trong đời sống hằng ngày.

Trong trường học, học sinh cần xếp hàng ngay ngắn trước khi vào lớp học hoặc khi đi trên cầu thang,...

Trong đời sống hằng ngày, cần xếp hàng lúc thanh toán ở siêu thị, trước khi vào thang máy,...



I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được động tác quay phải, quay trái và quay sau theo khẩu lệnh.
- Phát triển năng lực tập trung chú ý, khả năng định hướng trong không gian, năng lực làm việc theo nhóm.
- Có ý thức kỉ luật, đoàn kết, tinh thần tập thể, tính tự giác, giúp đỡ bạn bè trong quá trình tập luyện, đảm bảo vệ sinh nơi tập luyện. Tham gia tích cực trò chơi vận động bổ trợ kiến thức mới.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Đồng hồ bấm giờ, còi.
- Cọc chỉ dẫn, phấn, bóng.

3. Khởi động

– **Đi vòng tròn và vỗ tay:** Giáo viên cho học sinh đi vòng tròn kết hợp vỗ tay theo nhịp (có thể sử dụng âm nhạc để thay thế nhịp đếm của giáo viên).



Đi vòng tròn và vỗ tay

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Lăn bóng về trước”

– **Dụng cụ:** Bóng, còi.

– **Cách chơi:** Giáo viên cho học sinh xếp thành 2 – 3 hàng dọc đứng trước vạch xuất phát, học sinh đầu hàng sẽ dùng tay lăn bóng theo hướng thẳng về vạch đích kẻ sẵn. Khi tới vạch đích, học sinh cầm bóng chạy về đưa cho bạn tiếp theo. Nhóm nào có học sinh cuối cùng lăn bóng về trước là nhóm thắng cuộc.



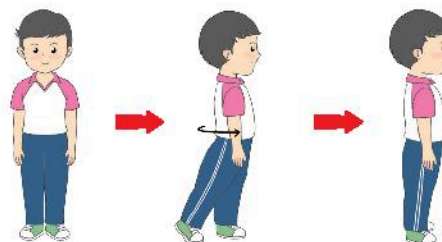
Trò chơi “Lăn bóng về trước”

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Động tác quay trái

– **Khẩu lệnh:** “Bên trái... Quay!”.

– **Động tác:** Từ tư thế đứng nghiêm, học sinh lấy gót chân trái làm trụ và nửa trên bàn chân phải làm điểm tựa, quay người sang trái một góc 90°, chân phải kiễng gót. Sau đó thu bàn chân phải về tư thế đứng nghiêm.

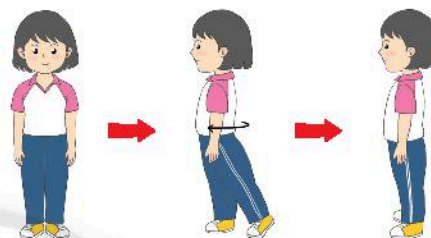


Động tác quay trái

2. Động tác quay phải

– **Khẩu lệnh:** “Bên phải... Quay!”.

– **Động tác:** Từ tư thế đứng nghiêm, học sinh lấy gót chân phải làm trụ và nửa trên bàn chân trái làm điểm tựa, quay người sang phải một góc 90°, chân trái kiễng gót. Sau đó thu bàn chân trái về tư thế đứng nghiêm.

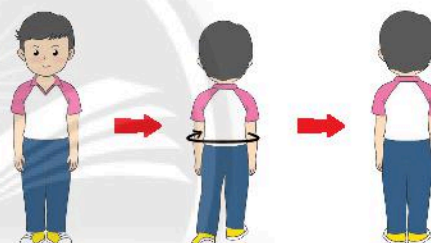


Động tác quay phải

3. Động tác quay sau

– **Khẩu lệnh:** “Đằng sau... Quay!”.

– **Động tác:** Từ tư thế đứng nghiêm, học sinh lấy gót chân phải làm trụ và nửa trên bàn chân trái làm điểm tựa, quay người sang phải một góc 180° ra sau, chân trái kiễng gót. Sau đó thu bàn chân trái về tư thế đứng nghiêm.



Động tác quay sau

❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

+ **Làm mẫu động tác:** Giáo viên làm mẫu động tác 2 – 3 lần.

Lần 1: Thực hiện mẫu toàn động tác để học sinh có thể quan sát, nắm được hình ảnh khái quát ban đầu của động tác.

Lần 2: Thực hiện động tác kết hợp miêu tả, giải thích các bước tiến hành. Chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà học sinh có thể mắc phải khi thực hiện động tác (mũi chân, vị trí tay,...).

Lần 3: Thực hiện lại để học sinh có thể nắm vững toàn bộ động tác. Giáo viên có thể mời một học sinh bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát và nhận xét.

+ Một số lưu ý khi thực hiện:

Học sinh hô khẩu lệnh sai: Không cách quãng giữa dự lệnh và động lệnh, khẩu lệnh chưa dứt khoát, còn lúng túng khi thực hiện. Giáo viên cần hô rõ khẩu lệnh và cho học sinh tập nhiều lần.

Động tác quay các hướng (trái – phải – đằng sau): Học sinh dễ bị mất trọng tâm khi thực hiện, tay thường đánh sang hai bên (do hai tay thả lỏng). Giáo viên nhắc học sinh áp nhẹ hai tay vào đùi khi thực hiện động tác quay.

Một số học sinh chưa định hướng được hướng quay (nhầm lẫn giữa phải và trái). Giáo viên cần áp dụng các bài tập bổ trợ giúp học sinh có thể xác định được phương hướng trước khi tiến hành hướng dẫn tập luyện, ví dụ: trò chơi “Lộn cầu vòng”, bài tập giơ tay theo khẩu lệnh, di chuyển qua hai bên theo hiệu lệnh,...

III. LUYỆN TẬP

1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– *Luyện tập đồng loạt:*

+ Giáo viên cho học sinh tập hợp thành 3 – 4 hàng ngang, thực hiện động tác quay các hướng theo hiệu lệnh.

+ Ban đầu giáo viên nên hô chậm để giúp học sinh có thể xác định hướng quay, chú ý sửa sai cho học sinh.

– *Luyện tập theo nhóm:*

+ Giáo viên chia lớp thành các nhóm từ 8 – 10 học sinh, các học sinh lần lượt thay phiên điều khiển nhóm thực hiện các động tác được học, giáo viên quan sát và sửa lỗi sai cho các nhóm.

2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho cả lớp tự tập theo hình thức cá nhân hoặc nhóm thành cặp đôi với nhau. Giáo viên quan sát, hỗ trợ học sinh khi cần thiết.

+ Trong quá trình luyện tập cá nhân, học sinh có thể quan sát các bạn để tự điều chỉnh động tác, phát triển năng lực tự học. Bên cạnh đó, khi tập luyện theo cặp đôi (một học sinh hô cho học sinh còn lại thực hiện động tác, sau đó đổi vị trí), học sinh có thể quan sát bạn cùng tập, tự điều chỉnh động tác của bản thân cũng như nhận xét động tác của bạn tập cùng.

❖ Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

Trò chơi: “Chuyển bóng qua hai bên”

– *Mục đích:* Nâng cao khả năng linh hoạt, khéo léo và khả năng làm việc tập thể.

– *Chuẩn bị:* Còi, bóng.

– *Cách chơi:* Giáo viên cho học sinh xếp thành 2 – 3 hàng dọc cách nhau một cánh tay, học sinh đứng đầu hàng cầm bóng. Khi có hiệu lệnh, học sinh đầu hàng xoay người sang trái (hoặc phải theo yêu cầu của giáo viên) chuyển bóng cho bạn đằng sau, lần lượt như vậy cho đến bạn cuối hàng. Nhóm nào hoàn thành xong trước và không làm rơi bóng là nhóm thắng cuộc.



Trò chơi “Chuyển bóng qua hai bên”

IV. VẬN DỤNG

1. Khi quay trái, em lấy chân nào làm trụ?

Khi quay trái, em lấy gót chân trái làm trụ và nửa trên bàn chân phải làm điểm tựa.

2. Khi quay sau, em lấy chân nào làm trụ?

Khi quay sau, em lấy gót chân phải làm trụ và nửa trên bàn chân trái làm điểm tựa.

Một số câu hỏi liên hệ thực tế:

- + Em thường thấy ai hay thực hiện động tác quay trái, quay phải và quay sau?

Chỉ huy đội; Các cô, chú công an; Đoàn diễu hành, diễu binh;...

- + Trong tiết học Giáo dục thể chất, khi nào chúng ta cần sử dụng động tác quay trái, quay phải và quay sau?

Khi muốn thay đổi đội hình hàng dọc sang hàng ngang và ngược lại, hoặc khi muốn chuyển hướng đội hình.



Chủ đề: BÀI TẬP THỂ DỤC

Bài 1

ĐỘNG TÁC VƯƠN THỞ VÀ ĐỘNG TÁC TAY

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được động tác vươn thở và động tác tay đúng nhịp theo hướng dẫn của giáo viên, từ đó vận dụng để tự tập hằng ngày nhằm rèn luyện sức khỏe, nâng cao năng lực tự học.
- Nâng cao khả năng giao tiếp, làm việc theo nhóm và tập thể dưới sự hướng dẫn của giáo viên.
- Bồi dưỡng tinh thần đoàn kết, tính kỉ luật và giúp đỡ nhau trong quá trình tập luyện và tham gia trò chơi.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Đồng hồ bấm giờ, còi.
- Bóng hơi.

3. Khởi động

– **Đi vòng tròn và vỗ tay:** Giáo viên cho học sinh đi vòng tròn kết hợp vỗ tay theo nhịp (có thể sử dụng âm nhạc để thay thế nhịp đếm của giáo viên).



Đi vòng tròn và vỗ tay

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Ai thoát nhanh hơn?”

– **Chuẩn bị:** Còi, sân bãi rộng rãi.

– **Cách chơi:** Giáo viên chọn ra hai học sinh đóng giả làm chiếc lồng, hai bạn này sẽ đứng đối diện, nắm tay nhau và giơ lên cao. Các học sinh còn lại xếp thành vòng tròn, đi (hoặc chạy) qua dưới tay của hai bạn làm lồng. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi) thì hai bạn làm lồng hạ nhanh tay xuống để bắt bạn đang chạy qua, bạn nào bị bắt xem như thua cuộc. Giáo viên có thể tăng số lượng lồng để tăng độ khó và hứng thú của trò chơi.



Trò chơi “Ai thoát nhanh hơn?”

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Động tác vươn thở (2 lần × 8 nhịp)



TTCB: Đứng nghiêm.



Nhịp 1: Bước chân trái sang ngang rộng bằng vai, đồng thời đưa hai tay sang hai bên lên cao chếch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, mặt ngửa, mắt nhìn lên cao. Kết hợp hít sâu vào bằng mũi.



Nhịp 2: Đưa hai tay xuống theo chiều ngược lại, bắt chéo hai tay trước bụng (tay trái để ngoài). Kết hợp thở mạnh ra bằng miệng.



Nhịp 3: Trở về tư thế như nhịp 1 kết hợp hít vào.



Nhịp 4: Trở về TTCB kết hợp thở ra.

Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống **nhịp 1, 2, 3, 4** nhưng ở **nhịp 5** bước chân phải sang ngang.

2. Động tác tay (2 lần × 8 nhịp)



TTCB: Đứng nghiêm.



Nhịp 1: Bước chân trái sang ngang rộng bằng vai, đồng thời vỗ hai bàn tay vào nhau phía trước ngực, mắt nhìn theo tay.



Nhịp 2: Đưa hai tay dang ngang, lòng bàn tay ngửa.



Nhịp 3: Vỗ hai bàn tay vào nhau phía trước ngực (tương tự như nhịp 1).



Nhịp 4: Trở về TTCB.

Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống **nhịp 1, 2, 3, 4** nhưng ở **nhịp 5** bước chân phải sang ngang.

❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

+ **Làm mẫu động tác:** Giáo viên làm mẫu động tác 2 – 3 lần.

Lần 1: Thực hiện mẫu toàn động tác để học sinh có thể quan sát, nắm được hình ảnh khái quát ban đầu của động tác vươn thở và động tác tay.

Lần 2: Thực hiện động tác kết hợp miêu tả, giải thích từng nhịp. Đối với động tác vươn thở, giáo viên chú ý nhịp thở khi hướng dẫn học sinh.

Lần 3: Thực hiện lại để học sinh nắm vững toàn bộ động tác. Giáo viên có thể mời 2 – 4 học sinh bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát và nhận xét động tác.

+ Một số lưu ý khi thực hiện:

Động tác vươn thở: Học sinh không kết hợp hít thở sâu khi thực hiện động tác. Giáo viên cho học sinh tập chậm từng tư thế đúng kĩ thuật và nhắc nhở học sinh nhịp hít vào và thở ra.

Động tác tay: Học sinh thường thực hiện tư thế tay không chính xác về góc độ (tay dang ngang thấp hoặc cao hơn vai). Giáo viên cho học sinh tập nhiều lần tư thế tay dang ngang.

III. LUYỆN TẬP

1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– *Luyện tập đồng loạt:*

+ Giáo viên cho học sinh xếp thành 3 – 4 hàng ngang, mỗi học sinh cách nhau một sải tay để tiến hành luyện tập đồng loạt cả lớp.

+ Ban đầu, giáo viên đếm nhịp và thực hiện động tác để học sinh thực hiện theo (đếm chậm và nhắc học sinh chú ý các lỗi sai). Sau khi học sinh nắm sơ bộ động tác, giáo viên có thể đếm để cả lớp tự thực hiện hoặc chỉ định một học sinh (lớp trưởng, cán sự bộ môn) đếm để các bạn thực hiện theo (giáo viên quan sát và sửa sai cho từng học sinh).

– *Luyện tập theo nhóm:*

+ Giáo viên chia lớp thành các nhóm từ 8 – 10 học sinh để tiến hành tập luyện theo nhóm (giáo viên phân khu vực cho từng nhóm).

+ Giáo viên quan sát, hướng dẫn và điều chỉnh động tác cho từng nhóm khi cần thiết. Có thể cho các nhóm thi đua với nhau xem nhóm nào thực hiện động tác tốt nhất (một nhóm thực hiện, các nhóm còn lại quan sát, nhận xét).



Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh nhóm thành cặp đôi với nhau và tiến hành thực hiện động tác vươn thở và động tác tay: một học sinh đếm nhịp và học sinh còn lại thực hiện động tác, sau đó cả hai bạn cùng thực hiện.

+ Trong quá trình tập luyện, học sinh có thể quan sát và sửa sai cho bạn cùng tập, qua đó giúp học sinh phát triển năng lực giao tiếp và biết giúp đỡ lẫn nhau.



Luyện tập cá nhân – cặp đôi

❖ Trò chơi bổ trợ khéo léo

Trò chơi: “Chung sức”

– *Mục đích:* Giúp học sinh nâng cao khả năng khéo léo của tay, phát triển năng lực hợp tác và làm việc theo nhóm.

– *Chuẩn bị:* Sân bãi rộng rãi, bóng, còi.

– *Cách chơi:* Giáo viên chia lớp thành các nhóm từ 3 – 4 học sinh, mỗi lần chơi có 2 – 3 nhóm tham gia. Khi có hiệu lệnh, mỗi thành viên trong nhóm sẽ dùng một tay, cùng với các thành viên còn lại đưa những quả bóng của nhóm mình về vạch đích (học sinh không được cầm một quả bóng bằng hai tay), nếu làm rơi bóng sẽ phải quay lại vạch xuất phát. Nhóm nào đưa được bóng về vạch đích sớm nhất là nhóm thắng cuộc.



Trò chơi “Chung sức”

IV. VẬN DỤNG

Đáp án câu hỏi trong sách giáo khoa: Hình 1

Một số câu hỏi liên hệ thực tế:

+ Tại sao cần phải chú ý nhịp thở khi thực hiện các động tác?

Hít thở sai sẽ có tác dụng không tốt đến cơ thể.

+ Khi nào thì em hít vào, khi nào thì thở ra trong động tác vươn thở?

Khi đưa hai tay lên cao thì hít vào, khi thu tay về đan chéo trước bụng thì thở ra.

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được động tác chân và động tác vận mình đúng nhịp theo hướng dẫn của giáo viên, từ đó vận dụng để tự tập hằng ngày nhằm rèn luyện sức khỏe, nâng cao năng lực tự học.
- Nâng cao khả năng giao tiếp, làm việc theo nhóm và tập thể dưới sự hướng dẫn của giáo viên.
- Bồi dưỡng tinh thần đoàn kết, tính kỉ luật và giúp đỡ nhau trong quá trình tập luyện và tham gia trò chơi.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Đồng hồ bấm giờ, còi.
- Khăn bịt mắt, bóng hơi.

3. Khởi động

– **Chạy tại chỗ:** Giáo viên cho học sinh chạy tại chỗ kết hợp đánh tay theo nhịp đếm (có thể sử dụng âm nhạc để thay thế nhịp đếm của giáo viên).



Chạy tại chỗ

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Bịt mắt bắt dê”

– **Chuẩn bị:** Phấn, khăn bịt mắt.

– **Cách chơi:** Giáo viên vẽ một vòng tròn lớn và cho toàn bộ học sinh bước vào trong vòng tròn, sau đó chọn một bạn học sinh bắt kì. Học sinh được chọn sẽ bịt mắt lại và di chuyển trong vòng tròn để “bắt” các bạn khác trong lớp (những bạn học sinh không bị bịt mắt sẽ vừa di chuyển trong vòng tròn vừa vỗ tay, tạo ra tiếng động). Học sinh nào bị chạm vào người hoặc chạy ra khỏi vòng tròn thì xem như thua cuộc.



Trò chơi “Bịt mắt bắt dê”

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Động tác chân (2 lần × 8 nhịp)



TTCB: Đứng nghiêm.



Nhịp 1: Hai tay chống hông, đồng thời kiễng gót hai chân.



Nhịp 2: Hạ gót chân chạm đất, khụy gối (thân trên thẳng), đồng thời vỗ hai bàn tay vào nhau trước ngực.



Nhịp 3: Trở về tư thế như nhịp 1.



Nhịp 4: Trở về TTCB.

Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống **nhịp 1, 2, 3, 4.**

2. Động tác vận mình (2 lần × 8 nhịp)



TTCB: Đứng nghiêm.



Nhịp 1: Bước chân trái sang ngang rộng bằng vai, đồng thời hai tay dang ngang, lòng bàn tay sắp.



Nhịp 2: Vặn mình sang trái, tay phải đưa sang trái vỗ vào bàn tay trái, hai bàn chân giữ nguyên.



Nhịp 3: Trở về tư thế như nhịp 1.



Nhịp 4: Trở về TTCB.

Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống **nhịp 1, 2, 3, 4** nhưng ở **nhịp 5** bước chân phải sang ngang và ở **nhịp 6** vặn mình sang phải, vỗ bàn tay trái vào bàn tay phải.

❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

+ **Ôn tập động tác cũ:** Giáo viên tổ chức cho cả lớp ôn tập lại một số động tác đã học (ví dụ: động tác vươn thở và động tác tay) 1 – 2 lần trước và sau khi hướng dẫn động tác chân và động tác vặn mình.

+ **Làm mẫu động tác:** Giáo viên làm mẫu động tác 2 – 3 lần.

Lần 1: Thực hiện mẫu toàn động tác để học sinh có thể quan sát, nắm được hình ảnh khái quát ban đầu của động tác chân và động tác vặn mình.

Lần 2: Thực hiện động tác kết hợp miêu tả, giải thích từng nhịp. Giáo viên chú ý nhắc học sinh thẳng người khi thực hiện động tác chân và không xoay chân khi thực hiện động tác vặn mình.

Lần 3: Thực hiện lại để học sinh có thể nắm vững toàn bộ động tác. Giáo viên có thể mời 2 – 4 học sinh bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát và nhận xét động tác.

+ **Một số lưu ý khi thực hiện:**

Động tác chân: Học sinh thường khom lưng khi khuỵu gối. Giáo viên cho học sinh giữ thẳng lưng, sau đó mới tập khuỵu gối.

Động tác vặn mình: Học sinh khi vặn mình thường xoay bàn chân theo hướng vặn. Giáo viên khi hướng dẫn nên nhắc học sinh chú ý không di chuyển bàn chân khi vặn mình.

III. LUYỆN TẬP

1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– *Luyện tập đồng loạt:*

+ Giáo viên cho học sinh xếp thành 3 – 4 hàng ngang, mỗi học sinh cách nhau một sải tay để tiến hành luyện tập đồng loạt cả lớp.

+ Ban đầu giáo viên đếm nhịp và thực hiện động tác để học sinh thực hiện theo (đếm chậm và nhắc học sinh chú ý các lỗi sai). Sau khi học sinh nắm sơ bộ động tác, giáo viên có

thể đếm để cả lớp tự thực hiện hoặc nhờ một học sinh (lớp trưởng) đếm để các bạn thực hiện theo (giáo viên quan sát và sửa sai cho từng học sinh).

– *Luyện tập theo nhóm:*

+ Giáo viên chia lớp thành các nhóm từ 8 – 10 học sinh để tiến hành tập luyện theo nhóm (giáo viên phân khu vực cho từng nhóm).

+ Giáo viên quan sát, hướng dẫn và điều chỉnh động tác cho từng nhóm khi cần thiết. Có thể cho các nhóm thi đua với nhau xem nhóm nào thực hiện động tác tốt nhất (một nhóm thực hiện, các nhóm còn lại quan sát, nhận xét).



Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh nhóm thành cặp đôi với nhau và tiến hành thực hiện động tác chân và động tác vặn mình: một học sinh đếm nhịp và học sinh còn lại thực hiện động tác, sau đó cả hai bạn cùng thực hiện.

+ Trong quá trình tập luyện, học sinh có thể quan sát và sửa sai cho bạn cùng tập, qua đó giúp phát triển năng lực giao tiếp và tập cho học sinh biết giúp đỡ lẫn nhau.



Luyện tập cá nhân – cặp đôi

❖ Trò chơi bổ trợ khéo léo

Trò chơi: “Chuyển bóng theo vòng tròn”

– *Mục đích:* Nâng cao khả năng linh hoạt, khéo léo và khả năng phối hợp vận động.

– *Chuẩn bị:* Sân bãi rộng rãi, bóng, còi.

– *Cách chơi:* Giáo viên cho học sinh xếp thành vòng tròn cách nhau một cánh tay, mặt hướng vào trong, cho một học sinh cầm bóng. Khi có hiệu lệnh, học sinh cầm bóng sẽ nhanh chóng chuyển bóng cho bạn bên cạnh (có thể trái hoặc phải), bạn này sau đó sẽ tiếp tục chuyển bóng cho bạn kế tiếp. Các học sinh tham gia sẽ vừa chuyển bóng vừa hát bài hát bất kì theo theo yêu cầu của giáo viên. Khi kết thúc bài hát, học sinh nào còn cầm bóng xem như thua cuộc. Trong khi chơi, giáo viên có thể yêu cầu đổi hướng chuyển bóng để tăng độ khó của trò chơi.



Trò chơi “Chuyển bóng theo vòng tròn”

IV. VẬN DỤNG

Đáp án câu hỏi trong sách giáo khoa: Hình 2

Một số câu hỏi liên hệ thực tế:

+ Lợi ích khi tập động tác chân là gì?

Giúp đôi chân của em chắc khỏe hơn.

+ Em có thể tập động tác chân và động tác vặn mình ở đâu?

Tại nhà, công viên, sân trường, sân vận động,...

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được động tác bụng đúng nhịp theo hướng dẫn của giáo viên, từ đó vận dụng để tự tập hằng ngày nhằm rèn luyện sức khỏe, nâng cao năng lực tự học.
- Nâng cao khả năng giao tiếp, làm việc theo nhóm và tập thể dưới sự hướng dẫn của giáo viên.
- Bồi dưỡng tinh thần đoàn kết, tính kỉ luật và giúp đỡ nhau trong quá trình tập luyện và tham gia trò chơi.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Đồng hồ bấm giờ, còi.
- Bóng hơi.

3. Khởi động

– **Chạy nâng cao đùi tại chỗ:** Thân người thẳng, hai tay nắm hờ. Lần lượt đưa từng chân lên tạo thành góc vuông giữa cẳng chân và đùi, kết hợp đánh tay ngược chiều với chân. Giáo viên cho học sinh đứng tại chỗ thực hiện động tác chạy nâng cao đùi kết hợp đánh tay theo nhịp đếm 1 – 2, 1 – 2,...



Chạy nâng cao đùi tại chỗ

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Ai nhanh hơn?”

– **Chuẩn bị:** Sân bãi rộng rãi, còi.

– **Cách chơi:** Giáo viên cho học sinh xếp thành các hàng ngang cách nhau một sải tay (có thể xếp thành vòng tròn, mặt hướng vào trong), hai tay chống hông. Giáo viên quy ước tín hiệu thực hiện động tác với học sinh trước khi bắt đầu trò chơi (ví dụ: một tiếng còi: khuỵu gối, hai tiếng còi: đứng thẳng, ba tiếng còi: bước chân trái,...). Học sinh nào thực hiện sai hiệu lệnh đã quy ước xem như thua cuộc.



Trò chơi “Ai nhanh hơn?”

II. KIẾN THỨC MỚI

Động tác bụng (2 lần × 8 nhịp)



TTCB: Đứng nghiêm.



Nhịp 1: Bước chân trái sang ngang rộng hơn vai, đồng thời vỗ hai bàn tay vào nhau phía trước ngực, mắt nhìn theo tay.



Nhịp 2: Cúi người (chân thẳng), vỗ hai bàn tay vào nhau ở dưới thấp (càng sát mặt đất càng tốt), mắt nhìn theo tay.



Nhịp 3: Đứng thẳng, hai tay dang ngang, lòng bàn tay ngửa.



Nhịp 4: Trở về TTCB.

Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống **nhịp 1, 2, 3, 4** nhưng ở **nhịp 5** bước chân phải sang ngang.

❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

+ **Ôn tập động tác cũ:** Giáo viên tổ chức cho cả lớp ôn tập lại một số động tác đã học (ví dụ: động tác vươn thở, động tác tay, động tác chân và động tác vặn mình) 1 – 2 lần trước và sau khi hướng dẫn động tác bụng.

+ **Làm mẫu động tác:** Giáo viên làm mẫu động tác 2 – 3 lần.

Lần 1: Thực hiện mẫu toàn động tác để học sinh có thể quan sát, nắm được hình ảnh khái quát ban đầu của động tác bụng.

Lần 2: Thực hiện động tác kết hợp miêu tả, giải thích từng nhịp. Chú ý nhắc học sinh thẳng gối khi cúi người ở nhịp 2.

Lần 3: Thực hiện lại để học sinh có thể nắm vững toàn bộ động tác. Giáo viên có thể mời 2 – 4 học sinh bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát và nhận xét động tác.

+ **Một số lưu ý khi thực hiện:**

Động tác bụng: Học sinh khi cúi người thường hay co gối. Giáo viên cho học sinh tập cúi người với chân duỗi thẳng, sau đó mới cúi sâu.

III. LUYỆN TẬP

1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– *Luyện tập đồng loạt:*

+ Giáo viên cho học sinh xếp thành 3 – 4 hàng ngang, mỗi học sinh cách nhau một sải tay để tiến hành tập luyện đồng loạt cả lớp.

+ Ban đầu, giáo viên đếm nhịp và thực hiện động tác để học sinh thực hiện theo (đếm chậm và nhắc học sinh chú ý các lỗi sai). Sau khi học sinh nắm sơ bộ động tác, giáo viên có thể đếm để cả lớp tự thực hiện hoặc nhờ một học sinh (lớp trưởng) đếm để các bạn thực hiện theo (giáo viên quan sát và sửa sai cho từng học sinh).

– *Luyện tập theo nhóm:*

+ Giáo viên chia lớp thành các nhóm từ 8 – 10 học sinh để tiến hành tập luyện theo nhóm (giáo viên phân khu vực cho từng nhóm).

+ Giáo viên quan sát, hướng dẫn và điều chỉnh động tác cho từng nhóm khi cần thiết. Có thể cho các nhóm thi đua với nhau xem nhóm nào thực hiện động tác tốt nhất (một nhóm thực hiện, các nhóm còn lại quan sát, nhận xét).



Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh nhóm thành cặp đôi với nhau và tiến hành thực hiện động tác bụng: một học sinh đếm nhịp và học sinh còn lại thực hiện động tác, sau đó cả hai cùng thực hiện.



Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Trong quá trình tập luyện, học sinh có thể quan sát và sửa sai cho bạn cùng tập, qua đó giúp phát triển năng lực giao tiếp và tập cho học sinh biết giúp đỡ lẫn nhau.

❖ Trò chơi bổ trợ khéo léo

Trò chơi: “Chuyển bóng qua hai chân”

– *Mục đích:* Nâng cao khả năng linh hoạt, khéo léo và khả năng làm việc tập thể.

– *Chuẩn bị:* Sân bãi rộng rãi, bóng, còi.

– *Cách chơi:* Giáo viên cho học sinh xếp thành 2 – 3 hàng dọc cách nhau một cánh tay, học sinh đứng đầu hàng cầm bóng. Khi có hiệu lệnh, học sinh đầu hàng chuyển bóng cho

bạn đứng sau bằng cách cúi người và đưa bóng qua hai chân, các bạn lần lượt chuyển bóng như vậy cho đến bạn cuối hàng. Nhóm nào hoàn thành xong trước và không làm rơi bóng là nhóm thắng cuộc.



Trò chơi “Chuyển bóng qua hai chân”

IV. VẬN DỤNG

Đáp án câu hỏi trong sách giáo khoa: Hình 1

Một số câu hỏi liên hệ thực tế:

Lợi ích khi tập động tác bụng là gì?

Tập động tác bụng giúp cơ thể em phát triển cân đối và khỏe mạnh.



I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được động tác phối hợp đúng nhịp theo hướng dẫn của giáo viên, từ đó vận dụng để tự tập hằng ngày nhằm rèn luyện sức khỏe, nâng cao năng lực tự học.
- Nâng cao khả năng giao tiếp, làm việc theo nhóm và tập thể dưới sự hướng dẫn của giáo viên.
- Bồi dưỡng tinh thần đoàn kết, tính kỉ luật và giúp đỡ nhau trong quá trình tập luyện và tham gia trò chơi.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Đồng hồ bấm giờ, còi.
- Cọc chỉ dẫn, phấn.

3. Khởi động

– **Chạy nâng cao đùi tại chỗ:** Giáo viên cho học sinh đứng tại chỗ thực hiện động tác chạy nâng cao đùi kết hợp đánh tay theo nhịp đếm 1 – 2, 1 – 2,...



Chạy nâng cao đùi tại chỗ

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Chạy tiếp sức”

– **Chuẩn bị:** Còi, lá cờ, phấn.

– **Cách chơi:** Giáo viên chia lớp thành 2 – 4 nhóm (mỗi nhóm từ 10 – 12 học sinh) xếp thành các hàng dọc cách nhau 1 m, đứng sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh, học sinh đầu mỗi hàng chạy nhanh đến vạch đích và vòng lại (có thể đánh dấu vạch đích bằng lá cờ), chạy về vạch xuất phát và chạm tay bạn tiếp theo sau đó chạy về cuối hàng. Cứ lần lượt như vậy cho đến bạn cuối hàng. Nhóm nào hoàn thành xong trước là nhóm chiến thắng.



Trò chơi “Chạy tiếp sức”

II. KIẾN THỨC MỚI

Động tác phối hợp (2 lần × 8 nhịp)



TTCB: Đứng nghiêm.



Nhịp 1: Bước chân trái ra trước, khụy gối, chân sau thẳng, hai tay chống hông, thân người thẳng, mắt nhìn phía trước.



Nhịp 2: Rút chân trái về, đồng thời cúi người, chân thẳng, hai bàn tay hướng vào mu hai bàn chân, mắt nhìn theo tay.



Nhịp 3: Đứng thẳng, hai tay dang ngang, lòng bàn tay ngửa, mắt nhìn phía trước.



Nhịp 4: Trở về TTCB.

Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống **nhịp 1, 2, 3, 4** nhưng ở **nhịp 5** bước chân phải ra trước.

❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

+ **Ôn tập động tác cũ:** Giáo viên tổ chức cho cả lớp ôn tập lại một số động tác đã học (ví dụ: động tác vươn thở, động tác tay, động tác chân, động tác vặn mình và động tác bụng) 1 – 2 lần trước và sau khi hướng dẫn động tác phối hợp.

+ **Làm mẫu động tác:** Giáo viên làm mẫu động tác mới 2 – 3 lần.

Lần 1: Thực hiện mẫu toàn động tác để học sinh có thể quan sát, nắm được hình ảnh khái quát ban đầu của động tác phối hợp.

Lần 2: Thực hiện động tác kết hợp miêu tả, giải thích từng nhịp. Giáo viên lưu ý nhắc học sinh bước chân rộng ở nhịp 1 và thẳng gối khi cúi người ở nhịp 2.

Lần 3: Thực hiện lại để học sinh có thể nắm vững toàn bộ động tác. Giáo viên có thể mời 2 – 4 học sinh bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát và nhận xét động tác.

+ **Một số lưu ý khi thực hiện:**

Động tác phối hợp: Học sinh khi bước chân ra trước không dồn trọng tâm vào chân trước nên chân sau thường bị co gối. Giáo viên cho học sinh tập chậm và sửa tư thế chân cho chính xác.

III. LUYỆN TẬP

1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– *Luyện tập đồng loạt:*

+ Giáo viên cho học sinh xếp thành 3 – 4 hàng ngang, mỗi học sinh cách nhau một sải tay để tiến hành tập luyện đồng loạt cả lớp.

+ Ban đầu giáo viên đếm nhịp và thực hiện động tác để học sinh thực hiện theo (đếm chậm và nhắc học sinh chú ý các lỗi sai). Sau khi học sinh nắm sơ bộ động tác, giáo viên có thể đếm để cả lớp tự thực hiện hoặc nhờ một học sinh (lớp trưởng) đếm để các bạn thực hiện theo (giáo viên quan sát và sửa sai cho từng học sinh).

– *Luyện tập theo nhóm:*

+ Giáo viên chia lớp thành các nhóm từ 8 – 10 học sinh để tiến hành tập luyện theo nhóm (giáo viên phân khu vực cho từng nhóm).

+ Giáo viên quan sát, hướng dẫn và điều chỉnh động tác cho từng nhóm khi cần thiết. Giáo viên có thể cho các nhóm thi đua với nhau xem nhóm nào thực hiện động tác tốt nhất (một nhóm thực hiện, các nhóm còn lại quan sát, nhận xét).

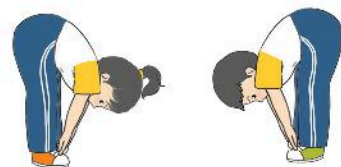


Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh nhóm thành cặp đôi với nhau và tiến hành thực hiện động tác phối hợp: một học sinh đếm nhịp và học sinh còn lại thực hiện động tác, sau đó cả hai cùng thực hiện.

+ Trong quá trình tập luyện, học sinh có thể quan sát và sửa sai cho bạn cùng tập, qua đó giúp phát triển năng lực giao tiếp và tập cho học sinh biết giúp đỡ lẫn nhau.



Luyện tập cá nhân – cặp đôi

❖ Trò chơi bổ trợ khéo léo

Trò chơi: “Rồng rắn lên mây”

– *Mục đích:* Phát triển năng lực làm việc nhóm, khả năng phản xạ, linh hoạt, sự tập trung trong khi tham gia trò chơi.

– *Chuẩn bị:* Sân bãi rộng rãi, còi, khăn.

– *Cách chơi:* Giáo viên có thể tổ chức trò chơi theo hai cách:

+ Cách 1: Giáo viên chia lớp ra thành các nhóm nhỏ từ 8 – 10 học sinh, mỗi lần sẽ có một nhóm tham gia. Các học sinh trong nhóm đứng theo hàng dọc, bám vào vai bạn đứng trước, học sinh cuối cùng sẽ được đeo một chiếc khăn ở sau hông. Sau đó, giáo viên chọn ra một học sinh bất kì để tham gia chơi cùng, học sinh này sẽ cố gắng để lấy được khăn của nhóm tham gia trò chơi. Các nhóm còn lại ngồi quan sát và cổ vũ bạn mình.

+ Cách 2: Giáo viên chia lớp ra thành các nhóm nhỏ từ 8 – 10 học sinh, mỗi lần sẽ có hai nhóm tham gia. Tương tự như ở cách chơi 1, giáo viên sẽ cho học sinh cuối cùng của hai nhóm đeo một chiếc khăn ở sau hông. Khi có hiệu lệnh bắt đầu, học sinh đứng đầu của mỗi nhóm sẽ cố gắng lấy khăn của nhóm kia cũng như ngăn học sinh đầu hàng của nhóm đó lấy khăn của nhóm mình. Các học sinh còn lại trong nhóm cố gắng bám vào vai và di chuyển theo bạn đầu hàng. Nhóm nào lấy được khăn của đối phương và không bị đứt hàng là nhóm thắng cuộc.



IV. VẬN DỤNG

Đáp án câu hỏi trong sách giáo khoa: Hình 3

Một số câu hỏi liên hệ thực tế:

+ Vì sao chúng ta nên tập bài tập thể dục hằng ngày?

Do bài tập thể dục để tập luyện, có thể tập cùng với ba mẹ, anh chị em tại nhà để nâng cao sức khỏe, phát triển cân đối và kéo dài tuổi thọ.

+ Chúng ta nên tập bài tập thể dục khi nào?

Chúng ta nên tập bài tập thể dục vào buổi sáng, vào hoạt động thể dục giữa giờ...

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được động tác điều hoà đúng nhịp theo hướng dẫn của giáo viên, từ đó vận dụng để tự tập hằng ngày nhằm rèn luyện sức khoẻ, nâng cao năng lực tự học.
- Nâng cao khả năng giao tiếp, làm việc theo nhóm và tập thể dưới sự hướng dẫn của giáo viên.
- Bồi dưỡng tinh thần đoàn kết, tính kỉ luật và giúp đỡ nhau trong quá trình tập luyện và tham gia trò chơi.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Đồng hồ bấm giờ, còi.

3. Khởi động

– **Chạy về trước:** Giáo viên cho học sinh chạy chậm theo địa hình tự nhiên của sân tập (vừa chạy vừa hít thở sâu và kết hợp đánh tay).



Chạy về trước

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Ai làm giống nhất?”

- **Chuẩn bị:** Sân bãi rộng rãi, còi.
- **Cách chơi:** Giáo viên cho học sinh đi vòng tròn kết hợp thực hiện các động tác theo yêu cầu (đi nhón gót, đi khuyu gối,...).



Trò chơi “Ai làm giống nhất?”

II. KIẾN THỨC MỚI

Động tác điều hoà (2 lần × 8 nhịp)



TTCB: Đứng nghiêm.



Nhịp 1: Bước chân trái sang ngang rộng bằng vai, đồng thời đưa hai tay ra trước, bàn tay sắp, lắc hai bàn tay.



Nhịp 2: Đưa hai tay dang ngang, bàn tay sắp, lắc hai bàn tay.



Nhịp 3: Đưa hai tay về phía trước, bàn tay sắp, lắc hai bàn tay.



Nhịp 4: Trở về TTCB.

Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống **nhịp 1, 2, 3, 4** nhưng ở **nhịp 5** bước chân phải sang ngang.

❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

+ **Ôn tập động tác cũ:** Giáo viên tổ chức cho cả lớp ôn tập lại một số động tác đã học (ví dụ: động tác vươn thở, động tác tay, động tác chân, động tác vặn mình và động tác bụng, động tác phối hợp) 1 – 2 lần trước khi hướng dẫn động tác điều hoà.

Sau khi hướng dẫn động tác điều hoà, giáo viên cho cả lớp thực hiện đồng loạt các động tác trong bài tập thể dục.

+ **Làm mẫu động tác:** Giáo viên làm mẫu động tác 2 – 3 lần.

Lần 1: Thực hiện mẫu toàn động tác để học sinh có thể quan sát, nắm được hình ảnh khái quát ban đầu của động tác điều hoà.

Lần 2: Thực hiện động tác kết hợp miêu tả, giải thích từng nhịp. Giáo viên nhắc học sinh chú ý phân biệt giữa động tác vươn thở và động tác điều hoà.

Lần 3: Thực hiện lại để học sinh có thể nắm vững toàn bộ động tác. Giáo viên có thể mời 2 – 4 học sinh bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát và nhận xét động tác.

+ Một số lưu ý khi thực hiện:

Động tác điều hoà: Học sinh thường không thả lỏng và hít thở. Giáo viên nhắc nhở học sinh chú ý nhịp hít thở theo động tác.

III. LUYỆN TẬP

1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– *Luyện tập đồng loạt:*

+ Giáo viên cho học sinh xếp thành 3 – 4 hàng ngang, mỗi học sinh cách nhau một sải tay để tiến hành tập luyện đồng loạt cả lớp.

+ Ban đầu, giáo viên đếm nhịp và thực hiện động tác để học sinh thực hiện theo (đếm chậm và nhắc học sinh chú ý các lỗi sai). Sau khi học sinh nắm sơ bộ động tác, giáo viên có thể đếm để cả lớp tự thực hiện hoặc chỉ định một học sinh (lớp trưởng) đếm để các bạn thực hiện theo (giáo viên quan sát và sửa sai cho từng học sinh).

– *Luyện tập theo nhóm:*

+ Giáo viên chia lớp thành các nhóm từ 8 – 10 học sinh để tiến hành tập luyện theo nhóm (giáo viên phân khu vực cho từng nhóm).

+ Giáo viên quan sát, hướng dẫn và điều chỉnh động tác cho từng nhóm khi cần thiết. Có thể cho các nhóm thi đua với nhau xem nhóm nào thực hiện động tác tốt nhất (một nhóm thực hiện, các nhóm còn lại quan sát, nhận xét).



Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh nhóm thành cặp đôi với nhau và tiến hành thực hiện động tác điều hoà: một học sinh đếm nhịp và học sinh còn lại thực hiện động tác, sau đó cả hai cùng thực hiện.

+ Trong quá trình tập luyện, học sinh có thể quan sát và sửa sai cho bạn cùng tập, qua đó giúp phát triển năng lực giao tiếp và tập cho học sinh biết giúp đỡ lẫn nhau.



Luyện tập cá nhân – cặp đôi

❖ Trò chơi bổ trợ khéo léo

Trò chơi: “Vỗ tay theo hiệu lệnh”

- *Mục đích:* Giúp học sinh nâng cao khả năng chú ý, khéo léo, phản xạ với hiệu lệnh.
- *Chuẩn bị:* Sân bãi rộng rãi, còi.
- *Cách chơi:* Giáo viên cho lớp xếp thành các hàng ngang, mỗi bạn cách nhau một sải tay (giáo viên có thể chia lớp thành từng nhóm để thi đua). Cho học sinh vỗ tay theo nhịp bài hát mà giáo viên yêu cầu (có thể dùng máy phát nhạc hoặc cho học sinh cùng nhau hát). Học sinh nào vỗ không đúng nhịp bài hát xem như thua cuộc. Giáo viên có thể yêu cầu vỗ theo nhịp nhanh hoặc nhịp chậm để tăng độ khó của trò chơi.



Trò chơi “Vỗ tay theo hiệu lệnh”

IV. VẬN DỤNG

Đáp án câu hỏi trong sách giáo khoa: Hình 2

Một số câu hỏi liên hệ thực tế:

- + Nêu điểm khác nhau giữa động tác vươn thở và động tác điều hoà.
Động tác điều hoà được tập cuối bài tập thể dục, giúp cơ thể thả lỏng sau khi tập bài tập thể dục.
- + Nêu một vài tình huống cụ thể có thể sử dụng bài tập thể dục trong thực tế.
(Câu hỏi mở, giúp học sinh có thể liên hệ với thực tế. Ví dụ: sử dụng bài tập thể dục để tập thể dục buổi sáng, kết hợp với nhạc để trình diễn,...)

Chủ đề: TƯ THẾ VÀ KĨ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

Bài 1 TƯ THẾ VẬN ĐỘNG CƠ BẢN CỦA ĐẦU, CỔ

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các tư thế vận động cơ bản của đầu, cổ; từ đó vận dụng trong quá trình tham gia các hoạt động, hình thành các kĩ năng vận động cơ bản trong cuộc sống.
- Nâng cao năng lực phối hợp làm việc theo nhóm, đoàn kết, giúp đỡ nhau trong quá trình tập luyện.
- Tự giác, năng động trong tập luyện.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Còi, phấn.
- Đồng hồ bấm giờ.

3. Khởi động

– Đi vòng tròn đánh tay và nâng cao đùi:

Giáo viên cho học sinh đi vòng tròn kết hợp đánh tay và nâng cao đùi (có thể cho học sinh đi theo nhịp đếm của giáo viên hoặc theo nhịp bản nhạc).



Đi vòng tròn đánh tay và nâng cao đùi

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Truyền tin hiệu”

– Chuẩn bị: Sân bãi rộng rãi.

– Cách chơi: Giáo viên cho học sinh xếp thành hai hàng dọc, đứng cách nhau một sải tay. Đầu tiên, giáo viên đưa một nội dung cho hai học sinh đầu hàng xem và ghi nhớ. Sau đó, hai học sinh đầu hàng sẽ chạy về hàng của mình, nói nhỏ thông tin vừa xem được cho học sinh tiếp theo, học sinh này lại tiếp tục truyền thông tin cho bạn phía sau, cứ thế cho đến học sinh cuối hàng. Khi bạn cuối hàng nhận được tin sẽ đọc to lên cho tất cả cùng nghe.



Trò chơi “Truyền tin hiệu”

(Giáo viên có thể sử dụng một số nội dung được gợi ý dưới đây:

+ “Nu na nu nống, đánh trống thổi kèn”.

+ “Con gà cục tác lá chanh, con lợn ủn ỉn mua hành cho tôi”.

+ “Bống bống bang bang, lên ăn cơm vàng, cơm bạc nhà ta”.

...

Giáo viên có thể chia lớp thành nhiều nhóm để thi đua với nhau. Nhóm nào truyền tin hiệu xong trước và có nội dung đúng nhất sẽ chiến thắng).

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Cúi đầu: Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai, hai tay chống hông, cúi đầu ra trước.



1. TTCB



2. Cúi đầu

2. Ngửa đầu: Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai, hai tay chống hông, ngửa đầu ra sau.



1. TTCB



2. Ngửa đầu

3. Nghiêng đầu sang trái: Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai, hai tay chống hông, nghiêng đầu sang trái.



1. TTCB



2. Nghiêng đầu sang trái

4. Nghiêng đầu sang phải: Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai, hai tay chống hông, nghiêng đầu sang phải.

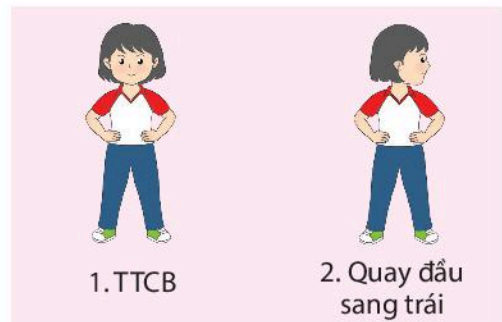


1. TTCB

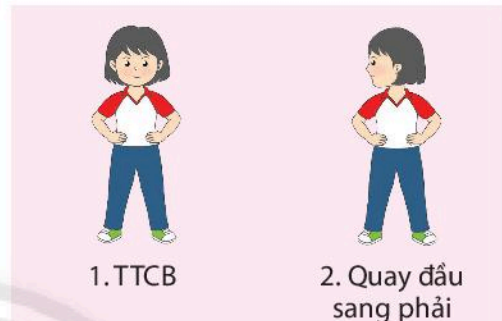


2. Nghiêng đầu sang phải

5. Quay đầu sang trái: Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai, hai tay chống hông, quay đầu sang trái.



6. Quay đầu sang phải: Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai, hai tay chống hông, quay đầu sang phải.



❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

+ **Làm mẫu động tác:** Giáo viên làm mẫu động tác 2 – 3 lần.

Lần 1: Thực hiện mẫu toàn động tác để học sinh có thể quan sát, nắm được hình ảnh khái quát ban đầu về các tư thế vận động cơ bản của đầu, cổ.

Lần 2: Thực hiện động tác kết hợp miêu tả, giải thích từng nhịp. Giáo viên chú ý nhắc học sinh giữ thẳng thân người khi thực hiện.

Lần 3: Thực hiện lại để học sinh có thể nắm vững toàn bộ động tác. Giáo viên có thể mời 2 – 4 học sinh bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát và nhận xét.

+ Một số lưu ý khi thực hiện:

Tư thế vận động cơ bản của đầu, cổ: Học sinh thường nhầm lẫn giữa động tác nghiêng đầu sang trái – phải với động tác quay đầu sang trái – phải. Giáo viên cần nhấn mạnh sự khác nhau giữa hai động tác để học sinh dễ phân biệt.

III. LUYỆN TẬP

1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– *Luyện tập đồng loạt:*

+ Giáo viên cho học sinh xếp thành 3 – 4 hàng ngang, mỗi học sinh cách nhau một sải tay để tiến hành tập luyện đồng loạt cả lớp.

+ Ban đầu, giáo viên đếm nhịp và thực hiện động tác để học sinh thực hiện theo (đếm chậm và nhắc học sinh chú ý các lỗi sai). Sau khi học sinh nắm sơ bộ động tác, giáo viên có thể đếm để cả lớp tự thực hiện hoặc chỉ định một học sinh (lớp trưởng) đếm để các bạn thực hiện theo (giáo viên quan sát và sửa sai cho từng học sinh). Sau mỗi lần thực hiện, giáo viên nhận xét, có thể giải thích thêm, sau đó cho học sinh tiếp tục thực hiện.

– *Luyện tập theo nhóm:*

+ Giáo viên chia lớp thành các nhóm từ 8 – 10 học sinh để tiến hành tập luyện theo nhóm (giáo viên phân khu vực cho từng nhóm).

+ Giáo viên quan sát, hướng dẫn và điều chỉnh động tác cho từng nhóm khi cần thiết. Có thể cho các nhóm thi đua với nhau xem nhóm nào thực hiện động tác tốt nhất (một nhóm thực hiện, các nhóm còn lại quan sát, nhận xét).



Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh nhóm thành cặp đôi với nhau và tiến hành thực hiện các tư thế vận động cơ bản của đầu, cổ: một học sinh đếm nhịp và học sinh còn lại thực hiện động tác, sau đó cả hai học sinh cùng thực hiện.

+ Trong quá trình tập luyện, học sinh có thể quan sát và sửa sai cho bạn cùng tập, qua đó giúp học sinh phát triển năng lực giao tiếp và biết giúp đỡ lẫn nhau.



Luyện tập cá nhân – cặp đôi

❖ Trò chơi rèn luyện kỹ năng vận động và phản xạ

Trò chơi: “Làm theo hiệu lệnh”

– *Mục đích:* Phát triển khả năng phản xạ, rèn luyện các tư thế vận động cơ bản của đầu, cổ.

– *Chuẩn bị:* Còi, sân bãi rộng rãi.

– *Cách chơi:* Giáo viên cho học sinh tập hợp thành hàng ngang cách nhau một sải tay (có thể chia lớp thành nhiều nhóm để thực hiện). Giáo viên hô hiệu lệnh và chỉ tay theo các hướng trái – phải – trước – sau để học sinh thực hiện, học sinh nào không nhìn đúng theo hướng chỉ tay của giáo viên xem như thua cuộc.

(Gợi ý: Giáo viên có thể chỉ tay ngược lại với nội dung hiệu lệnh để tăng độ khó của trò chơi.)



Trò chơi “Làm theo hiệu lệnh”

IV. VẬN DỤNG

Đáp án câu hỏi trong sách giáo khoa: Hình 2

Một số câu hỏi liên hệ thực tế:

+ Em tập luyện các tư thế vận động cơ bản của đầu, cổ vào lúc nào?

Em có thể tập luyện các tư thế vận động cơ bản của đầu, cổ vào giờ ra chơi, sau các buổi học,...

+ Nghiêng đầu và quay đầu khác nhau như thế nào?

Khi nghiêng đầu, mắt nhìn về trước, khi quay đầu, mắt nhìn theo hướng quay.

Bài 2 TƯ THẾ VẬN ĐỘNG CƠ BẢN CỦA TAY

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các tư thế vận động cơ bản của tay, từ đó vận dụng trong sinh hoạt hằng ngày.
- Nâng cao năng lực phối hợp làm việc theo nhóm, đoàn kết, giúp đỡ nhau trong quá trình tập luyện.
- Tự giác, năng động, có ý thức kỉ luật, tinh thần tập thể khi tập luyện và khi tham gia các trò chơi vận động.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Cọc chỉ dẫn, còi, bóng hơi, phấn.
- Đồng hồ bấm giờ.

3. Khởi động

– **Đi kết hợp tay lên cao – dang ngang:** Giáo viên cho học sinh đi vòng tròn kết hợp thực hiện động tác đưa hai tay lên cao và dang ngang theo hiệu lệnh (tiếng còi).



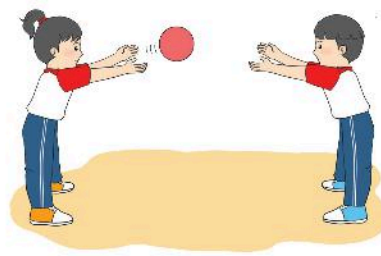
Đi kết hợp tay lên cao – dang ngang

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Tung bóng qua lại”

– **Chuẩn bị:** Sân bãi rộng rãi, bóng, còi.

– **Cách chơi:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hai hàng dọc đứng đối diện nhau, cách nhau 3 – 5 m, sau đó phát cho mỗi cặp học sinh đứng đối diện nhau một quả bóng. Khi có hiệu lệnh, hai học sinh tung bóng qua lại với nhau, nhóm nào để bóng rơi xuống hoặc di chuyển ra xa hàng của mình là nhóm thua cuộc (giáo viên có thể vẽ vòng tròn cho học sinh đứng vào).



Trò chơi “Tung bóng qua lại”

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Hai tay ra trước: Từ tư thế chuẩn bị, đưa hai tay ra trước (ngang vai), hai tay duỗi thẳng, song song với nhau, lòng bàn tay hướng vào nhau, các ngón tay khép.



1. TTCB



2. Đưa hai tay ra trước

2. Hai tay lên cao: Từ tư thế chuẩn bị, đưa hai tay ra trước rồi lên cao, hai tay duỗi thẳng, song song và ép sát đầu, hai lòng bàn tay hướng vào nhau, các ngón tay khép.



1. TTCB



2. Đưa hai tay lên cao

3. Hai tay dang ngang: Từ tư thế chuẩn bị, đưa hai tay sang hai bên, duỗi thẳng ngang vai.



1. TTCB



2. Đưa hai tay dang ngang

❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

+ **Làm mẫu động tác:** Giáo viên làm mẫu động tác 2 – 3 lần.

Lần 1: Thực hiện mẫu toàn động tác để học sinh có thể quan sát, nắm được hình ảnh khái quát ban đầu của các tư thế vận động cơ bản của tay.

Lần 2: Thực hiện động tác kết hợp miêu tả, giải thích từng nhịp.

Lần 3: Thực hiện lại để học sinh có thể nắm vững toàn bộ động tác. Giáo viên có thể mời 2 – 4 học sinh bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát và nhận xét.

+ **Một số lưu ý khi thực hiện:**

Các tư thế vận động cơ bản của tay: Học sinh thường thả lỏng tay, các ngón tay không khép, khi đưa tay dang ngang thường không song song với mặt đất. Giáo viên cần nhắc học sinh giữ thẳng và khép các ngón tay khi thực hiện động tác.

III. LUYỆN TẬP

1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– *Luyện tập đồng loạt:*

+ Giáo viên cho học sinh xếp thành 3 – 4 hàng ngang, mỗi học sinh cách nhau một sải tay để tiến hành tập luyện đồng loạt cả lớp (giáo viên nên cho cả lớp ôn lại một số động tác cơ bản đã học trước đó 1 – 2 lần trước khi tiến hành thực hiện động tác mới).

+ Ban đầu, giáo viên đếm nhịp và thực hiện động tác để học sinh thực hiện theo (đếm chậm và nhắc học sinh chú ý các lỗi sai). Sau khi học sinh nắm sơ bộ động tác, giáo viên có thể đếm để cả lớp tự thực hiện hoặc chỉ định một học sinh (lớp trưởng) đếm để các bạn thực hiện theo (giáo viên quan sát và sửa sai cho từng học sinh). Sau mỗi lần thực hiện, giáo viên nhận xét, có thể giải thích thêm rồi cho học sinh tiếp tục thực hiện.

– *Luyện tập theo nhóm:*

+ Giáo viên chia lớp thành các nhóm từ 8 – 10 học sinh để tiến hành tập luyện theo nhóm (giáo viên phân khu vực cho từng nhóm).

+ Giáo viên quan sát, hướng dẫn và điều chỉnh động tác cho từng nhóm khi cần thiết. Có thể cho các nhóm thi đua với nhau xem nhóm nào thực hiện động tác tốt nhất (một nhóm thực hiện, các nhóm còn lại quan sát, nhận xét).



Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh nhóm thành cặp đôi với nhau và tiến hành thực hiện các tư thế vận động cơ bản của tay: một học sinh đếm nhịp và học sinh còn lại thực hiện động tác, sau đó cả hai bạn cùng thực hiện.

+ Trong quá trình tập luyện, học sinh có thể quan sát và sửa sai cho bạn cùng tập, qua đó giúp phát triển năng lực giao tiếp và tập cho học sinh biết giúp đỡ lẫn nhau.



Luyện tập cá nhân – cặp đôi

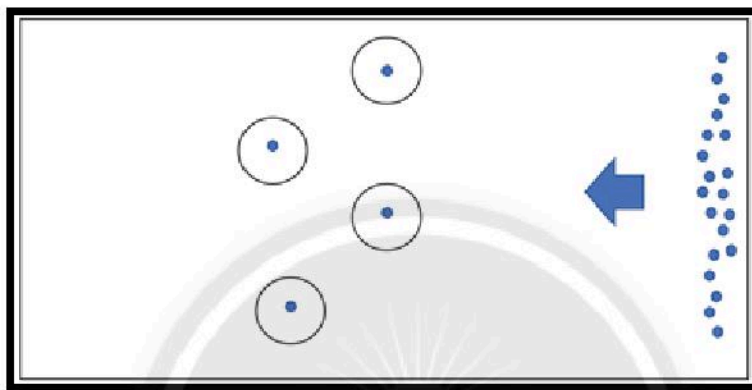
❖ Trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ

Trò chơi: “Bắt cá bằng tay”

– *Mục đích:* Phát triển khả năng nhanh nhẹn, khéo léo, khả năng phản xạ và phối hợp vận động. Nâng cao tinh thần đoàn kết, giúp đỡ nhau trong quá trình tham gia trò chơi.

– *Chuẩn bị:* Phấn, còi.

– *Cách chơi:* Giáo viên vẽ 3 – 4 vòng tròn ở giữa sân, ở mỗi vòng tròn sẽ có một học sinh đứng. Toàn bộ lớp sẽ được tập trung ở cuối sân, sau khi nghe hiệu lệnh, toàn bộ học sinh sẽ chạy về cuối sân phía bên kia và tránh để các học sinh ở trong vòng chạm vào mình.



Trò chơi “Bắt cá bằng tay”

IV. VẬN DỤNG

Đáp án câu hỏi trong sách giáo khoa: Hình 4

Một số câu hỏi liên hệ thực tế:

+ Em hãy kể tên các cử động thường ngày của tay.

Tay: cầm, nắm, lấy đồ vật,...

+ Tác dụng của việc tập luyện các tư thế vận động cơ bản của tay là gì?

Tạo tư thế vận động đúng của tay, hỗ trợ các hoạt động thường ngày của các em.

Bài 3 TƯ THẾ VẬN ĐỘNG CƠ BẢN CỦA CHÂN

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện đúng các tư thế vận động cơ bản của chân. Vận dụng được các tư thế vận động cơ bản của chân trong sinh hoạt hằng ngày.
- Nâng cao năng lực phối hợp làm việc theo nhóm, đoàn kết, giúp đỡ nhau trong quá trình tập luyện.
- Tự giác, năng động, có ý thức kỉ luật, tinh thần tập thể khi tập luyện và khi tham gia các trò chơi vận động.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Cọc chỉ dẫn, còi, bóng nhỏ, rổ bóng, phấn.
- Đồng hồ bấm giờ.

3. Khởi động

– Chạy nâng cao đùi tại chỗ:

Giáo viên cho học sinh đứng tại chỗ chạy nâng cao đùi kết hợp đánh tay theo nhịp đếm 1 – 2, 1 – 2,...



Chạy nâng cao đùi tại chỗ



Chạy hất gót tại chỗ

– Chạy hất gót tại chỗ:

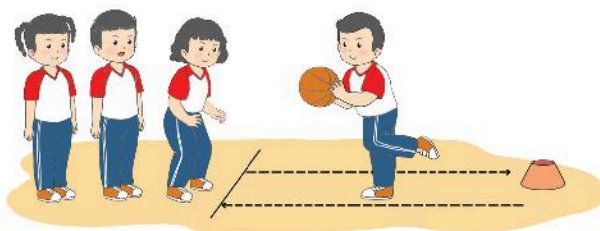
Thân người thẳng, hai tay nắm hờ. Lần lượt hất cẳng chân ra sau – lên cao và để gót chân chạm mông cùng bên, kết hợp đánh tay ngược chiều với chân. Giáo viên cho học sinh thực hiện động tác chạy hất gót tại chỗ kết hợp đánh tay theo nhịp đếm 1 – 2, 1 – 2,... (Giáo viên có thể cho học sinh chạy tự do hoặc theo nhịp bản nhạc).

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Lò cò chuyển bóng”

– Chuẩn bị: Bóng, còi, sân bãi rộng rãi.

– Cách chơi: Giáo viên cho học sinh xếp thành 2 – 3 hàng trước vạch xuất phát, học sinh đứng đầu hàng cầm bóng. Khi có hiệu lệnh, học sinh đầu hàng cầm bóng bật nhảy bằng một chân tiến về phía trước cho tới vạch đích (cách vạch xuất phát 5 m) rồi cầm bóng chạy về đưa cho bạn tiếp theo. Lần lượt từng học sinh trong hàng thực hiện, nhóm nào hoàn thành xong trước là nhóm chiến thắng.



Trò chơi “Lò cò chuyển bóng”

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Bước sang ngang rộng bằng vai:

Đứng thẳng, hai tay chống hông, bước một chân sang ngang, hai chân rộng bằng vai, mắt nhìn phía trước (thực hiện bước sang trái, phải).



1. TTCB



2. Bước sang ngang rộng bằng vai

2. Bước sang ngang rộng hơn vai:

Đứng thẳng, hai tay chống hông, bước một chân sang ngang, hai chân rộng hơn vai, mắt nhìn phía trước (thực hiện bước sang trái, phải).



1. TTCB



2. Bước sang ngang rộng hơn vai

3. Bước ra trước: Đứng thẳng, hai tay chống hông, bước một chân về trước, hai chân rộng bằng một bước chân (thực hiện chân trái, phải).



1. TTCB



2. Bước chân ra trước

4. Bước rộng ra trước: Đứng thẳng, hai tay chống hông, bước một chân về trước, hai chân rộng hơn một bước chân, mắt nhìn phía trước (thực hiện chân trái, phải).



1. TTCB



2. Bước chân rộng ra trước

5. Đưa chân ra trước: Đứng thẳng, hai tay chống hông, đưa chân ra trước, mũi bàn chân chạm đất (thực hiện chân trái, phải).

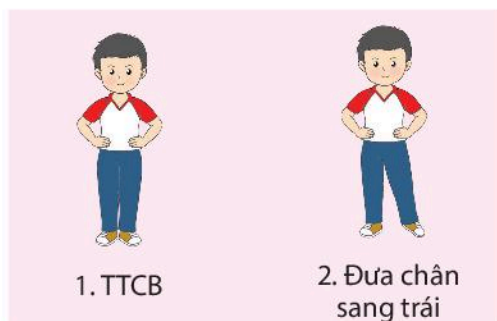


1. TTCB



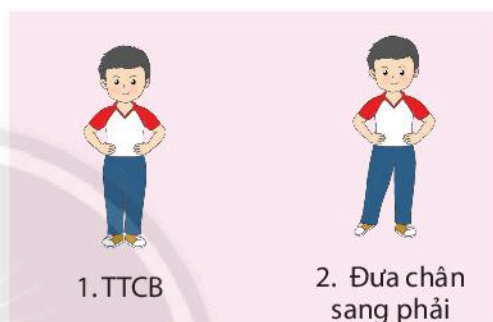
2. Đưa chân ra trước

6. Đưa chân ra sau: Đứng thẳng, hai tay chống hông, đưa chân ra sau, mũi bàn chân chạm đất (*thực hiện chân trái, phải*). ▶



◀ **7. Đưa chân sang trái:** Đứng thẳng, hai tay chống hông, đưa chân sang trái, mũi bàn chân chạm đất.

8. Đưa chân sang phải: Đứng thẳng, hai tay chống hông, đưa chân sang phải, mũi bàn chân chạm đất. ▶



❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

+ **Làm mẫu động tác:** Giáo viên làm mẫu động tác 2 – 3 lần.

Lần 1: Thực hiện mẫu toàn động tác để học sinh có thể quan sát, nắm được hình ảnh khái quát ban đầu của các tư thế vận động cơ bản của chân.

Lần 2: Thực hiện động tác kết hợp miêu tả, giải thích từng nhịp. Chú ý nhắc học sinh duỗi thẳng chân, không co gối khi thực hiện động tác đưa chân ra trước, đưa chân sang ngang.

Lần 3: Thực hiện lại để học sinh có thể nắm vững toàn bộ động tác. Giáo viên có thể mời 2 – 4 học sinh bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát và nhận xét động tác.

+ **Một số lưu ý khi thực hiện:**

Các tư thế vận động cơ bản chân: Học sinh thường không duỗi mũi chân và hay khụy gối khi thực hiện. Giáo viên cần làm mẫu và chú ý nhắc học sinh duỗi thẳng mũi chân và thẳng gối khi thực hiện động tác.

III. LUYỆN TẬP

1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm:

– *Luyện tập đồng loạt:*

+ Giáo viên cho học sinh xếp thành 3 – 4 hàng ngang, mỗi học sinh cách nhau một sải tay để tiến hành tập luyện đồng loạt cả lớp (giáo viên nên cho cả lớp ôn lại một số tư thế vận động cơ bản đã học trước đó 1 – 2 lần trước khi tiến hành thực hiện động tác mới).

+ Ban đầu giáo viên đếm nhịp và thực hiện động tác để học sinh thực hiện theo (đếm chậm và nhắc học sinh chú ý các lỗi sai). Sau khi học sinh nắm sơ bộ động tác, giáo viên có thể đếm để cả lớp tự thực hiện hoặc chỉ định một học sinh (lớp trưởng) đếm để các bạn thực hiện theo (giáo viên quan sát và sửa sai cho từng học sinh). Sau mỗi lần thực hiện, giáo viên nhận xét, có thể giải thích thêm, rồi cho học sinh tiếp tục thực hiện.

– *Luyện tập theo nhóm:*

+ Giáo viên chia lớp thành các nhóm từ 8 – 10 học sinh để tiến hành tập luyện theo nhóm (giáo viên phân khu vực cho từng nhóm).

+ Giáo viên quan sát, hướng dẫn và điều chỉnh động tác cho từng nhóm khi cần thiết. Có thể cho các nhóm thi đua với nhau xem nhóm nào thực hiện động tác tốt nhất (một nhóm thực hiện, các nhóm còn lại quan sát, nhận xét).



Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh nhóm thành cặp đôi với nhau và tiến hành thực hiện các tư thế vận động cơ bản của chân: một học sinh đếm nhịp và học sinh còn lại thực hiện động tác, sau đó cả hai học sinh cùng thực hiện.



Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Trong quá trình tập luyện, học sinh có thể quan sát và sửa sai cho bạn cùng tập, qua đó giúp phát triển năng lực giao tiếp và tập cho học sinh biết giúp đỡ lẫn nhau.

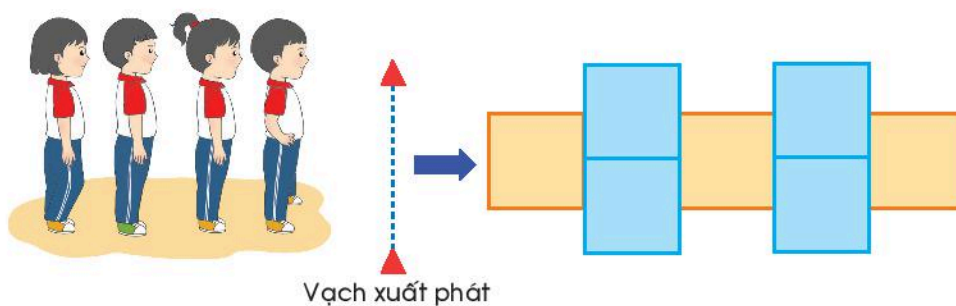
❖ Trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ

Trò chơi: “Bật nhanh vào ô”

– *Mục đích:* Nâng cao khả năng nhanh nhẹn, phán đoán và kĩ năng bật ở học sinh.

– *Chuẩn bị:* Phấn, còi.

– *Cách chơi:* Giáo viên chia lớp thành 2 – 3 nhóm, xếp thành hàng dọc trước vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh, học sinh sẽ bật vào các ô quy định mà giáo viên quy ước trước (chẳng hạn: một ô nhảy vào bằng hai chân, hai ô thì đặt hai chân ở cả hai ô) rồi chạy nhanh về đích và xếp thành một hàng dọc ngay ngắn. Nhóm nào hoàn thành sớm và không phạm luật là nhóm thắng cuộc.



Trò chơi "Bật nhanh vào ô"

IV. VẬN DỤNG

Đáp án câu hỏi trong sách giáo khoa: Hình 1

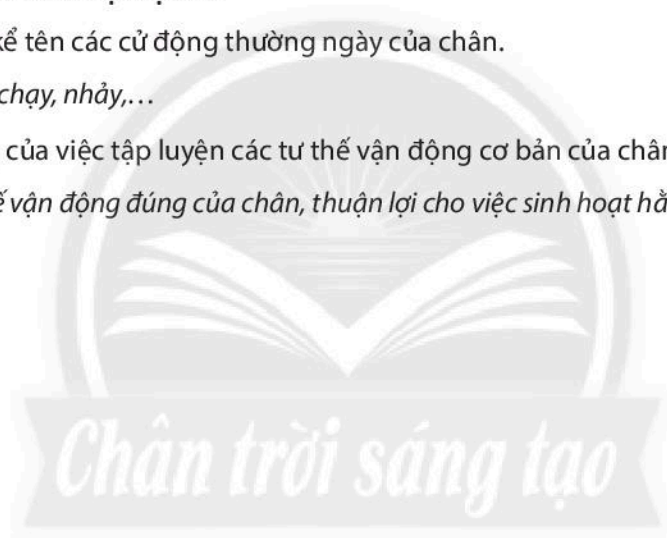
Một số câu hỏi liên hệ thực tế:

- + Em hãy kể tên các cử động thường ngày của chân.

Chân: đi, chạy, nhảy,...

- + Tác dụng của việc tập luyện các tư thế vận động cơ bản của chân là gì?

Tạo tư thế vận động đúng của chân, thuận lợi cho việc sinh hoạt hằng ngày của các em.



I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các tư thế vận động phối hợp của thân mình, từ đó vận dụng trong sinh hoạt hằng ngày.
- Nâng cao năng lực phối hợp làm việc theo nhóm, đoàn kết, giúp đỡ nhau trong quá trình tập luyện.
- Tự giác, năng động, có ý thức kỉ luật, tinh thần tập thể khi tham gia tập luyện và khi tham gia các trò chơi vận động.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Cọc chỉ dẫn, còi, bóng nhỏ, rổ bóng, phấn.
- Đồng hồ bấm giờ.

3. Khởi động

– **Đi kết hợp quay cẳng tay:** Giáo viên cho học sinh xếp thành 2 – 3 hàng dọc, thực hiện động tác đi về phía trước (7 – 10 m) kết hợp quay cẳng tay từ trong ra ngoài (giáo viên có thể cho học sinh đi theo đường zig zắc hoặc đi theo đường ngoằn ngoèo).



Đi kết hợp quay cẳng tay

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Chuyển bóng qua đầu”

– **Chuẩn bị:** Còi, bóng.

– **Cách chơi:** Giáo viên cho học sinh xếp thành 2 – 3 hàng dọc cách nhau một cánh tay, học sinh đứng đầu hàng cầm bóng. Khi có hiệu lệnh, học sinh đầu hàng đưa bóng từ dưới lên cao qua đầu rồi chuyển bóng cho bạn đằng sau, cứ lần lượt như vậy cho đến bạn cuối hàng. Nhóm nào hoàn thành xong trước và không làm rơi bóng là nhóm thắng cuộc.



Trò chơi “Chuyển bóng qua đầu”

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Gập thân sâu: Đứng thẳng, hai chân rộng hơn vai, hai tay chống hông, gập thân sâu về phía trước, đầu cúi.



1. TTCB



2. Gập thân sâu

2. Ngửa thân ra sau: Đứng thẳng, hai chân rộng hơn vai, hai tay chống hông, ngửa thân ra sau (phần hông giữ căng), đầu ngửa.



1. TTCB



2. Ngửa thân ra sau

3. Nghiêng thân sang trái, phải: Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai, hai tay chống hông, nghiêng thân sang trái – phải.



1. TTCB



2. Nghiêng thân sang trái



3. TTCB



4. Nghiêng thân sang phải

4. Xoay thân sang trái, phải: Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai, hai tay chống hông, xoay thân vặn sang trái – phải, mắt nhìn theo hướng xoay.



1. TTCB



2. Xoay thân sang trái



3. TTCB



4. Xoay thân sang phải

❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

+ **Làm mẫu động tác:** Giáo viên làm mẫu động tác 2 – 3 lần.

Lần 1: Thực hiện mẫu toàn động tác để học sinh có thể quan sát, nắm được hình ảnh khái quát ban đầu về các tư thế vận động phối hợp của thân mình.

Lần 2: Thực hiện kết hợp miêu tả, giải thích từng nhịp. Chú ý nhắc học sinh các lưu ý quan trọng khi thực hiện các tư thế vận động phối hợp của thân mình.

Lần 3: Thực hiện lại để học sinh có thể nắm vững toàn bộ động tác. Giáo viên có thể mời 2 – 4 học sinh bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát và nhận xét động tác.

+ **Một số lưu ý khi thực hiện:**

Vận động phối hợp của thân mình: Học sinh thường mất trục cơ thể khi vặn người sang trái – phải, mũi chân hay xoay theo hướng thân người, xoay người theo hướng nghiêng của cơ thể. Khi nghiêng người sang trái – phải, học sinh hay xoay người (lệch mặt phẳng thực hiện động tác), mũi chân hay nhón theo hướng nghiêng. Giáo viên cần làm mẫu lại động tác, nhắc học sinh chú ý mũi chân, trục cơ thể khi thực hiện động tác xoay người sang trái – phải và mặt phẳng thực hiện động tác khi thực hiện nghiêng người sang trái phải.

III. LUYỆN TẬP

1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– *Luyện tập đồng loạt:*

+ Giáo viên cho học sinh xếp thành 3 – 4 hàng ngang, mỗi học sinh cách nhau một sải tay để tiến hành tập luyện đồng loạt cả lớp (giáo viên nên cho cả lớp ôn lại một số tư thế vận động cơ bản đã học trước đó 1 – 2 lần trước khi tiến hành thực hiện động tác mới).

+ Ban đầu, giáo viên đếm nhịp và thực hiện động tác để học sinh thực hiện theo (đếm chậm và nhắc học sinh chú ý các lỗi sai). Sau khi học sinh nắm sơ bộ động tác, giáo viên có thể đếm để cả lớp tự thực hiện hoặc chỉ định một học sinh (lớp trưởng) đếm để các bạn thực hiện theo (giáo viên quan sát và sửa sai cho từng học sinh). Sau mỗi lần thực hiện, giáo viên nhận xét, có thể giải thích thêm rồi cho học sinh tiếp tục thực hiện.

– *Luyện tập theo nhóm:*

+ Giáo viên chia lớp thành các nhóm từ 8 – 10 học sinh để tiến hành tập luyện theo nhóm (giáo viên phân khu vực cho từng nhóm).

+ Giáo viên quan sát, hướng dẫn và điều chỉnh động tác cho từng nhóm khi cần thiết. Có thể cho các nhóm thi đua với nhau xem nhóm nào thực hiện động tác tốt nhất (một nhóm thực hiện, các nhóm còn lại quan sát, nhận xét).

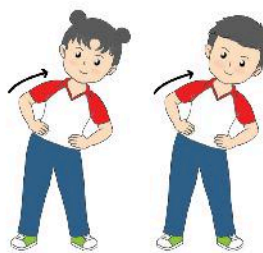


Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh nhóm thành cặp đôi với nhau và tiến hành thực hiện các tư thế vận động phối hợp của thân mình: một học sinh đếm nhịp và học sinh còn lại thực hiện động tác, sau đó cả hai cùng thực hiện.

+ Trong quá trình tập luyện, học sinh có thể quan sát và sửa sai cho bạn cùng tập, qua đó giúp phát triển năng lực giao tiếp và tập cho học sinh biết giúp đỡ lẫn nhau.



Luyện tập cá nhân – cặp đôi

❖ Trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ

Trò chơi: “Lăn bóng luân vật chuẩn”

– Mục đích: Giúp học sinh nâng cao sự linh hoạt, khéo léo, khả năng phản xạ và phối hợp vận động.

– Chuẩn bị: Bóng nhỏ, cọc chỉ dẫn, phấn.

– Cách chơi: Giáo viên chia lớp thành 2 – 3 nhóm, tập trung theo hàng dọc, học sinh ở đầu mỗi hàng sẽ dùng tay lăn bóng qua 3 – 4 vật chuẩn cách nhau 1 – 1.5 m về vạch đích kẻ sẵn. Khi tới đích, học sinh cầm bóng chạy về vị trí xuất phát và giao bóng cho bạn tiếp theo để tiếp tục thực hiện tương tự. Nhóm nào có học sinh cuối cùng lăn bóng về trước là nhóm thắng cuộc.



Trò chơi “Lăn bóng luân vật chuẩn”

IV. VẬN DỤNG

Đáp án câu hỏi trong sách giáo khoa: Hình 2

Một số câu hỏi liên hệ thực tế:

Tác dụng của việc thực hiện các tư thế vận động phối hợp của thân mình là gì?

Tạo tư thế vận động đúng, thuận lợi cho việc sinh hoạt hằng ngày của các em.

Bài 5 VẬN ĐỘNG PHỐI HỢP CỦA CÁC KHỚP

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các tư thế vận động phối hợp của các khớp, từ đó vận dụng để khởi động trước khi tham gia tập luyện.
- Nâng cao năng lực phối hợp làm việc theo nhóm, đoàn kết, giúp đỡ nhau trong quá trình tập luyện.
- Tự giác, năng động, có ý thức kỉ luật, tinh thần tập thể khi tham gia tập luyện và khi tham gia các trò chơi vận động.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Cọc chỉ dẫn, còi, bóng nhỏ, rổ bóng, phấn.
- Đồng hồ bấm giờ.

3. Khởi động

– **Nâng cao đùi và vỗ tay:** Giáo viên cho học sinh nâng cao đùi tại chỗ kết hợp vỗ tay theo nhịp 1 – 2, 1 – 2,... (có thể kết hợp với nhạc).



Nâng cao đùi và vỗ tay

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Chạy luân vật chuẩn”

– **Chuẩn bị:** Còi, cọc chỉ dẫn, phấn.

– **Cách chơi:** Giáo viên chia lớp thành hai nhóm (mỗi nhóm từ 10 – 12 học sinh) xếp thành hàng dọc cách nhau 1 m, đứng sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh, học sinh đầu mỗi hàng chạy nhanh vượt qua các vật chuẩn đặt cách nhau 2 m theo hình zíc zắc. Cứ như vậy cho đến học sinh cuối cùng.



Trò chơi “Chạy luân vật chuẩn”

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Xoay cổ: Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai, hai tay chống hông, xoay cổ từ trái sang phải và ngược lại.



1. TTCB



2. Xoay cổ

2. Xoay khuỷu tay: Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai, hai tay dang ngang, bàn tay nắm, xoay khuỷu tay từ ngoài vào trong và ngược lại.



1. TTCB



2. Xoay khuỷu tay

3. Xoay khớp vai: Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai, đầu các ngón tay chạm vào vai, xoay vai từ trước ra sau và ngược lại.



1. TTCB



2. Xoay khớp vai

4. Xoay cánh tay: Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai, hai cánh tay giữ thẳng, xoay cánh tay từ trước ra sau và ngược lại.



1. TTCB



2. Xoay cánh tay

5. Xoay hông: Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai, hai tay chống hông, xoay hông theo vòng tròn từ trái qua phải và ngược lại.

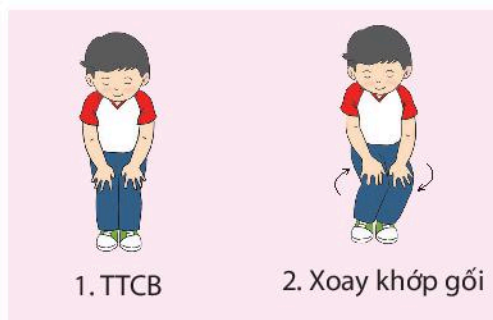


1. TTCB



2. Xoay hông

6. Xoay khớp gối: Đứng thẳng, khuỷu hai gối, hai tay đặt trên gối, xoay gối theo vòng tròn từ trái qua phải và ngược lại.



7. Xoay cổ tay – cổ chân: Đứng thẳng, xoay cổ tay kết hợp kiễng gót và xoay cổ chân từ trái sang phải và ngược lại, sau đó đổi chân bên kia.



❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

Làm mẫu động tác: Giáo viên làm mẫu động tác 2 – 3 lần.

Lần 1: Thực hiện mẫu toàn động tác để học sinh có thể quan sát, nắm được hình ảnh khái quát ban đầu về vận động phối hợp của các khớp.

Lần 2: Thực hiện động tác kết hợp miêu tả, giải thích từng nhịp. Giáo viên chú ý nhắc học sinh chiều xoay (từ trái sang phải rồi ngược lại) và thứ tự thực hiện các động tác từ trên xuống dưới (xoay cổ, xoay khuỷu tay, xoay khớp vai, xoay cánh tay, xoay hông, xoay khớp gối, xoay cổ tay – cổ chân).

Lần 3: Thực hiện lại để học sinh có thể nắm vững toàn bộ động tác. Giáo viên có thể mời 2 – 4 học sinh bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát và nhận xét động tác.

III. LUYỆN TẬP

1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– *Luyện tập đồng loạt:*

+ Giáo viên cho học sinh xếp thành 3 – 4 hàng ngang, mỗi học sinh cách nhau một sải tay để tiến hành tập luyện đồng loạt cả lớp (giáo viên nên cho cả lớp ôn lại một số tư thế vận động cơ bản đã học trước đó 1 – 2 lần trước khi tiến hành thực hiện động tác mới).

+ Ban đầu, giáo viên đếm nhịp và thực hiện động tác để học sinh thực hiện theo (đếm chậm và nhắc học sinh chú ý các lỗi sai). Sau khi học sinh nắm sơ bộ động tác, giáo viên có thể đếm để cả lớp tự thực hiện hoặc chỉ định một học sinh (lớp trưởng) đếm để các bạn thực hiện theo (giáo viên quan sát và sửa sai cho từng học sinh). Sau mỗi lần thực hiện, giáo viên nhận xét, có thể giải thích thêm rồi cho học sinh tiếp tục thực hiện.

– *Luyện tập theo nhóm:*

+ Giáo viên chia lớp thành các nhóm từ 8 – 10 học sinh để tiến hành tập luyện theo nhóm (giáo viên phân khu vực cho từng nhóm).

+ Giáo viên quan sát, hướng dẫn và điều chỉnh động tác cho từng nhóm khi cần thiết. Có thể cho các nhóm thi đua với nhau xem nhóm nào thực hiện động tác tốt nhất (một nhóm thực hiện, các nhóm còn lại quan sát, nhận xét).



Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh nhóm thành cặp đôi với nhau và tiến hành thực hiện các tư thế vận động phối hợp của các khớp: một học sinh đếm nhịp và học sinh còn lại thực hiện động tác, sau đó cả hai cùng thực hiện.

+ Trong quá trình tập luyện, học sinh có thể quan sát và sửa sai cho bạn cùng tập, qua đó giúp phát triển năng lực giao tiếp và tập cho học sinh biết giúp đỡ lẫn nhau.



Luyện tập cá nhân – cặp đôi

❖ Trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ

Trò chơi: “Đi theo dấu chân”

– *Mục đích:* Phát triển nhóm cơ chân, nâng cao khả năng phối hợp, sự nhanh nhẹn, khéo léo. Nâng cao năng lực làm việc nhóm và phẩm chất nhân ái.

– *Chuẩn bị:* Phấn, còi.

– *Cách chơi:* Giáo viên chia lớp thành các nhóm, xếp hàng dọc trước vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh, các thành viên trong nhóm nắm tay nhau và lần lượt bước vào các vòng tròn

mà giáo viên đã vẽ sẵn để đi về đích (lưu ý: các học sinh không được buông tay nhau trong quá trình di chuyển). Nhóm nào về đích trước và không phạm luật là nhóm thắng cuộc.



Trò chơi "Đi theo dấu chân"

IV. VẬN DỤNG

Đáp án câu hỏi trong sách giáo khoa: Hình 4

Một số câu hỏi liên hệ thực tế:

- + Em hãy kể tên một vài tình huống cụ thể sử dụng các tư thế vận động xoay các khớp trong thực tế.

Khởi động trước khi tham gia tập luyện, trò chơi vận động,...

- + Em có thể tập luyện các tư thế vận động cơ bản đã được học vào lúc nào?

Sau giờ học, vào giờ ra chơi, vào buổi sáng sau khi thức dậy,...

Chân trời sáng tạo

Phần ba

THỂ THAO TỰ CHỌN

Chủ đề: **THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU**

Bài 1

CÁC ĐỘNG TÁC KHỞI ĐỘNG

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các động tác khởi động.
- Tự giác, năng động trong tập luyện.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ thoáng mát, không ẩm ướt, trơn trượt.
- Máy phát nhạc.

3. Khởi động

– **Khởi động bằng các động tác xoay các khớp đã học:** Đầu cổ, khuỷu tay, vai, cánh tay, hông, gối, cổ chân và cổ tay (mỗi động tác thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp).



Các động tác khởi động

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Kết đoàn”

– **Chuẩn bị:** Sân bãi rộng rãi, bằng phẳng, thoáng mát.

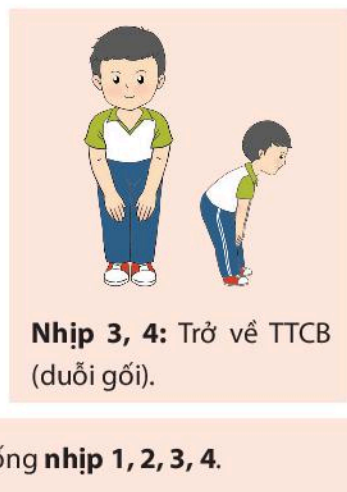
– **Cách chơi:** Học sinh đứng thành vòng tròn. Giáo viên đứng giữa vòng tròn, hô: “Đoàn kết! Đoàn kết!”. Học sinh hỏi: “Kết mấy? Kết mấy?”. Giáo viên hô: “Kết hai!” (hoặc “Kết ba!”, “Kết tư!”,...). Học sinh sẽ kết lại thành nhóm hai (hoặc nhóm ba, nhóm bốn,...) theo yêu cầu của giáo viên.



Trò chơi “Kết đoàn”

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Gập, duỗi gối (2 lần × 8 nhịp)



Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống **nhịp 1, 2, 3, 4**.

2. Ép dẻo dọc (2 lần × 8 nhịp)



Nhịp 1 đến nhịp 8: Nhấn ép dẻo dọc.

Lần 2: Thực hiện tương tự, nhưng đổi chân phải.

3. Ép dẻo ngang (2 lần × 8 nhịp)



Nhịp 1 đến nhịp 8: Nhấn ép dẻo ngang.

Lần 2: Thực hiện tương tự, nhưng đổi chân phải.

4. Chạy tại chỗ (2 lần × 8 nhịp)



TTCB: Đứng thẳng.



Nhịp 1 đến nhịp 8: Chạy tại chỗ, tay đánh tự nhiên.

5. Điều hoà (2 lần × 8 nhịp)



TTCB: Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai.



Nhịp 1, 2: Đưa hai tay từ hai bên lên cao chéo trên đầu, mắt nhìn theo tay, hít vào.



Nhịp 3, 4: Hạ hai tay xuống chéo thấp trước bụng, mắt nhìn theo tay, thở ra.

Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống **nhịp 1, 2, 3, 4**.

❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

+ **Làm mẫu động tác:** Giáo viên làm mẫu động tác 2 – 3 lần.

Lần 1: Thực hiện mẫu toàn động tác để học sinh có thể quan sát, nắm được hình ảnh khái quát ban đầu của các động tác khởi động.

Lần 2: Thực hiện lại động tác kết hợp miêu tả, giải thích từng nhịp. Chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà học sinh có thể mắc phải khi thực hiện động tác.

Lần 3: Thực hiện lại để học sinh có thể nắm vững toàn bộ động tác. Giáo viên có thể mời 2 – 4 học sinh bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát và nhận xét.

+ **Một số lưu ý khi thực hiện:**

Gập, duỗi gối: Khi thực hiện động tác, khớp gối phải được duỗi thẳng để kéo giãn các cơ ở khớp gối được tốt nhất.

Ép dẻo dọc: Khi thực hiện động tác, chú ý chân sau không được mở khớp hông hướng ra ngoài.

Ép dẻo ngang: Khi thực hiện động tác, chú ý chân duỗi ngang phải mở khớp hông hướng ra ngoài.

Điều hoà: Giáo viên nhắc nhở học sinh chú ý kết hợp nhịp hít – thở theo đúng nhịp động tác.

III. LUYỆN TẬP

GIAO VIÊN CHO HỌC SINH TẬP LUYỆN VỚI NHẠC.

1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– *Luyện tập đồng loạt:*

+ Giáo viên cho học sinh đứng thành nhiều hàng ngang cách một sải tay và xen kẽ.

+ Giáo viên đếm nhịp cả lớp cùng tập: Giáo viên đếm chậm từng cử động của động tác cho học sinh tập theo.

+ Khi học sinh đã thực hiện tương đối thuần thực động tác theo nhịp chậm, giáo viên sẽ đếm nhịp nhanh hơn theo tốc độ của kĩ thuật động tác.

+ Giáo viên cho cả lớp cùng đếm để thuộc nhịp động tác, sau đó giáo viên có thể gọi một học sinh lên thực hiện cho cả lớp xem cùng nhận xét và sửa sai.

+ Khi đã thuần thực nhịp đếm, giáo viên cho học sinh tập luyện với nhạc.

– *Luyện tập theo nhóm:*

+ Giáo viên chia lớp thành các nhóm (mỗi nhóm từ 6 đến 8 học sinh).

+ Các nhóm có thể đứng thành vòng tròn hoặc hàng ngang, cùng đếm và tập luyện, giáo viên quan sát và sửa sai.

+ Giáo viên cho các nhóm thi đua với nhau, một nhóm thực hiện, các nhóm còn lại quan sát và nhận xét.

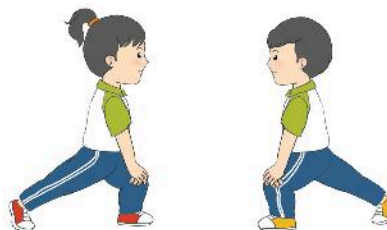


Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh nhóm thành cặp đôi với nhau cùng tập luyện. Hai học sinh cùng tập hoặc có thể một học sinh đếm cho bạn tập và quan sát giúp bạn sửa sai.

+ Giáo viên cho từng cá nhân học sinh tự tập động tác, giáo viên quan sát và sửa sai.



Luyện tập cá nhân – cặp đôi

❖ Trò chơi bổ trợ

Trò chơi: “Tín hiệu giao thông”

– Mục tiêu: Rèn luyện khả năng phản ứng nhanh theo tín hiệu.

– Chuẩn bị: Sân bãi rộng rãi, bằng phẳng, thoáng mát.

– Cách chơi: Học sinh đứng thành vòng tròn hai tay đặt lên vai bạn phía trước. Giáo viên đứng giữa vòng tròn, hô khẩu lệnh và làm các động tác tay:

- + Đèn xanh: hai tay đưa ra trước, học sinh chạy.
- + Đèn vàng: hai tay đưa dang ngang, học sinh đi chậm lại.
- + Đèn đỏ: hai tay chéo cao trên đầu, học sinh dừng lại.



Trò chơi “Tín hiệu giao thông”

IV. VẬN DỤNG

Giáo viên cho học sinh xem hình ảnh các động tác, đặt câu hỏi cho học sinh: Hình nào thể hiện động tác ép dẻo dẻo?



Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4

Đáp án: Hình 3

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

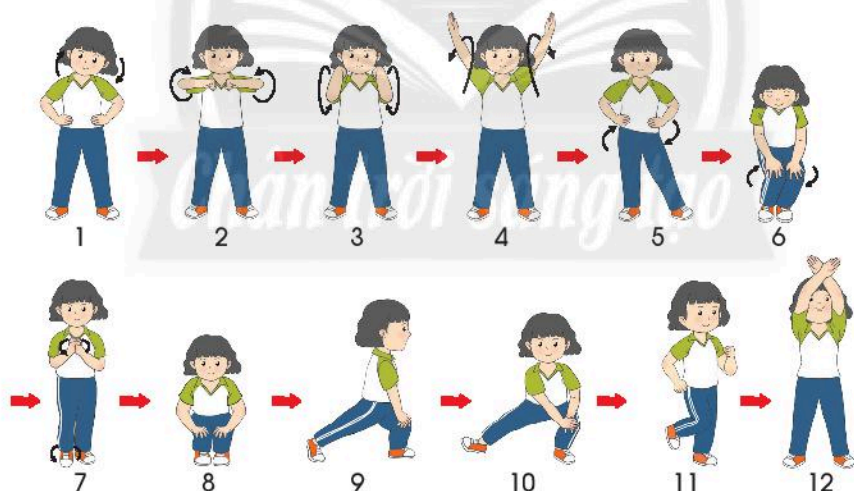
- Biết và thực hiện được các tư thế tay cơ bản kết hợp kiểng gót và đẩy hông.
- Có ý thức kỉ luật, đoàn kết, hỗ trợ nhau trong tập luyện.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ thoáng mát, không ẩm ướt, trơn trượt.
- Máy phát nhạc.
- Bóng thể thao hoặc bóng bay.
- Ghế ngồi vững chắc, không bị gãy, an toàn cho học sinh.

3. Khởi động

– **Khởi động bằng các động tác xoay các khớp đã học:** Đầu cổ, khuỷu tay, vai, cánh tay, hông, gối, cổ chân và cổ tay, gập duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang, chạy tại chỗ, điều hoà (mỗi động tác thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp).



Các động tác khởi động

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Khiêu vũ với bóng”

– **Chuẩn bị:** Bóng (bóng bay hoặc các loại bóng thể thao), số lượng bóng tùy thuộc vào số lượng học sinh (hai học sinh một quả bóng); máy phát nhạc.

– *Cách chơi:* Cứ hai học sinh bắt thành một cặp, đứng quay mặt vào nhau và đặt quả bóng ở giữa. Hai học sinh cố gắng lấy bụng ép và giữ bóng, cầm tay nhau như khiêu vũ và không được dùng tay giữ bóng. Giáo viên mở nhạc (có thể chọn những bài hát với nhịp nhạc nhanh, chậm khác nhau), yêu cầu học sinh nghe nhạc và khiêu vũ thay đổi theo nhịp nhạc, không được làm bóng rơi.



Trò chơi “Khiêu vũ với bóng”

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Kiễng gót từng chân (2 lần × 8 nhịp)



TTCB: Đứng thẳng, hai tay chống hông.



Nhịp 1: Kiễng gót và khuỵu gối chân trái, chân phải vẫn đứng thẳng.



Nhịp 2: Hạ gót chân trái, sau đó kiễng gót và khuỵu gối chân phải, chân trái vẫn đứng thẳng.

Nhịp 3 đến nhịp 8 lần lượt lặp lại động tác giống **nhịp 1** và **nhịp 2**.

* *Sai lầm thường mắc:* Học sinh thường khuỵu gối cả hai chân và hai gối mở sang hai bên.

* *Cách sửa:* Giáo viên nên cho tập chậm từng chân kiễng gót và lưu ý học sinh hướng hai gối thẳng phía trước.

2. Các tư thế tay cơ bản kết hợp chân kiễng gót (2 lần × 8 nhịp)



TTCB: Đứng nghiêm.



Nhịp 1: Kiễng gót và khuỵu gối chân trái đồng thời hai tay đưa ra trước, lòng bàn tay hướng vào nhau.



Nhịp 2: Hạ gót chân trái, kiễng gót và khuỵu gối chân phải đồng thời hai tay đưa lên cao, lòng bàn tay hướng vào nhau.



Nhịp 3: Hạ gót chân phải, kiễng gót và khuỷu gối chân trái, hai tay hạ dang ngang, lòng bàn tay sắp.



Nhịp 4: Hạ gót chân trái, kiễng gót và khuỷu gối chân phải, hạ hai tay.

Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống **nhịp 1, 2, 3, 4**.

3. Tay co duỗi (2 lần × 8 nhịp)



TTCB: Đứng nghiêm.



Nhịp 1: Tay phải co ngang ngực, tay trái đưa dang ngang, hai bàn tay nắm.



Nhịp 2: Tay trái co ngang ngực, tay phải đưa dang ngang, hai bàn tay nắm.

Nhịp 3 đến nhịp 8 lần lượt lặp lại động tác giống **nhịp 1 và nhịp 2**.

* *Sai lầm thường mắc:* Khi thực hiện động tác, góc độ khuỷu tay của học sinh không ngang vai, khuỷu tay đưa ra trước.

* *Cách sửa:* Giáo viên cho học sinh tập tư thế hai tay đưa dang ngang, sau đó thực hiện tư thế gấp khuỷu tay.

4. Đẩy hông (2 lần × 8 nhịp)



TTCB: Đứng thẳng, hai chân dạng rộng bằng vai, hai tay chống hông.



Nhịp 1: Đẩy hông sang trái.



Nhịp 2: Đẩy hông sang phải.

Nhịp 3 đến nhịp 8 lần lượt lặp lại động tác giống **nhịp 1 và nhịp 2**.

- * *Sai lầm thường mắc:* Học sinh thường không đẩy hông mà chỉ nghiêng thân và đầu.
- * *Cách sửa:* Giáo viên cho học sinh tập đẩy hông tự nhiên sang trái – phải, giữ chắc phần thân trên.

5. Đẩy hông – Tay co duỗi (2 lần × 8 nhịp)



TTCB: Đứng thẳng, hai chân dãn rộng bằng vai, hai tay chống hông.



Nhịp 1: Đẩy hông sang trái đồng thời tay phải co ngang ngực, tay trái đưa dãn ngang, hai bàn tay nắm.



Nhịp 2: Đẩy hông sang phải đồng thời tay trái co ngang ngực, tay phải đưa dãn ngang, hai bàn tay nắm.

Nhịp 3 đến nhịp 8 lần lượt lặp lại động tác giống **nhịp 1** và **nhịp 2**.

- * *Sai lầm thường mắc:* Học sinh thường không đẩy hông mà chỉ nghiêng thân và đầu.
- * *Cách sửa:* Giáo viên cho học sinh tập đẩy hông tự nhiên sang trái – phải, giữ chắc phần thân trên.

❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

+ **Làm mẫu động tác:** Giáo viên làm mẫu động tác 2 – 3 lần.

Lần 1: Thực hiện mẫu toàn động tác để học sinh có thể quan sát, nắm được hình ảnh khái quát ban đầu của các động tác đó.

Lần 2: Thực hiện lại động tác kết hợp miêu tả, giải thích từng nhịp. Chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà học sinh có thể mắc phải khi thực hiện động tác.

Lần 3: Thực hiện lại để học sinh có thể nắm vững toàn bộ động tác. Giáo viên có thể mời 2 – 4 học sinh bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát và nhận xét.

+ Một số lưu ý khi thực hiện:

Giáo viên nhắc học sinh các động tác kết hợp chân và tay phải cùng nhịp với nhau. Khi thực hiện các tư thế của bàn tay duỗi, các ngón tay phải khép lại, không xoè ra.

III. LUYỆN TẬP

GIÁO VIÊN CHO HỌC SINH TẬP LUYỆN VỚI NHẠC.

1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– *Luyện tập đồng loạt:*

- + Giáo viên cho học sinh đứng thành nhiều hàng ngang cách một sải tay và xen kẽ.
- + Giáo viên đếm nhịp cả lớp cùng tập: Giáo viên đếm chậm từng cử động của động tác cho học sinh tập theo.
- + Khi học sinh đã thực hiện tương đối thuần thục động tác theo nhịp chậm, giáo viên sẽ đếm nhịp nhanh hơn theo tốc độ của kĩ thuật động tác.
- + Giáo viên cho cả lớp cùng đếm để thuộc nhịp động tác, sau đó giáo viên có thể gọi một học sinh lên thực hiện cho cả lớp xem cùng nhận xét và sửa sai.
- + Khi đã thuần thục nhịp đếm, giáo viên cho học sinh tập luyện với nhạc.

– *Luyện tập theo nhóm:*

- + Giáo viên chia lớp thành các nhóm (mỗi nhóm từ 6 đến 8 học sinh).
- + Các nhóm có thể đứng thành vòng tròn hoặc hàng ngang, cùng đếm và tập luyện, giáo viên quan sát và sửa sai.

+ Giáo viên cho các nhóm thi đua với nhau, một nhóm thực hiện, các nhóm còn lại quan sát và nhận xét.



Luyện tập đồng loạt – theo nhóm



Luyện tập cá nhân – cặp đôi

2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh nhóm thành cặp đôi với nhau cùng tập luyện. Hai học sinh cùng tập hoặc có thể một học sinh đếm cho bạn tập và quan sát giúp bạn sửa sai.

+ Giáo viên cho từng cá nhân học sinh tự tập động tác, giáo viên quan sát và sửa sai.

❖ Trò chơi bổ trợ

Trò chơi: “*Tranh ghế theo nhạc*”

- *Mục đích:* Rèn luyện khả năng phản xạ.
- *Chuẩn bị:* Máy phát nhạc, ghế.



Trò chơi “Tranh ghế theo nhạc”

– *Cách chơi:* Giáo viên sẽ sắp xếp một lượng ghế nhất định thành một vòng tròn và chọn học sinh tham gia (số học sinh nhiều hơn số ghế từ 1 đến 2 em). Bắt đầu chơi, học sinh vừa vỗ tay theo nhạc vừa đi thành vòng tròn xung quanh những chiếc ghế. Khi tiếng nhạc kết thúc, học sinh sẽ nhanh chóng ngồi vào ghế, học sinh nào chưa giành được ghế sẽ bị loại. Sau mỗi lượt chơi, số lượng ghế ở giữa sẽ giảm đi một cái. Cứ thế các lượt chơi cứ lặp đi lặp lại cho đến khi tìm được người chiến thắng.

IV. VẬN DỤNG

Giáo viên cho học sinh xem hình ảnh các động tác, đặt câu hỏi cho học sinh: Hình nào thể hiện đúng động tác hai tay đưa lên cao kết hợp kiễng gót?



Hình 1



Hình 2

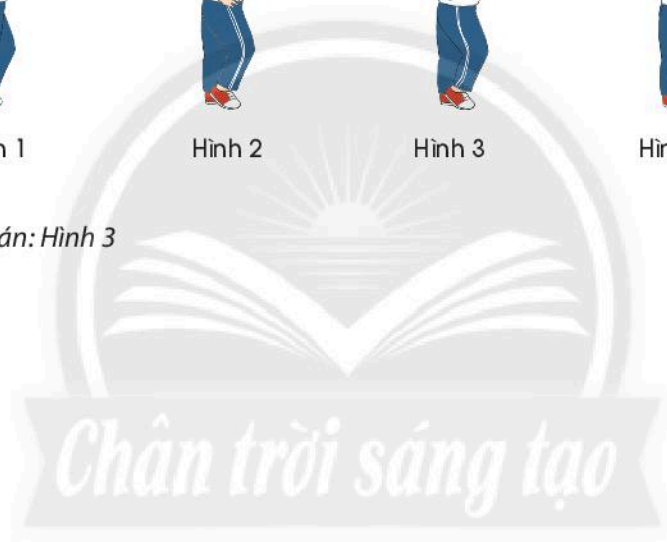


Hình 3



Hình 4

Đáp án: Hình 3



I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

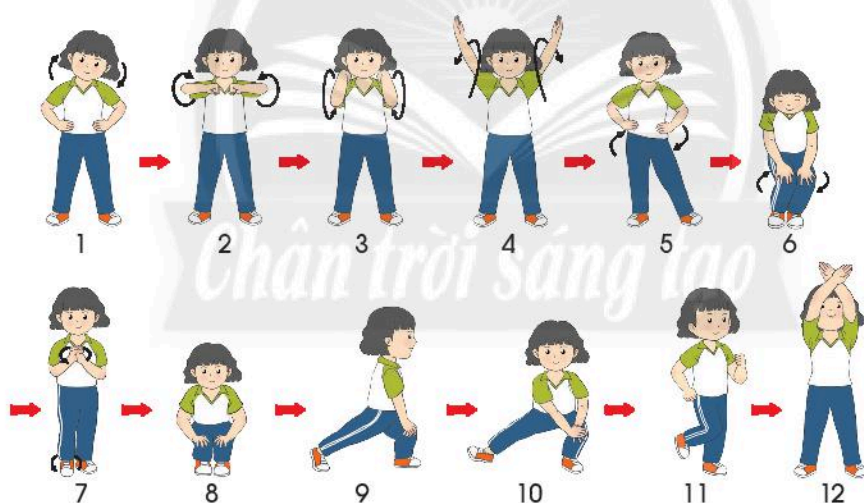
- Biết và thực hiện được các tư thế chân và tay cơ bản kết hợp nhún gối.
- Có ý thức tự giác, tích cực, thái độ hoà nhã, hợp tác trong tập luyện.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ thoáng mát, không ẩm ướt, trơn trượt.
- Máy phát nhạc.

3. Khởi động

– **Khởi động bằng các động tác xoay các khớp đã học:** Đầu cổ, khuỷu tay, vai, cánh tay, hông, gối, cổ chân và cổ tay, gập duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang, chạy tại chỗ, điều hoà (mỗi động tác thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp).



Các động tác khởi động

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Gió thổi”

- **Chuẩn bị:** Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ thoáng mát, không ẩm ướt, trơn trượt.
- **Cách chơi:** Giáo viên hướng dẫn học sinh: “Hãy tưởng tượng mình là một cái cây. Tất cả đứng dang tay ra để tạo thành hàng cây. Gió thổi bên nào các em sẽ nghiêng về bên đó.” Khi giáo viên hô “Gió thổi! Gió thổi!”, học sinh sẽ hỏi “Về đâu? Về đâu?”. Sau đó, giáo viên sẽ

hồ một trong các khẩu lệnh như “Sang trái!”, “Sang phải!”, “Phía trước!”, “Ra sau!”. Sau khẩu lệnh, học sinh thực hiện nghiêng thân người sang hướng đã hô của giáo viên.



Trò chơi “Gió thổi”

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Nhún gối (2 lần × 8 nhịp)

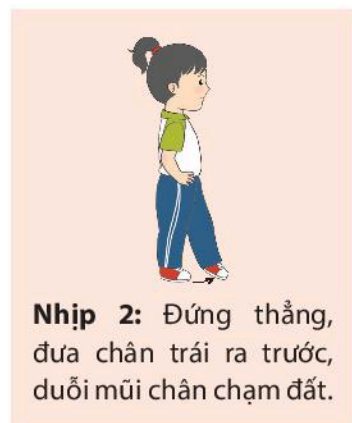


Nhịp 3 đến nhịp 8 lần lượt lặp lại động tác giống **nhịp 1** và **nhịp 2**.

* *Sai lầm thường mắc:* Học sinh thường nhún gối quá sâu, bị mở hai gối, lưng không thẳng.

* *Cách sửa:* Giáo viên cần lưu ý học sinh không nhún quá sâu, gối phải khép và giữ lưng thẳng.

2. Nhún gối đưa chân ra trước (2 lần × 8 nhịp)





Nhịp 3: Nhún hai gối.



Nhịp 4: Thu chân trái về TTCB.

Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống **nhịp 1, 2, 3, 4** nhưng ở **nhịp 6** đưa chân phải ra trước và ở **nhịp 8** thu chân phải về TTCB.

* *Sai lầm thường mắc:* Học sinh thường bỏ qua nhịp nhún.

* *Cách sửa:* Giáo viên lưu ý học sinh nhịp 1 – 3 – 5 – 7 nhún gối.

3. Nhún gối đưa chân sang ngang (2 lần × 8 nhịp)



TTCB: Đứng thẳng, hai tay chống hông.



Nhịp 1: Nhún hai gối.



Nhịp 2: Đứng thẳng, đưa chân trái sang ngang, duỗi mũi chân chạm đất.



Nhịp 3: Nhún hai gối.



Nhịp 4: Thu chân trái về TTCB.

Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống **nhịp 1, 2, 3, 4** nhưng ở **nhịp 6** đưa chân phải sang ngang và ở **nhịp 8** thu chân phải về TTCB.

* *Sai lầm thường mắc:* Học sinh thường bỏ qua nhịp nhún.

* *Cách sửa:* Giáo viên lưu ý học sinh nhịp 1 – 3 – 5 – 7 nhún gối.

4. Nhún gối đưa chân ra sau (2 lần × 8 nhịp)



TTCB: Đứng thẳng, hai tay chống hông.



Nhịp 1: Nhún hai gối.



Nhịp 2: Đứng thẳng, đưa chân trái ra sau, duỗi mũi chân chạm đất.



Nhịp 3: Nhún hai gối.



Nhịp 4: Thu chân trái về TTCB.

Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống **nhịp 1, 2, 3, 4** nhưng ở **nhịp 6** đưa chân phải ra sau và ở **nhịp 8** thu chân phải về TTCB.

* *Sai lầm thường mắc:* Học sinh thường bỏ qua nhịp nhún.

* *Cách sửa:* Giáo viên lưu ý học sinh nhịp 1 – 3 – 5 – 7 nhún gối.

5. Nhún gối kết hợp chân và tay ra trước (2 lần × 8 nhịp)



TTCB: Đứng nghiêm.



Nhịp 1: Nhún hai gối.



Nhịp 2: Đứng thẳng, đưa chân trái ra trước đồng thời hai tay đưa ra trước (lòng bàn tay sắp).



Nhịp 3: Nhún hai gối.



Nhịp 4: Thu chân trái và hạ hai tay về TTCB.

Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống **nhịp 1, 2, 3, 4** nhưng ở **nhịp 6** đưa chân phải ra trước và ở **nhịp 8** thu chân phải về TTCB.

* *Sai lầm thường mắc:* Học sinh thường phối hợp chân và tay không đúng nhịp.

* *Cách sửa:* Giáo viên cho học sinh tập động tác chân trước, sau đó mới tập động tác tay.

6. Nhún gối kết hợp chân và tay dang ngang (2 lần × 8 nhịp)



TTCB: Đứng nghiêm.



Nhịp 1: Nhún hai gối.



Nhịp 2: Đứng thẳng, đưa chân trái sang ngang đồng thời hai tay đưa dang ngang.



Nhịp 3: Nhún hai gối, tay giữ như nhịp 2.



Nhịp 4: Thu chân trái và hạ hai tay về TTCB.

Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống **nhịp 1, 2, 3, 4** nhưng ở **nhịp 6** đưa chân phải sang ngang và ở **nhịp 8** thu chân phải về TTCB.

* *Sai lầm thường mắc:* Học sinh thường phối hợp chân và tay không đúng nhịp.

* *Cách sửa:* Giáo viên cho học sinh tập động tác chân trước, sau đó mới tập động tác tay.

7. Nhún gối kết hợp tư thế chân ra sau và tay lên cao (2 lần x 8 nhịp)



TTCB: Đứng nghiêm.



Nhịp 1: Nhún hai gối.



Nhịp 2: Đứng thẳng, đưa chân trái ra sau đồng thời hai tay đưa ra trước lên cao (lòng bàn tay hướng vào nhau).



Nhịp 3: Nhún hai gối, tay giữ như nhịp 2.



Nhịp 4: Thu chân trái đồng thời hạ hai tay về TTCB.

Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống **nhịp 1, 2, 3, 4** nhưng ở **nhịp 6** đưa chân phải ra sau và ở **nhịp 8** thu chân phải về TTCB.

* *Sai lầm thường mắc:* Học sinh thường phối hợp chân và tay không đúng nhịp.

* *Cách sửa:* Giáo viên cho học sinh tập động tác chân trước, sau đó mới tập động tác tay.

❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

+ **Làm mẫu động tác:** Giáo viên làm mẫu động tác 2 – 3 lần.

Lần 1: Thực hiện mẫu toàn động tác để học sinh có thể quan sát, nắm được hình ảnh khái quát ban đầu của các động tác đó.

Lần 2: Thực hiện lại động tác kết hợp miêu tả, giải thích từng nhịp. Chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà học sinh có thể mắc phải khi thực hiện động tác.

Lần 3: Thực hiện lại để học sinh có thể nắm vững toàn bộ động tác. Giáo viên có thể mời 2 – 4 học sinh bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát và nhận xét.

+ **Một số lưu ý khi thực hiện:**

Giáo viên nhắc học sinh các động tác kết hợp chân và tay phải cùng nhịp với nhau.

Khi thực hiện các tư thế của bàn tay duỗi, các ngón tay phải khép lại, không xoè ra.

III. LUYỆN TẬP

GIÁO VIÊN CHO HỌC SINH TẬP LUYỆN VỚI NHẠC.

1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– *Luyện tập đồng loạt:*

+ Giáo viên cho học sinh đứng thành nhiều hàng ngang cách một sải tay và xen kẽ.

+ Giáo viên đếm nhịp cả lớp cùng tập: Giáo viên đếm chậm từng cử động của động tác cho học sinh tập theo.



Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

+ Khi học sinh đã thực hiện tương đối thuần thục động tác theo nhịp chậm, giáo viên sẽ đếm nhịp nhanh hơn theo tốc độ của kĩ thuật động tác.

+ Giáo viên cho cả lớp cùng đếm để thuộc nhịp động tác, sau đó giáo viên có thể gọi một em lên thực hiện cho cả lớp xem cùng nhận xét và sửa sai.

+ Khi đã thuần thục nhịp đếm, giáo viên cho học sinh tập luyện với nhạc.

– *Luyện tập theo nhóm:*

+ Giáo viên chia lớp thành các nhóm (mỗi nhóm từ 6 đến 8 học sinh).

+ Các nhóm có thể đứng thành vòng tròn hoặc hàng ngang, cùng đếm và tập luyện, giáo viên quan sát và sửa sai.

+ Giáo viên cho các nhóm thi đua với nhau, một nhóm thực hiện, các nhóm còn lại quan sát và nhận xét.

2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh nhóm thành cặp đôi với nhau cùng tập luyện. Hai học sinh cùng tập hoặc có thể một học sinh đếm cho bạn tập và quan sát giúp bạn sửa sai.

+ Giáo viên cho từng cá nhân học sinh tự tập động tác, giáo viên quan sát và sửa sai.



Luyện tập cá nhân – cặp đôi

❖ Trò chơi bổ trợ

Trò chơi: “Bức tượng động tác”

– *Mục đích:* Rèn luyện khả năng phản ứng động tác với nhạc.

– *Chuẩn bị:* Sân bãi rộng rãi, bằng phẳng; máy phát nhạc.

– *Cách chơi:* Giáo viên sẽ chọn ra một nhóm học sinh, sau đó yêu cầu nhóm học sinh nhảy các động tác đã học theo nhạc. Khi nhạc dừng, học sinh cũng phải dừng lại và đồng

thời giữ nguyên tư thế mà học sinh đang thực hiện, đến khi nhạc nổi lên thì học sinh sẽ nhảy tiếp, cứ thế trò chơi tiếp tục. Nếu nhạc dừng mà học sinh nào vẫn còn nhảy thì bị loại khỏi cuộc chơi.



Trò chơi “Bức tượng động tác”

IV. VẬN DỤNG

Giáo viên cho học sinh xem hình ảnh các động tác, đặt câu hỏi cho học sinh: Hình nào thể hiện đúng động tác nhún gối kết hợp tư thế chân ra sau và tay lên cao?



Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4

Đáp án: Hình 1



I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

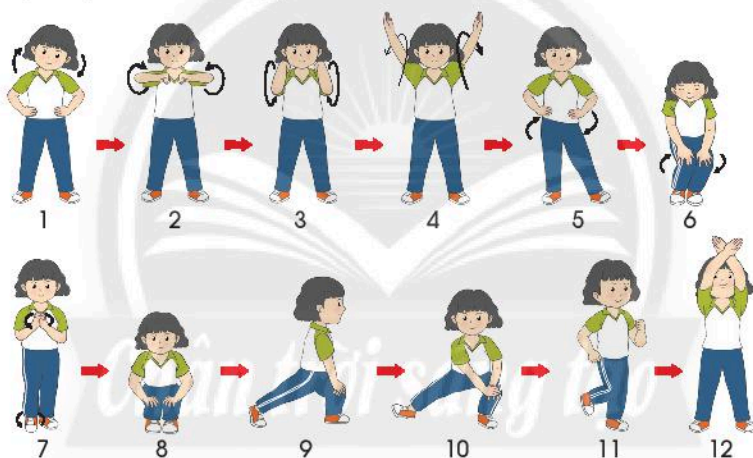
- Biết và thực hiện được các bước nhún di chuyển kết hợp vũ đạo tay.
- Nâng cao tinh thần tự giác, tinh thần tập thể, biết giúp đỡ bạn bè.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ thoáng mát, không ẩm ướt, trơn trượt.
- Máy phát nhạc.

3. Khởi động

– **Khởi động bằng các động tác xoay các khớp đã học:** Đầu cổ, khuỷu tay, vai, cánh tay, hông, gối, cổ chân và cổ tay, gập duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang, chạy tại chỗ, điều hoà (mỗi động tác thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp).



4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Các động tác khởi động

Trò chơi: “Mèo đuổi chuột”

– **Chuẩn bị:** Sân bãi rộng rãi, bằng phẳng, không trơn trượt.

– **Cách chơi:** Giáo viên hướng dẫn cho học sinh xếp thành vòng tròn rộng, nắm tay nhau và giơ tay cao để làm hàng. Giáo viên chọn ra hai học sinh: một làm mèo, một làm chuột. Ban đầu, mèo và chuột đứng cách nhau một khoảng 2 m. Sau hiệu lệnh: “Đuổi bắt!” thì chuột lo chạy luồn lách qua các ngách hàng để trốn mèo. Mèo phải nhanh chân rượt đuổi và chạm tay vào chuột để bắt.



Trò chơi “Mèo đuổi chuột”

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Nhún di chuyển sang trái – phải (2 lần × 8 nhịp)

• **Nhịp 1** đến **nhịp 4**: di chuyển sang trái; **Nhịp 5** đến **nhịp 8**: di chuyển sang phải.



TTCB: Đứng thẳng, hai tay chống hông.



Nhịp 1: Nhún hai gối.



Nhịp 2: Đứng thẳng, bước chân trái sang ngang.



Nhịp 3: Nhún hai gối.



Nhịp 4: Bước tiếp chân phải khếp vào chân trái về TTCB.

Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống **nhịp 1, 2, 3, 4** nhưng ở **nhịp 6** bước chân phải sang ngang và ở **nhịp 8** bước chân trái khếp vào chân phải về TTCB.

* *Sai lầm thường mắc*: Học sinh thường lúng túng khi di chuyển bước, quên nhịp nhún gối.

* *Cách sửa*: Giáo viên lưu ý học sinh nhịp bước di chuyển sang trái và phải.

2. Nhún di chuyển tiến – lùi (2 lần × 8 nhịp)

• **Nhịp 1** đến **nhịp 4**: bước tiến lên trước; **Nhịp 5** đến **nhịp 8**: bước lùi về sau.



TTCB: Đứng thẳng, hai tay chống hông.



Nhịp 1: Nhún hai gối.



Nhịp 2: Đứng thẳng, đưa chân trái ra trước.



Nhịp 3: Nhún hai gối.



Nhịp 4: Bước tiếp chân phải lên khếp vào chân trái về TTCB.



Nhịp 5: Nhún hai gối.



Nhịp 6: Đứng thẳng, đưa chân phải ra sau.



Nhịp 7: Nhún hai gối.



Nhịp 8: Bước tiếp chân trái về sau khếp vào chân phải về TTCB.

* *Sai lầm thường mắc:* Học sinh thường lúng túng khi di chuyển bước, quên nhịp nhún gối.

* *Cách sửa:* Giáo viên lưu ý học sinh nhịp bước di chuyển tiến và lùi.

3. Nhún di chuyển sang trái – phải kết hợp tay (2 lần × 8 nhịp)

• **Nhịp 1 đến nhịp 4:** di chuyển sang trái; **Nhịp 5 đến nhịp 8:** di chuyển sang phải.



TTCB: Đứng thẳng, hai tay co, ép khuỷu tay trước mặt, bàn tay nằm hướng vào trong.



Nhịp 1: Nhún hai gối, hai tay vẫn giữ như TTCB.



Nhịp 2: Đứng thẳng, bước chân trái sang ngang đồng thời hai tay mở dang ngang, khuỷu tay vuông góc ngang vai, bàn tay nằm hướng ngoài.



Nhịp 3: Nhún hai gối, hai tay vẫn giữ như nhịp 2.



Nhịp 4: Bước tiếp chân phải khếp vào chân trái đồng thời đưa hai tay về TTCB.

Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống **nhịp 1, 2, 3, 4** nhưng ở **nhịp 6** bước chân phải sang ngang và ở **nhịp 8** bước chân trái khếp vào chân phải về TTCB.

* *Sai lầm thường mắc:* Học sinh thường lúng túng khi di chuyển bước, quên nhịp nhún gối, không phối hợp tay và chân đúng nhịp.

* *Cách sửa:* Giáo viên cho học sinh tập động tác chân trước, sau đó mới tập động tác tay. Khi thuần thục mới cho kết hợp chân và tay.

4. Nhún di chuyển tiến – lùi kết hợp tay (2 lần × 8 nhịp)

• **Nhịp 1 đến nhịp 4:** bước tiến lên trước; **Nhịp 5 đến nhịp 8:** bước lùi về sau.



TTCB: Đứng thẳng, hai tay co ngang ngực.



Nhịp 1: Nhún hai gối, hai tay vẫn giữ như TTCB.



Nhịp 2: Đứng thẳng, bước chân trái ra trước đồng thời hai tay duỗi thẳng ra trước, lòng bàn tay sắp.



Nhịp 3: Nhún hai gối, hai tay vẫn giữ như nhịp 2.



Nhịp 4: Bước tiếp chân phải lên khếp vào chân trái, hai tay co trước ngực về TTCB.



Nhịp 5: Nhún hai gối, hai tay vẫn co trước ngực.



Nhịp 6: Đứng thẳng, đưa chân phải ra sau đồng thời hai tay duỗi thẳng ra trước, lòng bàn tay sắp.



Nhịp 7: Nhún hai gối, hai tay vẫn giữ như nhịp 6.



Nhịp 8: Bước tiếp chân trái về sau khép vào chân phải về tư TTCB.

* *Sai lầm thường mắc:* Học sinh thực hiện động tác chân và tay không cùng nhịp.

* *Cách sửa:* Giáo viên lưu ý học sinh cử động của tay và chân phải cùng nhịp.

❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

+ **Làm mẫu động tác:** Giáo viên làm mẫu động tác 2 – 3 lần.

Lần 1: Thực hiện mẫu toàn động tác để học sinh có thể quan sát, nắm được hình ảnh khái quát ban đầu của các động tác đó.

Lần 2: Thực hiện lại động tác kết hợp miêu tả, giải thích từng nhịp. Chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà học sinh có thể mắc phải khi thực hiện động tác.

Lần 3: Thực hiện lại để học sinh có thể nắm vững toàn bộ động tác. Giáo viên có thể mời 2 – 4 học sinh bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát và nhận xét.

+ Một số lưu ý khi thực hiện:

Giáo viên nhắc học sinh các động tác kết hợp chân và tay phải cùng nhịp với nhau.

Khi thực hiện các tư thế của bàn tay duỗi, các ngón tay phải khép lại, không xoè ra.

III. LUYỆN TẬP

GIÁO VIÊN CHO HỌC SINH TẬP LUYỆN VỚI NHẠC.

1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– *Luyện tập đồng loạt:*

+ Giáo viên cho học sinh đứng thành nhiều hàng ngang cách một sải tay và xen kẽ.

+ Giáo viên đếm nhịp cả lớp cùng tập: Giáo viên đếm chậm từng cử động của động tác cho học sinh tập theo.

+ Khi học sinh đã thực hiện tương đối thuần thục động tác theo nhịp chậm, giáo viên sẽ đếm nhịp nhanh hơn theo tốc độ của kĩ thuật động tác.

+ Giáo viên cho cả lớp cùng đếm để thuộc nhịp động tác, sau đó giáo viên có thể gọi một em lên thực hiện cho cả lớp xem cùng nhận xét và sửa sai.

+ Khi đã thuần thục nhịp đếm, giáo viên cho học sinh tập luyện với nhạc.

– *Luyện tập theo nhóm:*

+ Giáo viên chia lớp thành các nhóm (mỗi nhóm từ 6 đến 8 học sinh).

+ Các nhóm có thể đứng thành vòng tròn hoặc hàng ngang, cùng đếm và tập luyện, giáo viên quan sát và sửa sai.

+ Giáo viên cho các nhóm thi đua với nhau, một nhóm thực hiện, các nhóm còn lại quan sát và nhận xét.



Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh nhóm thành cặp đôi với nhau cùng tập luyện. Hai học sinh cùng tập hoặc có thể một học sinh đếm cho bạn tập và quan sát giúp bạn sửa sai.

+ Giáo viên cho từng cá nhân học sinh tự tập động tác, giáo viên quan sát và sửa sai.



Luyện tập cá nhân – cặp đôi

❖ Trò chơi bổ trợ

Trò chơi: “Theo lệnh chỉ huy”

– *Mục đích:* Rèn luyện khả năng phản xạ với các động tác.

– *Chuẩn bị:* Sân bãi rộng rãi, bằng phẳng.

– *Cách chơi:* Học sinh đứng thành vòng tròn, giáo viên đứng chính giữa vừa hô khẩu lệnh vừa thực hiện các tư thế động tác theo các bài đã học (ví dụ như đưa hai tay ra trước, nhún hai gối,...). Giáo viên có thể thực hiện các động tác khác khẩu lệnh đã hô, học sinh phải chú ý lắng nghe khẩu lệnh để làm đúng động tác. Học sinh phạm luật khi làm động tác sai với khẩu lệnh.



Trò chơi “Theo lệnh chỉ huy”

IV. VẬN DỤNG

Giáo viên cho học sinh xem hình ảnh các động tác, đặt câu hỏi cho học sinh: Hình nào thể hiện đúng động tác đưa chân phải ra sau nhún gối kết hợp hai tay ra trước?



Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4

Đáp án: Hình 2

Chủ đề: BÓNG ĐÁ

Bài 1

HOẠT ĐỘNG KHÔNG BÓNG

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các bài tập di chuyển không bóng, từ đó phát triển sức nhanh, khả năng phản xạ.
- Tích cực, có ý thức tự giác trong tập luyện và hoạt động tập thể.
- Tuân thủ các yêu cầu giáo viên đặt ra trong quá trình luyện tập. Có ý thức tham gia các bài tập do giáo viên tổ chức trong buổi học.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bóng đá sạch sẽ và không ẩm ướt hay trơn trượt (có thể tập luyện trên sân trường có vạch kẻ như sân bóng đá).
- Còi, vật chuẩn.

3. Khởi động

– Chạy bước nhỏ và nâng cao đùi tại chỗ:

Giáo viên cho học sinh chạy bước nhỏ tại chỗ kết hợp đánh tay theo nhịp vỗ tay (hoặc tiếng còi). Sau đó, cho học sinh thực hiện chạy nâng cao đùi tại chỗ kết hợp đánh tay.

– **Căng cơ:** Căng cơ toàn thân, căng cơ lườn, căng cơ bụng, căng cơ đùi, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang,...

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Ai làm nhanh hơn?”

– **Chuẩn bị:** Sân bãi rộng rãi, không ẩm ướt, trơn trượt.

– **Cách chơi:** Giáo viên cho học sinh xếp thành 2 – 3 hàng ngang cách nhau một sải tay. Khi có hiệu lệnh, học sinh thực hiện động tác chạy tại chỗ (có thể chạy bước nhỏ hoặc chạy nâng cao đùi,...) theo nhịp vỗ tay của giáo viên. Giáo viên có thể thay đổi nhịp vỗ tay nhanh – chậm để tăng độ khó cho học sinh.



Chạy bước nhỏ và nâng cao đùi tại chỗ



Căng cơ



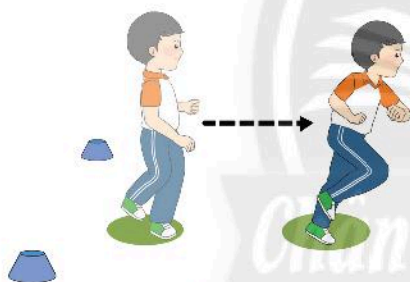
Trò chơi “Ai làm nhanh hơn?”



Di chuyển về trước



Di chuyển ngang



Di chuyển nhanh – chậm



Di chuyển luồn vật chuẩn

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Di chuyển về trước: Giáo viên chia lớp thành 2 nhóm, tập trung đứng ở giữa sân ở bên trái và bên phải của giáo viên. Giáo viên sẽ hô to “Bắt đầu!” hoặc thổi còi, sau đó học sinh sẽ di chuyển về phía trước.

Lưu ý: Có thể cho học sinh quay lưng lại khi thực hiện để tăng độ khó của bài tập.

2. Di chuyển ngang: Giáo viên cho học sinh đứng theo hàng ngang, hai chân rộng hơn vai, trọng tâm thấp, gối hơi khuyu. Sau khi giáo viên hô hiệu lệnh “Sang trái!”, học sinh dùng chân phải làm trụ, chân trái bước sang ngang một khoảng và sau đó thu chân phải trở về tư thế đứng ban đầu.

3. Di chuyển nhanh – chậm: Giáo viên cho học sinh xếp thành 2 – 3 hàng dọc trước vạch xuất phát. Sau hiệu lệnh, học sinh thực hiện động tác chạy nhanh nhất có thể trong cự li từ 15 – 20 m (có thể thực hiện bài tập từ 2 – 3 lần).

Giáo viên có thể cho học sinh thực hiện bài tập này theo cách nâng cao hơn: Sau hiệu lệnh đầu tiên của giáo viên (có thể là tiếng còi), học sinh thực hiện động tác chạy nhanh về phía trước. Sau hiệu lệnh thứ hai thì học sinh chạy chậm lại, đến hiệu lệnh thứ ba thì tiếp tục chạy về phía trước. Giáo viên có thể tổ chức thực hiện bài tập theo hình thức cả lớp hoặc cặp đôi.

4. Di chuyển luồn vật chuẩn: Giáo viên cho học sinh xếp thành 2 – 3 hàng dọc trước vạch xuất phát. Sau hiệu lệnh, học sinh thực hiện động tác di chuyển uốn lượn lần lượt qua các vật chuẩn.

❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

+ **Làm mẫu động tác:** Giáo viên làm mẫu động tác 2 – 3 lần.

Lần 1: Thực hiện mẫu toàn động tác để học sinh có thể quan sát, nắm được hình ảnh khái quát ban đầu của động tác.

Lần 2: Thực hiện động tác kết hợp miêu tả, giải thích các bước tiến hành động tác. Chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà học sinh có thể mắc phải khi thực hiện động tác.

Lần 3: Thực hiện lại để học sinh có thể nắm vững toàn bộ động tác. Giáo viên có thể mời 2 – 4 học sinh bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát và nhận xét.

+ **Một số lưu ý khi thực hiện:**

Di chuyển ngang; Di chuyển nhanh – chậm: Giáo viên cần quan sát và điều tiết nhịp độ buổi học, học sinh có thể bị té ngã do chạy quá nhanh hoặc va vào nhau khi chạy.

Di chuyển luôn vật chuẩn: Giáo viên cần phải lưu ý khoảng cách giữa các vật chuẩn với nhau. Ở lớp 1 nên để các vật chuẩn cách nhau từ 1 – 1,2 m để học sinh dễ dàng di chuyển.

III. LUYỆN TẬP

1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– *Luyện tập đồng loạt:*

+ Giáo viên đóng vai trò người điều khiển và thực hiện các khẩu lệnh để học sinh thực hiện theo đồng loạt cả lớp ở các bài tập di chuyển về trước và di chuyển ngang.

– *Luyện tập theo nhóm:*

+ Giáo viên chia lớp thành các nhóm từ 8 – 10 học sinh, lần lượt học sinh thay phiên điều khiển nhóm thực hiện các động tác được học.

+ Giáo viên có thể cho các nhóm thi đua, thực hiện động tác cho các nhóm khác quan sát, nhận xét và đề xuất phương án sửa lỗi sai.



Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh nhóm thành cặp đôi với nhau và tiến hành thực hiện bài di chuyển luôn vật chuẩn: một học sinh hô, học sinh còn lại thực hiện động tác hoặc cả hai cùng thực hiện xem ai thực hiện nhanh hơn.

+ Trong quá trình luyện tập, học sinh có thể quan sát và sửa sai cho bạn cùng tập, giúp phát triển năng lực giao tiếp và tập cho học sinh biết giúp đỡ nhau.



Luyện tập cá nhân – cặp đôi

❖ Trò chơi bổ trợ

Trò chơi: “Ai nhanh hơn?”

– Mục đích: Nâng cao khả năng nhanh nhẹn và phản xạ của học sinh.

– Chuẩn bị: Sân bãi rộng rãi, không ẩm ướt và trơn trượt; còi; vật chuẩn.

– Cách chơi: Giáo viên cho học sinh bắt cặp với nhau để thực hiện trò chơi. Sau hiệu lệnh, học sinh chạy nhanh về đích theo từng cặp, học sinh nào tới đích trước là người thắng cuộc.

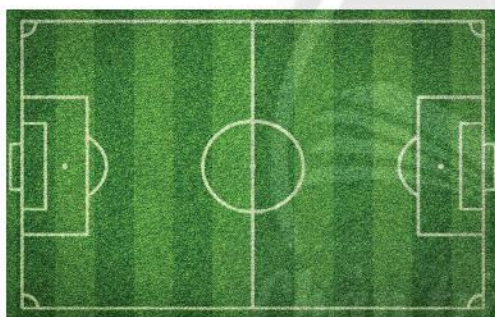
– Lưu ý: Có thể thay đổi động tác chạy (ví dụ như nâng cao đùi, chạy bước nhỏ,...) để tăng độ khó của trò chơi.



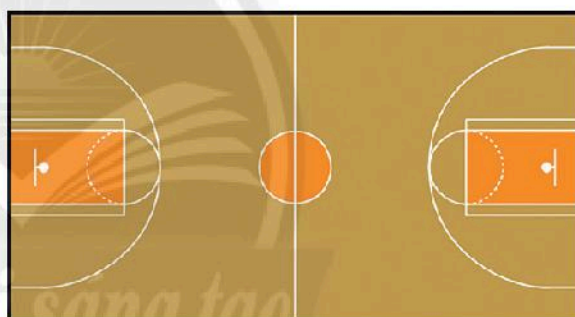
Trò chơi “Ai nhanh hơn?”

IV. VẬN DỤNG

+ Hình nào thể hiện sân bóng đá?



Hình 1



Hình 2

Đáp án: Hình 1

+ Mỗi trận thi đấu bóng đá gồm bao nhiêu cầu thủ?

Đối với thi đấu trên sân lớn, mỗi trận đấu bóng đá sẽ gồm 2 đội thi đấu với nhau. Mỗi đội có 11 cầu thủ chính thức, trong đó có 1 thủ môn và 10 cầu thủ còn lại sẽ được phân chia tại các vị trí khác nhau. Như vậy, tổng cộng trên sân sẽ có 22 cầu thủ.

Đối với thi đấu trên sân nhỏ, mỗi đội chỉ có 5 người gồm 4 cầu thủ và 1 thủ môn.

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các bài tập làm quen với bóng: tung bóng, giữ bóng, di chuyển với bóng. Hoàn thành lượng vận động của bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.
- Biết cách ứng xử trong giao tiếp. Rèn luyện khả năng làm việc độc lập, theo nhóm và tập thể dưới sự hướng dẫn của giáo viên. Tăng cường tinh thần trách nhiệm và giúp đỡ lẫn nhau trong tập luyện.
- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể. Có ý thức tự giác trong quá trình tập luyện và tham gia trò chơi vận động. Tuân thủ yêu cầu giáo viên đưa ra trong quá trình tập luyện.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bóng đá sạch sẽ và không ẩm ướt hay trơn trượt (có thể tập luyện trên sân trường có vạch kẻ như sân bóng đá).
- Còi, vật chuẩn.
- Bóng cỡ nhỏ (nên chuẩn bị đầy đủ cho tất cả học sinh).

3. Khởi động

– **Chạy tại chỗ:** Giáo viên cho học sinh chạy nhanh tại chỗ kết hợp đánh tay theo hiệu lệnh.



Chạy tại chỗ

– **Căng cơ:** Căng cơ toàn thân, căng cơ lưng, căng cơ bụng, căng cơ đùi, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang,...



Căng cơ

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Ai sẽ bị bắt?”

- **Chuẩn bị:** Sân bãi rộng rãi, không ẩm ướt và trơn trượt.
- **Cách chơi:** Giáo viên cho học sinh chạy thành vòng tròn xung quanh mình. Một học sinh đứng trong vòng tròn. Khi học sinh đang chạy, học sinh đứng giữa sẽ bất ngờ đưa tay ra chạm một bạn bất kì, nếu chạm trúng bạn nào thì bạn đó sẽ bị loại khỏi vòng tròn.



Trò chơi "Ai sẽ bị bắt?"

Quy cách thực hiện: Học sinh trong vòng tròn phải luôn đặt một chân trên điểm trung tâm đã được xác định trước và vươn người ra để chạm bạn khác. Học sinh đang chạy có thể né ra ngoài để tránh bạn mình chạm vào.



Tung bóng bổng

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Tung bóng bổng: Giáo viên cho học sinh đứng thành hàng ngang, mỗi học sinh cầm bóng bằng hai tay và để bóng dưới thấp. Sau hiệu lệnh, học sinh thực hiện tung bóng lên cao về phía trước.



Tung bóng lăn trên mặt đất

2. Tung bóng lăn trên mặt đất: Giáo viên cho học sinh bắt thành từng cặp và đứng đối diện nhau, trong đó một học sinh cầm bóng bằng hai tay. Sau hiệu lệnh, học sinh đó thực hiện tung bóng lăn sệt trên mặt đất đến bạn đối diện. Bạn đối diện cố gắng giữ bóng bằng tay khi bóng lăn tới vị trí của mình, sau đó tung bóng lăn lại cho bạn mình.

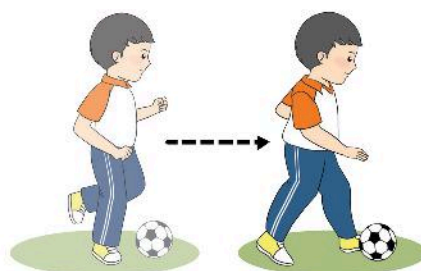


Tại chỗ giữ bóng

3. Tại chỗ giữ bóng: Giáo viên cho hai học sinh bắt cặp với nhau, đứng đối diện nhau và sử dụng chung một quả bóng. Trong đó, một học sinh làm động tác ném bóng lăn sệt về phía bạn đối diện. Bạn đó sẽ đứng tại chỗ, dùng chân giữ bóng lại.

4. Di chuyển với bóng: Giáo viên cung cấp cho mỗi học sinh một quả bóng. Trong phạm vi sân bóng, học sinh dùng chân đẩy bóng và di chuyển theo quả bóng. Khi có hiệu lệnh còi từ giáo viên thì học sinh cố gắng dừng bóng lại. Khi có hiệu lệnh còi tiếp theo thì học sinh tiếp tục di chuyển với bóng.

Lưu ý: Giáo viên có thể nâng cao bài tập bằng cách giới hạn phạm vi di chuyển.



Di chuyển với bóng

❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

+ **Làm mẫu động tác:** Giáo viên làm mẫu động tác 2 – 3 lần.

Lần 1: Thực hiện mẫu toàn động tác để học sinh có thể quan sát, nắm được hình ảnh khái quát ban đầu của động tác.

Lần 2: Thực hiện động tác kết hợp miêu tả, giải thích các bước tiến hành động tác. Chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà học sinh có thể mắc phải khi thực hiện động tác.

Lần 3: Thực hiện lại để học sinh có thể nắm vững toàn bộ động tác. Giáo viên có thể mời 2 – 4 học sinh bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát và nhận xét.

+ **Một số lưu ý khi thực hiện:**

Tung bóng bổng: Do học sinh lớp 1 chưa có cảm giác tốt về không gian nên để tránh tình trạng bóng rơi trúng các học sinh khác, giáo viên nên giới hạn số lượng học sinh thực hiện mỗi lượt và chỉ nên cho học sinh tự tung lên cao.

Tại chỗ giữ bóng; Di chuyển với bóng: Hai nội dung này không giới hạn cách thức thực hiện của học sinh, miễn sao không dùng tay chạm bóng là được.

III. LUYỆN TẬP

1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– *Luyện tập đồng loạt:*

+ Giáo viên đóng vai trò người điều khiển và thực hiện các khẩu lệnh để học sinh thực hiện theo đồng loạt cả lớp bài tung bóng bổng.

+ Cần lưu ý cách sắp xếp hàng và vị trí đứng để khi bóng rơi xuống không trúng các bạn khác.

– *Luyện tập theo nhóm:*

+ Giáo viên chia lớp thành các nhóm từ 8 – 10 học sinh, lần lượt học sinh thay phiên điều khiển nhóm thực hiện các động tác được học như bài chạm bóng tại chỗ và di chuyển chạm bóng.



Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

+ Giáo viên có thể cho các nhóm thi đua, thực hiện động tác cho các nhóm khác quan sát, nhận xét và đề xuất phương án sửa lỗi sai.

2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh nhóm thành cặp đôi với nhau và tiến hành thực hiện bài tung bóng lăn trên mặt đất: một học sinh hô và học sinh còn lại khống chế bóng.



Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Trong quá trình luyện tập, học sinh có thể quan sát và sửa sai cho bạn cùng tập, giúp phát triển năng lực giao tiếp và tập cho học sinh biết giúp đỡ nhau.

❖ Trò chơi bổ trợ

Trò chơi: “Đưa bóng về tổ”

+ Mục đích: Nâng cao sự khéo léo, tính linh hoạt và phối hợp vận động.

+ Chuẩn bị: Sân bãi rộng rãi, không ẩm ướt và trơn trượt; còi; bóng.

+ Cách chơi: Giáo viên cho học sinh xếp thành 2 – 3 hàng dọc đứng ở các vị trí khác nhau, bóng được đặt ở giữa và cách đều các nhóm. Sau hiệu lệnh, học sinh đầu hàng chạy nhanh tới vị trí đặt bóng, dùng hai tay cầm bóng chạy về vị trí nhóm mình rồi chạm vào tay bạn tiếp theo để tiếp tục thực hiện. Trong cùng thời gian, nhóm nào mang được nhiều bóng về là nhóm thắng cuộc. Để tăng tính linh hoạt cho học sinh, giáo viên có thể đặt bóng ở các vị trí khác nhau trên sân.



Trò chơi “Đưa bóng về tổ”

IV. VẬN DỤNG

+ Quả bóng có dạng hình gì?

Quả bóng có dạng hình tròn.

+ Quả bóng nào được dùng trong môn bóng đá?



Hình 1



Hình 2



Hình 3

Đáp án: Hình 3

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các bài tập đá bóng: tại chỗ đá bóng, di chuyển đá bóng.
- Có khả năng làm việc theo nhóm và tập thể dưới sự hướng dẫn của giáo viên. Có tinh thần trách nhiệm và giúp đỡ lẫn nhau trong tập luyện.
- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể. Có ý thức tự giác trong quá trình tập luyện và tham gia trò chơi vận động. Tuân thủ yêu cầu giáo viên đưa ra trong quá trình tập luyện.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bóng đá sạch sẽ và không ẩm ướt hay trơn trượt (có thể tập luyện trên sân trường có vạch kẻ như sân bóng đá và hai cầu môn).
- Còi, vật chuẩn.
- Bóng cỡ nhỏ (nên chuẩn bị đầy đủ cho tất cả học sinh).

3. Khởi động

– **Tại chỗ đá lăng:** Giáo viên cho cả lớp xếp thành 2 – 3 hàng ngang cách nhau một sải tay thực hiện động tác đá lăng lần lượt từng chân ra trước.



Tại chỗ đá lăng

– **Căng cơ:** Căng cơ toàn thân, căng cơ lườn, căng cơ bụng, căng cơ đùi, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang,...



Căng cơ

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Chạy luân vật chuẩn”

– Chuẩn bị: Sân bãi rộng rãi, không ẩm ướt và trơn trượt; còi; vật chuẩn.

– Cách chơi: Giáo viên cho học sinh xếp thành hai hàng dọc số lượng bằng nhau, cách nhau 1 m, đứng sau vạch xuất phát. Sau hiệu lệnh, học sinh đầu mỗi hàng chạy nhanh luân các vật chuẩn đặt cách nhau 2 m theo đường thẳng. Cứ như vậy cho đến hết.



Trò chơi “Chạy luân vật chuẩn”

II. KIẾN THỨC MỚI

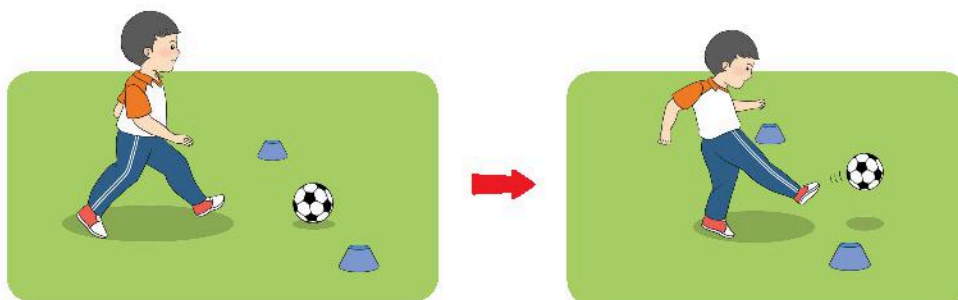
1. Tại chỗ đá bóng cố định: Học sinh đứng tại chỗ, bóng được đặt trước mặt, thực hiện động tác đá bóng về trước.

2. Di chuyển đá bóng cố định: Học sinh chạy từ vạch xuất phát đến vị trí đặt bóng định sẵn và đá bóng về trước.

Giáo viên có thể thay đổi khoảng cách (3 bước hoặc 7 bước) để tăng độ khó bài tập.



Tại chỗ đá bóng cố định



Di chuyển đá bóng cố định

3. Đá bóng cố định vào cầu

môn: Giống bài tập tại chỗ đá bóng cố định, nhưng học sinh phải cố gắng đá bóng vào cầu môn.



Đá bóng cố định vào cầu môn

4. Di chuyển đá bóng cố định vào cầu môn: Học sinh chạy từ vạch xuất phát đến vị trí đặt bóng định sẵn và đá bóng vào cầu môn.



Di chuyển đá bóng cố định vào cầu môn

❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

+ **Làm mẫu động tác:** Giáo viên làm mẫu động tác 2 – 3 lần.

Lần 1: Thực hiện mẫu toàn động tác để học sinh có thể quan sát, nắm được hình ảnh khái quát ban đầu của động tác.

Lần 2: Thực hiện động tác kết hợp miêu tả, giải thích các bước tiến hành động tác. Chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà học sinh có thể mắc phải khi thực hiện động tác.

Lần 3: Thực hiện lại để học sinh có thể nắm vững toàn bộ động tác. Giáo viên có thể mời 2 – 4 học sinh bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát và nhận xét.

+ **Một số lưu ý khi thực hiện:**

Di chuyển đá bóng cố định; Di chuyển đá bóng vào cầu môn: Giáo viên nên hạn chế cho học sinh đùa giỡn để tránh xảy ra các chấn thương ngoài tầm kiểm soát.

Ở lớp 1, bóng nên được bơm mềm để học sinh có thể dễ dàng thực hiện động tác.

III. LUYỆN TẬP

1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– *Luyện tập đồng loạt:*

+ Giáo viên đóng vai trò người điều khiển và thực hiện các khẩu lệnh để học sinh thực hiện theo đồng loạt cả lớp ở các bài tập đá bóng cố định và đá bóng vào cầu môn.

+ Bên cạnh đó, giáo viên cũng có thể mời 1 – 2 học sinh lên thực hiện cho cả lớp quan sát và sửa lỗi sai.

– *Luyện tập theo nhóm:*

+ Giáo viên chia lớp thành các nhóm từ 8 – 10 học sinh, lần lượt các học sinh thay phiên lên điều khiển nhóm thực hiện các bài tập được học.

+ Giáo viên có thể cho các nhóm thi đua, thực hiện động tác cho các nhóm khác quan sát, nhận xét và đề xuất phương án sửa lỗi sai.



Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh nhóm thành cặp đôi với nhau và tiến hành thực hiện bài tập đá bóng.

+ Trong quá trình luyện tập, học sinh có thể quan sát và sửa sai cho bạn cùng tập, giúp phát triển năng lực giao tiếp và tập cho học sinh biết giúp đỡ nhau.



Luyện tập cá nhân – cặp đôi

❖ Trò chơi bổ trợ

Trò chơi: “Đá bóng vào cầu môn”

+ **Mục đích:** Nâng cao sự nhanh nhẹn, sức mạnh của nhóm cơ chân và rèn luyện khả năng đá bóng.

+ **Chuẩn bị:** Sân bãi rộng rãi, không ẩm ướt và trơn trượt; còi; bóng; cầu môn; vật chuẩn.

+ **Cách chơi:** Giáo viên chia học sinh thành 2 nhóm xếp hàng dọc đứng trước vạch xuất phát, bóng được đặt trước cầu môn 5 m và cách vạch xuất phát 7 – 10 m. Mỗi nhóm sẽ có 3 – 5 phút để tham gia trò chơi, thực hiện lần lượt từng nhóm. Sau hiệu lệnh, học sinh mỗi nhóm lần lượt thực hiện động tác chạy và đá bóng vào cầu môn, thực hiện xong phải nhanh chóng đặt bóng lại vị trí cũ để bạn tiếp theo thực hiện. Nhóm nào đá được nhiều bóng vào cầu môn nhất là nhóm thắng cuộc.



Trò chơi “Đá bóng vào cầu môn”

IV. VẬN DỤNG

+ Trong bóng đá, ai là người được dùng tay chơi bóng?

Thủ môn là người được dùng tay chơi bóng (nếu được giáo viên giới thiệu thêm khu vực mà thủ môn được sử dụng tay).

+ Hình nào thể hiện động tác đá bóng?



Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4

Đáp án: Hình 2

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được động tác dẫn bóng từ đó phát triển khả năng phản xạ.
- Tích cực, có ý thức tự giác trong tập luyện và hoạt động tập thể.
- Tuân thủ các yêu cầu giáo viên đặt ra trong quá trình luyện tập. Có ý thức tham gia các bài tập do giáo viên tổ chức trong buổi học.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bóng đá sạch sẽ và không ẩm ướt hay trơn trượt (có thể tập luyện trên sân trường có vạch kẻ như sân bóng đá và hai cầu môn).
- Còi, vật chuẩn.
- Bóng cỡ nhỏ (nên chuẩn bị đầy đủ cho tất cả học sinh).

3. Khởi động

– **Đứng vỗ tay tại chỗ:** Giáo viên cho học sinh xếp thành 2 – 3 hàng ngang (có thể xếp thành vòng tròn) thực hiện động tác vỗ tay cao qua đầu theo nhịp 1 – 2.



Đứng vỗ tay tại chỗ

– **Chạy nhẹ nhàng:** Giáo viên cho học sinh xếp thành 2 – 3 hàng dọc và chạy nhẹ nhàng trên địa hình tự nhiên (giáo viên có thể cho học sinh chạy vòng tròn).



Chạy nhẹ nhàng

– **Căng cơ:** Căng cơ toàn thân, căng cơ lườn, căng cơ bụng, căng cơ đùi, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang,...



Căng cơ

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Tay cao – tay thấp”



Trò chơi “Tay cao – tay thấp”

– Chuẩn bị: Sân bãi rộng rãi, không ẩm ướt và trơn trượt.

– Cách chơi: Giáo viên cho học sinh xếp thành vòng tròn và đứng giữa vòng tròn. Giáo viên hô các khẩu lệnh “Tay cao!”, “Tay thấp!” kết hợp thực hiện động tác và yêu cầu học sinh thực hiện theo khẩu lệnh đã hô của giáo viên. Học sinh nào thực hiện sai động tác thì bị loại. Để tăng độ khó trò chơi, giáo viên có thể thực hiện động tác khác với khẩu lệnh đã hô, hoặc bổ sung thêm các khẩu lệnh khác như tay dang ngang, tay ra trước,...

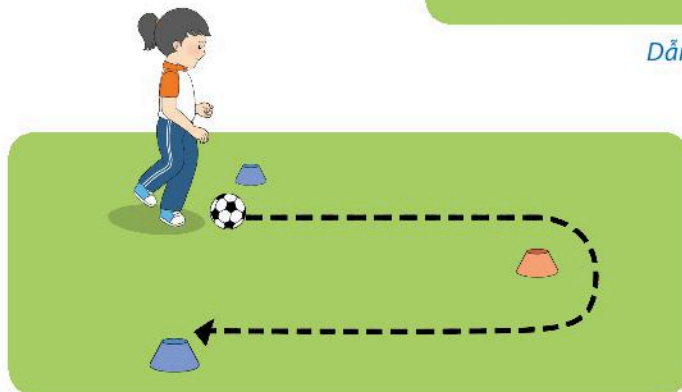
II. KIẾN THỨC MỚI

1. Dẫn bóng theo đường thẳng

thẳng: Chia lớp thành nhiều nhóm nhỏ, các nhóm đứng sau vạch xuất phát, dẫn bóng đến vạch đích định sẵn.



Dẫn bóng theo đường thẳng

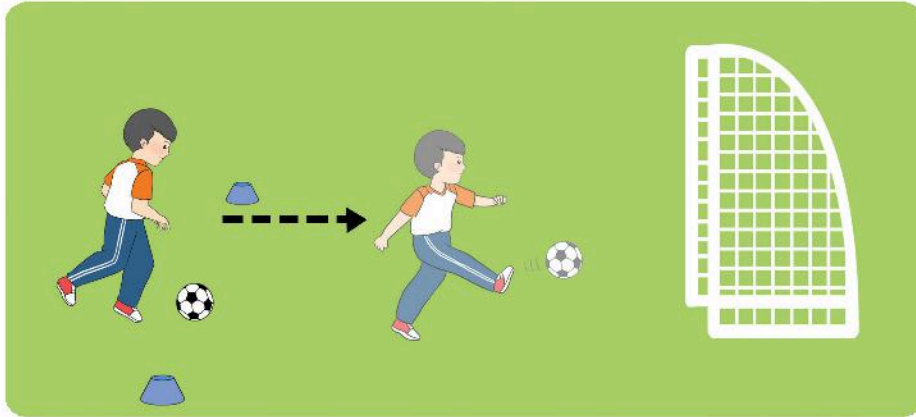


Dẫn bóng vòng qua vật chuẩn

2. Dẫn bóng vòng qua vật chuẩn

vật chuẩn: Tương tự với dẫn bóng theo đường thẳng nhưng phải dẫn bóng vòng qua vật chuẩn rồi quay về vạch xuất phát.

3. Dẫn và đá bóng vào cầu môn: Tương tự như dẫn bóng theo đường thẳng, nhưng khi nghe hiệu lệnh thì học sinh đá bóng vào cầu môn. Giáo viên có thể sắp xếp trước vị trí đá bóng của học sinh để tăng độ khó.



Dẫn và đá bóng vào cầu môn

❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

+ **Làm mẫu động tác:** Giáo viên làm mẫu động tác 2 – 3 lần.

Lần 1: Thực hiện mẫu toàn động tác để học sinh có thể quan sát, nắm được hình ảnh khái quát ban đầu của động tác.

Lần 2: Thực hiện động tác kết hợp miêu tả, giải thích các bước tiến hành động tác. Chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà học sinh có thể mắc phải khi thực hiện động tác.

Lần 3: Thực hiện lại để học sinh có thể nắm vững toàn bộ động tác. Giáo viên có thể mời 2 – 4 học sinh bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát và nhận xét.

+ **Một số lưu ý khi thực hiện:**

Giáo viên cần định hướng vị trí chính xác, khoảng cách ngắn và số lần lặp lại ít ở các nội dung dẫn bóng, nếu không sẽ dẫn đến sự nhàm chán khi thực hiện.

Giáo viên có thể lồng ghép các nội dung tập luyện vào các trò chơi bổ trợ kiến thức thì sẽ đạt hiệu quả cao hơn.

III. LUYỆN TẬP

1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– *Luyện tập đồng loạt:*

+ Giáo viên đóng vai trò người điều khiển và thực hiện các khẩu lệnh để học sinh thực hiện bài dẫn bóng.

+ Bên cạnh đó, giáo viên cũng có thể mời 1 – 2 học sinh lên thực hiện cho cả lớp quan sát và sửa lỗi sai.



Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– *Luyện tập theo nhóm:*

- + Giáo viên chia lớp thành các nhóm từ 8 – 10 học sinh, lần lượt các học sinh thay phiên lên điều khiển nhóm thực hiện các bài tập dẫn bóng.
- + Giáo viên có thể cho kết hợp với bài dẫn và đá bóng vào cầu môn để tăng tính thi đua và hào hứng khi luyện tập.

2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi



Luyện tập cá nhân – cặp đôi

- + Giáo viên cho học sinh nhóm thành cặp đôi với nhau và tiến hành thực hiện bài dẫn bóng theo đường thẳng: một học sinh hô và học sinh còn lại thực hiện động tác hay cả hai cùng thực hiện xem ai thực hiện tốt hơn.
- + Trong quá trình luyện tập, học sinh có thể quan sát và sửa sai cho bạn cùng tập, giúp phát triển năng lực giao tiếp và tập cho học sinh biết giúp đỡ nhau.

❖ Trò chơi bổ trợ

Trò chơi: “Ai dẫn bóng nhanh hơn?”



Trò chơi “Ai dẫn bóng nhanh hơn?”

- Mục đích: Nâng cao sự khéo léo, tính linh hoạt và phối hợp vận động.
- Chuẩn bị: Sân bãi rộng rãi, không ẩm ướt và trơn trượt; còi.
- Cách chơi: Giáo viên chia học sinh thành 2 nhóm có số lượng bằng nhau, các bạn xếp hàng ngang đứng đối diện và cách nhau 10 – 15 m, bóng được đặt ở giữa. Khi có hiệu lệnh thì lần lượt các thành viên trong nhóm chạy tới vị trí đặt bóng, rồi dẫn bóng về nhóm mình, chạm tay bạn tiếp theo để tiếp tục. Nhóm nào mang được nhiều bóng về nhất trong thời gian quy định là nhóm thắng cuộc.

IV. VẬN DỤNG

Bạn ở hình nào đang thực hiện động tác dẫn bóng?



Hình 1



Hình 2



Hình 3

Đáp án: Hình 1

MỤC LỤC

<i>Lời nói đầu</i>	3
Phần một. GIỚI THIỆU CHUNG VỀ MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT Ở LỚP 1	5
I. Mục tiêu – Yêu cầu cần đạt	5
1. Mục tiêu	5
2. Yêu cầu cần đạt	5
II. Giới thiệu sách giáo viên Giáo dục thể chất 1	6
1. Quan điểm biên soạn	6
2. Giới thiệu một số hình thức tổ chức dạy học	7
3. Đánh giá kết quả giáo dục	9
4. Cấu trúc bài học	12
III. Vệ sinh sân tập, chuẩn bị dụng cụ tập luyện	12
1. Vai trò và tầm quan trọng	12
2. Yêu cầu vệ sinh sân tập	13
3. Yêu cầu về trang thiết bị, dụng cụ tập luyện	13
IV. Gợi ý kế hoạch dạy học các chủ đề	15
Phần hai. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN	17
Chủ đề: ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ	17
Bài 1. Tư thế đứng nghiêm, đứng nghỉ và tập hợp hàng dọc, dóng hàng dọc, điểm số	17
Bài 2. Tập hợp hàng ngang, dóng hàng ngang, điểm số, dàn hàng và dồn hàng	23
Bài 3. Động tác quay trái, quay phải và quay sau	29
Chủ đề: BÀI TẬP THỂ DỤC	33
Bài 1. Động tác vươn thở và động tác tay	33
Bài 2. Động tác chân và động tác vặn mình	37
Bài 3. Động tác bụng	41
Bài 4. Động tác phối hợp	45
Bài 5. Động tác điều hoà	49

Chủ đề: TƯ THẾ VÀ KĨ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN	53
Bài 1. Tư thế vận động cơ bản của đầu, cổ	53
Bài 2. Tư thế vận động cơ bản của tay	57
Bài 3. Tư thế vận động cơ bản của chân	61
Bài 4. Vận động phối hợp của thân mình	66
Bài 5. Vận động phối hợp của các khớp	70
Phần ba. THỂ THAO TỰ CHỌN	75
Chủ đề: THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU	75
Bài 1. Các động tác khởi động	75
Bài 2. Các tư thế tay cơ bản kết hợp kiễng gót và đẩy hông	80
Bài 3. Các tư thế chân và tay cơ bản kết hợp nhún gối	86
Bài 4. Các bước nhún di chuyển kết hợp vũ đạo tay	94
Chủ đề: BÓNG ĐÁ	100
Bài 1. Hoạt động không bóng	100
Bài 2. Làm quen với bóng	104
Bài 3. Đá bóng	108
Bài 4. Dẫn bóng	113

*Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam xin trân trọng cảm ơn
các tác giả có tác phẩm, tư liệu được sử dụng, trích dẫn
trong cuốn sách này.*

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Chủ tịch Hội đồng Thành viên NGUYỄN ĐỨC THÁI

Tổng Giám đốc HOÀNG LÊ BÁCH

Chịu trách nhiệm nội dung:

Tổng biên tập PHAN XUÂN THÀNH

Biên tập nội dung: LÝ VƯƠNG NGỌC MINH – NGUYỄN THỊ THANH PHÚC

Biên tập mỹ thuật: TÓNG THANH THẢO

Thiết kế sách: THANH THẢO – CÚC PHƯƠNG

Trình bày bìa: THÁI HỮU DƯƠNG

Minh họa: HOÀNG LINH – THANH BÌNH – NGỌC HÀ – NGỌC KHANG

Sửa bản in: TRƯƠNG HUỆ BẢO – HOÀNG THỊ NGÀ

Chế bản: CÔNG TY CỔ PHẦN DỊCH VỤ XUẤT BẢN GIÁO DỤC GIA ĐỊNH

Bản quyền thuộc Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.

Tất cả các phần của nội dung cuốn sách này đều không được sao chép, lưu trữ, chuyển thể dưới bất kỳ hình thức nào khi chưa có sự cho phép bằng văn bản của Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 1 — SÁCH GIÁO VIÊN

Mã số: **G2HG1E001M20**

In.....bản, (QĐ in số....) Khổ 19x26,5 cm.

Đơn vị in:.....

Cơ sở in:.....

Số ĐKXB: 496-2020/CXBIPH/3-184/GD

Số QĐXB:..... ngày tháng.... năm 20 ...

In xong và nộp lưu chiểu thángnăm 20....

Mã số ISBN: 978-604-0-21758-5