



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



Chân trời sáng tạo

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

CHỮ VIẾT TẮT VÀ KÍ HIỆU DÙNG TRONG SÁCH

TTCB

Tư thế chuẩn bị



Đường di chuyển



Hướng chuyển động của cơ thể



Hướng của lòng bàn tay



Thứ tự thực hiện các tư thế, động tác

Lời nói đầu

Quý thầy cô thân mến!

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

Cuốn sách giáo viên Giáo dục thể chất 4 mà quý thầy cô đang cầm trên tay được các tác giả biên soạn trên tinh thần đó.

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

Sách giáo viên **Giáo dục thể chất 4** được biên soạn gồm ba phần: Giới thiệu chung về môn Giáo dục thể chất ở lớp 4, 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 4. 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 4

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 4 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: 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 tố 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 4, yêu cầu cần đạt được thể hiện:

– Bước đầu biết cách vệ sinh trong giờ học: khởi động, tập luyện, hồi phục, sau 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 hỗ trợ môn thể thao ưa thích.

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

– Hoàn thành lượng vận động của bài tập.

– Nghiêm túc, tích cực, trung thực trong tập luyện.

– Hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao.

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

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

1. Quan điểm biên soạn

Theo Nghị quyết 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 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 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 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 phân 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 tập một cách độc lập, đồng thời phải có thiết bị, cơ sở vật chất tốt và đảm bảo an toàn.

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

2.4. Một số gợi ý khi thực hiện

Bước 1: Giáo viên giới thiệu về nội dung phần kiến thức chung, sau đó giới thiệu nội dung tập luyện, làm mẫu, học sinh quan sát. Ngoài ra, giáo viên có thể sử dụng tranh, video mẫu để cho học sinh quan sát. Giáo viên có thể sử dụng những câu hỏi gợi mở để giúp học sinh liên hệ với thực tế cuộc sống (khi nào cần xếp hàng, tác dụng và ý nghĩa của xếp hàng,...) từ đó hình thành và phát triển năng lực tự chủ cho học sinh.

Bước 2: Giáo viên phân tích kĩ thuật động tác. Học sinh quan sát và đưa ra nhận xét giúp phát triển năng lực tự chủ – tự học.

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

+ Sau khi hướng dẫn thực hiện các động tác mới, giáo viên cần tổ chức luyện tập đồng loạt (cả lớp cùng thực hiện) để giúp học sinh hình thành kĩ thuật ban đầu của các động tác. Đây là giai đoạn sẽ xuất hiện các lỗi sai ở học sinh, giáo viên cần chú ý quan sát và đưa ra hình thức sửa sai phù hợp (làm mẫu lại động tác, sử dụng các bài tập sửa lỗi sai,...).

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

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

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

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

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

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

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

Hoạt động vận dụng: Giáo viên đọc các câu hỏi trong sách giáo khoa, nhắc học sinh quan sát kỹ 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 4 được thực hiện theo Thông tư số 27/2020/TT-BGDĐT ban hành ngày 04 tháng 09 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 để 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 lớp 4 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 vệ sinh trong giờ học: khởi động, tập luyện, hồi phục, sau 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 vệ sinh trong giờ học: khởi động, tập luyện, hồi phục, sau 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 vệ sinh trong giờ học: khởi động, tập luyện, hồi phục, sau 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 4 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 4. Cấu trúc một bài học bao gồm bốn phần: Mở đầu, Kiến thức mới, Luyện tập, Vận dụng. Cụ thể chức năng của mỗi phần như sau:

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

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

– **Luyện tập:** 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 4 còn phát huy tối đa vai trò của kênh chữ và kênh hình trong việc trình bày thông tin và gợi ý hướng dẫn tổ chức các hoạt động của học sinh.

III. VỆ SINH TRONG GIỜ HỌC: KHỞI ĐỘNG, TẬP LUYỆN, HỒI PHỤC, SAU TẬP LUYỆN

1. Vệ sinh trong khởi động

1.1. Vai trò và ý nghĩa của vệ sinh trong khởi động

Khởi động là quá trình giúp cho cơ thể nhanh chóng thích nghi với vận động, hạn chế các chấn thương đáng tiếc có thể xảy ra. Các nội dung trong phần khởi động cần phù hợp với nội dung trong phần tập luyện hay việc lựa chọn bài tập và đặc điểm lượng vận động phải phù hợp với đặc điểm loại hình vận động ở phần tiếp theo. Để chuẩn bị cho học sinh thực hiện phần khởi động, thông thường có hai hình thức: khởi động chung và khởi động chuyên môn.

– Khởi động chung: giúp cơ thể chuyển từ trạng thái tĩnh sang trạng thái động, tăng cường sự trao đổi chất, điều hoà thân nhiệt (làm cơ thể ấm dần lên), giúp tăng cường sự hưng phấn của hệ thần kinh trung ương,...

– Khởi động chuyên môn: giúp nâng cao sự hưng phấn của hệ vận động với các động tác khởi động chuyên môn phù hợp với các động tác sẽ tiến hành thực hiện trong phần tập luyện. Có thể nói đây là một “cuộc diễn tập” để chuẩn bị cho các bài tập tương đối “nặng” tiếp theo.

Như vậy, phần khởi động chung có thể tương tự nhau ở các lớp Giáo dục thể chất, trong khi phần khởi động chuyên môn phải phù hợp với các hoạt động sẽ diễn ra tiếp theo trong phần tập luyện.

1.2. Các vấn đề cần đảm bảo đối với vệ sinh trong khởi động

Đảm bảo tất cả học sinh trước khi tham gia tập luyện phải tiến hành khởi động. Bài tập trong phần khởi động nói chung phải bắt đầu bằng các động tác nhẹ nhàng, tránh thực hiện các động tác mạnh một cách đột ngột. Sau đó, các bài tập sẽ được tăng dần về lượng vận động, biên độ thực hiện,... Tuy nhiên, khi thực hiện các bài tập ở phần khởi động không được tạo hưng phấn quá mức và hạn chế gây ra mệt mỏi.

Hình thức tổ chức khởi động cần đa dạng để kích thích học sinh “bắt đầu tham gia buổi tập”, có thể sử dụng hình thức tập luyện tập thể, nhóm hoặc cá nhân (tùy thuộc vào điều kiện đặc thù, độ tuổi, trình độ thể lực của học sinh,...); tập tại chỗ hoặc di động, có thể tập theo đội hình hàng ngang, hàng dọc hay đội hình vòng tròn.

Đảm bảo quá trình khởi động chung và khởi động chuyên môn được tiến hành một cách liên tục. Thời gian cho phần khởi động chiếm từ 10 – 20% buổi tập, cụ thể là 5 – 7 phút đối với môn Giáo dục thể chất ở cấp Tiểu học.

2. Vệ sinh trong tập luyện

2.1. Vai trò và ý nghĩa của vệ sinh trong tập luyện

Tập luyện là giai đoạn cơ thể cần phải nỗ lực cao để hoàn thành các nhiệm vụ vận động. Tùy thuộc vào nội dung cụ thể ở từng buổi tập mà phần tập luyện có thể chia thành nhiều phần nhỏ để giải quyết, chủ yếu nhằm giúp học sinh phát triển một cách hài hòa, nâng cao thể trạng, hình thành và duy trì các tư thế đúng, hạn chế các chấn thương có thể xảy ra, tạo thói quen rèn luyện cơ thể, đảm bảo có sức khỏe tốt,... Đồng thời, trang bị cho học sinh những tri thức cần thiết về lĩnh vực giáo dục thể chất, kĩ năng điều khiển các cơ quan vận động, hình thành, củng cố các kĩ năng – kĩ xảo vận động cần thiết trong cuộc sống, phát triển toàn diện các tố chất thể lực và giáo dục các phẩm chất đạo đức, ý chí.

Phần tập luyện là phần chiếm thời gian học tập nhiều nhất nhằm giải quyết các yêu cầu cần đạt của buổi tập. Do đó, học sinh phải có sự nỗ lực cũng như sức lực cao để hoàn thành các nhiệm vụ đề ra.

2.2. Các vấn đề cần đảm bảo đối với vệ sinh trong tập luyện

Cần có đánh giá sức khỏe ban đầu trước khi tập luyện cho học sinh, nếu thấy học sinh có các biểu hiện bất thường về sức khỏe (ra nhiều mồ hôi, choáng váng, mệt mỏi, đau đầu,...) cần phải dừng tập luyện.

Đảm bảo tuân thủ các nguyên tắc tập luyện như nguyên tắc tăng tiến (tăng dần lượng vận động), nguyên tắc hệ thống, nguyên tắc đối đãi cá biệt (phù hợp với đặc điểm cá nhân của học sinh cấp Tiểu học), nguyên tắc trực quan, nguyên tắc phát huy tính tự giác, tích cực ở học sinh,...

Đảm bảo nguyên tắc về vệ sinh ăn uống như không ăn quá no trước các buổi tập, đảm bảo học sinh được bù nước phù hợp ở các buổi tập có lượng vận động nặng nhưng cũng hạn chế uống quá nhiều nước gây tình trạng mệt mỏi quá mức, không uống các loại nước có gas, nước ngọt,... Cho học sinh uống nước bất cứ khi nào cảm thấy khát hoặc uống nước sau

25 – 30 phút tập luyện. Hạn chế thời gian nghỉ giữa quãng quá dài trong các lần tập luyện của buổi tập.

Nắm bắt tâm – sinh lí lứa tuổi học sinh cấp Tiểu học nhằm hạn chế tư tưởng cay cú, nóng vội, quá coi trọng thành tích đạt được và nâng cao tinh thần đồng đội, tập thể trong các buổi tập.

Đảm bảo an toàn trong tất cả các hoạt động, các bài tập được sử dụng trong suốt quá trình tập luyện cũng như tình trạng sức khoẻ, đặc điểm cá nhân của học sinh. Hạn chế tập luyện nặng trong điều kiện thời tiết nắng nóng, quá lạnh hay mức độ ô nhiễm trong không khí cao.

Thời gian phần tập luyện phụ thuộc vào yêu cầu cần đạt, lứa tuổi, giới tính, cường độ của bài tập và nhiều yếu tố khác, thông thường chiếm khoảng 70 – 75% thời gian buổi tập, cụ thể là 22 – 25 phút đối với môn Giáo dục thể chất ở cấp Tiểu học.

3. Vệ sinh trong hồi phục

3.1. Vai trò và ý nghĩa của vệ sinh trong hồi phục

Hồi phục là quá trình được thực hiện sau phần tập luyện nhằm giúp cho cơ thể học sinh trở về trạng thái bình thường như trước khi vận động. Trạng thái của cơ thể khi các quá trình hồi phục đang diễn ra (ở hệ vận động, hệ tim mạch, hệ hô hấp, hệ bài tiết,...) được gọi là trạng thái hồi phục, nhằm giúp tăng tính linh hoạt sau tập luyện ở các nhóm cơ vận động, loại bỏ acid lactic tích tụ bên trong cơ thể học sinh, giúp hạ nhiệt cơ thể, đưa nhịp tim trở về mức trước vận động và tạo cảm giác tràn đầy sinh lực.

Có thể nói, thực hiện tốt phần hồi phục sẽ giúp cơ thể học sinh nhanh chóng trở lại trạng thái bình thường ban đầu để tiếp tục học tập văn hoá trên lớp học, đồng thời hạn chế các chấn thương, bệnh trong quá trình tập luyện gây ra (chẳng hạn như tình trạng trì hoãn khởi phát đau cơ sau vận động, chuột rút, chóng mặt, căng cơ quá mức,...). Đây là phần tiếp nối từ phần tập luyện và có tính chất bắt buộc thực hiện trước khi kết thúc buổi tập.

Nội dung thông thường ở phần hồi phục cho học sinh cấp Tiểu học như tổ chức thu dọn dụng cụ tập luyện, thực hiện các động tác thả lỏng – hồi tĩnh, tập trung lớp để giáo viên đánh giá, nhận xét giờ học, giao nhiệm vụ tập luyện nhằm nâng cao thể chất tại nhà cho học sinh,...

3.2. Các vấn đề cần đảm bảo đối với vệ sinh trong hồi phục

Đảm bảo tất cả học sinh sau khi tham gia tập luyện phải tiến hành hồi phục. Các bài tập trong phần hồi phục cần chú ý đến thả lỏng cơ bắp và hít thở sâu, động tác thực hiện cần nhẹ nhàng và tạo cảm giác cho học sinh thoải mái khi thực hiện.

Trong phần hồi phục thường sử dụng các bài tập vận động nhẹ nhàng như đi bộ, chạy nhẹ nhàng, các động tác tay không với tốc độ chậm (mang tính chất điều hoà trạng thái cơ thể), các động tác giãn cơ, thả lỏng cơ thể.

Không cho học sinh đi tắm ngay sau khi kết thúc phần hồi phục, đặc biệt là khi cơ thể còn nhiều mồ hôi. Thời gian cho phần hồi phục chiếm từ 5 – 10% buổi tập, cụ thể là 3 – 5 phút đối với môn Giáo dục thể chất ở cấp Tiểu học.

4. Vệ sinh sau tập luyện

4.1. Vai trò và ý nghĩa của vệ sinh sau tập luyện

Đây là quá trình được thực hiện trong khoảng thời gian sau khi kết thúc tập luyện cho đến lần tập luyện tiếp theo, bao gồm thời gian tự do, không học tập, không lao động và thời gian ngủ. Nghỉ ngơi sau tập luyện giúp cho cơ thể học sinh có thời gian hồi phục và thích ứng với hoạt động, nâng cao sự linh hoạt và năng động của hệ thần kinh, tái tổng hợp năng lượng cho hệ vận động, phòng tránh chấn thương, giảm tình trạng tổn thương cơ như mỏi cơ, đau cơ,...

Trong thời gian nghỉ ngơi sau tập luyện ở môn Giáo dục thể chất cấp Tiểu học thì học sinh vẫn có thể tham gia tập luyện các môn thể thao ngoại khoá khác, có thể giúp đỡ ba mẹ, ông bà các công việc gia đình, đọc sách báo, tham gia các trò chơi tập thể hay vận dụng các bài học đã được tập luyện ở các chủ đề với ba mẹ, người thân tại nhà,... Những hoạt động này có tác dụng mang tính chất nghỉ ngơi một cách chủ động, tích cực, giúp học sinh hình thành lối sống lành mạnh và có sức khoẻ tốt.

4.2. Các vấn đề cần đảm bảo đối với vệ sinh sau tập luyện

Học sinh cấp Tiểu học cần phải được đảm bảo giấc ngủ trong một ngày, bao gồm ngủ trưa và ngủ tối. Trong khi giấc ngủ trưa là khoảng thời gian nghỉ ngơi ngắn cho học sinh (thông thường là từ 12 giờ 00 đến hơn 13 giờ 00), giấc ngủ tối cần được đảm bảo từ 9 – 11 tiếng mỗi ngày.

Trước khi ngủ, cần hạn chế cho trẻ ăn no hay uống các đồ uống có thể gây kích thích như cà phê, trà đặc, nước có gas,... vì sẽ gây tình trạng khó ngủ. Quần áo mặc khi ngủ cần thoáng mát, không nên mặc quần áo quá chật. Đồng thời, cần lưu ý không cho học sinh trùm kín chăn khi ngủ, cũng như đảm bảo vấn đề vệ sinh răng miệng trước khi đi ngủ.

Ngoài ra, cần đảm bảo khẩu phần ăn hằng ngày cho học sinh có đầy đủ chất dinh dưỡng để phát triển một cách toàn diện, bao gồm chất đạm, chất bột đường, chất béo, chất khoáng và vitamin. Tuy nhiên, khẩu phần ăn cần sử dụng chất béo có mức độ vừa phải, hạn chế sử dụng quá nhiều đường, ăn nhiều rau xanh, củ, quả. Có thể nói, cần đa dạng hoá khẩu phần ăn của học sinh cấp Tiểu học và đảm bảo vấn đề vệ sinh, an toàn thực phẩm.

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

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

Các trang thiết bị, dụng cụ được sử dụng trong quá trình tập luyện cần phải đảm bảo các yêu cầu về tiêu chuẩn kỹ thuật và chất lượng từ nhà sản xuất, đồng thời còn phải đảm bảo phù hợp với yêu cầu đặc thù từng lứa tuổi, tầm vóc của học sinh.

Dụng cụ tập luyện phải vừa tay cầm và tầm với tay của học sinh tiểu học (độ tuổi tiểu học có chiều cao trung bình từ 45 cm đến 150 cm).

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

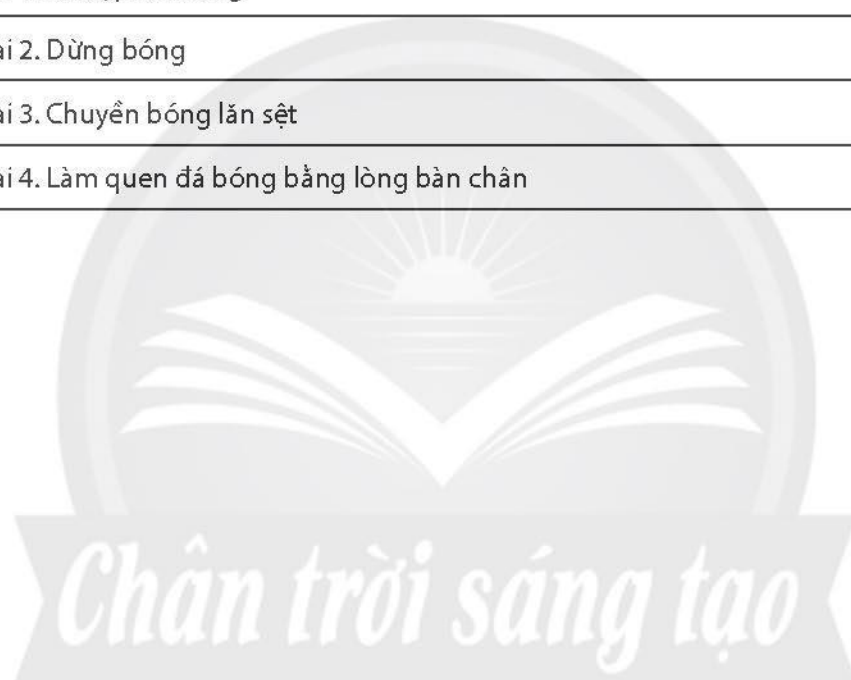
V. GỢI Ý KẾ HOẠCH DẠY HỌC CÁC CHỦ ĐỀ

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

GỢI Ý KẾ HOẠCH DẠY HỌC CÁC CHỦ ĐỀ

STT	Tên bài	Số tiết
PHẦN MỘT. KIẾN THỨC CHUNG		
1	Vệ sinh trong giờ học: khởi động, tập luyện, hồi phục, sau tập luyện	
PHẦN HAI. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN		
2	Chủ đề. Đội hình đội ngũ	14
	Bài 1. Đi đều vòng bên trái	5
	Bài 2. Đi đều vòng bên phải	5
	Bài 3. Đi đều vòng sau	4
3	Chủ đề. Bài tập thể dục	7
	Bài 1. Động tác vươn thở và động tác tay kết hợp với cờ	1
	Bài 2. Động tác chân và động tác lườn kết hợp với cờ	2
	Bài 3. Động tác lưng bụng và động tác toàn thân kết hợp với cờ	2
	Bài 4. Động tác nhảy và động tác điều hoà kết hợp với cờ	2
4	Chủ đề. Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản	24
	Bài 1. Thăng bằng tại chỗ	3
	Bài 2. Thăng bằng di chuyển	4
	Bài 3. Bật cao	4
	Bài 4. Bật xa	5
	Bài 5. Bài tập phối hợp đi – bật nhảy	4
	Bài 6. Bài tập phối hợp chạy – bật nhảy	4

PHẦN BA. THỂ THAO TỰ CHỌN		
5	Chủ đề. Thể dục nhịp điệu	18
	Bài 1. Vũ đạo phối hợp bước chân cơ bản	4
	Bài 2. Lườn – vận mình phối hợp nhún gối	4
	Bài 3. Lưng bụng phối hợp đẩy hông	4
	Bài 4. Bật nhảy phối hợp vũ đạo tay, điều hoà	6
6	Chủ đề. Bóng đá	18
	Bài 1. Bài tập với bóng	4
	Bài 2. Dừng bóng	5
	Bài 3. Chuyển bóng lăn sệt	4
	Bài 4. Làm quen đá bóng bằng lòng bàn chân	5



Phần hai

VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

Chủ đề: ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ

Bài 1 ĐI ĐỀU VÒNG BÊN TRÁI

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Phẩm chất: Chăm chỉ, ham học hỏi đối với kiến thức mới về đội hình đội ngũ. Tích cực tham gia các hoạt động rèn luyện đi đều vòng bên trái 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. Biết phối hợp với bạn trong lớp khi thực hiện các bài tập đi đều vòng bên trái.
- Năng lực thể chất: Biết và thực hiện được động tác đi đều vòng bên trái. Biết quan sát tranh, ảnh và động tác mẫu của giáo viên.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Đồng hồ bấm giờ, còi.
- Các chướng ngại vật (cọc, nắm,...), phấn.

3. Khởi động

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

– **Căng cơ:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng ngang thực hiện động tác gập, duỗi gối; ép dọc; ép ngang theo nhịp đếm.

– **Chạy theo địa hình tự nhiên:** Tùy vào điều kiện thực tế, giáo viên có thể cho học sinh chạy theo đội hình hàng dọc hoặc vòng tròn.

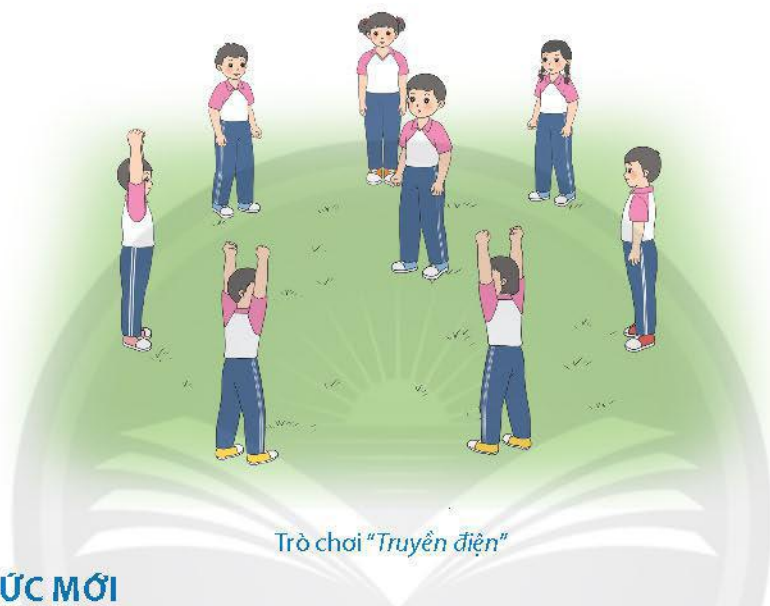
Lưu ý: Giáo viên có thể kết hợp với nhạc để tăng hứng thú cho học sinh khi thực hiện động tác khởi động.

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Truyền điện”

– Chuẩn bị: Sân bãi rộng rãi, còi.

– Cách chơi: Học sinh xếp thành vòng tròn. Giáo viên chọn ra một học sinh làm người chơi và chọn một học sinh khác là người “truyền điện” (người chơi không biết ai là người “truyền điện”). Khi bắt đầu trò chơi, học sinh truyền điện sẽ thực hiện một động tác bất kì (vỗ tay, đưa hai tay lên cao,...) và các học sinh khác nhanh chóng bắt chước động tác của người truyền điện. Nhiệm vụ của người chơi phải tìm ra được người truyền điện.



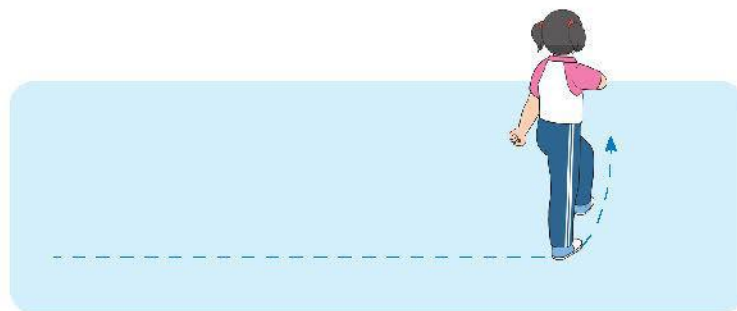
II. KIẾN THỨC MỚI

1. Đi đều vòng bên trái

Chuẩn bị: Học sinh thực hiện động tác đi đều theo hướng thẳng.

– Khẩu lệnh: “Vòng bên trái... Bước!”

– Động tác: 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.



– Khẩu lệnh: “Đứng lại... Đứng!”

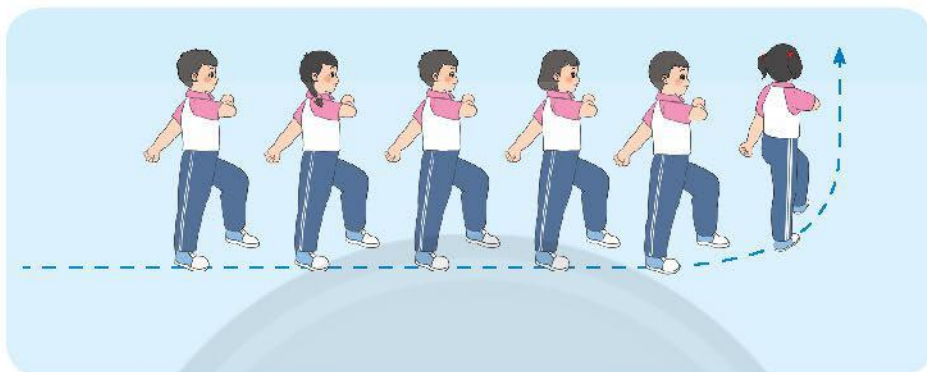
– Động tác: Học sinh thực hiện động tác đứng lại theo hiệu lệnh.

2. Một hàng dọc đi đều vòng bên trái

Chuẩn bị: Học sinh xếp thành một hàng dọc, thực hiện động tác đi đều theo hướng thẳng.

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

– *Động tác:* Dự lệnh “Vòng bên trái” và động lệnh “Bước!” đều rơi vào chân trái. Khi nghe động lệnh “Bước!”, học sinh đầu hàng chuyển hướng vòng bên trái; khi đã vòng theo đúng hướng, tiếp tục đi đều theo hướng thẳng. Học sinh đi sau thực hiện như học sinh đi trước.



– *Khẩu lệnh:* “Đứng lại... Đứng!”.

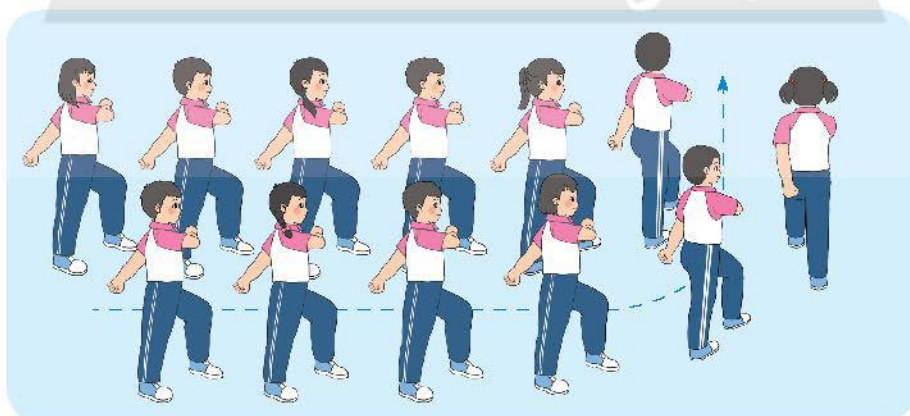
– *Động tác:* Học sinh thực hiện động tác đứng lại theo hiệu lệnh.

3. Nhiều hàng dọc đi đều vòng bên trái

Chuẩn bị: Học sinh xếp thành 2 – 4 hàng dọc, thực hiện động tác đi đều theo hướng thẳng.

– *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.



– *Khẩu lệnh:* “Đứng lại... Đứng!”.

– *Động tác:* Học sinh thực hiện động tác đứng lại theo hiệu lệnh.

❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

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

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

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

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

+ **Một số lưu ý khi thực hiện:**

Học sinh dễ bị mất thăng bằng, thân người thường nghiêng sang trái 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. 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.

III. LUYỆN TẬP

* Giáo viên nên cho học sinh ôn lại động tác đi đều – đứng lại trước khi thực hiện nội dung đi đều vòng bên trái.

1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– *Luyện tập đồng loạt:*

Giáo viên cho học sinh tập hợp thành 2 – 4 hàng dọc, thực hiện động tác đi đều vòng bên trái 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).

– *Luyện tập theo nhóm:*

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

2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

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

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

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.

❖ Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

Trò chơi: “Đường buông tay”

– *Mục đích:* Củng cố nội dung đi đều, nâng cao khả năng khéo léo, nhanh nhẹn và khả năng phối hợp làm việc theo nhóm.

– *Chuẩn bị:* Sân bãi rộng rãi, phấn, còi, đồng hồ bấm giờ, các chướng ngại vật (cọc, nắm,...).

– *Cách chơi:* Giáo viên chia lớp thành 2 – 4 nhóm đều nhau, xếp hàng dọc sau vạch xuất phát, bạn sau đặt tay trên vai hoặc hông bạn phía trước. Khi có hiệu lệnh, các nhóm di chuyển về trước luôn qua các chướng ngại vật để về đích. Nhóm nào về đích sớm nhất và không chạm vào các chướng ngại vật là nhóm 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 vận động của học sinh.



Trò chơi “Đường buông tay”

IV. VẬN DỤNG

1. *Đáp án:* Hình 1.

2. *Giáo viên lưu ý học sinh khi đi đều cần bước chân và đánh tay theo đúng nhịp.*

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Phẩm chất: Nhân ái, biết giúp đỡ bạn khi thực hiện các hoạt động luyện tập trên lớp. Tích cực tham gia các hoạt động rèn luyện đi đều vòng bên phải và các trò chơi vận động.
- 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 bên phải trong các buổi tập.
- Năng lực thể chất: Biết và thực hiện được động tác đi đều vòng bên phải. Tham gia tích cực các trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Đồng hồ bấm giờ, còi.
- Các chương ngại vật (cọc, nấp,...), phấn, sợi dây dài 7 – 10 m.

3. Khởi động

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

Lưu ý: Giáo viên có thể kết hợp với nhạc để tăng hứng thú cho học sinh khi thực hiện động tác khởi động.

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Đi theo dấu chân”

- **Chuẩn bị:** Còi, phấn.
- **Cách chơi:** Giáo viên chia học sinh thành các nhóm đều nhau, xếp hàng dọc trước vạch xuất phát. Học sinh phía sau đặt tay lên vai bạn phía trước. Khi có hiệu lệnh, các nhóm thực hiện đi trên các dấu chân được vẽ sẵn trên mặt đất để về đích. Nhóm nào hoàn thành trước là nhóm chiến thắng.



Trò chơi “Đi theo dấu chân”

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Đi đều vòng bên phải

Chuẩn bị: Học sinh thực hiện động tác đi đều theo hướng thẳng.

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

– *Động tác:* 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.



– *Khẩu lệnh:* “Đứng lại... Đứng!”.

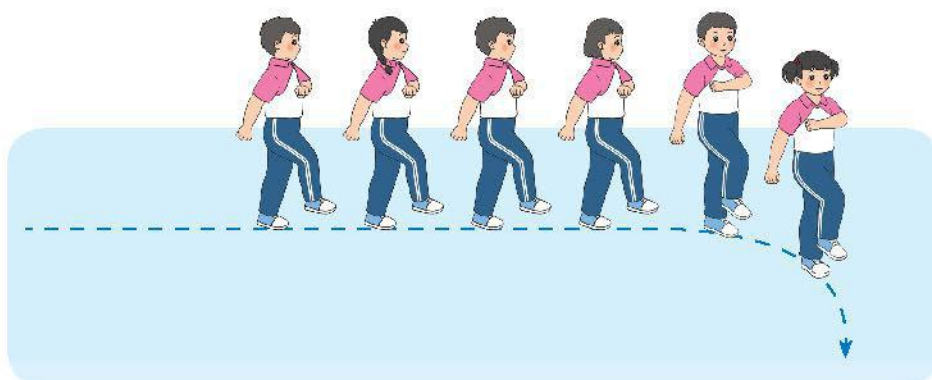
– *Động tác:* Học sinh thực hiện động tác đứng lại theo hiệu lệnh.

2. Một hàng dọc đi đều vòng bên phải

Chuẩn bị: Học sinh xếp thành một hàng dọc, thực hiện động tác đi đều theo hướng thẳng.

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

– *Động tác:* Dự lệnh “Vòng bên phải” và động lệnh “Bước!” đều rơi vào chân phải. Khi nghe động lệnh “Bước!”, học sinh đầu hàng chuyển hướng vòng bên phải; khi đã vòng theo đúng hướng, tiếp tục đi đều theo hướng thẳng. Học sinh đi sau thực hiện như học sinh đi trước.



– *Khẩu lệnh:* “Đứng lại... Đứng!”.

– *Động tác:* Học sinh thực hiện động tác đứng lại theo hiệu lệnh.

3. Nhiều hàng dọc đi đều vòng bên phải

Chuẩn bị: Học sinh xếp thành 2 – 4 hàng dọc, thực hiện động tác đi đều theo hướng thẳng.

– *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.



– *Khẩu lệnh:* “Đứng lại... Đứng!”.

– *Động tác:* Học sinh thực hiện động tác đứng lại theo hiệu lệnh.

❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

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

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

Lần 2: Thực hiện động tác chậm kết hợp miêu tả, giải thích các bước tiến hành động tác khi vòng bên phải. Chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà học sinh có thể mắc phải khi thực hiện động tác. Giáo viên làm rõ sự khác biệt giữa đi đều vòng bên trái và đi đều vòng bên phải để học sinh có thể phân biệt giữa hai động tác.

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

+ Một số lưu ý khi thực hiện:

Học sinh thường nhầm lẫn giữa đi đều vòng bên trái và đi đều vòng bên phải. Giáo viên đặt vật chuẩn thị giác (cọc, nắm,...) để giúp học sinh định hướng khi thực hiện động tác.

Học sinh thực hiện sai nhịp khi đi vòng bên phải, khoảng cách các bước chân không đều hoặc quá dài tại vị trí vòng. Giáo viên cần cho học sinh thực hiện chậm lúc đầu sau đó nhanh dần, nhắc học sinh chú ý khoảng cách các bước chân khi đi vòng bên phải.

III. LUYỆN TẬP

** Giáo viên nên cho học sinh ôn lại động tác đi đều vòng bên trái trước khi thực hiện nội dung đi đều vòng bên phải.*

1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– *Luyện tập đồng loạt:*

Giáo viên cho học sinh tập hợp thành 2 – 4 hàng dọc, thực hiện động tác đi đều vòng bên phải 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).

– *Luyện tập theo nhóm:*

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

2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

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

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

Lưu ý: Để giúp học sinh làm quen dần với động tác, giáo viên có thể dùng vật chuẩn (cọc, nắm,...) để đánh dấu vị trí thực hiện vòng bên phải.

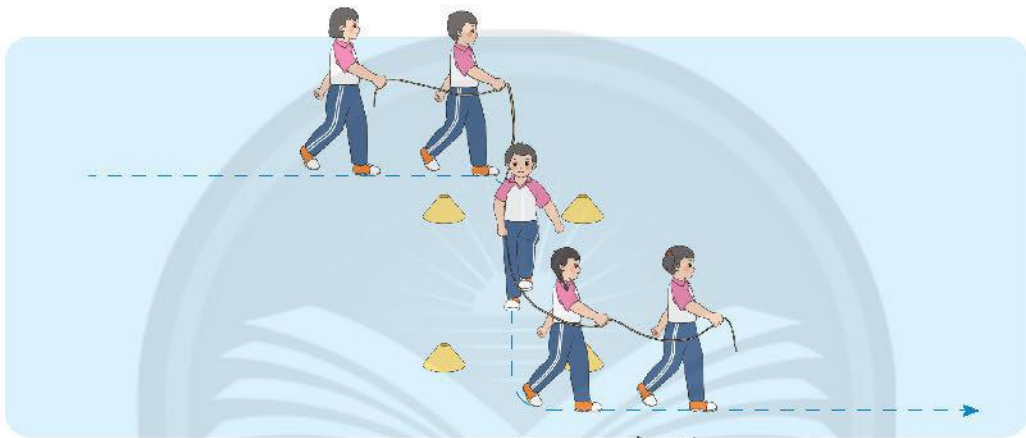
❖ Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

Trò chơi: “Đoàn tàu về bến”

– *Mục đích:* Củng cố động tác đi đều vòng bên trái, phải. Tăng cường khả năng phối hợp làm việc theo nhóm và sự nhanh nhẹn.

– *Chuẩn bị:* Sân bãi rộng rãi, phấn, còi, đồng hồ bấm giờ, các cột giới hạn (cọc, nắm,...), sợi dây dài 7 – 10 m.

– *Cách chơi:* Giáo viên chia học sinh thành 2 – 4 nhóm đều nhau, xếp hàng dọc đứng sau vạch xuất phát, mỗi nhóm cầm sẵn một sợi dây dài nối liền các học sinh. Khi có hiệu lệnh, học sinh trong nhóm cầm dây, di chuyển vào giữa các cột giới hạn về đích. Nhóm nào hoàn thành xong trước và không làm rơi dây hay chạm vào cột giới hạn là nhóm chiến thắng.



Trò chơi “Đoàn tàu về bến”

IV. VẬN DỤNG

1. *Đáp án:* Một hàng dọc đi đều vòng bên phải.
2. *Giáo viên* dẫn dò học sinh thường xuyên tập luyện đi đều để có đôi chân khoẻ mạnh.

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:** Tự giác trong tập luyện và tham gia các hoạt động trên lớp do giáo viên tổ chức. Giải quyết được các yêu cầu của giáo viên khi tập luyện và tham gia trò chơi vận động.
- **Năng lực thể chất:** Biết và thực hiện được động tác đi đều vòng sau. Hoàn thành lượng vận động của bài tập.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Đồng hồ bấm giờ, còi.
- Các chướng ngại vật (cọc, nấp,...), phấn.

3. Khởi động

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

– **Căng cơ:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng ngang thực hiện động tác chạy tại chỗ; gập, duỗi gối; ép dọc; ép ngang theo nhịp đếm.

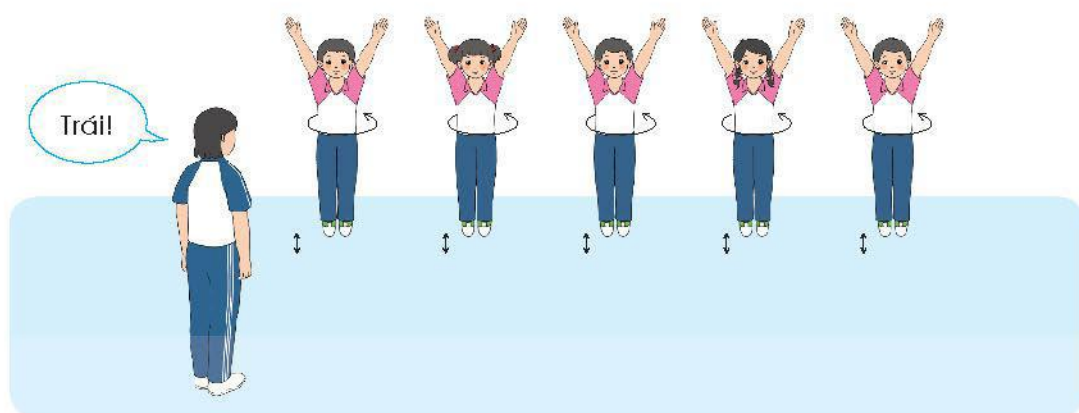
Lưu ý: Giáo viên có thể kết hợp với nhạc để tăng hứng thú cho học sinh khi thực hiện động tác khởi động.

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Trái – phải – trước – sau”

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

– **Cách chơi:** Giáo viên cho học sinh xếp hàng ngang hoặc vòng tròn (mặt hướng tâm). Khi nghe hiệu lệnh của giáo viên như “Trái!” thì học sinh nhanh chóng bật quay người sang bên trái theo hiệu lệnh. Giáo viên có thể kết hợp hô hiệu lệnh và thực hiện động tác không đúng để tăng độ khó của trò chơi.



Trò chơi "Trái – phải – trước – sau"

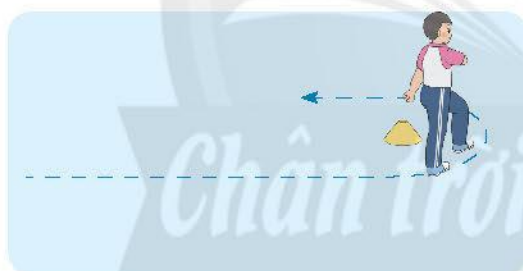
II. KIẾN THỨC MỚI

1. Đi đều vòng sau

Chuẩn bị: Học sinh thực hiện động tác đi đều theo hướng thẳng.

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

– *Động tác:* 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.



Đi đều vòng sau bên trái



Đi đều vòng sau bên phải

– *Khẩu lệnh:* "Đứng lại... Đứng!".

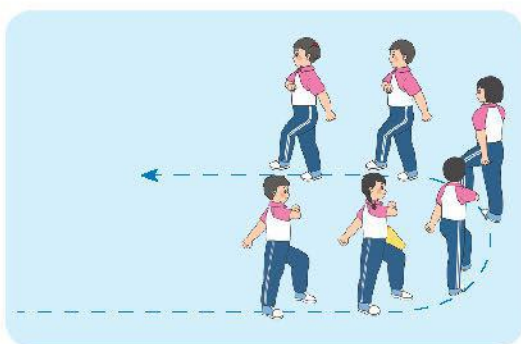
– *Động tác:* Học sinh thực hiện động tác đứng lại theo hiệu lệnh.

2. Một hàng dọc đi đều vòng sau

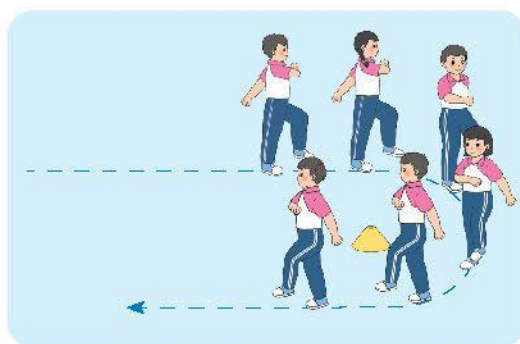
Chuẩn bị: Đội hình một hàng dọc, thực hiện động tác đi đều theo hướng thẳng.

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

– *Động tác:* Khi nghe động lệnh "Bước!", học sinh đầu hàng 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. Học sinh đi sau thực hiện như học sinh đi trước.



Đi đều vòng sau bên trái



Đi đều vòng sau bên phải

– *Khẩu lệnh:* “Đứng lại... Đứng!”.

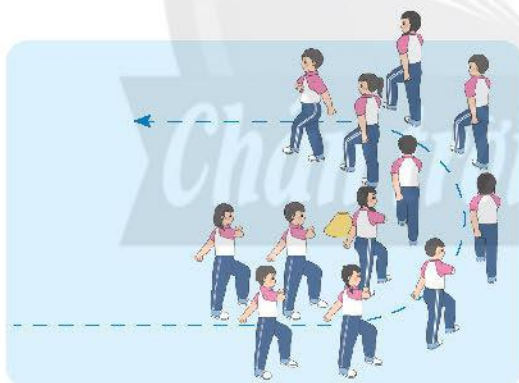
– *Động tác:* Học sinh thực hiện động tác đứng lại theo hiệu lệnh.

3. Nhiều hàng dọc đi đều vòng sau

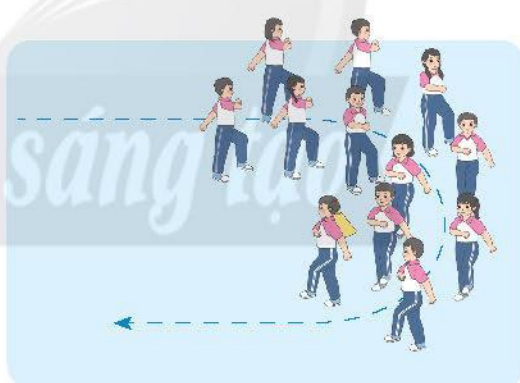
Chuẩn bị: Đội hình 2 – 4 hàng dọc, thực hiện động tác đi đều theo hướng thẳng.

– *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.



Đi đều vòng sau bên trái



Đi đều vòng sau bên phải

– *Khẩu lệnh:* “Đứng lại... Đứng!”.

– *Động tác:* Học sinh thực hiện động tác đứng lại theo hiệu lệnh.

❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

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

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

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

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

+ Một số lưu ý khi thực hiện:

Học sinh thường không giữ được khoảng cách tại vị trí vòng khi thực hiện theo hàng dọc. Giáo viên cần đặt các vật chuẩn tại vị trí vòng ở giai đoạn ban đầu để giúp học sinh làm quen dần với động tác đi đều vòng sau.

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

**Giáo viên nên cho học sinh ôn lại động tác đi đều vòng bên trái và đi đều vòng bên phải trước khi thực hiện nội dung đi đều vòng sau.*

1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– *Luyện tập đồng loạt:*

Giáo viên cho học sinh tập hợp thành 2 – 4 hàng dọc, thực hiện động tác đi đều vòng sau 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).

– *Luyện tập theo nhóm:*

Giáo viên chia lớp thành các nhóm từ 8 – 10 học sinh, lần lượt học sinh thay phiên điều khiển nhóm thực hiện các động tác đi đều vòng sau bên trái và đi đều vòng sau bên phải. Giáo viên quan sát từng nhóm và sửa lỗi sai cho các nhóm (nếu có).

2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

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

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

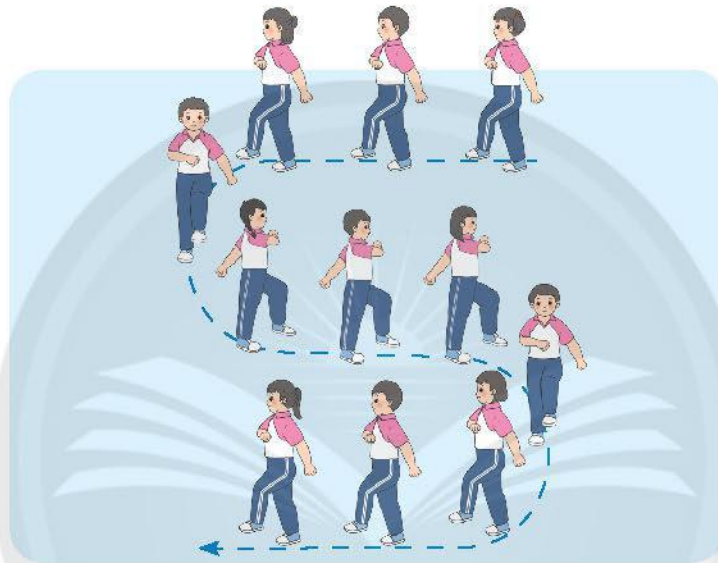
❖ Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

Trò chơi: “Đi theo người dẫn đầu”

– Mục đích: Củng cố động tác đi đều vòng sau, phát triển khả năng định hướng trong không gian và khả năng phối hợp làm việc nhóm.

– Chuẩn bị: Sân bãi rộng rãi, không có chướng ngại vật.

– Cách chơi: Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng dọc sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh, học sinh thực hiện động tác đi đều về trước và vòng sau các hướng theo người dẫn đầu (người dẫn đầu có thể là giáo viên hoặc lớp trưởng). Trong khi chơi, học sinh nào thực hiện không đúng động tác theo người dẫn đầu sẽ thua cuộc.



Trò chơi “Đi theo người dẫn đầu”

IV. VẬN DỤNG

1. Đáp án: Hình 1 – Đi đều vòng sau bên trái; Hình 2 – Đi đều vòng sau bên phải.
2. Giáo viên dặn dò học sinh chú ý lắng nghe và thực hiện đi đều vòng sau theo khẩu lệnh.

Chủ đề: **BÀI TẬP THỂ DỤC**

Bài 1 **ĐỘNG TÁC VƯƠN THỞ VÀ ĐỘNG TÁC TAY KẾT HỢP VỚI CỜ**

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 khoẻ hằng ngày. Nhân ái, biết nhận xét và giúp đỡ bạn thực hiện đúng các động tác bài tập thể dục.
- **Năng lực chung:** Tự giác, 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.
- **Năng lực thể chất:** Biết và thực hiện được động tác vươn thở và động tác tay kết hợp với cờ. Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu của giáo viên.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Đồng hồ bấm giờ, còi.
- Cờ, bóng, rô đưng bóng, nhạc.

3. Khởi động

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

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

Lưu ý: Giáo viên có thể kết hợp với nhạc để tăng hứng thú cho học sinh khi thực hiện động tác khởi động.

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Đập tay”

- **Chuẩn bị:** Vạch mức, sân bãi rộng rãi không có chướng ngại vật.
- **Cách chơi:** Giáo viên cho học sinh tập trung ở hai bên sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh “Đập tay!”, học sinh chạy vào giữa sân, tìm một bạn ở bên đối diện để cùng đập tay (bằng một tay hoặc cả hai tay). Bạn bị lẻ không được đập tay hoặc đôi bạn đập tay cuối cùng sẽ bị loại ở lượt chơi tiếp theo.



Trò chơi "Đập tay"

II. KIẾN THỨC MỚI

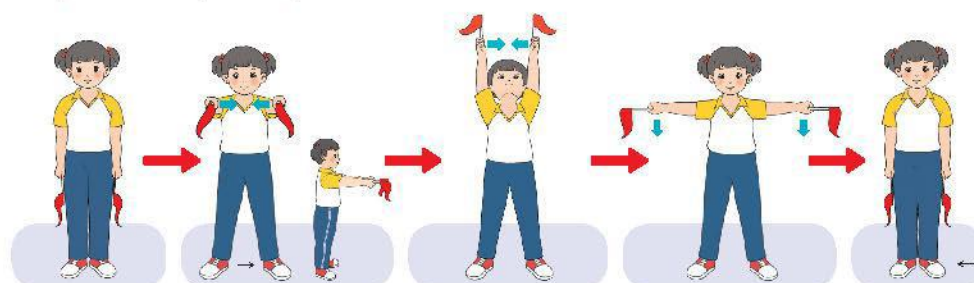
1. Động tác vươn thở kết hợp với cờ



- **TTCB:** Đứng nghiêm, hai tay cầm cờ hướng xuống đất, hơi chếch ra trước.
- **Nhịp 1:** Bước chân trái sang ngang rộng bằng vai, đồng thời đưa hai tay sang ngang – lên cao, lòng bàn tay hướng vào nhau, cờ hướng lên cao, ngửa mặt, hít sâu vào bằng mũi.
- **Nhịp 2:** Đưa hai tay sang ngang – xuống dưới đan chéo trước bụng, cờ hướng xuống đất, 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 sang ngang.

2. Động tác tay kết hợp với cờ



- **TTCB:** Đứng nghiêm, hai tay cầm cờ hướng xuống đất, hơi chếch ra trước.
- **Nhịp 1:** Bước chân trái sang ngang rộng bằng vai, đồng thời đưa hai tay ra trước, lòng bàn tay hướng vào nhau, cờ hướng ra trước.

- **Nhịp 2:** Đưa hai tay lên cao, lòng bàn tay hướng vào nhau, cờ hướng lên cao, ngửa mặt.
- **Nhịp 3:** Hạ hai tay xuống ngang vai, lòng bàn tay sấp, cờ hướng sang hai bên.
- **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.

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

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 cờ.

Lần 3: Thực hiện lại động tác vươn thở và động tác tay kết hợp với cờ để học sinh có thể nắm vững toàn bộ động tác. Giáo viên có thể mời 2 – 4 học sinh bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát, nhận xét và sửa lỗi sai (nếu có).

+ **Một số lưu ý khi thực hiện:**

Động tác vươn thở kết hợp với cờ: Học sinh thường thực hiện động tác với nhịp quá nhanh, chưa đúng với tính chất của động tác, chưa biết cách 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.

Động tác tay kết hợp với cờ: Học sinh thường thực hiện tư thế tay cầm cờ không chính xác về phương hướng, biên độ của động tác (hai tay không duỗi thẳng, tay cao – tay thấp, để cán cờ nhô ra ngoài,...). Giáo viên cần hướng dẫn học sinh cầm cờ 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

1. **Luyện tập đồng loạt – theo nhóm**

– *Luyện tập đồng loạt:*

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

+ Ban đầu giáo viên đếm nhịp và thực hiện động tác để học sinh thực hiện theo (chú ý đếm chậm, thực hiện cùng hướng với học sinh và nhắc học sinh chú ý các lỗi sai).

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

– *Luyện tập theo nhóm:*

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

+ Giáo viên quan sát, hướng dẫn và điều chỉnh động tác cho từng nhóm khi cần thiết.

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

2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh bắt cặp với nhau và tiến hành thực hiện động tác vươn thở và động tác tay kết hợp với cờ: một học sinh đếm nhịp và học sinh còn lại thực hiện động tác.

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

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 cờ.

❖ Trò chơi bổ trợ khéo léo

Trò chơi: “Tung bóng theo hàng”

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

– *Chuẩn bị:* Rổ đựng bóng, bóng, còi, phấn.

– *Cách chơi:* Giáo viên cho học sinh đứng thành 3 – 4 hàng dọc đều nhau, khoảng cách giữa hai học sinh trong hàng cách nhau 1,5 – 2 m. Khi có hiệu lệnh, bạn đầu hàng lấy bóng từ rổ, lần lượt tung và bắt bóng theo hàng cho đến bạn cuối cùng sẽ đặt bóng vào rổ của đội mình. Trong lúc chơi, nếu bóng rơi xuống đất hoặc thành viên trong đội di chuyển khỏi vị trí đứng thì quả bóng đó không được tính. Sau thời gian quy định, đội có nhiều bóng trong rổ hơn là đội chiến thắng. Giáo viên có thể thay đổi khoảng cách giữa hai học sinh, thay đổi đội hình thực hiện trò chơi (vòng tròn, vòng cung, gấp khúc,...) để tăng hoặc giảm độ khó của trò chơi.



Trò chơi “Tung bóng theo hàng”

IV. VẬN DỤNG

1. *Đáp án:* Hình 1.

2. Giáo viên khuyến khích học sinh thực hiện động tác tay kết hợp với cờ vào giờ ra chơi.

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. Nhân ái, biết nhận xét và giúp đỡ bạn thực hiện đúng các động tác bài tập thể dục.
- **Năng lực chung:** Tự giác, 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.
- **Năng lực thể chất:** Biết và thực hiện được động tác chân và động tác lườn kết hợp với cờ. Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu của giáo viên, tham gia tích cực các trò chơi vận động bố trí khéo léo và hoàn thành lượng vận động bài tập.

2. Phương tiện dạy học

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

3. Khởi động

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

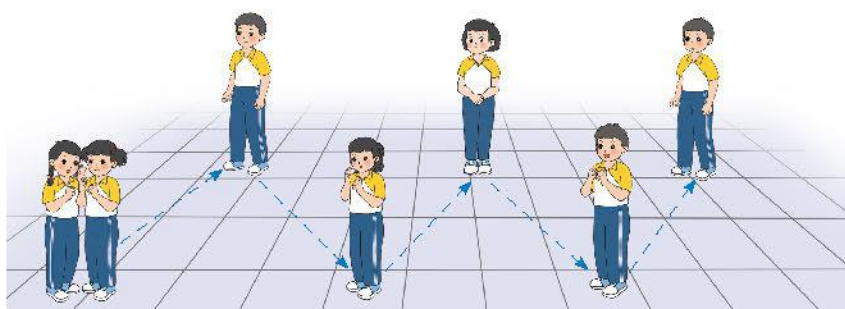
– **Căng cơ:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng ngang thực hiện động tác ép dẻo dọc; ép dẻo ngang và căng thân theo nhịp đếm.

Lưu ý: Giáo viên có thể kết hợp với nhạc để tăng hứng thú cho học sinh khi thực hiện động tác khởi động.

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Chạy truyền tin”

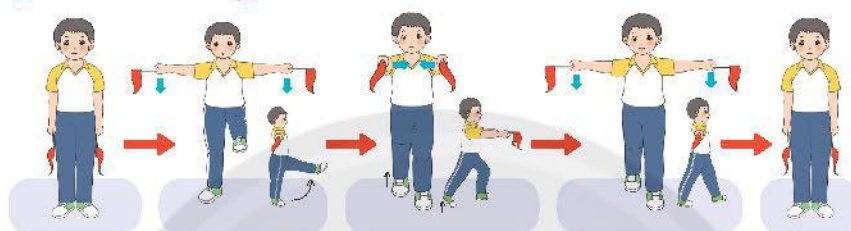
- **Chuẩn bị:** Sân bãi rộng rãi, không có chướng ngại vật.
- **Cách chơi:** Giáo viên chia lớp thành các đội đều nhau đứng theo hình dích dắc, cách nhau 2 – 3 m. Giáo viên sẽ chuẩn bị và truyền đạt một thông tin ngắn cho bạn chỉ huy của các đội chơi, sau đó bạn chỉ huy chạy về bạn đầu tiên để truyền lại thông tin đó. Các bạn lần lượt chạy đến bạn tiếp theo để truyền tin. Khi đến bạn cuối cùng sẽ chạy đến vị trí giáo viên để nói lại câu đó. Đội truyền tin đúng và nhanh nhất là đội chiến thắng.



Trò chơi "Chạy truyền tin"

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Động tác chân kết hợp với cờ



- **TTCB:** Đứng nghiêm, hai tay cầm cờ hướng xuống đất, hơi chếch ra trước.
- **Nhịp 1:** Đá chân trái ra trước, đồng thời đưa hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp, cờ hướng sang hai bên.
- **Nhịp 2:** Hạ chân trái về trước, khụy gối, chân phải kiễng gót, đưa hai tay ra trước, lòng bàn tay hướng vào nhau, cờ hướng ra trước.
- **Nhịp 3:** Hạ gót chân phải chạm đất, thẳng gối chân trái, hai tay dang ngang như nhịp 1.
- **Nhịp 4:** Về TTCB.

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

2. Động tác lườn kết hợp với cờ



- **TTCB:** Đứng nghiêm, hai tay cầm cờ hướng xuống đất, hơi chếch ra trước.
- **Nhịp 1:** Bước chân trái sang ngang rộng bằng vai, đồng thời hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp, cờ hướng sang hai bên.
- **Nhịp 2:** Nghiêng lườn sang trái, tay trái co, căng tay phía sau lưng, tay phải duỗi thẳng áp nhẹ vào tai, kiễng gót chân trái, mặt hướng trước.
- **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 nghiêng lườn sang phải.

❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

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

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

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 lườn kết hợp với cờ.

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 lườn kết hợp với cờ.

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

+ **Một số lưu ý khi thực hiện:**

Động tác chân kết hợp với cờ: Học sinh thường khom lưng và mắt thẳng bằng khi đá chân ra trước và hạ chân khuyu gối. Giáo viên có thể cho học sinh tập riêng động tác chân để tạo cảm giác vận động trước khi kết hợp với tay cầm cờ.

Động tác lườn kết hợp với cờ: Học sinh khi nghiêng lườn chưa biết chuyển trọng tâm (chân cùng phía với hướng nghiêng lườn không kiểng), thường xoay người theo hướng nghiêng và tay không thẳng. Giáo viên cho học sinh tay chống hông thực hiện nghiêng lườn trước khi kết hợp với tay và cờ.

III. LUYỆN TẬP

1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– *Luyện tập đồng loạt:*

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

+ Ban đầu giáo viên đếm nhịp và thực hiện động tác để học sinh thực hiện theo (chú ý đếm chậm, thực hiện cùng hướng với học sinh và nhắc học sinh chú ý các lỗi sai).

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

– *Luyện tập theo nhóm:*

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

+ Giáo viên quan sát, hướng dẫn và điều chỉnh động tác cho từng nhóm khi cần thiết.

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

2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh bắt cặp với nhau và tiến hành thực hiện động tác chân và động tác lườn kết hợp với cờ: một học sinh đếm nhịp và học sinh còn lại thực hiện động tác.

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

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 cờ.

❖ Trò chơi bổ trợ khéo léo

Trò chơi: “Nối hàng”

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

– *Chuẩn bị:* Sân bãi rộng rãi không có chướng ngại vật, còi, đồng hồ bấm giờ.

– *Cách chơi 1:* Lớp chia thành các đội chơi đều nhau, mỗi đội cử ra một bạn chỉ huy, các bạn còn lại đứng khắp sân chơi (không đứng sát nhau). Khi có hiệu lệnh, bạn chỉ huy sẽ chạy đi tìm một đồng đội, khi chạy đến sẽ đặt hai tay lên vai bạn đó (gắn kết) và cả hai cùng chạy đi tìm các đồng đội khác để gắn kết. Trong quá trình chơi không được bỏ tay ra khỏi vai đồng đội của mình, nếu bỏ tay ra thì những bạn đầu phải chạy vòng để gắn kết lại. Đội gắn kết được toàn bộ các thành viên nhanh nhất là đội chiến thắng.

– *Cách chơi 2:* Lớp cử ra 4 bạn chỉ huy, các bạn còn lại đứng khắp sân chơi (không đứng sát nhau). Khi có hiệu lệnh, các bạn chỉ huy sẽ chạy đi tìm một bạn bất kỳ để gắn kết và cả hai cùng chạy đi tìm các bạn khác. Trong quá trình chơi không được bỏ tay ra khỏi vai của bạn mình, nếu bỏ tay ra thì những đội khác có thể đến gắn kết với các bạn sau để nối dài đội hơn. Sau một khoảng thời gian quy định, đội của bạn chỉ huy có số lượng thành viên nhiều nhất là đội chiến thắng.



Trò chơi “Tung bóng theo hàng”

IV. VẬN DỤNG

1. *Đáp án:* Hình 1.

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

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, tự giác tập luyện các động tác của bài tập thể dục.
- **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.
- **Năng lực thể chất:** Biết và thực hiện được động tác lưng bụng và động tác toàn thân kết hợp với cờ. Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu của giáo viên.

2. Phương tiện dạy học

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

3. Khởi động

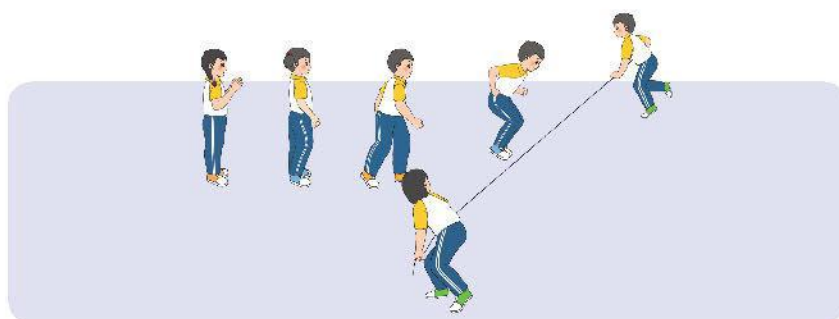
- **Xoay các khớp:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng ngang để thực hiện động tác xoay các khớp kết hợp với nhịp đếm theo thứ tự: xoay cổ, xoay vai, xoay cánh tay, xoay khuỷu tay, xoay cổ tay, xoay hông, xoay cổ chân.
- **Tay này chạm mũi bàn chân kia:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng ngang thực hiện động tác gập, duỗi gối; ép dẻo dọc; ép dẻo ngang, tay này chạm mũi chân kia theo nhịp đếm.

Lưu ý: Giáo viên có thể kết hợp với nhạc để tăng hứng thú cho học sinh khi thực hiện động tác khởi động.

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Nhảy lướt sóng”

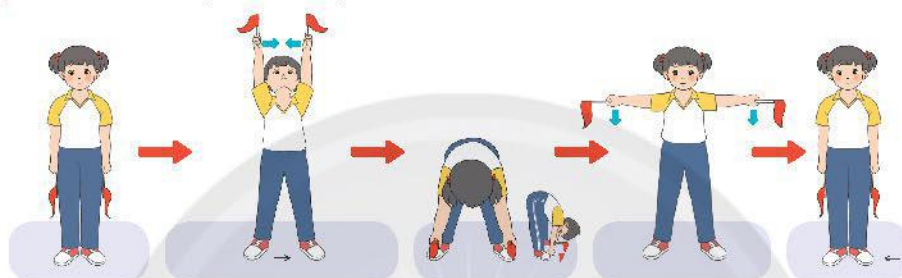
- **Chuẩn bị:** Dây dài 5 – 7 m, còi.
- **Cách chơi:** Giáo viên cử ra hai bạn để cầm hai đầu dây. Các bạn còn lại chia thành các đội chơi có số học sinh bằng nhau đứng theo các hàng dọc, cách nhau khoảng 1 – 1,5 m. Khi có hiệu lệnh, hai bạn cầm dây sẽ hạ dây thấp (dưới đầu gối các bạn chơi hoặc dây chạm đất) và chạy ngược về các bạn chơi. Khi dây đến, các bạn chơi lần lượt bật nhảy lên cao để dây đi qua. Đội ít bị vướng dây nhất là chiến thắng.



Trò chơi “Nhảy lướt sóng”

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Động tác lưng bụng kết hợp với cờ



- **TTCB:** Đứng nghiêm, hai tay cầm cờ hướng xuống đất, hơi chếch ra trước.
- **Nhịp 1:** Bước chân trái sang ngang rộng bằng vai, đồng thời đưa hai tay sang ngang – lên cao, lòng bàn tay hướng vào nhau, cờ hướng lên cao, ngửa mặt.
- **Nhịp 2:** Cúi đầu, gập thân sâu, hai tay chạm mũi bàn chân, cờ hướng về trước, hai chân thẳng.
- **Nhịp 3:** Nâng thân lên, đứng thẳng, hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp, cờ hướng sang hai bên, mắt nhìn thẳng.
- **Nhịp 4:** Về TTCB.

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

2. Động tác toàn thân kết hợp với cờ



- **TTCB:** Đứng nghiêm, hai tay cầm cờ hướng xuống đất, hơi chếch ra trước.
- **Nhịp 1:** Đưa chân trái sang ngang, mũi bàn chân duỗi thẳng, đồng thời đưa hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp, cờ hướng sang hai bên.
- **Nhịp 2:** Hạ chân trái chạm đất rộng hơn vai đồng thời khụy gối, chân phải thẳng, đưa hai tay ra trước, lòng bàn tay sấp, cờ hướng trước.
- **Nhịp 3:** Quay người sang trái, trọng tâm dồn vào chân trái, chân phải thẳng, kiễng gót, đồng thời hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp, cờ hướng sang hai bên.

– **Nhịp 4:** Quay người sang phải về TTCB.

Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng đối sang bên phải.

❖ **Hướng dẫn dạy học kiến thức mới**

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

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

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 lưng bụng và động tác toàn thân kết hợp với cờ.

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 lưng bụng và động tác toàn thân kết hợp với cờ.

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

+ **Một số lưu ý khi thực hiện:**

Động tác lưng bụng kết hợp với cờ: Khi gập thân, học sinh thường hay bị co gối, thân gập không sâu và để cờ chạm đất. Giáo viên nên cho học sinh tập chậm, tách riêng nhịp 2, nhịp 6 và nhắc học sinh thẳng gối khi gập thân.

Động tác toàn thân kết hợp với cờ: Học sinh thường bị mất thăng bằng khi xoay người và không thẳng chân sau ở nhịp 3 và nhịp 7. Giáo viên có thể cho học sinh tập riêng từng nhịp, tập chậm và dừng lại ở các nhịp 3, nhịp 7 để sửa lỗi sai (nếu có).

III. LUYỆN TẬP

1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– *Luyện tập đồng loạt:*

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

+ Ban đầu giáo viên đếm nhịp và thực hiện động tác để học sinh thực hiện theo (chú ý đếm chậm, thực hiện cùng hướng với học sinh và nhắc học sinh chú ý các lỗi sai).

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

– *Luyện tập theo nhóm:*

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

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

2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh bắt cặp với nhau và tiến hành thực hiện động tác lưng bụng và động tác toàn thân kết hợp với cờ: một học sinh đếm nhịp và học sinh còn lại thực hiện động tác.

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

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 cờ.

❖ Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

Trò chơi: “Chuyển vật”

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

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

– *Cách chơi:* Giáo viên chia học sinh thành 2 – 4 đội đều nhau, xếp hàng ngang, khoảng cách rộng một cánh tay. Khi có hiệu lệnh, học sinh đầu hàng lấy bóng ở rổ và chuyển qua đầu cho bạn bên cạnh và tiếp tục như vậy cho đến học sinh cuối hàng để cho bóng vào rổ của đội mình. Trong khi chơi, các thành viên trong đội không được di chuyển ra khỏi vị trí đứng ban đầu. Trong thời gian quy định, đội có số lượng bóng trong rổ nhiều hơn là đội chiến thắng.



Trò chơi “Chuyển vật”

IV. VẬN DỤNG

1. **Đáp án:** Nhịp 2 và nhịp 6 của động tác lưng bụng kết hợp với cờ.
2. Giáo viên khuyến khích học sinh cùng nhau tập luyện động tác lưng bụng và động tác toàn thân kết hợp với cờ để rèn luyện sức khỏe bản thân.

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 khoẻ hằng ngày. Trung thực khi tham gia luyện tập và các trò chơi rèn luyện khéo léo trên lớp.
- **Năng lực chung:** Biết quan sát, nhận xét và giúp đỡ bạn cùng tập thực hiện các động tác bài tập thể dục. Biết đặt các câu hỏi và giải quyết các nhiệm vụ học tập trong quá trình tập luyện và tham gia trò chơi vận động.
- **Năng lực thể chất:** Biết và thực hiện được động tác nhảy và động tác điều hoà kết hợp với cờ. Hiểu được ý nghĩa của các động tác bài tập thể dục đến sự phát triển của cơ thể.

2. Phương tiện dạy học

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

3. Khởi động

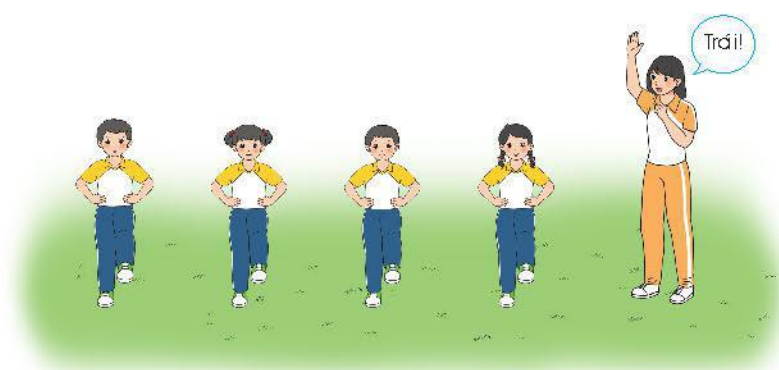
- **Xoay các khớp:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng ngang để thực hiện động tác xoay các khớp kết hợp với nhịp đếm theo thứ tự: xoay cổ, xoay vai, xoay cánh tay, xoay khuỷu tay, xoay cổ tay, xoay hông, xoay cổ chân.
- **Căng cơ:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng ngang thực hiện động tác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

Lưu ý: Giáo viên có thể kết hợp với nhạc để tăng hứng thú cho học sinh khi thực hiện động tác khởi động.

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Ai đứng vững hơn”

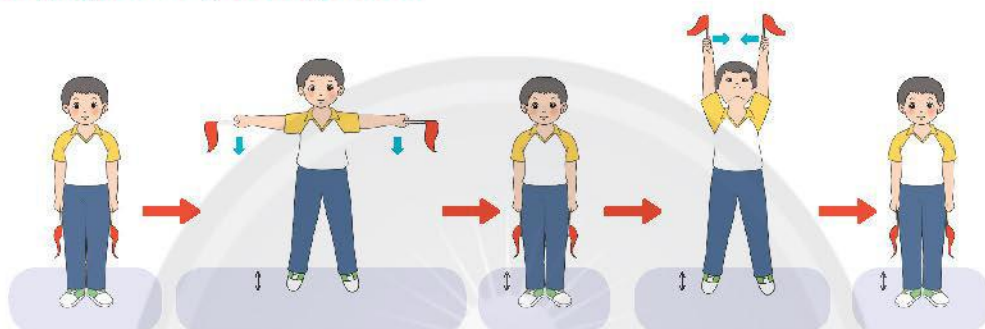
- **Chuẩn bị:** Sân bãi rộng rãi, còi, đồng hồ bấm giờ.
- **Cách chơi:** Giáo viên cho học sinh đứng thành hàng ngang hoặc vòng tròn mặt hướng tâm. Khi có hiệu lệnh, học sinh thực hiện động tác tay chống hông, co một chân lên (có thể co chân trái hoặc chân phải tùy theo yêu cầu của giáo viên). Trong thời gian quy định, nếu học sinh để chân chạm đất là thua cuộc. Giáo viên có thể tổ chức cho học sinh thi theo từng cặp hoặc từng nhóm nhỏ (4 – 5 học sinh) để làm phong phú hơn hình thức trò chơi.



Trò chơi "Ai đúng vùng hơn"

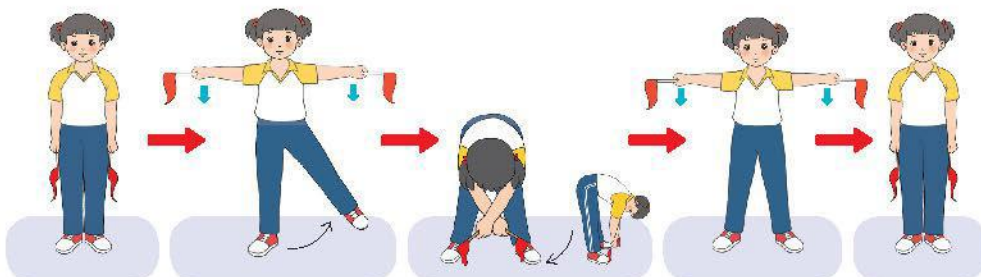
II. KIẾN THỨC MỚI

1. Động tác nhảy kết hợp với cờ



- **TTCB:** Đứng nghiêm, hai tay cầm cờ hướng xuống đất, hơi chếch ra trước.
 - **Nhịp 1:** Bật nhảy lên (tách hai chân), đồng thời đưa hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp, cờ hướng sang hai bên, khi rơi xuống đứng hai chân rộng bằng vai.
 - **Nhịp 2:** Bật nhảy lên về TTCB.
 - **Nhịp 3:** Như nhịp 1 nhưng đưa hai tay lên cao, lòng bàn tay hướng vào nhau, cờ hướng lên cao, mắt nhìn theo cờ.
 - **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 cờ hướng xuống đất, hơi chếch ra trước.
- **Nhịp 1:** Đưa chân trái sang ngang, đồng thời đưa hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp, cờ hướng sang hai bên, thả lỏng.
- **Nhịp 2:** Hạ chân trái xuống thành tư thế đứng rộng bằng vai, đồng thời cúi đầu, gập thân về trước, hai tay đan chéo nhau, cờ hướng xuống dưới, thả lỏng.

- **Nhịp 3:** Nâng thân lên, đứng thẳng, đưa hai tay dang ngang như nhịp 1, thả lỏng.
- **Nhịp 4:** Về TTCB.

Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng đưa 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 các động tác vươn thở, động tác tay, động tác chân, động tác lườn, động tác lưng bụng và động tác toàn thân kết hợp với cờ 1 – 2 lần trước và sau khi hướng dẫn động tác nhảy và động tác điều hoà kết hợp với cờ.

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

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 cờ.

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 cờ.

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

+ **Một số lưu ý khi thực hiện:**

Động tác nhảy kết hợp với cờ: Học sinh thường thực hiện không chính xác cử động của tay 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 cờ khi thực hiện động tác cũng như thẳng tay.

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

III. LUYỆN TẬP

1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– *Luyện tập đồng loạt:*

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

+ Ban đầu giáo viên đếm nhịp và thực hiện động tác để học sinh thực hiện theo (chú ý đếm chậm, thực hiện cùng hướng với học sinh và nhắc học sinh chú ý các lỗi sai).

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

– *Luyện tập theo nhóm:*

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

+ Giáo viên quan sát, hướng dẫn và điều chỉnh động tác cho từng nhóm khi cần thiết.

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

2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh bắt cặp với nhau và tiến hành thực hiện động tác nhảy và động tác điều hoà kết hợp với cờ: một học sinh đếm nhịp và học sinh còn lại thực hiện động tác.

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

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 cờ.

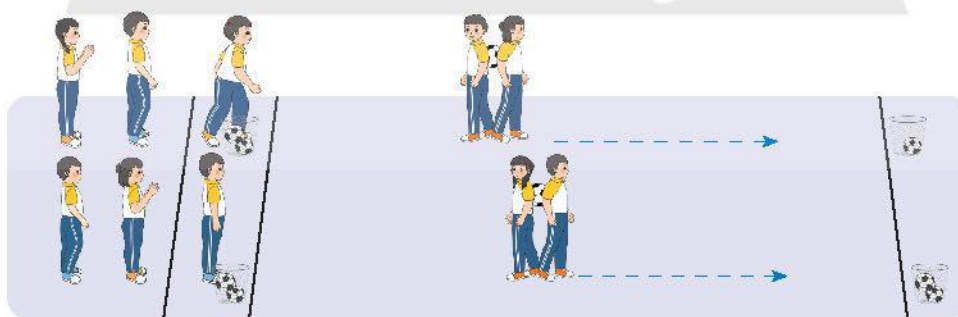
❖ Trò chơi bổ trợ khéo léo

Trò chơi: “Chuyển bóng bằng lưng”

– *Mục đích:* Giúp học sinh tăng khả năng khéo léo, khả năng phối hợp với bạn cùng tập.

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

– *Cách chơi:* Giáo viên chia lớp thành 2 – 4 đội đều nhau, xếp hàng dọc sau vạch xuất phát, học sinh trong mỗi đội sẽ tự bắt cặp với nhau để tham gia trò chơi. Khi có hiệu lệnh, cặp chơi sẽ quay lưng lại với nhau, đặt bóng vào giữa lưng và di chuyển đến đích để cho bóng vào rổ của đội mình rồi chạy về chạm tay cặp tiếp theo để tiếp tục trò chơi. Trong quá trình di chuyển, các cặp chơi không được chạm tay vào bóng, không để bóng rơi khỏi lưng. Sau thời gian quy định, đội có nhiều bóng hơn là đội chiến thắng. Giáo viên có thể thay đổi số lượng học sinh khi chuyển bóng ở mỗi lượt chơi (ví dụ như 3 hoặc 4 học sinh cùng chuyển bóng), thêm chướng ngại vật, thay đổi khoảng cách,... để tăng hoặc giảm độ khó của trò chơi.



Trò chơi “Chuyển bóng bằng lưng”

IV. VẬN DỤNG

1. *Đáp án:* Hình 2.

2. Giáo viên khuyến khích các em học sinh cùng nhau tập luyện thường xuyên các bài tập thể dục để rèn luyện sức khỏe.

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

Bài 1 THĂNG BẰNG TẠI CHỖ

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- **Phẩm chất:** Ham học hỏi các kiến thức mới, chăm chỉ tập luyện các bài tập thăng bằng tại chỗ 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.
- **Năng lực thể chất:** Biết và thực hiện được các bài tập thăng bằng tại chỗ theo hướng dẫn của giáo viên. Hoàn thành lượng vận động bài tập.

2. Phương tiện dạy học

- Sàn bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt, không có chướng ngại vật.
- Đồng hồ bấm giờ, còi.
- Bóng, rô đựng bóng, nhạc, phấn, nắm thể thao.

3. Khởi động

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

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

Lưu ý: Giáo viên có thể kết hợp với nhạc để tăng hứng thú cho học sinh khi thực hiện động tác khởi động.

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Ai đang giữ cờ”

– **Chuẩn bị:** Khăn bịt mắt, sân bãi rộng rãi, nhạc.

– **Cách chơi:** Giáo viên cho học sinh đứng vòng tròn, mặt hướng tâm, chọn một học sinh tham gia chơi đứng giữa và bịt mắt lại. Học sinh cùng giáo viên hát một bài hát và chuyển cờ cho nhau theo vòng tròn. Khi kết thúc bài hát, tất cả các bạn trong vòng tròn đều để tay sau lưng (kể cả bạn đang cầm cờ cũng phải để cờ sau lưng). Học sinh đứng giữa vòng tròn tháo bịt mắt ra và quan sát các bạn ở vòng tròn để tìm bạn học sinh đang giữ cờ. Nếu tìm được thì

bạn bị bắt sẽ vào thay vị trí bạn mình. Trong 3 lượt nếu tìm chưa ra thì giáo viên sẽ thay bạn khác để tiếp tục trò chơi.



Trò chơi “Ai đang giữ cờ”

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Tại chỗ co một chân

– **TTCB:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng ngang hoặc vòng tròn mặt hướng tâm, đứng hai tay buông tự nhiên, mắt nhìn về trước.

– **Động tác:** Khi có hiệu lệnh, học sinh đứng tại chỗ co một chân về sau nâng căng chân song song với mặt đất, đồng thời hai tay dang ngang, các ngón tay khép, lòng bàn tay sắp, thân người thẳng, mắt nhìn trước, giữ thẳng bằng trong 3 – 5 nhịp đếm rồi đổi chân.

Lưu ý: Giáo viên tùy vào khả năng của học sinh để tăng hoặc giảm thời gian thực hiện động tác.



Tại chỗ co một chân

2. Tại chỗ co một chân chạm vật

– **Chuẩn bị:** Vật làm chuẩn (nắm thể dục).

– **TTCB:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng ngang hoặc vòng tròn mặt hướng tâm, đứng hai tay buông tự nhiên, mắt nhìn về trước.

– **Động tác:** Khi có hiệu lệnh, học sinh hai tay chống hông, thẳng thân, đưa chân về trước lần lượt chạm vào các vật chuẩn được đặt trước mặt và hai bên, mắt nhìn theo chân trước rồi đổi chân.

Lưu ý: Giáo viên tùy vào khả năng của học sinh để thay đổi khoảng cách giữa các vật chuẩn.



Tại chỗ co một chân chạm vật

3. Tại chỗ co một chân kết hợp tung bóng

- **Chuẩn bị:** Bóng cỡ vừa (bóng đá hoặc bóng chuyền), còi.
- **TTCB:** Giáo viên cho 2 học sinh đứng đối diện, khoảng cách 7 – 10 m, một học sinh cầm bóng trước bụng.
- **Động tác:** Khi có hiệu lệnh, học sinh cầm bóng co một chân ra sau đồng thời hai tay đưa bóng xuống dưới thấp, dùng sức tung bóng về trước cho bạn đứng đối diện. Học sinh đối diện bắt bóng sau đó thực hiện động tác tung lại cho bạn.



Tại chỗ co một chân kết hợp tung bóng

Lưu ý: Giáo viên tùy vào khả năng của học sinh để tăng hoặc giảm khoảng cách giữa các cặp.

❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

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

Lần 1: Thực hiện mẫu toàn động tác để học sinh có thể quan sát, nắm được biểu tượng khái quát ban đầu của các động tác thăng bằng tại chỗ.

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

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

+ **Một số lưu ý khi thực hiện:**

Tại chỗ co một chân: Học sinh thường mất thăng bằng khi co chân (ngả người sang hai bên hoặc về trước), tay cao tay thấp, chân co không song song với mặt đất, hiệu quả thăng bằng của hai chân không đồng nhất. Giáo viên nên cho học sinh tay chống hông để thực hiện động tác trước khi kết hợp với tay, cho học sinh tập với chân thuận trước rồi chuyển qua chân không thuận.

Tại chỗ co một chân chạm vật: Học sinh dễ mất thăng bằng khi di chuyển chân chạm vật, thân người không thẳng khi thực hiện động tác. Giáo viên nên tăng số lượng vật chuẩn từ từ để học sinh có thể làm quen dần với động tác.

Tại chỗ co một chân kết hợp tung bóng: Học sinh thường mất thăng bằng, chưa xác định được hướng khi tung bóng. Giáo viên nên cho học sinh đứng gần và chuyển bóng thăng bằng qua lại để học sinh làm quen dần với động tác rồi tăng dần khoảng cách.

III. LUYỆN TẬP

1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– *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 tại chỗ co một chân, tại chỗ co một chân chạm vật và tại chỗ co một chân kết hợp tung bóng theo hiệu lệnh của giáo viên.

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

+ Giáo viên có thể linh động thay đổi thời gian thực hiện, khoảng cách, số lượng vật chuẩn theo khả năng của học sinh.

+ Sau khi học sinh nắm sơ bộ động tác, giáo viên có thể tổ chức cho cả lớp tự thực hiện. Sau mỗi lần thực hiện, giáo viên nhận xét, có thể giải thích thêm rồi cho học sinh tiếp tục thực hiện.

– *Tập luyện theo nhóm:*

+ Giáo viên chia lớp thành các nhóm từ 8 – 10 học sinh, lần lượt học sinh thay phiên điều khiển nhóm thực hiện các bài tập tại chỗ co một chân, tại chỗ co một chân chạm vật và tại chỗ co một chân kết hợp tung bóng đã được học.

+ Giáo viên có thể cho các nhóm thi đua, thực hiện động tác cho các nhóm khác quan sát, nhận xét và đề xuất phương án sửa lỗi sai (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 (thay đổi số lượng chướng ngại vật ở từng nhóm).

2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh bắt cặp với nhau và tiến hành thực hiện các bài tập tại chỗ co một chân, tại chỗ co một chân chạm vật và tại chỗ co một chân kết hợp tung bóng: một học sinh hô, học sinh còn lại thực hiện động tác hoặc cả hai cùng thực hiện xem ai thực hiện tốt hơn.

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

❖ Trò chơi rèn luyện kỹ năng phối hợp vận động

Trò chơi: “Chuyển bóng thăng bằng”

– *Mục đích:* Tăng khả năng thăng bằng và khả năng phối hợp vận động của học sinh.

– *Chuẩn bị:* Bóng, rổ đựng bóng.

– *Cách chơi:* Giáo viên cho học sinh đứng thành 3 – 4 hàng dọc đều nhau, khoảng cách giữa hai học sinh trong hàng cách nhau 1 – 1,5 m. Khi có hiệu lệnh, học sinh đứng tại vạch

xuất phát lấy bóng tại rổ rồi tung cho bạn tiếp theo và cứ thực hiện liên tục như vậy cho đến bạn cuối hàng để cho bóng vào rổ của đội mình. Sau thời gian quy định, đội có nhiều bóng hơn là đội chiến thắng.



Trò chơi "Chuyền bóng thăng bằng"

IV. VẬN DỤNG

1. Đáp án: Hình 1.
2. Giáo viên khuyến khích các em thường xuyên tập luyện các động tác thăng bằng để nâng cao khả năng thăng bằng cho cơ thể.



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.

▪ Năng lực thể chất: Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu của giáo viên. Biết và thực hiện được các bài tập thăng bằng di chuyển theo hướng dẫn của giáo viên và hoàn thành lượng vận động bài tập.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt, không có chướng ngại vật.
- Đồng hồ bấm giờ, còi.
- Phấn, ghế thể dục, vòng thể dục.

3. Khởi động

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

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

Lưu ý: Giáo viên có thể kết hợp với nhạc để tăng hứng thú cho học sinh khi thực hiện động tác khởi động. Ngoài ra, giáo viên cho học sinh xếp hàng ngang hoặc vòng tròn thực hiện động tác chạy tại chỗ theo tiếng vỗ tay hoặc nhịp đếm.

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Nhảy đổi chân”

– *Chuẩn bị:* Sân rộng.

– *Cách chơi:* Giáo viên cho học sinh xếp thành vòng tròn, nắm tay nhau, mặt hướng vào tâm, giáo viên đứng giữa vòng tròn. Khi giáo viên hô hiệu lệnh “trái (phải)” thì học sinh sẽ nhảy lên và đưa chân ra trước theo hiệu lệnh của giáo viên, học sinh thực hiện sai chân xem như thua cuộc. Giáo viên có thể thay đổi hiệu lệnh (ví dụ tay đưa cao thì bật chân trái ra trước, tay xuống thấp thì bật chân phải) để tăng độ khó của trò chơi.



Trò chơi “Nhảy đổi chân”

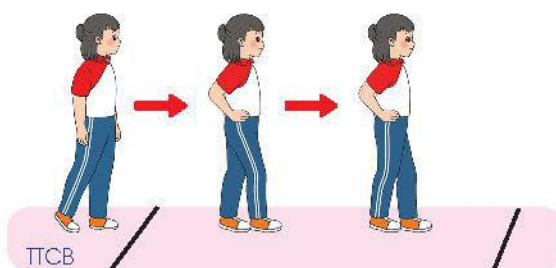
II. KIẾN THỨC MỚI

1. Đi nổi bàn chân

– **Chuẩn bị:** Đoạn đường dài 10 – 15 m.
– **TTCB:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng dọc sau vạch xuất phát, học sinh đứng chân trước – chân sau, hai tay buông tự nhiên.

– **Động tác:** Khi có hiệu lệnh, học sinh từ vạch xuất phát, hai tay chống hông, bước một chân về trước, sau đó đặt chân còn lại sát mũi chân vừa bước, đầu và thân thẳng. Học sinh thực hiện động tác bước nổi bàn chân đến đích rồi thực hiện tương tự nhưng bước lùi về vị trí xuất phát để học sinh tiếp theo thực hiện.

Lưu ý: Giáo viên tùy vào khả năng của học sinh để tăng hoặc giảm độ dài của đoạn đường đi.

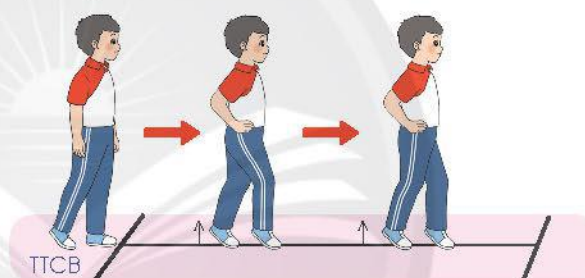


Đi nổi bàn chân

2. Đi kiễng gót trên vạch kẻ sẵn

– **Chuẩn bị:** Vạch kẻ thẳng dài 10 – 15 m, rộng 5 cm.
– **TTCB:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng dọc sau vạch xuất phát, học sinh đứng chân trước – chân sau, hai tay buông tự nhiên.

– **Động tác:** Khi có hiệu lệnh, học sinh từ vạch xuất phát, hai tay chống hông hoặc hai tay dang ngang, thực hiện động tác đi kiễng gót trên vạch kẻ thẳng cho đến đích. Khi đi, đầu và thân người thẳng, mắt nhìn phía trước. Sau khi qua vạch đích, tùy theo yêu cầu của giáo viên mà học sinh có thể đứng tại vạch đích hoặc di chuyển về tập hợp ở cuối hàng dọc.

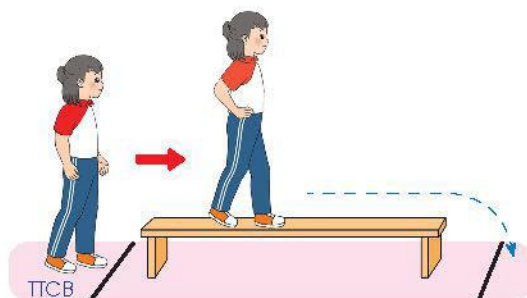


Đi kiễng gót trên vạch kẻ sẵn

3. Đi trên bục

– **Chuẩn bị:** Bục có chiều cao 20 – 30 cm, rộng 15 – 20 cm, dài 2,5 – 3 m.
– **TTCB:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng dọc sau vạch xuất phát, học sinh đứng chân trước – chân sau, hai tay buông tự nhiên.

– **Động tác:** Khi có hiệu lệnh, học sinh từ vạch xuất phát, hai tay chống hông hoặc hai tay dang ngang, bước lên bục và thực hiện động tác đi thường thẳng hướng đến cuối bục. Khi đi, đầu và



Đi trên bục

thân người thẳng, mắt nhìn phía trước. Sau khi đi hết bục, tùy theo yêu cầu của giáo viên mà học sinh có thể đứng tại vạch đích hoặc di chuyển về tập hợp ở cuối hàng dọc.

4. Nhảy lò cò theo đường thẳng

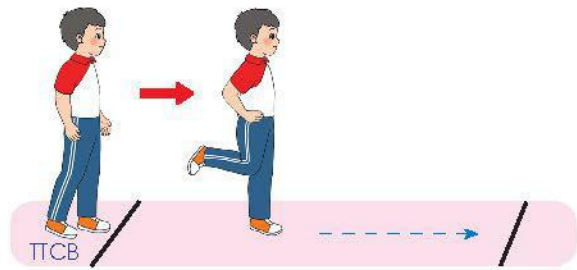
– **Chuẩn bị:** Đoạn đường dài 5 – 7 m.

– **TTCB:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng dọc sau vạch xuất phát, học sinh đứng chân trước – chân sau, hai tay buông tự nhiên.

– **Động tác:** Khi có hiệu lệnh, học sinh từ vạch xuất phát, hai tay chống hông đồng thời co một chân về sau, thân người thẳng, mắt nhìn phía trước và thực hiện động tác nhảy lò cò thẳng hướng đến đích.

Sau khi qua vạch đích, tùy theo yêu cầu của giáo viên mà học sinh có thể đứng tại vạch đích hoặc di chuyển về tập hợp ở cuối hàng dọc.

Lưu ý: Giáo viên yêu cầu học sinh thay đổi chân thực hiện động tác giữa các lần thực hiện để phát triển khả năng thăng bằng và sức mạnh của chân.



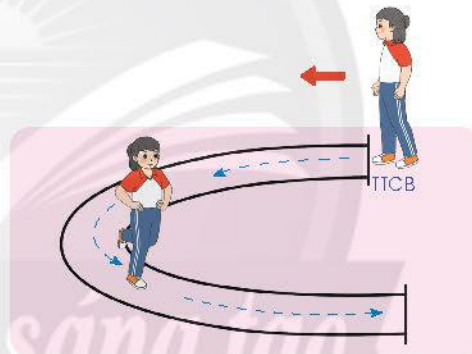
Nhảy lò cò theo đường thẳng

5. Nhảy lò cò theo vòng cung

– **Chuẩn bị:** Đoạn đường vòng cung.

– **TTCB:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng dọc sau vạch xuất phát, học sinh đứng chân trước – chân sau, hai tay buông tự nhiên.

– **Động tác:** Khi có hiệu lệnh, học sinh từ vạch xuất phát, hai tay chống hông đồng thời co một chân về sau, thân người thẳng, mắt nhìn phía trước và thực hiện động tác nhảy lò cò theo vòng cung cho đến đích. Sau khi qua vạch đích, tùy theo yêu cầu của giáo viên mà học sinh có thể đứng tại vạch đích hoặc di chuyển về tập hợp ở cuối hàng dọc.



Nhảy lò cò theo vòng cung

❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

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

Lần 1: Thực hiện mẫu toàn động tác để học sinh có thể quan sát, nắm được biểu tượng khái quát ban đầu của các động tác thăng bằng di chuyển.

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

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

+ Một số lưu ý khi thực hiện:

Đi nối bàn chân: Học sinh thường không giữ được tư thế thẳng, hay cúi đầu để chăm chú nhìn vào bàn chân đường đi. Giáo viên có thể đặt túi cát nhẹ trên đầu để học sinh luôn nhìn thẳng khi thực hiện bài tập.

Đi kiểng gót trên vạch kẻ sẵn: Học sinh thường mất thăng bằng khi thực hiện động tác. Giáo viên nên cho học sinh thực hiện đoạn đường ngắn rồi mới tăng dần khoảng cách khi đi để học sinh làm quen dần với yêu cầu của bài tập.

Đi trên bục: Học sinh thường cảm thấy sợ khi thực hiện đi trên bục, dễ mất thăng bằng khi đi. Giáo viên nên nâng dần độ cao của bục để học sinh làm quen dần với yêu cầu của bài tập. Giáo viên nên đặt thảm ở hai bên bục và đứng bên cạnh để đảm bảo an toàn cho học sinh khi thực hiện bài tập.

Nhảy lò cò theo đường thẳng: Học sinh thường không giữ được thân người thẳng và dễ mất thăng bằng ở những bước nhảy cuối. Giáo viên nên tăng dần khoảng cách của đoạn đường để học sinh quen dần với yêu cầu của bài tập.

Nhảy lò cò theo vòng cung: Học sinh thường bị mất trọng tâm và nhảy lệch khỏi vòng cung. Giáo viên nên cho học sinh luyện tập nhiều lần để làm quen dần với yêu cầu của bài tập.

III. LUYỆN TẬP

1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– 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 đi nối bàn chân, đi kiểng gót trên vạch kẻ sẵn, đi trên bục, nhảy lò cò theo đường thẳng và nhảy lò cò theo vòng cung theo hiệu lệnh của giáo viên.

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

+ Giáo viên có thể linh động thay đổi thời gian thực hiện, khoảng cách theo khả năng của học sinh.

+ Sau khi học sinh nắm sơ bộ động tác, giáo viên có thể tổ chức cho cả lớp tự thực hiện. Sau mỗi lần thực hiện, giáo viên nhận xét, có thể giải thích thêm rồi cho học sinh tiếp tục thực hiện.

– Tập luyện theo nhóm:

+ Giáo viên chia lớp thành các nhóm từ 8 – 10 học sinh, lần lượt học sinh thay phiên điều khiển nhóm thực hiện đi nối bàn chân, đi kiểng gót trên vạch kẻ sẵn, đi trên bục, nhảy lò cò theo đường thẳng và nhảy lò cò theo vòng cung đã được học.

+ Giáo viên có thể cho các nhóm thi đua, thực hiện động tác cho các nhóm khác quan sát, nhận xét và đề xuất phương án sửa lỗi sai (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 (thay đổi số lượng chương ngại vật ở từng nhóm).

2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh bắt cặp với nhau và tiến hành thực hiện đi nối bàn chân, đi kiểng gót trên vạch kẻ sẵn, đi trên bục, nhảy lò cò theo đường thẳng và nhảy lò cò theo vòng cung: một học sinh hô, học sinh còn lại thực hiện động tác hoặc cả hai cùng thực hiện xem ai thực hiện tốt hơn.

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

❖ Trò chơi rèn luyện kĩ năng phối hợp vận động

Trò chơi: “Đôi chân khéo léo”

– *Mục đích:* Tăng cường khả năng phối hợp vận động của mắt và chân, tăng khả năng thăng bằng của cơ thể.

– *Chuẩn bị:* Vòng tròn.

– *Cách chơi:* Giáo viên cho học sinh xếp hàng dọc đứng sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh, co một chân ra sau và nhảy lò cò vào các vòng được đặt trước mặt cho tới vạch đích, sau đó chạy nhanh về và chạm vào tay bạn thứ 2 để tiếp tục. Nhóm hoàn thành đầu tiên là đội chiến thắng.



Trò chơi “Đôi chân khéo léo”

IV. VẬN DỤNG

1. *Đáp án:* Nhảy lò cò theo vòng cung.

2. *Giáo viên khuyến khích các em tập luyện các bài tập thăng bằng di chuyển để giúp em tự tin hơn và dễ dàng thực hiện các hoạt động vận động hằng ngày.*

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.

▪ **Năng lực thể chất:** Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu của giáo viên. Biết và thực hiện được các bài tập bật cao tại chỗ, bật cao tại chỗ chạm vật và nhảy dây kiểu chụm hai chân theo hướng dẫn của giáo viên và hoàn thành lượng vận động bài tập.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt, không có chướng ngại vật.
- Đồng hồ bấm giờ, còi.
- Phấn, bóng, dây nhảy.

3. Khởi động

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

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

Lưu ý: Giáo viên có thể kết hợp với nhạc để tăng hứng thú cho học sinh khi thực hiện động tác khởi động. Ngoài ra, giáo viên cho học sinh xếp hàng ngang hoặc vòng tròn thực hiện động tác chạy tại chỗ theo tiếng vỗ tay hoặc nhịp đếm.

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Chạm tay nhé”

– *Chuẩn bị:* Sân bãi rộng rãi, không có chướng ngại vật.

– *Cách chơi:* Giáo viên cho học sinh xếp thành vòng tròn, chạy chậm ngược chiều kim đồng hồ. Khi tới vị trí giáo viên đang đứng thì đưa tay chạm vào tay của giáo viên (giáo viên có thể đưa tay ngang tầm với của học sinh).



Trò chơi “Chạm tay nhẹ”

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Bật cao tại chỗ

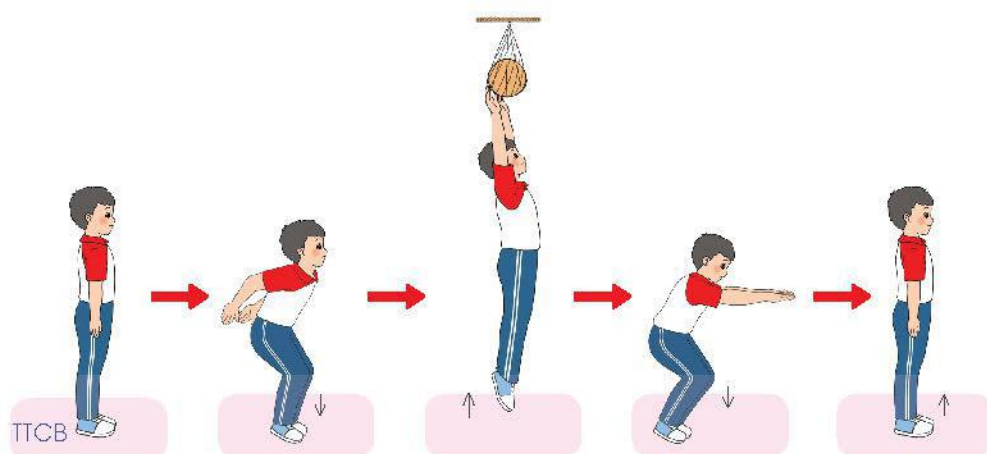
- **TTCB:** Giáo viên cho học sinh đứng thẳng, hai tay buông tự nhiên.
- **Động tác:** Khi có hiệu lệnh, học sinh từ TTCB khuỵu gối, hai tay đưa ra sau rồi vung mạnh từ sau ra trước – lên cao, đồng thời bật nhảy lên cao. Khi rơi xuống chạm đất bằng nửa trước bàn chân rồi đến cả bàn chân, đồng thời khuỵu gối giảm chấn động, hai tay đưa ra trước để giữ thăng bằng, sau đó đứng lên.



Lưu ý: Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng ngang hoặc vòng tròn nếu tập luyện đồng loạt hoặc theo nhóm, xếp thành hàng dọc nếu tập luyện lần lượt.

2. Bật cao tại chỗ chạm vật

- **Chuẩn bị:** Vạch kẻ, còi, vật chuẩn (bóng, chuông, khăn,...) được treo cao 1,5 – 2 m.
- **TTCB:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng dọc trước vật chuẩn.
- **Động tác:** Khi có hiệu lệnh, học sinh đầu hàng bước tới bên dưới vật chuẩn, thực hiện động tác bật cao tại chỗ, hai tay vọt lên cao chạm vật, mắt nhìn theo tay. Khi rơi xuống khuỵu gối, hai tay đưa ra trước để giữ thăng bằng, sau đó đứng lên. Sau khi thực hiện xong động tác, tùy theo yêu cầu của giáo viên mà học sinh có thể di chuyển về trước hoặc di chuyển tập hợp ở cuối hàng dọc.



Lưu ý: Giáo viên căn cứ vào khả năng của học sinh để điều chỉnh chiều cao của vật chuẩn cho phù hợp.

3. Nhảy dây kiểu chụm hai chân

- **Chuẩn bị:** Dây nhảy, sân bãi rộng không có chướng ngại vật.
- **TTCB:** Giáo viên cho học sinh xếp thành các hàng ngang (khoảng cách rộng để tránh chạm dây vào nhau khi thực hiện), đứng chụm hai chân sau dây, hai tay cầm đầu dây sao cho dây hơi chùng xuống đất.
- **Động tác so dây:** Hai tay cầm hai đầu dây, dây đặt sát mặt đất, một chân giẫm lên đoạn giữa dây, độ dài của dây từ mặt đất lên tới ngang vai là phù hợp.
- **Động tác chao dây:** Hai tay cầm hai đầu dây sát nhau, cổ tay quay để chao dây sang bên trái và bên phải, hai tay chuyển động theo hình số 8 nằm ngang.
- **Động tác nhảy dây:** Sau khi chao dây, hai tay tách sang hai bên, dùng lực cổ tay và cẳng tay đưa dây từ trên xuống dưới, khi dây tới gần chân thì thực hiện bật nhảy bằng hai chân lên cao cho dây đi qua rồi tiếp tục thực hiện nhảy dây nhịp nhàng.



❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

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

Lần 1: Thực hiện mẫu toàn động tác để học sinh có thể quan sát, nắm được biểu tượng khái quát ban đầu của các động tác bật cao tại chỗ, bật cao tại chỗ chạm vật và nhảy dây kiểu chụm hai chân.

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 bật cao (TTCB, bật, tiếp đất), động tác nhảy dây kiểu chụm hai chân (so dây – chao dây – nhảy dây) 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 bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát, nhận xét và sửa lỗi sai (nếu có).

+ Một số lưu ý khi thực hiện:

Bật cao tại chỗ: Học sinh thường chưa phối hợp được các giai đoạn lấy đà và giậm nhảy, khi bật chưa duỗi thẳng chân, khi tiếp xúc đất chưa khuyu gối hoặc tiếp xúc đất lần lượt từng chân. Giáo viên nên cho học sinh tập giai đoạn lấy đà để học sinh nắm vững động tác rồi mới chuyển sang tập toàn bộ động tác. Giáo viên thường xuyên nhắc học sinh khuyu gối khi tiếp xúc đất và cho học sinh tập một số bài tập phát triển sức mạnh nhóm cơ chân.

Bật cao tại chỗ chạm vật: Học sinh thường chưa xác định được vị trí thực hiện động tác (vị trí bật xa so với vật chuẩn), không chạm tay được vào vật chuẩn, dễ mất đà và hay lao về trước. Giáo viên có thể vẽ vạch giới hạn để giúp học sinh xác định vị trí thực hiện động tác, đồng thời điều chỉnh độ cao của vật chuẩn phù hợp với học sinh.

Nhảy dây kiểu chụm hai chân: Học sinh thường chưa biết cách so dây (dây quá ngắn hoặc quá dài), khi chao dây dễ làm cho dây bị rối, khi nhảy thường bị vướng dây. Ban đầu giáo viên cần hướng dẫn học sinh động tác quay dây một cách đều đặn, khi dây đến chân thì nhanh chóng bật nhảy qua dây và cứ như vậy nhịp nhàng theo nhịp quay. Giáo viên nên cho học sinh tập với nhịp chậm để làm quen dần với động tác, khi đã quen thì tăng dần tốc độ thực hiện.

III. LUYỆN TẬP

1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– *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 bật cao tại chỗ, bật cao tại chỗ chạm vật và nhảy dây kiểu chụm hai chân theo hiệu lệnh của giáo viên.

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

+ Giáo viên có thể linh động thay đổi thời gian thực hiện, điều chỉnh chiều cao của vật chuẩn cho phù hợp theo khả năng của học sinh.

+ Sau khi học sinh nắm sơ bộ động tác, giáo viên có thể tổ chức cho cả lớp tự thực hiện. Sau mỗi lần thực hiện, giáo viên nhận xét, có thể giải thích thêm rồi cho học sinh tiếp tục thực hiện.

– *Luyện tập theo nhóm:*

+ Giáo viên chia lớp thành các nhóm từ 8 – 10 học sinh, lần lượt học sinh thay phiên điều khiển nhóm thực hiện các bài tập bật cao tại chỗ, bật cao tại chỗ chạm vật và nhảy dây kiểu chụm hai chân đã được học.

+ Giáo viên có thể cho các nhóm thi đua, thực hiện động tác cho các nhóm khác quan sát, nhận xét và đề xuất phương án sửa lỗi sai (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 (thay đổi số lượng chướng ngại vật ở từng nhóm).

2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh bắt cặp với nhau và tiến hành thực hiện các bài tập bật cao tại chỗ, bật cao tại chỗ chạm vật và nhảy dây kiểu chụm hai chân: một học sinh hô, học sinh còn lại thực hiện động tác hoặc cả hai cùng thực hiện xem ai thực hiện tốt hơn.

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

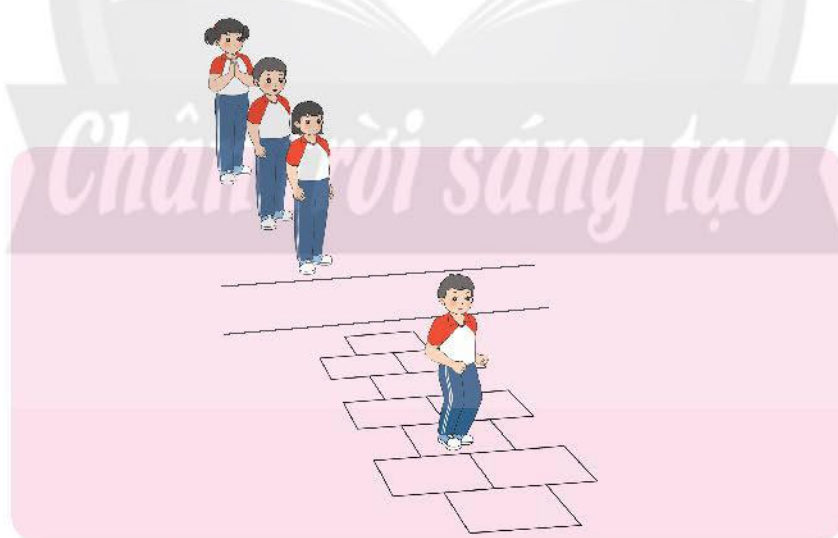
❖ Trò chơi rèn luyện kỹ năng phối hợp vận động

Trò chơi: “Nhảy ô”

– Mục đích: Tăng khả năng phối hợp vận động của tay, chân và mắt, tăng cường sức mạnh của chân.

– Chuẩn bị: Vạch kẻ, mô hình bật ô, còi.

– Cách chơi: Giáo viên cho học sinh xếp thành 2 – 4 hàng dọc đều nhau sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh, học sinh đầu hàng thực hiện động tác bật vào các ô của mô hình cho đến đích, sau đó chạy nhanh về và chạm tay bạn tiếp theo để tiếp tục trò chơi. Đội hoàn thành trước là đội chiến thắng. Giáo viên có thể thay đổi số lượng ô để tăng hoặc giảm độ khó của trò chơi.



Trò chơi “Nhảy ô”

IV. VẬN DỤNG

1. Khi bật cao, các em nên khụy gối để không bị chấn thương lúc tiếp đất.

2. Giáo viên khuyến khích các em vận dụng động tác bật cao khi chơi thể thao để tăng cường sức khỏe hàng ngày.

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.

▪ Năng lực thể chất: Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu của giáo viên. Biết và thực hiện được các bài tập bật xa, bật qua chướng ngại vật thấp và bật xa liên tục về trước theo hướng dẫn của giáo viên và hoàn thành lượng vận động bài tập.

2. Phương tiện dạy học

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

3. Khởi động

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

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

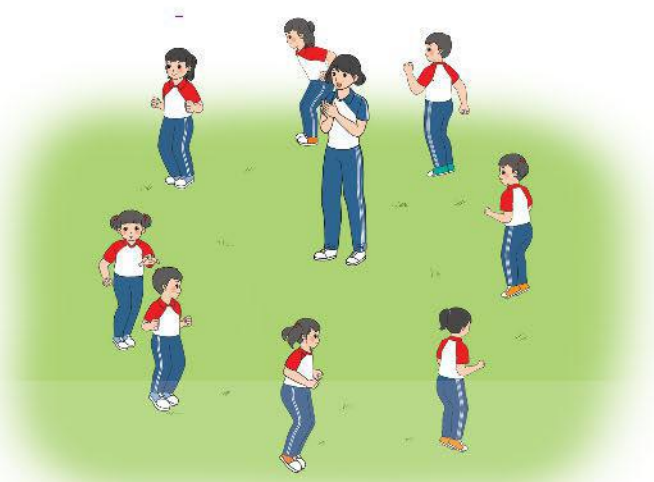
Lưu ý: Giáo viên có thể kết hợp với nhạc để tăng hứng thú cho học sinh khi thực hiện động tác khởi động.

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Đừng để bị chạm”

– **Chuẩn bị:** Sân bãi rộng không có chướng ngại vật, còi.

– **Cách chơi:** Giáo viên cho học sinh xếp thành vòng tròn với khoảng cách rộng, giáo viên đứng ở giữa và ra hiệu lệnh (còi, vỗ tay,...). Học sinh bật theo hiệu lệnh của giáo viên và cố gắng chạm vào bạn phía trước. Học sinh bị bạn chạm vào người xem như thua cuộc. Giáo viên có thể vẽ sẵn vòng tròn để học sinh có thể bật theo.

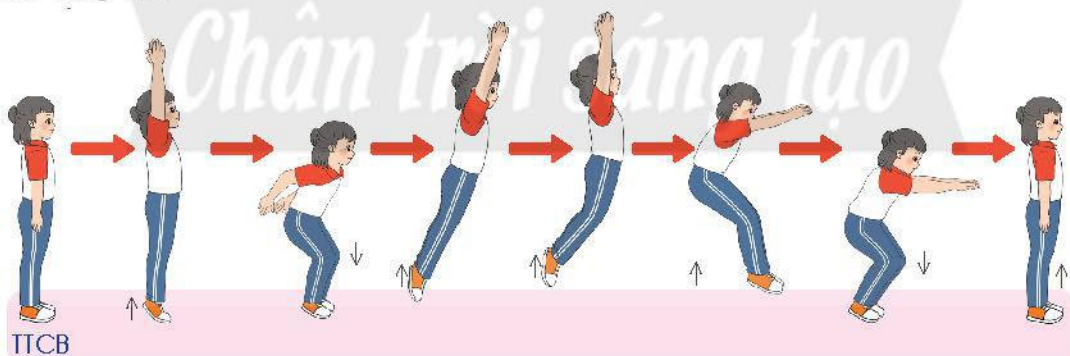


Trò chơi "Đừng để bị chạm"

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Bật xa về trước

- **Chuẩn bị:** Vạch kẻ, sân bãi rộng không có chướng ngại vật, còi.
- **TTCB:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng dọc, đứng thẳng, hai tay buông tự nhiên.
- **Động tác:** Khi có hiệu lệnh, học sinh từ TTCB hai tay đưa ra trước – lên cao, kiễng gót chân kết hợp rướn thân. Sau đó vung hai tay từ trên cao xuống thấp ra sau, khụy gối, hạ gót rồi đánh mạnh hai tay từ sau – ra trước kết hợp bật nhảy lên cao ra xa. Khi rơi xuống chạm đất bằng nửa trước bàn chân rồi đến cả bàn chân, đồng thời khụy gối giảm chấn động, hai tay đưa ra trước giữ thẳng bằng, sau đó đứng lên. Sau khi hoàn thành xong động tác, tùy theo yêu cầu của giáo viên mà học sinh có thể di chuyển về trước hoặc di chuyển tập hợp ở cuối hàng dọc.



2. Bật qua chướng ngại vật thấp

- **Chuẩn bị:** Vạch kẻ, chướng ngại vật thấp (độ cao 0,2 – 0,3 m), còi.
- **TTCB:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng dọc sau vạch chuẩn bị, đứng thẳng, hai tay buông tự nhiên.
- **Động tác:** Khi có hiệu lệnh, học sinh lần lượt di chuyển đến vạch xuất phát thực hiện động tác bật xa về trước đồng thời nâng đùi vượt qua chướng ngại vật thấp (đặt cách vạch

xuất phát từ 0,4 – 0,6 m). Khi rơi xuống chạm đất bằng nửa trước bàn chân rồi đến cả bàn chân, đồng thời khụy gối giảm chấn động, hai tay đưa ra trước giữ thẳng bằng, sau đó đứng lên. Sau khi hoàn thành xong động tác, tùy theo yêu cầu của giáo viên mà học sinh có thể di chuyển về trước hoặc di chuyển tập hợp ở cuối hàng dọc.



Lưu ý: Giáo viên tùy vào khả năng của học sinh mà thay đổi độ cao và khoảng cách đặt chướng ngại vật.

3. **Bật xa liên tục về trước**

- **Chuẩn bị:** Vạch kẻ, đoạn đường dài 5 – 7 m, sân bãi rộng không có chướng ngại vật, còi.
- **TTCB:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng dọc, đứng thẳng, hai tay buông tự nhiên.
- **Động tác:** Khi có hiệu lệnh, học sinh thực hiện động tác bật xa liên tục về trước hết đoạn đường 5 – 7 m cho đến vạch đích. Sau khi đến vạch đích, tùy theo yêu cầu của giáo viên mà học sinh có thể di chuyển về trước hoặc di chuyển tập hợp ở cuối hàng dọc.



Lưu ý: Giáo viên tùy vào khả năng của học sinh mà thay đổi khoảng cách của đoạn đường.

❖ **Hướng dẫn dạy học kiến thức mới**

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

Lần 1: Thực hiện mẫu toàn động tác để học sinh có thể quan sát, nắm được biểu tượng khái quát ban đầu của các động tác bật xa, bật qua chướng ngại vật thấp và bật xa liên tục về trước.

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 bật xa 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 bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát, nhận xét và sửa lỗi sai (nếu có).

+ Một số lưu ý khi thực hiện:

Bật xa về trước: Học sinh thường phối hợp động tác chưa nhịp nhàng, khi bật chân chưa duỗi hết hoặc bật quá cao, khi tiếp đất không chùng chân hoặc mất thăng bằng. Giáo viên nên cho học sinh tập từng phần của động tác (tạo đà, giậm nháy, tiếp đất) rồi mới tập phối hợp và hoàn thiện động tác. Giáo viên có thể sử dụng các hiệu lệnh (còi, tiếng vỗ tay, tiếng hô,...) để tạo hưng phấn cho học sinh khi thực hiện động tác.

Bật qua chướng ngại vật thấp: Học sinh thường chạm vật chuẩn khi bật, chưa chùng chân hoặc mất thăng bằng khi tiếp đất. Giáo viên nên tăng từ từ khoảng cách và độ cao của vật chuẩn để học sinh quen dần với động tác.

Bật xa liên tục về trước: Học sinh dễ mất thăng bằng khi thực hiện động tác liên tục, khoảng cách bật giảm dần ở những lần bật cuối đoạn đường. Giáo viên nên nhắc nhở học sinh thực hiện động tác chậm, có khoảng dừng ngắn ở các lần bật. Giáo viên điều chỉnh độ dài đoạn đường cho phù hợp với khả năng của học sinh và áp dụng các bài tập bổ trợ giúp phát triển sức mạnh nhóm cơ chân.

III. LUYỆN TẬP

1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– *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 bật xa về trước, bật qua chướng ngại vật thấp và bật xa liên tục về trước 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 sơ bộ động tác, giáo viên có thể tổ chức cho cả lớp tự thực hiện. Sau mỗi lần thực hiện, giáo viên nhận xét, có thể giải thích thêm rồi cho học sinh tiếp tục thực hiện.

– *Luyện tập theo nhóm:*

+ Giáo viên chia lớp thành các nhóm từ 8 – 10 học sinh, lần lượt học sinh thay phiên điều khiển nhóm thực hiện các bài tập bật xa về trước, bật qua chướng ngại vật thấp và bật xa liên tục về trước đã được học.

+ Giáo viên có thể cho các nhóm thi đua, thực hiện động tác cho các nhóm khác quan sát, nhận xét và đề xuất phương án sửa lỗi sai (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 (thay đổi số lượng chướng ngại vật ở từng nhóm).

2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

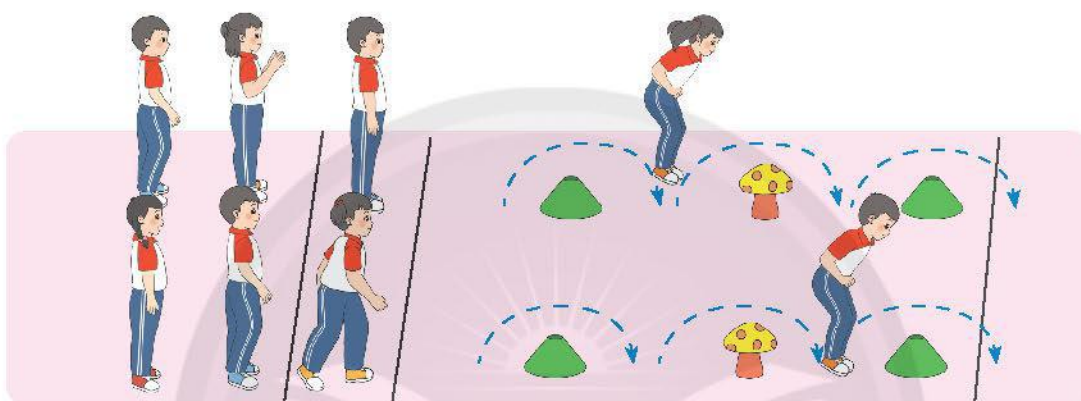
+ Giáo viên cho học sinh bắt cặp với nhau và tiến hành thực hiện các bài tập bật xa về trước, bật qua chướng ngại vật thấp và bật xa liên tục về trước: một học sinh hô, học sinh còn lại thực hiện động tác hoặc cả hai cùng thực hiện xem ai thực hiện tốt hơn.

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

❖ Trò chơi rèn luyện kĩ năng phối hợp vận động

Trò chơi: “Bật nhanh qua vật chuẩn”

- Mục đích: Tăng sức mạnh của chân và khả năng phối hợp vận động khi bật.
- Chuẩn bị: Vật chuẩn (cao 0,2 – 0,3 m), đoạn đường dài 5 – 7 m, còi, vạch kẻ.
- Cách chơi: Giáo viên cho học sinh xếp thành các hàng dọc đều nhau sau vạch xuất phát. Khi chiếu lệnh, học sinh đầu hàng lần lượt thực hiện động tác bật qua vật chuẩn (đặt cách nhau 0,7 – 1 m) cho đến đích, sau đó chạy nhanh về và chạm tay bạn tiếp theo để tiếp tục trò chơi. Đội hoàn thành trước là đội chiến thắng. Giáo viên có thể thay đổi số lượng vật chuẩn hoặc độ dài đoạn đường để tăng hoặc giảm độ khó của trò chơi.



Trò chơi “Bật nhanh qua vật chuẩn”

IV. VẬN DỤNG

1. Giáo viên khuyến khích các em thực hiện động tác bật xa thường xuyên để giúp các em có đôi chân khỏe mạnh hơn.
2. Giáo viên khuyến khích các em cùng bạn tham gia các cuộc thi bật để nâng cao sức khỏe.

Chân trời sáng tạo

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.
- **Năng lực thể chất:** Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu của giáo viên. Biết và thực hiện được các bài tập phối hợp đi – bật nhảy theo hướng dẫn của giáo viên và hoàn thành lượng vận động bài tập.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt, không có chướng ngại vật.
- Đồng hồ bấm giờ, còi.
- Phấn, bóng, cờ.

3. Khởi động

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

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

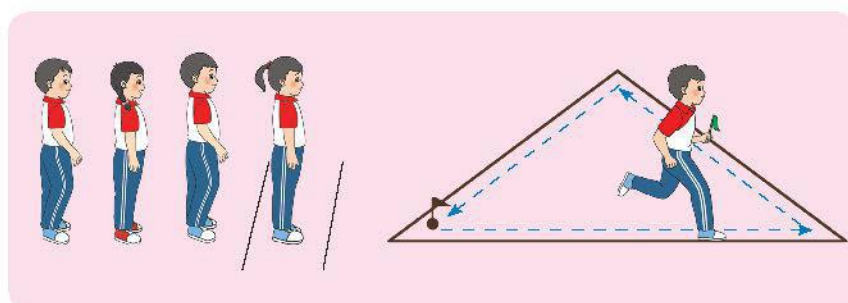
Lưu ý: Giáo viên có thể kết hợp với nhạc để tăng hứng thú cho học sinh khi thực hiện động tác khởi động.

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Chạy theo hình tam giác”

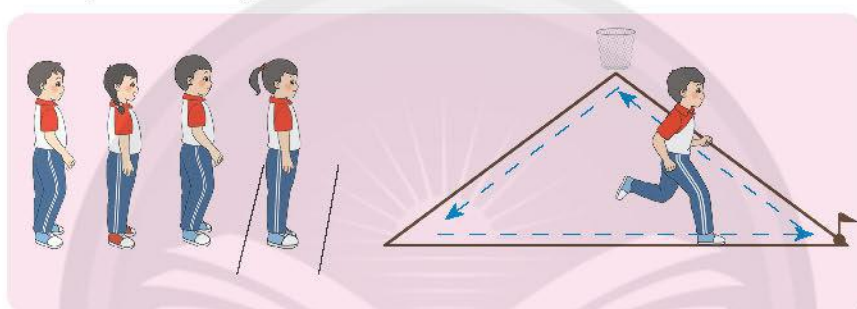
– **Chuẩn bị:** Cờ, rổ đựng cờ, hình tam giác có cạnh 8 – 10 m.

– **Cách chơi 1:** Giáo viên cho học sinh tập hợp thành 2 – 4 hàng dọc đều nhau, đứng sau vạch xuất phát (cách đỉnh của tam giác khoảng 1 m). Khi có hiệu lệnh, học sinh đầu hàng lấy cờ tại vạch xuất phát và chạy đến 2 đỉnh còn lại của hình tam giác rồi về trao cờ cho học sinh thứ 2 để tiếp tục trò chơi. Đội hoàn thành đầu tiên là đội chiến thắng.



Trò chơi "Chạy theo hình tam giác" (theo cách chơi 1)

– **Cách chơi 2:** Giáo viên cho học sinh tập hợp thành 2 – 4 hàng dọc đều nhau đứng sau vạch xuất phát (cách đỉnh của tam giác khoảng 1 m). Khi có hiệu lệnh, học sinh đầu hàng chạy đến đỉnh thứ 2 lấy cờ rồi tiếp tục chạy tới đỉnh thứ 3 để bỏ cờ vào rổ của đội mình sau đó chạy về chạm tay bạn thứ 2 để tiếp tục trò chơi. Trong thời gian quy định, đội có nhiều cờ trong rổ hơn là đội chiến thắng.



Trò chơi "Chạy theo hình tam giác" (theo cách chơi 2)

Lưu ý: Giáo viên hướng dẫn học sinh chạy theo hướng ngược chiều kim đồng hồ khi tham gia trò chơi.

II. KIẾN THỨC MỚI

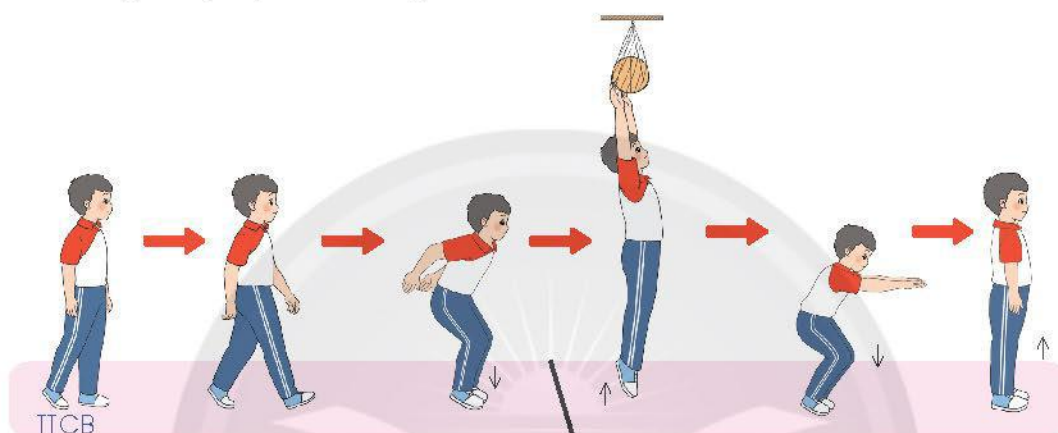
1. Đi phối hợp bật xa về trước

- **Chuẩn bị:** Vạch kẻ, đoạn đường 10 – 15 m, còi.
- **TTCB:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng dọc sau vạch chuẩn bị, đứng chân trước – chân sau, hai tay buông tự nhiên, trọng tâm dồn vào chân trước.
- **Động tác:** Khi có hiệu lệnh, học sinh đầu hàng đi nhanh dần đến vạch giới hạn, cách vạch xuất phát 5 – 6 m, thực hiện động tác bật xa về trước sau đó tiếp tục đi đến vạch đích. Sau khi đến vạch đích, tùy theo yêu cầu của giáo viên mà học sinh có thể di chuyển về trước hoặc di chuyển tập hợp ở cuối hàng dọc.



2. Phối hợp bật cao chạm vật

- **Chuẩn bị:** Vạch kẻ, đoạn đường 10 – 15 m, vật chuẩn treo cao 1,5 – 2 m.
- **TTCB:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng dọc sau vạch chuẩn bị, đứng chân trước – chân sau, hai tay buông tự nhiên, trọng tâm dồn vào chân trước.
- **Động tác:** Khi có hiệu lệnh, học sinh đầu hàng đi nhanh dần đến vạch giới hạn, cách vạch xuất phát 5 – 6 m, thực hiện động tác bật cao chạm vật sau đó tiếp tục đi đến vạch đích. Sau khi đến vạch đích, tùy theo yêu cầu của giáo viên mà học sinh có thể di chuyển về trước hoặc di chuyển tập hợp ở cuối hàng dọc.



❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

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

Lần 1: Thực hiện mẫu toàn động tác để học sinh có thể quan sát, nắm được biểu tượng khái quát ban đầu của các động tác đi phối hợp bật xa về trước và bật cao chạm vật.

Lần 2: Thực hiện động tác kết hợp miêu tả, giải thích các bước tiến hành động tác. Chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà học sinh có thể mắc phải và nhắc nhở học sinh đảm bảo an toàn 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 lên thực hiện để cả lớp quan sát, nhận xét và sửa lỗi sai (nếu có).

- + **Một số lưu ý khi thực hiện:**

Đi phối hợp bật xa về trước: Học sinh thường cúi đầu, bước chân không tự nhiên, không thực hiện đúng động tác bật xa (thường bỏ qua giai đoạn đánh tay). Giáo viên cần yêu cầu học sinh thực hiện chậm động tác, khi đi ngắn cao đầu, ổn định tư thế trước khi thực hiện động tác bật xa về trước.

Đi phối hợp bật cao chạm vật: Học sinh thường chưa xác định được vị trí thực hiện động tác bật cao chạm vật, không chạm được vào vật chuẩn. Giáo viên có thể điều chỉnh độ cao của vật chuẩn phù hợp với học sinh, đồng thời nhắc học sinh cần ổn định tư thế trước khi thực hiện động tác bật cao.

III. LUYỆN TẬP

1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– *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 đi phối hợp bật xa về trước, đi phối hợp bật cao chạm vật 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 sơ bộ động tác, giáo viên có thể tổ chức cho cả lớp tự thực hiện. Sau mỗi lần thực hiện, giáo viên nhận xét, có thể giải thích thêm rồi cho học sinh tiếp tục thực hiện.

– *Luyện tập theo nhóm:*

+ Giáo viên chia lớp thành các nhóm từ 8 – 10 học sinh, lần lượt học sinh thay phiên điều khiển nhóm thực hiện các bài tập đi phối hợp bật xa về trước, đi phối hợp bật cao chạm vật đã được học.

+ Giáo viên có thể cho các nhóm thi đua, thực hiện động tác cho các nhóm khác quan sát, nhận xét và đề xuất phương án sửa lỗi sai (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 (thay đổi số lượng chương ngại vật ở từng nhóm).

2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh bắt cặp với nhau và tiến hành thực hiện các bài tập đi phối hợp bật xa về trước, đi phối hợp bật cao chạm vật: một học sinh hô, học sinh còn lại thực hiện động tác hoặc cả hai cùng thực hiện xem ai thực hiện tốt hơn.

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

❖ Trò chơi rèn luyện kỹ năng phối hợp vận động

Trò chơi: “Phối hợp chuyển bóng”

– *Mục đích:* Tăng cường khả năng phối hợp vận động đi – bật, tăng khả năng phối hợp làm việc nhóm.

– *Chuẩn bị:* Bóng, rổ đựng bóng, chương ngại vật thấp (độ cao 0,2 – 0,3 m), vạch kẻ, đoạn đường dài 10 – 15 m, còi.

– *Cách chơi:* Giáo viên chia học sinh thành 2 – 4 đội đều nhau, xếp hàng dọc sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh, học sinh đầu hàng cầm bóng ở rổ rồi di chuyển về trước 5 – 7 m, tiếp tục bật bằng hai chân qua chương ngại vật thấp rồi di chuyển đến vạch giới hạn (cách vật cản 3 – 5 m) và tung bóng vào rổ cách vạch giới hạn 1 – 1,2 m. Sau đó chạy về và chạm tay bạn thứ 2 để tiếp tục trò chơi. Đội chuyển được nhiều bóng hơn trong thời gian quy định là đội chiến thắng.



Trò chơi "Phối hợp chuyển bóng"

IV. VẬN DỤNG

1. Các bài tập đi phối hợp bật xa về trước, đi phối hợp bật cao chạm vật.
2. Giáo viên khuyến khích các em cùng bạn thực hiện các bài tập phối hợp đi – bật nhảy để cơ thể linh hoạt, năng động hơn.

Chân trời sáng tạo

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 yêu cầu giáo viên đưa ra khi tham gia trò chơi vận động.

▪ **Năng lực thể chất:** Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu của giáo viên. Biết và thực hiện được các bài tập phối hợp chạy – bật nhảy theo hướng dẫn của giáo viên và hoàn thành lượng vận động bài tập.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt, không có chướng ngại vật.
- Đồng hồ bấm giờ, còi.
- Phấn, bóng.

3. Khởi động

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

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

Lưu ý: Giáo viên có thể kết hợp với nhạc để tăng hứng thú cho học sinh khi thực hiện động tác khởi động.

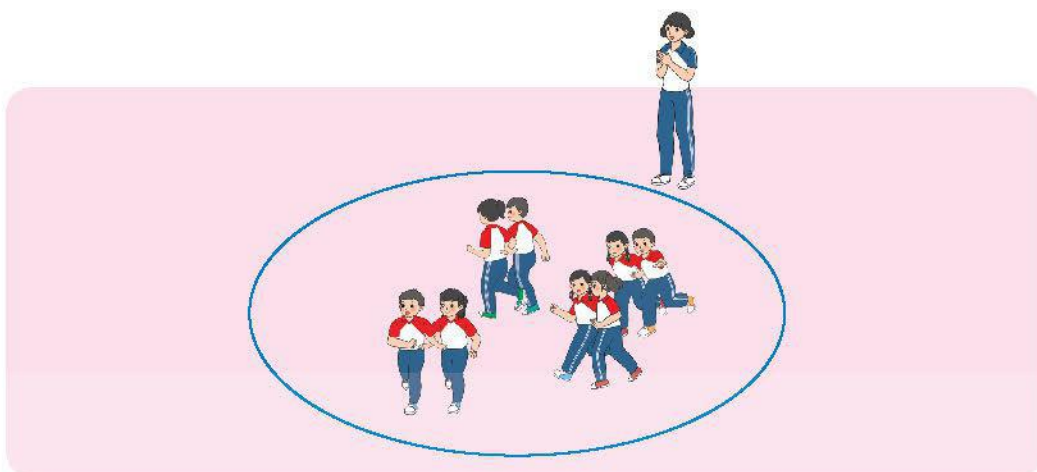
4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Đuổi bắt theo cặp”

– **Mục đích:** Tăng cường khả năng phối hợp vận động chạy, khả năng làm việc nhóm.

– **Chuẩn bị:** Vòng tròn lớn (đường kính 10 – 15 m), còi.

– **Cách chơi:** Giáo viên chia học sinh thành từng cặp quàng tay nhau (có thể nắm tay hoặc cột khăn giữa hai tay của từng cặp) đứng trong vòng tròn. Giáo viên chỉ định một cặp có nhiệm vụ đuổi bắt các cặp chơi còn lại. Khi có hiệu lệnh, các cặp chơi sẽ di chuyển trong vòng tròn sao cho không để cặp được chỉ định đuổi bắt chạm vào người. Trong khi chơi, cặp bị bắt hoặc chạy ra khỏi vòng tròn hoặc bị chia cắt xem như thua cuộc.

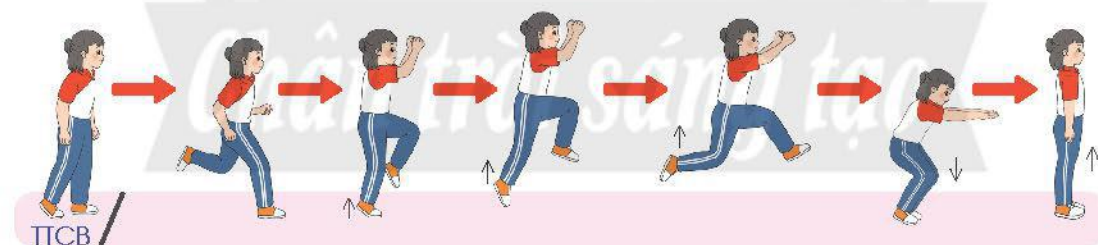


Trò chơi “Đuổi bắt theo cặp”

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Một bước đà bật nhảy về trước

- **Chuẩn bị:** Vạch kẻ, còi.
- **TTCB:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng dọc sau vạch chuẩn bị, đứng chân trước – chân sau, thân người hơi ngả về trước, hai tay buông tự nhiên.
- **Động tác:** Khi có hiệu lệnh, học sinh từ TTCB bước chân sau lên trước một bước kết hợp giậm nhảy về trước, đồng thời chân còn lại nâng đùi lên phối hợp đánh tay về trước – lên cao. Khi rơi xuống, chạm đất bằng nửa trước bàn chân rồi đến cả bàn chân, đồng thời khuỵu gối giảm chấn động, hai tay đưa ra trước giữ thẳng bằng, sau đó đứng lên. Sau khi hoàn thành xong động tác, tùy theo yêu cầu của giáo viên mà học sinh có thể di chuyển về trước hoặc di chuyển tập hợp ở cuối hàng dọc.



2. Chạy phối hợp bật nhảy về trước

- **Chuẩn bị:** Vạch kẻ, còi, đoạn đường 10 – 15 m.
- **TTCB:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng dọc trước vạch chuẩn bị, đứng chân trước – chân sau, thân người hơi ngả về trước, hai tay buông tự nhiên.
- **Động tác:** Khi có hiệu lệnh, học sinh từ vạch xuất phát chạy nhanh dẫn đến vạch giới hạn (cách vạch xuất phát 5 – 6 m) thực hiện động tác giậm nhảy bằng một chân về trước rồi tiếp tục chạy về vạch đích. Sau khi đến vạch đích, tùy theo yêu cầu của giáo viên mà học sinh có thể di chuyển về trước hoặc di chuyển tập hợp ở cuối hàng dọc.



3. Chạy phối hợp bật cao chạm vật

- **Chuẩn bị:** Vạch kẻ, đoạn đường 10 – 15 m, vật chuẩn treo cao 1,5 – 2 m.
- **TTCB:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng dọc trước vạch chuẩn bị, đứng chân trước – chân sau, hai tay buông tự nhiên, trọng tâm dồn vào chân trước.
- **Động tác:** Khi có hiệu lệnh, học sinh từ vạch xuất phát chạy nhanh dần đến vạch giới hạn (cách vạch xuất phát 5 – 6 m) thực hiện động tác bật cao chạm vật rồi tiếp tục chạy về vạch đích. Sau khi đến vạch đích, tùy theo yêu cầu của giáo viên mà học sinh có thể di chuyển về trước hoặc di chuyển tập hợp ở cuối hàng dọc.



❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

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

Lần 1: Thực hiện mẫu toàn động tác để học sinh có thể quan sát, nắm được biểu tượng khái quát ban đầu của các động tác một bước đà bật nhảy về trước, chạy phối hợp bật nhảy về trước và chạy phối hợp bật cao chạm vật.

Lần 2: Thực hiện động tác kết hợp miêu tả, giải thích các bước tiến hành động tác. Chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà học sinh có thể mắc phải và nhắc nhở học sinh đảm bảo an toàn khi thực hiện động tác chạy phối hợp bật nhảy về trước và chạy phối hợp bật cao chạm vật.

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

- + **Một số lưu ý khi thực hiện:**

Một bước đà bật nhảy về trước: Học sinh thường giậm nhảy không mạnh, chạm đất lần lượt từng chân và không khụy gối khi tiếp đất. Giáo viên nên áp dụng một số bài tập tăng cường sức mạnh nhóm cơ chân và lưu ý học sinh chùng chân khi tiếp đất.

Chạy phối hợp bật nhảy về trước: Học sinh thường chạy vượt quá vạch giới hạn và bị mất thăng bằng khi bật xa. Ban đầu giáo viên nên cho học sinh thực hiện ở cự li gần để làm quen dần với động tác, chú ý nhắc học sinh lưu ý vạch giới hạn khi bật, giáo viên có thể đứng tại vạch giới hạn để giúp học sinh xác định vị trí bật tốt hơn.

Chạy phối hợp bật cao chạm vật: Học sinh thường thực hiện sai vị trí khi bật cao (bật khi chưa tới vạch giới hạn), khi bật cao thân người hay lao về trước. Giáo viên nhắc học sinh lưu ý vạch giới hạn và cần ổn định tư thế trước khi bật cao chạm vật.

III. LUYỆN TẬP

1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– *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 một bước đà bật nhảy về trước, chạy phối hợp bật nhảy về trước và chạy phối hợp bật cao chạm vật 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 sơ bộ động tác, giáo viên có thể tổ chức cho cả lớp tự thực hiện. Sau mỗi lần thực hiện, giáo viên nhận xét, có thể giải thích thêm rồi cho học sinh tiếp tục thực hiện.

– *Luyện tập theo nhóm:*

+ Giáo viên chia lớp thành các nhóm từ 8 – 10 học sinh, lần lượt học sinh thay phiên điều khiển nhóm thực hiện các bài tập một bước đà bật nhảy về trước, chạy phối hợp bật nhảy về trước và chạy phối hợp bật cao chạm vật đã được học.

+ Giáo viên có thể cho các nhóm thi đua, thực hiện động tác cho các nhóm khác quan sát, nhận xét và đề xuất phương án sửa lỗi sai (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 (thay đổi số lượng chướng ngại vật ở từng nhóm).

2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh bắt cặp với nhau và tiến hành thực hiện các bài tập một bước đà bật nhảy về trước, chạy phối hợp bật nhảy về trước và chạy phối hợp bật cao chạm vật: một học sinh hô, học sinh còn lại thực hiện động tác hoặc cả hai cùng thực hiện xem ai thực hiện tốt hơn.

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

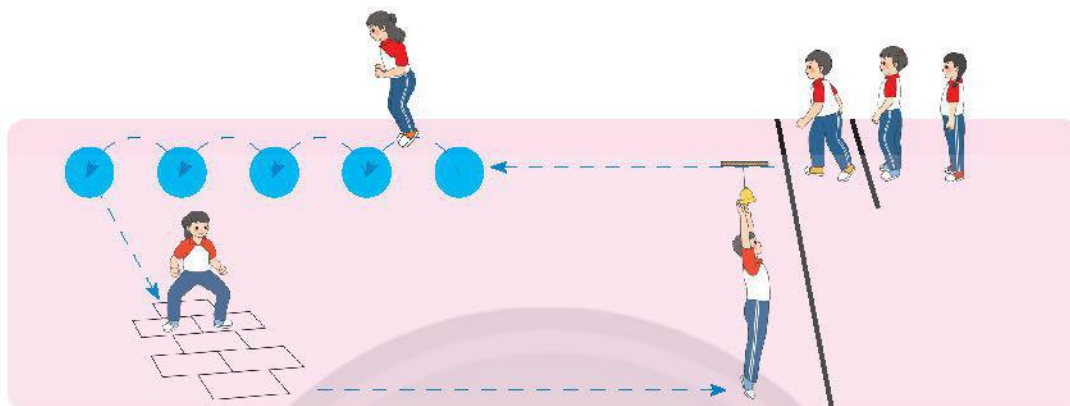
❖ Trò chơi rèn luyện kỹ năng phối hợp vận động

Trò chơi: “Bật nhảy tiếp sức”

– *Mục đích:* Phát triển sức nhanh và tăng khả năng phối hợp vận động của học sinh.

– *Chuẩn bị:* Phấn, chuông.

– *Cách chơi:* Giáo viên cho học sinh chia thành 2 – 4 đội đều nhau, xếp thành hàng dọc sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh, bạn đầu hàng chạy nhanh 5 m rồi bật liên tục vào 5 ô đặt nối tiếp, sau đó chạy tiếp 5 m đến vị trí tiếp theo để bật tách chụm chân qua 7 ô, tiếp tục chạy đến vị trí treo chuông và bật cao chạm chuông để bạn thứ 2 tiếp tục thực hiện lượt chơi. Đội hoàn thành trước là đội chiến thắng.



Trò chơi "Phối hợp chuyển bóng"

IV. VẬN DỤNG

1. Giáo viên khuyến khích các em học sinh thường xuyên tập bài tập phối hợp chạy, bật nhảy sẽ giúp cơ thể khoẻ mạnh hơn.
2. Giáo viên khuyến khích các em hãy cùng bạn trong lớp tham gia các trò chơi phối hợp.

Chân trời sáng tạo

Phần ba

THỂ THAO TỰ CHỌN

Chủ đề: THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU

Bài 1 VŨ ĐẠO 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 xem 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 khoẻ. Thực hiện được động tác vũ đạo phối hợp bước chân 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.
- Còi, phấn, 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: “Đứng – Ngồi – Nằm – Ngủ”

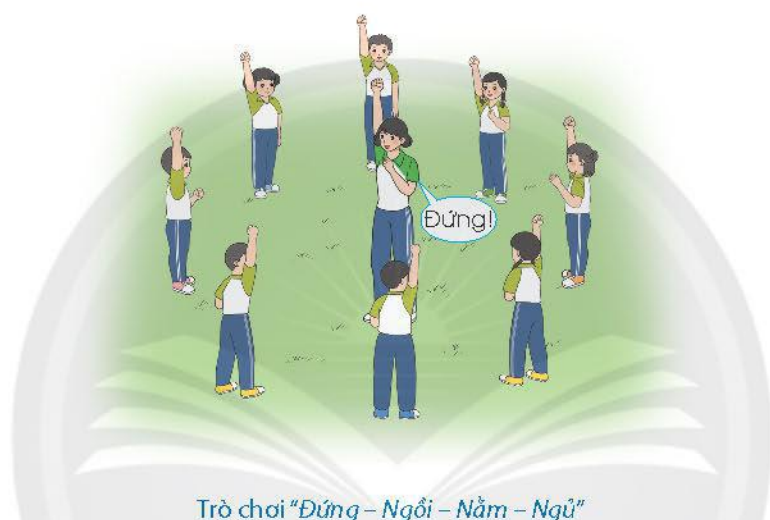
- Chuẩn bị: Sân bãi rộng rãi, bằng phẳng, thoáng mát; còi.
- Cách chơi: Giáo viên hô những tư thế, động tác theo quy định sau:
+ Đứng: Bàn tay phải nắm, giơ thẳng lên đầu.

- + Ngồi: Bàn tay phải nắm, cẳng tay và cánh tay vuông góc, bàn tay giơ ngang mặt.
- + Nằm: Bàn tay phải nắm, duỗi tay thẳng phía trước.
- + Ngủ: Bàn tay phải nắm, áp vào má và hô: “Khò!”

Giáo viên có thể hô đúng, làm động tác đúng hoặc hô đúng, làm động tác sai. Học sinh phải làm đúng động tác quy định theo lời hô của giáo viên.

Học sinh sẽ phạm luật khi:

- + Làm động tác sai với lời hô của giáo viên.
- + Không nhìn vào giáo viên.
- + Làm chậm, làm không rõ động tác.



Trò chơi “Đứng – Ngồi – Nằm – Ngủ”

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Động tác đầu cổ phối hợp chân kiễng gót



TTCB

1

2

3

4

- **TTCB:** Đứng tự nhiên, hai tay chống hông.
 - **Nhịp 1:** Kiễng gót – khụy gối chân trái, chân phải thẳng, cúi đầu.
 - **Nhịp 2:** Kiễng gót – khụy gối chân phải, chân trái thẳng, ngửa đầu.
 - **Nhịp 3:** Kiễng gót – khụy gối chân trái, chân phải thẳng, nghiêng đầu sang trái.
 - **Nhịp 4:** Kiễng gót – khụy gối chân phải, chân trái thẳng, nghiêng đầu sang phải.
- Nhịp 5, 6, 7 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3 và nhịp 8 trở về TTCB.**

2. Động tác tay vai phối hợp chân đặt gót



TTCB

1

2

3

4

- **TTCB:** Đứng tự nhiên, hai tay co, các ngón tay đặt chạm mồm vai.
 - **Nhịp 1:** Đưa chân trái sang ngang, đặt gót, chân phải khụy gối, đồng thời hai tay dang ngang, lòng bàn tay ngửa.
 - **Nhịp 2:** Về TTCB.
 - **Nhịp 3:** Như nhịp 1 nhưng đối bên.
 - **Nhịp 4:** Về TTCB.
- Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3, 4.

3. Phối hợp động tác đầu cổ và tay vai



TTCB

1

2

3

4

5

6

7

8

- **TTCB:** Đứng tự nhiên, hai tay chống hông.
- **Nhịp 1:** Kiễng gót – khụy gối chân trái, chân phải thẳng, cúi đầu.

- **Nhịp 2:** Kiễng gót – khuyu gối chân phải, chân trái thẳng, ngửa đầu.
- **Nhịp 3:** Kiễng gót – khuyu gối chân trái, chân phải thẳng, nghiêng đầu sang trái.
- **Nhịp 4:** Kiễng gót – khuyu gối chân phải, chân trái thẳng, nghiêng đầu sang phải.
- **Nhịp 5:** Đưa chân trái sang ngang, đặt gót, chân phải khuyu gối, đồng thời hai tay dang ngang, lòng bàn tay ngửa, đầu thẳng.
- **Nhịp 6:** Về tư thế đứng thẳng, hai tay co, các ngón tay đặt chạm mỏm vai.
- **Nhịp 7:** Như nhịp 5 nhưng đổi bên.
- **Nhịp 8:** Về TTCB.

❖ 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 đầu cổ phối hợp chân kiễng gót: Chân không kiễng gót phải được duỗi thẳng, không rút vai khi thực hiện động tác đầu cổ.

Động tác tay vai phối hợp chân đặt gót: Chân đặt gót theo hướng ngang, không chéch ra trước, hai tay khi đưa sang ngang phải ngang bằng vai.

Phối hợp động tác đầu cổ và tay vai: 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

1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– **Luyện tập đồng loạt:**

- + Giáo viên cho học sinh đứng thành nhiều hàng ngang cách một sải tay và xen kẽ.
- + Giáo viên đếm nhịp cho cả lớp cùng tập: Giáo viên đếm chậm từng cử động của động tác cho học sinh tập theo.
- + Khi học sinh đã thực hiện tương đối theo nhịp chậm, giáo viên sẽ đếm nhịp nhanh hơn theo tốc độ của kĩ thuật động tác.

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

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

– *Luyện tập theo nhóm:*

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

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

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

2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh 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.

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

❖ Trò chơi vận động bổ trợ

Trò chơi: “Chiếm vị trí”

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

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

– *Cách chơi:* Giáo viên cho học sinh xếp thành vòng tròn (mặt hướng tâm), vừa đi vừa vỗ tay theo nhịp nhạc. Giáo viên bắt ngừng tất nhạc và hô “Vào 3!” hoặc có thể “Vào 4!”, “Vào 5!”, học sinh lập tức nhảy vào các vòng tròn (đã được vẽ sẵn trên sân) theo số lượng giáo viên đã hô. Học sinh nào không kịp vào vòng tròn xem như thua cuộc.



Trò chơi “Chiếm vị trí”

IV. VẬN DỤNG

1. Đáp án: Hình 2.

2. Giáo viên tổ chức cho học sinh trình diễn bài tập phối hợp động tác đầu cổ và tay vai 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.
- Năng lực chung: Biết xem sách giáo khoa để tự tập luyện ở nhà. Tự giác, tích cực và năng động trong tập luyện. Biết tập luyện cặp đôi, nhóm 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 và thực hiện được động tác lườn – vận mình phối hợp nhún gối với nhạc.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Còi, ghế nhựa, 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: “Ban nhạc hòa tấu”

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

– Cách chơi: Giáo viên chia lớp thành bốn nhóm:

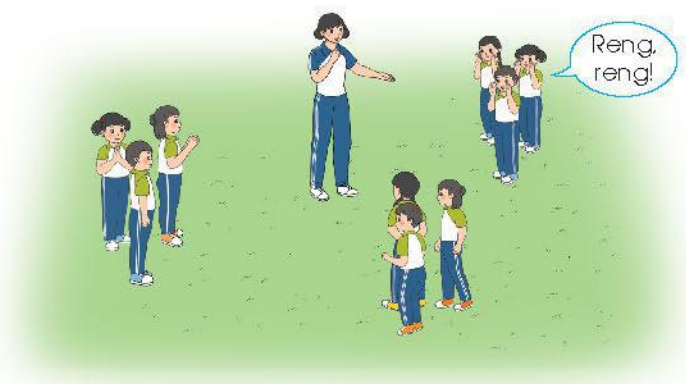
+ Nhóm 1: Thực hiện tiếng trống “Thùng thùng!”

+ Nhóm 2: Thực hiện tiếng mõ “Tóc tóc!”

+ Nhóm 3: Thực hiện tiếng đàn “Tung tung!”

+ Nhóm 4: Thực hiện tiếng chuông “Reng reng!”

Khi giáo viên đưa tay về phía nhóm nào thì nhóm đó sẽ reo vang âm thanh của loại nhạc cụ mà nhóm mình được phân công. Để trò chơi thêm hứng thú, giáo viên có thể điều khiển một lúc hai tay và khi đưa tay lên cao thì đồng loạt bốn nhóm cùng reo vang và ngân dài âm thanh nhạc cụ của nhóm mình. Khi giáo viên chỉ tay dưới đất thì tất cả đều phát ra tiếng “Hùm hùm!” và trò chơi được tiếp tục.



Trò chơi "Ban nhạc hoà tấu"

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Động tác nhún gối phối hợp lườn



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

– **Nhịp 1:** Bước chân trái sang ngang rộng bằng vai, nhún hai gối, đồng thời hai tay dang ngang, gập khuỷu, căng tay vuông góc với cánh tay, hai bàn tay nắm.

– **Nhịp 2:** Kiễng gót chân phải, nghiêng thân sang trái, đồng thời tay phải duỗi thẳng đưa lên cao, cánh tay ép sát mang tai, lòng bàn tay hướng trái.

- **Nhịp 3:** Về tư thế như nhịp 1.
- **Nhịp 4:** Như nhịp 2 nhưng đối bên.
- **Nhịp 5:** Về tư thế như nhịp 1.
- **Nhịp 6:** Như nhịp 2.
- **Nhịp 7:** Về tư thế như nhịp 1.
- **Nhịp 8:** Về TTCB.

Lần 2 thực hiện giống lần 1 nhưng ở nhịp 1 bước chân phải sang ngang, nhịp 2 nghiêng thân sang phải.

2. Động tác nhún gối phối hợp vận mình



- **TTCB:** Đứng tự nhiên, hai tay chống hông.
- **Nhịp 1:** Bước chân trái sang ngang rộng bằng vai, nhún hai gối.
- **Nhịp 2:** Đứng thẳng, xoay thân sang trái, đồng thời tay phải co đặt sau đầu, mặt quay sang trái.
- **Nhịp 3:** Về tư thế như nhịp 1.
- **Nhịp 4:** Như nhịp 2 nhưng đối bên.
- **Nhịp 5:** Về tư thế như nhịp 1.
- **Nhịp 6:** Như nhịp 2.

– Nhịp 7: Về tư thế như nhịp 1.

– Nhịp 8: Về TTCB.

Lần 2 thực hiện giống lần 1 nhưng ở nhịp 1 bước chân phải sang ngang, nhịp 2 xoay thân sang phải.

3. Phối hợp động tác lườn và vận mình



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

– Nhịp 1: Bước chân trái sang ngang rộng bằng vai, nhún hai gối, đồng thời hai tay dang ngang, gập khuỷu, cẳng tay vuông góc với cánh tay, hai bàn tay nắm.

– Nhịp 2: Kiễng gót chân phải, nghiêng thân sang trái, đồng thời tay phải duỗi thẳng đưa lên cao, cánh tay ép sát mang tai, lòng bàn tay hướng trái.

– Nhịp 3: Về tư thế như nhịp 1.

– Nhịp 4: Như nhịp 2 nhưng đối bên.

– Nhịp 5: Nhún hai gối, hai tay chống hông, giữ thân thẳng.

– Nhịp 6: Đứng thẳng, xoay thân sang trái, đồng thời tay phải co đặt sau đầu, mặt quay sang trái.

– Nhịp 7: Về tư thế như nhịp 5.

– Nhịp 8: Về TTCB.

Lần 2 thực hiện giống lần 1 nhưng ở nhịp 1 bước chân phải sang ngang, nhịp 2 nghiêng thân sang phải, nhịp 6 xoay thân sang phải.

❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

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

Lần 1: Thực hiện mẫu toàn 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 nhún gối phối hợp lườn: Chân chuyển trọng tâm khi nghiêng lườn phải được duỗi thẳng.

Động tác nhún gối phối hợp vặn mình: Khi vặn mình phải giữ đầu thẳng, không cúi, không xoay bàn chân.

Phối hợp động tác lườn và vặn mình: 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

1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– *Luyện tập đồng loạt:*

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

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

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

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

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

– *Luyện tập theo nhóm:*

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

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

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

2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh 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.

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

❖ Trò chơi vận động bổ trợ

Trò chơi: “Ghế âm nhạc”

– *Mục đích:* Rèn luyện sự nhanh nhẹn, khéo léo; phát triển sức mạnh đôi chân.

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

– *Cách chơi:* Giáo viên xếp ghế nhựa trên sân, số ghế ít hơn số học sinh. Giáo viên bật nhạc và cho học sinh chạy quanh ghế. Khi nhạc dừng lại, học sinh sẽ ngồi vào ghế gần nhất. Học sinh nào không có ghế sẽ bị loại. Sau mỗi lượt chơi, giáo viên lấy bớt ghế ra để trò chơi gay cấn hơn. Trò chơi tiếp tục cho đến khi chỉ còn một học sinh cuối cùng ngồi trên ghế.

Tùy theo số lượng học sinh, giáo viên có thể cho lần lượt từng nhóm chơi, các nhóm còn lại xem và cổ vũ cho bạn.



Trò chơi “Ghế âm nhạc”

IV. VẬN DỤNG

1. *Đáp án:* Động tác kiễng gót chân trái, nghiêng thân sang phải, đồng thời tay trái duỗi thẳng đưa lên cao, cánh tay ép sát mang tai, lòng bàn tay hướng phải.

2. Giáo viên khuyến khích học sinh thường xuyên tập luyện các động tác lườn và vận mình phối hợp nhún gối để giúp các em nâng cao khả năng thực hiện động tác với nhạc.

Bài 3 LƯNG BỤNG PHỐI HỢP ĐẨY HÔNG

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Phẩm chất: Hoàn thành nội dung và thực hiện đầy đủ lượng vận động. Biết giúp bạn sửa sai.
- Năng lực chung: Biết xem sách giáo khoa để tự tập luyện ở nhà. Tự giác, tích cực và năng động trong tập luyện. Biết tập luyện cặp đôi, nhóm 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 và thực hiện được động tác lưng bụng phối hợp đẩy hông với nhạc.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Còi, ghế nhựa, 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: “Phép lịch sự”

- Chuẩn bị: Sân bãi rộng rãi, bằng phẳng, thoáng mát.
- Cách chơi: Giáo viên sẽ ra mệnh lệnh cho học sinh, nếu trong mệnh lệnh có chữ “mời”, học sinh sẽ thực hiện theo mệnh lệnh; nếu không có chữ “mời”, học sinh không được thực hiện theo (học sinh nào thực hiện theo xem như thua cuộc).

Ví dụ: “**Mời** các bạn đứng lên” – Học sinh sẽ đứng lên.

“Tất cả ngồi xuống” – Học sinh không thực hiện vì không có chữ “mời”.



Trò chơi “Phép lịch sự”

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Động tác lưng bụng



- **TTCB:** Đứng tự nhiên, hai tay ép sát thân.
- **Nhịp 1:** Bước chân trái sang ngang rộng hơn vai, đồng thời đưa hai tay sang hai bên lên cao hình chữ V, lòng bàn tay hướng trước.
- **Nhịp 2:** Gập thân sâu, hai tay bắt chéo nhau (tay trái để trên), mắt nhìn theo tay.
- **Nhịp 3:** Thu chân trái về cạnh chân phải, đồng thời nâng thân lên, nhún hai gối, khoanh tay trước ngực.
- **Nhịp 4:** Về TTCB.

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

2. Động tác đẩy hông phối hợp tay



- **TTCB:** Đứng tự nhiên, hai tay co trước mặt, bàn tay nắm.
- **Nhịp 1:** Bước chân trái sang ngang rộng bằng vai, đẩy hông sang trái, đồng thời hai tay mở hai bên.
- **Nhịp 2:** Đẩy hông sang phải, hai tay co 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 nhưng ở nhịp 1 bước chân phải sang ngang, đẩy hông sang phải.

3. Phối hợp động tác lưng bụng và đẩy hông



- **TTCB:** Đứng tự nhiên, hai tay ép sát thân.
- **Nhịp 1:** Bước chân trái sang ngang rộng hơn vai, đồng thời đưa hai tay sang hai bên lên cao hình chữ V, lòng bàn tay hướng trước.
- **Nhịp 2:** Gập thân sâu, hai tay bắt chéo nhau (tay trái để trên), mắt nhìn theo tay.
- **Nhịp 3:** Thu chân trái về cạnh chân phải, đồng thời nâng thân lên, nhún hai gối, khoanh tay trước ngực.
- **Nhịp 4:** Về TTCB.
- **Nhịp 5:** Bước chân trái sang ngang rộng bằng vai, đẩy hông sang trái, đồng thời hai tay mở hai bên.
- **Nhịp 6:** Đẩy hông sang phải, hai tay co trước mặt.
- **Nhịp 7:** Về tư thế như nhịp 5.
- **Nhịp 8:** Về TTCB.

Lần 2 thực hiện giống lần 1 nhưng ở nhịp 1 bước chân phải sang ngang, nhịp 5 đẩy hông sang phải.

❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

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

Lần 1: Thực hiện mẫu toàn 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 lưng bụng: Khi gập thân, hai chân phải duỗi thẳng.

Động tác đẩy hông phối hợp tay: Khi đẩy hông, phải giữ thẳng thân người, phối hợp động tác tay cùng nhịp với đẩy hông.

Phối hợp động tác lưng bụng và đẩy 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

1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– *Luyện tập đồng loạt:*

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

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

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

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

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

– *Luyện tập theo nhóm:*

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

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

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

2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh 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.

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

❖ Trò chơi vận động bổ trợ

Trò chơi: “Nhảy và dừng”

– Mục đích: Rèn luyện sự khéo léo và khả năng ghi nhớ động tác đã học.

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

– Cách chơi: Giáo viên mở nhạc và để học sinh thực hiện các động tác thể dục nhịp điệu đã học theo nhịp nhạc, giáo viên dừng nhạc bất ngờ và học sinh sẽ dừng lại với động tác đang thực hiện. Giáo viên có thể thay đổi nhiều bài nhạc, mỗi khi bài nhạc thay đổi, học sinh cần phải thay đổi động tác. Giáo viên quan sát và khen ngợi các học sinh nhảy đẹp và đa dạng các động tác.



Trò chơi “Nhảy và dừng”

IV. VẬN DỤNG

1. Đáp án: Động tác gập thân sâu, hai tay bắt chéo nhau (tay trái để trên), mắt nhìn theo tay.

2. Giáo viên khuyến khích học sinh thường xuyên tập luyện động tác lưng bụng phối hợp đẩy hông với nhạc để cơ thể khỏe mạnh.

Bài 4 BẬT NHẢY PHỐI HỢP VŨ ĐẠO TAY, ĐIỀU HOÀ

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Phẩm chất: Hoàn thành nội dung và thực hiện đầy đủ lượng vận động. Biết giúp bạn sửa sai.
- Năng lực chung: Biết xem sách giáo khoa để tự tập luyện ở nhà. Tự giác, tích cực và năng động trong tập luyện. Biết tập luyện cặp đôi, nhóm 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 khoẻ. Biết và thực hiện được các động tác bật nhảy phối hợp vũ đạo tay, điều hoà với nhạc.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Còi, ghế nhựa, máy phát nhạc.

3. Khởi động

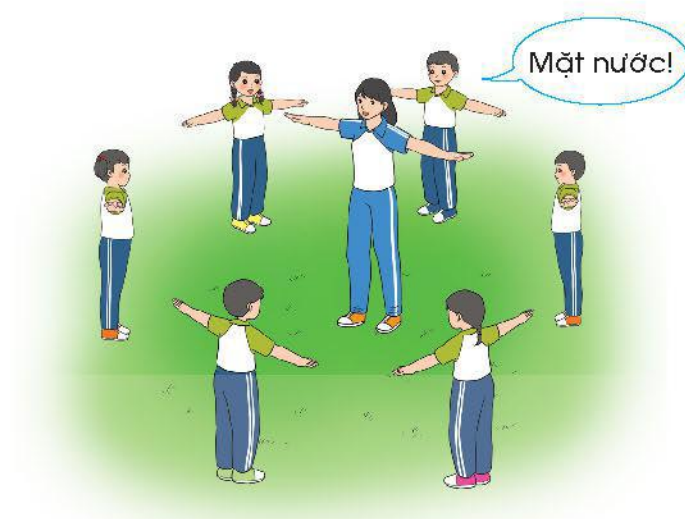
Khởi động bằng các động tác đã học: Xoay cổ, xoay vai, xoay cánh tay, xoay khuỷu tay, xoay cổ tay, xoay hông, xoay cổ chân, gập duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang, chạy tại chỗ (mỗi động tác thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp). Giáo viên cho học sinh thực hiện khởi động với nhạc.

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Cá bơi, cá nhảy”

- Chuẩn bị: Sân bãi rộng rãi, bằng phẳng, thoáng mát.
- Cách chơi: Giáo viên cho cả lớp đứng thành vòng tròn, mặt hướng tâm. Giáo viên làm mẫu và cho học sinh làm theo:
 - + Giáo viên hô “Mặt nước!”, đồng thời đưa hai tay dang ngang làm mặt nước; học sinh hô to theo và thực hiện động tác tương tự giáo viên.
 - + Giáo viên hô “Cá nhảy!”, đồng thời làm động tác đưa hai tay lên cao; học sinh làm theo và hô “Chiu!”.
 - + Giáo viên hô “Cá lặn!”, đồng thời làm động tác đưa hai tay xuống; học sinh làm theo và hô “Chum!”.

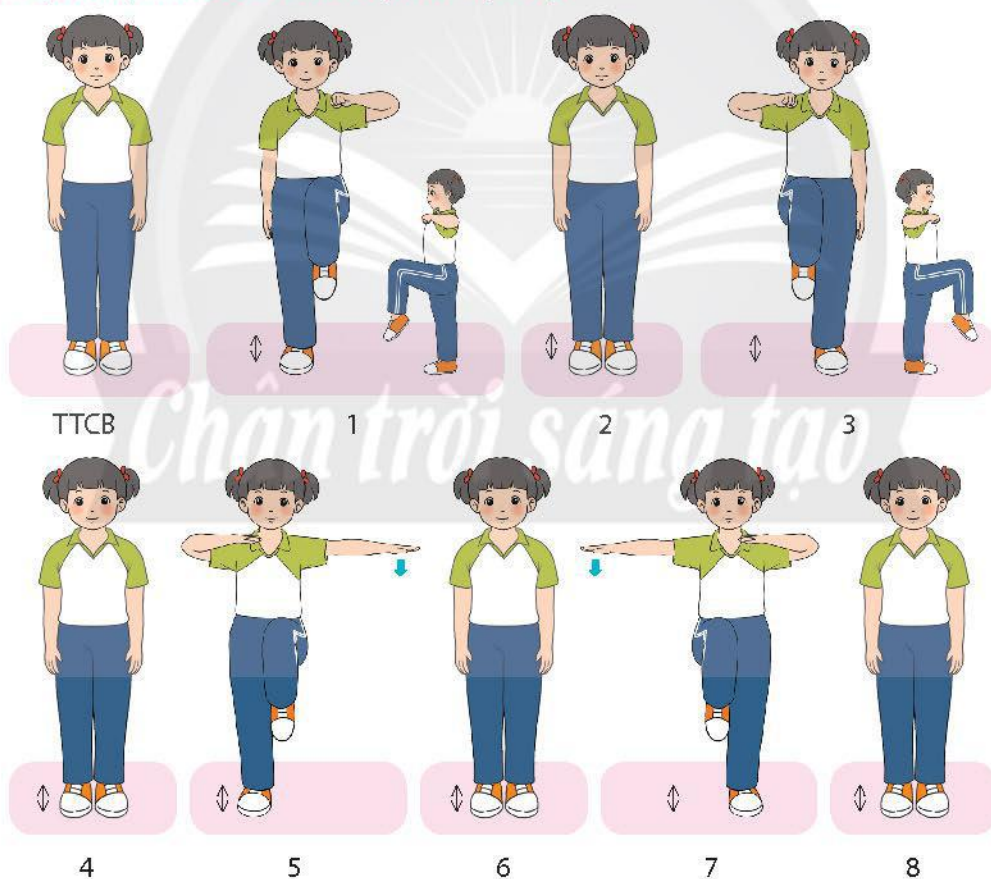
Lưu ý: Giáo viên có thể hô và thực hiện động tác không thống nhất để gây mất tập trung cho học sinh tham gia chơi hoặc giáo viên làm thao tác nhanh gây lúng túng cho học sinh.



Trò chơi "Cá bơi, cá nhảy"

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Bật nhảy nâng gối phối hợp vũ đạo tay



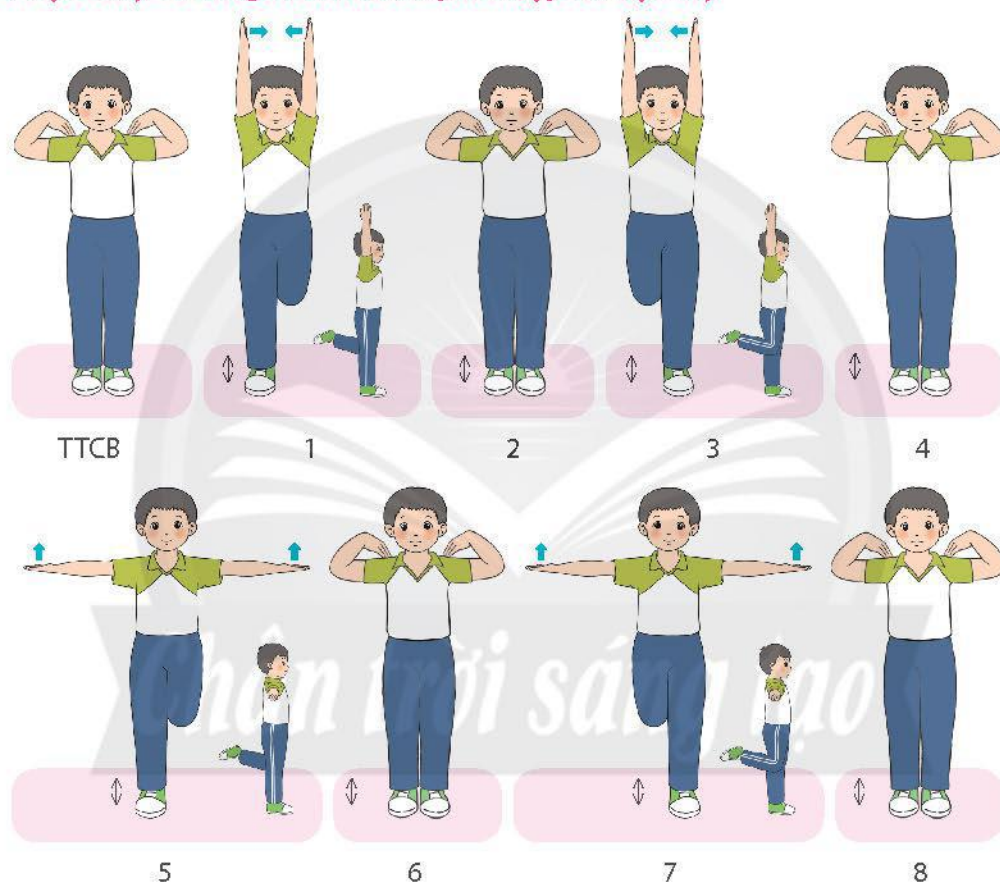
– TTCB: Đứng tự nhiên, hai tay ép sát thân.

– Nhịp 1: Bật nhảy nâng gối trái lên cao, mũi chân duỗi, tay trái co ngang vai (bàn tay nắm).

– Nhịp 2: Bật nhảy về TTCB.

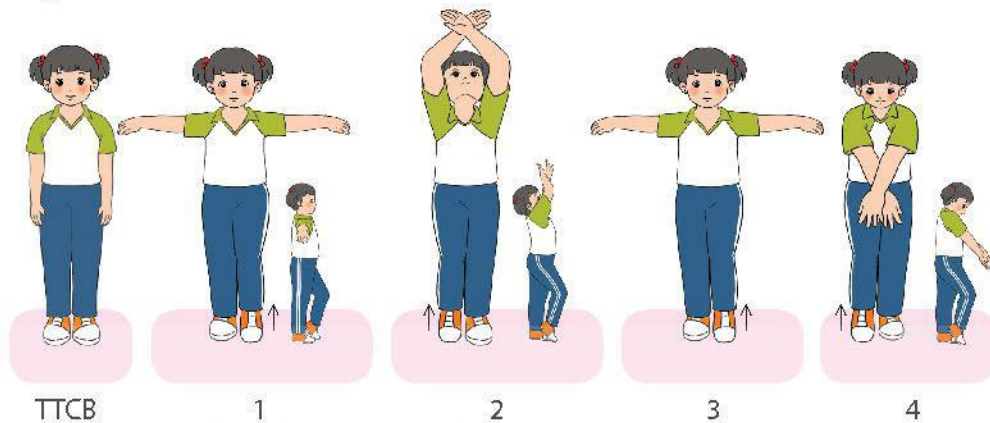
- **Nhịp 3:** Bật nhảy nâng gối phải lên cao, mũi chân duỗi, tay phải co ngang vai (bàn tay nắm).
- **Nhịp 4:** Bật nhảy về TTCB.
- **Nhịp 5:** Bật nhảy nâng gối trái lên cao, mũi chân duỗi, tay trái đưa sang ngang, tay phải co ngang vai (bàn tay duỗi).
- **Nhịp 6:** Bật nhảy về TTCB.
- **Nhịp 7:** Bật nhảy nâng gối phải lên cao, mũi chân duỗi, tay phải đưa sang ngang, tay trái co ngang vai (bàn tay duỗi).
- **Nhịp 8:** Bật nhảy về TTCB.

2. Bật nhảy co từng chân ra sau phối hợp vũ đạo tay



- **TTCB:** Đứng tự nhiên, hai tay co, các ngón tay đặt chạm cằm vai.
- **Nhịp 1:** Bật nhảy co chân trái ra sau, hai tay đưa lên cao (lòng bàn tay hướng vào nhau).
- **Nhịp 2:** Bật nhảy về TTCB.
- **Nhịp 3:** Bật nhảy co chân phải ra sau, hai tay đưa lên cao (lòng bàn tay hướng vào nhau).
- **Nhịp 4:** Bật nhảy về TTCB.
- **Nhịp 5:** Bật nhảy co chân trái ra sau, hai tay dang ngang (lòng bàn tay ngửa).
- **Nhịp 6:** Bật nhảy về TTCB.
- **Nhịp 7:** Bật nhảy co chân phải ra sau, hai tay dang ngang (lòng bàn tay ngửa).
- **Nhịp 8:** Bật nhảy về TTCB.

3. Động tác điều hoà



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

– **Nhịp 1**: Kiễng gót chân trái, hai tay đưa sang ngang, lòng bàn tay sấp, thả lỏng.

– **Nhịp 2**: Hạ gót chân trái, kiễng gót chân phải, hai tay đưa lên cao bắt chéo nhau (tay phải đặt trên), mắt nhìn theo tay, thả lỏng.

– **Nhịp 3**: Về tư thế như nhịp 1.

– **Nhịp 4**: Như nhịp 2 nhưng hạ hai tay xuống bắt chéo trước bụng (tay trái đặt trên), mắt nhìn theo tay, thả lỏng.

Chú ý: Nhịp 1, 2 kết hợp hít sâu vào bằng mũi; nhịp 3, 4 thở ra bằng miệng.

Nhịp 5, 6, 7 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3. Ở nhịp 8 về TTCB.

❖ 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**:

Bật nhảy nâng gối phối hợp vũ đạo tay: Khi bật nhảy phải bật cả hai chân, chân nâng gối chú ý khớp gối vuông góc, gối ngang với hông, mũi bàn chân duỗi xuống.

Bật nhảy co từng chân ra sau phối hợp vũ đạo tay: Khi bật nhảy phải bật cả hai chân, chân co ra sau mũi bàn chân duỗi xuống, chú ý hai gối song song.

Động tác điều hoà: Động tác tay thả lỏng tự nhiên, tay đưa lên cao thì ngửa đầu và phối hợp hít vào. Tay hạ xuống thì cúi đầu và phối hợp thở ra.

III. LUYỆN TẬP

GIÁO VIÊN CHO HỌC SINH TẬP LUYỆN VỚI NHẠC

1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– *Luyện tập đồng loạt:*

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

– *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.

2. Luyện tập cá nhân – 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.
- + Giáo viên cho mỗi cá nhân học sinh tự tập động tác, giáo viên quan sát và sửa sai.

❖ Trò chơi vận động bổ trợ

Trò chơi: “Nhảy theo chủ đề”

- *Mục đích:* Rèn luyện sự khéo léo và khả năng ghi nhớ động tác đã học.
- *Chuẩn bị:* Sân bãi rộng rãi, bằng phẳng, thoáng mát; ghế nhựa; máy phát nhạc.
- *Cách chơi:* Giáo viên chia học sinh thành các nhóm đều nhau. Giáo viên gọi hai nhóm bất kì, mở nhạc đã quy định trước theo các động tác từ Bài 1 đến Bài 4. Học sinh sẽ nhảy các động tác theo chủ đề bài nhạc, nhóm nào có số lượng học sinh nhảy đúng nhiều nhất sẽ chiến thắng.

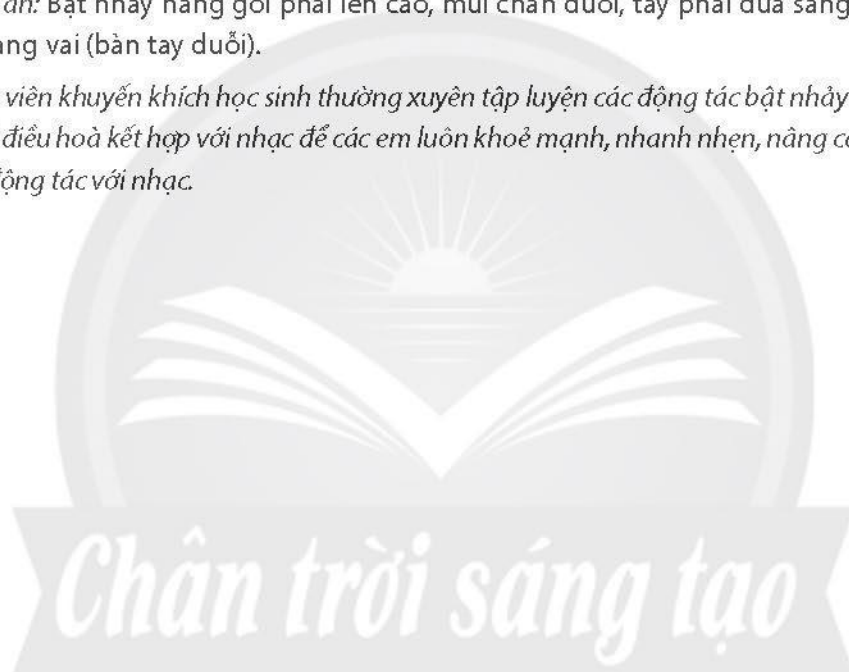


Trò chơi "Nhảy theo chủ đề"

IV. VẬN DỤNG

1. *Đáp án:* Bật nhảy nâng gối phải lên cao, mũi chân duỗi, tay phải đưa sang ngang, tay trái co ngang vai (bàn tay duỗi).

2. Giáo viên khuyến khích học sinh thường xuyên tập luyện các động tác bật nhảy phối hợp vũ đạo tay và điều hoà kết hợp với nhạc để các em luôn khoẻ mạnh, nhanh nhẹn, nâng cao khả năng phối hợp động tác với nhạc.



Chủ đề: BÓNG ĐÁ

Bài 1 BÀI TẬP VỚI BÓNG

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- **Phẩm chất:** Chăm chỉ, ham học hỏi đối với kiến thức mới về bài tập tăng bóng bằng đùi, tăng bóng bằng mu chính diện bàn chân, tại chỗ kéo bóng. Tích cực tham gia các bài tập với bóng 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 tăng bóng bằng đùi, tăng bóng bằng mu chính diện bàn chân, tại chỗ kéo bóng. 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 hàng ngang để thực hiện động tác xoay các khớp kết hợp với nhịp đếm theo thứ tự: xoay cổ, xoay vai, xoay cánh tay, xoay khuỷu tay, xoay cổ tay, xoay hông, xoay cổ chân.

– **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,...

Lưu ý: Giáo viên có thể kết hợp với nhạc để tăng hứng thú cho học sinh khi thực hiện động tác khởi động.

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Ai nhanh tay hơn”

– **Chuẩn bị:** Marker (là cone thể thao, nắm chiến thuật. Loại thấp, nhẹ, bằng nhựa, phần đầu có thủng lỗ, không gây chấn thương khi cầm nắm, ném, không dùng marker lớn) và còi.

– **Cách chơi:** Giáo viên cho học sinh chạy nhẹ nhàng quanh sân tập. Đồng thời, rải các marker xung quanh sân. Khi có hiệu lệnh của giáo viên, học sinh sẽ cố gắng tìm 1 marker cho mình. Trong thời gian quy định, học sinh vẫn chưa tìm được marker sẽ bị phạt.



Trò chơi "Ai nhanh tay hơn"

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Tăng bóng bằng đùi



- **TTCB:** Đứng chân trước – chân sau, giữ bóng bằng hai tay ngang ngực.
- **Động tác:** Thả bóng đồng thời nâng đùi chân sau để tăng bóng sao cho vị trí tiếp xúc của bóng với đùi ngang hông, tay mở tự nhiên. Khi bóng bay lên thì hai tay bắt bóng lại, hạ chân về TTCB rồi đổi chân.

2. Tại chỗ kéo bóng



- **TTCB:** Đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay buông tự nhiên, bóng đặt phía trước, mắt nhìn xuống bóng.
- **Động tác:** Khi có hiệu lệnh, nhấc chân đặt lên bóng, đẩy bóng nhẹ ra trước, sau đó dùng mũi bàn chân tiếp xúc phần trên bóng, kéo bóng về sau và giữ bóng lại rồi đổi chân.

3. Tăng bóng bằng mu chính diện bàn chân



– **TTCB**: Đứng chân trước – chân sau, giữ bóng bằng hai tay ngang ngực.

– **Động tác**: Thả bóng đồng thời vung cẳng chân sau ra phía trước, để bóng rơi vào mu chính diện bàn chân. Đá nhẹ phần dưới của quả bóng bằng mu chính diện bàn chân để thực hiện thao tác tăng bóng. Khi bóng bay lên, hai tay bắt bóng lại, hạ chân về TTCB rồi đổi chân.

❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

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

Lần 1: Thực hiện mẫu toàn động tác tăng bóng bằng đùi, tăng bóng bằng mu chính diện bàn chân, tại chỗ kéo bóng để học sinh có thể quan sát, nắm được biểu tượng khái quát ban đầu của động tác.

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 (bóng không chạm vào đùi, nâng chân không theo nhịp rơi của bóng, kéo bóng làm bóng đi quá xa, không thể kiểm soát bóng,...).

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

+ **Một số lưu ý khi thực hiện**:

Tăng bóng bằng đùi: Học sinh dễ bị mất thăng bằng, thân người thường nghiêng sang trái để giữ thăng bằng khi tăng bóng bằng đùi. Giáo viên nhắc nhở học sinh giữ thẳng người khi thực hiện động tác.

Tại chỗ kéo bóng: Học sinh dễ bóng trôi đi quá tầm kiểm soát ở bài tập tại chỗ kéo bóng. Cần cho học sinh thực hiện động tác chậm, từng giai đoạn để cảm nhận bóng khi kéo bóng.

Tăng bóng bằng mu chính diện bàn chân: Học sinh không chạm bóng được vào mu chính diện bàn chân hay thân người gập xuống khi tăng bóng bằng mu chính diện bàn chân, bóng sau khi tăng thì vượt khỏi tầm kiểm soát.

III. LUYỆN TẬP

1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– **Luyện tập đồng loạt**:

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

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

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

– *Luyện tập theo nhóm:*

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

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

2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh nhóm thành cặp đôi với nhau và tiến hành thực hiện bài tập tăng bóng bằng đùi và tăng bóng bằng mu chính diện bàn chân: một học sinh hô, học sinh còn lại thực hiện động tác hoặc cả hai cùng thực hiện xem ai thực hiện tốt và tăng được nhiều lần hơn.

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

❖ Trò chơi vận động bổ trợ

Trò chơi: “Ai tăng bóng nhiều hơn”

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

– *Chuẩn bị:* Sân bãi phù hợp, bóng.

– *Cách chơi:* Giáo viên chia học sinh thành các nhóm đều nhau, xếp thành hàng dọc. Khi có hiệu lệnh của giáo viên, học sinh ở từng nhóm sẽ tiến lên về phía trước, thực hiện động tác tăng bóng bằng đùi và đọc to số lần thực hiện được. Khi bóng rơi xuống đất thì học sinh tiếp theo trong nhóm sẽ tiếp tục thực hiện. Số lần thực hiện được của cả nhóm sẽ so sánh với các nhóm khác. Nhóm có số lần tăng bóng bằng đùi nhiều nhất là nhóm chiến thắng.



Trò chơi “Phối hợp chuyển bóng”

IV. VẬN DỤNG

1. Đáp án: Hình 3.

2. Giáo viên khuyến khích các em thực hiện các bài tập tăng bóng bằng đùi ở nhà với ba mẹ và người thân.

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Phẩm chất: Chăm chỉ, ham học hỏi đối với kiến thức mới về nội dung dừng bóng. Tích cực tham gia các bài tập dừng bóng bằng đùi, dừng bóng lăn sệt bằng 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 động tác dừng bóng bằng đùi, dừng bóng lăn sệt bằng 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, phấn, rổ đựng bóng.

3. Khởi động

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

- **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,...

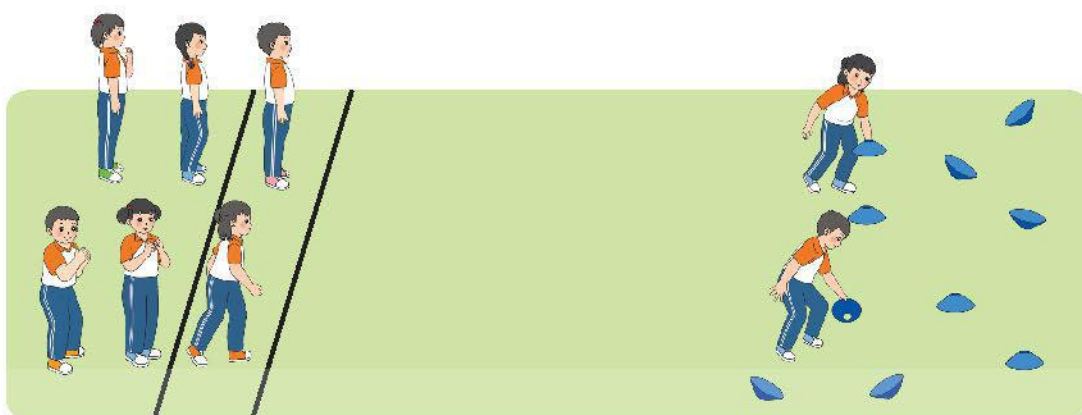
Lưu ý: Giáo viên có thể kết hợp với nhạc để tăng hứng thú cho học sinh khi thực hiện động tác khởi động.

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Nhanh tay lẹ mắt”

- *Chuẩn bị:* Marker và còi.

- *Cách chơi:* Giáo viên chia lớp thành 2 đội đều nhau. Trên sân tập để các marker nằm ngửa và úp (có số lượng bằng nhau). Khi có hiệu lệnh, hai thành viên đầu tiên ở mỗi đội chạy lên và cố gắng đổi sang ngửa và úp (tùy theo lựa chọn ban đầu ở từng nhóm). Đội có số lượng marker nhiều hơn là đội thắng cuộc. Mỗi học sinh chỉ được thực hiện 1 lần thay đổi marker, nhưng có thể dùng 2 tay để thực hiện. Tuy nhiên, nếu marker bị lật ngược lại thì học sinh đó không được thay đổi.



Trò chơi "Nhanh tay lẹ mắt"

II. KIẾN THỨC MỚI

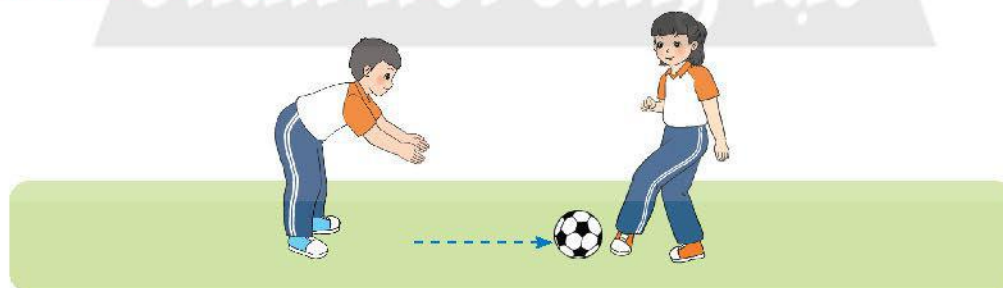
1. Dừng bóng bằng đùi



– **TTCB:** Đứng chân trước – chân sau, khuỷu hai gối, hai tay co tự nhiên, mắt quan sát hướng bóng đến.

– **Động tác:** Khi bóng đến, chân sau nâng đùi lên tiếp xúc với bóng, sau đó hạ chân xuống để bóng rơi trước mặt.

2. Dừng bóng lăn sệt bằng chân



– **TTCB:** Hai bạn đứng đối diện nhau. Một bạn đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay giữ bóng ngang ngực. Một bạn đứng chân trước – chân sau, hai tay buông tự nhiên, thân người hơi ngả về trước.

– **Động tác:** Bạn giữ bóng dùng hai tay lăn bóng đến bạn đối diện. Khi bóng lăn đến, bạn đối diện đưa chân sau ra trước để đón bóng. Khi bàn chân tiếp xúc bóng thì kéo nhẹ chân về sau để dừng bóng.

❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

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

Lần 1: Thực hiện mẫu toàn động tác dừng bóng bằng đùi và dừng bóng lăn sệt bằng chân để học sinh có thể quan sát, nắm được biểu tượng khái quát ban đầu của động tác.

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 (bóng không dừng lại, bóng không rơi ngay trước mặt, học sinh chưa phán đoán được điểm bóng đến do bạn ném tới...).

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

+ **Một số lưu ý khi thực hiện:**

Dừng bóng bằng đùi: Học sinh dễ bị mất thăng bằng, bóng không chạm được vào đùi mà vào đầu gối, chưa hãm được bóng ra trước mặt khi thực hiện bài tập dừng bóng bằng đùi. Giáo viên nhắc nhở học sinh giữ thẳng người khi thực hiện động tác.

Dừng bóng lăn sệt bằng chân: Học sinh để bóng trôi đi quá tầm kiểm soát ở bài tập dừng bóng lăn sệt bằng chân. Cần cho học sinh làm động tác chậm, thực hiện từng giai đoạn như đưa chân ra trước, rồi bắt đầu kéo chân về sau để dừng bóng.

III. LUYỆN TẬP

1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– *Luyện tập đồng loạt:*

+ Giáo viên đóng vai trò người điều khiển và thực hiện các khẩu lệnh để học sinh thực hiện theo đồng loạt cả lớp ở bài tập dừng bóng bằng đùi.

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

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

– *Luyện tập theo nhóm:*

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

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

2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh nhóm thành cặp đôi với nhau và tiến hành thực hiện bài tập dừng bóng lăn sệt bằng chân: một học sinh ném bóng, học sinh còn lại thực hiện động tác.

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

❖ Trò chơi vận động bổ trợ

Trò chơi: “Dùng bóng lấy điểm”

– *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, bóng, phấn.

– *Cách chơi:* Giáo viên chia lớp thành 2 – 4 nhóm, xếp hàng dọc sau vạch xuất phát. Mỗi nhóm sẽ cử một nhóm trưởng đứng sẵn ở vạch đích và giữ một quả bóng trong tay. Khi có hiệu lệnh, nhóm trưởng ở từng nhóm sẽ dùng tay lăn bóng sệt về hướng nhóm của mình, khi thành viên đầu tiên dừng được bóng lại thì cầm bóng chạy về cuối hàng cho vào rổ (được tính 1 điểm). Lần lượt học sinh thực hiện cho đến hết. Nhóm có số điểm nhiều nhất sau khi chơi là nhóm thắng cuộc.

Lưu ý: Giáo viên có thể tăng khoảng cách giữa các học sinh ném bóng và dùng bóng để tăng độ khó hoặc giới hạn phạm vi dùng bóng, nếu lăn ra ngoài thì không được tính để tăng độ khó của trò chơi.



Trò chơi “Dùng bóng lấy điểm”

IV. VẬN DỤNG

1. Đáp án: Hình 2.

2. Giáo viên hướng dẫn học sinh thường xuyên dùng bóng bằng đùi khi đang thi đấu với bạn bè.

Bài 3 CHUYỂN BÓNG LẤN SỆT

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Phẩm chất: Chăm chỉ, ham học hỏi đối với kiến thức mới về nội dung chuyển bóng lấn sệt. Tích cực tham gia các bài tập chuyển bóng lấn sệt theo nhóm hai và ba người trở lên.
- 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 bài tập chuyển bóng lấn sệt theo nhóm hai người và theo nhóm ba người trở lên. 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 hàng ngang để thực hiện động tác xoay các khớp kết hợp với nhịp đếm theo thứ tự: xoay cổ, xoay vai, xoay cánh tay, xoay khuỷu tay, xoay cổ tay, xoay hông, xoay cổ chân.

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

Lưu ý: Giáo viên có thể kết hợp với nhạc để tăng hứng thú cho học sinh khi thực hiện động tác khởi động.

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Dẫn bóng đập tay”

- **Chuẩn bị:** Bóng, sân trường sạch sẽ, không trơn trượt.
- **Cách chơi:** Giáo viên cho học sinh di chuyển với bóng tự do trên sân tập. Khi nghe hiệu lệnh của giáo viên, học sinh sẽ cố gắng dẫn bóng đến bạn gần nhất để đập tay với bạn.



Trò chơi “Dẫn bóng đập tay”

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Chuyển bóng lăn sệt theo nhóm hai người



– **TTCB:** Hai bạn đứng đối diện nhau (đứng chân trước – chân sau, hai tay buông tự nhiên, thân người hơi ngả về trước). Bóng đặt trước một bạn, bạn còn lại quan sát bóng.

– **Động tác:** Bạn có bóng dùng chân sau đá bóng lăn trên mặt sân về trước bạn đối diện. Bạn đối diện di chuyển tới vị trí bóng lăn đến để dừng bóng, sau đó đá bóng lăn trên mặt sân về cho bạn của mình.

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



– **TTCB:** Nhóm có ba bạn đứng theo hình tam giác, bốn bạn đứng theo hình vuông hoặc có nhiều hơn thì đứng theo vòng tròn (đứng chân trước – chân sau, hai tay buông tự nhiên, thân người hơi ngả về trước). Mỗi nhóm có một quả bóng, đặt bóng trước một bạn.

– **Động tác:** Bạn có bóng dùng chân sau chuyển bóng lăn sệt về trước cho một bạn trong nhóm. Người nhận bóng di chuyển đến vị trí bóng lăn đến để dùng bóng, sau đó hướng về phía bạn khác, chuyển bóng lăn sệt cho bạn đó. Các bạn còn lại luôn quan sát bóng và sẵn sàng nhận bóng.

❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

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

Lần 1: Thực hiện mẫu toàn động tác chuyển bóng lăn sệt để học sinh có thể quan sát, nắm được biểu tượng khái quát ban đầu của động tác.

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 (chuyển bóng không đến bạn, chuyển bóng không lăn sệt,...).

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

+ **Một số lưu ý khi thực hiện:**

Học sinh không chuyển trúng bóng, hay chuyển bóng không đến hay không lăn sệt dưới đất đến bạn, đặt chân trụ không vững nên chuyển bóng bị hụt, để bóng trôi đi quá tầm kiểm soát,... Cần cho học sinh làm động tác chậm, thực hiện từng giai đoạn chuyển bóng lăn sệt.

III. LUYỆN TẬP

1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– *Luyện tập đồng loạt:*

+ Giáo viên đóng vai trò người điều khiển và thực hiện các khẩu lệnh để học sinh thực hiện theo đồng loạt cả lớp ở bài tập chuyển bóng lăn sệt theo nhóm ba người trở lên.

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

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

– *Luyện tập theo nhóm:*

+ Giáo viên chia lớp thành các nhóm từ 3 – 5 học sinh, lần lượt học sinh thay phiên điều khiển nhóm thực hiện các động tác được học.

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

2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh nhóm thành cặp đôi với nhau và tiến hành thực hiện bài tập chuyển bóng lăn sệt: một học sinh chuyển bóng lăn sệt, học sinh còn lại thực hiện động tác dùng bóng, sau đó chuyển bóng lăn sệt ngược về.

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

❖ Trò chơi vận động bổ trợ

Trò chơi: “Đuổi theo quả bóng”

– *Mục đích:* Nhằm nâng cao khả năng nhanh nhẹn, kĩ năng chuyển và dừng bóng cho học sinh.

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

– *Cách chơi:* Giáo viên chia lớp thành nhiều nhóm nhỏ (5 – 8 học sinh), mỗi nhóm xếp thành vòng tròn và có một quả bóng. Một em học sinh sẽ được chỉ định để bắt quả bóng. Khi có hiệu lệnh, bóng sẽ được các học sinh còn lại chuyển bóng qua lại. Nếu trong lúc chuyển bóng mà bị bắt bởi học sinh được chỉ định thì học sinh chuyển bóng sẽ trở thành người đi bắt bóng.



Trò chơi “Đuổi theo quả bóng”

IV. VẬN DỤNG

1. Trong giờ ra chơi, học sinh thực hiện động tác chuyển bóng lăn sệt cùng với bạn.
2. Giáo viên khuyến khích học sinh thực hiện động tác chuyển bóng lăn sệt cho bạn trong giờ chơi bóng đá.

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- **Phẩm chất:** Chăm chỉ, ham học hỏi đối với kiến thức mới về nội dung làm quen đá bóng bằng lòng bàn chân. Tích cực tham gia các bài tập tại chỗ đá bóng cố định bằng lòng bàn chân, di chuyển đá bóng cố định bằng lòng bàn chân và di chuyển đá bóng cố định vào cầu môn bằng lòng 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 bài tập làm quen đá bóng bằng lòng 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 hàng ngang để thực hiện động tác xoay các khớp kết hợp với nhịp đếm theo thứ tự: xoay cổ, xoay vai, xoay cánh tay, xoay khuỷu tay, xoay cổ tay, xoay hông, xoay cổ chân.

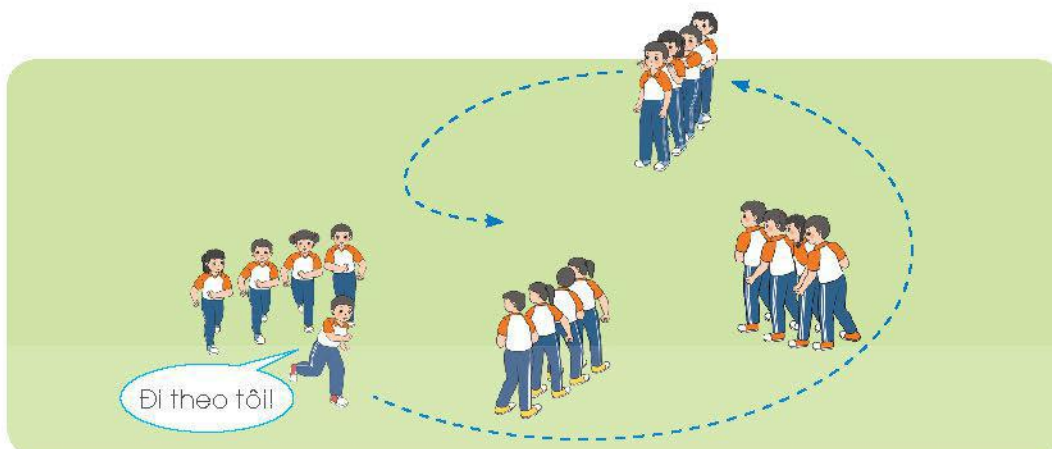
- **Căng cơ:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng ngang cách nhau một sải tay và tổ chức cho học sinh thực hiện một số động tác căng cơ đã học theo nhịp như căng cơ toàn thân, căng cơ lưng, căng cơ bụng, căng cơ đùi, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang,...

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Đi theo tôi”

- **Chuẩn bị:** Bóng, sân tập sạch sẽ, không trơn trượt.

- **Cách chơi:** Giáo viên chia lớp thành từng nhóm nhỏ (4 – 6 nhóm), mỗi nhóm sẽ có 3 – 4 thành viên, được xếp theo vòng tròn (theo hình vẽ). Một em học sinh được lựa chọn để đứng phía ngoài vòng tròn. Khi có hiệu lệnh, học sinh ở phía ngoài vòng tròn sẽ chạy xung quanh, rồi chạm vào một nhóm trong vòng tròn và hô to: “Đi theo tôi”. Nhóm học sinh này phải chạy một vòng tròn rồi về vị trí cũ. Học sinh về sau cùng phải chạy thêm một vòng nữa rồi tiếp tục trò chơi như ban đầu.



Trò chơi "Đi theo tôi"

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Tại chỗ đá bóng cố định bằng lòng bàn chân



- **TTCB:** Đứng chân trước – chân sau, chân trước đặt ngang gần với bóng.
- **Động tác:** Khi có hiệu lệnh, chân sau vung ra sau, lòng bàn chân hơi mở rồi đá bóng bằng lòng bàn chân.

2. Di chuyển đá bóng cố định bằng lòng bàn chân



- **TTCB:** Đứng chân trước – chân sau, thân người hơi ngả về trước, hai tay buông tự nhiên, bóng đặt phía trước.
- **Động tác:** Chạy đến bóng, đặt một chân ngang gần bóng, chân còn lại thực hiện đá bóng bằng lòng bàn chân.

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



– **TTCB:** Đứng chân trước – chân sau, thân người hơi ngả về trước, hai tay buông tự nhiên, bóng đặt phía trước.

– **Động tác:** Di chuyển đến điểm đặt bóng, sau đó thực hiện đá bóng bằng lòng bàn chân sao cho 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.

Lần 1: Thực hiện mẫu toàn động tác đá bóng bằng lòng bàn chân để học sinh có thể quan sát, nắm được biểu tượng khái quát ban đầu của động tác.

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 (đặt chân trụ, vùng chân tiếp xúc bóng, điểm tiếp xúc vào bóng,...).

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

+ Một số lưu ý khi thực hiện:

Học sinh chạy đà quá nhanh, không bẻ được cổ chân khi đá bóng, đá bóng không theo hướng mình mong muốn, thân người bị lệch so với hướng đá,... Giáo viên cần cho học sinh thực hiện từng giai đoạn động tác trước rồi mới tiến hành toàn bộ động tác đá bóng bằng lòng bàn chân.

III. LUYỆN TẬP

1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– *Luyện tập đồng loạt:*

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

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

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

– *Luyện tập theo nhóm:*

+ Giáo viên chia lớp thành các nhóm từ 3 – 5 học sinh, lần lượt học sinh thay phiên điều khiển nhóm thực hiện đá bóng vào cầu môn bằng lòng bàn chân đã được học.

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

2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh nhóm thành cặp đôi với nhau và tiến hành thực hiện bài tập tại chỗ đá bóng bằng lòng bàn chân và di chuyển đá bóng cố định bằng lòng bàn chân: một học sinh đá bóng, học sinh còn lại thực hiện động tác dừng bóng, sau đó đá bóng bằng lòng bàn chân ngược lại.

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

❖ Trò chơi vận động bổ trợ

Trò chơi: “Đá trúng bóng”

– *Mục đích:* Nhằm nâng cao khả năng nhanh nhẹn, kĩ năng chuyển và dừng bóng cho học sinh.

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

– *Cách chơi:* Giáo viên chia lớp thành nhiều nhóm nhỏ đều nhau (5 – 8 học sinh), mỗi nhóm xếp thành một hàng dọc. Khi có hiệu lệnh của giáo viên, học sinh đầu tiên ở từng nhóm dẫn bóng di chuyển lên vị trí đá bóng, sau đó thực hiện kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân vào các quả bóng được thiết lập sẵn như hình. Cứ như thế cho đến học sinh cuối cùng, nhóm đá trúng nhiều quả bóng hơn là nhóm chiến thắng.



Trò chơi “Đá trúng bóng”

IV. VẬN DỤNG

1. Đáp án: Hình 2.

2. Giáo viên khuyến khích học sinh vận dụng động tác đá bóng bằng lòng bàn chân trong khi chơi đá bóng cùng bạn bè.

MỤC LỤC

Lời nói đầu	3
-------------------	---

Phần một. GIỚI THIỆU CHUNG VỀ MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT Ở LỚP 4

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 4

6

1. Quan điểm biên soạn	6
2. Giới thiệu một số hình thức tổ chức dạy học	7
3. Đánh giá kết quả giáo dục	9
4. Cấu trúc bài học	12

III. Vệ sinh trong giờ học: Khởi động, tập luyện, hồi phục, sau tập luyện

13

1. Vệ sinh trong khởi động	13
2. Vệ sinh trong tập luyện	14
3. Vệ sinh trong hồi phục	15
4. Vệ sinh sau tập luyện	16

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. Đi đều vòng bên trái	19
Bài 2. Đi đều vòng bên phải	24
Bài 3. Đi đều vòng sau	29

Chủ đề: BÀI TẬP THỂ DỤC34

Bài 1. Động tác vươn thở và động tác tay kết hợp với cờ 34

Bài 2. Động tác chân và động tác lườn kết hợp với cờ 38

Bài 3. Động tác lưng bụng và động tác toàn thân kết hợp với cờ 42

Bài 4. Động tác nhảy và động tác điều hoà kết hợp với cờ 46

Chủ đề: TƯ THẾ VÀ KĨ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN50

Bài 1. Thăng bằng tại chỗ 50

Bài 2. Thăng bằng di chuyển 55

Bài 3. Bật cao 60

Bài 4. Bật xa 65

Bài 5. Bài tập phối hợp đi – bật nhảy 70

Bài 6. Bài tập phối hợp chạy – bật nhảy 75

Phần ba. THỂ THAO TỰ CHỌN80

Chủ đề: THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU80

Bài 1. Vũ đạo phối hợp bước chân cơ bản 80

Bài 2. Lườn – Vặn mình phối hợp nhún gối 85

Bài 3. Lưng bụng phối hợp đẩy hông 91

Bài 4. Bật nhảy phối hợp vũ đạo tay, điều hoà 96

Chủ đề: BÓNG ĐÁ102

Bài 1. Bài tập với bóng 102

Bài 2. Dừng bóng 106

Bài 3. Chuyển bóng lăn sệt 110

Bài 4. Làm quen đá bóng bằng lòng bàn chân 114

*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:

Tổng Giám đốc HOÀNG LÊ BÁCH

Chịu trách nhiệm nội dung:

Tổng biên tập PHẠM VINH THÁI

Biên tập nội dung: PHẠM BẢO QUÝ – HOÀNG THỊ NGÀ

Thiết kế sách: NGUYỄN THỊ THÁI CHÂU

Trình bày bìa: ĐẶNG NGỌC HÀ

Sửa bản in: PHẠM BẢO QUÝ – HOÀNG THỊ NGÀ

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

Bản quyền thuộc Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam

Tất cả các phần của nội dung cuốn sách này đều không được sao chép, lưu trữ, chuyển thể dưới bất 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 4 – SÁCH GIÁO VIÊN

Mã số: G2HG4E001M23

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

Đơn vị in:.....

Cơ sở in:.....

Số ĐKXB: 10-2023/CXBIPH/43-2157/GD

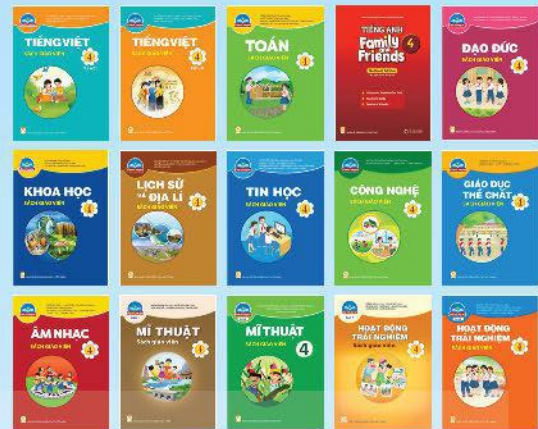
Số QĐXB:..... ngày tháng.... năm 20 ...

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

Mã số ISBN: 978-604-0-35245-3



HUÂN CHƯƠNG HỒ CHÍ MINH



BỘ SÁCH GIÁO VIÊN LỚP 4 – CHÂN TRỜI SÁNG TẠO

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

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>

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



ISBN 978-604-0-35245-3



Giá: đ