



PHẠM THỊ LỆ HẰNG (Chủ biên)
BÙI NGỌC BÍCH – LÊ HẢI – TRẦN MINH TUẤN

GIÁO DỤC THỂ CHẤT

SÁCH GIÁO VIÊN



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

PHẠM THỊ LỆ HẰNG (Chủ biên)
BÙI NGỌC BÍCH – LÊ HẢI – 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!

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 5** – Bộ sách Chân trời sáng tạo 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.

Sách giáo viên **Giáo dục thể chất 5** được biên soạn gồm ba phần: Giới thiệu chung về môn Giáo dục thể chất ở lớp 5, 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 5. 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 đồng nghiệp.

Nhóm tác giả



Phần một

GIỚI THIỆU CHUNG VỀ MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT Ở LỚP 5

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

2. Yêu cầu cần đạt

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

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

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

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

2.2. Yêu cầu cần đạt về năng lực thể chất

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

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

– Chăm sóc sức khỏe

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

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

+ Nhận ra và bước đầu biết cách vệ sinh trong giờ học: Khởi động, tập luyện, hồi phục, sau tập luyện.

– **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 5, yêu cầu cần đạt được thể hiện:

– Biết cách thực hiện chế độ ăn uống đảm bảo dinh dưỡng 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, phản xạ và bổ 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 5

1. Quan điểm biên soạn

Theo Nghị quyết số 88/2014/QH13 về Đổi mới chương trình, sách giáo khoa phổ thông của Quốc hội và Chương trình giáo dục phổ thông được Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành với trọng tâm là chuyển từ giáo dục chú trọng truyền thụ kiến thức sang hướng giúp cho học sinh hình thành, 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 kỹ thuật động tác và giới thiệu một số trò chơi vận động phù hợp. Sách không trình bày nội dung giáo án cho từng tiết học mà trao quyền chủ động để giáo viên tự tổ chức lớp học sao cho phù hợp tình hình dạy học thực tế ở địa phương.

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.

Ưu điểm của hình thức này là cho phép giáo viên luôn chủ động hướng dẫn cả lớp. Đây là hình thức 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).

Đây là hình thức thường được sử dụng khi phần cơ bản của tiết học có một số 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 học sinh đang thực hiện những động tác phức tạp để kịp thời hướng dẫn, giúp đỡ khi cần thiết. Đồng thời, hình thức này cũng giúp tăng thêm tính tích cực, gây hứng thú cho học sinh. 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. Đây là hình thức đòi hỏi học sinh phải có tính tổ chức cao, quan tâm đến kết quả tập luyện và có trình độ chuẩn bị khá để thực hiện các bài một cách độc lập. Đồng thời phải có thiết bị, cơ sở vật chất tốt và đảm bảo an toàn.

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

2.4. Một số gợi ý khi thực hiện

Bước 1: Giáo viên giới thiệu về nội dung phần kiến thức chung, sau đó giới thiệu nội dung tập luyện, làm mẫu; học sinh quan sát. Ngoài ra, giáo viên có thể sử dụng tranh, 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 xuất hiện các lỗi sai ở học sinh, giáo viên cần chú ý quan sát và đưa ra hình thức sửa sai phù hợp (làm mẫu lại động tác, sử dụng các bài tập sửa lỗi sai,...).

+ Trong quá trình thực hiện, giáo viên chia lớp thành các nhóm nhỏ để tạo cơ hội cho

học sinh thường xuyên được trao đổi, trình bày, chia sẻ và phối hợp thực hiện ý tưởng trong các bài thực hành, các trò chơi. Từ đó, hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác cho học sinh.

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

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

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

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

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

Hoạt động ôn tập: Giáo viên tổ chức thông qua các buổi tập theo từng nội dung trong từng chủ đề, trừ buổi đầu tiên và các buổi kiểm tra, đánh giá. Học nội dung mới nên ôn lại nội dung đã học bằng nhiều hình thức khác nhau: ôn tập ở đầu buổi tập; ôn tập dưới hình thức trò chơi theo nhóm; kết hợp ôn nội dung cũ và tập luyện nội dung mới một cách thuần thực, 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 5 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 để 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 cách thực hiện chế độ ăn uống đảm bảo dinh dưỡng 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 hằng ngày.
Hoàn thành	+ Bước đầu biết cách thực hiện chế độ ăn uống đảm bảo dinh dưỡng 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 cách thực hiện chế độ ăn uống đảm bảo dinh dưỡng 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 5 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 5. 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 lí cho các em trước khi vào nội dung học mới.

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

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

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

Với cấu trúc thống nhất, mỗi bài học trong sách giáo viên Giáo dục thể chất 5 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. CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG TRONG TẬP LUYỆN NHẪM TĂNG KHẢ NĂNG VẬN ĐỘNG

1. Các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể trong tập luyện

Các chất dinh dưỡng bao gồm: chất đạm, chất bột đường, chất béo, vi-ta-min, chất khoáng,... cần thiết cho cơ thể trong tập luyện.

1.1. Chất đạm

Là một dưỡng chất thiết yếu của cơ thể, thành phần chủ yếu trong quá trình hình thành, tái tạo và nuôi dưỡng tế bào, tạo thành các chất dẫn truyền thần kinh, xây dựng cơ bắp, cũng như sửa chữa các tổn thương ở cơ,... Có thể nói chất đạm liên quan đến mọi chức năng sống của cơ thể.

Chất đạm chiếm tỉ lệ từ 13% – 20% năng lượng cung cấp cho cơ thể hoạt động. Ngoài ra, tỉ lệ chất đạm có nguồn gốc từ động vật mà độ tuổi tiểu học cần có trong cơ thể chiếm từ 60% – 70% tổng lượng chất đạm hằng ngày và lượng chất đạm cần cung cấp vào cơ thể là từ 60 – 70 g/ngày.

Chất đạm có nhiều trong các thực phẩm như các loại thịt, đậu, trứng, tôm, cua, cá,...

– Thiếu chất đạm: gây nên các bệnh chậm phát triển, suy dinh dưỡng, cơ bắp trở nên yếu ớt, trí tuệ kém phát triển, cơ thể dễ bị nhiễm khuẩn,...

– Thừa chất đạm: chất đạm được tích lũy dưới dạng mỡ, gây ra bệnh béo phì, cao huyết áp, tim mạch,...

1.2. Chất bột đường

Là nguồn cung cấp năng lượng chính cho cơ thể vận động.

Chất bột đường chiếm tỉ lệ từ 55% – 60% năng lượng cung cấp cho cơ thể hoạt động. Nhu cầu cung cấp chất bột đường ở lứa tuổi tiểu học không quá 300 – 400 g/ngày. Nên chọn loại bột đường thô (như các loại hạt chưa qua xay xát, tinh chế,...) để cung cấp cả chất xơ nhằm dễ tiêu hoá và giảm tình trạng béo phì.

Chất bột đường có nhiều trong các thực phẩm như cơm, bánh mì, mì, khoai, ngô,...

– Thiếu chất bột đường: dễ bị mệt mỏi, nhanh đói, ốm yếu,...

– Thừa chất bột đường: dễ gây béo phì, tiêu hoá kém,...

1.3. Chất béo

Chất béo đóng vai trò quan trọng trong các hoạt động sống ở tế bào, cung cấp khả năng cách nhiệt và bảo vệ các cơ quan, duy trì màng tế bào.

Chất béo dưới da và bao quanh các phủ tạng, có tác dụng bảo vệ cơ thể tránh sự tác động từ bên ngoài, đồng thời tham gia vào cấu tạo tế bào thần kinh, não, tim, gan, chất béo giúp hấp thụ và sử dụng một số loại vi-ta-min, là nền tảng của mọi lớp màng bên trong cơ thể,...

Chất béo chiếm tỉ lệ từ 25% – 30% năng lượng cung cấp cho cơ thể hoạt động. Ngoài ra, tỉ lệ chất béo có nguồn gốc từ động vật mà độ tuổi tiểu học cần có trong cơ thể chiếm 60% – 70% tổng lượng chất béo hằng ngày để giúp trẻ vận động tốt, song lượng chất béo cần cung cấp không quá 40 – 50 g/ngày.

Chất béo có nhiều trong các thực phẩm như mỡ động vật, mỡ cá, quả bơ, hạt điều, mè (vừng), lạc, dầu thực vật,...

– Thiếu chất béo: cơ thể thiếu năng lượng và các vi-ta-min thiết yếu làm cơ thể ốm yếu, hay mệt mỏi,...

– Thừa chất béo: làm cơ thể béo phì và gây nên nhiều tác hại xấu cho cơ thể,...

1.4. Vi-ta-min

Là các hợp chất hữu cơ cần thiết cho quá trình phát triển và sửa chữa tế bào, hỗ trợ chức năng miễn dịch và trao đổi chất, giúp tăng trưởng về thể chất, tăng cường sức đề kháng,...

Vi-ta-min cung cấp cho cơ thể với số lượng ít, song đóng vai trò rất quan trọng, đặc biệt là các loại vi-ta-min A, C, D, K,...

Vi-ta-min thường có nhiều trong các thực phẩm như gan, lòng đỏ trứng, sữa, rau dền, quả gấc, cần tây,...

– Thiếu vi-ta-min: trẻ dễ bị nhiễm trùng, đặc biệt là nhiễm trùng đường hô hấp cấp tính, đờ đẫn, kém hoạt động,...

– Thừa vi-ta-min: trẻ cũng đối mặt với nhiều nguy cơ khác, chẳng hạn sử dụng nhiều và lâu ngày vi-ta-min A gây thiếu máu, chán ăn, buồn nôn, chậm lớn,...; sử dụng nhiều và liên tục vi-ta-min C có thể gây rối loạn tiêu hoá, loét dạ dày,...

1.5. Chất khoáng

Là nhóm các chất rất cần thiết, dù không sinh ra năng lượng như vi-ta-min nhưng có vai trò quan trọng trong cơ thể, giúp phát triển xương, cơ bắp, não bộ,...

Trong cơ thể có hơn 60 loại chất khoáng, nhưng chỉ có 20 loại là quan trọng (chiếm 4% trọng lượng cơ thể). Chất khoáng có hàm lượng lớn được xếp vào nhóm đa lượng như calcium (Ca), phosphorus (P), sodium (Na),...; các yếu tố có hàm lượng nhỏ được xếp vào nhóm vi lượng như zinc (Zn), iodine (I), copper (Cu), iron (Fe),...

Chất khoáng có nhiều trong rau, củ, quả tươi; thịt, cá, trứng, ngũ cốc,...

– Thiếu chất khoáng: chẳng hạn thiếu calcium làm giảm mật độ xương, gây loãng xương; thiếu iron gây thiếu máu và cơ thể luôn yếu ớt, khó vận động,...

– Thừa chất khoáng: chẳng hạn thừa quá nhiều potassium (K) gây yếu, liệt cơ và rối loạn nhịp tim,...

1.6. Nước

Là thành phần cơ bản của tất cả các tổ chức và dịch của cơ thể, chiếm hơn 60% trọng lượng của cơ thể.

Nước tham gia vào tất cả các hoạt động chức năng của cơ thể. Mọi quá trình chuyển hoá chỉ xảy ra bình thường khi cơ thể đủ nước.

Nước tham gia vào quá trình điều hoà nhiệt độ cơ thể, giúp làm giảm nhiệt lượng cơ thể trong suốt quá trình vận động. Vì vậy, tập luyện thể dục thể thao cần phải bù đủ nước. Nhu cầu nước hằng ngày ở một người bình thường cần phải bổ sung là từ 2 – 2,5 lít.

– Thiếu nước: Gây tình trạng suy giảm sự chú ý và phản xạ của cơ thể, hạn chế vận động. Mất nước ở tình trạng nghiêm trọng làm máu trong cơ thể bị đậm đặc, dẫn đến tình trạng huyết áp thấp, gây chóng mặt và ngất xỉu,...

– Thừa nước: Nếu uống nước quá nhiều và quá nhanh, các tế bào bên trong cơ thể sẽ trương lên, chẳng hạn tế bào não sưng phồng gây đau đầu, chóng mặt. Trong một số trường hợp nghiêm trọng khi bị ngộ độc nước có thể gây tử vong.

2. Chế độ ăn uống đảm bảo dinh dưỡng trong tập luyện

Chế độ ăn uống cân bằng các chất dinh dưỡng thiết yếu như chất đạm, chất bột đường, chất béo, vi-ta-min và chất khoáng, có thể giúp tăng cường hệ thống miễn dịch; giảm nguy cơ mắc bệnh; hỗ trợ phục hồi và sửa chữa cơ bắp; có thể ngăn ngừa chấn thương do hoạt động quá mức và tăng cường sức khoẻ cơ, xương khớp.

Một chế độ ăn uống đảm bảo dinh dưỡng là cung cấp cho cơ thể một lượng vừa đủ tất cả các loại dưỡng chất thiết yếu mà cơ thể cần từ nhiều nguồn thực phẩm khác nhau. Chế độ dinh dưỡng cần đảm bảo đủ và cân đối các chất dinh dưỡng cần thiết. Chẳng hạn như: tăng cường ăn trái cây và rau quả trong khẩu phần ăn hằng ngày do chúng chứa nhiều vi-ta-min, chất khoáng và chất xơ nhằm cung cấp các chất dinh dưỡng thiết yếu cho cơ thể; sử dụng ngũ cốc nguyên hạt như gạo lứt, bánh mì nguyên hạt, ngô, yến mạch...; lựa chọn thịt nạc trong khẩu phần ăn như thịt gia cầm, thịt heo nạc, cá, trứng,... và chất béo lành mạnh, bao gồm các nguồn chất béo từ quả bơ, các loại hạt, dầu ô liu,...

Cần lập kế hoạch về khẩu phần ăn hằng ngày. Từ đó có thể lựa chọn các chất dinh dưỡng lành mạnh và tránh các thức ăn không lành mạnh. Đảm bảo chế độ ăn uống điều độ (chẳng hạn ăn đủ 3 bữa/ngày, không bỏ bữa sáng, ăn đúng giờ, ăn chậm nhai kỹ, không làm việc khác khi đang ăn,...).

Phối hợp đa dạng, đầy đủ và hợp lý các chất dinh dưỡng (như tỉ lệ giữa đạm động vật và đạm thực vật, giữa mỡ động vật và dầu thực vật, kết hợp chất xơ từ rau củ và trái cây trong khẩu phần ăn hằng ngày,...).

Nhu cầu hằng ngày về vi-ta-min và chất khoáng cho cơ thể tuy không cao và tùy thuộc vào từng lứa tuổi, nhưng nếu thiếu sẽ gây nhiều bệnh, tật như còi xương, thị lực kém,... Nếu tình trạng này kéo dài có thể ảnh hưởng đến sự phát triển trí tuệ và thể chất của con người.

Bên cạnh nguồn cung cấp từ thực phẩm, chúng ta có thể nhận chất khoáng từ nước máy và nước khoáng đóng chai. Cả hai loại này đều chứa nhiều chất khoáng với số lượng khác nhau. Tuy nhiên, nước khoáng đóng chai có chứa hàm lượng chất khoáng đặc trưng, tùy thuộc vào vùng khai thác.

Đảm bảo an toàn thực phẩm, hạn chế sử dụng thực phẩm trữ qua đêm, nấu lại nhiều lần,... Chế độ ăn cần giảm mặn, hạn chế thức ăn nhanh (như pizza, hamburger, gà rán,...). Hạn chế sử dụng các loại thực phẩm tái sống, uống nước lã,...

Hạn chế các loại thức uống có nhiều đường tinh luyện (như trà sữa, nước tăng lực, nước ngọt,...). Uống nhiều nước, bổ sung nhiều rau, củ, quả để tăng cường chất khoáng và vi-ta-min (như tăng cường thực phẩm giàu calcium nhằm giúp cho quá trình bồi đắp xương được chắc khỏe và tăng cường sự phát triển thể chất).

Giáo viên chủ động lồng ghép nội dung chế độ dinh dưỡng trong tập luyện nhằm tăng khả năng vận động 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 của từng lứa tuổi, vóc dáng 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 145 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 lúc 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 của 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	Chế độ ăn uống đảm bảo dinh dưỡng trong tập luyện	
	1. Các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể trong tập luyện	
	2. Chế độ ăn uống đảm bảo dinh dưỡng trong tập luyện	
PHẦN HAI. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN		
2	Chủ đề. Đội hình đội ngũ	14
	Bài 1. Phối hợp đội hình đội ngũ	4
	Bài 2. Biến đổi đội hình	4
	Bài 3. Phối hợp đi đều vòng các hướng	6
3	Chủ đề. Bài tập thể dục	7
	Bài 1. Động tác vươn thở và động tác tay kết hợp với bóng	1
	Bài 2. Động tác chân và động tác lưng bụng kết hợp với bóng	2
	Bài 3. Động tác vặn mình và động tác toàn thân kết hợp với bóng	2
	Bài 4. Động tác nhảy và động tác điều hoà kết hợp với bóng	2
4	Chủ đề. Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản	24
	Bài 1. Lăn nửa vòng	3
	Bài 2. Lăn một vòng	4
	Bài 3. Động tác lộn xuôi	4

	Bài 4. Động tác leo	6
	Bài 5. Động tác trèo	7
PHẦN BA. THỂ THAO TỰ CHỌN		
5	Chủ đề. Thể dục nhịp điệu	18
	Bài 1. Giậm chân phối hợp bước chân cơ bản	4
	Bài 2. Bật nhảy chân co trước phối hợp các bước cơ bản	4
	Bài 3. Bật nhảy chân co sau phối hợp các bước cơ bản	4
	Bài 4. Bật nhảy phối hợp các bước cơ bản	6
6	Chủ đề. Bóng đá	18
	Bài 1. Dừng bóng bằng lòng bàn chân	4
	Bài 2. Dẫn bóng bằng lòng bàn chân	4
	Bài 3. Đá bóng bằng má trong bàn chân	5
	Bài 4. Phối hợp dẫn và đá bóng	5



Phần hai

VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

Chủ đề: **ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ**

Bài 1 PHỐI HỢP ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Phẩm chất: Chăm chỉ, ham học hỏi, tích cực tham gia các hoạt động rèn luyện đội hình đội ngũ và các trò chơi vận động. Tự giác, có ý thức trách nhiệm đối với tập thể và hoàn thành lượng vận động của buổi tập.
- Năng lực chung: Tự giác trong tập luyện và tham gia các hoạt động trên lớp do giáo viên tổ chức. Biết phối hợp với bạn trong lớp khi thực hiện các bài tập đội hình đội ngũ. Vận dụng được các nội dung phối hợp đội hình hàng dọc, hàng ngang trong tập luyện và trò chơi vận động.
- Năng lực thể chất: Thực hiện được các nội dung phối hợp tập hợp hàng dọc, tập hợp hàng ngang, dóng hàng dọc – hàng ngang, điểm số hàng dọc – hàng ngang, quay các hướng, dàn hàng, dồn hàng. Biết quan sát tranh, ảnh và động tác mẫu của giáo viên.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, an toàn, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Còi, đồng hồ bấm giờ, vạch mức, phấn.
- Bóng, rổ đựng bóng, thảm dẫu chân.

3. Khởi động

– **Xoay các khớp:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng ngang hoặc vòng tròn cách nhau một sải tay để 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 hoặc theo nhạc.

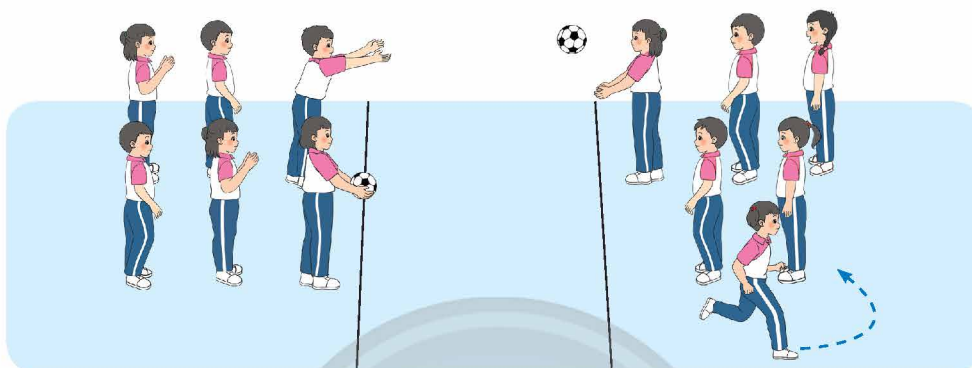
– **Căng cơ:** Giáo viên cho học sinh thực hiện các động tác ép dẻo dọc, ép dẻo ngang theo nhịp đếm hoặc nhạc.

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Tung bóng tiếp sức”

– Chuẩn bị: Bóng, vạch giới hạn.

– Cách chơi: Giáo viên chia học sinh thành hai đội chơi, mỗi đội xếp thành hai hàng dọc đứng đối diện, cách nhau khoảng 5 – 7 m. Bạn đầu hàng lần lượt tung bóng cho bạn đối diện rồi chạy về phía cuối hàng đứng để bạn tiếp theo thực hiện. Đội hoàn thành xong trước là đội chiến thắng.



Trò chơi “Tung bóng tiếp sức”

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Phối hợp đội hình hàng dọc, dóng hàng, điểm số, quay các hướng

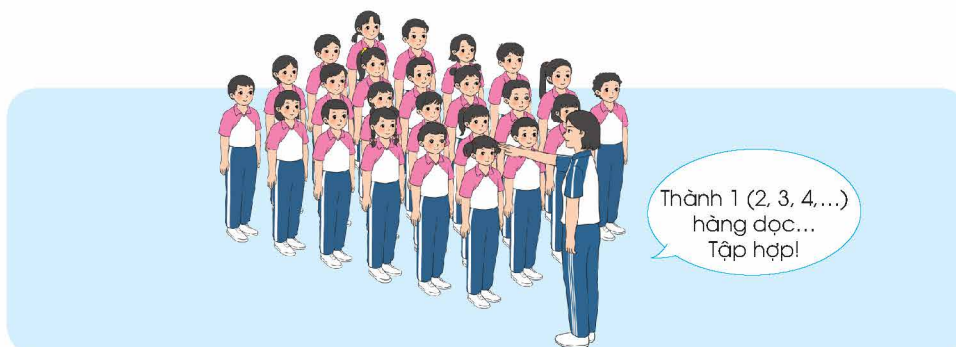
– Chuẩn bị: Đứng tự nhiên.

– Cách thực hiện: Giáo viên hướng dẫn học sinh lần lượt thực hiện các nội dung phối hợp tập hợp đội hình hàng dọc, dóng hàng dọc, điểm số hàng dọc và quay các hướng.

Tập hợp hàng dọc

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

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



Dóng hàng dọc

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

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

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



Để kết thúc dóng hàng dọc:

– *Khẩu lệnh:* “Thôi!”.

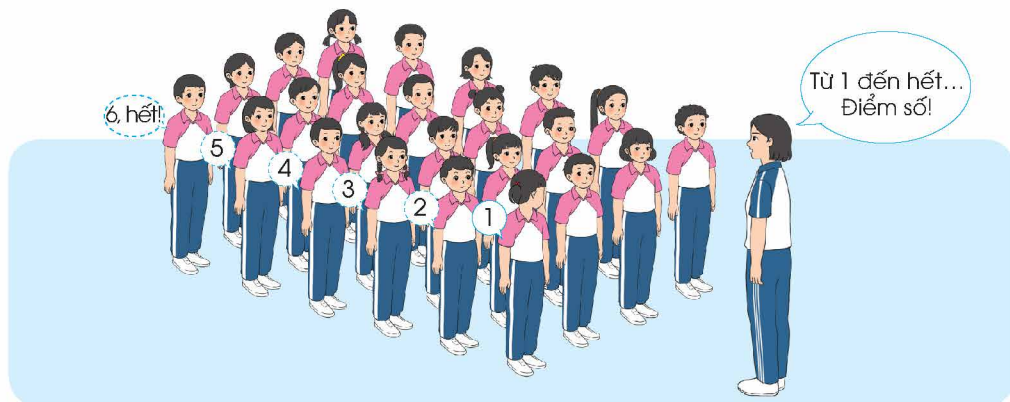
– *Động tác:* Tất cả trở về tư thế đứng nghiêm.



Điểm số hàng dọc

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

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



Tư thế đứng nghỉ

– *Khẩu lệnh:* “Nghỉ!”.

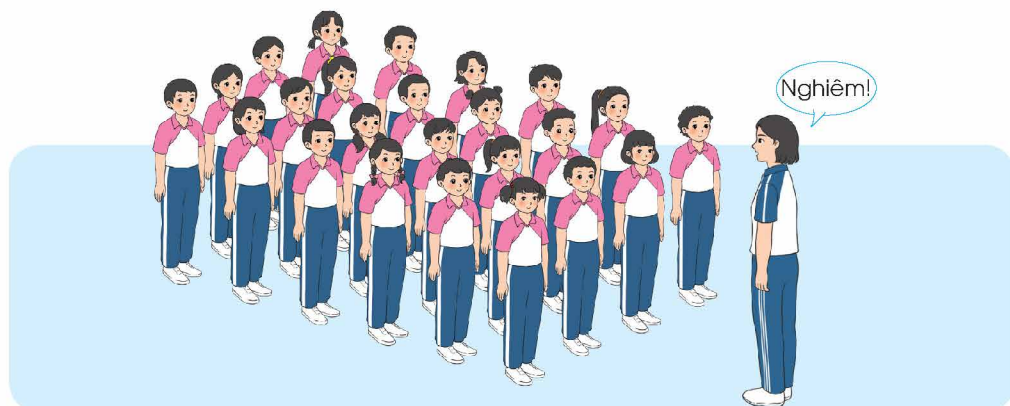
– *Động tác:* Chùng gối một chân, dồn trọng tâm đứng lên chân còn lại, hai tay thả lỏng tự nhiên, khi mỏi có thể đổi chân.



Tư thế đứng nghiêm

– *Khẩu lệnh:* “Nghiêm!”.

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

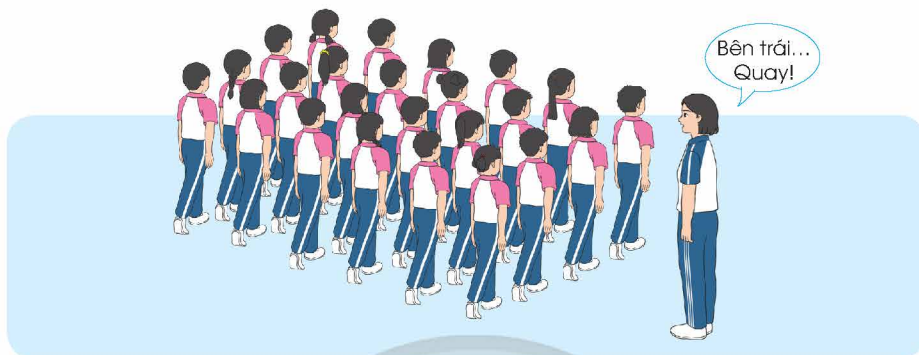


Quay các hướng

Động tác quay trái

– **Khẩu lệnh:** “Bên trái... Quay!”.

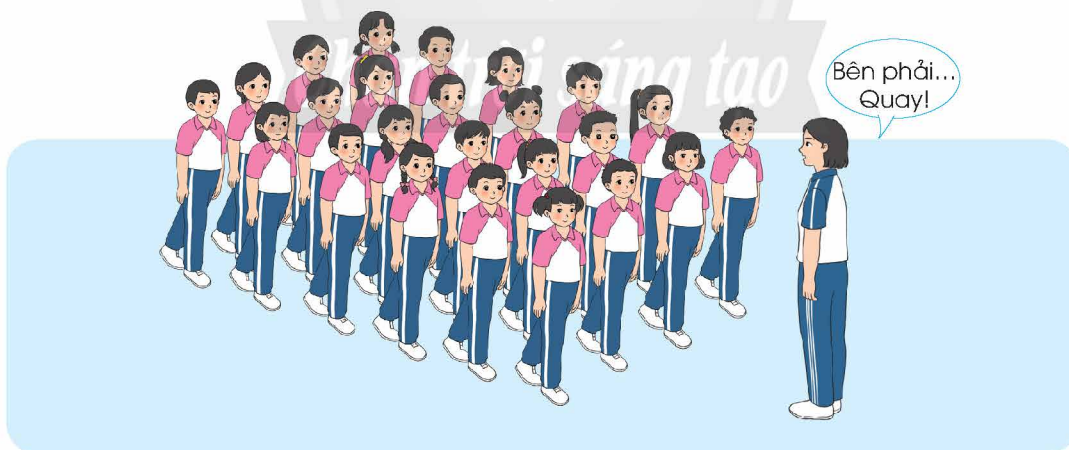
– **Động tác:** Từ tư thế đứng nghiêm, học sinh lấy gót chân trái làm trụ và nửa trên bàn chân phải làm điểm tựa, quay người sang trái một góc 90° , chân phải kiễng gót. Sau đó thu bàn chân phải về tư thế đứng nghiêm.



Động tác quay phải

– **Khẩu lệnh:** “Bên phải... Quay!”.

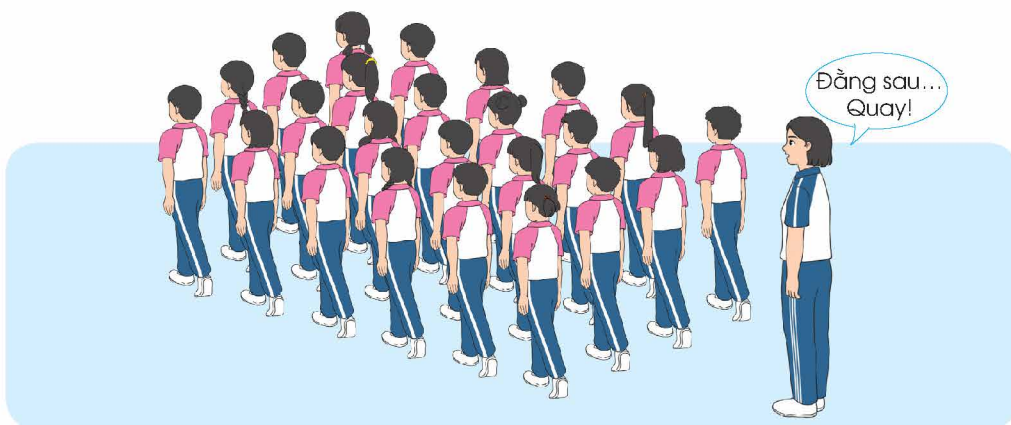
– **Động tác:** Từ tư thế đứng nghiêm, học sinh lấy gót chân phải làm trụ và nửa trên bàn chân trái làm điểm tựa, quay người sang phải một góc 90° , chân trái kiễng gót. Sau đó thu bàn chân trái về tư thế đứng nghiêm.



Động tác quay sau

– **Khẩu lệnh:** “Đằng sau... Quay!”.

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



2. Phối hợp đội hình hàng ngang, dóng hàng, điểm số, dàn hàng, dồn hàng

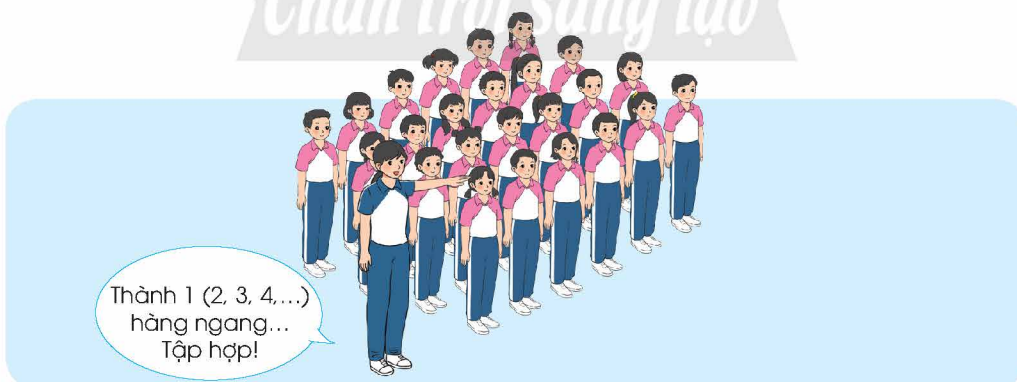
– Chuẩn bị: Đứng tự nhiên.

– Cách thực hiện: Giáo viên hướng dẫn học sinh lần lượt thực hiện các nội dung phối hợp tập hợp đội hình hàng ngang, dóng hàng ngang, điểm số hàng ngang, dàn hàng ngang, dồn hàng ngang.

Tập hợp hàng ngang

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

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

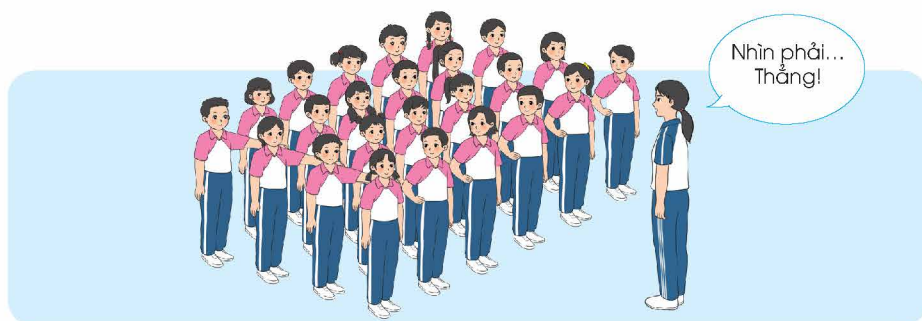


Dóng hàng ngang

– Khẩu lệnh: “Nhìn phải... Thẳng!”

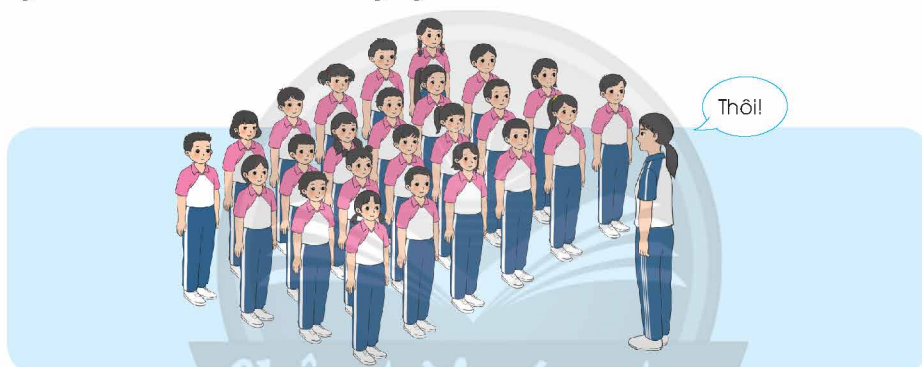
– Động tác: Tổ trưởng tổ 1 đứng nghiêm làm chuẩn, mắt nhìn thẳng. Các thành viên tổ 1 lần lượt chống tay phải vào hông và di chuyển sao cho khuỷu tay phải vừa chạm vào tay trái người đứng bên cạnh, đồng thời đánh mặt sang phải dóng hàng ngang cho thẳng. Các tổ trưởng tổ 2, 3, 4,... đặt đầu ngón tay trái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

cự li dọc, đồng thời nhìn vào gáy bạn phía trước để dóng hàng cho thẳng. Các thành viên tổ 2, 3, 4,... nhìn tổ trưởng tổ mình để dóng hàng ngang và nhìn người đứng trước để dóng hàng dọc (không cần chống tay vào hông để dóng hàng như tổ 1).



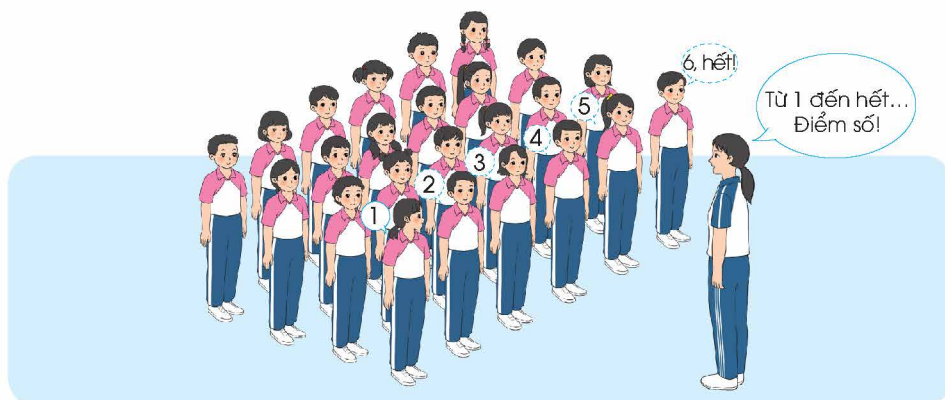
Để kết thúc dóng hàng ngang:

- *Khẩu lệnh:* “Thôi!”.
- *Động tác:* Tất cả trở về tư thế đứng nghiêm.



Điểm số hàng ngang

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



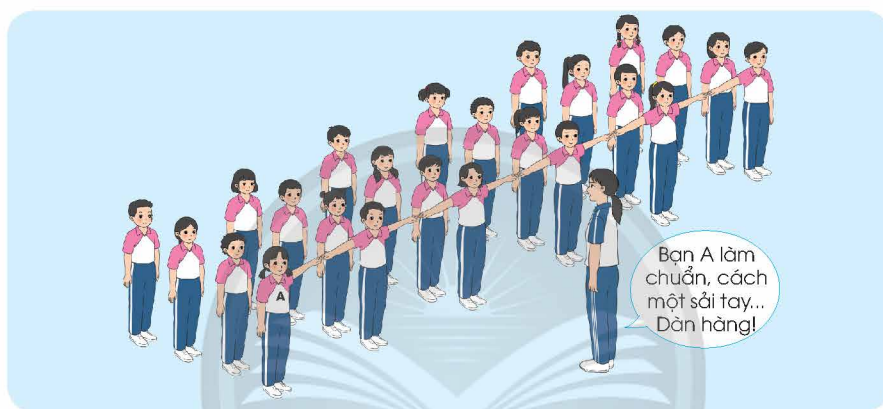
Dàn hàng ngang

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

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

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

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



Để kết thúc dàn hàng:

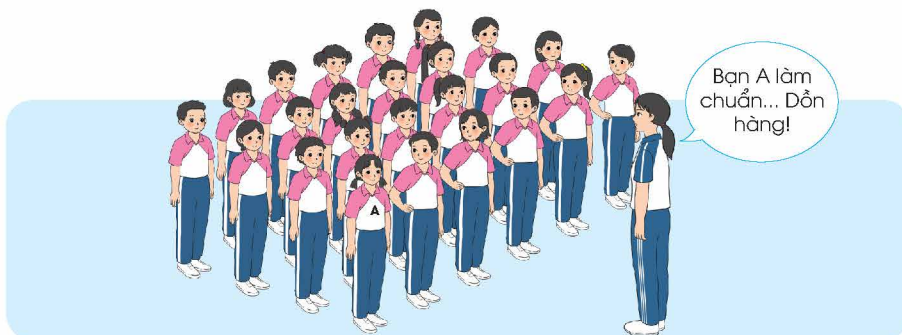
– **Khẩu lệnh:** “Thôi!”.

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

Dồn hàng ngang

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

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



❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

+ Làm mẫu động tác:

Giáo viên nhắc lại cho học sinh khẩu lệnh (chú ý “dự lệnh” và “động lệnh”) khi thực hiện các nội dung: tập hợp hàng dọc, dóng hàng dọc, điểm số hàng dọc, tư thế đứng nghỉ – đứng nghiêm, quay phải – quay trái – quay sau, tập hợp hàng ngang, dóng hàng ngang, điểm số hàng ngang, dàn hàng ngang, dồn hàng ngang.

Giáo viên hướng dẫn lần lượt từng nội dung phối hợp đội hình để học sinh có thể nắm được trình tự thực hiện các động tác (chú ý nhắc học sinh vị trí đứng của người làm chuẩn, thứ tự xếp hàng và khoảng cách trước sau). Khi học sinh đã nắm vững các yêu cầu trên mới tiến hành hướng dẫn toàn bộ động tác phối hợp đội hình đội ngũ.

Giáo viên mời 8 – 10 học sinh lên hỗ trợ thực hiện mẫu cho cả lớp quan sát. Giáo viên hô khẩu lệnh và hướng dẫn học sinh thực hiện các động tác phối hợp đội hình đội ngũ (chú ý vị trí tập hợp để đảm bảo tất cả học sinh đều có thể quan sát). Giáo viên có thể mời một học sinh bất kì lên điều khiển nhóm thực hiện để cả lớp quan sát và nhận xét.

+ Một số lưu ý khi thực hiện:

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

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

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

III. LUYỆN TẬP

Nội dung phối hợp đội hình đội ngũ có thể tập luyện theo nhóm nhỏ hoặc tập luyện đồng loạt (cả lớp) nhằm nâng cao tinh thần hợp tác cũng như hỗ trợ cho những học sinh còn chưa thực hiện tốt.

1. Luyện tập theo nhóm

Giáo viên căn cứ vào điều kiện thực tế để chia lớp thành các nhóm nhỏ khoảng 8 – 10 học sinh, lần lượt cho học sinh thay phiên điều khiển nhóm thực hiện các nội dung phối hợp đội hình đội ngũ, giáo viên quan sát và sửa lỗi sai cho các nhóm (nếu có). Giáo viên hướng dẫn và điều chỉnh động tác cho từng nhóm khi cần thiết.

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

2. Luyện tập đồng loạt

Giáo viên căn cứ vào số lượng học sinh của lớp mà cho cả lớp tập hợp thành 3 – 4 hàng dọc hoặc hàng ngang, thực hiện các nội dung phối hợp đội hình đội ngũ.

Ban đầu giáo viên nên thực hiện chậm để học sinh có thể xác định được phương hướng và cách thức thực hiện.

❖ Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

Trò chơi: “Bật theo dấu chân”

– *Mục đích:* Phát triển sức mạnh và sự nhanh nhẹn của nhóm cơ chân, phát triển khả năng định hướng trong không gian và hoàn thiện nội dung phối hợp đội hình đội ngũ khi tham gia trò chơi.

– *Chuẩn bị:* Vạch xuất phát, thảm dấu chân.

– *Cách chơi:* Giáo viên chia học sinh thành 2 – 3 đội, mỗi đội có số lượng đều nhau, xếp hàng dọc sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh, bạn đầu hàng nhanh chóng bước vào các ô trong thảm theo hàng dọc (bàn chân và thân người phải đúng với hướng của dấu chân ở từng ô) cho đến vạch đích để bạn tiếp theo thực hiện. Đội hoàn thành trước là đội chiến thắng.



Trò chơi “Bật theo dấu chân”

IV. VẬN DỤNG

1. Giáo viên hướng dẫn các em học sinh tham khảo nội dung kiến thức mới trang 9, 12 trong sách giáo khoa để trả lời câu hỏi này.

2. Giáo viên hướng dẫn các em học sinh tham khảo nội dung kiến thức mới trang 11 trong sách giáo khoa để trả lời câu hỏi này.

3. Học sinh có thể vận dụng các nội dung đội hình hàng dọc và đội hình hàng ngang vào điều kiện thực tế của xã hội như: tập trung xếp hàng ngang, dàn hàng ngang để tập thể dục vào giờ ra chơi hoặc khi tham gia các hoạt động tập thể,...

Bài 2 BIẾN ĐỔI ĐỘI HÌNH

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Phẩm chất: Trung thực khi tham gia luyện tập và trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ. Nhân ái, biết giúp đỡ bạn khi thực hiện các hoạt động luyện tập trên lớp.
- Năng lực chung: Vận dụng được các nội dung biến đổi đội hình hàng dọc, đội hình hàng ngang, đội hình vòng tròn trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.
- Năng lực thể chất: Thực hiện được các nội dung biến đổi đội hình hàng dọc, đội hình hàng ngang và đội hình vòng tròn.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, an toàn, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Còi, đồng hồ bấm giờ, máy phát nhạc.

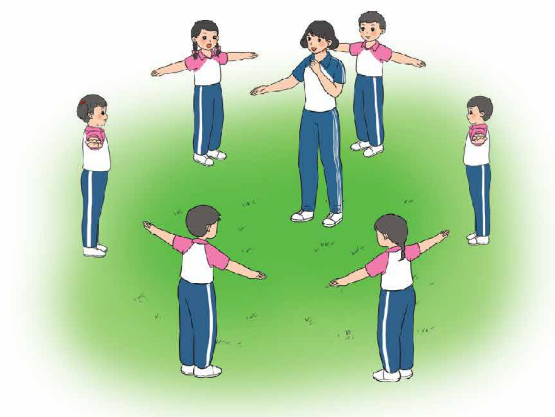
3. Khởi động

- **Xoay các khớp:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng ngang hoặc vòng tròn cách nhau một sải tay để 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 hoặc theo nhạc.
- **Căng cơ:** Giáo viên cho học sinh thực hiện các động tác ép dẻo dọc, ép dẻo ngang; gập, duỗi gối theo nhịp đếm hoặc nhạc.

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Cánh chim đầu đàn”

- **Chuẩn bị:** Sân bãi rộng rãi an toàn, còi.
- **Cách chơi:** Giáo viên cho học sinh xếp thành vòng tròn, mặt hướng tâm và cách nhau một sải tay. Giáo viên chọn một học sinh bất kì thì học sinh đó sẽ là “Chim đầu đàn” và các bạn còn lại sẽ làm theo động tác của “Chim đầu đàn”. Giáo viên thay đổi người chơi liên tục trong quá trình chơi. Giáo viên có thể kết hợp với âm nhạc để tăng sự hứng thú của học sinh khi tham gia trò chơi.



Trò chơi “Cánh chim đầu đàn”

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành một vòng tròn – hai vòng tròn

– Chuẩn bị: Đội hình một hàng dọc.



– Cách thực hiện: Giáo viên hướng dẫn học sinh lần lượt thực hiện các nội dung biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành một vòng tròn – hai vòng tròn.

Biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành một vòng tròn

– Khẩu lệnh: “Thành vòng tròn đi thường (chạy thường)... Bước (Chạy)!”.

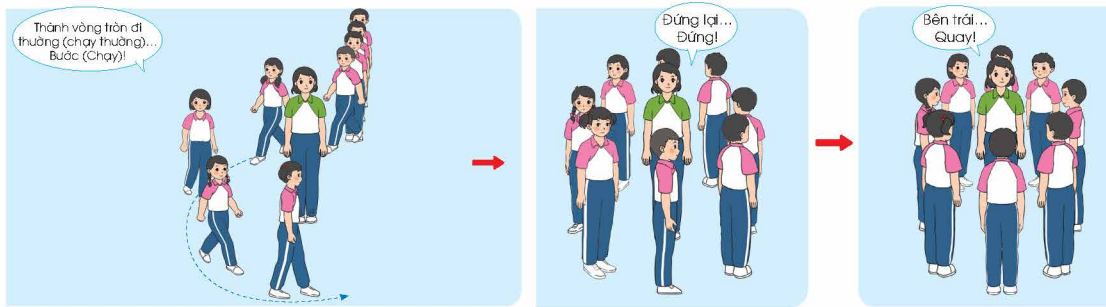
– Động tác: Học sinh trong lớp lần lượt di chuyển ngược chiều kim đồng hồ thành vòng tròn (bắt đầu từ bạn đầu hàng đến hết). Cũng có thể vừa đi vừa nắm tay nhau (học sinh đi trước đưa bàn tay trái nắm lấy bàn tay phải của học sinh đi sau). Khi đã tạo thành vòng tròn, học sinh vẫn tiếp tục di chuyển để điều chỉnh vòng tròn cho phù hợp với địa hình cụ thể.

– Khẩu lệnh: “Đứng lại... Đứng!”.

– Động tác: Tất cả đứng lại, mặt hướng theo chiều vòng tròn.

– Khẩu lệnh: “Bên trái... Quay!”.

– Động tác: Tất cả thực hiện động tác quay trái để quay mặt vào trong vòng tròn.

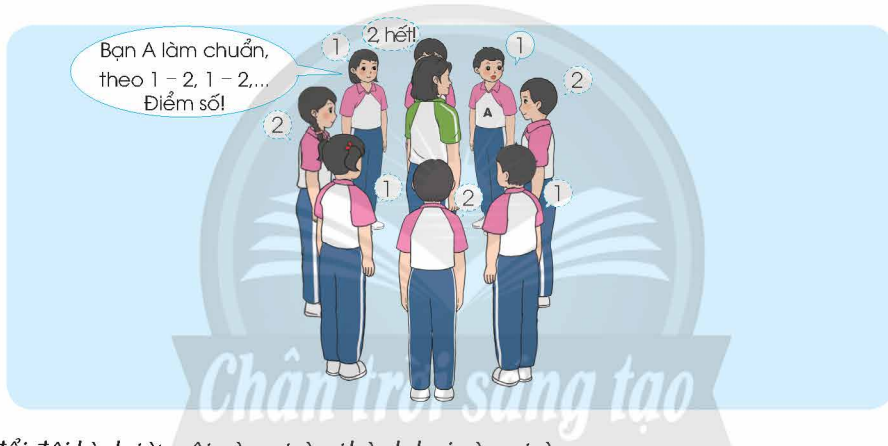


Biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành hai vòng tròn

Điểm số theo 1 – 2, 1 – 2,...

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

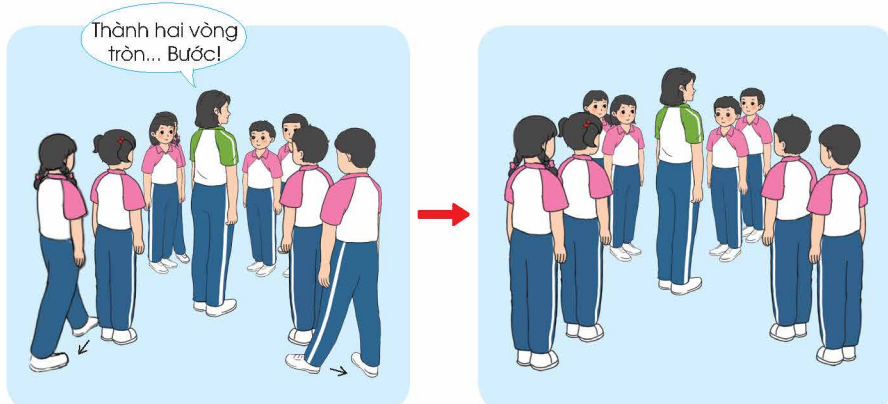
– *Động tác:* Bắt đầu từ bạn A, các bạn lần lượt quay mặt sang trái và hô to số của mình theo thứ tự 1 – 2 rồi trở về tư thế ban đầu. Riêng bạn cuối cùng không quay mặt mà chỉ hô to số của mình và hô “hết!”.



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.



2. Biến đổi đội hình từ nhiều hàng dọc thành một vòng tròn – nhiều hàng ngang và ngược lại

– Chuẩn bị: Đội hình 2 (3, 4,...) hàng dọc.

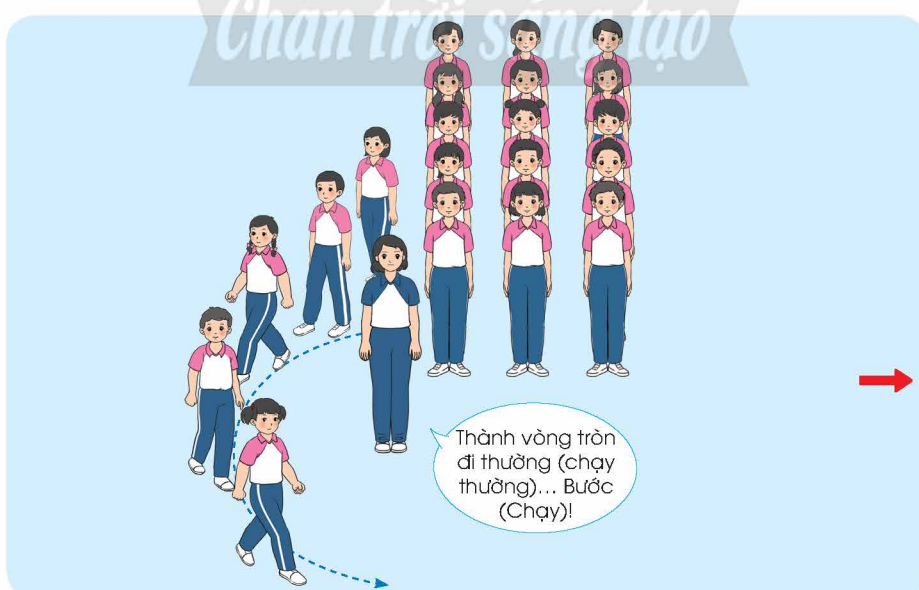


– Cách thực hiện: Giáo viên hướng dẫn học sinh lần lượt thực hiện các nội dung biến đổi đội hình từ nhiều hàng dọc thành một vòng tròn – nhiều hàng ngang và ngược lại.

Biến đổi đội hình từ nhiều hàng dọc thành vòng tròn

– Khẩu lệnh: “Thành vòng tròn đi thường (chạy thường)... Bước (Chạy)!”.

– Động tác: Học sinh trong lớp lần lượt di chuyển ngược chiều kim đồng hồ thành vòng tròn (bắt đầu từ tổ 1 đến hết). Cũng có thể vừa đi vừa nắm tay nhau (học sinh đi trước đưa bàn tay trái nắm lấy bàn tay phải của học sinh đi sau). Khi đã tạo thành vòng tròn, học sinh vẫn tiếp tục di chuyển để điều chỉnh vòng tròn cho phù hợp với địa hình cụ thể.

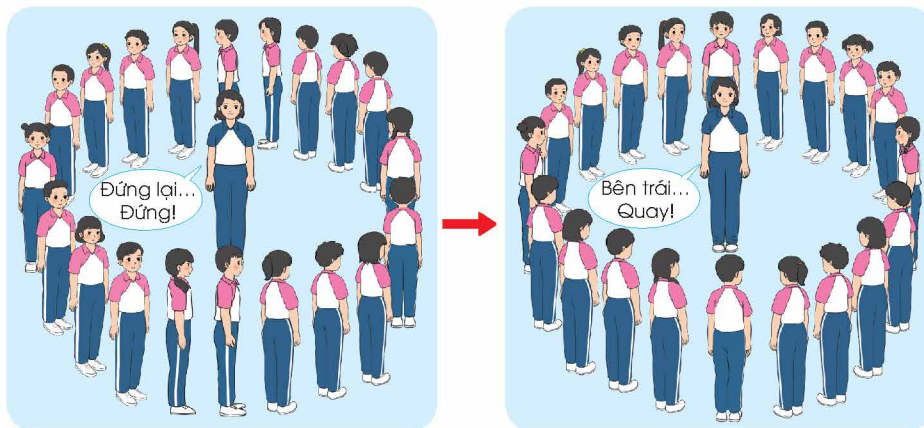


– Khẩu lệnh: “Đứng lại... Đứng!”.

– Động tác: Tất cả đứng lại, mặt hướng theo chiều vòng tròn.

– **Khẩu lệnh:** “Bên trái... Quay!”.

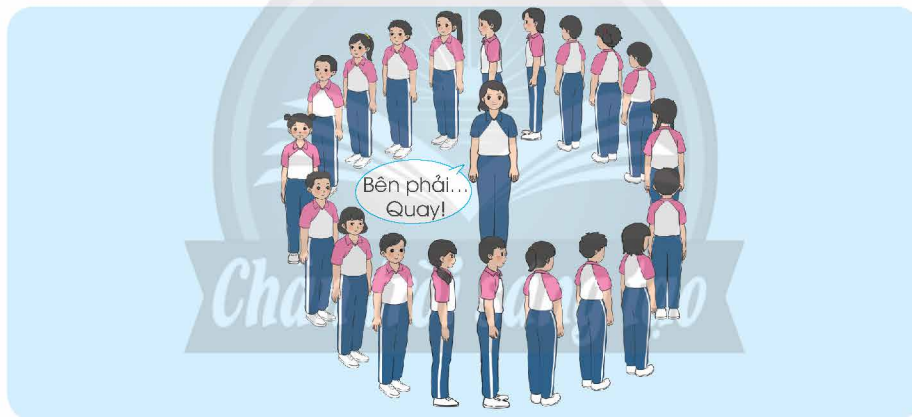
– **Động tác:** Tất cả thực hiện động tác quay trái để quay mặt vào trong vòng tròn.



Biến đổi đội hình từ vòng tròn thành nhiều hàng ngang

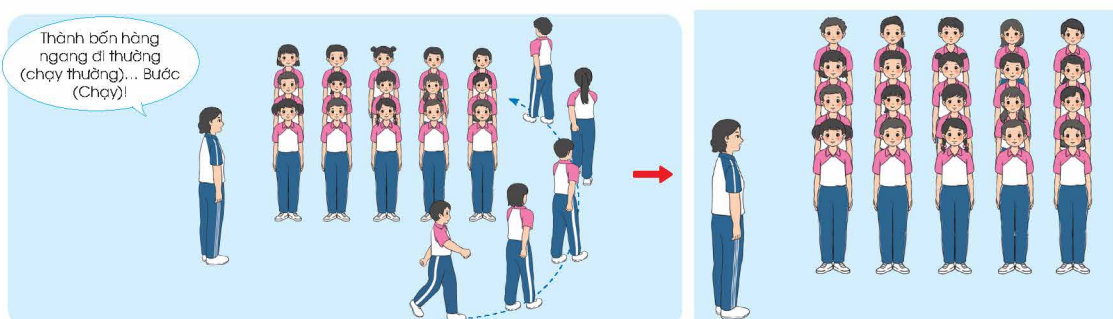
– **Khẩu lệnh:** “Bên phải... Quay!”.

– **Động tác:** Tất cả thực hiện động tác quay phải để quay mặt theo hướng vòng tròn.



– **Khẩu lệnh:** “Thành 2 (3, 4,...) hàng ngang đi thường (chạy thường)... Bước (Chạy)!”.

– **Động tác:** Học sinh trong lớp lần lượt di chuyển theo chiều vòng tròn (ngược chiều kim đồng hồ), sau đó bắt đầu từ tổ trưởng tổ 1, lần lượt tách khỏi vòng tròn chuyển thành 2 (3, 4,...) hàng ngang tại vị trí được quy định.



❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

+ **Làm mẫu động tác:**

Giáo viên hướng dẫn từng nội dung biến đổi đội hình trước để học sinh có thể nhớ lại và nắm được các bước tiến hành, cách thức di chuyển, ổn định hàng. Khi học sinh đã nắm vững các yêu cầu trên mới tiến hành hướng dẫn phối hợp biến đổi đội hình.

Giáo viên mời 8 – 10 học sinh lên hỗ trợ thực hiện mẫu cho cả lớp quan sát. Giáo viên hô khẩu lệnh và hướng dẫn học sinh cách thực hiện điểm số và biến đổi đội hình (chú ý vị trí tập hợp để đảm bảo tất cả học sinh đều có thể quan sát). Giáo viên có thể mời một học sinh bất kì lên điều khiển nhóm thực hiện để cả lớp quan sát và nhận xét.

+ **Một số lưu ý khi thực hiện:**

Học sinh hô khẩu lệnh sai: Không cách quãng giữa dự lệnh và động lệnh, khẩu lệnh chưa dứt khoát, còn lúng túng khi thực hiện, hô không đúng giai đoạn. Giáo viên cần hô rõ khẩu lệnh, nhắc học sinh chú ý phán đoán các giai đoạn phù hợp và cho học sinh thực hiện nhiều lần.

Học sinh chưa xác định được vị trí đứng: Làm vòng tròn bị méo hoặc không đều. Giáo viên nhắc học sinh chú ý quan sát các bạn trong hàng và vị trí đứng cho phù hợp.

Động tác di chuyển khi chuyển đội hình: Học sinh bước đi không đều (tốc độ di chuyển quá nhanh hoặc quá chậm so với các học sinh khác) làm hàng bị dồn hoặc ngắt quãng. Giáo viên nhắc học sinh chú ý quan sát và phối hợp tốc độ di chuyển với các học sinh khác trong hàng.

III. LUYỆN TẬP

Nội dung biến đổi đội hình đội ngũ có thể tập luyện theo nhóm nhỏ hoặc tập luyện đồng loạt (cả lớp) nhằm nâng cao tinh thần hợp tác cũng như hỗ trợ cho những học sinh còn chưa thực hiện tốt.

1. Luyện tập theo nhóm

Giáo viên căn cứ vào điều kiện thực tế để chia lớp thành các nhóm nhỏ khoảng 8 – 10 học sinh, lần lượt cho học sinh thay phiên điều khiển nhóm thực hiện biến đổi đội hình tại khu vực quy định.

Giáo viên quan sát, sửa lỗi sai cho từng nhóm (nếu có) và mời các nhóm thi đua, lần lượt trình diễn động tác trước lớp để học sinh các nhóm khác nhận xét, đánh giá.

2. Luyện tập đồng loạt

Giáo viên căn cứ vào số lượng học sinh của lớp mà cho cả lớp 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 biến đổi đội hình.

❖ Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

Trò chơi: “Chẵn – lẻ khác nhau”

– **Mục đích:** Hoàn thiện nội dung biến đổi đội hình, phát triển khả năng chú ý và phản xạ của học sinh.

– **Chuẩn bị:** Sân bãi rộng rãi và an toàn.

– **Cách chơi:** Giáo viên cho cả lớp xếp thành vòng tròn, khoảng cách khoảng một cánh tay và điểm số từ 1 đến hết. Khi giáo viên hô hiệu lệnh thì các học sinh có số tương ứng phải thực hiện theo (ví dụ: các số chẵn ngồi xuống, các số lẻ nhảy về trước 1 bước,...). Học sinh nào thực hiện không đúng yêu cầu hoặc thực hiện chậm xem như thua cuộc. Giáo viên có thể thay đổi hiệu lệnh liên tục hoặc cách chơi (ví dụ: các số chia hết cho 3 tiến lên trước hai bước,...) để nâng cao độ khó của trò chơi.



Trò chơi “Chẵn – lẻ khác nhau”

IV. VẬN DỤNG

1. Cách thực hiện 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.

2. Sự khác biệt giữa biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành nhiều hàng ngang và biến đổi từ một vòng tròn thành nhiều hàng dọc:

Từ một vòng tròn thành nhiều hàng ngang	Từ một vòng tròn thành nhiều hàng dọc
– Khẩu lệnh: Thành 2 (3, 4,...) hàng ngang đi thường (chạy thường)... Bước (Chạy)!	– Khẩu lệnh: Thành 2 (3, 4,...) hàng dọc đi thường (chạy thường)... Bước (Chạy)!
– Cách thực hiện: Học sinh trong lớp lần lượt di chuyển theo chiều vòng tròn (ngược chiều kim đồng hồ), sau đó bắt đầu từ tổ trưởng tổ 1, lần lượt tách khỏi vòng tròn chuyển thành 2 (3, 4,...) hàng ngang tại vị trí được quy định.	– Cách thực hiện: Học sinh trong lớp lần lượt di chuyển theo chiều vòng tròn (ngược chiều kim đồng hồ), sau đó bắt đầu từ tổ trưởng tổ 1, lần lượt tách khỏi vòng tròn chuyển thành 2 (3, 4,...) hàng dọc tại vị trí được quy định.

3. Đội hình vòng tròn có thể được vận dụng khi tham gia các trò chơi vận động tập thể.

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

▪ Phẩm chất: Nhân ái, biết giúp đỡ bạn khi thực hiện các hoạt động luyện tập trên lớp. Tự giác, tích cực tham gia các hoạt động rèn luyện phối hợp đi đều vòng các hướng. Chăm chỉ, hoàn thành lượng vận động của buổi tập.

▪ Năng lực chung: Có ý thức tự giác xem trước các nội dung bài học tại nhà. Biết nhận xét và hỗ trợ bạn thực hiện đúng động tác đi đều vòng các hướng trong các buổi tập. Vận dụng được các nội dung phối hợp đi đều vòng các hướng trong tập luyện và trò chơi vận động.

▪ Năng lực thể chất: Thực hiện được các nội dung phối hợp đi đều vòng trái, đi đều vòng phải và đi đều vòng sau. Biết quan sát tranh, ảnh và động tác mẫu của giáo viên.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, an toàn, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Còi, đồng hồ bấm giờ, vạch mức, phấn, nắm.

3. Khởi động

– **Xoay các khớp:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng ngang hoặc vòng tròn cách nhau một sải tay để 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 hoặc theo nhạc.

– **Căng cơ:** Giáo viên cho học sinh thực hiện các động tác ép dẻo dọc, ép dẻo ngang, chạy theo địa hình tự nhiên theo nhịp đếm hoặc nhạc.

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Chui qua hang”

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

– **Cách chơi:** Giáo viên chia lớp thành hai đội, mỗi đội có số lượng đều nhau, xếp thành hai hàng dọc, quay mặt vào nhau. Hai học sinh đứng đối diện nhau tạo thành một cặp, đưa tay ra trước, cao ngang vai và chạm vào nhau để tạo thành “hang”. Khi có hiệu lệnh của giáo viên, cặp đôi ở cuối hàng dắt tay nhau chui qua “hang” (người không chạm vào “hang”), lên đến đầu hàng thì dừng lại, đưa tay ra trước tạo thành “hang”. Lần lượt các cặp khác tiếp tục chơi cho đến hết, đội hoàn thành trước là đội chiến thắng.



Trò chơi “Chui qua hàng”

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Phối hợp giậm chân tại chỗ – đi đều vòng bên trái (phải)

– Chuẩn bị: Đội hình hai hàng dọc.



– Cách thực hiện: Giáo viên hướng dẫn học sinh lần lượt thực hiện các nội dung phối hợp giậm chân tại chỗ – đi đều vòng bên trái (phải).

Giậm chân tại chỗ

– Khẩu lệnh: “Giậm chân... Giậm!”

– Động tác: Mắt nhìn thẳng, đầu không cúi, thân người thẳng, thực hiện động tác lặp lại theo nhịp 1 – 2.

+ **Nhịp 1:** Nâng đùi trái lên cao, bàn chân cách mặt đất 10 – 15 cm, đồng thời tay trái đánh thẳng ra sau, tay phải gấp trước ngực. Tiếp theo, cùng một lúc giậm chân trái xuống đất (đúng vào nhịp 1), nâng đùi phải lên cao, tay phải đánh thẳng ra sau, tay trái gấp trước ngực.

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



Động tác đi đều

– *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.



Đi đều vòng bên trái

– *Khẩu lệnh:* “Vòng bên trái... Bước!”.

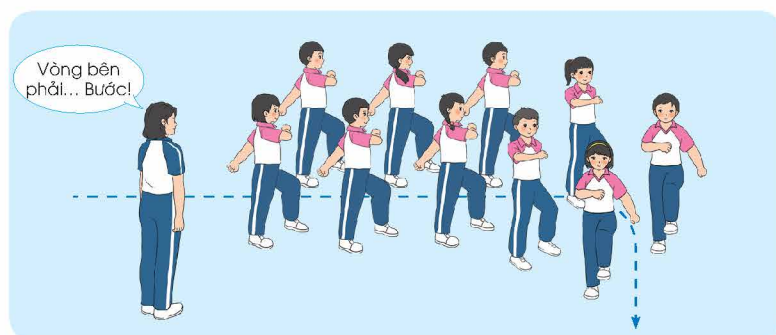
– *Động tác:* Khi nghe khẩu lệnh, học sinh đầu hàng ngoài cùng bên trái làm chuẩn, giậm chân tại chỗ hoặc bước ngắn hơn, đồng thời chuyển hướng vòng bên trái, những học sinh đầu hàng của các hàng còn lại bước dài hơn theo hướng vòng để giữ thẳng hàng ngang; khi đã vòng theo đúng hướng, tiếp tục đi đều theo hướng thẳng. Học sinh đi sau thực hiện như học sinh đi trước.



Đi đều vòng bên phải

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

– *Động tác:* Khi nghe khẩu lệnh, học sinh đầu hàng ngoài cùng bên phải làm chuẩn, giậm chân tại chỗ hoặc bước ngắn hơn, đồng thời chuyển hướng vòng bên phải, những học sinh đầu hàng của các hàng còn lại bước dài hơn theo hướng vòng để giữ thẳng hàng ngang; khi đã vòng theo đúng hướng, tiếp tục đi đều theo hướng thẳng. Học sinh đi sau thực hiện như học sinh đi trước.



Đứng lại

– **Khẩu lệnh:** “Đứng lại... Đứng!”

– **Động tác:**

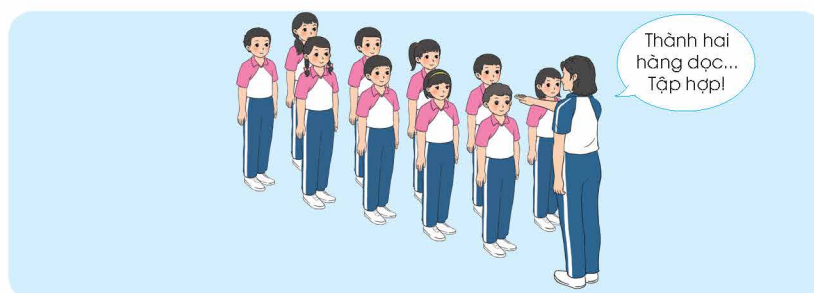
+ Dự lệnh “Đứng lại” khi bàn chân phải chạm đất, chân trái tiếp tục nâng lên để thực hiện nhịp 1.

+ Động lệnh “Đứng!” (vào thời điểm bàn chân phải chạm đất) ở nhịp tiếp theo thì chân trái giậm thêm một nhịp rồi thu chân phải về tư thế đứng nghiêm.



2. Phối hợp giậm chân tại chỗ – đi đều vòng sau

– **Chuẩn bị:** Đội hình hai hàng dọc.



– **Cách thực hiện:** Giáo viên hướng dẫn học sinh lần lượt thực hiện các nội dung phối hợp giậm chân tại chỗ, đi đều vòng sau.

Giậm chân tại chỗ

– **Khẩu lệnh:** “Giậm chân... Giậm!”

– **Động tác:** Mắt nhìn thẳng, đầu không cúi, thân người thẳng, thực hiện động tác lặp lại theo nhịp 1 – 2.

+ **Nhịp 1:** Nâng đùi trái lên cao, bàn chân cách mặt đất 10 – 15 cm, đồng thời tay trái đánh thẳng ra sau, tay phải gấp trước ngực. Tiếp theo, cùng một lúc giậm chân trái xuống đất (đúng vào nhịp 1), nâng đùi phải lên cao, tay phải đánh thẳng ra sau, tay trái gấp trước ngực.

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



Động tác đi đều

– **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.

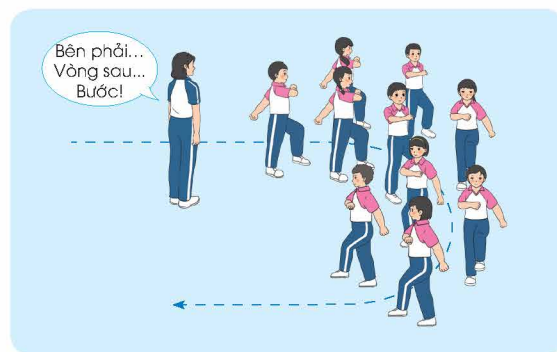
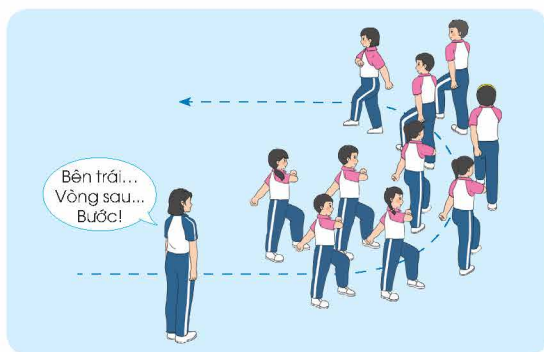
+ **Nhịp 2:** Tiếp theo nhịp 1, bước chân phải ra trước chạm đất (đúng vào nhịp 2), đồng thời nâng đùi trái lên, tay trái đánh thẳng ra sau, tay phải gấp trước ngực.



Đi đều vòng sau

– **Khẩu lệnh:** “Bên trái (phải)... Vòng sau... Bước!”.

– **Động tác:** Khi nghe khẩu lệnh, học sinh đầu hàng ngoài cùng bên trái (phải) làm chuẩn, giậm chân tại chỗ hoặc bước ngắn hơn đồng thời chuyển hướng vòng bên trái (phải) – ra sau theo hướng ngược lại, những học sinh đầu hàng của các hàng còn lại bước dài hơn theo hướng vòng để giữ thẳng hàng ngang; khi đã vòng theo đúng hướng, tiếp tục đi đều theo hướng thẳng. Học sinh đi sau thực hiện như học sinh đi trước.



Đứng lại

– **Khẩu lệnh:** “Đứng lại... Đứng!”.

– **Động tác:**

+ Dự lệnh “Đứng lại” khi bàn chân phải chạm đất, chân trái tiếp tục nâng lên để thực hiện nhịp 1.

+ Động lệnh “Đứng!” (vào thời điểm bàn chân phải chạm đất) ở nhịp tiếp theo thì chân trái giậm thêm một nhịp rồi đưa chân phải về thành tư thế đứng nghiêm.



❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

Giáo viên nên cho học sinh ôn lại các động tác giậm chân tại chỗ, đi đều – đứng lại, đi đều vòng trái, đi đều vòng phải và đi đều vòng sau trước khi thực hiện nội dung phối hợp đi đều vòng các hướng.

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

Lần 1: Thực hiện mẫu toàn động tác đi đều vòng các hướng để học sinh có thể quan sát, nắm được biểu tượng khái quát ban đầu của động tác đi đều vòng các hướng và đứng lại.

Lần 2: Thực hiện động tác chậm kết hợp miêu tả, giải thích các bước tiến hành các động tác khi phối hợp đi đều vòng các hướng. Chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà học sinh có thể mắc phải (mũi chân, vị trí tay, khoảng cách bước chân, trọng tâm cơ thể khi vòng bên trái,...) khi thực hiện động tác.

Lần 3: Thực hiện lại động tác đi đều vòng các hướng để học sinh có thể nắm vững toàn bộ động tác. Giáo viên có thể mời một hoặc một nhóm học sinh bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát, nhận xét và sửa lỗi sai (nếu có).

Lưu ý: Để giúp học sinh làm quen dần với động tác, ở những buổi tập đầu, giáo viên nên vẽ vạch giới hạn tại vị trí vòng để học sinh có thể định hướng được góc độ, khoảng cách khi đi đều vòng bên trái. Khi học sinh đã thực hiện tốt, giáo viên có thể dùng vật chuẩn (cọc, nắm,...) để đánh dấu vị trí vòng bên trái.

+ 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.

Học sinh dễ bị mất thăng bằng, thân người thường nghiêng sang trái (phải) tại điểm vòng. Giáo viên nhắc nhở học sinh giữ thẳng người khi thực hiện vòng bên trái.

Học sinh không giữ được khoảng cách với bạn đi trước làm cho hàng dọc bị dồn tại vị trí vòng khi thực hiện một hàng dọc đi đều vòng bên trái (phải). Giáo viên nên đứng tại vị trí vòng để nhắc học sinh điều chỉnh khoảng cách hàng dọc theo hướng đi mới.

Học sinh hàng bên trong đi quá nhanh tại vị trí vòng làm cho học sinh các hàng đi bên ngoài không theo kịp, gây rối loạn đội hình. Giáo viên nên cho học sinh tập lần lượt từ hai hàng dọc rồi tới ba hoặc bốn hàng dọc để học sinh điều chỉnh hàng ngang theo hướng đi mới.

Học sinh thực hiện sai nhịp khi đi vòng sau, khoảng cách các bước chân không đều hoặc quá dài tại vị trí vòng. Giáo viên cần đứng tại vị trí vòng để nhắc nhở và giúp học sinh điều chỉnh khoảng cách giữa các bước đi.

Học sinh thực hiện đi vòng không đúng theo khẩu lệnh của người chỉ huy. Giáo viên có thể di chuyển theo hàng để học sinh có thể nghe rõ khẩu lệnh.

III. LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

Giáo viên cho cả lớp luyện tập theo hình thức cá nhân; giáo viên quan sát, hỗ trợ học sinh khi cần thiết. Trong quá trình luyện tập cá nhân, học sinh có thể quan sát các bạn khác để tự điều chỉnh động tác, phát triển năng lực tự chủ – tự học trong khi luyện tập động tác đi đều vòng các hướng.

2. Luyện tập cặp đôi

Giáo viên cho cả lớp luyện tập theo hình thức bắt cặp với nhau; giáo viên quan sát, hỗ trợ học sinh khi cần thiết. Bên cạnh đó, khi luyện tập 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.

3. Luyện tập theo nhóm

Giáo viên chia lớp thành các nhóm nhỏ khoảng 8 – 10 học sinh, lần lượt học sinh thay phiên điều khiển nhóm thực hiện các động tác phối hợp đi đều vòng các hướng và đứng lại; giáo viên quan sát từng nhóm và sửa lỗi sai cho các nhóm (nếu có).

4. Luyện tập đồng loạt

Giáo viên cho học sinh tập hợp thành 2 – 4 hàng dọc, thực hiện động tác phối hợp đi đều vòng các hướng 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 (nếu có).

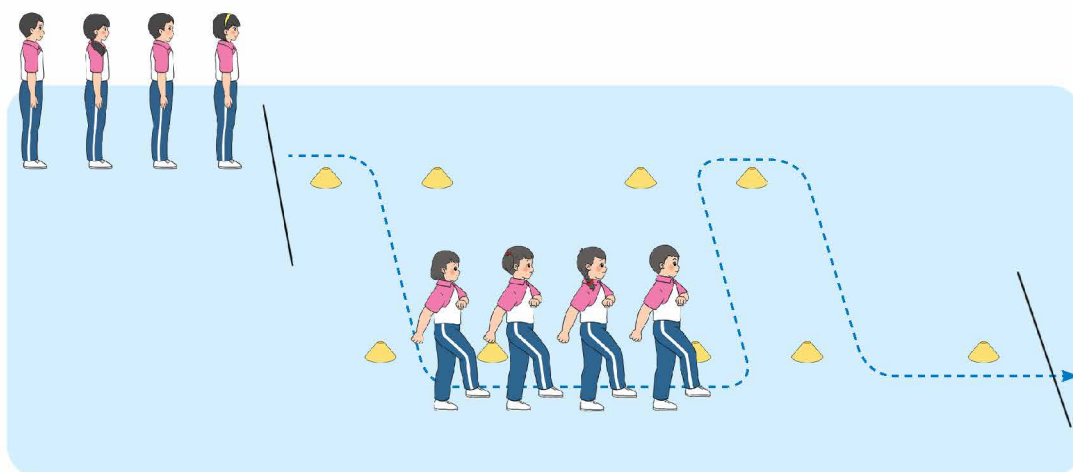
❖ Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

Trò chơi: “Cùng vượt chướng ngại vật”

– *Mục đích*: Rèn luyện kỹ thuật đi đều vòng các hướng, phát triển khả năng khéo léo, nhanh nhẹn và phối hợp vận động.

– *Chuẩn bị*: Nắm; vạch xuất phát, vạch đích; còi; đồng hồ bấm giờ.

– *Cách chơi*: Giáo viên chia lớp thành 2 – 4 đội, mỗi đội có số lượng đều nhau, xếp hàng dọc sau vạch xuất phát, bạn phía sau cách bạn phía trước một cánh tay. Khi có hiệu lệnh, các đội thực hiện động tác đi đều về trước, luồn qua các chướng ngại vật để về đích. Đội về đích sớm nhất và không chạm vào các chướng ngại vật là đội chiến thắng. Giáo viên có thể thay đổi khoảng cách, vị trí, số lượng của các chướng ngại vật để tăng hoặc giảm độ khó của trò chơi theo năng lực của học sinh.



Trò chơi “Cùng vượt chướng ngại vật”

IV. VẬN DỤNG

1.

– Động tác giậm chân tại chỗ:

+ **Nhịp 1:** Nâng đùi trái lên cao, bàn chân cách mặt đất 10 – 15 cm, đồng thời tay trái đánh thẳng ra sau, tay phải gấp trước ngực. Tiếp theo, cùng một lúc giậm chân trái xuống đất (đúng vào nhịp 1), nâng đùi phải lên cao, tay phải đánh thẳng ra sau, tay trái gấp trước ngực.

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

– Động tác đi đều:

+ **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 đi đều vòng bên trái:

Dự lệnh “Vòng bên trái” và động lệnh “Bước!” đều rơi vào chân trái. Khi nghe động lệnh “Bước!”, học sinh chuyển hướng vòng bên trái; khi đã vòng theo đúng hướng, tiếp tục đi đều theo hướng thẳng.

– Động tác đi đều vòng bên phải

Dự lệnh “Vòng bên phải” và động lệnh “Bước!” đều rơi vào chân phải. Khi nghe động lệnh “Bước!”, học sinh chuyển hướng vòng bên phải; khi đã vòng theo đúng hướng, tiếp tục đi đều theo hướng thẳng.

– Động tác đi đều vòng sau:

Dự lệnh “Bên trái (phải)... Vòng sau” và động lệnh “Bước!” đều rơi vào chân trái (phải). Khi nghe động lệnh “Bước!”, học sinh chuyển hướng vòng bên trái (phải) – ra sau theo hướng ngược lại; khi đã vòng theo đúng hướng, tiếp tục đi đều theo hướng thẳng.

3. Động tác đi đều vòng các hướng thường được vận dụng khi tham gia xếp hàng dưới sân và di chuyển lên lớp.

Chủ đề: **BÀI TẬP THỂ DỤC**

Bài 1

ĐỘNG TÁC VƯƠN THỞ VÀ ĐỘNG TÁC TAY KẾT HỢP VỚI BÓNG

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- **Chất lượng:** Có ý thức trách nhiệm với bản thân trong việc tập luyện các động tác của bài tập thể dục để nâng cao sức khỏe hằng ngày. Chăm chỉ, hoàn thành lượng vận động khi tham gia tập luyện trên lớp theo yêu cầu của giáo viên.
- **Năng lực chung:** Tự giác, biết xem trước các nội dung bài học tại nhà, chủ động thực hiện các động tác bài tập thể dục trong và ngoài giờ lên lớp. Có thể vận dụng được động tác vươn thở và động tác tay kết hợp với bóng vào hoạt động tập luyện hằng ngày.
- **Năng lực thể chất:** Thực hiện được động tác vươn thở và động tác tay kết hợp với bóng. Biết sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.

2. Phương tiện dạy học

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

3. Khởi động

- **Xoay các khớp:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng ngang hoặc vòng tròn cách nhau một sải tay để 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 hoặc theo nhạc.
- **Căng cơ:** Giáo viên cho học sinh thực hiện các động tác đánh tay cao – tay thấp, ép dẻo dọc và ép dẻo ngang theo nhịp đếm hoặc theo nhạc.

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Mèo bắt chuột”

- **Chuẩn bị:** Sân rộng có vạch mức ở giữa.
- **Cách chơi:** Giáo viên chia lớp thành hai đội với số lượng học sinh mỗi đội đều nhau, đứng ở hai bên sân chơi so với vạch mức ở giữa sân. Khi có hiệu lệnh “bắt đầu”, một bạn học sinh bất kì (đóng vai mèo) ở cả hai đội sẽ luân phiên chạy qua vạch giữa sân để chạm vào các bạn của đội đối phương (đóng vai chuột). Khi qua vạch, học sinh đóng vai mèo

phải hô liên tục không được ngắt quãng (lấy hơi) “Bắt... Bắt... Bắt...” để duy trì lượt chơi của mình. Sau một khoảng thời gian quy định, đội “bắt” được nhiều người chơi của đội đối phương hơn là đội chiến thắng. Giáo viên có thể tăng số lượng học sinh đóng vai mèo ở mỗi lượt chơi (2 – 3 bạn) để tăng độ khó của trò chơi.

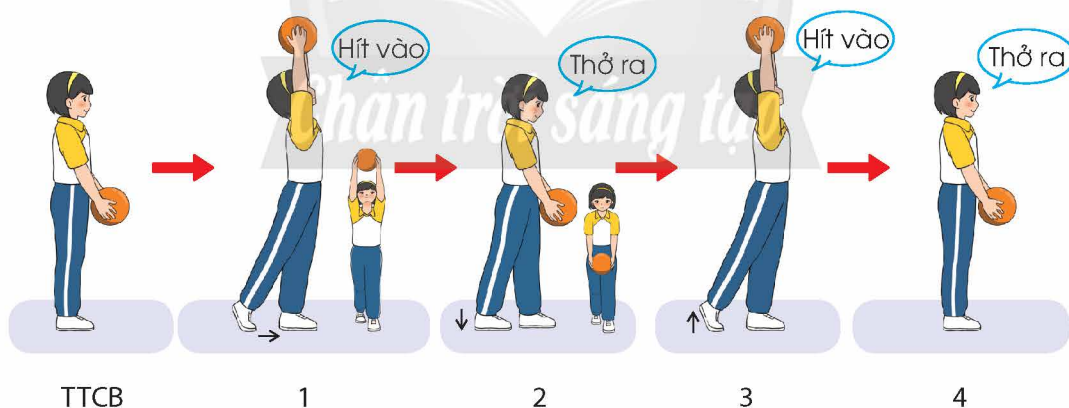
Lưu ý: Học sinh đóng vai mèo chỉ cần chạm vào đối phương đóng vai chuột là xem như đã “bắt” được, giáo viên nhắc học sinh không xô đẩy nhằm tránh té ngã gây nguy hiểm cho học sinh.



Trò chơi “Mèo bắt chuột”

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Động tác vươn thở kết hợp với bóng



– **TTCB:** Đứng nghiêm, hai tay cầm bóng trước đùi.

– **Nhịp 1:** Bước chân trái ra trước, chân phải kiễng gót, đồng thời hai tay cầm bóng đưa ra trước – lên cao, ngửa mặt, hít sâu vào bằng mũi.

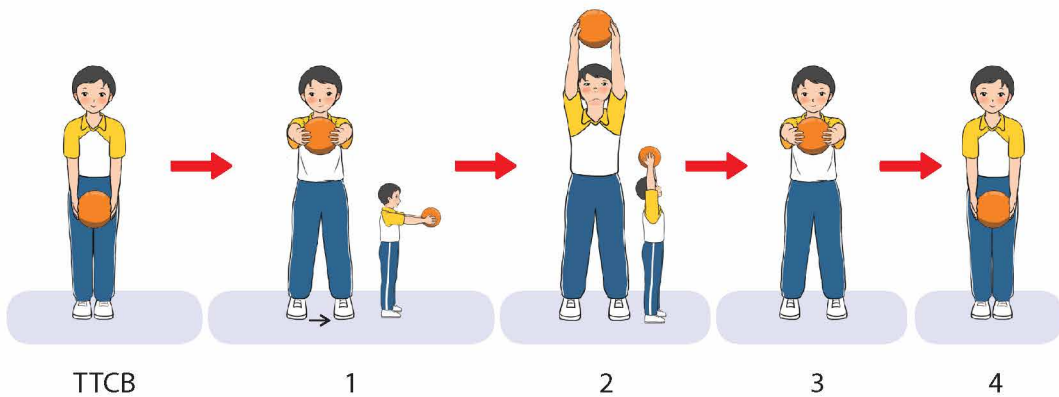
– **Nhịp 2:** Hạ gót chân phải đồng thời hai tay cầm bóng đưa xuống trước đùi, cúi đầu, thở ra từ từ bằng miệng.

– **Nhịp 3:** Về tư thế như nhịp 1, 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 nhưng bước chân phải ra trước.

2. Động tác tay kết hợp với bóng



– **TTCB:** Đứng nghiêm, hai tay cầm bóng trước đùi.

– **Nhịp 1:** Bước chân trái sang ngang rộng bằng vai, đồng thời hai tay cầm bóng đưa ra trước.

– **Nhịp 2:** Hai tay cầm bóng đưa lên cao, ngửa mặt.

– **Nhịp 3:** Về tư thế như nhịp 1.

– **Nhịp 4:** Về TTCB.

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

❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

+ **Làm mẫu động tác:** Giáo viên nên làm mẫu động tác 2 – 3 lần, kết hợp với quan sát tranh mẫu hướng dẫn thực hiện động tác để đạt hiệu quả tốt hơn.

Lần 1: Thực hiện giới thiệu tên gọi động tác, thực hiện mẫu toàn bộ động tác để học sinh có thể quan sát, nắm được khái quát biểu tượng ban đầu của động tác vươn thở và động tác tay kết hợp với bóng.

Lần 2: Thực hiện động tác chậm 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. Giáo viên có thể sử dụng tranh minh họa để giúp học sinh hiểu rõ hơn các nhịp của động tác vươn thở và động tác tay kết hợp với bóng.

Lần 3: Thực hiện lại động tác vươn thở và động tác tay kết hợp với bóng để học sinh có thể nắm vững toàn bộ động tác. Giáo viên có thể mời một học sinh hoặc một nhóm bất kì thực hiện lại động tác vươn thở và động tác tay kết hợp với bóng để cả lớp quan sát, nhận xét và sửa lỗi sai (nếu có).

+ Một số lưu ý khi thực hiện:

Khi thực hiện động tác vươn thở kết hợp với bóng: Học sinh thường thực hiện động tác với nhịp quá nhanh, chưa đúng với tính chất của động tác vươn thở, chưa biết cách hít thở sâu khi phối hợp với động tác. Giáo viên nên cho học sinh đứng tại chỗ thực hiện động tác vươn thở kết hợp với hít thở sâu trước khi thực hiện toàn bộ động tác, nhắc học sinh không thực hiện động tác quá nhanh.

Khi thực hiện động tác tay kết hợp với bóng: Học sinh thường thực hiện tư thế tay cầm bóng không chính xác về phương hướng, biên độ thực hiện động tác chưa chính xác (hai cánh tay không duỗi thẳng, lòng bàn tay tiếp xúc bóng chưa chính xác, làm rơi bóng khi thực hiện động tác,...). Giáo viên cần hướng dẫn học sinh cách cầm bóng đúng cách, có thể cho học sinh thực hiện động tác tay không trước để xác định phương hướng chuyển động của tay.

III. LUYỆN TẬP

Lưu ý: Giáo viên kiểm tra điều kiện sân tập, dụng cụ và nhắc nhở học sinh chú ý đảm bảo an toàn cho các em trước khi tổ chức các hình thức luyện tập.

1. Luyện tập cá nhân

+ Giáo viên hướng dẫn cho học sinh tự thực hiện động tác vươn thở và động tác tay kết hợp với bóng.

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

2. Luyện tập cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh tự bắt cặp với nhau, sau đó tiến hành thực hiện động tác vươn thở và động tác tay kết hợp với bóng: một học sinh đếm nhịp, học sinh còn lại thực hiện động tác hoặc cả hai học sinh cùng đếm nhịp và thực hiện động tác xem ai thực hiện tốt hơn.

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

3. Luyện tập theo nhóm

+ Giáo viên căn cứ vào điều kiện thực tế để chia lớp thành các nhóm từ 8 – 10 học sinh nhằm tiến hành luyện tập theo nhóm dưới sự điều khiển của nhóm trưởng (giáo viên cần phân khu vực cho từng nhóm tiến hành luyện tập).

+ 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).

4. Luyện tập đồng loạt

+ Giáo viên cho học sinh xếp thành 3 – 4 hàng ngang (hoặc vòng tròn mặt hướng tâm), mỗi học sinh cách nhau một sải tay để tiến hành luyện tập đồng loạt cả lớp.

+ Ban đầu giáo viên đếm nhịp, 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 (nếu có).

+ Sau khi học sinh nắm sơ bộ động tác, giáo viên có thể đếm nhịp để cả lớp tự thực hiện hoặc chỉ định một học sinh (lớp trưởng hoặc bất kì một bạn trong lớp) đếm để các bạn thực hiện theo, giáo viên quan sát và sửa sai cho từng học sinh (nếu có).

Lưu ý: Để giúp học sinh làm quen dần với động tác vươn thở và động tác tay kết hợp với bóng, ở giai đoạn ban đầu giáo viên nên cho học sinh tập tay không trước khi kết hợp với bóng.

❖ Trò chơi bổ trợ khéo léo

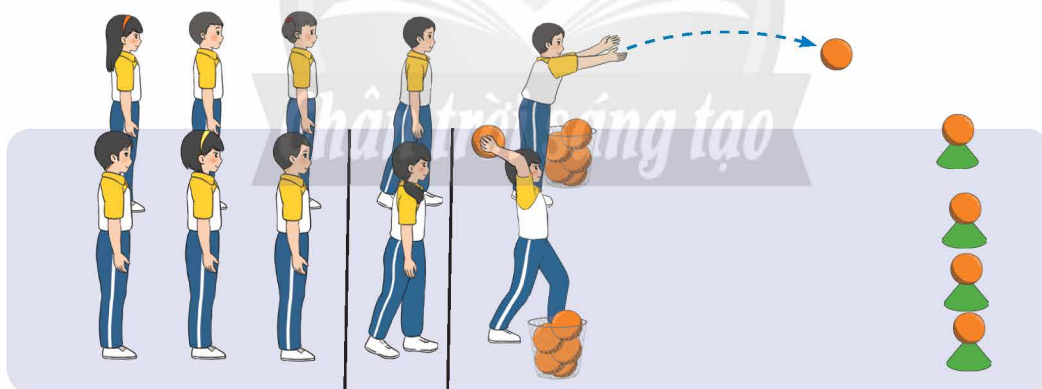
Trò chơi: “Ném trúng bóng”

– *Mục đích:* Phát triển khả năng phối hợp vận động và sức mạnh của nhóm cơ tay.

– *Chuẩn bị:* Vạch xuất phát, rổ đựng bóng, bóng, vật chuẩn.

– *Cách chơi:* Giáo viên chia lớp thành các đội chơi với mỗi đội chơi có số lượng học sinh đều nhau, tập hợp theo các hàng dọc, cách nhau khoảng 1,5 – 2 m, đứng sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh, bạn đầu hàng sẽ lấy bóng từ rổ, đứng tại chỗ ném về trước làm ngã vật chuẩn (bóng được đặt cố định) cách vạch xuất phát 7 – 10 m rồi di chuyển ra sau hàng đứng để bạn tiếp theo thực hiện lượt chơi. Sau một khoảng thời gian quy định, đội ném trúng và làm ngã nhiều vật chuẩn hơn là đội chiến thắng.

Lưu ý: Giáo viên có thể thay đổi khoảng cách giữa vật chuẩn với vạch xuất phát hoặc thay đổi kích thước vật chuẩn để tăng hoặc giảm độ khó của trò chơi cho phù hợp với khả năng của học sinh.



Trò chơi “Ném trúng bóng”

IV. VẬN DỤNG

1. Giáo viên hướng dẫn các em học sinh tham khảo nội dung kiến thức mới trang 28 trong sách giáo khoa để trả lời câu hỏi này.

2. Khi thực hiện động tác vươn thở kết hợp với bóng, các nhịp 1, 3, 5 và 7 sẽ hít sâu vào bằng mũi, còn các nhịp 2, 4, 6 và 8 sẽ thở ra từ từ bằng miệng.

Bài 2 ĐỘNG TÁC CHÂN VÀ ĐỘNG TÁC LƯNG BỤNG KẾT HỢP VỚI BÓNG

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Phẩm chất: Có ý thức trách nhiệm với bản thân trong việc tập luyện các động tác bài tập thể dục để nâng cao sức khỏe hằng ngày. Chăm chỉ, hoàn thành lượng vận động khi tham gia tập luyện trên lớp theo yêu cầu của giáo viên.
- Năng lực chung: Tự giác, biết xem trước các nội dung bài học tại nhà, chủ động thực hiện các động tác bài tập thể dục trong và ngoài giờ lên lớp. Có thể vận dụng được động tác chân và động tác lưng bụng kết hợp với bóng vào hoạt động tập luyện hằng ngày.
- Năng lực thể chất: Thực hiện đúng động tác chân và động tác lưng bụng kết hợp với bóng. Có thể tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.

2. Phương tiện dạy học

- Sân tập sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt, đảm bảo an toàn khi tập luyện.
- Đồng hồ bấm giờ, còi.
- Bóng hơi, phấn, nhạc, lưới và cột lưới, bảng màu (xanh – vàng – đỏ).

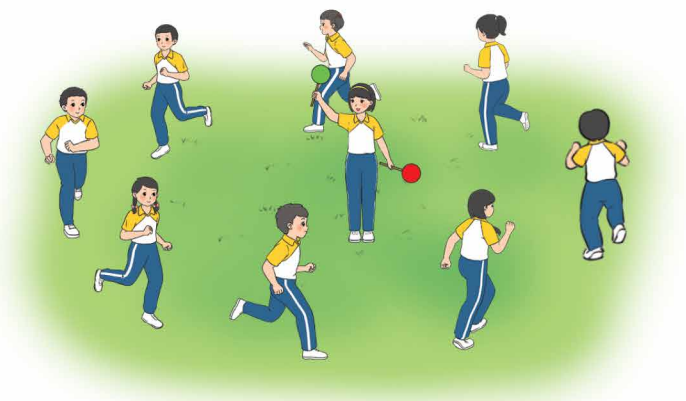
3. Khởi động

- **Xoay các khớp:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng ngang hoặc vòng tròn cách nhau một sải tay để 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 hoặc theo nhạc.
- **Căng cơ:** Giáo viên cho học sinh thực hiện các động tác ép dẻo dọc, ép dẻo ngang và cúi gập thân theo nhịp đếm hoặc theo nhạc.

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Làm theo tín hiệu giao thông”

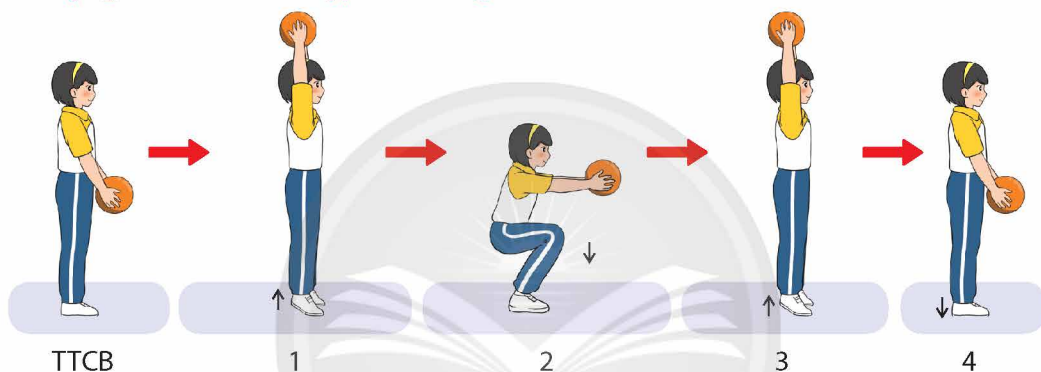
- **Chuẩn bị:** Bảng màu (xanh – vàng – đỏ), còi.
- **Cách chơi:** Giáo viên cho lớp xếp thành vòng tròn và làm theo tín hiệu của giáo viên được quy ước như sau: đèn xanh thì chạy chậm, đèn vàng thì đi bộ, đèn đỏ thì dừng lại. Học sinh làm chưa đúng hoặc làm chậm hơn so với tín hiệu thì xem như thua cuộc.



Trò chơi "Làm theo tín hiệu giao thông"

II. KIẾN THỨC MỚI

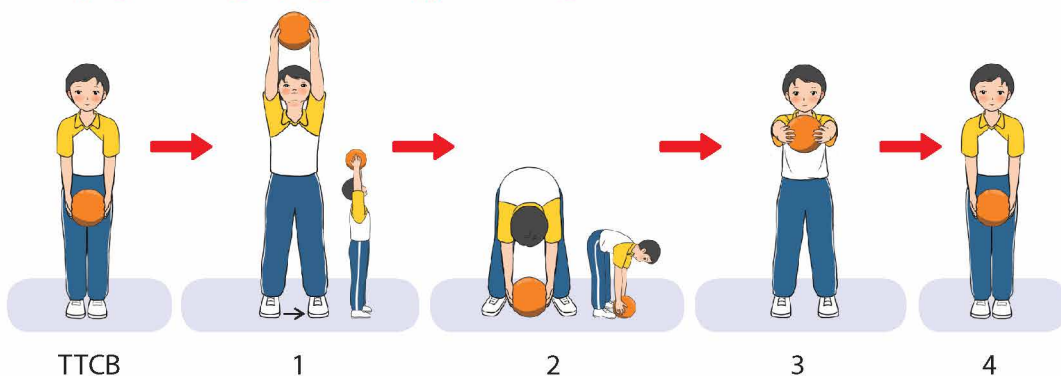
1. Động tác chân kết hợp với bóng



- **TTCB:** Đứng nghiêm, hai tay cầm bóng trước đùi.
- **Nhịp 1:** Kiễng gót hai chân, đồng thời hai tay cầm bóng đưa ra trước – lên cao.
- **Nhịp 2:** Hạ gót hai chân, khuỵu gối đùi song song mặt đất, đồng thời tay cầm bóng hạ xuống trước mặt.
- **Nhịp 3:** Về tư thế như nhịp 1.
- **Nhịp 4:** Về TTCB.

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

2. Động tác lưng bụng kết hợp với bóng



- **TTCB:** Đứng nghiêm, hai tay cầm bóng trước đùi.
- **Nhịp 1:** Bước chân trái sang ngang rộng bằng vai, đồng thời hai tay cầm bóng đưa ra trước – lên cao, ngửa mặt.
- **Nhịp 2:** Cúi đầu, gập thân sâu, hai tay cầm bóng chạm đất, chân thẳng.
- **Nhịp 3:** Nâng thân người lên, đứng thẳng, hai tay cầm bóng đưa ra trước, mắt nhìn phía trước.
- **Nhịp 4:** Về TTCB.

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

❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

+ **Ôn tập động tác cũ:** Giáo viên tổ chức cho cả lớp ôn tập đồng loạt hoặc theo nhóm các động tác vươn thở và động tác tay kết hợp với bóng 1 – 2 lần trước và sau khi hướng dẫn động tác chân và động tác lưng bụng kết hợp với bóng.

+ **Làm mẫu động tác:** Giáo viên nên làm mẫu động tác 2 – 3 lần, kết hợp với quan sát tranh mẫu hướng dẫn thực hiện động tác để đạt hiệu quả tốt hơn.

Lần 1: Thực hiện giới thiệu tên gọi động tác, thực hiện mẫu toàn bộ động tác để học sinh có thể quan sát, nắm được khái quát biểu tượng ban đầu của động tác chân và động tác lưng bụng kết hợp với bóng.

Lần 2: Thực hiện động tác chậm 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. Giáo viên có thể sử dụng tranh minh họa để giúp học sinh hiểu rõ hơn các nhịp của động tác chân và động tác lưng bụng kết hợp với bóng.

Lần 3: Thực hiện lại động tác chân và động tác lưng bụng kết hợp với bóng để học sinh có thể nắm vững toàn bộ động tác. Giáo viên có thể mời một học sinh hoặc một nhóm bất kì thực hiện lại động tác chân và động tác lưng bụng kết hợp với bóng để cả lớp quan sát, nhận xét và sửa lỗi sai (nếu có).

+ Một số lưu ý khi thực hiện:

Khi thực hiện động tác chân kết hợp với bóng: Học sinh khi kiễng gót hai chân thường dễ mất thăng bằng, khi khuỵu gối thường khom lưng về trước và quên hạ gót hai chân, biên độ thực hiện động tác tay chưa chính xác (co tay khi đưa bóng lên cao và hạ bóng xuống trước mặt). Giáo viên nên cho học sinh tay chống hông, thực hiện động tác kiễng gót và hạ gót kết hợp khuỵu gối theo nhịp để tạo cảm giác vận động trước khi kết hợp với bóng.

Khi thực hiện động tác lưng bụng kết hợp với bóng: Học sinh khi đưa bóng ra trước – lên cao thường quên ngửa mặt, khi cúi người thường sẽ co chân và cúi người chưa sâu. Giáo viên nên cho học sinh thực hiện chậm động tác, lưu ý những lỗi sai thường mắc phải để điều chỉnh động tác.

III. LUYỆN TẬP

Lưu ý: Giáo viên kiểm tra điều kiện sân tập, dụng cụ và nhắc nhở học sinh chú ý đảm bảo an toàn cho các em trước khi tổ chức các hình thức luyện tập.

1. Luyện tập cá nhân

+ Giáo viên hướng dẫn cho học sinh tự thực hiện động tác chân và động tác lưng bụng kết hợp với bóng.

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

2. Luyện tập cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh tự bắt cặp với nhau, sau đó tiến hành thực hiện động tác chân và động tác lưng bụng kết hợp với bóng: một học sinh đếm nhịp, học sinh còn lại thực hiện động tác hoặc cả hai học sinh cùng đếm nhịp và thực hiện động tác xem ai thực hiện tốt hơn.

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

3. Luyện tập theo nhóm

+ Giáo viên căn cứ vào điều kiện thực tế để chia lớp thành các nhóm từ 8 – 10 học sinh nhằm tiến hành tập luyện theo nhóm dưới sự điều khiển của nhóm trưởng (giáo viên cần phân khu vực cho từng nhóm tiến hành tập luyện).

+ 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).

4. Luyện tập đồng loạt

+ Giáo viên cho học sinh xếp thành 3 – 4 hàng ngang (hoặc vòng tròn mặt hướng tâm), mỗi học sinh cách nhau một sải tay để tiến hành tập luyện đồng loạt cả lớp.

+ Ban đầu giáo viên đếm nhịp, 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 (nếu có).

+ Sau khi học sinh nắm sơ bộ động tác, giáo viên có thể đếm nhịp để cả lớp tự thực hiện hoặc chỉ định một học sinh (lớp trưởng hoặc bất kỳ một bạn trong lớp) đếm để các bạn thực hiện theo, giáo viên quan sát và sửa sai cho từng học sinh (nếu có).

Lưu ý: Để giúp học sinh làm quen dần với động tác, giáo viên nên cho học sinh tập tay không trước khi kết hợp với bóng. Giáo viên có thể sử dụng nhạc thay cho nhịp đếm khi thực hiện động tác để tăng hứng thú cho học sinh.

❖ Trò chơi bổ trợ khéo léo

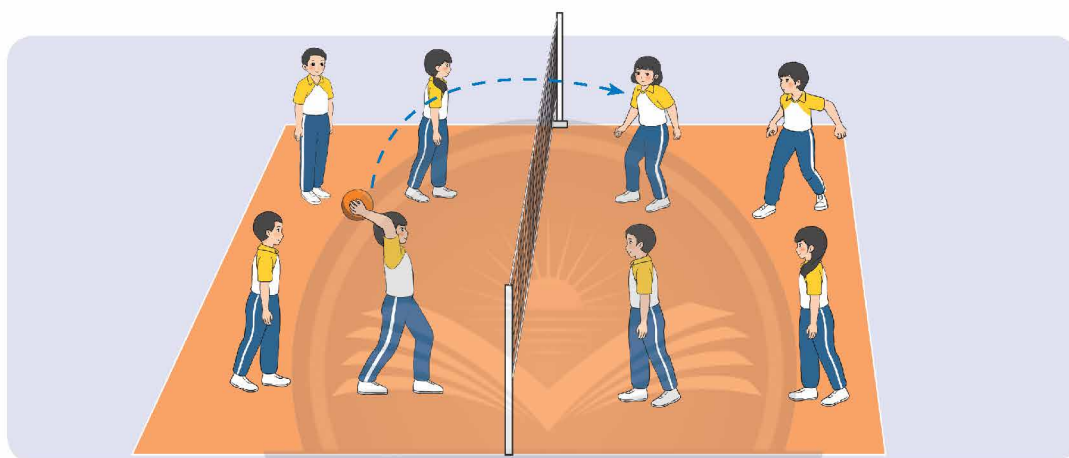
Trò chơi: “Bóng chuyền”

– Mục đích: Phát triển khả năng phối hợp, sự nhanh nhẹn và khéo léo của học sinh.

– Chuẩn bị: Lưới cao 1 – 1,2 m, bóng đá hoặc bóng chuyền, sân rộng.

– Cách chơi: Giáo viên chia lớp thành 2 – 4 đội chơi, mỗi đội có số lượng học sinh đều nhau. Ở mỗi lượt chơi sẽ có hai đội vào sân, mỗi đội đứng một bên sân được ngăn bởi lưới ở giữa sân, lưới cao 1 – 1,2 m (tùy theo số lượng học sinh mỗi đội mà diện tích sân chơi sẽ khác nhau). Khi có hiệu lệnh, hai đội sẽ đánh bóng qua lại, đội để bóng rơi vào phần sân của mình hoặc chuyển bóng ra ngoài sân xem như thua cuộc.

Lưu ý: Giáo viên có thể quy định số lần chạm bóng trước khi đưa bóng qua sân đối phương để tăng độ khó của trò chơi.



Trò chơi “Bóng chuyền”

IV. VẬN DỤNG

1. Giáo viên hướng dẫn các em học sinh tham khảo nội dung kiến thức mới trang 31 trong sách giáo khoa để trả lời câu hỏi này.

2. Hình 1 thể hiện nhịp 1 động tác chân kết hợp với bóng vì hình 1 đang mô tả kiễng gót hai chân, đồng thời hai tay cầm bóng đưa ra trước – lên cao, còn hình 2 là nâng thân người lên, đứng thẳng, hai tay cầm bóng đưa ra trước, mắt nhìn phía trước.

3. Hình 2 thể hiện đúng nhịp 2 của động tác lưng bụng kết hợp với bóng.

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- **Chất lượng:** Có ý thức trách nhiệm với bản thân trong việc tập luyện các động tác bài tập thể dục để nâng cao sức khỏe hằng ngày. Chăm chỉ, hoàn thành lượng vận động của bài tập.
- **Năng lực chung:** Biết xem trước các nội dung bài học tại nhà và chủ động thực hiện các động tác bài tập thể dục trong và ngoài giờ lên lớp. Biết phối hợp với bạn trong tập luyện và tham gia các trò chơi vận động. Vận dụng được động tác vận mình và động tác toàn thân kết hợp với bóng vào hoạt động tập thể.
- **Năng lực thể chất:** Thực hiện được động tác vận mình và động tác toàn thân kết hợp với bóng. Biết sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.

2. Phương tiện dạy học

- Sân tập sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt, đảm bảo an toàn khi tập luyện.
- Đồng hồ bấm giờ, còi, thước dây.
- Bóng hơi, phấn, nhạc, rổ đựng bóng.

3. Khởi động

- **Xoay các khớp:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng ngang hoặc vòng tròn cách nhau một sải tay để 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 hoặc theo nhạc.
- **Căng cơ:** Giáo viên cho học sinh thực hiện các động tác đánh tay cao – tay thấp, ép dẻo dọc và ép dẻo ngang theo nhịp đếm hoặc theo nhạc.

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Nối hàng về đích”

- **Chuẩn bị:** Sân tập rộng rãi và an toàn, còi, vạch xuất phát và vạch đích.
- **Cách chơi:** Giáo viên chia lớp thành 2 – 4 đội chơi với mỗi đội có số lượng học sinh đều nhau, đứng theo các hàng dọc phía sau vạch xuất phát, cách nhau một cánh tay, bạn phía sau đặt tay lên vai bạn đứng trước, bạn đầu hàng đưa tay lên cao. Khi có hiệu lệnh, bạn cuối hàng lần lượt di chuyển về đầu hàng đứng, đưa tay lên cao và để bạn phía sau đặt tay được lên vai của mình. Sau một khoảng thời gian quy định, đội nối hàng về đích sớm nhất là đội chiến thắng.

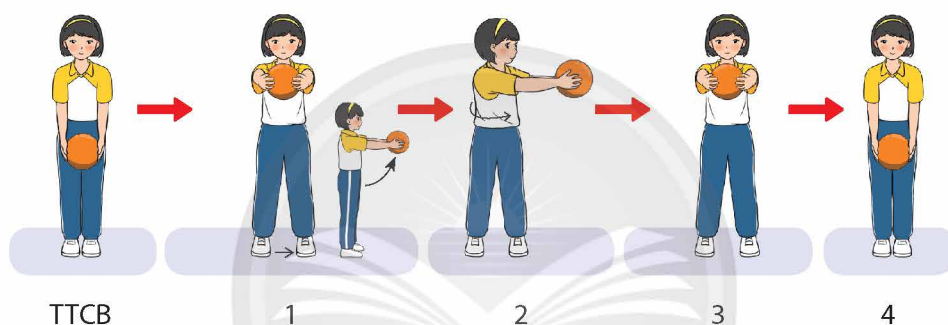
Lưu ý: Giáo viên có thể tăng hoặc giảm khoảng cách giữa vạch xuất phát và vạch đích cho phù hợp với khả năng của học sinh để tăng hoặc giảm độ khó của trò chơi.



Trò chơi "Nối hàng về đích"

II. KIẾN THỨC MỚI

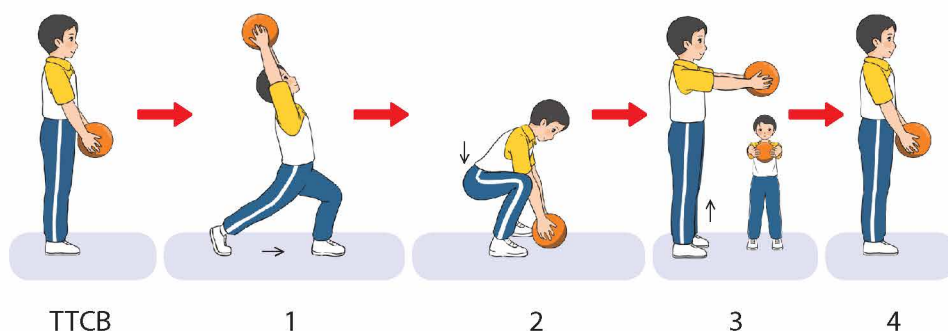
1. Động tác vận mình kết hợp với bóng



- **TTCB:** Đứng nghiêm, hai tay cầm bóng trước đùi.
- **Nhịp 1:** Bước chân trái sang ngang rộng bằng vai, đồng thời hai tay cầm bóng đưa ra trước.
- **Nhịp 2:** Vận mình sang trái, đồng thời hai tay cầm bóng đưa sang trái, mắt nhìn theo bóng.
- **Nhịp 3:** Về tư thế như nhịp 1.
- **Nhịp 4:** Về TTCB.

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

2. Động tác toàn thân kết hợp với bóng



- **TTCB:** Đứng nghiêm, hai tay cầm bóng trước đùi.
- **Nhịp 1:** Bước rộng chân trái ra trước khuỷu gối, chân phải kiễng gót, hai tay cầm bóng đưa ra trước – lên cao, mắt nhìn theo bóng, căng người.
- **Nhịp 2:** Thu chân trái về rộng bằng vai, đồng thời khuỷu gối, hai tay cầm bóng đưa ra trước – xuống dưới chạm đất, lưng thẳng, mắt nhìn theo bóng.
- **Nhịp 3:** Đứng thẳng, hai tay cầm bóng đưa ra trước.
- **Nhịp 4:** Về TTCB.

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

❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

+ **Ôn tập động tác cũ:** Giáo viên tổ chức cho cả lớp ôn tập đồng loạt hoặc theo nhóm các động tác vươn thở, động tác tay, động tác chân và động tác lưng bụng kết hợp với bóng 1 – 2 lần trước và sau khi hướng dẫn động tác vận mình và động tác toàn thân kết hợp với bóng.

+ **Làm mẫu động tác:** Giáo viên nên làm mẫu động tác 2 – 3 lần, kết hợp với quan sát tranh mẫu hướng dẫn thực hiện động tác để đạt hiệu quả tốt hơn.

Lần 1: Thực hiện giới thiệu tên gọi động tác, thực hiện mẫu toàn bộ động tác để học sinh có thể quan sát, nắm được khái quát biểu tượng ban đầu của động tác vận mình và động tác toàn thân kết hợp với bóng.

Lần 2: Thực hiện động tác chậm 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. Giáo viên có thể sử dụng tranh minh họa để giúp học sinh hiểu rõ hơn các nhịp của động tác vận mình và động tác toàn thân kết hợp với bóng.

Lần 3: Thực hiện lại động tác vận mình và động tác toàn thân kết hợp với bóng để học sinh có thể nắm vững toàn bộ động tác. Giáo viên có thể mời một học sinh hoặc một nhóm bất kì thực hiện lại động tác vận mình và động tác toàn thân kết hợp với bóng để cả lớp quan sát, nhận xét và sửa lỗi sai (nếu có).

+ Một số lưu ý khi thực hiện:

Khi thực hiện động tác vận mình kết hợp với bóng: Học sinh khi vận mình thường xoay bàn chân theo hướng vận và tay cầm bóng không thẳng. Giáo viên khi hướng dẫn thực hiện động tác nên nhắc học sinh chú ý không di chuyển bàn chân và thẳng tay khi vận mình.

Khi thực hiện động tác toàn thân kết hợp với bóng: Học sinh khi bước chân ra trước, không dồn trọng tâm vào chân trước nên chân sau thường bị co gối, tay chưa thực hiện đúng biên độ di chuyển nên thân người chưa căng. Học sinh thường mất thăng bằng khi thu chân về và ngồi xổm ở nhịp 2, 6. Giáo viên cho học sinh tập chậm và sửa tư thế chân cho chính xác.

III. LUYỆN TẬP

Lưu ý: Giáo viên kiểm tra điều kiện sân tập, dụng cụ và nhắc nhở học sinh chú ý đảm bảo an toàn cho các em trước khi tổ chức các hình thức luyện tập.

1. Luyện tập cá nhân

+ Giáo viên hướng dẫn cho học sinh tự thực hiện động tác vặn mình và động tác toàn thân kết hợp với bóng.

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

2. Luyện tập cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh tự bắt cặp với nhau, sau đó tiến hành thực hiện động tác vặn mình và động tác toàn thân kết hợp với bóng: một học sinh đếm nhịp, học sinh còn lại thực hiện động tác hoặc cả hai học sinh cùng đếm nhịp và thực hiện động tác xem ai thực hiện tốt hơn.

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

3. Luyện tập theo nhóm

+ Giáo viên căn cứ vào điều kiện thực tế để chia lớp thành các nhóm từ 8 – 10 học sinh nhằm tiến hành tập luyện theo nhóm dưới sự điều khiển của nhóm trưởng (giáo viên cần phân khu vực cho từng nhóm tiến hành tập luyện).

+ 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).

4. Luyện tập đồng loạt

+ Giáo viên cho học sinh xếp thành 3 – 4 hàng ngang (hoặc vòng tròn mặt hướng tâm), mỗi học sinh cách nhau một sải tay để tiến hành tập luyện đồng loạt cả lớp.

+ Ban đầu giáo viên đếm nhịp, 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 (nếu có).

+ Sau khi học sinh nắm sơ bộ động tác, giáo viên có thể đếm nhịp để cả lớp tự thực hiện hoặc chỉ định một học sinh (lớp trưởng hoặc bất kỳ một bạn trong lớp) đếm để các bạn thực hiện theo, giáo viên quan sát và sửa sai cho từng học sinh (nếu có).

Lưu ý: Để giúp học sinh làm quen dần với động tác, giáo viên nên cho học sinh tập tay không trước khi kết hợp với bóng. Giáo viên có thể sử dụng nhạc thay cho nhịp đếm khi thực hiện động tác để tăng hứng thú cho học sinh.

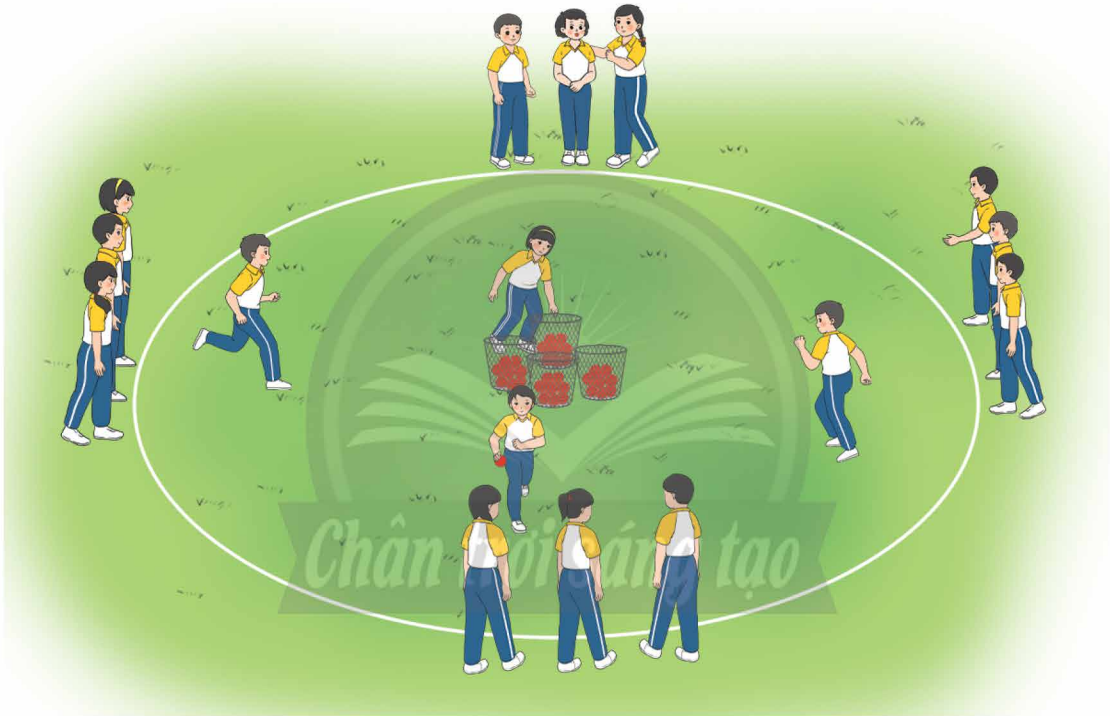
❖ Trò chơi bổ trợ khéo léo

Trò chơi: “Nhanh lên bạn ơi”

– Mục đích: Phát triển khả năng phối hợp vận động và sự nhanh nhẹn của học sinh.

– Chuẩn bị: Bóng, còi, rổ đựng bóng.

– Cách chơi: Giáo viên chia lớp thành các đội, mỗi đội có số lượng học sinh đều nhau, đứng tại vị trí quy định. Khi có hiệu lệnh, học sinh đứng đầu mỗi đội sẽ chạy đến rổ để lấy bóng, sau đó chạy về vị trí ban đầu và đưa bóng cho học sinh thứ hai. Học sinh thứ hai cầm bóng chạy đến và cho bóng vào rổ rồi chạy về chạm tay học sinh thứ ba để tiếp tục trò chơi cho đến học sinh cuối hàng. Đội hoàn thành trước là đội chiến thắng.



Trò chơi “Nhanh lên bạn ơi”

IV. VẬN DỤNG

1. Giáo viên hướng dẫn các em học sinh tham khảo nội dung kiến thức mới trang 28 trong sách giáo khoa để trả lời câu hỏi này.

2. Hình có 2 lỗi sai:

+ Chân không bước sang ngang rộng bằng vai.

+ Khi vận người sang trái, hai tay cầm bóng bị co lại.

3. Khi thực hiện động tác toàn thân kết hợp với bóng, các em sẽ khụy gối chân phải ở nhịp 2, 5 và 6.

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

▪ **Phẩm chất:** Biết giúp đỡ bạn khi tập luyện các động tác của bài tập thể dục và tham gia trò chơi bổ trợ khéo léo. 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, hoàn thành lượng vận động của bài tập trên lớp.

▪ **Năng lực chung:** Chủ động thực hiện các bài tập thể dục tại nhà và ngoài giờ trên lớp. Biết 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, vận dụng được động tác nhảy và động tác điều hoà kết hợp với bóng vào hoạt động tập thể.

▪ **Năng lực thể chất:** Thực hiện được động tác nhảy và động tác điều hoà kết hợp với bóng. Biết sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.

2. Phương tiện dạy học

- Sân tập sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt, đảm bảo an toàn khi tập luyện.
- Đồng hồ bấm giờ, còi, nắm.
- Bóng hơi, phấn, nhạc, thảm dẫu chân.

3. Khởi động

– **Xoay các khớp:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng ngang hoặc vòng tròn cách nhau một sải tay để 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 hoặc theo nhạc.

– **Căng cơ:** Giáo viên cho học sinh thực hiện các động tác cúi gập thân, căng cơ đùi trước theo nhịp đếm hoặc theo nhạc.

– **Chạy theo địa hình tự nhiên:** Giáo viên cho học sinh chạy chậm theo vòng tròn hoặc chạy theo đội hình hàng dọc trên địa hình tự nhiên của sân tập, có thể kết hợp vỗ tay (thay đổi nhịp vỗ tay để tăng tốc độ thực hiện).

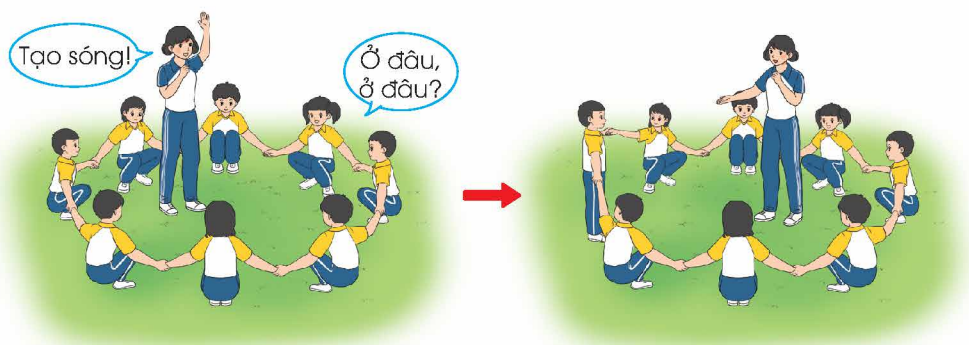
4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Tạo sóng”

– **Chuẩn bị:** Sân tập rộng rãi, an toàn.

– **Cách chơi:** Giáo viên cho học sinh xếp thành vòng tròn mặt hướng tâm, các bạn sẽ nắm tay bạn bên cạnh và ngồi tại chỗ. Khi giáo viên hô “Tạo sóng ... Tạo sóng!”, học sinh sẽ đồng thanh đáp “Ở đâu ... Ở đâu?”. Giáo viên chỉ định bất kì một học sinh trong vòng tròn,

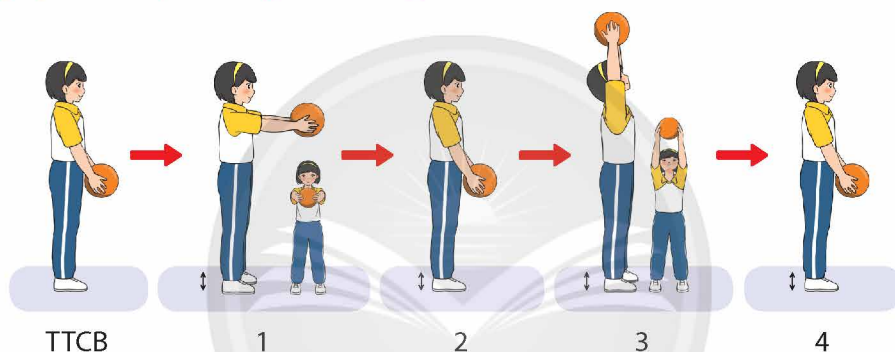
học sinh đó lập tức đứng dậy rồi ngồi xuống. Bạn bên trái học sinh được chỉ định lần lượt thực hiện động tác đứng lên – ngồi xuống cho đến hết vòng tròn. Khi thực hiện động tác, học sinh buông tay bạn kế bên xem như thua cuộc.



Trò chơi "Tạo sóng"

II. KIẾN THỨC MỚI

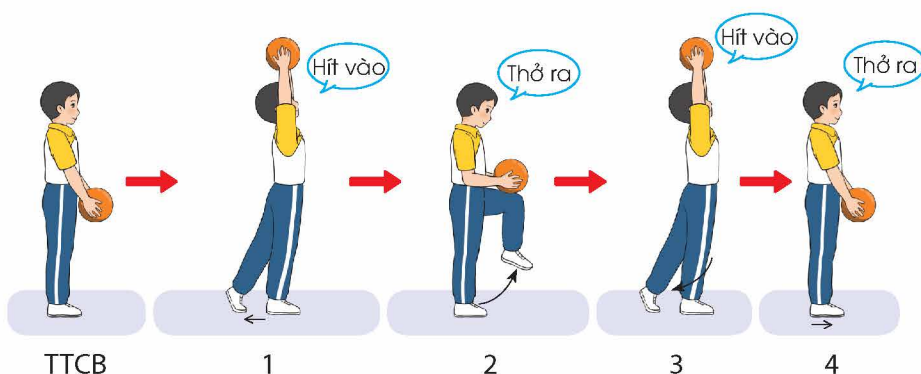
1. Động tác nhảy kết hợp với bóng



- **TTCB:** Đứng nghiêm, hai tay cầm bóng trước đùi.
- **Nhịp 1:** Bật nhảy lên (tách hai chân), đồng thời hai tay cầm bóng đưa ra trước, khi rơi xuống đứng hai chân rộng bằng vai.
- **Nhịp 2:** Bật nhảy lên về TTCB.
- **Nhịp 3:** Như nhịp 1 nhưng hai tay cầm bóng đưa lên cao, ngửa mặt.
- **Nhịp 4:** Bật nhảy lên về TTCB.

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

2. Động tác điều hoà kết hợp với cờ



- **TTCB:** Đứng nghiêm, hai tay cầm bóng trước đùi.
- **Nhịp 1:** Đưa chân trái ra sau, tì nửa bàn chân trên, hai tay cầm bóng đưa ra trước – lên cao, ngửa mặt, hít sâu vào bằng mũi.
- **Nhịp 2:** Co chân trái ra trước (gối ngang hông), hai tay cầm bóng hạ xuống chạm đùi, cúi đầu và thở ra từ từ bằng miệng.
- **Nhịp 3:** Đưa chân trái về sau như nhịp 1, 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, nhưng đổi chân.

❖ **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, động tác lưng bụng, động tác vặn mình và động tác toàn thân kết hợp với bóng 1 – 2 lần trước và sau khi hướng dẫn động tác nhảy và động tác điều hoà kết hợp với bóng.

+ **Làm mẫu động tác:** Giáo viên nên làm mẫu động tác 2 – 3 lần, kết hợp với quan sát tranh mẫu hướng dẫn thực hiện động tác để đạt hiệu quả tốt hơn.

Lần 1: Thực hiện giới thiệu tên gọi động tác, thực hiện mẫu toàn bộ động tác để học sinh có thể quan sát, nắm được khái quát biểu tượng ban đầu của động tác nhảy và động tác điều hoà kết hợp với bóng.

Lần 2: Thực hiện động tác chậm 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. Giáo viên có thể sử dụng tranh minh hoạ để giúp học sinh hiểu rõ hơn các nhịp của động tác nhảy và động tác điều hoà kết hợp với bóng.

Lần 3: Thực hiện lại động tác nhảy và động tác điều hoà kết hợp với bóng để học sinh có thể nắm vững toàn bộ động tác. Giáo viên có thể mời một học sinh hoặc một nhóm bất kì thực hiện lại động tác nhảy và động tác điều hoà kết hợp với bóng để cả lớp quan sát, nhận xét và sửa lỗi sai (nếu có).

+ **Một số lưu ý khi thực hiện:**

Khi thực hiện động tác nhảy kết hợp với bóng: Học sinh thường thực hiện không chính xác cử động của tay và dễ làm rơi bóng khi thực hiện với tốc độ nhanh. Giáo viên nên cho học sinh tập với tốc độ chậm sau đó tăng dần nhịp đếm nhanh, nhắc học sinh chú ý không làm rơi bóng khi thực hiện động tác cũng như thẳng tay.

Khi thực hiện động tác điều hoà kết hợp với bóng: Học sinh thường thực hiện động tác quá nhanh, không thả lỏng cơ thể và hít thở sâu chưa đúng nhịp. Giáo viên cần nhấn mạnh và nhắc học sinh hít thở sâu ở các nhịp.

III. LUYỆN TẬP

Lưu ý: Giáo viên kiểm tra điều kiện sân tập, dụng cụ và nhắc nhở học sinh chú ý đảm bảo an toàn cho các em trước khi tổ chức các hình thức luyện tập.

1. Luyện tập cá nhân

+ Giáo viên hướng dẫn cho học sinh tự thực hiện động tác nhảy và động tác điều hoà kết hợp với bóng.

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

2. Luyện tập cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh tự bắt cặp với nhau, sau đó tiến hành thực hiện động tác nhảy và động tác điều hoà kết hợp với bóng: một học sinh đếm nhịp, học sinh còn lại thực hiện động tác hoặc cả hai học sinh cùng đếm nhịp và thực hiện động tác xem ai thực hiện tốt hơn.

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

3. Luyện tập theo nhóm

+ Giáo viên căn cứ vào điều kiện thực tế để chia lớp thành các nhóm từ 8 – 10 học sinh nhằm tiến hành tập luyện theo nhóm dưới sự điều khiển của nhóm trưởng (giáo viên cần phân khu vực cho từng nhóm tiến hành tập luyện).

+ 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).

4. Luyện tập đồng loạt

+ Giáo viên cho học sinh xếp thành 3 – 4 hàng ngang (hoặc vòng tròn mặt hướng tâm), mỗi học sinh cách nhau một sải tay để tiến hành tập luyện đồng loạt cả lớp.

+ Ban đầu giáo viên đếm nhịp, 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 (nếu có).

+ Sau khi học sinh nắm sơ bộ động tác, giáo viên có thể đếm nhịp để cả lớp tự thực hiện hoặc chỉ định một học sinh (lớp trưởng hoặc bất kỳ một bạn trong lớp) đếm để các bạn thực hiện theo, giáo viên quan sát và sửa sai cho từng học sinh (nếu có).

Lưu ý: Để giúp học sinh làm quen dần với động tác, giáo viên nên cho học sinh tập tay không trước khi kết hợp với bóng. Giáo viên có thể sử dụng nhạc thay cho nhịp đếm khi

thực hiện động tác để tăng hứng thú cho học sinh. Giáo viên nên cho học sinh thực hiện lại toàn bộ động tác khi đã hoàn thành bài tập thể dục.

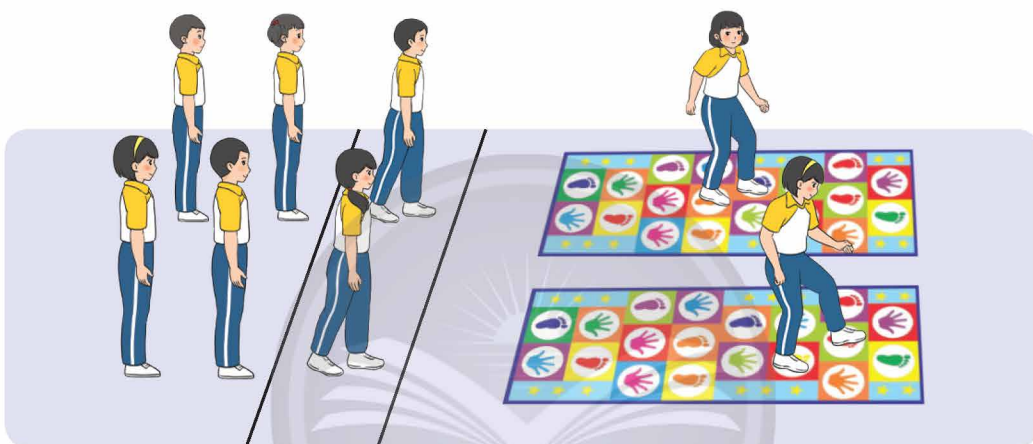
❖ Trò chơi bổ trợ khéo léo

Trò chơi: “Tiếp sức”

– Mục đích: Phát triển sức mạnh nhóm cơ chân và khả năng khéo léo của học sinh.

– Chuẩn bị: Vạch xuất phát, hai thảm dấu chân và tay, còi.

– Cách chơi: Giáo viên chia lớp thành nhiều đội, mỗi đội có số lượng học sinh đều nhau, xếp hàng dọc sau thảm vẽ dấu chân và tay. Khi có hiệu lệnh, học sinh đầu hàng di chuyển và chạm chân, tay vào hết các ô của thảm cho đến đích thì nhanh chóng di chuyển về chạm vào tay học sinh thứ hai để tiếp tục trò chơi. Đội hoàn thành trước là đội chiến thắng.



Trò chơi “Tiếp sức”

IV. VẬN DỤNG

1. Giáo viên hướng dẫn các em học sinh tham khảo nội dung kiến thức mới trang 37 trong sách giáo khoa để trả lời câu hỏi này.

2. Động tác có 2 lỗi sai (khoanh đỏ):

– Gối chưa ngang hông và bóng chưa chạm đùi.

– Đầu chưa cúi xuống.



Động tác sai



Động tác đúng

3. Khi thực hiện động tác điều hoà kết hợp với bóng, các nhịp 1, 3, 5 và 7 sẽ hít sâu vào bằng mũi, còn các nhịp 2, 4, 6 và 8 sẽ thở ra từ từ bằng miệng.

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

Bài 1 LĂN NỬA VÒNG

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Phẩm chất: Ham học hỏi các kiến thức mới, chăm chỉ tập luyện các động tác lăn từ ngửa sang sấp và lăn từ sấp sang ngửa trong và ngoài giờ trên lớp.
- Năng lực chung: Biết nhận xét các lỗi sai và giúp bạn cùng tập hoàn thành bài tập theo hướng dẫn của giáo viên. Chủ động trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động rèn luyện kĩ năng phối hợp vận động. Bước đầu vận dụng được động tác lăn từ ngửa sang sấp và lăn từ sấp sang ngửa vào hoạt động tập thể.
- Năng lực thể chất: Thực hiện được động tác lăn từ ngửa sang sấp và lăn từ sấp sang ngửa theo hướng dẫn của giáo viên. Biết sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.

2. Phương tiện dạy học

- Sân tập sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt, không có chướng ngại vật.
- Đồng hồ bấm giờ, còi, thảm tập cá nhân hoặc thảm lớn.

3. Khởi động

- **Xoay các khớp:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng ngang hoặc vòng tròn cách nhau một sải tay để 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 hoặc theo nhạc.
- **Căng cơ:** Giáo viên cho học sinh thực hiện các động tác ép dẻo dọc, ép dẻo ngang và cúi gập thân theo nhịp đếm hoặc theo nhạc.

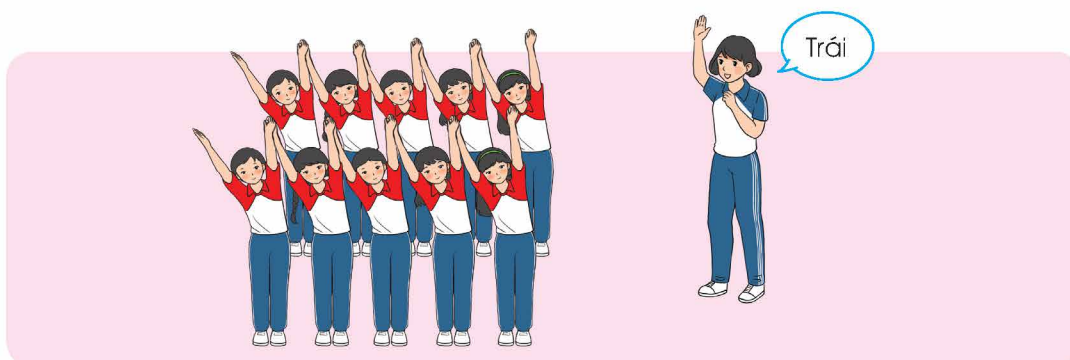
4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Cây nghiêng bên nào”

- **Chuẩn bị:** Sân tập rộng rãi, sạch sẽ và không có chướng ngại vật.
- **Cách chơi:** Tùy vào điều kiện sân tập mà giáo viên cho học sinh xếp thành các hàng ngang hoặc vòng tròn mặt hướng tâm, hai tay đưa lên cao và nắm lấy tay bạn bên cạnh. Khi giáo viên hô hiệu lệnh thì cả lớp sẽ thực hiện theo. Ví dụ khi giáo viên hô “cây nghiêng

bên phải” thì học sinh sẽ nghiêng người sang phải, “cây nghiêng về trước” học sinh sẽ ngả người về trước,... Cặp đôi thực hiện chậm hoặc buông tay thì xem như thua cuộc.

Lưu ý: Giáo viên có thể thay đổi hiệu lệnh liên tục hoặc đưa ra các hiệu lệnh khó hơn, ví dụ hàng đầu tiên nghiêng sang trái, hàng thứ hai nghiêng sang phải,... theo khả năng của lớp để tăng độ khó cho học sinh khi tham gia trò chơi

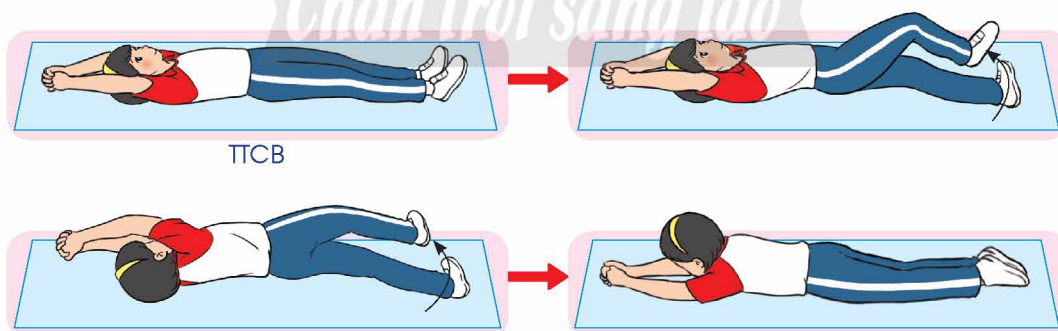


Trò chơi “Cây nghiêng bên nào”

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Lăn từ ngửa sang sấp

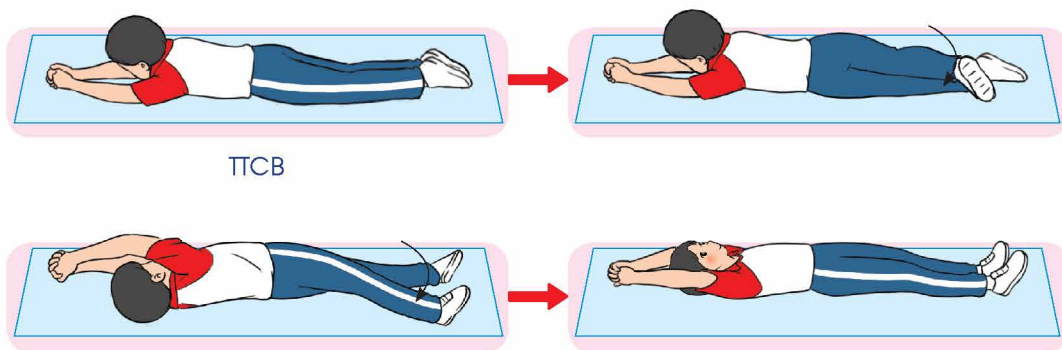
- **Chuẩn bị:** Sân tập rộng rãi an toàn và không có chướng ngại vật, thảm tập cá nhân.
- **TTCB:** Nằm ngửa trên thảm, hai bàn tay đan lại, đưa cao hơn đầu và hai cánh tay ép sát mang tai, hai chân duỗi thẳng.
- **Động tác:** Từ TTCB, đưa chân phải (trái) sang bên trái (phải), đồng thời xoay toàn bộ cơ thể sang bên trái (phải) thành tư thế nằm sấp, đầu ngẩng cao, mắt nhìn theo tay.



Lăn từ ngửa sang sấp

2. Lăn từ sấp sang ngửa

- **Chuẩn bị:** Sân tập rộng rãi an toàn và không có chướng ngại vật, thảm tập cá nhân.
- **TTCB:** Nằm sấp trên thảm, hai bàn tay đan lại, đưa cao hơn đầu, tay và chân duỗi thẳng, mắt nhìn theo tay.
- **Động tác:** Từ TTCB, đưa chân phải (trái) sang bên trái (phải), đồng thời xoay toàn bộ cơ thể sang bên trái (phải) thành tư thế nằm ngửa.



TTCB

Lăn từ sấp sang ngửa

❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

+ **Làm mẫu động tác:** Giáo viên nên làm mẫu động tác 2 – 3 lần, kết hợp với quan sát tranh mẫu hướng dẫn thực hiện động tác để đạt hiệu quả tốt hơn.

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 lăn từ ngửa sang sấp và lăn từ sấp sang ngửa.

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 của động tác lăn từ ngửa sang sấp và lăn từ sấp sang ngửa, 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 hoặc một nhóm bất kì thực hiện để cả lớp quan sát, nhận xét và sửa lỗi sai (nếu có).

Lưu ý: Giáo viên hướng dẫn, nhắc nhở học sinh chú ý tự bảo vệ an toàn khi thực hiện động tác lăn từ ngửa sang sấp và lăn từ sấp sang ngửa.

+ Một số lưu ý khi thực hiện:

Khi thực hiện động tác lăn từ ngửa sang sấp: Học sinh thường không ép sát mang tai và chân không thẳng. Giáo viên cần nhắc nhở, sửa sai và điều chỉnh TTCB cho các em trước khi thực hiện động tác.

Khi thực hiện động tác lăn từ sấp sang ngửa: Học sinh thường chống tay nâng người lên cao trước khi lăn. Giáo viên cần nhắc nhở học sinh duỗi thẳng tay, cúi đầu khi thực hiện động tác để tránh chấn thương.

III. LUYỆN TẬP

Lưu ý: Giáo viên kiểm tra điều kiện sân tập, dụng cụ và nhắc nhở học sinh chú ý đảm bảo an toàn cho các em trước khi tổ chức các hình thức luyện tập.

1. Luyện tập cá nhân

Giáo viên cho học sinh tiến hành thực hiện luyện tập cá nhân các bài tập lăn từ ngửa sang sấp và lăn từ sấp sang ngửa. Khi học sinh thực hiện động tác, giáo viên chú ý quan sát, sửa lỗi sai (nếu có) và đảm bảo an toàn cho học sinh.

2. Luyện tập cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh tự bắt cặp với nhau, sau đó tiến hành thực hiện các bài tập lăn từ ngửa sang sấp và lăn từ sấp sang ngửa: một học sinh hô, học sinh còn lại thực hiện động tác hoặc cả hai học sinh cùng hô và thực hiện động tác xem ai thực hiện tốt hơn.

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

3. Luyện tập theo nhóm

+ Giáo viên căn cứ vào điều kiện thực tế để chia lớp thành các nhóm từ 8 – 10 học sinh nhằm tiến hành luyện tập theo nhóm dưới sự điều khiển của nhóm trưởng (giáo viên cần phân khu vực cho từng nhóm tiến hành luyện tập).

+ 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 (nếu có).

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

4. Luyện tập đồng loạt

+ Giáo viên đóng vai trò người điều khiển, cho lớp xếp thành 2 – 4 hàng dọc và lần lượt thực hiện đồng loạt cả lớp các bài tập lăn từ ngửa sang sấp, lăn từ sấp sang ngửa theo hiệu lệnh của giáo viên.

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

+ Sau khi học sinh nắm được 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.

❖ Trò chơi rèn luyện kỹ năng phối hợp vận động

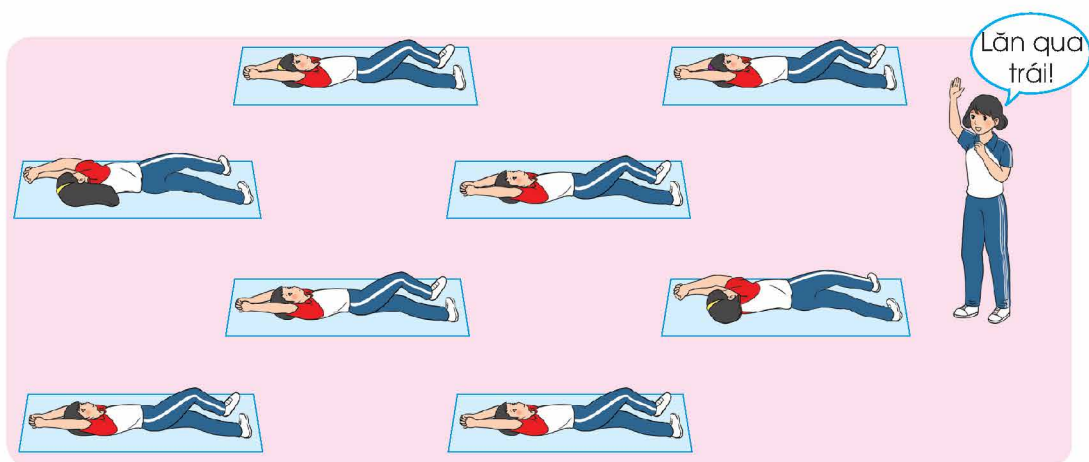
Trò chơi: “Ai làm đúng”

– *Mục đích:* Rèn luyện động tác lăn nửa vòng, phát triển sự nhanh nhẹn và khéo léo của học sinh.

– *Chuẩn bị:* Sân tập rộng rãi, không ẩm ướt hay trơn trượt, còi, thảm cá nhân hoặc thảm lớn.

– *Cách chơi:* Tùy vào điều kiện thực tế mà giáo viên có thể cho cả lớp cùng thực hiện hoặc chia thành các nhóm có số lượng học sinh đều nhau để luân phiên tham gia trò chơi. Học sinh tham gia trò chơi sẽ nằm ngửa trên thảm, thực hiện động tác lăn nửa vòng theo hiệu lệnh của giáo viên (lăn qua trái hoặc qua phải). Học sinh thực hiện không đúng hướng lăn xem như thua cuộc.

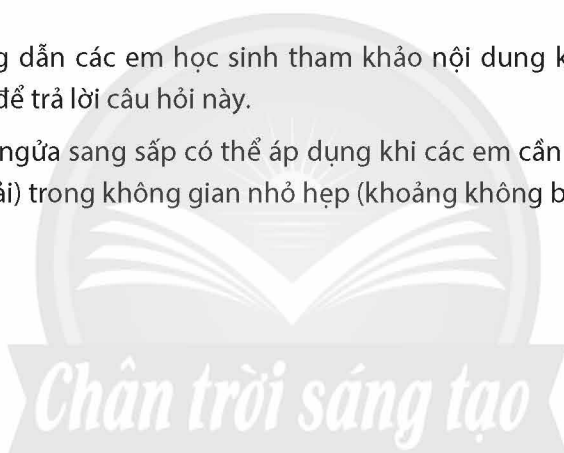
Lưu ý: Giáo viên có thể thay đổi liên tục các hiệu lệnh để tăng độ khó của trò chơi theo khả năng của các em học sinh.



Trò chơi “Ai làm đúng”

IV. VẬN DỤNG

1. Giáo viên hướng dẫn các em học sinh tham khảo nội dung kiến thức mới trang 40 trong sách giáo khoa để trả lời câu hỏi này.
2. Động tác lăn từ ngửa sang sấp có thể áp dụng khi các em cần di chuyển sang ngang (bên trái hoặc bên phải) trong không gian nhỏ hẹp (khoảng không bên trên bị hạn chế).



I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Phẩm chất: Nhân ái, biết giúp đỡ bạn cùng tập khi thực hiện các động tác mới hay ôn động tác cũ và tham gia các trò chơi vận động. Trung thực khi tham gia luyện tập và các trò chơi rèn luyện khả năng phối hợp vận động.
- Năng lực chung: Hợp tác cùng bạn khi tham gia các hoạt động luyện tập và trò chơi vận động trên lớp. Giải quyết được các yêu cầu giáo viên đưa ra khi tham gia trò chơi vận động. Bước đầu vận dụng được động tác nằm ngửa lăn một vòng và nằm sấp lăn một vòng vào hoạt động tập thể.
- Năng lực thể chất: Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu của giáo viên. Thực hiện được động tác nằm ngửa lăn một vòng và nằm sấp lăn một vòng theo hướng dẫn của giáo viên. Biết sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.

2. Phương tiện dạy học

- Sân tập sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt, không có chướng ngại vật.
- Đồng hồ bấm giờ, còi, thảm tập cá nhân hoặc thảm lớn.

3. Khởi động

- **Xoay các khớp:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng ngang hoặc vòng tròn cách nhau một sải tay để 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 hoặc theo nhạc.
- **Căng cơ:** Giáo viên cho học sinh thực hiện các động tác ép dẻo dọc, ép dẻo ngang và nghiêng lườn theo nhịp đếm hoặc theo nhạc.

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Thuyền trưởng tài năng”

- **Chuẩn bị:** Sân tập rộng rãi, không ẩm ướt hay trơn trượt, không có chướng ngại vật.
- **Cách chơi:** Giáo viên chia lớp thành các đội chơi, mỗi đội có số lượng học sinh đều nhau, các đội chơi xếp thành hàng dọc và tay học sinh phía sau đặt lên vai học sinh phía trước. Trong quá trình tham gia trò chơi, giáo viên có thể quy ước với học sinh như sau:
 - Giáo viên hô “Sóng xô mạn phải” thì học sinh di chuyển sang trái một bước;
 - Giáo viên hô “Sóng xô mạn trái” thì học sinh di chuyển sang phải một bước;
 - Giáo viên hô “Sóng xô phía trước” thì học sinh di chuyển ra sau một bước;

- Giáo viên hô “Sóng xô phía sau” thì học sinh di chuyển lên trước một bước;
- Giáo viên hô “Nước tràn vào tàu” thì tất cả học sinh ngồi xuống.

Khi có hiệu lệnh, học sinh thực hiện theo quy ước của giáo viên, nếu đội có học sinh làm sai hay chậm hơn so với các bạn hoặc bị rời tay khỏi vai bạn phía trước thì xem như đội đó thua cuộc.

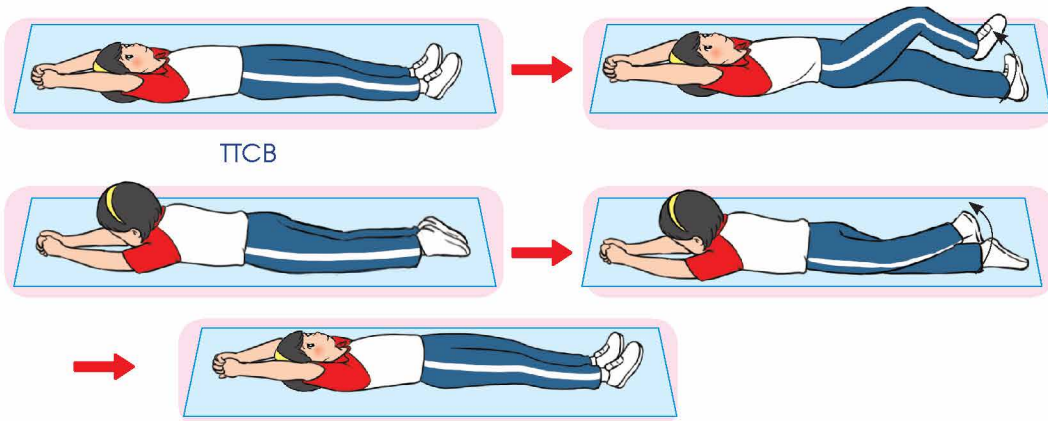


Trò chơi “Thuyền trưởng tài năng”

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Nằm ngửa lăn một vòng

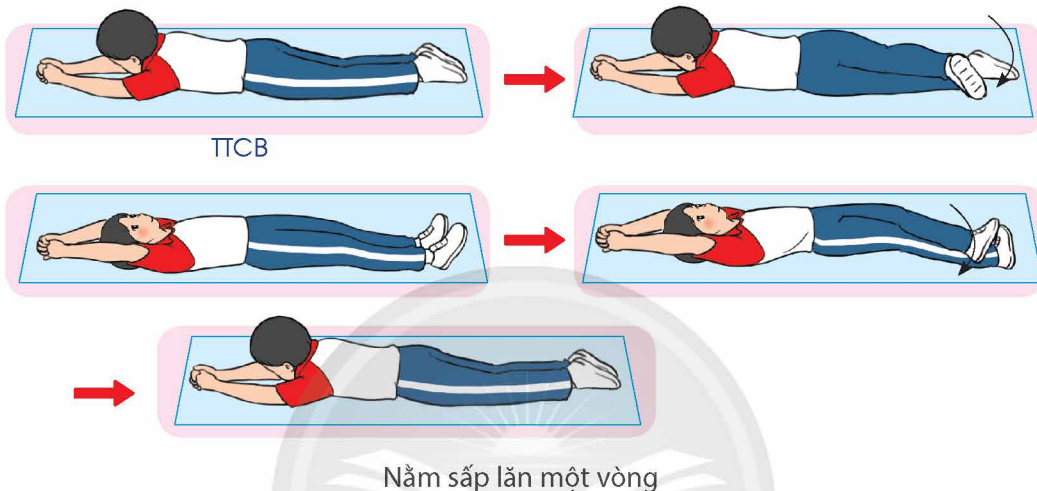
- **Chuẩn bị:** Sân tập rộng rãi an toàn và không có chướng ngại vật, thảm tập cá nhân.
- **TTCB:** Nằm ngửa trên thảm, hai bàn tay đan lại, đưa cao hơn đầu và hai cánh tay ép sát mang tai, hai chân duỗi thẳng.
- **Động tác:** Từ TTCB, đưa chân phải (trái) sang bên trái (phải) đồng thời lăn toàn bộ cơ thể sang bên trái (phải) thành tư thế nằm sấp, rồi tiếp tục đưa chân trái (phải) sang bên phải (trái), đồng thời lăn toàn bộ sang bên phải (trái) về lại TTCB.



Nằm ngửa lăn một vòng

2. Nằm sấp lăn một vòng

- **Chuẩn bị:** Sân tập rộng rãi an toàn và không có chướng ngại vật, thảm tập cá nhân.
- **TTCB:** Nằm sấp trên thảm, hai bàn tay đan lại, đưa cao hơn đầu và hai cánh tay ép sát mang tai, hai chân duỗi thẳng, đầu ngẩng cao, mắt nhìn theo tay.
- **Động tác:** Từ TTCB, đưa chân phải (trái) sang bên trái (phải) đồng thời lăn toàn bộ cơ thể sang bên trái (phải) thành tư thế nằm ngửa, rồi tiếp tục đưa chân trái (phải) sang bên phải (trái), đồng thời lăn toàn bộ cơ thể sang bên phải (trái) về lại TTCB.



❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

+ **Làm mẫu động tác:** Giáo viên nên làm mẫu động tác 2 – 3 lần, kết hợp với quan sát tranh mẫu hướng dẫn thực hiện động tác để đạt hiệu quả tốt hơn.

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 nằm ngửa lăn một vòng và nằm sấp lăn một vòng.

Lần 2: Thực hiện động tác kết hợp miêu tả, giải thích các bước tiến hành động tác nằm ngửa lăn một vòng và nằm sấp lăn một vòng. Chú ý nhấn mạnh các giai đoạn thực hiện của động tác này 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 hoặc một nhóm học sinh bất kỳ thực hiện lại động tác để cả lớp quan sát, nhận xét và sửa lỗi sai (nếu có).

Lưu ý: Giáo viên hướng dẫn và nhắc nhở học sinh chú ý tự bảo vệ an toàn khi thực hiện động tác nằm ngửa lăn một vòng và nằm sấp lăn một vòng.

+ Một số lưu ý khi thực hiện:

Khi thực hiện động tác nằm ngửa lăn một vòng và nằm sấp lăn một vòng: Học sinh thường không thực hiện liên tục, bị ngắt quãng khi chuyển liên tục từ ngửa (sấp) sang sấp (ngửa). Giáo viên cần nhắc học sinh lưu ý thực hiện liên tục động tác và áp dụng một số bài tập phát triển thể lực để tăng cường sức mạnh nhóm cơ chân.

III. LUYỆN TẬP

Lưu ý: Giáo viên kiểm tra điều kiện sân tập, dụng cụ và nhắc nhở học sinh chú ý đảm bảo an toàn trước khi tổ chức các hình thức luyện tập.

1. Luyện tập cá nhân

Giáo viên cho học sinh tiến hành thực hiện luyện tập cá nhân các bài tập nằm ngửa lần một vòng và nằm sấp lần một vòng. Khi học sinh thực hiện động tác, giáo viên chú ý quan sát, sửa lỗi sai (nếu có) và đảm bảo an toàn cho học sinh.

2. Luyện tập cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh tự bắt cặp với nhau, sau đó tiến hành thực hiện các bài tập nằm ngửa lần một vòng và nằm sấp lần một vòng: một học sinh hô, học sinh còn lại thực hiện động tác hoặc cả hai học sinh cùng hô và thực hiện động tác xem ai thực hiện tốt hơn.

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

3. Luyện tập theo nhóm

+ Giáo viên căn cứ vào điều kiện thực tế để chia lớp thành các nhóm từ 8 – 10 học sinh nhằm tiến hành luyện tập theo nhóm dưới sự điều khiển của nhóm trưởng (giáo viên cần phân khu vực cho từng nhóm tiến hành luyện tập).

+ 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 (nếu có).

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

4. Luyện tập đồng loạt

+ Giáo viên đóng vai trò người điều khiển, cho lớp xếp thành 2 – 4 hàng dọc và lần lượt thực hiện đồng loạt cả lớp các bài tập nằm ngửa lần một vòng và nằm sấp lần một vòng theo hiệu lệnh của giáo viên.

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

+ Sau khi học sinh nắm được 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.

❖ Trò chơi rèn luyện kỹ năng phối hợp vận động

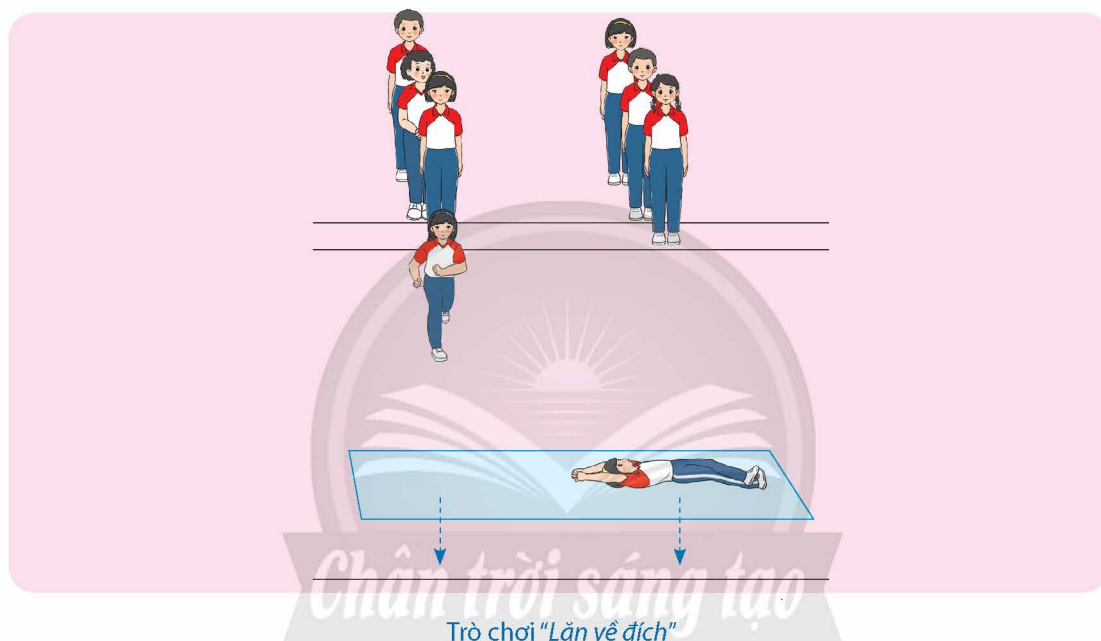
Trò chơi: “Lăn về đích”

– *Mục đích:* Rèn luyện động tác lăn một vòng và phát triển sự nhanh nhẹn, khéo léo của học sinh.

– *Chuẩn bị:* Còi, thảm tập, vạch giới hạn.

– *Cách chơi:* Giáo viên chia lớp thành các đội chơi, mỗi đội có số lượng học sinh đều nhau, các đội chơi xếp thành hàng dọc đứng sau vạch chuẩn bị. Khi có hiệu lệnh, học sinh đầu hàng ở mỗi đội nhanh chóng di chuyển đến thảm, cách vạch xuất phát 7 – 8 m và thực hiện động tác lăn một vòng trên thảm, sau đó đứng dậy di chuyển về vạch đích để học sinh tiếp theo của đội mình thực hiện. Đội hoàn thành trước là đội chiến thắng.

Lưu ý: Giáo viên có thể tăng khoảng cách hoặc đưa ra các yêu cầu như chạy vòng qua vật chuẩn, bật vào ô quy định,... trước khi thực hiện lăn một vòng trên thảm để tăng độ khó của trò chơi theo khả năng của học sinh.



IV. VẬN DỤNG

1. Giáo viên hướng dẫn các em học sinh tham khảo nội dung kiến thức mới trang 43 trong sách giáo khoa để trả lời câu hỏi này.

2. Động tác lăn một vòng có thể áp dụng khi các em cần di chuyển sang ngang (bên trái hoặc bên phải) trong không gian nhỏ hẹp (khoảng không bên trên bị hạn chế).

Bài 3 ĐỘNG TÁC LỘN XUÔI

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

▪ Phẩm chất: Nhân ái, biết giúp đỡ bạn cùng tập khi thực hiện các động tác mới hay ôn động tác cũ và tham gia các trò chơi vận động. Trung thực khi tham gia luyện tập và các trò chơi rèn luyện khả năng phối hợp vận động.

▪ Năng lực chung: Hợp tác cùng bạn khi tham gia các hoạt động luyện tập và trò chơi vận động trên lớp. Giải quyết được các yêu cầu giáo viên đưa ra khi tham gia trò chơi vận động. Bước đầu vận dụng được động tác lộn xuôi vào hoạt động tập thể.

▪ Năng lực thể chất: Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu của giáo viên. Thực hiện được động tác lộn xuôi theo hướng dẫn của giáo viên. Biết sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.

2. Phương tiện dạy học

- Sân tập sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt, không có chướng ngại vật.
- Đồng hồ bấm giờ, còi, thảm tập cá nhân hoặc thảm lớn.
- Bóng, rổ đựng bóng, phấn.

3. Khởi động

– **Xoay các khớp:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng ngang hoặc vòng tròn cách nhau một sải tay để 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 hoặc theo nhạc.

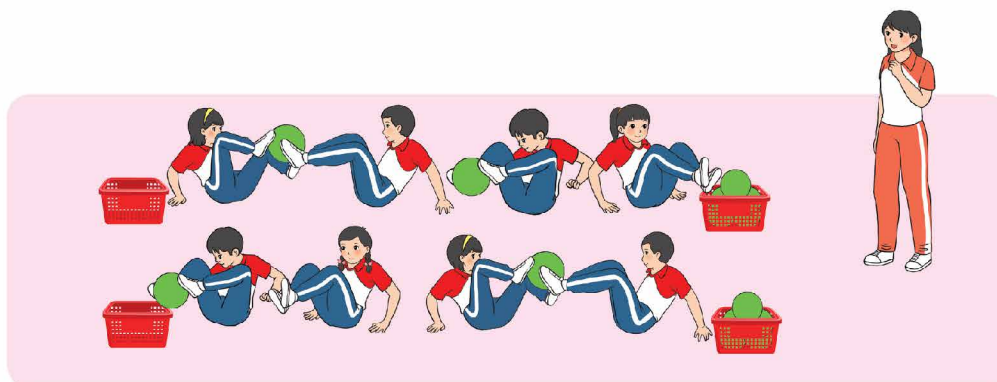
– **Căng cơ:** Giáo viên cho học sinh thực hiện các động tác ép dẻo dọc, ép dẻo ngang và cúi gập thân theo nhịp đếm hoặc theo nhạc.

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Chuyển bóng bằng chân”

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

– **Cách chơi:** Giáo viên chia học sinh thành các đội với số lượng học sinh đều nhau ở mỗi đội. Các đội chơi đứng thành hàng dọc, cách nhau một sải tay, ngồi bệt xuống đất, tay chống ra sau. Khi có hiệu lệnh của giáo viên, học sinh đầu hàng dùng chân lấy bóng ở rổ chuyển cho học sinh phía sau và cứ tiếp tục như vậy cho đến học sinh cuối cùng để cho bóng vào rổ đội mình. Sau một khoảng thời gian quy định, đội lấy được nhiều bóng cho vào rổ của đội mình hơn là đội chiến thắng.



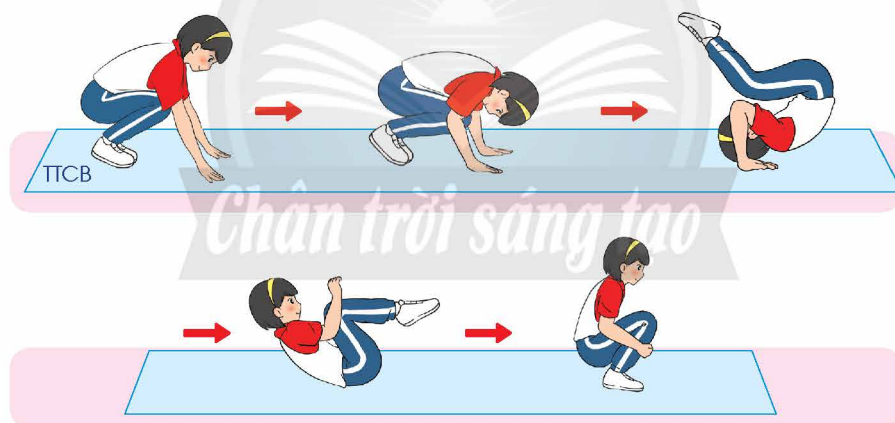
Trò chơi “Chuyền bóng bằng chân”

II. KIẾN THỨC MỚI

Lưu ý: Giáo viên chỉ cho các em học sinh thực hiện động tác lộn xuôi trên thảm.

Lộn xuôi

- **Chuẩn bị:** Sân tập rộng rãi an toàn và không có chướng ngại vật, thảm tập cá nhân.
- **TTCB:** Ngồi xổm trên thảm, hai tay mở rộng bằng vai, lòng bàn tay chạm đất.
- **Động tác:** Từ TTCB, từ từ cúi đầu chạm thảm, trọng lượng cơ thể dồn vào hai tay, sau đó duỗi chân đẩy người lộn về trước thành tư thế ngồi xổm.



Lộn xuôi

❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

+ **Làm mẫu động tác:** Giáo viên nên làm mẫu động tác 2 – 3 lần, kết hợp với quan sát tranh mẫu hướng dẫn thực hiện động tác để đạt hiệu quả tốt hơn.

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

Lần 2: Thực hiện động tác kết hợp miêu tả, giải thích các bước tiến hành động tác lộn xuôi. Chú ý nhấn mạnh các giai đoạn thực hiện của động tác lộn xuôi 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 thực hiện động tác để cả lớp quan sát, nhận xét và sửa lỗi sai (nếu có).

Lưu ý: Giáo viên hướng dẫn và nhắc nhở học sinh chú ý tự bảo vệ an toàn khi thực hiện động tác lộn xuôi.

+ Một số lưu ý khi thực hiện:

Khi thực hiện động tác lộn xuôi: Học sinh thường để đầu chạm mặt thảm trước, giáo viên cần nhắc học sinh cúi đầu sát và tiếp xúc mặt thảm bằng lưng khi thực hiện để tránh chấn thương cổ. Ở giai đoạn ban đầu, nên cho lần lượt từng học sinh thực hiện với sự hỗ trợ của giáo viên để có cảm giác động tác ban đầu và phòng tránh chấn thương.

Học sinh có thể bị choáng, chóng mặt nếu thực hiện nhiều lần hoặc liên tục động tác lộn xuôi trong một buổi tập. Giáo viên nên giới hạn số lần thực hiện trong một buổi tập và có thời gian nghỉ phù hợp giữa các lần thực hiện động tác để đảm bảo an toàn cho các em học sinh.

III. LUYỆN TẬP

Lưu ý: Giáo viên kiểm tra điều kiện sân tập, dụng cụ và nhắc nhở học sinh chú ý đảm bảo an toàn, không đùa giỡn trong quá trình thực hiện khi tổ chức các hình thức luyện tập. Giáo viên nhắc học sinh không tự ý thực hiện động tác lộn xuôi bên ngoài lớp học hoặc trong các trường hợp không đảm bảo an toàn (trên mặt phẳng cứng hoặc khi có các chướng ngại vật,...).

1. Luyện tập cá nhân

Giáo viên cho học sinh tiến hành thực hiện luyện tập cá nhân động tác lộn xuôi. Khi học sinh thực hiện động tác, giáo viên chú ý quan sát, sửa lỗi sai (nếu có) và đảm bảo an toàn cho học sinh.

2. Luyện tập cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh tự bắt cặp với nhau, sau đó tiến hành thực hiện động tác lộn xuôi: một học sinh hô, học sinh còn lại thực hiện động tác hoặc cả hai học sinh cùng hô và thực hiện động tác xem ai thực hiện tốt hơn.

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

3. Luyện tập theo nhóm

+ Giáo viên căn cứ vào điều kiện thực tế để chia lớp thành các nhóm từ 8 – 10 học sinh nhằm tiến hành luyện tập theo nhóm dưới sự điều khiển của nhóm trưởng (giáo viên cần phân khu vực cho từng nhóm tiến hành luyện tập).

+ 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 (nếu có).

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

4. Luyện tập đồng loạt

+ Giáo viên đóng vai trò người điều khiển, cho lớp xếp thành 2 – 4 hàng dọc và lần lượt thực hiện đồng loạt cả lớp động tác lộn xuôi theo hiệu lệnh của giáo viên.

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

+ Sau khi học sinh nắm được 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.

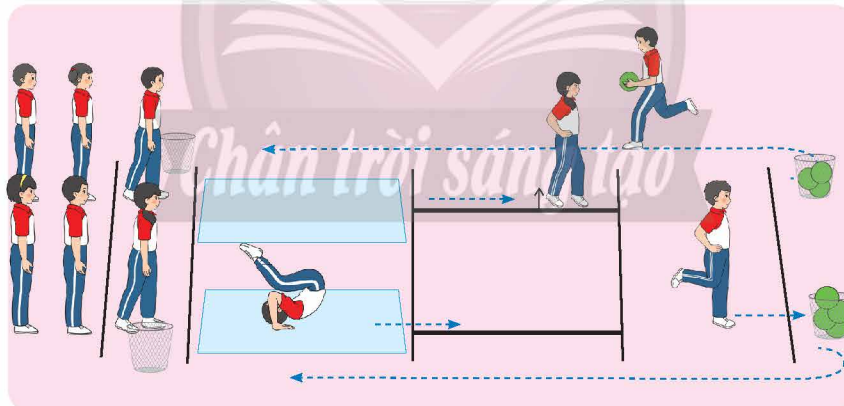
❖ Trò chơi rèn luyện kĩ năng phối hợp vận động

Trò chơi: “Mang bóng về đích”

– Mục đích: Rèn luyện động tác lộn xuôi, phát triển sức nhanh và khả năng khéo léo của học sinh.

– Chuẩn bị: Thảm tập, phấn, rổ đựng bóng, bóng.

– Cách chơi: Giáo viên chia lớp thành các đội chơi với mỗi đội có số lượng học sinh đều nhau, xếp hàng dọc sau vạch chuẩn bị. Khi có hiệu lệnh, học sinh đầu hàng lần lượt thực hiện động tác lộn xuôi trên thảm (thảm đã được đặt trước vạch xuất phát) rồi đi kiễng gót trên vạch kẻ sẵn (có độ dài 5 – 7 m). Sau đó, học sinh này di chuyển đến vị trí tiếp theo bằng cách bật nhảy bằng một chân tới vạch đích để lấy bóng và chạy mang về cho vào rổ đội mình. Sau một khoảng thời gian quy định, đội lấy được bóng nhiều hơn là đội chiến thắng.



Trò chơi “Mang bóng về đích”

IV. VẬN DỤNG

1. Giáo viên hướng dẫn các em học sinh tham khảo nội dung kiến thức mới trang 46 trong sách giáo khoa để trả lời câu hỏi này.

2. Để phòng tránh chấn thương khi thực hiện động tác lộn xuôi, các em cần:

– Mặc trang phục gọn gàng, phù hợp khi thực hiện động tác, tránh mặc váy hoặc trang phục dài khi thực hiện động tác.

– Không được tiếp xúc mặt thảm bằng đầu để tránh chấn thương cổ.

– Không thực hiện động tác trên mặt sân cứng.

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- **Phẩm chất:** Nhân ái, biết giúp đỡ bạn cùng tập khi thực hiện các động tác mới hay ôn động tác cũ và tham gia các trò chơi vận động. Trung thực, chăm chỉ, tích cực tham gia hoạt động tập luyện.
- **Năng lực chung:** Hợp tác cùng bạn khi tham gia các hoạt động luyện tập và trò chơi vận động trên lớp. Giải quyết được các yêu cầu giáo viên đưa ra khi tham gia trò chơi vận động. Bước đầu vận dụng được động tác leo từng chân lên, xuống thang chữ A và động tác leo đổi chân luân phiên lên, xuống thang chữ A vào hoạt động tập thể.
- **Năng lực thể chất:** Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu của giáo viên. Thực hiện được động tác leo từng chân lên, xuống thang chữ A và động tác leo đổi chân luân phiên lên, xuống thang chữ A theo hướng dẫn của giáo viên. Biết sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.

2. Phương tiện dạy học

- Sân tập sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt, không có chướng ngại vật.
- Đồng hồ bấm giờ, còi, thang chữ A.
- Các chướng ngại vật (nấm, cọc, cột cờ...), phấn.

3. Khởi động

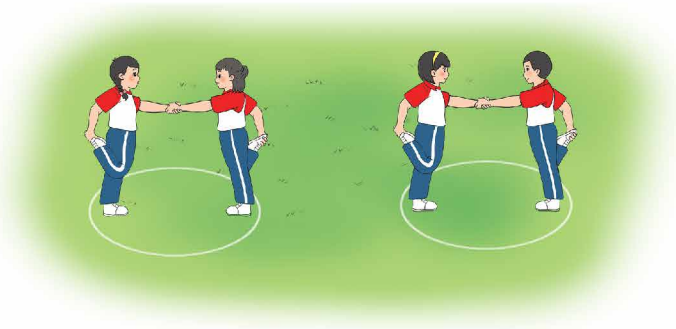
- **Xoay các khớp:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng ngang hoặc vòng tròn cách nhau một sải tay để thực hiện động tác xoay các khớp (xoay cổ, xoay vai, xoay cánh tay, xoay khuỷu tay, xoay cổ tay, xoay hông, xoay cổ chân) theo nhịp đếm hoặc theo nhạc.
- **Căng cơ:** Giáo viên cho học sinh thực hiện các động tác ép dẻo dọc, ép dẻo ngang và căng cơ đùi trước theo nhịp đếm hoặc theo nhạc.

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Thăng bằng”

- **Chuẩn bị:** Vòng tròn có đường kính 1 – 1,5 m, còi, đồng hồ bấm giờ.
- **Cách chơi:** Giáo viên cho học sinh bắt cặp với nhau đứng vào vòng tròn được vẽ sẵn. Khi có hiệu lệnh, học sinh đứng trong vòng tròn co một chân ra sau, đồng thời đưa một tay ra trước nắm lấy bạn cùng chơi, tay còn lại nắm mũi chân đang co. Sau một khoảng thời gian quy định, học sinh bước ra khỏi vòng tròn hoặc hạ chân xuống xem như thua cuộc.

Lưu ý: Giáo viên có thể linh động thay đổi đường kính vòng tròn (mở rộng hoặc thu hẹp) hoặc thay đổi số lượng người tham gia (từ 3 – 4 bạn trong một vòng tròn) cho phù hợp với khả năng của học sinh.



Trò chơi “Thăng bằng”

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Leo từng chân lên, xuống thang chữ A

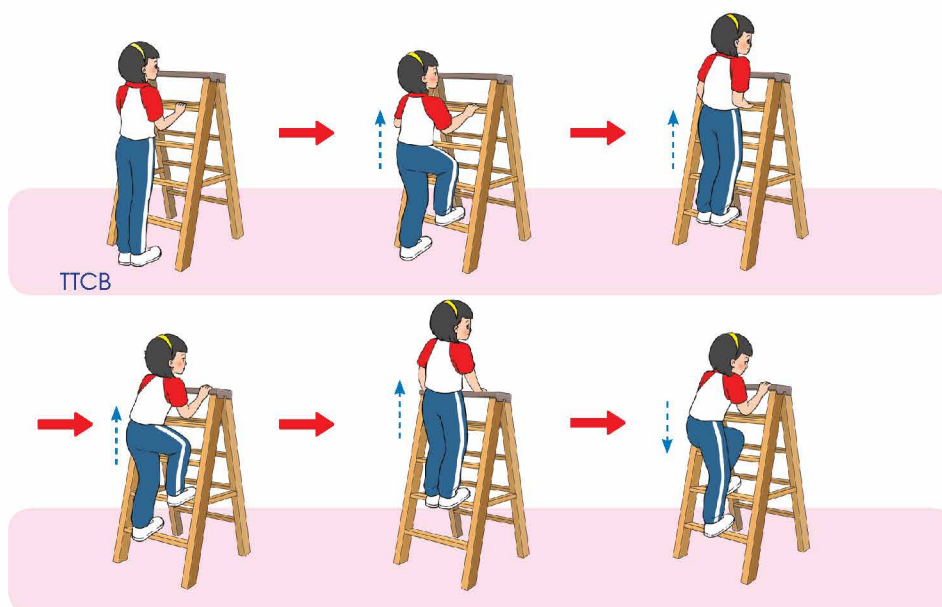
– **Chuẩn bị:** Sân tập rộng rãi an toàn và không có chướng ngại vật, thang chữ A.

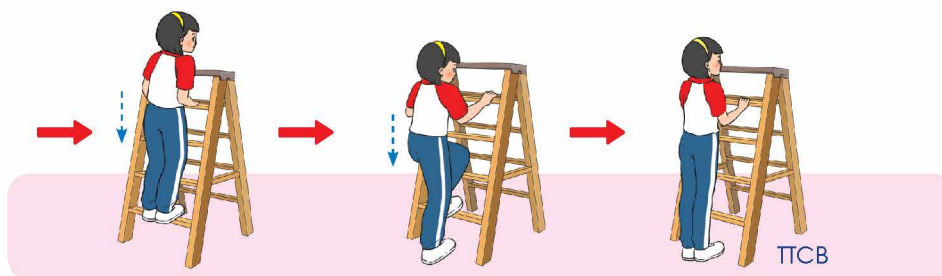
– **TTCB:** Đứng tự nhiên, hai tay nắm lấy gióng thang trước ngực.

– **Động tác**

• **Leo lên:** Từ TTCB, đặt chân phải (trái) lên gióng thang đầu tiên, hai tay co giữ chặt gióng thang, dùng lực duỗi thẳng chân phải (trái) nâng người lên, rồi đưa chân trái (phải) đặt cạnh chân phải (trái). Tiếp tục đặt chân phải (trái) lên gióng thang tiếp theo và tay chuyển lên trên để bám vào gióng thang cao hơn. Cứ như vậy khi hai tay chạm đỉnh thang thì giữ chặt và tiếp tục leo từng chân đến khi đỉnh thang ngang đùi.

• **Leo xuống:** Sau khi kết thúc leo lên, hạ chân phải (trái) xuống một gióng thang, sau đó hạ chân trái (phải) xuống đặt cạnh chân phải (trái). Hạ từng tay nắm vào gióng thang thấp hơn. Cứ như vậy thực hiện cho đến khi chân chạm đất, về TTCB.





Leo từng chân lên, xuống thang chữ A

2. Leo đổi chân luân phiên lên, xuống thang chữ A

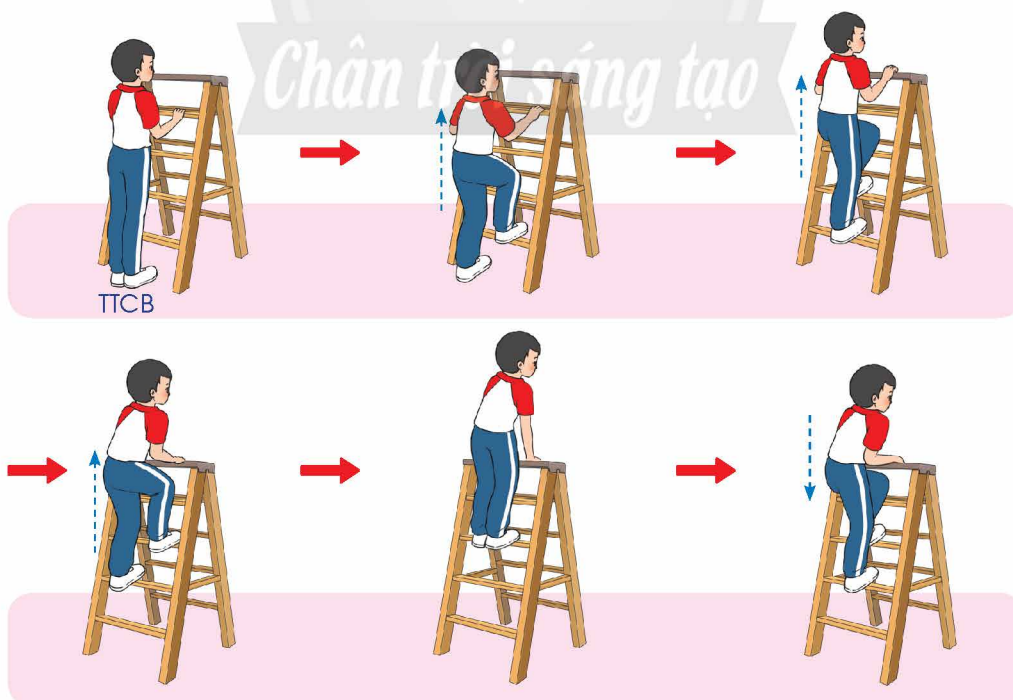
– **Chuẩn bị:** Sân tập rộng rãi an toàn và không có chướng ngại vật, thang chữ A.

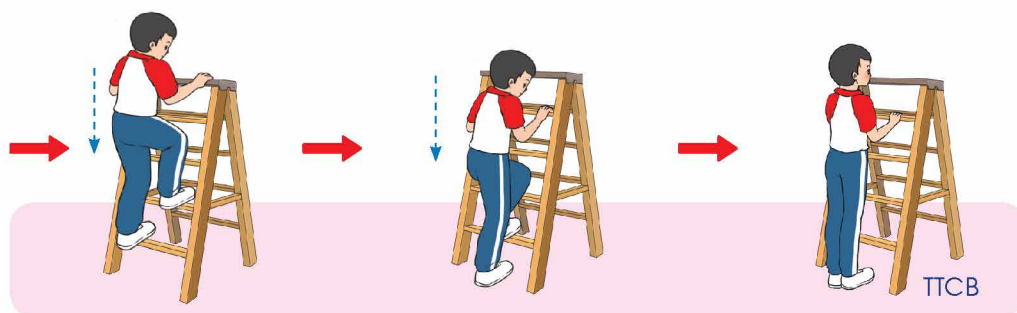
– **TTCB:** Đứng tự nhiên, hai tay nắm lấy gióng thang trước ngực.

– **Động tác**

• **Leo lên:** Từ TTCB, đặt chân phải (trái) lên gióng thang đầu tiên, tay phải (trái) với lên giữ chặt gióng thang tiếp theo, dùng lực duỗi thẳng chân phải (trái) nâng cơ thể lên. Tiếp tục đặt chân trái (phải) lên gióng thang tiếp theo và tay trái (phải) chuyển lên trên nắm vào gióng thang cao hơn. Cứ như vậy khi hai tay chạm đỉnh thang thì giữ chặt và tiếp tục leo đổi chân luân phiên đến khi đỉnh thang ngang đùi, hai chân đặt cạnh nhau.

• **Leo xuống:** Sau khi kết thúc leo lên, hạ chân và tay phải xuống một gióng thang sau đó hạ chân và tay trái xuống gióng thang tiếp theo. Cứ như vậy thực hiện cho đến khi chân chạm đất, về TTCB.





Leo đổi chân luân phiên lên, xuống thang chữ A

❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

+ **Làm mẫu động tác:** Giáo viên nên làm mẫu động tác 2 – 3 lần, kết hợp với quan sát tranh mẫu hướng dẫn thực hiện động tác để đạt hiệu quả tốt hơn.

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 leo từng chân lên, xuống thang chữ A và động tác leo đổi chân luân phiên lên, xuống thang chữ A.

Lần 2: Thực hiện động tác kết hợp miêu tả, giải thích các bước tiến hành động tác leo từng chân lên, xuống thang chữ A và động tác leo đổi chân luân phiên lên, xuống thang chữ A. Chú ý nhấn mạnh các giai đoạn thực hiện của động tác leo và một số lỗi sai mà học sinh có thể mắc phải khi thực hiện động tác. Giáo viên cần nhắc học sinh chú ý an toàn khi thực hiện động tác leo lên, xuống thang chữ A.

Lần 3: Thực hiện lại để học sinh có thể nắm vững toàn bộ động tác. Giáo viên có thể mời một học sinh hoặc một nhóm bất kì thực hiện dưới sự hỗ trợ của giáo viên để cả lớp quan sát, nhận xét và sửa lỗi sai (nếu có).

Lưu ý: Giáo viên hướng dẫn và nhắc nhở học sinh chú ý tự bảo vệ an toàn khi thực hiện động tác leo lên, xuống thang chữ A.

+ Một số lưu ý khi thực hiện:

Khi thực hiện động tác leo từng chân lên thang chữ A: Học sinh thường chưa phối hợp được tay và chân khi leo, dễ mất thăng bằng và có cảm giác không an toàn khi thực hiện động tác này. Giáo viên cần hướng dẫn cho học sinh thực hiện chậm để làm quen dần với động tác. Giai đoạn ban đầu, giáo viên nên đứng bên cạnh thang, hỗ trợ và đảm bảo an toàn cho học sinh thực hiện.

Khi thực hiện động tác leo đổi chân luân phiên lên thang chữ A: Học sinh thường thực hiện sai động tác (bước từng chân lên các gióng thang), phối hợp tay và chân chưa đúng khi leo. Giáo viên cần nhấn mạnh điểm khác biệt giữa động tác leo từng chân và leo đổi chân luân phiên lên thang chữ A để học sinh phân biệt. Giáo viên nên hướng dẫn và cho học sinh thực hiện động tác đơn giản trước (leo 1 – 2 gióng thang) trước khi thực hiện toàn bộ yêu cầu của bài tập.

Khi leo xuống thang chữ A: Học sinh thường bước hụt chân (chân không đặt đúng gióng thang tiếp theo) dễ gây té ngã. Giáo viên chú ý đảm bảo an toàn cho học sinh khi

thực hiện động tác leo xuống (không thực hiện ở khu vực có chướng ngại vật,...), nhắc học sinh quan sát giống thang khi đặt chân xuống.

III. LUYỆN TẬP

Lưu ý: Giáo viên kiểm tra điều kiện sân tập, dụng cụ và nhắc nhở học sinh chú ý đảm bảo an toàn, không đùa giỡn trong quá trình thực hiện khi tổ chức các hình thức luyện tập. Giáo viên nhắc nhở học sinh không tự ý thực hiện động tác leo lên, xuống thang chữ A bên ngoài lớp học hoặc trong các trường hợp không đảm bảo an toàn (trên mặt phẳng cứng hoặc khi có các chướng ngại vật,...).

1. Luyện tập cá nhân

+ Giáo viên hướng dẫn học sinh tham khảo trước sách giáo khoa để bước đầu nắm được các bước thực hiện động tác leo từng chân lên, xuống thang chữ A và leo đổi chân luân phiên lên, xuống thang chữ A.

+ Giáo viên hướng dẫn học sinh các yêu cầu về an toàn khi thực hiện động tác leo từng chân lên, xuống thang chữ A và động tác leo đổi chân luân phiên lên, xuống thang chữ A như: quan sát môi trường xung quanh trước khi thực hiện động tác, kiểm tra dụng cụ (thang chữ A), không đùa giỡn hoặc chen lấn khi thực hiện động tác,...

2. Luyện tập cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh bắt cặp với nhau, sau đó tiến hành thực hiện động tác leo từng chân lên, xuống thang chữ A và leo đổi chân luân phiên lên, xuống thang chữ A: một học sinh thực hiện động tác, học sinh còn lại quan sát, hỗ trợ và sửa lỗi sai cho bạn thực hiện (nếu có).

+ Trong quá trình tập luyện, học sinh có thể quan sát, sửa sai và hỗ trợ đảm bảo an toàn 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.

3. Luyện tập theo nhóm

+ Giáo viên chia lớp thành các nhóm từ 8 – 10 học sinh, lần lượt từng học sinh thay phiên thực hiện động tác leo từng chân lên, xuống thang chữ A và leo đổi chân luân phiên lên, xuống thang chữ A đã được học, các bạn còn lại quan sát, hỗ trợ và sửa lỗi sai cho bạn thực hiện (nếu có).

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

4. Luyện tập đồng loạt

+ Giáo viên đóng vai trò người điều khiển, cho lớp xếp thành hàng dọc, theo hiệu lệnh của giáo viên lần lượt từng học sinh thực hiện động tác leo từng chân lên, xuống thang chữ A và leo đổi chân luân phiên lên, xuống thang chữ A dưới sự hỗ trợ, giám sát của giáo viên.

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

+ Sau khi học sinh nắm được 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.

❖ Trò chơi rèn luyện kỹ năng phối hợp vận động

Trò chơi: “Về đích”

– *Mục đích:* Rèn luyện kỹ năng phối hợp vận động và phát triển sự nhanh nhẹn của học sinh.

– *Chuẩn bị:* Chướng ngại vật cao (cọc, cột cờ), vật cản thấp (nấm), còi, vạch mức.

– *Cách chơi:* Giáo viên chia lớp thành các đội, mỗi đội có số lượng học sinh đều nhau, xếp hàng dọc sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh, học sinh đầu hàng chạy vòng qua các chướng ngại vật cao rồi bật liên tục về trước đến vị trí quy định, sau đó di chuyển đến khu vực tiếp theo để bước qua các vật cản thấp cho tới đích, tiếp tục chạy về chạm tay bạn tiếp theo để tiếp tục trò chơi. Đội hoàn thành trước là đội chiến thắng.

Lưu ý: Giáo viên có thể tăng hoặc giảm số lượng, thay đổi khoảng cách giữa các chướng ngại vật và vật cản để phù hợp với khả năng vận động của học sinh.



Trò chơi “Về đích”

IV. VẬN DỤNG

1. Sự khác nhau giữa cách thực hiện động tác leo từng chân lên, xuống thang chữ A với động tác leo đổi chân luân phiên lên, xuống thang chữ A:

– Leo từng chân lên, xuống thang chữ A: Động tác phối hợp tay và chân đưa cơ thể di chuyển lên từng giống thang. Động tác thực hiện chậm và có thời gian nghỉ rõ ràng giữa các giống thang.

– Leo đổi chân luân phiên lên xuống thang chữ A: Động tác phối hợp tay và chân đưa cơ thể di chuyển liên tục lên các giống thang. Động tác thực hiện nhanh và liên tục.

2. Các hành động ở hình 1, 2 và 3 trong sách giáo khoa không được làm khi thực hiện các bài tập leo thang chữ A.

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Phẩm chất: Nhân ái, biết giúp đỡ bạn cùng tập khi thực hiện các động tác mới hay ôn động tác cũ và tham gia các trò chơi vận động. Trung thực khi tham gia luyện tập và các trò chơi rèn luyện khả năng phối hợp vận động.
- Năng lực chung: Hợp tác cùng bạn khi tham gia các hoạt động luyện tập và trò chơi vận động trên lớp. Giải quyết được các yêu cầu giáo viên đưa ra khi tham gia trò chơi vận động. Bước đầu biết vận dụng được động tác trèo qua vật cản và trèo qua thang chữ A vào hoạt động tập thể.
- Năng lực thể chất: Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu của giáo viên. Thực hiện được động tác trèo qua vật cản và trèo qua thang chữ A theo hướng dẫn của giáo viên. Biết sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.

2. Phương tiện dạy học

- Sân tập sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt, không có chướng ngại vật.
- Đồng hồ bấm giờ, còi, thang chữ A, ghế thể dục.
- Bóng lớn, bóng nhỏ, rổ đựng bóng, khăn vuông.

3. Khởi động

– **Xoay các khớp:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng ngang hoặc vòng tròn cách nhau một sải tay để 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 hoặc theo nhạc.

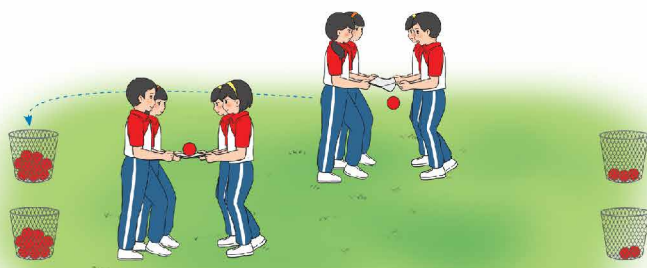
– **Căng cơ:** Giáo viên cho học sinh thực hiện các động tác ép dẻo dọc, ép dẻo ngang và căng cơ đùi trước theo nhịp đếm hoặc theo nhạc.

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Đưa bóng về đích”

– **Chuẩn bị:** Bóng nhỏ, rổ đựng bóng, khăn hình vuông.

– **Cách chơi:** Giáo viên chia lớp thành các đội chơi, mỗi đội có bốn thành viên, mỗi thành viên trong đội cầm một đầu khăn và đứng sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh, các đội chơi nhanh chóng lấy bóng ở rổ đặt vào giữa khăn và di chuyển đến đích để cho bóng vào rổ của đội mình rồi quay lại vạch xuất phát để tiếp tục lượt chơi. Trong khi di chuyển, nếu bóng rơi khỏi khăn thì đội chơi đó phải quay về vạch xuất phát để bắt đầu lại lượt chơi. Sau một khoảng thời gian quy định, đội chơi có số lượng bóng trong rổ nhiều hơn là đội chiến thắng.



Trò chơi “Đưa bóng về đích”

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Làm quen động tác trèo qua vật cản

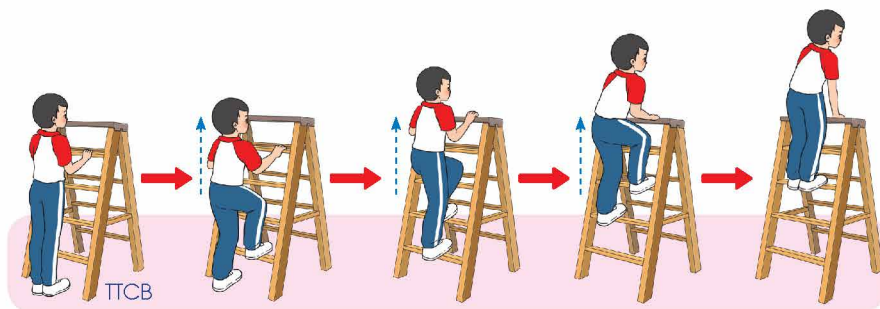
- **Chuẩn bị:** Sân tập rộng rãi, an toàn và không trơn trượt, ghế thể dục.
- **TTCB:** Đứng tự nhiên bên cạnh vật cản.
- **Động tác:** Từ TTCB, hai tay giữ chặt vật cản làm điểm tựa, áp sát thân người vào vật cản, đưa chân phải qua vật cản, sau đó xoay người đồng thời nâng chân trái lên trên vật cản, hạ chân phải chạm đất rồi đưa chân trái xuống thành tư thế đứng tự nhiên.

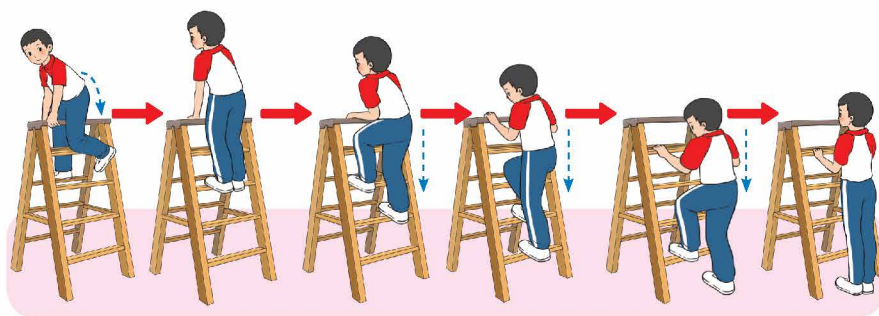


Làm quen động tác trèo qua vật cản

2. Trèo qua thang chữ A

- **Chuẩn bị:** Sân tập rộng rãi, an toàn và không có chướng ngại vật, thang chữ A.
- **TTCB:** Đứng tự nhiên, hai tay nắm lấy gióng thang trước ngực.
- **Động tác:** Từ TTCB, thực hiện động tác leo lên thang chữ A cho đến gióng thang cao nhất ngang đùi, chuyển hai tay nắm chặt một đầu gióng thang bên trái (phải), đưa chân phải (trái) sang gióng thang đối diện. Sau đó chuyển tay trái (phải) về đầu gióng thang còn lại – hai tay nắm chặt hai đầu gióng thang, đưa chân trái (phải) sang gióng thang cùng với chân phải (trái) và thực hiện động tác leo xuống thang chữ A.





Trèo qua thang chữ A

❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

Lưu ý: Giáo viên nên cho học sinh ôn lại động tác leo lên, xuống thang chữ A trước khi thực hiện động tác trèo qua thang chữ A.

+ **Làm mẫu động tác:** Giáo viên nên làm mẫu động tác 2 – 3 lần, kết hợp với quan sát tranh mẫu hướng dẫn thực hiện động tác để đạt hiệu quả tốt hơn.

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 trèo qua vật cản và trèo qua thang chữ A.

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 của động tác trèo qua vật cản, trèo qua thang chữ A và các lỗi sai mà học sinh có thể mắc phải khi thực hiện các động tác. Giáo viên cần nhắc học sinh chú ý an toàn khi thực hiện động tác leo lên, xuống và trèo qua thang chữ A.

Lần 3: Thực hiện lại để học sinh có thể nắm vững toàn bộ động tác trèo qua vật cản, trèo qua thang chữ A. Giáo viên có thể mời một học sinh hoặc một nhóm bất kì thực hiện để cả lớp quan sát, nhận xét và sửa lỗi sai (nếu có).

Lưu ý: Giáo viên hướng dẫn và nhắc nhở học sinh chú ý tự bảo vệ an toàn khi thực hiện động tác trèo qua vật cản và trèo qua thang chữ A.

+ Một số lưu ý khi thực hiện:

Khi thực hiện động tác trèo qua vật cản: Học sinh thường đặt tay chưa chính xác (quá gần hoặc quá xa thân người), đưa chân qua hay chạm vào vật cản. Giáo viên hướng dẫn và điều chỉnh vị trí đặt tay cho phù hợp với từng học sinh, nhắc học sinh chú ý quan sát và đưa chân cao để tránh chạm vào vật cản.

Khi trèo qua thang chữ A: Học sinh thường thiếu tự tin khi thực hiện động tác, chưa xác định được giống thang phù hợp để thực hiện động tác trèo qua, dễ mất thăng bằng dẫn đến té ngã khi thực hiện động tác. Giáo viên lưu ý đảm bảo an toàn cho học sinh khi thực hiện động tác trèo qua thang chữ A, nhắc học sinh thực hiện chậm và chính xác các bước, giúp học sinh xác định đúng vị trí giống thang phù hợp để thực hiện động tác. Ở giai đoạn ban đầu khi làm quen với động tác, giáo viên cần đứng bên cạnh hỗ trợ, hướng dẫn chi tiết cách thực hiện để học sinh cảm thấy an tâm và tự tin thực hiện động tác.

III. LUYỆN TẬP

Lưu ý: Giáo viên kiểm tra điều kiện sân tập, dụng cụ và nhắc nhở học sinh chú ý đảm bảo an toàn, không đùa giỡn trong quá trình thực hiện khi tổ chức các hình thức luyện tập. Giáo viên nhắc nhở học sinh không tự ý thực hiện động tác leo lên, xuống thang chữ A bên ngoài lớp học hoặc trong các trường hợp không đảm bảo an toàn (trên mặt phẳng cứng hoặc khi có các chướng ngại vật,...).

1. Luyện tập cá nhân

+ Giáo viên hướng dẫn học sinh tham khảo trước sách giáo khoa để bước đầu nắm được các bước làm quen động tác trèo qua vật cản và trèo qua thang chữ A.

+ Giáo viên hướng dẫn học sinh các yêu cầu về an toàn khi thực hiện động tác trèo thang chữ A như: quan sát môi trường xung quanh trước khi thực hiện động tác, kiểm tra dụng cụ (thang chữ A), không đùa giỡn hoặc chen lấn khi thực hiện động tác,...

2. Luyện tập cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh bắt cặp với nhau, sau đó tiến hành thực hiện động tác trèo qua vật cản và trèo qua thang chữ A: một học sinh thực hiện động tác, học sinh còn lại quan sát, hỗ trợ và sửa lỗi sai cho bạn thực hiện (nếu có).

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

3. Luyện tập theo nhóm

+ Giáo viên chia lớp thành các nhóm từ 8 – 10 học sinh, lần lượt từng học sinh thay phiên thực hiện động tác trèo qua vật cản và trèo qua thang chữ A đã được học, các bạn còn lại quan sát, hỗ trợ và sửa lỗi sai cho bạn thực hiện (nếu có).

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

4. Luyện tập đồng loạt

+ Giáo viên đóng vai trò người điều khiển, cho lớp xếp thành hàng dọc, theo hiệu lệnh của giáo viên lần lượt từng học sinh thực hiện động tác trèo qua vật cản và trèo qua thang chữ A dưới sự hỗ trợ, giám sát của giáo viên.

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

+ Sau khi học sinh nắm được 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.

❖ Trò chơi rèn luyện kĩ năng phối hợp vận động

Trò chơi: “Cùng nhau tiếp sức”

– **Mục đích:** Rèn luyện kĩ năng trèo, phối hợp vận động và phát triển sự nhanh nhẹn của học sinh.

– **Chuẩn bị:** Ghế thể dục, vạch mức, bóng, rổ đựng bóng.

– **Cách chơi:** Giáo viên cho lớp xếp thành các đội, mỗi đội có số lượng học sinh đều nhau, các đội xếp thành hàng dọc đứng sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh, học sinh đầu hàng di chuyển về trước (1 – 2 m) rồi trèo qua ghế thể dục, sau đó nhanh chóng chạy đến vị trí rổ để lấy bóng và chạy về cho bóng vào rổ của đội mình để học sinh tiếp theo thực hiện lượt chơi. Sau một khoảng thời gian quy định, đội có số lượng bóng trong rổ nhiều hơn là đội chiến thắng.

Lưu ý: Giáo viên có thể bổ sung thêm các chướng ngại vật hoặc các yêu cầu, ví dụ chạy vòng qua vật chuẩn, bật liên tục,... để tăng độ khó của trò chơi theo khả năng của học sinh. Giáo viên cần chú ý đảm bảo an toàn cho học sinh khi tham gia trò chơi.



IV. VẬN DỤNG

1. Giáo viên hướng dẫn các em học sinh tham khảo nội dung kiến thức mới trang 53 trong sách giáo khoa để trả lời câu hỏi này.

2. Để đảm bảo an toàn khi thực hiện động tác leo, trèo các em cần lưu ý những điều sau:

- Không chen lấn, xô đẩy, nứu kéo, đùa giỡn,... trong khi thực hiện động tác.
- Thực hiện đúng và chính xác động tác theo hướng dẫn của giáo viên.
- Cần kiểm tra dụng cụ, trang thiết bị trước khi thực hiện.
- Quan sát điều kiện, môi trường xung quanh trước khi thực hiện.
- Đảm bảo trang phục phù hợp, gọn gàng khi thực hiện động tác, không mặc váy hoặc trang phục quá rộng.

3. Động tác leo, trèo thường được vận dụng khi tham gia các trò chơi vận động, một số các hoạt động ngoài thiên nhiên hoặc khi xảy ra các tình huống thiên tai, hoả hoạn,...

Phần ba

THỂ THAO TỰ CHỌN

Chủ đề: THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU

Bài 1 GIẬM CHÂN PHỐI HỢP BƯỚC CHÂN 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 và nghiêm túc tham gia trò chơi vận động bổ trợ.
- Năng lực chung: Biết sử dụng sách giáo khoa để tự tập luyện ở nhà. Biết tập luyện cặp đôi, nhóm và 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 thực hiện động tác Giậm chân phối hợp các bước 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.

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 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 nhạc.

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Vỗ tay, tạo hình ảnh”

- Chuẩn bị: Sân bãi rộng rãi, bằng phẳng, thoáng mát; máy phát nhạc.
- Cách chơi: Giáo viên chia lớp thành 2 – 3 đội, mỗi đội có số lượng đều nhau. Giáo viên mở nhạc và yêu cầu cả lớp cùng vỗ tay cao trên đầu theo nhạc.

Giáo viên đặt câu hỏi cho học sinh: “Tay đâu, tay đâu?”; “Chân đâu, chân đâu?”;... Cả lớp cùng đáp lại: “Tay đây, tay đây” hoặc “chân đây, chân đây”;...

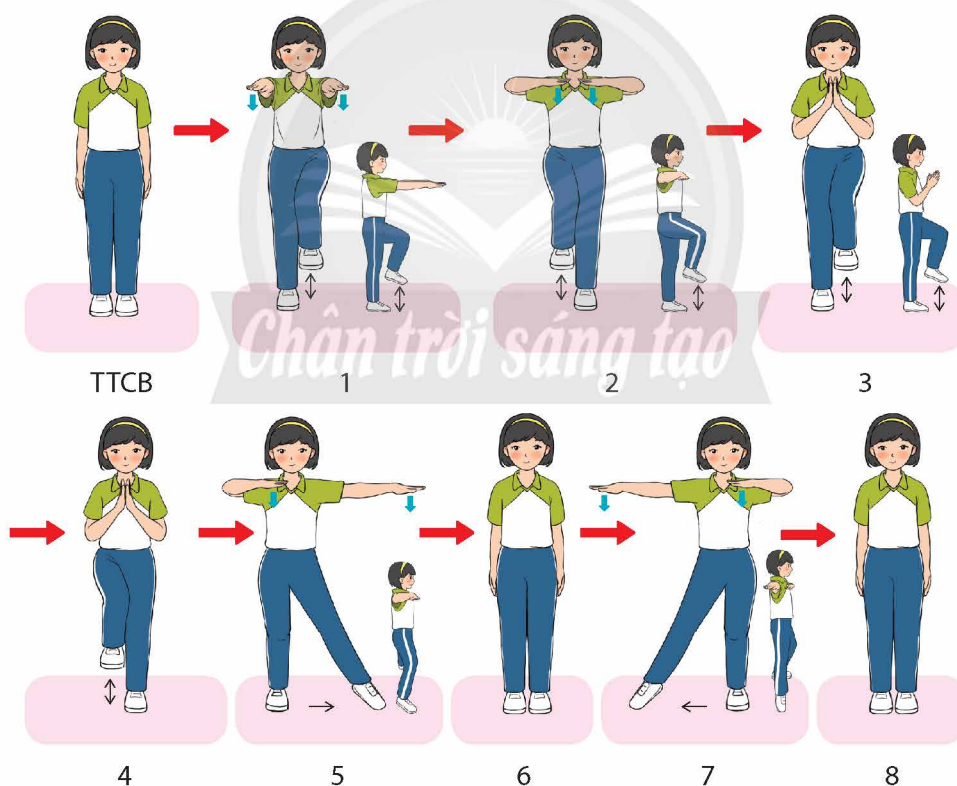
Theo hiệu lệnh của giáo viên, học sinh tạo thành các hình ảnh như trái tim, cánh chim,... Đội tạo được hình ảnh đồng đều và đẹp sẽ nhận số điểm cao.



Trò chơi “Vỗ tay, tạo hình ảnh”

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Giậm chân phối hợp duỗi chân sang ngang



- **TTCB:** Đứng tự nhiên, hai tay ép sát thân.
- **Nhịp 1:** Giậm chân trái đồng thời hai tay đưa ra trước, lòng bàn tay sấp.
- **Nhịp 2:** Giậm chân phải đồng thời hai tay co ngang ngực, lòng bàn tay sấp.
- **Nhịp 3:** Giậm chân trái, vỗ tay.
- **Nhịp 4:** Giậm chân phải, vỗ tay.

– **Nhịp 5:** Nhún gối chân phải, đưa chân trái sang ngang, mũi chân chạm đất, đồng thời tay trái đưa sang ngang, tay phải co ngang ngực, lòng bàn tay sấp.

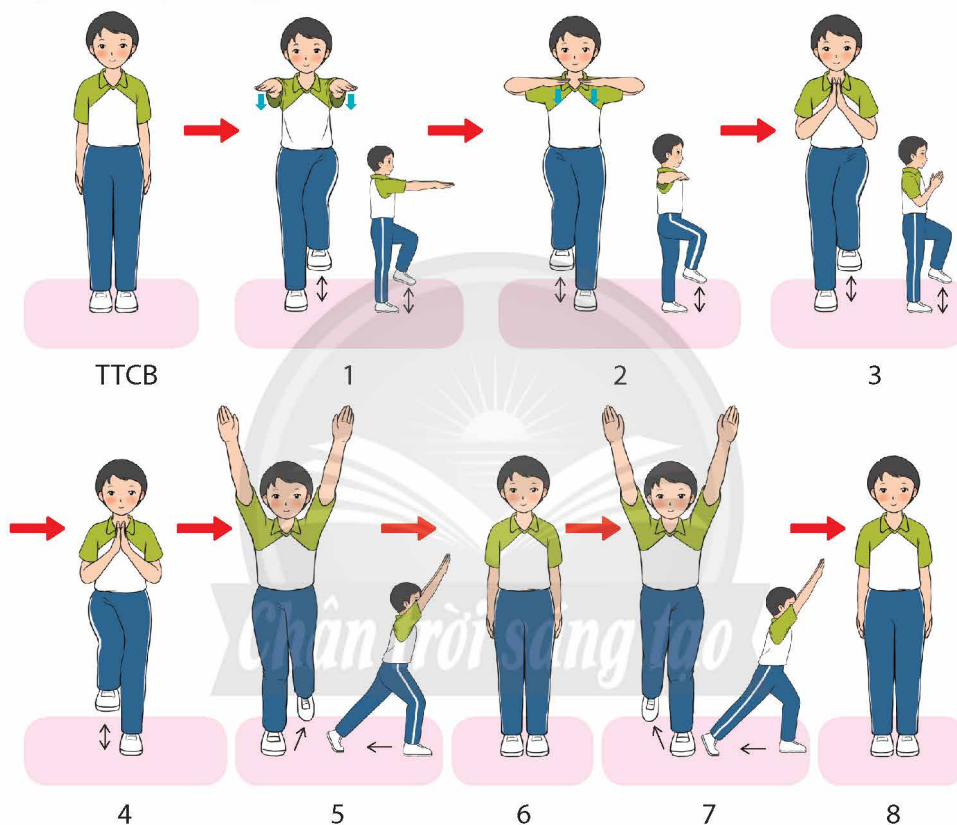
– **Nhịp 6:** Về TTCB.

– **Nhịp 7:** Nhún gối chân trái, đưa chân phải sang ngang, mũi chân chạm đất, đồng thời tay phải đưa sang ngang, tay trái co ngang ngực, lòng bàn tay sấp.

– **Nhịp 8:** Về TTCB.

Lần 2 thực hiện giống lần 1.

2. Giậm chân phối hợp đưa chân ra sau



– **TTCB:** Đứng tự nhiên, hai tay ép sát thân.

– **Nhịp 1:** Giậm chân trái đồng thời hai tay đưa ra trước, lòng bàn tay sấp.

– **Nhịp 2:** Giậm chân phải đồng thời hai tay co ngang ngực, lòng bàn tay sấp.

– **Nhịp 3:** Giậm chân trái vỗ tay.

– **Nhịp 4:** Giậm chân phải vỗ tay.

– **Nhịp 5:** Nhún gối chân phải, đưa chân trái ra sau, hai tay đưa ra chéo trước cao.

– **Nhịp 6:** Về TTCB.

– **Nhịp 7:** Nhún gối chân trái, đưa chân phải ra sau, hai tay đưa ra chéo trước cao.

– **Nhịp 8:** Về TTCB.

Lần 2 thực hiện giống lần 1.

❖ 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.

Giáo viên cho học sinh tập với nhạc khi học sinh đã thực hiện động tác theo nhịp đếm tương đối tốt.

+ **Một số lưu ý khi thực hiện:**

Động tác giậm chân phối hợp duỗi chân sang ngang: Ở động tác giậm chân, khi chân chạm đất mới đếm nhịp 1. Giáo viên hướng dẫn học sinh chú ý nhịp liên kết của hai động tác phối hợp.

Động tác giậm chân phối hợp đưa chân ra sau: Giáo viên hướng dẫn học sinh chú ý nhịp liên kết của hai động tác phối hợp.

III. LUYỆN TẬP

GIÁO VIÊN CHO HỌC SINH TẬP LUYỆN VỚI NHẠC

Lưu ý: Giáo viên kiểm tra điều kiện sân tập, dụng cụ và nhắc nhở học sinh chú ý đảm bảo an toàn trước khi tổ chức các hình thức luyện tập.

1. Luyện tập cá nhân

Giáo viên cho mỗi cá nhân học sinh tự tập động tác, giáo viên quan sát và sửa sai (nếu có).

2. Luyện tập cặp đôi

Giáo viên cho học sinh bắt cặp với nhau 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 (nếu có).

3. 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 (nếu có).

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

4. 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 (nếu có).

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

❖ Trò chơi vận động bổ trợ

Trò chơi: “Chạy đổi chỗ, vỗ tay nhau”

– Mục đích: Rèn luyện sức nhanh.

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

– Cách chơi: Giáo viên kẻ hai vạch giới hạn song song cách nhau từ 8 – 10 m và tập hợp học sinh đứng thành hai hàng ngang sau hai vạch giới hạn. Các học sinh dàn hàng ngang, đứng cách nhau tối thiểu 2 m. Học sinh nhận biết bạn đứng đối diện để tạo thành đội. Giáo viên hướng dẫn học sinh đồng thanh hô: “Chạy đổi chỗ, vỗ tay nhau, 1 – 2 – 3”. Sau tiếng “ba”, các em nhất loạt chạy về trước đổi chỗ cho nhau theo từng đôi một. Khi sắp gặp nhau, từng em đưa tay trái vỗ vào bàn tay bạn để chào, sau đó tiếp tục chạy về trước đến vạch giới hạn thì dừng lại, quay sau để chuẩn bị chơi lần tiếp theo.

Lưu ý: Không chạy nhanh quá và chạy theo phía bên trái của bạn.



Trò chơi “Chạy đổi chỗ, vỗ tay nhau”

IV. VẬN DỤNG

1. Đáp án: Hình 3.

2. Giáo viên tổ chức cho học sinh trình diễn bài tập Giậm chân phối hợp bước chân cơ bản với nhạc.

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 và nghiêm túc tham gia trò chơi vận động bổ trợ.
- Năng lực chung: Biết sử dụng 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 thực hiện động tác Bật nhảy chân co trước phối hợp các bước cơ bản với nhạc. Tham gia thi đua trò chơi vận động.

2. Phương tiện dạy học

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

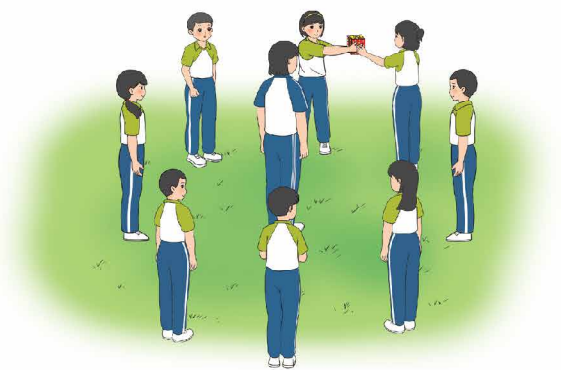
3. Khởi động

Khởi động bằng các động tác đã học: Xoay cổ, xoay vai, xoay cánh tay, xoay khuỷu tay, xoay cổ tay, xoay hông, xoay 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 nhạc.

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Chuyển quà”

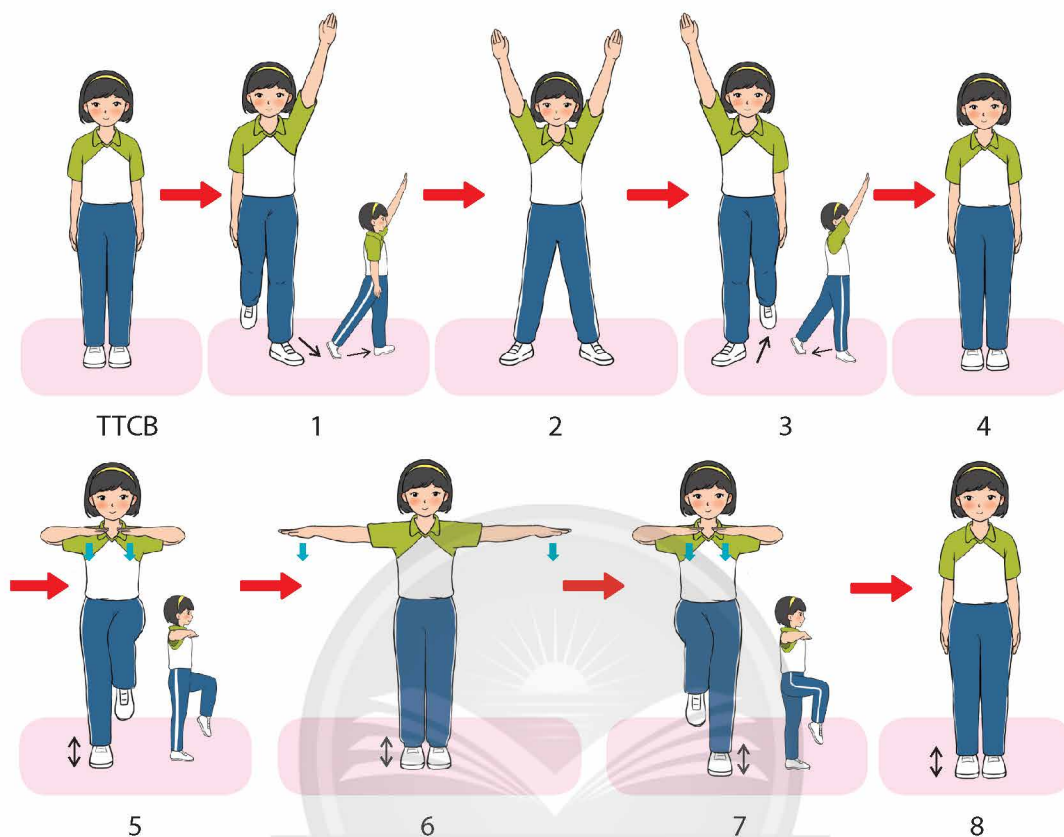
- Chuẩn bị: Sân bãi rộng rãi, thoáng mát; một số phần quà và câu hỏi.
- Cách chơi: Giáo viên bắt nhịp một bài hát, cả lớp cùng hát theo và cùng chuyển phần quà đi. Khi bài hát kết thúc, học sinh đang cầm phần quà trên tay thì phải trả lời một câu hỏi bất kì được giấu trong phần quà. Nếu trả lời đúng, học sinh sẽ nhận được quà; nếu trả lời sai, học sinh đó sẽ nhường quyền trả lời cho học sinh khác xung phong.



Trò chơi “Chuyển quà”

II. KIẾN THỨC MỚI

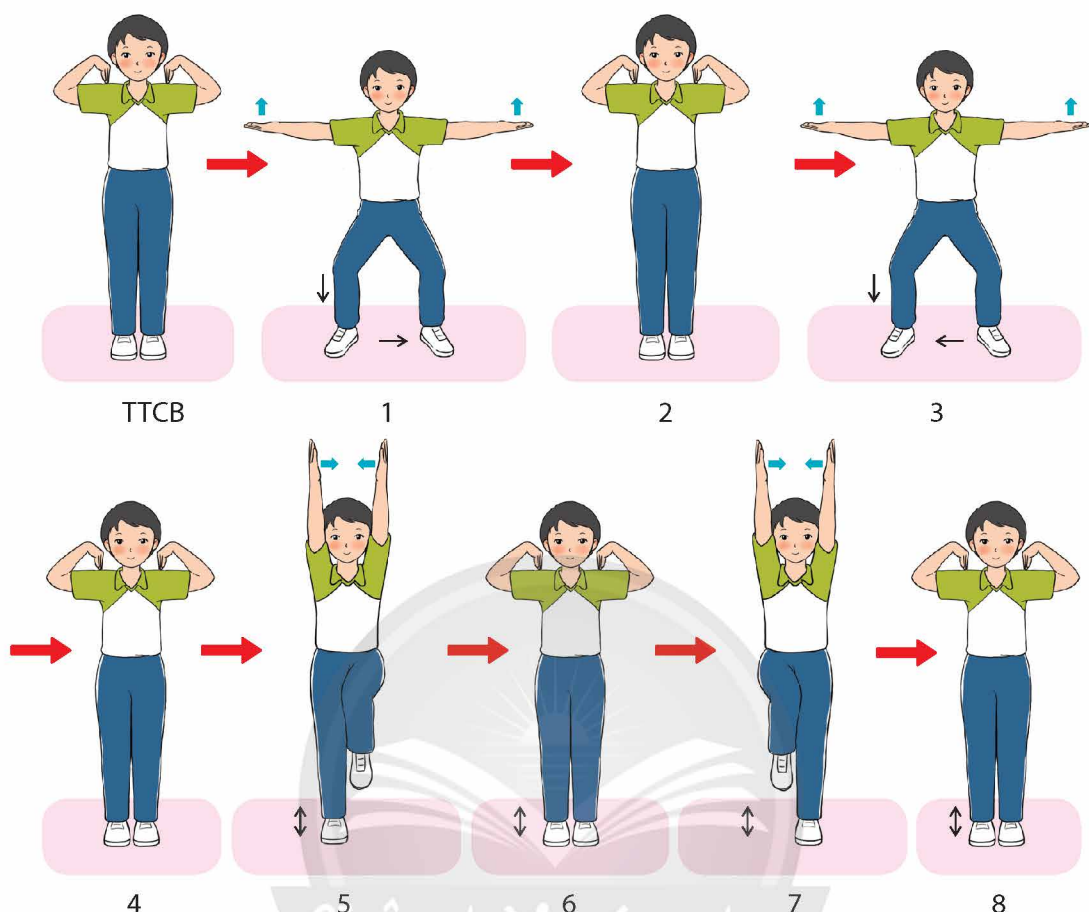
1. Bật nhảy chân co trước phối hợp bước chữ V



- **TTCB:** Đứng tự nhiên, hai tay ép sát thân.
- **Nhịp 1:** Bước chéo chân trái ra trước, chân sau kiễng gót, đồng thời đưa tay trái lên cao chéo chữ V, lòng bàn tay hướng trước.
- **Nhịp 2:** Bước chéo chân phải ra trước thành tư thế hai chân rộng bằng vai, đồng thời đưa tay phải lên cao chéo chữ V, lòng bàn tay hướng trước.
- **Nhịp 3:** Bước lùi chân trái về vị trí cũ, chân kiễng gót, hạ tay trái ép sát thân.
- **Nhịp 4:** Thu chân phải, đồng thời hạ tay phải về TTCB.
- **Nhịp 5:** Bật nhảy, nâng đùi trái lên cao, mũi chân duỗi, hai tay co ngang ngực, lòng bàn tay sấp.
- **Nhịp 6:** Bật nhảy, hạ chân trái xuống, đồng thời hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp.
- **Nhịp 7:** Bật nhảy nâng đùi phải lên cao, mũi chân duỗi, hai tay co ngang ngực, lòng bàn tay sấp.
- **Nhịp 8:** Bật nhảy về TTCB.

Lần 2 thực hiện giống lần 1.

2. Bật nhảy chân co trước phối hợp bước ngang nhún gối



- **TTCB**: Đứng tự nhiên, hai tay co, các ngón tay đặt chạm mỗi vai.
- **Nhịp 1**: Bước chân trái sang ngang rộng bằng vai, nhún hai gối, hai tay dang ngang, lòng bàn tay ngửa.
- **Nhịp 2**: Thu chân trái về TTCB.
- **Nhịp 3**: Bước chân phải sang ngang rộng bằng vai, nhún hai gối, hai tay dang ngang, lòng bàn tay ngửa.
- **Nhịp 4**: Thu chân phải về TTCB.
- **Nhịp 5**: Bật nhảy nâng đùi trái lên cao, mũi chân duỗi, hai tay đưa lên cao, lòng bàn tay hướng vào nhau.
- **Nhịp 6**: Bật nhảy về TTCB.
- **Nhịp 7**: Bật nhảy nâng đùi phải lên cao, mũi chân duỗi, hai tay đưa lên cao, lòng bàn tay hướng vào nhau.
- **Nhịp 8**: Bật nhảy về TTCB.

Lần 2 thực hiện giống lần 1.

❖ 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.

Giáo viên cho học sinh tập với nhạc khi học sinh đã thực hiện động tác theo nhịp đếm tương đối tốt.

+ **Một số lưu ý khi thực hiện:**

Động tác bật nhảy chân co trước: Chân co trước, nâng đùi cao và mũi bàn chân phải duỗi.

Động tác bước ngang nhún gối: Hai gối mở theo hướng hai mũi bàn chân.

Động tác bật nhảy chân co trước phối hợp bước ngang nhún gối: Giáo viên hướng dẫn học sinh chú ý nhịp liên kết của hai động tác phối hợp.

III. LUYỆN TẬP

GIÁO VIÊN CHO HỌC SINH TẬP LUYỆN VỚI NHẠC

Lưu ý: Giáo viên kiểm tra điều kiện sân tập, dụng cụ và nhắc nhở học sinh chú ý đảm bảo an toàn trước khi tổ chức các hình thức luyện tập.

1. Luyện tập cá nhân

Giáo viên cho mỗi cá nhân học sinh tự tập động tác, giáo viên quan sát và sửa sai (nếu có).

2. Luyện tập cặp đôi

Giáo viên cho học sinh bắt cặp với nhau 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 (nếu có).

3. 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.

4. 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 (nếu có).

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

❖ Trò chơi vận động bổ trợ

Trò chơi: “Nhảy và dừng”

- Mục đích: Rèn luyện sự nhanh nhẹn.
- Chuẩn bị: Sân bãi rộng rãi, bằng phẳng, thoáng mát; máy phát nhạc.
- Cách chơi: Giáo viên mở nhạc và yêu cầu học sinh nhảy các động tác thể dục nhịp điệu đã học. Giáo viên thay đổi nhiều bài hát khác nhau, mỗi khi bài hát thay đổi, học sinh phải thay đổi động tác thể dục nhịp điệu.

Giáo viên quan sát, học sinh nhảy đẹp và thay đổi động tác đa dạng là người chiến thắng.



Trò chơi “Nhảy và dừng”

IV. VẬN DỤNG

1. Đáp án: Động tác bật nhảy chân co trước phối hợp bước chữ V.
2. Giáo viên khuyến khích học sinh thường xuyên tập luyện động tác bật nhảy chân co trước phối hợp bước chữ V và bật nhảy chân co trước phối hợp bước ngang nhún gối để giúp các em nâng cao khả năng thực hiện động tác với nhạc.

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 và nghiêm túc tham gia trò chơi vận động bổ trợ.
- Năng lực chung: Biết sử dụng 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 thực hiện động tác Bật nhảy co sau phối hợp các bước 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.

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 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 nhạc.

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Ta là vua”

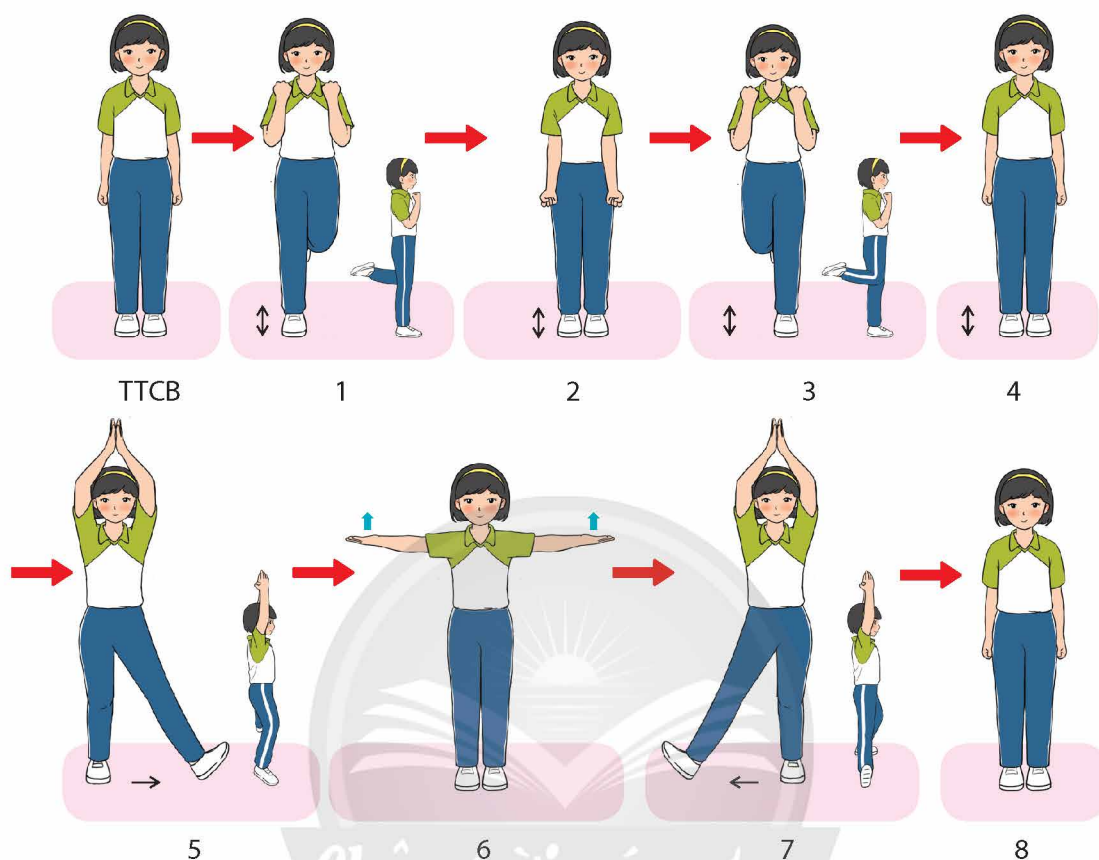
- Chuẩn bị: Sân bãi rộng rãi, bằng phẳng, thoáng mát.
- Cách chơi: Giáo viên nói: “Ta là vua!” đồng thời đưa hai tay lên cao. Học sinh cúi thấp người, nắm hai tay vào nhau và nói: “Muôn tâu bệ hạ!”. Giáo viên nói: “Muôn tâu bệ hạ!”, ngược lại học sinh nói: “Ta là vua!”.



Trò chơi “Ta là vua”

II. KIẾN THỨC MỚI

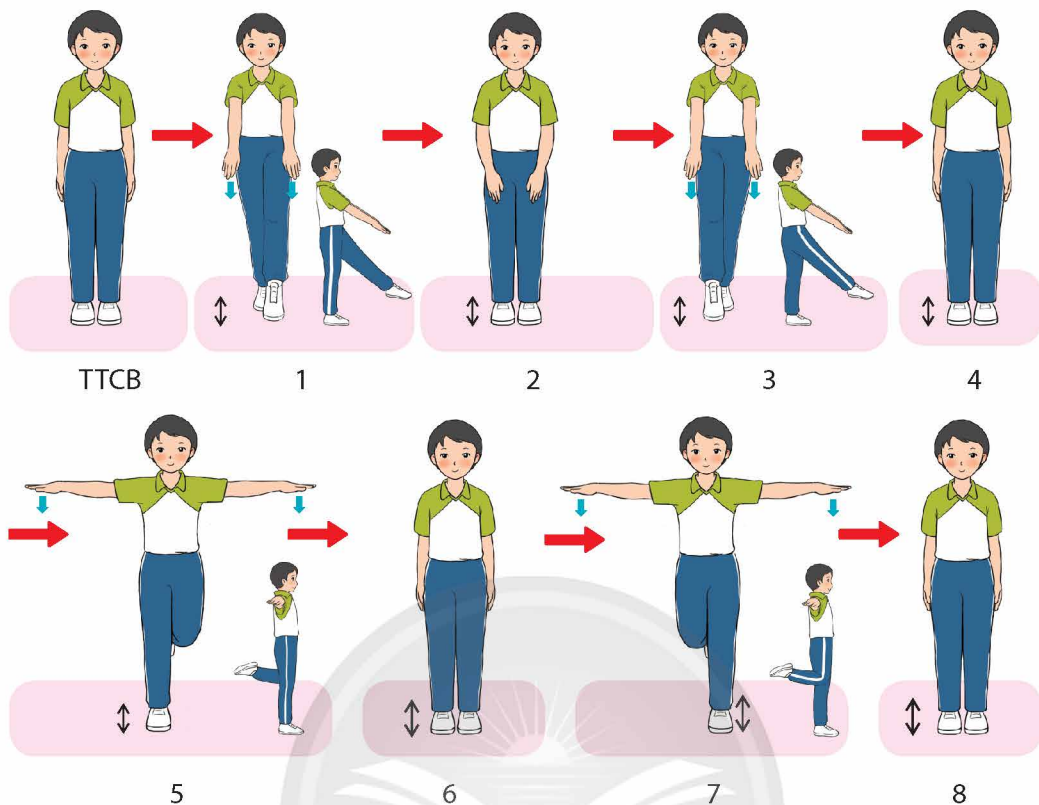
1. Bật nhảy chân co sau phối hợp đặt gót sang ngang



- **TTCB:** Đứng tự nhiên, hai tay ép sát thân, bàn tay nắm.
- **Nhịp 1:** Bật nhảy co chân trái ra sau, hai tay co trước, khuỷu tay ép sát thân, bàn tay nắm hướng vào trong.
- **Nhịp 2:** Bật nhảy về tư thế khép chân, hai tay hạ xuống trước đùi, bàn tay nắm hướng ra ngoài.
- **Nhịp 3:** Như nhịp 1, nhưng đổi chân.
- **Nhịp 4:** Bật nhảy về TTCB.
- **Nhịp 5:** Đưa chân trái sang ngang, đặt gót, chân phải khụy gối, đồng thời hai tay đưa lên cao, vỗ tay.
- **Nhịp 6:** Thu chân trái về cạnh chân phải, đồng thời hai tay dang ngang, lòng bàn tay ngửa.
- **Nhịp 7:** Như nhịp 5, nhưng đổi chân.
- **Nhịp 8:** Về TTCB.

Lần 2 thực hiện giống lần 1.

2. Bật nhảy chân co sau phối hợp bật nhảy đá thấp trước



– **TTCB:** Đứng tự nhiên, hai tay ép sát thân.

– **Nhịp 1:** Bật nhảy đá thấp chân trái ra trước, mũi chân duỗi, hai tay đưa ra trước chếch thấp, lòng bàn tay sấp.

– **Nhịp 2:** Bật nhảy về tư thế đứng thẳng, hai tay hạ về trước đùi, lòng bàn tay hướng vào trong.

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

– **Nhịp 4:** Bật nhảy về TTCB.

– **Nhịp 5:** Bật nhảy co chân trái ra sau, hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp.

– **Nhịp 6:** Bật nhảy về TTCB.

– **Nhịp 7:** Như nhịp 5, nhưng đổi chân.

– **Nhịp 8:** Bật nhảy về TTCB.

Lần 2 thực hiện giống lần 1.

❖ 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.

Giáo viên cho học sinh tập với nhạc khi học sinh đã thực hiện động tác theo nhịp đếm tương đối tốt.

+ **Một số lưu ý khi thực hiện:**

Động tác bật nhảy chân co sau phối hợp đặt gót sang ngang: Giáo viên hướng dẫn học sinh chú ý nhịp liên kết của hai động tác phối hợp.

Động tác bật nhảy chân co sau phối hợp bật nhảy đá thấp trước: Chân đá thấp trước không đá cao bằng hông. Giáo viên hướng dẫn học sinh chú ý nhịp liên kết của hai động tác phối hợp.

III. LUYỆN TẬP

GIÁO VIÊN CHO HỌC SINH TẬP LUYỆN VỚI NHẠC

Lưu ý: Giáo viên kiểm tra điều kiện sân tập, dụng cụ và nhắc nhở học sinh chú ý đảm bảo an toàn trước khi tổ chức các hình thức luyện tập.

1. Luyện tập cá nhân

Giáo viên cho mỗi cá nhân học sinh tự tập động tác, giáo viên quan sát và sửa sai (nếu có).

2. Luyện tập cặp đôi

Giáo viên cho học sinh bắt cặp với nhau 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 (nếu có).

3. 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.

4. 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 (nếu có).

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

❖ Trò chơi vận động bổ trợ

Trò chơi: “Xem ảnh tạo dáng”

- Mục đích: Rèn luyện sự nhanh nhẹn.
- Chuẩn bị: Sân bãi rộng rãi, bằng phẳng, thoáng mát; máy phát nhạc.
- Cách chơi: Giáo viên cho học sinh xem hình ảnh của một động tác bất kì ở Bài 1 và Bài 2. Giáo viên mở bài nhạc đã cho học sinh tập luyện để học sinh đại diện nhóm thực hiện lại động tác đó theo nhạc.

Khi có hiệu lệnh “Tạo dáng!”, học sinh thực hiện tạo dáng sao cho khớp với hình ảnh mà giáo viên đưa ra.



IV. VẬN DỤNG

1. Đáp án: Hình 3 → Hình 2 → Hình 4 → Hình 1.
2. Giáo viên khuyến khích học sinh thường xuyên tập luyện động tác bật nhảy chân co sau phối hợp đặt gót sang ngang và bật nhảy chân co sau phối hợp bật nhảy đá thấp trước để giúp các em nâng cao khả năng thực hiện động tác với nhạc.

Bài 4 BẬT NHẢY PHỐI HỢP CÁC BƯỚC 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 và nghiêm túc tham gia trò chơi vận động bổ trợ.
- Năng lực chung: Biết sử dụng 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 thực hiện động tác Bật nhảy phối hợp các bước 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.

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 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

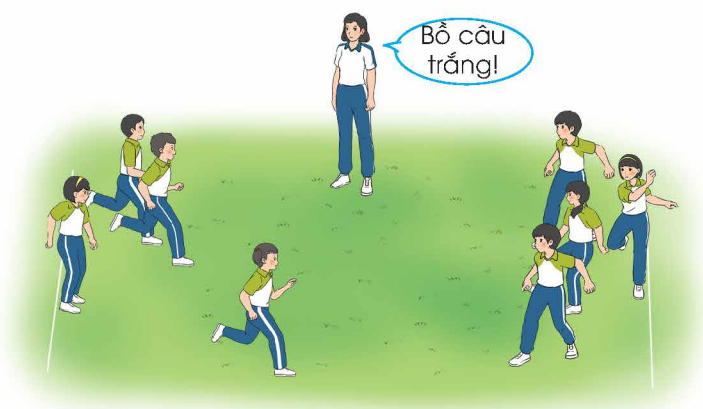
Trò chơi: “Bồ câu trắng và bồ câu đen”

- Chuẩn bị: Sân bãi rộng rãi, bằng phẳng, thoáng mát; phấn.
- Cách chơi: Giáo viên chia học sinh thành hai nhóm, mỗi nhóm có số lượng đều nhau. Giáo viên phân công cho một nhóm làm bồ câu trắng, một nhóm làm bồ câu đen. Hai nhóm đứng đối diện, cách nhau khoảng 2 m. Giáo viên kẻ vạch giới hạn sau vị trí đứng của hai nhóm khoảng 2 m. Giáo viên đứng giữa hai nhóm.

Khi giáo viên hô “Bồ câu trắng!”, học sinh nhóm bồ câu trắng chạy rượt đuổi và chạm vào tay thành viên của nhóm bồ câu đen. Khi giáo viên hô “Bồ câu đen!”, thì học sinh nhóm bồ câu đen chạy rượt đuổi và chạm vào tay thành viên của nhóm bồ câu trắng.

Khi giáo viên hô “Bồ câu vàng!”, “Bồ câu xám!”, học sinh nào chạy thì bị loại.

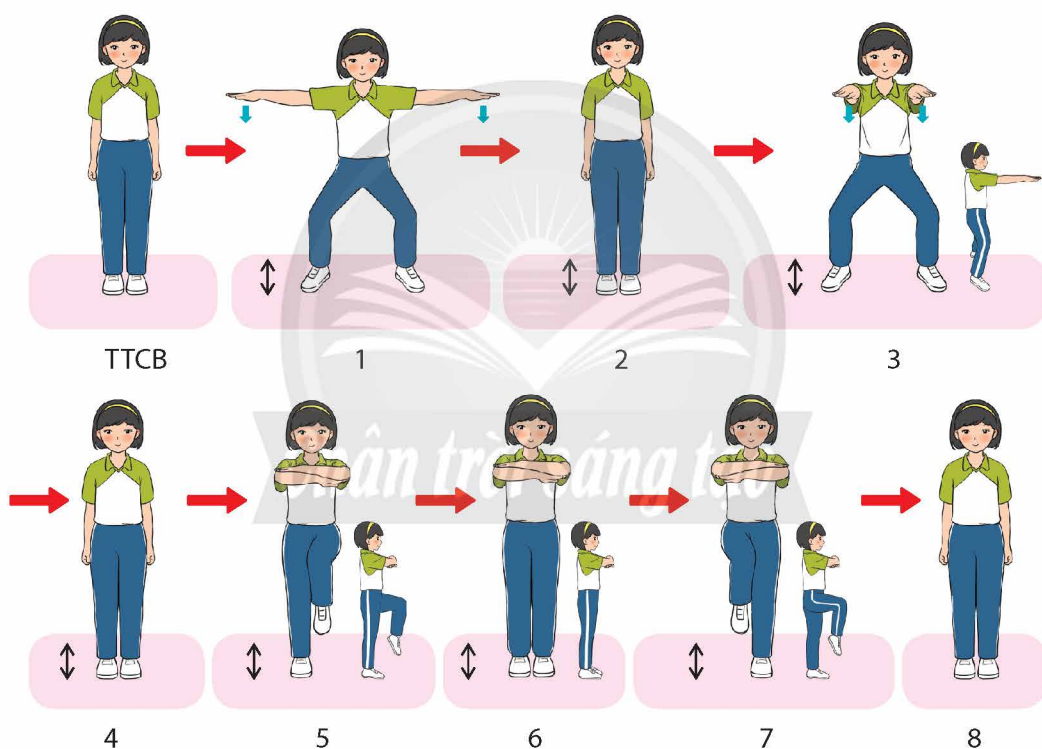
Lưu ý: Học sinh hai nhóm không được chạy hay bước vượt qua vạch mức giới hạn phía sau.



Trò chơi "Bỏ cầu trắng và bỏ cầu đen"

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Phối hợp bật nhảy tách chân ngang và co chân trước

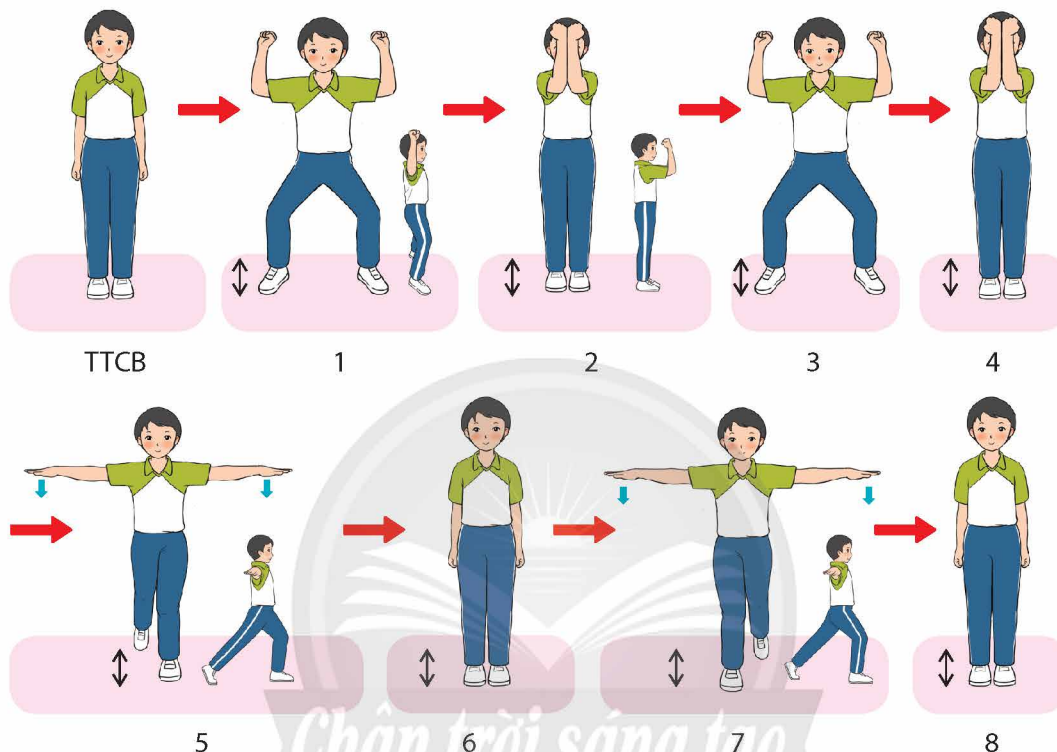


- **TTCB:** Đứng tự nhiên, hai tay ép sát thân, bàn tay nắm.
- **Nhịp 1:** Bật nhảy tách hai chân rộng hơn vai, khuỷu gối, đồng thời hai tay dang ngang, lòng bàn tay sắp.
- **Nhịp 2:** Bật nhảy về TTCB.
- **Nhịp 3:** Bật nhảy tách hai chân rộng hơn vai, khuỷu gối, đồng thời hai tay đưa ra trước, lòng bàn tay sắp.
- **Nhịp 4:** Bật nhảy về TTCB.
- **Nhịp 5:** Bật nhảy nâng đùi trái lên cao, mũi chân duỗi, hai tay co khoanh lại ngang vai, tay trái để trên.

- **Nhịp 6:** Bật nhảy về tư thế hai chân khép, tay đặt như nhịp 5.
- **Nhịp 7:** Như nhịp 5, nhưng đổi tay, chân.
- **Nhịp 8:** Về TTCB.

Lần 2 thực hiện giống lần 1.

2. Phối hợp bật nhảy tách chân ngang và tách trước – sau



- **TTCB:** Đứng tự nhiên, hai tay ép sát thân, bàn tay nắm.
- **Nhịp 1:** Bật nhảy tách hai chân rộng hơn vai, khuỷu gối, đồng thời hai tay dang ngang, gấp khuỷu, cẳng tay vuông góc cánh tay, bàn tay nắm hướng trước.
- **Nhịp 2:** Bật nhảy về tư thế hai chân khép, đồng thời hai tay co, ép khuỷu tay trước mặt, bàn tay nắm hướng vào trong.
- **Nhịp 3:** Bật nhảy như nhịp 1.
- **Nhịp 4:** Bật nhảy như nhịp 2.
- **Nhịp 5:** Bật nhảy đưa chân phải ra sau, thẳng gối, kiễng gót chân phải, đồng thời chân trái ra trước, khuỷu gối, hai tay dang ngang, bàn tay duỗi, lòng bàn tay sấp.
- **Nhịp 6:** Bật nhảy về TTCB.
- **Nhịp 7:** Như nhịp 5, nhưng đổi chân.
- **Nhịp 8:** Bật nhảy về TTCB.

Lần 2 thực hiện như lần 1 nhưng ở nhịp 5 đưa chân trái ra sau.

❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

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

Lần 1: Thực hiện mẫu toàn 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.

Giáo viên cho học sinh tập với nhạc khi học sinh đã thực hiện động tác theo nhịp đếm tương đối tốt.

+ **Một số lưu ý khi thực hiện:**

Động tác bật nhảy chân tách trước – sau: Khi bật nhảy, giáo viên hướng dẫn học sinh phải nhảy tách hai chân ra trước và ra sau.

Động tác phối hợp bật nhảy tách chân ngang và tách trước – sau: Giáo viên hướng dẫn học sinh chú ý nhịp liên kết của hai động tác phối hợp.

III. LUYỆN TẬP

GIÁO VIÊN CHO HỌC SINH TẬP LUYỆN VỚI NHẠC

Lưu ý: Giáo viên kiểm tra điều kiện sân tập, dụng cụ và nhắc nhở học sinh chú ý đảm bảo an toàn trước khi tổ chức các hình thức luyện tập.

1. Luyện tập cá nhân

Giáo viên cho mỗi cá nhân học sinh tự tập động tác, giáo viên quan sát và sửa sai (nếu có).

2. Luyện tập cặp đôi

Giáo viên cho học sinh bắt cặp với nhau 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 (nếu có).

3. 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.

4. 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 (nếu có).

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

❖ Trò chơi vận động bổ trợ

Trò chơi: “Nhảy theo người hướng dẫn”

– *Mục đích:* Củng cố bài học.

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

– *Cách chơi:* Giáo viên chia lớp thành bốn đội, mỗi đội có số lượng đều nhau. Các đội tập luyện những động tác đã học (từ Bài 1 đến Bài 4) và thể hiện bản sắc của đội theo sự điều phối của nhóm trưởng trong thời gian quy định. Sau đó, từng đội sẽ trình diễn phần tập luyện với các tiêu chí: đồng đều, sáng tạo và đẹp mắt. Đội trình diễn và được đánh giá phù hợp với các tiêu chí đã đặt ra sẽ nhận được nhiều điểm cộng.



Trò chơi “Nhảy theo người hướng dẫn”

IV. VẬN DỤNG

1. Giáo viên tổ chức cho học sinh trình diễn các động tác của Bài 4 kết hợp với nhạc theo nhóm.

2. Giáo viên khuyến khích học sinh tập luyện thường xuyên động tác phối hợp bật nhảy tách chân ngang và co chân trước; động tác phối hợp bật nhảy tách chân ngang và tách trước – sau để giúp các em có đôi chân khỏe mạnh, nhanh nhẹn và nâng cao khả năng phối hợp vận động.

Chủ đề: BÓNG ĐÁ

Bài 1 DỪNG BÓNG BỔNG

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- **Phẩm chất:** Chăm chỉ, ham học hỏi đối với kiến thức mới về nội dung dừng bóng bổng. Tích cực tham gia các bài tập dừng bóng bổng bằng mu bàn chân, dừng bóng bật đất bằng gan bàn chân và các trò chơi vận động.
- **Năng lực chung:** Tự giác trong tập luyện và tham gia các hoạt động trên lớp do giáo viên tổ chức.
- **Năng lực thể chất:** Biết và thực hiện được bài tập dừng bóng bổng bằng mu bàn chân và dừng bóng bật đất bằng gan bàn chân. Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu của giáo viên.

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, marker (là cone thể thao, nắm chiến thuật, loại thấp, nhẹ, bằng nhựa, phần đầu có thùng lỗ, không gây chấn thương khi cầm nắm, ném, không dùng marker lớn).

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: “Như hình với bóng”

- **Chuẩn bị:** Sân tập sạch sẽ, không trơn trượt, không có chướng ngại vật.
- **Cách chơi:** Giáo viên chia lớp thành các cặp đôi. Theo hiệu lệnh của giáo viên, trong khi học sinh thứ nhất bắt đầu di chuyển thì học sinh thứ hai cố gắng theo sát phía sau. Học sinh thứ nhất có thể sử dụng bất kì phương pháp chạy nào hoặc thay đổi hướng mà họ muốn để cắt đuôi học sinh thứ hai, tuy nhiên cả hai học sinh phải chạy trong khu vực chơi được chỉ định. Sau một khoảng thời gian quy định, học sinh hoán đổi vai trò cho nhau.



Trò chơi “Như hình với bóng”

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Dừng bóng bằng mu bàn chân

- **TTCB:** Đứng chân trước – chân sau, giữ bóng bằng hai tay ngang ngực.
- **Động tác:** Đứng tại chỗ tung bóng lên cao, chân sau nâng lên dùng mu bàn chân đón – dừng bóng sau đó hạ chân để bóng rơi trước mặt.



Dừng bóng bằng mu bàn chân

2. Dừng bóng bật đất bằng gan bàn chân

- **TTCB:** Đứng chân trước – chân sau, giữ bóng bằng hai tay ngang ngực.
- **Động tác:** Đứng tại chỗ thả bóng rơi xuống trước mặt, khi bóng vừa bật lên, nhanh chóng dùng gan bàn chân sau dừng bóng.



Dừng bóng bật đất bằng gan bàn chân

❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

- + **Làm mẫu động tác:** Giáo viên nên làm mẫu động tác 2 – 3 lần, kết hợp với quan sát tranh mẫu hướng dẫn thực hiện động tác để đạt hiệu quả tốt hơn.

Lần 1: Giáo viên thực hiện mẫu toàn động tác dùng bóng bóng bằng mu bàn chân và dùng bóng bật đất bằng gan bàn chân để học sinh nắm được biểu tượng khái quát ban đầu của động tác.

Lần 2: Giáo viên thực hiện các động tác chậm 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 (bóng nảy ra quá xa tầm khống chế, không dùng được bóng bằng gan bàn 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 hoặc một nhóm bất kì thực hiện để cả lớp quan sát, nhận xét và sửa lỗi sai (nếu có).

+ Một số lưu ý khi thực hiện:

Học sinh dễ bị mất thăng bằng, thân người thường nghiêng sang trái để giữ thăng bằng khi dùng bóng bóng.

Học sinh dễ bóng trôi đi quá tầm kiểm soát ở các bài tập dùng bóng bóng. Giáo viên cần cho học sinh thực hiện chậm động tác và thực hiện từng giai đoạn để cảm nhận bóng khi dùng bóng.

Học sinh không chạm bóng được bằng mu bàn chân, thân người gập xuống khi dùng bóng bóng. Giáo viên cần cho học sinh tập cảm giác bằng bằng mu bàn chân,...

Học sinh bị mất tập trung khi quan sát bóng làm cho việc chọn thời điểm tiếp xúc bóng không phù hợp, để bóng trôi đi. Giáo viên cần cho học sinh tập luyện nhiều lần để cảm giác được thời điểm cần đưa chân để giữ bóng.

III. LUYỆN TẬP

Lưu ý: Giáo viên kiểm tra điều kiện sân tập, dụng cụ và nhắc nhở học sinh chú ý đảm bảo an toàn cho các em trước các hình thức luyện tập.

1. Luyện tập cá nhân

+ Giáo viên hướng dẫn cho học sinh tự thực hiện động tác dùng bóng bóng bằng mu bàn chân và dùng bóng bật đất bằng gan bàn chân.

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

2. Luyện tập cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh tự bắt cặp với nhau, sau đó tiến hành thực hiện dùng bóng bóng bằng mu bàn chân và dùng bóng bật đất bằng gan bàn chân: một học sinh đếm nhịp, học sinh còn lại thực hiện động tác hoặc cả hai học sinh cùng đếm nhịp và thực hiện động tác xem ai thực hiện tốt và tăng được nhiều lần hơn.

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

3. Luyện tập theo nhóm

+ Giáo viên căn cứ vào điều kiện thực tế để chia lớp thành các nhóm từ 8 – 10 học sinh nhằm tiến hành tập luyện theo nhóm dưới sự điều khiển của nhóm trưởng (giáo viên cần phân khu vực cho từng nhóm tiến hành tập luyện).

+ 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).

4. Luyện tập đồng loạt

+ Giáo viên cho học sinh xếp thành 3 – 4 hàng ngang (hoặc vòng tròn mặt hướng tâm), mỗi học sinh cách nhau một sải tay để tiến hành tập luyện đồng loạt cả lớp.

+ Ban đầu giáo viên đếm nhịp, 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 (nếu có).

+ Sau khi học sinh nắm sơ bộ động tác, giáo viên có thể đếm nhịp để cả lớp tự thực hiện hoặc chỉ định một học sinh (lớp trưởng hoặc bất kỳ một bạn trong lớp) đếm để các bạn thực hiện theo, giáo viên quan sát và sửa sai cho từng học sinh (nếu có).

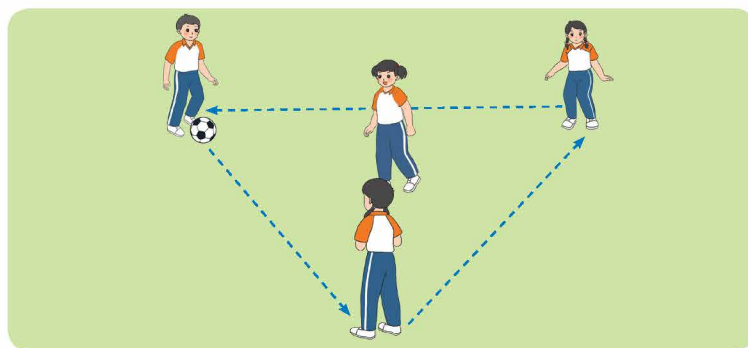
❖ Trò chơi vận động bổ trợ

Trò chơi: “Tam giác ma thuật”

– *Mục đích:* Nâng cao khả năng phản xạ, thăng bằng và quyết đoán của học sinh.

– *Chuẩn bị:* Sân tập rộng, sạch sẽ, không trơn trượt, không có chướng ngại vật, bóng, marker.

– *Cách chơi:* Giáo viên chia lớp thành từng nhóm bốn bạn. Mỗi nhóm như vậy có ít nhất một quả bóng. Ba cầu thủ thuộc cùng một nhóm di chuyển trong các cạnh của tam giác với một quả bóng trong khi cầu thủ thứ tư đóng vai trò là người bảo vệ sẽ cố gắng đoạt lấy bóng. Sau một khoảng thời gian quy định, cầu thủ với tư cách là người bảo vệ có bóng được xem như là chiến thắng.



Trò chơi “Tam giác ma thuật”

IV. VẬN DỤNG

Giáo viên khuyến khích các em tập luyện kỹ thuật dừng bóng đã học với bạn bè, người thân khi ở nhà bằng các động tác như ném bóng vào tường rồi cố gắng thực hiện động tác đó.

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- **Phẩm chất:** Chăm chỉ, ham học hỏi đối với kiến thức mới về nội dung dẫn bóng bằng lòng bàn chân. Tích cực tham gia các bài tập dẫn bóng bằng lòng bàn chân theo hướng thẳng, dẫn bóng bằng lòng bàn chân theo hình tam giác và các trò chơi vận động.
- **Năng lực chung:** Tự giác trong tập luyện và tham gia các hoạt động trên lớp do giáo viên tổ chức.
- **Năng lực thể chất:** Biết và thực hiện được các động tác dẫn bóng bằng lòng bàn chân theo hướng thẳng, dẫn bóng bằng lòng bàn chân theo hình tam giác. Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu của giáo viên.

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, phấn, rổ đựng bóng, marker.

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: “Chuyển bóng nhanh”

- **Chuẩn bị:** Marker và còi.
- **Cách chơi:** Giáo viên chia lớp thành hai hàng ngang đối diện nhau, sau đó cho học sinh bắt cặp với nhau và đứng ở hai bên marker như hình. Khi có hiệu lệnh, học sinh có bóng sẽ chuyển bóng nhanh qua học sinh đối diện, học sinh còn lại sẽ dùng bóng rồi chuyển sang ngược lại và cứ thế liên tục. Sau một khoảng thời gian quy định, đội chuyển bóng liên tục được xem như là đội chiến thắng.

Lưu ý: Giáo viên lưu ý với học sinh có thể bỏ qua giai đoạn dừng bóng mà chuyển bóng ngay hoặc kéo dài cự li chuyển bóng nhưng bóng phải đi qua giữa hai marker,... để tăng hoặc giảm độ khó của trò chơi.

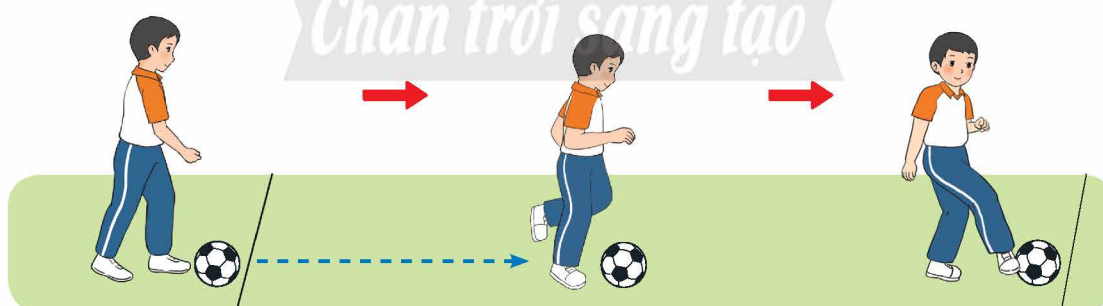


Trò chơi “Chuyền bóng nhanh”

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Dẫn bóng bằng lòng bàn chân theo hướng thẳng

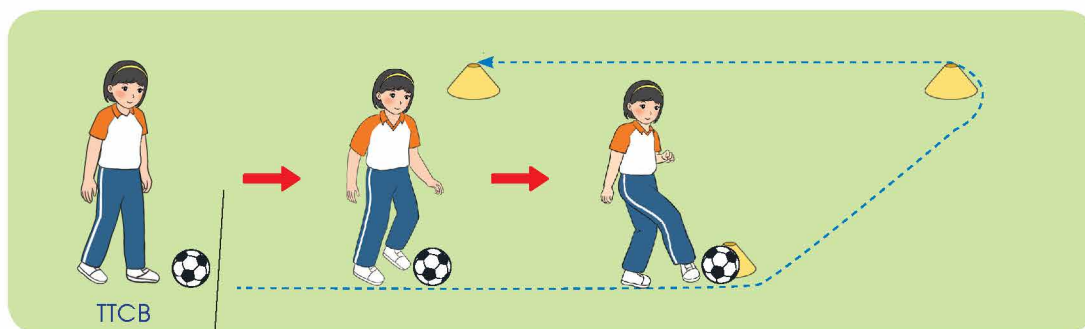
- **TTCB:** Đứng tự nhiên, chân trước – chân sau (chân thuận đặt sau), mắt nhìn bóng.
- **Động tác:** Từ TTCB, mở bàn chân thuận dùng lòng bàn chân đẩy bóng nhẹ về trước, di chuyển theo bóng tiếp tục dùng lòng bàn chân đẩy bóng về trước theo hướng thẳng.



Dẫn bóng bằng lòng bàn chân theo hướng thẳng

2. Dẫn bóng bằng lòng bàn chân theo hình tam giác

- **TTCB:** Đứng tự nhiên, chân trước – chân sau (chân thuận đặt sau), mắt nhìn bóng.
- **Động tác:** Từ TTCB, dẫn bóng bằng lòng bàn chân đến vật chuẩn thứ nhất, dùng lòng bàn chân điều khiển bóng vòng qua vật chuẩn, sau đó dẫn bóng đến vật chuẩn kế tiếp. Tiếp tục thực hiện dẫn bóng theo hình tam giác.



Dẫn bóng bằng lòng bàn chân theo hình tam giác

❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

+ **Làm mẫu động tác:** Giáo viên nên làm mẫu động tác 2 – 3 lần, kết hợp với quan sát tranh mẫu hướng dẫn thực hiện động tác để đạt hiệu quả tốt hơn.

Lần 1: Giáo viên thực hiện mẫu toàn động tác dẫn bóng bằng lòng bàn chân theo hướng thẳng, dẫn bóng bằng lòng bàn chân theo hình tam giác để học sinh nắm được biểu tượng khái quát ban đầu của động tác.

Lần 2: Giáo viên thực hiện các động tác chậm 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.

Lần 3: Thực hiện lại để học sinh có thể nắm vững toàn bộ động tác. Giáo viên có thể mời một học sinh hoặc một nhóm bất kì thực hiện để cả lớp quan sát, nhận xét và sửa lỗi sai (nếu có).

+ Một số lưu ý khi thực hiện:

Khi thực hiện, học sinh thường để cho thân trên ngã về trước hoặc ra sau quá nhiều nên bóng đi không theo ý muốn. Giáo viên cần làm mẫu cho học sinh khi thực hiện, sau đó chỉnh sửa tư thế lại cho học sinh để các em thực hiện đúng động tác.

Khi học sinh thực hiện kĩ thuật dẫn bóng, mắt chỉ nhìn vào bóng nên không thể quan sát xung quanh dẫn đến năng lực khống chế không tốt. Giáo viên cần lưu ý học sinh thay đổi thói quen dẫn bóng chỉ cúi mặt xuống đất để nhìn bóng ở học sinh.

Khi dẫn bóng, học sinh di chuyển chân bước quá dài, khó có thể tiếp xúc bóng thuận lợi nên khó khống chế bóng.

III. LUYỆN TẬP

Lưu ý: Giáo viên kiểm tra điều kiện sân tập, dụng cụ và nhắc nhở học sinh chú ý đảm bảo an toàn cho các em trước khi tổ chức các hình thức luyện tập.

1. Luyện tập cá nhân

+ Giáo viên hướng dẫn cho học sinh tự thực hiện động tác dẫn bóng bằng lòng bàn chân theo hướng thẳng, dẫn bóng bằng lòng bàn chân theo hình tam giác.

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

2. Luyện tập cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh tự bắt cặp với nhau, sau đó tiến hành thực hiện dẫn bóng bằng lòng bàn chân theo hướng thẳng, dẫn bóng bằng lòng bàn chân theo hình tam giác: một học sinh đếm nhịp, học sinh còn lại thực hiện động tác hoặc cả hai học sinh cùng đếm nhịp và thực hiện xem ai thực hiện tốt hơn.

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

3. Luyện tập theo nhóm

+ Giáo viên căn cứ vào điều kiện thực tế để chia lớp thành các nhóm từ 8 – 10 học sinh nhằm tiến hành tập luyện theo nhóm dưới sự điều khiển của nhóm trưởng (giáo viên cần phân khu vực cho từng nhóm tiến hành tập luyện).

+ 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).

4. 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, 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 (nếu có).

+ Sau khi học sinh nắm sơ bộ động tác, giáo viên có thể đếm nhịp để cả lớp tự thực hiện hoặc chỉ định một học sinh (lớp trưởng hoặc bất kì một bạn trong lớp) đếm để các bạn thực hiện theo, giáo viên quan sát và sửa sai cho từng học sinh (nếu có).

❖ Trò chơi vận động bổ trợ

Trò chơi: “Dẫn bóng nhanh theo nhóm bốn người”

– **Mục đích:** Nâng cao khả năng nhanh nhẹn, kĩ năng dùng bóng bằng chân và tinh thần tập thể.

– **Chuẩn bị:** Sân tập sạch sẽ, không trơn trượt, không có chướng ngại vật, bóng, phấn.

– **Cách chơi:** Giáo viên chia lớp thành các đội chơi, mỗi đội sẽ có bốn học sinh. Khi có hiệu lệnh, bốn học sinh nắm tay nhau thành vòng tròn cùng nhau di chuyển cả đội và dẫn bóng về vạch đích. Sau một khoảng thời gian quy định, đội dẫn được nhiều bóng về

vạch đích hơn là đội chiến thắng. Trong quá trình tham gia trò chơi, nếu bóng bị rơi ra khỏi bốn bạn đó thì các bạn phải quay về vạch xuất phát để tham gia lại từ đầu.

Lưu ý: Bóng phải luôn di chuyển khi thực hiện trò chơi.



Trò chơi “Dẫn bóng nhanh theo nhóm bốn người”

IV. VẬN DỤNG

1. Một số điều cần lưu ý khi dẫn bóng bằng lòng bàn chân:

- Mắt chỉ nhìn vào bóng nên khống chế bóng không tốt.
- Thân người gồng quá cứng, vận dụng kĩ thuật dẫn bóng không hợp lí tạo thành sai lầm khi dẫn bóng.
- Chân bước quá dài nên khó tiếp xúc bóng thuận lợi.
- Tiếp xúc bóng không đúng vị trí lòng bàn chân.
- Dẫn bóng nhưng bóng bật ra xa người dẫn.

2. Giáo viên khuyến khích các em tập luyện kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân đã học với bạn bè, người thân khi ở nhà.

Bài 3 ĐÁ BÓNG BẰNG MÁ TRONG BÀN CHÂN

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

▪ **Phẩm chất:** Chăm chỉ, ham học hỏi đối với kiến thức mới về nội dung đá bóng bằng má trong bàn chân. Tích cực tham gia các bài tập tại chỗ đá bóng cố định bằng má trong bàn chân, di chuyển đá bóng cố định bằng má trong bàn chân và di chuyển đá bóng cố định vào cầu môn bằng má trong bàn chân.

▪ **Năng lực chung:** Tự giác trong tập luyện và tham gia các trò chơi vận động do giáo viên tổ chức.

▪ **Năng lực thể chất:** Biết và thực hiện được các bài tập tại chỗ và di chuyển đá bóng bằng má trong bàn chân. Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu của giáo viên.

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.

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.

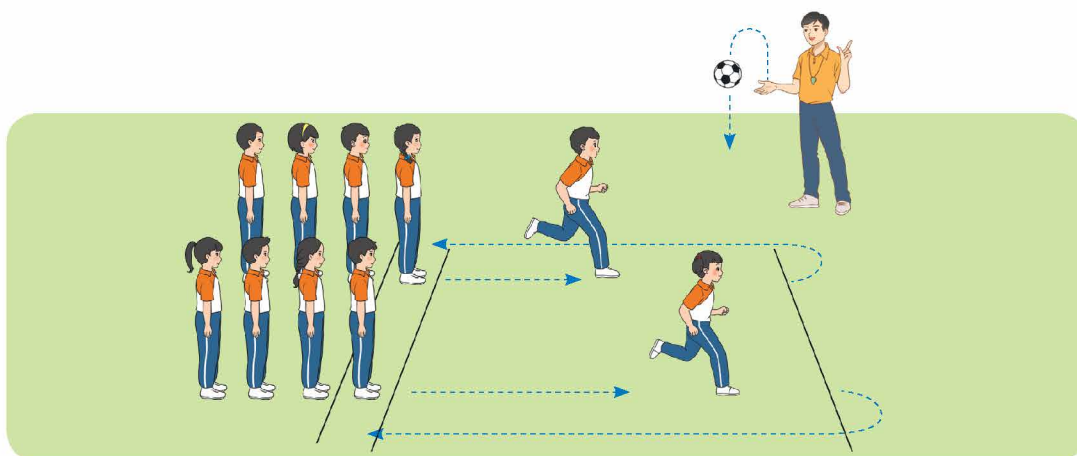
– **Căng cơ:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng ngang cách nhau một sải tay và tổ chức cho học sinh thực hiện một số động tác căng cơ đã học theo nhịp như căng cơ toàn thân, căng cơ lườn, căng cơ bụng, căng cơ đùi, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang...

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Tích điểm chiến thắng”

– **Chuẩn bị:** Bóng, sân trường sạch sẽ, không trơn trượt.

– **Cách chơi:** Giáo viên chia lớp thành các đội chơi, mỗi đội có số lượng học sinh đều nhau, đứng theo hàng dọc. Khi có hiệu lệnh, từng học sinh ở mỗi đội sẽ bước lên vạch xuất phát. Khi giáo viên hô “Chạy”, đồng thời tung quả bóng lên cao, học sinh sẽ chạy lên vạch giới hạn rồi chạy về, khoảng cách chạy từ 4 – 6 m. Trước khi bóng chạm đất, học sinh chạm vào bạn tiếp theo của đội mình thì ghi một điểm. Đội tích nhiều điểm nhất là đội chiến thắng.



Trò chơi "Tích điểm chiến thắng"

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Tại chỗ đá bóng cố định bằng má trong bàn chân

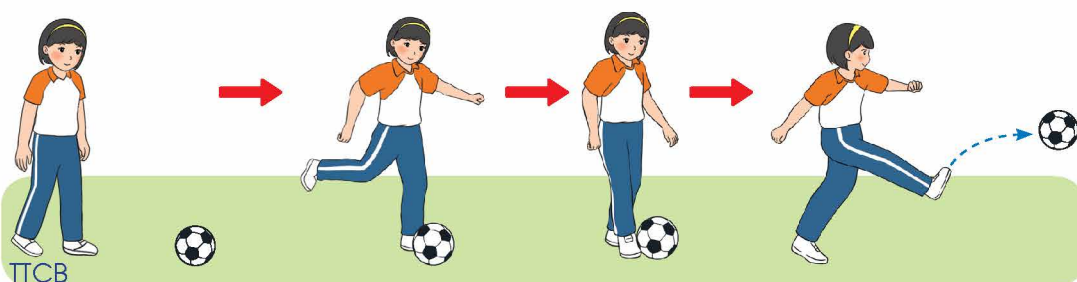
- **TTCB:** Đứng chân trước – chân sau, chân trước đặt ngang gần với bóng.
- **Động tác:** Từ TTCB, chuyển trọng tâm về chân trước, chân còn lại vung ra sau tạo đà đá bóng bằng má trong bàn chân.



Tại chỗ đá bóng cố định bằng má trong bàn chân

2. Chuyển bóng lăn sệt theo nhóm ba người trở lên

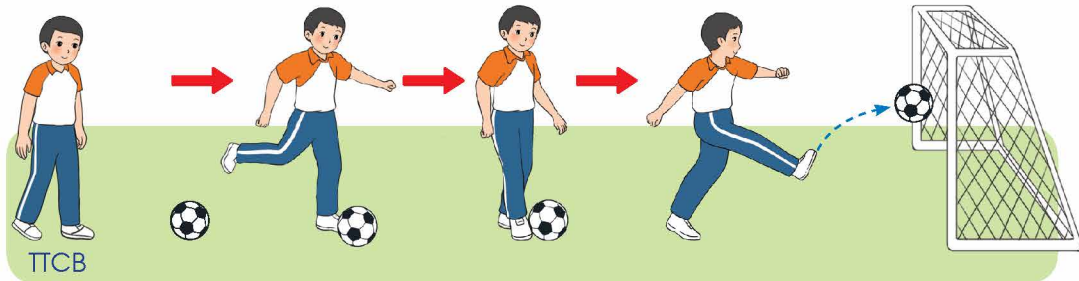
- **TTCB:** Đứng tự nhiên chếch bên trái (phải) với hướng đá bóng khoảng 45°.
- **Động tác:** Chạy đến bóng đặt chân trái (phải) ngang gần với bóng, chân phải (trái) thực hiện đá bóng bằng má trong bàn chân.



Di chuyển đá bóng cố định bằng má trong bàn chân

3. Di chuyển đá bóng cố định vào cầu môn bằng má trong bàn chân

- **TTCB:** Đứng tự nhiên chếch bên trái (phải) với hướng đá bóng khoảng 45° .
- **Động tác:** Chạy đến bóng đặt chân trái (phải) ngang gần với bóng, chân phải (trái) thực hiện đá bóng bằng má trong bàn chân vào cầu môn.



Di chuyển đá bóng cố định vào cầu môn bằng má trong bàn chân

❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

+ **Làm mẫu động tác:** Giáo viên nên làm mẫu động tác 2 – 3 lần, kết hợp với quan sát tranh mẫu hướng dẫn thực hiện động tác để đạt hiệu quả tốt hơn.

Lần 1: Giáo viên thực hiện mẫu toàn động tác tại chỗ đá bóng cố định bằng má trong bàn chân, di chuyển đá bóng cố định bằng má trong bàn chân và di chuyển đá bóng cố định vào cầu môn bằng má trong bàn chân để học sinh nắm được biểu tượng khái quát ban đầu của động tác.

Lần 2: Giáo viên thực hiện các động tác chậm 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.

Lần 3: Thực hiện lại để học sinh có thể nắm vững toàn bộ động tác. Giáo viên có thể mời một học sinh hoặc một nhóm bất kì thực hiện để cả lớp quan sát, nhận xét và sửa lỗi sai (nếu có).

+ Một số lưu ý khi thực hiện:

Học sinh thực hiện động tác chạy đà không tự nhiên, không có tính nhịp điệu. Giáo viên cần cho học sinh thực hiện tốt từng giai đoạn trước hay xem tranh ảnh, đoạn phim, cách thực hiện động tác tốt của bạn bè để học tập.

Học sinh đặt chân trụ quá xa hoặc quá gần bóng, mũi bàn chân trụ không thẳng hướng với hướng đá bóng đi, đầu gối chân trụ không khụy và trọng tâm không dồn vào chân trụ. Giáo viên cần cho học sinh thực hiện giai đoạn chạy đà cho tốt trước khi đá bóng.

Học sinh thường để cho má trong bàn chân không đuổi hết và tiếp xúc lệch tâm bóng, vì vậy bóng đi xoáy không đúng mục tiêu, cổ chân không chắc nên khi tiếp xúc bóng thường bị tiếp xúc bóng sai sang vị trí lòng bàn chân. Giáo viên cần cho học sinh tập đuổi đầu gối và sức mạnh cổ chân.

Học sinh thường để cho thân trên ngã ra sau hoặc về trước quá nhiều làm giảm lực tác động và ảnh hưởng đến góc bay của bóng. Giáo viên cần hướng dẫn học sinh cách ngã thân người cho đúng.

III. LUYỆN TẬP

Lưu ý: Giáo viên kiểm tra điều kiện sân tập, dụng cụ và nhắc nhở học sinh chú ý đảm bảo an toàn cho các em trước khi tổ chức các hình thức luyện tập.

1. Luyện tập cá nhân

+ Giáo viên hướng dẫn cho học sinh tự thực hiện động tác tại chỗ đá bóng cố định bằng má trong bàn chân, di chuyển đá bóng cố định bằng má trong bàn chân và di chuyển đá bóng cố định vào cầu môn bằng má trong bàn chân.

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

2. Luyện tập cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh tự bắt cặp với nhau, sau đó tiến hành thực hiện tại chỗ đá bóng cố định bằng má trong bàn chân, di chuyển đá bóng cố định bằng má trong bàn chân và di chuyển đá bóng cố định vào cầu môn bằng má trong bàn chân: một học sinh đếm nhịp, học sinh còn lại thực hiện động tác hoặc cả hai học sinh cùng đếm nhịp và thực hiện động tác xem ai thực hiện tốt hơn.

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

3. Luyện tập theo nhóm

+ Giáo viên căn cứ vào điều kiện thực tế để chia lớp thành các nhóm từ 8 – 10 học sinh nhằm tiến hành tập luyện theo nhóm dưới sự điều khiển của nhóm trưởng (giáo viên cần phân khu vực cho từng nhóm tiến hành tập luyện).

+ 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).

4. Luyện tập đồng loạt

+ Giáo viên cho học sinh xếp thành 3 – 4 hàng ngang (hoặc vòng tròn mặt hướng tâm), mỗi học sinh cách nhau một sải tay để tiến hành tập luyện đồng loạt cả lớp.

+ Ban đầu giáo viên đếm nhịp, 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 (nếu có).

+ Sau khi học sinh nắm sơ bộ động tác, giáo viên có thể đếm nhịp để cả lớp tự thực hiện hoặc chỉ định một học sinh (lớp trưởng hoặc bất kì một bạn trong lớp) đếm để các bạn thực hiện theo, giáo viên quan sát và sửa sai cho từng học sinh (nếu có).

❖ Trò chơi vận động bổ trợ

Trò chơi: “Đội đá chuẩn hơn”

– *Mục đích:* Nhằm nâng cao kĩ năng đá bóng bằng má trong bàn chân, khả năng chính xác và giữ thẳng bằng cho học sinh.

– *Chuẩn bị:* Sân tập sạch sẽ và không trơn trượt, bóng, cầu môn.

– *Cách chơi:* Giáo viên chia lớp thành các đội chơi, mỗi đội có số lượng học sinh đều nhau và xếp thành hàng dọc sau vạch chuẩn bị. Khi có hiệu lệnh, học sinh ở đầu mỗi hàng di chuyển đến và thực hiện đá bóng bằng má trong bàn chân vào cầu môn và cứ tiếp tục thực hiện cho đến học sinh cuối cùng của đội. Đội có số lần bóng vào cầu môn nhiều hơn được xem là chiến thắng.

Lưu ý: Giáo viên có thể kéo dài cự li thực hiện, quy định vị trí trong cầu môn để tăng độ khó của trò chơi.



Trò chơi “Đội đá chuẩn hơn”

IV. VẬN DỤNG

1. Giáo viên khuyến khích các em tập luyện kĩ thuật đá bóng bằng má trong bàn chân với bạn bè, người thân khi ở nhà.

2. Một số lợi ích khi tập luyện môn bóng đá:

– Nâng cao sức chịu đựng và sức bền: Những hoạt động thể chất hằng ngày (bao gồm việc tập luyện bóng đá) đã được chứng minh là giúp tăng cường hiệu quả hoạt động của hệ miễn dịch và có sức đề kháng tốt với bệnh tật.

– Tăng cường cơ bắp và cấu trúc xương: Bóng đá là môn thể thao đòi hỏi sự vận động của toàn bộ cơ thể, điều này giúp tăng cường cơ bắp và độ bền vững của hệ thống cơ xương.

– Rèn luyện bản lĩnh và nâng cao khả năng thích nghi: Thông qua việc chinh phục những mục tiêu trong quá trình luyện tập môn Bóng đá, điều này sẽ giúp học sinh rèn luyện khả năng đối diện và vượt qua những tình huống khó khăn trong cuộc sống một cách hiệu quả và lành mạnh.

– Cải thiện khả năng ghi nhớ và tư duy: Luyện tập và thi đấu bóng đá sẽ kích thích cơ thể sản sinh các chất hoá học trong não như endorphin, dopamine, serotonin,... Những hoá chất tự nhiên này mang lại cảm giác hưng phấn, sảng khoái, giúp giảm đau và căng thẳng. Ví dụ như endorphin được tiết ra trong não giúp tăng khả năng tập trung và tư duy hiệu quả hơn để giải quyết tốt mọi vấn đề, kích thích sự tăng trưởng các tế bào não mới và làm chậm quá trình lão hoá, giúp duy trì được sự trẻ trung và khoẻ khoắn.

– Cải thiện tính linh hoạt, sự nhanh nhẹn và khả năng thăng bằng: Trong một trận đấu bóng đá, với các động tác nhanh về tốc độ và sức mạnh như chạy nước rút, đá bóng, dẫn bóng,... các động tác rướn người khi tranh bóng cũng giúp cải thiện đáng kể sự linh hoạt của cơ thể.

– Cải thiện tối đa khả năng tập trung: Tập luyện bóng đá đòi hỏi sự tập trung và đưa ra quyết định nhanh trong thời gian ngắn, điều này giúp cải thiện khả năng tập trung, giúp học sinh có thể nâng cao khả năng tập trung tinh thần trong quá trình học tập cũng như lao động khác hằng ngày.



Bài 4 PHỐI HỢP DẪN VÀ ĐÁ BÓNG

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- **Phẩm chất:** Chăm chỉ, ham học hỏi đối với kiến thức mới về nội dung phối hợp dẫn và đá bóng. Tích cực tham gia các bài tập dẫn bóng bằng lòng bàn chân vòng vật chuẩn và đá bóng vào cầu môn, dẫn bóng vòng qua các vật chuẩn và đá bóng vào cầu môn.
- **Năng lực chung:** Tự giác trong tập luyện và tham gia các trò chơi vận động do giáo viên tổ chức.
- **Năng lực thể chất:** Biết, thực hiện được các bài tập dẫn bóng bằng lòng bàn chân vòng vật chuẩn và đá bóng vào cầu môn, dẫn bóng vòng qua các vật chuẩn và đá bóng vào cầu môn. Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu của giáo viên.

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 (marker).

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: “Dẫn bóng qua cửa”

- **Chuẩn bị:** Bóng, marker, sân tập sạch sẽ, không trơn trượt.
- **Cách chơi:** Giáo viên đặt hai marker tạo thành một cửa có chiều rộng khoảng 1 – 1,5 m và các cửa này được đặt cách nhau ngẫu nhiên bên trong khu vực tập luyện. Mỗi học sinh sẽ di chuyển với một quả bóng trong phạm vi định sẵn (nửa sân tập). Khi có hiệu lệnh của giáo viên, học sinh phải dẫn bóng qua cửa nhanh nhất có thể. Nếu sau hai hiệu lệnh mà học sinh chưa dẫn bóng qua cửa thì bị loại khỏi cuộc chơi.

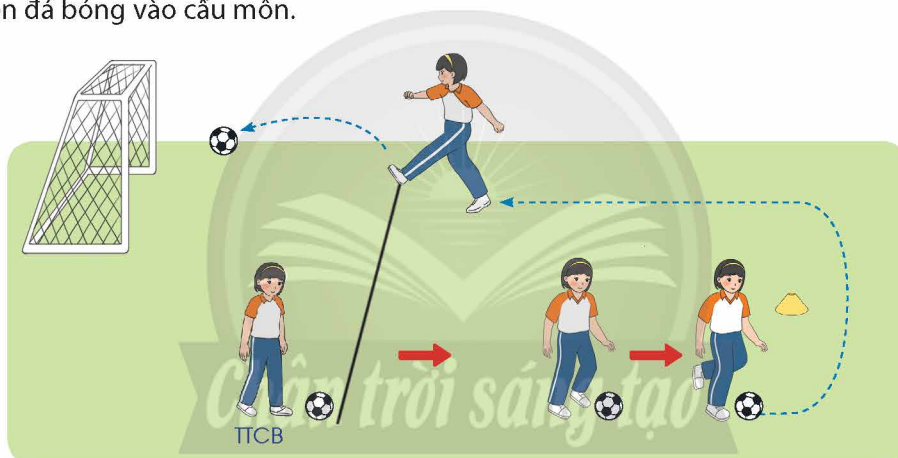


Trò chơi "Dẫn bóng qua cửa"

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Dẫn bóng bằng lòng bàn chân vòng vật chuẩn và đá bóng vào cầu môn

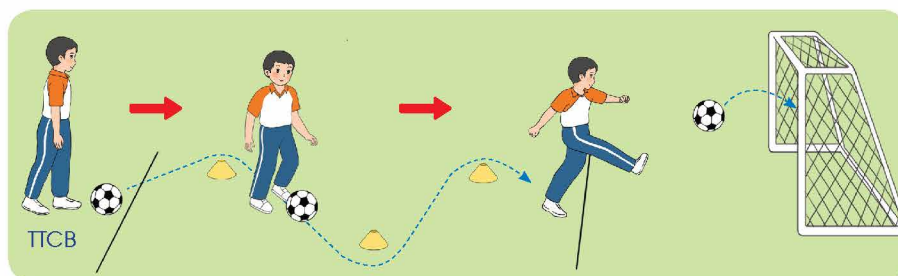
- **TTCB:** Đứng tự nhiên, mắt nhìn bóng.
- **Động tác:** Từ TTCB, dẫn bóng chậm đến các vật chuẩn thì chuyển hướng trái (phải) và thực hiện đá bóng vào cầu môn.



Dẫn bóng bằng lòng bàn chân vòng vật chuẩn và đá bóng vào cầu môn

2. Dẫn bóng vòng qua các vật chuẩn và đá bóng vào cầu môn

- **TTCB:** Đứng tự nhiên, mắt nhìn bóng.
- **Động tác:** Từ TTCB, dẫn bóng qua vật chuẩn đến vạch giới hạn bằng lòng bàn chân, đá bóng vào cầu môn.



Dẫn bóng vòng qua các vật chuẩn và đá bóng vào cầu môn

❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

+ **Làm mẫu động tác:** Giáo viên nên làm mẫu động tác 2 – 3 lần, kết hợp với quan sát tranh mẫu hướng dẫn thực hiện động tác để đạt hiệu quả tốt hơn.

Lần 1: Giáo viên thực hiện mẫu toàn động tác dẫn bóng bằng lòng bàn chân vòng vật chuẩn và đá bóng vào cầu môn, dẫn bóng vòng qua các vật chuẩn và đá bóng vào cầu môn để học sinh nắm được biểu tượng khái quát ban đầu của động tác.

Lần 2: Giáo viên thực hiện các động tác chậm 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 (chạy đà đá bóng, dẫn bóng vòng vật chuẩn, điểm tiếp xúc vào bóng,...).

Lần 3: Thực hiện lại để học sinh có thể nắm vững toàn bộ động tác. Giáo viên có thể mời một học sinh hoặc một nhóm bất kì thực hiện để cả lớp quan sát, nhận xét và sửa lỗi sai (nếu có).

+ Một số lưu ý khi thực hiện:

Khi thực hiện, học sinh thường để vị trí lòng bàn chân khi tiếp xúc bóng sai, chân tiếp xúc vào bóng quá mạnh, khi dẫn bóng thiếu độ nhịp nhàng, động tác không tự nhiên và gò bó, khi thực hiện vòng vật chuẩn hay bị va vào marker hoặc bị chậm nhịp dẫn bóng. Ngoài ra, học sinh còn mắc lỗi không hạ thấp trọng tâm để giữ thăng bằng (lúc dẫn bóng) và mặt không nhìn lên trong quá trình dẫn bóng,... Giáo viên cần hướng dẫn cho học sinh cách thực hiện những lưu ý cho đúng trước khi thực hiện bài tập.

III. LUYỆN TẬP

Lưu ý: Giáo viên kiểm tra điều kiện sân tập, dụng cụ và nhắc nhở học sinh chú ý đảm bảo an toàn cho các em trước khi tổ chức các hình thức luyện tập.

1. Luyện tập cá nhân

+ Giáo viên hướng dẫn cho học sinh tự thực hiện động tác dẫn bóng bằng lòng bàn chân vòng vật chuẩn và đá bóng vào cầu môn, dẫn bóng vòng qua các vật chuẩn và đá bóng vào cầu môn.

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

2. Luyện tập cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh tự bắt cặp với nhau, sau đó tiến hành thực hiện dẫn bóng bằng lòng bàn chân vòng vật chuẩn và đá bóng vào cầu môn, dẫn bóng vòng qua các vật chuẩn và đá bóng vào cầu môn: một học sinh đếm nhịp, học sinh còn lại thực hiện động tác hoặc cả hai học sinh cùng đếm nhịp và thực hiện động tác xem ai thực hiện tốt hơn.

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

3. Luyện tập theo nhóm

+ Giáo viên căn cứ vào điều kiện thực tế để chia lớp thành các nhóm từ 8 – 10 học sinh nhằm tiến hành tập luyện theo nhóm dưới sự điều khiển của nhóm trưởng (giáo viên cần phân khu vực cho từng nhóm tiến hành tập luyện).

+ 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).

4. 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, 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 (nếu có).

+ Sau khi học sinh nắm sơ bộ động tác, giáo viên có thể đếm nhịp để cả lớp tự thực hiện hoặc chỉ định một học sinh (lớp trưởng hoặc bất kì một bạn trong lớp) đếm để các bạn thực hiện theo, giáo viên quan sát và sửa sai cho từng học sinh (nếu có).

❖ Trò chơi vận động bổ trợ

Trò chơi: “Dẫn bóng ghi bàn”

– Mục đích: Nhằm nâng cao tính chính xác, nhanh nhẹn và kĩ thuật dẫn kết hợp đá bóng.

– Chuẩn bị: Sân tập sạch sẽ và không trơn trượt, bóng, cầu môn.

– Cách chơi: Giáo viên chia lớp thành nhiều đội, mỗi đội có số lượng học sinh đều nhau và xếp thành một hàng dọc sau vạch chuẩn bị. Khi có hiệu lệnh, học sinh ở đầu mỗi hàng sẽ thực hiện dẫn bóng bằng lòng bàn chân đến vạch định sẵn và thực hiện đá bóng vào cầu môn, cứ như thế cho đến học sinh cuối cùng. Sau một khoảng thời gian quy định hoặc cho đến khi hết bóng, đội có số bóng vào cầu môn nhiều hơn được xem là chiến thắng.



Trò chơi “Dẫn bóng ghi bàn”

IV. VẬN DỤNG

1. Giáo viên khuyến khích các em tập dẫn bóng thật nhuần nhuyễn để thi đấu Bóng đá được tốt hơn khi ở nhà.

2. Giáo viên khuyến khích các em tập dẫn bóng vượt qua đối phương và đá bóng vào cầu môn bằng các động tác đã được học với bạn bè, người thân khi ở nhà.

MỤC LỤC

Lời nói đầu	3
-------------------	---

Phần một. GIỚI THIỆU CHUNG VỀ MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT Ở LỚP 5

5

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

5

1. Mục tiêu	5
2. Yêu cầu cần đạt	5

II. Giới thiệu sách giáo viên Giáo dục thể chất 5

6

1. Quan điểm biên soạn	6
2. Giới thiệu một số hình thức tổ chức dạy học	7
3. Đánh giá kết quả giáo dục	9
4. Cấu trúc bài học	13

III. Chế độ dinh dưỡng trong tập luyện nhằm tăng khả năng vận động

13

1. Các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể trong tập luyện	13
2. Chế độ ăn uống đảm bảo dinh dưỡng trong tập luyện	15

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

16

V. Gợi ý kế hoạch dạy học các chủ đề

17

Phần hai. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

19

Chủ đề: ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ

19

Bài 1. Phối hợp đội hình đội ngũ	19
Bài 2. Biến đổi đội hình	29
Bài 3. Phối hợp đi đều vòng các hướng	36

Chủ đề: BÀI TẬP THỂ DỤC45

Bài 1. Động tác vươn thở và động tác tay kết hợp với bóng	45
Bài 2. Động tác chân và động tác lưng bụng kết hợp với bóng	50
Bài 3. Động tác vặn mình và động tác toàn thân kết hợp với bóng	55
Bài 4. Động tác nhảy và động tác điều hoà kết hợp với bóng	60

Chủ đề: TƯ THẾ VÀ KĨ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN65

Bài 1. Lăn nửa vòng	65
Bài 2. Lăn một vòng	70
Bài 3. Động tác lộn xuôi	75
Bài 4. Động tác leo	79
Bài 5. Động tác trèo	85

Phần ba. THỂ THAO TỰ CHỌN90

Chủ đề: THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU90

Bài 1. Giậm chân phối hợp bước chân cơ bản	90
Bài 2. Bật nhảy chân co trước phối hợp các bước cơ bản	95
Bài 3. Bật nhảy chân co sau phối hợp các bước cơ bản	100
Bài 4. Bật nhảy phối hợp các bước cơ bản	105

Chủ đề: BÓNG ĐÁ110

Bài 1. Dừng bóng bằng	110
Bài 2. Dẫn bóng bằng lòng bàn chân	114
Bài 3. Đá bóng bằng má trong bàn chân	119
Bài 4. Phối hợp dẫn và đá bóng	125

*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 kiêm Tổng Giám đốc NGUYỄN TIẾN THANH

Chịu trách nhiệm nội dung:

Tổng biên tập PHẠM VĨNH THÁI

Biên tập nội dung: NGUYỄN ÁNH LINH – PHẠM BẢO QUÝ

Thiết kế sách: NGUYỄN THỊ THÁI CHÂU

Trình bày bìa: ĐẶNG NGỌC HÀ

Sửa bản in: NGUYỄN ÁNH LINH – PHẠM BẢO QUÝ

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

Bản quyền thuộc Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam

Tất cả các phần của nội dung cuốn sách này đều không được sao chép, lưu trữ, chuyển thể dưới bất 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 5 – SÁCH GIÁO VIÊN

Mã số: G2HG5E001M24

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

Đơn vị in:.....

Cơ sở in:.....

Số ĐKXB: 06-2024/CXBIPH/47-2346/GD

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

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

Mã số ISBN: 978-604-0-40342-1



HUÂN CHƯƠNG HỒ CHÍ MINH



BỘ SÁCH GIÁO VIÊN LỚP 5 – CHÂN TRỜI SÁNG TẠO

- | | |
|---|---|
| 1. TIẾNG VIỆT 5 – TẬP MỘT
Sách giáo viên | 8. TIN HỌC 5
Sách giáo viên |
| 2. TIẾNG VIỆT 5 – TẬP HAI
Sách giáo viên | 9. CÔNG NGHỆ 5
Sách giáo viên |
| 3. TOÁN 5
Sách giáo viên | 10. GIÁO DỤC THỂ CHẤT 5
Sách giáo viên |
| 4. TIẾNG ANH 5 Family and Friends
(National Edition) – Teacher's Guide | 11. ÂM NHẠC 5
Sách giáo viên |
| 5. ĐẠO ĐỨC 5
Sách giáo viên | 12. MĨ THUẬT 5 (BẢN 1)
Sách giáo viên |
| 6. KHOA HỌC 5
Sách giáo viên | 13. MĨ THUẬT 5 (BẢN 2)
Sách giáo viên |
| 7. LỊCH SỬ VÀ ĐỊA LÍ 5
Sách giáo viên | 14. HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM 5 (BẢN 1)
Sách giáo viên |
| | 15. HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM 5 (BẢN 2)
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
CTCP Sách và Thiết bị Giáo dục Cửu Long

Sách điện tử: <http://hanhtrangso.nxbgd.vn>

ISBN 978-604-0-40342-1



9 786040 403421

Giá: 31.000đ