



ĐINH QUANG NGỌC (Tổng Chủ biên) – MAI THỊ BÍCH NGỌC (Chủ biên)
ĐINH KHÁNH THU – NGUYỄN THỊ THU QUYẾT – ĐINH THỊ MAI ANH

Giáo dục thể chất

4

SÁCH GIÁO VIÊN



NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM



CÔNG TY CỔ PHẦN ĐẦU TƯ
XUẤT BẢN - THIẾT BỊ GIÁO DỤC VIỆT NAM

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn

Bản mẫu

ĐINH QUANG NGỌC (Tổng Chủ biên) – MAI THỊ BÍCH NGỌC (Chủ biên)
ĐINH KHÁNH THU – NGUYỄN THỊ THU QUYẾT – ĐINH THỊ MAI ANH



NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

CÔNG TY CỔ PHẦN ĐẦU TƯ
XUẤT BẢN – THIẾT BỊ GIÁO DỤC VIỆT NAM

LỜI NÓI ĐẦU

Giáo dục thể chất 4 – Sách giáo viên là tài liệu được biên soạn nhằm đồng hành cùng các thầy cô trong quá trình sử dụng sách giáo khoa *Giáo dục thể chất 4* (thuộc bộ sách Cánh Diều), qua đó đảm bảo hoàn thành tốt mục tiêu dạy học theo Chương trình giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất năm 2018.

Nội dung cuốn sách gồm hai phần chính:

Phần một. NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG

Phần này giới thiệu khái quát về Chương trình môn Giáo dục thể chất, qua đó giúp giáo viên hiểu được đặc điểm, mục tiêu chương trình môn học đối với cấp tiểu học, yêu cầu cần đạt về phẩm chất chủ yếu, năng lực chung và năng lực đặc thù, nội dung khái quát của môn Giáo dục thể chất 4, phương pháp giáo dục, hình thức đánh giá kết quả giáo dục,...

Ngoài ra, phần một cũng giới thiệu về cấu trúc và cách thức trình bày trong sách giáo khoa *Giáo dục thể chất 4*, bao gồm: khái quát nội dung của cuốn sách, gợi ý phân chia thời gian giảng dạy cho từng chủ đề, giới thiệu cấu trúc chi tiết và nội dung của từng đề mục trong mỗi bài học. Một nội dung quan trọng nữa trong phần này là định hướng việc xây dựng kế hoạch bài dạy phù hợp, đảm bảo tính khoa học và tạo hứng thú cho học sinh trong các giờ học, đồng thời đảm bảo hoàn thành Chương trình môn Giáo dục thể chất 4.

Phần hai. HƯỚNG DẪN CỤ THỂ

Nội dung phần này hướng dẫn chi tiết nội dung từng bài học, xác định rõ mục tiêu học sinh cần đạt được (kiến thức, năng lực và phẩm chất), thiết bị dạy học và học liệu (tranh, ảnh, video kỹ thuật; dụng cụ tập luyện), tiến trình dạy học (khởi động, nội dung kiến thức mới, luyện tập, vận dụng).

Chủ động, linh hoạt và sáng tạo chính là tinh thần của sách giáo khoa *Giáo dục thể chất 4* và cuốn sách giáo viên này. Trên tinh thần đó, cuốn sách này hướng tới góp phần giúp các thầy, cô giáo phát huy được năng lực của bản thân, thiết kế những giờ học sinh động, hấp dẫn và hiệu quả. Chúc các thầy cô thành công!

CÁC TÁC GIẢ

I. GIỚI THIỆU KHÁI QUÁT VỀ CHƯƠNG TRÌNH MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT 4

1. Đặc điểm môn học

Giáo dục thể chất (GDTC) góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục phát triển phẩm chất và năng lực của học sinh (HS), trọng tâm là: trang bị cho HS kiến thức và kỹ năng chăm sóc sức khỏe; kiến thức và kỹ năng vận động; hình thành thói quen tập luyện, khả năng lựa chọn môn thể thao phù hợp để tập luyện nâng cao sức khỏe, phát triển tố chất thể lực và tố chất vận động; trên cơ sở đó giúp HS có ý thức, trách nhiệm đối với sức khỏe của bản thân, gia đình và cộng đồng, thích ứng với các điều kiện sống, sống vui vẻ, hoà đồng với mọi người.

Nội dung chủ yếu của môn GDTC là rèn luyện kỹ năng vận động và phát triển tố chất thể lực cho HS, được phân chia thành các giai đoạn phù hợp với từng độ tuổi.

2. Quan điểm xây dựng chương trình môn học

Xuất phát từ đặc điểm của môn học, một số quan điểm được nhấn mạnh trong xây dựng chương trình như sau:

– Chương trình môn GDTC được xây dựng dựa trên nền tảng lý luận và thực tiễn, cập nhật thành tựu của khoa học thể dục thể thao (TDTT) và khoa học sư phạm hiện đại, trong đó có các kết quả nghiên cứu về giáo dục học, tâm lý học, sinh lý học, phương pháp GDTC và huấn luyện thể thao; kinh nghiệm xây dựng chương trình môn GDTC của Việt Nam và các nước có nền giáo dục tiên tiến; kết quả phân tích thực tiễn giáo dục, điều kiện kinh tế – xã hội Việt Nam và sự đa dạng của HS.

– Chương trình môn GDTC bảo đảm phù hợp với tâm – sinh lý lứa tuổi và quy luật phát triển thể chất của HS; phát huy tính chủ động và tiềm năng của mỗi HS thông qua các phương pháp, hình thức tổ chức giáo dục; vận dụng các phương pháp kiểm tra, đánh giá phù hợp với đặc điểm của môn học, hỗ trợ việc hình thành, phát triển phẩm chất, năng lực ở HS.

– Chương trình môn GDTC có tính mở, tạo điều kiện để HS được lựa chọn các hoạt động phù hợp với thể lực, nguyện vọng của bản thân và khả năng tổ chức

của nhà trường; đồng thời tạo điều kiện để nhà trường xây dựng kế hoạch giáo dục phù hợp với điều kiện thực tế và đặc điểm của mỗi địa phương.

3. Mục tiêu của chương trình đối với cấp tiểu học

Môn GDTC cấp tiểu học giúp HS 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 TDTT, tham gia tích cực các hoạt động TDTT nhằm phát triển các tố chất thể lực, làm cơ sở để phát triển toàn diện và phát hiện năng khiếu thể thao.

4. Yêu cầu cần đạt

4.1. Yêu cầu cần đạt về phẩm chất

- Môn GDTC là một trong những môn học trực tiếp hình thành, phát triển ở HS các phẩm chất chủ yếu (yêu nước, nhân ái, chăm chỉ, trung thực, trách nhiệm).
- Môn GDTC hình thành, phát triển ở HS các phẩm chất chủ yếu thông qua các nội dung môn học và những hình thức tổ chức dạy học trong các chủ đề học tập.

4.2. Yêu cầu cần đạt về năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Thông qua vận động cơ bản và các hình thức hoạt động TDTT, HS biết tự tìm kiếm, đánh giá và lựa chọn nguồn tư liệu, thông tin phù hợp với mục đích, nhiệm vụ học tập của mình; biết lưu trữ và xử lý thông tin một cách hợp lý.

– Năng lực giao tiếp và hợp tác: Môn GDTC tạo cơ hội cho HS thường xuyên được trao đổi, trình bày, chia sẻ và phối hợp thực hiện ý tưởng trong các bài thực hành, các trò chơi, các hoạt động thi đấu có tính đồng đội. Từ đó, HS được hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác,...

- *Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:* Môn GDTC luôn đề cao vai trò của HS với tư cách là người học tích cực, chủ động, không chỉ trong hoạt động tiếp nhận kiến thức mà còn trong việc tiến hành tập luyện, từ đó hình thành kỹ năng vận động một cách hiệu quả nhất.

4.3. Yêu cầu cần đạt về năng lực đặc thù

Chương trình môn GDTC giúp HS hình thành, phát triển năng lực thể chất với các thành phần sau: năng lực chăm sóc sức khỏe, năng lực vận động cơ bản, năng lực hoạt động TDTT.

Yêu cầu cần đạt về năng lực thể chất đặc thù đối với HS cấp tiểu học cụ thể như sau:

– *Năng lực chăm sóc sức khỏe:*

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

+ 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.

– *Năng lực 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 tố chất thể lực.

– *Năng lực hoạt động thể thao:*

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

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

+ Tự giác, tích cực trong tập luyện TDDT.

4.4. Yêu cầu cần đạt đối với học sinh lớp 4

– Biết và thực hiện vệ sinh đảm bảo an toàn trong giờ tập luyện của môn Giáo dục thể chất.

– Quan sát tranh, ảnh, động tác làm mẫu của giáo viên (GV) để tập luyện và tự sửa sai động tác.

– Thực hiện được nội dung đội hình đội ngũ; các động tác bài tập thể dục có kết hợp với đạo cụ; các tư thế và kĩ năng vận động cơ bản; các động tác cơ bản của nội dung thể thao ưa thích; xử lí được một số tình huống trong tập luyện; vận dụng được vào trong các hoạt động tập thể.

– Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và giúp đỡ bạn trong tập luyện.

– Hoàn thành lượng vận động của bài tập.

– Thể hiện sự yêu thích và thường xuyên tập luyện TDDT.

5. Nội dung môn Giáo dục thể chất 4

Phần 1: KIẾN THỨC CHUNG

Vệ sinh trong giờ học: khởi động, tập luyện, hồi phục, nghỉ ngơi sau tập luyện.

Phần 2: VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

– *Đội hình đội ngũ:*

+ Động tác đi đều vòng các hướng.

+ Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ.

– *Bài tập thể dục:*

+ Các động tác thể dục kết hợp sử dụng các đạo cụ (cờ, hoa, vòng, gậy,...) phù hợp với đặc điểm lứa tuổi.

+ Trò chơi bổ trợ khéo léo.

– *Tư thế và kỹ năng vận động cơ bản:*

+ Các bài tập rèn luyện kỹ năng thăng bằng.

+ Các bài tập rèn luyện kỹ năng bật, nhảy.

+ Trò chơi rèn luyện kỹ năng phối hợp vận động.

Phần 3: THỂ THAO TỰ CHỌN

– Tập luyện một trong những nội dung thể thao phù hợp với đặc điểm lứa tuổi (Bóng đá, Bóng rổ).

– Trò chơi vận động bổ trợ cho môn thể thao ưa thích.

6. Phương pháp giáo dục

6.1. Định hướng phương pháp hình thành, phát triển phẩm chất chủ yếu và năng lực chung

– *Phương pháp hình thành, phát triển phẩm chất chủ yếu*

Thông qua việc tổ chức các hoạt động học tập, GV giúp HS rèn luyện tính trung thực, tình cảm bạn bè, đồng đội, tinh thần trách nhiệm và ý thức tự giác, chăm chỉ tập luyện để phát triển hài hoà về thể chất, tinh thần, có những phẩm chất và năng lực cần thiết để trở thành người công dân có trách nhiệm, có sức khoẻ, có văn hoá, đáp ứng yêu cầu sự nghiệp xây dựng, bảo vệ Tổ quốc.

– *Phương pháp hình thành, phát triển năng lực chung*

+ Đối với năng lực tự chủ và tự học: Trong dạy học môn GDTC, GV tổ chức cho HS thực hiện các hoạt động tìm tòi, khám phá, tra cứu thông tin, lập kế hoạch và thực hiện các bài tập thực hành, từ đó hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học cho HS.

+ Đối với năng lực giao tiếp và hợp tác: Môn GDTC tạo cơ hội cho HS thường xuyên được trao đổi, trình bày, chia sẻ và phối hợp thực hiện ý tưởng trong

các bài thực hành, các trò chơi, các hoạt động thi đấu có tính đồng đội. Từ đó, HS được hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác.

+ Đối với năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu và vận dụng linh hoạt các phương pháp tập luyện, GV tạo cơ hội cho HS 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.

6.2. Định hướng phương pháp hình thành, phát triển năng lực thể chất

a) Hình thành, phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe: GV tạo cơ hội cho HS huy động những hiểu biết, kinh nghiệm sẵn có để hình thành ý thức và kiến thức về chăm sóc sức khỏe; đồng thời tăng cường giao nhiệm vụ ở nhà, phối hợp với cha mẹ HS giúp đỡ HS thực hiện nền nếp giữ gìn vệ sinh, chăm sóc sức khỏe bản thân.

b) Hình thành, phát triển năng lực vận động cơ bản: GV khai thác ưu thế của Giáo dục thể chất là một loại hình giáo dục mà nội dung chuyên biệt là dạy học vận động (động tác) và sự phát triển có chủ định các tổ chất vận động của con người. Các giai đoạn dạy học động tác nhằm hình thành ở HS kĩ năng vận động, khả năng vận dụng vào thực tế. Việc tổ chức các hoạt động vận động (bài tập và trò chơi vận động,...) giúp cho HS hình thành và phát triển được các tổ chất thể lực cơ bản như: nhanh, mạnh, bền, khéo léo, mềm dẻo,... cũng như khả năng thích ứng của cơ thể và trí nhớ vận động.

c) Hình thành, phát triển năng lực hoạt động TDDT: GV vận dụng nguyên tắc giáo dục cá biệt, quan tâm phát hiện và hướng dẫn HS tập luyện các môn TDDT phù hợp với sở thích, sở trường; tạo cơ hội cho HS được quan sát và tham gia các trò chơi, các hoạt động cổ vũ và thi đấu thể thao, từ đó khơi dậy niềm đam mê hoạt động TDDT, khả năng hoạt động TDDT, phát triển khả năng trình diễn và thi đấu.

7. Các hình thức đánh giá kết quả giáo dục

7.1. Đánh giá thường xuyên và đánh giá định kì

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

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

7.2. Đánh giá định tính và đánh giá định lượng

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

– Đánh giá định lượng: Kết quả học tập được biểu thị bằng điểm số theo thang điểm 10. GV sử dụng hình thức đánh giá này đối với đánh giá thường xuyên chính thức và đánh giá định kì. Đánh giá định lượng được sử dụng chủ yếu ở cấp trung học cơ sở và cấp trung học phổ thông.

II. GIỚI THIỆU SÁCH GIÁO KHOA GIÁO DỤC THỂ CHẤT 4

1. Cấu trúc sách

– Nội dung trong sách giáo khoa (SGK) *Giáo dục thể chất 4* được chia thành ba phần chính: *Kiến thức chung*, *Vận động cơ bản* và *Thể thao tự chọn*. Căn cứ theo quy định chung của Chương trình môn GDTC 4, thời lượng phân bổ cho các nội dung được cụ thể hoá như sau:

Nội dung		Số bài	Thời lượng	
			Tỉ lệ (%)	Số tiết (tiết)
Kiến thức chung		1		
Vận động cơ bản	Đội hình đội ngũ	4	20	14
	Bài tập thể dục	2	10	7
	Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản	6	35	24
Thể thao tự chọn (HS chọn 1 trong 2 môn)	Bóng đá	4	25	18
	Bóng rổ	4	25	18
Kiểm tra, đánh giá			10	7

+ **Phần Kiến thức chung:** GV dạy xen kẽ, trang bị cho HS các kiến thức về vệ sinh trong giờ học: Khởi động, tập luyện, hồi phục, nghỉ ngơi sau tập luyện.

+ **Phần Vận động cơ bản:** gồm các nội dung Đội hình đội ngũ (chiếm 20% thời lượng, tương ứng với 14 tiết), Bài tập thể dục (chiếm 10% thời lượng, tương ứng với 7 tiết), Tư thế và kỹ năng vận động cơ bản (chiếm 35% thời lượng, tương ứng với 24 tiết). GV có thể linh hoạt sắp xếp kế hoạch giảng dạy, phân phối nội dung của mỗi bài thành 3 – 4 tiết, tùy thuộc vào mục đích, phương pháp và các phương tiện dạy học, đảm bảo HS đạt được yêu cầu cần đạt của từng bài học và môn học.

+ **Phần Thể thao tự chọn:** lựa chọn 1 trong 2 môn thể thao tự chọn: Bóng đá hoặc Bóng rổ. Trong trường hợp các nhà trường có đủ điều kiện cơ sở vật chất, nhân lực, mỗi trường có thể có hai môn thể thao tự chọn cho HS lựa chọn (mỗi HS chỉ được chọn 1 môn). Mỗi bài học trong phần Thể thao tự chọn có thể phân phối thành 3 – 5 tiết, tùy thuộc vào mục đích, phương pháp và các phương tiện dạy học, đảm bảo HS đạt được yêu cầu cần đạt của từng bài học và môn học.

– Cấu trúc các bài học trong từng chủ đề gồm 5 phần: Mục tiêu, yêu cầu cần đạt; Mở đầu; Kiến thức mới; Luyện tập và Vận dụng.

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt của từng bài học.

Mở đầu:

+ Giới thiệu các nội dung khởi động chung và khởi động chuyên môn.

+ Giới thiệu trò chơi hỗ trợ khởi động.

Kiến thức mới:

Giới thiệu động tác mới.

Luyện tập:

+ Giới thiệu các bài tập theo nội dung kiến thức mới. Trong đó, sử dụng các hình ảnh để mô tả, làm rõ mục đích tập luyện của các bài tập.

+ Các bài tập được giới thiệu và định hướng theo một số hình thức tập luyện (cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm) làm tăng sự lựa chọn khi tổ chức giảng dạy và tập luyện.

+ Giới thiệu các trò chơi vận động theo hai hướng: Hỗ trợ học tập nội dung phần Kiến thức mới và phát triển tố chất thể lực liên quan.

Vận dụng:

- + Đưa ra những câu hỏi, gợi ý để đánh giá kết quả tiếp thu kiến thức của HS.
- + Giới thiệu, định hướng nội dung vận dụng kiến thức vào thực tiễn.
- Trong phần đầu và cuối cuốn sách có trình bày nội dung *Hướng dẫn sử dụng sách, Danh mục kí hiệu và chữ viết tắt và Bảng giải thích thuật ngữ*, giúp làm rõ hơn các nội dung trình bày bằng kênh hình và kênh chữ, thuận lợi cho việc tiếp nhận các nội dung kiến thức của cuốn sách.

2. Cách thức trình bày

Sách được trình bày theo các phần, chủ đề và bài học. Nội dung trong mỗi bài học đều sử dụng các logo đề mục khác nhau, tạo hiệu ứng bắt mắt và phù hợp với lứa tuổi HS lớp 4. Ngoài ra, cuốn sách có một số điểm mới trong cách thức trình bày như sau:

- Các nội dung trình bày được phối hợp sử dụng cả kênh hình và kênh chữ theo hướng ưu tiên kênh hình.
- Mỗi chủ đề được trình bày với màu nền khác nhau, phù hợp với nội dung.
- Các nội dung kiến thức đưa ra trong sách mang tính định hướng, gợi mở giúp GV và HS phát huy được khả năng sáng tạo và linh hoạt trong thực hiện các nội dung môn học. Do vậy, các hình vẽ và sơ đồ vừa minh họa, vừa giới thiệu từng nội dung cụ thể, vừa gợi mở để GV và HS có căn cứ sáng tạo thêm nhiều nội dung học tập, rèn luyện khác tương ứng.

III. XÂY DỰNG KẾ HOẠCH BÀI DẠY

Hiệu quả giảng dạy chỉ có thể đạt được khi GV hiểu chương trình môn học, những mục tiêu và yêu cầu đạt, trên cơ sở đó xây dựng được kế hoạch bài dạy phù hợp. Với mục đích giúp các GV có thể sử dụng hiệu quả cuốn SGK *Giáo dục thể chất 4* và chủ động trong quá trình tổ chức giảng dạy môn học, cuốn *Giáo dục thể chất 4 – Sách giáo viên* giới thiệu, gợi ý một số nội dung cụ thể sau:

1. Một số chú ý trong xây dựng kế hoạch bài dạy môn Giáo dục thể chất 4

Để xây dựng được kế hoạch bài dạy phù hợp, vừa đảm bảo tính khoa học vừa tạo hứng thú cho HS trong các giờ học, đồng thời đảm bảo hoàn thành Chương trình môn học GDTC 4 đúng quy định, GV cần chú ý:

– Các năng lực, kĩ năng TĐTT được hình thành là nhờ quá trình tập luyện lặp đi lặp lại nhiều lần, vì vậy khi xây dựng kế hoạch bài dạy của cả năm học (tiến trình dạy học) GV nên phối hợp sắp xếp dạy xen kẽ các nội dung ở phần *Vận động cơ bản* với phần *Thể thao tự chọn* ngay từ đầu năm học. Căn cứ theo thời lượng được phân phối trong chương trình môn học, có thể tính toán sắp xếp dạy đan xen 2 tiết học cho phần *Vận động cơ bản* với 1 tiết học cho phần *Thể thao tự chọn* (không bắt buộc).

– Thể thao tự chọn là nội dung được HS ưa thích và lựa chọn. Đây là nội dung quan trọng giúp trang bị cho HS những kĩ năng vận động đặc thù theo từng môn, đòi hỏi phải có nhiều thời gian để HS học tập, tiếp thu kiến thức và rèn luyện kĩ năng. Chính vì vậy, với thời lượng 18/70 tiết/năm, GV nên xây dựng độc lập 01 nội dung thể thao tự chọn trong một kế hoạch bài dạy của cả năm học. Như vậy, HS vừa có thời gian để từng bước tiếp thu kiến thức, rèn luyện kĩ năng, vừa có điều kiện vận dụng các nội dung bài học vào thực tiễn rèn luyện hằng ngày.

2. Phương pháp lựa chọn nội dung và xây dựng kế hoạch bài dạy

Xây dựng kế hoạch bài dạy là một công việc quan trọng đối với GV. Việc lựa chọn và sắp xếp nội dung kế hoạch bài dạy linh hoạt, hợp lí và phù hợp với từng đối tượng HS là tiền đề quan trọng cho việc triển khai có hiệu quả các nội dung giảng dạy, qua đó đạt được mục tiêu của bài học. Đối với môn học GDTC, để giờ học được sinh động, lôi cuốn HS tích cực tham gia vào các hoạt động tập luyện, đòi hỏi kế hoạch bài dạy phải có nội dung đa dạng, hình thức tập luyện phong phú, sắp xếp hợp lí và vừa sức đối với HS. Chính vì vậy, cuốn *Giáo dục thể chất 4 – Sách giáo viên* này được thiết kế với mục đích hướng dẫn chi tiết cho GV các nội dung kiến thức mới; trình tự giảng dạy; những lỗi sai thường mắc và biện pháp khắc phục; cung cấp, định hướng nhiều bài tập, trò chơi, cách thức vận dụng vào thực tiễn,... giúp GV có đầy đủ dữ liệu để lựa chọn và đưa vào kế hoạch bài dạy.

Để thuận lợi cho quá trình giảng dạy, kế hoạch bài dạy cần rõ ràng các phần nội dung, hình thức tập luyện và khối lượng các nội dung tập luyện. Chúng tôi giới thiệu 1 khung kế hoạch bài dạy tham khảo cho môn Giáo dục thể chất 4 như sau:

KHUNG KẾ HOẠCH BÀI DẠY

Trường:

KẾ HOẠCH BÀI DẠY LỚP:

GV:

Tuần:

– Môn học:

– Tên bài học:; số tiết:.....

– Thời gian thực thiện: ngày ... tháng ... năm ... (hoặc từ .../.../... đến .../.../...)

I. MỤC TIÊU: (xác định yêu cầu HS cần đạt được về kiến thức, năng lực và phẩm chất)

1. Về kiến thức

2. Về năng lực

3. Về phẩm chất

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU: (Xác định danh mục các thiết bị, dụng cụ, học liệu,... sử dụng khi triển khai thực hiện bài dạy)

III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC CHỦ YẾU (NỘI DUNG DẠY HỌC):

Phần	Nội dung dạy học	Khối lượng ¹		Phương pháp tổ chức dạy học ²
		Thời gian	Số lần	
Chuẩn bị ³				
Cơ bản ⁴				
Kết thúc				

Ngày ... tháng ... năm ...

DUYỆT CỦA BỘ MÔN

GIÁO VIÊN BIÊN SOẠN

¹ Xác định tổng thời gian dành cho mỗi nội dung ở phần Nội dung dạy học và số lần tập luyện tương ứng.

² Trình bày cách thức tổ chức thực hiện các nội dung dạy và học. Chú ý tăng cường sử dụng hình vẽ, sơ đồ, sử dụng các hình thức tổ chức dạy học tích cực, phát triển phẩm chất và năng lực cho HS.

³ Trình bày các nội dung, hoạt động mở đầu buổi học: Điểm danh nhận lớp, khởi động chung và khởi động chuyên môn.

⁴ Trình bày các nội dung học mới (hoạt động hình thành kiến thức mới), các nội dung luyện tập, thực hành và các hoạt động vận dụng, trải nghiệm (nếu có). Trong đó có phân tích kĩ thuật, động tác, xác định những điểm cần chú ý khi tập luyện.

HƯỚNG DẪN CỤ THỂ

KIẾN THỨC CHUNG

VỆ SINH TRONG KHỞI ĐỘNG, TẬP LUYỆN, HỒI PHỤC VÀ SAU TẬP LUYỆN

I. MỤC TIÊU

Biết và thực hiện vệ sinh trong khởi động, tập luyện, hồi phục và sau tập luyện.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

Tranh, ảnh, video vệ sinh trong khởi động, tập luyện, hồi phục và sau tập luyện (nếu có).

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Nội dung

1.1. Vệ sinh trong khởi động

Khởi động là một hoạt động rất quan trọng trước mỗi buổi học, buổi tập luyện môn GDTC. Chính vì vậy, HS cần chú ý:

– Khởi động đúng và đủ trước tập luyện để phòng tránh chấn thương. Cần thực hiện các nội dung khởi động chung, sau đó tới các nội dung khởi động chuyên môn. Các nội dung khởi động chuyên môn được lựa chọn thực hiện sao cho phù hợp với nội dung vận động chính của buổi học, buổi tập luyện TĐTT.

– Chú ý khởi động kỹ vùng cổ, khớp cổ tay, khớp khuỷu tay, khớp vai, vùng thắt lưng, khớp hông, khớp gối, khớp cổ chân vì đây là những vị trí dễ xảy ra chấn thương khi tập luyện. Bên cạnh đó, cần chú ý các động tác kéo giãn cơ, giúp cho các cơ, khớp chuẩn bị tích cực cho hoạt động vận động ở các phần tiếp theo.

1.2. Vệ sinh trong tập luyện

Để đảm bảo vệ sinh trong tập luyện, giúp nâng cao hiệu quả tập luyện và phòng tránh chấn thương, trong quá trình tập cần chú ý:

- Bắt đầu tập với các động tác đơn giản, nhịp độ chậm, sau đó tăng dần độ khó và tốc độ thực hiện động tác. Điều này giúp cho các cơ, khớp và toàn bộ cơ thể thích nghi dần với các hoạt động vận động với cường độ cao hơn ở phần chính của buổi tập.

- Khi tập, chú ý hít thở sâu, hít thở đều giúp cơ thể trao đổi oxygen, chuyển hoá năng lượng để duy trì được cường độ tập luyện và hiệu quả tập luyện.

- Giữa các bài tập chú ý nghỉ giải lao để cơ thể hồi phục.

- Bổ sung nước đầy đủ, nên uống với lượng nhỏ và chia thành nhiều lần. Mục đích để bù nước cho cơ thể bị tiêu hao trong quá trình vận động (ra mồ hôi). Mặt khác, uống với lượng nhỏ và chia thành nhiều lần để tránh hiện tượng uống quá nhiều nước, gây đau tức dạ dày, ảnh hưởng tới hoạt động vận động trong quá trình tập luyện.

- Thường xuyên lau mồ hôi bằng khăn khô, sạch và mềm. Việc này sẽ giúp cơ thể khô ráo, không bị nhiễm lạnh gây ảnh hưởng xấu tới cơ thể.

- Tập luyện vừa sức của mình, không tập luyện dồn dập, vội vàng,... để đảm bảo cơ thể chịu đựng được lượng vận động hợp lý và có thời gian thích nghi, tránh mệt mỏi quá sức và gây chấn thương.

1.3. Vệ sinh hồi phục

Cuối buổi tập, thực hiện các bài tập nhẹ nhàng kết hợp hít thở sâu để thả lỏng, hồi phục cơ thể như: đi bộ, chạy nhẹ nhàng, xoa bóp, kéo giãn cơ,...

1.4. Vệ sinh sau tập luyện

Sau tập luyện cần nghỉ ngơi, tắm nước ấm, bổ sung dinh dưỡng đầy đủ, uống bù nước, thư giãn và ngủ đủ giấc. Việc này giúp cơ thể nhanh chóng hồi phục và hồi phục vượt mức, qua đó phòng tránh được chấn thương và nâng cao được hiệu quả học tập và rèn luyện thể lực của HS.

2. Trình tự giảng dạy

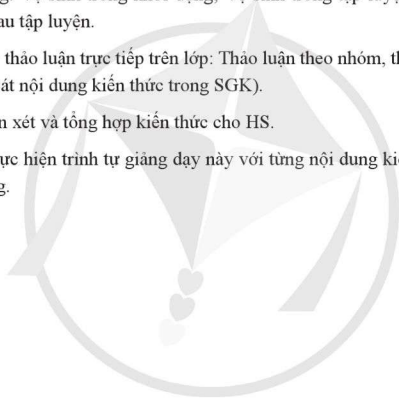
Theo phân phối chương trình, không có thời lượng riêng dành cho việc giảng dạy các nội dung ở phần Kiến thức chung. Chính vì vậy, để đạt được mục tiêu và yêu cầu cần đạt của Chương trình môn Giáo dục thể chất 4, GV cần xen kẽ các nội dung của phần Kiến thức chung trong quá trình giảng dạy các nội dung ở phần Vận động cơ bản và Thể thao tự chọn. Để tạo được hứng thú và nâng cao hiệu quả giảng dạy và học tập phần Kiến thức chung, GV có thể sử dụng phương pháp và trình tự giảng dạy như sau:

- GV định hướng và cho HS đọc, tìm hiểu trước từng nội dung ở phần Kiến thức chung: Vệ sinh trong khởi động; Vệ sinh trong tập luyện; Vệ sinh hồi phục; Vệ sinh sau tập luyện.

- Tổ chức thảo luận trực tiếp trên lớp: Thảo luận theo nhóm, thảo luận chung cả lớp,... (bám sát nội dung kiến thức trong SGK).

- GV nhận xét và tổng hợp kiến thức cho HS.

Lưu ý: Thực hiện trình tự giảng dạy này với từng nội dung kiến thức ở phần Kiến thức chung.



VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

Chủ đề 1

ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ

MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Biết khẩu lệnh và cách thực hiện động tác đi đều một hàng dọc vòng bên phải, vòng bên trái; đi đều nhiều hàng dọc vòng bên phải, vòng bên trái.

2. Về năng lực

- Biết hô khẩu lệnh đi đều vòng bên phải, vòng bên trái.
- Thực hiện được các động tác đi đều một hàng dọc vòng bên phải, vòng bên trái; đi đều nhiều hàng dọc vòng bên phải, vòng bên trái.
- Biết quan sát tranh, ảnh, động tác làm mẫu của GV để tập luyện và tự sửa sai động tác.
- Biết vận dụng các động tác đi đều vòng bên phải, vòng bên trái vào các hoạt động sinh hoạt hằng ngày và hoạt động tập thể.
- Xử lý được một số tình huống trong tập luyện.
- Hoàn thành lượng vận động của bài tập.
- Hình thành, phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các tranh, ảnh.
- Hình thành, phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện động tác đi đều một hàng dọc vòng bên phải, vòng bên trái; đi đều nhiều hàng dọc vòng bên phải, vòng bên trái; các trò chơi vận động.
- Hình thành, phát triển năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: thông qua việc tích cực học tập, chủ động trong tiếp nhận kiến thức và tập luyện.

3. Về phẩm chất

- Tự giác, tích cực và chăm chỉ trong tập luyện.
- Hăng hái và tích cực trong tập luyện.
- Thể hiện sự yêu thích và thường xuyên tập luyện TDTT.

Bài 1

ĐỘNG TÁC ĐI ĐỀU MỘT HÀNG DỌC VÒNG BÊN PHẢI

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Biết khẩu lệnh và cách thực hiện động tác đi đều một hàng dọc vòng bên phải.

2. Về năng lực

- Biết hô khẩu lệnh và thực hiện được động tác đi đều một hàng dọc vòng bên phải.
- Biết quan sát tranh, ảnh, động tác làm mẫu của GV để tập luyện và tự sửa sai động tác.
- Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện.

3. Về phẩm chất

Hăng hái và tích cực trong tập luyện.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

- Sân tập rộng để HS có thể thực hiện được động tác đi đều một hàng dọc vòng bên phải.
- Tranh, ảnh, video động tác đi đều một hàng dọc vòng bên phải (nếu có).
- Còi để phục vụ các hoạt động tập luyện và trò chơi.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Mở đầu

- GV cho HS thực hiện các nội dung khởi động theo trang 7 SGK.
- GV tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động: “Làm ngược yêu cầu”.

Mục đích: Giúp HS rèn luyện khả năng phân xạ và phối hợp vận động.

Chuẩn bị: GV cho HS trong lớp đứng thành các hàng ngang, mỗi người cách nhau một sải tay.

Cách chơi: Khi GV hô khẩu lệnh, HS nhanh chóng thực hiện ngược với yêu cầu của GV. HS nào thực hiện không đúng hoặc chậm hơn 3 giây sẽ bị loại khỏi trò chơi.

Giới thiệu bổ sung một số trò chơi: Ngoài trò chơi “Làm ngược yêu cầu” trang 8 SGK, GV có thể tổ chức các trò chơi: Thực hiện ngược với yêu cầu như tiến hoặc lùi, đứng lên hoặc ngồi xuống; vào trong vòng tròn hay ra ngoài vòng tròn; đứng đối diện theo cặp, thực hiện các động tác ngược tay, chân nhau;... hoặc GV có thể lựa chọn các nội dung và trò chơi bổ trợ khởi động khác phù hợp với nội dung bài học.

2. Kiến thức mới

Động tác đi đều một hàng dọc vòng bên phải

a) Phân tích động tác

GV xem trang 8 SGK.

b) Trình tự giảng dạy

– GV cho HS xem tranh, ảnh, video động tác đi đều một hàng dọc vòng bên phải (nếu có).

– GV phân tích kết hợp thị phạm và hướng dẫn thực hiện động tác trên đội hình mẫu.

– GV hướng dẫn và chỉ huy cả lớp tập động tác, kết hợp nhắc nhở sửa sai trên đội hình toàn lớp.

– GV tổ chức cho HS tập luyện các bài tập theo trình tự:

+ Tập động tác đi đều trên đường thẳng.

+ Tập động tác đi đều vòng bên phải cho vị trí đi đầu hàng và trong hàng.

+ Tập động tác đi đều một hàng dọc vòng bên phải.

+ Tập các bài tập bổ trợ hoặc chơi các trò chơi có sử dụng động tác đi đều một hàng dọc vòng bên phải nhằm nâng cao hiệu quả thực hiện động tác (không bắt buộc).

c) Một số lỗi sai HS thường mắc và biện pháp khắc phục

Lỗi sai HS thường mắc	Biện pháp khắc phục
Giậm chân sai nhịp trong đi đều.	– GV cho HS thực hiện động tác bước dồn. – GV cho HS thực hiện giậm chân tại chỗ (GV hô nhịp cùng HS). – GV cho HS tự đếm và thực hiện nhiều lần để sửa sai.
HS hô khẩu lệnh vòng bên phải chưa đúng nhịp điệu.	– GV hô nhịp cùng HS, giúp HS nắm được tiết tấu của dự lệnh và động lệnh. – HS đồng thanh hô khẩu lệnh theo nhịp vỗ tay của GV.
HS khi đi vòng bên phải bước quá ngắn hoặc quá dài.	– GV cho HS đi theo dấu chân của GV hoặc của bạn thực hiện đúng. – GV cho HS tập đi theo đường vòng bên phải đã vẽ sẵn trên sân. – GV cho HS tự đếm và thực hiện động tác vòng bên phải tại chỗ.

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức tập luyện

Mục đích: Giúp HS chỉnh sửa động tác, nâng cao cảm giác không gian khi thực hiện động tác đi đều một hàng dọc vòng bên phải.

Nội dung và hình thức tập luyện: Nội dung và hình thức tập luyện được trình bày trong SGK mang tính giới thiệu và gợi mở, GV căn cứ vào mục đích tập luyện, có thể sáng tạo thêm nhiều nội dung tập luyện và trò chơi để rèn luyện cho HS.

- GV cho HS tập luyện cá nhân: HS tự tập luyện các bài tập theo trình tự:
- + Tập động tác đi đều trên đường thẳng.
- + Tập động tác đi đều chuyển hướng vòng bên phải cho vị trí đi đầu hàng và trong hàng.
- + Tập động tác đi đều một hàng dọc vòng bên phải.
- GV cho HS tập luyện theo cặp:
- + Một HS thực hiện, một HS quan sát và hỗ trợ sửa sai động tác.
- + Một HS tập luyện theo nhịp hô của HS còn lại, sau đó đổi vị trí.
- + Hai HS cùng thực hiện các bài tập.

– GV cho HS tập luyện theo nhóm: Lần lượt các HS trong nhóm lên làm chỉ huy, những HS còn lại thực hiện theo nhịp hô của người chỉ huy.

Gợi ý một số bài tập bổ trợ:

– GV cho HS đứng tại chỗ thực hiện động tác giậm chân theo nhịp đếm, nhịp 1 rơi vào chân trái, nhịp 2 rơi vào chân phải.

– GV cho HS đứng tại chỗ thực hiện động tác giậm chân vòng bên phải theo khẩu lệnh, yêu cầu thực hiện đúng động lệnh và dự lệnh rơi vào chân phải.

3.2. Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

Trò chơi “Vòng tròn vui nhộn”

Mục đích: Giúp HS rèn luyện khả năng phối hợp vận động và phối hợp đồng đội.

Chuẩn bị: GV cho HS trong lớp đứng theo vòng tròn, hai tay đặt lên vai người đứng trước.

Cách chơi: GV hô khẩu lệnh đi đều, HS thực hiện đi đều. HS nào đi sai chân sẽ phải thực hiện một bài tập do GV quy định.

Giới thiệu bổ sung một số trò chơi: Ngoài trò chơi “Vòng tròn vui nhộn” trang 9 SGK, GV có thể thay đổi hình thức chơi bằng cách cho HS vừa đi đều vừa múa, vẫy tay phải hoặc tay trái; GV có thể tăng độ khó bằng cách đếm nhanh hoặc chậm hoặc thay đổi tốc độ.

4. Vận dụng

Mục đích: Giúp GV đánh giá kết quả tiếp thu kiến thức của HS đối với động tác đi đều một hàng dọc vòng bên phải, đồng thời định hướng vận dụng vào thực tiễn sinh hoạt, tập luyện TDTT hằng ngày.

Nội dung:

(1) Em hãy cho biết khẩu lệnh nào dưới đây phù hợp với động tác ở H.7 (trang 10 SGK). Khi thực hiện động tác đi đều một hàng dọc vòng bên phải, HS đầu hàng cần chú ý điều gì?

– a) Khẩu lệnh: “Vòng bên phải... Bước!”

– b) Khẩu lệnh: “Đi đều... Bước!”

Gợi ý:

– a) Khẩu lệnh: “Vòng bên phải... Bước!”

– Khi thực hiện động tác đi đều một hàng dọc vòng bên phải, HS đầu hàng cần chú ý chuyển hướng vòng bên phải; khi đã vòng đúng hướng, tiếp tục đi đều,

động lệnh và dự lệnh đều rơi vào chân phải. Khi chuyển hướng vòng bên phải, độ dài bước chân ngắn hơn bước đi đều.

(2) Em và các bạn chia nhóm tập luyện động tác đi đều một hàng dọc vòng bên phải để rèn luyện tính kỉ luật (H.8, trang 10 SGK).

Gợi ý: GV cho HS tập luyện theo nhóm, HS các nhóm tự tập luyện động tác đi đều một hàng dọc vòng bên phải. Ngoài ra, trong thực tế khi di chuyển hướng vòng trong quá trình tập luyện các môn học ngoài trời hoặc đi dã ngoại, HS vận dụng di chuyển theo hàng, người đi sau đi theo dấu chân người đi trước.

Bài 2

ĐỘNG TÁC ĐI ĐỀU NHIỀU HÀNG DỌC VÒNG BÊN PHẢI

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Biết khẩu lệnh và cách thực hiện động tác đi đều nhiều hàng dọc vòng bên phải.

2. Về năng lực

- Biết hô khẩu lệnh và thực hiện được động tác đi đều nhiều hàng dọc vòng bên phải.
- Biết quan sát tranh, ảnh, động tác làm mẫu của GV để tập luyện và tự sửa sai động tác.
- Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện.

3. Về phẩm chất

Hăng hái và tích cực trong tập luyện.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

- Sân tập rộng để HS có thể thực hiện được động tác đi đều nhiều hàng dọc vòng bên phải.
- Tranh, ảnh, video động tác đi đều nhiều hàng dọc vòng bên phải (nếu có).
- Vòng tròn có đường kính từ 80 – 100 cm (có thể chui người qua); 20 – 30 quả bóng (có thể sử dụng bóng đá hoặc bóng rổ số 5) để chơi trò chơi “Xấu chuối” và “Vòng phải tài hàng”.
- Còi để phục vụ các hoạt động tập luyện và trò chơi.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Mở đầu

- GV cho HS thực hiện các nội dung khởi động theo trang 11 SGK.
- GV tổ chức trò chơi bổ trợ khởi động: “Xâu chuỗi”.

Mục đích: Giúp HS rèn luyện khả năng khéo léo và phối hợp đồng đội.

Chuẩn bị: GV chia số HS trong lớp thành các đội đều nhau, mỗi đội từ 5 – 10 người đứng thành vòng tròn, nắm tay nhau. Mỗi đội có một vòng tròn đường kính từ 80 – 100 cm.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, từng HS lần lượt chui qua vòng tròn và chuyển cho bạn tiếp theo. Trong quá trình chơi, các thành viên trong đội phải nắm tay nhau, nếu bị rời tay sẽ phải thực hiện lại từ đầu. Đội nào hoàn thành đầu tiên sẽ thắng cuộc.

Giới thiệu bổ sung một số trò chơi: Ngoài trò chơi “Xâu chuỗi” trang 11 SGK, GV có thể tổ chức:

+ Trò chơi “Chuyển vòng lên trước”: Các đội chơi đứng thành hàng dọc, người cuối cùng cầm vòng. Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người cầm vòng chạy lên đầu hàng sau đó chuyển vòng xuống phía dưới, đến người cuối cùng nhận vòng và chạy lên đầu hàng,... lần lượt thực hiện cho tới khi mỗi người hoàn thành một lượt chơi.

+ Trò chơi “Nhảy vòng”: Các đội chơi đứng thành hàng dọc, mỗi người cách nhau khoảng 1,5 m. Cử hai thành viên trong đội đứng hai bên hàng dọc, cầm hai đầu sợi dây (sợi dây dài khoảng 3 m) được buộc vào một chiếc vòng, chạy kéo vòng qua người nào thì người đó bật nhảy vào vòng rồi bật ra. Lần lượt thực hiện cho đến người cuối cùng.

2. Kiến thức mới

Động tác đi đều nhiều hàng dọc vòng bên phải

a) Phân tích động tác

GV xem trang 12 SGK.

b) Trình tự giảng dạy

– GV cho HS xem tranh, ảnh, video động tác đi đều nhiều hàng dọc vòng phải (nếu có).

– GV phân tích kết hợp thị phạm và hướng dẫn thực hiện động tác trên đội hình mẫu.

– GV hướng dẫn và chỉ huy cả lớp tập động tác, kết hợp nhắc nhở sửa sai trên đội hình toàn lớp.

- GV tổ chức cho HS tập luyện các bài tập theo trình tự:
- + Tập động tác đi đều chuyển hướng vòng bên phải cho vị trí đi đầu hàng và trong hàng.
- + Tập động tác đi đều nhiều hàng dọc vòng bên phải.
- + Tập các bài tập hỗ trợ hoặc chơi các trò chơi có sử dụng động tác đi đều nhiều hàng dọc vòng bên phải nhằm nâng cao hiệu quả thực hiện động tác (không bắt buộc).

c) Một số lỗi sai HS thường mắc và biện pháp khắc phục

Lỗi sai HS thường mắc	Biện pháp khắc phục
HS hô khẩu lệnh vòng bên phải chưa đúng nhịp điệu.	– GV hô nhịp cùng HS, giúp HS nắm được tiết tấu của dự lệnh và động lệnh. – HS đồng thanh hô khẩu lệnh theo nhịp vỗ tay của GV.
Khi vòng bên phải, HS bước quá ngắn hoặc quá dài.	– GV cho HS nắm tay theo hàng ngang trong khi di chuyển hướng vòng. – GV cho HS tập đi theo đường vòng bên phải đã vẽ sẵn trên sân. HS tự đếm và thực hiện động tác vòng bên phải tại chỗ. Yêu cầu HS hướng mặt sang phải để đóng hàng.

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức tập luyện

Mục đích: Giúp HS chỉnh sửa động tác, nâng cao cảm giác không gian khi thực hiện động tác đi đều nhiều hàng dọc vòng bên phải.

Nội dung và hình thức tập luyện: Nội dung và hình thức tập luyện được trình bày trong SGK mang tính giới thiệu và gợi mở, GV căn cứ vào mục đích tập luyện, có thể sáng tạo thêm nhiều nội dung tập luyện và trò chơi để rèn luyện cho HS.

– GV cho HS tập luyện theo nhóm: Lần lượt các HS trong nhóm lên làm chỉ huy, những HS còn lại thực hiện theo nhịp hô của người chỉ huy.

– GV cho HS tập luyện theo đội hình cả lớp: GV cho HS trong lớp xếp thành nhiều hàng dọc, hô nhịp cho cả lớp cùng thực hiện.

Gợi ý một số bài tập hỗ trợ: GV cho HS trong lớp đứng thành các hàng ngang đứng sát vai nhau hoặc nắm tay nhau thực hiện động tác đi đều nhiều hàng dọc

vòng bên phải, đảm bảo khi vòng bên phải người ở đầu hàng bên phải bước ngắn, những người càng xa người đầu hàng bên phải càng bước dài hơn. Những người đi sau đi theo dấu chân người đi trước.

3.2. Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

Trò chơi “Vòng phải tái hàng”

Mục đích: Giúp HS rèn luyện khả năng phối hợp vận động và phối hợp đồng đội.

Chuẩn bị: GV chia số HS trong lớp thành các đội đều nhau, mỗi đội từ 5 – 7 người, xếp theo hàng ngang nắm tay hoặc khoác vai nhau đảm bảo di chuyển nhanh và không bị đứt hàng. Bóng để rải rác khắp sân.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người ở đầu hàng bên phải của mỗi đội di chuyển kéo theo hàng của mình đi đến những vị trí đặt bóng và đứng cạnh quả bóng, nhặt bóng lên rồi chuyển bóng theo hàng ngang tới người cuối cùng trong hàng. Sau đó tiếp tục kéo hàng ngang của đội mình đi nhặt bóng cho tới khi mỗi người trong hàng cầm một quả bóng. Đội nào hoàn thành đầu tiên sẽ thắng cuộc.

Giới thiệu bổ sung một số trò chơi: Ngoài trò chơi “Vòng phải tái hàng” trang 13 SGK, GV có thể thay đổi hình thức chơi bằng cách cho số bóng bằng hoặc ít hơn số lượng người trên sân; có thể chuyển bóng cho mỗi người ôm một quả bóng hoặc sau khi chuyển bóng đến cuối hàng thì cả hàng di chuyển đưa bóng về giỏ đựng bóng của đội mình; có thể lấy bóng từ giỏ của đội đối phương nếu không có người giữ giỏ bóng;...

4. Vận dụng

Mục đích: Giúp GV đánh giá kết quả tiếp thu kiến thức của HS đối với động tác đi đều nhiều hàng dọc vòng bên phải, đồng thời định hướng vận dụng vào thực tiễn sinh hoạt, tập luyện TDTT hằng ngày.

Nội dung:

(1) Khi đi đều nhiều hàng dọc vòng bên phải (H.7, trang 14 SGK), những HS ở hàng xa HS làm chuẩn cần bước như thế nào? Vì sao?

Gợi ý: Khi đi đều nhiều hàng dọc vòng bên phải (H.7, trang 14 SGK), những HS ở hàng xa HS làm chuẩn cần bước dài hơn để đóng được hàng ngang.

(2) Vận dụng động tác đi đều nhiều hàng dọc vòng bên phải để rèn luyện tính kỉ luật, khả năng quan sát, khả năng phối hợp đồng đội, duyệt Nghi thức Đội,...

Gợi ý: GV cho HS tập luyện theo nhóm, HS các nhóm tự tập luyện động tác đi đều nhiều hàng dọc vòng bên phải. Ngoài ra, trong thực tế duyệt Nghi thức đội, HS vận dụng di chuyển theo hàng, người đi sau đi theo dấu chân người đi trước.

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Biết khẩu lệnh và cách thực hiện động tác đi đều một hàng dọc vòng bên trái.

2. Về năng lực

– Biết hô khẩu lệnh và thực hiện được động tác đi đều một hàng dọc vòng bên trái.

– Biết quan sát tranh, ảnh, động tác làm mẫu của GV để tập luyện và tự sửa sai động tác.

– Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện.

3. Về phẩm chất

Hăng hái, tích cực và đoàn kết trong tập luyện.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

– Sân tập rộng để HS có thể thực hiện được động tác đi đều một hàng dọc vòng bên trái.

– Tranh, ảnh, video động tác đi đều một hàng dọc vòng bên trái (nếu có).

– Quả bóng đá hoặc bóng rổ số 5 để chơi trò chơi “Vòng tròn siêu tốc”.

– Còi để phục vụ các hoạt động tập luyện và trò chơi.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Mở đầu

– GV cho HS thực hiện các nội dung khởi động theo trang 15 SGK.

– GV tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động: “Cánh quạt vui nhộn”.

Mục đích: Giúp HS rèn luyện tính kỉ luật, khả năng phối hợp vận động.

Chuẩn bị: GV chia số HS trong lớp thành các đội đều nhau, từ 6 – 10 người đứng theo hàng ngang. Những người trong hàng điểm số từ 1 đến hết.

Cách chơi: GV hô bất kì (ví dụ số 1 và số 2), khi nghe khẩu lệnh của GV, những người số 1 và 2 nắm tay nhau đi chuyển hướng vòng vuông góc với hàng ngang (rèn luyện động tác vòng bên trái hoặc vòng bên phải) rồi ngồi xuống. Người đi chuyển sai sẽ bị loại, sau thời gian quy định đội nào còn nhiều người nhất sẽ thắng cuộc.

Giới thiệu bổ sung một số trò chơi: Ngoài trò chơi “Cánh quạt vui nhộn” trang 15 SGK, GV có thể:

+ Tổ chức trò chơi “Hoán đổi vị trí”: GV có thể cho hàng ngang quay sau và đếm số hàng ngang (chuyển người ở đầu hàng thành người đứng cuối hàng) nhằm gây yếu tố bất ngờ, rèn luyện kĩ năng chuyển hướng vòng bên phải và vòng bên trái cho HS,...

+ Thay đổi độ khó của trò chơi “Cánh quạt vui nhộn” bằng cách cho HS xếp thành nhiều hàng ngang.

2. Kiến thức mới

Động tác đi đều một hàng dọc vòng bên trái

a) Phân tích động tác

GV xem trang 16 SGK.

b) Trình tự giảng dạy

– GV cho HS xem tranh, ảnh, video động tác đi đều một hàng dọc vòng bên trái (nếu có).

– GV phân tích kết hợp thị phạm và hướng dẫn thực hiện động tác trên đội hình mẫu.

– GV hướng dẫn và chỉ huy cả lớp tập động tác, kết hợp nhắc nhở sửa sai trên đội hình toàn lớp.

– GV tổ chức cho HS tập luyện các bài tập theo trình tự:

+ Tập hô khẩu lệnh vòng bên trái.

+ Tập động tác đi đều vòng bên trái cho vị trí đi đầu hàng và trong hàng.

+ Tập động tác đi đều một hàng dọc vòng bên trái.

+ Tập các bài tập bổ trợ hoặc chơi các trò chơi có sử dụng động tác đi đều một hàng dọc vòng bên trái nhằm nâng cao hiệu quả thực hiện động tác (không bắt buộc).

c) Một số lỗi sai HS thường mắc và biện pháp khắc phục

Lỗi sai HS thường mắc	Biện pháp khắc phục
HS hô khẩu lệnh vòng bên trái chưa đúng nhịp điệu.	– GV hô nhịp cùng HS, giúp HS nắm được tiết tấu của dự lệnh và động lệnh. – HS đồng thanh hô khẩu lệnh theo nhịp vỗ tay của GV.
Khi đi vòng bên trái, HS bước quá ngắn hoặc quá dài.	– GV cho HS tập đi theo đường vòng bên trái đã vẽ sẵn trên sân. – GV cho HS tự đếm và thực hiện động tác vòng bên trái tại chỗ.

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức tập luyện

Mục đích: Giúp HS chỉnh sửa động tác, nâng cao cảm giác không gian khi thực hiện động tác đi đều một hàng dọc vòng bên trái.

Nội dung và hình thức tập luyện: Nội dung và hình thức tập luyện được trình bày trong SGK mang tính giới thiệu và gợi mở, GV căn cứ vào mục đích tập luyện, có thể sáng tạo thêm nhiều nội dung tập luyện và trò chơi để rèn luyện cho HS.

– GV cho HS tập luyện cá nhân: HS tự tập luyện các bài tập theo trình tự:

+ Tập hô khẩu lệnh vòng bên trái.

+ Tập đi đều vòng bên trái cho vị trí đi đầu hàng và trong hàng.

+ Tập động tác đi đều một hàng dọc vòng bên trái.

– GV cho HS tập luyện theo cặp:

+ Một HS thực hiện, một HS quan sát và hỗ trợ sửa sai động tác.

+ Một HS tập luyện theo nhịp hô của HS còn lại, sau đó đổi vị trí.

+ Hai HS cùng thực hiện các bài tập.

– GV cho HS tập luyện theo nhóm: Lần lượt các HS trong nhóm lên làm chỉ huy, những HS còn lại thực hiện theo nhịp hô của người chỉ huy.

Yêu cầu: HS làm chỉ huy chỉ cần hô đúng khẩu lệnh của động tác đi đều một hàng dọc vòng bên trái. Sau khi chuyển hướng, chỉ huy không cần đếm tiếp.

Gợi ý một số bài tập bổ trợ: GV cho HS đứng tại chỗ thực hiện động tác giậm chân vòng bên trái theo khẩu lệnh, yêu cầu thực hiện đúng động lệnh và dự lệnh rơi vào chân trái.

3.2. Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

Trò chơi “Vòng tròn siêu tốc”

Mục đích: Giúp HS rèn luyện khả năng phối hợp vận động và phối hợp đồng đội.

Chuẩn bị: GV chia số HS trong lớp thành các đội đều nhau, đứng theo vòng tròn, mỗi người cách nhau khoảng một sải tay. Mỗi đội một quả bóng.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, một HS trong đội cầm bóng chạy xung quanh vòng tròn của đội mình rồi về vị trí ban đầu, sau đó chuyển bóng cho người thứ hai. Người thứ hai thực hiện tương tự như người đầu hàng. Lần lượt thực hiện cho đến khi tất cả thành viên trong đội hoàn thành một lượt chơi. Đội nào hoàn thành đầu tiên sẽ thắng cuộc.

Giới thiệu bổ sung một số trò chơi: Ngoài trò chơi “Vòng tròn siêu tốc” trang 17 SGK, GV có thể thay đổi hình thức chơi bằng cách cho HS kẹp bóng vào giữa hai chân và bật nhảy; HS có thể chạy theo chiều kim đồng hồ hoặc chạy ngược chiều kim đồng hồ; HS có thể quay mặt vào trong hoặc quay mặt ra ngoài; HS có thể đứng hoặc ngồi.

4. Vận dụng

Mục đích: Giúp GV đánh giá kết quả tiếp thu kiến thức của HS đối với động tác đi đều một hàng dọc vòng bên trái, đồng thời định hướng vận dụng vào thực tiễn sinh hoạt, tập luyện TDTT hằng ngày.

Nội dung:

(1) Trong động tác đi đều một hàng dọc vòng bên trái (H.7, trang 17 SGK), khi nghe động lệnh “Bước!”, các thành viên trong hàng thực hiện như thế nào?

Gợi ý: Trong động tác đi đều một hàng dọc vòng bên trái, khi nghe động lệnh “Bước!”, các thành viên trong hàng thực hiện di chuyển theo dấu chân của người đi trước. Ngay sau khi có khẩu lệnh người đầu hàng chuyển hướng đi vòng bên trái, các thành viên trong hàng sẽ chuyển hướng vòng bên trái đi theo dấu chân người đi trước.

(2) Vận dụng động tác đi đều một hàng dọc vòng bên trái trong các trò chơi vận động, tập luyện đội hình đội ngũ để rèn luyện tính kỉ luật.

Gợi ý: GV cho HS tập luyện theo nhóm, HS các nhóm tự tập luyện động tác đi đều một hàng dọc vòng bên trái. Ngoài ra, trong thực tế khi di chuyển hướng vòng trong quá trình tập luyện các môn học ngoài trời hoặc đi dã ngoại, HS vận dụng di chuyển theo hàng, người đi sau đi theo dấu chân người đi trước.

Bài 4

ĐỘNG TÁC ĐI ĐỀU NHIỀU HÀNG DỌC VÒNG BÊN TRÁI

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Biết khẩu lệnh và cách thực hiện động tác đi đều nhiều hàng dọc vòng bên trái.

2. Về năng lực

– Biết hô khẩu lệnh và thực hiện được động tác đi đều nhiều hàng dọc vòng bên trái.

– Biết quan sát tranh, ảnh, động tác làm mẫu của GV để tập luyện và tự sửa sai động tác.

– Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện.

3. Về phẩm chất

Tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

– Sân tập rộng để HS có thể thực hiện được động tác đi đều nhiều hàng dọc vòng bên trái.

– Tranh, ảnh, video động tác đi đều nhiều hàng dọc vòng bên trái (nếu có).

– Cọc nằm, quả bóng đá hoặc bóng chuyền để chơi trò chơi “Chuyền bóng tiếp sức”.

– Còi để phục vụ các hoạt động tập luyện và trò chơi.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Mở đầu

– GV cho HS thực hiện các nội dung khởi động theo trang 18 SGK.

– GV tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động: “Chuyển bóng tiếp sức”.

Mục đích: Giúp HS phát triển sức nhanh, nâng cao khả năng phối hợp vận động và tinh thần đồng đội.

Chuẩn bị:

+ Vẽ vạch xuất phát, đặt cọc nằm cách vạch xuất phát từ 8 – 10 m như H.3, trang 18 SGK.

+ GV chia số HS trong lớp thành các đội đều nhau (số lượng người chơi trong đội là số chẵn), đứng theo hai hàng dọc sau vạch xuất phát. Mỗi đội một quả bóng.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, hai người ở đầu hàng của mỗi đội thực hiện đan tay vào nhau (tay phải gấp khớp khuỷu và nắm vào cánh tay trái của mình, tay trái nắm vào cánh tay phải của người đối diện), đặt bóng lên tay (H.3, trang 18 SGK) và di chuyển ngang vòng qua cọc nằm rồi di chuyển về vạch xuất phát chuyển bóng cho hai người tiếp theo. Hai người tiếp theo thực hiện tương tự hai người đầu hàng. Lần lượt thực hiện cho đến khi mỗi cặp hoàn thành một lượt chơi. Đội nào hoàn thành đầu tiên sẽ thắng cuộc.

Giới thiệu bổ sung một số trò chơi: Ngoài trò chơi “Chuyển bóng tiếp sức” trang 18 SGK, GV có thể thay đổi hình thức chơi bằng cách cho HS quay lưng vào nhau ép bóng vào giữa và di chuyển,... hoặc GV có thể lựa chọn các nội dung và trò chơi hỗ trợ khởi động phù hợp với nội dung bài học.

2. Kiến thức mới

Động tác đi đều nhiều hàng dọc vòng bên trái

a) Phân tích động tác

GV xem trang 19 SGK.

b) Trình tự giảng dạy

– GV cho HS xem tranh, ảnh, video động tác đi đều nhiều hàng dọc vòng bên trái (nếu có).

– GV phân tích kết hợp thị phạm và hướng dẫn thực hiện động tác trên đội hình mẫu.

– GV hướng dẫn và chỉ huy cả lớp tập động tác, kết hợp nhắc nhở sửa sai trên đội hình toàn lớp.

– GV tổ chức cho HS tập luyện các bài tập theo trình tự:

+ Tập động tác đi đều vòng bên trái cho vị trí đi đầu hàng và trong hàng.

+ Tập động tác đi đều nhiều hàng dọc vòng bên trái.

+ Tập các bài tập hỗ trợ hoặc chơi các trò chơi có sử dụng động tác đi đều nhiều hàng dọc vòng bên trái nhằm nâng cao hiệu quả thực hiện động tác (không bắt buộc).

c) Một số lỗi sai HS thường mắc và biện pháp khắc phục

Lỗi sai HS thường mắc	Biện pháp khắc phục
HS hô khẩu lệnh vòng bên trái chưa đúng nhịp điệu.	– GV hô nhịp cùng HS, giúp HS nắm được tiết tấu của dự lệnh và động lệnh. – HS đồng thanh hô khẩu lệnh theo nhịp vỗ tay của GV.
Khi đi vòng bên trái, HS bước quá ngắn hoặc quá dài.	– GV cho HS đi theo đường vòng bên trái đã vẽ sẵn trên sân. – GV cho HS tự đếm và tự thực hiện động tác vòng bên trái tại chỗ. Yêu cầu HS hướng mặt sang trái để đúng hàng.

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức tập luyện

Mục đích: Giúp HS chỉnh sửa động tác, nâng cao cảm giác không gian khi thực hiện động tác đi đều nhiều hàng dọc vòng bên trái.

Nội dung và hình thức tập luyện: Nội dung và hình thức tập luyện được trình bày trong SGK mang tính giới thiệu và gợi mở, GV căn cứ vào mục đích tập luyện, có thể sáng tạo thêm nhiều nội dung tập luyện và trò chơi để rèn luyện cho HS.

– GV cho HS tập luyện theo nhóm: Lần lượt các HS trong nhóm lên làm chỉ huy, những HS còn lại thực hiện theo nhịp hô của người chỉ huy.

– GV cho HS tập luyện theo đội hình cả lớp: GV cho HS trong lớp xếp thành nhiều hàng dọc, hô nhịp cho cả lớp cùng thực hiện.

Gợi ý một số bài tập hỗ trợ: GV cho HS xếp thành các hàng ngang đứng sát vai nhau hoặc nắm tay nhau thực hiện động tác đi đều nhiều hàng dọc vòng bên trái, đảm bảo khi vòng bên trái người ở đầu hàng bên trái bước ngắn, những người càng xa người đầu hàng bên trái càng bước dài hơn. Những người đi sau đi theo dấu chân người đi trước.