



LƯU QUANG HIỆP (Tổng Chủ biên) – PHẠM ĐÔNG ĐỨC (Chủ biên)
NGUYỄN DUY LINH – PHẠM TRẦN KHA

Giáo dục thể chất

2

SÁCH GIÁO VIÊN

Cánh Diều



NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

LƯU QUANG HIỆP (Tổng Chủ biên) – PHẠM ĐÔNG ĐỨC (Chủ biên)
NGUYỄN DUY LINH – PHẠM TRẦN KHA



NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM



LỜI NÓI ĐẦU

Sách giáo khoa ***Giáo dục thể chất 2*** thuộc bộ sách **Cánh Diều** đã được Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo phê duyệt trong danh mục sách giáo khoa được sử dụng tại các cơ sở giáo dục phổ thông.

Để thuận lợi cho việc tổ chức giảng dạy của các giáo viên dạy học môn Giáo dục thể chất 2, chúng tôi biên soạn cuốn ***Giáo dục thể chất 2 – Sách giáo viên***. Đây là tài liệu hướng dẫn giáo viên dạy học theo sách giáo khoa ***Giáo dục thể chất 2***, đồng thời cũng là tài liệu tham khảo quan trọng cho cán bộ quản lý giáo dục cấp tiểu học.

Nội dung sách gồm hai phần chính:

Phần một. NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG

Trong phần này, chúng tôi giới thiệu khái quát về Chương trình môn Giáo dục thể chất, qua đó làm rõ được những nội dung cơ bản nhất về: đặc điểm môn học; quan điểm xây dựng chương trình môn học; mục tiêu của chương trình đối với cấp tiểu học; các yêu cầu cần đạt về phẩm chất chủ yếu và năng lực chung; nội dung môn học; phương pháp giáo dục; các hình thức đánh giá kết quả giáo dục; cấu trúc, cách trình bày sách giáo khoa Giáo dục thể chất 2.

Phần hai. HƯỚNG DẪN CỤ THỂ

Nội dung phần này hướng dẫn chi tiết nội dung từng bài học, xác định rõ *Mục tiêu* học sinh cần đạt được (kiến thức, năng lực và phẩm chất), *Thiết bị dạy học và học liệu* (Tranh, ảnh, video kỹ thuật động tác, dụng cụ tập luyện), *Tiến trình dạy học* (nội dung kiến thức, trình tự giảng dạy, luyện tập, những lỗi sai học sinh thường mắc và biện pháp khắc phục, vận dụng). Tuy nhiên, tùy theo điều kiện cụ thể của từng vùng, miền, từng trường mà giáo viên cần linh hoạt, sáng tạo trong việc lựa chọn,

xây dựng nội dung, hình thức tổ chức dạy học, phân phối chương trình phù hợp để từng giờ học, bài học đạt hiệu quả cao nhất.

Chúng tôi hi vọng, đây sẽ là tài liệu tham khảo hữu ích, thiết yếu đối với các thầy, cô giáo, đối với cán bộ quản lí ở trường tiểu học nói chung và các giáo viên dạy Giáo dục thể chất 2 nói riêng trong quá trình giảng dạy và tổ chức hoạt động giáo dục theo định hướng phát triển năng lực học sinh.

Trân trọng cảm ơn!

CÁC TÁC GIẢ



Phần một

NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG

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

1. Đặc điểm của môn học

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

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

2. Quan điểm xây dựng chương trình môn học

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

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

– Chương trình môn GDTC bảo đảm phù hợp với tâm – sinh lý lứa tuổi và quy luật phát triển thể chất của HS; phát huy tính chủ động và tiềm năng của mỗi HS thông qua các phương pháp, hình thức tổ chức giáo dục; vận dụng các phương pháp

kiểm tra, đánh giá phù hợp với đặc điểm của môn học, hỗ trợ việc hình thành, phát triển phẩm chất, năng lực ở HS.

– Chương trình môn GDTC có tính mở, tạo điều kiện để HS được lựa chọn các hoạt động phù hợp với thể lực, nguyện vọng của bản thân và khả năng tổ chức của nhà trường; đồng thời tạo điều kiện để nhà trường xây dựng kế hoạch giáo dục với điều kiện thực tế và đặc điểm của mỗi địa phương.

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

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

4. Yêu cầu cần đạt về phẩm chất chủ yếu và năng lực chung

a) Yêu cầu cần đạt về phẩm chất

– Môn GDTC là một trong những môn học trực tiếp hình thành và phát triển ở HS các phẩm chất chủ yếu (yêu nước, nhân ái, chăm chỉ, trung thực, trách nhiệm).

– Môn GDTC hình thành và phát triển ở HS các phẩm chất chủ yếu thông qua các nội dung của môn học và hình thức tổ chức dạy học trong các chủ đề học tập.

b) Yêu cầu cần đạt về năng lực chung

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

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

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

c) Yêu cầu cần đạt về năng lực đặc thù và đóng góp của môn học trong việc hình thành, phát triển các năng lực đặc thù cho học sinh

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

Yêu cầu cần đạt về năng lực thể chất của HS lớp 2 được thể hiện trong bảng sau:

Chăm sóc sức khỏe	Vận động cơ bản	Hoạt động TDDT
Biết và bước đầu thực hiện được vệ sinh cá nhân, vệ sinh chung và vệ sinh trong tập luyện TDDT.	Nhận biết được các vận động cơ bản trong chương trình môn học.	Nhận biết được vai trò của hoạt động TDDT đối với cơ thể.
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.	Thực hiện được các kỹ năng vận động cơ bản.	Thực hiện được kỹ thuật cơ bản của một số nội dung thể thao phù hợp với bản thân.
Nhận ra và bước đầu có ứng xử thích hợp với một số yếu tố cơ bản của môi trường tự nhiên có lợi và có hại cho sức khỏe.	Có ý thức thường xuyên vận động để phát triển các tố chất thể lực.	Tự giác, tích cực trong tập luyện TDDT.

5. Nội dung của môn Giáo dục thể chất lớp 2

Kiến thức chung	Vệ sinh cá nhân, đảm bảo an toàn trong tập luyện.
Vận động cơ bản	<i>Đội hình đội ngũ</i> – Biến đổi đội hình. – Động tác giậm chân tại chỗ, đứng lại. – Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ. <i>Bài tập thể dục</i> – Các động tác thể dục phù hợp với đặc điểm lứa tuổi. – Trò chơi bổ trợ khéo léo.

	<i>Tư thế và kỹ năng vận động cơ bản</i> – Các bài tập phối hợp di chuyển các hướng. – Các động tác quỳ, ngồi cơ bản. – Trò chơi rèn luyện kỹ năng vận động và phản xạ.
Thể thao tự chọn	– Tập luyện một trong các nội dung thể thao phù hợp với đặc điểm lứa tuổi. – Trò chơi vận động bổ trợ môn thể thao ưa thích.

6. Phương pháp giáo dục

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

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

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

– Phương pháp hình thành, phát triển năng lực chung

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

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

+ Đối với năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu và vận dụng linh hoạt các phương pháp tập luyện, GV tạo cơ hội cho HS vận dụng kiến thức để phát hiện vấn đề và đề xuất cách giải quyết, biết cách lập kế hoạch và thực hiện kế hoạch để giải quyết vấn đề một cách khách quan, trung thực và sáng tạo.

b) Định hướng phương pháp hình thành, phát triển năng lực thể chất

– *Hình thành, phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe*: GV trang bị cho HS những kiến thức, kỹ năng về chăm sóc sức khỏe, đồng thời tạo cơ hội cho HS huy động những kiến thức, kỹ năng về chăm sóc sức khỏe và kinh nghiệm sẵn có để chăm sóc sức khỏe cho bản thân và cộng đồng.

– *Hình thành, phát triển năng lực vận động cơ bản*: GV khai thác ưu thế của GDTC là một loại hình giáo dục mà nội dung chuyên biệt là dạy học vận động (động tác) và phát triển có chủ định các tố chất vận động của con người. Các giai đoạn dạy học động tác nhằm hình thành cho HS kỹ năng vận động, đồng thời với sự tác động của lượng vận động trong quá trình học tập giúp cho HS phát triển được các tố chất thể lực. Trên cơ sở đó, HS có thể vận dụng vào giải quyết những vấn đề thực tiễn trong cuộc sống về vận động và sức khỏe.

– *Hình thành, phát triển năng lực hoạt động TDTT*: GV vận dụng nguyên tắc giáo dục cá biệt, quan tâm phát hiện và hướng dẫn HS tập luyện các môn TDTT phù hợp với sở thích, sở trường và điều kiện thực tế; đồng thời tạo cơ hội cho HS được quan sát và tham gia các trò chơi, các hoạt động cổ vũ và thi đấu thể thao, từ đó khơi dậy niềm đam mê hoạt động TDTT, hình thành năng lực hoạt động TDTT.

7. Các hình thức đánh giá kết quả giáo dục

a) Đánh giá thường xuyên và đánh giá định kì

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

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

b) Đánh giá định tính và đánh giá định lượng

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

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

II. GIỚI THIỆU SÁCH GIÁO KHOA *GIÁO DỤC THỂ CHẤT 2*

1. Cấu trúc sách

Sách giáo khoa (SGK) *Giáo dục thể chất 2* được biên soạn theo ba nội dung chính, gồm 21 bài và được chia thành 70 tiết (trong đó có 7 tiết kiểm tra, đánh giá). Riêng nội dung Kiến thức chung được dạy lồng ghép trong các bài học. Các nội dung được phân bố các tiết như sau:

Nội dung	Chủ đề	Số bài	Số tiết
Vận động cơ bản	Đội hình đội ngũ	4	14
	Bài tập thể dục	4	7
	Tư thế và kỹ năng vận động cơ bản	5	24
Thể thao tự chọn	Bóng đá	4	18
	Bóng rổ	4	18

– Mỗi bài học bắt đầu bằng *Tên bài*. Tiếp đến là *Mục tiêu, yêu cầu cần đạt*: nhằm xác định nội dung chính của bài học.

– Tiến trình của một bài học được xây dựng theo các trình tự (đặc thù của môn học GDTC) như sau:

+ Hoạt động *Mở đầu*: Khởi động và Trò chơi bổ trợ khởi động.

+ Hoạt động *Kiến thức mới*: Các yếu lĩnh kỹ thuật động tác mới của bài học nhằm hình thành kỹ năng vận động cho HS.

+ Hoạt động *Luyện tập*: Các yếu lĩnh kỹ thuật động tác được tổ chức luyện tập bằng các hình thức đa dạng, như luyện tập cá nhân; luyện tập cặp đôi, luyện tập theo tổ/nhóm và các trò chơi vận động.

+ Hoạt động *Vận dụng*: Thực hành và vận dụng kiến thức thông qua xử lý tình huống, chia sẻ với các HS và người thân.

+ Hoạt động đánh giá được thể hiện trong toàn bộ tiến trình của bài học thông qua các câu hỏi và bài tập từ bước gắn kết, khám phá kiến thức mới, luyện tập, thực hành, vận dụng, củng cố, thi đua – trình diễn mà không tạo thành một mục riêng trong SGK.

Phần cuối của cuốn sách bao gồm:

– *Bảng Giải thích từ ngữ*: Trong bảng này, các từ ngữ, khái niệm quan trọng được liệt kê và chỉ ra địa chỉ trong SGK, bước đầu giúp HS làm quen với việc tự tìm tòi, tự nghiên cứu, hình thành năng lực tự học.

– *Mục lục*: Giúp HS xác định được nội dung toàn cuốn sách và thuận tiện tra cứu, dễ dàng tìm được các chủ đề và bài học một cách nhanh chóng.

2. Cách trình bày

Sách được trình bày kết hợp hài hoà giữa kênh hình và kênh chữ, đặc biệt kênh hình được sử dụng đa dạng, phong phú, phù hợp với thực tiễn, giúp cho HS, GV, phụ huynh HS và người đọc khác dễ dàng nhận ra các yếu lĩnh kỹ thuật của động tác trong mỗi bài học của mỗi chủ đề.

Cụ thể:

– *Kênh chữ*: làm nhiệm vụ xác định, chỉ dẫn các hoạt động tập luyện, đưa ra các yêu cầu, câu hỏi, bài tập hoặc cung cấp thông tin cốt lõi cũng như những thông tin mở rộng cho HS. Đồng thời, kênh chữ còn có chức năng chỉ dẫn các hoạt động học tập cho HS và cách tổ chức dạy học cho GV.

– *Kênh hình*: có chức năng quan trọng trong việc cung cấp thông tin và là đối tượng học tập để HS quan sát, khai thác tìm tòi, phát hiện ra kiến thức mới hoặc đưa ra những tình huống, những yếu lĩnh kỹ thuật giúp HS suy nghĩ, giải quyết vấn đề.

Phần hai
HƯỚNG DẪN CỤ THỂ

VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

Chủ đề 1. ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ

(14 tiết)

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

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Biết khẩu lệnh và cách thức thực hiện động tác biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành hai, ba hàng dọc và ngược lại.

2. Về năng lực

– Thực hiện được động tác biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành hai, ba hàng dọc và ngược lại.

– Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các hình và tranh, ảnh.

– Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện động tác biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành hai, ba hàng dọc và ngược lại; trò chơi vận động.

– Hình thành và phát triển năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: thông qua việc học tập tích cực, chủ động tiếp nhận kiến thức và tập luyện.

3. Về phẩm chất

– Nghiêm túc, tích cực, kỉ luật và đoàn kết trong tập luyện.

– Yêu nước, chăm chỉ, trách nhiệm và trung thực.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

- Tranh, ảnh, video động tác biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành hai, ba hàng dọc và biến đổi đội hình từ hai, ba hàng dọc trở về một hàng dọc (nếu có).
- Hai dải khăn để chơi trò chơi “Bịt mắt bắt dê”.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Mở đầu

- GV cho cả lớp khởi động: xoay khớp cổ, xoay khớp cổ tay kết hợp cổ chân, xoay khớp khuỷu tay, xoay khớp vai, xoay khớp gối và xoay khớp hông.
- GV tổ chức trò chơi bổ trợ khởi động: Trò chơi “Bịt mắt bắt dê” (*xem hướng dẫn ở trang 86*).

2. Kiến thức mới

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

a) Phân tích động tác

- Biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành hai hàng dọc
(GV xem hình động tác ở trang 9 SGK)

Chuẩn bị: Tập hợp đội hình một hàng dọc, dóng hàng, điểm số theo khẩu lệnh “Theo 1 – 2, 1 – 2,... Điểm số!”.

Khi chỉ huy hô dứt động lệnh “Điểm số!”, lần lượt từ HS đứng đầu hàng đánh mặt qua trái về sau, hô to số của mình và trở về tư thế đứng nghiêm, HS cuối cùng hô to số của mình và hô “Hết!”.

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

Động tác: Khi chỉ huy hô dứt động lệnh “Bước!”, những HS ở vị trí số 1 làm chuẩn, những HS ở vị trí số 2 thực hiện theo hai nhịp:

- Nhịp 1: Bước tiến chân trái về bên trái số 1.
- Nhịp 2: Thu chân phải về tư thế đứng nghiêm, đứng thẳng hàng ngang với số 1 và đảm bảo cự li dẫn cách.

➤ Biến đổi đội hình từ hai hàng dọc trở về một hàng dọc

(GV xem hình động tác ở trang 9 SGK)

Khẩu lệnh: “Về vị trí cũ... Bước!”.

Động tác: Khi chỉ huy hô dứt động lệnh “Bước!”, những HS ở vị trí số 1 làm chuẩn, những HS ở vị trí số 2 thực hiện theo hai nhịp:

- Nhịp 1: Bước lùi chân phải về vị trí cũ.
- Nhịp 2: Thu chân trái về tư thế đứng nghiêm và dóng hàng theo số 1.

b) Trình tự giảng dạy

– GV nêu tên động tác, nêu yêu cầu và ý nghĩa của động tác (GV dùng hình ảnh minh hoạ cho HS dễ hiểu).

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

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

– GV cho HS đổi chỗ các vị trí trong hàng và chỉ huy, thực hiện biến đổi đội hình, kết hợp sửa sai trên đội hình toàn lớp (mục đích đổi chỗ: giúp cho HS hiểu và thực hiện được động tác ở các vị trí khác nhau khi thực hiện biến đổi đội hình). Những lần đầu, GV hô cho HS thực hiện đúng nhịp và đồng đều khi biến đổi đội hình. Khi HS đã hiểu được cơ bản về biến đổi đội hình, GV cho HS tập hô khẩu lệnh.

– GV cho từng nhóm và đại diện chỉ huy lên thực hiện, GV hỗ trợ chỉ huy và nhắc sửa sai trong hàng.

– Trước khi thực hiện theo mỗi khẩu lệnh, GV đưa ra các câu hỏi tương tác để HS nhắc lại kĩ thuật và thực hiện đúng động tác.

Lưu ý: Trường hợp lớp có số lượng HS đông, GV có thể cho lớp tập hợp thành hai hoặc ba hàng dọc, sau đó tách các hàng dọc lập với nhau để việc chỉ huy và quan sát đội hình thuận lợi hơn.

c) Lỗi sai HS thường mắc và cách sửa

– *Lỗi sai HS thường mắc:*

+ Khi điểm số, HS quay mặt không đúng hướng quy định, không tập trung nên thường hô sai số của mình.

+ Khi biến đổi đội hình, HS bước nhầm chân, sai hướng di chuyển hoặc không xác định đúng cặp số của mình.

+ Khi di chuyển xong, HS không chú ý dóng hàng theo người làm chuẩn.

– *Cách sửa:* Để HS không bị mắc các lỗi sai, GV thường xuyên nhắc và gọi nhớ cách thực hiện bằng các câu hỏi tương tác với HS.

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

a) Phân tích động tác

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

(GV xem hình động tác trang 10 SGK)

Chuẩn bị: Tập hợp đội hình một hàng dọc, dóng hàng, điểm số theo khẩu lệnh “Theo 1 – 2 – 3, 1 – 2 – 3,... Điểm số!”.

Khi chỉ huy hô dứt động lệnh “Điểm số!”, lần lượt từ HS đứng đầu hàng đánh mặt qua trái về sau, hô to số của mình và trở về tư thế đứng nghiêm, HS cuối cùng hô to số của mình và hô “Hết!”.

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

Động tác: Khi chỉ huy hô dứt động lệnh “Bước!”, những HS ở vị trí số 2 làm chuẩn, những HS ở vị trí số 1 và số 3 thực hiện theo hai nhịp:

– Nhịp 1: Số 1 bước lùi chân phải về bên phải số 2, số 3 bước tiến chân trái về bên trái số 2.

– Nhịp 2: Số 1 thu chân trái về tư thế đứng nghiêm bên phải của số 2, số 3 thu chân phải về đứng nghiêm bên trái của số 2.

➤ Biến đổi đội hình từ ba hàng dọc trở về một hàng dọc

(GV xem hình động tác trang 10 SGK)

Khẩu lệnh: “Về vị trí cũ... Bước!”.

Động tác: Khi chỉ huy hô dứt động lệnh “Bước!”, những HS ở vị trí số 2 làm chuẩn, những HS ở vị trí số 1 và số 3 thực hiện theo hai nhịp:

– Nhịp 1: Số 1 bước tiến chân trái, số 3 bước lùi chân phải về vị trí cũ.

– Nhịp 2: Số 1 thu chân phải, số 3 thu chân trái về tư thế đứng nghiêm và dóng hàng theo số 1.

b) Trình tự giảng dạy

Tương tự trình tự giảng dạy động tác biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành hai hàng dọc và ngược lại.

c) Lỗi sai HS thường mắc và cách sửa

Tương tự lỗi sai HS thường mắc và cách sửa của động tác biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành hai hàng dọc và ngược lại.

3. Luyện tập

a) Tổ chức tập luyện

– *Biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành hai hàng dọc và ngược lại*

GV cho HS luyện tập cặp đôi: một HS đứng ở vị trí số 1, một HS đứng ở vị trí số 2; HS số 1 hô khẩu lệnh, HS số 2 thực hiện, sau đó đổi vị trí cho nhau. GV quan sát và hỗ trợ những cặp đôi còn yếu.

– *Biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành ba hàng dọc và ngược lại*

GV cho HS luyện tập theo nhóm ba người: một HS đứng ở vị trí số 1, một HS đứng ở vị trí số 2, một HS đứng ở vị trí số 3; HS số 2 hô khẩu lệnh, HS số 1 và số 3 thực hiện, sau đó đổi vị trí cho nhau. GV quan sát và hỗ trợ nhóm còn yếu.

– GV chia HS trong lớp theo các nhóm nhỏ, mỗi nhóm khoảng 10 HS, cho các nhóm ôn tập trên sân theo các vị trí sắp xếp của GV.

– Mỗi HS làm chỉ huy một đến hai lần, sau đó thay HS khác lên làm chỉ huy, mỗi lần thay chỉ huy cần chỉnh hàng và sắp xếp vị trí cao, thấp theo HS mới đứng về hàng (như vậy HS được đổi số thực hiện ở các vị trí khác nhau).

– Trong quá trình HS thực hiện, GV bao quát và luân phiên hỗ trợ cho từng nhóm.

Củng cố:

– GV tập hợp toàn lớp, nhắc lại những kiến thức cơ bản trong bài học và đưa ra những câu hỏi để HS trả lời, qua đó GV biết được những kiến thức HS đã tiếp thu được và những nội dung HS còn chưa hiểu để khắc phục trong những giờ học sau.

– GV gọi một hoặc hai nhóm lên thực hiện, các nhóm còn lại quan sát và phát hiện những lỗi sai trong quá trình biến đổi đội hình. Kết thúc mỗi lượt tập của các nhóm, GV gọi HS nhóm khác nhận xét, GV đánh giá nhận xét của HS và rút kinh nghiệm.

b) Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

GV tổ chức cho HS chơi trò chơi “Rồng rắn lên mây” (*xem hướng dẫn ở trang 87*).

4. Vận dụng

– Kiểm tra kiến thức: GV sử dụng hình ảnh, tư liệu về động tác đúng, sai hoặc cho HS trực tiếp lên thực hiện động tác để cả lớp thảo luận (GV có thể linh hoạt sử dụng những câu hỏi khác).

– Vận dụng vào thực tiễn khi thực hiện chia nhóm, chia hàng trong giờ học thực hành, trong các hoạt động tập thể.

Bài 2. BIẾN ĐỔI ĐỘI HÌNH TỪ HÀNG DỌC THÀNH HÀNG NGANG, VÒNG TRÒN VÀ NGƯỢC LẠI

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Biết khẩu lệnh và cách thức thực hiện động tác biến đổi đội hình từ hàng dọc thành hàng ngang, vòng tròn và ngược lại.

2. Về năng lực

– Thực hiện được động tác biến đổi đội hình từ hàng dọc thành hàng ngang, vòng tròn và ngược lại.

– Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các hình và tranh, ảnh.

– Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện động tác biến đổi đội hình từ hàng dọc thành hàng ngang, vòng tròn và ngược lại; trò chơi vận động.

– Hình thành và phát triển năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: thông qua việc học tập tích cực, chủ động tiếp nhận kiến thức và tập luyện.

3. Về phẩm chất

– Nghiêm túc, tích cực, kỉ luật và đoàn kết trong tập luyện.

– Yêu nước, chăm chỉ, trách nhiệm và trung thực.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

– Tranh, ảnh, video động tác biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành hàng ngang và ngược lại, biến đổi đội hình từ hàng dọc thành vòng tròn và ngược lại (nếu có).

– Dây thừng dài 20 m, đường kính 0,5 cm để chơi trò chơi “Đoàn tàu”.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Mở đầu

– GV cho cả lớp khởi động xoay các khớp.

– GV tổ chức trò chơi bổ trợ khởi động: Trò chơi “Nhảy ô tiếp sức” (*xem hướng dẫn ở trang 88*).

2. Kiến thức mới

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

a) Phân tích động tác

➤ Biến đổi đội hình từ hàng dọc thành hàng ngang
(*GV xem hình động tác ở trang 14 SGK*)

Chuẩn bị: Tập hợp đội hình hàng dọc, dóng hàng.

Khẩu lệnh: “Bên trái (bên phải)... Quay!”.

Động tác: Khi chỉ huy hô dứt động lệnh “Quay!”, HS quay trái (quay phải) thành hàng ngang, sau đó dóng hàng ngang theo khẩu lệnh “Nhìn phải... Thẳng!”. Khi đội hình đã thẳng hàng và đứng khoảng cách, chỉ huy hô khẩu lệnh “Thôi!” và hoàn thành biến đổi đội hình từ hàng dọc thành hàng ngang.

➤ Biến đổi đội hình từ hàng ngang thành hàng dọc

(*GV xem hình động tác ở trang 14 SGK*)

Chuẩn bị: Tập hợp đội hình hàng ngang, dóng hàng.

Khẩu lệnh: “Bên phải (bên trái)... Quay!”.

Động tác: Khi chỉ huy hô dứt động lệnh “Quay!”, HS quay phải (quay trái) thành hàng dọc, sau đó dóng hàng dọc theo khẩu lệnh “Nhìn trước... Thẳng!”.

Khi đội hình đã thẳng hàng và đúng khoảng cách, chỉ huy hô khẩu lệnh “Thôi!” và hoàn thành biến đổi đội hình từ hàng ngang thành hàng dọc.

b) Trình tự giảng dạy

Tương tự trình tự giảng dạy động tác biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành hai hàng dọc và ngược lại.

c) Lỗi sai HS thường mắc và cách sửa

Khi biến đổi đội hình, HS không tập trung dóng hàng theo người làm chuẩn. Để HS không bị mắc lỗi sai, GV cần thường xuyên nhắc HS sửa sai trong quá trình tập luyện.

2.2. Biến đổi đội hình từ hàng dọc thành vòng tròn và ngược lại

a) Phân tích động tác

➤ Biến đổi đội hình từ hàng dọc thành vòng tròn

(GV xem hình động tác ở trang 15 SGK)

Chuẩn bị: Tập hợp đội hình hàng dọc, dóng hàng.

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

Động tác: Thực hiện theo 2 bước:

– Bước 1: Từ đội hình hàng dọc di chuyển thành đội hình vòng tròn theo khẩu lệnh.

Chỉ huy chọn vị trí thích hợp, đứng nghiêm hướng về đội hình hô khẩu lệnh “Cả lớp chú ý!”, khi nghe khẩu lệnh, tất cả HS trong hàng nhìn hướng về chỉ huy, tiếp theo chỉ huy hô khẩu lệnh “Thành vòng tròn đi (chạy) thường... Bước (Chạy)!”, dứt động lệnh “Bước (Chạy)!”, lần lượt từ tổ trưởng tổ 1 ở đầu hàng bên phải của đội hình đi (chạy) nối nhau theo hướng ngược chiều kim đồng hồ tạo thành vòng tròn quanh vị trí của chỉ huy. Trong quá trình di chuyển, HS trong hàng điều chỉnh khoảng cách hợp lý, giữa HS phía trước và HS phía sau, cách nhau khoảng 1 m.

– Bước 2: Chỉ huy cho HS đứng lại và quay mặt hướng vào trong theo khẩu lệnh “Đứng lại... Đứng!” và “Bên trái... Quay!”.

Khi vòng tròn được khép kín, chỉ huy hô tiếp khẩu lệnh “Đứng lại... Đứng!”. Dứt động lệnh “Đứng!”, tất cả HS trong đội hình vòng tròn bước thêm một bước

bằng chân trái, sau đó thu chân phải về tư thế đứng nghiêm (động lệnh và dự lệnh đều rơi vào chân phải).

Tiếp theo, chỉ huy hô khẩu lệnh “Bên trái... Quay!”. Dứt động lệnh “Quay!”, tất cả HS trong đội hình vòng tròn cùng thực hiện động tác quay trái hướng vào trong của vòng tròn.

Khi HS đã quay mặt vào trong, chỉ huy chọn một HS làm chuẩn và hô khẩu lệnh “HS A làm chuẩn, dẫn cách một sải tay... Dẫn ra!”, nghe khẩu lệnh thì HS A phải giơ tay phải lên cao và hô “Có!”. Chỉ huy hô tiếp khẩu lệnh “Dẫn cách một sải tay... Dẫn ra!”, dứt động lệnh “Dẫn ra!”, HS trong hàng cùng dang tay và dóng hàng theo vị trí làm chuẩn sao cho đủ khoảng cách một sải tay và chỉnh cho đội hình tròn nhất. Khi quan sát thấy đội hình đã đảm bảo đủ dẫn cách và tạo hình, chỉ huy hô khẩu lệnh “Thôi!”, dứt khẩu lệnh, HS trong đội hình trở về tư thế đứng nghiêm và hoàn thành biến đổi đội hình từ hàng dọc thành vòng tròn.

➤ Biên đổi đội hình từ vòng tròn thành hàng dọc

(GV xem hình động tác ở trang 16 SGK)

Chuẩn bị: Tập hợp đội hình vòng tròn mặt hướng vào trong.

Động tác: Thực hiện theo 2 bước:

– Bước 1: Đổi hướng đội hình vòng tròn theo khẩu lệnh “Bên trái... Quay!”.

Chỉ huy đứng về một phía trong vòng tròn, hô khẩu lệnh “Bên trái... Quay!”. Dứt động lệnh “Quay!”, tất cả HS trong đội hình thực hiện động tác quay trái và đứng nghiêm theo hướng ngược chiều kim đồng hồ.

– Bước 2: Từ đội hình vòng tròn di chuyển về đội hình hàng dọc theo khẩu lệnh “Thành 1 (2, 3, 4...) hàng dọc... Bước (Chạy)!”.

Chỉ huy chọn vị trí thích hợp, đứng nghiêm, hướng về đội hình hô khẩu lệnh “Cả lớp chú ý!”, khi nghe khẩu lệnh, tất cả HS trong đội hình cùng quay mặt hướng về chỉ huy. Tiếp theo chỉ huy hô khẩu lệnh “Thành 1 (2, 3, 4...) hàng dọc... Bước (Chạy)!”. Dứt động lệnh “Bước (Chạy)!”, lần lượt từ tổ trưởng tổ 1 tách khỏi vòng tròn di chuyển đứng đối diện chỉ huy, các HS còn lại trong đội hình cũng tách ra và di chuyển nối tiếp sau tổ trưởng về xếp thành hàng dọc.

Trong trường hợp tập hợp thành hai hay nhiều hàng dọc, sau khi HS cuối cùng của tổ 1 đứng về vị trí cuối của hàng thì HS tiếp theo là tổ trưởng tổ 2 tách ra cùng

các HS nối tiếp nhau di chuyển lên xếp thành hàng số 2 về bên trái của hàng số 1, cách hàng số 1 tương đương một khuỷu tay. Tương tự, nếu xếp thêm các hàng tiếp theo cũng thực hiện như hàng số 2.

Khi biến đổi đội hình từ vòng tròn thành nhiều hàng dọc mà không theo đơn vị tổ, chỉ huy căn cứ vào số lượng HS trong đội hình để chia cho phù hợp, có thể chọn một HS bất kì trong đội hình vòng tròn làm vị trí A và hô khẩu lệnh “HS A làm chuẩn, mỗi hàng (x) người, về vị trí tập hợp thành 1 (2, 3, 4,...) hàng dọc... Tập hợp!”, dứt động lệnh “Tập hợp!” thì chỉ huy và toàn bộ đội hình thực hiện như trên, nhưng khi hàng số 1 đứng về đủ số lượng người theo quy định thì HS tiếp theo tách về hàng số 2, đối với hàng tiếp theo cũng thực hiện như vậy cho đến HS cuối cùng và đủ số hàng như khẩu lệnh.

Sau khi tất cả HS trong đội hình trở về hàng dọc, chỉ huy hô tiếp khẩu lệnh “Nghiêm!”, “Nhìn trước... Thẳng!”, dứt động lệnh “Thẳng!”, HS trong đội hình dóng hàng và trở về tư thế đứng nghiêm. Khi quan sát thấy hàng đã thẳng, chỉ huy hô tiếp khẩu lệnh “Thôi!” và hoàn thành biến đổi đội hình từ vòng tròn thành hàng dọc.

b) Trình tự giảng dạy

Tương tự trình tự giảng dạy động tác biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành hai hàng dọc và ngược lại.

c) Lỗi sai HS thường mắc và cách sửa

Lỗi sai HS thường mắc: Do đội hình di chuyển khá phức tạp, nếu GV chỉ phân tích bằng lời thì HS chưa thể hiểu, trong quá trình di chuyển, HS không biết được sơ đồ đội hình, đặc biệt là những HS ở đầu hàng.

Cách sửa: Để HS không bị mắc lỗi sai, những lần đầu GV dẫn HS di chuyển theo sơ đồ biến đổi đội hình, khi HS đã hiểu, GV chỉ huy bằng khẩu lệnh như các đội hình khác.

3. Luyện tập

a) Tổ chức tập luyện

– GV chia HS trong lớp thành các nhóm nhỏ, mỗi nhóm khoảng 10 HS, cho các nhóm ôn tập trên sân theo các vị trí sắp xếp của GV. Mỗi HS làm chỉ huy một đến hai lần, sau đó thay HS khác lên làm chỉ huy, mỗi lần thay chỉ huy cần chỉnh hàng

và sắp xếp vị trí cao, thấp theo HS mới đứng về hàng (như vậy HS được đổi số thực hiện ở các vị trí khác nhau).

– Trong quá trình HS thực hiện, GV bao quát và luân phiên hỗ trợ cho từng nhóm.

Củng cố:

Tương tự bài 1.

b) Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

GV tổ chức cho HS chơi trò chơi “Đoàn tàu” (xem hướng dẫn ở trang 89).

4. Vận dụng

Tương tự bài 1.

Bài 3. BIẾN ĐỔI ĐỘI HÌNH TỪ MỘT HÀNG NGANG THÀNH HAI, BA HÀNG NGANG VÀ NGƯỢC LẠI

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Biết khẩu lệnh và cách thức thực hiện động tác biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành hai, ba hàng ngang và ngược lại.

2. Về năng lực

– Thực hiện được động tác biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành hai, ba hàng ngang và ngược lại.

– Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các hình và tranh, ảnh.

– Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện động tác biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành hai, ba hàng ngang và ngược lại; trò chơi vận động.

– Hình thành và phát triển năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: thông qua việc học tập tích cực, chủ động tiếp nhận kiến thức và tập luyện.

3. Về phẩm chất

- Nghiêm túc, tích cực, kỉ luật và đoàn kết trong tập luyện.
- Yêu nước, chăm chỉ, trách nhiệm và trung thực.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

- Tranh, ảnh, video động tác biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành hai, ba hàng ngang và ngược lại (nếu có).
- Hai quả bóng để chơi trò chơi “Kẹp bóng di chuyển”.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Mở đầu

- GV cho cả lớp khởi động xoay các khớp.
- GV tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động: Trò chơi “Kẹp bóng di chuyển” (*xem hướng dẫn ở trang 90*).

2. Kiến thức mới

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

a) Phân tích động tác

- Biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành hai hàng ngang
(*GV xem hình động tác ở trang 20 SGK*)

Chuẩn bị: Tập hợp đội hình một hàng ngang, dóng hàng, điểm số theo khẩu lệnh “Theo 1 – 2, 1 – 2,... Điểm số!”.

Khi chỉ huy hô dứt động lệnh “Điểm số!”, lần lượt từ HS đứng đầu hàng đánh mặt qua trái, hô to số của mình và trở về tư thế đứng nghiêm, HS cuối cùng hô to số của mình và hô “Hết!”.

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

Động tác: Khi chỉ huy hô dứt động lệnh “Bước!”, những HS ở vị trí số 1 làm chuẩn, những HS ở vị trí số 2 thực hiện theo hai nhịp:

- Nhịp 1: Bước lùi chân phải về sau số 1.

– Nhịp 2: Thu chân trái về tư thế đứng nghiêm, thẳng hàng dọc với số 1 và đảm bảo cự li dẫn cách.

➤ Biến đổi đội hình từ hai hàng ngang trở về một hàng ngang

(GV xem hình động tác ở trang 20 SGK)

Khẩu lệnh: “Về vị trí cũ... Bước!”.

Động tác: Khi chỉ huy hô dứt động lệnh “Bước!”, những HS ở vị trí số 1 làm chuẩn, những HS ở vị trí số 2 thực hiện theo hai nhịp:

– Nhịp 1: Bước tiến chân trái về vị trí cũ.

– Nhịp 2: Thu chân phải về tư thế đứng nghiêm, thẳng hàng ngang với số 1, đảm bảo cự li dẫn cách.

b) Trình tự giảng dạy

Tương tự trình tự giảng dạy động tác biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành hai hàng dọc và ngược lại.

c) Lỗi sai HS thường mắc và cách sửa

– *Lỗi sai HS thường mắc:*

+ Khi biến đổi đội hình, HS bước nhầm chân, sai hướng di chuyển, không xác định đúng số của mình.

+ Khi biến đổi đội hình, HS ở các vị trí chưa rõ nhiệm vụ của mình nên thực hiện sai các bước.

+ Khi di chuyển xong, HS không chú ý dóng hàng theo HS làm chuẩn.

– *Cách sửa:* Để HS không bị mắc lỗi sai, GV thường xuyên nhắc và gợi nhớ cách thực hiện bằng các câu hỏi tương tác với HS.

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

a) Phân tích động tác

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

(GV xem hình động tác ở trang 21 SGK)

Chuẩn bị: Tập hợp đội hình một hàng ngang, dóng hàng, điểm số theo khẩu lệnh “Theo 1 – 2 – 3, 1 – 2 – 3,... Điểm số!”.

Khi chỉ huy hô dứt động lệnh “Điểm số!”, lần lượt từ HS đứng đầu hàng đánh mặt qua trái, hô to số của mình và trở về tư thế đứng nghiêm, HS cuối cùng hô to số của mình và hô “Hết!”.

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

Động tác: Khi chỉ huy hô dứt động lệnh “Bước!”, những HS ở vị trí số 2 làm chuẩn, những HS ở vị trí số 1 và số 3 thực hiện theo hai nhịp:

– Nhịp 1: Số 1 bước tiến chân trái về trước số 2, số 3 bước lùi chân phải về sau số 2.

– Nhịp 2: Số 1 và số 3 thu chân còn lại về tư thế đứng nghiêm.

➤ Biến đổi đội hình từ ba hàng ngang trở về một hàng ngang

(GV xem hình động tác ở trang 21 SGK)

Khẩu lệnh: “Về vị trí cũ... Bước!”.

Động tác: Khi chỉ huy hô dứt động lệnh “Bước!”, những HS ở vị trí số 2 làm chuẩn, những HS ở vị trí số 1 và số 3 thực hiện theo hai nhịp:

– Nhịp 1: Số 1 bước lùi chân phải, số 3 bước tiến chân trái về vị trí cũ.

– Nhịp 2: Số 1 và số 3 thu chân còn lại về tư thế đứng nghiêm và dóng hàng theo số 1.

b) Trình tự giảng dạy

Tương tự trình tự giảng dạy động tác biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành hai hàng dọc và ngược lại.

c) Lỗi sai HS thường mắc và cách sửa

Tương tự lỗi sai HS thường mắc và cách sửa của động tác biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành hai hàng ngang và ngược lại.

3. Luyện tập

a) Tổ chức tập luyện

– *Biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành hai hàng ngang và ngược lại*

GV cho HS luyện tập cặp đôi: một HS đứng ở vị trí số 1, một HS đứng ở vị trí số 2; HS số 1 hô khẩu lệnh, HS số 2 thực hiện, sau đó đổi vị trí cho nhau. GV quan sát và hỗ trợ những cặp đôi còn yếu.

– *Biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành ba hàng ngang và ngược lại*

GV cho HS luyện tập theo nhóm ba người: một HS đứng ở vị trí số 1, một HS đứng ở vị trí số 2, một HS đứng ở vị trí số 3; HS số 2 hô khẩu lệnh, HS số 1 và số 3 thực hiện, sau đó đổi vị trí cho nhau. GV quan sát và hỗ trợ nhóm còn yếu.

– GV chia HS trong lớp theo các nhóm nhỏ, mỗi nhóm khoảng 10 HS, cho các nhóm ôn tập trên sân theo các vị trí sắp xếp của GV.

– Mỗi HS làm chỉ huy một đến hai lần, sau đó thay HS khác lên làm chỉ huy, mỗi lần thay chỉ huy cần chỉnh hàng và sắp xếp vị trí cao, thấp theo HS mới đứng về hàng.

– Trong quá trình HS thực hiện, GV quan sát và luân phiên hỗ trợ cho từng nhóm.

Củng cố: Tương tự bài 1.

b) Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

GV tổ chức cho HS chơi trò chơi “Nhóm ba, nhóm bảy” (*xem hướng dẫn ở trang 90*).

4. Vận dụng

Tương tự bài 1.

Bài 4. ĐỘNG TÁC GIẬM CHÂN TẠI CHỖ, ĐỨNG LẠI

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Biết khẩu lệnh và cách thức thực hiện động tác giậm chân tại chỗ, đứng lại.

2. Về năng lực

– Thực hiện được động tác giậm chân tại chỗ, đứng lại.

– Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các hình và tranh, ảnh.

– Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện động tác giậm chân tại chỗ, đứng lại; trò chơi vận động.

– Hình thành và phát triển năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: thông qua việc học tập tích cực, chủ động tiếp nhận kiến thức và tập luyện.

3. Về phẩm chất

- Nghiêm túc, tích cực, kỉ luật và đoàn kết trong tập luyện.
- Yêu nước, chăm chỉ, trách nhiệm và trung thực.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

- Tranh, ảnh, video động tác giậm chân tại chỗ, đứng lại (nếu có).
- Cờ nhỏ, vòng, cọc mốc để chơi trò chơi “Giành cờ chiến thắng” và trò chơi “Ném vòng trúng đích”.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Mở đầu

- GV cho cả lớp khởi động xoay các khớp.
- GV tổ chức trò chơi bổ trợ khởi động: Trò chơi “Giành cờ chiến thắng” (*xem hướng dẫn ở trang 91*).

2. Kiến thức mới

2.1. Động tác giậm chân tại chỗ

(GV xem hình động tác ở trang 25 SGK)

a) Phân tích động tác

Chuẩn bị: Đứng nghiêm.

Khẩu lệnh: “Giậm chân... Giậm!”.

Động tác:

– Nhịp 1: Khi chỉ huy hô khẩu lệnh “Giậm chân... Giậm!”, dứt động lệnh “Giậm!”, HS nâng đùi trái lên cao, bàn chân trái nhấc lên cách mặt đất từ 10 – 15 cm, đồng thời tay trái đánh thẳng ra sau, dọc theo thân người và tạo với thân người một góc 45°, bàn tay nắm hờ, hướng vào trong; tay phải gấp trước ngực, khuỷu tay vuông góc với cánh tay, cao ngang vai, bàn tay nắm hờ và lòng bàn tay sấp.

Tiếp theo, cùng lúc giậm chân trái xuống đất (đúng vào nhịp 1), nâng đùi chân phải lên cao, đồng thời tay phải đánh thẳng ra sau, tay trái gập trước ngực. Thân người thẳng, mắt nhìn về trước.

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

b) Trình tự giảng dạy

– GV nêu tên và ý nghĩa của động tác. GV cho HS xem tranh, ảnh kỹ thuật, tư liệu liên quan đến nội dung học làm tăng sự hấp dẫn.

– GV phân tích kết hợp thị phạm động tác:

+ GV thị phạm và hướng dẫn HS tập động tác tay từng nhịp, theo tốc độ chậm, nhanh đúng nhịp.

+ GV thị phạm và hướng dẫn HS tập động tác chân từng nhịp, theo tốc độ chậm, nhanh đúng nhịp.

+ GV làm mẫu chậm từng nhịp kết hợp giữa chân và tay cho HS tập theo.

+ GV tập mẫu cùng chiều với tốc độ chuẩn và đếm nhịp cho HS tập theo.

– GV tổ chức tập luyện:

+ GV hô khẩu lệnh và đếm nhịp cho HS tập, kết hợp nhắc sửa sai.

+ GV cho HS nghe nhạc, vỗ tay và đếm theo nhịp nhạc.

+ GV cho HS tập hô khẩu lệnh và nhịp đếm.

+ GV dẫn nhịp cho HS tập và đếm nhịp.

+ GV đếm nhịp hoặc bật nhạc cho HS tập hoàn thiện kỹ thuật động tác.

Lưu ý:

– Thực hiện tuần tự nhịp bước chân theo nhịp đếm, nhịp 1 rơi vào chân trái, nhịp 2 rơi vào chân phải. Theo nhịp nhạc, phách mạnh rơi vào chân trái, phách nhẹ rơi vào chân phải với tốc độ 106 nhịp/phút, không thay đổi vị trí.

– Khi giậm chân, mũi bàn chân chạm đất trước rồi đến cả bàn chân. Khi nâng chân, gối và mũi chân đưa về trước thẳng hướng tiến; cẳng chân, bàn chân nâng tự nhiên theo gối, duỗi mũi bàn chân. Hướng bàn chân tiếp đất thẳng về phía trước.

c) Lỗi sai HS thường mắc và cách sửa

– Khi phối hợp hoàn chỉnh động tác, HS thường bị cùng chân cùng tay. Để HS không bị mắc lỗi sai, GV cho HS tập chậm từng nhịp sau đó tăng dần tới tốc độ chuẩn về nhịp điệu.

– Khi đang thực hiện động tác theo nhịp nhạc hoặc nhịp đếm, HS bị cùng chân cùng tay. Để HS không bị mắc lỗi sai, GV cho HS dừng nhịp tay, chân vẫn bước theo đúng nhịp, sau đó phối hợp tay theo nhịp bước chân, nếu chưa thực hiện được tiếp tục làm lại cho tới khi khớp nhịp chân với tay.

– Khi thực hiện động tác, HS đánh tay sang hai bên quá nhiều. Để HS không bị mắc lỗi sai, GV cho HS tập riêng nhịp tay theo tốc độ từ chậm đến nhanh.

– Khi thực hiện động tác, HS nâng chân bị giật gót. Để HS không bị mắc lỗi sai, GV cho HS tập riêng nhịp chân theo tốc độ từ chậm đến nhanh.

– Khi thực hiện động tác, HS giậm bằng cả bàn chân. Để HS không bị mắc lỗi sai, GV cho HS tập riêng nhịp chân, khi nâng gối, căng chân và mũi bàn chân duỗi tự nhiên.

– Khi thực hiện động tác, thân người HS không thẳng, mắt nhìn xuống đất. Để HS không bị mắc lỗi sai, GV nhắc HS vươn người thẳng tự nhiên, mở căng lồng ngực.

– Khi thực hiện động tác, HS đánh tay không đúng biên độ. Để HS không bị mắc lỗi sai, GV cho HS tập riêng cử động của tay và sửa góc độ, biên độ cho đúng.

– Khi thực hiện động tác, HS bước chân sai nhịp. Để HS không bị mắc lỗi sai, GV cho HS tập đếm theo nhịp nhạc và vừa tập vừa đếm theo nhịp bước chân.

2.2. Động tác đứng lại

a) Phân tích động tác

Khẩu lệnh: “Đứng lại... Đứng!”.

Dự lệnh là “Đứng lại” và động lệnh là “Đứng!” đều rơi vào chân phải, dứt động lệnh “Đứng!” giậm chân trái vào nhịp 1, tiếp theo thu chân phải vào nhịp 2 đồng thời khép tay về tư thế đứng nghiêm.

b) Trình tự giảng dạy

Tương tự trình tự giảng dạy động tác giậm chân tại chỗ.

c) Lỗi sai HS thường mắc và cách sửa

Động lệnh và dự lệnh rơi vào sai chân. Để HS không bị mắc lỗi sai, GV cho HS tập chậm từng nhịp.

3. Luyện tập

a) Tổ chức tập luyện

– GV cho HS luyện tập cá nhân: HS tự hô nhịp và tập theo thứ tự nội dung, tập động tác tay, động tác chân và tập kết hợp tay với chân.

– Luyện tập cặp đôi: Một HS hô cho HS khác tập, cả hai cùng hô và cùng tập theo thứ tự nội dung, tập động tác tay, động tác chân và tập kết hợp tay với chân.

– Luyện tập theo nhóm: Tập luyện theo sự phân công của chỉ huy trong nhóm. Trong quá trình tập luyện, GV quan sát luân phiên hỗ trợ và sửa sai cho những cá nhân và nhóm còn yếu.

Củng cố: Tương tự bài 1.

b) Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

GV tổ chức cho HS chơi trò chơi “Ném vòng trúng đích” (*xem hướng dẫn ở trang 92*).

4. Vận dụng

– Kiểm tra kiến thức: GV sử dụng hình ảnh, tư liệu về động tác đúng, sai hoặc cho HS trực tiếp lên thực hiện động tác để cả lớp thảo luận (GV có thể linh hoạt sử dụng những câu hỏi khác).

– Vận dụng vào thực tiễn trong các hoạt động tập thể như tập nghi thức đội, tập đội hình đội ngũ, diễu hành, duyệt binh,...

Chủ đề 2. BÀI TẬP THỂ DỤC

(7 tiết)

Bài 1. ĐỘNG TÁC VƯƠN THỞ VÀ ĐỘNG TÁC TAY

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Biết cách thức thực hiện động tác vươn thở và động tác tay.

2. Về năng lực

- Thực hiện được động tác vươn thở và động tác tay.
- Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các hình và tranh, ảnh.
- Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện động tác vươn thở, động tác tay và trò chơi vận động.
- Hình thành và phát triển năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: thông qua việc học tập tích cực, chủ động tiếp nhận kiến thức và tập luyện.

3. Về phẩm chất

- Tự giác, tích cực trong tập luyện.
- Yêu nước, chăm chỉ, trách nhiệm và trung thực.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

- Tranh, ảnh, video động tác vươn thở và động tác tay (nếu có).
- Vòng tròn để chơi trò chơi “Nhảy lò cò theo vòng”.
- Rổ có buộc dây, giỏ hoặc thùng đựng hàng, bóng nhỏ hoặc đồ vật tương tự để chơi trò chơi “Chuyển hàng”.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Mở đầu

- GV cho cả lớp khởi động xoay các khớp.

– GV tổ chức trò chơi bỏ trợ khởi động: Trò chơi “Nhảy lò cò theo vòng” (xem hướng dẫn ở trang 92).

2. Kiến thức mới

2.1. Động tác vươn thở

a) Phân tích động tác

(GV xem hình động tác ở trang 29 SGK)

– Tư thế chuẩn bị (TTCB): Đứng nghiêm.

– Nhịp 1: Từ từ hít vào bằng mũi, đồng thời chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay đưa lên cao chếch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa.

– Nhịp 2: Từ từ thở ra, đồng thời thu chân trái, hai tay đưa xuống về TTCB, đầu cúi, tiếp tục thở ra hết.

– Nhịp 3: Từ từ hít vào bằng mũi, đồng thời hai tay dang ngang, lòng bàn tay ngửa.

– Nhịp 4: Về TTCB, thở ra.

– Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng đổi bên.

b) Trình tự giảng dạy

– GV nêu tên động tác, ý nghĩa và tác dụng của động tác (GV dùng tranh, ảnh, video về kỹ thuật động tác cho HS dễ hiểu).

– GV thị phạm động tác: Lần 1, GV tập hoàn chỉnh động tác và không giải thích. Lần 2, GV phân tích kết hợp thị phạm động tác, nhấn mạnh ý chính của động tác.

– GV tổ chức tập luyện:

+ Những lần đầu, GV đứng đối diện với HS, hô và tập chậm từng nhịp động tác dưới hình thức soi gương cho HS tập theo. Sau đó, tăng dần tốc độ hô nhịp đến tốc độ chuẩn cho HS tập theo.

+ Khi HS đã hiểu được cơ bản về kỹ thuật động tác, GV hô từng nhịp cho HS thực hiện, kết hợp sửa sai cho HS.

+ GV cho HS tập và cùng đếm nhịp động tác.

+ GV bắt nhịp cho cả lớp vừa tập vừa đếm nhịp, GV quan sát nhắc sửa sai.

+ GV cho lớp trưởng chỉ huy và đếm nhịp cả lớp tập, GV quan sát nhắc sửa sai.

Lưu ý: Đếm nhịp chậm và kéo dài nhịp.

c) Lỗi sai HS thường mắc và cách sửa

– Khi thực hiện động tác, HS thở ra và hít vào chưa đúng với nhịp của động tác. Để HS không bị mắc lỗi sai, GV cho HS tập thở ra và hít vào theo nhịp đếm.

– Khi thực hiện động tác, HS tập sai nhịp động tác (nhANH, chậm). Để HS không bị mắc lỗi sai, GV hô chuẩn nhịp cho HS tập và hô theo.

2.2. Động tác tay

a) Phân tích động tác

(GV xem hình động tác ở trang 30 SGK)

– TTCB: Đứng nghiêm.

– Nhịp 1: Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay dang ngang, lòng bàn tay ngửa, mặt hướng trước.

– Nhịp 2: Hai tay đưa lên cao, hai bàn tay vỗ vào nhau, đầu ngửa.

– Nhịp 3: Hai tay đưa ra trước, lòng bàn tay úp, mặt hướng trước.

– Nhịp 4: Về TTCB.

– Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng đổi bên.

b) Trình tự giảng dạy

Tương tự trình tự giảng dạy động tác vươn thở.

Lưu ý: Đếm nhịp to, rõ và dứt khoát.

c) Lỗi sai HS thường mắc và cách sửa

– Khi HS thực hiện động tác, góc độ tay không đúng. Để HS không bị mắc lỗi sai, GV cho HS tập lại tư thế cơ bản đã học ở lớp 1.

– Khi HS thực hiện động tác, tay còn thả lỏng. Để HS không bị mắc lỗi sai, GV thường xuyên nhắc HS trong quá trình tập luyện.

3. Luyện tập

a) Tổ chức luyện tập

– GV cho HS tập luyện cá nhân và theo cặp đôi (trong trường hợp khả năng chỉ huy và tự tập luyện của HS còn yếu thì chưa áp dụng hình thức này ở những tiết đầu của nội dung học).

– GV chia nhóm tập theo sự chỉ huy của nhóm trưởng, sau mỗi lượt tập có thể đổi chỉ huy để tất cả HS cùng tập kỹ năng chỉ huy. GV hỗ trợ chỉ huy và nhắc sửa sai.

Củng cố:

– GV tập hợp toàn lớp, nhắc lại những kiến thức cơ bản trong bài học và đưa ra những câu hỏi để HS trả lời, qua đó GV biết được những kiến thức HS đã tiếp thu được và những nội dung HS chưa hiểu để khắc phục trong những giờ học sau.

– GV gọi một hoặc một nhóm HS lên thực hiện động tác đã học, các HS còn lại quan sát, phát hiện những lỗi sai trong quá trình tập động tác. Kết thúc mỗi lượt tập, GV gọi HS khác nhận xét, GV đánh giá nhận xét của HS và rút kinh nghiệm.

b) Trò chơi bổ trợ khéo léo

GV tổ chức cho HS chơi trò chơi “Chuyển hàng” (xem hướng dẫn ở trang 93).

4. Vận dụng

– Kiểm tra kiến thức: GV sử dụng hình ảnh, tư liệu về động tác đúng, sai hoặc cho HS trực tiếp lên thực hiện động tác để cả lớp thảo luận (GV có thể linh hoạt sử dụng những câu hỏi khác).

– Vận dụng vào thực tiễn trong thể dục giữa giờ và trong tập luyện hằng ngày.

Bài 2. ĐỘNG TÁC CHÂN VÀ ĐỘNG TÁC LƯƠN

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Biết cách thức thực hiện động tác chân và động tác lườn.

2. Về năng lực

– Thực hiện được động tác chân và động tác lườn.

– Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các hình và tranh, ảnh.

– Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện động tác chân, động tác lườn và trò chơi vận động.

– Hình thành và phát triển năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: thông qua việc học tập tích cực, chủ động tiếp nhận kiến thức và tập luyện.

3. Về phẩm chất

- Tự giác, tích cực trong tập luyện.
- Yêu nước, chăm chỉ, trách nhiệm và trung thực.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

- Tranh, ảnh, video động tác chân và động tác lườn (nếu có).
- Một dây thừng dài, bóng, rô đựng bóng để chơi trò chơi “Nhảy dây” và trò chơi “Kẹp bóng di chuyển”.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Mở đầu

- GV cho cả lớp khởi động xoay các khớp.
- GV tổ chức trò chơi bổ trợ khởi động: Trò chơi “Nhảy dây” (*xem hướng dẫn ở trang 93*).

2. Kiến thức mới

2.1. Động tác chân

a) Phân tích động tác

(GV xem hình động tác ở trang 34 SGK)

- TTCB: Đứng nghiêm.
- Nhịp 1: Chân trái bước sang ngang rộng hơn vai, hai tay dang ngang, lòng bàn tay úp, mặt hướng trước.
- Nhịp 2: Chuyển trọng tâm về chân trái, khụy gối chân trái, chân phải thẳng.
- Nhịp 3: Chuyển trọng tâm về chân phải, khụy gối chân phải, chân trái thẳng.
- Nhịp 4: Về TTCB.
- Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng đổi bên.

b) Trình tự giảng dạy

Tương tự trình tự giảng dạy động tác vươn thở.

Lưu ý: Đếm nhịp to, rõ và dứt khoát.

c) Lỗi sai HS thường mắc và cách sửa

Khi HS thực hiện động tác, tư thế thân người và tay không đúng, ở nhịp 2, 3, 6, 7 khuỵu cả hai gối. Để HS không bị mắc lỗi sai, GV thường xuyên nhắc HS sửa sai trong quá trình tập luyện.

2.2. Động tác lườn

a) Phân tích động tác

(GV xem hình động tác ở trang 35 SGK)

– TTCB: Đứng nghiêm.

– Nhịp 1: Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay đưa lên cao chếch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa.

– Nhịp 2: Chuyển trọng tâm sang chân phải, nghiêng lườn sang trái, chân trái kiễng gót, tay trái chống hông, tay phải áp nhẹ vào tai.

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

– Nhịp 4: Về TTCB.

– Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng đổi bên.

b) Trình tự giảng dạy

Tương tự trình tự giảng dạy động tác vươn thở.

Lưu ý: Đếm nhịp to, rõ và dứt khoát.

c) Lỗi sai HS thường mắc và cách sửa

Khi HS thực hiện nghiêng lườn, trọng tâm chưa đúng, lườn không căng, lệch trục (người bị gập về trước hoặc ngửa về sau, không nằm trên mặt phẳng khi nghiêng lườn). Để HS không bị mắc lỗi sai, GV cho HS tập chậm những lần đầu hoặc dừng ở nhịp 2 và nhịp 6 để nhắc sửa sai. Cho HS đứng gần gương hoặc đứng gần các mặt phẳng (tường) để sửa nhịp 2 và nhịp 6.

3. Luyện tập

a) Tổ chức tập luyện

Tương tự bài 1.

b) Trò chơi bổ trợ khéo léo

GV tổ chức cho HS chơi trò chơi “Kẹp bóng di chuyển” (xem hướng dẫn ở trang 94).

4. Vận dụng

Tương tự bài 1.

Bài 3. ĐỘNG TÁC LƯNG BỤNG VÀ ĐỘNG TÁC TOÀN THÂN

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Biết cách thức thực hiện động tác lưng bụng và động tác toàn thân.

2. Về năng lực

- Thực hiện được động tác lưng bụng và động tác toàn thân.
- Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các hình và tranh, ảnh.
- Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện động tác lưng bụng, động tác toàn thân và trò chơi vận động.
- Hình thành và phát triển năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: thông qua việc học tập tích cực, chủ động tiếp nhận kiến thức và tập luyện.

3. Về phẩm chất

- Tự giác, tích cực trong tập luyện.
- Yêu nước, chăm chỉ, trách nhiệm và trung thực.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

- Tranh, ảnh, video động tác lưng bụng và động tác toàn thân (nếu có).
- Vòng để chơi trò chơi “Ô tô hai chỗ”.
- Bóng, rổ đựng bóng, quả trùy (bowling) hoặc dụng cụ tương tự trụ, cột gỗ,... để chơi trò chơi “Lăn bóng trúng đích”.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Mở đầu

- GV cho cả lớp khởi động xoay các khớp.
- GV tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động: Trò chơi “Ô tô hai chỗ” (*xem hướng dẫn ở trang 95*).

2. Kiến thức mới

2.1. Động tác lưng bụng

(GV xem hình động tác ở trang 39 SGK)

a) Phân tích động tác

- TTCB: Đứng nghiêm.
- Nhịp 1: Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay đưa lên cao chếch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa.
- Nhịp 2: Cúi gập thân, hai tay vịn xuống mũi bàn chân, chân thẳng, mắt nhìn theo tay.
- Nhịp 3: Đứng thẳng, hai tay dang ngang, lòng bàn tay ngửa.
- Nhịp 4: Về TTCB.
- Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng đổi bên.

b) Trình tự giảng dạy

Tương tự trình tự giảng dạy động tác vươn thở.

Lưu ý: Đếm nhịp to, rõ và dứt khoát.

c) Lỗi sai HS thường mắc và cách sửa

Khi thực hiện động tác, HS gập thân ở nhịp 2 và nhịp 6 bị chùng gối. Để HS không bị mắc lỗi sai, GV thường xuyên nhắc HS sửa sai trong quá trình tập luyện.

2.2. Động tác toàn thân

(GV xem hình động tác ở trang 40 SGK)

a) Phân tích động tác

- TTCB: Đứng nghiêm.
- Nhịp 1: Chân trái bước lên trước, khuỷu gối, chân phải thẳng, hai tay chống hông.
- Nhịp 2: Thu chân trái về, cúi gập thân, hai tay với xuống mũi bàn chân.
- Nhịp 3: Đứng thẳng, hai tay dang ngang, lòng bàn tay ngửa.
- Nhịp 4: Về TTCB.
- Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng đổi bên.

b) Trình tự giảng dạy

Tương tự trình tự giảng dạy động tác vươn thở.

Lưu ý: Đếm nhịp to, rõ và dứt khoát.

c) Lỗi sai HS thường mắc và cách sửa

– Lỗi sai HS thường mắc:

+ Khi HS thực hiện động tác ở nhịp 1 và nhịp 5, trọng tâm chuyển không rõ, chùng cả hai gối.

+ Khi HS thực hiện gập thân ở nhịp 2 và nhịp 6, gối bị chùng.

– Cách sửa: Để HS không bị mắc lỗi sai, GV thường xuyên nhắc HS sửa sai trong quá trình tập luyện.

3. Luyện tập

a) Tổ chức tập luyện

Tương tự bài 1.

b) Trò chơi bổ trợ khéo léo

GV tổ chức cho HS chơi trò chơi “Lăn bóng trúng đích” (xem hướng dẫn ở trang 95).

4. Vận dụng

Tương tự bài 1.

Bài 4. ĐỘNG TÁC NHẢY VÀ ĐỘNG TÁC ĐIỀU HOÀ

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Biết cách thức thực hiện động tác nhảy và động tác điều hoà.

2. Về năng lực

- Thực hiện được động tác nhảy và động tác điều hoà.
- Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các hình và tranh, ảnh.
- Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện động tác nhảy, động tác điều hoà và trò chơi vận động.
- Hình thành và phát triển năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: thông qua việc học tập tích cực, chủ động tiếp nhận kiến thức và tập luyện.

3. Về phẩm chất

- Tự giác, tích cực trong tập luyện.
- Yêu nước, chăm chỉ, trách nhiệm và trung thực.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

- Tranh, ảnh, video động tác nhảy và động tác điều hoà (nếu có).
- Bóng nhỏ, bốn giỏ đựng bóng để chơi trò chơi “Ném trúng đích”.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Mở đầu

- GV cho cả lớp khởi động xoay các khớp.
- GV tổ chức trò chơi bổ trợ khởi động: Trò chơi “Nhảy lò cò” (*xem hướng dẫn ở trang 96*).

2. Kiến thức mới

2.1. Động tác nhảy

(GV xem hình động tác ở trang 44 SGK)

a) Phân tích động tác

– TTCB: Đứng nghiêm.

– Nhịp 1: Bật nhảy lên, tách hai chân rộng bằng vai, hai bàn tay vỗ vào nhau phía trước.

– Nhịp 2: Bật nhảy lên về TTCB.

– Nhịp 3: Bật nhảy lên, tách hai chân rộng bằng vai, hai bàn tay vỗ vào nhau trên cao, đầu ngửa.

– Nhịp 4: Bật nhảy lên về TTCB.

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

b) Trình tự giảng dạy

Tương tự trình tự giảng dạy động tác vươn thở.

Lưu ý: Khi đếm hoàn thiện nhịp của động tác nhảy phải nhanh và liền nhịp.

c) Lỗi sai HS thường mắc và cách sửa

– Trong khi thực hiện động tác ở nhịp nhanh, cả lớp tập không đều. Để HS không bị mắc lỗi sai, GV đếm các lần đầu chậm sau đó tăng dần đến tốc độ chuẩn.

– Khi thực hiện động tác, HS phối hợp giữa chân và tay còn chưa đúng. Để HS không bị mắc lỗi sai, GV cho HS tập động tác chân và tay tách riêng sau đó tập kết hợp cả tay và chân.

2.2. Động tác điều hoà

(GV xem hình động tác ở trang 45 SGK)

a) Phân tích động tác

– TTCB: Đứng nghiêm.

– Nhịp 1: Bước chân trái sang ngang rộng bằng vai, hai tay đưa lên cao chéo chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, lắc cổ tay, đầu ngửa.

- Nhịp 2: Gập thân, hai tay hướng đất, lắc cổ tay, chân thẳng.
- Nhịp 3: Đứng thẳng, đồng thời đưa hai tay dang ngang, lắc cổ tay.
- Nhịp 4: Về TTCB.
- Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng đổi bên.

b) Trình tự giảng dạy

Tương tự trình tự giảng dạy động tác vươn thở.

c) Lỗi sai HS thường mắc và cách sửa

Khi HS thực hiện động tác, thân người không thả lỏng. Để HS không bị mắc lỗi sai, GV thường xuyên nhắc HS sửa sai trong quá trình tập luyện.

3. Luyện tập

a) Tổ chức tập luyện

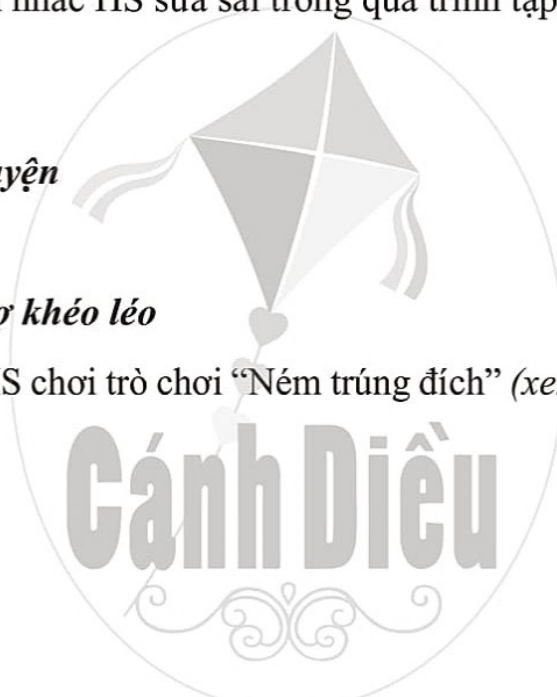
Tương tự bài 1.

b) Trò chơi bổ trợ khéo léo

GV tổ chức cho HS chơi trò chơi “Ném trúng đích” (xem hướng dẫn ở trang 96).

4. Vận dụng

Tương tự bài 1.



Chủ đề 3. TƯ THẾ VÀ KĨ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

(24 tiết)

Bài 1. ĐI THEO CÁC HƯỚNG

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Biết cách thức thực hiện động tác đi theo các hướng.

2. Về năng lực

- Thực hiện được động tác đi theo các hướng.
- Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các hình và tranh, ảnh.
- Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện động tác đi theo các hướng và trò chơi vận động.
- Hình thành và phát triển năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: thông qua việc học tập tích cực, chủ động tiếp nhận kiến thức và tập luyện.

3. Về phẩm chất

- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện.
- Yêu nước, chăm chỉ, trách nhiệm và trung thực.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

- Tranh, ảnh, video động tác đi thường theo đường kẻ thẳng; đi theo đường kẻ thẳng hai tay chống hông; đi theo đường kẻ thẳng hai tay dang ngang; đi thường chuyển hướng phải, trái (nếu có).
- Vòng tròn để chơi trò chơi “Nhảy theo vòng”.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Mở đầu

- GV cho cả lớp khởi động xoay các khớp.

– GV tổ chức trò chơi bổ trợ khởi động: Trò chơi “Nhảy theo vòng” (xem hướng dẫn ở trang 97).

2. Kiến thức mới

2.1. Đi thường theo đường kẻ thẳng

(GV xem hình động tác ở trang 49 SGK)

a) Phân tích động tác

– TTCB: Đứng thẳng tự nhiên.

– Động tác: Từ TTCB, chân bước tự nhiên, đặt bàn chân tiếp xúc từ gót tới cả bàn theo đường kẻ thẳng, tay đánh tự nhiên, thân người và đầu thẳng.

b) Trình tự giảng dạy

– GV nêu tên và ý nghĩa của động tác, tác dụng khi đi đúng tư thế và tác hại khi đi sai tư thế trong thời gian dài (GV dùng tranh ảnh, video về kĩ thuật động tác cho HS dễ hiểu hơn).

– GV thị phạm động tác: Lần 1, GV tập hoàn chỉnh động tác và không giải thích. Lần 2, GV phân tích kết hợp thị phạm động tác, nhấn mạnh ý chính của động tác.

– GV tổ chức tập luyện:

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

+ Những lần tập đầu, GV hô cho HS tập đồng loạt theo từng hàng và theo tốc độ chậm (có thể thay khẩu lệnh bằng tiếng vỗ tay hoặc còi), hàng trước thực hiện được khoảng 3 m thì GV hô tiếp cho hàng tiếp theo đi. Đi hết đường, GV cho HS xếp hàng ở phía đối diện để tránh lộn xộn, khi các hàng thực hiện xong và đã ổn định, GV cho HS đi về vị trí ban đầu theo hướng ngược lại.

+ Khi HS đã hiểu được cơ bản về động tác, GV cho HS thực hiện theo tốc độ nhanh dần.

+ GV cho lớp trưởng chỉ huy lớp tập, GV quan sát, nhắc sửa sai trực tiếp cho HS.

+ GV chia từng hàng và đại diện chỉ huy của từng hàng lên thực hiện, GV hỗ trợ chỉ huy và nhắc sửa sai.

Lưu ý: GV kẻ các đường thẳng cách nhau từ 2 – 3 m, tùy theo số lượng HS trong lớp, GV chia lớp thành từ 3 – 5 hàng dọc sao cho số hàng bằng số vạch kẻ và dẫn cách hàng bằng khoảng cách của các đường kẻ.

c) Lỗi sai HS thường mắc và cách sửa

Lỗi sai HS thường mắc: Khi HS đi, lưng bị gù, bị ưỡn; đi theo kiểu vòng kiềng; bàn chân không trùng theo đường kẻ sẵn, bị nghiêng sang trái hoặc phải; đầu cúi hay ngửa quá nhiều.

Cách sửa: Để HS không bị mắc lỗi sai, GV luôn quan sát và nhắc HS sửa sai trong quá trình tập và nhắc nhở chung sau mỗi lượt tập.

2.2. Đi theo đường kẻ thẳng, hai tay chống hông

(GV xem hình động tác ở trang 49 SGK)

a) Phân tích động tác

– **TTCB:** Đứng thẳng, hai tay chống hông.

– **Động tác:** Hai tay chống hông, chân bước tự nhiên, đặt bàn chân tiếp xúc từ gót tới cả bàn theo đường kẻ thẳng, khi đi luôn giữ thân người và đầu thẳng.

b) Trình tự giảng dạy

Tương tự trình tự giảng dạy động tác đi thường theo đường kẻ thẳng.

c) Lỗi sai HS thường mắc và cách sửa

Tương tự lỗi sai HS thường mắc và cách sửa của động tác đi thường theo đường kẻ thẳng.

2.3. Đi theo đường kẻ thẳng, hai tay dang ngang

(GV xem hình động tác ở trang 50 SGK)

a) Phân tích động tác

– **TTCB:** Đứng thẳng, hai tay dang ngang.

– **Động tác:** Hai tay dang ngang, chân bước tự nhiên, đặt bàn chân tiếp xúc từ gót tới cả bàn theo đường kẻ thẳng, khi đi luôn giữ thân người và đầu thẳng.

b) Trình tự giảng dạy

Tương tự trình tự giảng dạy động tác đi thường theo đường kẻ thẳng.

c) Lỗi sai HS thường mắc và cách sửa

Lỗi sai HS thường mắc: Khi HS đi, lưng bị gù, bị ưỡn; đi theo kiểu vòng kiềng; bàn chân không trùng theo đường kẻ thẳng, bị nghiêng sang trái hoặc phải; đầu cúi hay ngửa quá nhiều; tay dang ngang không thẳng.

Cách sửa: Để HS không bị mắc lỗi sai, GV luôn quan sát và nhắc HS sửa sai trong quá trình tập và nhắc nhở chung sau mỗi lượt tập.

2.4. Đi thường chuyển hướng phải, trái

(GV xem hình động tác ở trang 50 SGK)

a) Phân tích động tác

– *TTCB:* Đứng thẳng tự nhiên.

– *Động tác:* Từ TTCB, chân bước tự nhiên, đặt bàn chân tiếp xúc từ gót tới cả bàn theo đường kẻ thẳng, tay đánh tự nhiên, thân người và đầu thẳng, khi chuyển hướng sang phải hoặc trái, bàn chân và toàn thân xoay về hướng đó.

b) Trình tự giảng dạy

Tương tự trình tự giảng dạy động tác đi thường theo đường kẻ thẳng.

c) Lỗi sai HS thường mắc và cách sửa

Tương tự lỗi sai HS thường mắc và cách sửa của động tác đi thường theo đường kẻ thẳng.

3. Luyện tập

a) Tổ chức tập luyện

– GV cho lớp tập luyện cá nhân và theo cặp đôi.

– GV chia nhóm tập theo sự chỉ huy của nhóm trưởng, sau mỗi lượt tập có thể đổi chỉ huy để tất cả HS cùng tập kỹ năng chỉ huy.

– Trong quá trình HS tập luyện, GV quan sát và hỗ trợ sửa sai cho HS và nhóm HS còn yếu.

Củng cố:

– GV tập hợp toàn lớp, nhắc lại những kiến thức cơ bản trong bài học và đưa ra những câu hỏi để HS trả lời, qua đó GV biết được những kiến thức HS đã tiếp thu được và những nội dung HS còn chưa hiểu để khắc phục trong những giờ học sau.

– GV cho một hoặc một nhóm HS lên thực hiện động tác đã học, các HS còn lại quan sát, phát hiện những lỗi sai trong quá trình tập động tác. Kết thúc mỗi lượt tập, GV gọi HS khác nhận xét, GV đánh giá nhận xét của HS và rút kinh nghiệm.

b) Trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ

GV tổ chức cho HS chơi trò chơi “Đi theo vạch” (xem hướng dẫn ở trang 97).

4. Vận dụng

– Kiểm tra kiến thức: GV sử dụng hình ảnh, tư liệu về động tác đúng, sai hoặc cho HS trực tiếp lên thực hiện động tác để cả lớp thảo luận (GV có thể linh hoạt sử dụng những câu hỏi khác).

– Vận dụng vào thực tiễn và trong tập luyện hằng ngày.

Bài 2. ĐI KIỂNG GÓT THEO CÁC HƯỚNG

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Biết cách thức thực hiện động tác đi kiểng gót theo các hướng.

2. Về năng lực

– Thực hiện được động tác đi kiểng gót theo các hướng.

– Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các hình và tranh, ảnh.

– Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện động tác đi kiểng gót theo các hướng và trò chơi vận động.

– Hình thành và phát triển năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: thông qua việc học tập tích cực, chủ động tiếp nhận kiến thức và tập luyện.

3. Về phẩm chất

– Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện.

– Yêu nước, chăm chỉ, trách nhiệm và trung thực.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

– Tranh, ảnh, video động tác đi kiễng gót theo đường kẻ thẳng; đi kiễng gót theo đường kẻ thẳng, hai tay chống hông; đi kiễng gót theo đường kẻ thẳng, hai tay dang ngang; đi kiễng gót chuyển hướng phải, trái (nếu có).

– Bóng để chơi trò chơi “Chuyên bóng bằng tay”.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Mở đầu

– GV cho cả lớp khởi động xoay các khớp.

– GV tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động: Trò chơi “Chuyên bóng bằng tay” (xem hướng dẫn ở trang 98).

2. Kiến thức mới

2.1. Đi kiễng gót theo đường kẻ thẳng

(GV xem hình động tác ở trang 54 SGK)

a) Phân tích động tác

– TTCB: Đứng thẳng tự nhiên.

– Động tác: Từ TTCB, chân kiễng gót, thực hiện đi bằng nửa bàn chân trên theo đường kẻ thẳng, tay đánh tự nhiên, khi đi luôn giữ thân người và đầu thẳng.

b) Trình tự giảng dạy

Tương tự trình tự giảng dạy động tác đi thường theo đường kẻ thẳng.

c) Lỗi sai HS thường mắc và cách sửa

Tương tự lỗi sai HS thường mắc và cách sửa của động tác đi thường theo đường kẻ thẳng.

2.2. Đi kiễng gót theo đường kẻ thẳng, hai tay chống hông

(GV xem hình động tác ở trang 54 SGK)

a) Phân tích động tác

– TTCB: Đứng thẳng, hai tay chống hông.

– *Động tác*: Từ TTCB, hai tay chống hông, chân kiễng gót, thực hiện đi bằng nửa bàn chân trên theo đường kẻ thẳng, khi đi luôn giữ thân người và đầu thẳng.

b) Trình tự giảng dạy

Tương tự trình tự giảng dạy động tác đi thường theo đường kẻ thẳng.

c) Lỗi sai HS thường mắc và cách sửa

Tương tự lỗi sai HS thường mắc và cách sửa của động tác đi thường theo đường kẻ thẳng.

2.3. Đi kiễng gót theo đường kẻ thẳng, hai tay dang ngang

(GV xem hình động tác ở trang 55 SGK)

a) Phân tích động tác

– *TTCB*: Đứng thẳng, hai tay dang ngang.

– *Động tác*: Từ TTCB, hai tay dang ngang, chân kiễng gót, đi bằng nửa bàn chân trên theo đường kẻ thẳng, trong khi đi luôn giữ thân người và đầu thẳng.

b) Trình tự giảng dạy

Tương tự trình tự giảng dạy động tác đi thường theo đường kẻ thẳng.

c) Lỗi sai HS thường mắc và cách sửa

Tương tự lỗi sai HS thường mắc và cách sửa của động tác đi thường theo đường kẻ thẳng, hai tay dang ngang.

2.4. Đi kiễng gót chuyển hướng phải, trái

(GV xem hình động tác ở trang 55 SGK)

a) Phân tích động tác

– *TTCB*: Đứng thẳng tự nhiên.

– *Động tác*: Từ TTCB, kiễng gót chân, đi bằng nửa bàn chân trên, tay đánh tự nhiên, thân người và đầu thẳng, khi chuyển hướng sang phải hoặc trái, bàn chân và toàn thân xoay về hướng đó.

b) Trình tự giảng dạy

Tương tự trình tự giảng dạy động tác đi thường theo đường kẻ thẳng.

c) Lỗi sai HS thường mắc và cách sửa

Tương tự lỗi sai HS thường mắc và cách sửa của động tác đi thường theo đường kẻ thẳng.

3. Luyện tập

a) Tổ chức tập luyện

Tương tự bài 1.

b) Trò chơi rèn luyện kỹ năng vận động và phản xạ

GV tổ chức cho HS chơi trò chơi “Đoàn tàu về ga” (xem hướng dẫn ở trang 99).

4. Vận dụng

Tương tự bài 1.

Bài 3. ĐI THƯỜNG NHANH DẦN CHUYỂN SANG CHẠY THEO CÁC HƯỚNG

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Biết cách thức thực hiện động tác đi thường nhanh dần chuyển sang chạy theo các hướng.

2. Về năng lực

– Thực hiện được động tác đi thường nhanh dần chuyển sang chạy theo các hướng.

– Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các hình và tranh, ảnh.

– Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện động tác đi thường nhanh dần chuyển sang chạy theo các hướng và trò chơi vận động.

– Hình thành và phát triển năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: thông qua việc học tập tích cực, chủ động tiếp nhận kiến thức và tập luyện.

3. Về phẩm chất

- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện.
- Yêu nước, chăm chỉ, trách nhiệm và trung thực.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

– Tranh, ảnh, video động tác đi thường nhanh dần chuyển sang chạy theo các hướng (nếu có).

- Vòng để chơi trò chơi “Nhảy nhanh, nhảy đúng”.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Mở đầu

- GV cho cả lớp khởi động xoay các khớp.
- GV tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động: Trò chơi “Nhảy nhanh, nhảy đúng” (xem hướng dẫn ở trang 99).

2. Kiến thức mới

2.1. Đi thường nhanh dần chuyển sang chạy theo đường kẻ thẳng

(GV xem hình động tác ở trang 59 SGK)

a) Phân tích động tác

- *TTCB*: Đứng thẳng tự nhiên.
- *Động tác*: Thực hiện đi thường tăng dần nhịp bước rồi chuyển thành chạy theo đường kẻ thẳng, tay đánh tự nhiên, thân người và đầu thẳng.

b) Trình tự giảng dạy

Tương tự trình tự giảng dạy động tác đi thường theo đường kẻ thẳng.

c) Lỗi sai HS thường mắc và cách sửa

– *Lỗi sai HS thường mắc:*

+ Khi HS đi, lưng bị gù; đi theo kiểu vòng kiềng; bàn chân không trùng đường kẻ sẵn, bị nghiêng sang trái hoặc phải.

+ Khi HS chạy, người bị ngửa ra sau hoặc đổ về trước nhiều.

– *Cách sửa:* Để HS không bị mắc lỗi sai, GV luôn quan sát và nhắc HS sửa sai trong quá trình tập và nhắc chung sau mỗi lượt tập.

2.2. Đi thường nhanh dần chuyển sang chạy theo hướng phải, trái

(GV xem hình động tác ở trang 59 SGK)

a) Phân tích động tác

– *TTCB:* Đứng thẳng tự nhiên.

– *Động tác:* Từ TTCB, thực hiện đi thường tăng dần nhịp bước rồi chuyển thành chạy, khi cần chuyển hướng sang phải hoặc trái, bàn chân và toàn thân xoay về hướng đó. Trong quá trình đi luôn giữ thân người và đầu thẳng.

b) Trình tự giảng dạy

Tương tự trình tự giảng dạy động tác đi thường theo đường kẻ thẳng.

c) Lỗi sai HS thường mắc và cách sửa

Tương tự lỗi sai HS thường mắc và cách sửa của động tác đi thường nhanh dần chuyển sang chạy theo đường kẻ thẳng.

3. Luyện tập

a) Tổ chức tập luyện

Tương tự bài 1.

b) Trò chơi rèn luyện kỹ năng vận động và phản xạ

GV tổ chức cho HS chơi trò chơi “Mèo đuổi chuột” (*xem hướng dẫn ở trang 100*).

4. Vận dụng

Tương tự bài 1.

Bài 4. CÁC ĐỘNG TÁC QUỲ CƠ BẢN

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Biết cách thức thực hiện các động tác quỳ cơ bản.

2. Về năng lực

– Thực hiện được các động tác quỳ cơ bản.

– Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các hình và tranh, ảnh.

– Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện các động tác quỳ cơ bản và trò chơi vận động.

– Hình thành và phát triển năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: thông qua việc học tập tích cực, chủ động tiếp nhận kiến thức và tập luyện.

3. Về phẩm chất

– Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện.

– Yêu nước, chăm chỉ, trách nhiệm và trung thực.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

Tranh, ảnh, video động tác quỳ cao một chân, quỳ cao hai chân, quỳ thấp (nếu có).

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Mở đầu

– GV cho cả lớp khởi động xoay các khớp.

– GV tổ chức trò chơi bổ trợ khởi động: Trò chơi “Thỏ về hang” (xem hướng dẫn ở trang 100).

2. Kiến thức mới

2.1. Quỳ cao một chân

(GV xem hình động tác ở trang 63 SGK)

a) Phân tích động tác

– *TTCB*: Đứng thẳng tự nhiên.

– *Động tác*: Từ *TTCB*, bước một chân rộng về trước, từ từ khuỵu gối hai chân cho tới khi gối chân sau chạm đất, thân người và đầu thẳng.

b) Trình tự giảng dạy

– GV nêu tên động tác, yêu cầu và ý nghĩa của động tác (GV dùng hình ảnh minh họa cho HS dễ hiểu hơn).

– GV thị phạm động tác.

– GV thị phạm kết hợp phân tích động tác.

– GV tổ chức tập luyện:

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

+ Những lần tập đầu, GV tập cùng để HS tập theo. Có thể cho HS tập theo từng nhịp.

+ GV cho lớp trưởng chỉ huy hô cho lớp tập, GV quan sát và nhắc sửa sai trực tiếp cho HS.

+ GV cho từng hàng và đại diện từng hàng lên thực hiện, GV quan sát hỗ trợ chỉ huy và nhắc sửa sai.

Lưu ý: GV chuẩn bị dụng cụ: đệm, trường hợp không có đệm có thể chọn vị trí phù hợp để tập như sân cỏ, sàn phẳng mịn, sàn có trải thảm,... Tránh những vị trí có thể làm HS chấn thương.

c) Lỗi sai HS thường mắc và cách sửa

– *Lỗi sai HS thường mắc*:

+ Khi HS thực hiện động tác, tư thế đầu và thân người không thẳng hay bị đổ về trước.

+ Khi HS thực hiện động tác, góc độ đùi chân quỳ xuống đất không nâng thẳng và vuông góc với mặt đất.

– *Cách sửa*: Để HS không bị mắc lỗi sai, GV luôn quan sát, nhắc HS sửa sai trong quá trình tập và nhắc chung sau mỗi lượt tập.

2.2. Quỳ cao hai chân

(GV xem hình động tác ở trang 63 SGK)

a) Phân tích động tác

– *TTCB*: Quỳ cao một chân.

– *Động tác*: Từ TTCB, từ từ thu chân trước về, sao cho hai đầu gối đặt cạnh nhau, thân người và đầu thẳng.

b) Trình tự giảng dạy

Tương tự trình tự giảng dạy động tác quỳ cao một chân.

c) Lỗi sai HS thường mắc và cách sửa

Tương tự lỗi sai HS thường mắc và cách sửa của động tác quỳ cao một chân.

2.3. Quỳ thấp

(GV xem hình động tác ở trang 63 SGK)

a) Phân tích động tác

– *TTCB*: Quỳ cao hai chân.

– *Động tác*: Từ TTCB, từ từ hạ thấp thân người sao cho mông chạm gót chân, thân người và đầu thẳng.

b) Trình tự giảng dạy

Tương tự trình tự giảng dạy động tác quỳ cao một chân.

c) Lỗi sai HS thường mắc và cách sửa

Khi HS thực hiện động tác, tư thế đầu, thân người không thẳng, hay bị đổ về trước. Để HS không bị mắc lỗi sai, GV luôn quan sát, nhắc HS sửa sai trong quá trình tập và nhắc chung sau mỗi lượt tập.

3. Luyện tập

a) Tổ chức tập luyện

Tương tự bài 1.

b) Trò chơi rèn luyện kỹ năng vận động và phản xạ

GV tổ chức cho HS chơi trò chơi “Làm theo hiệu lệnh” (xem hướng dẫn ở trang 101).

4. Vận dụng

Tương tự bài 1.

Bài 5. CÁC ĐỘNG TÁC NGỒI CƠ BẢN

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Biết cách thức thực hiện các động tác ngồi cơ bản.

2. Về năng lực

- Thực hiện được các động tác ngồi cơ bản.
- Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các hình và tranh, ảnh.
- Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện các động tác ngồi cơ bản và trò chơi vận động.
- Hình thành và phát triển năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: thông qua việc học tập tích cực, chủ động tiếp nhận kiến thức và tập luyện.

3. Về phẩm chất

- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện.
- Yêu nước, chăm chỉ, trách nhiệm và trung thực.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

– Tranh, ảnh, video động tác ngồi xổm, ngồi bệt co chân, ngồi bệt thẳng chân (nếu có).

– Vòng để chơi trò chơi “Nhảy vòng tròn tiếp sức”.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Mở đầu

– GV cho cả lớp khởi động xoay các khớp.

– GV tổ chức trò chơi bổ trợ khởi động: Trò chơi “Nhảy vòng tròn tiếp sức” (xem hướng dẫn ở trang 102).

2. Kiến thức mới

2.1. Ngồi xổm

(GV xem hình động tác ở trang 67 SGK)

a) Phân tích động tác

– TTCB: Đứng thẳng tự nhiên, hai chân rộng bằng vai.

– Động tác: Từ TTCB, từ từ ngồi xuống gập hết gối, hai tay buông tự nhiên, mắt nhìn thẳng.

b) Trình tự giảng dạy

– GV nêu tên động tác, yêu cầu và ý nghĩa của động tác (GV dùng hình ảnh minh họa cho HS dễ hiểu hơn).

– GV thị phạm động tác.

– GV thị phạm kết hợp phân tích động tác.

– GV tổ chức tập luyện:

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

+ Những lần tập đầu, GV tập cùng để HS tập theo.

+ GV cho HS tập chậm theo khẩu lệnh. Khi HS đã hiểu được động tác và khẩu lệnh, GV cho lớp trưởng điều hành lớp tập, GV quan sát và nhắc sửa sai trực tiếp cho HS.

– GV cho từng hàng và đại diện từng hàng lên thực hiện, GV quan sát hỗ trợ chỉ huy và nhắc sửa sai.

Lưu ý: GV chọn vị trí phù hợp để cho HS tập như sân cỏ, sàn phẳng mịn, sàn có trải thảm.

c) Lỗi sai HS thường mắc và cách sửa

– **Lỗi sai HS thường mắc:** Khi HS thực hiện động tác, đầu và thân người không thẳng, hay bị đổ về trước hoặc ngã về sau quá nhiều.

– **Cách sửa:** Để HS không bị mắc lỗi sai, GV thường xuyên quan sát, nhắc HS sửa sai trong quá trình tập và nhắc chung sau mỗi lượt tập.

2.2. Ngồi bệt co chân

(GV xem hình động tác ở trang 67 SGK)

a) Phân tích động tác

– **TTCB:** Ngồi xồm.

– **Động tác:** Từ TTCB, hai tay chống ra sau, từ từ hạ mông chạm đất, chân co tự nhiên, mắt nhìn thẳng.

b) Trình tự giảng dạy

Tương tự trình tự giảng dạy của động tác ngồi xồm.

c) Lỗi sai HS thường mắc và cách sửa

Lỗi sai HS thường mắc: Khi HS thực hiện động tác, đầu và thân người không thẳng, không mở căng thân người.

Cách sửa: Để HS không mắc lỗi sai, GV thường xuyên quan sát, nhắc HS sửa sai trong quá trình tập và nhắc chung sau mỗi lượt tập.

2.3. Ngồi bệt thẳng chân

(GV xem hình động tác ở trang 67 SGK)

a) Phân tích động tác

– **TTCB:** Ngồi xồm.

– *Động tác*: Từ TTCB, hai tay chống ra sau, từ từ hạ mông chạm đất, duỗi thẳng chân, mắt nhìn thẳng.

b) Trình tự giảng dạy

Tương tự trình tự giảng dạy của động tác ngồi xổm.

c) Lỗi sai HS thường mắc và cách sửa

Tương tự lỗi sai HS thường mắc và cách sửa của động tác ngồi xổm.

3. Luyện tập

a) Tổ chức tập luyện

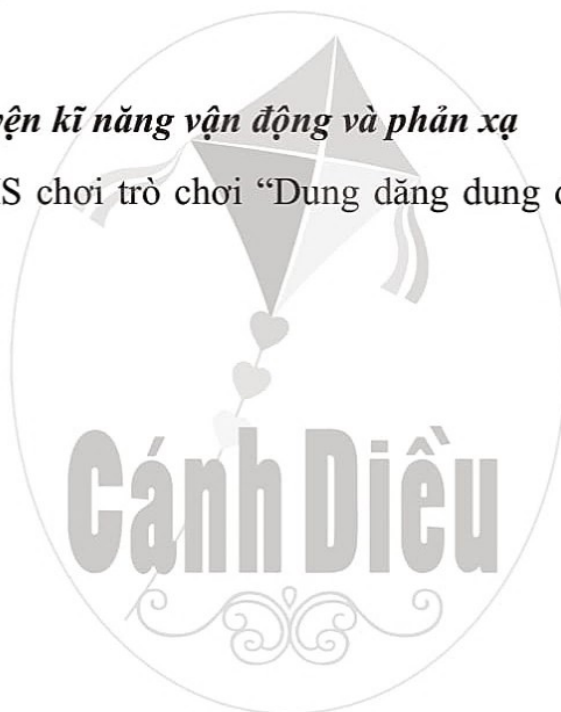
Tương tự bài 1.

b) Trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ

GV tổ chức cho HS chơi trò chơi “Dung dăng dung dẻ” (*xem hướng dẫn ở trang 103*)

4. Vận dụng

Tương tự bài 1.



THỂ THAO TỰ CHỌN

Chủ đề 1. BÓNG ĐÁ

(18 tiết)

Bài 1. LÀM QUEN TÂNG BÓNG

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Biết cách thức thực hiện động tác tâng bóng bằng đùi, tâng bóng bằng một chân.

2. Về năng lực

- Làm quen được động tác tâng bóng bằng đùi, tâng bóng bằng một chân.
- Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các hình và tranh, ảnh.
- Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: biết trao đổi, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác trong bài học và trò chơi vận động hỗ trợ cho môn Bóng đá.
- Hình thành và phát triển năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: thông qua việc học tập tích cực, chủ động tiếp nhận kiến thức và tập luyện.

3. Về phẩm chất

- Tích cực, tự chủ và đoàn kết trong tập luyện.
- Yêu nước, chăm chỉ, trách nhiệm và trung thực.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

Tranh, ảnh, video động tác tâng bóng (nếu có).

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Mở đầu

- GV cho cả lớp khởi động xoay các khớp và thực hiện bài tập kéo giãn cơ.

– GV tổ chức trò chơi khởi động: Trò chơi “Chuyền bóng qua đầu” (xem hướng dẫn ở trang 104).

2. Kiến thức mới

2.1. Làm quen tâng bóng bằng đùi

(GV xem hình động tác ở trang 71 SGK)

a) Phân tích động tác

– TTCB: Đứng thẳng tự nhiên, hai tay cầm bóng trước bụng.

– Động tác: Thực hiện thả bóng đồng thời nâng đùi một chân để tiếp xúc bóng.

b) Trình tự giảng dạy

– GV nêu tên động tác, yêu cầu và ý nghĩa của động tác (GV dùng hình ảnh minh hoạ cho HS dễ hiểu hơn).

– GV thị phạm động tác: Lần 1, GV thị phạm hoàn chỉnh động tác và không giải thích. Lần 2, GV phân tích kết hợp thị phạm động tác, nhấn mạnh ý chính của động tác.

– GV tổ chức tập luyện:

+ GV cho lớp đồng loạt tập mô phỏng động tác.

+ Khi HS đã hiểu và thực hiện tương đối đúng động tác, GV cho HS thực hiện tập đồng loạt với bóng. GV hướng dẫn và chỉ huy HS thực hiện động tác, kết hợp nhắc sửa sai chung trên đội hình toàn lớp.

+ Khi HS đã hiểu được và thực hiện tương đối đúng động tác, GV cho HS tập theo tổ (có sự thi đua giữa các cá nhân trong tổ).

+ GV cho từng hàng và đại diện chỉ huy của từng hàng lên thực hiện động tác, GV hỗ trợ chỉ huy và nhắc sửa sai trong hàng.

+ Trước khi thực hiện động tác, GV đưa ra các câu hỏi tương tác để HS nhắc tên động tác và thực hiện cho chuẩn xác.

+ GV cho HS thay đổi hình thức tập, những lần sau tập luyện theo sự chỉ huy của cán sự lớp. Sau mỗi lần tập, GV nhận xét và chỉ dẫn lần tập luyện tiếp theo.

Lưu ý: Trường hợp lớp có số lượng HS đông, GV có thể cho lớp tập hợp thành nhiều hàng ngang, sau đó tách các hàng độc lập với nhau để việc chỉ huy và quan sát đội hình thuận lợi hơn. GV cũng có thể sử dụng đội hình chữ U.

c) Lỗi sai HS thường mắc và cách sửa

– Khi HS tung bóng, vị trí tiếp xúc không đúng với tâm của bóng, tiếp xúc bóng với lực quá mạnh hay quá nhẹ, tiếp xúc với bóng sớm (cao) hay muộn (thấp). Để HS không bị mắc lỗi sai, GV thường xuyên nhắc và gợi nhớ lại cách thực hiện bằng các câu hỏi tương tác với HS.

– Khi HS tung bóng, vị trí tiếp xúc bóng chưa đúng nên bóng bay không đúng hướng. Để HS không bị mắc lỗi sai, GV thường xuyên quan sát, nhắc HS sửa sai trong quá trình tập.

2.2. Làm quen tung bóng bằng một chân

(GV xem hình động tác ở trang 71 SGK)

a) Phân tích động tác

– *TTCB*: Đứng thẳng tự nhiên, hai tay cầm bóng đưa ra trước.

– *Động tác*: Thực hiện thả bóng đồng thời đưa một chân để tiếp xúc bóng bằng bàn chân.

b) Trình tự giảng dạy

Tương tự trình tự giảng dạy làm quen tung bóng bằng đùi.

c) Lỗi sai HS thường mắc và cách sửa

Tương tự lỗi sai HS thường mắc và cách sửa của động tác làm quen tung bóng bằng đùi.

3. Luyện tập

a) Tổ chức tập luyện

– GV cho HS tập luyện cá nhân và tập theo cặp đôi. GV quan sát và hỗ trợ những cặp đôi còn yếu.

– GV chia lớp theo các nhóm nhỏ, mỗi nhóm khoảng 10 HS (có thể chia theo đơn vị tổ), cho các nhóm ôn tập trên sân theo các vị trí sắp xếp. Trong quá trình HS thực hiện, GV bao quát và luân phiên hỗ trợ cho từng nhóm.

Củng cố:

– GV tập hợp toàn lớp, nhắc lại những kiến thức cơ bản trong bài học và đưa ra những câu hỏi để HS trả lời, qua đó GV biết được những kiến thức HS đã tiếp thu được và những nội dung HS còn chưa hiểu để khắc phục trong những giờ học sau.

– GV cho một hoặc hai nhóm lên thực hiện, các nhóm còn lại quan sát và phát hiện những lỗi sai trong quá trình tập. Kết thúc mỗi lượt tập của các nhóm, GV gọi HS nhóm khác nhận xét, GV đánh giá nhận xét của HS và rút kinh nghiệm, sau đó đổi nhóm khác lên thực hiện.

b) Trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng đá

GV tổ chức cho HS chơi trò chơi “Lăn bóng tiếp sức” (xem hướng dẫn ở trang 104).

4. Vận dụng

– Kiểm tra kiến thức: GV sử dụng hình ảnh, tư liệu về động tác đúng, sai hoặc cho HS trực tiếp lên thực hiện động tác để cả lớp thảo luận (GV có thể linh hoạt sử dụng những câu hỏi khác).

– Vận dụng vào thực tiễn: Cùng các bạn chơi với bóng để rèn luyện sự khéo léo và giải trí sau giờ học.

Bài 2. LÀM QUEN ĐỖ BÓNG BẰNG CHÂN

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Biết cách thức thực hiện động tác đỡ bóng bằng đùi và đỡ bóng bằng lòng bàn chân.

2. Về năng lực

– Làm quen được động tác đỡ bóng bằng đùi và đỡ bóng bằng lòng bàn chân.

– Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các hình và tranh, ảnh.

– Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: biết trao đổi, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác trong bài học, trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng đá.

– Hình thành và phát triển năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: thông qua việc học tập tích cực, chủ động tiếp nhận kiến thức và tập luyện.

3. Về phẩm chất

- Tích cực, tự chủ và đoàn kết trong tập luyện.
- Yêu nước, chăm chỉ, trách nhiệm và trung thực.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

Tranh, ảnh, video động tác đỡ bóng (nếu có).

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Mở đầu

- GV cho cả lớp khởi động xoay các khớp và thực hiện bài tập kéo dẫn cơ.
- GV tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động: Trò chơi “Chuyền bóng bằng tay” (xem hướng dẫn ở trang 105).

2. Kiến thức mới

2.1. Làm quen đỡ bóng bằng đùi

(GV xem hình động tác ở trang 75 SGK)

a) Phân tích động tác

- TTCB: Đứng tự nhiên, hai tay cầm bóng trước ngực.
- Động tác: Thực hiện tung nhẹ bóng, sau đó dùng đùi để đỡ bóng, tay để tự nhiên, mắt nhìn theo bóng.

b) Trình tự giảng dạy

Tương tự trình tự giảng dạy làm quen tung bóng bằng đùi.

c) Lỗi sai HS thường mắc và cách sửa

- Khi HS thực hiện động tác, đùi không tiếp xúc với tâm của bóng. Để HS không bị mắc lỗi sai, GV thường xuyên nhắc và gợi nhớ cách thực hiện bằng các câu hỏi tương tác với HS.
- Khi HS đỡ bóng, chân tiếp xúc bóng với lực quá mạnh hay quá nhẹ, tiếp xúc với bóng sớm (cao) hay muộn (thấp). Để HS không bị mắc lỗi sai, GV cho từng cá nhân thực hiện tung bóng lên cao rồi tập đỡ bóng.

2.2. Làm quen đỡ bóng bằng lòng bàn chân

(GV xem hình động tác ở trang 75 SGK)

a) Phân tích động tác

– TTCB: Đứng tự nhiên.

– Động tác: Từ TTCB, khi bóng đến thực hiện đưa lòng bàn chân đỡ bóng, cổ chân thả lỏng.

b) Trình tự giảng dạy

Tương tự trình tự giảng dạy làm quen tâng bóng bằng đùi.

c) Lỗi sai HS thường mắc và cách sửa

– Khi HS thực hiện đỡ bóng, bóng bị lăn qua dưới chân. Để HS không bị mắc lỗi sai, GV cho HS tập đỡ bóng khi nảy ra từ tường.

– Khi HS đỡ bóng, chân tiếp xúc bóng ở vị trí cao so với mặt đất. Để HS không bị mắc lỗi sai, GV cho từng cá nhân thực hiện tung bóng lên rồi dùng chân đỡ bóng.

3. Luyện tập

a) Tổ chức tập luyện

Tương tự bài 1.

Củng cố: Tương tự bài 1.

b) Trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng đá

GV tổ chức cho HS chơi trò chơi “Chuyển bóng tiếp sức” (xem hướng dẫn ở trang 105).

4. Vận dụng

Tương tự bài 1.

Bài 3. LÀM QUEN DẪN BÓNG

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Biết cách thức thực hiện động tác dẫn bóng về trước và dẫn bóng chuyển hướng trái – phải.

2. Về năng lực

– Làm quen được động tác dẫn bóng về trước và dẫn bóng chuyển hướng trái – phải.

– Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các hình và tranh, ảnh.

– Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: biết trao đổi, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác trong bài học, trò chơi vận động hỗ trợ môn Bóng đá.

– Hình thành và phát triển năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: thông qua việc học tập tích cực, chủ động tiếp nhận kiến thức và tập luyện.

3. Về phẩm chất

– Tích cực, tự chủ và đoàn kết trong tập luyện.

– Yêu nước, chăm chỉ, trách nhiệm và trung thực.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

– Tranh, ảnh, video động tác dẫn bóng (nếu có).

– Năm thập để chơi trò chơi “Vượt chướng ngại vật”.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Mở đầu

– GV cho cả lớp khởi động xoay các khớp và thực hiện bài tập kéo giãn cơ.

– GV tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động: Trò chơi “Vượt chướng ngại vật” (*xem hướng dẫn ở trang 106*).

2. Kiến thức mới

2.1. Làm quen dẫn bóng về phía trước

(GV xem hình động tác ở trang 79 SGK)

a) Phân tích động tác

– TTCB: Đứng tự nhiên, bóng để phía trước.

– *Động tác*: Từ TTCB, thân người hơi đổ về trước, chân đá nhẹ vào bóng, dẫn bóng di chuyển về phía trước.

b) Trình tự giảng dạy

– Tương tự trình tự giảng dạy làm quen tâng bóng bằng đùi.

– GV cho HS thay đổi tốc độ dẫn bóng chậm và nhanh, dẫn đổi hướng, những lần sau tập luyện theo sự chỉ huy của cán sự lớp.

c) Lỗi sai HS thường mắc và cách sửa

– Khi HS di chuyển dẫn bóng, bước chân quá dài. Để HS không bị mắc lỗi sai, GV cho HS tập dẫn bóng với bước di chuyển ngắn và chậm.

– Khi HS dẫn bóng, tiếp xúc bóng với lực quá mạnh hoặc quá nhẹ. Để HS không bị mắc lỗi sai, GV cho HS tập dẫn bóng với tốc độ chậm, tiếp xúc bóng với lực nhẹ.

– Khi HS dẫn bóng, bóng bị lăn ra xa, không nằm trong phạm vi khống chế. Để HS không bị mắc lỗi sai, GV cho HS thực hiện dẫn bóng bằng cả hai chân.

2.2. Làm quen dẫn bóng chuyển hướng trái – phải

(GV xem hình động tác ở trang 79 SGK)

a) Phân tích động tác

– *TTCB*: Đứng tự nhiên, bóng để phía trước.

– *Động tác*: Từ TTCB, thực hiện dẫn bóng về trước, sau đó dẫn bóng sang trái rồi sang phải qua vị trí vật chuẩn.

b) Trình tự giảng dạy

Tương tự trình tự giảng dạy làm quen dẫn bóng về phía trước.

c) Lỗi sai HS thường mắc và cách sửa

Tương tự lỗi sai HS thường mắc và cách sửa của làm quen dẫn bóng về phía trước.

3. Luyện tập

a) Tổ chức tập luyện

Tương tự bài 1.

b) Trò chơi vận động bộ trợ môn Bóng đá

GV tổ chức cho HS chơi trò chơi “Dẫn bóng theo đường thẳng” (*xem hướng dẫn ở trang 107*).

4. Vận dụng

Tương tự bài 1.

Bài 4. LÀM QUEN ĐÁ BÓNG BẰNG LÒNG BÀN CHÂN

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Biết cách thức thực hiện động tác tại chỗ đá bóng bằng lòng bàn chân và di chuyển đá bóng bằng lòng bàn chân.

2. Về năng lực

– Làm quen được động tác tại chỗ đá bóng bằng lòng bàn chân và di chuyển đá bóng bằng lòng bàn chân.

– Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các hình và tranh, ảnh.

– Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: biết trao đổi, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác trong bài học, trò chơi vận động bộ trợ môn Bóng đá.

– Hình thành và phát triển năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: thông qua việc học tập tích cực, chủ động tiếp nhận kiến thức và tập luyện.

3. Về phẩm chất

– Tích cực, tự chủ và đoàn kết trong tập luyện.

– Yêu nước, chăm chỉ, trách nhiệm và trung thực.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

– Tranh, ảnh, video động tác đá bóng bằng lòng bàn chân (nếu có).

– Dây chơi trò chơi “Nhảy dây”.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Mở đầu

- GV cho cả lớp khởi động xoay các khớp và thực hiện bài tập kéo dẫn cơ.
- GV tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động: Trò chơi “Nhảy dây” (*xem hướng dẫn ở trang 107*).

2. Kiến thức mới

2.1. Làm quen tại chỗ đá bóng bằng lòng bàn chân

(GV xem hình động tác ở trang 83 SGK)

a) Phân tích động tác

- *TTCB*: Đứng chân trước, chân sau, bóng đặt ngang chân trước.
- *Động tác*: Từ *TTCB*, dùng lòng bàn chân sau đá bóng đi.

b) Trình tự giảng dạy

Tương tự trình tự giảng dạy làm quen tăng bóng bằng đùi.

c) Lỗi sai HS thường mắc và cách sửa sai

Sau khi HS đá, bóng bị bay lệch hướng, yếu và không chính xác. Để HS không bị mắc lỗi sai, GV cho HS tập lại nhiều lần, điều chỉnh lực và góc độ khi chân tiếp xúc với bóng. GV thường xuyên nhắc và gợi nhớ cách thực hiện bằng các câu hỏi tương tác với HS.

2.2. Làm quen di chuyển đá bóng bằng lòng bàn chân

(GV xem hình động tác ở trang 83 SGK)

a) Phân tích động tác

- *TTCB*: Đứng hai chân rộng bằng vai, cách bóng khoảng một bước chân.
- *Động tác*: Di chuyển một bước, đặt bàn chân ngang với bóng, dùng lòng bàn chân còn lại đá bóng đi.

b) Trình tự giảng dạy

Tương tự trình tự giảng dạy làm quen tăng bóng bằng đùi.

c) Lỗi sai HS thường mắc và cách sửa sai

Tương tự lỗi sai HS thường mắc và cách sửa của làm quen tại chỗ đá bóng bằng lòng bàn chân.

3. Luyện tập

a) Tổ chức tập luyện

Tương tự bài 1.

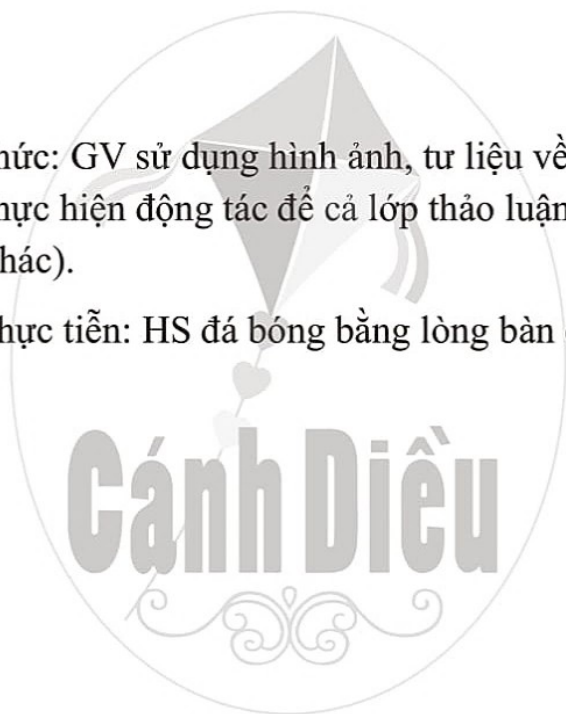
b) Trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng đá

GV tổ chức cho HS chơi trò chơi “Đá bóng qua vạch” (xem hướng dẫn ở trang 108).

4. Vận dụng

– Kiểm tra kiến thức: GV sử dụng hình ảnh, tư liệu về động tác đúng, sai hoặc cho HS trực tiếp lên thực hiện động tác để cả lớp thảo luận (GV có thể linh hoạt sử dụng những câu hỏi khác).

– Vận dụng vào thực tiễn: HS đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn.



Chủ đề 2. BÓNG RỔ

(18 tiết)

Bài 1. DẪN (NHỒI) BÓNG TẠI CHỖ

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Biết cách thức thực hiện động tác dẫn (nhồi) bóng tại chỗ.

2. Về năng lực

– Thực hiện được động tác dẫn (nhồi) bóng tại chỗ.

– Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các hình và tranh, ảnh.

– Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: biết trao đổi, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác trong bài học, trò chơi vận động hỗ trợ môn Bóng rổ.

– Hình thành và phát triển năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: thông qua việc học tập tích cực, chủ động tiếp nhận kiến thức và tập luyện.

3. Về phẩm chất

– Tích cực, tự chủ và đoàn kết trong tập luyện.

– Yêu nước, chăm chỉ, trách nhiệm và trung thực.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

– Tranh, ảnh, video động tác dẫn (nhồi) bóng tại chỗ (nếu có).

– Bóng nhỏ và giỏ đựng bóng để chơi trò chơi “Ném trúng đích”.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Mở đầu

– GV cho cả lớp khởi động xoay các khớp và thực hiện bài tập kéo giãn cơ.

– GV tổ chức trò chơi bổ trợ khởi động: Trò chơi “Ném trúng đích” (xem hướng dẫn ở trang 108).

2. Kiến thức mới

Tại chỗ dẫn (nhồi) bóng ngang hông

(GV xem hình động tác ở trang 87 SGK)

a) Phân tích động tác

- TTCB: Đứng chân trước, chân sau, khuỵu gối, hai tay cầm bóng ngang hông.
- Động tác: Thả bóng rơi, khi bóng nảy lên, dùng một tay nhồi bóng liên tục ngang hông. Cổ tay thả lỏng, mắt nhìn về phía trước.

b) Trình tự giảng dạy

- GV giới thiệu tên, tác dụng, phân loại và trường hợp vận dụng của động tác (GV dùng hình ảnh minh họa cho HS dễ hiểu hơn).
- GV phân tích kết hợp thị phạm và hướng dẫn HS thực hiện.
- GV tổ chức tập luyện:
 - + GV cho lớp đồng loạt tập mô phỏng động tác.
 - + GV hướng dẫn và chỉ huy HS thực hiện động tác, kết hợp nhắc sửa sai chung trên đội hình toàn lớp.
 - + Khi HS đã hiểu được và thực hiện tương đối đúng động tác, GV cho HS tập theo tổ (có sự thi đua giữa các cá nhân trong tổ).
 - + GV cho từng hàng và đại diện chỉ huy của từng hàng lên thực hiện, GV hỗ trợ chỉ huy và nhắc sửa sai trong hàng.
 - + Trước khi thực hiện, GV đưa ra các câu hỏi tương tác để HS nhắc tên kĩ thuật và thực hiện đúng động tác.

Lưu ý: Trường hợp lớp có số lượng HS đông, GV có thể cho lớp tập hợp thành nhiều hàng ngang, sau đó tách các hàng độc lập với nhau để việc chỉ huy và quan sát đội hình thuận lợi hơn. GV cũng có thể sử dụng đội hình chữ U.

c) Lỗi sai HS thường mắc và cách sửa

- Khi HS dẫn bóng, hướng bóng đi không theo ý định. Để HS không bị mắc lỗi sai, GV nhắc HS khi dẫn bóng, khuỵu tay ít di chuyển và để cố định bên mình, cần chủ động tiếp xúc tay vào bóng đúng vị trí.

– HS dẫn bóng thường dễ bị mất bóng. Để HS không bị mắc lỗi sai, GV cho HS tập dẫn bóng bằng cả hai tay, thân trên hơi quay về phía có bóng.

– Khi HS dẫn bóng, cổ tay quá cứng. Để HS không bị mắc lỗi sai, GV thường xuyên nhắc HS sửa sai trong quá trình tập luyện.

3. Luyện tập

a) Tổ chức tập luyện

– GV cho HS tập luyện cá nhân, tập luyện cặp đôi: một HS đứng ở vị trí tập luyện, một HS đứng ở vị trí phục vụ, sau đó đổi vị trí cho nhau. GV quan sát và hỗ trợ những cặp đôi còn yếu.

– GV chia lớp theo các nhóm nhỏ, mỗi nhóm khoảng 10 HS, cho các nhóm HS luyện tập trên sân theo các vị trí sắp xếp của GV.

– Trong quá trình HS thực hiện, GV bao quát và luân phiên hỗ trợ cho từng nhóm.

Củng cố:

– GV tập hợp toàn lớp, nhắc lại những kiến thức cơ bản trong bài học và đưa ra những câu hỏi để HS trả lời, qua đó GV biết được những kiến thức HS đã tiếp thu được và những nội dung HS còn chưa hiểu để khắc phục trong những giờ học sau.

– GV cho một hoặc hai nhóm HS lên thực hiện động tác, các nhóm còn lại quan sát và phát hiện những lỗi sai trong quá trình thực hiện. Kết thúc mỗi lượt tập của một nhóm, GV gọi HS nhóm khác quan sát nhận xét, GV đánh giá nhận xét của HS và rút kinh nghiệm.

b) Trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng rổ

GV tổ chức cho HS chơi trò chơi “Lăn bóng tiếp sức” (xem hướng dẫn ở trang 109).

4. Vận dụng

– Kiểm tra kiến thức: GV sử dụng hình ảnh, tư liệu về động tác đúng, sai hoặc GV cho HS trực tiếp lên thực hiện động tác để cả lớp thảo luận (GV có thể linh hoạt sử dụng những câu hỏi khác).

– Vận dụng vào thực tiễn: Cùng các bạn chơi bóng rổ để giải trí sau giờ học.

Bài 2. DẪN BÓNG DI CHUYỂN VỀ TRƯỚC

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Biết cách thức thực hiện động tác dẫn bóng một tay di chuyển về trước và động tác dẫn bóng hai tay luân phiên di chuyển về trước.

2. Về năng lực

– Thực hiện được động tác dẫn bóng một tay di chuyển về trước và động tác dẫn bóng hai tay luân phiên di chuyển về trước.

– Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các hình và tranh, ảnh.

– Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: biết trao đổi, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác trong bài học, trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng rổ.

– Hình thành và phát triển năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: thông qua việc học tập tích cực, chủ động tiếp nhận kiến thức và tập luyện.

3. Về phẩm chất

– Tích cực, tự chủ và đoàn kết trong tập luyện.

– Yêu nước, chăm chỉ, trách nhiệm và trung thực.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

– Tranh, ảnh, video động tác dẫn bóng di chuyển về trước (nếu có).

– Cột đích (hình SGK trang 89) để chơi trò chơi “Ném trúng đích”.

– Cờ đuôi nheo để chơi trò chơi “Dẫn bóng tiếp sức”.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Mở đầu

– GV cho cả lớp khởi động xoay các khớp và thực hiện bài tập kéo dẫn cơ.

– GV tổ chức trò chơi bỏ trợ khởi động: Trò chơi “Ném trúng đích” (xem hướng dẫn ở trang 109).

2. Kiến thức mới

2.1. Dẫn bóng một tay di chuyển về trước

(GV xem hình động tác ở trang 90 SGK)

a) Phân tích động tác

– *TTCB*: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuyu, hai tay ôm bóng trước ngực.

– *Động tác*: Một tay dẫn bóng di chuyển chậm về trước. Cổ tay thả lỏng, mắt nhìn về phía trước.

b) Trình tự giảng dạy

Tương tự trình tự giảng dạy động tác tại chỗ dẫn (nhồi) bóng ngang hông.

c) Lỗi sai HS thường mắc và cách sửa

Tương tự lỗi sai HS thường mắc và cách sửa của động tác tại chỗ dẫn (nhồi) bóng ngang hông.

2.2. Dẫn bóng hai tay luân phiên di chuyển về trước

(GV xem hình động tác ở trang 90 SGK)

a) Phân tích động tác

– *TTCB*: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuyu, hai tay ôm bóng trước ngực.

– *Động tác*: Hai tay luân phiên dẫn bóng di chuyển chậm về trước. Cổ tay thả lỏng, mắt nhìn về phía trước.

b) Trình tự giảng dạy

Tương tự trình tự giảng dạy động tác tại chỗ dẫn (nhồi) bóng ngang hông.

c) Lỗi sai HS thường mắc và cách sửa

Tương tự lỗi sai HS thường mắc và cách sửa của động tác tại chỗ dẫn (nhồi) bóng ngang hông.

3. Luyện tập

a) Tổ chức tập luyện

Tương tự bài 1.

b) Trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng rổ

GV tổ chức cho HS chơi trò chơi “Dẫn bóng tiếp sức” (xem hướng dẫn ở trang 110).

4. Vận dụng

– Kiểm tra kiến thức: GV sử dụng hình ảnh, tư liệu về động tác đúng, sai hoặc cho HS trực tiếp lên thực hiện động tác để cả lớp thảo luận (GV có thể linh hoạt sử dụng những câu hỏi khác).

– Vận dụng vào thực tiễn: Cùng các bạn chơi bóng rổ để tăng cường sự khéo léo và phát triển chiều cao.

Bài 3. TUNG – BẮT BÓNG BẰNG HAI TAY

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Biết cách thức thực hiện động tác tại chỗ tung bóng về trước bằng hai tay; di chuyển tung – bắt bóng bằng hai tay; tại chỗ tung – bắt bóng bằng hai tay.

2. Về năng lực

– Thực hiện được động tác tại chỗ tung bóng về trước bằng hai tay; di chuyển tung – bắt bóng bằng hai tay; tại chỗ tung – bắt bóng bằng hai tay.

– Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các hình và tranh, ảnh.

– Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: biết trao đổi, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác trong bài học, trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng rổ.

– Hình thành và phát triển năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: thông qua việc học tập tích cực, chủ động tiếp nhận kiến thức và tập luyện.

3. Về phẩm chất

- Tích cực, tự chủ và đoàn kết trong tập luyện.
- Yêu nước, chăm chỉ, trách nhiệm và trung thực.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

- Tranh, ảnh, video động tác tại chỗ tung bóng về trước bằng hai tay, di chuyển tung – bắt bóng bằng hai tay, tại chỗ tung – bắt bóng bằng hai tay (nếu có).
- Bóng nhỏ để chơi trò chơi “Chuyền bóng bật đất”.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Mở đầu

- GV cho cả lớp khởi động xoay các khớp và thực hiện bài tập kéo giãn cơ.
- GV tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động: Trò chơi “Chuyền bóng bật đất” (*xem hướng dẫn ở trang 110*).

2. Kiến thức mới

2.1. Tại chỗ tung bóng về trước bằng hai tay

(GV xem hình động tác ở trang 94 SGK)

a) Phân tích động tác

- *TTCB*: Đứng chân trước, chân sau, gối hơi khụy, hai tay cầm bóng trước bụng.
- *Động tác*: Hai tay tung bóng từ dưới lên trên, về trước, mắt nhìn theo bóng.

b) Trình tự giảng dạy

Tương tự trình tự giảng dạy động tác tại chỗ dẫn (nhồi) bóng ngang hông.

c) Lỗi sai HS thường mắc và cách sửa

– Khi HS tung bóng, tung quá mạnh hoặc quá nhẹ, cao quá hoặc thấp quá. Để HS không bị mắc lỗi sai, GV cho HS tập tung bóng với các khoảng cách gần – xa khác nhau.

– Khi HS tung bóng bằng hai tay, hướng bóng đi không theo ý định. Để HS không bị mắc lỗi sai, GV thường xuyên nhắc HS khi tung bóng cần quan sát và chủ động phối hợp. Tung bóng đủ lực, vừa tầm và phù hợp với năng lực của đồng đội.

2.2. Di chuyển tung – bắt bóng bằng hai tay (cá nhân)

(GV xem hình động tác ở trang 94 SGK)

a) Phân tích động tác

- *TTCB*: Đứng chân trước, chân sau, hai tay cầm bóng trước bụng.
- *Động tác*: Đi chậm, đồng thời tung và bắt bóng bằng hai tay.

b) Trình tự giảng dạy

Tương tự trình tự giảng dạy động tác tại chỗ dẫn (nhồi) bóng ngang hông.

c) Lỗi sai HS thường mắc và cách sửa

- *Lỗi sai HS thường mắc*:
 - + HS bắt bóng không giữ được bóng.
 - + HS bắt bóng bằng hai tay không được theo ý định.
- *Cách sửa*: Để HS không bị mắc lỗi sai, GV nhắc HS khi tung bóng cần quan sát và chủ động, tung bóng vừa đủ lực.

2.3. Tại chỗ tung – bắt bóng bằng hai tay

(GV xem hình động tác ở trang 95 SGK)

a) Phân tích động tác

- *TTCB*: Hai HS đứng tự nhiên, đối diện nhau, một HS cầm bóng bằng hai tay trước bụng.
- *Động tác*: Hai HS luân phiên tung và bắt bóng với nhau.

b) Trình tự giảng dạy

Tương tự trình tự giảng dạy động tác tại chỗ dẫn (nhồi) bóng ngang hông.

c) Lỗi sai HS thường mắc và cách sửa

Tương tự lỗi sai HS thường mắc và cách sửa của động tác tại chỗ tung bóng về trước bằng hai tay.

3. Luyện tập

a) Tổ chức tập luyện

Tương tự bài 1.

b) Trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng rổ

GV tổ chức cho HS chơi trò chơi “Chuyền bóng qua đầu” (xem hướng dẫn ở trang 111).

4. Vận dụng

– Kiểm tra kiến thức: GV sử dụng hình ảnh, tư liệu về động tác đúng, sai hoặc cho HS trực tiếp lên thực hiện động tác để cả lớp thảo luận (GV có thể linh hoạt sử dụng những câu hỏi khác).

– Vận dụng vào thực tiễn: Cùng các bạn thường xuyên chơi bóng rổ để rèn luyện khả năng vận động và nâng cao sức khỏe.

Bài 4. TẠI CHỖ NÉM RỔ

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Biết cách thức thực hiện động tác tại chỗ ném rổ.

2. Về năng lực

– Thực hiện được động tác tại chỗ ném bóng.

– Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các hình và tranh, ảnh.

– Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: biết trao đổi, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác trong bài học, trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng rổ.

– Hình thành và phát triển năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: thông qua việc học tập tích cực, chủ động tiếp nhận kiến thức và tập luyện.

3. Về phẩm chất

– Tích cực, tự chủ và đoàn kết trong tập luyện.

– Yêu nước, chăm chỉ, trách nhiệm và trung thực.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

- Tranh, ảnh, video động tác tại chỗ ném rổ (nếu có).
- Vòng, cọc mốc để chơi trò chơi “Ném vòng trúng đích”.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Mở đầu

- GV cho cả lớp khởi động xoay các khớp và thực hiện bài tập kéo giãn cơ.
- GV tổ chức trò chơi bổ trợ khởi động: Trò chơi “Ném vòng trúng đích” (*xem hướng dẫn ở trang 111*).

2. Kiến thức mới

Tại chỗ ném rổ bằng hai tay cự li gần

(GV xem hình động tác ở trang 98 SGK)

a) Phân tích động tác

– *TTCB*: Đứng thẳng hai chân rộng bằng vai, gối hơi khuyu, hai tay cầm bóng trước ngực.

– *Động tác*: Duỗi thẳng hai gối, đồng thời dùng sức hai tay ném bóng vào rổ.

b) Trình tự giảng dạy

Tương tự trình tự giảng dạy động tác tại chỗ dẫn (nhồi) bóng ngang hông.

c) Lỗi sai HS thường mắc và cách sửa

– Khi HS thực hiện động tác ném rổ, hướng bóng đi không chuẩn xác. Để HS không bị mắc lỗi sai, GV cho HS tại chỗ tập động tác ném rổ, chú ý dùng lực của cổ tay, ngón tay.

– Khi HS thực hiện động tác ném rổ, động tác phối hợp không nhịp nhàng. Để HS không bị mắc lỗi sai, GV cho HS tập nhiều lần với những cự li ném rổ khác nhau. Chú ý dùng lực của cả hai tay. Khi tay đưa bóng lên phải đồng thời dùng sức đạp của chân.

3. Luyện tập

a) Tổ chức tập luyện

Tương tự bài 1.

b) Trò chơi vận động bộ trợ môn Bóng rổ

GV tổ chức cho HS chơi trò chơi “Thi ném bóng vào rổ” (*xem hướng dẫn ở trang 112*).

4. Vận dụng

– Kiểm tra kiến thức: GV sử dụng hình ảnh, tư liệu về động tác đúng, sai hoặc cho HS trực tiếp lên thực hiện động tác để cả lớp thảo luận (GV có thể linh hoạt sử dụng những câu hỏi khác).

– Vận dụng vào thực tiễn: Cùng các bạn chơi bóng rổ để tạo hứng thú và giúp học tốt các môn học khác.



NỘI DUNG KIỂM TRA ĐÁNH GIÁ

Chương trình môn Giáo dục thể chất 2 có 70 tiết, trong đó có 7 tiết là kiểm tra đánh giá. Khi đánh giá kết quả học tập và rèn luyện của HS, GV cần phải căn cứ vào mục tiêu và các yêu cầu cần đạt đối với từng lớp học, cấp học trong Chương trình môn Giáo dục thể chất, theo các tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS do Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành, chú trọng kĩ năng vận động và hoạt động TDTT của HS.

Đánh giá phải bảo đảm tính toàn diện, khách quan, có phân hoá; kết hợp giữa đánh giá thường xuyên và định kì; kết hợp giữa đánh giá của GV, tự đánh giá và đánh giá đồng đẳng của HS, đánh giá của phụ huynh. HS được biết thông tin về hình thức, thời điểm, cách đánh giá và chủ động tham gia quá trình đánh giá.

Phải coi trọng sự tiến bộ của HS về năng lực, thể lực và ý thức học tập, điều này có tác dụng thúc đẩy và hỗ trợ HS phát triển các phẩm chất và năng lực, tạo được hứng thú và khích lệ tinh thần tập luyện của HS, qua đó khuyến khích HS tham gia các hoạt động TDTT ở trong và ngoài nhà trường.

GỢI Ý CÁC BƯỚC CHO KẾ HOẠCH BÀI DẠY (GIÁO ÁN) MẪU CỦA MỘT TIẾT DẠY

Tiết: TÊN BÀI HỌC – TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Biết cách thức thực hiện động tác trong bài học.

2. Về năng lực

– Thực hiện được các động tác trong bài học.

– Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các hình và tranh, ảnh.

– Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: biết trao đổi, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác trong bài học, trò chơi vận động hỗ trợ môn học.

– Hình thành và phát triển năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: thông qua việc học tập tích cực, chủ động tiếp nhận kiến thức và tập luyện.

3. Về phẩm chất

Nghiêm túc, tích cực, tự chủ và đoàn kết trong tập luyện.

II. ĐỊA ĐIỂM – PHƯƠNG TIỆN VÀ ĐỒ DÙNG DẠY HỌC

– *Địa điểm*: Sân trường hoặc nhà thể chất, đảm bảo vệ sinh sân tập, không có các vật gây nguy hiểm.

– *Phương tiện và đồ dùng dạy học*:

+ GV chuẩn bị: Kế hoạch bài dạy (giáo án), trang phục thể thao, một số tranh ảnh, mô hình,... minh họa cho giờ học, một số dụng cụ phục vụ phù hợp với hoạt động của giờ học Giáo dục thể chất,...

+ HS chuẩn bị: trang phục thể thao, chuẩn bị dụng cụ theo hướng dẫn của GV.

III. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC

– *Phương pháp dạy học chính*: thuyết trình, trực quan (trực tiếp và gián tiếp), trò chơi.

– *Hình thức dạy học chính*: tập luyện đồng loạt (tập thể), tập luyện theo nhóm/tổ, cặp đôi hoặc cá nhân.

IV. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Phần mở đầu (5 – 7 phút)

1.1. Nhận lớp

– Cán sự lớp tập hợp lớp thành 2 – 4 hàng dọc (mỗi tổ thành một hàng), sau đó quay thành hàng ngang. Kiểm tra sĩ số, trang phục.

- GV nhận lớp, cán sự lớp báo cáo sĩ số, trang phục. Cán sự lớp hô: “Cả lớp chúc giáo viên!”, HS hô to, rõ: “Khoẻ!”. GV chúc cả lớp: “Khoẻ”.
- GV phổ biến nội dung, yêu cầu của bài học.

1.2. Khởi động

Xoay các khớp theo nhịp hô hoặc theo nhạc. Có thể sử dụng đội hình hàng ngang hoặc hàng dọc (tùy vào điều kiện thực tế để sử dụng cho phù hợp, nên sử dụng âm nhạc).

1.3. Trò chơi bổ trợ khởi động

GV lựa chọn những trò chơi vận động nhẹ nhàng, tạo hứng thú cho HS, như: Bịt mắt bắt dê, Nhảy lò cò,... (nên sử dụng âm nhạc).

2. Phần cơ bản (22 – 25 phút)

2.1. Tập vận động cơ bản

Nội dung bài học được GV lựa chọn và sắp xếp cho phù hợp trên cơ sở xây dựng kế hoạch giảng dạy đầu năm học. GV bố trí giờ học có từ hai động tác trở lên nhưng chỉ hướng dẫn một động tác mới.

- Kiểm tra bài cũ:
 - + GV gọi 2 HS lên thực hiện nội dung bài cũ.
 - + HS nhận xét việc thực hiện của HS.
 - + GV nhận xét HS.
- Kiến thức mới:
 - + GV thị phạm và phân tích động tác.
 - + GV gọi HS lên thực hiện động tác, GV phân tích và sửa sai.
- Luyện tập:
 - + Tập đồng loạt.
 - + Tập luyện cá nhân.
 - + Tập luyện cặp đôi: một HS tập, một HS quan sát sửa sai.
 - + Tập theo nhóm: tập luyện theo sự chỉ huy của cán sự lớp.

2.2. Tổ chức chơi trò chơi vận động

Để tổ chức trò chơi vận động cho HS tiểu học có hiệu quả và an toàn, GV cần chú ý thực hiện tốt:

– *Chọn trò chơi*: GV chọn trò chơi phù hợp với đối tượng giảng dạy và điều kiện của địa phương nơi công tác. Gợi ý: GV có thể sử dụng một trong những trò chơi như: Chuyển hàng, Dung dăng dung dẻ, Lăn bóng về đích,...

– *Giới thiệu và giải thích trò chơi*: GV gọi tên trò chơi, giới thiệu cách chơi, luật chơi, yêu cầu về tổ chức kỉ luật, cách đánh giá để thưởng, phạt và những điểm cần chú ý khác. GV cần nói ngắn gọn, rõ ràng, dễ hiểu để tất cả HS đều phải hiểu được cách chơi.

– *Chuẩn bị địa điểm (sân chơi) và phương tiện tổ chức trò chơi*: Sau khi chọn được địa điểm (sân trường hay sân trong nhà thể chất), GV cho HS vệ sinh sân tập, thu nhặt các vật nguy hiểm nhằm bảo đảm môi trường khi tập luyện.

– *Tổ chức cho HS chơi (tổ chức đội hình cho HS chơi)*: Tập hợp HS theo đội hình phù hợp với trò chơi và ổn định tổ chức, tiến hành chia đội (nếu trò chơi phải chia đội), GV chọn vị trí đứng thích hợp để chỉ dẫn và điều khiển trò chơi, chọn đội trưởng cho từng đội hoặc người tham gia đóng vai của trò chơi. Nên lựa chọn bài nhạc phù hợp trong quá trình tổ chức chơi.

Khi chơi trò chơi mới, GV cho HS chơi thử từ một đến hai lần, GV cần nhận xét và bổ sung thêm những điều về quy định (luật chơi) để HS biết, sau đó mới cho HS chơi chính thức, có sự thi đua giữa các HS.

– *Nhận xét, đánh giá kết quả trò chơi*: Sau mỗi lần hoặc một số lần HS chơi, GV cần nhận xét, đánh giá kết quả cuộc chơi. Để đánh giá đúng, GV phải thống kê được những ưu điểm, khuyết điểm của từng đội/cá nhân, cụ thể như: thời gian đội/cá nhân nào hoàn thành trước, ít hay nhiều người vi phạm luật chơi,... Dựa vào yêu cầu, quy định trò chơi, kết quả cuộc chơi, GV đánh giá và phân loại thắng thua công bằng cho các HS, các đội tham gia trò chơi.

3. Phần kết thúc (5 – 6 phút)

3.1. Hồi tĩnh

– Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc).

– Chơi trò chơi nhẹ nhàng giúp HS hồi tĩnh sau vận động (GV lựa chọn và tổ chức cho HS chơi).

3.2. Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà

- GV nhận xét ưu điểm và hạn chế cần khắc phục của HS.
- GV đưa ra một số trường hợp trong cuộc sống có vận dụng nội dung bài học.
- GV hướng dẫn tập luyện ở nhà.

3.3. Xuống lớp

GV kết thúc giờ học bằng cách hô: “Giải tán!”, HS hô to, rõ: “Khoẻ!”.

HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC MỘT SỐ TRÒ CHƠI TRONG SÁCH GIÁO KHOA GIÁO DỤC THỂ CHẤT 2

1. Trò chơi “Bịt mắt bắt dê”

a) Mục tiêu: Giúp HS rèn luyện thính giác, khả năng định hướng âm thanh trong không gian, tính nhanh nhẹn và linh hoạt.

b) Chuẩn bị:

- Hai dải khăn bịt mắt.
- GV cho cả lớp đứng hoặc ngồi thành vòng tròn, mỗi lượt chơi GV chọn hai HS: một HS đóng vai là dê; một HS đóng vai là người bắt dê đứng trong vòng tròn.

c) Cách chơi:

Cách 1: GV dùng dải khăn bịt mắt hai người chơi. Khi có hiệu lệnh bắt đầu, dê vừa đi vừa kêu “be be be”, người bắt dê phải chú ý lắng nghe để tìm và bắt được dê. Người bắt dê bắt được dê sẽ thắng cuộc.

Lưu ý: Mỗi lượt chơi trong khoảng một phút, nếu người bắt dê không bắt được dê thì coi như thua cuộc.

Cách 2: Một HS đóng vai là người bắt dê, những HS còn lại đóng vai là dê. Dùng khăn bịt mắt người bắt dê. Khi có hiệu lệnh bắt đầu, dê sẽ chạy xung quanh người bắt dê, miệng kêu “be be be” và tìm cách trêu chọc người bắt dê. Khi người

bắt dê bắt được con dê nào thì phải nói được tên của con dê đó. Nếu nói đúng tên, dê bị bắt sẽ thay thế làm người bắt dê. Trò chơi tiếp tục.

Lưu ý: Sau khoảng ba lần người bắt dê bắt được dê mà không đoán được tên thì coi như thua cuộc và có thể thay người bắt dê ở lượt chơi tiếp theo khác.

** Lưu ý khi chơi*

– Người bắt dê mắt phải được bịt kín. Người bắt dê và dê không được chạy ra ngoài vòng tròn.

– Không được nhấc, chỉ hướng, hay nhắc tên hoặc gợi ý cho người bắt dê.

– Địa điểm chơi bằng phẳng, không trơn trượt, không có vật dễ gây vấp ngã.

2. Trò chơi “Rồng rắn lên mây”

a) Mục tiêu: Giúp HS rèn luyện tính nhanh nhẹn, khéo léo, phát huy tinh thần đoàn kết, tôn trọng kỉ luật và khả năng đối đáp.

b) Chuẩn bị:

– Trò chơi “Rồng rắn lên mây” không cần dụng cụ hỗ trợ. Tuy nhiên, trò chơi lại gắn liền với bài hát Đồng dao, vì vậy trong trường hợp HS chưa thuộc bài hát Đồng dao thì GV có thể hướng dẫn HS trước khi chơi hoặc hát mẫu cho HS.

– Một HS sẽ đóng vai là thầy thuốc, các HS còn lại xếp thành một hàng dọc làm đoàn rồng rắn, tay người sau nắm vạt áo hoặc đặt lên vai của người phía trước.

c) Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, đoàn rồng rắn đi lượn qua lượn lại như con rắn, vừa đi vừa hát:

*Rồng rắn lên mây
Có cây xúc xắc
Có nhà hiển minh
Hỏi thăm thầy thuốc
Có nhà hay không?*

Nếu thầy thuốc trả lời: “Thầy thuốc đi chơi (hay đi chợ, đi câu cá, vắng nhà,...)” thì đoàn rồng rắn tiếp tục vừa đi vừa hát cho đến khi thầy thuốc trả lời: “Có!”. Khi thầy thuốc trả lời “Có!”, người đầu đoàn rồng rắn bắt đầu cuộc đối đáp:

– Rồng rắn: Cho tôi xin ít lửa.

- Thầy thuốc: Lừa làm gì?
- Ròng rần: Lừa kho cá.
- Thầy thuốc: Cá mấy khúc?
- Ròng rần: Cá ba khúc.
- Thầy thuốc: Cho ta xin khúc đầu.
- Ròng rần: Cục xương cục xầu.
- Thầy thuốc: Cho ta xin khúc giữa.
- Ròng rần: Cục máu cục me.
- Thầy thuốc: Cho ta xin khúc đuôi.
- Ròng rần: Tha hồ thầy đuôi.

Cách 1: Kết thúc cuộc đối đáp, thầy thuốc phải tìm cách để bắt được người cuối cùng – cái đuôi của đoàn ròng rần. Còn người đứng đầu đoàn ròng rần phải dang tay chạy, cố gắng ngăn cản không cho thầy thuốc bắt được cái đuôi của đoàn. Trong lúc này, cái đuôi phải chạy và tìm cách tránh thầy thuốc. Nếu bị thầy thuốc bắt được thì người đó thay thế làm thầy thuốc ở lượt chơi mới.

Lưu ý: Mỗi lượt đuôi bắt trong khoảng 1 – 2 phút, nếu thầy thuốc không bắt được cái đuôi của đoàn thì coi như thua cuộc.

Cách 2: Khi thầy thuốc bắt được cái đuôi thì đoàn ròng rần bị mất đi một khúc, trò chơi bắt đầu lại, nhưng lúc này đoàn ròng rần không bao gồm các HS bị loại. Trò chơi tiếp tục diễn ra cho đến khi đoàn ròng rần chỉ còn một người.

** Lưu ý khi chơi*

Địa điểm tổ chức có diện tích tương đối rộng và bằng phẳng, không trơn trượt, không có vật gì gây vấp ngã. Có thể chọn sân trường, sân chơi tập thể dục, sân bóng,...

3. Trò chơi “Nhảy ô tiếp sức”

a) Mục tiêu: Giúp HS rèn luyện tính nhanh nhẹn, linh hoạt, tinh thần đoàn kết và rèn luyện cơ chân.

b) Chuẩn bị:

- Kẻ vạch giới hạn và vạch xuất phát cách nhau 1 m; kẻ các ô có đánh số.

– GV chia HS trong lớp thành hai hàng dọc đều nhau, đứng trước vạch giới hạn.

c) Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, HS đầu hàng di chuyển đến vạch xuất phát và bật nhảy chụm hai chân vào ô số 1, sau đó bật nhảy tách hai chân vào ô số 2 và 3, tiếp tục nhảy chụm hai chân vào ô số 4, cứ lần lượt nhảy như vậy cho đến hết và chạy về đưa tay chạm vào HS số 2. HS số 2 thực hiện như HS đầu hàng và cứ lần lượt cho đến HS cuối cùng trong hàng, hàng nào hoàn thành trước, ít phạm quy sẽ thắng cuộc.

** Lưu ý khi chơi*

– Không thực hiện nhảy khi chưa có hiệu lệnh của GV hoặc chưa chạm tay vào HS vừa thực hiện xong.

– Thực hiện nhảy đủ số ô quy định.

4. Trò chơi “Đoàn tàu”

a) Mục tiêu: Giúp HS rèn luyện tính linh hoạt, khả năng phối hợp vận động, tính đồng đội và tinh thần đoàn kết.

b) Chuẩn bị:

– GV chia HS trong lớp thành hai đội đều nhau.

– Kẻ hai đường thẳng song song có đoạn thẳng hàng, có đoạn uốn lượn như đường ray tàu.

– Dây vải hoặc dây dù mềm mại.

– Buộc hai đầu sợi dây tạo thành vòng tròn, HS chui vào trong theo hàng và cầm hai bên sợi dây đóng vai đoàn tàu.

c) Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, đoàn tàu bắt đầu di chuyển. Lúc đầu đoàn tàu đi với tốc độ bình thường, đến khi GV nói “Đây là đoàn tàu cao tốc nhé!” thì đoàn tàu bước nhanh hơn. Đội nào về đích trước sẽ thắng cuộc.

** Lưu ý khi chơi*

– Người lái tàu (người dẫn đầu) sẽ quyết định hướng đi, tốc độ cho cả đoàn tàu.

– Giữ đoàn kết trong khi chơi, khi di chuyển không chen lấn, xô đẩy.

– GV có thể chia HS trong lớp thành hai hay nhiều đoàn tàu tùy thuộc vào số lượng HS trong lớp, để tạo nên sự thi đua trong mỗi lần chơi.

– Địa điểm tổ chức có thể trên sân trường, trong nhà thể chất hoặc sân chơi bằng phẳng, rộng rãi, đảm bảo vệ sinh.

5. Trò chơi “Kẹp bóng di chuyển”

a) Mục tiêu: Giúp HS rèn luyện tính nhanh nhẹn, khéo léo và phối hợp vận động.

b) Chuẩn bị:

– Hai quả bóng để chơi trò chơi.

– Kẻ vạch xuất phát và vạch đích cách nhau từ 2 – 4 m.

– GV chia HS trong lớp thành hai hay nhiều đội tùy theo số lượng HS, các nhóm xếp hàng dọc trước vạch xuất phát. Người đầu hàng của mỗi nhóm cầm bóng.

c) Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, HS đứng đầu hàng kẹp bóng vào đùi di chuyển tới vạch đích, sau đó cầm bóng chạy về hàng chuyển cho HS số 2 và chạy ra sau hàng. HS số 2 tiếp tục thực hiện như HS đầu hàng và chạy về chuyển bóng cho HS số 3, lần lượt thực hiện cho đến HS cuối cùng trong hàng. Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.

*** Lưu ý khi chơi**

– Khi di chuyển, HS không được để bóng rơi, nếu bóng rơi sẽ phải thực hiện lại lượt chơi hoặc tiếp tục từ vị trí bóng rơi (do GV quy định).

– GV có thể sử dụng cả rổ bóng, chơi theo hình thức đội nào chuyển được nhiều bóng hơn trong thời gian quy định sẽ thắng cuộc.

6. Trò chơi “Nhóm ba, nhóm bảy”

a) Mục tiêu: Giúp HS rèn luyện sự nhanh nhẹn, phản xạ và tinh thần đoàn kết.

b) Chuẩn bị: GV tập hợp lớp đứng thành vòng tròn mặt hướng vào trong, mỗi HS cách nhau tối thiểu 1 m, chỉ huy đứng ở giữa vòng tròn.

c) Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, HS chạy nhẹ nhàng hoặc nhảy chân sáo theo vòng tròn, vừa vỗ tay vừa hát *Tung tăng múa ca, nhi đồng chúng ta, hợp thành nhóm ba hay là nhóm bảy*. Sau tiếng “bảy”, các HS đứng lại và trật tự lắng nghe chỉ huy. Nếu chỉ huy hô “nhóm ba” thì HS chạy chụm lại với nhau thành từng nhóm ba người, nếu chỉ huy hô “nhóm bảy” thì HS chạy chụm lại với nhau thành từng nhóm bảy người. Những HS không thành nhóm theo quy định sẽ bị phạt, như nhảy lò cò theo vòng tròn hoặc đứng lên ngồi xuống,...

** Lưu ý khi chơi*

– Có thể tập hợp nhóm với số lượng người khác nhau. Ví dụ: nhóm hai người hoặc nhóm năm người, do GV quy định.

– GV chọn không gian rộng rãi, thoáng mát và bằng phẳng: sân trường, sân thể dục, sân chơi không có vật cản.

7. Trò chơi “Giành cờ chiến thắng”

a) Mục tiêu: Giúp HS rèn luyện thể lực, tính khéo léo và chính xác.

b) Chuẩn bị:

– Vẽ một vòng tròn, bán kính từ 30 – 40 cm, đặt một miếng vải đỏ (cờ) vào giữa vòng tròn; vẽ hai vạch giới hạn song song, đối diện với nhau qua vòng tròn và cách tâm vòng tròn 6 – 7 m.

– GV chia HS trong lớp thành hai đội đều nhau, đứng thành hàng ngang sau vạch xuất phát. Điểm số từ một đến hết.

c) Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, các thành viên của hai đội chạy lên giành cờ theo số được gọi. Đội nào mang cờ về được nhiều lần hơn mà không bị đối phương chạm vào người sẽ thắng cuộc.

** Lưu ý khi chơi*

– GV được phép gọi nhiều số cùng lên hoặc gọi hai, ba số cùng về.

– Đảm bảo chỉ người chơi có cùng số mới được chạm vào nhau. Nếu chạm được vào người đó, điểm sẽ thuộc về đội của người chơi đuổi theo.

– Chỉ có người chơi được gọi đúng số của mình mới được chạy lên giành cờ. Người chơi chạy sai số gọi sẽ bị trừ một điểm của đội mình.

– Chỉ chạm nhẹ vào vai của người cầm cờ, không gây thương tích, tranh cướp, xô đẩy nhau.

– Để làm tăng tính hấp dẫn, GV cần phát huy vai trò của mình trong việc gọi số. Ví dụ: gọi ngập ngừng, gọi ngẫu nhiên, bất ngờ,...

– GV chọn không gian rộng rãi, thoáng mát và bằng phẳng: sân trường, sân thể dục, sân chơi không có vật cản.

8. Trò chơi “Ném vòng trúng đích”

a) Mục tiêu: Giúp HS rèn luyện tính nhanh nhẹn, nâng cao tinh thần đoàn kết, rèn luyện và phát triển khả năng tư duy, phối hợp vận động.

b) Chuẩn bị:

– Hai cọc mốc làm đích (hoặc hơn tùy vào số lượng các nhóm tham gia), 10 – 20 chiếc vòng có đường kính từ 15 – 20 cm. Kẻ vạch giới hạn cách cọc mốc từ 1 – 1,5 m (tùy theo khả năng và mức độ chơi ở các lần khác nhau mà tăng dần khoảng cách).

– GV chia HS trong lớp thành hai hay nhiều đội tùy theo số lượng HS, các đội xếp thành hàng dọc trước vạch giới hạn.

c) Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, HS đầu hàng của mỗi đội ném chiếc vòng về phía trước sao cho chiếc vòng rơi trúng vào cọc mốc, sau đó chạy về cuối hàng. Lần lượt các HS tiếp theo thực hiện cho đến hết thời gian quy định, đội nào ném được nhiều vòng trúng cọc mốc và không phạm luật sẽ thắng cuộc.

*** Lưu ý khi chơi**

– Mỗi lượt ném, HS chỉ được ném số vòng do GV quy định trước (ném từ 1 – 3 vòng/lần).

– Khi chân đặt qua vạch đích sẽ không được tính kết quả.

– GV nhắc nhở HS xếp hàng đội lượt, không tranh giành, xô đẩy nhau.

9. Trò chơi “Nhảy lò cò theo vòng”

a) Mục tiêu: Giúp HS rèn luyện tính nhanh nhẹn, linh hoạt và tinh thần đoàn kết.

b) Chuẩn bị:

– Từ 10 – 20 vòng tròn bằng tre hoặc mây, xếp thành hai hàng dọc.

– GV chia HS trong lớp thành hai đội đều nhau, xếp thành hàng dọc.

c) Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, HS đầu hàng của mỗi đội nhảy lò cò lần lượt qua các vòng, sau đó chạy về chạm tay vào HS số 2. HS số 2 thực hiện như HS đầu hàng và cứ lần lượt thực hiện cho đến HS cuối cùng. Đội nào hoàn thành trước mà không phạm luật sẽ thắng cuộc.

*** Lưu ý khi chơi**

– HS không được xuất phát trước hiệu lệnh.

- Phải nhảy lò cò lần lượt qua tất cả các vòng.
- Nếu có nhiều vòng tròn, GV có thể xếp các vòng tròn theo nhiều sơ đồ khác nhau (như chữ U, vòng tròn,...).
- Có thể thực hiện nhiều động tác bật nhảy khác nhau trong một lượt chơi (như khi lên thì nhảy lò cò, khi về thì bật chụm hai chân,...).

10. Trò chơi “Chuyển hàng”

a) Mục tiêu: Giúp HS rèn luyện tính kiên trì, kỉ luật, tinh thần đồng đội và khả năng phối hợp vận động.

b) Chuẩn bị:

– Rõ có buộc dây hai bên, thùng đựng hàng: một thùng đặt ở vạch xuất phát, một thùng đặt tại vạch đích, cách nhau 3 – 5 m; bóng nhỏ hoặc đồ vật tương tự để chơi trò chơi (nếu không có bóng có thể dùng sỏi, mẫu gỗ hoặc vật khác tương đương thay thế).

– GV chia HS trong lớp thành hai đội đều nhau, đứng sau vạch xuất phát và sang hai bên của thùng hàng và cách thùng hàng 1,5 m.

c) Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, hai HS đầu hàng của mỗi đội nhanh chóng đến thùng hàng xếp hàng vào rõ, sau đó mỗi người cầm một bên đầu dây chuyển hàng và đổ hàng vào thùng ở vạch đích, sau đó chạy về chuyển rõ cho hai HS tiếp theo trong đội. Lần lượt các HS còn lại thực hiện tới khi hết thời gian quy định. Kết thúc trò chơi, đội nào chuyển được nhiều hàng hơn sẽ thắng cuộc.

*** Lưu ý khi chơi**

Số lượng hàng trong thùng phải đủ để cho hai đội chơi trong thời gian quy định.

11. Trò chơi “Nhảy dây”

a) Mục tiêu: Giúp HS rèn luyện sự nhạy bén của mắt, chân và sức khoẻ dẻo dai.

b) Chuẩn bị:

- Dây thừng dài 5 – 8 m.
- GV chia HS trong lớp thành các đội gồm ba người (cũng có thể nhiều người hơn tùy theo độ dài của dây), hai HS đứng quay dây và một HS nhảy dây.

c) Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, hai HS quay dây đứng cách xa nhau và cho dây chùng, quay dây chạm đất rồi vòng lên cao theo chu kì quay đều đặn để HS nhảy căn theo vòng quay có thể nhảy chính xác. Khi nhảy, nếu HS nào chạm dây thì phải dừng lại và quay dây cho HS khác nhảy. Hết thời gian quy định, đội nào ít phải thay người hơn sẽ thắng cuộc.

** Lưu ý khi chơi*

- Nhảy dây cá nhân hay tập thể thì người chơi cũng không được chạm vào dây.
- Dây phải được quay liên tục theo một chiều cố định không được quá nhanh hoặc quá chậm.

12. Trò chơi “Kẹp bóng di chuyển”

a) Mục tiêu: Giúp HS rèn luyện khả năng khéo léo và phối hợp vận động, tinh thần đồng đội.

b) Chuẩn bị:

- Kẻ vạch xuất phát và vạch đích cách nhau từ 10 – 12 m.
- Bóng (chuẩn bị từ 20 – 30 quả tùy vào số lượng HS trong lớp), hai thùng đựng bóng, một thùng đựng bóng đặt tại vạch xuất phát, một thùng đặt tại vạch đích.
- GV chia HS trong lớp thành hai đội, mỗi đội có 4 – 5 cặp chơi (mỗi cặp là hai người), đứng trước vạch xuất phát.

c) Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, cặp đầu tiên của mỗi đội đứng đối diện và nắm tay nhau, lấy một quả bóng kẹp vào giữa hai người và chuyển về đích, sau đó chạy về cuối hàng. Lần lượt các cặp tiếp theo di chuyển và thực hiện tương tự cặp đầu tiên. Hết thời gian quy định, đội nào chuyển được nhiều bóng hơn sẽ thắng cuộc.

** Lưu ý khi chơi*

- HS có thể đi hoặc chạy, sao cho bóng không được rơi khi di chuyển. Trường hợp thả bóng ra ngoài thùng hoặc đánh rơi bóng khi di chuyển vẫn tính là một lượt chơi nhưng chưa thành công.
- HS có thể kẹp bóng trước để chờ đến lượt di chuyển.
- HS có thể sử dụng bụng, lưng hay trán để kẹp bóng khi chơi.
- Trong quá trình di chuyển, HS không được dùng tay đỡ bóng.

- HS chỉ được xuất phát khi có hiệu lệnh của GV.
- GV chọn không gian rộng rãi, thoáng mát và bằng phẳng: sân trường, sân thể dục.

13. Trò chơi “Ô tô hai chỗ”

a) Mục tiêu: Giúp HS rèn luyện tính khéo léo, tinh thần đoàn kết và khả năng phối hợp vận động.

b) Chuẩn bị:

- Kẻ vạch đích và vạch xuất phát cách nhau 10 – 15 m; hai vòng cho hai đội chơi.
- GV chia HS trong lớp thành hai đội đều nhau. Hai HS đầu hàng tạo thành một cặp đứng vào trong vòng, hai tay nắm hai bên vòng.

c) Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, hai cặp đứng đầu hàng của mỗi đội cùng xuất phát, di chuyển vòng qua đích, sau đó quay về chuyển vòng cho cặp tiếp theo. Lần lượt thực hiện cho đến cặp cuối cùng, đội nào hoàn thành trước mà không phạm quy sẽ thắng cuộc.

*** Lưu ý khi chơi**

- Khi chơi, nếu mặt sân không đảm bảo cho vận động nhanh như sân bê tông, sân gạch,... thì động tác di chuyển nên chỉ là đi nhanh, nếu mặt sân đảm bảo cho vận động nhanh như sân cỏ, sân trải thảm,... thì động tác di chuyển có thể là chạy nhanh.
- Trong quá trình di chuyển, các đội chơi không được va chạm hoặc cản đường di chuyển của đội bạn, từng cặp cùng phối hợp di chuyển nhịp nhàng để tránh bị ngã.

14. Trò chơi “Lăn bóng trúng đích”

a) Mục tiêu: Giúp HS rèn luyện tính khéo léo và khả năng tập trung.

b) Chuẩn bị:

- Từ 4 – 5 quả bóng, quả truy làm đích (có thể sử dụng trụ gỗ); kẻ vạch giới hạn cách đích từ 5 – 6 m.
- GV chia HS trong lớp thành các đội đều nhau.

c) Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, lần lượt từng HS của mỗi đội cầm bóng lăn về phía đích. Mỗi lần lăn trúng đích sẽ được tính 1 điểm. Hết thời gian quy định, đội nào được nhiều điểm hơn sẽ thắng cuộc.

** Lưu ý khi chơi*

– GV có thể quy định mỗi lượt chơi bằng 5 lần lăn bóng.

– Trong trường hợp lớp có số lượng HS đông, GV có thể chia thành nhiều nhóm chơi khác nhau, sau đó chọn những HS có điểm cao nhất trong các nhóm thi với nhau để chọn ra HS chiến thắng.

15. Trò chơi “Nhảy lò cò”

a) Mục tiêu: Giúp HS rèn luyện tính nhanh nhẹn, linh hoạt, khả năng phản xạ và rèn luyện cơ chân.

b) Chuẩn bị:

– Vẽ ô nhảy lò cò trên sân.

– GV chia HS trong lớp thành các đội đều nhau.

c) Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, HS đầu hàng ném miếng gạch mỏng (hoặc hòn đá phẳng) vào ô số 1. Sau đó, thực hiện nhảy vượt qua ô số 1 vào ô số 2 và nhảy vào hết các ô còn lại, khi nhảy đến ô cuối cùng thực hiện nhảy quay lại. Khi về tới ô số 2, đứng một chân cúi người nhặt miếng gạch lên, sau đó nhảy vượt qua ô số 1 và kết thúc lượt chơi. Người số 2, ném gạch vào ô số 2 và thực hiện tương tự người số 1. Lần lượt thực hiện như vậy cho đến HS cuối cùng, đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.

** Lưu ý khi chơi*

– Nhảy lò cò bằng một chân với các ô đơn, nhảy bật tách 2 chân với ô đôi.

– Người chơi phải vừa nhảy vừa hát bài hát Đồng dao:

*Nhảy lò cò cho cái giò nó khoẻ
Nhảy khe khẽ cho nó khoẻ cái chân.*

– Nếu người chơi ném trượt sẽ mất lượt và chuyển lượt chơi cho người tiếp theo.

16. Trò chơi “Ném trúng đích”

a) Mục tiêu: Giúp HS tăng khả năng phối hợp vận động và tính khéo léo.

b) Chuẩn bị:

– Kẻ một vạch giới hạn dài 2 m; đặt hai rổ đựng bóng ở hai đầu vạch giới hạn, hai rổ không có bóng đặt cách vạch giới hạn từ 2 – 3 m.

– GV chia HS trong lớp thành hai đội bằng nhau, đứng trước vạch giới hạn.

c) Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, HS đầu hàng đứng từ vạch giới hạn thực hiện ném bóng vào rổ, sau đó trở về cuối hàng. Lần lượt thực hiện như vậy cho đến HS cuối cùng. Trong thời gian quy định, đội nào ném được nhiều bóng vào rổ hơn sẽ thắng cuộc.

** Lưu ý khi chơi*

– Mỗi lượt ném HS chỉ được ném số bóng do GV quy định trước (ném từ 1 – 3 bóng/lượt).

– Khi chân giẫm vạch, quả bóng ném vào rổ không được tính điểm.

17. Trò chơi “Nhảy theo vòng”

a) Mục tiêu: Giúp HS khởi động kĩ, tránh chấn thương; rèn luyện sự khéo léo, khả năng phối hợp vận động và sức mạnh chân.

b) Chuẩn bị:

– Đặt hai dãy vòng, mỗi dãy 10 vòng, mỗi vòng có bán kính 0,4 – 0,6 m.

– GV chia HS trong lớp thành hai đội đều nhau, đứng thành hai hàng dọc.

c) Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, HS đầu hàng hai tay chống hông, bật nhảy chạm hai chân vào các vòng, lần lượt từ vòng số 1 cho đến hết, sau đó chạy về chạm tay vào HS số 2 và di chuyển xuống cuối hàng. Lần lượt các HS còn lại thực hiện bật nhảy cho đến HS cuối cùng. Đội nào hoàn thành trước, ít phạm quy hơn sẽ thắng cuộc.

** Lưu ý khi chơi*

– HS chỉ được xuất phát khi có hiệu lệnh hoặc khi chạm tay vào HS chạy trước mình.

– Khi bật nhảy, chân giẫm vào vòng sẽ phải thực hiện lại từ đầu.

– GV chọn không gian rộng rãi, thoáng mát và bằng phẳng: sân trường, sân thể dục.

18. Trò chơi “Đi theo vạch”

a) Mục tiêu: Giúp HS rèn luyện khả năng khéo léo và giữ thăng bằng.

b) Chuẩn bị:

– Trên sân vẽ các vạch (dây) uốn lượn, gấp khúc, vuông góc.

– GV chia lớp thành các đội chơi đều nhau.

c) Cách chơi:

Cách 1: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, mỗi đội như một đoàn tàu cùng xuất phát và thực hiện đi theo vạch (dây). Đội nào về đích trước (tính người cuối cùng vượt qua đích) và ít phạm quy sẽ thắng cuộc.

Cách 2: GV cho cả lớp cùng di chuyển theo vạch (dây) nối theo nhau như một đoàn tàu. Sau mỗi lượt chơi, HS nào đi lệch khỏi vạch (dây) sẽ thua cuộc và chịu hình phạt nhẹ nhàng (đứng ngòi, lò cò, nặn tượng, hát, múa,...) do GV quy định.

**** Lưu ý khi chơi***

- Di chuyển đúng động tác quy định (đi, chạy,...).
- Có thể sử dụng âm nhạc phù hợp để tăng tính hấp dẫn của trò chơi.
- GV chọn không gian rộng rãi, thoáng mát và bằng phẳng: sân trường, sân thể dục.

19. Trò chơi “Chuyền bóng bằng tay”

a) Mục tiêu: Giúp HS rèn luyện tính khéo léo, tinh thần đoàn kết và khả năng phối hợp vận động.

b) Chuẩn bị:

- Bóng rổ, bóng đá hoặc bóng hơi chia đều cho mỗi đội; rổ đựng bóng đặt ở đầu hàng và cuối hàng của mỗi đội.
- GV chia HS trong lớp thành các đội đều nhau, đứng thành các hàng ngang, HS đầu hàng cầm bóng.

c) Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, HS đầu hàng chuyền bóng bằng hai tay sang bên cho HS số 2, HS số 2 chuyền bóng bằng hai tay sang bên cho HS số 3. Lần lượt thực hiện chuyền bóng bằng hai tay cho tới HS cuối cùng. HS cuối cùng được chuyền bóng đến thì nhanh chóng đặt bóng vào rổ ở phía sau. Trong thời gian quy định, đội nào chuyền được nhiều bóng về rổ hơn sẽ thắng cuộc.

**** Lưu ý khi chơi***

Khi bóng rơi sẽ phải nhặt lại và tiếp tục thực hiện hoặc phải đưa cho HS đầu hàng và thực hiện chuyền bóng lại từ đầu.

20. Trò chơi “Đoàn tàu về ga”

a) Mục tiêu: Giúp HS rèn luyện khả năng phối hợp vận động, tinh thần đoàn kết và tính nhanh nhẹn.

b) Chuẩn bị:

– Kẻ vạch xuất phát và vạch đích cách nhau 15 m – 20 m.

– GV chia HS trong lớp thành các đội đều nhau, xếp thành hàng dọc đứng trước vạch xuất phát, HS đứng sau đặt tay vào eo hoặc vai của HS đứng trước.

c) Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, các đội cùng nhau di chuyển về đích theo động tác quy định, đội nào về đích trước mà không phạm quy, không bị đứt hàng sẽ thắng cuộc.

*** Lưu ý khi chơi**

– Tuỳ theo điều kiện về số lượng HS và điều kiện không gian sân chơi (sân cỏ, thảm, sàn gỗ, sân xi măng, sân đất,...), GV chọn động tác di chuyển cho phù hợp (đi, chạy, lò cò, đi ngòai, bật ngòai) để đảm bảo an toàn và tạo hứng thú cho HS khi chơi.

– GV có thể sử dụng âm nhạc phù hợp để tăng tính hấp dẫn của trò chơi.

21. Trò chơi “Nhảy nhanh, nhảy đúng”

a) Mục tiêu: Giúp HS rèn luyện tính nhanh nhẹn, linh hoạt, tinh thần đoàn kết và rèn luyện cơ chân.

b) Chuẩn bị:

– Xếp vòng theo sơ đồ một vòng, đến hai vòng, rồi đến một vòng, hai vòng,... nối tiếp nhau và cứ như vậy đến khi có độ dài thích hợp; kẻ vạch xuất phát và vạch đích, khoảng cách bằng độ dài của sơ đồ đặt vòng.

– GV chia HS trong lớp thành các đội đều nhau.

c) Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, HS đầu hàng bật nhảy chạm hai chân vào ô số 1, sau đó bật nhảy tách hai chân vào ô số 2, 3, nhảy chạm hai chân vào ô số 4 và cứ lần lượt thực hiện bật nhảy cho đến đích, sau đó chạy về vạch xuất phát chạm tay vào HS số 2. HS số 2 thực hiện bật nhảy như HS đầu hàng. Lần lượt thực hiện bật nhảy cho đến HS cuối cùng. Đội nào hoàn thành trước, ít phạm quy sẽ thắng cuộc.

** Lưu ý khi chơi*

– Không thực hiện nhảy khi chưa có hiệu lệnh hoặc chưa chạm tay vào HS vừa thực hiện xong trò chơi.

– Nhảy đủ số ô quy định.

– GV chọn không gian rộng rãi, thoáng mát và bằng phẳng: sân trường, sân thể dục.

22. Trò chơi “Mèo đuổi chuột”

a) Mục tiêu: Giúp HS rèn luyện tính nhanh nhẹn, khéo léo; rèn luyện khả năng phát âm rõ ràng và đọc thuộc lời bài Đồng dao.

b) Chuẩn bị: GV chọn một HS đóng vai là mèo, một HS đóng vai là chuột đứng vào giữa vòng tròn, những HS còn lại nắm tay nhau, giơ lên cao thành một vòng tròn để tạo đường cho mèo và chuột chạy qua. Chuột đứng cách mèo một khoảng tùy theo vòng tròn lớn hay nhỏ.

c) Cách chơi: Khi có hiệu lệnh cho chuột chạy, mèo nhanh chóng đuổi theo. Khi đuổi, chuột chạy đường nào thì mèo phải chạy đường đó. Khi chạy, chuột kêu “chít chít” và mèo kêu “meo meo”. Những HS đứng thành vòng tròn cùng hát bài Đồng dao:

*Chuột nhắt chít chít
Mèo con meo meo
Chẳng chạy được đâu
Mèo con nhanh chân
Tóm ngay chuột nhắt
Chít chít chít chít.*

Mèo bắt được chuột sẽ thắng cuộc, trò chơi lại tiếp tục với hai HS khác.

** Lưu ý khi chơi*

Mỗi lượt chơi nên diễn ra từ khoảng 2 – 3 phút, nếu mèo chưa bắt được chuột thì coi như mèo thua cuộc và GV đổi hai HS khác lên chơi.

23. Trò chơi “Thỏ về hang”

a) Mục tiêu: Giúp HS rèn luyện tính phản xạ nhạy bén, sự khéo léo và phát triển ngôn ngữ.

b) Chuẩn bị:

– Mỗi HS một vòng tròn để làm “hang”.

– GV chọn một HS đóng vai là cáo ngồi rình ở một góc. Các HS còn lại đóng vai là thỏ. Cứ mỗi bạn thỏ sẽ có một hang riêng. Trước khi chơi, quản trò yêu cầu các bạn thỏ phải nhớ đúng hang của mình.

c) Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, các bạn thỏ nhảy đi kiếm ăn, vừa nhảy vừa giơ bàn tay lên đầu vẫy vẫy (giống tai thỏ) và đọc bài thơ:

*Trên bãi cỏ
Chủ thỏ con
Tìm rau ăn
Rất vui vẻ
Thỏ nhớ nhé
Có cáo gian
Đang rình đây
Thỏ nhớ nhé
Chạy cho nhanh
Kẻo cáo gian
Tha đi mất.*

Khi đọc hết bài thơ, cáo sẽ xuất hiện, cáo “gùm, gùm” và đuổi bắt thỏ. Khi nghe tiếng cáo, các bạn thỏ chạy nhanh về hang của mình. Những bạn thỏ bị cáo bắt đều phải ra ngoài một lượt chơi. Sau một số lượt chơi, bạn thỏ nào bị cáo bắt sẽ chịu phạt bằng hình thức nhẹ nhàng do GV quy định.

*** Lưu ý khi chơi**

– Thời gian cáo xuất hiện có thể thay đổi (có khi mới đọc được nửa bài hoặc mấy câu) để HS tập phản xạ nhanh.

– GV chọn không gian rộng rãi, thoáng mát và bằng phẳng: sân trường, sân thể dục.

24. Trò chơi “Làm theo hiệu lệnh”

a) Mục tiêu: Giúp HS rèn luyện tính tập trung, khả năng tư duy và phán đoán.

b) Chuẩn bị: GV tập hợp HS trong lớp đứng thành một vòng tròn (nếu số lượng HS đông có thể xếp thành nhiều vòng tròn). Mỗi vòng tròn, cử một HS đứng ở giữa làm quản trò.

c) Cách chơi:

Cách 1: Quản trò vừa thổi còi, vừa làm mẫu các động tác thể dục tay không như: tay giơ lên cao, sang ngang,... Các HS khác làm theo hiệu lệnh của quản trò. Nhưng nếu quản trò vẫn thực hiện động tác mà không thổi còi (không có hiệu lệnh) các HS khác không được làm theo. HS nào làm theo là phạm quy và phải nhảy lò cò xung quanh khu vực chơi một vòng.

Cách 2: Để trò chơi được hấp dẫn hơn, quản trò có thể quy định những hiệu lệnh như sau:

- Một tiếng còi, đưa hai tay lên cao.
- Hai tiếng còi, đưa hai tay sang ngang.
- Ba tiếng còi, ngồi xuống.

Khi thực hiện, quản trò có thể thực hiện động tác khác với hiệu lệnh như đã quy định, HS nào làm sai quy định (nghĩa là làm theo động tác của người quản trò thực hiện) là phạm quy và bị xử phạt theo quy định của cuộc chơi. Trò chơi tiếp tục với các xáo trộn giữa hiệu lệnh và động tác để buộc người chơi phải tập trung hơn.

**** Lưu ý khi chơi***

- Quản trò phải linh hoạt để tạo những yếu tố bất ngờ, làm cho HS khi tham gia phải tập trung nhiều hơn.
- Để trò chơi có tác dụng hỗ trợ cho giờ học, GV có thể lựa chọn các động tác có trong bài học để HS vừa được chơi, vừa được ôn lại nội dung trong bài học.

25. Trò chơi “Nhảy vòng tròn tiếp sức”

a) Mục tiêu: Giúp HS rèn luyện tính khéo léo, khả năng phối hợp vận động và sức mạnh chân.

b) Chuẩn bị:

- Xếp một dãy vòng tròn nối tiếp nhau thành hàng dọc hoặc kẻ hai dãy vòng tròn, mỗi dãy 10 ô nối tiếp nhau, bán kính 0,6 m.
- GV chia HS trong lớp thành hai đội đều nhau, đứng thành hàng dọc, xếp sau vạch xuất phát.

c) Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, lần lượt từng HS đầu hàng mỗi đội bật nhảy lần lượt từ ô số 1 đến ô số 10, sau đó quay lại nhảy lò cò lần lượt về ô số 1

và chạm tay vào HS số 2. HS số 2 bật nhảy như HS đầu hàng và lần lượt các thành viên còn lại thực hiện bật nhảy như vậy cho đến HS cuối cùng. Đội nào hoàn thành trước, ít phạm quy sẽ thắng cuộc.

** Lưu ý khi chơi*

– Không được xuất phát trước hiệu lệnh hoặc trước khi chạm tay vào HS thực hiện trước mình.

– Khi HS bật nhảy, chân giẫm vào vòng sẽ phải thực hiện lại lượt chơi của mình.

26. Trò chơi “Dung dăng dung dè”

a) Mục tiêu: Giúp HS rèn luyện thân thể, tính khéo léo, nhịp nhàng và tinh thần đoàn kết.

b) Chuẩn bị:

Để có thể tham gia trò chơi, HS phải thuộc bài Đồng dao sau:

Dung dăng dung dè

Dắt trẻ đi chơi

Đến cửa nhà trời

Lạy cầu lạy mợ

Cho cháu về quê

Cho dê đi học

Cho cóc ở nhà

Cho gà bới bếp

Ừ à ừ ập

Ngồi bệt xuống đây.

– GV vẽ sẵn các vòng tròn nhỏ trên đất, số lượng vòng tròn ít hơn số người chơi một đơn vị.

c) Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, HS nắm áo nhau tạo thành một hàng đi quanh các vòng tròn, vừa đi vừa hát. Đến câu cuối cùng “Ngồi bệt xuống đây”, HS nhanh chóng tìm một vòng tròn gần nhất và ngồi xuống. HS nào không có vòng tròn để ngồi sẽ bị loại. Sau khi loại, GV xóa thêm một vòng tròn và tiếp tục chơi. Trò chơi tiếp tục cho đến khi chỉ còn hai HS trên sân, ai ngồi vào vòng tròn nhanh hơn sẽ thắng cuộc.

** Lưu ý khi chơi*

– GV chọn không gian rộng rãi, thoáng mát và bằng phẳng: sân trường, sân thể dục.

27. Trò chơi “Chuyền bóng qua đầu”

a) Mục tiêu: Giúp HS rèn luyện tính khéo léo, linh hoạt và khả năng hợp tác với đồng đội.

b) Chuẩn bị:

– Bóng đá.

– GV chia HS trong lớp thành các đội đều nhau, đứng thành các hàng dọc, đứng chân rộng bằng vai, HS đầu hàng cầm bóng, các HS đứng sau đưa hai tay lên cao sẵn sàng đón bóng.

c) Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, HS đầu hàng chuyền bóng bằng hai tay qua đầu cho HS số 2. HS số 2 thực hiện chuyền bóng bằng hai tay qua đầu cho HS số 3. Lần lượt chuyền bóng bằng hai tay qua đầu cho đến HS cuối cùng, HS cuối lần bóng qua hai chân cho HS đứng đầu hàng. HS đầu hàng giơ cao bóng, đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.

** Lưu ý khi chơi*

– Bóng bị rơi sẽ phải thực hiện lại lượt chơi hoặc thực hiện từ vị trí bóng rơi (do GV quy định).

– GV chọn không gian rộng rãi, thoáng mát và bằng phẳng: sân trường, sân thể dục.

28. Trò chơi “Lăn bóng tiếp sức”

a) Mục tiêu: Giúp HS rèn luyện tính nhanh nhẹn, khéo léo, tinh thần đoàn kết và tôn trọng kỉ luật.

b) Chuẩn bị:

– Kẻ vạch xuất phát cách đích từ 3 – 5 m; hai quả bóng đá đặt tại vạch xuất phát; hai cọc mốc đặt tại đích.

– GV chia HS trong lớp thành các đội đều nhau, xếp thành hàng dọc đứng sau vạch xuất phát, HS đầu hàng cầm bóng.

c) Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, HS đầu hàng vừa di chuyển vừa dùng một tay lăn bóng từ vạch xuất phát vòng qua cọc mốc, sau đó ôm bóng chạy trở về chuyển cho HS số 2 và di chuyển xuống cuối hàng. Lần lượt thực hiện cho đến HS cuối cùng. Đội nào hoàn thành trước, ít phạm quy sẽ thắng cuộc.

** Lưu ý khi chơi*

- GV có thể thay đổi số lượng bóng (hai quả bóng) và lăn bóng bằng cả hai tay.
- GV có thể thay đổi cách chơi: lượt đi lăn bóng, lượt về ôm bóng nhảy lò cò.
- GV chọn không gian rộng rãi, thoáng mát và bằng phẳng: sân trường, sân thể dục.

29. Trò chơi “Chuyền bóng bằng tay”

a) Mục tiêu: Giúp HS rèn luyện tính khéo léo, linh hoạt và khả năng phối hợp đồng đội.

b) Chuẩn bị:

- Bóng đá.
- GV chia HS trong lớp thành các đội đều nhau, đứng thành các hàng ngang đối diện nhau, HS đầu hàng cầm bóng.

c) Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, HS đầu hàng chuyền bóng bằng hai tay sang bên cho HS số 2, HS số 2 chuyền bóng bằng hai tay sang bên cho HS số 3. Lần lượt thực hiện chuyền bóng bằng hai tay cho tới HS cuối cùng. HS cuối cùng được chuyền bóng đến thì nhanh chóng chuyền bóng theo chiều ngược lại. Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.

** Lưu ý khi chơi*

GV chọn địa điểm chơi bằng phẳng, thoáng mát, không có vật cản.

30. Trò chơi “Chuyền bóng tiếp sức”

a) Mục tiêu: Giúp HS rèn luyện sức nhanh, tính khéo léo và tinh thần đoàn kết.

b) Chuẩn bị:

- Kẻ vạch xuất phát và vạch đích cách nhau 7 – 10 m; hai quả bóng đá đặt tại vạch xuất phát; hai cọc mốc đặt tại đích.

– GV chia HS trong lớp thành các đội đều nhau, xếp thành các hàng dọc đứng trước vạch xuất phát, HS đầu hàng cầm bóng.

c) Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, HS đầu hàng dùng hai tay ôm bóng chạy vòng qua cọc mốc rồi trở về chuyển bóng cho HS số 2 và di chuyển về cuối hàng. Lần lượt thực hiện cho đến HS cuối cùng, đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.

** Lưu ý khi chơi*

– Nếu bóng rơi, HS sẽ phải thực hiện lại lượt chơi hoặc tiếp tục từ vị trí bóng rơi (do GV quy định).

– GV có thể thay đổi cách chơi: lượt đi chạy, lượt về nhảy lò cò hoặc bật nhảy hai chân.

– GV có thể thay đổi lượng vận động: tăng, giảm khoảng cách giữa vạch xuất phát và vạch đích.

– GV chọn không gian rộng rãi, thoáng mát và bằng phẳng: sân trường, sân thể dục.

31. Trò chơi “Vượt chướng ngại vật”

a) Mục tiêu: Giúp HS rèn luyện tính khéo léo, khả năng phối hợp vận động và di chuyển linh hoạt.

b) Chuẩn bị:

– Từ 15 – 20 chiếc nắm thấp.

– GV chia HS trong lớp thành các đội đều nhau, xếp thành hai hoặc nhiều hàng dọc tùy vào số lượng HS trong lớp.

c) Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, HS đầu hàng bật nhảy vượt qua các nắm thấp, sau đó chạy về chạm tay vào HS số 2 và di chuyển xuống cuối hàng. HS số 2 thực hiện như HS đầu hàng và lần lượt thực hiện cho đến HS cuối cùng. Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.

** Lưu ý khi chơi*

– GV có thể thay đổi cách chơi: lượt đi nhảy lò cò qua nắm thấp, lượt về bật nhảy chụm chân qua nắm thấp,...

– GV chọn không gian rộng rãi, thoáng mát và bằng phẳng: sân trường, sân thể dục.

32. Trò chơi “Dẫn bóng theo đường thẳng”

a) Mục tiêu: Giúp HS rèn luyện tính nhanh nhẹn, khéo léo và khả năng tập trung.

b) Chuẩn bị:

– Kẻ vạch xuất phát và hai đường kẻ thẳng song song dài từ 5 – 8 m; cọc mốc đặt tại đích.

– GV chia HS trong lớp thành các hàng dọc tùy theo số lượng HS trong lớp, đứng sau vạch xuất phát, HS đầu hàng cầm bóng.

c) Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, HS đầu hàng dùng chân dẫn bóng từ vạch xuất phát di chuyển theo đường thẳng vòng qua cọc mốc rồi ôm bóng chạy về chuyển cho HS số 2 và di chuyển về cuối hàng. Lần lượt thực hiện dẫn bóng cho đến HS cuối cùng, đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.

** Lưu ý khi chơi*

– GV có thể thay đổi kiểu dẫn bóng: dẫn bóng bằng kỹ thuật cụ thể (lòng bàn chân, mu chính diện bàn chân,...).

– GV chọn không gian rộng rãi, thoáng mát và bằng phẳng: sân trường, sân thể dục.

33. Trò chơi “Nhảy dây”

a) Mục tiêu: Giúp HS rèn luyện tính nhanh nhẹn, khéo léo và khả năng phối hợp vận động.

b) Chuẩn bị:

– Dây để nhảy.

– GV tập hợp HS trong lớp thành các hàng ngang đứng so le nhau hoặc tập hợp lớp theo đội hình chữ U, mỗi HS cầm một dây trên tay.

c) Cách chơi:

Cách 1: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, tất cả HS trong lớp cùng thực hiện nhảy dây. Ai nhảy được nhiều lần nhất sẽ thắng cuộc.

Cách 2: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, tất cả HS trong lớp cùng thực hiện nhảy dây. Trong thời gian quy định, HS nào nhảy được nhiều lần hơn sẽ thắng cuộc.

** Lưu ý khi chơi*

- Khi nhảy, chân giẫm lên dây sẽ bị loại.
- GV chọn không gian rộng rãi, thoáng mát và bằng phẳng: sân trường, sân thể dục.

34. Trò chơi “Đá bóng qua vạch”

a) Mục tiêu: Giúp HS luyện tập động tác đá bóng bằng lòng bàn chân; rèn luyện tính khéo léo, linh hoạt.

b) Chuẩn bị:

- Số lượng bóng đủ để chia đều cho mỗi đội; kẻ vạch xuất phát và vạch đích cách nhau từ 15 – 20 m.
- GV chia HS trong lớp thành hai đội đều nhau, xếp thành hai hàng dọc sau vạch xuất phát.

c) Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, HS đầu hàng đặt bóng tại vạch xuất phát và thực hiện đá bóng qua vạch đích, sau đó di chuyển về cuối hàng. Lần lượt các thành viên trong hàng thực hiện đá bóng qua vạch cho đến HS cuối cùng. Đội nào hoàn thành trước, không phạm quy sẽ thắng cuộc.

** Lưu ý khi chơi*

- Mỗi lượt đá HS chỉ được đá số bóng do GV quy định trước (đá từ 1 – 3 quả/lần).
- GV có thể thay đổi vật chuẩn: thay đá bóng qua vạch bằng đá bóng vào cầu môn hoặc đá vào cọc mốc.

35. Trò chơi “Ném trúng đích”

a) Mục tiêu: Giúp HS rèn luyện tính khéo léo, linh hoạt và khả năng phối hợp vận động.

b) Chuẩn bị:

- Bóng nhỏ, rổ đựng bóng đặt ở đích, kẻ vạch giới hạn cách rổ từ 2 – 3 m.
- GV chia HS trong lớp thành các đội đều nhau.

c) Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, lần lượt từng HS ném bóng vào rổ. Trong thời gian quy định, đội nào ném được nhiều bóng vào rổ hơn và không phạm quy sẽ thắng cuộc.

** Lưu ý khi chơi*

– Mỗi lượt ném HS chỉ được ném số bóng do GV quy định trước (ném từ 1 – 3 quả/lần).

– GV có thể thay đổi độ khó: ném gần chuyển thành ném xa, rổ lớn thay bằng rổ nhỏ,...

– Khi chân đặt qua vạch đích, quả bóng ném vào rổ sẽ không được tính điểm.

36. Trò chơi “Lăn bóng tiếp sức”

a) Mục tiêu: Giúp HS rèn luyện tính nhanh nhẹn, linh hoạt và sự khéo léo của đôi bàn tay.

b) Chuẩn bị:

– Kẻ vạch xuất phát và vạch đích cách nhau từ 5 – 8 m; hai cọc mốc đặt tại đích.

– GV chia HS trong lớp thành các đội đều nhau, đứng sau vạch xuất phát, HS đầu hàng cầm bóng.

c) Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, HS đầu hàng vừa di chuyển vừa dùng hai tay lăn bóng từ vạch xuất phát vòng qua cọc mốc và lăn bóng về chuyển cho HS số 2, sau đó chạy về cuối hàng. HS số 2 tiếp tục thực hiện như HS đầu hàng và lăn bóng trở về chuyển bóng cho HS số 3. Lần lượt thực hiện lăn bóng cho đến HS cuối cùng, đội nào hoàn thành trước, ít phạm quy sẽ thắng cuộc.

** Lưu ý khi chơi*

– GV có thể thay đổi cách chơi: lượt đi lăn bóng, lượt về cầm bóng lò cò hoặc chạy.

– GV chọn không gian rộng rãi, thoáng mát và bằng phẳng: sân trường, sân thể dục.

37. Trò chơi “Ném trúng đích”

a) Mục tiêu: Giúp HS rèn luyện tính kiên trì, linh hoạt và khả năng tư duy.

b) Chuẩn bị:

– Bóng rổ, đích là một vòng tròn có giá đỡ, kẻ vạch giới hạn cách đích từ 3 – 5 m.

– GV chia HS trong lớp thành các đội đều nhau, xếp thành hàng dọc đứng trước vạch giới hạn.

c) Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, HS đầu hàng dùng hai tay ném bóng vào vòng đích, sau đó trở về hàng. Lần lượt từng HS thực hiện ném bóng vào vòng đích cho tới HS cuối cùng. Trong thời gian quy định, đội nào ném được nhiều bóng trúng vòng đích và không phạm quy sẽ thắng cuộc.

** Lưu ý khi chơi*

- Khi chân đặt qua vạch, quả bóng ném vào vòng đích không được tính điểm.
- GV có thể thay đổi độ khó: tăng khoảng cách từ vạch giới hạn tới vòng đích.

38. Trò chơi “Dẫn bóng tiếp sức”

a) Mục tiêu: Giúp HS rèn luyện tính khéo léo, khả năng phối hợp vận động.

b) Chuẩn bị:

– Kẻ vạch xuất phát và vạch đích cách nhau từ 10 – 15 m; hai quả bóng rổ đặt tại vạch xuất phát; hai cờ đuôi nheo cắm tại vạch đích.

– GV chia HS trong lớp thành hai đội đều nhau, xếp thành hai hàng dọc đứng sau vạch xuất phát, HS đầu hàng cầm bóng.

c) Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, HS đầu hàng dùng một tay dẫn bóng từ vạch xuất phát vòng qua đích rồi sau đó dẫn bóng quay trở về chuyển cho HS số 2 và di chuyển xuống cuối hàng. Lần lượt thực hiện dẫn bóng cho đến HS cuối cùng, đội nào hoàn thành trước, ít phạm quy sẽ thắng cuộc.

** Lưu ý khi chơi*

- GV có thể thay đổi cách chơi: lượt đi dẫn bóng, lượt về ôm bóng.
- GV chọn không gian rộng rãi, thoáng mát và bằng phẳng: sân trường, sân thể dục, sân chơi không có vật cản.

39. Trò chơi “Chuyền bóng bật đất”

a) Mục tiêu: Giúp HS rèn luyện tính nhanh nhẹn, khéo léo, khả năng phối hợp đồng đội và di chuyển linh hoạt.

b) Chuẩn bị:

- Bóng nhỏ.
- GV chia HS trong lớp đứng thành hai hàng dọc sau vạch xuất phát, HS đầu hàng cầm bóng.

c) Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, HS đầu hàng cầm bóng chạy từ vạch xuất phát vòng qua vật chuẩn đến vạch đích, quay lại chuyền bóng bật đất cho HS đứng sau. Lần lượt thực hiện cho đến HS cuối cùng, đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.

** Lưu ý khi chơi*

– Khi HS thực hiện ném bóng bật đất cho HS phía sau, sử dụng lực vừa phải để HS phía sau dễ dàng đón bóng.

– HS lần lượt di chuyển về chuyền bóng bật đất theo hàng và tuân thủ theo hiệu lệnh của GV.

40. Trò chơi “Chuyền bóng qua đầu”

a) Mục tiêu: Giúp HS rèn luyện tính khéo léo, linh hoạt và khả năng phối hợp đồng đội.

b) Chuẩn bị:

– Hai quả bóng rổ.

– GV chia HS trong lớp thành hai đội đều nhau, xếp thành hai hàng dọc, HS đầu hàng cầm bóng.

c) Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt, HS đứng đầu hàng chuyền bóng qua đầu cho HS số 2. HS số 2 chuyền bóng qua đầu cho HS số 3. Lần lượt thực hiện chuyền bóng qua đầu cho đến HS cuối cùng. HS cuối cùng nhanh chóng ôm bóng chạy về đầu hàng và trở thành HS đầu hàng, tiếp tục chuyền bóng qua đầu cho HS phía sau, cứ thực hiện như vậy và đổi chỗ cho đến khi hết thành viên trong hàng, trò chơi kết thúc. Đội nào hoàn thành trước và không phạm quy sẽ thắng cuộc.

** Lưu ý khi chơi*

– Khi chuyền bóng qua đầu, bóng bị rơi sẽ phải thực hiện lại lượt chơi.

– GV chọn không gian rộng rãi, thoáng mát và bằng phẳng: sân trường, sân thể dục.

41. Trò chơi “Ném vòng trúng đích”

a) Mục tiêu: Giúp HS rèn luyện tính khéo léo và khả năng phối hợp vận động.

b) Chuẩn bị:

– Hai cọc mốc, 30 – 40 chiếc vòng có đường kính từ 15 – 20 cm, kẻ vạch giới hạn cách cọc mốc từ 2 – 3 m.

– GV chia HS trong lớp thành hai đội đều nhau, xếp thành hàng dọc sau vạch giới hạn.

c) Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, HS đầu hàng của mỗi đội ném vòng vào cọc mốc, mỗi lượt chơi được ném 3 vòng, sau đó chạy về cuối hàng. Lần lượt các thành viên trong đội sẽ thực hiện ném vòng vào cọc mốc cho đến HS cuối cùng, đội nào ném được nhiều vòng vào cọc mốc và không phạm quy sẽ thắng cuộc.

** Lưu ý khi chơi*

Khi chân đặt qua vạch, vòng ném vào cọc mốc sẽ không được tính điểm.

42. Trò chơi “Thi ném bóng vào rổ”

a) Mục tiêu: Giúp HS rèn luyện tính khéo léo và khả năng phối hợp vận động.

b) Chuẩn bị:

– Bóng rổ.

– GV cho HS xếp thành các hàng dọc, đứng sau vạch giới hạn ném rổ.

c) Cách chơi:

Lần 1: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, lần lượt từng HS thực hiện ném bóng vào rổ. HS nào ném bóng ra ngoài sẽ bị loại.

Lần 2: Khi chỉ còn những HS ném bóng trúng rổ, GV tiếp tục tổ chức cho thi ném bóng vào rổ, cứ như vậy cho đến HS cuối cùng ném được bóng vào rổ sẽ thắng cuộc.

** Lưu ý khi chơi*

– Mỗi HS chỉ được ném bóng theo số bóng do GV quy định.

– Khi chân đặt qua vạch, quả bóng ném vào rổ sẽ không được tính điểm.

MỤC LỤC

Trang

LỜI NÓI ĐẦU

3

Phần một

NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG

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

5

II. GIỚI THIỆU SÁCH GIÁO KHOA *GIÁO DỤC THỂ CHẤT 2*

10

Phần hai

HƯỚNG DẪN CỤ THỂ

VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

12

***Chủ đề 1.* ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ**

12

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

12

Bài 2. Biến đổi đội hình từ hàng dọc thành hàng ngang,
vòng tròn và ngược lại

17

Bài 3. Biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành hai,
ba hàng ngang và ngược lại

22

Bài 4. Động tác giậm chân tại chỗ, đứng lại

26

***Chủ đề 2.* BÀI TẬP THỂ DỤC**

31

Bài 1. Động tác vươn thở và động tác tay

31

Bài 2. Động tác chân và động tác lườn

34

Bài 3. Động tác lưng bụng và động tác toàn thân

37

Bài 4. Động tác nhảy và động tác điều hoà

40

113

Chủ đề 3. TƯ THẾ VÀ KĨ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN	43
<i>Bài 1. Đi theo các hướng</i>	43
<i>Bài 2. Đi kiễng gót theo các hướng</i>	47
<i>Bài 3. Đi thường nhanh dần chuyển sang chạy theo các hướng</i>	50
<i>Bài 4. Các động tác quỳ cơ bản</i>	53
<i>Bài 5. Các động tác ngồi cơ bản</i>	56
THỂ THAO TỰ CHỌN	60
Chủ đề 1. BÓNG ĐÁ	60
<i>Bài 1. Làm quen tâng bóng</i>	60
<i>Bài 2. Làm quen đỡ bóng bằng chân</i>	63
<i>Bài 3. Làm quen dẫn bóng</i>	65
<i>Bài 4. Làm quen đá bóng bằng lòng bàn chân</i>	68
Chủ đề 2. BÓNG RỔ	71
<i>Bài 1. Dẫn (nhồi) bóng tại chỗ</i>	71
<i>Bài 2. Dẫn bóng di chuyển về trước</i>	74
<i>Bài 3. Tung – bắt bóng bằng hai tay</i>	76
<i>Bài 4. Tại chỗ ném bóng</i>	79
• NỘI DUNG KIỂM TRA ĐÁNH GIÁ	82
• GỢI Ý CÁC BƯỚC CHO KẾ HOẠCH BÀI DẠY (GIÁO ÁN) MẪU CỦA MỘT TIẾT DẠY	82
• HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC MỘT SỐ TRÒ CHƠI TRONG SÁCH GIÁO KHOA <i>GIÁO DỤC THỂ CHẤT 2</i>	86

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

Địa chỉ: Tầng 6 toà 128 Xuân Thuỷ, quận Cầu Giấy, TP. Hà Nội

Điện thoại: 024.37547735

Email: nxb@hnue.edu.vn | **Website:** www.nxbdhsp.edu.vn

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc: NGUYỄN BÁ CƯỜNG

Chịu trách nhiệm nội dung:

Tổng biên tập: ĐỖ VIỆT HÙNG

Chịu trách nhiệm tổ chức bản thảo và bản quyền nội dung:

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

Chủ tịch Hội đồng Quản trị kiêm Tổng Giám đốc: NGUYỄN NGÔ TRẦN ÁI

Biên tập:

NGUYỄN BÁ HOÀ – NGUYỄN THỊ THUY

Thiết kế sách:

NGUYỄN THỊ PHƯƠNG YÊN

Trình bày bìa:

TRẦN TIỂU LÂM

Sửa bản in:

NGUYỄN VĂN HÙNG



GIÁO DỤC THỂ CHẤT 2 – SÁCH GIÁO VIÊN

Mã số:

Mã ISBN:

In cuốn, khổ 17 x 24cm, tại

Địa chỉ:

Số xác nhận đăng kí xuất bản:

Quyết định xuất bản số:

In xong và nộp lưu chiểu năm 2021

**Mang cuộc sống vào bài học
Đưa bài học vào cuộc sống**



BỘ SÁCH GIÁO KHOA LỚP 2 **Cánh Diều**

1. Tiếng Việt 2 (Tập một, Tập hai)
2. Toán 2 (Tập một, Tập hai)
3. Đạo đức 2
4. Tự nhiên và Xã hội 2
5. Giáo dục thể chất 2
6. Âm nhạc 2
7. Mỹ thuật 2
8. Hoạt động trải nghiệm 2
9. Tiếng Anh 2 Explore Our World

TÌM ĐỌC

CÁC SÁCH BỔ TRỢ VÀ THAM KHẢO LỚP 2 (Cánh Diều)
THEO TỪNG MÔN HỌC



TEM CHỐNG GIẢ

Dùng điện thoại quét mã QR để truy cập
trang web: <https://canhdiều.monkey.edu.vn>

