

NGUYỄN DUY QUYẾT (Tổng Chủ biên) – NGUYỄN HỒNG DƯƠNG (Chủ biên)
ĐỖ MẠNH HƯNG – VŨ VĂN THỊNH
VŨ THỊ HỒNG THU – VŨ THỊ THU – PHẠM MAI VƯƠNG

GIÁO DỤC THỂ CHẤT

3

SÁCH GIÁO VIÊN

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

Bài 1. BIẾN ĐỔI HÌNH TỪ MỘT HÀNG DỌC THÀNH HAI, BA HÀNG DỌC VÀ NGƯỢC LẠI

I MỤC TIÊU

- Bước đầu biết lựa chọn môi trường tự nhiên có lợi trong tập luyện trong tập luyện.
- Biết quan sát tranh ảnh và động tác làm mẫu của GV để nắm được cách biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành hai, ba hàng dọc và ngược lại.
- Thực hiện được cách biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành hai, ba hàng dọc và ngược lại; vận dụng được vào trong các hoạt động tập thể.
- Tham gia tích cực các trò chơi vận động và bài tập phát triển thể lực.
- Bước đầu tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Hoàn thành lượng vận động theo yêu cầu, phát triển thể lực.
- Đoàn kết, nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
- Hình thành thói quen tập luyện TDTT.

II CHUẨN BỊ

- Kẻ, vẽ sân tập theo nội dung của bài học.
- Còi, cờ, tranh ảnh, băng đĩa hình, dụng cụ tập luyện,...
- Trang phục thể thao, giày tập hoặc dép quai hậu, đảm bảo vệ sinh và an toàn trong tập luyện.

III HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC DẠY HỌC

1. Mở đầu

1.1. Khởi động

GV có thể cho HS tại chỗ thực hiện xoay các khớp, sau đó cho các em chạy nhẹ nhàng đến nâng cao đùi giúp các em làm nóng cơ thể.

1.2. Trò chơi bổ trợ khởi động

GV có thể sử dụng trò chơi trong SGK hoặc trò chơi khác bổ trợ cho phần khởi động.

Trò chơi *Làm theo hiệu lệnh*

* *Mục đích:* Làm nóng cơ thể, tăng khả năng phối hợp vận động, khéo léo và tạo hứng thú để tiếp nhận nội dung sẽ học.

* *Chuẩn bị:*

- Kẻ vạch xuất phát và vạch đích cách nhau 20 – 25 m.

– GV cho HS xếp thành 2 – 4 hàng dọc, hàng này cách hàng kia khoảng 2 m. Trong từng hàng, em đứng sau cách em đứng trước một cánh tay.

** Cách chơi:*

– Khi nghe một tiếng còi, em đầu hàng hô “Tay trái, tay trái”, các em phía sau đặt tay trái lên vai em đứng trước, tay phải đánh tự nhiên. Cả hàng di chuyển lên trước. Khi nghe hai tiếng còi, em đầu hàng hô “Tay phải, tay phải”, các em phía sau vừa di chuyển vừa thực hiện như trên nhưng đổi tay.

– Hàng nào về đích trước, ít phạm quy là thắng cuộc, hàng nào thua sẽ phải chạy một vòng quanh các bạn.

2. Kiến thức mới

2.1. Biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành hai hàng dọc và ngược lại

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

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

** Cách thực hiện:* Lần lượt từ em đầu hàng quay mặt qua trái, ra sau, hô to số của mình theo thứ tự 1, 2; 1, 2;... rồi quay mặt về tư thế ban đầu. Em cuối hàng hô to số của mình và hô “Hết!”.

** Khẩu lệnh 2:* “Thành hai hàng dọc – Bước!”.

** Cách thực hiện:* Em số 1 đứng tại chỗ. Em số 2 bước chân trái lên một bước chéo sang trái về ngang em số 1, sau đó thu chân phải lên thành tư thế đứng nghiêm.

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

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

** Cách thực hiện:* Em số 1 đứng tại chỗ. Em số 2 bước chân phải lùi một bước chéo sang phải về vị trí cũ, sau đó thu chân trái xuống thành tư thế đứng nghiêm.

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

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

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

** Cách thực hiện:* Lần lượt từ em đầu hàng quay mặt qua trái, ra sau, hô to số của mình theo thứ tự 1, 2, 3; 1, 2, 3;... rồi quay mặt về tư thế ban đầu. Em cuối hàng hô to số của mình và hô “Hết”.

** Khẩu lệnh 2:* “Thành ba hàng dọc – Bước”.

** Cách thực hiện:* Em số 2 đứng tại chỗ. Em số 1 bước chân phải lùi một bước chéo sang phải về ngang em số 2, sau đó thu chân trái xuống thành tư thế đứng nghiêm. Em số 3 bước chân trái lên một bước chéo sang trái về ngang em số 2, sau đó thu chân phải lên thành tư thế đứng nghiêm.

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

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

* *Cách thực hiện:* Em số 2 đứng tại chỗ. Em số 1 bước chân trái lên một bước chéo sang trái về vị trí cũ, sau đó thu chân phải lên thành tư thế đứng nghiêm. Em số 3 bước chân phải lùi một bước chéo sang phải về vị trí cũ, sau đó thu chân trái xuống thành tư thế đứng nghiêm.

2.3. Làm quen, giới thiệu động tác

– GV cho HS quan sát tranh, ảnh hoặc video cách thực hiện biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành hai, ba hàng dọc (trong SGK). Với mỗi đội hình, GV có thể tham khảo các câu hỏi sau: Đây là đội hình biến đổi gì? Các bạn số bao nhiêu sẽ di chuyển? Các bạn di chuyển sang bên nào?...

– GV mô tả động tác, phân tích, hướng dẫn cách thực hiện động tác (có thể vừa làm mẫu, vừa giảng giải, nhấn mạnh những yêu cầu của động tác).

– GV cho một (hoặc hai) tổ lên thực hiện thử cách biến đổi theo từng đội hình nói trên.

– GV cùng HS nhận xét, đánh giá và có hình thức động viên, cổ vũ phù hợp.

2.4. Hình thành động tác mới

– *Bước 1:* GV chia lớp thành 2 – 4 nhóm, hô cho cả lớp tập cách biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành hai, ba hàng dọc và ngược lại, mỗi cách biến đổi tập 2 – 4 lần.

– *Bước 2:* GV gọi một hàng (hoặc một tổ) lên thực hiện động tác. GV biểu dương những hàng (hoặc tổ) làm đúng và sửa động tác cho những hàng (hoặc tổ) làm chưa đúng. Cả lớp chú ý quan sát để ghi nhớ, chuẩn bị bước vào tập luyện chính thức.

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức luyện tập động tác

– GV cho cả lớp luyện tập theo các hình thức như gợi ý trong SGK.

– Trong quá trình HS thực hành, GV cần chú ý quan tâm, giúp đỡ những hàng (hoặc tổ) thực hiện chưa đúng và khuyến khích, động viên kịp thời những hàng (hoặc tổ) thực hiện đúng.

– Đối với những hàng (hoặc tổ) tiếp thu chưa tốt, GV cần hướng dẫn lại với tốc độ chậm, kết hợp diễn giải bằng lời nói với thực hiện động tác mẫu.

3.2. Tổ chức trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

Trò chơi *Đi qua suối*

* *Mục đích:* Rèn khả năng giữ thăng bằng, sự tập trung chú ý, phối hợp khéo léo, chính xác, cẩn thận và tạo hứng thú khi tập luyện.

* *Chuẩn bị:*

– Kẻ các vạch chuẩn bị xuất phát và vạch đích, trong đó vạch đích cách vạch xuất phát 8 – 12 m. Ở giữa vạch xuất phát và vạch đích, vẽ các hình tượng trưng cho những viên đá có kích thước khác nhau (có thể thay bằng các vòng tròn nhựa). Khoảng cách giữa các vòng tròn cũng khác nhau, có chỗ bước vào được, có chỗ phải bước với hoặc nhảy mới vào được,...

– Các em xếp thành hai hàng dọc đứng sau vạch chuẩn bị.

* *Cách chơi:* Các em lần lượt bước vào các hình để sang bờ bên kia (vạch đích). Khi di chuyển, các em được phép lựa chọn hình để bước. Nếu bước ra ngoài là phạm quy. Đội nào có thời gian di chuyển ngắn nhất, ít phạm quy là thắng cuộc. Đội nào thua sẽ phải chạy một vòng quanh sân.

* *Các trường hợp phạm quy:* Bước ra ngoài hình là phạm quy.

3.3. Tập bài tập phát triển thể lực

GV có thể tham khảo một số bài tập sau:

Bài tập 1: Tại chỗ, bật chùng gối tách và chụm chân 15 – 20 lần, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 30 giây.

Bài tập 2: Chạy xuất phát cao đổi chỗ 2×10 m, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS làm bài 1, 2 trong SGK.

Đáp án: Bài 1: Hình A; Bài 2: Hình A: Biến đổi đội hình từ ba hàng dọc thành một hàng dọc. Biến đổi đội hình từ hai hàng dọc thành một hàng dọc.

– Với bài 3, GV hướng dẫn HS cách chia nhóm để vui chơi ngoài giờ.

– Ngoài những nội dung nêu trên, GV cần hướng dẫn cho HS biết cách lựa chọn những yếu tố môi trường tự nhiên có lợi để đảm bảo an toàn khi tập luyện.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện cách biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành hai, ba hàng dọc và ngược lại của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng các cách biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành hai, ba hàng dọc và ngược lại; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được các lỗi đó trong tập luyện.	Thực hiện được hai cách biến đổi trở lên; biết được lỗi sai trong tập luyện.	Thực hiện được một cách biến đổi hoặc chưa thực hiện được cách biến đổi nào.

Lưu ý: GV căn cứ vào khả năng, thái độ tập luyện và sự tiến bộ của HS để điều chỉnh mức độ đánh giá cho phù hợp.

Bài 2. BIẾN ĐỔI ĐỘI HÌNH TỪ MỘT HÀNG NGANG THÀNH HAI, BA HÀNG NGANG VÀ NGƯỢC LẠI

I MỤC TIÊU

- Bước đầu biết lựa chọn môi trường tự nhiên có lợi trong tập luyện.
- Biết quan sát tranh, ảnh và động tác làm mẫu của GV để biết cách biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành hai, ba hàng ngang và ngược lại.
- Thực hiện được cách biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành hai, ba hàng ngang và ngược lại; vận dụng được vào trong các hoạt động tập thể.
- Tham gia tích cực các trò chơi vận động và bài tập phát triển thể lực.
- Bước đầu tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Hoàn thành lượng vận động theo yêu cầu, phát triển thể lực.
- Đoàn kết, nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
- Hình thành thói quen tập luyện TDTT.

II CHUẨN BỊ

- Kẻ, vẽ sân tập theo nội dung của bài học.
- Còi, cờ, tranh ảnh, băng đĩa hình, dụng cụ tập luyện,...
- Trang phục thể thao, giày tập hoặc dép quai hậu, đảm bảo vệ sinh và an toàn trong tập luyện.

III HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC DẠY HỌC

1. Mở đầu

1.1. Khởi động

GV có thể cho HS thực hiện xoay các khớp, sau đó đi theo vòng tròn, vỗ tay giúp các em làm nóng cơ thể.

1.2. Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Chọi gà*

* *Mục đích:* Làm nóng cơ thể, rèn luyện khả năng thăng bằng, sự nhanh nhẹn, phát triển sức mạnh của chân và tạo hứng thú để tiếp nhận nội dung sẽ học.

* *Chuẩn bị:*

– Các em xếp thành hai hàng ngang đứng quay mặt vào nhau. Trong mỗi hàng, em này cách em kia khoảng 1 m. Cứ hai em đối diện nhau tạo thành một cặp, có thể vẽ những vòng tròn để các cặp chơi trong đó.

– Đứng trên một chân, chân còn lại co tự nhiên, hai tay co phía trước ngực (hoặc một tay co, một tay cầm cổ chân).

* *Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh, các em nhảy lò cò và dùng một tay hoặc hai tay đẩy hoặc né tránh với bạn chơi cùng cặp. Nếu chân co bị chạm xuống đất thì được co lên tiếp tục chơi.

– Trong 1 – 2 phút, em nào có số lần để chân co chạm đất ít hơn là thắng cuộc.

2. Kiến thức mới

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

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

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

* *Cách thực hiện:* Lần lượt từ em đầu hàng quay mặt qua trái, hô to số của mình theo thứ tự 1, 2; 1, 2;... rồi quay mặt về tư thế ban đầu. Em cuối hàng hô to số của mình và hô “Hết”.

* *Khẩu lệnh 2:* “Thành hai hàng ngang – Bước!”.

* *Cách thực hiện:* Em số 1 đứng tại chỗ. Em số 2 bước chân phải lùi một bước chéo sang phải về sau em số 1, sau đó thu chân trái xuống thành tư thế đứng nghiêm.

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

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

* *Cách thực hiện:* Em số 1 đứng tại chỗ. Em số 2 bước chân trái lên một bước chéo sang trái về vị trí cũ, sau đó thu chân phải lên thành tư thế đứng nghiêm.

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

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

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

* *Cách thực hiện:* Lần lượt từ em đầu hàng quay mặt qua trái, hô to số của mình theo thứ tự 1, 2, 3; 1, 2, 3;... rồi quay mặt về tư thế ban đầu. Em cuối hàng hô to số của mình và hô “Hết”.

* *Khẩu lệnh 2:* “Thành ba hàng ngang – Bước!”.

* *Cách thực hiện:* Em số 2 đứng tại chỗ. Em số 1 bước chân trái tiến một bước chéo sang trái lên trước em số 2, sau đó thu chân phải lên thành tư thế đứng nghiêm. Em số 3 bước chân phải lùi một bước chéo sang phải về sau em số 2, sau đó thu chân trái xuống thành tư thế đứng nghiêm.

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

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

* *Cách thực hiện:* Em số 2 đứng tại chỗ. Em số 1 bước chân phải lùi một bước chéo sang phải về vị trí cũ, sau đó thu chân trái xuống thành tư thế đứng nghiêm. Em số 3 bước chân trái lên một bước chéo sang trái về vị trí cũ, sau đó thu chân phải lên thành tư thế đứng nghiêm.

2.3. Làm quen, giới thiệu động tác

– GV cho HS quan sát tranh, ảnh hoặc video cách thực hiện biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành hai, ba hàng ngang (trong SGK). Với mỗi đội hình, GV có thể tham khảo các câu hỏi sau: Đây là đội hình biến đổi là gì? Các bạn số bao nhiêu sẽ di chuyển? Các bạn di chuyển sang bên nào? Ai là người đứng yên?...

– GV mô tả động tác, phân tích, hướng dẫn cách thực hiện động tác (có thể vừa làm mẫu, vừa giảng giải, nhấn mạnh những yêu cầu của động tác).

– GV cho hai đến ba tổ lên thực hiện thử cách biến đổi theo từng đội hình nói trên.

– GV cùng HS nhận xét, đánh giá và có hình thức động viên, cổ vũ phù hợp.

2.4. Hình thành động tác mới

– *Bước 1:* GV chia lớp thành 2 – 4 nhóm, hô cho cả lớp tập cách biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành hai, ba hàng ngang và ngược lại, mỗi cách biến đổi tập 2 – 4 lần.

– *Bước 2:* GV gọi một hàng (hoặc tổ) lên thực hiện. GV biểu dương những hàng (hoặc tổ) làm đúng và sửa động tác cho những hàng (hoặc tổ) làm chưa đúng. Cả lớp chú ý quan sát để ghi nhớ, chuẩn bị bước vào tập luyện chính thức.

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức luyện tập động tác

– GV cho cả lớp luyện tập theo các hình thức như gợi ý trong SGK.

– Trong quá trình HS thực hành, GV cần chú ý quan tâm, giúp đỡ những hàng (hoặc tổ) thực hiện chưa đúng và khuyến khích, động viên kịp thời những hàng (hoặc tổ) thực hiện đúng.

– Đối với những hàng (hoặc tổ) tiếp thu chưa tốt, GV cần hướng dẫn lại với tốc độ chậm, kết hợp diễn giải bằng lời nói với thực hiện động tác.

3.2. Tổ chức trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

Trò chơi *Nhảy ô*

* *Mục đích:* Rèn khả năng tập trung chú ý, phối hợp khéo léo, chính xác khi nhảy ô và tạo hứng thú khi tập luyện.

* *Chuẩn bị:*

– Kẻ vạch chuẩn bị và vạch xuất phát cách nhau khoảng 50 cm, kẻ vạch đích cách vạch xuất phát khoảng 3 m.

– Vẽ các hình vuông có cạnh khoảng 40 cm như hình vẽ trong SGK.

– Các em xếp thành hai hàng dọc đứng sau vạch chuẩn bị.

* *Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh, em đầu hàng của mỗi đội bật nhảy chụm chân vào ô số 1, rồi bật nhảy tách chân vào hai ô số 2, 3. Tiếp theo, bật nhảy chụm chân vào ô số 4, bật nhảy tách

chân vào hai ô số 5, 6, rồi lại bật nhảy chụm chân vào ô số 7. Sau đó bật nhảy về vạch đích, rồi chạy về chạm tay vào em tiếp theo và di chuyển xuống cuối hàng.

– Lần lượt các em tiếp theo thực hiện như em đầu hàng, đến em cuối cùng sau khi thực hiện xong thì giơ tay lên cao và hô “Hết”.

– Hàng nào xong trước, ít phạm quy là thắng cuộc. Đội nào thua sẽ phải chạy một vòng quanh sân.

* Các trường hợp phạm quy: Bật tách, chụm chân không đúng quy định.

3.3. Tập bài tập phát triển thể lực

GV nếu thấy lượng vận động chưa đủ có thể tham khảo một số bài tập sau:

Bài tập 1: Đứng lên, ngồi xuống tại chỗ, hai tay để sau gáy 15 – 20 lần, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 2: Tại chỗ chạy nâng cao đùi khoảng 30 nhịp, sau đó di chuyển nhẹ nhàng, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS làm bài 1 trong SGK.

Đáp án : Hình A.

– Với bài 2 và 3, GV hướng dẫn HS tự trả lời các câu hỏi và cách chia nhóm để vui chơi và học tập ngoài giờ.

– Ngoài những nội dung nêu trên, GV cần hướng dẫn cho HS biết cách làm vệ sinh cá nhân và vệ sinh tập luyện để đảm bảo an toàn khi tập luyện và vui chơi ngoài giờ học.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện các động tác biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành hai, ba hàng ngang và ngược lại của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng các cách biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành hai, ba hàng ngang và ngược lại; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được các lỗi đó trong tập luyện.	Thực hiện được hai hoặc ba cách biến đổi; biết được lỗi sai trong tập luyện.	Chưa biết cách thực hiện.

Lưu ý: GV căn cứ vào khả năng, thái độ tập luyện và sự tiến bộ của HS để điều chỉnh mức độ đánh giá cho phù hợp.

Bài 3. BIẾN ĐỔI HÌNH TỪ MỘT VÒNG TRÒN THÀNH HAI VÒNG TRÒN VÀ NGƯỢC LẠI

I MỤC TIÊU

- Bước đầu biết lựa chọn môi trường tự nhiên có lợi trong tập luyện.
- Biết quan sát tranh ảnh và động tác làm mẫu của GV để biết cách biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành hai vòng tròn và ngược lại.
- Thực hiện được cách biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành hai vòng tròn và ngược lại; vận dụng được vào trong các hoạt động tập thể.
- Tham gia tích cực các trò chơi vận động và bài tập phát triển thể lực.
- Bước đầu tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Hoàn thành lượng vận động theo yêu cầu, phát triển thể lực.
- Đoàn kết, nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
- Hình thành thói quen tập luyện TDTT.

II CHUẨN BỊ

- Kê, vẽ sân tập theo nội dung của bài học.
- Còi, cờ, tranh ảnh, băng đĩa hình, dụng cụ tập luyện,...
- Trang phục thể thao, giày tập hoặc dép quai hậu, đảm bảo vệ sinh và an toàn trong tập luyện.

III HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC DẠY HỌC

1. Mở đầu

1.1. Khởi động

GV có thể cho HS xoay các khớp, sau đó giậm chân tại chỗ, vỗ tay hoặc vừa đi theo vòng tròn vừa vỗ tay giúp các em làm nóng cơ thể.

1.2. Trò chơi bổ trợ khởi động

GV có thể sử dụng trò chơi trong SGK hoặc trò chơi khác bổ trợ cho phần Khởi động.

Trò chơi: *Chạy nhanh theo số*

* *Mục đích:* làm nóng cơ thể, rèn luyện khả năng tập trung, sự nhanh nhẹn, khéo léo và tạo hứng thú để tiếp nhận nội dung sẽ học.

* *Chuẩn bị:*

- Các em xếp thành những hàng dọc có số người bằng nhau, hàng này cách hàng kia khoảng 2 m. Trong mỗi hàng em này cách em kia khoảng 1 m.

– GV cho các hàng điểm số từ 1 đến hết và mỗi em nhớ số của mình.

* *Cách chơi:*

– Khi chỉ huy gọi số nào thì em mang số đó chạy vòng qua các bạn trong cùng hàng rồi về vị trí của mình.

– Hàng nào có nhiều em về vị trí của mình trước, ít phạm quy là thắng cuộc.

2. Kiến thức mới

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

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

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

* *Cách thực hiện:* Lần lượt từ em A quay mặt qua trái, hô to số của mình theo thứ tự 1, 2; 1, 2;... rồi quay mặt về tư thế ban đầu. Em cuối cùng hô to số của mình và hô “Hết”.

* *Khẩu lệnh 2:* “Thành hai vòng tròn – Bước!”.

* *Cách thực hiện:* Em số 1 đứng tại chỗ. Em số 2 bước chân phải lùi một bước chéo sang phải về sau em số 1, sau đó thu chân trái xuống thành tư thế đứng nghiêm.

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

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

* *Cách thực hiện:* Em số 1 đứng tại chỗ. Em số 2 bước chân trái lên một bước chéo sang trái về vị trí cũ, sau đó thu chân phải lên thành tư thế đứng nghiêm.

2.2. Làm quen, giới thiệu động tác

– GV cho HS quan sát tranh, ảnh hoặc video cách thực hiện biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành hai vòng tròn và ngược lại (trong SGK). Với mỗi đội hình, GV có thể tham khảo các câu hỏi sau: Đây là đội hình biến đổi gì? Các bạn di chuyển tiến hay lùi? Ai là người đứng yên?...

– GV mô tả động tác, phân tích, hướng dẫn cách thực hiện động tác (có thể vừa làm mẫu, vừa giảng giải, nhấn mạnh những yêu cầu của động tác).

– GV cho hai (hoặc ba) tổ lên thực hiện thử cách biến đổi theo từng đội hình nói trên.

– GV cùng HS nhận xét, đánh giá và có hình thức động viên, cổ vũ phù hợp.

2.3. Hình thành động tác mới

– *Bước 1:* GV chia lớp thành hai tổ, hô cho cả lớp tập cách biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành hai vòng tròn và ngược lại, mỗi cách biến đổi tập 2 – 3 lần.

– *Bước 2:* GV gọi một hàng (hoặc một tổ) lên thực hiện. GV biểu dương những hàng (hoặc tổ) làm đúng và sửa động tác cho những hàng (hoặc tổ) làm chưa đúng. Cả lớp chú ý quan sát để ghi nhớ, chuẩn bị bước vào tập luyện chính thức.

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức luyện tập động tác

- GV cho cả lớp luyện tập theo các hình thức như gợi ý trong SGK.
- Trong quá trình HS thực hành, GV cần chú ý quan tâm, giúp đỡ những HS thực hiện chưa đúng và khuyến khích, động viên kịp thời những HS thực hiện đúng.
- Đối với những HS tiếp thu chưa tốt, GV cần hướng dẫn lại với tốc độ chậm, kết hợp diễn giải bằng lời nói với thực hiện động tác.

3.2. Tổ chức trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

Trò chơi Vòng tròn

* *Mục đích:* Rèn luyện cách điểm số, cách chuyển đội hình từ một vòng tròn thành hai vòng tròn và ngược lại, rèn luyện tác phong nhanh nhẹn, khẩn trương, giáo dục tinh thần tập thể.

* *Chuẩn bị:*

- GV cho các em xếp thành vòng tròn. Chỉ huy đứng trong vòng tròn.
- Chỉ huy chỉ định một em làm chuẩn điểm số theo 1, 2,... đến hết.

* *Cách chơi:*

– Các em vừa đi theo vòng tròn hướng ngược chiều kim đồng hồ, vừa vỗ tay và đọc vần điệu sau:

Vòng tròn, vòng tròn,

Từ một vòng tròn

Chúng ta cùng chuyển

Thành hai vòng tròn.

Khi đọc đến *hai vòng tròn* thì những em số 1 nhảy sang phải một bước còn những em số 2 nhảy sang trái một bước tạo thành hai vòng tròn. Sau đó, các em tiếp tục vừa đi vừa vỗ tay và đọc vần điệu sau:

Vòng tròn, vòng tròn,

Từ hai vòng tròn

Chúng ta cùng chuyển

Thành một vòng tròn

Khi đọc đến *một vòng tròn* thì những em số 1 nhảy sang trái một bước còn những em số 2 nhảy sang phải một bước tạo thành một vòng tròn (lưu ý tránh không bước đè vào chân bạn).

- Trò chơi tiếp tục lặp lại khoảng 5 – 6 lần thì dừng lại.
- Em nào nhảy chưa đúng vị trí là thua cuộc và sẽ phải chạy một vòng quanh sân tập.

3.3. Tập bài tập phát triển thể lực

GV nếu thấy lượng vận động chưa đủ có thể tham khảo một số bài tập sau:

Bài tập 1: Bật nhảy về phía trước, hai tay duỗi thẳng, vung tự nhiên theo nhịp, từ 10 – 12 lần, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 2: Chạy dích dắc 3×5 m, sau đó di chuyển nhẹ nhàng, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS làm bài 1 trong SGK.

Đáp án: Hình A là biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành hai vòng tròn. Hình B là biến đổi đội hình từ hai vòng tròn thành một vòng tròn.

– Với bài 2, GV hướng dẫn HS tự tổ chức chơi trò chơi ngoài giờ học.

– Ngoài những nội dung nêu trên, GV cần hướng dẫn cho HS biết cách lựa chọn những yếu tố môi trường tự nhiên có lợi khi tập luyện.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện cách biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành hai vòng tròn và ngược lại của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng các cách biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành hai vòng tròn và ngược lại; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được các lỗi đó trong tập luyện.	Thực hiện được một hoặc cả hai cách biến đổi; biết được lỗi sai trong tập luyện.	Chưa thực hiện được cách biến đổi đội hình nào.

Lưu ý: GV căn cứ vào khả năng, thái độ tập luyện và sự tiến bộ của HS để điều chỉnh mức độ đánh giá cho phù hợp.

Bài 4. ĐỘNG TÁC ĐI ĐỀU, ĐỨNG LẠI

I MỤC TIÊU

- Bước đầu biết lựa chọn môi trường tự nhiên có lợi trong tập luyện.
- Biết quan sát tranh ảnh, động tác làm mẫu của GV để tập động tác đi đều, đứng lại.
- Thực hiện được động tác đi đều, đứng lại và vận dụng được vào trong các hoạt động tập thể.
- Tham gia tích cực các trò chơi vận động và bài tập phát triển thể lực.