



PHẠM THỊ LỆ HẰNG (Chủ biên)

BÙI NGỌC BÍCH – LÊ HẢI – NGUYỄN ĐÌNH PHÁT – TRẦN MINH TUẤN

GIÁO DỤC THỂ CHẤT

Sách giáo viên



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



Hướng của lòng bàn tay



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

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 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.*

Hi vọng sách sẽ là tài liệu hữu ích đối với giáo viên trong quá trình tổ chức dạy học ở lớp 3. 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 3

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 3 nói riêng giúp học sinh biết cách chăm sóc sức khỏe và vệ sinh thân thể, bước đầu hình thành các kỹ 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 chất 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 3, yêu cầu cần đạt được thể hiện:

– Bước đầu biết lựa chọn môi trường tự nhiên có lợi 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 và vận dụng được vào trong các hoạt động tập thể.

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

– Bước đầu tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.

– Hoàn thành lượng vận động của bài tập.

– Nghiêm túc, tích cực, trung thực trong tập luyện. Hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao.

(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 3

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 khỏe 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 thục 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, từ 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 đích, yêu cầu, nội dung và phương pháp, hình thức đánh giá kết quả môn Giáo dục thể chất lớp 3 được thực hiện theo Thông tư số 27/2020/TT-BGDĐT ban hành ngày 04 tháng 9 năm 2020 về việc Quy định đánh giá học sinh tiểu học.

3.1. Mục đích đánh giá

Mục đích đánh giá là cung cấp thông tin chính xác, kịp thời, xác định được thành tích học tập, rèn luyện theo mức độ đáp ứng yêu cầu cần đạt của chương trình giáo dục phổ thông cấp Tiểu học và sự tiến bộ của học sinh để hướng dẫn hoạt động học tập, điều chỉnh các hoạt động dạy học nhằm nâng cao chất lượng giáo dục.

3.2. Yêu cầu đánh giá

Đánh giá học sinh thông qua đánh giá mức độ đáp ứng yêu cầu cần đạt và biểu hiện cụ thể về các thành phần năng lực của môn học, hoạt động giáo dục và những biểu hiện phẩm chất, năng lực của học sinh theo yêu cầu của môn học Giáo dục thể chất cấp Tiểu học.

Đánh giá thường xuyên bằng nhận xét, đánh giá định kì bằng điểm số kết hợp với nhận xét; kết hợp đánh giá của giáo viên, học sinh, cha mẹ học sinh, trong đó đánh giá của giáo viên là quan trọng nhất.

Đánh giá sự tiến bộ và vì sự tiến bộ của học sinh; coi trọng việc động viên, khuyến khích sự cố gắng trong học tập, rèn luyện của học sinh; giúp học sinh phát huy nhiều nhất khả năng, năng lực; đảm bảo kịp thời, công bằng, khách quan; không so sánh học sinh này với học sinh khác, không tạo áp lực cho học sinh, giáo viên và cha mẹ học sinh.

3.3. Nội dung và phương pháp đánh giá

a) Nội dung đánh giá

Đánh giá quá trình học tập, sự tiến bộ và kết quả học tập của học sinh đáp ứng yêu cầu cần đạt và biểu hiện cụ thể về các thành phần năng lực của môn học Giáo dục thể chất.

Đánh giá sự hình thành và phát triển phẩm chất, năng lực của học sinh thông qua những phẩm chất chủ yếu và những năng lực cốt lõi như sau:

- Những phẩm chất chủ yếu: yêu nước, nhân ái, chăm chỉ, trung thực, trách nhiệm.
- Những 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.
- Những năng lực đặc thù môn học – năng lực thể chất: năng lực chăm sóc sức khỏe, năng lực vận động cơ bản, năng lực hoạt động thể dục thể thao.

b) Phương pháp đánh giá

– Phương pháp quan sát: Giáo viên theo dõi, lắng nghe học sinh trong quá trình dạy học trên lớp, sử dụng phiếu quan sát, bảng kiểm tra, nhật kí ghi chép lại các biểu hiện của học sinh để sử dụng làm minh chứng đánh giá quá trình học tập, rèn luyện của học sinh.

– Phương pháp đánh giá qua hồ sơ học tập, các sản phẩm, hoạt động của học sinh: Giáo viên đưa ra các nhận xét, đánh giá về các sản phẩm, kết quả hoạt động của học sinh, từ đó đánh giá học sinh theo từng nội dung đánh giá có liên quan.

– Phương pháp vấn đáp: Giáo viên trao đổi với học sinh thông qua việc hỏi – đáp để thu thập thông tin nhằm đưa ra những nhận xét, biện pháp giúp đỡ kịp thời.

3.4. Đánh giá thường xuyên

a) Đánh giá thường xuyên về nội dung học tập các chủ đề, hoạt động giáo dục

– Giáo viên sử dụng linh hoạt, phù hợp các phương pháp đánh giá, nhưng chủ yếu thông qua lời nói chỉ ra cho học sinh biết được chỗ đúng, chưa đúng và cách sửa chữa; nhận xét khi cần thiết và có biện pháp cụ thể giúp đỡ kịp thời.

– Học sinh tự nhận xét và tham gia nhận xét bạn, nhóm bạn trong quá trình thực hiện các nhiệm vụ học tập để học và làm tốt hơn.

– Cha mẹ học sinh trao đổi với giáo viên về các nhận xét, đánh giá học sinh bằng các hình thức phù hợp và phối hợp với giáo viên động viên, giúp đỡ học sinh học tập, rèn luyện.

b) Đánh giá thường xuyên về sự hình thành và phát triển phẩm chất, năng lực

– Giáo viên sử dụng linh hoạt, phù hợp các phương pháp đánh giá; căn cứ vào những biểu hiện về nhận thức, hành vi, thái độ của học sinh; đối chiếu với yêu cầu cần đạt của từng phẩm chất chủ yếu, năng lực cốt lõi theo môn học Giáo dục thể chất cấp Tiểu học để nhận xét và có biện pháp giúp đỡ kịp thời.

– Học sinh được tự nhận xét và được tham gia nhận xét bạn, nhóm bạn về những biểu hiện của từng phẩm chất chủ yếu, năng lực cốt lõi để hoàn thiện bản thân.

– Cha mẹ học sinh trao đổi, phối hợp với giáo viên động viên, giúp đỡ học sinh rèn luyện và phát triển từng phẩm chất chủ yếu, năng lực cốt lõi.

3.5. Đánh giá định kì

a) Đánh giá định kì về nội dung học tập các chủ đề, hoạt động giáo dục

Vào giữa học kì I, cuối học kì I, giữa học kì II và cuối năm học, giáo viên căn cứ vào quá trình đánh giá thường xuyên và yêu cầu cần đạt, biểu hiện cụ thể về các thành phần năng lực của từng chủ đề, hoạt động giáo dục để đánh giá học sinh đối với từng chủ đề, hoạt động giáo dục theo các mức sau:

– Hoàn thành tốt: thực hiện tốt các yêu cầu học tập và thường xuyên có biểu hiện cụ thể về các thành phần năng lực của môn học hoặc hoạt động giáo dục.

– Hoàn thành: thực hiện được các yêu cầu học tập và có biểu hiện cụ thể về các thành phần năng lực của môn học hoặc hoạt động giáo dục.

– Chưa hoàn thành: chưa thực hiện được một số yêu cầu học tập hoặc chưa có biểu hiện cụ thể về các thành phần năng lực của môn học hoặc hoạt động giáo dục.

b) Đánh giá định kì về sự hình thành và phát triển phẩm chất, năng lực

Vào giữa học kì I, cuối học kì I, giữa học kì II và cuối năm học, giáo viên chủ nhiệm phối hợp với các giáo viên dạy cùng lớp, thông qua các nhận xét, các biểu hiện trong quá trình đánh giá thường xuyên về sự hình thành và phát triển từng phẩm chất chủ yếu, năng lực cốt lõi của mỗi học sinh, đánh giá theo các mức sau:

– Tốt: Đáp ứng tốt yêu cầu giáo dục, biểu hiện rõ và thường xuyên.

– Đạt: Đáp ứng được yêu cầu giáo dục, biểu hiện nhưng chưa thường xuyên.

– Cần cố gắng: Chưa đáp ứng được đầy đủ yêu cầu giáo dục, biểu hiện chưa rõ ràng.

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.

GỢI Ý ĐÁNH GIÁ SAU KHI KẾT THÚC MỖI CHỦ ĐỀ

Hoàn thành tốt	+ Biết lựa chọn môi trường tự nhiên có lợi trong tập luyện. + Biết quan sát tranh ảnh và động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. + Thực hiện tốt các nội dung kiến thức mới. + Tham gia tích cực các trò chơi vận động. + Tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. + Hoàn thành tốt lượng vận động của bài tập. + Nghiêm túc, tích cực, trung thực trong tập luyện và hoạt động tập thể. Hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao hàng ngày.
Hoàn thành	+ Bước đầu biết lựa chọn môi trường tự nhiên có lợi trong tập luyện. + Bước đầu biết quan sát tranh ảnh và động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. + Thực hiện được các nội dung kiến thức mới. + Có tham gia các trò chơi vận động nhưng chưa tích cực. + Bước đầu tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. + Hoàn thành lượng vận động của bài tập. + Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể. Bước đầu hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao.
Chưa hoàn thành	+ Chưa biết lựa chọn môi trường tự nhiên có lợi 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 biết tự sửa sai thông qua nghe, quan sát hoặc tập luyện. + 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 3 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 3. Cấu trúc một bài học bao gồm bốn 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 lý 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:** Cũng 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 3 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. NHỮNG YẾU TỐ MÔI TRƯỜNG TỰ NHIÊN CÓ LỢI, CÓ HẠI TRONG TẬP LUYỆN

1. Vai trò và tầm quan trọng của môi trường tự nhiên

Môi trường tự nhiên là tất cả những gì xung quanh con người, cung cấp không khí, thức ăn, nước uống cùng những điều cần thiết cho sự tồn tại và phát triển của con người. Do đó, chúng ta không chỉ cố gắng tạo ra môi trường sống tự nhiên tối ưu vì sức khỏe của con người, mà còn vì lợi ích của từng cá nhân và cộng đồng.

Tầm quan trọng trong việc tạo lập môi trường sống tự nhiên tối ưu như:

- + Cải thiện chất lượng không khí trong môi trường sống.
- + Cải thiện nguồn nước sinh hoạt hàng ngày.
- + Giảm thiểu chất thải độc hại và tình trạng ô nhiễm.
- + Tiếp cận được nguồn thực phẩm an toàn và lành mạnh hơn.
- + Giúp cho các hoạt động ngoài trời được thoải mái hơn.
- + Giúp nâng cao tuổi thọ của con người.

2. Những yếu tố môi trường tự nhiên có lợi trong tập luyện

Không khí trong lành giúp cho các hoạt động thể thao ngoài trời của cả người lớn và trẻ em được thoải mái và dễ chịu hơn. Tập luyện ngoài trời dưới ánh nắng (đặc biệt là vào sáng sớm từ 7 giờ đến 8 giờ) giúp tăng khả năng miễn dịch của cơ thể, giúp tiêu diệt các loại vi trùng, vi khuẩn có hại trên da, cải thiện da, giảm tình trạng thiếu hụt vitamin D, giúp tăng cường khả năng trao đổi chất, tăng thân nhiệt, giảm áp lực máu,...

Tăng cường các hoạt động ngoài trời (môi trường tự nhiên ngoài trời) một cách thường xuyên sẽ giúp cơ thể thích ứng với sự thay đổi của thời tiết, tránh được những bệnh tật có thể xảy ra như: cảm lạnh, cảm gió, cảm nắng,...

Tập luyện trong môi trường nước nói chung (chẳng hạn như môn bơi lội, lặn hay các hoạt động có liên quan trong môi trường nước) luôn là một trải nghiệm thú vị cho học sinh ở cấp Tiểu học nói chung và đem lại nhiều lợi ích như:

- + Tăng cường sức mạnh của cơ thể.
- + Tăng cường khả năng hệ miễn dịch giúp chống lại với một số bệnh cảm cúm, hen suyễn.
- + Cải thiện chất lượng giấc ngủ.
- + Tinh thần lạc quan và sáng khoái, kiểm soát tốt tình trạng căng thẳng quá độ.
- + Hỗ trợ giảm viêm và giảm đau.
- + Giảm tình trạng béo phì ở trẻ em.

3. Những yếu tố môi trường tự nhiên có hại trong tập luyện

a) Tác động khi tập luyện trong môi trường bị ô nhiễm:

Ô nhiễm không khí gây ra nhiều tác hại lớn, đặc biệt là đối với trẻ nhỏ, khi hít thở không khí ô nhiễm trong quá trình học tập và sinh hoạt có thể dẫn đến việc lá phổi ở trẻ không phát triển được đến kích thước tối đa, làm cho trẻ em khó suy nghĩ và kém nhận thức hơn.

Ô nhiễm nguồn nước sẽ tạo ra các thực phẩm kém lành mạnh, gây ra nhiều bệnh tật như tiêu chảy, dịch tả, đau mắt, viêm dạ dày, viêm gan, viêm não Nhật Bản,...

Ô nhiễm môi trường do các hoá chất độc hại như chất độc màu da cam, nhiễm phóng xạ, ô nhiễm đất, làm thay đổi thời tiết, khí hậu, gây nhiều loại bệnh có liên quan đến tim mạch, phổi, đường hô hấp,... Vì vậy cần tránh cho trẻ em tập luyện trong môi trường bị ô nhiễm như vùng không khí độc hại, bụi bẩn, vùng nước chưa được xử lý, nhiều rác thải,...

b) Tác động khi tập luyện trong môi trường nắng nóng: gây ra các triệu chứng hoa mắt, chóng mặt, ù tai, đổ mồ hôi nhiều,... làm giảm khả năng vận động, gây ra nhiều bệnh tật và nhiều hệ lụy khác như cảm nắng, kiệt sức kéo dài, tâm lý rối loạn, đột quỵ, có thể ảnh hưởng nghiêm trọng đến mạng sống.

c) Tác động khi tập luyện trong môi trường lạnh (hay tập luyện trong nhà có sử dụng thiết bị điều hoà): khi nhiệt độ thấp (nhiệt độ ở 15 – 20 °C) cũng gây nhiều hậu quả nghiêm trọng như tê cứng tay chân, đau cơ, chóng mặt, ù tai, gây ra các loại bệnh như viêm mũi, viêm hô hấp trên, đột quỵ,...

d) Tác động khi tập luyện trong môi trường âm thanh lớn (tiếng ồn cao): gây ra căng thẳng thần kinh, đau đầu, choáng váng. Đặc biệt ở học sinh tiểu học nếu tiếp xúc nhiều trong môi trường tiếng ồn lớn sẽ gặp nhiều khó khăn trong tập luyện, khả năng phán đoán kém, huyết áp tăng cao, hay cáu gắt,...

Giáo viên chủ động lồng ghép nội dung những yếu tố tự nhiên có lợi, có hại trong tập luyện cho học sinh trong từng tiết dạy.

IV. YÊU CẦU VỀ TRANG THIẾT BỊ, DỤNG CỤ TẬP LUYỆN

Các trang thiết bị, dụng cụ được sử dụng trong quá trình tập luyện cần phải đảm bảo các yêu cầu về tiêu chuẩn kỹ thuật và chất lượng từ nhà sản xuất, đồng thời còn phải đảm bảo 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 tiểu học (độ tuổi tiểu học có chiều cao trung bình từ 45 cm đến 150 cm).

Trong quá trình tổ chức giờ học, giáo viên cần quan sát, nhắc nhở học sinh kiểm tra dụng cụ của mình trước khi sử dụng (vì đôi khi dụng cụ có thể bị hư tổn trong khi đang tập luyện) và báo với giáo viên khi có vấn đề bất thường.

V. GỢI Ý KẾ HOẠCH DẠY HỌC CÁC CHỦ ĐỀ

Giáo viên có thể chủ động điều 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	Những yếu tố tự nhiên có lợi, có hại trong tập luyện	
PHẦN HAI. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN		
2	Chủ đề. Đội hình đội ngũ	14
	Bài 1. Biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành hai, ba hàng dọc và ngược lại	4
	Bài 2. Biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành hai, ba hàng ngang và ngược lại	4
	Bài 3. Biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành hai vòng tròn và ngược lại	2
	Bài 4. Động tác đi đều, đứng lại	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 lườn	2
	Bài 3. Động tác bụng và động tác toàn thân	2
	Bài 4. Động tác nhảy và động tác điều hoà	2
4	Chủ đề. Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản	24
	Bài 1. Đi vượt chướng ngại vật	3
	Bài 2. Chạy vượt chướng ngại vật	3
	Bài 3. Động tác tung bóng bằng hai tay	4
	Bài 4. Động tác tung bóng bằng một tay	4
	Bài 5. Động tác tung bóng trúng đích	4
	Bài 6. Bài tập phối hợp tung và bắt bóng	6
PHẦN BA. THỂ THAO TỰ CHỌN		
5	Chủ đề. Thể dục nhịp điệu	18
	Bài 1. Các bước di chuyển cơ bản	6
	Bài 2. Các động tác bật nhảy cơ bản	4
	Bài 3. Bật nhảy đá thấp chân các hướng	4
	Bài 4. Bật nhảy tách – chạm chân	4
6	Chủ đề. Bóng đá	18
	Bài 1. Bài tập di chuyển không bóng	4
	Bài 2. Bài tập tại chỗ với bóng	4
	Bài 3. Đá bóng đi động	5
	Bài 4. Dẫn bóng đổi hướng	5

Phần hai VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

Chủ đề: **ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ**

Bài 1

**BIẾN ĐỔI ĐỘI HÌNH TỪ MỘT HÀNG DỌC
THÀNH HAI, BA HÀNG DỌC VÀ NGƯỢC LẠI**

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Phẩm chất: Chăm chỉ, trung thực, hợp tác và biết giúp đỡ bạn trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.
- Năng lực chung: Hiểu và có ý thức tự giác trong tập luyện để nâng cao sức khỏe bản thân. Hợp tác, giúp đỡ nhau hoàn thành bài tập và trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ. Có thể vận dụng các nội dung biến đổi đội hình hàng dọc trong luyện tập và ngoài giờ học.
- Năng lực thể chất: Bước đầu biết lựa chọn môi trường phù hợp với nội dung luyện tập. Biết và thực hiện được các giai đoạn biến đổi đội hình một hàng dọc thành hai hàng dọc và ngược lại theo hướng dẫn của giáo viên.

2. Phương tiện dạy học

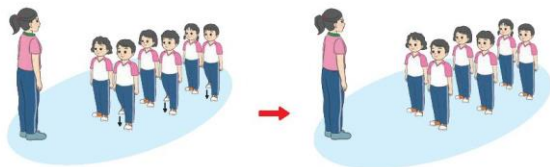
- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Đồng hồ bấm giờ, còi.
- Khăn (cờ), phấn.

3. Khởi động

– **Xoay các khớp:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng ngang để thực hiện động tác xoay các khớp kết hợp với nhịp đếm theo thứ tự: xoay cổ, xoay vai, xoay cánh tay, xoay khuỷu tay, xoay cổ tay, xoay hông, xoay gối, xoay cổ chân.

– **Căng cơ:** Giáo viên cho học sinh tại chỗ thực hiện động tác gập, duỗi gối; ép dẻo dọc; ép dẻo ngang.

(Giáo viên có thể kết hợp với nhạc để tăng hứng thú cho học sinh khi thực hiện động tác khi khởi động)



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

– **Khẩu lệnh:** “Về vị trí cũ... Bước!”.

– **Động tác:** Bạn số 1 làm chuẩn, bạn số 2 bước lùi chân phải về vị trí cũ rồi thu chân trái về tư thế đứng nghiêm, đồng thời đóng hàng cho thẳng.



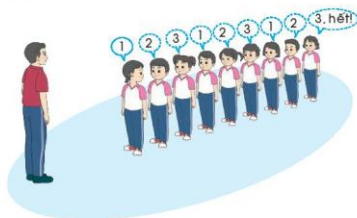
2. Biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành ba hàng dọc và ngược lại

Chuẩn bị: Đội hình một hàng dọc (đứng nghiêm).

Điểm số theo 1 – 2 – 3, 1 – 2 – 3,...

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

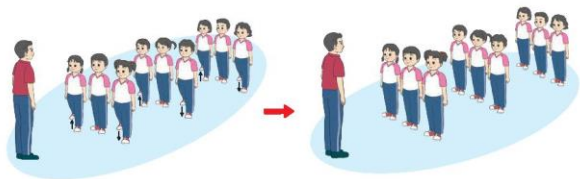
– **Động tác:** Lần lượt từ bạn đầu hàng quay mặt sang trái ra sau và hô to số của mình theo thứ tự 1 – 2 – 3 rồi trở về tư thế ban đầu. Riêng bạn cuối hàng không quay mặt mà chỉ hô to số của mình và hô “hết!”.



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

– **Khẩu lệnh:** “Thành ba hàng dọc... Bước!”.

– **Động tác:** Bạn số 2 làm chuẩn, bạn số 1 bước lùi chân phải về bên phải bạn số 2, đồng thời bạn số 3 bước tiến chân trái về bên trái bạn số 2. Sau đó bạn số 1 thu chân trái, bạn số 3 thu chân phải về tư thế đứng nghiêm, đồng thời dóng hàng cho thẳng.



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

– **Khẩu lệnh:** “Về vị trí cũ... Bước!”.

– **Động tác:** Bạn số 2 làm chuẩn, bạn số 1 bước tiến chân trái, đồng thời bạn số 3 bước lùi chân phải về vị trí cũ. Sau đó bạn số 1 thu chân phải, bạn số 3 thu chân trái về tư thế đứng nghiêm, đồng thời dóng hàng cho thẳng.



❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

+ Làm mẫu động tác:

Giáo viên hướng dẫn học sinh khẩu lệnh khi điểm số hàng dọc theo 1 – 2, 1 – 2 – 3; biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành hai hàng dọc và ngược lại; biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành ba hàng dọc và ngược lại (chú ý nhấn mạnh các giai đoạn khi thực hiện khẩu lệnh).

Giáo viên mời 8 – 10 học sinh lên hỗ trợ thực hiện mẫu cho cả lớp quan sát và nhận xét. Giáo viên lần lượt hô khẩu lệnh và hướng dẫn cách thực hiện điểm số và biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành hai hàng dọc và ngược lại, biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành ba hàng dọc và ngược lại. Giáo viên cần chú ý vị trí tập hợp để đảm bảo tất cả học sinh đều có thể quan sát.

Giáo viên nên hướng dẫn kĩ học sinh nội dung điểm số hàng dọc theo 1 – 2, 1 – 2 – 3 trước sau đó mới hướng dẫn biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành hai hàng dọc và ngược lại và biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành ba hàng dọc và ngược lại. Khi học sinh đã nắm vững các kiến thức: trình tự các bước tiến hành, động tác bước chân, ổn định hàng sau khi biến đổi,... giáo viên có thể tiến hành hướng dẫn biến đổi từ hai, ba hàng dọc thành bốn, sáu hàng dọc và ngược lại.

+ 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 hô. Giáo viên cần làm mẫu hô rõ khẩu lệnh, nhắc học sinh chú ý các giai đoạn phù hợp để thực hiện hô khẩu lệnh và cho học sinh thực hiện nhiều lần.

Học sinh không đánh mặt sang trái ra sau hoặc điểm số không đúng theo chu kì: Giáo viên cho học sinh thực hiện đánh mặt sang trái ra sau khi điểm số, nhắc học sinh chú ý số của bạn phía trước để hô đúng và to số của mình khi mặt đang hướng sang trái.

Khoảng cách giữa các thành viên trong một hàng quá gần hoặc quá xa: Giáo viên hướng dẫn và nhắc học sinh luôn giữ đúng khoảng cách trong từng hàng và giữa các hàng dọc với nhau. Giáo viên có thể quy định vị trí đứng của học sinh trong mỗi hàng ở giai đoạn ban đầu.

III. LUYỆN TẬP

** Giáo viên nên cho học sinh ôn lại nội dung tập hợp hàng dọc, đồng hàng dọc trước khi thực hiện nội dung biến đổi đội hình hàng dọc.*

Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– Luyện tập đồng loạt:

+ Giáo viên căn cứ vào số lượng học sinh của lớp mà cho tập hợp thành 3 – 4 hàng dọc (chú ý khoảng cách giữa các thành viên ở mỗi hàng và giữa các hàng dọc với nhau phải đảm bảo vừa đủ để thực hiện được động tác).

+ Ban đầu giáo viên nên thực hiện chậm (có thể cho học sinh thực hiện lần lượt từng nội dung) để học sinh có thể xác định phương hướng và cách thức thực hiện các bước biến đổi đội hình.

– Luyện tập theo nhóm:

+ Giáo viên chia lớp thành các nhóm nhỏ (từ 8 – 10 học sinh/nhóm), lần lượt cho học sinh thay phiên nhau điều khiển nhóm thực hiện biến đổi đội hình hàng dọc tại khu vực quy định.

+ Giáo viên quan sát, sửa lỗi sai cho từng nhóm và mời các nhóm lần lượt trình diễn kết quả trước lớp để cùng học sinh nhận xét, đánh giá.

❖ Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

Trò chơi: “Bắt đuôi”

– *Mục đích:* Nâng cao khả năng linh hoạt, khéo léo, sự tập trung chú ý và khả năng phối hợp làm việc nhóm.

– *Chuẩn bị:* Khăn (cờ), còi.

– *Cách chơi:* Giáo viên chia lớp thành 2 – 4 nhóm. Mỗi lượt chơi sẽ có hai nhóm đứng đối diện nhau, mỗi nhóm cử ra một bạn nhóm trưởng, các học sinh còn lại đứng theo hàng dọc, bạn sau bám vào vai bạn phía trước. Khi có hiệu lệnh, nhóm trưởng của mỗi nhóm cố gắng chạm vào bạn cuối hàng của đối phương, còn các bạn trong hàng cố gắng bảo vệ bạn đứng cuối để không bị nhóm trưởng của đối phương chạm vào. Hàng nào có bạn đứng cuối bị chạm hoặc bị đứt hàng xem như thua cuộc. Giáo viên có thể chuẩn bị khăn cho bạn cuối hàng cột sau lưng.



Chân trời sáng tạo

Trò chơi “Bắt đuôi”

IV. VẬN DỤNG

1. *Đáp án:* C.

2. *Giáo viên gợi ý học sinh áp dụng nội dung biến đổi đội hình hàng dọc khi chia nhóm tổ chức luyện tập và tham gia trò chơi vận động.*

Bài 2

**BIẾN ĐỔI ĐỘI HÌNH TỪ MỘT HÀNG NGANG
THÀNH HAI, BA HÀNG NGANG VÀ NGƯỢC LẠI**

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

▪ **Phẩm chất:** Trung thực, chăm chỉ trong tập luyện để nâng cao sức khoẻ bản thân, nâng cao tinh thần đồng đội, giúp đỡ bạn khi tham gia luyện tập theo nhóm, luyện tập cặp đôi và trò chơi vận động.

▪ **Năng lực chung:** Tự chủ trong tập luyện và biết xem trước nội dung bài học. Hợp tác, giúp đỡ nhau hoàn thành bài tập và trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ. Có thể vận dụng các nội dung biến đổi đội hình hàng ngang trong luyện tập và ngoài giờ học.

▪ **Năng lực thể chất:** Bước đầu biết lựa chọn môi trường phù hợp với nội dung luyện tập. Biết và thực hiện được các giai đoạn biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành hai, ba hàng ngang và ngược lại theo hướng dẫn của giáo viên.

2. Phương tiện dạy học

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

3. Khởi động

– **Xoay các khớp:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng ngang để thực hiện động tác xoay các khớp kết hợp với nhịp đếm theo thứ tự: xoay cổ, xoay vai, xoay cánh tay, xoay khuỷu tay, xoay cổ tay, xoay hông, xoay gối, xoay cổ chân.

– **Căng cơ:** Giáo viên cho học sinh tại chỗ thực hiện động tác gập, duỗi gối; ép dẻo dọc; ép dẻo ngang.

(Giáo viên có thể kết hợp với nhạc để tăng hứng thú cho học sinh khi thực hiện động tác khởi động)

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Trời nắng, trời mưa”

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

– **Cách chơi:** Giáo viên cho học sinh xếp thành vòng tròn. Khi giáo viên hô “Trời nắng!”, học sinh sẽ đi theo vòng tròn, vừa đi vừa vỗ tay theo nhịp. Khi giáo viên hô “Trời mưa!” thì học sinh nhanh chóng tìm và chạy tới các vòng tròn gần nhất (đã được đặt sẵn trên sân) để

bước vào (số lượng vòng tròn phải ít hơn số lượng học sinh tham gia). Học sinh nào không bước kịp vào vòng tròn hoặc số lượng học sinh trong vòng tròn nhiều hơn quy định thì sẽ thua cuộc. Trước khi chơi, giáo viên sẽ quy định trước số lượng học sinh tối đa có thể đứng trong mỗi vòng tròn. Để tăng độ khó, giáo viên có thể quy định thêm số lượng học sinh ít nhất trong mỗi vòng tròn hoặc đặt vị trí các vòng tròn cách nhau xa hơn.



Trò chơi "Trời nắng, trời mưa"

II. KIẾN THỨC MỚI

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

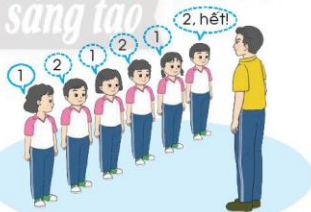
– Chuẩn bị: Đội hình một hàng ngang (đứng nghiêm).

Điểm số theo 1 – 2, 1 – 2,...

– Khẩu lệnh: "Theo 1 – 2, 1 – 2,..."

Điểm số! "

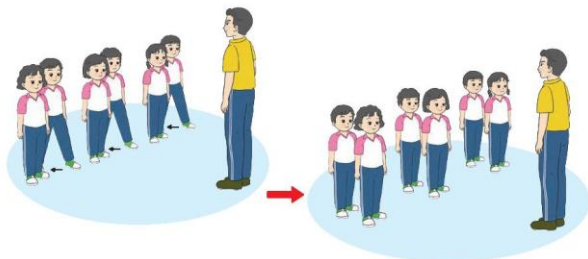
– Động tác: Lần lượt từ bạn đầu hàng quay mặt sang trái và hô to số của mình theo thứ tự 1 – 2 rồi trở về tư thế ban đầu. Riêng bạn cuối hàng không quay mặt mà chỉ hô to số của mình và hô "hết!".



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

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

– Động tác: Bạn số 1 làm chuẩn, bạn số 2 bước lùi chân phải về sau bạn số 1 rồi thu chân trái về tư thế đứng nghiêm, đồng thời đóng hàng ngang cho thẳng.



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

– Khẩu lệnh: “Về vị trí cũ... Bước!”

– Động tác: Bạn số 1 làm chuẩn, bạn số 2 bước tiến chân trái về vị trí cũ rồi thu chân phải về tư thế đứng nghiêm, đồng thời dòng hàng cho thẳng.



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

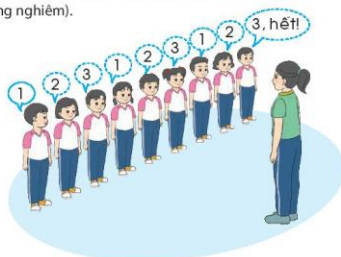
Chuẩn bị: Đội hình một hàng ngang (đứng nghiêm).

Điểm số theo 1 – 2 – 3, 1 – 2 – 3,...

– Khẩu lệnh: “Theo 1 – 2 – 3, 1 – 2 – 3,...

Điểm số!”

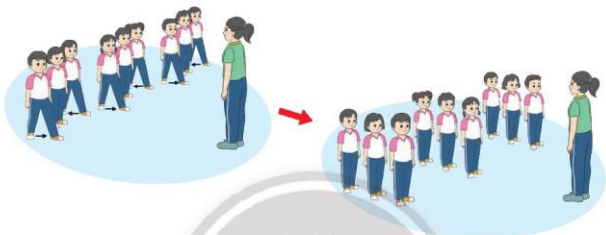
– Động tác: Lần lượt từ bạn đầu hàng quay mặt sang trái và hô to số của mình theo thứ tự 1 – 2 – 3 rồi trở về tư thế ban đầu. Riêng bạn cuối hàng không quay mặt mà chỉ hô to số của mình và hô “hết!”.



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

– **Khẩu lệnh:** “Thành ba hàng ngang... Bước!”

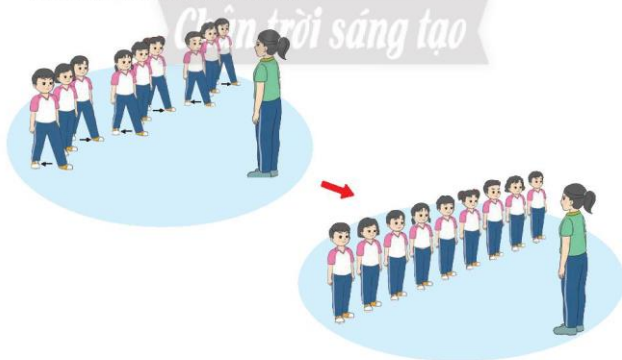
– **Động tác:** Bạn số 2 làm chuẩn, bạn số 1 bước tiến chân trái lên trước bạn số 2, đồng thời bạn số 3 bước lùi chân phải về sau bạn số 2. Sau đó bạn số 1 thu chân phải, bạn số 3 thu chân trái về tư thế đứng nghiêm, đồng thời dóng hàng cho thẳng.



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

– **Khẩu lệnh:** “Về vị trí cũ... Bước!”

– **Động tác:** Bạn số 2 làm chuẩn, bạn số 1 bước lùi chân phải, đồng thời bạn số 3 bước tiến chân trái về vị trí cũ. Sau đó bạn số 1 thu chân phải, bạn số 3 thu chân trái về tư thế đứng nghiêm, đồng thời dóng hàng cho thẳng.



❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

+ Làm mẫu động tác:

Giáo viên hướng dẫn học sinh khẩu lệnh khi điểm số hàng ngang theo 1 – 2, 1 – 2 – 3; biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành hai hàng ngang và ngược lại; biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành ba hàng ngang và ngược lại (chú ý nhấn mạnh các giai đoạn và sự khác biệt khi hô khẩu lệnh biến đổi hàng ngang và hàng dọc).

Giáo viên mời 8 – 10 học sinh lên hỗ trợ thực hiện mẫu cho cả lớp quan sát và nhận xét. Giáo viên lần lượt hô khẩu lệnh và hướng dẫn cách thực hiện điểm số và biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành hai hàng ngang và ngược lại, biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành ba hàng ngang và ngược lại. Giáo viên cần chú ý vị trí tập hợp để đảm bảo tất cả học sinh đều có thể quan sát.

Giáo viên nên hướng dẫn kĩ học sinh nội dung điểm số hàng ngang theo 1 – 2, 1 – 2 – 3 trước sau đó mới hướng dẫn biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành hai hàng ngang và ngược lại và biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành ba hàng ngang và ngược lại. Khi học sinh đã nắm vững các kiến thức: trình tự các bước tiến hành, động tác bước chân, ổn định hàng sau khi biến đổi,... giáo viên có thể tiến hành hướng dẫn biến đổi từ hai, ba hàng ngang thành bốn, sáu hàng ngang và ngược lại.

+ 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 hô. Giáo viên cần hô rõ khẩu lệnh, nhắc học sinh chú ý các giai đoạn phù hợp để thực hiện hô khẩu lệnh và cho học sinh thực hiện nhiều lần.

Học sinh không đánh mặt sang trái hoặc điểm số không đúng theo chu kì: Giáo viên cho học sinh thực hiện đánh mặt sang trái khi điểm số, nhắc học sinh chú ý số của bạn phía trước để hô đúng và to số của mình khi mặt đang hướng sang trái.

Học sinh bước sai chân, sai vị trí đứng khi biến đổi đội hình: Giáo viên nên hướng dẫn chậm và thường xuyên nhắc học sinh để xác định đúng chân bước và vị trí đứng khi biến đổi đội hình.

Khoảng cách giữa các thành viên trong một hàng quá gần hoặc quá xa: Giáo viên hướng dẫn và nhắc học sinh luôn giữ đúng khoảng cách trong từng hàng và giữa các hàng ngang với nhau. Giáo viên có thể quy định vị trí đứng của học sinh trong mỗi hàng ở giai đoạn ban đầu.

III. LUYỆN TẬP

* Giáo viên nên cho học sinh ôn lại nội dung tập hợp hàng ngang, dòng hàng ngang, dàn hàng ngang trước khi thực hiện nội dung biến đổi đội hình hàng ngang.

Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– Luyện tập đồng loạt:

+ Giáo viên căn cứ vào số lượng học sinh của lớp mà cho tập hợp thành 3 – 4 hàng ngang (chú ý khoảng cách giữa các thành viên ở mỗi hàng và giữa các hàng ngang với nhau phải đảm bảo vừa đủ để thực hiện được động tác).

+ Ban đầu, giáo viên nên thực hiện chậm (có thể cho học sinh thực hiện lần lượt từng nội dung) để học sinh có thể xác định chân và cách thức thực hiện các bước biến đổi đội hình.

– *Luyện tập theo nhóm:*

+ Giáo viên chia lớp thành các nhóm nhỏ (từ 8 – 10 học sinh), lần lượt cho học sinh thay phiên nhau điều khiển nhóm thực hiện biến đổi đội hình hàng ngang tại khu vực quy định.

+ Giáo viên quan sát, sửa lỗi sai cho từng nhóm và mời các nhóm lần lượt trình diễn kết quả trước lớp để cùng học sinh nhận xét, đánh giá.

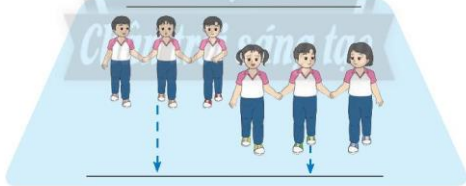
❖ Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

Trò chơi: “Cùng tiến”

– *Mục đích:* Cùng cố biến đổi đội hình hàng ngang, rèn luyện khả năng phối hợp vận động.

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

– *Cách chơi:* Giáo viên cho học sinh chia thành các nhóm nhỏ, xếp thành hàng ngang đứng trước vạch xuất phát, ba học sinh lập thành một nhóm. Khi có hiệu lệnh, học sinh mỗi nhóm sẽ nắm tay nhau và di chuyển từ vạch xuất phát tới vạch đích. Nhóm nào tới vạch đích trước và không bị rời tay trong khi di chuyển là nhóm chiến thắng. Giáo viên có thể đưa thêm yêu cầu khi di chuyển (bật, nhảy lò cò,...) hoặc đặt các chướng ngại vật để tăng độ khó của trò chơi.



Trò chơi “Cùng tiến”

IV. VẬN DỤNG

1. *Đáp án:* Các bạn trong hình đang thực hiện biến đổi đội hình từ hai hàng ngang thành một hàng ngang.

2. *Giáo viên hướng dẫn học sinh vận dụng biến đổi đội hình hàng ngang khi luyện tập theo nhóm.*

Bài 3

BIẾN ĐỔI HÌNH TỪ MỘT VÒNG TRÒN
THÀNH HAI VÒNG TRÒN VÀ NGƯỢC LẠI

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

▪ **Phẩm chất:** Tích cực, chăm chỉ trong tập luyện để nâng cao sức khỏe bản thân, nâng cao tinh thần đồng đội, giúp đỡ bạn khi tham gia luyện tập theo nhóm, luyện tập cặp đôi và trò chơi vận động.

▪ **Năng lực chung:** Tự chủ trong tập luyện và biết xem trước nội dung bài học. Hợp tác, giúp đỡ nhau hoàn thành bài tập và trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ. Có thể vận dụng các nội dung biến đổi đội hình vòng tròn trong trò chơi vận động và ngoài giờ học.

▪ **Năng lực thể chất:** Bước đầu biết lựa chọn môi trường phù hợp với nội dung luyện tập. Biết và thực hiện được các giai đoạn biến đổi đội hình một vòng tròn thành hai vòng tròn và ngược lại theo hướng dẫn của giáo viên.

2. Phương tiện dạy học

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

3. Khởi động

– **Xoay các khớp:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng ngang để thực hiện động tác xoay các khớp kết hợp với nhịp đếm theo thứ tự: xoay cổ, xoay vai, xoay cánh tay, xoay khuỷu tay, xoay cổ tay, xoay hông, xoay gối, xoay cổ chân.

– **Chạy vòng tròn theo địa hình tự nhiên:** Giáo viên cho học sinh chạy chậm thành vòng tròn theo địa hình tự nhiên.

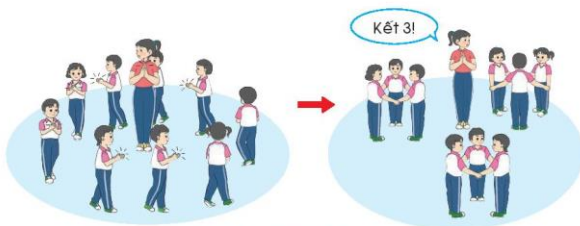
(Giáo viên có thể kết hợp với nhạc để tăng hứng thú cho học sinh khi thực hiện động tác khởi động)

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Kết bạn”

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

– **Cách chơi:** Giáo viên cho học sinh đi vòng tròn ngược chiều kim đồng hồ, vừa đi vừa vỗ tay. Khi giáo viên hô “Kết bạn! Kết bạn!”, học sinh sẽ đáp lại “Kết mấy? Kết mấy?”, nếu giáo viên hô “Kết 3!” thì ba học sinh nhanh chóng nắm tay nhau thành vòng tròn nhỏ cho tới khi giáo viên hô “Hoà tan!”. Học sinh nào không có nhóm hoặc nhóm không đúng với khẩu lệnh thì xem như bị loại. Giáo viên có thể thay đổi khẩu lệnh để tăng độ khó của trò chơi.



Trò chơi "Kết bạn"

II. KIẾN THỨC MỚI

Biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành hai vòng tròn và ngược lại

Chuẩn bị: Đội hình một vòng tròn (đứng nghiêm, mặt hướng vào trong vòng tròn).

Điểm số theo 1 - 2, 1 - 2,...

– **Khẩu lệnh:** "Bạn A làm chuẩn, theo 1 - 2, 1 - 2,.... Điểm số!".

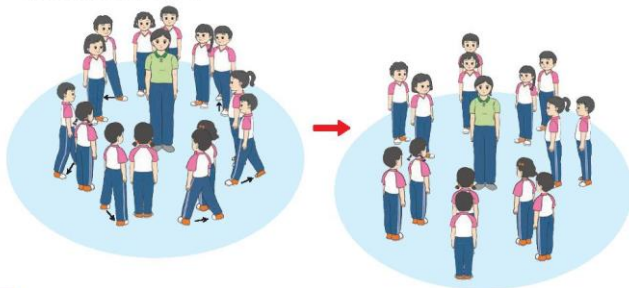
– **Động tác:** Bắt đầu từ bạn A, các bạn lần lượt quay mặt sang trái và hô to số của mình theo thứ tự 1 - 2 rồi trở về tư thế ban đầu. Riêng bạn cuối cùng không quay mặt mà chỉ hô to số của mình và hô "hết!".



Biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành hai vòng tròn

– **Khẩu lệnh:** "Thành hai vòng tròn... Bước!".

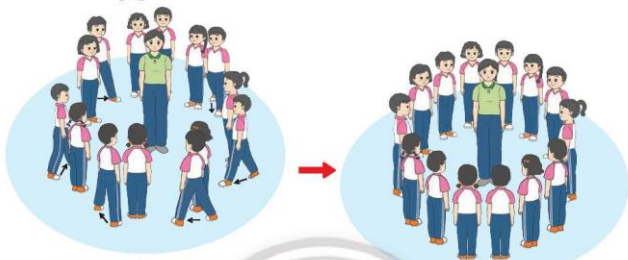
– **Động tác:** Bạn số 1 làm chuẩn, bạn số 2 bước lùi chân phải về sau bạn số 1 rồi thu chân trái về tư thế đứng nghiêm.



Biến đổi đội hình từ hai vòng tròn thành một vòng tròn

– **Khẩu lệnh:** “Về vị trí cũ... Bước!”.

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



❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

+ **Làm mẫu động tác:**

Giáo viên hướng dẫn học sinh khẩu lệnh khi điểm số đội hình vòng tròn theo 1 – 2 và biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành hai vòng tròn và ngược lại (chú ý nhấn mạnh các giai đoạn và sự khác biệt khi hô khẩu lệnh biến đổi hàng dọc, hàng ngang và vòng tròn).

Giáo viên mời 8 – 10 học sinh lên hỗ trợ thực hiện mẫu cho cả lớp quan sát và nhận xét. Giáo viên lần lượt hô khẩu lệnh và hướng dẫn cách thực hiện điểm số và biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành hai vòng tròn và ngược lại. Giáo viên cần chú ý vị trí tập hợp để đảm bảo tất cả học sinh đều có thể quan sát.

+ **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 hô. Giáo viên cần hô rõ khẩu lệnh, nhắc học sinh chú ý các giai đoạn phù hợp để thực hiện hô khẩu lệnh và cho học sinh thực hiện nhiều lần.

Học sinh không đánh mặt sang trái hoặc điểm số không đúng theo chu kì 1 – 2: Giáo viên cho học sinh thực hiện đánh mặt sang trái khi điểm số, nhắc học sinh chú ý số của bạn bên cạnh để hô đúng và to số của mình khi mặt đang hướng sang trái.

Học sinh bước sai chân, sai vị trí đứng khi biến đổi đội hình: Giáo viên hướng dẫn chậm và thường xuyên nhắc học sinh để xác định đúng chân bước và vị trí đứng khi biến đổi đội hình.

Khoảng cách giữa các thành viên trong một hàng quá gần hoặc quá xa: Giáo viên hướng dẫn và nhắc học sinh luôn giữ đúng khoảng cách trong vòng tròn. Giáo viên có thể quy định vị trí đứng của học sinh ở giai đoạn ban đầu.

III. LUYỆN TẬP

* Giáo viên nên cho học sinh ôn lại nội dung chuyển đội hình hàng dọc, hàng ngang thành đội hình vòng tròn trước khi thực hiện nội dung biến đổi đội hình vòng tròn.

Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– *Luyện tập đồng loạt:*

+ Giáo viên căn cứ vào số lượng học sinh trong lớp để tìm vị trí phù hợp tập hợp vòng tròn (nếu số lượng học sinh quá đông nên chia thành hai hoặc ba nhóm để đảm bảo khoảng cách giữa các thành viên trong vòng tròn).

+ Ban đầu, giáo viên nên thực hiện chậm (có thể cho học sinh thực hiện lần lượt từng nội dung) để học sinh có thể xác định chân và cách thức thực hiện các bước biến đổi đội hình vòng tròn. Giáo viên có thể mời một học sinh lên điều khiển các bạn thực hiện biến đổi đội hình vòng tròn.

– *Luyện tập theo nhóm:*

+ Giáo viên chia lớp thành các nhóm nhỏ (từ 8 – 10 học sinh), lần lượt cho học sinh thay phiên nhau điều khiển nhóm thực hiện biến đổi đội hình vòng tròn tại khu vực quy định.

+ Giáo viên quan sát, sửa lỗi sai cho từng nhóm và mời các nhóm lần lượt trình diễn kết quả trước lớp để cùng học sinh nhận xét, đánh giá.

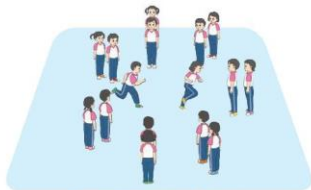
❖ Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

Trò chơi: “Người thừa thứ ba”

– *Mục đích:* Củng cố nội dung biến đổi đội hình vòng tròn, tăng khả năng phản xạ, linh hoạt của học sinh.

– *Chuẩn bị:* Sân bãi rộng rãi, còi.

– *Cách chơi:* Giáo viên cho học sinh xếp đội hình hai vòng tròn, mặt hướng tâm, hai học sinh sẽ tham gia chơi (một bạn bắt và một bạn chạy). Khi có hiệu lệnh, hai học sinh sẽ thực hiện đuổi bắt nhau trong phạm vi quy định. Nếu học sinh bắt chạm được vào bạn chạy thì hai học sinh sẽ đổi vai trò cho nhau. Khi học sinh đóng vai chạy di chuyển tới và đứng nghiêm trước mặt một học sinh bất kì trong vòng tròn thì bạn thứ ba (tính từ học sinh chạy) sẽ đổi vai trò cho học sinh đóng vai bắt (học sinh thứ ba sẽ bắt học sinh còn lại). Trong thời gian quy định, nếu học sinh nào bị bắt xem như thua cuộc.



Trò chơi “Người thừa thứ ba”

IV. VẬN DỤNG

Giáo viên hướng dẫn học sinh cùng nhau vận dụng biến đổi đội hình vòng tròn khi tham gia các trò chơi vận động tập thể.

Bài 4 ĐỘNG TÁC ĐI ĐỀU, ĐỨNG LẠI

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Phẩm chất: Chăm chỉ trong tập luyện để nâng cao sức khỏe bản thân, nâng cao tinh thần đồng đội, giúp đỡ bạn khi tham gia luyện tập theo nhóm, luyện tập cặp đôi và trò chơi vận động.
- Năng lực chung: Tự chủ trong tập luyện và biết xem trước nội dung bài học. Hợp tác, giúp đỡ nhau hoàn thành bài tập và trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ.
- Năng lực thể chất: Bước đầu biết lựa chọn môi trường phù hợp với nội dung luyện tập. Biết và thực hiện được động tác đi đều và đứng lại theo hướng dẫn của giáo viên.

2. Phương tiện dạy học

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

3. Khởi động

– **Xoay các khớp:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng ngang để thực hiện động tác xoay các khớp kết hợp với nhịp đếm theo thứ tự: xoay cổ, xoay vai, xoay cánh tay, xoay khuỷu tay, xoay cổ tay, xoay hông, xoay gối, xoay cổ chân.

– **Căng cơ:** Giáo viên cho học sinh thực hiện động tác chạy tại chỗ; gập, duỗi gối; ép dẻo dọc; ép dẻo ngang.

(Giáo viên có thể kết hợp với nhạc để tăng hứng thú cho học sinh khi thực hiện động tác khởi động)

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Số chân, số lẻ”

– Chuẩn bị: Phấn, còi.

– Cách chơi: Giáo viên cho học sinh chia thành các nhóm xếp hàng ngang đứng trước vạch xuất phát, đồng thời thực hiện đếm số hàng ngang. Giáo viên hô số nào thì học sinh số đó sẽ chạy nhanh về đích (ví dụ: giáo viên hô “Số lẻ!” thì các học sinh số lẻ (1, 3, 5,...) sẽ chạy nhanh về đích). Học sinh nào thực hiện sai thì sẽ thua cuộc.



Trò chơi "Số chân, số lẻ"

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Động tác đi đều

– TTCB: Đứng nghiêm.

– Khẩu lệnh: "Đi đều... Bước!".

– Động tác:

+ **Nhịp 1:** Bước chân trái ra trước khoảng 20 – 30 cm, chạm đất (đúng vào nhịp 1), đồng thời nâng đùi phải lên, tay phải đánh thẳng ra sau, tay trái gấp trước ngực.

+ **Nhịp 2:** Tiếp theo nhịp 1, bước chân phải ra trước chạm đất (đúng vào nhịp 2), đồng thời nâng đùi trái lên, tay trái đánh thẳng ra sau, tay phải gấp trước ngực.



2. Động tác đứng lại

– Khẩu lệnh: "Đứng lại... Đứng!".

– Động tác: Dự lệnh "Đứng lại" khi bàn chân phải chạm đất, tiếp tục bước chân trái về trước một bước, rồi bước chân phải về trước chạm đất đúng vào động lệnh "Đứng!". Sau động lệnh, tiếp tục bước chân trái về trước một bước rồi thu chân phải về tư thế đứng nghiêm.



+ **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 biểu tượng khái quát ban đầu của động tác đi đều và đứng lại.

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, khoảng cách bước chân,...).

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 kỳ lên thực hiện để cả lớp quan sát, nhận xét và sửa lỗi sai.

+ **Một số lưu ý khi thực hiện:**

Học sinh co gối quá cao và đặt cả bàn chân chạm đất, hai tay đánh không đúng (cùng tay – cùng chân) **và đầu hơi cúi khi thực hiện đi đều.** Giáo viên cần làm mẫu chính xác động tác và nhắc học sinh chú ý các lỗi sai tư thế.

Học sinh thực hiện sai nhịp khi đi và đứng lại, khoảng cách các bước chân không đều hoặc quá dài. Giáo viên cần cho học sinh thực hiện chậm ban đầu sau đó mới nhanh dần, nhắc học sinh chú ý khoảng cách các bước chân.

Khi đứng lại cơ thể lao về phía trước hoặc đi quá bước quy định. Giáo viên cần giúp học sinh xác định nhịp bước chân khi đứng lại và cần tập nhiều lần.

III. LUYỆN TẬP

* Giáo viên nên cho học sinh ôn lại động tác giậm chân tại chỗ trước khi thực hiện nội dung đi đều.

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 đi đều và đứng lại theo nhịp đếm.

+ Ban đầu, giáo viên nên hô chậm để giúp học sinh có thể xác định chân thực hiện động tác, chú ý sửa sai cho học sinh.

– **Luyện tập theo nhóm:**

Giáo viên cho lớp chia thành các nhóm từ 8 – 10 học sinh, học sinh lần lượt thay phiên điều khiển nhóm thực hiện các động tác đi đều và đứng lại, giáo viên quan sát từng nhóm 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 bắt cặp với nhau, giáo viên quan sát, hỗ trợ học sinh khi cần thiết.

+ Trong quá trình tập cá nhân, học sinh có thể quan sát các bạn khác để tự điều chỉnh động tác, phát triển năng lực tự chủ – tự học trong khi tập luyện động tác. Bên cạnh đó, khi tập luyện theo cặp đôi (một học sinh hô cho học sinh còn lại thực hiện động tác), 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.

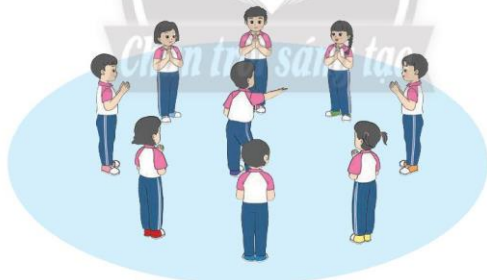
❖ Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

Trò chơi: “Tìm người chỉ huy”

– **Mục đích:** Phát triển khả năng quan sát, chú ý và tăng cường khả năng làm việc nhóm của học sinh.

– **Chuẩn bị:** Khăn, còi, sân bãi rộng rãi.

– **Cách chơi:** Giáo viên cho học sinh xếp thành vòng tròn, mặt hướng tâm, một học sinh đứng vào trong vòng tròn (là người đi tìm chỉ huy) và bịt mắt lại. Sau đó, giáo viên sẽ chỉ định người chỉ huy (học sinh này làm gì thì cả lớp phải làm theo), học sinh đứng giữa vòng tròn sẽ mở mắt ra và đi lại trong vòng tròn để tìm người chỉ huy. Khi học sinh làm người chỉ huy bị phát hiện sẽ được thay thế bằng học sinh khác trong vòng tròn để tiếp tục trò chơi. Nếu trong thời gian quy định mà học sinh đi tìm không phát hiện ra người chỉ huy thì thua cuộc và phải thay bằng học sinh khác.



Trò chơi “Tìm người chỉ huy”

IV. VẬN DỤNG

Đáp án: Hình 2.

Chủ đề: **BÀI TẬP THỂ DỤC**

Bài 1

ĐỘNG TÁC VƯƠN THỞ VÀ ĐỘNG TÁC TAY

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

▪ **Phẩm chất:** Chăm chỉ, trung thực, tự giác trong tập luyện. Đoàn kết, giúp đỡ nhau tham gia tập luyện và trò chơi vận động.

▪ **Năng lực chung:** Có ý thức thường xuyên thực hiện các động tác bài tập thể dục ngoài giờ trên lớp để rèn luyện sức khỏe. Biết nhận xét, hỗ trợ và giúp đỡ bạn cùng học thực hiện đúng động tác bài tập thể dục.

▪ **Năng lực thể chất:** Bước đầu biết lựa chọn môi trường phù hợp với nội dung luyện tập. Biết và thực hiện được động tác vươn thở và động tác tay đúng nhịp theo hướng dẫn của giáo viên. Chủ động tham gia trò chơi vận động để rèn luyện khả năng khéo léo.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Đồng hồ bấm giờ, còi.
- Bìa cứng (khổ A4), bóng nhỏ, rổ đựng bóng, phấn.

3. Khởi động

– **Xoay các khớp:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng ngang để thực hiện động tác xoay các khớp kết hợp với nhịp đếm theo thứ tự: xoay cổ, xoay vai, xoay cánh tay, xoay khuỷu tay, xoay cẳng tay, xoay hông, xoay gối, xoay cổ chân.

– **Căng cơ:** Giáo viên cho học sinh tại chỗ thực hiện động tác đánh tay cao – tay thấp và căng cơ tay.

(Giáo viên có thể kết hợp với nhạc để tăng hứng thú cho học sinh khi thực hiện động tác khởi động)

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Làn sóng”

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

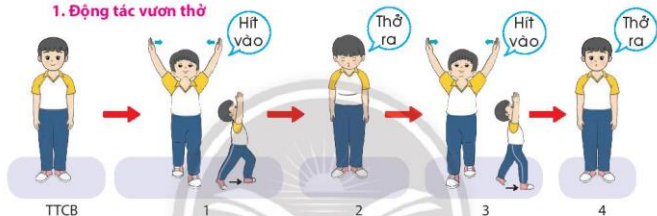
– **Cách chơi:** Giáo viên cho học sinh xếp thành vòng tròn nắm tay nhau, giáo viên đứng giữa vòng tròn. Khi giáo viên đưa tay tới đâu thì học sinh sẽ giơ tay lên cao rồi bỏ tay xuống để tạo thành hình làn sóng. Học sinh nào bị rời tay hoặc không giơ lên cao theo hiệu lệnh của giáo viên là thua cuộc.



Trò chơi "Làn sóng"

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Động tác vươn thở



TTCB

– TTCB: Đứng nghiêm.

– **Nhịp 1:** Bước chân trái lên trước khuỷu gối, chân phải kiễng gót, đồng thời đưa hai tay ra trước – lên cao hình chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, ngửa mặt, hít sâu vào bằng mũi.

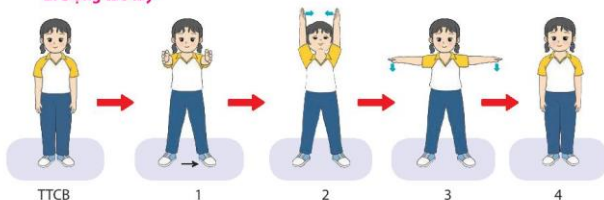
– **Nhịp 2:** Thu chân trái về, hai tay hạ xuống dọc thân người, cúi đầu, thở ra từ từ bằng miệng.

– **Nhịp 3:** Như nhịp 1 nhưng bước chân phải lên trước, hít sâu vào bằng mũi.

– **Nhịp 4:** Về TTCB, thở ra từ từ bằng miệng.

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

2. Động tác tay



TTCB

– **TTCB:** Đứng nghiêm.

– **Nhịp 1:** Bước chân trái sang ngang rộng bằng vai, đưa hai tay ra trước, lòng bàn tay hướng vào nhau, ngón tay khép.

– **Nhịp 2:** Đưa hai tay lên cao, lòng bàn tay hướng vào nhau, ngửa mặt.

– **Nhịp 3:** Hạ hai tay xuống ngang vai, lòng bàn tay sắp.

– **Nhịp 4:** Thu chân trái 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 biểu tượng 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 nhắc học sinh hít vào và thở ra 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, nhận xét và sửa lỗi sai.

+ **Một số lưu ý khi thực hiện:**

Động tác vươn thở: Học sinh không kết hợp hít thở sâu khi thực hiện động tác hoặc hít thở quá nông, nhanh. Giáo viên cho học sinh tập chậm từng động tác đúng kĩ thuật và nhắc nhở học sinh 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), hai tay không duỗi thẳng, tay cao tay thấp, lòng bàn tay không đúng, phương hướng chuyển động của tay không chính xác. Giáo viên giúp học sinh xác định đúng phương hướng chuyển động của tay (tay ra trước, lên cao, dang ngang), tập chậm và nhắc học sinh quan sát và tự sửa lỗi sai khi thực hiện.

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 (chú ý đếm chậm, thực hiện cùng hướng với học sinh 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.
- + Giáo viên có thể cho các nhóm thi đua, trình diễn với nhau thực hiện động tác (một nhóm thực hiện, các nhóm còn lại quan sát, nhận xét).

2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

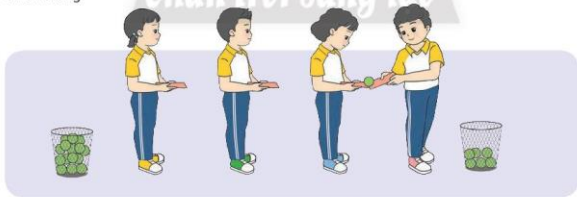
+ Giáo viên cho học sinh bắt cặp với nhau và tiến hành thực hiện động tác vươn thở và động tác tay. Khi thực hiện luyện tập cặp đôi, một học sinh đếm nhịp và học sinh còn lại thực hiện động tác.

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

❖ Trò chơi bổ trợ khéo léo

Trò chơi: “Đôi tay khéo léo”

- *Mục đích:* Giúp học sinh nâng cao khả năng khéo léo và phối hợp làm việc theo nhóm.
- *Chuẩn bị:* Bia cứng (khổ A4), bóng nhỏ (bóng bàn), còi, phấn.
- *Cách chơi:* Giáo viên cho lớp chia thành các nhóm nhỏ xếp thành 2 – 4 hàng dọc đều nhau, mỗi học sinh cầm một tấm bia cứng. Khi có hiệu lệnh, học sinh đứng đầu hàng sẽ lấy bóng tại rổ, để lên trên bia cứng và chuyển cho bạn phía sau, học sinh phía sau dùng bia cứng đỡ bóng và tiếp tục chuyển bóng tới bạn cuối hàng để bỏ vào rổ của hàng mình mà không làm rơi bóng (nếu bóng rơi khỏi bia hoặc tay chạm vào bóng thì quả bóng đó không được tính). Sau thời gian quy định, nhóm nào có nhiều bóng hơn là nhóm chiến thắng.



Trò chơi “Đôi tay khéo léo”

IV. VẬN DỤNG

1. *Đáp án:* Hình 1.
2. Giáo viên gợi ý học sinh nên thực hiện động tác vươn thở vào mỗi buổi sáng sau khi thức dậy.

Bài 2 ĐỘNG TÁC CHÂN VÀ ĐỘNG TÁC LƯỖN

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Phẩm chất: Chăm chỉ, tích cực, nhân ái, biết giúp đỡ nhau tham gia tập luyện bài tập thể dục và trò chơi vận động.

- Năng lực chung: Có ý thức tự giác thực hiện các động tác bài tập thể dục ngoài giờ trên lớp để rèn luyện sức khoẻ. Biết nhận xét, trao đổi, hỗ trợ và giúp đỡ bạn cùng học thực hiện đúng động tác bài tập thể dục trong luyện tập.

- Năng lực thể chất: Bước đầu biết lựa chọn môi trường phù hợp với nội dung luyện tập. Biết và thực hiện được động tác chân và động tác lườn đúng nhịp theo hướng dẫn của giáo viên. Chủ động, tích cực tham gia luyện tập các động tác bài tập thể dục và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Đồng hồ bấm giờ, còi.
- Bóng nhỏ, rõ dụng bóng, phấn.

3. Khởi động

- **Xoay các khớp:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng ngang để thực hiện động tác xoay các khớp kết hợp với nhịp đếm theo thứ tự: xoay cổ, xoay vai, xoay cánh tay, xoay khuỷu tay, xoay cổ tay, xoay hông, xoay gối, xoay cổ chân.

- **Căng cơ:** Giáo viên cho học sinh tại chỗ thực hiện động tác gập, duỗi gối; ép dẻo dọc; ép dẻo ngang.

(Giáo viên có thể kết hợp với nhạc để tăng hứng thú cho học sinh khi thực hiện động tác khởi động)

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Ở đây – Ở đó”

- **Chuẩn bị:** Vòng tròn lớn vẽ trên sân, còi.

- **Cách chơi:** Giáo viên chia lớp thành bốn nhóm xếp hàng dọc sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh, học sinh ở mỗi nhóm nhanh chóng chạy vào vòng tròn (được vẽ sẵn trên sân) theo yêu cầu của giáo viên. Nhóm nào mà thành viên trong nhóm đứng hết vào vòng tròn trước là nhóm chiến thắng.



Trò chơi "Ở đây - Ở đó"

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Động tác chân



– **TTCB:** Đứng nghiêm.

– **Nhịp 1:** Bước chân trái sang ngang rộng bằng vai, hai tay dang ngang, lòng bàn tay ngửa.

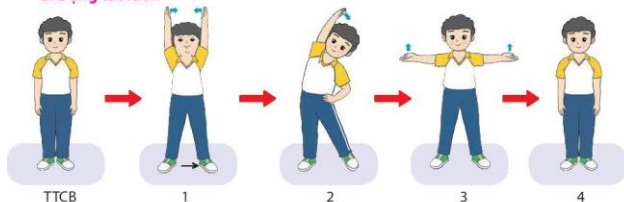
– **Nhịp 2:** Thu chân trái về, đồng thời khụy gối, thân người thẳng, hai tay đưa thẳng ra trước mặt rồi vỗ vào nhau.

– **Nhịp 3:** Về tư thế như nhịp 1.

– **Nhịp 4:** Thu chân trái về TTCB.

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

2. Động tác lườn



– **TTCB:** Đứng nghiêm.

– **Nhịp 1:** Bước chân trái sang ngang rộng bằng vai, đưa hai tay sang ngang – lên cao, lòng bàn tay hướng vào nhau, ngửa mặt.

– **Nhịp 2:** Chân trái kiễng gót, trọng tâm dồn vào chân phải, nghiêng người sang trái, tay trái chống hông, tay phải áp nhẹ vào tai.

– **Nhịp 3:** Hạ gót chân trái, hai tay dang ngang, lòng bàn tay ngửa.

– **Nhịp 4:** Thu chân trái 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 nghiêng lườn sang phải.

❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

+ **Ôn tập động tác cũ:** Giáo viên tổ chức cho cả lớp ôn tập đồng loạt động tác vươn thở, động tác tay 1 – 2 lần trước và sau khi hướng dẫn động tác chân và động tác lườn.

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

Lần 1: Thực hiện mẫu để học sinh có thể quan sát, nắm được biểu tượng khái quát ban đầu của động tác chân và động tác lườn.

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

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 bắt 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 và hạ thấp tay khi khuỵu gối ở nhịp 2 và nhịp 6. Giáo viên cho học sinh giữ thẳng lưng, sau đó mới cho tập khuỵu gối và thẳng tay khi vổ.

Động tác lườn: Học sinh khi nghiêng lườn không biết chuyển trọng tâm (chân cùng phía với hướng nghiêng lườn không nhón) và thường xoay người hoặc tay không thẳng. Giáo viên cho học sinh tay chống hông thực hiện nghiêng lườn trước rồi mới kết hợp với tư thế tay.

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 (chú ý đếm chậm, thực hiện cùng hướng với học sinh 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.
- + Giáo viên có thể cho các nhóm thi đua, trình diễn với nhau thực hiện động tác (một nhóm thực hiện, các nhóm còn lại quan sát, nhận xét).

2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh bắt cặp với nhau và tiến hành thực hiện động tác chân và động tác lườn. Khi thực hiện luyện tập cặp đôi, một học sinh đếm nhịp 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, giúp phát triển năng lực giao tiếp và tập cho học sinh biết giúp đỡ nhau trong quá trình tập luyện.

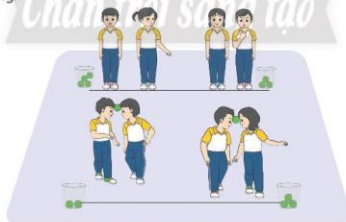
❖ Trò chơi bổ trợ khéo léo

Trò chơi: “Chuyển bóng”

– *Mục đích:* Giúp học sinh nâng cao khả năng khéo léo và phối hợp làm việc theo nhóm.

– *Chuẩn bị:* Bóng nhỏ, rổ đựng bóng, còi, phấn.

– *Cách chơi:* Giáo viên cho học sinh chia thành 2 – 4 nhóm đều nhau, mỗi nhóm xếp hai hàng dọc đứng sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh, hai học sinh đứng đầu hàng của mỗi nhóm lấy bóng để lên trán và di chuyển về vạch đích, sau đó bỏ bóng vào rổ đội mình rồi chạy về chạm tay bạn trong nhóm để thực hiện tiếp. Khi đi chuyển, nếu bóng rơi chạm đất thì hai học sinh phải nhặt bóng rồi quay về chạm tay hai học sinh tiếp theo trong nhóm để tiếp tục thực hiện. Sau thời gian quy định, nhóm chuyển được nhiều bóng hơn về đích là nhóm chiến thắng.



Trò chơi “Chuyển bóng”

IV. VẬN DỤNG

1. *Đáp án:* Nhịp 2.

2. Giáo viên khuyến khích học sinh tập động tác chân thường xuyên để có đôi chân khỏe mạnh.

Bài 3 ĐỘNG TÁC BỤNG VÀ ĐỘNG TÁC TOÀN THÂN

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- **Phẩm chất:** Có ý thức trách nhiệm với bản thân trong việc tập luyện nâng cao sức khỏe. Trung thực khi tham gia tập luyện và trò chơi vận động trên lớp.
- **Năng lực chung:** Có ý thức tự giác thực hiện các động tác bài tập thể dục. Phối hợp với bạn tham gia các trò chơi rèn luyện sự khéo léo. Sáng tạo giải quyết các yêu cầu của trò chơi vận động.
- **Năng lực thể chất:** Biết quan sát tranh ảnh và động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được các động tác bụng và động tác toàn thân.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Đồng hồ bấm giờ, còi.
- Bóng, phấn, rổ đựng bóng.

3. Khởi động

– **Xoay các khớp:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng ngang để thực hiện động tác xoay các khớp kết hợp với nhịp đếm theo thứ tự: xoay cổ, xoay vai, xoay cánh tay, xoay khuỷu tay, xoay cổ tay, xoay hông, xoay gối, xoay cổ chân.

– **Tay này chạm mũi chân kia:** Giáo viên cho học sinh xếp hàng ngang, tại chỗ thực hiện động tác tay này chạm mũi chân kia theo nhịp đếm.

(Giáo viên có thể kết hợp với nhạc để tăng hứng thú cho học sinh khi thực hiện động tác khởi động)

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

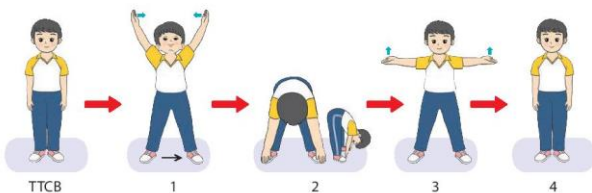
Trò chơi: “Cây cao – cỏ thấp”

– **Chuẩn bị:** Sân bãi rộng rãi.

– **Cách chơi:** Giáo viên cho học sinh đứng thành 3 – 4 hàng ngang. Khi giáo viên hô “Cây!” thì học sinh hô “Caol!” đồng thời thực hiện động tác đưa hai tay lên cao cùng với kiễng gót chân. Khi giáo viên hô “Còi!” thì học sinh hô “Thấp!” đồng thời thực hiện động tác ngồi xổm cùng với hai bàn tay chạm đất. Học sinh nào thực hiện sai động tác thì thua cuộc.

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Động tác bụng



TTCB – TTCB: Đứng nghiêm.

– **Nhịp 1:** Bước chân trái sang ngang rộng hơn vai, đưa hai tay ra trước – lên cao hình chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, ngửa mặt.

– **Nhịp 2:** Cúi đầu, gập thân sâu, hai tay chạm mũi bàn chân, hai chân thẳng.

– **Nhịp 3:** Nâng thân lên, đứng thẳng, hai tay dang ngang, lòng bàn tay ngửa.

– **Nhịp 4:** Thu chân trái về TTCB.

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 toàn thân



TTCB – TTCB: Đứng nghiêm.

– **Nhịp 1:** Bước chân trái ra trước, trọng tâm dồn chân trái, chân phải kiễng gót, hai tay đưa ra trước – lên cao hình chữ V, ngửa mặt, căng người.

– **Nhịp 2:** Thu chân trái về sát chân phải thành tư thế ngồi kiễng hai gót chân.

– **Nhịp 3:** Đứng thẳng, hai tay dang ngang, lòng bàn tay ngửa, căng người.

– **Nhịp 4:** 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 đồng loạt các động tác vươn thở, động tác tay, động tác chân và động tác lườn 1 – 2 lần trước và sau khi hướng dẫn động tác bụng và động tác toàn thân.

+ **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 biểu tượng khái quát ban đầu của động tác bụng và động tác toàn thân.

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 động tác bụng.

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 bị co gối. Giáo viên cho học sinh tập cúi người với chân duỗi thẳng, sau đó mới cúi sâu.

Động tác toàn thân: Học sinh khi bước chân ra trước, không dồn trọng tâm vào chân trước nên chân sau thường bị co gối. Học sinh thường mất thăng bằng khi thu chân về và ngồi xổm ở nhịp 2 và nhịp 6. 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 (chú ý 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.

+ Giáo viên có thể cho các nhóm thi đua với nhau thực hiện động tác (một nhóm thực hiện, các nhóm còn lại quan sát, nhận xét).

2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh bắt cặp với nhau và tiến hành thực hiện động tác bụng và động tác toàn thân: một học sinh đếm nhịp 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, giúp phát triển năng lực giao tiếp và tập cho học sinh biết giúp đỡ nhau trong quá trình tập luyện.

❖ Trò chơi bổ trợ khéo léo

Trò chơi: “Chuyển bóng qua chân”

– *Mục đích:* Giúp học sinh tăng khả năng khéo léo, nhanh nhẹn của tay và phối hợp vận động theo nhóm.

– *Chuẩn bị:* Bóng, rổ đựng bóng, còi.

– *Cách chơi:* Giáo viên chia lớp thành 2 – 4 nhóm đều nhau, các nhóm xếp thành các hàng dọc. Khi có hiệu lệnh, bạn đứng đầu hàng lần lượt lấy bóng ở rổ và thực hiện động tác chuyển bóng qua chân cho bạn phía sau và cứ tiếp tục như vậy cho đến bạn cuối cùng để bỏ bóng vào rổ của đội mình. Sau thời gian quy định, nhóm nào chuyển được nhiều bóng nhất là nhóm chiến thắng.



Trò chơi “Chuyển bóng qua chân”
Chân trời sáng tạo

IV. VẬN DỤNG

1. *Đáp án:* Nhịp 2.
2. *Giáo viên khuyến khích học sinh cùng nhau tập bài tập thể dục trong giờ nghỉ giải lao.*

Bài 4

ĐỘNG TÁC NHẢY VÀ ĐỘNG TÁC ĐIỀU HOÀ

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- **Phẩm chất:** Biết giúp đỡ bạn khi tập luyện các động tác của bài thể dục và tham gia trò chơi hỗ trợ khéo léo. Có ý thức trách nhiệm với bản thân trong việc tập luyện nâng cao sức khoẻ. Trung thực khi tham gia tập luyện và trò chơi vận động trên lớp.
- **Năng lực chung:** Chủ động thực hiện các bài tập tại nhà và ngoài giờ học. Nhận xét và giúp đỡ bạn trong quá trình thực hiện động tác. Sáng tạo trong giải quyết các yêu cầu của trò chơi vận động.
- **Năng lực thể chất:** Biết quan sát tranh ảnh và động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được các động tác nhảy và động tác điều hoà. Hoàn thành lượng vận động của bài tập.

2. Phương tiện dạy học

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

3. Khởi động

– **Xoay các khớp:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng ngang để thực hiện động tác xoay các khớp kết hợp với nhịp đếm theo thứ tự: xoay cổ, xoay vai, xoay cánh tay, xoay khuỷu tay, xoay cổ tay, xoay hông, xoay gối, xoay cổ chân.

– **Căng cơ:** Giáo viên cho học sinh tại chỗ thực hiện động tác gập, duỗi gối; ép dẻo dọc; ép dẻo ngang.

(Giáo viên có thể kết hợp với nhạc để tăng hứng thú cho học sinh khi thực hiện động tác khởi động)

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Nhảy theo tiếng nhạc”

– **Chuẩn bị:** Máy phát nhạc.

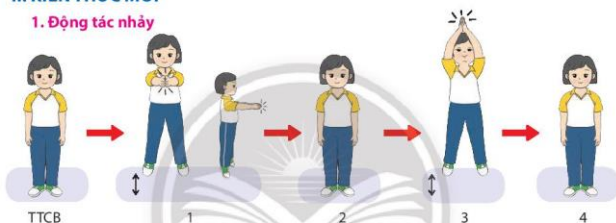
– **Cách chơi:** Giáo viên cho học sinh xếp thành vòng tròn, mặt hướng tâm. Giáo viên bật nhạc và học sinh vận động tự do theo nhạc, khi tiếng nhạc dừng lại thì học sinh giữ nguyên tư thế, không được di chuyển, bạn nào di chuyển xem như thua cuộc.



Trò chơi "Nhảy theo tiếng nhạc"

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Động tác nhảy



TTCB

– TTCB: Đứng nghiêm.

– **Nhịp 1:** Bật nhảy lên (tách hai chân), đồng thời vỗ hai tay trước ngực, khi rơi xuống đứng hai chân rộng bằng vai.

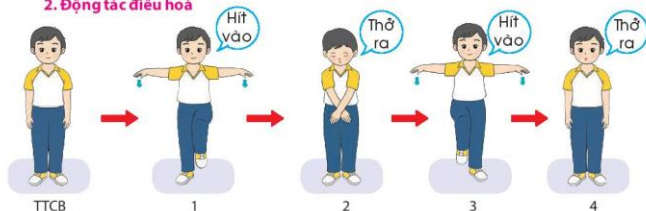
– **Nhịp 2:** Bật nhảy về TTCB.

– **Nhịp 3:** Như nhịp 1 nhưng đưa hai tay sang ngang – lên cao vỗ vào nhau, ngửa mặt.

– **Nhịp 4:** Bật nhảy về TTCB.

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

2. Động tác điều hòa



TTCB

1

2

3

4

– **TTCB:** Đứng nghiêm.

– **Nhịp 1:** Nâng đùi trái lên, đồng thời đưa hai tay sang ngang, bàn tay sắp (thả lỏng tự nhiên), hít sâu vào bằng mũi.

– **Nhịp 2:** Hạ chân trái xuống, đồng thời đưa hai tay xuống dưới bắt chéo trước bụng, đầu cúi và thở ra từ từ bằng miệng.

– **Nhịp 3:** Như nhịp 1 nhưng nâng đùi phải lên, hít sâu vào bằng mũi.

– **Nhịp 4:** Về TTCB, thở ra từ từ bằng miệng.

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

❖ **Hướng dẫn dạy học kiến thức mới**

+ **Ôn tập động tác cũ:** Giáo viên tổ chức cho cả lớp ôn tập đồng loạt lại một số động tác đã học của bài tập thể dục từ 1 – 2 lần trước và sau khi hướng dẫn động tác nhảy và động tác điều hoà cho học sinh.

+ **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 biểu tượng khái quát ban đầu của động tác nhảy và 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 nhảy: Học sinh thường không theo kịp nhịp đếm của động tác, chưa thẳng tay khi vò tay trước mặt và trên cao. Giáo viên nên cho học sinh thực hiện ở nhịp chậm trước rồi mới tăng dần nhịp đếm nhanh, nhắc học sinh chú ý thẳng tay khi vò trước mặt và trên cao.

Động tác điều hoà: Học sinh thường không thả lỏng và hít thở sâu. 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 (chú ý 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. Giáo viên có thể cho các nhóm thi đua với nhau thực hiện động tác (một nhóm thực hiện, các nhóm còn lại quan sát, nhận xét).

2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh bắt cặp với nhau và tiến hành thực hiện động tác nhảy và động tác điều hoà: một học sinh đếm nhịp 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, giúp phát triển năng lực giao tiếp và tập cho học sinh biết giúp đỡ nhau trong quá trình tập luyện.

❖ Trò chơi bổ trợ khéo léo

Trò chơi: “Cùng vượt sông”

– *Mục đích:* Giúp học sinh tăng khả năng khéo léo, sức mạnh các nhóm cơ chân và khả năng phối hợp vận động theo nhóm.

– *Chuẩn bị:* Phấn, còi.

– *Cách chơi:* Giáo viên chia lớp thành các nhóm từ 3 – 5 học sinh, các thành viên trong nhóm nắm tay nhau và xếp hàng ngang trước vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh, học sinh ở các nhóm co một chân và cùng nhau bật nhảy một chân về vạch đích. Khi di chuyển, các thành viên trong nhóm không được buông tay nhau, không được đổi chân bật nhảy. Nhóm nào về đích sớm nhất và không phạm lỗi là nhóm chiến thắng.



Trò chơi “Cùng vượt sông”

IV. VẬN DỤNG

1. *Đáp án:* Nhịp 4.

2. *Giáo viên gợi ý học sinh cùng gia đình tập các bài tập thể dục vào mỗi buổi sáng thức dậy.*

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

Bài 1 **ĐI VƯỢT CHƯỚNG NGẠI VẬT**

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- **Phẩm chất:** Chăm chỉ, ham học hỏi các kiến thức mới trong bài tập tư thế và kĩ năng vận động cơ bản. Trung thực khi tham gia tập luyện và trò chơi vận động trên lớp.
- **Năng lực chung:** Tự giác thực hiện các động tác khi tập luyện cá nhân. Có khả năng nhận xét, trao đổi, giúp bạn thực hiện các động tác khi luyện tập theo nhóm và cặp đôi.
- **Năng lực thể chất:** Biết quan sát tranh ảnh và động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được các vận động đi vượt chướng ngại vật thấp và đi vòng qua chướng ngại vật cao theo hướng dẫn của giáo viên. Tham gia tích cực trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ. Hoàn thành lượng vận động của bài tập.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Còi, các chướng ngại vật (nấm, cọc, cột cờ, phấn, túi cát).

3. Khởi động

- **Xoay các khớp:** Giáo viên cho học sinh xếp thành các hàng ngang thực hiện động tác xoay các khớp (xoay cổ, xoay vai, xoay cánh tay, xoay khuỷu tay, xoay cổ tay, xoay hông, xoay gối, xoay cổ chân) theo nhịp đếm.
- **Ép dẻo dọc: Ép dẻo ngang:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng ngang cách nhau một sải tay thực hiện động tác ép dẻo dọc, ép dẻo ngang theo nhịp đếm, sau 8 – 10 nhịp thì đổi bên thực hiện.

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “**Cùng nhau về đích**”

- **Chuẩn bị:** Sân bãi rộng rãi, vật làm chuẩn, còi, phấn.
- **Cách chơi:** Giáo viên cho học sinh chia thành 2 – 4 nhóm, xếp thành hàng dọc sau vạch xuất phát, bạn ở phía sau đặt hai tay lên hông của bạn ở trước. Khi có hiệu lệnh, các nhóm đi chuyển luôn qua các chướng ngại vật (vật làm chuẩn) tới đích. Nhóm nào tới đích sớm nhất và không chạm vào các chướng ngại vật là chiến thắng. Giáo viên linh động sắp xếp các chướng ngại vật hoặc thay đổi yêu cầu (đi kiềng gót, đi khuỵu gối,...) để tăng độ khó của trò chơi.



Trò chơi " Cùng nhau về đích"

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Đi vượt qua một chướng ngại vật thấp

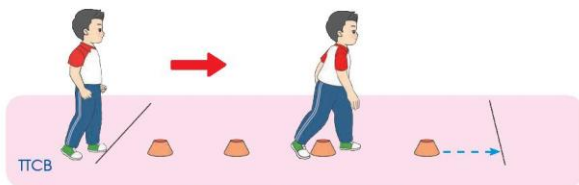
- Chuẩn bị: Đoạn đường dài 5 – 7 m, 1 chướng ngại vật thấp (độ cao 10 – 15 cm) đặt ở giữa.
- TTCB: Học sinh xếp thành hàng dọc đứng sau vạch xuất phát, đứng chân trước – chân sau, hai tay buông tự nhiên, mắt nhìn về trước.
- Động tác: Khi có hiệu lệnh, học sinh từ vạch xuất phát đi thường thẳng hướng về trước, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn trước. Khi gặp chướng ngại vật thấp thì bước qua mà không chạm hoặc làm lệch chướng ngại vật. Sau khi bước qua chướng ngại vật, học sinh tiếp tục đi hết đoạn đường quy định. Sau khi qua vạch đích thì tùy theo yêu cầu của giáo viên mà học sinh có thể đứng tại vạch đích hoặc di chuyển về tập hợp ở cuối hàng dọc.



Đi vượt qua một chướng ngại vật thấp

2. Đi vượt qua nhiều chướng ngại vật thấp

- Chuẩn bị: Đoạn đường dài 7 – 10 m, 4 – 5 chướng ngại vật thấp (độ cao 10 – 15 cm) được đặt thẳng hàng cách nhau 1,5 – 2,0 m.
- TTCB: Học sinh xếp thành hàng dọc đứng sau vạch xuất phát, đứng chân trước – chân sau, hai tay buông tự nhiên, mắt nhìn về trước.
- Động tác: Khi có hiệu lệnh, học sinh từ vạch xuất phát đi thường thẳng hướng về trước, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn trước. Khi gặp các chướng ngại vật thấp thì lần lượt bước qua mà không chạm hoặc làm lệch các chướng ngại vật. Học sinh thực hiện động tác cho đến hết đoạn đường quy định. Sau khi qua vạch đích thì tùy theo yêu cầu của giáo viên mà học sinh có thể đứng tại vạch đích hoặc di chuyển về tập hợp ở cuối hàng dọc.



Đi vượt qua nhiều chướng ngại vật thấp

3. Đi vòng qua một chướng ngại vật cao

- Chuẩn bị: Đoạn đường dài 5 – 7 m, 1 chướng ngại vật cao (độ cao 1,0 – 1,2 m) đặt ở giữa.
- TTCB: Học sinh xếp thành hàng dọc đứng sau vạch xuất phát, đứng chân trước – chân sau, hai tay buông tự nhiên, mắt nhìn về trước.
- Động tác: Khi có hiệu lệnh, học sinh từ vạch xuất phát đi thường thẳng hướng về trước, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn trước. Khi gặp chướng ngại vật cao thì đi vòng qua mà không chạm hoặc làm lệch chướng ngại vật. Sau khi vòng qua chướng ngại vật, học sinh tiếp tục đi hết đoạn đường quy định. Sau khi qua vạch đích thì tùy theo yêu cầu của giáo viên mà học sinh có thể đứng tại vạch đích hoặc di chuyển về tập hợp ở cuối hàng dọc.



Đi vòng qua một chướng ngại vật cao

4. Đi vòng qua nhiều chướng ngại vật cao

- Chuẩn bị: Đoạn đường dài 7 – 10 m, 4 – 5 chướng ngại vật cao (độ cao 1,0 – 1,2 m) được đặt thẳng hàng cách nhau 1,5 – 2,0 m.
- TTCB: Học sinh xếp thành hàng dọc đứng sau vạch xuất phát, đứng chân trước – chân sau, hai tay buông tự nhiên, mắt nhìn về trước.
- Động tác: Khi có hiệu lệnh, học sinh từ vạch xuất phát đi thường thẳng hướng về trước, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn trước. Khi gặp các chướng ngại vật cao thì lần lượt đi vòng qua mà không chạm hoặc làm lệch các chướng ngại vật. Học sinh thực hiện động tác cho đến hết đoạn đường quy định. Sau khi qua vạch đích thì tùy theo yêu cầu của giáo viên mà học sinh có thể đứng tại vạch đích hoặc di chuyển về tập hợp ở cuối hàng dọc.



Đi vòng qua nhiều chướng ngại vật cao

* Giáo viên tùy vào khả năng của học sinh mà thay đổi độ cao của chướng ngại vật hoặc thêm, bớt số lượng chướng ngại vật trên đoạn đường.

❖ 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 biểu tượng 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 các động tác đi vượt chướng ngại vật.

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, nhận xét và sửa lỗi sai.

+ Một số lưu ý khi thực hiện:

Đi vượt qua một hoặc nhiều chướng ngại vật thấp: Học sinh thường không giữ được tư thế thẳng, hay cúi đầu để chăm chú nhìn vào đường đi. Giáo viên có thể đặt túi cát trên đầu để học sinh luôn nhìn thẳng khi thực hiện bài tập.

Đi vòng qua một hoặc nhiều chướng ngại vật cao: Học sinh thường bị mất phương hướng, không giữ được tư thế thẳng khi đổi hướng. Giáo viên có thể tổ chức cho học sinh thực hành với 1 – 2 chướng ngại vật trước, sau đó nhận xét và điều chỉnh tư thế cho học sinh rồi mới tăng dần số lượng chướng ngại vật lên.

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 đi vượt chướng ngại vật.

+ Khi học sinh thực hiện, giáo viên quan sát và sửa lỗi sai cho học sinh.

+ Giáo viên có thể linh động thay đổi số lượng, khoảng cách, độ cao của các chướng ngại vật theo khả năng của học sinh.

+ Sau khi học sinh nắm sơ bộ động tác, giáo viên có thể tổ chức cho cả lớp tự thực hiện. 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, 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.

+ Giáo viên có thể căn cứ vào khả năng của từng nhóm để đưa ra các yêu cầu khác nhau như thay đổi số lượng chướng ngại vật.

2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh bắt cặp với nhau và tiến hành thực hiện các bài tập đi vượt chướng ngại vật: 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 tập luyện, 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 rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ

Trò chơi: “Tin bạn”

– *Mục đích:* Củng cố động tác đi vượt chướng ngại vật, tăng cường khả năng phối hợp làm việc nhóm.

– *Chuẩn bị:* Các chướng ngại vật thấp, khăn, còi, phấn.

– *Cách chơi:* Giáo viên chia lớp thành 2 – 4 nhóm, xếp hàng dọc sau vạch xuất phát, bạn sau đặt tay trên vai bạn phía trước, học sinh đứng đầu hàng bịt mắt. Khi có hiệu lệnh, các nhóm di chuyển về trước, bạn đầu tiên lắng nghe hướng dẫn của các thành viên trong nhóm để dẫn nhóm di chuyển về đích. Nhóm nào về đích sớm nhất và không chạm vào các chướng ngại vật là chiến thắng.



Trò chơi “Tin bạn”

IV. VẬN DỤNG

1. *Đáp án:* Động tác đi vượt qua một chướng ngại vật thấp.

2. *Giáo viên hướng dẫn học sinh thường xuyên tập luyện các bài tập đi vượt chướng ngại vật với bạn bè để giúp đôi chân khéo léo hơn.*

Bài 2 CHẠY VƯỢT CHƯỚNG NGẠI VẬT

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Phẩm chất: Biết giúp đỡ bạn khi thực hiện các động tác mới, ôn động tác cũ và tham gia trò chơi vận động. Trung thực khi tham gia tập luyện và trò chơi vận động trên lớp.
- Năng lực chung: Tự giác thực hiện các động tác khi tập luyện cá nhân. Phối hợp với bạn để giải quyết các nhiệm vụ giáo viên đưa trên lớp.
- Năng lực thể chất: Biết quan sát tranh ảnh và động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được vận động chạy vượt chướng ngại vật theo hướng dẫn của giáo viên. Tham gia tích cực trò chơi rèn luyện kỹ năng vận động và phản xạ. Có ý thức thường xuyên vận động và tập luyện các bài tập để phát triển thể lực và phản xạ.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Còi, các chướng ngại vật (nấm, cọc, cột cờ), phấn, túi cát.

3. Khởi động

– **Xoay các khớp:** Giáo viên cho học sinh xếp thành các hàng ngang thực hiện động tác xoay các khớp (xoay cổ, xoay vai, xoay cánh tay, xoay khuỷu tay, xoay cổ tay, xoay hông, xoay gối, xoay cổ chân) theo nhịp đếm.

– **Gập, duỗi gối; Căng cơ đùi trước:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng ngang cách nhau một sải tay thực hiện động tác gập, duỗi gối và căng cơ đùi trước theo nhịp đếm, sau 8 – 10 nhịp thì đổi bên thực hiện.

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Đổi ô”

– **Chuẩn bị:** Phấn, 2 – 3 vòng tròn lớn, còi.

– **Cách chơi:** Giáo viên cho học sinh tập hợp tại một vòng tròn. Khi giáo viên hô “Đổi ô!”, học sinh chạy nhanh vào vòng tròn khác theo chỉ đạo của giáo viên. Tuy mỗi lượt chơi mà giáo viên có thể đưa ra các yêu cầu khác nhau như 10 học sinh đầu tiên vào vòng tròn là chiến thắng hoặc 3 học sinh vào vòng tròn cuối cùng bị loại, tiếp tục lượt chơi mới. Ở lượt chơi cuối, các học sinh ở trong vòng tròn là chiến thắng.



Trò chơi "Đổi ở"

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Chạy vượt qua một chướng ngại vật thấp

– **Chuẩn bị:** Đoạn đường dài 10 – 15 m, 1 chướng ngại vật thấp (độ cao 10 – 15 cm) đặt ở giữa.

– **TTCB:** Học sinh xếp thành hàng dọc đứng sau vạch xuất phát, đứng chân trước – chân sau, thân người hơi ngả về trước, hai tay buông tự nhiên hoặc hơi co, mắt nhìn về trước.

– **Động tác:** Khi có hiệu lệnh, học sinh từ vạch xuất phát chạy thẳng hướng về trước, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn trước. Khi gặp chướng ngại vật thấp thì chạy vượt qua mà không chạm hoặc làm lệch chướng ngại vật. Sau khi chạy qua chướng ngại vật, học sinh tiếp tục chạy hết đoạn đường quy định. Sau khi qua vạch đích thì giảm dần tốc độ và tùy theo yêu cầu của giáo viên mà học sinh có thể đứng tại vạch đích hoặc di chuyển về tập hợp ở cuối hàng dọc.



Chạy vượt qua một chướng ngại vật thấp

2. Chạy vượt qua nhiều chướng ngại vật thấp

– **Chuẩn bị:** Đoạn đường dài 15 – 20 m, 3 – 5 chướng ngại vật thấp (độ cao 10 – 15 cm) được đặt thẳng hàng cách nhau 2 – 3 m.

– **TTCB:** Học sinh xếp thành hàng dọc đứng sau vạch xuất phát, đứng chân trước – chân sau, thân người hơi ngả về trước, hai tay buông tự nhiên hoặc hơi co, mắt nhìn về trước.

– **Động tác:** Khi có hiệu lệnh, học sinh từ vạch xuất phát chạy thường thẳng hướng về trước, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn trước. Khi gặp các chướng ngại vật thấp thì lần lượt chạy vượt qua mà không chạm hoặc làm lệch các chướng ngại vật. Học sinh thực hiện động tác cho đến hết đoạn đường quy định. Sau khi qua vạch đích thì giảm dần tốc độ và tùy theo yêu cầu của giáo viên mà học sinh có thể đứng tại vạch đích hoặc di chuyển về tập hợp ở cuối hàng dọc.



Chạy vượt qua nhiều chướng ngại vật thấp

3. Chạy vòng qua nhiều chướng ngại vật cao

– **Chuẩn bị:** Đoạn đường dài 10 – 15 m, 4 – 5 chướng ngại vật cao (độ cao 1,0 – 1,2 m) được đặt thẳng hàng cách nhau 1,0 – 1,5 m.

– **TTCB:** Học sinh xếp thành hàng dọc đứng sau vạch xuất phát, đứng chân trước – chân sau, thân người hơi ngả về trước, hai tay buông tự nhiên hoặc hơi co, mắt nhìn về trước.

– **Động tác:** Khi có hiệu lệnh, học sinh từ vạch xuất phát chạy thường thẳng hướng về trước, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn trước. Khi gặp các chướng ngại vật cao thì lần lượt chạy lướt qua mà không chạm hoặc làm lệch các chướng ngại vật. Học sinh thực hiện động tác cho đến hết đoạn đường quy định. Sau khi qua vạch đích thì giảm dần tốc độ và tùy theo yêu cầu của giáo viên mà học sinh có thể đứng tại vạch đích hoặc di chuyển về tập hợp ở cuối hàng dọc.



Chạy vòng qua nhiều chướng ngại vật cao

* Giáo viên tùy vào khả năng của học sinh mà thay đổi độ cao của chướng ngại vật hoặc thêm, bớt số lượng chướng ngại vật trên đoạn đường.

❖ **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 biểu tượng 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 các động tác chạy vượt chướng ngại vật.

Lần 3: Thực hiện lại để học sinh có thể nắm vững toàn bộ động tác. Giáo viên có thể mời một học sinh bắt kỳ lên thực hiện để cả lớp quan sát, nhận xét và sửa lỗi sai.

+ **Một số lưu ý khi thực hiện:**

Đánh tay khi chạy: Học sinh thường đánh tay quá rộng hoặc quá cao khi chạy. Giáo viên cần cho học sinh đứng tại chỗ, chân trước – chân sau và thực hiện động tác đánh tay bổ trợ trước khi tổ chức các bài tập chạy.

Chạy vượt qua một hoặc nhiều chướng ngại vật thấp: Học sinh đôi khi chạy vượt qua chướng ngại vật chưa dứt hết chân, khi tiếp đất không khuỵu gối. Giáo viên có thể cho học sinh thực hiện động tác nhay để rèn luyện cách khuỵu gối khi tiếp đất.

Chạy vòng qua nhiều chướng ngại vật cao: Học sinh thường mất thăng bằng khi chuyển hướng chạy, giáo viên nên cho học sinh thực hiện chạy chậm rồi tăng dần tốc độ.

III. LUYỆN TẬP

1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– **Luyện tập đồng loạt:**

+ Giáo viên cho lớp xếp thành 2 – 4 hàng dọc và lần lượt thực hiện động tác chạy vượt qua một hoặc nhiều chướng ngại vật thấp, chạy vòng qua nhiều chướng ngại vật cao theo hiệu lệnh của giáo viên.

+ Khi học sinh thực hiện, giáo viên quan sát và sửa lỗi sai cho học sinh.

+ Giáo viên có thể linh động thay đổi số lượng, khoảng cách, độ cao của các chướng ngại vật theo khả năng của học sinh.

+ Sau khi học sinh nắm sơ bộ động tác, giáo viên có thể tổ chức cho cả lớp tự thực hiện. 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, 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.

+ Giáo viên có thể căn cứ vào khả năng của từng nhóm để đưa ra các yêu cầu khác nhau như thay đổi số lượng chướng ngại vật.

2. Tập luyện cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh bắt cặp với nhau và tiến hành thực hiện các bài tập chạy vượt chướng ngại vật: 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 tập luyện, 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 rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ

Trò chơi: “Cùng nhau vượt chướng ngại vật”

– Mục đích: Củng cố động tác chạy vượt chướng ngại vật, tăng sức nhanh và khả năng phối hợp nhóm.

– Chuẩn bị: Các chướng ngại vật, phấn, còi.

– Cách chơi: Giáo viên chia lớp thành 2 – 4 nhóm, xếp hàng dọc sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh, các thành viên trong nhóm sẽ nắm tay nhau và di chuyển nhanh vượt qua các chướng ngại vật được định sẵn để về đích. Khi di chuyển, các nhóm không được chạm hoặc làm lệch các chướng ngại vật, không được buông tay thành viên trong nhóm. Nhóm nào về đích trước và không phạm lỗi hoặc phạm ít lỗi nhất là chiến thắng.



Trò chơi “Cùng nhau vượt chướng ngại vật”

IV. VẬN DỤNG

1. Đáp án: Chạy thang dây, chạy luồn vật chuẩn,...
2. Giáo viên hướng dẫn học sinh nên quan sát các chướng ngại vật để phòng tránh tai nạn khi di chuyển trên đường.

Bài 3 ĐỘNG TÁC TUNG BÓNG BẰNG HAI TAY

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- **Phẩm chất:** Nhân ái, biết giúp đỡ bạn khi thực hiện các động tác mới, ôn động tác cũ và tham gia trò chơi vận động. Trung thực khi tham gia tập luyện và trò chơi vận động trên lớp.
- **Năng lực chung:** Tự chủ thực hiện các động tác ngoài giờ lên lớp. Có khả năng nhận xét, trao đổi, giúp bạn thực hiện các động tác khi luyện tập theo nhóm và cặp đôi. Phối hợp với bạn tham gia trò chơi hỗ trợ kĩ năng vận động và phản xạ trên lớp.
- **Năng lực thể chất:** Biết quan sát tranh ảnh và động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được các động tác tung bóng hai tay theo hướng dẫn của giáo viên khi luyện tập. Tham gia tích cực trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ. Hoàn thành lượng vận động của bài tập.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Quả bóng cỡ vừa (bóng đá, bóng chuyền,...), còi, cọc, dây, phấn, rổ.

3. Khởi động

– **Xoay các khớp:** Giáo viên cho học sinh xếp thành các hàng ngang thực hiện động tác xoay các khớp (xoay cổ, xoay vai, xoay cánh tay, xoay khuỷu tay, xoay cổ tay, xoay hông, xoay gối, xoay cổ chân) theo nhịp đếm.

– **Căng cơ tay:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng ngang cách nhau một sải tay thực hiện động tác căng cơ tay (căng cơ tay trước, căng cơ tay sau) theo nhịp đếm, sau 8 – 10 nhịp thì đổi bên thực hiện.

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Chạy đổi chỗ”

- **Chuẩn bị:** Sân bãi rộng rãi, phấn, còi, vẽ hai vạch cách nhau 10 – 15 m.
- **Cách chơi:** Giáo viên chia lớp thành từng cặp đứng đối diện ở sau hai vạch đã vẽ. Khi có hiệu lệnh “Đổi chỗ!”, các cặp sẽ chạy và đổi vị trí cho nhau. Cặp nào hoàn thành xong trước là cặp chiến thắng.



Trò chơi "Chạy đổi chỗ"

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Tại chỗ tung bóng lăn bằng hai tay

- Chuẩn bị: Quả bóng cỡ vừa (bóng đá, bóng chuyền), còi.
- TTCB: Học sinh xếp thành hàng dọc, đứng tự nhiên, hai chân rộng bằng vai, cầm bóng bằng hai tay phía trước, mắt nhìn về trước.
- Động tác: Khi có hiệu lệnh, học sinh cầm bóng bằng hai tay đưa xuống thấp để lấy đà rồi dùng sức tung bóng sao cho bóng lăn trên mặt đất về phía trước. Sau khi thực hiện xong động tác, học sinh chạy đến nhặt bóng bỏ vào rổ và di chuyển về phía cuối hàng dọc để bạn tiếp theo thực hiện.



Tại chỗ tung bóng lăn bằng hai tay

2. Tại chỗ tung bóng bóng bằng hai tay

- Chuẩn bị: Quả bóng cỡ vừa (bóng đá, bóng chuyền), còi.
- TTCB: Học sinh xếp thành hàng dọc, đứng tự nhiên, hai chân rộng bằng vai, cầm bóng bằng hai tay phía trước, mắt nhìn về trước.
- Động tác: Khi có hiệu lệnh, học sinh cầm bóng bằng hai tay đưa xuống thấp để lấy đà rồi dùng sức tung bóng bóng về phía trước. Sau khi thực hiện xong động tác, học sinh chạy đến nhặt bóng bỏ vào rổ và di chuyển về phía cuối hàng dọc để bạn tiếp theo thực hiện.



Tại chỗ tung bóng bằng hai tay

3. Tại chỗ tung bóng bằng hai tay

- Chuẩn bị: Quả bóng cỡ vừa (bóng đá, bóng chuyền), còi, dây được treo trên cọc cao 1,5 – 2 m.
- TTCB: Học sinh xếp thành hàng dọc đứng sau vạch giới hạn, đứng tự nhiên, hai chân rộng bằng vai, cầm bóng bằng hai tay phía trước, mắt nhìn về trước.
- Động tác: Khi có hiệu lệnh, học sinh cầm bóng bằng hai tay đưa xuống thấp để lấy đà rồi dùng sức tung bóng bóng về phía trước sao cho bóng qua dây. Sau khi thực hiện xong động tác, học sinh chạy đến nhặt bóng bỏ vào rổ và di chuyển về phía cuối hàng dọc để bạn tiếp theo thực hiện.



Tại chỗ tung bóng bằng hai 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 biểu tượng khái quát ban đầu của các động tác tung bóng bằng hai tay.

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

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 kỳ lên thực hiện để cả lớp quan sát, nhận xét và sửa lỗi sai.

+ Một số lưu ý khi thực hiện:

Tại chỗ tung bóng lần bằng hai tay: Khi tung bóng học sinh thường không hạ thấp trọng tâm khiến cho bóng nảy về trước. Giáo viên cần nhắc học sinh cúi người sâu và hạ thấp bóng khi thực hiện động tác.

Tại chỗ tung bóng bằng hai tay: Học sinh sau khi tung bóng thường mất thăng bằng ngã người về trước hoặc bóng rơi gần vị trí đứng. Giáo viên thường xuyên nhắc học sinh vị trí bóng rơi tay và cách lấy đà khi tung bóng.

Tại chỗ tung bóng bằng dây bằng hai tay: Học sinh thường tung bóng thấp hơn dây hoặc rơi trước khi tới dây. Giáo viên nên cho học sinh tập ở khoảng cách gần và độ cao thấp trước rồi mới tăng dần yêu cầu.

III. LUYỆN TẬP

1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– *Luyện tập đồng loạt:*

+ Giáo viên cho lớp xếp thành 2 – 4 hàng dọc và lần lượt thực hiện các động tác tung bóng bằng hai tay theo hiệu lệnh của giáo viên.

+ Khi học sinh thực hiện, giáo viên quan sát và sửa lỗi sai cho học sinh.

+ Giáo viên có thể linh động thay đổi khoảng cách, độ cao của dây theo khả năng của học sinh khi tổ chức luyện tập động tác tại chỗ tung bóng bằng hai tay.

+ Sau khi học sinh nắm sơ bộ động tác, giáo viên có thể tổ chức cho cả lớp tự thực hiện. 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, 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 để các nhóm khác quan sát, nhận xét và đề xuất phương án sửa lỗi sai.

+ Giáo viên có thể căn cứ vào khả năng của từng nhóm để đưa ra các yêu cầu khác nhau.

2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh bắt cặp với nhau và tiến hành thực hiện các động tác tung bóng bằng hai tay: một học sinh hô, học sinh còn lại thực hiện động tác hoặc cả hai cùng thực hiện xem ai thực hiện tốt hơn.

+ Trong quá trình tập luyện, 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 rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ

Trò chơi: “Tung bóng xa”

– *Mục đích:* Củng cố động tác tung bóng, rèn luyện sức mạnh nhóm cơ tay và tăng khả năng phối hợp theo nhóm.

– *Chuẩn bị:* Bóng, rổ đựng bóng, phấn, còi. Trên sân có các khu vực điểm khác nhau (ví dụ: khu vực 0 điểm trong khoảng 3 m tính từ vạch giới hạn, 1 điểm trong khoảng 5 m tính từ vạch giới hạn,...).

– *Cách chơi:* Giáo viên chia lớp thành 2 – 4 nhóm, xếp hàng dọc sau vạch giới hạn. Khi có hiệu lệnh, học sinh theo thứ tự lần lượt lấy bóng ở rổ và tung bóng bóng về trước, bóng rơi vào khu vực nào thì học sinh được điểm tương ứng. Sau khi tung bóng, học sinh chạy lên nhặt bóng bỏ vào rổ của nhóm mình để bạn tiếp theo thực hiện cho đến hết nhóm. Tổng điểm của nhóm bằng tổng điểm của các thành viên. Nhóm nào có tổng điểm cao nhất là chiến thắng.



IV. VẬN DỤNG

1. *Đáp án:* Động tác tại chỗ tung bóng lần bằng hai tay.
2. Giáo viên hướng dẫn học sinh tập luyện bài tập tung bóng thường xuyên để các em có đôi tay khoẻ mạnh.

Bài 4 ĐỘNG TÁC TUNG BÓNG BẰNG MỘT TAY

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Phẩm chất: Tích cực và tự giác trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.
- Năng lực chung: Có khả năng nhận xét, trao đổi, giúp bạn thực hiện các động tác khi luyện tập theo nhóm và cặp đôi. Nhiệt tình tham gia trò chơi trên lớp.
- Năng lực thể chất: Biết quan sát tranh ảnh và động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được các động tác tung bóng bằng một tay theo hướng dẫn của giáo viên khi luyện tập. Tham gia tích cực trò chơi rèn luyện kỹ năng vận động và phản xạ. Hoàn thành lượng vận động của bài tập.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Quả bóng cỡ vừa (bóng đá, bóng chuyền,...), còi, cọc, dây, cầu môn, rổ, phấn.

3. Khởi động

– **Xoay các khớp:** Giáo viên cho học sinh xếp thành các hàng ngang thực hiện động tác xoay các khớp (xoay cổ, xoay vai, xoay cánh tay, xoay khuỷu tay, xoay cổ tay, xoay hông, xoay gối, xoay cổ chân) theo nhịp đếm.

– **Căng cơ tay:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng ngang cách nhau một sải tay thực hiện động tác căng cơ tay (căng cơ tay trước, căng cơ tay sau) theo nhịp đếm, sau 8 – 10 nhịp thì đổi bên thực hiện.

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Lộn cầu vồng”

- **Chuẩn bị:** Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ.
- **Cách chơi:** Giáo viên cho học sinh xếp thành từng cặp đứng đối diện và nắm tay nhau. Giáo viên cùng học sinh đọc bài thơ:

Lộn cầu vồng
Nước trong nước chảy
Có cô mười bảy
Có chị mười ba
Hai chị em ta
Ra lộn cầu vồng.

Đọc đến câu cuối cùng, hai học sinh cùng giơ tay lên đầu, chui qua tay nhau về một phía, quay lưng vào nhau, hạ tay xuống dưới rồi tiếp tục đọc lần hai, cách vung tay cũng giống như lần một, đọc đến tiếng cuối cùng lại chui qua tay nhau, trở lại tư thế ban đầu.



II. KIẾN THỨC MỚI

1. Tại chỗ tung bóng lăn bằng một tay

- Chuẩn bị: Quả bóng cỡ vừa (bóng đá, bóng chuyền), còi.
- TTCB: Học sinh xếp thành hàng dọc, đứng chân trước – chân sau, cầm bóng bằng hai tay phía trước, mắt nhìn về trước.
- Động tác: Khi có hiệu lệnh, học sinh khụy gối đưa bóng xuống thấp ra sau cùng phía với tay thuận để lấy đà rồi dùng tay thuận tung bóng từ sau ra trước sao cho bóng lăn trên mặt đất về phía trước. Sau khi thực hiện xong động tác, học sinh chạy đến nhặt bóng bỏ vào rổ và di chuyển về phía cuối hàng dọc để bạn tiếp theo thực hiện.



Tại chỗ tung bóng lăn bằng một tay

2. Tại chỗ tung bóng bằng một tay

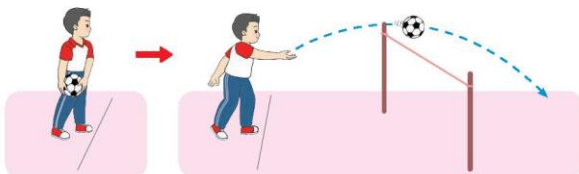
- Chuẩn bị: Quả bóng cỡ vừa (bóng đá, bóng chuyền), còi.
- TTCB: Học sinh xếp thành hàng dọc, đứng tự nhiên, hai chân rộng bằng vai, cầm bóng bằng hai tay phía trước, mắt nhìn về trước.
- Động tác: Khi có hiệu lệnh, học sinh đưa bóng xuống thấp ra sau cùng phía với tay thuận để lấy đà rồi dùng tay thuận tung bóng bổng về phía trước. Sau khi thực hiện xong động tác, học sinh chạy đến nhặt bóng bỏ vào rổ và di chuyển về phía cuối hàng dọc để bạn tiếp theo thực hiện.



Tại chỗ tung bóng bổng bằng một tay

3. Tại chỗ tung bóng bổng qua dây bằng một tay

- Chuẩn bị: Quả bóng cỡ vừa (bóng đá, bóng chuyền), còi, dây được treo trên cọc cao 1,5 – 2 m.
- TTCB: Học sinh xếp thành hàng dọc đứng sau vạch giới hạn, đứng chân trước – chân sau, cầm bóng bằng hai tay phía trước, mắt nhìn về trước.
- Động tác: Khi có hiệu lệnh, học sinh đưa bóng xuống thấp ra sau cùng phía với tay thuận để lấy đà rồi dùng tay thuận tung bóng bổng về phía trước sao cho bóng qua dây. Sau khi thực hiện xong động tác, học sinh chạy đến nhặt bóng bỏ vào rổ và di chuyển về phía cuối hàng dọc để bạn tiếp theo thực hiện.



Tại chỗ tung bóng bổng qua dây bằng một 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 biểu tượng khái quát ban đầu của các động tác tung bóng bằng một tay.

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

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, nhận xét và sửa lỗi sai.

+ Một số lưu ý khi thực hiện:

Động tác tung bóng bằng một tay: Học sinh thường dùng sức cả hai tay khi tung, giáo viên nên chú ý học sinh chỉ sử dụng một tay. Có thể cho học sinh tập động tác bằng tay không trước, sau đó tập với bóng.

Tại chỗ tung bóng lần bằng một tay: Khi tung bóng học sinh thường không hạ thấp trọng tâm khiến cho bóng nảy về trước. Giáo viên cần nhắc học sinh cúi người sâu và hạ thấp bóng khi thực hiện động tác.

Tại chỗ tung bóng bóng bằng một tay: Học sinh sau khi tung bóng thường mất thăng bằng ngã người về trước hoặc bóng rơi gần vị trí đứng. Giáo viên thường xuyên nhắc học sinh vị trí bóng rời tay và cách lấy đà khi tung bóng.

Tại chỗ tung bóng bóng qua dây bằng một tay: Học sinh thường tung bóng thấp hơn dây hoặc rơi trước khi tới dây. Giáo viên nên cho học sinh tập ở khoảng cách gần và độ cao thấp trước rồi mới tăng dần yêu cầu.

III. LUYỆN TẬP

1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– *Luyện tập đồng loạt:*

+ Giáo viên cho lớp xếp thành 2 – 4 hàng dọc và lần lượt thực hiện các động tác tung bóng bằng một tay theo hiệu lệnh của giáo viên.

+ Khi học sinh thực hiện, giáo viên quan sát và sửa lỗi sai cho học sinh.

+ Giáo viên có thể linh động thay đổi khoảng cách, độ cao của dây theo khả năng của học sinh khi tổ chức luyện tập động tác tại chỗ tung bóng bóng qua dây bằng một tay.

+ Sau khi học sinh nắm sơ bộ động tác, giáo viên có thể tổ chức cho cả lớp tự thực hiện. 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, 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 để các nhóm khác quan sát, nhận xét và đề xuất phương án sửa lỗi sai.

+ Giáo viên có thể căn cứ vào khả năng của từng nhóm để đưa ra các yêu cầu khác nhau.

2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh bắt cặp với nhau và tiến hành thực hiện các động tác tung bóng bằng một tay: một học sinh hô, học sinh còn lại thực hiện động tác hoặc cả hai cùng thực hiện xem ai thực hiện tốt hơn.

+ Trong quá trình tập luyện, 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 rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ

Trò chơi: “Tung bóng vào cầu môn”

– **Mục đích:** Củng cố động tác tung bóng bằng một tay, nâng cao sức mạnh nhóm cơ tay và khả năng phối hợp vận động.

– **Chuẩn bị:** Cầu môn, quả bóng vừa, rổ đựng bóng, còi.

– **Cách chơi:** Giáo viên chia lớp thành 2 – 4 nhóm, xếp hàng dọc sau vạch giới hạn cách cầu môn 4 – 5 m. Khi có hiệu lệnh, học sinh theo thứ tự lần lượt lấy bóng trong rổ và tung bằng một tay vào cầu môn. Trong thời gian quy định, nhóm nào có nhiều bóng vào cầu môn nhất là nhóm chiến thắng. Giáo viên có thể linh động điều chỉnh khoảng cách giữa cầu môn và vạch giới hạn để tăng hoặc giảm độ khó của trò chơi.



Trò chơi “Tung bóng vào cầu môn”

IV. VẬN DỤNG

1. **Đáp án:** Hình 4.

2. Giáo viên hướng dẫn học sinh thực hiện động tác tung bóng bằng tay khi tham gia các trò chơi cùng bạn bè.

Bài 5 ĐỘNG TÁC TUNG BÓNG TRÚNG ĐÍCH

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Phẩm chất: Trung thực, tích cực, tự giác khi tham gia tập luyện và trò chơi vận động trên lớp.
- Năng lực chung: Có ý thức thường xuyên vận động và tập luyện các bài tập để phát triển thể lực và phản xạ. Tự giác thực hiện các động tác khi tập luyện cá nhân. Phối hợp với bạn để giải quyết các nhiệm vụ giáo viên đưa trên lớp.
- Năng lực thể chất: Biết và bước đầu thực hiện được các động tác tung bóng trúng đích theo hướng dẫn của giáo viên, từ đó vận dụng trong sinh hoạt hằng ngày.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Đồng hồ bấm giờ, quả bóng cỡ vừa (bóng đá, bóng chuyền,...), còi, phấn, vòng tròn, rổ.

3. Khởi động

- **Xoay các khớp:** Giáo viên cho học sinh xếp thành các hàng ngang thực hiện động tác xoay các khớp (xoay cổ, xoay vai, xoay cánh tay, xoay khuỷu tay, xoay cổ tay, xoay hông, xoay gối, xoay cổ chân) theo nhịp đếm.
- **Căng cơ tay:** Giáo viên cho học sinh xếp thành các hàng ngang thực hiện động tác xoay các khớp (xoay cổ, xoay vai, xoay cánh tay, xoay khuỷu tay, xoay cổ tay, xoay hông, xoay gối, xoay cổ chân) theo nhịp đếm.

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Lăn bóng qua lại”

- **Chuẩn bị:** Bóng, rổ đựng bóng, phấn, còi, hai vạch kẻ song song cách nhau 2 – 3 m.
- **Cách chơi:** Giáo viên chia lớp thành 2 – 4 nhóm, mỗi nhóm chia thành hai hàng dọc đứng sau hai vạch kẻ song song, một bạn đầu hàng giữ bóng. Khi có hiệu lệnh, học sinh tung bóng lăn về hàng đối diện và chạy về cuối hàng đứng, bạn đối diện sẽ chụp bóng lại và thực hiện tương tự. Học sinh lần lượt thực hiện cho đến hết. Nhóm nào hoàn thành xong trước là chiến thắng.



Trò chơi "Lăn bóng qua lại"

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Tại chỗ tung bóng bằng hai tay trúng đích

– Chuẩn bị: Quả bóng cỡ vừa (bóng đá, bóng chuyền), còi, vòng tròn cách vạch giới hạn 1 m.

– TTCB: Học sinh xếp thành hàng dọc sau vạch giới hạn, đứng tự nhiên, hai chân rộng bằng vai, cầm bóng bằng hai tay phía trước, mắt nhìn về trước.

– Động tác: Khi có hiệu lệnh, học sinh thực hiện tung bóng bằng hai tay sao cho bóng rơi trúng đích. Sau khi thực hiện xong động tác, học sinh chạy đến nhặt bóng bỏ vào rổ và di chuyển về phía cuối hàng dọc để bạn tiếp theo thực hiện.



Tại chỗ tung bóng bằng hai tay trúng đích

2. Tại chỗ tung bóng bằng một tay trúng đích

– Chuẩn bị: Quả bóng cỡ vừa (bóng đá, bóng chuyền), còi, vòng tròn cách vạch giới hạn 1 m.

– TTCB: Học sinh xếp thành hàng dọc, đứng chân trước – chân sau, cầm bóng bằng hai tay phía trước, mắt nhìn về trước.

– Động tác: Khi có hiệu lệnh, học sinh thực hiện tung bóng bằng một tay sao cho bóng rơi trúng đích. Sau khi thực hiện xong động tác, học sinh chạy đến nhặt bóng bỏ vào rổ và di chuyển về phía cuối hàng dọc để bạn tiếp theo thực hiện.



Tại chỗ tung bóng bằng một tay trúng đích

❖ **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 biểu tượng khái quát ban đầu của các động tác tung bóng trúng đích.

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

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, nhận xét và sửa lỗi sai.

+ **Một số lưu ý khi thực hiện:**

Động tác tung bóng trúng đích: Khi tung bóng trúng đích, học sinh thường chưa xác định được lực tung nên bóng thường không trúng đích (bóng rơi ra xa hoặc chưa tới đích). Giáo viên nên cho học sinh thực hiện động tác ở cự li gần trước rồi tăng dần khoảng cách để học sinh làm quen với động tác.

III. LUYỆN TẬP

1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– *Luyện tập đồng loạt:*

+ Giáo viên cho lớp xếp thành 2 – 4 hàng dọc và lần lượt thực hiện các động tác tung bóng theo hiệu lệnh của giáo viên.

+ Khi học sinh thực hiện, giáo viên quan sát và sửa lỗi sai cho học sinh.

+ Giáo viên có thể linh động thay đổi khoảng cách giữa đích và vạch giới hạn.

+ Sau khi học sinh nắm sơ bộ động tác, giáo viên có thể tổ chức cho cả lớp tự thực hiện. 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, 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 để các nhóm khác quan sát, nhận xét và đề xuất phương án sửa lỗi sai.

+ Giáo viên có thể căn cứ vào khả năng của từng nhóm để đưa ra các yêu cầu khác nhau ví dụ như tăng khoảng cách tới đích.

2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh bắt cặp với nhau và tiến hành thực hiện các động tác tung bóng trúng đích: một học sinh hô, học sinh còn lại thực hiện động tác hoặc cả hai cùng thực hiện xem ai thực hiện tung được nhiều bóng trúng đích hơn.

+ Trong quá trình tập luyện, 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 rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ

Trò chơi: “Ném vòng”

– Mục đích: Củng cố động tác tung trúng đích, rèn luyện khả năng phối hợp vận động của học sinh.

– Chuẩn bị: Vòng, vật làm chuẩn (nấm, cột,...), còi.

– Cách chơi: Giáo viên chia lớp thành 2 – 4 nhóm, xếp hàng dọc sau vạch giới hạn, mỗi học sinh cầm một vòng. Khi có hiệu lệnh, học sinh đứng tại vạch giới hạn và thực hiện động tác tung vòng sao cho vòng rơi vào vật chuẩn (nấm, cột,...), sau đó chạy về cuối hàng để bạn tiếp theo thực hiện cho đến hết. Nhóm nào có số vòng vào vật chuẩn nhiều nhất và hoàn thành xong sớm nhất là chiến thắng. Giáo viên có thể linh động thay đổi khoảng cách để tăng độ khó của trò chơi.



IV. VẬN DỤNG

1. Đáp án: Động tác tung bóng bằng hai tay trúng đích.
2. Giáo viên hướng dẫn học sinh luyện tập thường xuyên với bạn bè để có thể tung bóng trúng đích chính xác hơn.

Bài 6

BÀI TẬP PHỐI HỢP TUNG VÀ BẮT BÓNG

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Phẩm chất: Có ý thức kỉ luật, giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.
- Năng lực chung: Tự giác thực hiện các động tác khi tập luyện cá nhân. Có khả năng nhận xét, trao đổi, giúp bạn thực hiện các động tác khi luyện tập theo nhóm và cặp đôi.
- Năng lực thể chất: Biết và thực hiện được các động tác tung và bắt bóng bằng tay theo hướng dẫn của giáo viên, từ đó vận dụng trong sinh hoạt hằng ngày.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Quả bóng cỡ vừa (bóng đá, bóng chuyền,...), còi, rô, phấn, đồng hồ bấm giờ.

3. Khởi động

- **Xoay các khớp:** Giáo viên cho học sinh xếp thành các hàng ngang thực hiện động tác xoay các khớp (xoay cổ, xoay vai, xoay cánh tay, xoay khuỷu tay, xoay cổ tay, xoay hông, xoay gối, xoay cổ chân) theo nhịp đếm.
- **Căng cơ tay:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng ngang cách nhau một sải tay thực hiện động tác căng cơ tay (căng cơ tay trước, căng cơ tay sau) theo nhịp đếm, sau 8 – 10 nhịp thì đổi bên thực hiện.

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Tung bóng qua vạch”

- Chuẩn bị: Bóng, rô, dụng cụ bóng, phấn.
- Cách chơi: Giáo viên chia lớp thành 2 – 4 nhóm, xếp hàng dọc sau vạch giới hạn. Học sinh lần lượt theo thứ tự lấy bóng ở rô và tung bóng bóng về trước sao cho bóng rơi sau vạch quy định. Hết lượt, nhóm nào có nhiều bóng qua vạch và hoàn thành xong trước là chiến thắng.



Trò chơi “Tung bóng qua vạch”

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Tung và bắt bóng bằng hai tay

– **TTCB:** Học sinh xếp thành hàng ngang, đứng tự nhiên, hai chân rộng bằng vai, cầm bóng bằng hai tay.

– **Động tác:** Khi nghe hiệu lệnh, học sinh dùng sức của hai tay tung bóng từ dưới lên cao trước mặt, mắt nhìn theo bóng. Khi bóng rơi xuống, dùng hai tay để bắt bóng.



Tung và bắt bóng bằng hai tay

2. Tung bóng bằng một tay, bắt bằng hai tay

– **TTCB:** Học sinh xếp thành hàng ngang, đứng chân trước – chân sau, cầm bóng bằng hai tay.

– **Động tác:** Khi nghe hiệu lệnh, học sinh dùng sức của tay thuận tung bóng từ dưới lên cao trước mặt, mắt nhìn theo bóng. Khi bóng rơi xuống, dùng hai tay để bắt bóng.



Tung bóng bằng một tay, bắt bằng hai tay

3. Tung, bắt bóng theo nhóm hai người

– **TTCB:** Hai học sinh đứng đối diện nhau, tùy theo động tác mà đứng chân trước – chân sau hoặc hai chân rộng bằng vai. Một học sinh giữ bóng bằng hai tay ngang ngực, học sinh còn lại đứng tự nhiên chuẩn bị bắt bóng.

– **Động tác:** Khi nghe hiệu lệnh, học sinh có bóng thực hiện tung bóng (bằng một tay hoặc hai tay) về trước. Học sinh đối diện đưa hai tay ra trước để bắt bóng, sau đó thực hiện tung lại cho bạn.



Tung, bắt bóng theo nhóm hai người

4. Tung, bắt bóng theo nhóm ba người trở lên

– **TTCB:** Nhóm học sinh đứng theo các đội hình, ví dụ nhóm ba đứng theo hình tam giác, nhóm bốn đứng theo hình vuông hoặc nhiều hơn thì đứng theo vòng tròn. Mỗi nhóm có một quả bóng, một học sinh cầm bóng bằng hai tay.

– **Động tác:** Khi có hiệu lệnh, học sinh có bóng thực hiện tung bóng (bằng một tay hoặc hai tay) cho một học sinh khác trong nhóm. Người nhận bắt bằng hai tay, sau đó hướng về phía học sinh khác, tung bóng cho học sinh đó. Các học sinh còn lại luôn nhìn theo bóng và sẵn sàng bắt bóng.



Tung, bắt bóng theo nhóm ba người trở lên

❖ **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 biểu tượng khái quát ban đầu của các động tác tung và bắt bóng.

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

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, nhận xét và sửa lỗi sai.

+ **Một số lưu ý khi thực hiện:**

Tung và bắt bóng: Học sinh thường tung bóng quá cao hoặc ra quá xa vị trí đứng nên khó bắt bóng chính xác. Giáo viên nên nhắc học sinh thực hiện tung bóng vừa phải, không quá cao và chú ý hướng bóng đi, không nên tung quá xa vị trí đứng.

Tung và bắt bóng theo nhóm: Học sinh chưa xác định được hướng tung, chưa biết sử dụng lực hợp lý (tung quá mạnh hoặc quá nhẹ), chưa phối hợp được động tác khi bắt bóng. Giai đoạn đầu, giáo viên nên cho học sinh tập ở cự li gần, nhắc nhở học sinh chú ý quan sát, điều chỉnh hướng tung và sử dụng lực hợp lý. Chú ý học sinh không tung bóng quá mạnh để gây chấn thương cho các học sinh khác.

III. LUYỆN TẬP

1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– *Luyện tập đồng loạt:*

+ Giáo viên cho lớp xếp thành 2 – 4 hàng ngang và lần lượt thực hiện động tác tung bóng theo hiệu lệnh của giáo viên (chú ý khoảng cách giữa các học sinh để tránh xảy ra va chạm khi thực hiện động tác).

+ Khi học sinh thực hiện, giáo viên quan sát và sửa lỗi sai cho học sinh.

+ Giáo viên có thể linh động thay đổi yêu cầu về khoảng cách tung và bắt bóng cho phù hợp với khả năng của học sinh.

+ Sau khi học sinh nắm sơ bộ động tác, giáo viên có thể tổ chức cho cả lớp tự thực hiện. 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, 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 để các nhóm khác quan sát, nhận xét và đề xuất phương án sửa lỗi sai.

+ Giáo viên có thể căn cứ vào khả năng của từng nhóm để đưa ra các yêu cầu khác nhau ví dụ như tăng khoảng cách bắt bóng.

2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh bắt cặp với nhau và tiến hành thực hiện các động tác tung và bắt bóng theo nhóm hai người hoặc các động tác tung, bắt bóng tại chỗ: một học sinh hô, học sinh còn lại thực hiện động tác hoặc cả hai cùng thực hiện xem ai thực hiện tốt hơn.

+ Trong quá trình tập luyện, 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 rèn luyện kỹ năng vận động và phản xạ

Trò chơi: “Chuyến bóng về nhà”

– Mục đích: Củng cố động tác tung và bắt bóng, nâng cao khả năng phối hợp vận động theo nhóm và cá nhân.

– Chuẩn bị: Bóng, rổ đựng bóng, còi, phấn, đồng hồ bấm giờ.

– Cách chơi: Giáo viên chia lớp thành 2 – 4 nhóm, xếp hàng dọc sau vạch giới hạn, mỗi nhóm có một bạn đứng tại vị trí rổ của nhóm mình cách vạch giới hạn khoảng 2 m. Khi có hiệu lệnh, học sinh đầu hàng lấy bóng, tung cho bạn đối diện, bạn đối diện bắt và bỏ bóng vào rổ của nhóm mình rồi chạy về cuối hàng đứng. Sau khi tung bóng, bạn đầu hàng chạy lên thay thế vị trí để chuẩn bị bắt bóng. Quả bóng hợp lệ là quả bóng phải được tung tại vị trí vạch giới hạn và không được chạm đất trước khi bị bắt. Trong thời gian quy định, nhóm nào có nhiều bóng trong rổ nhất là chiến thắng.



Trò chơi “Chuyến bóng về nhà”

IV. VẬN DỤNG

1. Đáp án: Động tác tung và bắt bóng theo nhóm hai người.

2. Giáo viên hướng dẫn học sinh thường xuyên tập luyện tung, bắt bóng qua lại với bạn bè để tăng cường sức khỏe.

Phần ba THỂ THAO TỰ CHỌN

Chủ đề: THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU

Bài 1 CÁC BƯỚC DI CHUYỂN CƠ BẢN

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Phẩm chất: Hoàn thành nội dung và thực hiện đầy đủ lượng vận động của bài học; biết giúp bạn sửa sai.
- Năng lực chung: Biết xem sách giáo khoa để tự tập luyện ở nhà. Biết tập luyện cặp đôi, theo nhóm, hợp tác tập luyện với bạn.
- Năng lực thể chất: Biết khởi động và thả lỏng trong tiết học, đảm bảo an toàn cho bản thân. Biết thực hiện các bước di chuyển cơ bản với nhạc, cùng bạn trình diễn, thi đua giữa các nhóm.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Máy phát nhạc.
- Cờ, vật làm chuẩn.

3. Khởi động

Khởi động bằng các động tác đã học: Xoay cổ, xoay vai, xoay cánh tay, xoay khuỷu tay, xoay cổ tay, xoay hông, xoay gối, xoay cổ chân, gập duỗi gối, ép dẻo ngang, ép dẻo ngang, chạy tại chỗ (mỗi động tác thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp). Giáo viên cho học sinh thực hiện khởi động với nhạc.

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: "Tiếp cờ"

– **Chuẩn bị:** Sân bãi rộng rãi, bằng phẳng, thoáng mát; cờ; cọc chỉ dẫn.

– **Cách chơi:** Giáo viên cho học sinh chia thành hai nhóm, xếp thành hai hàng dọc đứng sau vạch xuất phát. Học sinh đứng đầu mỗi hàng cầm cờ. Khi có hiệu lệnh của giáo viên, học sinh cầm cờ sẽ chạy về trước, vòng qua vật chuẩn được đặt cách vị trí xuất phát 8 – 10 m và quay lại chuyển cờ cho bạn thứ hai. Khi nhận được cờ, học sinh thứ hai tiếp tục thực hiện tương tự như bạn đầu tiên. Nhóm nào có tất cả các bạn đều thực hiện xong là nhóm chiến thắng.



Trò chơi "Tiếp cờ"

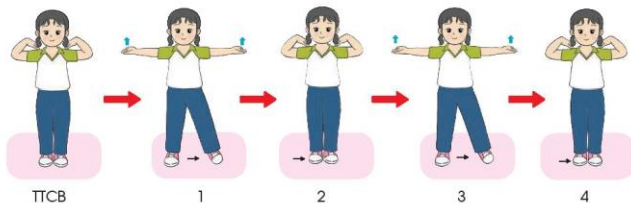
II. KIẾN THỨC MỚI

1. Giậm chân tại chỗ kết hợp vỗ tay



- **TTCB:** Đứng tự nhiên, hai bàn tay khép sát nhau trước ngực.
- **Nhịp 1:** Giậm chân trái, vỗ hai tay vào nhau.
- **Nhịp 2:** Giậm chân phải, vỗ hai tay vào nhau.
- Nhịp 3 đến nhịp 8 lần lượt lặp lại động tác giống nhịp 1, 2.**

2. Di chuyển ngang kết hợp vũ đạo tay



– **TTCB:** Đứng tự nhiên, hai tay co, các ngón tay đặt chạm mỏm vai.

– **Nhịp 1:** Bước chân trái sang ngang rộng bằng vai, hai tay dang ngang, bàn tay ngửa.

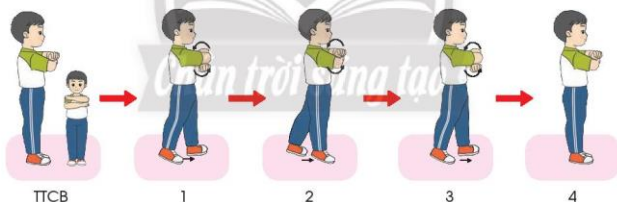
– **Nhịp 2:** Khép chân phải vào chân trái về TTCB.

– **Nhịp 3:** Như nhịp 1.

– **Nhịp 4:** Như nhịp 2.

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

3. Di chuyển tiến – lùi kết hợp vũ đạo tay



– **TTCB:** Đứng tự nhiên, hai tay khoanh vuông góc trước ngực, bàn tay nắm.

– **Nhịp 1:** Bước chân trái lên, hai cẳng tay xoay tròn quanh nhau.

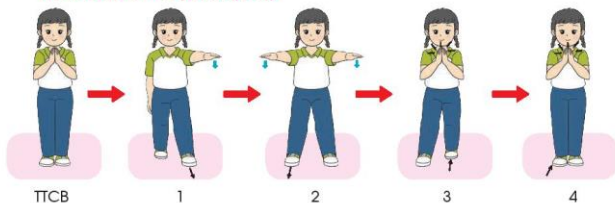
– **Nhịp 2:** Bước chân phải lên, hai cẳng tay tiếp tục xoay tròn.

– **Nhịp 3:** Thực hiện tương tự nhịp 1.

– **Nhịp 4:** Bước chân phải lên về TTCB.

Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng ở nhịp 5 bước lùi về sau bằng chân phải.

4. Bước chữ V kết hợp vũ đạo tay



– **TTCB:** Đứng tự nhiên, hai tay chạm nhau trước ngực.

– **Nhịp 1:** Bước chéo chân trái ra trước, đồng thời đưa tay trái chéo ra trước, bàn tay sắp.

– **Nhịp 2:** Bước chéo chân phải ra trước thành tư thế hai chân rộng bằng vai, đồng thời đưa tay phải chéo ra trước, bàn tay sắp.

– **Nhịp 3:** Bước lùi chân trái về vị trí cũ, vỗ hai bàn tay.

– **Nhịp 4:** Bước lùi chân phải về TTCB, vỗ hai bàn tay.

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 bộ động tác để học sinh có thể quan sát, nắm được hình ảnh khái quát ban đầu của động tác mới.

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

+ Một số lưu ý khi thực hiện:

Trình tự giảng dạy động tác có phối hợp chân và tay: Giáo viên hướng dẫn học sinh tập động tác chân, sau đó mới đến động tác tay, cuối cùng sẽ cho tập phối hợp chân và tay. Giáo viên cho học sinh tập với nhạc khi học sinh đã thực hiện động tác theo nhịp đếm tương đối tốt.

Giậm chân tại chỗ kết hợp vỗ tay: Khi thực hiện động tác, giáo viên nhắc học sinh chú ý đếm nhịp 1 khi bàn chân trái chạm đất và phối hợp vỗ tay.

Di chuyển ngang kết hợp vũ đạo tay: Khi thực hiện động tác, giáo viên hướng dẫn học sinh chân bước sang ngang rộng bằng vai và phải phối hợp động tác tay cùng nhịp bước chân, di chuyển sang trái bốn nhịp (từ nhịp 1 đến 4), sau đó mới đổi sang phải (từ nhịp 5 đến 8).

Di chuyển tiến – lùi kết hợp vũ đạo tay: Khi thực hiện động tác, giáo viên nhắc học sinh chú ý chân bước tiến lên với khoảng cách bằng một sải chân, tiến lên bốn nhịp (từ nhịp 1 đến 4), sau đó mới lùi về sau bốn nhịp (từ nhịp 5 đến 8).

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 cho 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 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 và nhận xét, sửa sai.
- + Giáo viên cho lớp tập với nhạc khi đã tập thuần thục theo nhịp đếm của kĩ thuật động tác.

– *Luyện tập theo nhóm:*

- + Giáo viên chia lớp thành các nhóm (mỗi nhóm từ 6 – 8 học sinh).
- + Các nhóm 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 để cùng tập luyện. Hai học sinh cùng tập hoặc có thể một học sinh đếm cho bạn còn lại tập và quan sát giúp bạn sửa sai.
- + Giáo viên cho mỗi học sinh tự tập động tác, giáo viên quan sát và sửa sai.

❖ Trò chơi vận động bổ trợ

Trò chơi: “Ra khơi”

- *Mục đích:* Rèn luyện khả năng phản ứng nhanh theo tín hiệu.
- *Chuẩn bị:* Sân bãi rộng rãi, bằng phẳng, thoáng mát.
- *Cách chơi:* Giáo viên cho học sinh xếp thành vòng tròn, hướng về một chiều. Khi giáo viên hô “Mưa phùn, mưa phùn!” thì học sinh đi đều và vỗ nhẹ lên vai người phía trước. Khi giáo viên hô “Mưa rào, mưa rào!” thì học sinh đi đều và vỗ mạnh lên vai người phía trước. Khi giáo viên hô “Bão tới!” thì học sinh dừng lại. Khi giáo viên hô “Lên phao 3 người!” thì học sinh nhanh chóng hình thành đội ba người và cầm tay nhau thành vòng tròn (Giáo viên có thể thay đổi số người để tăng tính linh hoạt của trò chơi). Học sinh nào không tìm được nhóm sẽ thua cuộc.



Trò chơi "Ra khơi"

IV. VẬN DỤNG

Chân trời sáng tạo

1. **Đáp án:** Động tác bước chữ V kết hợp vũ đạo tay.
2. Giáo viên khuyến khích học sinh thường xuyên tập luyện các bước di chuyển cơ bản kết hợp với nhạc ở nhà hoặc công viên để nâng cao sức khỏe.

Bài 2

CÁC ĐỘNG TÁC BẬT NHẢY CƠ BẢN

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Phẩm chất: Hoàn thành nội dung và thực hiện đầy đủ lượng vận động, biết giúp bạn sửa sai.
- Năng lực chung: Biết xem sách giáo khoa để tự tập luyện ở nhà. Tự giác, tích cực và năng động trong tập luyện. Biết tập luyện cặp đôi, nhóm, hợp tác tập luyện với bạn.
- Năng lực thể chất: Biết khởi động và thả lỏng trong tiết học, đảm bảo an toàn cho sức khỏe. Biết và thực hiện được các động tác bật nhảy cơ bản kết hợp với nhạc. Tích cực tham gia các trò chơi vận động.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Máy phát nhạc.
- Còi, phấn.

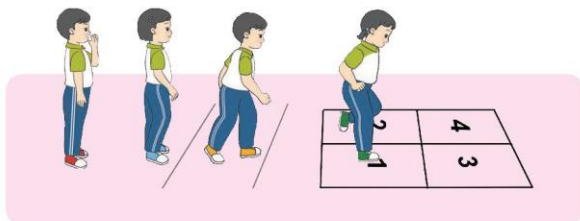
3. Khởi động

Khởi động bằng các động tác đã học: Xoay cổ, xoay vai, xoay cánh tay, xoay khuỷu tay, xoay cổ tay, xoay hông, xoay gối, xoay cổ chân, gập duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang, chạy tại chỗ (mỗi động tác thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp). Giáo viên cho học sinh thực hiện khởi động với nhạc.

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Nhảy đúng, nhảy nhanh”

- Chuẩn bị: Sân bãi sạch sẽ, bằng phẳng, không trơn trượt; còi; phấn.
- Cách chơi: Giáo viên chuẩn bị sẵn các ô vuông được đánh số như hình minh họa, cho học sinh chia thành hai nhóm xếp hàng dọc đứng sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh, học sinh sẽ bật nhảy bằng chân phải vào ô số 1, sau đó bật nhảy chân trái vào ô số 2, rồi bật nhảy chân phải vào ô số 3, nhảy chụm hai chân vào ô số 4, tiếp theo bật nhảy bằng hai chân ra ngoài (giáo viên có thể đưa ra các yêu cầu khác khi nhảy vào từng ô để tăng độ khó của trò chơi). Lần lượt các học sinh thực hiện tương tự cho đến hết. Nhóm nào hoàn thành xong trước là nhóm chiến thắng.



Trò chơi "Nhảy đúng, nhảy nhanh"

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Bật nhảy co từng chân ra trước



- **TTCB:** Đứng tự nhiên, hai tay dang ngang, bàn tay sấp.
- **Nhịp 1:** Bật nhảy nâng đùi trái lên cao, mũi chân duỗi, hai tay co ngang ngực.
- **Nhịp 2:** Bật nhảy về TTCB.
- **Nhịp 3:** Như nhịp 1 nhưng đổi chân.
- **Nhịp 4:** Bật nhảy về TTCB.

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

2. Bật nhảy co từng chân ra sau



- **TTCB:** Đứng tự nhiên, hai tay chạm nhau trước ngực.
- **Nhịp 1:** Bật nhảy co chân trái ra sau, hai tay mở, khuỷu tay vuông góc, bàn tay nắm.
- **Nhịp 2:** Bật nhảy về TTCB, vỗ hai bàn tay.
- **Nhịp 3:** Như nhịp 1 nhưng đổi chân.
- **Nhịp 4:** Bật nhảy về TTCB, vỗ hai bàn tay.
- 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 bộ động tác để học sinh có thể quan sát, nắm được hình ảnh khái quát ban đầu của động tác mới.

Lần 2: Thực hiện lại động tác kết hợp mô 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 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:**

Bật nhảy co từng chân ra trước: Khi thực hiện động tác, chú ý chân co ra trước gối phải ngang hông và duỗi mũi bàn chân.

Bật nhảy co từng chân ra sau: Khi thực hiện động tác, chân co ra sau ở vị trí cao như động tác chạy chân co sau.

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 cho 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 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 và nhận xét, sửa sai.
- + Giáo viên cho lớp tập với nhạc khi đã tập thuần thục theo nhịp đếm của kĩ thuật động tác.

– **Luyện tập theo nhóm:**

- + Giáo viên chia lớp thành các nhóm (mỗi nhóm từ 6 – 8 học sinh).
- + Các nhóm 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 để cùng tập luyện. Hai học sinh cùng tập hoặc có thể một học sinh đếm cho bạn còn lại tập và quan sát giúp bạn sửa sai.

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

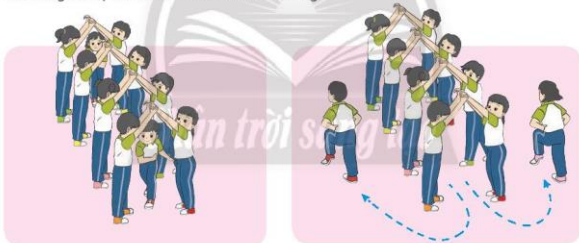
❖ Trò chơi vận động bổ trợ

Trò chơi: “Mái nhà chung”

– Mục đích: Rèn luyện khả năng phản xạ nhanh nhẹn, khéo léo và sự phối hợp với đồng đội.

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

– Cách chơi: Giáo viên cho lớp chia thành hai nhóm, mỗi nhóm xếp thành hai hàng dọc đứng đối diện nhau (số lượng học sinh trong mỗi hàng bằng nhau). Giáo viên sẽ cho các hàng đếm số (theo số lượng cặp của mỗi nhóm). Hai học sinh đứng đối diện sẽ nắm tay nhau đưa lên cao tạo thành mái nhà. Khi có hiệu lệnh của giáo viên: Nêu tên một động tác bật nhảy cơ bản (đã học ở Bài 2) và gọi một số bất kì, lập tức cặp đôi của hai nhóm có số đó sẽ luân trong các mái nhà theo hướng từ dưới lên để chạy ra khỏi mái nhà (Hình 1), sau đó tách sang hai bên và thực hiện động tác mà giáo viên đã nêu tên, di chuyển theo hướng về phía cuối hàng (Hình 2) và đứng vào vị trí cuối hàng để tạo thành mái nhà. Cặp đôi của nhóm nào đứng vào vị trí của mình trước sẽ chiến thắng.



Trò chơi “Mái nhà chung”

IV. VẬN DỤNG

1. Đáp án:

+ Hình 1: Bật nhảy cơ từng chân ra sau.

+ Hình 2: Bật nhảy cơ từng chân ra trước.

2. Giáo viên khuyến khích học sinh tập luyện các động tác bật nhảy với nhạc để giúp đôi chân được khoẻ mạnh.

Bài 3 BẬT NHẢY ĐÁ THẤP CHÂN CÁC HƯỚNG

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Phẩm chất: Hoàn thành nội dung và thực hiện đầy đủ lượng vận động, biết giúp bạn sửa sai.
- Năng lực chung: Biết xem sách giáo khoa để tự tập luyện ở nhà. Tự giác, tích cực và năng động trong tập luyện. Biết tập luyện cặp đôi, nhóm, hợp tác tập luyện với bạn.
- Năng lực thể chất: Biết khởi động và thả lỏng trong tiết học, đảm bảo an toàn cho sức khỏe. Biết và thực hiện được các động tác bật nhảy đá thấp chân các hướng với nhạc.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Máy phát nhạc.
- Phấn, còi, bóng.

3. Khởi động

Khởi động bằng các động tác đã học: Xoay cổ, xoay vai, xoay cánh tay, xoay khuỷu tay, xoay cổ tay, xoay hông, xoay gối, xoay cổ chân, gập duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang, chạy tại chỗ (mỗi động tác thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp). Giáo viên cho học sinh thực hiện khởi động với nhạc.

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Chuyển bóng theo nhạc”

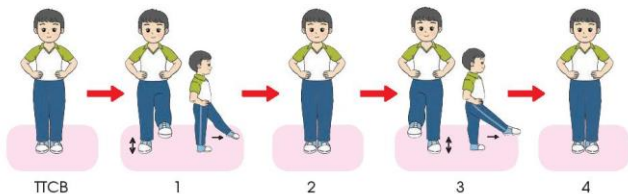
- Chuẩn bị: Sân bãi rộng rãi, bằng phẳng, thoáng mát; quả bóng đá.
- Cách chơi: Giáo viên cho lớp xếp thành vòng tròn, đưa bóng cho một bạn bắt kì. Khi tiếng nhạc vang lên, học sinh nhanh chóng chuyển bóng cho bạn đứng kế bên mình. Khi tiếng nhạc dừng lại, bạn nào còn đang giữ bóng xem như thua cuộc.



Trò chơi “Chuyển bóng theo nhạc”

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Bật nhảy đá thấp chân ra trước



– **TTCB:** Đứng tự nhiên, hai tay chống hông.

– **Nhịp 1:** Bật nhảy, đồng thời đá thấp chân trái ra trước, mũi chân dưới.

– **Nhịp 2:** Bật nhảy về TTCB.

– **Nhịp 3:** Như nhịp 1 nhưng đổi chân.

– **Nhịp 4:** Bật nhảy về TTCB.

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

2. Bật nhảy đá thấp chân sang ngang



– **TTCB:** Đứng tự nhiên, hai tay chống hông.

– **Nhịp 1:** Bật nhảy, đồng thời đá thấp chân trái sang ngang, mũi chân dưới.

– **Nhịp 2:** Bật nhảy về TTCB.

– **Nhịp 3:** Như nhịp 1 nhưng đổi chân.

– **Nhịp 4:** Bật nhảy về TTCB.

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 bộ động tác để học sinh có thể quan sát, nắm được hình ảnh khái quát ban đầu của động tác mới.

Lần 2: Thực hiện lại động tác kết hợp mô 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 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:

Bật nhảy đá thấp chân ra trước: Khi thực hiện động tác, chân đá ra trước phải thẳng, bàn chân cách mặt đất khoảng 45 độ và duỗi mũi bàn chân.

Bật nhảy đá thấp chân sang ngang: Khi thực hiện động tác, chân đá ngang phải thẳng, bàn chân cách mặt đất khoảng 45 độ và duỗi mũi bàn chân, giữ thẳng thân, không nghiêng.

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 cho 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 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 và nhận xét, sửa sai.

+ Giáo viên cho lớp tập với nhạc khi đã tập thuần thục theo nhịp đếm của kĩ thuật động tác.

– *Luyện tập theo nhóm:*

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

+ Các nhóm 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 để cùng tập luyện. Hai học sinh cùng tập hoặc có thể một học sinh đếm cho bạn còn lại tập và quan sát giúp bạn sửa sai.

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

❖ Trò chơi vận động bổ trợ

Trò chơi: “Bật nhảy tiếp sức”

– Mục đích: Rèn luyện khả năng phản xạ nhanh nhẹn, khéo léo và sự phối hợp với đồng đội.

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

– Cách chơi: Giáo viên chia lớp thành các nhóm nhỏ xếp thành hàng dọc đứng sau vạch xuất phát. Giáo viên quy định động tác bật nhảy mà học sinh sẽ sử dụng trong trò chơi để bật nhảy về đích (dựa trên các động tác đã học ở Bài 1, 2, 3). Khi có tiếng còi xuất phát, học sinh đứng đầu mỗi hàng sẽ thực hiện động tác bật nhảy được quy định để di chuyển đến vạch đích. Sau đó, chạy về chạm vào tay bạn tiếp theo để học sinh tiếp theo bắt đầu thực hiện. Nhóm nào thực hiện xong nhanh nhất sẽ là nhóm chiến thắng.



IV. VẬN DỤNG

1. Đáp án: Hình 2.
2. Giáo viên khuyến khích học sinh tập luyện thường xuyên bài tập bật nhảy đá thấp chân các hướng để tăng cường sự khéo léo và sức mạnh cho đôi chân.

Bài 4 BẬT NHẢY TÁCH – CHỤM CHÂN

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Phẩm chất: Hoàn thành nội dung và thực hiện đầy đủ lượng vận động, biết giúp bạn sửa sai.
- Năng lực chung: Biết xem sách giáo khoa để tự tập luyện ở nhà. Tự giác, tích cực và năng động trong tập luyện. Biết tập luyện cặp đôi, nhóm, hợp tác tập luyện với bạn.
- Năng lực thể chất: Biết khởi động và thả lỏng trong tiết học, đảm bảo an toàn cho sức khoẻ. Biết và thực hiện được các động tác bật nhảy tách – chụm chân với nhac.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Máy phát nhac.
- Phấn, còi, bóng.

3. Khởi động

Khởi động bằng các động tác đã học: Xoay cổ, xoay vai, xoay cánh tay, xoay khuỷu tay, xoay cổ tay, xoay hông, xoay gối, xoay cổ chân, gập duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang, chạy tại chỗ (mỗi động tác thực hiện 2 lần x 8 nhịp). Giáo viên cho học sinh thực hiện khởi động với nhac.

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Đứng, ngồi, vỗ tay”

– Chuẩn bị: Sân bãi rộng rãi.

– Cách chơi: Giáo viên cho lớp xếp thành vòng tròn (giáo viên đứng ở giữa vòng tròn để thực hiện khẩu lệnh).

- Khi giáo viên hô “Đứng!” thì học sinh đứng.
- Khi giáo viên hô “Ngồi!” thì học sinh ngồi.
- Khi giáo viên hô “Vỗ tay!” thì học sinh vỗ tay.

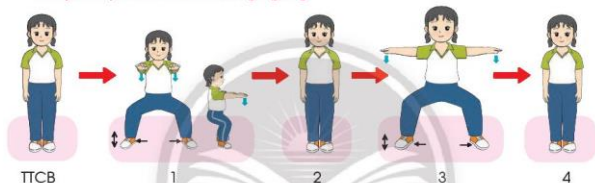
Lưu ý: Giáo viên có thể hô khẩu lệnh nhưng thực hiện hành động khác để rèn luyện tính phản xạ nhanh cho học sinh (ví dụ: Giáo viên hô “Đứng!” nhưng lại ngồi xuống). Học sinh nào thực hiện không đúng xem như thua cuộc.



Trò chơi “Đứng, ngồi, vỗ tay”

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Bật nhảy tách hai chân sang ngang



- **TTCB:** Đứng tự nhiên, hai tay ép sát thân.
- **Nhịp 1:** Bật nhảy tách hai chân rộng hơn vai, khuỷu gối, hai tay đưa ra trước, bàn tay sấp.
- **Nhịp 2:** Bật nhảy về TTCB.
- **Nhịp 3:** Như nhịp 1 nhưng đưa hai tay dang ngang, bàn tay sấp.
- **Nhịp 4:** Bật nhảy về TTCB.

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

2. Bật nhảy tách hai chân trước – sau



- **TTCB:** Đứng tự nhiên, hai tay đặt trên đùi, bàn tay nằm.
- **Nhịp 1:** Bật nhảy chân trái ra trước (khụy gối), chân phải ra sau (thẳng gối, kiễng gót), hai tay đưa ra trước, lên cao, bàn tay nằm.
- **Nhịp 2:** Bật nhảy về TTCB.
- **Nhịp 3:** Như nhịp 1 nhưng đổi chân phải ra trước, chân trái ra sau.
- **Nhịp 4:** Bật nhảy về TTCB.

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 bộ động tác để học sinh có thể quan sát, nắm được hình ảnh khái quát ban đầu của động tác mới.

Lần 2: Thực hiện lại động tác kết hợp mô 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 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:

Bật nhảy tách hai chân sang ngang: Khi thực hiện động tác, chú ý hai gối khụy, hai bàn chân và hai gối mở hướng chéo hai bên, thân người giữ thẳng. Khi bật về chụm hai chân, gối phải thẳng.

Bật nhảy tách hai chân trước – sau: Khi thực hiện động tác, chú ý chân bật ra sau phải thẳng, thân người chéo trước 45 độ.

III. LUYỆN TẬP

Chân trời sáng tạo

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 cho 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 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 và nhận xét, sửa sai.
- + Giáo viên cho lớp tập với nhạc khi đã tập thuần thục theo nhịp đếm của kĩ thuật động tác.

– Luyện tập theo nhóm:

- + Giáo viên chia lớp thành các nhóm (mỗi nhóm từ 6 – 8 học sinh).
- + Các nhóm 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 để cùng tập luyện. Hai học sinh cùng tập hoặc có thể một học sinh đếm cho bạn còn lại tập và quan sát giúp bạn sửa sai.
- + Giáo viên cho mỗi học sinh tự tập động tác, giáo viên quan sát và sửa sai.

❖ Trò chơi vận động bổ trợ

Trò chơi: “Chuyển nhanh, nhảy nhanh”

– Mục đích: Rèn luyện sự nhanh nhẹn, khéo léo; phát triển sức mạnh đôi chân; nâng cao tinh thần tập thể.

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

– Cách chơi: Giáo viên chia lớp thành các nhóm, xếp thành hàng dọc. Học sinh đứng đầu hàng của mỗi nhóm cầm một quả bóng. Khi có hiệu lệnh, học sinh nhanh chóng cầm bóng bằng hai tay đưa qua đầu để chuyển bóng cho bạn đứng phía sau. Cứ lần lượt chuyển bóng như vậy cho tới bạn đứng cuối hàng. Học sinh đứng cuối hàng sau khi nhận bóng sẽ kẹp bóng bằng hai chân và bật nhảy về vị trí đầu hàng, sau đó đứng vào vị trí đầu hàng và lại thực hiện chuyển bóng ra sau. Nhóm nào mà tất cả các thành viên đều đã thực hiện bật nhảy đưa bóng về đầu hàng thành công là nhóm chiến thắng.



Trò chơi “Chuyển nhanh, nhảy nhanh”

IV. VẬN DỤNG

1. Đáp án: Bật nhảy tách hai chân trước – sau.
2. Giáo viên khuyến khích học sinh thực hiện động tác bật nhảy tách – chụm chân khi tham gia các trò chơi cùng bạn bè.

Chủ đề: BÓNG ĐÁ

Bài 1 BÀI TẬP DI CHUYỂN KHÔNG BÓNG

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Phẩm chất: Nghiêm túc, tuân thủ các yêu cầu mà giáo viên đưa ra, hoàn thành các bài tập di chuyển không bóng.
- Năng lực chung: Tự giác, tích cực và năng động trong tập luyện.
- Năng lực thể chất: Biết và thực hiện được các bài tập di chuyển không bóng.

2. Phương tiện dạy học

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

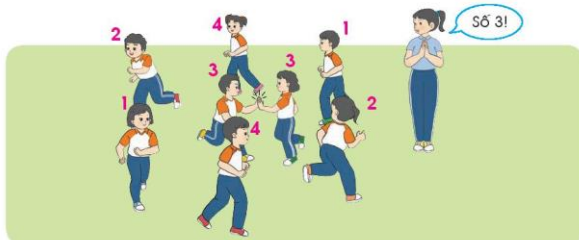
3. Khởi động

- **Xoay các khớp:** Giáo viên cho học sinh xếp thành các hàng ngang thực hiện động tác xoay các khớp (xoay cổ, xoay vai, xoay cánh tay, xoay khuỷu tay, xoay cổ tay, xoay hông, xoay cổ chân) theo nhịp đếm.
- **Căng cơ:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng ngang cách nhau một sải tay và tổ chức cho học sinh thực hiện một số động tác căng cơ đã học theo nhịp như 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: “Đập tay theo số”

- **Chuẩn bị:** Sân bãi rộng rãi, thoáng mát, không trơn trượt.
- **Cách chơi:** Giáo viên cho học sinh xếp thành vòng tròn, điểm số theo chu kì 1 – 10. Khi có hiệu lệnh, học sinh sẽ chạy theo vòng tròn. Khi nghe giáo viên hô số của mình, ví dụ “Số 3!” thì các học sinh mang số 3 sẽ chạy vào giữa chạm vào tay nhau, chạy về vị trí cũ và tiếp tục chạy theo vòng tròn. Học sinh nào thực hiện sai, chạy về vòng tròn cuối cùng, không chạm vào tay bạn mình thì xem như bị loại. Giáo viên tổ chức chơi 4 – 5 lượt để tìm ra các học sinh chiến thắng. Giáo viên có thể thay đổi cách điểm số hoặc hình thức chiến thắng khác để tăng độ khó cho trò chơi.



Trò chơi "Đập tay theo số"

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Bật nhảy tại chỗ

- **TTCB:** Học sinh xếp thành hàng ngang, đứng thẳng tự nhiên, mắt nhìn về trước.
- **Động tác:** Khi có hiệu lệnh, học sinh thực hiện khuỵu gối, hai tay đưa ra sau lấy đà rồi bật nhảy lên cao, chân duỗi thẳng, hai tay hướng thẳng lên cao, mắt nhìn theo tay. Khi rơi xuống, học sinh chạm đất bằng nửa trước của hai bàn chân, khuỵu gối.



2. Di chuyển về trước kết hợp đá chân

- **TTCB:** Học sinh xếp thành hàng dọc đứng sau vạch xuất phát, đứng chân trước – chân sau, thân người hơi ngả về trước, hai tay buông tự nhiên hoặc hơi co, mắt nhìn về trước.
- **Động tác:** Khi có hiệu lệnh, học sinh từ vạch xuất phát di chuyển về trước, đồng thời đá chân cao kết hợp với tay cùng bên đưa về trước theo hướng chân. Luân lượt thay đổi chân đá cho đến hết quãng đường quy định.



Di chuyển về trước kết hợp đá chân

3. Di chuyển theo hướng chỉ định

- **TTCB:** Học sinh xếp thành hàng dọc đứng sau vạch xuất phát, đứng chân trước – chân sau, thân người hơi ngả về trước, hai tay buông tự nhiên hoặc hơi co, mắt nhìn về trước.
- **Động tác:** Khi có hiệu lệnh, học sinh thực hiện di chuyển theo hướng chỉ định từ tay của giáo viên. Ví dụ: giáo viên đưa tay sang trái, học sinh sẽ di chuyển sang trái.



Di chuyển theo hướng chỉ định

❖ 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 biểu tượng 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 động tác 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:

Bật nhảy tại chỗ: Giáo viên có thể chia thành nhiều lần thực hiện hay làm từng động tác đơn, chẳng hạn thực hiện mẫu động tác ở TTCB, rồi cho tập bật nhảy sau.

Di chuyển về trước kết hợp đá chân: Giáo viên nên tổ chức học sinh tập động tác đá chân kết hợp chạm tay trước, sau đó tiến hành di chuyển trên đoạn đường quy định.

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 bài tập di chuyển theo hướng chỉ định và bật nhảy tại chỗ.

+ Giáo viên cho mỗi học sinh tự tập động tác, giáo viên quan sát sửa 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 động tác được học.

+ Giáo viên có thể cho các nhóm thi đua, thực hiện động tác cho các nhóm khác quan sát và nhận xét.

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 bật nhảy tại chỗ và di chuyển về trước kết hợp đá chân: một học sinh hô, học sinh còn lại thực hiện động tác hoặc cả hai cùng thực hiện xem ai thực hiện tốt và cao 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.

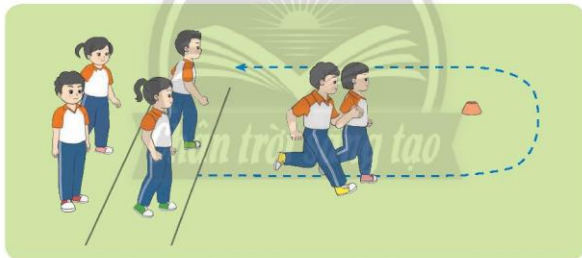
❖ Trò chơi vận động bổ trợ

Trò chơi “Đôi bạn tiếp sức”

– Mục đích: Nâng cao khả năng nhanh nhẹn, phối hợp vận động và phản xạ của học sinh.

– Chuẩn bị: Sân bãi phù hợp, còi, vật làm chuẩn, phấn, đồng hồ bấm giờ.

– Cách chơi: Giáo viên chia lớp thành 2 – 4 nhóm, mỗi nhóm xếp thành hai hàng dọc sau vạch xuất phát, cứ hai bạn chung hàng ngang thành đôi bạn. Khi có hiệu lệnh, đôi bạn đầu tiên nắm tay nhau chạy vòng vật chuẩn về vị trí xuất phát thì đôi bạn tiếp theo thực hiện, cứ thế thực hiện cho đến hết nhóm. Nhóm nào hoàn thành nhanh nhất là chiến thắng. Giáo viên có thể thay đổi quãng đường, vật chuẩn nhiều hơn để tăng độ khó của trò chơi.



Trò chơi “Đôi bạn tiếp sức”

IV. VẬN DỤNG

1. Đáp án: Hình 1.

2. Giáo viên hướng dẫn học sinh thực hiện các bài tập di chuyển không bóng thường xuyên để nâng cao sức khỏe.

Bài 2 BÀI TẬP TẠI CHỖ VỚI BÓNG

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Phẩm chất: Nghiêm túc, tuân thủ các yêu cầu mà giáo viên đưa ra, hoàn thành các bài tập tại chỗ với bóng.
- Năng lực chung: Biết cách ứng xử trong giao tiếp. Tự giác, tích cực và năng động trong tập luyện.
- Năng lực thể chất: Biết và thực hiện được bài tập ném bóng, tại chỗ tập đảo chân và đổi chân tiếp xúc bóng.

2. Phương tiện dạy học

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

3. Khởi động

– **Xoay các khớp:** Giáo viên cho học sinh xếp thành các hàng ngang thực hiện động tác xoay các khớp (xoay cổ, xoay vai, xoay cánh tay, xoay khuỷu tay, xoay cổ tay, xoay hông, xoay cổ chân) theo nhịp đếm.

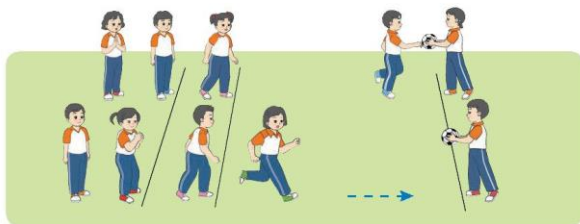
– **Căng cơ:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng ngang cách nhau một sải tay và tổ chức cho học sinh thực hiện một số động tác căng cơ đã học theo nhịp như căng cơ toàn thân, căng cơ lườn, căng cơ bụng, căng cơ đùi, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang,...

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Chạm bóng nhanh”

– **Chuẩn bị:** Sân tập sạch sẽ, quả bóng, phấn.

– **Cách chơi:** Giáo viên chia lớp thành 2 – 4 nhóm, xếp hàng dọc sau vạch xuất phát. Mỗi nhóm cử một bạn làm nhóm trưởng đứng sẵn ở vạch đích và giữ một quả bóng trong tay. Khi có hiệu lệnh, từng học sinh ở mỗi nhóm từ vạch xuất phát chạy lên chạm bóng nhanh vào nhóm trưởng của mình rồi chạy về chạm tay bạn tiếp theo. Lần lượt học sinh thực hiện cho đến hết. Nhóm nào hoàn thành nhanh nhất là chiến thắng. Giáo viên có thể tăng dần khoảng cách giữa các học sinh để tăng độ khó hoặc giới hạn thời gian để tốc độ chạm bóng nhanh hơn.



Trò chơi "Chạm bóng nhanh"

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Ném bóng

- **TTCB:** Đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay cầm bóng đưa lên cao ra sau đầu.
- **Động tác:** Khi có hiệu lệnh, học sinh dùng lực của hai tay ném bóng qua đầu từ sau ra trước.



Ném bóng

2. Tại chỗ tập đảo chân

- **TTCB:** Đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay buông tự nhiên, mắt nhìn xuống bóng.
- **Động tác:** Khi có hiệu lệnh, học sinh đứng trên một chân, sử dụng chân còn lại đưa ra trước vòng quanh bóng. Có hiệu lệnh tiếp theo, học sinh đổi chân thực hiện.



Tại chỗ tập đảo chân

3. Đổi chân tiếp xúc bóng

– TTCB: Đứng trụ trên một chân, chân còn lại đặt bàn chân lên bóng.

– Động tác: Khi có hiệu lệnh, học sinh thực hiện động tác bật nhảy đổi chân, chân còn lại đặt bàn chân lên bóng.



Đổi chân tiếp xúc 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 biểu tượng 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 động tác 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:

Tại chỗ tập đảo chân: Do học sinh chưa nắm bắt được động tác đảo chân bằng hai chân, vì vậy giáo viên nên cho học sinh tập động tác đảo chân bằng chân thuận trước, sau khi đã thuần thục thì đổi sang tập đảo chân ở chân còn lại. Cuối cùng mới kết hợp động tác bằng cả hai chân.

Đổi chân tiếp xúc bóng: Do học sinh lớp 3 vẫn chưa có khả năng giữ thăng bằng tốt bằng một chân, do đó giáo viên cần cho học sinh thực hiện từng động tác nhảy chuyển chân, khi đã quen với nhịp độ tiếp xúc bóng mới cho tập đổi hai chân liên tục.

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 tại chỗ tập đảo chân.

+ Cần lưu ý cách sắp xếp hàng và vị trí đứng để học sinh có đủ khoảng cách thực hiện động tác.

+ Giáo viên cho mỗi học sinh tự tập động tác, giáo viên quan sát sửa sai.

– *Luyện tập theo nhóm:*

+ Giáo viên chia lớp thành các nhóm từ 8 – 10 học sinh, lần lượt các học sinh thay phiên nhau 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.

2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh nhóm thành cặp đôi với nhau và tiến hành thực hiện bài ném bóng và đổi chân tiếp xúc 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.

❖ Trò chơi vận động bổ trợ

Trò chơi: “Gọi tên bất bóng”

– *Mục đích:* Nâng cao khả năng nhanh nhẹn, sự phản xạ và chính xác của học sinh.

– *Chuẩn bị:* Sân bãi phù hợp, bóng.

– *Cách chơi:* Giáo viên cho học sinh xếp thành vòng tròn, có một học sinh được chỉ định là người được cầm bóng và đứng ở trong vòng tròn. Giáo viên sẽ hô “Tên ai? Tên ai?”, học sinh cầm bóng sẽ hô to tên một bạn bất kì ba lần và tung bóng lên để bạn được gọi tên chạy vào bắt bóng. Nếu không bắt được bóng xem như bị loại.



Trò chơi "Gọi tên bắt bóng"

IV. VẬN DỤNG

1. Đáp án: Hình 3.
2. Giáo viên hướng dẫn học sinh thường xuyên tập luyện các bài tập tại chỗ với bóng cùng gia đình hoặc bạn bè



Bài 3 ĐÁ BÓNG DI ĐỘNG

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Phẩm chất: Nghiêm túc, tuân thủ các yêu cầu mà giáo viên đưa ra, làm việc theo nhóm và tập thể dưới sự hướng dẫn của giáo viên.
- Năng lực chung: Biết cách ứng xử trong giao tiếp. Tự giác, tích cực và năng động trong tập luyện.
- Năng lực thể chất: Biết và thực hiện được bài tập tại chỗ đá bóng di động, di chuyển đá bóng di động và đá bóng di động vào cầu môn.

2. Phương tiện dạy học

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

3. Khởi động

- **Xoay các khớp:** Giáo viên cho học sinh xếp thành các hàng ngang thực hiện động tác xoay các khớp (xoay cổ, xoay vai, xoay cánh tay, xoay khuỷu tay, xoay cổ tay, xoay hông, xoay cổ chân) theo nhịp đếm.
- **Căng cơ:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng ngang cách nhau một sải tay và tổ chức cho học sinh thực hiện một số động tác căng cơ đã học theo nhịp như căng cơ toàn thân, căng cơ lưng, căng cơ bụng, căng cơ đùi, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang,...

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Chuyển bóng phối hợp”

- **Chuẩn bị:** Còi, bóng, sân bãi sạch sẽ và không trơn trượt, rô dựng bóng.
- **Cách chơi:** Giáo viên chia lớp thành 2 – 4 nhóm, xếp hàng dọc sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh, hai học sinh ở mỗi nhóm sẽ cùng cầm bóng chạy về đích, để bóng vào rô và chạy về chạm tay bạn tiếp theo để thực hiện tương tự. Sau thời gian 1 phút, nhóm nào có nhiều bóng hơn là chiến thắng.



Trò chơi "Chuyển bóng phối hợp"

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Tại chỗ đá bóng đi động

– TTCB: Đứng chân trước – chân sau, hai tay buông tự nhiên, mắt nhìn về trước quan sát bóng.

– Động tác: Khi bóng lăn đến gần, học sinh dùng chân sau thực hiện đá bóng về trước.

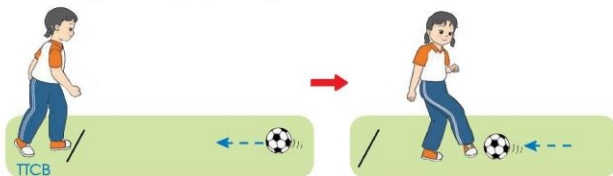


Tại chỗ đá bóng đi động

2. Di chuyển đá bóng đi động

– TTCB: Đứng chân trước – chân sau sau vạch xuất phát, hai tay buông tự nhiên, mắt nhìn về trước quan sát bóng.

– Động tác: Khi có hiệu lệnh, học sinh từ vạch xuất phát di chuyển đến vị trí bóng đang lăn và dùng chân sau thực hiện đá bóng về trước.



Di chuyển đá bóng đi động

3. Đá bóng di động vào cầu môn

- **TTCB:** Đứng chân trước – chân sau sau vạch giới hạn, hai tay buông tự nhiên, mắt nhìn về trước quan sát bóng.
- **Động tác:** Khi bóng lăn đến gần, học sinh dùng chân sau thực hiện đá bóng về trước sao cho bóng đi vào cầu môn.



Đá bóng di động 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 biểu tượng 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 động tác 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:

Giáo viên nên nhắc nhở học sinh không nên đùa giỡn khi thực hiện các nội dung đá bóng vì khi thực hiện động tác đá bóng, bóng sẽ di động nên dễ gây tình trạng vấp té do đập lên bóng.

Quả bóng đá nên được bơm mềm ở lớp 3 để học sinh có thể dễ dàng thực hiện động tác đá bóng 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 theo đồng loạt cả lớp các bài tập di chuyển đá bóng di động.

+ Giáo viên có thể mời 1 – 2 học sinh lên thực hiện mẫu cho cả lớp quan sát và sửa lỗi sau khi thực hiện.

+ Giáo viên cho mỗi học sinh tự tập động tác, giáo viên quan sát sửa 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 bài tập tại chỗ đá bóng di động vào cầu môn.

+ 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 từng học sinh tiến hành thực hiện bài tập di chuyển đá bóng di động.

+ Trong quá trình luyện tập, học sinh khác 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 trong quá trình luyện tập.

❖ **Trò chơi vận động bổ trợ**

Trò chơi: “Di chuyển ghi bàn”

– **Mục đích:** Nâng cao khả năng chính xác và phối hợp vận động của học sinh.

– **Chuẩn bị:** Sân bãi phù hợp, còi, bóng, vật làm chuẩn.

– **Cách chơi:** Giáo viên chia lớp thành 2 – 4 nhóm, xếp thành hàng dọc sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh, bạn đầu tiên chạy lướt vật chuẩn đến vị trí bóng và thực hiện đá bóng vào cầu môn, sau đó chạy lên nhặt bóng, đặt lại vị trí cũ, chạy về chạm tay bạn tiếp theo để thực hiện tương tự. Cứ thế thực hiện cho đến hết nhóm. Nhóm nào có tổng số bóng vào cầu môn nhiều nhất là chiến thắng.



Trò chơi “Di chuyển ghi bàn”

IV. **VẬN DỤNG**

1. **Đáp án:** Tại chỗ đá bóng di động, di chuyển đá bóng di động,...

2. Giáo viên hướng dẫn học sinh thường xuyên tập luyện các bài tập đá bóng để có đôi chân khỏe mạnh.

Bài 4 DẪN BÓNG ĐỔI HƯỚNG

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Phẩm chất: Nghiêm túc, tuân thủ các yêu cầu mà giáo viên đưa ra, làm việc theo nhóm và tập thể dưới sự hướng dẫn của giáo viên.
- Năng lực chung: Biết cách ứng xử trong giao tiếp. Tự giác, tích cực và năng động trong tập luyện.
- Năng lực thể chất: Biết và thực hiện được bài tập dẫn bóng chậm – đổi hướng theo hiệu lệnh, dẫn bóng theo đường gấp khúc và dẫn bóng vòng vật chuẩn, đá bóng vào cầu môn.

2. Phương tiện dạy học

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

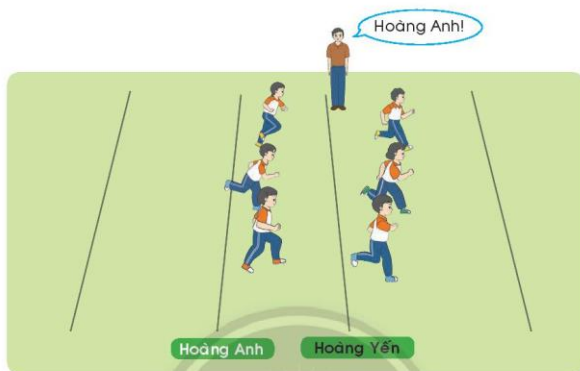
3. Khởi động

- **Xoay các khớp:** Giáo viên cho học sinh xếp thành các hàng ngang thực hiện động tác xoay các khớp (xoay cổ, xoay vai, xoay cánh tay, xoay khuỷu tay, xoay cổ tay, xoay hông, xoay cổ chân) theo nhịp đếm.
- **Căng cơ:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng ngang cách nhau một sải tay và tổ chức cho học sinh thực hiện một số động tác căng cơ đã học theo nhịp như 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: “Hoàng Anh – Hoàng Yến”

- **Chuẩn bị:** Đồng hồ bấm giờ, còi, phấn.
- **Cách chơi:** Giáo viên chia lớp thành hai nhóm, đứng cách nhau 1 m theo hàng ngang đối diện nhau, quy định một nhóm là Hoàng Anh, nhóm kia là Hoàng Yến. Khi giáo viên gọi to một nhóm (ví dụ: Hoàng Anh), thì nhóm được gọi tên sẽ rượt đuổi các thành viên của nhóm còn lại. Nếu bị đụng trúng thì sẽ bị loại. Nếu nhóm bị rượt chạy vượt qua vạch đích định sẵn thì xem như thoát thành công. Bắt đầu lượt chơi mới. Đến cuối trò chơi, nhóm nào còn đồng thành viên hơn là thắng cuộc.



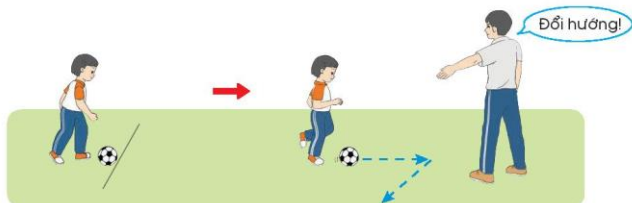
Trò chơi "Hoàng Anh - Hoàng Yến"

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Dẫn bóng chậm – đổi hướng theo hiệu lệnh

– **TTCB:** Học sinh xếp thành hàng ngang đứng sau vạch xuất phát, mỗi học sinh có một quả bóng, đứng chân trước – chân sau, thân người hơi ngả về trước, hai tay buông tự nhiên hoặc hơi co, mắt nhìn xuống bóng.

– **Động tác:** Khi có hiệu lệnh, học sinh từ vạch xuất phát dẫn bóng chậm thẳng về trước. Khi có hiệu lệnh tiếp theo, học sinh đổi hướng dẫn bóng theo hướng chỉ định từ giáo viên.



Dẫn bóng chậm – đổi hướng theo hiệu lệnh

2. Dẫn bóng theo đường gấp khúc

– **TTCB:** Học sinh xếp thành hàng ngang đứng sau vạch xuất phát, mỗi học sinh có một quả bóng, đứng chân trước – chân sau, thân người hơi ngả về trước, hai tay buông tự nhiên hoặc hơi co, mắt nhìn xuống bóng.

– **Động tác:** Khi có hiệu lệnh, học sinh từ vạch xuất phát dẫn bóng chậm đến các vật chuẩn thì chuyển hướng, luân phiên chuyển hướng trái – phải cho đến đích.



Dẫn bóng theo đường gấp khúc

3. Dẫn bóng vòng vật chuẩn và đá bóng vào cầu môn

– **TTCB:** Học sinh xếp thành hàng ngang đứng sau vạch xuất phát, mỗi học sinh có một quả bóng, đứng chân trước – chân sau, thân người hơi ngả về trước, hai tay buông tự nhiên hoặc hơi co, mắt nhìn xuống bóng.

– **Động tác:** Khi nghe hiệu lệnh, học sinh từ vạch xuất phát dẫn bóng vòng qua vật chuẩn rồi tiếp tục dẫn đến vị trí cũ rồi thực hiện đá bóng vào cầu môn.



Dẫn bóng vòng vật chuẩn 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 biểu tượng 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 động tác 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:**

Giáo viên cần định hướng vị trí chính xác, khoảng cách gần và số lần lặp lại ít ở các nội dung dẫn bóng, nếu không sẽ dẫn đến sự nhầm lẫn khi thực hiện.

Giáo viên có thể lồng ghép các nội dung tập luyện vào các trò chơi vận động hỗ trợ 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 tập dẫn bóng chậm – đối hướng theo hiệu lệnh.

+ 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.

+ Giáo viên cho mỗi học sinh tự tập đồng tác, giáo viên quan sát sửa 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 bài tập dẫn bóng theo đường gấp khúc.

+ 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 từng cặp với nhau và tiến hành thực hiện bài tập dẫn bóng chậm – đối hướng theo hiệu lệnh và dẫn bóng vòng vật chuẩn, đá bóng vào cầu môn: một học sinh hô và học sinh còn lại thực hiện động tác hoặc 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 trong quá trình luyện tập.

❖ Trò chơi vận động bổ trợ

Trò chơi: “Săn bóng”

– *Mục đích:* Nâng cao khả năng nhanh nhẹn, phối hợp vận động và dẫn bóng của học sinh.

– *Chuẩn bị:* Sân bãi phù hợp, còi, bóng.

– *Cách chơi:* Giáo viên cho học sinh đứng trong vòng tròn định sẵn, mỗi học sinh có một quả bóng và đang tự do dẫn bóng trong vòng tròn. Khi có hiệu lệnh từ giáo viên, học sinh dừng dẫn bóng và đi tìm quả bóng khác. Khi có tiếng còi tiếp theo, học sinh tiếp tục dẫn bóng. Học sinh nào không tìm được bóng sau tiếng còi sẽ bị loại. Giáo viên có thể tăng độ khó của trò chơi bằng cách cho 2 – 3 học sinh không có bóng tham gia trò chơi hoặc mở rộng vòng tròn.



IV. VẬN DỤNG

1. Giáo viên tổ chức vận dụng theo cặp đôi: một bạn nêu tên một động tác dẫn bóng, bạn còn lại thực hiện động tác đó, sau đó nhận xét.

2. Giáo viên hướng dẫn học sinh sử dụng các bài tập dẫn bóng để cùng các bạn vui chơi.

MỤC LỤC

Lời nói đầu	3
-------------------	---

Phần một. GIỚI THIỆU CHUNG VỀ MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT Ở LỚP 3

I. Mục tiêu – Yêu cầu cần đạt môn Giáo dục thể chất cấp Tiểu học

1. Mục tiêu	5
2. Yêu cầu cần đạt	5

II. Giới thiệu sách giáo viên Giáo dục thể chất 3

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	13

III. Những yếu tố môi trường tự nhiên có lợi, có hại trong tập luyện

1. Vai trò và tầm quan trọng của môi trường tự nhiên	13
2. Những yếu tố môi trường tự nhiên có lợi trong tập luyện	14
3. Những yếu tố môi trường tự nhiên có hại trong tập luyện	14

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

V. Gợi ý kế hoạch dạy học các chủ đề

Phần hai. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

Chủ đề: ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ

Bài 1. Biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành hai, ba hàng dọc và ngược lại	17
Bài 2. Biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành hai, ba hàng ngang và ngược lại	23

Bài 3. Biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành hai vòng tròn và ngược lại	29
Bài 4. Động tác đi đều, đứng lại	33

Chủ đề: BÀI TẬP THỂ DỤC 37

Bài 1. Động tác vươn thở và động tác tay	37
Bài 2. Động tác chân và động tác lườn	41
Bài 3. Động tác bụng và động tác toàn thân	45
Bài 4. Động tác nhảy và động tác điều hoà	49

Chủ đề: TƯ THẾ VÀ KỸ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN 53

Bài 1. Di vượt chướng ngại vật	53
Bài 2. Chạy vượt chướng ngại vật	58
Bài 3. Động tác tung bóng bằng hai tay	63
Bài 4. Động tác tung bóng bằng một tay	68
Bài 5. Động tác tung bóng trúng đích	73
Bài 6. Bài tập phối hợp tung và bắt bóng	77

Phần ba. THỂ THAO TỰ CHỌN 82

Chủ đề: THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU 82

Bài 1. Các bước di chuyển cơ bản	82
Bài 2. Các động tác bật nhảy cơ bản	88
Bài 3. Bật nhảy đá thấp chân các hướng	92
Bài 4. Bật nhảy tách – chụm chân	96

Chủ đề: BÓNG ĐÁ 100

Bài 1. Bài tập di chuyển không bóng	100
Bài 2. Bài tập tại chỗ với bóng	104
Bài 3. Đá bóng di động	109
Bài 4. Dẫn bóng đổi hướng	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 PHẠM VINH THÁI

Biên tập nội dung: TRƯƠNG HUỆ BẢO – HOÀNG THỊ NGÀ

Biên tập mỹ thuật: TÔNG THANH THẢO

Thiết kế sách: HOÀNG THIẾU MY

Trình bày bìa: THÁI HỮU DƯƠNG

Sửa bản in: TRƯƠNG HUỆ BẢO – HOÀNG THỊ NGÀ

Chế bản: CÔNG TY CỔ PHẦN DỊCH VỤ XUẤT BẢN GIÁO DỤC GIA ĐÌNH

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 kì hình thức nào khi chưa có sự cho phép bằng văn bản của
Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 3 – SÁCH GIÁO VIÊN

Mã số: G2HG3E001M22

In.....bản, (QĐ in số....) Khổ 19 x 26,5 cm.

Đơn vị in:.....

Cơ sở in:.....

Số ĐKXB: 593-2022/CXBIPH/24-397/GD

Số QĐXB:..... ngày tháng.... năm 20 ..

In xong và nộp lưu chiểu thángnăm 20....

Mã số ISBN: 978-604-0-31983-8



HUÂN CHƯƠNG HỒ CHÍ MINH



BỘ SÁCH GIÁO VIÊN LỚP 3 – CHÂN TRỜI SÁNG TẠO

- | | |
|---|---|
| 1. TIẾNG VIỆT 3 – TẬP MỘT
Sách giáo viên | 7. TIN HỌC 3
Sách giáo viên |
| 2. TIẾNG VIỆT 3 – TẬP HAI
Sách giáo viên | 8. ĐẠO ĐỨC 3
Sách giáo viên |
| 3. TOÁN 3
Sách giáo viên | 9. ÂM NHẠC 3
Sách giáo viên |
| 4. TIẾNG ANH 3 Family and Friends
(National Edition) – Teacher's Guide | 10. MĨ THUẬT 3 (BẢN 1)
Sách giáo viên |
| 5. TỰ NHIÊN VÀ XÃ HỘI 3
Sách giáo viên | 11. MĨ THUẬT 3 (BẢN 2)
Sách giáo viên |
| 6. CÔNG NGHỆ 3
Sách giáo viên | 12. HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM 3 (BẢN 1)
Sách giáo viên |
| | 13. GIÁO DỤC THỂ CHẤT 3
Sách giáo viên |

Chân trời sáng tạo

Các đơn vị đầu mối phát hành

- Miền Bắc:** CTCP Đầu tư và Phát triển Giáo dục Hà Nội
CTCP Sách và Thiết bị Giáo dục miền Bắc
- Miền Trung:** CTCP Đầu tư và Phát triển Giáo dục Đà Nẵng
CTCP Sách và Thiết bị Giáo dục miền Trung
- Miền Nam:** CTCP Đầu tư và Phát triển Giáo dục Phương Nam
CTCP Sách và Thiết bị Giáo dục miền Nam
- Cửu Long:** CTCP Sách và Thiết bị Giáo dục Cửu Long
<http://hanhtrangso.nxbgd.vn>

Kích hoạt để mở học liệu điện tử: Cào lớp nhũ trên tem để nhận mã số. Truy cập <http://hanhtrangso.nxbgd.vn> và nhập mã số tại biểu tượng chia khóa.



ISBN 978-604-0-31983-8



Gía: 30.000 đ

Toàn bộ Ebook có trên website Blogtailieu.com đều có bản quyền thuộc về tác giả,

Blog Tài Liệu không thu hay yêu cầu khoản phí nào, khuyến khích các bạn nếu có khả năng hãy mua sách để ủng hộ tác giả. **Blog Tài Liệu** Trân trọng cảm ơn các bạn quan tâm trang blogtailieu.com

SHOPEE.VN

TIKI.VN

HƯỚNG DẪN TẢI BẢN ĐẸP

Nội dung cập nhật liên tục trên blogtailieu.com