BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 1

SÁCH GIÁO VIÊN



KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

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

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 1

SÁCH GIÁO VIÊN

(Tái bản lần thứ tư)

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

QUY ƯỚC VIẾT TẮT DÙNG TRONG SÁCH

GD&ĐT	:	Giáo dục và Đào tạo
GV	:	Giáo viên
HS	:	Học sinh
SGK	:	Sách giáo khoa
SGV	:	Sách giáo viên
TTCB	:	Tư thế chuẩn bị

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

LỜI NÓI ĐẦU

Chương trình Giáo dục phổ thông được Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành kèm theo Thông tư số 32/TT-BGDĐT ngày 26/12/2018 xác định các nhiệm vụ và mục tiêu cơ bản là: giúp học sinh biết cách bảo vệ, chăm sóc sức khoẻ và giữ gìn vệ sinh; bước đầu hình thành các kĩ năng vận động cơ bản, thói quen tập luyện; tham gia tích cực các hoạt động thể dục thể thao nhằm phát triển các tố chất thể lực và tầm vóc con người, làm cơ sở để phát triển toàn diện và phát hiện năng khiếu thể thao; đáp ứng yêu cầu của sự nghiệp xây dựng và bảo vệ Tổ quốc trong bối cảnh hội nhập quốc tế ngày càng sâu rộng.

Thực hiện chủ trương đổi mới căn bản và toàn diện công tác dạy học môn Giáo dục thể chất trong trường học theo Chương trình nói trên và sự chỉ đạo của Bộ Giáo dục và Đào tạo về viết sách giáo khoa môn Giáo dục thể chất theo hướng phát triển phẩm chất và năng lực học sinh, Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam tổ chức biên soạn và phát hành cuốn sách ***Giáo dục thể chất 1 – Sách giáo viên***. Đặc điểm nổi bật của cuốn sách này là:

– Cuốn sách vừa bám sát chương trình môn học theo hướng phát triển phẩm chất và năng lực học sinh thông qua tập luyện, vui chơi và các hoạt động giáo dục trong – ngoài giờ học; vừa tuân thủ thông điệp chung của cả bộ sách là "Kết nối tri thức với cuộc sống"; vừa thể hiện được mục tiêu của phong trào thể thao Olympic là "nhanh hơn, cao hơn, mạnh hơn".

– Cuốn sách thiết kế theo hướng mở, vừa cung cấp đầy đủ thông tin cơ bản, quan trọng nhất của môn học và quá trình dạy học, vừa dành quyền tối đa cho giáo viên sáng tạo, vận dụng các phương tiện và phương pháp giáo dục để phát triển thể chất, tinh thần và năng khiếu thể thao của mỗi học sinh.

– Cuốn sách thiết kế theo hướng lấy học sinh làm trung tâm, coi trọng và phát huy tối đa tính tự chủ, tự giác, tích cực trong tập luyện và vận dụng các bài tập vào thực tiễn, đáp ứng được yêu cầu vừa phổ cập vừa nâng cao, mang đến sự vui tươi phấn khởi cho học sinh trong từng tiết học.

Cuốn sách gồm bốn phần, bao gồm phần mở đầu (hướng dẫn chung) và ba phần hướng dẫn dạy học nội dung cụ thể từng bài theo sách giáo khoa ***Giáo dục thể chất 1***. Mỗi bài hướng dẫn dạy học thường có bốn mục: Mục tiêu, Chuẩn bị, Hướng dẫn tổ chức dạy học, Gợi ý đánh giá. Tuỳ điều kiện thực tiễn và đối tượng học sinh, giáo viên có thể linh hoạt phân chia nội dung từng tiết học cho phù hợp.

Vì vậy, giáo viên có thể tham khảo sách này và sách giáo khoa Giáo dục thể chất 1 để soạn bài cho từng tiết học và cho cả năm học, nhằm đạt được mục tiêu dạy học của mỗi bài học và mục tiêu dạy học của môn Giáo dục thể chất lớp 1.

Hi vọng cuốn sách sẽ có những đóng góp nhất định, có ý nghĩa lâu dài đối với công cuộc đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục phổ thông đang được triển khai.

Mặc dù các tác giả đã rất cố gắng, song chắc hẳn sách không thể tránh khỏi thiếu sót, chúng tôi rất mong nhận được góp ý của quý thầy cô và bạn đọc để cuốn sách ngày càng tốt hơn.

CÁC TÁC GIẢ

MỤC LỤC

	Trang
Lời nói đầu	3
Phần mở đầu. HƯỚNG DẪN CHUNG	6
I. Khái quát chung về môn Giáo dục thể chất cấp Tiểu học	6
II. Giới thiệu sách giáo khoa Giáo dục thể chất 1	8
III. Giới thiệu sách giáo viên Giáo dục thể chất 1	10
IV. Định hướng phương pháp dạy học Giáo dục thể chất lớp 1	12
V. Định hướng đánh giá kết quả học tập Giáo dục thể chất lớp 1	15
Phần một. KIẾN THỨC CHUNG VỀ GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 1	19
Phần hai. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN	21
Chủ đề 1. Đội hình đội ngũ	21
Bài 1: Các tư thế đứng nghiêm, đứng nghỉ	22
Bài 2: Tập hợp đội hình hàng dọc, dóng hàng, điểm số	25
Bài 3: Tập hợp đội hình hàng ngang, dóng hàng, điểm số, dàn hàng, dồn hàng	30
Bài 4: Động tác quay các hướng	35
Chủ đề 2. Bài tập thể dục	39
Bài 1: Động tác vươn thở, động tác tay	39
Bài 2: Động tác chân, động tác vặn mình, động tác bụng	44
Bài 3: Động tác phối hợp, động tác điều hoà	49
Chủ đề 3. Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản	54
Bài 1: Vận động của đầu, cổ	55
Bài 2: Vận động của tay	61
Bài 3: Vận động của chân	66
Bài 4: Vận động phối hợp của cơ thể	71
Bài 5: Vận động phối hợp của cơ thể (tiếp theo)	75

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Phần ba. THỂ THAO TỰ CHỌN 79
Chủ đề 1. Môn Bóng rổ 79
Bài 1: Làm quen với bóng 80
Bài 2: Động tác di chuyển không bóng 84
Bài 3: Động tác dẫn bóng 87
Bài 4: Động tác ném rổ hai tay trước ngực 91
Chủ đề 2. Môn Bơi 95
Bài 1: Đi trong nước 96
Bài 2: Chạy, nhảy trong nước 99
Bài 3: Lặn, nhịn thở trong nước 102
Bài 4: Tập thở có điểm tì 106
Bài 5: Tập thở không có điểm tì 109

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

PHẦN MỞ ĐẦU

HƯỚNG DẪN CHUNG

I KHÁI QUÁT CHUNG VỀ MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT CẤP TIỂU HỌC

Môn Giáo dục thể chất cấp Tiểu học là môn học bắt buộc thuộc giai đoạn giáo dục cơ bản, giúp HS biết cách chăm sóc sức khoẻ và vệ sinh thân thể; hình thành thói quen tập luyện nâng cao sức khoẻ; thông qua các trò chơi vận động và tập luyện thể dục thể thao hình thành các kĩ năng vận động cơ bản, phát triển các tố chất thể lực, làm cơ sở để phát triển toàn diện và phát hiện năng khiếu thể thao. HS được lựa chọn nội dung hoạt động thể dục thể thao phù hợp với thể lực của mình và khả năng đáp ứng của nhà trường.

Môn Giáo dục thể chất cấp Tiểu học góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục phát triển phẩm chất và năng lực của HS. Các phẩm chất chủ yếu gồm: yêu nước, nhân ái, chăm chỉ, trung thực, trách nhiệm. Các năng lực chung gồm: tự chủ và tự học; giao tiếp và hợp tác; giải quyết vấn đề sáng tạo. Các năng lực đặc thù gồm: chăm sóc sức khoẻ, vận động cơ bản, hoạt động thể dục thể thao.

Môn Giáo dục thể chất cấp Tiểu học đặt ra những yêu cầu cần đạt về năng lực đặc thù của HS như sau:

- Năng lực chăm sóc sức khoẻ: Biết và bước đầu thực hiện được vệ sinh cá nhân, vệ sinh chung và vệ sinh trong tập luyện thể dục thể thao. Biết và bước đầu thực hiện được một số yêu cầu cơ bản của chế độ dinh dưỡng để bảo vệ, tăng cường sức khoẻ. 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 khoẻ.
- Năng lực vận động cơ bản: Nhận biết được các vận động cơ bản trong chương trình môn học. Thực hiện được các kĩ năng vận động cơ bản. Có ý thức thường xuyên vận động để phát triển các tố chất thể lực.
- Năng lực hoạt động thể dục thể thao: Nhận biết được vai trò của hoạt động thể dục thể thao đối với cơ thể. Thực hiện được kĩ thuật cơ bản của một số nội dung thể thao phù hợp với bản thân. Tự giác, tích cực trong tập luyện thể dục thể thao.

Nội dung chủ yếu của môn Giáo dục thể chất cấp Tiểu học gồm: Kiến thức chung về Giáo dục thể chất; Vận động cơ bản (Đội hình đội ngũ; Bài tập thể dục; Bài tập rèn luyện tư thế và kĩ năng vận động); Thể thao tự chọn.

Thể thao tự chọn được áp dụng ngay từ lớp 1. Đây là những môn nằm trong chương trình Hội khoẻ Phù Đổng các cấp và hệ thống giải thi đấu thể thao quốc gia, quốc tế.

Ở lớp 1, lớp 2 và lớp 3, nội dung thể thao tự chọn chủ yếu là trò chơi vận động gắn với một số môn thể thao phù hợp với thể lực của HS và khả năng tổ chức của nhà trường. Ở lớp 4 và lớp 5, HS được hướng dẫn luyện tập và tham gia thi đấu các môn thể thao.

Thời lượng dạy học môn Giáo dục thể chất ở mỗi lớp là 70 tiết trong cả năm học, được phân bổ cho các nội dung với tỉ lệ như sau: Đội hình đội ngũ 20% (14 tiết); Bài tập thể dục 10% (7 tiết); Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản 35% (24 tiết); Thể thao tự chọn 25% (18 tiết); Đánh giá cuối học kì, cuối năm học 10% (7 tiết); Kiến thức chung về Giáo dục thể chất được dạy xen kẽ trong mỗi tiết học.

Môn Giáo dục thể chất cấp Tiểu học đặt ra những yêu cầu cần đổi mới phương pháp dạy học như sau:

- Phương pháp chủ đạo để dạy học môn Giáo dục thể chất ở Tiểu học là lấy HS làm trung tâm, GV là người thiết kế, cố vấn, trọng tài, nêu vấn đề, gợi mở và hướng dẫn để HS hiểu, biết và vận dụng được vào thực tiễn, tích cực tập luyện, tự mình trải nghiệm, tự phát hiện bản thân và phát triển thể chất.
- Ngoài các phương pháp dạy học truyền thống và đặc trưng của môn học như: trực quan, sử dụng lời nói, tập luyện, sửa sai, trò chơi, thi đấu, trình diễn, phù hợp với sức khoẻ HS, GV cần sử dụng thành tựu của công nghệ thông tin để tổ chức giờ học sinh động, hiệu quả.
- Môn Giáo dục thể chất ở Tiểu học đòi hỏi GV phải biết tích hợp kiến thức của nhiều môn khác; phối hợp với các lực lượng giáo dục trong và ngoài nhà trường; đa dạng hoá các hình thức dạy học; đảm bảo cân đối giữa hoạt động nhóm và cá nhân, giữa nội khoá theo lớp và ngoại khoá theo câu lạc bộ; giúp HS từng bước hình thành phẩm chất và năng lực, đáp ứng yêu cầu của Chương trình Giáo dục phổ thông mới.

Việc đánh giá kết quả môn Giáo dục thể chất ở Tiểu học phải dựa trên các nguyên tắc sau đây:

- Căn cứ vào mục tiêu, yêu cầu cần đạt của từng lớp và tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS do Bộ GD&ĐT ban hành.
- Kết hợp giữa đánh giá của GV, tự đánh giá của HS và đánh giá của phụ huynh HS; vừa đánh giá thường xuyên (trong mỗi tiết học), vừa đánh giá định kì (cuối học kì, cuối năm học).
- Coi trọng sự tiến bộ của HS về năng lực, thể lực và ý thức học tập; có tác dụng thúc đẩy, hỗ trợ HS phát triển các phẩm chất và năng lực.

Đánh giá kết quả học tập môn Giáo dục thể chất ở Tiểu học chủ yếu là đánh giá định tính, tức là kết quả học tập được mô tả bằng lời nhận xét hoặc biểu thị bằng các mức

xếp loại (hoàn thành tốt, hoàn thành, chưa hoàn thành). GV, HS và phụ huynh HS đều có thể sử dụng các hình thức này để đánh giá.

Việc kiểm tra, đánh giá, xếp loại thể lực HS được thực hiện hằng năm và theo quy định hiện hành của Bộ GD&ĐT.

II GIỚI THIỆU SÁCH GIÁO KHOA GIÁO DỤC THỂ CHẤT 1

1. Mục tiêu môn Giáo dục thể chất lớp 1

Thông qua môn học, HS phải đạt được các yêu cầu sau:

- Biết thực hiện vệ sinh sân tập, chuẩn bị dụng cụ trong tập luyện thể dục thể thao.
- Biết quan sát tranh ảnh và động tác làm mẫu của GV để tập luyện.
- Thực hiện được nội dung đội hình đội ngũ; các động tác bài tập thể dục; các tư thế và kĩ năng vận động cơ bản; các động tác cơ bản của nội dung thể thao tự chọn được học.
- Tham gia tích cực các trò chơi vận động rèn luyện tư thế, tác phong, phản xạ và bổ trợ môn thể thao ưa thích.
- Hoàn thành lượng vận động theo yêu cầu, phát triển thể lực.
- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
- Bước đầu hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao.

2. Cấu trúc sách giáo khoa Giáo dục thể chất 1

SGK Giáo dục thể chất 1 được biên soạn bám sát quan điểm chung của bộ sách là **Kết nối tri thức với cuộc sống**, trong đó đảm bảo tính cơ bản, sáng tạo và thực tiễn.

2.1. Một số điểm đổi mới căn bản khi thiết kế nội dung

- Phần 1: Kiến thức chung, gồm 2 nội dung: Vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ trong tập luyện, được thiết kế để học lồng ghép trong mỗi buổi tập.
- Phần 2: Vận động cơ bản, gồm 3 chủ đề, với 12 bài học trong 45 tiết: Đội hình đội ngũ (4 bài – 14 tiết); Bài tập thể dục (3 bài – 7 tiết); Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản (5 bài – 24 tiết).
- Phần 3: Thể thao tự chọn, gồm 2 chủ đề: Môn Bóng rổ (4 bài – 18 tiết) và môn Bơi (5 bài – 18 tiết).

2.2. Cấu trúc bài học

- **Mở đầu:** Khởi động (chuyển cơ thể từ trạng thái tĩnh sang trạng thái động) và chơi trò chơi bổ trợ khởi động.
- **Kiến thức mới:** Nội dung bài học.
- **Luyện tập:** Tập luyện, chơi trò chơi vận động để củng cố nội dung bài học và phát triển thể lực.
- **Vận dụng:** Củng cố và khắc sâu kiến thức đã học qua các bài tập, tình huống thực tiễn.

3. Nội dung sách giáo khoa Giáo dục thể chất 1

Trong cả năm học, HS được học các nội dung sau:

- Kiến thức chung về Giáo dục thể chất: Vệ sinh sân tập, chuẩn bị dụng cụ trong tập luyện.
- Đội hình đội ngũ: Các tư thế đứng nghiêm, đứng nghỉ; Tập hợp đội hình hàng dọc, hàng ngang, dóng hàng, điểm số, dàn hàng, dồn hàng; Động tác quay các hướng; Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ.
- Bài tập thể dục: Các động tác thể dục phù hợp với đặc điểm lứa tuổi; Trò chơi bổ trợ khéo léo.
- Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản: Các tư thế hoạt động vận động cơ bản của đầu, cổ, tay, chân; Các hoạt động vận động phối hợp của cơ thể; Trò chơi rèn luyện kĩ 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.

SGK Giáo dục thể chất 1 đảm bảo các yêu cầu cần đạt, bám sát hướng dẫn về phương pháp giáo dục, cách thức kiểm tra – đánh giá được quy định trong Chương trình Giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất đối với lớp 1. Mỗi nội dung, hệ thống các bài tập thực hành, trò chơi được thiết kế theo định hướng phát triển năng lực, mang tính trực quan, gắn với thực tiễn, đảm bảo phục vụ cho tất cả các đối tượng HS.

Bên cạnh đó, cũng phải kể đến một số điểm nổi bật của SGK Giáo dục thể chất 1:

- Các nội dung của cuốn sách được lồng ghép rất nhiều hoạt động, trò chơi giúp HS cùng GV có thể trải nghiệm và tổ chức lớp học một cách đa dạng.
- Nhiều nội dung thuộc lĩnh vực văn học, âm nhạc, tự nhiên – xã hội, bảo vệ môi trường được lồng ghép, không chỉ giúp HS cảm thấy sự gần gũi của các hoạt động thể dục thể thao quanh ta mà còn tăng thêm hiểu biết, vốn sống cho các em.

- Nội dung Kiến thức chung về Giáo dục thể chất gồm: Vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ trong tập luyện, được thiết kế để dạy lồng ghép trong mỗi buổi tập (Phần mở đầu hoặc Phần kết thúc) dưới dạng câu hỏi, hình vẽ gợi mở, gắn với cuộc sống.
- Do đặc thù của sách tiểu học, công tác minh hoạ trong SGK Giáo dục thể chất 1 được đặc biệt chú trọng, đảm bảo tính xuyên suốt, tính chính xác và thẩm mĩ cao trong toàn bộ cuốn sách. Từng chi tiết nhỏ như kĩ thuật động tác, tư thế thân người, góc nhìn, phù hợp lứa tuổi, bối cảnh gần gũi với thực tế,... đều được cân nhắc rất kĩ lưỡng.

III GIỚI THIỆU SÁCH GIÁO VIÊN GIÁO DỤC THỂ CHẤT 1

1. Cấu trúc sách giáo viên Giáo dục thể chất 1

Tuân thủ nội dung chương trình môn học và yêu cầu cần đạt nói trên, SGV Giáo dục thể chất 1 được thiết kế thành 4 phần với các nội dung như sau:

Phần mở đầu: **Hướng dẫn chung**

- Khái quát chung về môn Giáo dục thể chất cấp Tiểu học
- Giới thiệu SGK Giáo dục thể chất 1
- Giới thiệu SGV Giáo dục thể chất 1
- Định hướng phương pháp dạy học Giáo dục thể chất lớp 1
- Định hướng đánh giá kết quả học tập Giáo dục thể chất lớp 1

Phần một: **Kiến thức chung về Giáo dục thể chất lớp 1**

Phần hai: **Vận động cơ bản**

Nội dung phần này gồm 3 chủ đề, với 12 bài, dạy trong 45 tiết.

Cấu trúc mỗi chủ đề gồm 2 mục: Gợi ý kế hoạch dạy học; Nội dung (trình bày theo bài).

Cấu trúc mỗi bài gồm 4 mục: Mục tiêu; Chuẩn bị; Hướng dẫn tổ chức dạy học; Gợi ý đánh giá.

Cấu trúc mục *Hướng dẫn tổ chức dạy học* gồm 4 nội dung: Mở đầu; Kiến thức mới; Luyện tập; Vận dụng.

Trong nội dung *Kiến thức mới*, ngoài việc nêu nội dung bài học, diễn giải chi tiết các động tác của bài học còn hướng dẫn cách làm quen, giới thiệu động tác và cách hình thành động tác mới.

Trong nội dung *Vận dụng*, bên cạnh việc nêu đáp án các câu hỏi trong SGK còn hướng dẫn kể thêm một số tình huống thực tiễn có vận dụng động tác được học.

Phần ba: **Thể thao tự chọn**

Căn cứ vào nhu cầu, năng lực của HS và khả năng đáp ứng của nhà trường, GV lựa

chọn môn thể thao thích hợp để dạy học đảm bảo yêu cầu của chương trình. SGV Giáo dục thể chất 1 giới thiệu môn Bóng rổ và môn Bơi. GV có thể dựa vào cấu trúc, nội dung dạy học của hai môn này để xây dựng kế hoạch dạy học với môn khác, nếu không chọn một trong hai môn này.

2. Những điều cần lưu ý khi sử dụng sách giáo viên Giáo dục thể chất 1

- GV cần nghiên cứu kĩ Chương trình giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất (Ban hành kèm theo Thông tư số 32/2018/TT–BGDĐT ngày 26 tháng 12 năm 2018 của Bộ trưởng Bộ GD&ĐT). Căn cứ vào nội dung trong SGK Giáo dục thể chất 1 và các văn bản chỉ đạo của các cấp để xây dựng kế hoạch, tiến trình, giáo án dạy học trong cả năm học cho phù hợp.
- Khi soạn bài, GV có thể kết hợp các bài tập giới thiệu trong SGK với kinh nghiệm của bản thân nhằm đạt hiệu quả cao nhất. GV được quyền chủ động sắp xếp lại nội dung dạy học để tiết học sinh động, hấp dẫn, tạo hứng thú cho HS luyện tập.
- Đối với môn thể thao tự chọn, khi nhà trường đã chọn cho HS học môn nào thì GV phải coi đây là môn học bắt buộc, không được cắt, bỏ nội dung và thời gian hoặc lấy thời gian để dạy các nội dung khác. Ngoài ra, tuỳ điều kiện, có thể thành lập các Câu lạc bộ thể thao từng môn để các em lựa chọn tập luyện ngoại khoá, nâng cao sức khoẻ, phát triển năng khiếu và thành tích thể thao.
- Trước, trong và sau giờ học, GV cần nắm được diễn biến sức khoẻ của HS để có biện pháp phòng ngừa và xử lí kịp thời những biến cố có thể xảy ra trong quá trình tập luyện, nhất là các nội dung bài tập phải vận động nhiều, các môn bóng và khi tham gia chơi trò chơi vận động, cụ thể là:
  + Hỏi HS về tình hình sức khoẻ, quan sát nét mặt, hơi thở, màu da, mồ hôi, độ chính xác khi thực hiện động tác,... để tránh những tác động phụ (lượng vận động quá mức, nhịp tim tăng đột ngột,...).
  + Có biện pháp nắm bắt tâm lí, tính hiếu động của từng HS, có biện pháp đối với từng trường hợp cụ thể có thể ảnh hưởng đến sức khoẻ và tâm lí từng cá nhân (như có HS sợ độ cao, sợ đau, mệt mỏi,...).
  + Cần phân nhóm sức khoẻ HS (tốt, trung bình, yếu) để có ứng xử phù hợp trong việc lựa chọn lượng vận động và phương pháp giáo dục cá biệt.
- Lượng vận động, mật độ động của tiết học, tần suất tập trong mỗi tiết học do GV quyết định trên cơ sở đảm bảo hiệu quả dạy học động tác và giáo dục các tố chất thể lực. GV không được dạy gộp hai tiết học Giáo dục thể chất trong một tuần, làm ảnh hưởng tới sức khoẻ của HS và những môn học khác.
- Khuyến khích GV chủ động bổ sung, thay thế các động tác khởi động, các bài tập phát triển thể lực, các trò chơi vận động, các câu hỏi và tình huống vận dụng trên cơ sở đảm bảo mục tiêu, định hướng tác động và yêu cầu cần đạt của tiết học.

- Khuyến khích GV cải tiến và tự làm nhiều đồ dùng dạy học phù hợp với hoàn cảnh, giúp cho bài học thêm sinh động và gắn với tình hình thực tế của địa phương.
- GV có thể ứng dụng công nghệ thông tin để tra cứu, tìm hiểu các văn bản mới của Đảng, Nhà nước về thể dục thể thao. Ngoài ra, GV có thể tìm hiểu các tài liệu chuyên môn, sách chuyên khảo có liên quan đến công tác giáo dục thể chất và thể thao trường học, làm phong phú kiến thức trong từng tiết học, góp phần hình thành các phẩm chất chủ yếu, các năng lực chung và năng lực đặc thù của HS.
- Khi tổ chức cho HS chơi trò chơi trong phần "Luyện tập", GV có thể tiến hành theo gợi ý sau:
  + Trước tiên, GV nêu tên trò chơi, phổ biến nội dung, cách chơi và luật chơi, tác dụng của trò chơi để gây hứng thú, tạo tâm thế sẵn sàng cho HS. Chú ý tổ chức đội hình cho phù hợp với từng trò chơi sao cho có thể tận dụng được đội hình của nội dung học tập trước đó, tránh mất nhiều thời gian.
  + Tiếp theo, GV cho HS chơi thử một lần, sau đó cho HS chơi thật. Nên thực hiện trò chơi từ 1 – 5 lần, tuỳ vào thời gian tiết học cho phép và tránh quá sức.
- Trước khi tổ chức cho HS tập bài tập phát triển thể lực, GV cần lưu ý:
  + Đây là phần luyện tập không bắt buộc, GV chỉ cho HS tập thêm các bài tập phát triển thể lực nếu điều kiện thời gian và thể lực của HS cho phép.
  + Khi thấy lượng vận động của HS trong tiết học còn ít, GV có thể cho HS thực hiện một số bài tập như gợi ý cụ thể trong từng bài. GV chủ động điều chỉnh lượng vận động và quãng nghỉ cho phù hợp.
  + GV cần lựa chọn các dạng bài tập phù hợp để phát triển thể lực và kĩ năng vận động của HS như chạy, nhảy, leo trèo, mang vác, ném đẩy,...
  + Những bài tập này thường được đưa vào phần mở đầu và phần nội dung chính của tiết học, GV nên tổ chức dưới dạng trò chơi nhằm tăng lượng vận động, gây hứng thú và khuyến khích thi đua trong HS.

IV ĐỊNH HƯỚNG PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 1

1. Phương pháp dạy học Giáo dục thể chất lớp 1

Trên cơ sở định hướng chung của chương trình về phương pháp giáo dục, căn cứ vào đặc điểm tâm sinh lí lứa tuổi HS lớp 1; quy luật hình thành kĩ năng, kĩ xảo vận động và phát triển các tố chất thể lực; nội dung, yêu cầu và cấu trúc giờ học theo quy định, môn Giáo dục thể chất lớp 1 xác định phương pháp dạy học bộ môn trong mỗi tiết học theo 3 phần của buổi tập như sau:

Phần 1: Mở đầu

- *Nhiệm vụ:* Ổn định tổ chức, phổ biến nội dung, yêu cầu của tiết học; chuẩn bị tâm lí để HS bước vào tiết học một cách thoải mái và hào hứng; chuẩn bị cho cơ thể bước vào hoạt động mới với cường độ và khối lượng vận động cao dần.

– *Nội dung, phương pháp:*

+ Sử dụng phương pháp dùng lời nói và phương pháp trực quan kết hợp với cách đặt câu hỏi, nêu tình huống có vấn đề để dạy học những nội dung trong mục Kiến thức chung về Giáo dục thể chất lớp 1, cũng như để giới thiệu nội dung, yêu cầu của tiết học.

+ Sử dụng phương pháp đồng loạt để HS thực hiện một số bài tập có cường độ vận động nhẹ nhàng như đi bộ, chạy chậm, xoay các khớp, tập thể dục tay không; chơi trò chơi vận động để khởi động chung và khởi động chuyên môn.

+ Sử dụng các phương tiện trực quan có ứng dụng công nghệ thông tin để tập trung sự chú ý của HS, tạo sự hấp dẫn, hào hứng chuẩn bị thực hiện các nhiệm vụ học tập.

Phần 2: Cơ bản

– *Nhiệm vụ:* Hình thành và rèn luyện kĩ năng vận động cơ bản, trang bị kiến thức và động tác mới; tập luyện để phát triển thể lực; giáo dục ý chí, phẩm chất đạo đức cho HS.

– *Nội dung, phương pháp:*

+ Sử dụng phương pháp dùng lời nói, đồ dùng trực quan, hình ảnh và động tác làm mẫu để giới thiệu động tác mới, giảng giải kĩ thuật, nêu cách thực hiện, phương hướng chuyển động, biên độ động tác, mức độ dùng lực,... sau đó cho HS tập thử, tiếp xúc với dụng cụ để tạo cảm giác ban đầu về động tác.

+ Sử dụng các phương pháp tập luyện có định mức, phương pháp lặp lại hoặc thay đổi lượng vận động để HS thực hiện bài tập hoặc trò chơi. Sử dụng kiến thức và kĩ năng mới để giải quyết nhiệm vụ vận động theo yêu cầu và hướng dẫn của GV. Hình thức tập luyện thường được tiến hành theo cá nhân, cặp đôi, tổ, nhóm hoặc cả lớp.

+ Thường xuyên sử dụng phương pháp trò chơi và phương pháp thi đấu trong buổi tập để giải quyết nhiệm vụ phát triển thể lực. Có thể cho HS chơi một trò chơi cụ thể nào đó hoặc cho HS thực hiện một bài tập nào đó dưới dạng trò chơi, chơi theo tổ, nhóm để tăng sự hấp dẫn của tiết học. Cần lựa chọn và tổ chức các trò chơi vận động theo chủ đề nhằm củng cố, rèn luyện và hỗ trợ cho nội dung tiết học.

+ Khối lượng vận động cần sắp xếp theo thứ tự hợp lí từ nhỏ đến lớn, các bộ phận cơ thể đều được luân phiên hoạt động. Cần có nhiều hình thức tập luyện và luôn thay đổi để duy trì không khí hào hứng trong tập luyện của HS. Thời gian tập luyện và nghỉ ngơi cần xen kẽ nhau cho hợp lí.

Phần 3: Kết thúc

– *Nhiệm vụ:* Kết thúc buổi tập, đưa cơ thể HS về trạng thái bình thường sau quá trình vận động liên tục; nhận xét buổi tập và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà. GV cần tạo cho HS có cảm giác thoải mái, phấn khởi, đỡ mệt mỏi để chuẩn bị học tiết học môn khác được thuận lợi.

– *Nội dung, phương pháp:*

+ GV có thể tiến hành phần hồi tĩnh và kết thúc tiết học dưới nhiều hình thức như: cho HS đi vòng tròn, vừa đi vừa hát; cho HS đi lại tự do trên sân tập hoặc trong lớp, vừa đi vừa vươn vai, hít thở sâu và đều theo nhịp chân; có thể cho HS đi và chạy nhẹ nhàng quanh sân hoặc chơi trò chơi vận động tĩnh, thả lỏng cơ bắp. Phương pháp và hình thức tập luyện ở phần này phải thoải mái, vui vẻ, giảm dần lượng vận động.

+ GV cần tổng kết, nhận xét, nhắc nhở sau tiết học một cách ngắn gọn, súc tích, nêu bật được kết quả buổi tập. Nhận xét, góp ý cần chính xác, cụ thể, mang tính biểu dương, động viên HS.

+ GV cần cập nhật thông tin xã hội tại thời điểm dạy học, đồng thời vận dụng kiến thức của các môn học khác để nhắc nhở HS tích cực vận động, rèn luyện thân thể hằng ngày, tham gia các hoạt động trải nghiệm để có ý thức giữ gìn vệ sinh môi trường, phòng tránh đuối nước,...

2. Phương pháp sửa chữa những sai sót học sinh thường mắc trong tập luyện

2.1. Những sai sót về kĩ thuật động tác

– *Biểu hiện:* TTCB không đúng làm hạn chế hiệu quả của động tác tiếp theo. Thực hiện sai trình tự động tác và phương hướng chuyển động các bộ phận của cơ thể. Thiếu đồng bộ giữa các cử động với tư thế thân người.

– *Cách khắc phục:* Do HS hiểu chưa đúng về yêu cầu của bài tập; biểu tượng về động tác thiếu chính xác nên GV cần hướng dẫn lại tỉ mỉ từng cử động.

2.2. Những sai sót do hạn chế về năng lực phối hợp vận động

– *Biểu hiện:* Mức độ dùng lực của bài tập chưa hợp lí, không thực hiện bài tập một cách liên hoàn do bị giật cục. Nhầm lẫn về phương hướng chuyển động, bị mất thăng bằng khi chuyển hướng, chuyển trọng tâm cơ thể từ chân này sang chân kia (hoặc chân trước ra chân sau và ngược lại).

– *Cách khắc phục:* Cho HS tập luyện các bài tập bổ trợ, tập luyện có sự trợ giúp của GV hoặc vật làm chuẩn.

2.3. Những sai sót do hạn chế về trình độ thể lực

– *Biểu hiện:* Thực hiện bài tập thiếu lực dù đã có nhiều cố gắng.

– *Cách khắc phục:* Cần đặc biệt chú ý để điều chỉnh lượng vận động cho HS, sử dụng các bài tập bổ trợ để phát triển thể lực chung và sức mạnh.

2.4. Những sai sót do bệnh lí và dị tật

– *Biểu hiện:* HS không thể thực hiện đúng yêu cầu của bài tập do các bệnh về cơ, xương, khớp và dị tật bẩm sinh; do không đủ sức khoẻ; ...

– *Cách khắc phục:* Đối với những HS có tình trạng bệnh lí, GV cần điều chỉnh nội dung, lượng vận động và các bài tập cho phù hợp. GV thông báo cho gia đình để có biện pháp phòng tránh hoặc cải thiện ở mức tối đa.

3. Phương pháp dạy học nhiều nội dung phối hợp trong một tiết học

GV căn cứ vào nội dung học trong từng chủ đề và gợi ý kế hoạch dạy học để soạn bài dạy cho HS theo thời lượng đã được quy định trong chương trình chung. Có nhiều cách thiết kế kế hoạch dạy học khác nhau.

3.1. Cách dạy theo nội dung từng chủ đề

Trong mỗi chủ đề đều có hai nội dung, đó là nội dung giáo dục thể chất và trò chơi rèn luyện kĩ năng, tố chất thể lực. Nếu dạy nội dung từng chủ đề riêng biệt thì trong mỗi tiết, tuỳ theo điều kiện tiếp thu của HS, GV phân chia nội dung học và trò chơi vận động theo gợi ý kế hoạch dạy học ở từng chủ đề. Theo cách làm này sẽ thuận lợi hơn cho GV, đó là trong tiết học chỉ cần tổ chức hướng dẫn dạy sao cho HS nắm được một nội dung học và trò chơi vận động để rèn luyện thể lực, kĩ năng vận động.

3.2. Cách dạy phối hợp nội dung ở nhiều chủ đề

Ưu điểm của cách phối hợp này là nội dung học luôn phong phú, HS không bị nhàm chán trong quá trình tập luyện vì luôn có nội dung mới, nhất là khi học về Đội hình đội ngũ. Tuy nhiên, dạy theo cách này sẽ khó hơn, vì GV phải tổ chức lớp và quản lí HS tốt hơn do luôn phải thay đổi nội dung, phương pháp tổ chức lớp cũng như đội hình tập luyện. GV chỉ nên kết hợp nội dung Đội hình đội ngũ với Bài tập thể dục; hoặc kết hợp nội dung Đội hình đội ngũ với Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản; hoặc kết hợp nội dung Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản với Bài tập thể dục. Còn nội dung Thể thao tự chọn không nên kết hợp với nội dung ở các chủ đề khác, vì nội dung học này tương đối độc lập và cần rèn kĩ năng nhiều hơn.

V ĐỊNH HƯỚNG ĐÁNH GIÁ KẾT QUẢ HỌC TẬP GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 1

1. Mục tiêu đánh giá

Đánh giá kết quả học tập Giáo dục thể chất lớp 1 là hoạt động thu thập thông tin và so sánh mức độ đạt được của HS so với yêu cầu cần đạt của môn học nhằm cung cấp

thông tin chính xác, kịp thời, có giá trị về sự tiến bộ của HS, mức độ đáp ứng yêu cầu cần đạt của chương trình để trên cơ sở đó điều chỉnh hoạt động dạy học và cách tổ chức quản lí nhằm không ngừng nâng cao chất lượng giáo dục.

2. Nguyên tắc, yêu cầu đánh giá

- Đánh giá kết quả học tập Giáo dục thể chất lớp 1 phải căn cứ vào mục tiêu và 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 GD&ĐT ban hành, chú trọng kĩ năng vận động và hoạt động thể dục thể thao của HS.
- Đánh giá phải bảo đảm 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 của mỗi HS và đánh giá của bạn bè trong nhóm/ tổ, đánh giá của phụ huynh HS.
- Đánh giá phải coi trọng sự tiến bộ của HS về năng lực, thể lực và ý thức học tập; 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 thể dục thể thao ở trong và ngoài nhà trường.
- Đánh giá kết quả học tập Giáo dục thể chất cần giúp HS nhận ra những tiến bộ của bản thân thông qua học tập; sự tăng trưởng về năng lực vận động và thể lực so với chính mình ở giai đoạn trước đó; mức độ đã đạt được so với yêu cầu chung và so với các bạn trong tập thể lớp; cần phải tiếp tục học tập và rèn luyện như thế nào?
- Hình thành và phát triển ở HS động cơ, tính tích cực trong học tập (là yêu cầu có tính xuyên suốt trong quá trình học tập).
- Đánh giá mức độ tiến bộ về kĩ năng vận động và thể lực của HS cuối học kì là một trong những thông báo quan trọng của nhà trường đối với phụ huynh HS; là cơ sở quan trọng tạo ra sự phối hợp giữa gia đình và nhà trường trong công tác giáo dục thể chất. Để thực hiện được điều đó, GV phải lập sổ theo dõi quá trình học tập của HS theo nội dung của môn học đã quy định: trình độ thể lực ban đầu, vốn kĩ năng ban đầu đối với từng nội dung học mới, khả năng tiếp thu và quá trình hình thành kĩ năng vận động, sự tiến bộ đạt được sau mỗi học kì hoặc sau mỗi nội dung học tập.

3. Hình thức đánh giá

3.1. Đánh giá thường xuyên và đánh giá định kì

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

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

3.2. Đánh giá định tính và đánh giá định lượng

Ở lớp 1 và cả cấp Tiểu học chỉ đánh giá định tính đối với HS mà không 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).

4. Thời lượng, nội dung, tiêu chí kiểm tra, đánh giá

Theo hướng dẫn thực hiện thời lượng, nội dung và gợi ý kế hoạch dạy học của các nội dung học ở lớp 1 có 7 tiết ôn tập và kiểm tra, đánh giá thường xuyên và định kì/năm học.

Việc kiểm tra, đánh giá thường xuyên được thực hiện trong từng tiết học theo ba hình thức đánh giá với ba mức độ: *Hoàn thành tốt, Hoàn thành, Chưa hoàn thành* (đã gợi ý cụ thể trong từng bài học của mỗi chủ đề).

Việc kiểm tra, đánh giá, xếp loại thể lực HS hằng năm được thực hiện theo quy định hiện hành và chỉ đạo hằng năm của Bộ GD&ĐT.

Dựa vào hướng dẫn của Bộ GD&ĐT, Sở GD&ĐT, GV có thể phân định cho mỗi học kì 2 tiết kiểm tra, đánh giá thường xuyên vào cuối học kì 1 và cuối năm học. Thời lượng 3 tiết còn lại GV chủ động sử dụng cho nội dung ôn tập hoặc giúp đỡ những HS ở mức *Chưa hoàn thành* lên mức *Hoàn thành* hoặc những em ở mức *Hoàn thành* lên mức *Hoàn thành tốt*.

TIÊU CHÍ KIỂM TRA, ĐÁNH GIÁ

Nội dung	Thái độ	Kiến thức	Kĩ năng	Trình độ thể lực
Đội hình đội ngũ	Mức độ tích cực học tập và hợp tác với bạn trong tập luyện.	Mức độ ghi nhớ về mục đích, tác dụng của các bài tập; mức độ ghi nhớ về hình thái, cách tập luyện đội hình đội ngũ.	Mức độ thực hiện về cấu trúc các bài tập, phương hướng di chuyển, tốc độ, nhịp điệu, năng lực định hướng và ước lượng cự li khi thực hiện động tác ở nội dung đội hình đội ngũ.	Mức độ tăng tiến về năng lực liên kết vận động của cá nhân, của nhóm ở nội dung đội hình đội ngũ.

Bài tập thể dục	Mức độ tích cực học tập và hợp tác với bạn trong tập luyện.	Mức độ ghi nhớ về mục đích, tác dụng của các bài tập thể dục. Mức độ ghi nhớ về hình thái, cách tập luyện 7 động tác ở bài tập thể dục.	Mức độ thực hiện về cấu trúc các động tác, phương hướng và biên độ, tốc độ, tính nhịp điệu, năng lực định hướng và thăng bằng khi thực hiện động tác ở bài tập thể dục.	Mức độ tăng tiến về năng lực liên kết vận động khi thực hiện động tác ở bài tập thể dục.
Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản	Mức độ tích cực học tập và hợp tác với bạn trong tập luyện.	Mức độ ghi nhớ mục đích, tác dụng của bài tập tư thế và kĩ năng vận động cơ bản. Mức độ ghi nhớ hình thái, cách tập luyện bài tập tư thế và kĩ năng vận động cơ bản.	Mức độ thực hiện về cấu trúc, phương hướng, tốc độ, tính nhịp điệu, năng lực định hướng và thăng bằng của bài tập tư thế và kĩ năng vận động cơ bản.	Mức độ tăng tiến về năng lực liên kết vận động khi thực hiện bài tập tư thế và kĩ năng vận động cơ bản.
Thể thao tự chọn – môn Bóng rổ, môn Bơi	Mức độ tích cực học tập và hợp tác với bạn trong tập luyện.	Mức độ ghi nhớ về mục đích, tác dụng của tập luyện bóng rổ hoặc bơi. Mức độ ghi nhớ về hình thái, cách tập luyện các bài tập bổ trợ môn Bóng rổ hoặc môn Bơi.	Mức độ thực hiện động tác về cấu trúc, phương hướng, tốc độ, tính nhịp điệu và cách tập luyện, năng lực định hướng và thăng bằng các bài tập bổ trợ môn Bóng rổ hoặc môn Bơi.	Mức độ tăng tiến về năng lực liên kết vận động khi thực hiện các bài tập bổ trợ môn Bóng rổ hoặc môn Bơi.

Riêng nội dung *Kiến thức chung về Giáo dục thể chất*, do được dạy xen kẽ trong mỗi tiết học nên không quy định tiêu chí kiểm tra, đánh giá định kì mà yêu cầu GV thường xuyên dành ít phút trong mỗi tiết học để nhắc HS thực hiện vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ trong tập luyện. Đồng thời cần nhắc nhở và căn dặn HS không được chơi ở gần ao, hồ, sông, suối, các hố sâu của công trình xây dựng,... giúp HS luôn có ý thức giữ an toàn và biện pháp phòng tránh tai nạn đuối nước.

PHẦN MỘT

KIẾN THỨC CHUNG VỀ GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 1

Theo quy định của Chương trình, phần kiến thức chung về Giáo dục thể chất lớp 1 gồm hai nội dung: Vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ trong tập luyện. Với hai nội dung này, GV có thể vận dụng những kiến thức, kinh nghiệm của bản thân và điều kiện thực tế tại trường để hướng dẫn, phổ biến cho HS cùng tham gia vệ sinh sân tập, chuẩn bị dụng cụ trong tập luyện. Hoạt động này nhằm nâng cao nhận thức của HS về môn học, thúc đẩy phát triển phẩm chất và năng lực ứng dụng vào cuộc sống hằng ngày của HS.

Do đặc thù của HS lớp 1 nên những kiến thức nói trên cần được GV giới thiệu một cách khái quát, dễ hiểu, dễ nhớ theo phương pháp cầm tay chỉ việc, coi trọng hoạt động hướng dẫn tại lớp của GV từ những tiết học đầu tiên. Nên gắn nội dung kiến thức với hình ảnh trực quan sinh động thì hiệu quả đạt được sẽ cao hơn.

Nội dung kiến thức được GV truyền thụ bằng hành động cụ thể, sau đó đặt câu hỏi để HS trả lời, nhắc lại (bằng hình thức mô tả hành động của GV). Hướng dẫn của GV vừa cụ thể vừa gần gũi sẽ dễ nhớ và thu hút sự tập trung chú ý của HS, có tác dụng chuẩn bị tâm thế để HS bước vào tiết học một cách hào hứng, hiệu quả. Nội dung kiến thức chung trong mỗi tiết học cần được GV khéo léo chuyển tiếp và gắn với nội dung các bài tập vận động để tạo ra mạch nội dung hoàn chỉnh.

I HƯỚNG DẪN NỘI DUNG VỆ SINH SÂN TẬP

Khi tiến hành tiết học Giáo dục thể chất, GV cần làm tốt công tác chuẩn bị vệ sinh sân tập mà môn thể thao đó yêu cầu. Để đảm bảo vệ sinh sân tập sạch sẽ, GV cần làm mẫu và giải thích, hướng dẫn HS biết cách vệ sinh sân tập trong tập luyện, gồm các nội dung cụ thể sau:

- Trước tiết học môn Giáo dục thể chất, cần tiến hành kiểm tra, xem xét sân tập/phòng tập. Cần xem xét có vấn đề gì chưa phù hợp, đã đủ điều kiện để tập luyện chưa? Kiểm tra xung quanh xem có vấn đề gì ảnh hưởng đến tập luyện hay không? Cố gắng rà soát tất cả các yếu tố để giảm thiểu những vấn đề nảy sinh ngoài ý muốn trong quá trình dạy học.
- HS trực nhật khi được phân công chuẩn bị sân tập cùng GV, trước tiết học, kiểm tra lại sân tập luyện xem có đúng với yêu cầu, mục tiêu của nội dung bài học không? Khi làm vệ sinh sân tập, các em phải chú ý đeo khẩu trang, dùng chổi có cán, đảm bảo vệ sinh môi trường.

– GV vừa làm mẫu, vừa hướng dẫn HS cụ thể như sau:

+ Nếu trên sân tập có gạch, đá thì cần gom chúng để vào khu vực riêng đúng quy định, không vứt bừa bãi, gây nguy hiểm cho người khác.

+ Khi thu dọn rác trên sân tập, cần phân loại rác theo khu vực riêng mà công ti vệ sinh đã quy định ở nhà trường (loại có thể tái sử dụng được như ni lông, giấy, hộp các tông,... và loại không tái sử dụng được).

+ Khi quét sân phải dùng chổi có cán dài, quét lần lượt để thu lượm được hết lá cây hoặc giấy vụn trên mặt sân tập/ phòng tập (GV đeo khẩu trang, cầm chổi vừa làm động tác quét vừa yêu cầu HS thực hiện theo).

+ Sau khi làm vệ sinh sân tập xong cần rửa tay bằng xà phòng trước khi tập luyện.

II HƯỚNG DẪN NỘI DUNG CHUẨN BỊ DỤNG CỤ TRONG TẬP LUYỆN

– Trước khi tiến hành tiết học Giáo dục thể chất, GV cần tiến hành xem xét, hiểu rõ về dụng cụ chuẩn bị cho bài học, nội dung tập luyện; đồng thời kiểm tra xem những dụng cụ HS sẽ sử dụng để tập luyện có phù hợp không, có an toàn khi sử dụng không, có đủ điều kiện tập luyện không. Nhắc HS trang phục tập luyện phải gọn gàng, hợp vệ sinh, đi giày hoặc dép quai hậu.

– HS trực nhật khi được phân công chuẩn bị dụng cụ cùng GV, trước tiết học, kiểm tra lại những dụng cụ xem đã đầy đủ chưa. Dụng cụ tập luyện có đúng với yêu cầu, mục tiêu, nội dung bài học không? Kiểm tra lại độ an toàn của dụng cụ, tính đến sự cố có thể xảy ra ngoài ý muốn để có phương án khắc phục và xử lí trong quá trình tập luyện. Dụng cụ tập luyện cần được bố trí, sắp xếp một cách khoa học và hợp lí trên sân tập/ phòng tập, tránh làm mất thời gian di chuyển, góp phần làm tăng lượng vận động và phòng tránh chấn thương trong tập luyện.

– Trong quá trình tập luyện, GV cần bao quát toàn bộ khu vực HS tập luyện, nếu phát hiện dụng cụ không đảm bảo an toàn thì cho dừng lại và sửa chữa hoặc thay dụng cụ khác đúng tiêu chuẩn kĩ thuật, đảm bảo an toàn. HS cần nêu cao ý thức bảo vệ dụng cụ, đồ dùng tập luyện, nếu phát hiện dụng cụ chưa đạt thì báo cáo ngay với GV.

– Sau mỗi tiết học, GV nhắc HS chuẩn bị dụng cụ tập luyện cho tiết học sau. Cán sự lớp phân công HS trực nhật, chuẩn bị sân tập sạch sẽ, dụng cụ tập luyện theo yêu cầu của GV, của bài học và để đúng nơi quy định.

PHẦN HAI

VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

Chủ đề 1 ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ

GỢI Ý KẾ HOẠCH DẠY HỌC

Bài	Tên bài	Nội dung	Thời lượng
1	Các tư thế đứng nghiêm, đứng nghỉ	– Cách đứng nghiêm, đứng nghỉ. – Trò chơi vận động. – Bài tập phát triển thể lực.	3 tiết
2	Tập hợp đội hình hàng dọc, dóng hàng, điểm số	– Cách tập hợp đội hình hàng dọc, cách dóng hàng và cách điểm số. – Trò chơi vận động. – Bài tập phát triển thể lực.	4 tiết
3	Tập hợp đội hình hàng ngang, dóng hàng, điểm số, dàn hàng, dồn hàng	– Cách tập hợp đội hình hàng ngang, cách dóng hàng, cách điểm số, dàn hàng và dồn hàng. – Trò chơi vận động. – Bài tập phát triển thể lực.	4 tiết
4	Động tác quay các hướng	– Động tác quay trái, quay phải, quay sau. – Trò chơi vận động. – Bài tập phát triển thể lực.	3 tiết

Bài 1 CÁC TƯ THẾ ĐỨNG NGHIÊM, ĐỨNG NGHỈ

I MỤC TIÊU

- Biết thực hiện vệ sinh sân tập, chuẩn bị dụng cụ trong tập luyện thể dục thể thao.
- Biết quan sát tranh ảnh, động tác làm mẫu của GV để tập các tư thế đứng nghiêm và đứng nghỉ.
- Thực hiện được các tư thế đứng nghiêm, đứng nghỉ và vận dụng được vào trong các hoạt động tập thể.
- Tham gia tích cực các trò chơi vận động và bài tập phát triển thể lực.
- Hoàn thành lượng vận động theo yêu cầu, phát triển thể lực.
- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
- Hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao.

II CHUẨN BỊ

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

III HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC DẠY HỌC

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

1. Mở đầu

1.1. Khởi động

GV cho HS thực hiện xoay các khớp giúp các em làm nóng cơ thể.

1.2. Trò chơi bổ trợ khởi động

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

Trò chơi *Đứng ngồi theo hiệu lệnh*

- *Mục đích:* Làm nóng cơ thể, tăng khả năng phản xạ, tạo hứng thú để tiếp nhận nội dung sẽ học.
- *Cách chơi:*
  + Tập hợp lớp theo vòng tròn, chỉ huy đứng trong vòng tròn hô hiệu lệnh ("Đứng lên" hoặc "Ngồi xuống"), các em cần thực hiện đúng theo hiệu lệnh. Chỉ huy có thể hô hiệu lệnh theo tốc độ nhanh, chậm khác nhau.
  + Em nào làm chưa đúng sẽ phải chạy một vòng quanh các bạn.

2. Kiến thức mới

2.1. Tư thế đứng nghiêm, đứng nghỉ

2.1.1. Tư thế đứng nghiêm

- *Khẩu lệnh:* "Nghiêm!".
- *Động tác:* Thân người ngay ngắn, hai gót chân chạm vào nhau, hai mũi bàn chân hướng sang hai bên tạo thành chữ V, hai tay duỗi thẳng dọc thân, lòng bàn tay áp nhẹ vào hai bên đùi, các ngón tay khép lại, lưng thẳng, mắt nhìn thẳng.

* *Lưu ý:* Đây là TTCB chủ yếu cho các động tác thể dục.

2.1.2. Tư thế đứng nghỉ

- *Khẩu lệnh:* "Nghỉ!".
- *Động tác:* Từ tư thế đứng nghiêm, chùng gối chân trái (hoặc chân phải), đứng dồn trọng tâm lên chân còn lại, hai tay buông tự nhiên, thân người thả lỏng. Khi mỏi, có thể đổi chân.

* *Lưu ý:* Trước khi hô khẩu lệnh, GV có thể thổi một hồi còi hoặc hô to "Cả lớp chú ý!" để tập trung sự chú ý của HS.

2.2. Làm quen, giới thiệu động tác

- GV làm mẫu động tác hoặc cho HS quan sát tranh thể hiện động tác mẫu (trong SGK), GV có thể tham khảo các câu hỏi sau:

  + Từng bạn trong tranh đang thực hiện động tác gì?

  + Đứng nghiêm là đứng như thế nào?

  + Đứng nghỉ là đứng như thế nào?

  + Em thích động tác nào nhất? Hãy thử thực hiện động tác đó.

- GV mô tả động tác, phân tích, hướng dẫn cách thực hiện động tác (có thể vừa làm mẫu, vừa giảng giải, nhấn mạnh những yêu cầu của động tác).
- GV cho HS xung phong lên thực hiện từng động tác nói trên.
- GV cùng HS đánh giá xem bạn nào thực hiện động tác giống mẫu nhất, đồng thời có hình thức động viên, cổ vũ phù hợp.

2.3. Hình thành động tác mới

- *Bước 1:* GV hô cho cả lớp tập các động tác đứng nghiêm, đứng nghỉ, mỗi động tác tập từ 2 – 4 lần.
- *Bước 2:* GV gọi một hàng (hoặc một tổ) lên thực hiện động tác. GV biểu dương những HS làm đúng và sửa từng động tác cho những HS làm chưa đúng. Cả lớp chú ý quan sát để ghi nhớ, chuẩn bị bước vào tập luyện chính thức.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức luyện tập động tác

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

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

– Đối với những HS tiếp thu chưa tốt, GV cần hướng dẫn cho HS tập luyện với tốc độ chậm, kết hợp diễn giải bằng lời nói với thực hiện thao tác giúp HS có hình dung cụ thể về động tác. Chú ý khai thác những kinh nghiệm, hiểu biết về một số kĩ năng mà HS đã được làm quen từ mẫu giáo.

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

Trò chơi *Làm theo hiệu lệnh*

– *Mục đích:* Rèn luyện khả năng thực hiện động tác theo sự chỉ dẫn bằng lời, khả năng tập trung chú ý cao, khả năng định hướng và thăng bằng.

– *Chuẩn bị:*

+ Tập hợp HS thành 2 – 4 hàng dọc hoặc hàng ngang hoặc 1 – 2 vòng tròn, mặt quay vào trong, khoảng cách giữa hai em liền nhau là một sải tay.

+ Cử một em làm chỉ huy (hoặc GV làm chỉ huy).

– *Cách chơi:*

+ Cả lớp tự giác nhắm mắt lại và chuẩn bị thực hiện các động tác theo lời chỉ dẫn của chỉ huy. Chỉ huy có thể hô: "Nghiêm!", "Tiến (hoặc lùi) 1 bước (hoặc 2, 3,... bước) – Bước!", "Sang trái (hoặc sang phải) 1 bước (hoặc 2, 3,... bước) – Bước!", "Hai tay dang ngang", "Hai tay đưa lên cao", "Cúi người xuống", "Tay hướng xuống đất",... các em vẫn nhắm mắt nhưng thực hiện đúng theo từng hiệu lệnh của chỉ huy.

+ Sau một số lần như vậy, chỉ huy cho cả lớp mở mắt ra để xem khả năng định hướng của các em có tốt không, bản thân mỗi em có đứng đúng hướng như nhiều bạn khác không,...

+ Em nào định hướng sai, đứng sai hướng sẽ phải chạy một vòng quanh các bạn.

3.3. Tập bài tập phát triển thể lực

Có thể tham khảo một số bài tập sau:

Bài tập 1: Giậm chân tại chỗ, hai tay vung tự nhiên 10 – 15 lần, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 2: Bật cao tại chỗ, hai tay chống hông 5 – 10 lần, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 3: Chạy xuất phát cao 10m, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

4. Vận dụng

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

  Đáp án: Bài 1: Hình A; Bài 2: Hình A.

- Với bài 3, GV chỉ cho HS biết đây là một cách vận dụng trong thực tiễn và có thể kể thêm một số trường hợp có vận dụng tư thế đứng nghiêm, đứng nghỉ.
- Ngoài những nội dung nêu trên, GV cần hướng dẫn cho HS biết cách phối hợp cùng bạn bè thường xuyên làm vệ sinh sân chơi, phòng tập và chuẩn bị đồ chơi, dụng cụ tập luyện cho từng buổi tập trên lớp cũng như khi tự vui chơi ở nhà, ở nơi công cộng.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện các động tác đứng nghiêm, đứng nghỉ của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng cả hai động tác đứng nghiêm, đứng nghỉ; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được ít nhất một trong hai động tác đứng nghiêm, đứng nghỉ; biết được lỗi sai trong tập luyện.	Chưa thực hiện được động tác nào.

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

Bài 2 TẬP HỢP ĐỘI HÌNH HÀNG DỌC, DÓNG HÀNG, ĐIỂM SỐ

I MỤC TIÊU

- Biết thực hiện vệ sinh sân tập, chuẩn bị dụng cụ trong tập luyện thể dục thể thao.
- Biết quan sát tranh ảnh, động tác làm mẫu của GV để tập động tác tập hợp đội hình hàng dọc, dóng hàng, điểm số.
- Thực hiện được các động tác tập hợp đội hình hàng dọc, dóng hàng, điểm số và vận dụng được vào trong các hoạt động tập thể.

– Tham gia tích cực các trò chơi vận động và bài tập phát triển thể lực.

– Hoàn thành lượng vận động theo yêu cầu, phát triển thể lực.

– Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

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

II CHUẨN BỊ

– Kẻ, vẽ sân tập theo nội dung của bài học.

– Còi, cờ, tranh ảnh, băng đĩa hình, dụng cụ tập luyện,...

– Trang phục thể thao, giày tập hoặc dép quai hậu; đảm bảo vệ sinh và an toàn trong tập luyện.

III HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC DẠY HỌC

1. Mở đầu

1.1. Khởi động

GV cho HS thực hiện xoay các khớp giúp các em làm nóng cơ thể.

1.2. Trò chơi bổ trợ khởi động

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

Trò chơi *Nhóm ba, nhóm bảy*

– *Mục đích:* Làm nóng cơ thể, tăng khả năng phản xạ, tạo hứng thú để tiếp nhận nội dung sẽ học.

– *Cách chơi:*

+ Tập hợp lớp theo vòng tròn, chỉ huy đứng trong vòng tròn hô hiệu lệnh ("Nhóm ba" hoặc "Nhóm bảy"), các em cần ghép thành nhóm ba người hoặc nhóm bảy người. Chỉ huy có thể hô hiệu lệnh theo tốc độ nhanh, chậm khác nhau.

+ Em nào chưa ghép được nhóm sẽ phải chạy một vòng quanh các bạn.

2. Kiến thức mới

2.1. Tập hợp đội hình hàng dọc, dóng hàng, điểm số

2.1.1. Tập hợp đội hình hàng dọc

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

– *Động tác:* Sau khi hô khẩu lệnh, GV đứng quay người về phía dự định cho HS tập hợp, đưa tay phải chỉ hướng cho các em tập hợp. Tổ trưởng tổ 1 nhanh chóng chạy đến, đứng đối diện với GV và cách GV khoảng một cánh tay. Các tổ trưởng tổ 2, 3, 4,... lần lượt đứng bên trái tổ trưởng tổ 1, em này cách em kia một khuỷu tay.

Các thành viên của từng tổ lần lượt tập hợp sau tổ trưởng tổ mình theo thứ tự từ thấp đến cao, em này cách em kia một cánh tay.

Sau khi HS xác định được vị trí đứng của mình, GV hô khẩu lệnh để các em trở về tư thế đứng nghiêm.

- *Khẩu lệnh*: "Thôi!".
- *Động tác*: Buông tay xuống, tất cả về tư thế đứng nghiêm.

2.1.2. Dóng hàng dọc

- *Khẩu lệnh:* "Nhìn trước – Thẳng!".
- *Động tác:* Tổ trưởng tổ 1 đứng ngay ngắn, tay trái áp nhẹ vào đùi, tay phải giơ lên cao. Các tổ trưởng tổ 2, 3, 4,... chống tay phải vào hông và dịch chuyển sao cho khuỷu tay vừa chạm vào cánh tay trái bạn đứng bên phải mình, đồng thời chỉnh hàng ngang cho thẳng.

  Các thành viên tổ 1 đưa tay trái ra trước, sao cho đầu ngón tay chạm vai bạn phía trước, mắt nhìn vào gáy bạn để dóng hàng cho thẳng.

  Các thành viên tổ 2, 3, 4,... nhìn các tổ viên của tổ 1 để dóng hàng ngang và nhìn bạn đứng trước để dóng hàng dọc (không cần giơ tay ra trước dóng hàng như tổ 1).
- *Khẩu lệnh:* "Thôi!".
- *Động tác:* Buông tay xuống (tổ 1), tất cả về tư thế đứng nghiêm.

2.1.3. Điểm số theo đội hình hàng dọc

- *Khẩu lệnh:* "Từ 1 đến hết – Điểm số!".
- *Động tác:* Sau khẩu lệnh, tổ trưởng của từng tổ quay mặt qua trái, ra sau rồi hô to số của mình: 1, sau đó quay mặt về tư thế ban đầu. Em đứng sau tổ trưởng quay mặt qua trái, ra sau rồi hô to: 2, sau đó quay mặt về tư thế ban đầu. Những em tiếp theo lần lượt điểm số như vậy cho đến hết tổ. Riêng em cuối cùng không quay mặt ra sau, mà hô to số của mình, sau đó hô "Hết". Ví dụ "10. Hết".

* *Lưu ý:* Trước khi hô khẩu lệnh, GV có thể thổi một hồi còi hoặc hô to "Cả lớp chú ý!" để tập trung sự chú ý của HS.

2.2. Làm quen, giới thiệu động tác

- GV làm mẫu động tác hoặc cho HS quan sát tranh thể hiện động tác mẫu (trong SGK), GV có thể tham khảo các câu hỏi sau:

  + Các bạn trong tranh đang làm gì?

  + Khi nào phải tập hợp đội hình hàng dọc?

  + Xếp hàng dọc là xếp như thế nào?
- GV mô tả động tác, phân tích, hướng dẫn cách thực hiện động tác (có thể vừa làm mẫu, vừa giảng giải, nhấn mạnh những yêu cầu của động tác).

– GV cho một tổ xung phong lên thực hiện các động tác trên.

– GV cùng HS đánh giá xem các bạn thực hiện động tác giống mẫu chưa, đồng thời có hình thức động viên, cổ vũ phù hợp.

2.3. Hình thành động tác mới

– *Bước 1:* GV hô cho cả lớp tập các động tác nói trên, mỗi động tác tập từ 1 – 2 lần.

– *Bước 2:* GV gọi 1 – 2 tổ lên thực hiện động tác. GV biểu dương những HS làm đúng và sửa từng động tác cho những HS làm chưa đúng. Cả lớp chú ý quan sát để ghi nhớ, chuẩn bị bước vào tập luyện chính thức.

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức luyện tập động tác

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

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

– Đối với những HS tiếp thu chưa tốt, GV cần hướng dẫn cho HS tập luyện với tốc độ chậm, kết hợp diễn giải bằng lời nói với thực hiện thao tác giúp HS có hình dung cụ thể về động tác. Chú ý khai thác những kinh nghiệm, hiểu biết về một số kĩ năng mà HS đã được làm quen từ trước.

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

Trò chơi *Chạy đổi chỗ, vỗ tay nhau*

– *Mục đích:* Rèn luyện sức nhanh, sức mạnh và khéo léo.

– *Chuẩn bị:*

+ Kẻ 2 vạch giới hạn song song, cách nhau 8 – 10m.

+ Tập hợp HS đứng thành 2 hàng dọc sát bên ngoài 2 vạch giới hạn, mỗi hàng điểm số theo đội hình hàng dọc. HS quay trái hoặc phải để 2 hàng hướng mặt vào nhau. Hai em có cùng số đếm sẽ tạo thành một đôi. Mỗi em nhận biết bạn sẽ cùng đôi với mình ở hàng đối diện.

– *Cách chơi:*

+ HS đồng thanh đọc:

Chạy đổi chỗ,

Vỗ tay nhau,

Một! Hai! Ba!

+ Sau tiếng "*Ba*", các em cùng chạy về trước, đổi chỗ cho nhau theo từng đôi một.

Khi sắp gặp nhau, từng em đưa tay trái vỗ vào tay trái bạn cùng cặp để chào nhau, sau đó chạy tiếp về trước, đến vạch giới hạn thì dừng lại, quay sau để chuẩn bị chơi lần tiếp theo.

Lưu ý: Yêu cầu HS không chạy quá nhanh và phải chạy phía bên trái bạn, nghĩa là cần chạy bên phải đường của mình thì mới đưa tay trái vỗ vào tay trái bạn được.

3.3. Tập bài tập phát triển thể lực

Có thể tham khảo một số bài tập sau:

Bài tập 1: Đứng nhón gót (kiễng – hạ gót), hai tay chống hông 10 – 15 lần, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

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

Bài tập 3: Đứng lên ngồi xuống, hai tay duỗi thẳng, vung tự nhiên theo nhịp 10 – 15 lần, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

4. Vận dụng

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

Đáp án: Bài 1: Hình A; Bài 2: Hình B.

– Với bài 3, GV chỉ cho HS biết đây là một cách vận dụng trong thực tiễn và kể thêm một số trường hợp có vận dụng đội hình hàng dọc.

– Ngoài những nội dung nêu trên, GV cần hướng dẫn cho HS biết cách phối hợp cùng bạn bè thường xuyên làm vệ sinh sân chơi, phòng tập và chuẩn bị đồ chơi, dụng cụ tập luyện cho từng buổi tập trên lớp cũng như khi tự vui chơi ở nhà, ở nơi công cộng.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện các động tác tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng cả ba động tác tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được hai hoặc ba động tác tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số; biết được lỗi sai trong tập luyện.	Thực hiện được một động tác hoặc chưa thực hiện được động tác nào.

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

Bài 3 TẬP HỢP ĐỘI HÌNH HÀNG NGANG, DÓNG HÀNG, ĐIỂM SỐ, DÀN HÀNG, DỒN HÀNG

I MỤC TIÊU

- Biết thực hiện vệ sinh sân tập, chuẩn bị dụng cụ trong tập luyện thể dục thể thao.
- Biết quan sát tranh ảnh, động tác làm mẫu của GV để tập động tác tập hợp đội hình hàng ngang, dóng hàng, điểm số, dàn hàng, dồn hàng.
- Thực hiện được các động tác tập hợp đội hình hàng ngang, dóng hàng, điểm số, dàn hàng, dồn hàng và vận dụng được vào trong các hoạt động tập thể.
- Tham gia tích cực các trò chơi vận động và bài tập phát triển thể lực.
- Hoàn thành lượng vận động theo yêu cầu, phát triển thể lực.
- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
- Hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao.

II CHUẨN BỊ

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

III HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC DẠY HỌC

1. Mở đầu

1.1. Khởi động

GV cho HS thực hiện xoay các khớp giúp các em làm nóng cơ thể.

1.2. Trò chơi bổ trợ khởi động

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

Trò chơi *Mèo và chim sẻ*

- *Mục đích:* Làm nóng cơ thể, tăng khả năng phản xạ, tạo hứng thú để tiếp nhận nội dung sẽ học.
- *Chuẩn bị:* Vẽ 2 – 3 vòng tròn làm tổ.
- *Cách chơi:*
  + Tập hợp lớp đứng trong các vòng tròn. Chọn 2 – 3 em đóng vai "mèo", đi lại, chạy nhảy ngoài vòng tròn để rình bắt "chim sẻ". Các em còn lại đóng vai "chim sẻ" đi lại,

chạy nhảy trong vòng tròn "tổ". "Chim sẻ" đi kiếm mồi ở ngoài vòng tròn "tổ" thì "mèo" xuất hiện. Khi đó, "chim sẻ" phải chạy thật nhanh vào trong vòng tròn "tổ".

+ Bạn "chim sẻ" nào bị "mèo" bắt thì phải đổi vai chơi cho bạn (làm "mèo").

+ GV cho HS dừng chơi sau khi có 3 – 5 bạn bị đổi vai.

2. Kiến thức mới

2.1. Tập hợp đội hình hàng ngang, dóng hàng, điểm số, dàn hàng, dồn hàng

2.1.1. Tập hợp đội hình hàng ngang

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

– *Động tác:* Sau khẩu lệnh, GV đứng ngay ngắn, đưa tay trái sang ngang (bàn tay sấp). Tổ trưởng tổ 1 đứng sát vào ngón tay chỉ hướng của GV, tổ trưởng tổ 2, 3, 4,... lần lượt đứng sau tổ trưởng tổ 1, em này cách em kia một cánh tay. Các thành viên của từng tổ lần lượt tập hợp theo thứ tự từ thấp đến cao ở phía bên trái tổ trưởng, em này cách em kia một khuỷu tay.

Sau khi HS xác định được vị trí đứng của mình, GV hô khẩu lệnh để các em trở về tư thế đứng nghiêm.

– *Khẩu lệnh*: "Thôi!".

– *Động tác:* Buông tay xuống, tất cả về tư thế đứng nghiêm.

2.1.2. Dóng hàng ngang

– *Khẩu lệnh:* "Nhìn phải – Thẳng!"

– *Động tác:* Tổ trưởng tổ 1 đứng nghiêm làm chuẩn, các thành viên của tổ 1 đánh mặt sang phải (quay đầu chếch và liếc nhìn) để dóng hàng cho thẳng. Đảm bảo đúng khoảng cách bằng cách chống tay phải vào hông, sau đó tiến hoặc lùi, qua phải hoặc trái sao cho khuỷu tay phải vừa chạm vào tay trái của bạn đứng bên phải là được.

Thành viên của các tổ 2, 3, 4,... không phải quay đầu chếch sang phải như tổ 1 mà chỉ đánh mặt nhìn về phía tổ trưởng và các bạn đứng bên phải để dóng cho thẳng hàng ngang; đồng thời nhìn bạn của tổ đứng trước để dóng cho thẳng hàng dọc.

Sau khi HS xác định được vị trí đứng của mình, GV hô khẩu lệnh để các em trở về tư thế đứng nghiêm.

– *Khẩu lệnh:* "Thôi!"

– *Động tác:* Các thành viên của tổ 1 quay mặt về trước, cả lớp về tư thế đứng nghiêm.

2.1.3. Điểm số theo đội hình hàng ngang

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

– *Động tác:* Sau khẩu lệnh, tổ trưởng của từng tổ quay mặt qua trái, hô to số của mình: 1, sau đó quay mặt về tư thế ban đầu. Em đứng bên trái tổ trưởng quay mặt qua trái, rồi hô to: 2, sau đó quay mặt về tư thế ban đầu. Những em tiếp theo lần lượt điểm số như vậy cho đến hết tổ. Riêng em cuối cùng không quay mặt qua trái mà hô to số của mình, sau đó hô "Hết". Ví dụ: "10. Hết".

* *Lưu ý:* Trước khi hô khẩu lệnh, GV có thể thổi một hồi còi hoặc hô to "Cả lớp chú ý!" để tập trung sự chú ý của HS.

2.1.4. Dàn hàng ngang

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

– *Động tác:* Sau khẩu lệnh, em A giơ tay phải lên cao, hô "Có", sau đó hai tay dang ngang (nếu đứng giữa hai bạn khác). Các em khác di chuyển về hai phía của em A, cách nhau một sải tay.

* *Lưu ý:* Nếu em A đứng ở vị trí đầu hàng thì sau khi giơ tay phải lên cao, hô "Có", chỉ dang ngang tay ở phía có bạn đứng bên cạnh còn tay kia để buông tự nhiên sát thân người. Các em khác di chuyển sao cho hai em liền nhau cách nhau một sải tay.

Sau khi HS xác định được vị trí đứng của mình, GV hô khẩu lệnh để các em trở về tư thế đứng nghiêm.

– *Khẩu lệnh:* "Thôi!"

– *Động tác:* Buông tay xuống, tất cả về tư thế đứng nghiêm.

2.1.5. Dồn hàng ngang

– *Khẩu lệnh:* "Bạn A làm chuẩn – Dồn hàng!"

– *Động tác:* Em A giơ tay phải lên cao, hô "Có". Các em khác di chuyển về phía em A sao cho hai em liền nhau cách nhau một khuỷu tay.

Sau khi HS xác định được vị trí đứng của mình, GV hô khẩu lệnh để các em trở về tư thế đứng nghiêm.

– *Khẩu lệnh:* "Thôi!"

– *Động tác:* Buông tay xuống, tất cả về tư thế đứng nghiêm.

2.2. Làm quen, giới thiệu động tác

– GV làm mẫu động tác hoặc cho HS quan sát tranh thể hiện động tác mẫu (trong SGK), GV có thể tham khảo các câu hỏi sau:

+ Các bạn trong tranh đang làm gì?

+ Khi nào phải tập hợp đội hình hàng ngang?

+ Xếp hàng ngang là xếp như thế nào?

- GV mô tả động tác, phân tích, hướng dẫn cách thực hiện động tác (có thể vừa làm mẫu, vừa giảng giải, nhấn mạnh những yêu cầu của động tác).
- GV cho một tổ xung phong lên thực hiện các động tác trên.
- GV cùng HS đánh giá xem các bạn thực hiện động tác giống mẫu chưa, đồng thời có hình thức động viên, cổ vũ phù hợp.

2.3. Hình thành động tác mới

- *Bước 1:* GV hô cho cả lớp tập các động tác nói trên, mỗi động tác tập từ 1 – 2 lần.
- *Bước 2:* GV gọi 1 – 2 tổ lên thực hiện động tác. GV biểu dương những HS làm đúng và sửa từng động tác cho những HS làm chưa đúng. Cả lớp chú ý quan sát để ghi nhớ, chuẩn bị bước vào tập luyện chính thức.

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức luyện tập động tác

- GV cho HS luyện tập theo các hình thức như gợi ý trong SGK.
- Trong quá trình HS thực hành, GV cần chú ý quan tâm, giúp đỡ những HS thực hiện chưa đúng và khuyến khích động viên kịp thời những HS thực hiện đúng.
- Đối với những HS tiếp thu chưa tốt, GV cần hướng dẫn cho HS tập luyện với tốc độ chậm, kết hợp diễn giải bằng lời nói với thực hiện thao tác giúp HS có hình dung cụ thể về động tác. Chú ý khai thác những kinh nghiệm, hiểu biết về một số kĩ năng mà HS đã được làm quen từ trước.

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

Trò chơi *Ếch nhảy*

- *Mục đích:* Phát triển sức mạnh, rèn sự phối hợp khéo léo, nhịp nhàng, tác phong nhanh nhẹn, tinh thần tập thể và ý thức kỉ luật.
- *Chuẩn bị:*
  + Kẻ một vạch xuất phát và một vạch đích cách nhau 4m.
  + Chia lớp thành 2 – 4 đội, xếp thành hàng dọc, đứng sau vạch xuất phát, hàng này cách hàng kia tối thiểu 1m.
- *Cách chơi:*
  + Khi có lệnh, các em số 1 của mỗi đội ngồi xổm trên hai nửa bàn chân trên, nhanh chóng bắt chước cách nhảy của ếch, nhảy về phía vạch đích sau đó quay lại nhảy về phía vạch xuất phát, đưa tay chạm tay em số 2 của đội mình rồi đi thường về tập hợp ở cuối hàng. Em số 2 thực hiện như em số 1 rồi về chạm tay em số 3, sau đó đi thường về tập hợp ở cuối hàng.
  + Cứ tiếp tục chơi như thế cho đến em cuối cùng của mỗi đội. Đội nào về nhanh, ít em phạm quy, hàng ngũ ngay ngắn là đội đó thắng cuộc.

3.3. Tập bài tập phát triển thể lực

Có thể tham khảo một số bài tập sau:

Bài tập 1: Chạy tại chỗ, đánh gót chân ra sau, đánh tay tự nhiên 10 – 15 lần, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 2: Bật xa tại chỗ có đánh tay 10 – 15 lần, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 3: Chạy tại chỗ, nâng cao đùi, đánh tay tự nhiên 10 – 15 lần, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

4. Vận dụng

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

Đáp án: Bài 1: Hình A; Bài 2: Hình B.

– Với bài 3, GV chỉ cho HS biết đây là một cách vận dụng trong thực tiễn và kể thêm một số trường hợp có vận dụng đội hình hàng ngang.

– Ngoài những nội dung nêu trên, GV cần hướng dẫn cho HS biết cách phối hợp cùng bạn bè thường xuyên làm vệ sinh sân chơi, phòng tập và chuẩn bị đồ chơi, dụng cụ tập luyện cho từng buổi tập trên lớp cũng như khi tự vui chơi ở nhà, ở nơi công cộng.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện các động tác tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số, dàn hàng, dồn hàng của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng các động tác tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số, dàn hàng, dồn hàng; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được ít nhất ba trong năm động tác tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số, dàn hàng, dồn hàng; biết được lỗi sai trong tập luyện.	Thực hiện được dưới ba trong năm động tác tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số, dàn hàng, dồn hàng.

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

Bài 4 ĐỘNG TÁC QUAY CÁC HƯỚNG

I MỤC TIÊU

- Biết thực hiện vệ sinh sân tập, chuẩn bị dụng cụ trong tập luyện thể dục thể thao.
- Biết quan sát tranh ảnh, động tác làm mẫu của GV để tập các động tác quay trái, quay phải, quay sau.
- Thực hiện được các động tác quay trái, quay phải, quay sau và vận dụng được vào trong các hoạt động tập thể.
- Tham gia tích cực các trò chơi vận động và bài tập phát triển thể lực.
- Hoàn thành lượng vận động theo yêu cầu, phát triển thể lực.
- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
- Hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao.

II CHUẨN BỊ

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

III HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC DẠY HỌC

1. Mở đầu

1.1. Khởi động

GV cho HS thực hiện xoay các khớp giúp các em làm nóng cơ thể.

1.2. Trò chơi bổ trợ khởi động

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

Trò chơi *Diệt con vật có hại*

- *Mục đích:* Làm nóng cơ thể, tăng khả năng phản xạ, tạo hứng thú để tiếp nhận nội dung sẽ học.
- *Cách chơi:*
  + Tập hợp lớp theo vòng tròn, chỉ huy đứng trong vòng tròn hô tên con vật (có lợi và có hại), các em cần thực hiện đúng theo quy ước (chẳng hạn: nếu là con vật có lợi thì giơ hai tay lên cao, nếu là con vật có hại thì chỉ tay xuống và hô "Diệt!..."). Chỉ huy có thể hô tên con vật theo tốc độ nhanh, chậm khác nhau.
  + Em nào làm chưa đúng sẽ phải chạy một vòng quanh các bạn.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

2. Kiến thức mới

2.1. Động tác quay các hướng

2.1.1. Quay trái

– *Khẩu lệnh:* "Bên trái – Quay!".

– *Động tác:* HS đứng nghiêm, dùng gót chân trái làm trụ và nửa trên bàn chân phải làm điểm tì, quay người sang trái (90 độ), đưa chân phải về tư thế đứng nghiêm.

2.1.2. Quay phải

– *Khẩu lệnh:* "Bên phải – Quay!".

– *Động tác:* HS đứng nghiêm, dùng gót chân phải làm trụ và nửa trên bàn chân trái làm điểm tì, quay người sang phải (90 độ), đưa chân trái về tư thế đứng nghiêm.

2.1.3. Quay sau

– *Khẩu lệnh:* "Đằng sau – Quay!".

– *Động tác:* HS đứng nghiêm, dùng gót chân phải làm trụ và nửa trên bàn chân trái làm điểm tì, quay người sang phải – ra sau (180 độ), đưa chân trái về tư thế đứng nghiêm.

* *Lưu ý:* Trước khi hô khẩu lệnh, GV có thể thổi một hồi còi hoặc hô to "Cả lớp chú ý!" để tập trung sự chú ý của HS.

2.2. Làm quen, giới thiệu động tác

– GV làm mẫu động tác hoặc cho HS quan sát tranh thể hiện động tác mẫu (trong SGK), GV có thể tham khảo các câu hỏi sau:

+ Các bạn trong tranh đang thực hiện động tác gì?

+ Quay trái thực hiện như thế nào?

+ Quay phải thực hiện như thế nào?

+ Quay sau thực hiện như thế nào?

+ Em thích động tác nào nhất? Hãy thực hiện động tác đó.

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

– GV cho HS xung phong lên thực hiện từng động tác.

– GV cùng HS đánh giá xem bạn nào thực hiện động tác theo mẫu giống nhất, đồng thời có hình thức động viên, cổ vũ phù hợp.

2.3. Hình thành động tác mới

– *Bước 1:* GV hô cho cả lớp tập các động tác nói trên, mỗi động tác tập từ 1 – 2 lần.

– *Bước 2:* GV gọi 3 – 5 HS làm đúng nhất, 3 – 5 HS làm chưa đúng hoặc còn lúng túng lên thực hiện động tác. GV biểu dương những HS làm đúng và sửa từng động tác cho những HS làm chưa đúng. Cả lớp chú ý quan sát để ghi nhớ, chuẩn bị bước vào tập luyện chính thức.

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức luyện tập động tác

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

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

– Đối với những HS tiếp thu chưa tốt, GV cần hướng dẫn cho HS tập luyện với tốc độ chậm, kết hợp diễn giải bằng lời nói với thực hiện thao tác giúp HS có hình dung cụ thể về động tác. Chú ý khai thác những kinh nghiệm, hiểu biết về một số kĩ năng mà HS đã được làm quen từ trước.

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

Trò chơi *Bịt mắt bắt dê*

– *Mục đích:* Rèn luyện khả năng định hướng, tập trung chú ý, sự nhanh nhẹn, khéo léo.

– *Chuẩn bị:*

+ Tập hợp lớp đứng thành vòng tròn, em này cách em kia khoảng một sải tay, mặt hướng vào trong.

+ Chọn ba em vào trong vòng tròn, trong đó có hai em đóng vai "dê" bị lạc và một em đóng vai người đi bắt dê. Bịt mắt em đóng vai người đi bắt dê.

– *Cách chơi:*

+ Khi có lệnh, cả ba em cùng di chuyển trong vòng tròn, các em đóng vai "dê" thỉnh thoảng kêu *be, be,...* em đi bắt chạy đến chỗ có tiếng kêu để bắt. Các em đứng xung quanh hò reo cổ vũ.

+ Sau khoảng 1 – 2 phút chơi, nếu bắt được "dê" thì người đi bắt dê sẽ thắng và ngược lại.

+ Tiếp theo, GV cho đổi vai chơi hoặc cho đôi bạn khác vào thay.

3.3. Tập bài tập phát triển thể lực

Có thể tham khảo một số bài tập sau:

Bài tập 1: Đứng lên ngồi xuống, hai tay duỗi thẳng, vung tự nhiên theo nhịp 10 – 15 lần, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

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

Bài tập 3: Chạy con thoi cự li 4 × 5m, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS làm bài 1 trong SGK.

Đáp án: Quay trái: Hình C; Quay phải: Hình B; Quay sau: Hình A.

– GV cho HS tự hô và tự tập ba động tác như yêu cầu của bài 2 trong SGK.

– Ngoài những nội dung nêu trên, GV cần hướng dẫn cho HS biết cách phối hợp cùng bạn bè thường xuyên làm vệ sinh sân chơi, phòng tập và chuẩn bị đồ chơi, dụng cụ tập luyện cho từng buổi tập trên lớp cũng như khi tự vui chơi ở nhà, ở nơi công cộng.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện các động tác quay trái, quay phải, quay sau của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng (xoay đúng hướng) cả ba động tác quay trái, quay phải, quay sau; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được hai hoặc ba động tác quay trái, quay phải, quay sau; biết được lỗi sai trong tập luyện.	Thực hiện được một động tác hoặc chưa thực hiện được động tác nào.

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

Chủ đề 2 BÀI TẬP THỂ DỤC

GỢI Ý KẾ HOẠCH DẠY HỌC

Bài	Tên bài	Nội dung	Thời lượng
1	Động tác vươn thở, động tác tay	– Động tác vươn thở và tay. – Trò chơi vận động. – Bài tập phát triển thể lực.	2 tiết
2	Động tác chân, động tác vặn mình, động tác bụng	– Động tác chân, vặn mình và bụng. – Trò chơi vận động. – Bài tập phát triển thể lực.	3 tiết
3	Động tác phối hợp, động tác điều hoà	– Động tác phối hợp và điều hoà. – Trò chơi vận động. – Bài tập phát triển thể lực.	2 tiết

Bài 1 ĐỘNG TÁC VƯƠN THỞ, ĐỘNG TÁC TAY

I MỤC TIÊU

- Biết thực hiện vệ sinh sân tập, chuẩn bị dụng cụ trong tập luyện thể dục thể thao.
- Biết quan sát tranh ảnh, động tác làm mẫu của GV để tập động tác vươn thở và động tác tay.
- Thực hiện được động tác vươn thở, động tác tay và vận dụng được vào trong các hoạt động tập thể.
- Tham gia tích cực các trò chơi vận động và bài tập phát triển thể lực.
- Hoàn thành lượng vận động theo yêu cầu, phát triển thể lực.
- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
- Hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao.

II CHUẨN BỊ

- Kẻ, vẽ sân tập theo nội dung của bài học.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

– Còi, cờ, tranh ảnh, băng đĩa hình, dụng cụ tập luyện,...

– Trang phục thể thao, giày tập hoặc dép quai hậu; đảm bảo vệ sinh và an toàn trong tập luyện.

III HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC DẠY HỌC

1. Mở đầu

1.1. Khởi động

GV cho HS thực hiện xoay các khớp giúp các em làm nóng cơ thể.

1.2. Trò chơi bổ trợ khởi động

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

Trò chơi *Đứng ngồi theo hiệu lệnh*

– *Mục đích:* Làm nóng cơ thể, tăng khả năng phản xạ, tạo hứng thú để tiếp nhận nội dung sẽ học.

– *Cách chơi:*

+ Tập hợp lớp theo vòng tròn, chỉ huy đứng trong vòng tròn hô khẩu lệnh ("Đứng lên" hoặc "Ngồi xuống"), các em cần thực hiện đúng theo khẩu lệnh. Chỉ huy có thể hô khẩu lệnh theo tốc độ nhanh, chậm khác nhau.

+ Em nào làm chưa đúng sẽ phải chạy một vòng quanh các bạn.

2. Kiến thức mới

2.1. Động tác vươn thở, động tác tay

2.1.1. Động tác vươn thở

TTCB: Đứng nghiêm.

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

Nhịp 2: Hai tay đưa xuống theo chiều ngược lại với nhịp 1, sau đó bắt chéo trước bụng (tay trái để trên), cúi đầu, từ từ thở ra bằng miệng.

Nhịp 3: Hai tay như nhịp 1, ngửa đầu, hít vào.

Nhịp 4: Về TTCB, thở ra.

Nhịp 5, 6, 7, 8: Như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng ở nhịp 5 đổi chân, ở nhịp 6 đổi tay.

2.1.2. Động tác tay

TTCB: Đứng nghiêm.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Nhịp 1: Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, đồng thời vỗ hai bàn tay vào nhau phía trước ngực (ngang vai), mắt nhìn theo tay.

Nhịp 2: Hai tay dang ngang, bàn tay ngửa.

Nhịp 3: Vỗ hai bàn tay vào nhau phía trước ngực (như nhịp 1).

Nhịp 4: Về TTCB.

Nhịp 5, 6, 7, 8: Như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng ở nhịp 5 đổi chân.

2.2. Làm quen, giới thiệu động tác

- GV làm mẫu động tác hoặc cho HS quan sát tranh thể hiện động tác mẫu (trong SGK), GV có thể tham khảo các câu hỏi sau:
  + Động tác thầy/cô thực hiện hoặc các bạn trong tranh thể hiện là gì? Đó là hoạt động của tay hay chân, hướng đưa ra trước hay sau, ở trên hay dưới vai,...?
  + Các em hãy thực hiện động tác giống như thầy/cô vừa thực hiện (hoặc như các bạn trong tranh).
  + Trong các động tác thầy/ cô vừa thực hiện, em thích động tác nào nhất? Hãy thử thực hiện động tác đó.
- GV mô tả động tác, phân tích, hướng dẫn cách thực hiện động tác (có thể vừa làm mẫu, vừa giảng giải, nhấn mạnh những yêu cầu của động tác).
- GV cho HS xung phong lên tập động tác theo mẫu.
- GV cùng HS đánh giá xem bạn nào tập theo mẫu giống nhất.

Lưu ý: Khi giới thiệu động tác mới (vươn thở và tay), GV cần tăng cường sử dụng các phương tiện trực quan, đa dạng hoá các hoạt động trong giờ học để thu hút và tạo hứng thú cho HS. GV không nên sử dụng đơn điệu phương pháp giảng giải (thuyết trình) trong thời gian dài. Lời nói của GV phải đơn giản, dễ hiểu, ngắn gọn và phù hợp với vốn từ vựng của các em.

2.3. Hình thành động tác mới

- *Lần 1:* GV làm mẫu, cả lớp quan sát. Sau đó, GV hô cho cả lớp tập, chú ý quan sát và sửa sai cho HS (HS tập 2 lần 8 nhịp).
- *Lần 2:* GV vừa hướng dẫn vừa cho HS tập cho tới khi các em tập cơ bản đúng.
- *Lần 3:* GV gọi một vài HS lên tập liên hoàn hai động tác vươn thở và tay. Cả lớp quan sát và nhận xét bạn tập (HS tập 1 lần 8 nhịp).
- *Lần 4:* GV cho cán sự lớp hô, cả lớp tập, GV quan sát và sửa sai cho HS (HS tập 2 lần 8 nhịp).

Lưu ý: Do mức độ nhận thức của HS phụ thuộc chủ yếu vào những gì các em nhìn thấy, nghe thấy và được thực hành nên trong quá trình hướng dẫn HS, GV cần tăng cường sử dụng tranh ảnh, dành nhiều thời gian cho HS tập luyện.

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức luyện tập động tác

- GV cho HS luyện tập theo các hình thức như gợi ý trong SGK.
- Trong quá trình HS thực hành, GV cần chú ý quan tâm, giúp đỡ những HS thực hiện chưa đúng và có những hình thức động viên, khích lệ HS thực hiện đúng.
- Đối với những HS tiếp thu chưa tốt, GV cần hướng dẫn cho HS tập luyện với tốc độ chậm, kết hợp diễn giải bằng lời nói với thực hiện thao tác giúp HS có hình dung cụ thể về động tác. Chú ý khai thác những kinh nghiệm, hiểu biết về một số kĩ năng mà HS đã được làm quen từ trước.
- Vào cuối mỗi tiết học nên tổ chức cho HS trình diễn, thi đua nhằm đem lại niềm vui, hứng thú trong học tập cho các em. Có thể tổ chức trình diễn, thi đua theo nhóm, tổ hoặc cá nhân. Trình diễn, thi đua phải đi đôi với việc đánh giá, nhận xét. Trước khi tổ chức trình diễn, thi đua, GV cần nêu các yêu cầu cần đạt của động tác để HS dựa vào đó đánh giá. Từ đó rèn luyện cho HS kĩ năng đánh giá và tự đánh giá.

3.2. Tổ chức trò chơi bổ trợ khéo léo

Trò chơi *Thỏ nhường hang*

- *Mục đích:* Rèn luyện sự khéo léo, nhanh nhẹn, phát triển sức mạnh.
- *Chuẩn bị:*
  + Chọn 1 – 4 em đóng vai "thỏ" chưa có hang, một em đóng vai "người đi săn".
  + Với những em còn lại, cứ bốn em tạo thành một nhóm, trong đó ba em nắm tay nhau tạo thành "hang", em thứ tư đứng vào trong vòng tay của ba em kia đóng vai "thỏ" có hang.
- *Cách chơi:*
  + Những em đóng vai "thỏ" chưa có hang chạy tự do ở ngoài, cách "người đi săn" 3 – 5m. "Người đi săn" chạy đuổi bắt "thỏ" chưa có hang. Những "thỏ" chưa có hang phải chạy trốn bằng cách chạy và cố chui vào một hang nào đó. Khi đó, "thỏ" ở trong hang phải nhường hang cho "thỏ" mới chui vào này và chạy ra ngoài hang, thành "thỏ" chưa có hang bị "người đi săn" đuổi bắt.
  + "Thỏ" chưa có hang nào bị "người đi săn" bắt được là thua, phải nhảy lò cò một vòng quanh các bạn.
  + Có thể đổi vai "người đi săn" để chơi tiếp.

3.3. Tập bài tập phát triển thể lực

Có thể tham khảo một số bài tập sau:

Bài tập 1: Giậm chân tại chỗ, hai tay vung tự nhiên 10 – 15 lần, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 2: Bật cao tại chỗ, hai tay chống hông 5 – 10 lần, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

4. Vận dụng

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

Đáp án: Bài 1: Hình A; Bài 2: Hình B.

– Với bài 3, GV chỉ cho HS biết đây là một cách vận dụng trong thực tiễn hoặc kể thêm một số trường hợp có vận dụng động tác vươn thở và tay:

+ Với động tác vươn thở, động tác tay, các em có thể tập vào các buổi sáng hoặc buổi chiều để rèn luyện sức khoẻ, hình thành thói quen tập luyện, nâng cao kĩ năng vận động, phát triển hài hoà về thể chất và tinh thần,... để học tốt các môn học khác.

+ Hoặc khi ngồi học bài, nếu cảm thấy mệt mỏi cần nghỉ ngơi, các em hãy đứng dậy tập động tác vươn thở và động tác tay một vài lần, sau đó học tiếp.

– Ngoài những nội dung nêu trên, GV cần hướng dẫn cho HS biết cách phối hợp cùng bạn bè thường xuyên làm vệ sinh sân chơi, phòng tập và chuẩn bị đồ chơi, dụng cụ tập luyện cho từng buổi tập trên lớp cũng như khi tự vui chơi ở nhà, ở nơi công cộng.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện động tác vươn thở và động tác tay của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng cả hai động tác vươn thở, tay; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được một hoặc hai động tác vươn thở, tay; biết được lỗi sai trong tập luyện.	Chưa thực hiện được động tác nào.

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

Bài 2 ĐỘNG TÁC CHÂN, ĐỘNG TÁC VẶN MÌNH, ĐỘNG TÁC BỤNG

I MỤC TIÊU

- Biết thực hiện vệ sinh sân tập, chuẩn bị dụng cụ trong tập luyện thể dục thể thao.
- Biết quan sát tranh ảnh, động tác làm mẫu của GV để tập động tác chân, động tác vặn mình và động tác bụng.
- Thực hiện được động tác chân, động tác vặn mình, động tác bụng và vận dụng được vào trong các hoạt động tập thể.
- Tham gia tích cực các trò chơi vận động và bài tập phát triển thể lực.
- Hoàn thành lượng vận động theo yêu cầu, phát triển thể lực.
- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
- Hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao.

II CHUẨN BỊ

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

III HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC DẠY HỌC

1. Mở đầu

1.1. Khởi động

GV cho HS thực hiện xoay các khớp giúp các em làm nóng cơ thể.

1.2. Trò chơi bổ trợ khởi động

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

Trò chơi *Kết bạn*

- *Mục đích:* Làm nóng cơ thể, tăng khả năng phản xạ, tạo hứng thú để tiếp nhận nội dung sẽ học.
- *Cách chơi:*
  + Tập hợp lớp theo vòng tròn. Khi có hiệu lệnh của GV, HS giậm chân, vỗ tay đọc vần điệu:

Kết bạn, kết bạn là đoàn kết.

Kết bạn là sức mạnh.

Chúng ta cùng nhau kết bạn...

+ Kết thúc vần điệu, GV hô "Kết hai" (hoặc "Kết ba", "Kết bốn",...). HS kết thành các nhóm hai bạn (hoặc ba bạn, bốn bạn,...) theo yêu cầu.

+ Em nào không kết được nhóm sẽ phải đứng lên ngồi xuống 5 lần.

2. Kiến thức mới

2.1. Động tác chân, động tác vặn mình, động tác bụng

2.1.1. Động tác chân

TTCB: Đứng nghiêm.

Nhịp 1: Kiễng hai gót chân, hai tay dang ngang, bàn tay sấp.

Nhịp 2: Khuỵu hai gối, hai tay chống hông.

Nhịp 3: Như nhịp 1.

Nhịp 4: Về TTCB.

Nhịp 5, 6, 7, 8: Như nhịp 1, 2, 3, 4.

2.1.2. Động tác vặn mình

TTCB: Đứng nghiêm.

Nhịp 1: Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay đưa ra trước gập trước ngực, mở vai, bàn tay sấp.

Nhịp 2: Vặn mình sang trái, hai chân giữ nguyên, tay trái đưa sang trái – ra sau, bàn tay ngửa, tay phải gập trước ngực, bàn tay sấp, đầu quay sang trái, mắt nhìn bàn tay trái.

Nhịp 3: Hai chân giữ nguyên, hai tay như nhịp 1.

Nhịp 4: Về TTCB.

Nhịp 5, 6, 7, 8: Như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng ở nhịp 5 đổi chân, ở nhịp 6 đổi tay và hướng vặn mình.

2.1.3. Động tác bụng

TTCB: Đứng nghiêm.

Nhịp 1: Chân trái bước sang ngang rộng hơn vai, đồng thời hai tay đưa ra trước vỗ vào nhau, mắt nhìn theo tay.

Nhịp 2: Cúi người, gập thân, hai tay đưa xuống dưới, duỗi thẳng ngón tay, lòng bàn tay hướng vào trong ở dưới thấp, với mũi bàn chân (thấp sát mặt đất càng tốt), chân thẳng, mắt nhìn theo tay.

Nhịp 3: Đứng thẳng, hai tay dang ngang, bàn tay ngửa, mắt nhìn thẳng.

Nhịp 4: Về TTCB.

Nhịp 5, 6, 7, 8: Như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng ở nhịp 5 đổi chân.

2.2. Làm quen, giới thiệu động tác

- GV làm mẫu động tác hoặc cho HS quan sát tranh thể hiện động tác mẫu (trong SGK), GV có thể tham khảo các câu hỏi sau:
  + Động tác thầy/cô thực hiện hoặc các bạn trong tranh thể hiện là gì? Đó là hoạt động của tay hay của chân? Hướng đưa của tay, chân như thế nào, ra trước hay về sau, hay sang bên trái, phải? Hoạt động của tay ở trên vai hay dưới vai,...?
  + Các em hãy thực hiện động tác giống như thầy/cô vừa thực hiện (hoặc như bạn trong tranh).
  + Trong các động tác thầy/cô vừa thực hiện (hoặc động tác mẫu trong tranh), em thích động tác nào nhất? Hãy thực hiện lại động tác đó.
- GV mô tả động tác, phân tích, hướng dẫn cách thực hiện động tác (có thể vừa làm mẫu, vừa giảng giải, nhấn mạnh những yêu cầu của động tác).
- GV cho HS xung phong lên tập động tác theo mẫu.
- GV cùng HS đánh giá xem bạn nào tập theo mẫu giống nhất.

Lưu ý: Khi giới thiệu động tác mới (chân, vặn mình, bụng), GV cần tăng cường sử dụng các phương tiện trực quan và đa dạng hoá các hoạt động trong giờ học để thu hút và tạo hứng thú cho HS. GV không nên sử dụng đơn điệu phương pháp giảng giải (thuyết trình) trong thời gian dài. Lời nói của GV phải đơn giản, dễ hiểu, ngắn gọn và phù hợp với vốn từ vựng của các em.

2.3. Hình thành động tác mới

- *Lần 1:* GV làm mẫu, cả lớp quan sát. Sau đó, GV hô cho cả lớp tập, chú ý quan sát và sửa sai cho HS (HS tập 2 lần 8 nhịp).
- *Lần 2:* GV vừa hướng dẫn vừa cho HS tập cho tới khi các em tập cơ bản đúng.
- *Lần 3:* GV gọi một vài HS lên tập liên hoàn ba động tác chân, vặn mình và bụng. Cả lớp quan sát và nhận xét bạn tập (HS tập 1 lần 8 nhịp).
- *Lần 4:* GV cho cán sự lớp hô, cả lớp tập, GV quan sát và sửa sai cho HS (HS tập 2 lần 8 nhịp).

Lưu ý: Do mức độ nhận thức của HS phụ thuộc chủ yếu vào những gì các em nhìn thấy, nghe thấy và được thực hành nên trong quá trình hướng dẫn HS, GV cần tăng cường sử dụng tranh ảnh, dành nhiều thời gian cho HS tập luyện.

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức luyện tập động tác

- GV cho HS luyện tập theo các hình thức như gợi ý trong SGK.
- Trong quá trình HS thực hành, GV cần chú ý quan tâm, giúp đỡ những HS thực hiện chưa đúng và có những hình thức động viên, khích lệ HS thực hiện đúng.
- Đối với những HS tiếp thu chưa tốt, GV cần hướng dẫn cho HS tập luyện với tốc độ chậm, kết hợp diễn giải bằng lời nói với thực hiện thao tác giúp HS có hình dung cụ thể về động tác. Chú ý khai thác những kinh nghiệm, hiểu biết về một số kĩ năng mà HS đã được làm quen từ trước.
- Vào cuối mỗi tiết học nên tổ chức cho HS trình diễn, thi đua nhằm đem lại niềm vui, hứng thú trong học tập cho các em. Có thể tổ chức trình diễn, thi đua theo nhóm, tổ hoặc cá nhân. Trình diễn, thi đua phải đi đôi với việc đánh giá, nhận xét. Trước khi tổ chức trình diễn, thi đua, GV cần nêu các yêu cầu cần đạt của động tác để HS dựa vào đó đánh giá. Từ đó rèn luyện cho HS kĩ năng đánh giá và tự đánh giá.

3.2. Tổ chức trò chơi bổ trợ khéo léo

Trò chơi *Lò cò tiếp sức*

- *Mục đích:* Phát triển sức mạnh chân, khả năng phối hợp nhanh nhẹn, khéo léo.
- *Chuẩn bị:*
  + Kẻ vạch xuất phát. Với mỗi đội chơi, vẽ 5 vòng tròn liên tiếp (có thể dùng vòng tròn nhựa), ở cuối đặt vật đích.
  + Chia lớp thành 4 đội, xếp thành hàng dọc, đứng sau vạch xuất phát.
- *Cách chơi:*
  + Khi có lệnh, em số 1 chạy bước từng chân (hoặc nhảy lò cò một chân) vào trong các vòng tròn, đến đích, vòng qua vật đích, sau đó chạy nhanh về đập nhẹ tay vào em số 2. Em số 2 thực hiện như em số 1 rồi đập nhẹ tay vào em số 3.
  + Cứ tiếp tục chơi như thế cho đến em cuối cùng của mỗi đội. Đội nào xong trước, ít phạm quy là thắng cuộc.

3.3. Tập bài tập phát triển thể lực

Có thể tham khảo một số bài tập sau:

Bài tập 1: Giậm chân tại chỗ, hai tay vung tự nhiên 10 – 15 lần, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 2: Chạy tại chỗ, đánh gót chân ra sau, đánh tay tự nhiên 10 – 15 lần, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS làm các bài 1, 2, 3 trong SGK.

Đáp án: Bài 1: Hình B; Bài 2: Hình A; Bài 3: Hình A.

– Với bài 4, GV chỉ cho HS biết đây là một cách vận dụng trong thực tiễn và kể thêm một số trường hợp có vận dụng động tác chân, vặn mình, bụng:

+ Với các động tác chân, vặn mình, bụng, các em có thể tập vào các buổi sáng hoặc buổi chiều để rèn luyện sức khoẻ, hình thành thói quen tập luyện, nâng cao các kĩ năng vận động, phát triển hài hoà về thể chất và tinh thần,... để học tốt các môn học khác.

+ Hoặc khi ngồi học bài, nếu cảm thấy mệt mỏi cần nghỉ ngơi, các em hãy đứng dậy tập động tác chân, động tác vặn mình, động tác bụng một vài lần, sau đó học tiếp.

– Ngoài những nội dung nêu trên, GV cần hướng dẫn cho HS biết cách phối hợp cùng bạn bè thường xuyên làm vệ sinh sân chơi, phòng tập và chuẩn bị đồ chơi, dụng cụ tập luyện cho từng buổi tập trên lớp cũng như khi tự vui chơi ở nhà, ở nơi công cộng.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện động tác chân, động tác vặn mình và động tác bụng của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng cả ba động tác chân, vặn mình, bụng; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được hai hoặc ba động tác chân, vặn mình, bụng; biết được lỗi sai trong tập luyện.	Thực hiện được một động tác hoặc chưa thực hiện được động tác nào.

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

Bài 3 ĐỘNG TÁC PHỐI HỢP, ĐỘNG TÁC ĐIỀU HOÀ

I MỤC TIÊU

- Biết thực hiện vệ sinh sân tập, chuẩn bị dụng cụ trong tập luyện thể dục thể thao.
- Biết quan sát tranh ảnh, động tác làm mẫu của GV để tập động tác phối hợp và động tác điều hoà.
- Thực hiện được động tác phối hợp, động tác điều hoà và vận dụng được vào trong các hoạt động tập thể.
- Tham gia tích cực các trò chơi vận động và bài tập phát triển thể lực.
- Hoàn thành lượng vận động theo yêu cầu, phát triển thể lực.
- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
- Hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao.

II CHUẨN BỊ

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

III HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC DẠY HỌC

1. Mở đầu

1.1. Khởi động

GV cho HS thực hiện xoay các khớp giúp các em làm nóng cơ thể.

1.2. Trò chơi bổ trợ khởi động

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

Trò chơi *Chồng đống chồng đe*

- *Mục đích:* Làm nóng cơ thể, tăng khả năng phản xạ, tạo hứng thú để tiếp nhận nội dung sẽ học.
- *Cách chơi:*
  + GV chia lớp thành các nhóm, mỗi nhóm 4 – 6 HS, ngồi theo vòng tròn. Mỗi HS nắm tay mình thành những quả đấm, tay em này chồng lên tay em kia. Mỗi nhóm cử một em đứng trong vòng tròn, vừa hát bài đồng dao:

Chồng đống chồng đe

Con chim lè lưỡi

Nó chỉ người nào?

Nó chỉ người này!

vừa chỉ vào nắm tay của từng bạn (mỗi tiếng của lời ca chỉ vào một tay).

+ Tiếng cuối cùng "*này!*" rơi vào nắm tay của ai thì người đó phải chạy đuổi bắt các bạn. Em nào bị bắt sẽ phải nhảy lò cò một vòng.

+ Sau đó đổi người, chơi tiếp 2 – 3 lần nữa thì dừng lại.

2. Kiến thức mới

2.1. Động tác phối hợp, động tác điều hoà

2.1.1. Động tác phối hợp

TTCB: Đứng nghiêm.

Nhịp 1: Khuỵu hai gối, lưng thẳng, hai tay đưa ra trước vỗ vào nhau, thân người thẳng, mắt nhìn phía trước.

Nhịp 2: Cúi người, gập thân, chân thẳng, hai tay đưa xuống dưới, duỗi thẳng ngón tay, lòng bàn tay hướng vào trong với mũi bàn chân, mắt nhìn theo tay.

Nhịp 3: Đứng thẳng, hai tay dang ngang, bàn tay ngửa, mặt hướng phía trước.

Nhịp 4: Về TTCB.

Nhịp 5, 6, 7, 8: Như nhịp 1, 2, 3, 4.

2.1.2. Động tác điều hoà

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, lắc cổ tay.

Nhịp 2: Hai tay hạ xuống dang ngang bằng vai, bàn tay sấp, lắc cổ tay.

Nhịp 3: Hai tay đưa ra trước, bàn tay sấp, lắc cổ tay.

Nhịp 4: Về TTCB.

Nhịp 5, 6, 7, 8: Như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng ở nhịp 5 đổi chân.

2.2. Làm quen, giới thiệu động tác

– GV làm mẫu động tác hoặc cho HS quan sát tranh thể hiện động tác mẫu (trong SGK), GV có thể tham khảo các câu hỏi sau:

+ Động tác thầy/cô vừa thực hiện hoặc các bạn trong tranh thể hiện là động tác gì?

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Đó là hoạt động của tay hay chân? Hướng đưa của tay, chân như thế nào (ra trước, về sau, sang trái hay sang phải)? Hoạt động của cổ tay như thế nào? Sự phối hợp các nhịp của các động tác như thế nào?

+ Các em hãy thực hiện động tác giống như thầy/cô vừa thực hiện (hoặc như bạn trong tranh).

+ Trong các động tác thầy/cô vừa thực hiện (hoặc động tác mẫu trong tranh), em thích động tác nào nhất? Hãy thực hiện lại động tác đó.

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

– GV cho HS xung phong lên tập động tác theo mẫu.

– GV cùng HS đánh giá xem bạn nào tập theo mẫu giống nhất.

Lưu ý: Khi giới thiệu động tác mới (phối hợp, điều hoà), GV cần tăng cường sử dụng các phương tiện trực quan và đa dạng hoá các hoạt động trong giờ học để thu hút và tạo hứng thú cho HS. GV không nên sử dụng đơn điệu phương pháp giảng giải (thuyết trình) trong thời gian dài. Lời nói của GV phải đơn giản, dễ hiểu, ngắn gọn và phù hợp với vốn từ vựng của các em.

2.3. Hình thành động tác mới

– *Lần 1:* GV làm mẫu, cả lớp quan sát. Sau đó, GV hô cho cả lớp tập, chú ý quan sát và sửa sai cho HS (HS tập 2 lần 8 nhịp).

– *Lần 2:* GV vừa hướng dẫn vừa cho HS tập cho tới khi các em tập cơ bản đúng.

– *Lần 3:* GV gọi một vài HS lên tập liên hoàn hai động tác phối hợp và điều hoà. Cả lớp quan sát và nhận xét bạn tập (HS tập 1 lần 8 nhịp).

– *Lần 4:* GV cho cán sự lớp hô, cả lớp tập, GV quan sát và sửa sai cho HS (HS tập 2 lần 8 nhịp).

Lưu ý: Do mức độ nhận thức của HS phụ thuộc chủ yếu vào những gì các em nhìn thấy, nghe thấy và được thực hành nên trong quá trình hướng dẫn HS, GV cần tăng cường sử dụng tranh ảnh, dành nhiều thời gian cho HS tập luyện.

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức luyện tập động tác

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

– Trong quá trình HS thực hành, GV cần chú ý quan tâm, giúp đỡ những HS thực hiện chưa đúng và có những hình thức động viên, khích lệ HS thực hiện đúng.

– Đối với những HS tiếp thu chưa tốt, GV cần hướng dẫn cho HS tập luyện với tốc độ chậm, kết hợp diễn giải bằng lời nói với thực hiện thao tác giúp HS có hình

dung cụ thể về động tác. Chú ý khai thác những kinh nghiệm, hiểu biết về một số kĩ năng mà HS đã được làm quen từ trước.

– Vào cuối mỗi tiết học nên tổ chức cho HS trình diễn, thi đua nhằm đem lại niềm vui, hứng thú trong học tập cho các em. Có thể tổ chức trình diễn, thi đua theo nhóm, tổ hoặc cá nhân. Trình diễn, thi đua phải đi đôi với việc đánh giá, nhận xét. Trước khi tổ chức trình diễn, thi đua, GV cần nêu các yêu cầu cần đạt của động tác để HS dựa vào đó đánh giá. Từ đó rèn luyện cho HS kĩ năng đánh giá và tự đánh giá.

3.2. Tổ chức trò chơi bổ trợ khéo léo

Trò chơi *Tiếp sức con thoi*

– *Mục đích:* Rèn luyện kĩ năng chạy, phát triển sức nhanh, sự phối hợp khéo léo, nhanh nhẹn.

– *Chuẩn bị:*

+ Kẻ 2 vạch giới hạn song song, cách nhau 8 – 10m, mỗi vạch dài 3 – 4m.

+ Chia lớp thành 2 đội có số người bằng nhau, xếp thành hàng dọc, cùng đứng ở một bên vạch giới hạn.

+ Hai em đứng đầu hàng, mỗi em cầm một tín gậy (hoặc một chiếc khăn).

– *Cách chơi:*

+ Khi có lệnh, em số 1 ở mỗi đội nhanh chóng chạy qua vạch giới hạn, vòng lại trao tín gậy cho em số 2 của đội mình rồi chạy xuống cuối hàng. Em số 2 thực hiện như em số 1 rồi trao tín gậy cho em số 3.

+ Cứ tiếp tục chơi như thế cho đến em cuối cùng của mỗi đội. Đội nào xong trước, ít phạm quy là thắng cuộc (nếu tín gậy bị rơi thì được nhặt lên và chơi tiếp).

3.3. Tập bài tập phát triển thể lực

Có thể tham khảo một số bài tập sau:

Bài tập 1: Đứng lên ngồi xuống, hai tay duỗi thẳng, vung tự nhiên theo nhịp 10 – 15 lần, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 2: Chạy tại chỗ, đánh gót chân ra sau, đánh tay tự nhiên 10 – 15 lần, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

4. Vận dụng

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

Đáp án: Bài 1: Hình B; Bài 2: Hình A.

– Với bài 3, GV chỉ cho HS biết đây là một cách vận dụng trong thực tiễn và kể thêm một số trường hợp có vận dụng động tác phối hợp, động tác điều hoà:

+ Với động tác phối hợp, động tác điều hoà, các em có thể tập vào các buổi sáng hoặc buổi chiều để rèn luyện sức khoẻ, hình thành thói quen tập luyện, nâng cao kĩ năng vận động, phát triển hài hoà về thể chất và tinh thần,... để học tốt các môn học khác.

+ Hoặc khi ngồi học bài, nếu cảm thấy mệt mỏi cần nghỉ ngơi, em hãy đứng dậy tập động tác phối hợp, động tác điều hoà một vài lần, sau đó học tiếp.

– Ngoài những nội dung nêu trên, GV cần hướng dẫn cho HS biết cách phối hợp cùng bạn bè thường xuyên làm vệ sinh sân chơi, phòng tập và chuẩn bị đồ chơi, dụng cụ tập luyện cho từng buổi tập trên lớp cũng như khi tự vui chơi ở nhà, ở nơi công cộng.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện động tác phối hợp và động tác điều hoà của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng cả hai động tác phối hợp, điều hoà; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được một hoặc hai động tác phối hợp, điều hoà; biết được lỗi sai trong tập luyện.	Chưa thực hiện được động tác nào.

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

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Chủ đề 3 TỰ THẾ VÀ KĨ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

GỢI Ý KẾ HOẠCH DẠY HỌC

Bài	Tên bài	Nội dung	Thời lượng
1	Vận động của đầu, cổ	– Động tác cơ bản có liên quan đến đầu, cổ. – Trò chơi vận động. – Bài tập phát triển thể lực.	3 tiết
2	Vận động của tay	– Động tác cơ bản của tay. – Trò chơi vận động. – Bài tập phát triển thể lực.	4 tiết
3	Vận động của chân	– Động tác cơ bản của chân. – Trò chơi vận động. – Bài tập phát triển thể lực.	5 tiết
4	Vận động phối hợp của cơ thể	– Bài tập 1. – Bài tập 2. – Trò chơi vận động. – Bài tập phát triển thể lực.	6 tiết
5	Vận động phối hợp của cơ thể (tiếp theo)	– Bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động của cơ thể. – Trò chơi vận động. – Bài tập phát triển thể lực.	6 tiết

Bài 1 VẬN ĐỘNG CỦA ĐẦU, CỔ

I MỤC TIÊU

- Biết thực hiện vệ sinh sân tập, chuẩn bị dụng cụ trong tập luyện thể dục thể thao.
- Biết quan sát tranh ảnh, động tác làm mẫu của GV để tập luyện.
- Thực hiện được nội dung các tư thế, kĩ năng vận động của đầu, cổ và vận dụng được vào trong các hoạt động tập thể.
- Tham gia tích cực các trò chơi vận động và bài tập phát triển thể lực.
- Hoàn thành lượng vận động theo yêu cầu, phát triển thể lực.
- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
- Hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao.

II CHUẨN BỊ

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

III HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC DẠY HỌC

1. Mở đầu

1.1. Khởi động

GV cho HS thực hiện xoay các khớp giúp các em làm nóng cơ thể.

1.2. Trò chơi bổ trợ khởi động

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

Trò chơi *Làm theo hiệu lệnh*

- *Mục đích:* Làm nóng cơ thể, tăng khả năng phản xạ, tạo hứng thú để tiếp nhận nội dung sẽ học.
- *Cách chơi:* GV tham khảo cách tổ chức chơi trò chơi này ở bài 1, chủ đề 1.

2. Kiến thức mới

2.1. Tư thế vận động đầu và cổ

2.1.1. Động tác cúi đầu

- *TTCB:* Hai chân rộng bằng vai, hai tay chống hông, thân thẳng, mắt nhìn thẳng.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

– *Động tác:* Từ TTCB, thực hiện cúi đầu. Khi cúi đầu, thân người giữ nguyên như TTCB.

Kết thúc động tác, đầu về tư thế thẳng, mắt nhìn thẳng.

2.1.2. Động tác ngửa đầu

– *TTCB:* Như TTCB ở động tác cúi đầu.

– *Động tác:* Từ TTCB, thực hiện ngửa đầu. Khi ngửa đầu, thân người giữ nguyên như TTCB.

Kết thúc động tác, đầu về tư thế thẳng, mắt nhìn thẳng.

2.1.3. Động tác nghiêng đầu sang trái

– *TTCB:* Như TTCB ở động tác cúi đầu.

– *Động tác:* Từ TTCB, thực hiện nghiêng đầu sang trái. Khi nghiêng đầu sang trái, thân người giữ nguyên như TTCB.

Kết thúc động tác, đầu về tư thế thẳng, mắt nhìn thẳng.

2.1.4. Động tác nghiêng đầu sang phải

– *TTCB:* Như TTCB ở động tác cúi đầu.

– *Động tác:* Từ TTCB, thực hiện nghiêng đầu sang phải. Khi nghiêng đầu sang phải, thân người giữ nguyên như TTCB.

Kết thúc động tác, đầu về tư thế thẳng, mắt nhìn thẳng.

2.1.5. Động tác quay đầu sang trái

– *TTCB:* Như TTCB ở động tác cúi đầu.

– *Động tác:* Từ TTCB, thực hiện quay đầu sang trái. Khi quay đầu sang trái, thân người giữ nguyên như TTCB.

Kết thúc động tác, đầu về tư thế thẳng, mắt nhìn thẳng.

2.1.6. Động tác quay đầu sang phải

– *TTCB:* Như TTCB ở động tác cúi đầu.

– *Động tác:* Từ TTCB, thực hiện quay đầu sang phải. Khi quay đầu sang phải, thân người giữ nguyên như TTCB.

Kết thúc động tác, đầu về tư thế thẳng, mắt nhìn thẳng.

2.1.7. Động tác xoay đầu một vòng từ trái sang phải

– *TTCB:* Như TTCB ở động tác cúi đầu.

– *Động tác:* Từ TTCB, thực hiện nghiêng và xoay đầu một vòng từ trái sang phải. Khi xoay đầu, thân người giữ nguyên như TTCB.

Kết thúc động tác, đầu về tư thế thẳng, mắt nhìn thẳng.

2.1.8. Động tác xoay đầu một vòng từ phải sang trái

– *TTCB:* Như TTCB ở động tác cúi đầu.

– *Động tác:* Từ TTCB, thực hiện nghiêng và xoay đầu một vòng từ phải sang trái. Khi xoay đầu, thân người giữ nguyên như TTCB.

Kết thúc động tác, đầu về tư thế thẳng, mắt nhìn thẳng.

2.1.9. Bài tập phối hợp các động tác đầu và cổ

** Bài tập 1*

– *TTCB:* Hai chân rộng bằng vai, hai tay chống hông, thân thẳng, mắt nhìn thẳng.

– *Khẩu lệnh:* "Bài tập – Bắt đầu!".

+ *Nhịp 1:* Cúi đầu.

+ *Nhịp 2:* Ngửa đầu.

+ *Nhịp 3:* Nghiêng đầu sang trái.

+ *Nhịp 4:* Nghiêng đầu sang phải.

+ *Nhịp 5, 6, 7, 8:* Như nhịp 1, 2, 3, 4.

** Bài tập 2*

– *TTCB:* Như TTCB của Bài tập 1.

– *Khẩu lệnh:* "Bài tập – Bắt đầu!".

+ *Nhịp 1:* Quay đầu sang trái.

+ *Nhịp 2:* Quay đầu sang phải.

+ *Nhịp 3:* Xoay đầu một vòng từ trái sang phải.

+ *Nhịp 4:* Xoay đầu một vòng từ phải sang trái.

+ *Nhịp 5, 6, 7, 8:* Như nhịp 1, 2, 3, 4.

2.2. Làm quen, giới thiệu động tác

– GV làm mẫu động tác hoặc cho HS quan sát tranh thể hiện động tác mẫu (trong SGK). Với mỗi động tác, GV có thể tham khảo câu hỏi sau: Động tác thầy/cô thực hiện hoặc bạn trong tranh thể hiện là động tác gì?

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

– GV cho HS xung phong thực hiện từng động tác nói trên.

– GV cùng HS đánh giá xem bạn nào thực hiện động tác giống mẫu nhất, đồng thời có hình thức động viên, cổ vũ phù hợp.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

2.3. Hình thành động tác mới

* Với các động tác, GV có thể thực hiện như sau:

– *Bước 1:* GV hô cho cả lớp tập từng động tác, mỗi động tác tập từ 2 – 4 lần.

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

* Với các bài tập, GV có thể thực hiện như sau:

– *Lần 1:* GV làm mẫu, cả lớp quan sát. Sau đó, GV hô cho cả lớp tập, chú ý quan sát và sửa sai cho HS (HS tập 2 lần 8 nhịp).

– *Lần 2:* GV vừa hướng dẫn vừa cho HS tập cho tới khi các em tập cơ bản đúng.

– *Lần 3:* GV gọi một vài HS lên tập. Cả lớp quan sát và nhận xét bạn tập (HS tập 1 lần 8 nhịp).

– *Lần 4:* GV cho cán sự lớp hô, cả lớp tập, GV quan sát và sửa sai cho HS, lưu ý sau mỗi lần tập có nhận xét (HS tập 2 lần 8 nhịp).

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức luyện tập động tác

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

– GV có thể tiến hành cho HS tập luyện các động tác vận động của đầu và cổ bằng cách hướng dẫn tập từng động tác như sau:

+ Chia HS thành các nhóm (có thể cho các em tự kết bạn thành nhóm) và để các em tự điều khiển nhau tập luyện các động tác vận động của đầu và cổ.

+ GV đến các nhóm hỗ trợ, nếu nhóm nào có nhiều bạn tập chưa đúng, có thể yêu cầu các em kèm và giúp đỡ nhau.

+ GV yêu cầu từng nhóm lên tập luyện các động tác trước lớp. GV tuyên dương nhóm tập đạt yêu cầu, động viên nhóm tập chưa đạt yêu cầu, chỉ ra những điểm cần khắc phục, đồng thời cho HS ở nhóm tập đạt giúp đỡ HS ở nhóm tập chưa đạt để khắc phục nhược điểm.

+ GV chỉ tranh ảnh hoặc làm mẫu, nhấn mạnh những chi tiết về tư thế và vận động của đầu, cổ. GV cũng có thể cử một vài nhóm lên trình diễn, rồi nêu những khó khăn khi tập luyện. Sau đó, GV cùng cả lớp nêu các phương án khắc phục.

3.2. Tổ chức trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ

Trò chơi *Dung dăng dung dẻ*

– *Mục đích:* Rèn khả năng phản xạ, sự nhanh nhẹn và giúp cơ thể được vận động nhẹ nhàng,...

– *Cách chơi:*

+ Chơi theo nhóm hoặc tổ.

+ GV đứng giữa, HS đứng hai bên, tất cả nắm tay nhau vừa đi vừa đung đưa ra phía trước rồi ra sau theo nhịp bài đồng dao:

Dung dăng dung dẻ
Dắt trẻ đi chơi
Đến cửa nhà trời
Lạy cậu lạy mợ
Cho cháu về quê
Cho dê đi học
Cho cóc ở nhà
Cho gà bới bếp
Ù à ùập
Ngồi sập xuống đây.

Đến câu "Ngồi sập xuống đây" thì tất cả cùng ngồi xuống thật nhanh, rồi đứng dậy vừa đi vừa hát tiếp.

Có thể dùng luật chơi khác cho trò chơi *Dung dăng dung dẻ* như sau: Vẽ các vòng tròn (số lượng vòng tròn ít hơn số HS). HS nắm tay nhau vừa đi vừa đung đưa ra phía trước, rồi ra sau theo nhịp bài đồng dao, đến câu "Ngồi sập xuống đây", mỗi HS nhanh chóng tìm và ngồi vào một vòng tròn (1 HS/ vòng tròn), em nào không tìm được chỗ ngồi thì bị loại, coi như thua. Trò chơi lại bắt đầu lại từ đầu.

Lưu ý: Trong cả ba tiết học, GV có thể tổ chức cho HS chơi một trò chơi nhưng ở mỗi tiết cần thay đổi hình thức chơi như điều chỉnh động tác khó hơn, lượng vận động tăng dần, thay đổi cách thực hiện theo hướng nâng cao dần. Tuỳ vào trình độ của HS, điều kiện của nhà trường, GV có thể cải tiến trò chơi, cách chơi cho phù hợp.

3.3. Tập bài tập phát triển thể lực

Có thể tham khảo một số bài tập sau:

Bài tập 1: Chạy lăng gót sau 10 – 15 lần, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 2: Tại chỗ bật nhảy chụm chân 10 lần, rồi chạy nhanh 10m, sau đó chạy chậm về nơi xuất phát, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 3: Đi bộ thể thao 10m, sau đó chạy nhanh về vị trí ban đầu, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

4. Vận dụng

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

Đáp án:

Bài 1: Hình A: Ngửa đầu; Hình B: Cúi đầu; Hình C: Nghiêng đầu sang phải; Hình D: Nghiêng đầu sang trái.

Bài 2: Hình A: Xoay đầu một vòng từ trái sang phải; Hình B: Quay đầu sang trái; Hình C: Xoay đầu một vòng từ phải sang trái; Hình D: Quay đầu sang phải.

– Bài 3: GV cho HS thực hiện hai bài tập phối hợp các động tác đầu và cổ ở mục 9, phần Kiến thức mới trong SGK.

– Với bài 4, GV chỉ cho HS biết đây là một cách vận dụng trong thực tiễn để phòng tránh mỏi cổ khi học bài. GV có thể kể thêm một số trường hợp có vận dụng vận động của đầu và cổ.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện các tư thế và kĩ năng vận động cơ bản của đầu, cổ của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng các tư thế vận động của đầu, cổ; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được ít nhất một nửa các tư thế vận động của đầu, cổ; biết được lỗi sai trong tập luyện.	Thực hiện được dưới một nửa các tư thế vận động của đầu, cổ.

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

Bài 2 VẬN ĐỘNG CỦA TAY

I MỤC TIÊU

- Biết thực hiện vệ sinh sân tập, chuẩn bị dụng cụ trong tập luyện thể dục thể thao.
- Biết quan sát tranh ảnh, động tác làm mẫu của GV để tập luyện.
- Thực hiện được nội dung các tư thế, kĩ năng vận động của tay và vận dụng được vào trong các hoạt động tập thể.
- Tham gia tích cực các trò chơi vận động và bài tập phát triển thể lực.
- Hoàn thành lượng vận động theo yêu cầu, phát triển thể lực.
- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
- Hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao.

II CHUẨN BỊ

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

III HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC DẠY HỌC

1. Mở đầu

1.1. Khởi động

GV cho HS thực hiện xoay các khớp giúp các em làm nóng cơ thể.

1.2. Trò chơi bổ trợ khởi động

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

Trò chơi *Chim bay, cò bay*

- *Mục đích:* Làm nóng cơ thể, tăng khả năng phản xạ, tạo hứng thú để tiếp nhận nội dung sẽ học.
- *Cách chơi:*
  + HS đứng thành vòng tròn, người điều khiển trò chơi đứng ở giữa.
  + Người điều khiển hô "Chim bay", đồng thời dang hai cánh tay như chim đang bay. Tiếp theo, người điều khiển hô "Cò bay", rồi dang hai tay lên cao lắc cổ tay. Cùng lúc đó, HS làm động tác và hô theo người điều khiển. Nếu người điều khiển hô những vật không bay được như "Nhà bay" hay "Bàn bay" mà em nào làm động tác bay theo người điều khiển, hoặc người điều khiển hô những vật

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

bay được mà lại không làm động tác bay thì sẽ phải nhảy lò cò một vòng bên ngoài vòng tròn. Trong lúc bạn nhảy lò cò, HS có thể vừa vỗ tay vừa hát các câu đồng dao sau:

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

+ Để lôi cuốn hơn, có thể biến tấu thêm phần "Cá lặn" hay "Tàu lặn", "Vịt lặn", GV có thể làm động tác khuỵu gối hoặc gập thân, HS làm theo động tác của GV xen kẽ với trò chơi *Chim bay, cò bay*.

2. Kiến thức mới

2.1. Tư thế cơ bản vận động của tay

2.1.1. Động tác đưa hai tay ra trước

– *TTCB:* Đứng nghiêm.

– *Động tác:* Từ TTCB, đưa hai tay ra trước bằng vai, bàn tay sấp, thân thẳng, mắt nhìn thẳng.

Kết thúc động tác, từ từ đưa hai tay về TTCB.

2.1.2. Động tác đưa hai tay lên cao

– *TTCB:* Đứng nghiêm.

– *Động tác:* Từ TTCB, từ từ đưa hai tay sang ngang – lên cao và dừng lại ở tư thế chếch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, ngửa đầu.

Kết thúc động tác, từ từ đưa hai tay về TTCB.

2.1.3. Động tác đưa hai tay dang ngang

– *TTCB:* Đứng nghiêm.

– *Động tác:* Từ TTCB, từ từ đưa hai tay sang ngang và dừng lại ở tư thế dang ngang bằng vai, bàn tay sấp.

Kết thúc động tác, từ từ đưa hai tay về TTCB.

2.1.4. Động tác đưa hai tay ra sau (hai tay chếch sau)

– *TTCB:* Đứng nghiêm.

– *Động tác:* Từ TTCB, từ từ đưa hai tay ra sau chếch dưới, lòng bàn tay hướng vào nhau và dừng ở tư thế hai tay đưa thẳng ra sau hết cỡ.

Kết thúc động tác, từ từ đưa hai tay về TTCB.

2.1.5. Bài tập phối hợp các động tác tay

** Bài tập 1*

– *TTCB:* Đứng nghiêm.

– *Khẩu lệnh:* "Bài tập – Bắt đầu!".

+ *Nhịp 1:* Hai tay đưa ra trước bằng vai, bàn tay sấp.

+ *Nhịp 2:* Hai tay đưa lên cao chếch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, ngửa đầu, mắt nhìn theo tay.

+ *Nhịp 3:* Hai tay hạ xuống dang ngang bằng vai, bàn tay sấp, thân thẳng, mắt nhìn thẳng.

+ *Nhịp 4:* Về TTCB.

+ *Nhịp 5, 6, 7, 8:* Như nhịp 1, 2, 3, 4.

* *Bài tập 2*

– *TTCB:* Đứng nghiêm.

– *Khẩu lệnh:* "Bài tập – Bắt đầu!".

+ *Nhịp 1:* Hai tay đưa chếch sau, lòng bàn tay hướng vào nhau, thân thẳng, mắt nhìn thẳng.

+ *Nhịp 2:* Hai tay đưa ra trước bằng vai, bàn tay sấp.

+ *Nhịp 3:* Hai tay dang ngang, bàn tay sấp.

+ *Nhịp 4:* Về TTCB.

+ *Nhịp 5, 6, 7, 8:* Như nhịp 1, 2, 3, 4.

2.2. Làm quen, giới thiệu động tác

– Sau khi giới thiệu các động tác vận động của tay, GV cho các nhóm quan sát tranh ảnh rồi thảo luận về cách tập động tác. Tuỳ vào từng buổi tập, GV có thể chọn động tác và số lượng động tác để dạy học cho phù hợp.

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

– GV cho HS xung phong tập động tác theo tranh ảnh.

– GV cùng HS đánh giá xem bạn nào tập động tác theo tranh ảnh giống nhất, đồng thời có hình thức động viên, cổ vũ phù hợp.

2.3. Hình thành động tác mới

* Với các động tác, GV có thể thực hiện như sau:

– *Bước 1:* GV hô cho cả lớp tập từng động tác, mỗi động tác tập từ 2 – 4 lần.

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

* Với các bài tập, GV có thể thực hiện như sau:

– *Lần 1:* GV làm mẫu, cả lớp quan sát. Sau đó, GV hô cho cả lớp tập, chú ý quan sát và sửa sai cho HS (HS tập 2 lần 8 nhịp).

– *Lần 2:* GV vừa hướng dẫn vừa cho HS tập cho tới khi các em tập cơ bản đúng.

– *Lần 3:* GV gọi một vài HS lên tập. Cả lớp quan sát và nhận xét bạn tập (HS tập 1 lần 8 nhịp).

– *Lần 4:* GV cho cán sự lớp hô, cả lớp tập, GV quan sát và sửa sai cho HS, lưu ý sau mỗi lần tập có nhận xét (HS tập 2 lần 8 nhịp).

Lưu ý: GV giúp đỡ những HS chưa tập được bằng cách hướng dẫn lại, cử bạn giúp đỡ hoặc yêu cầu các HS đó tự quan sát tranh ảnh để tập lại,...

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức luyện tập động tác

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

– GV có thể tiến hành cho HS tập luyện các động tác tay bằng cách hướng dẫn như sau:

+ Chia HS thành các nhóm (có thể cho các em tự kết bạn thành nhóm) và để các em tự điều khiển nhau tập luyện các động tác tay.

+ GV đến các nhóm hỗ trợ, nếu nhóm nào có nhiều bạn tập chưa đúng, có thể yêu cầu các em kèm và giúp đỡ nhau.

+ Từng nhóm lên thực hiện các động tác trước lớp. GV tuyên dương nhóm tập đạt yêu cầu, động viên nhóm tập chưa đạt yêu cầu, chỉ ra những điểm cần khắc phục, đồng thời cho HS ở nhóm tập đạt giúp đỡ HS ở nhóm tập chưa đạt để khắc phục nhược điểm.

+ GV chỉ tranh ảnh hoặc làm mẫu, nhấn mạnh những chi tiết về thân người và tư thế của tay. GV cũng có thể cử một vài nhóm lên trình diễn, rồi nêu những khó khăn khi tập luyện. Sau đó, GV cùng cả lớp nêu các phương án khắc phục.

Lưu ý: Tuỳ vào trình độ của HS, điều kiện của nhà trường, GV có thể thay đổi động tác cho phù hợp.

3.2. Tổ chức trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ

Trò chơi *Giành cờ chiến thắng*

– *Mục đích:* Rèn luyện kĩ năng chạy, trí thông minh, sự nhanh nhẹn, khéo léo và khả năng phản xạ.

– *Chuẩn bị:*

+ Kẻ 2 vạch giới hạn cách nhau 8m. Ở giữa hai vạch giới hạn, kẻ một vòng tròn có

đường kính 0,5 – 1m và cắm vào đó một lá cờ nhỏ (hoặc một cành lá, hay một vật gì đó thay cho cờ).

+ Tuỳ theo số lượng HS trong lớp nhiều hay ít mà tổ chức đội hình chơi, mỗi lần chơi chỉ tổ chức cho hai tổ, do đó nếu lớp có bốn tổ có thể tổ chức hai sân chơi, hoặc hai tổ chơi còn hai tổ đứng quan sát, sau đó đổi chỗ cho nhau. Hai tổ tham gia chơi phải có số lượng người bằng nhau và tập hợp thành hai hàng ngang ở hai bên vạch giới hạn, mặt quay vào phía cờ. GV cho HS ở mỗi hàng điểm số để từng em nhận biết số của mình.

– *Cách chơi:*

+ Khi trò chơi bắt đầu, GV gọi đến số nào thì hai em ở số đó trong hai hàng nhanh chóng chạy lên giành lấy cờ mang về cho đội mình.

+ Nếu người của đội bạn đã cầm được cờ thì em cùng số với em đó phải chạy đuổi theo để giành lại cờ. Trong trường hợp em đuổi chạm được tay vào người em cầm cờ thì em cầm cờ bị thua (em đuổi thắng cuộc), còn nếu không đuổi kịp mà để em cầm cờ chạy về qua vạch giới hạn thì em cầm cờ là người thắng cuộc.

+ Sau đó lại để cờ vào vòng tròn và tiếp tục chơi lại từ đầu.

Lưu ý: Trong cả bốn tiết học, GV có thể tổ chức cho HS chơi một trò chơi nhưng ở mỗi tiết cần thay đổi hình thức chơi như điều chỉnh động tác khó hơn, lượng vận động tăng dần, thay đổi cách thực hiện theo hướng nâng cao dần. Tuỳ vào trình độ của HS, điều kiện của nhà trường, GV có thể cải tiến trò chơi, cách chơi cho phù hợp.

3.3. Tập bài tập phát triển thể lực

Có thể tham khảo một số bài tập sau:

Bài tập 1: Tại chỗ chạy lăng gót, sau đó di chuyển khoảng 15m, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 2: Bật nhảy chụm chân di chuyển 10m, lặp lại 3 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 3: Đi bộ thể thao 10m, sau đó chạy nhanh về vị trí ban đầu, lặp lại 3 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS làm bài 1 trong SGK.

Đáp án: Hình A: Hai tay dang ngang; Hình B: Hai tay ra trước;

Hình C: Hai tay lên cao.

– Bài 2: GV cho HS thực hiện hai bài tập phối hợp các động tác tay ở mục 5, phần Kiến thức mới trong SGK.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện nội dung các tư thế và kĩ năng vận động tay của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng các tư thế vận động của tay; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được ít nhất một nửa các tư thế vận động của tay; biết được lỗi sai trong tập luyện.	Thực hiện được dưới một nửa các tư thế vận động của tay.

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

Bài 3 VẬN ĐỘNG CỦA CHÂN

I MỤC TIÊU

- Biết thực hiện vệ sinh sân tập, chuẩn bị dụng cụ trong tập luyện thể dục thể thao.
- Biết quan sát tranh ảnh, động tác làm mẫu của GV để tập luyện.
- Thực hiện được nội dung các tư thế, kĩ năng vận động của chân và vận dụng được vào trong các hoạt động tập thể.
- Tham gia tích cực các trò chơi vận động và bài tập phát triển thể lực.
- Hoàn thành lượng vận động theo yêu cầu, phát triển thể lực.
- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
- Hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao.

II CHUẨN BỊ

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

III HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC DẠY HỌC

1. Mở đầu

1.1. Khởi động

GV cho HS thực hiện xoay các khớp giúp các em làm nóng cơ thể.

1.2. Trò chơi bổ trợ khởi động

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

Trò chơi *Mèo và chim sẻ*

- *Mục đích:* Làm nóng cơ thể, tăng khả năng phản xạ, tạo hứng thú để tiếp nhận nội dung sẽ học.
- *Cách chơi:* GV tham khảo cách tổ chức chơi trò chơi này ở bài 3, chủ đề 1.

2. Kiến thức mới

2.1. Tư thế cơ bản vận động của chân

2.1.1. Động tác đứng kiễng gót

- *TTCB:* Hai chân khép, mũi chân chếch chữ V, hai tay chống hông, thân thẳng, mắt nhìn thẳng.
- *Động tác:* Từ TTCB, kiễng hai gót chân.

Kết thúc động tác, hạ hai chân về TTCB.

2.1.2. Động tác đứng đưa một chân ra trước

- *TTCB:* Như TTCB của động tác đứng kiễng gót.
- *Động tác:*

+ *Đưa chân trái ra trước:* Từ TTCB, đứng trên chân phải, chân trái đưa ra trước.

Kết thúc động tác, đưa chân trái về TTCB.

+ *Đưa chân phải ra trước:* Từ TTCB, đứng trên chân trái, chân phải đưa ra trước.

Kết thúc động tác, đưa chân phải về TTCB.

2.1.3. Động tác đứng đưa một chân sang ngang

- *TTCB:* Như TTCB của động tác đứng kiễng gót.
- *Động tác:*

+ *Đưa chân trái sang ngang:* Từ TTCB, đứng trên chân phải, chân trái đưa sang ngang.

Kết thúc động tác, đưa chân trái về TTCB.

+ *Đưa chân phải sang ngang:* Từ TTCB, đứng trên chân trái, chân phải đưa sang ngang.

Kết thúc động tác, đưa chân phải về TTCB.

2.1.4. Động tác đứng đưa một chân ra sau

- *TTCB:* Như TTCB của động tác đứng kiễng gót.
- *Động tác:*

+ *Đưa chân trái ra sau:* Từ TTCB, đứng trên chân phải, chân trái đưa ra sau.

Kết thúc động tác, đưa chân trái về TTCB.

+ *Đưa chân phải ra sau:* Từ TTCB, đứng trên chân trái, chân phải đưa ra sau.

Kết thúc động tác, đưa chân phải về TTCB.

2.1.5. Bài tập phối hợp các động tác chân

** Bài tập 1:*

– *TTCB:* Như TTCB của động tác đứng kiễng gót.

– *Khẩu lệnh:* "Bài tập – Bắt đầu!".

+ *Nhịp 1:* Đưa chân trái sang ngang.

+ *Nhịp 2:* Về TTCB.

+ *Nhịp 3:* Đưa chân phải sang ngang.

+ *Nhịp 4:* Về TTCB.

+ *Nhịp 5:* Đưa chân trái ra trước.

+ *Nhịp 6:* Về TTCB.

+ *Nhịp 7:* Đưa chân phải ra trước.

+ *Nhịp 8:* Về TTCB

** Bài tập 2:*

– *TTCB:* Như TTCB của động tác đứng kiễng gót.

– *Khẩu lệnh:* "Bài tập – Bắt đầu!".

+ *Nhịp 1:* Kiễng hai gót chân.

+ *Nhịp 2:* Về TTCB.

+ *Nhịp 3:* Như nhịp 1.

+ *Nhịp 4:* Về TTCB.

+ *Nhịp 5:* Đưa chân trái ra sau.

+ *Nhịp 6:* Về TTCB.

+ *Nhịp 7:* Đưa chân phải ra sau.

+ *Nhịp 8:* Về TTCB.

2.2. Làm quen, giới thiệu động tác

– Sau khi giới thiệu các động tác vận động của chân, GV cho các nhóm quan sát tranh ảnh rồi thảo luận về cách tập động tác. Tuỳ vào từng buổi tập, GV có thể chọn động tác và số lượng động tác để dạy học cho phù hợp.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

- GV mô tả động tác, phân tích, hướng dẫn cách thực hiện động tác (có thể vừa làm mẫu, vừa giảng giải, nhấn mạnh những yêu cầu của động tác).
- GV cho 3 – 4 nhóm xung phong tập động tác theo tranh ảnh.
- GV cùng HS đánh giá xem nhóm nào tập động tác theo tranh ảnh giống nhất, đồng thời có hình thức động viên, cổ vũ phù hợp.

2.3. Hình thành động tác mới

- *Lần 1:* GV làm mẫu, cả lớp quan sát. Sau đó, GV hô cho cả lớp tập, chú ý quan sát và sửa sai cho HS. Ở từng động tác, GV cần dừng nhịp để sửa cho những em tập chưa đúng.
- *Lần 2:* GV vừa hướng dẫn, vừa cho HS tập các động tác chân cho đến khi tập cơ bản đúng.
- *Lần 3:* GV hô nhịp cho HS tập các bài tập phối hợp các động tác chân.
- *Lần 4:* GV cho cán sự lớp hoặc một HS xung phong lên hô cho cả lớp tập các bài tập phối hợp các động tác chân, GV quan sát và sửa sai cho HS.

Lưu ý: GV giúp đỡ những HS chưa tập được bằng cách hướng dẫn lại, cử bạn giúp đỡ hoặc yêu cầu các HS đó tự quan sát tranh ảnh để tập lại,...

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức luyện tập động tác

- GV cho HS luyện tập theo các hình thức như gợi ý trong SGK.
- GV có thể tiến hành cho HS tập luyện các động tác chân bằng cách hướng dẫn tập từng động tác như sau:
  + Chia HS thành các nhóm (có thể cho các em tự kết bạn thành nhóm) và để các em tự điều khiển nhau tập luyện các động tác chân.
  + GV đến các nhóm hỗ trợ, nếu nhóm nào có nhiều bạn tập chưa đúng, có thể yêu cầu các em kèm và giúp đỡ nhau.
  + Từng nhóm lên thực hiện các động tác trước lớp. GV tuyên dương nhóm tập đạt yêu cầu, động viên nhóm tập chưa đạt yêu cầu, chỉ ra những điểm cần khắc phục, đồng thời cho HS ở nhóm tập đạt giúp đỡ HS ở nhóm tập chưa đạt để khắc phục nhược điểm.
  + GV chỉ tranh ảnh hoặc làm mẫu, nhấn mạnh những chi tiết về thân người và tư thế của chân. GV cũng có thể cử một vài nhóm lên trình diễn, rồi nêu những khó khăn khi tập luyện. Sau đó, GV cùng cả lớp nêu các phương án khắc phục.

Lưu ý: Tuỳ vào trình độ của HS, điều kiện của nhà trường, GV có thể thay đổi động tác cho phù hợp.

3.2. Tổ chức trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ

Trò chơi *Vượt hổ tiếp sức*

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

– *Chuẩn bị:*

+ Chia số HS trong lớp thành 4 đội, xếp thành hàng dọc đứng sau vạch xuất phát.

+ Từ vạch xuất phát đến đích vẽ 5 vòng tròn liên tiếp tượng trưng là "hổ" (có thể thay hình vẽ bằng các vòng tròn bằng nhựa màu).

– *Cách chơi:*

+ Khi có lệnh, em số 1 của mỗi đội bật hai chân vào trong từng vòng tròn, đến đích vòng qua đích, sau đó chạy về đập nhẹ tay vào em số 2. Em số 2 thực hiện như em số 1 rồi đập nhẹ tay vào em số 3.

+ Cứ tiếp tục chơi như thế cho đến em cuối cùng của mỗi đội.

+ Đội nào xong trước, ít phạm quy là thắng cuộc.

Lưu ý: Trong cả năm tiết học, GV có thể tổ chức cho HS chơi một trò chơi nhưng ở mỗi tiết cần thay đổi hình thức chơi như điều chỉnh động tác khó hơn, lượng vận động tăng dần, thay đổi cách thực hiện theo hướng nâng cao dần. Tuỳ vào trình độ của HS, điều kiện của nhà trường, GV có thể cải tiến trò chơi, cách chơi cho phù hợp.

3.3. Tập bài tập phát triển thể lực

Có thể tham khảo một số bài tập sau:

Bài tập 1: Tại chỗ chạy lăng gót, sau đó di chuyển 10m, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 2: Bật nhảy chụm chân di chuyển 10m, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 3: Đi bộ tự do 15m sau đó chạy nhanh về vị trí ban đầu, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS làm bài 1 trong SGK.

Đáp án: Hình A: Đưa chân trái ra trước; Hình B: Đưa chân trái sang ngang; Hình C: Đứng kiễng gót; Hình D: Đưa chân phải ra sau.

– Bài 2: GV cho HS thực hiện hai bài tập phối hợp các động tác chân ở mục 5, phần Kiến thức mới trong SGK.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện các tư thế và kĩ năng vận động chân của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng các tư thế vận động của chân; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được ít nhất một nửa các tư thế vận động của chân; biết được lỗi sai trong tập luyện.	Thực hiện được dưới một nửa các tư thế vận động của chân.

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

Bài 4 VẬN ĐỘNG PHỐI HỢP CỦA CƠ THỂ

I MỤC TIÊU

- Biết thực hiện vệ sinh sân tập, chuẩn bị dụng cụ trong tập luyện thể dục thể thao.
- Biết quan sát tranh ảnh, động tác làm mẫu của GV để tập luyện.
- Thực hiện được nội dung các vận động phối hợp của cơ thể và vận dụng được vào trong các hoạt động tập thể.
- Tham gia tích cực các trò chơi vận động và bài tập phát triển thể lực.
- Hoàn thành lượng vận động theo yêu cầu, phát triển thể lực.
- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
- Hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao.

II CHUẨN BỊ

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

III HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC DẠY HỌC

1. Mở đầu

1.1. Khởi động

GV cho HS thực hiện xoay các khớp giúp các em làm nóng cơ thể.

1.2. Trò chơi bổ trợ khởi động

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

Trò chơi *Tránh ô tô*

– *Mục đích:* Làm nóng cơ thể, tăng khả năng phản xạ, tạo hứng thú để tiếp nhận nội dung sẽ học.

– *Cách chơi:* Cả lớp đứng trong khoảng sân được quy định sẵn. GV (hoặc chỉ huy) đóng vai "ô tô", di chuyển vào vị trí có HS. Các em cần tránh để không chạm vào "ô tô". Nếu HS nào chạm vào "ô tô" thì phải làm động tác ngã, nằm xuống và cứ nằm như thế cho đến khi có bạn đến "cứu" mới được đứng lên để di chuyển tiếp.

2. Kiến thức mới

2.1. Các bài tập vận động phối hợp của cơ thể

** Bài tập 1*

– *TTCB:* Đứng thẳng, hai chân khép, hai tay thả lỏng tự nhiên, thân thẳng, mắt nhìn thẳng.

– *Khẩu lệnh:* "Bài tập – Bắt đầu!".

+ *Nhịp 1:* Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay đưa ra trước, bàn tay sấp.

+ *Nhịp 2:* Về TTCB.

+ *Nhịp 3:* Chân phải bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay dang ngang, bàn tay sấp.

+ *Nhịp 4:* Về TTCB.

+ *Nhịp 5:* Đứng trên chân phải, đưa chân trái ra trước, hai tay dang ngang, bàn tay sấp.

+ *Nhịp 6:* Về TTCB.

+ *Nhịp 7:* Như nhịp 5 nhưng đổi chân.

+ *Nhịp 8:* Về TTCB.

** Bài tập 2*

– *TTCB:* Đứng thẳng, hai chân khép, hai tay thả lỏng tự nhiên, thân thẳng, mắt nhìn thẳng.

– *Khẩu lệnh:* "Bài tập – Bắt đầu!".

+ *Nhịp 1:* Chùng gối chân phải, đưa chân trái sang ngang, tay trái dang ngang, tay phải gập trước ngực.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

+ *Nhịp 2:* Về TTCB.

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

+ *Nhịp 4:* Về TTCB.

+ *Nhịp 5:* Đứng trên chân phải, đưa chân trái ra sau, hai tay đưa ra trước – lên cao chếch chữ V, ngửa đầu.

+ *Nhịp 6:* Về TTCB.

+ *Nhịp 7:* Như nhịp 5 nhưng đổi chân.

+ *Nhịp 8:* Về TTCB.

2.2. Làm quen, giới thiệu động tác

GV cho HS vận động bằng việc thực hiện các động tác đơn giản. GV nên vận động cùng HS. Khi tổ chức cho HS vận động làm quen, GV cần tạo không khí vui vẻ, cho HS thực hiện những động tác từ dễ đến khó.

2.3. Hình thành động tác mới

Đây là các bài tập liên hoàn từ các động tác cơ bản HS đã học ở các bài trước nên khi dạy các động tác mới, GV chỉ cần gợi ý hoặc làm mẫu để HS quan sát và tập theo.

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức luyện tập

– GV cho HS luyện tập bài tập theo các hình thức như gợi ý trong SGK.

– Khi tổ chức cho HS tập luyện các bài tập này, GV cần lưu ý:

+ Cùng HS tập luyện, hướng dẫn cho HS từng động tác để HS hiểu và làm theo được ngay. Cần tận dụng được thời gian cho các em tập luyện để tăng cường sức khoẻ. GV chủ động điều chỉnh lượng vận động và thời gian thực hiện cho phù hợp.

+ Tuyên dương nhóm tập đạt, động viên nhóm tập chưa đạt, chỉ ra những điểm cần khắc phục, đồng thời cho HS ở nhóm tập đạt giúp đỡ nhóm tập chưa đạt luyện tập để khắc phục nhược điểm.

+ Qua việc cho HS quan sát tranh ảnh hoặc làm mẫu, GV nhấn mạnh những chi tiết về thân người và tư thế của tay, chân, đầu, cổ. GV có thể chọn một HS lên trình diễn bài tập, nêu những khó khăn trong quá trình tập luyện. GV cùng cả lớp đưa ra các phương án khắc phục.

+ Tuỳ vào trình độ của HS, điều kiện của nhà trường, GV có thể thay đổi động tác, tự thiết kế dụng cụ tập luyện cho phù hợp.

3.2. Tổ chức trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ

Trò chơi *Phối hợp nhảy chụm, tách chân qua vòng tròn*

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

– *Chuẩn bị:*

+ Chia số HS trong lớp thành 4 đội, các đội đứng sau vạch xuất phát.

+ Từ vạch xuất phát đến đích vẽ 5 vòng tròn liên tiếp theo các cỡ to, nhỏ xen kẽ nhau (có thể thay hình vẽ bằng các vòng tròn bằng nhựa màu).

– *Cách chơi:*

+ Khi có lệnh, em số 1 của mỗi đội bật nhảy chụm hai chân vào trong vòng to, rồi tách hai chân qua vòng tròn nhỏ, đến hết thì vòng qua đích, sau đó chạy về đập nhẹ tay vào em số 2. Em số 2 thực hiện như em số 1 rồi đập nhẹ tay vào em số 3.

+ Cứ tiếp tục chơi như thế cho đến em cuối cùng của mỗi đội.

+ Đội nào xong trước, ít phạm quy là thắng cuộc.

Lưu ý: Trong cả sáu tiết học, GV có thể tổ chức cho HS chơi một trò chơi nhưng ở mỗi tiết cần thay đổi hình thức chơi như điều chỉnh động tác khó hơn, lượng vận động tăng dần, thay đổi cách thực hiện theo hướng nâng cao dần. Tuỳ vào trình độ của HS, điều kiện của nhà trường, GV có thể cải tiến trò chơi, cách chơi cho phù hợp.

3.3. Tập bài tập phát triển thể lực

– Khi thấy lượng vận động của HS trong tiết học còn ít, GV có thể tăng thời gian vận động cho HS khi chơi trò chơi *Phối hợp nhảy chụm, tách chân qua vòng tròn*. GV chủ động điều chỉnh lượng vận động và quãng nghỉ cho phù hợp.

– Hoặc GV lựa chọn các dạng bài tập phù hợp để phát triển thể lực và kĩ năng vận động của HS như chạy, nhảy, leo trèo, mang vác, ném đẩy,...

4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS làm bài 1 trong SGK.

Đáp án: Hình B.

– Bài 2: GV cho HS thực hiện bài tập 2, phần Kiến thức mới trong SGK.

– Với bài 3, GV chỉ cho HS biết đây là một cách vận dụng trong thực tiễn và có thể kể thêm một số trường hợp có vận dụng vận động phối hợp của cơ thể.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện nội dung các bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động của cơ thể của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng các bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động của cơ thể; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được ít nhất một nửa các bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động của cơ thể; biết được lỗi sai trong tập luyện.	Thực hiện được dưới một nửa các bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động của cơ thể.

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

Bài 5 VẬN ĐỘNG PHỐI HỢP CỦA CƠ THỂ (tiếp theo)

I MỤC TIÊU

- Biết thực hiện vệ sinh sân tập, chuẩn bị dụng cụ trong tập luyện thể dục thể thao.
- Biết quan sát tranh ảnh, động tác làm mẫu của GV để tập luyện.
- Thực hiện được nội dung các vận động phối hợp của cơ thể và vận dụng được vào trong các hoạt động tập thể.
- Tham gia tích cực các trò chơi vận động và bài tập phát triển thể lực.
- Hoàn thành lượng vận động theo yêu cầu, phát triển thể lực.
- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
- Hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao.

II CHUẨN BỊ

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

III HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC DẠY HỌC

1. Mở đầu

1.1. Khởi động

GV cho HS thực hiện xoay các khớp giúp các em làm nóng cơ thể.

1.2. Trò chơi bổ trợ khởi động

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

Trò chơi *Dung dăng dung dẻ*

– *Mục đích:* Làm nóng cơ thể, tăng khả năng phản xạ, tạo hứng thú để tiếp nhận nội dung sẽ học.

– *Cách chơi:* GV tham khảo cách tổ chức chơi trò chơi này ở bài 1, chủ đề 3.

2. Kiến thức mới

2.1. Bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động của cơ thể

– *TTCB:* Đứng thẳng, hai chân khép, hai tay thả lỏng tự nhiên, thân thẳng, mắt nhìn thẳng.

– *Khẩu lệnh:* "Bài tập – Bắt đầu!".

+ *Nhịp 1:* Chùng gối, hai tay đưa ra trước, bàn tay sấp, cúi đầu.

+ *Nhịp 2:* Về TTCB.

+ *Nhịp 3:* Chùng gối, hai tay đưa chếch sau, lòng bàn tay hướng vào nhau, ngửa đầu.

+ *Nhịp 4:* Về TTCB.

+ *Nhịp 5:* Đứng trên chân phải, đưa chân trái sang ngang, tay trái dang ngang, bàn tay sấp, tay phải gập trước ngực, mắt nhìn sang trái.

+ *Nhịp 6:* Về TTCB.

+ *Nhịp 7:* Như nhịp 5 nhưng đổi tay, đổi chân, mắt nhìn sang phải.

+ *Nhịp 8:* Về TTCB.

+ *Nhịp 9:* Hai tay đưa lên cao chếch chữ V, ngửa đầu.

+ *Nhịp 10:* Cúi người, gập thân về trước, hai tay với mũi bàn chân.

+ *Nhịp 11:* Về nhịp 9.

+ *Nhịp 12:* Đứng trên chân phải, đưa chân trái ra trước, hai tay đưa ra trước – xuống dưới – chếch sau.

+ *Nhịp 13:* Về nhịp 9.

+ *Nhịp 14:* Như nhịp 12 nhưng đổi chân.

+ *Nhịp 15:* Về nhịp 9.

+ *Nhịp 16:* Về TTCB.

2.2. Làm quen, giới thiệu động tác

GV cho HS vận động bằng việc thực hiện các động tác đơn giản. GV nên vận động cùng HS. Khi tổ chức cho HS vận động làm quen, GV cần tạo không khí vui vẻ, cho HS thực hiện những động tác từ dễ đến khó.

2.3. Hình thành động tác mới

Ngoài tham khảo hướng dẫn từ các bài trước, GV cần chú ý thêm một số điểm sau:

Đây là các bài tập liên hoàn nên khi dạy các động tác mới, GV cần gợi ý hoặc làm mẫu để HS quan sát và tập theo từng động tác một. Khi các em tập tương đối thuần thục thì ghép thành chuỗi động tác. GV cần tạo điều kiện cho HS tìm hiểu, tự suy nghĩ, giao lưu, học hỏi về động tác hoặc chuỗi động tác mới tập.

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức luyện tập

- GV cho HS luyện tập bài tập theo các hình thức như gợi ý trong SGK.
- Khi tổ chức cho HS tập luyện các bài tập này, GV cần lưu ý:
  + Cùng HS tập luyện, hướng dẫn cho HS từng động tác bằng các kí hiệu, thao tác đơn giản để HS hiểu và làm theo được ngay. Cần tận dụng được thời gian cho các em tập luyện để tăng cường sức khoẻ. GV chủ động điều chỉnh lượng vận động và thời gian thực hiện cho phù hợp.
  + Tuyên dương nhóm tập đạt, động viên nhóm tập chưa đạt, chỉ ra những điểm cần khắc phục, đồng thời cho HS ở nhóm tập đạt giúp đỡ nhóm tập chưa đạt luyện tập để khắc phục nhược điểm.
  + Qua việc cho HS quan sát tranh ảnh hoặc làm mẫu, GV nhấn mạnh những chi tiết về thân người và tư thế của tay, chân, đầu, cổ. GV có thể chọn một vài nhóm lên trình diễn bài tập, nêu những khó khăn trong quá trình tập luyện. GV cùng cả lớp đưa ra các phương án khắc phục.
  + Tuỳ vào trình độ của HS, điều kiện của nhà trường, GV có thể thay đổi động tác, tự thiết kế dụng cụ tập luyện cho phù hợp.

3.2. Tổ chức trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ

Trò chơi *Ong về tổ*

- *Mục đích:* Rèn luyện sự khéo léo, nhanh nhẹn, phát triển sức mạnh của chân.
- *Chuẩn bị:*
  + Vẽ một số vòng tròn tượng trưng cho tổ ong.
  + Một rổ hoa hoặc một cây hoa được đặt ở vị trí thích hợp.
  + Mỗi HS đóng vai một con ong.

– *Cách chơi:*

+ GV (hoặc chỉ huy) thổi một hồi còi hoặc hô "Ong bay đi tìm nhuy", các con ong bay ra khỏi tổ đến nhặt một bông hoa tượng trưng cho việc hút mật.

+ GV (hoặc chỉ huy) thổi một hồi còi tiếp theo hoặc hô "Hai ong một tổ về làm mật", các con ong cầm hoa nhanh chóng bay về tổ (lưu ý không được quá hai ong vào một tổ). Con ong nào không tìm được hoa hoặc không vào được tổ sẽ thua cuộc, phải chạy một vòng quanh các bạn.

Lưu ý: Trong cả sáu tiết học, GV có thể tổ chức cho HS chơi một trò chơi nhưng ở mỗi tiết cần thay đổi hình thức chơi như điều chỉnh động tác khó hơn, lượng vận động tăng dần, thay đổi cách thực hiện theo hướng nâng cao dần. Tuỳ vào trình độ của HS, điều kiện của nhà trường, GV có thể cải tiến trò chơi, cách chơi cho phù hợp.

3.3. Tập bài tập phát triển thể lực

– Khi thấy lượng vận động của HS trong tiết học còn ít, GV có thể tăng thời gian vận động cho HS khi chơi trò chơi *Ong về tổ*. GV chủ động điều chỉnh lượng vận động và quãng nghỉ cho phù hợp.

– Hoặc GV lựa chọn các dạng bài tập phù hợp để phát triển thể lực và kĩ năng vận động của HS như chạy, nhảy, leo trèo, mang vác, ném đẩy,...

4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS làm bài 1 trong SGK.

Đáp án: Hình B.

– Với bài 2, GV chỉ cho HS biết đây là một cách vận dụng trong thực tiễn và có thể kể thêm một số trường hợp có vận dụng vận động phối hợp của cơ thể (tập bài tập chống mệt mỏi, bài thể dục giữa giờ,...).

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện nội dung các bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động của cơ thể của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng các động tác trong bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động của cơ thể; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được ít nhất một nửa các động tác trong bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động của cơ thể; biết được lỗi sai trong tập luyện.	Thực hiện được dưới một nửa các động tác trong bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động của cơ thể.

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

PHẦN BA

THỂ THAO TỰ CHỌN

Chủ đề 1 MÔN BÓNG RỔ

GỢI Ý KẾ HOẠCH DẠY HỌC

Bài	Tên bài	Nội dung	Thời lượng
1	Làm quen với bóng	– Các động tác làm quen với bóng. – Trò chơi vận động. – Bài tập phát triển thể lực.	4 tiết
2	Động tác di chuyển không bóng	– Chạy theo đường thẳng. – Chạy đổi hướng. – Trò chơi vận động. – Bài tập phát triển thể lực.	4 tiết
3	Động tác dẫn bóng	– Dẫn bóng tại chỗ. – Dẫn bóng di chuyển lên trước. – Trò chơi vận động. – Bài tập phát triển thể lực.	5 tiết
4	Động tác ném rổ hai tay trước ngực	– Động tác tại chỗ ném rổ hai tay trước ngực. – Trò chơi vận động. – Bài tập phát triển thể lực.	5 tiết

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Bài 1 LÀM QUEN VỚI BÓNG

I MỤC TIÊU

- Biết thực hiện vệ sinh sân tập, chuẩn bị dụng cụ trong tập luyện thể dục thể thao.
- Biết quan sát tranh ảnh, làm mẫu của GV để thực hiện các động tác làm quen với bóng.
- Thực hiện được các động tác làm quen với bóng trong bóng rổ và vận dụng được vào trong các hoạt động tập thể.
- Tham gia tích cực các trò chơi vận động và bài tập phát triển thể lực.
- Hoàn thành lượng vận động theo yêu cầu, phát triển thể lực.
- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
- Hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao.

II CHUẨN BỊ

- Sân tập, nhà tập, phòng đa năng (hoặc sân trường).
- Còi, cờ, tranh ảnh, băng đĩa hình, quả bóng rổ và các dụng cụ tập luyện khác,...
- Trang phục thể thao, giày tập hoặc dép quai hậu; đảm bảo vệ sinh và an toàn trong tập luyện.

III HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC DẠY HỌC

1. Mở đầu

1.1. Khởi động

GV cho HS thực hiện xoay các khớp giúp các em làm nóng cơ thể.

1.2. Trò chơi bổ trợ khởi động

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

Trò chơi *Tiếp sức con thoi*

- *Mục đích:* Rèn luyện kĩ năng chạy, phát triển sức nhanh, sự phối hợp khéo léo, nhanh nhẹn.
- *Chuẩn bị:*
  + Kẻ 2 vạch giới hạn song song, cách nhau 8 – 10m, mỗi vạch dài 3 – 4m.
  + Chia lớp thành 2 đội, xếp thành hàng dọc, cùng đứng ở một bên vạch giới hạn.
  + Hai em đứng đầu hàng, mỗi em cầm một quả bóng.
- *Cách chơi:*
  + Khi có lệnh, em số 1 ở mỗi đội nhanh chóng chạy qua vạch giới hạn, vòng lại

trao bóng cho em số 2 của đội mình rồi chạy xuống cuối hàng. Em số 2 thực hiện như em số 1 rồi trao bóng cho em số 3.

+ Cứ tiếp tục chơi như thế cho đến em cuối cùng của mỗi đội. Đội nào xong trước, ít phạm quy là thắng cuộc (nếu bóng bị rơi thì được nhặt bóng lên và chơi tiếp).

2. Kiến thức mới

2.1. Các động tác làm quen với bóng

2.1.1. Hai tay chuyển bóng cho nhau

Đứng thẳng, hai tay cầm bóng đưa ra trước mặt. Sử dụng lực của cổ tay và các ngón tay chuyển bóng liên tục từ tay này sang tay kia. Có thể thay đổi độ cao, tốc độ chuyển bóng. Yêu cầu khi thực hiện không để bóng rơi xuống đất.

2.1.2. Tung bóng lên cao, bắt bóng

Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai hoặc chân trước chân sau, hai tay cầm bóng. Sử dụng lực của cổ tay và ngón tay tung bóng lên cao, sau đó bắt bóng lại.

2.1.3. Tung bóng lên cao, đón bóng nảy

Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai hoặc chân trước chân sau, hai tay cầm bóng. Sử dụng lực của cổ tay và ngón tay tung bóng lên cao, để bóng rơi xuống đất rồi bắt bóng nảy.

2.1.4. Chuyển bóng qua lại

Đứng theo cặp, hai chân rộng bằng vai và quay lưng vào nhau, cách nhau khoảng một cánh tay. Em thứ nhất cầm bóng bằng hai tay trước ngực, xoay thân trên sang trái – ra sau chuyển bóng cho em thứ hai, đồng thời em thứ hai cũng xoay thân trên sang phải – ra sau để nhận bóng. Sau khi nhận bóng, em thứ hai đưa bóng qua người rồi thực hiện xoay thân trên sang trái – ra sau chuyển bóng, em thứ nhất xoay thân trên sang phải – ra sau để nhận bóng. Cứ tiếp tục thực hiện như thế một số lần thì dừng lại, sau đó đổi bên (xoay thân trên sang phải – ra sau để chuyển bóng, xoay thân trên sang trái – ra sau để nhận bóng).

Lưu ý: Trong quá trình chuyển – nhận bóng, chỉ xoay thân trên và hông; còn chân giữ nguyên.

2.2. Làm quen, giới thiệu động tác

- Với mỗi động tác, GV gọi đúng tên động tác, rồi làm mẫu 2 – 3 lần hoặc cho HS quan sát tranh thể hiện động tác mẫu (trong SGK), sau đó GV mô tả động tác.
- GV phân tích, hướng dẫn HS cách thực hiện động tác.
- GV vừa làm mẫu vừa giảng giải, nhấn mạnh những yêu cầu khi thực hiện động tác.
- GV cho HS xung phong thực hiện từng động tác nói trên.

– GV cùng HS đánh giá xem bạn nào thực hiện động tác giống mẫu nhất, đồng thời có hình thức động viên, cổ vũ kịp thời.

2.3. Hình thành động tác mới

Khi giới thiệu động tác, GV nên sử dụng các phương pháp dạy học truyền thống (đã biết) kết hợp với các phương pháp dạy học hiện đại như: phương pháp phân chia, phương pháp hoàn chỉnh giảng giải, phân tích, thị phạm, dùng giáo cụ trực quan kết hợp với tư duy tích cực của HS.

– GV điều khiển cho cả lớp tập, có thể tập với tín hiệu còi, nhịp đếm, hoặc vỗ tay, mỗi động tác tập từ 2 – 3 lần.

– GV quan sát và sửa sai cho HS (chú ý có thể dừng tập để sửa sai chung cho cả lớp hoặc sửa sai cá biệt). Lưu ý sau mỗi lần tập cần có nhận xét, khích lệ và động viên các em kịp thời.

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức luyện tập động tác

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

– Các động tác làm quen với bóng nhằm nâng cao cảm giác của tay với bóng, tăng năng lực điều khiển bóng, phán đoán không gian và thời gian. Vì vậy, nên để HS tập làm quen với bóng ngay từ đầu giờ học. Đối với HS lớp 1 cần dành nhiều thời gian để tập luyện nội dung này. Khi tập luyện những động tác đó, có thể tập cá nhân hoặc tập thể, tuỳ theo số lượng bóng và số lượng HS.

– Nếu GV thấy HS bước đầu nắm được yêu cầu cơ bản của động tác thì chia tổ (nhóm) tập luyện. HS có thể tự sửa sai cho nhau, GV quan sát, sửa sai nếu thấy cần thiết.

– Trong quá trình dạy học, GV cần chú ý quan tâm, giúp đỡ những HS thực hiện chưa đúng và khuyến khích, động viên kịp thời những HS thực hiện đúng. Đối với những HS tiếp thu chưa tốt, GV cần hướng dẫn cho HS tập luyện với tốc độ chậm, kết hợp diễn giải bằng lời nói với thực hiện thao tác giúp HS có hình dung cụ thể về động tác.

– Vào cuối mỗi tiết học, GV nên tổ chức cho HS thi đua nhằm đem lại niềm vui, hứng thú trong học tập.

3.2. Tổ chức trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng rổ

Trò chơi *Chuyển bóng tiếp sức*

– *Mục đích:* Phát triển sức nhanh, rèn luyện sự phối hợp khéo léo, nhanh nhẹn.

– *Chuẩn bị:*

+ 2 – 4 quả bóng rổ.

+ Chia lớp thành 2 – 4 đội, mỗi đội có số người bằng nhau, xếp thành hàng dọc.

+ Em đứng đầu hàng của mỗi đội cầm một quả bóng.

– *Cách chơi:*

+ Khi có hiệu lệnh, em đầu hàng của mỗi đội đồng loạt quay người sang trái – ra sau

chuyển bóng cho bạn đứng ngay sau mình. Cứ tiếp tục như thế cho đến khi bóng được chuyển đến em cuối hàng.

+ Em cuối hàng chuyển bóng ngược trở lại ra trước về phía tay phải cho bạn ngay trước mình. Tiếp tục như vậy cho đến em đầu hàng.

+ Em đầu hàng nhận bóng, giơ cao và hô to "Xong".

+ Đội nào xong trước, ít phạm quy là thắng cuộc.

– *Những trường hợp phạm quy*: chuyển bóng không lần lượt mà cách quãng; bóng rơi xuống đất.

Lưu ý: Cùng một trò chơi nhưng ở các lần chơi khác nhau, GV có thể điều chỉnh thời gian, cự li, số lượng người chơi, cách thức chơi,... để tăng lượng vận động và thu hút HS.

3.3. Tập bài tập phát triển thể lực

Có thể tham khảo một số bài tập sau:

Bài tập 1: Đứng thẳng, hai tay đan chéo nhau để sau gáy, đứng lên ngồi xuống liên tục 10 lần, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 2: Đứng thẳng, hai tay chống hông, bật cao tại chỗ 5 – 10 lần, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 3: Đứng nhún gót (kiễng – hạ gót), hai tay chống hông 10 – 15 lần, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

4. Vận dụng

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

Đáp án: Bài 1: Hình A; Bài 2: Chuyển bóng qua lại.

– Với bài 3, GV chỉ cho HS biết đây là một cách vận dụng trong thực tiễn để tạo hứng thú, giúp học tốt các môn học khác.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện các động tác làm quen với bóng của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng bốn động tác làm quen với bóng, biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được ít nhất hai động tác làm quen với bóng, biết được lỗi sai trong tập luyện.	Thực hiện được dưới hai động tác làm quen với bóng.

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

Bài 2 ĐỘNG TÁC DI CHUYỂN KHÔNG BÓNG

I MỤC TIÊU

- Biết thực hiện vệ sinh sân tập, chuẩn bị dụng cụ trong tập luyện thể dục thể thao.
- Biết quan sát tranh ảnh, làm mẫu của GV để thực hiện động tác chạy theo đường thẳng, chạy đổi hướng.
- Thực hiện được các động tác chạy theo đường thẳng, chạy đổi hướng trong bóng rổ và vận dụng được vào trong các hoạt động tập thể.
- Tham gia tích cực các trò chơi vận động và bài tập phát triển thể lực.
- Hoàn thành lượng vận động theo yêu cầu, phát triển thể lực.
- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
- Hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao.

II CHUẨN BỊ

- Sân tập, nhà tập, phòng đa năng (hoặc sân trường).
- Còi, cờ, tranh ảnh, băng đĩa hình, quả bóng rổ và các dụng cụ tập luyện khác,...
- Trang phục thể thao, giày tập hoặc dép quai hậu; đảm bảo vệ sinh và an toàn trong tập luyện.

III HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC DẠY HỌC

1. Mở đầu

1.1. Khởi động

GV cho HS thực hiện xoay các khớp giúp các em làm nóng cơ thể.

1.2. Trò chơi bổ trợ khởi động

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

Trò chơi *Chạy đổi chỗ, vỗ tay nhau*

- *Mục đích:* Làm nóng cơ thể, tăng cường sức nhanh và khéo léo, tạo hứng thú để tiếp nhận nội dung sẽ học.
- *Cách chơi:* GV tham khảo cách thức tổ chức chơi trò chơi này ở bài 2, chủ đề 1, phần 2.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

2. Kiến thức mới

2.1. Các động tác di chuyển không bóng

2.1.1. Chạy theo đường thẳng

Khi chạy, người hơi ngả về trước, hai tay đánh tự nhiên, mắt nhìn phía trước. Thực hiện chạy theo đường thẳng.

2.1.2. Chạy đổi hướng

Động tác thay đổi hướng di chuyển nhằm mục đích thoát khỏi người kèm.

Khi chạy, muốn đổi hướng, cần sử dụng chân đối diện với hướng muốn di chuyển (nếu muốn di chuyển sang phải thì dùng chân trái và ngược lại) đạp xuống đất ngược hướng với đường di chuyển, xoay người theo hướng muốn đổi rồi tiếp tục chạy.

2.2. Làm quen, giới thiệu động tác

- Với mỗi động tác, GV gọi đúng tên động tác và làm mẫu 2 – 3 lần (hoặc cho HS quan sát tranh thể hiện động tác mẫu trong SGK), sau đó GV mô tả động tác.
- GV phân tích, hướng dẫn cách thực hiện động tác.
- GV vừa làm mẫu vừa giảng giải, nhấn mạnh những yêu cầu của động tác.
- GV cho HS xung phong thực hiện từng động tác nói trên.
- GV cùng HS đánh giá xem bạn nào thực hiện động tác giống mẫu nhất, đồng thời có hình thức động viên, cổ vũ kịp thời.

2.3. Hình thành động tác mới

Khi giới thiệu động tác, GV nên sử dụng các phương pháp dạy học truyền thống (đã biết) kết hợp với các phương pháp dạy học hiện đại như: phương pháp phân chia, phương pháp hoàn chỉnh giảng giải, phân tích, thị phạm, dùng giáo cụ trực quan kết hợp với tư duy tích cực của HS.

- GV điều khiển cho cả lớp tập, có thể tập với tín hiệu còi, nhịp đếm, hoặc vỗ tay, mỗi động tác tập từ 2 – 3 lần.
- GV quan sát và sửa sai cho HS (chú ý có thể dừng tập để sửa sai chung cho cả lớp hoặc sửa sai cá biệt). Lưu ý sau mỗi lần tập cần có nhận xét, khích lệ và động viên các em kịp thời.

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức luyện tập động tác

- GV cho HS luyện tập theo các hình thức như gợi ý trong SGK.
- Nếu GV thấy HS bước đầu nắm được yêu cầu cơ bản của động tác thì chia tổ (nhóm) tập luyện. HS có thể tự sửa sai cho nhau, GV quan sát, sửa sai nếu thấy cần thiết.

– Trong quá trình dạy học, GV cần chú ý quan tâm, giúp đỡ những HS thực hiện chưa đúng và khuyến khích, động viên kịp thời những HS thực hiện đúng. Đối với những HS tiếp thu chưa tốt, GV cần hướng dẫn cho HS tập luyện với tốc độ chậm, kết hợp diễn giải bằng lời nói với thực hiện thao tác giúp HS có hình dung cụ thể về động tác.

– Vào cuối mỗi tiết học, GV nên tổ chức cho HS thi đua nhằm đem lại niềm vui, hứng thú trong học tập.

3.2. Tổ chức trò chơi vận động

Trò chơi *Lăn bóng bằng tay*

– *Mục đích:* Rèn luyện kĩ năng lăn bóng, sự khéo léo và nhanh nhẹn.

– *Chuẩn bị:*

+ 2 – 4 quả bóng rổ.

+ Kẻ vạch xuất phát và vạch chuẩn bị cách nhau 1,5m; cách vạch xuất phát 10m đặt một vật làm đích.

+ Chia lớp thành 2 – 4 đội có số người bằng nhau, xếp thành hàng dọc đứng sau vạch xuất phát thẳng hướng với đích, em đầu hàng của mỗi đội cầm một quả bóng.

– *Cách chơi:*

+ Khi có hiệu lệnh, em đầu hàng của mỗi đội cầm bóng nhanh chóng di chuyển, dùng tay lăn bóng về đích, vòng qua vật đích, rồi vòng trở lại và tiếp tục lăn bóng về, trao bóng cho em tiếp theo, sau đó trở về cuối hàng.

+ Cứ tiếp tục chơi như thế cho đến em cuối cùng của mỗi đội.

+ Đội nào xong trước, ít phạm quy là thắng cuộc.

– *Những trường hợp phạm quy*: không dùng tay lăn bóng mà dùng chân hoặc ôm bóng chạy; không vòng qua vật đích; người lăn bóng trước chưa về đến vạch xuất phát, người tiếp theo đã rời vạch xuất phát hoặc xuất phát khi chưa có lệnh.

GV cũng có thể chọn một số trò chơi vận động với bóng rổ phù hợp với đặc điểm tâm sinh lí lứa tuổi của HS lớp 1, có tác dụng hỗ trợ các nội dung học tập, góp phần phát triển các tố chất thể lực chung, như trò chơi *Chuyển bóng tiếp sức* đã trình bày ở bài 1.

3.3. Tập bài tập phát triển thể lực

Có thể tham khảo một số bài tập sau:

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

Bài tập 2: Bật nhảy đổi chân trên bục cao 20cm liên tục 10 lần, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 3: Chạy tại chỗ, đánh gót chân ra sau, đánh tay tự nhiên 10 – 15 lần, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS làm bài 1 trong SGK.

Đáp án: Hình A.

– Bài 2: GV cho HS thực hiện động tác chạy đổi hướng.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện động tác di chuyển không bóng của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng cả hai động tác chạy theo đường thẳng, chạy đổi hướng; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được một hoặc hai động tác chạy theo đường thẳng, chạy đổi hướng; biết được lỗi sai trong tập luyện.	Chưa thực hiện được động tác nào.

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

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Bài 3 ĐỘNG TÁC DẪN BÓNG

I MỤC TIÊU

– Biết thực hiện vệ sinh sân tập, chuẩn bị dụng cụ trong tập luyện thể dục thể thao.

– Biết quan sát tranh ảnh, làm mẫu của GV để thực hiện các động tác dẫn bóng tại chỗ và dẫn bóng di chuyển lên trước.

– Thực hiện được các động tác dẫn bóng tại chỗ, dẫn bóng di chuyển lên trước và vận dụng được vào trong các hoạt động tập thể.

– Tham gia tích cực các trò chơi vận động và bài tập phát triển thể lực.

– Hoàn thành lượng vận động theo yêu cầu, phát triển thể lực.

– Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

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

II CHUẨN BỊ

– Sân tập, nhà tập, phòng đa năng (hoặc sân trường).

– Còi, cờ, tranh ảnh, băng đĩa hình, quả bóng rổ và các dụng cụ tập luyện khác,...

– Trang phục thể thao, giày tập hoặc dép quai hậu; đảm bảo vệ sinh và an toàn trong tập luyện.

III HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC DẠY HỌC

1. Mở đầu

1.1. Khởi động

GV cho HS thực hiện xoay các khớp giúp các em làm nóng cơ thể.

1.2. Trò chơi bổ trợ khởi động

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

Trò chơi *Đi tàu hoả*

– *Mục đích:* Làm nóng cơ thể, tăng cường kĩ năng vận động của tay, chân và toàn thân, tạo hứng thú để tiếp nhận nội dung sẽ học.

– *Cách chơi:*

+ Tập hợp lớp thành hàng dọc. Em đứng sau để hai tay lên vai em đứng trước làm tàu hoả. Em đứng đầu hàng vừa chạy vừa hô "Tàu lên dốc" hoặc "Tàu xuống dốc".

+ Khi nghe hiệu lệnh "Tàu lên dốc", tất cả chạy chậm, bàn chân nhón lên, chạy bằng mũi bàn chân. Khi nghe hiệu lệnh "Tàu xuống dốc", tất cả chạy nhanh bằng gót chân. Trong khi chạy, hai tay em đứng sau vẫn phải để trên vai bạn đứng trước.

+ Em nào làm không đúng động tác sẽ phải chạy một vòng quanh cả lớp.

2. Kiến thức mới

2.1. Động tác dẫn bóng tại chỗ (nhồi bóng) và dẫn bóng di chuyển lên trước

Khi dẫn bóng, hai gối gập, người hạ thấp hơi xoay về phía có bóng, mắt quan sát trên sân. Bàn tay xoè rộng, lấy khuỷu tay làm trụ, cẳng tay lên xuống, dùng các ngón tay ấn đẩy và khống chế bóng.

– Khi dẫn bóng tại chỗ, điểm tiếp xúc của tay ở trên bóng.

– Khi dẫn bóng di chuyển lên trước, điểm tiếp xúc của tay ở nửa sau bóng.

2.2. Làm quen, giới thiệu động tác

– Với mỗi động tác, GV gọi đúng tên động tác và làm mẫu 2 – 3 lần (hoặc cho HS quan sát tranh thể hiện động tác mẫu trong SGK), sau đó GV mô tả động tác.

- GV phân tích, hướng dẫn cách thực hiện động tác.
- GV vừa làm mẫu vừa giảng giải, nhấn mạnh những yêu cầu của động tác.
- GV cho HS xung phong thực hiện từng động tác nói trên.
- GV cùng HS đánh giá xem bạn nào thực hiện động tác giống mẫu nhất, đồng thời có hình thức động viên, cổ vũ kịp thời.

2.3. Hình thành động tác mới

Khi giới thiệu động tác, GV nên sử dụng các phương pháp dạy học truyền thống (đã biết) kết hợp với các phương pháp dạy học hiện đại như: phương pháp phân chia, phương pháp hoàn chỉnh giảng giải, phân tích, thị phạm, dùng giáo cụ trực quan kết hợp với tư duy tích cực của HS.

- GV điều khiển cho cả lớp tập, có thể tập với tín hiệu còi, nhịp đếm, hoặc vỗ tay, mỗi động tác tập từ 2 – 3 lần.
- GV quan sát và sửa sai cho HS (chú ý có thể dừng tập để sửa sai chung cho cả lớp hoặc sửa sai cá biệt). Lưu ý sau mỗi lần tập cần có nhận xét, khích lệ và động viên các em kịp thời.

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức luyện tập động tác

- GV cho HS luyện tập theo các hình thức như gợi ý trong SGK.
- Nếu GV thấy HS bước đầu nắm được yêu cầu cơ bản của động tác thì chia tổ (nhóm) tập luyện. HS có thể tự sửa sai cho nhau, GV quan sát, sửa sai nếu thấy cần thiết.
- Trong quá trình dạy học, GV cần chú ý quan tâm, giúp đỡ những HS thực hiện chưa đúng và khuyến khích, động viên kịp thời những HS thực hiện đúng. Đối với những HS tiếp thu chưa tốt, GV cần hướng dẫn cho HS tập luyện với tốc độ chậm, kết hợp diễn giải bằng lời nói với thực hiện thao tác giúp HS có hình dung cụ thể về động tác.
- Vào cuối mỗi tiết học, GV nên tổ chức cho HS thi đua nhằm đem lại niềm vui, hứng thú trong học tập.

3.2. Tổ chức trò chơi vận động

Trò chơi *Dẫn bóng tiếp sức*

- *Mục đích:* Rèn luyện kĩ năng dẫn bóng, sự khéo léo và nhanh nhẹn.
- *Chuẩn bị:*

  + 2 – 4 quả bóng rổ.

+ Kẻ vạch xuất phát và vạch chuẩn bị cách nhau 1,5m; cách vạch xuất phát 10m, vẽ 2 – 4 vòng tròn có đường kính 0,5m, trong mỗi vòng tròn để một quả bóng rổ.

+ Chia lớp thành 2 – 4 đội có số người bằng nhau, xếp thành hàng dọc đứng sau vạch xuất phát thẳng hướng với vòng tròn.

– *Cách chơi:*

+ Khi có hiệu lệnh, em đầu hàng của mỗi đội nhanh chóng chạy lên lấy bóng, dùng tay dẫn bóng về vạch xuất phát rồi trao bóng cho em số 2. Em số 2 vừa chạy vừa dẫn bóng về phía trước, đặt bóng vào vòng tròn, sau đó chạy về phía vạch xuất phát và đập nhẹ tay vào em số 3. Em số 3 thực hiện như em số 1.

+ Cứ tiếp tục chơi như thế cho đến em cuối cùng của mỗi đội.

+ Đội nào xong trước, ít phạm quy là thắng cuộc.

– *Những trường hợp phạm quy*: không dẫn bóng mà dùng chân đá hoặc ôm bóng chạy; người trước chưa về đến vạch xuất phát, người tiếp theo đã rời vạch xuất phát hoặc xuất phát khi chưa có lệnh.

GV cũng có thể chọn một số trò chơi vận động với bóng rổ phù hợp với đặc điểm tâm sinh lí lứa tuổi của HS lớp 1, có tác dụng hỗ trợ các nội dung học tập, góp phần phát triển các tố chất thể lực chung như trò chơi *Chuyển bóng tiếp sức*; *Lăn bóng bằng tay* đã trình bày ở bài 1 và bài 2.

Lưu ý: Cùng một trò chơi nhưng ở các lần chơi khác nhau, GV có thể điều chỉnh thời gian, cự li, số lượng người chơi, cách thức chơi,... để tăng lượng vận động và thu hút HS.

3.3. Tập bài tập phát triển thể lực

Có thể tham khảo một số bài tập sau:

Bài tập 1: Đứng lên ngồi xuống, hai tay duỗi thẳng, vung tự nhiên theo nhịp 10 – 15 lần, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 2: Chạy tại chỗ, nâng cao đùi, đánh tay tự nhiên 10 – 15 lần, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 3: Tại chỗ bật nhảy chụm chân 10 lần rồi chạy nhanh 10m, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS làm bài 1 trong SGK.

Đáp án: Hình B.

– Bài 2: GV cho HS thực hiện động tác dẫn bóng di chuyển lên trước.

– Với bài 3, GV chỉ cho HS biết đây là cách vận dụng tập luyện với bóng để nâng cao sức khoẻ và phát triển chiều cao.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện các động tác dẫn bóng tại chỗ, dẫn bóng di chuyển lên trước của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng cả hai động tác dẫn bóng tại chỗ, dẫn bóng di chuyển lên trước; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được một hoặc hai động tác dẫn bóng tại chỗ, dẫn bóng di chuyển lên trước; biết được lỗi sai trong tập luyện.	Chưa thực hiện được động tác dẫn bóng nào.

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

Bài 4 ĐỘNG TÁC NÉM RỔ HAI TAY TRƯỚC NGỰC

I MỤC TIÊU

– Biết thực hiện vệ sinh sân tập, chuẩn bị dụng cụ trong tập luyện thể dục thể thao.

– Biết quan sát tranh ảnh, làm mẫu của GV để thực hiện động tác ném rổ hai tay trước ngực.

– Thực hiện được động tác ném rổ hai tay trước ngực và vận dụng được vào trong các hoạt động tập thể.

– Tham gia tích cực các trò chơi vận động và bài tập phát triển thể lực.

– Hoàn thành lượng vận động theo yêu cầu, phát triển thể lực.

– Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

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

II CHUẨN BỊ

– Sân tập, nhà tập, phòng đa năng (hoặc sân trường).

– Còi, cờ, tranh ảnh, băng đĩa hình, quả bóng rổ và các dụng cụ tập luyện khác,...

– Trang phục thể thao, giày tập hoặc dép quai hậu; đảm bảo vệ sinh và an toàn trong tập luyện.

III HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC DẠY HỌC

1. Mở đầu

1.1. Khởi động

GV cho HS thực hiện xoay các khớp giúp các em làm nóng cơ thể.

1.2. Trò chơi bổ trợ khởi động

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

Trò chơi *Tín hiệu đèn giao thông*

- *Mục đích:* Làm nóng cơ thể, tăng khả năng phản xạ, tạo hứng thú để tiếp nhận nội dung sẽ học.
- *Cách chơi:*
  + GV cho HS xếp thành 2 – 4 hàng ngang.
  + GV cầm tín hiệu đèn giao thông. Nếu GV giơ đèn xanh thì HS chạy nhanh; đèn vàng thì HS chạy chậm; đèn đỏ thì HS dừng lại. HS có thể đổi đội hình thành hàng dọc chạy theo hình vuông hoặc hình tròn quanh GV.
  + Em nào làm sai sẽ phải đứng lên ngồi xuống 5 lần.

2. Kiến thức mới

2.1. Động tác ném rổ hai tay trước ngực

- *TTCB:*

  Hai chân đứng rộng bằng vai, hai gối khuỵu, hai tay cầm bóng trước ngực, hai khuỷu tay co, ép sát hai bên sườn, mắt nhìn hướng ném.

- *Động tác:*

  Khi ném, hai chân đạp đất vươn người lên cao về phía trước, đồng thời đưa bóng theo một đường vòng cung nhỏ từ dưới lên trên. Khi bóng lên tới trước ngực, nhanh chóng duỗi cẳng tay đưa bóng về trước, chếch lên cao và hướng về rổ.

2.2. Làm quen, giới thiệu động tác

- GV gọi tên đúng động tác "Ném rổ hai tay trước ngực".
- GV làm mẫu 2 – 3 lần (hoặc cho HS quan sát tranh thể hiện động tác mẫu trong SGK), sau đó GV mô tả động tác.
- GV phân tích, hướng dẫn cách thực hiện động tác.
- GV vừa làm mẫu vừa giảng giải, nhấn mạnh những yêu cầu của động tác.
- GV cho HS xung phong thực hiện từng động tác nói trên.
- GV cùng HS đánh giá xem bạn nào thực hiện động tác giống mẫu nhất, đồng thời có hình thức động viên, cổ vũ kịp thời.

2.3. Hình thành động tác mới

Khi giới thiệu động tác, GV nên sử dụng các phương pháp dạy học truyền thống (đã biết) kết hợp với các phương pháp dạy học hiện đại như: phương pháp phân chia, phương pháp hoàn chỉnh giảng giải, phân tích, thị phạm, dùng giáo cụ trực quan kết hợp với tư duy tích cực của HS.

- GV điều khiển cho cả lớp tập, có thể tập với tín hiệu còi, nhịp đếm, hoặc vỗ tay, tập từ 2 – 3 lần.
- GV quan sát và sửa sai cho HS (chú ý có thể dừng tập để sửa sai chung cho cả lớp hoặc sửa sai cá biệt). Lưu ý sau mỗi lần tập cần có nhận xét, khích lệ và động viên các em kịp thời.

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức luyện tập động tác

- GV cho HS luyện tập theo hình thức như gợi ý trong SGK.
- Nếu GV thấy HS bước đầu nắm được yêu cầu cơ bản của động tác thì chia tổ (nhóm) tập luyện. HS có thể tự sửa sai cho nhau, GV quan sát, sửa sai nếu thấy cần thiết.
- Trong quá trình dạy học, GV cần chú ý quan tâm, giúp đỡ những HS thực hiện chưa đúng và khuyến khích, động viên kịp thời những HS thực hiện đúng. Đối với những HS tiếp thu chưa tốt, GV cần hướng dẫn cho HS tập luyện với tốc độ chậm, kết hợp diễn giải bằng lời nói với thực hiện thao tác giúp HS có hình dung cụ thể về động tác.
- Vào cuối mỗi tiết học, GV nên tổ chức cho HS thi đua nhằm đem lại niềm vui, hứng thú trong học tập.

3.2. Tổ chức trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng rổ

Trò chơi *Chuyển bóng qua đầu*

- *Mục đích:* Phát triển sức nhanh, rèn luyện sự phối hợp khéo léo, nhanh nhẹn.
- *Chuẩn bị:*
  + 2 – 4 quả bóng rổ.
  + Chia lớp thành 2 – 4 đội, mỗi đội có số người bằng nhau, xếp thành hàng dọc.
  + Em đứng đầu hàng của mỗi đội cầm một quả bóng.
- *Cách chơi:*
  + Khi có hiệu lệnh, em đầu hàng của mỗi đội đồng cầm bóng bằng hai tay, giơ lên cao rồi ngửa người đưa bóng cho bạn đứng ngay sau mình. Cứ tiếp tục như thế cho đến khi bóng được chuyển đến em cuối hàng.
  + Em cuối hàng nhận được bóng thì chạy nhanh lên đứng vào đầu hàng, đưa bóng lên cao và hô "Xong".
  + Đội nào xong trước, ít phạm quy là thắng cuộc.

– *Những trường hợp phạm quy*: chuyển bóng không lần lượt mà cách quãng; bóng rơi xuống đất.

GV cũng có thể chọn một số trò chơi vận động với bóng rổ phù hợp với đặc điểm tâm sinh lí lứa tuổi của HS lớp 1, có tác dụng hỗ trợ các nội dung học tập, góp phần phát triển các tố chất thể lực chung, như các trò chơi đã trình bày ở bài 1, bài 2 và bài 3.

Lưu ý: Cùng một trò chơi nhưng ở các lần chơi khác nhau, GV có thể điều chỉnh thời gian, cự li, số lượng người chơi, cách thức chơi,... để tăng lượng vận động và thu hút HS.

3.3. Tập bài tập phát triển thể lực

Có thể tham khảo một số bài tập sau:

Bài tập 1: Đi thường 3m, sau đó chạy tăng tốc độ 10m, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 2: Nhảy lò cò 10m, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 3: Chạy con thoi cự li 4 – 5m, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS làm bài 1 trong SGK.

Đáp án: Hình B.

– Bài 2: GV cho HS thực hiện động tác ném rổ hai tay trước ngực.

– Với bài 3, GV chỉ cho HS biết đây là cách vận dụng các động tác khởi động với bóng trước giờ học học môn Bóng rổ.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện động tác ném rổ hai tay trước ngực của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng động tác ném rổ hai tay trước ngực, biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được động tác ném rổ hai tay trước ngực, biết được lỗi sai trong tập luyện.	Chưa thực hiện được động tác ném rổ hai tay trước ngực.

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

Chủ đề 2 MÔN BƠI

GỢI Ý KẾ HOẠCH DẠY HỌC

Bài	Tên bài	Nội dung	Thời lượng
1	Đi trong nước	– Cách di chuyển trong nước: di chuyển lên trước, di chuyển sang ngang. – Trò chơi vận động. – Bài tập phát triển thể lực.	3 tiết
2	Chạy, nhảy trong nước	– Cách chạy, nhảy trong nước. – Trò chơi vận động. – Bài tập phát triển thể lực.	3 tiết
3	Lặn, nhịn thở trong nước	– Cách lặn, nhịn thở trong nước có điểm tì. – Trò chơi vận động. – Bài tập phát triển thể lực.	4 tiết
4	Tập thở có điểm tì	– Cách úp mặt, lặn tập thở trong nước có điểm tì. – Trò chơi vận động. – Bài tập phát triển thể lực.	4 tiết
5	Tập thở không có điểm tì	– Cách tập thở không có điểm tì. – Trò chơi vận động. – Bài tập phát triển thể lực.	4 tiết

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

MỘT SỐ QUY TẮC ĐẢM BẢO AN TOÀN KHI DẠY HỌC MÔN BƠI

Ngoài các quy tắc của tiết học Giáo dục thể chất thông thường, GV và HS cần lưu ý các quy tắc đặc thù dưới đây khi dạy và học môn Bơi.

1. Đối với giáo viên

- GV luôn có mặt từ khi nhận lớp cho đến khi trao trả HS cho GV chủ nhiệm hoặc phụ huynh HS.
- Trong khi dạy học, trên bể phải có nhân viên cứu hộ của bể bơi, cán bộ y tế trực bể bơi. Nếu không có cứu hộ thì yêu cầu có thêm một GV khác cùng quản lớp.
- Chuẩn bị đầy đủ các phương tiện cứu hộ như phao, sào, dây thừng,...
- Chuẩn bị đầy đủ dụng cụ hỗ trợ dạy bơi đảm bảo an toàn như phao lưng, phao tay,...
- Khoanh vùng tập luyện phải rõ ràng, độ sâu của nước chỉ tới ngang ngực HS.

– Trước khi bắt đầu tiết học phải kiểm tra sĩ số HS, điều tra nắm bắt rõ về tình trạng sức khoẻ của HS và cho HS khởi động kĩ.

– Trong khi học, luôn quan sát, đếm đủ sĩ số HS, đồng thời nhắc nhở HS tôn trọng kỉ luật.

– Kết thúc tiết học, tập trung lớp, kiểm tra sĩ số, giao HS cho GV chủ nhiệm hoặc phụ huynh HS.

– Khi bàn giao HS xong, GV đi vòng quanh bể bơi kiểm tra lần cuối và kí nhận với bảo vệ bể bơi là ca học an toàn.

2. Đối với học sinh

– Chấp hành nghiêm túc sự chỉ dẫn của GV.

– Không tự ý xuống bể bơi khi chưa được GV cho phép.

– Không chạy nhảy trên mặt sàn bể bơi.

– Không tự ý vượt qua khu giới hạn học tập của GV.

– Trước khi xuống bể phải tắm tráng.

– Không đùa nghịch, dìm nhau trong nước.

Bài 1 ĐI TRONG NƯỚC

I MỤC TIÊU

– Biết thực hiện vệ sinh nơi tập, chuẩn bị dụng cụ trong tập luyện thể dục thể thao.

– Biết quan sát tranh ảnh, động tác làm mẫu của GV để thực hiện các động tác di chuyển trong nước.

– Thực hiện được động tác di chuyển lên trước, di chuyển sang ngang trong nước.

– Tham gia tích cực các trò chơi vận động và bài tập phát triển thể lực.

– Hoàn thành lượng vận động theo yêu cầu, phát triển thể lực.

– Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

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

II CHUẨN BỊ

– Kiểm tra bể bơi.

– Còi, tranh ảnh, băng đĩa hình, dụng cụ tập luyện.

– Trang phục phù hợp, đảm bảo vệ sinh và an toàn trong tập luyện.

III HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC DẠY HỌC

1. Mở đầu

1.1. Khởi động

Trên cạn, GV cho HS thực hiện xoay các khớp giúp các em làm nóng cơ thể.

1.2. Trò chơi bổ trợ khởi động

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

Trò chơi *Tín hiệu đèn giao thông*

- *Mục đích:* Làm nóng cơ thể, tăng cường sức nhanh và khéo léo, tạo hứng thú để tiếp nhận nội dung sẽ học.
- *Cách chơi:* GV tham khảo cách thức tổ chức chơi trò chơi này ở bài 4, chủ đề 1, phần 3.

2. Kiến thức mới

2.1. Đi trong nước

2.1.1. Di chuyển lên trước trong nước

Khi có hiệu lệnh, từ TTCB đứng trong nước, người hơi đổ về trước, đi thường lên trước, hai tay có thể dang rộng sang hai bên để giữ thăng bằng hoặc có thể cào nước để đi.

2.1.2. Di chuyển sang ngang trong nước

Khi có hiệu lệnh, từ TTCB đứng trong nước, di chuyển sang trái hoặc sang phải (theo yêu cầu của GV), hai tay có thể dang rộng sang hai bên để giữ thăng bằng.

2.2. Làm quen, giới thiệu động tác

- GV làm mẫu động tác hoặc cho HS quan sát tranh thể hiện động tác mẫu (trong SGK). GV có thể tham khảo các câu hỏi sau:
  + Các bạn trong tranh đang thực hiện động tác gì?
  + Khi nào ta đi trong nước?
  + Đi trong nước để làm gì?
  + Em thích động tác nào nhất? Hãy thử thực hiện động tác đó.
- GV mô tả động tác, phân tích, hướng dẫn cách thực hiện động tác (có thể vừa làm mẫu, vừa giảng giải, nhấn mạnh những yêu cầu của động tác).
- GV cho HS xung phong thực hiện từng động tác nói trên.
- GV cùng HS đánh giá xem bạn nào thực hiện động tác giống mẫu nhất, đồng thời có hình thức động viên, cổ vũ phù hợp.

2.3. Hình thành động tác mới

- *Bước 1:* GV hô hiệu lệnh cho cả lớp thực hiện động tác di chuyển lên trước, sang ngang trong nước. Mỗi động tác tập từ 3 – 5 lần.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

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

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức luyện tập động tác

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

– Trong quá trình HS luyện tập, GV cần chú ý quan tâm, giúp đỡ những HS thực hiện chưa đúng và khuyến khích động viên kịp thời những HS thực hiện đúng.

– Đối với những HS tiếp thu chưa tốt, GV cần hướng dẫn cho HS tập luyện với tốc độ chậm, kết hợp diễn giải bằng lời nói với thực hiện thao tác giúp HS có hình dung cụ thể về động tác. Chú ý khai thác những kinh nghiệm, hiểu biết về một số kĩ năng mà HS đã được làm quen từ những bài học trước đó.

– Vào cuối mỗi tiết học, GV nên tổ chức cho HS trình diễn, thi đua nhằm đem lại niềm vui, hứng thú trong học tập.

3.2. Tổ chức trò chơi vận động bổ trợ môn Bơi

Trò chơi *Đánh trống nước*

– *Mục đích:* Phát triển sức mạnh, rèn luyện sự phối hợp khéo léo, nhanh nhẹn.

– *Chuẩn bị:*

+ Cử một bạn làm chỉ huy hô hiệu lệnh.

+ Chia lớp thành 2 – 4 đội, xếp thành hàng ngang.

– *Cách chơi:*

+ Khi nghe hô tiếng "Tùng" thứ nhất, các em vung tay trái lên đập xuống nước tạo nên tiếng kêu.

+ Khi nghe hô tiếng "Tùng" thứ hai, các em vung tay phải lên đập xuống nước tạo nên tiếng kêu.

+ Khi nghe hô các tiếng "Tùng, tùng, tùng,..." liên tiếp, các em vung tay trái – phải luân phiên liên tiếp đập xuống nước.

+ Mỗi lượt chơi diễn ra trong 1 – 2 phút.

3.3. Tập bài tập phát triển thể lực

Có thể tham khảo một số bài tập sau:

Bài tập 1: Bật cao tại chỗ, hai tay vung tự nhiên 10 – 15 lần, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 2: Chạy xuất phát cao 20m, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 3: Bật xa tại chỗ có vung tay 3 – 5 lần, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS làm bài 1 trong SGK.

Đáp án: Hình A: Di chuyển sang ngang; Hình B: Di chuyển lên trước.

– Bài 2: GV cho HS thực hiện động tác di chuyển lên trước trong nước.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện các động tác đi trong nước của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng hai động tác di chuyển lên trước và di chuyển sang ngang trong nước; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được một hoặc hai động tác di chuyển lên trước và di chuyển sang ngang trong nước; biết được lỗi sai trong tập luyện.	Chưa thực hiện được động tác nào.

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

Bài 2 CHẠY, NHẢY TRONG NƯỚC

I MỤC TIÊU

– Biết thực hiện vệ sinh nơi tập, chuẩn bị dụng cụ trong tập luyện thể dục thể thao.

– Biết quan sát tranh ảnh, động tác làm mẫu của GV để thực hiện các động tác chạy, nhảy trong nước.

– Thực hiện được động tác chạy, nhảy trong nước.

– Tham gia tích cực các trò chơi vận động và bài tập phát triển thể lực.

– Hoàn thành lượng vận động theo yêu cầu, phát triển thể lực.

– Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

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

II CHUẨN BỊ

– Kiểm tra bể bơi.

– Còi, tranh ảnh, băng đĩa hình, dụng cụ tập luyện.

– Trang phục phù hợp, đảm bảo vệ sinh và an toàn trong tập luyện.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

III HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC DẠY HỌC

1. Mở đầu

1.1. Khởi động

Trên cạn, GV cho HS thực hiện xoay các khớp giúp các em làm nóng cơ thể.

1.2. Trò chơi bổ trợ khởi động

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

Trò chơi *Di chuyển theo hiệu lệnh*

– *Mục đích:* Làm nóng cơ thể, tăng khả năng phản xạ, tạo hứng thú để tiếp nhận nội dung sẽ học.

– *Cách chơi:*

+ Tập hợp lớp thành 2 – 4 hàng ngang, chỉ huy đứng đối diện phía trước hô khẩu lệnh. Nếu chỉ huy hô "Trước" thì các em bước lên trước một bước; hô "Sau" thì các em bước lùi sau một bước; hô "Phải" thì các em bước sang phải một bước; hô "Trái" thì các em bước sang trái một bước. Chỉ huy có thể hô khẩu lệnh theo tốc độ nhanh, chậm khác nhau.

+ Nếu em nào làm chưa đúng thì phải đi một vòng quanh các bạn.

2. Kiến thức mới

2.1. Chạy, nhảy trong nước

2.1.1. Chạy trong nước

Khi có hiệu lệnh, từ TTCB đứng trong nước, người hơi đổ về trước, thực hiện động tác chạy, hai tay có thể dang rộng sang hai bên để giữ thăng bằng hoặc có thể cào nước để chạy.

2.1.2. Nhảy trong nước

Khi có hiệu lệnh, từ TTCB đứng trong nước, người hơi đổ về trước, thực hiện động tác nhảy (nhảy bằng một chân hoặc hai chân), hai tay có thể dang rộng sang hai bên để giữ thăng bằng.

2.2. Làm quen, giới thiệu động tác

– GV làm mẫu động tác hoặc cho HS quan sát tranh thể hiện động tác mẫu (trong SGK). GV có thể tham khảo các câu hỏi sau:

+ Các bạn trong tranh đang thực hiện động tác gì?

+ Khi nào ta chạy, nhảy trong nước?

+ Chạy, nhảy trong nước để làm gì?

+ Em thích động tác nào nhất? Hãy thử thực hiện động tác đó.

- GV mô tả động tác, phân tích, hướng dẫn cách thực hiện động tác (có thể vừa làm mẫu, vừa giảng giải, nhấn mạnh những yêu cầu của động tác).
- GV cho HS xung phong thực hiện từng động tác nói trên.
- GV cùng HS đánh giá xem bạn nào thực hiện động tác giống mẫu nhất, đồng thời có hình thức động viên, cổ vũ phù hợp.

2.3. Hình thành động tác mới

- *Bước 1:* GV hô hiệu lệnh cho HS cả lớp thực hiện động tác chạy, nhảy trong nước, mỗi động tác tập từ 5 – 7 lần.
- *Bước 2:* GV gọi một hàng (hoặc một tổ) thực hiện động tác. GV biểu dương những HS làm đúng và sửa từng động tác sai cho những HS làm chưa đúng. Cả lớp chú ý quan sát để ghi nhớ, chuẩn bị bước vào tập luyện chính thức.

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức luyện tập động tác

- GV cho HS luyện tập theo các hình thức như gợi ý trong SGK.
- Trong quá trình HS luyện tập, GV cần chú ý quan tâm, giúp đỡ những HS thực hiện chưa đúng và khuyến khích động viên kịp thời những HS thực hiện đúng.
- Đối với những HS tiếp thu chưa tốt, GV cần hướng dẫn cho HS tập luyện với tốc độ chậm, kết hợp diễn giải bằng lời nói với thực hiện thao tác giúp HS có hình dung cụ thể về động tác. Chú ý khai thác những kinh nghiệm, hiểu biết về một số kĩ năng mà HS đã được làm quen từ những bài học trước đó.
- Vào cuối mỗi tiết học, GV nên tổ chức cho HS trình diễn, thi đua nhằm đem lại niềm vui, hứng thú trong học tập.

3.2. Tổ chức trò chơi vận động

Trò chơi *Kéo lưới bắt cá*

- *Mục đích:* Rèn luyện kĩ năng đi, chạy, nhảy trong nước, phối hợp nhóm, sự khéo léo, nhanh nhẹn và tinh thần đoàn kết.
- *Chuẩn bị:*
  + Chọn một phần góc bể làm sân chơi.
  + Chia lớp thành hai đội, một đội làm cá, một đội làm lưới.
- *Cách chơi:*
  + Các con cá chạy nhảy, bơi tung tăng trong bể (khu vực giới hạn), được chạy và nhảy, tránh bị lưới bắt, không chạy lên bờ.
  + Các bạn làm lưới nắm tay nhau dang rộng vòng thành nửa vòng tròn và vây bắt các con cá; các bạn làm lưới phải nắm tay nhau và di chuyển, không được bỏ tay làm đứt lưới.

+ Con cá nào bị bắt thì phải nối vào làm lưới để bắt các con cá còn lại.

+ Chơi 2 hiệp, mỗi hiệp 5 phút thì đổi vai cho nhau và chơi lại từ đầu.

3.3. Tập bài tập phát triển thể lực

Có thể tham khảo một số bài tập sau:

Bài tập 1: Bật nhảy đổi chân trên bục cao 20cm liên tục 25 – 30 lần, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 2: Chạy xuất phát cao 20m, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS làm bài 1 trong SGK.

Đáp án: Hình A: Chạy trong nước; Hình B: Nhảy trong nước.

– Bài 2: GV cho HS thực hiện động tác chạy trong nước.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện các động tác chạy, nhảy trong nước của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng hai động tác chạy, nhảy trong nước; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được một hoặc hai động tác chạy, nhảy trong nước; biết được lỗi sai trong tập luyện.	Chưa thực hiện được động tác nào.

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

Bài 3 LẶN, NHỊN THỞ TRONG NƯỚC

I MỤC TIÊU

– Biết thực hiện vệ sinh nơi tập, chuẩn bị dụng cụ trong tập luyện thể dục thể thao.

– Biết quan sát tranh ảnh, động tác làm mẫu của GV để thực hiện các động tác lặn, nhịn thở trong nước.

– Thực hiện được động tác lặn, nhịn thở trong nước.

– Tham gia tích cực các trò chơi vận động và bài tập phát triển thể lực.

– Hoàn thành lượng vận động theo yêu cầu, phát triển thể lực.

– Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

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

II CHUẨN BỊ

– Kiểm tra bể bơi.

– Còi, tranh ảnh, băng đĩa hình, dụng cụ tập luyện

– Trang phục phù hợp, đảm bảo vệ sinh và an toàn trong tập luyện.

III HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC DẠY HỌC

1. Mở đầu

1.1. Khởi động

Trên cạn, GV cho HS thực hiện xoay các khớp giúp các em làm nóng cơ thể.

1.2. Trò chơi bổ trợ khởi động

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

Trò chơi *Chim bay, cò bay*

– *Mục đích:* Làm nóng cơ thể, tăng khả năng phản xạ, tạo hứng thú để tiếp nhận nội dung sẽ học.

– *Cách chơi:* GV tham khảo cách thức tổ chức chơi trò chơi này ở bài 2, chủ đề 3, phần 2.

2. Kiến thức mới

2.1. Lặn, nhịn thở trong nước

2.1.1. Nhịn thở trong nước có điểm tì

Khi có hiệu lệnh, từ TTCB đứng trong nước, bám một hoặc hai tay vào thành bể, hít một hơi thật sâu rồi úp mặt xuống nước, nhịn thở, sau đó ngẩng mặt lên.

2.1.2. Lặn trong nước có điểm tì

Khi có hiệu lệnh, từ TTCB đứng trong nước, bám một hoặc hai tay vào thành bể, hít một hơi thật sâu rồi ngồi xuống, nhịn thở, sau đó đứng lên.

* *Lưu ý*:

– Lặn, nhịn thở trong nước là một yêu cầu rất quan trọng trong bơi vì khi bơi hầu như phải cúi mặt trong nước (trừ bơi ngửa).

– Nhịn thở trong nước, đếm nhẩm trong đầu từ 1 – 10 và tăng dần số đếm vào các lần thực hiện tiếp theo.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

2.2. Làm quen, giới thiệu động tác

- GV làm mẫu động tác hoặc cho HS quan sát tranh thể hiện động tác mẫu (trong SGK). GV có thể tham khảo các câu hỏi sau:
  + Bạn trong tranh đang thực hiện động tác gì?
  + Khi nào ta lặn, nhịn thở trong nước?
  + Lặn, nhịn thở trong nước để làm gì?
  + Em hãy thử thực hiện động tác đó.
- GV mô tả động tác, phân tích, hướng dẫn cách thực hiện động tác (có thể vừa làm mẫu, vừa giảng giải, nhấn mạnh những yêu cầu của động tác).
- GV cho HS xung phong thực hiện động tác nói trên.
- GV cùng HS đánh giá xem bạn nào thực hiện động tác giống mẫu nhất, đồng thời có hình thức động viên, cổ vũ phù hợp.

2.3. Hình thành động tác mới

- *Bước 1:* GV hô hiệu lệnh cho cả lớp thực hiện động tác lặn, nhịn thở trong nước, mỗi động tác tập từ 5 – 7 lần.
- *Bước 2:* GV gọi một hàng (hoặc một tổ) thực hiện động tác. GV biểu dương những HS làm đúng và sửa từng động tác sai cho những HS làm chưa đúng. Cả lớp chú ý quan sát để ghi nhớ, chuẩn bị bước vào tập luyện chính thức.

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức luyện tập động tác

- GV cho HS luyện tập theo các hình thức như gợi ý trong SGK.
- Trong quá trình HS luyện tập, GV cần chú ý quan tâm, giúp đỡ những HS thực hiện chưa đúng và khuyến khích động viên kịp thời những HS thực hiện đúng.
- Đối với những HS tiếp thu chưa tốt, GV cần hướng dẫn cho HS tập luyện với tốc độ chậm, kết hợp diễn giải bằng lời nói với thực hiện thao tác giúp HS có hình dung cụ thể về động tác. Chú ý khai thác những kinh nghiệm, hiểu biết về một số kĩ năng mà HS đã được làm quen từ những bài học trước đó.
- Vào cuối mỗi tiết học, GV nên tổ chức cho HS trình diễn, thi đua nhằm đem lại niềm vui, hứng thú trong học tập.

3.2. Tổ chức trò chơi vận động bổ trợ môn Bơi

Trò chơi *Tiếp sức chuyển bóng*

- *Mục đích:* Rèn luyện kĩ năng chạy trong nước, sự phối hợp khéo léo và nhanh nhẹn.
- *Chuẩn bị:*
  + 2 – 4 quả bóng nhỏ.

+ Cột hai chiếc phao vào bờ đánh dấu vạch xuất phát và vạch đích, cách nhau khoảng 10m.

+ Chia lớp thành 2 – 4 đội có số người bằng nhau, xếp thành hàng dọc đứng sau vạch xuất phát, em đầu hàng của mỗi đội cầm bóng.

– *Cách chơi:*

+ Khi có hiệu lệnh, em đầu hàng của mỗi đội nhanh chóng chạy lên trước, đến đích thì vòng lại về vạch xuất phát rồi trao bóng cho em số 2, sau đó đi về cuối hàng. Em số 2 thực hiện như em số 1 rồi trao bóng cho em số 3.

+ Cứ tiếp tục chơi như thế cho đến em cuối cùng của mỗi đội. Em cuối cùng sau khi chạy về đầu hàng thì giơ bóng lên cao, hô "Xong".

+ Đội nào xong trước, ít phạm quy là thắng cuộc.

3.3. Tập bài tập phát triển thể lực

Có thể tham khảo một số bài tập sau:

Bài tập 1: Tại chỗ bật chụm chân và bật tách chân 10 – 15 lần, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút. Thực hiện dưới nước.

Bài tập 2: Chạy xuất phát cao 20m, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 3: Chạy chuyển bóng tiếp sức trong nước.

4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS làm bài 1 trong SGK.

Đáp án: Hình B.

– Bài 2: GV cho HS thực hiện động tác nhịn thở trong nước có điểm tì.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện động tác lặn, nhịn thở trong nước có điểm tì của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng động tác lặn, nhịn thở trong nước có điểm tì; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được động tác lặn, nhịn thở trong nước có điểm tì; biết được lỗi sai trong tập luyện.	Chưa thực hiện được động tác lặn, nhịn thở trong nước có điểm tì.

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

Bài 4 TẬP THỞ CÓ ĐIỂM TÌ

I MỤC TIÊU

- Biết thực hiện vệ sinh nơi tập, chuẩn bị dụng cụ trong tập luyện thể dục thể thao.
- Biết quan sát tranh ảnh, động tác làm mẫu của GV để thực hiện động tác tập thở có điểm tì.
- Thực hiện được động tác tập thở có điểm tì.
- Tham gia tích cực các trò chơi vận động và bài tập phát triển thể lực.
- Hoàn thành lượng vận động theo yêu cầu, phát triển thể lực.
- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
- Hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao.

II CHUẨN BỊ

- Kiểm tra bể bơi.
- Còi, tranh ảnh, băng đĩa hình, dụng cụ tập luyện.
- Trang phục phù hợp, đảm bảo vệ sinh và an toàn trong tập luyện.

III HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC DẠY HỌC

1. Mở đầu

1.1. Khởi động

Trên cạn, GV cho HS thực hiện xoay các khớp giúp các em làm nóng cơ thể.

1.2. Trò chơi bổ trợ khởi động

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

Trò chơi *Đi tàu hoả*

- *Mục đích:* Làm nóng cơ thể, tăng cường kĩ năng vận động của tay, chân và toàn thân, tạo hứng thú để tiếp nhận nội dung sẽ học.
- *Cách chơi:* GV tham khảo cách thức tổ chức chơi trò chơi này ở bài 3, chủ đề 1, phần 3.

2. Kiến thức mới

2.1. Tập thở có điểm tì

2.1.1. Úp mặt tập thở

Đứng dưới nước ở độ sâu từ ngang bụng hoặc ngực, tay bám thành bể (hoặc bám vai,

cầm tay người khác), hít một hơi thật sâu bằng miệng, úp mặt xuống nước rồi thở ra bằng mũi hoặc bằng miệng, sau đó ngẩng mặt lên.

2.1.2. Lặn tập thở

Đứng dưới nước ở độ sâu từ ngang bụng hoặc ngực, tay bám thành bể (hoặc bám vai, cầm tay người khác), hít một hơi thật sâu bằng miệng, ngồi xuống rồi thở ra bằng mũi hoặc bằng miệng, sau đó đứng lên.

2.2. Làm quen, giới thiệu động tác

- GV làm mẫu động tác hoặc cho HS quan sát tranh thể hiện động tác mẫu (trong SGK). GV có thể tham khảo các câu hỏi sau:
  + Bạn trong tranh đang thực hiện động tác gì?
  + Khi tập thở tại sao phải bám thành bể?
  + Tập thở để làm gì?
  + Em hãy thử thực hiện động tác đó.
- GV mô tả động tác, phân tích, hướng dẫn cách thực hiện động tác (có thể vừa làm mẫu, vừa giảng giải, nhấn mạnh những yêu cầu của động tác).
- GV cho HS xung phong thực hiện động tác nói trên.
- GV cùng HS đánh giá xem bạn nào thực hiện động tác giống mẫu nhất, đồng thời có hình thức động viên, cổ vũ phù hợp.

2.3. Hình thành động tác mới

- *Bước 1:* GV hô hiệu lệnh cho HS cả lớp thực hiện động tác tập thở có điểm tì (tay bám thành bể) trong nước, mỗi động tác tập từ 10 – 15 lần.
- *Bước 2:* GV gọi một hàng (hoặc một tổ) thực hiện động tác. GV biểu dương những HS làm đúng và sửa từng động tác sai cho những HS làm chưa đúng. Cả lớp chú ý quan sát để ghi nhớ, chuẩn bị bước vào tập luyện chính thức.

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức luyện tập động tác

- GV cho HS luyện tập theo các hình thức như gợi ý trong SGK.
- Trong quá trình HS luyện tập, GV cần chú ý quan tâm, giúp đỡ những HS thực hiện chưa đúng và khuyến khích động viên kịp thời những HS thực hiện đúng.
- Đối với những HS tiếp thu chưa tốt, GV cần hướng dẫn cho HS tập luyện với tốc độ chậm, kết hợp diễn giải bằng lời nói với thực hiện thao tác giúp HS có hình dung cụ thể về động tác. Chú ý khai thác những kinh nghiệm, hiểu biết về một số kĩ năng mà HS đã được làm quen từ những bài học trước đó.
- Vào cuối mỗi tiết học, GV nên tổ chức cho HS trình diễn, thi đua nhằm đem lại niềm vui, hứng thú trong học tập.

3.2. Tổ chức trò chơi vận động

Trò chơi *Kéo lưới bắt cá*

– *Mục đích:* Rèn luyện kĩ năng đi, chạy, nhảy trong nước, phối hợp nhóm, sự khéo léo, nhanh nhẹn và tinh thần đoàn kết.

– *Chuẩn bị:*

+ Chọn một phần góc bể làm sân chơi.

+ Chia lớp thành hai đội, một đội làm cá, một đội làm lưới.

– *Cách chơi:* GV tham khảo cách tổ chức chơi trò chơi này ở bài 2.

3.3. Tập bài tập phát triển thể lực

Có thể tham khảo một số bài tập sau:

Bài tập 1: Tại chỗ bật chụm chân và bật tách chân 10 – 15 lần, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút. Thực hiện dưới nước.

Bài tập 2: Chạy xuất phát cao 20m, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 3: Chạy chuyển bóng tiếp sức trong nước.

4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS làm bài 1 trong SGK.

Đáp án: Hình A.

– Bài 2: GV cho HS thực hiện động tác tập thở có điểm tì.

– Với bài 3, GV chỉ cho HS biết đây là một cách vận dụng trong thực tiễn khi bắt đầu làm quen với nước.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện động tác tập thở có điểm tì của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng động tác tập thở có điểm tì, biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được động tác tập thở có điểm tì, biết được lỗi sai trong tập luyện.	Chưa thực hiện được động tác tập thở có điểm tì.

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

Bài 5 TẬP THỞ KHÔNG CÓ ĐIỂM TÌ

I MỤC TIÊU

- Biết thực hiện vệ sinh nơi tập, chuẩn bị dụng cụ trong tập luyện thể dục thể thao.
- Biết quan sát tranh ảnh, động tác làm mẫu của GV để thực hiện động tác tập thở không có điểm tì.
- Thực hiện được động tác tập thở không có điểm tì.
- Tham gia tích cực các trò chơi vận động và bài tập phát triển thể lực.
- Hoàn thành lượng vận động theo yêu cầu, phát triển thể lực.
- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
- Hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao.

II CHUẨN BỊ

- Kẻ vẽ sân theo nội dung của bài học, kiểm tra bể bơi.
- Còi, tranh ảnh, băng đĩa hình, dụng cụ tập luyện
- Trang phục phù hợp, đảm bảo vệ sinh và an toàn trong tập luyện.

III HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC DẠY HỌC

1. Mở đầu

1.1. Khởi động

Trên cạn, GV cho HS thực hiện xoay các khớp giúp các em làm nóng cơ thể.

1.2. Trò chơi bổ trợ khởi động

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

Trò chơi *Ếch nhảy*

- *Mục đích:* Làm nóng cơ thể, tăng cường kĩ năng vận động của tay, chân và toàn thân, tạo hứng thú để tiếp nhận nội dung sẽ học.
- *Cách chơi:*
  + Chia lớp thành 2 – 4 hàng dọc đứng sau vạch xuất phát, cách vạch đích 4m.
  + Khi có hiệu lệnh, em đứng đầu của mỗi hàng ngồi xổm trên hai nửa bàn chân, nhanh chóng bắt chước cách nhảy của ếch nhảy về phía vạch đích rồi quay lại nhảy về phía vạch xuất phát, đưa tay đập nhẹ vào tay bạn tiếp theo của hàng mình, sau đó đứng lên đi thường vòng về đứng cuối hàng.
  + Cứ tiếp tục chơi như thế cho đến em cuối cùng của mỗi hàng.
  + Hàng nào xong trước, ít phạm quy thì thắng cuộc.

2. Kiến thức mới

2.1. Tập thở không có điểm tì

Đứng dưới nước ở độ sâu từ ngang bụng hoặc ngực, tay để tự nhiên hoặc chống hông, hít một hơi thật sâu bằng miệng, ngồi xuống rồi thở ra bằng mũi hoặc bằng miệng, sau đó đứng lên.

2.2. Làm quen, giới thiệu động tác

- GV làm mẫu động tác hoặc cho HS quan sát tranh thể hiện động tác mẫu (trong SGK). GV có thể tham khảo các câu hỏi sau:
  + Bạn trong tranh đang thực hiện động tác gì?
  + Tập thở để làm gì?
  + Em hãy thử thực hiện động tác đó.
- GV mô tả động tác, phân tích, hướng dẫn cách thực hiện động tác (có thể vừa làm mẫu, vừa giảng giải, nhấn mạnh những yêu cầu của động tác).
- GV cho HS xung phong thực hiện động tác nói trên.
- GV cùng HS đánh giá xem bạn nào thực hiện động tác giống mẫu nhất, đồng thời có hình thức động viên, cổ vũ phù hợp.

2.3. Hình thành động tác mới

- *Bước 1:* GV hô hiệu lệnh cho HS cả lớp thực hiện động tác tập thở không có điểm tì trong nước, mỗi động tác tập từ 10 – 15 lần.
- *Bước 2:* GV gọi một hàng (hoặc một tổ) thực hiện động tác. GV biểu dương những HS làm đúng và sửa từng động tác sai cho những HS làm chưa đúng. Cả lớp chú ý quan sát để ghi nhớ, chuẩn bị bước vào tập luyện chính thức.

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức luyện tập động tác

- GV cho HS luyện tập theo các hình thức như gợi ý trong SGK.
- Trong quá trình HS luyện tập, GV cần chú ý quan tâm, giúp đỡ những HS thực hiện chưa đúng và khuyến khích động viên kịp thời những HS thực hiện đúng.
- Đối với những HS tiếp thu chưa tốt, GV cần hướng dẫn cho HS tập luyện với tốc độ chậm, kết hợp diễn giải bằng lời nói với thực hiện thao tác giúp HS có hình dung cụ thể về động tác. Chú ý khai thác những kinh nghiệm, hiểu biết về một số kĩ năng mà HS đã được làm quen từ những bài học trước đó.
- Vào cuối mỗi tiết học, GV nên tổ chức cho HS trình diễn, thi đua nhằm đem lại niềm vui, hứng thú trong học tập.

3.2. Tổ chức trò chơi vận động

Trò chơi *Thổi bóng tiếp sức*

- *Mục đích:* Rèn luyện kĩ năng đi, chạy trong nước, sự khéo léo và nhanh nhẹn.

– *Chuẩn bị:*

+ 2 – 4 quả bóng nhỏ (bóng nổi được trên mặt nước).

+ Cột hai chiếc phao vào bờ đánh dấu vạch xuất phát và vạch đích cách nhau khoảng 3 – 5m.

+ Chia lớp thành 2 – 4 đội có số người bằng nhau, xếp thành hàng dọc đứng sau vạch xuất phát, em đầu hàng của mỗi đội cầm bóng.

– *Cách chơi:*

+ Khi có hiệu lệnh, em đầu hàng của mỗi đội nhanh chóng đặt bóng trên mặt nước, dùng miệng thổi bóng di chuyển lên trước, đến đích thì cầm bóng chạy về vạch xuất phát trao bóng cho em số 2, sau đó đi về cuối hàng. Em số 2 thực hiện như em số 1 rồi trao bóng cho em số 3.

+ Cứ tiếp tục chơi như thế cho đến em cuối cùng của mỗi đội. Em cuối cùng sau khi chạy về đầu hàng thì giơ bóng lên cao, hô "Xong".

+ Đội nào xong trước, ít phạm quy là thắng cuộc.

3.3. Tập bài tập phát triển thể lực

Có thể tham khảo một số bài tập sau:

Bài tập 1: Tại chỗ bật chụm chân và bật tách chân 10 – 15 lần, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút. Thực hiện dưới nước.

Bài tập 2: Chạy xuất phát cao 20m, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 3: Chạy chuyển bóng tiếp sức trong nước.

4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS làm bài 1 trong SGK.

Đáp án: Hình A.

– Bài 2: GV cho HS thực hiện động tác tập thở không có điểm tì.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện động tác tập thở không có điểm tì của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng động tác tập thở không có điểm tì, biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được động tác tập thở không có điểm tì, biết được lỗi sai trong tập luyện.	Chưa thực hiện được động tác tập thở không có điểm tì.

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

Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam xin trân trọng cảm ơn các tác giả có tác phẩm, tư liệu được sử dụng, trích dẫn trong cuốn sách này.

Chịu trách nhiệm xuất bản:
Chủ tịch Hội đồng thành viên – Tổng Giám đốc NGUYỄN TIẾN THANH

Chịu trách nhiệm nội dung:
Tổng biên tập PHẠM VĨNH THÁI

Biên tập lần đầu: PHẠM VĨNH THÔNG – LÊ THỊ HỒNG VÂN
Biên tập tái bản: NGUYỄN THANH GIANG – VŨ THỊ THƯ
Biên tập kĩ thuật: HOÀNG ANH TUẤN
Thiết kế sách: HOÀNG ANH TUẤN
Trình bày bìa: NGUYỄN BÍCH LA
Sửa bản in: PHAN THỊ THANH BÌNH
Chế bản: CTCP Dịch vụ xuất bản Giáo dục Hà Nội

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Bản quyền thuộc Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam
Tất cả các phần của nội dung cuốn sách này đều không được sao chép, lưu trữ, chuyển thể dưới bất kì hình thức nào khi chưa có sự cho phép bằng văn bản của Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 1 - SÁCH GIÁO VIÊN

Mã số:
In ..... cuốn (QĐ ..... SLK), khổ 19 × 26,5 cm
In tại: .....
Số ĐKXB:
Số QĐXB: ..... / QĐ-GD ngày ..... tháng ..... năm
In xong và nộp lưu chiểu tháng ..... năm
Mã số ISBN:



HUÂN CHƯƠNG HỒ CHÍ MINH



BỘ SÁCH GIÁO VIÊN LỚP 1 – KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

1. Tiếng Việt 1 – SGV, tập một
2. Tiếng Việt 1 – SGV, tập hai
3. Toán 1 – SGV
4. Tự nhiên và Xã hội 1 – SGV
5. Đạo đức 1 – SGV
6. Âm nhạc 1 – SGV
7. Mĩ thuật 1 – SGV
8. Hoạt động trải nghiệm 1 – SGV
9. Giáo dục thể chất 1 – SGV
10. Tiếng Anh 1 – SGV – Global Success

Website: https://www.nxbgd.vn

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG