BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 2

SÁCH GIÁO VIÊN



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

NGUYỄN DUY QUYẾT - HỒ ĐẮC SƠN (đồng Tổng Chủ biên)
LÊ ANH THƠ (Chủ biên)
NGUYỄN THỊ HÀ - ĐỖ MẠNH HƯNG - VŨ VĂN THỊNH - VŨ THỊ HỒNG THU
VŨ THỊ THƯ - NGUYỄN THÀNH TRUNG - NGUYỄN DUY TUYẾN - PHẠM MAI VƯƠNG

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 2

(Tái bản lần thứ hai)

SÁCH GIÁO VIÊN

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, 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 2 – 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 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, 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 bao gồm phần hướng dẫn chung và phần hướng dẫn dạy học các bài cụ thể (theo sách giáo khoa *Giáo dục thể chất 2*). Trong mỗi chủ đề đều có bảng gợi ý kế hoạch dạy học (số lượng và tên bài học trong chủ đề, nội dung và số tiết dạy học trong từng bài). Trong mỗi bài đều có bốn mục: Mục tiêu, Chuẩn bị, Hướng dẫn tổ chức dạy học, Gợi ý đánh giá. Trong mục Hướng dẫn tổ chức dạy học đều có 4 hoạt động:

Mở đầu, Kiến thức mới, Luyện tập, Vận dụng. 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 2 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 2.

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.

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

MỤC LỤC

Trang

Lời nói đầu 3

A. HƯỚNG DẪN CHUNG 7

I. Khái quát chung về môn Giáo dục thể chất cấp Tiểu học 7

II. Giới thiệu sách giáo khoa Giáo dục thể chất 2 9

III. Giới thiệu sách giáo viên Giáo dục thể chất 2 10

IV. Định hướng phương pháp dạy học Giáo dục thể chất lớp 2 13

V. Định hướng đánh giá kết quả học tập Giáo dục thể chất lớp 2 15

B. HƯỚNG DẪN DẠY HỌC CÁC BÀI CỤ THỂ 21

Phần 1. KIẾN THỨC CHUNG 21

I. Vệ sinh cá nhân 21

II. Đảm bảo an toàn trong tập luyện 22

Phần 2. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN 23

Chủ đề 1. Đội hình đội ngũ 23

Bài 1. Chuyển đội hình hàng dọc thành đội hình vòng tròn và ngược lại 23

Bài 2. Chuyển đội hình hàng ngang thành đội hình vòng tròn và ngược lại 27

Bài 3. Giậm chân tại chỗ, đứng lại 30

Chủ đề 2. Bài tập thể dục 34

Bài 1. Động tác vươn thở, động tác tay 34

Bài 2. Động tác chân, động tác lườn, động tác bụng 38

Bài 3. Động tác phối hợp, động tác nhảy, động tác điều hoà 42

Chủ đề 3. Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản 47

Bài 1. Bài tập di chuyển theo vạch kẻ thẳng 48

Bài 2. Bài tập phối hợp di chuyển vòng trái, vòng phải 52

Bài 3. Bài tập phối hợp di chuyển nhanh dần theo vạch kẻ thẳng 56

Bài 4. Bài tập phối hợp di chuyển nhanh dần theo vạch kẻ sang trái và sang phải 61
Bài 5. Các động tác quỳ, ngồi cơ bản 65
Bài 6. Bài tập phối hợp các tư thế quỳ, ngồi cơ bản 69

Phần 3. THỂ THAO TỰ CHỌN 74

Chủ đề 1. Môn Bóng rổ 74

Bài 1. Động tác di chuyển không bóng 74
Bài 2. Động tác dẫn bóng 78
Bài 3. Động tác tung – bắt bóng bằng hai tay 82
Bài 4. Động tác ném rổ hai tay trước ngực 85

Chủ đề 2. Môn Bơi 90

Bài 1. Ôm gối nổi người trong nước 91
Bài 2. Nổi người duỗi thẳng chân tay trong nước 94
Bài 3. Đạp thành bể (hồ) bơi lướt nước 97
Bài 4. Đạp đáy bể (hồ) bơi lướt nước 101

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

A. 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 và 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 (giữa học 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 2

1. Mục tiêu môn Giáo dục thể chất lớp 2

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

- Biết thực hiện vệ sinh cá nhân, đảm bảo an toàn trong tập luyện.
- 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 và vận dụng được vào trong các hoạt động tập thể.
- Tham gia tích cực các trò chơi vận động rèn luyện tư thế, tác phong, phản xạ và bổ trợ môn thể thao ưa thích.
- Hoàn thành lượng vận động của bài tập.
- 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 2

SGK Giáo dục thể chất 2 được biên soạn đảm bảo tính cơ bản, thiết thực và thực tiễn.

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

- Phần một: Kiến thức chung, gồm 2 nội dung: Vệ sinh cá nhân và Đảm bảo an toàn trong tập luyện, được thiết kế để học lồng ghép trong mỗi buổi tập.
- Phần hai: Vận động cơ bản, gồm 3 chủ đề, với 12 bài học trong 45 tiết: Đội hình đội ngũ (3 bài – 14 tiết); Bài tập thể dục (3 bài – 7 tiết); Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản (6 bài – 24 tiết).
- Phần ba: Thể thao tự chọn, gồm 2 chủ đề: Môn Bóng rổ (4 bài – 18 tiết) và môn Bơi (4 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 các 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 2

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

- Kiến thức chung: Vệ sinh cá nhân; Đảm bảo an toàn trong tập luyện.
- Đội hình đội ngũ: Biến đổi đội hình hàng dọc, hàng ngang, vòng tròn; Động tác giậm chân tại chỗ, đứng lại; 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 bài tập phối hợp di chuyển các hướng; Các động tác quỳ, ngồi cơ bản; 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 2 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 2. 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 mới, khác biệt của SGK Giáo dục thể chất 2 so với sách hiện hành:

- 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 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 2 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 2

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

Tuân thủ nội dung chương trình môn học và yêu cầu cần đạt nói trên, SGV Giáo dục thể chất 2 được thiết kế với các nội dung như sau:

A. Hướng dẫn chung

- Khái quát chung về môn Giáo dục thể chất cấp Tiểu học
- Giới thiệu SGK Giáo dục thể chất 2
- Giới thiệu SGV Giáo dục thể chất 2
- Định hướng phương pháp dạy học Giáo dục thể chất lớp 2
- Định hướng đánh giá kết quả học tập Giáo dục thể chất lớp 2

B. Hướng dẫn dạy học các bài cụ thể

Phần 1. Kiến thức chung

Phần 2. 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 3. 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 2 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 2

- 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 2 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, cần phải 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 chạy nhảy 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, 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:
+ 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 2

1. Phương pháp dạy học Giáo dục thể chất lớp 2

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 2; 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 2 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, 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, 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 giao nhiệm vụ về nhà. GV phải làm cho HS có cảm giác thoải mái, phấn khởi, giảm 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 vài vòng 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 phải 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 HS 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 khó hơn và cần rèn kĩ năng nhiều hơn.

V ĐỊNH HƯỚNG ĐÁNH GIÁ KẾT QUẢ HỌC TẬP GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 2

1. Mục đích đánh giá

Mục đích đánh giá là cung cấp thông tin chính xác, kịp thời, xác định được thành tích học tập, rèn luyện theo mức độ đáp ứng yêu cầu cần đạt của Chương trình Giáo dục phổ thông năm 2018 cấp Tiểu học và sự tiến bộ của HS để hướng dẫn hoạt động học tập, điều chỉnh các hoạt động dạy học nhằm nâng cao chất lượng giáo dục. Đánh giá kết quả học tập môn Giáo dục thể chất lớp 2 nhằm:

- Giúp GV điều chỉnh, đổi mới hình thức tổ chức, phương pháp giáo dục trong quá trình dạy học, giáo dục; kịp thời phát hiện những cố gắng, tiến bộ của HS nhằm

động viên, khích lệ và phát hiện những khó khăn chưa thể tự vượt qua của HS để hướng dẫn, giúp đỡ nhằm nâng cao chất lượng, hiệu quả hoạt động học tập, rèn luyện của HS; góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục tiểu học.

– Giúp HS có khả năng tự nhận xét, tham gia nhận xét; tự học, tự điều chỉnh cách học; giao tiếp, hợp tác; có hứng thú học tập và rèn luyện để tiến bộ.

– Giúp cha mẹ HS hoặc người giám hộ (sau đây gọi chung là cha mẹ HS) tham gia đánh giá quá trình và kết quả học tập, rèn luyện, quá trình hình thành và phát triển phẩm chất, năng lực của HS; tích cực hợp tác với nhà trường trong các hoạt động giáo dục HS.

– Giúp cán bộ quản lí giáo dục các cấp kịp thời chỉ đạo các hoạt động giáo dục, đổi mới phương pháp dạy học, phương pháp đánh giá nhằm đạt hiệu quả giáo dục.

– Giúp các tổ chức xã hội nắm thông tin chính xác, khách quan, phát huy nguồn lực xã hội tham gia đầu tư phát triển giáo dục.

2. Yêu cầu đánh giá

– Đánh giá HS thông qua đánh giá mức độ đáp ứng yêu cầu cần đạt và biểu hiện cụ thể về các thành phần năng lực của môn Giáo dục thể chất lớp 2 và những biểu hiện phẩm chất, năng lực của HS lớp 2 theo yêu cầu của Chương trình Giáo dục phổ thông năm 2018 cấp Tiểu học.

– Đánh giá thường xuyên và đánh giá định kì bằng nhận xét; kết hợp đánh giá của GV, HS, cha mẹ HS, trong đó đánh giá của GV là quan trọng nhất.

– Đánh giá sự tiến bộ và vì sự tiến bộ của HS lớp 2; coi trọng việc động viên, khuyến khích sự cố gắng trong học tập, rèn luyện của HS; giúp HS phát huy nhiều nhất khả năng, năng lực; đảm bảo kịp thời, công bằng, khách quan; không so sánh HS này với HS khác, không đưa ra những câu hỏi chưa phù hợp với lứa tuổi HS lớp 2, không tạo áp lực cho HS, GV và cha mẹ HS.

– Yêu cầu cần đạt của các thành phần năng lực môn Giáo dục thể chất lớp 2 trong Chương trình Giáo dục phổ thông năm 2018:

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
– Biết thực hiện vệ sinh cá nhân, đảm bảo an toàn trong tập luyện. – Biết quan sát tranh ảnh và động tác làm mẫu của GV để tập luyện.	KIẾN THỨC CHUNG Vệ sinh cá nhân, đảm bảo an toàn trong tập luyện.
– Thực hiện được nội dung đội hình đội ngũ; các động tác bài tập thể dục; các tư thế và kĩ năng vận động cơ bản; các động tác cơ bản của nội dung thể thao và vận dụng được vào trong các hoạt động tập thể.	VẬN ĐỘNG CƠ BẢN ***Đội hình đội ngũ*** – Biến đổi đội hình. – Động tác giậm chân tại chỗ, đứng lại. – Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ.

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
– 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 của bài tập. – Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể. Bước đầu hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao.	***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 bài tập phối hợp di chuyển các hướng. – Các động tác quỳ, ngồi cơ bản. – Các 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.

3. Đánh giá năng lực, phẩm chất môn Giáo dục thể chất lớp 2

3.1. Đánh giá thường xuyên

a) Đánh giá thường xuyên về nội dung học tập

– GV sử dụng linh hoạt, phù hợp các phương pháp đánh giá, nhưng chủ yếu thông qua lời nói chỉ ra cho HS biết được chỗ đúng, chỗ chưa đúng và cách sửa chữa; lưu nhận xét vào sổ ghi chép khi cần thiết, có biện pháp cụ thể giúp đỡ kịp thời.

– HS tự nhận xét và tham gia nhận xét kết quả học tập của bạn, nhóm bạn trong quá trình thực hiện các nhiệm vụ học tập để học và làm tốt hơn.

– Cha mẹ HS trao đổi với GV về các nhận xét, đánh giá HS bằng các hình thức phù hợp và phối hợp với GV động viên, giúp đỡ HS trong quá trình học tập, rèn luyện.

b) Đánh giá thường xuyên về sự hình thành và phát triển phẩm chất

– GV sử dụng linh hoạt, phù hợp các phương pháp đánh giá HS lớp 2 trong quá trình học môn Giáo dục thể chất; căn cứ vào những biểu hiện về nhận thức, hành vi, thái độ trong quá trình rèn luyện của HS; đối chiếu với yêu cầu cần đạt của từng phẩm chất chủ yếu, năng lực cốt lõi phù hợp với HS lớp 2 theo Chương trình Giáo dục phổ thông năm 2018 cấp Tiểu học để nhận xét và có biện pháp giúp đỡ kịp thời.

– HS được tự nhận xét và được tham gia nhận xét bạn, nhóm bạn về những biểu hiện của từng phẩm chất chủ yếu, năng lực cốt lõi để hoàn thiện bản thân.

– Cha mẹ HS trao đổi, phối hợp với GV động viên, giúp đỡ HS rèn luyện và phát triển từng phẩm chất chủ yếu, năng lực cốt lõi.

3.2. Đánh giá định kì

a) Đánh giá định kì về nội dung học tập

Vào giữa học kì I, cuối học kì I, giữa học kì II và cuối năm học, GV căn cứ vào quá trình đánh giá thường xuyên và yêu cầu cần đạt, biểu hiện cụ thể về các thành phần năng lực của môn Giáo dục thể chất lớp 2 để đánh giá HS theo các mức sau:

– Hoàn thành tốt: Thực hiện tốt các yêu cầu học tập và thường xuyên có biểu hiện cụ thể về các thành phần năng lực của môn Giáo dục thể chất lớp 2.

– Hoàn thành: Thực hiện được các yêu cầu học tập và có biểu hiện cụ thể về các thành phần năng lực của môn Giáo dục thể chất lớp 2.

– Chưa hoàn thành: Chưa thực hiện được một số yêu cầu học tập hoặc chưa có biểu hiện cụ thể về các thành phần năng lực của môn Giáo dục thể chất lớp 2.

b) Đánh giá định kì về sự hình thành và phát triển phẩm chất, năng lực

Vào giữa học kì I, cuối học kì I, giữa học kì II và cuối năm học, GV chủ nhiệm phối hợp với các GV dạy cùng lớp, thông qua các nhận xét, các biểu hiện trong quá trình đánh giá thường xuyên về sự hình thành và phát triển từng phẩm chất chủ yếu, năng lực cốt lõi của mỗi HS, đánh giá theo các mức sau:

– Tốt: Đáp ứng tốt yêu cầu giáo dục, biểu hiện rõ và thường xuyên.

– Đạt: Đáp ứng được yêu cầu giáo dục, biểu hiện nhưng chưa thường xuyên.

– Cần cố gắng: Chưa đáp ứng được đầy đủ yêu cầu giáo dục, biểu hiện chưa rõ.

c) Đánh giá HS ở trường, lớp dành cho người khuyết tật

– HS khuyết tật học theo phương thức giáo dục hoà nhập tuỳ theo dạng khuyết tật và mức độ khuyết tật, được đánh giá như đối với HS không khuyết tật, có điều chỉnh yêu cầu cho phù hợp với dạng khuyết tật và mức độ khuyết tật hoặc theo yêu cầu của kế hoạch giáo dục cá nhân.

– HS khuyết tật học theo phương thức giáo dục chuyên biệt được đánh giá theo quy định dành cho giáo dục chuyên biệt hoặc theo yêu cầu của kế hoạch giáo dục cá nhân.

– Đối với HS học ở các lớp dành cho người khuyết tật: GV đánh giá HS căn cứ vào nhận xét, đánh giá thường xuyên qua các buổi học tại lớp dành cho người khuyết tật.

Kết quả kiểm tra định kì không dùng để so sánh HS này với HS khác. Nếu kết quả bài kiểm tra cuối học kì I và cuối năm học bất thường so với đánh giá thường xuyên, GV đề xuất với nhà trường có thể cho HS làm bài kiểm tra khác để đánh giá đúng kết quả học tập của HS.

3.3. Tổng hợp đánh giá kết quả dạy học môn Giáo dục thể chất lớp 2

Vào giữa học kì I, cuối học kì I, giữa học kì II và cuối năm học, GV dạy môn Giáo dục thể chất căn cứ vào quá trình đánh giá thường xuyên và các mức đạt được từ đánh giá định kì về môn Giáo dục thể chất lớp 2 để tổng hợp và ghi kết quả đánh giá giáo dục của từng HS vào Bảng tổng hợp kết quả đánh giá giáo dục của lớp.

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 2 thì có 7 tiết ôn tập, kiểm tra, đánh giá thường xuyên và định kì/ năm học dựa vào hướng dẫn của Bộ GD&ĐT (Thông tư số 27/2020/TT-BGDĐT).

– Tiêu chí kiểm tra, đánh giá phẩm chất, năng lực thể chất của HS lớp 2:

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 và bơi. Mức độ ghi nhớ về hình thái, cách tập luyện các bài tập bổ trợ môn Bóng rổ và 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 và môn Bơi.	Mức độ tăng tiến về năng lực liên kết vận động khi thực hiện các bài tập bổ trợ môn Bóng rổ và 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 cá nhân và đảm bảo an toàn 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 và biện pháp phòng tránh tai nạn (tai nạn đuối nước, tai nạn giao thông,...).

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

B. HƯỚNG DẪN DẠY HỌC CÁC BÀI CỤ THỂ

PHẦN 1. KIẾN THỨC CHUNG

Theo quy định của Chương trình, phần kiến thức chung về Giáo dục thể chất lớp 2 gồm hai nội dung: Vệ sinh cá nhân và Đảm bảo an toàn 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 thực hiện tốt vệ sinh cá nhân và phòng tránh chấn thương 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 2 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 VỆ SINH CÁ NHÂN

Trong mỗi tiết học Giáo dục thể chất, GV dành thời gian thích hợp để dạy cho HS biết và thực hiện được vệ sinh cá nhân, vệ sinh môi trường, vệ sinh tập luyện; hình thành thói quen tự giác và thường xuyên giữ gìn vệ sinh theo 5 điều Bác Hồ dạy thiếu niên nhi đồng, nhằm bảo vệ tăng cường sức khoẻ cho bản thân và cho mọi người.

GV cần tích hợp kiến thức liên môn và kinh nghiệm của bản thân để giảng giải, hướng dẫn, làm mẫu, từng bước giúp HS trả lời được các câu hỏi: Thế nào là vệ sinh cá nhân? Vì sao hằng ngày phải làm vệ sinh cá nhân? Vệ sinh cá nhân bao gồm những việc gì?

Những kĩ năng cơ bản nhất về vệ sinh cá nhân cần được hình thành cho HS lớp 2 khi học môn Giáo dục thể chất bao gồm:

- Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước sạch (trước và sau khi ăn; sau khi tập luyện; sau khi đi vệ sinh; trước khi đi ngủ).

- Tắm rửa sạch sẽ, thay quần áo sau khi hoạt động thể dục thể thao ở nhà.
- Uống đủ nước sạch hằng ngày, nhất là trước và sau khi tập luyện, không nên uống nhiều nước có ga.
- Ngủ đủ giấc, hạn chế chơi trò chơi điện tử và xem ti vi. Thường xuyên tập thể dục, không tập luyện khi ăn no hoặc khi đói, nên tập vào sáng sớm hoặc chiều muộn để tránh nắng làm hại da.

II ĐẢM BẢO AN TOÀN TRONG TẬP LUYỆN

Trong mỗi tiết học Giáo dục thể chất, GV dành thời gian thích hợp để dạy cho HS biết và thực hiện được những yêu cầu đảm bảo an toàn trong tập luyện; hình thành thói quen phòng tránh tai nạn thương tích, phòng tránh chấn thương cho bản thân và cho mọi người ở mọi lúc, mọi nơi, nhất là trong tập luyện và thi đấu thể thao.

GV cần tích hợp kiến thức liên môn và kinh nghiệm của bản thân để giảng giải, hướng dẫn, làm mẫu, từng bước giúp HS trả lời được các câu hỏi: Thế nào là an toàn trong tập luyện? Vì sao phải đảm bảo an toàn trong tập luyện? Để đảm bảo an toàn trong tập luyện ta phải làm những gì?

Những kĩ năng cơ bản nhất để đảm bảo an toàn trong tập luyện cần được hình thành cho HS lớp 2 khi học môn Giáo dục thể chất bao gồm:

- Sân tập phải sạch sẽ, thoáng mát; không có các vật sắc, nhọn, rác thải, hoá chất độc hại,…
- Nên mặc trang phục thể thao, dùng các dụng cụ hỗ trợ vận động cần thiết, đeo bảo hộ đúng quy định của môn thể thao.
- Khởi động làm nóng cơ thể trước khi tập luyện, thả lỏng sau khi tập luyện và nghỉ ngơi cho khô mồ hôi.
- Nên tập luyện, vui chơi dưới trời râm mát. Không nên tập luyện, vui chơi dưới trời nắng to hoặc mưa.

Ngoài ra, GV cần hướng dẫn HS tiếp tục thực hiện những kiến thức chung về chăm sóc sức khoẻ đã học ở lớp 1 (vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ trong tập luyện) nhằm đảm bảo tính liên thông mạch kiến thức này giữa các lớp học/ cấp học.

PHẦN 2. 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	Chuyển đội hình hàng dọc thành đội hình vòng tròn và ngược lại	– Cách chuyển đội hình hàng dọc thành đội hình vòng tròn và ngược lại. – Trò chơi vận động. – Bài tập phát triển thể lực.	5 tiết
2	Chuyển đội hình hàng ngang thành đội hình vòng tròn và ngược lại	– Cách chuyển đội hình hàng ngang thành đội hình vòng tròn và ngược lại. – Trò chơi vận động. – Bài tập phát triển thể lực.	5 tiết
3	Giậm chân tại chỗ, đứng lại	– Cách giậm chân tại chỗ, đứng lại. – Trò chơi vận động. – Bài tập phát triển thể lực.	4 tiết

Bài 1 CHUYỂN ĐỘI HÌNH HÀNG DỌC THÀNH ĐỘI HÌNH VÒNG TRÒN VÀ NGƯỢC LẠI

I MỤC TIÊU

- Biết thực hiện vệ sinh cá nhân, đảm bảo an toàn trong tập luyện.
- Biết quan sát tranh ảnh và động tác làm mẫu của GV để tập luyện động tác chuyển đội hình hàng dọc thành đội hình vòng tròn và ngược lại.
- Thực hiện được chuyển đội hình hàng dọc thành đội hình vòng tròn và ngược lại; vận dụng được vào trong các hoạt động tập thể.
- Tham gia tích cực các trò chơi vận động và bài tập phát triển thể lực.
- Hoàn thành lượng vận động theo yêu cầu, phát triển thể lực.

– Đoàn kết, nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
– Hình thành thói quen tập luyện 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 có thể 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:*
+ Tập hợp lớp theo vòng tròn, chỉ huy đứng trong vòng tròn hô hiệu lệnh, cả lớp tự giác nhắm mắt lại để thực hiện theo hiệu lệnh 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",…
+ Sau một số lần hô, chỉ huy cho cả lớp mở mắt ra để xem khả năng định hướng của các em có tốt không. Em nào định hướng sai, đứng sai hướng sẽ phải chạy một vòng quanh các bạn.

2. Kiến thức mới

2.1. Chuyển đội hình hàng dọc thành đội hình vòng tròn

– *Đội hình chuẩn bị:* Cả lớp tập hợp theo đội hình hàng dọc.
– *Khẩu lệnh:* "Thành vòng tròn đi thường (chạy thường) – Bước (Chạy)!".
– *Động tác:* Sau khi nghe khẩu lệnh, bắt đầu từ tổ trưởng tổ 1, các em lần lượt đi thường (chạy thường) theo hướng ngược chiều kim đồng hồ, tạo thành vòng tròn khép kín.
– *Khẩu lệnh:* "Đứng lại – Đứng!".
– *Động tác:* Tất cả đứng lại, mặt hướng theo chiều vòng tròn.
– *Khẩu lệnh:* "Bên trái – Quay!".
– *Động tác:* Tất cả thực hiện động tác quay trái để quay mặt vào trong vòng tròn.

2.2. Chuyển đội hình vòng tròn thành đội hình hàng dọc

– *Đội hình chuẩn bị:* Cả lớp tập hợp theo đội hình vòng tròn, hướng mặt vào trong.

– *Khẩu lệnh:* "Bên phải – Quay!".

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

– *Khẩu lệnh:* "Thành 1 (2, 3, 4, ...) hàng dọc đi thường (chạy thường) – Bước (Chạy)!".

– *Động tác:* Sau khi nghe khẩu lệnh, tất cả đi theo chiều vòng tròn (hướng ngược chiều kim đồng hồ), sau đó bắt đầu từ tổ trưởng tổ 1, các em lần lượt đi thường (chạy thường) tạo thành 1 (hoặc 2, 3, 4, ...) hàng dọc.

2.3. Làm quen, giới thiệu động tác

– GV cho HS quan sát tranh, ảnh hoặc băng đĩa hình thể hiện các đội hình hàng dọc, vòng tròn (trong SGK). Với mỗi đội hình, GV có thể tham khảo các câu hỏi sau: Đây là đội hình gì? Các bạn chạy theo chiều kim đồng hồ hay ngược chiều kim đồng hồ? Các bạn ở vòng tròn quay mặt vào trong hay ra ngoài?...

– 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 (hai) tổ lên thực hiện thử các động tác di chuyển theo từng đội hình nói trên.

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

2.4. Hình thành động tác mới

– *Bước 1:* GV hô cho cả lớp tập các động tác chuyển đội hình hàng dọc thành đội hình vòng tròn và ngược lại, 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 hàng (hoặc tổ) làm đúng và sửa động tác cho những hàng (hoặc tổ) làm chưa đúng. Cả lớp chú ý quan sát để ghi nhớ, chuẩn bị bước vào tập luyện chính thức.

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức luyện tập động tác

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

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

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

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

Trò chơi *Lò cò tiếp sức*

– *Mục đích:* Phát triển sức mạnh của chân, khả năng phối hợp nhanh nhẹn, khéo léo.

– *Chuẩn bị:*

+ Kẻ vạch xuất phát. Vẽ 5 vòng tròn liên tiếp trên một đường thẳng cho mỗi đội chơi. Ở cuối, đặt một vật làm đích.

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

– *Cách chơi:*

+ Khi có lệnh, em số 1 nhảy lò cò một chân vào trong các vòng tròn, khi hết vòng tròn cuối cùng thì chạy vòng qua đích, sau đó chạy nhanh về chạm nhẹ vào tay em số 2. Em số 2 thực hiện như em số 1, rồi chạm nhẹ vào tay 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: 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.

Bài tập 2: Chạy xuất phát cao 20 m, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS làm bài 1 trong SGK.

Đáp án: Hình B.

– Với bài 2 và 3, GV hướng dẫn HS tự vui chơi ngoài giờ học bằng các trò chơi chuyển đội hình hàng dọc thành đội hình vòng tròn và ngược lại.

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

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện các động tác chuyển đội hình hàng dọc thành đội hình vòng tròn và ngược lại của HS các tổ theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng cả hai động tác chuyển đội hình; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được một hoặc hai động tác chuyển đội hình; 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 CHUYỂN ĐỘI HÌNH HÀNG NGANG THÀNH ĐỘI HÌNH VÒNG TRÒN VÀ NGƯỢC LẠI

I MỤC TIÊU

- Biết thực hiện vệ sinh cá nhân, đảm bảo an toàn trong tập luyện.
- Biết quan sát tranh ảnh và động tác làm mẫu của GV để tập luyện động tác chuyển đội hình hàng ngang thành đội hình vòng tròn và ngược lại.
- Thực hiện được chuyển đội hình hàng ngang thành đội hình vòng tròn và ngược lại; vận dụng được vào trong các hoạt động tập thể.
- Tham gia tích cực các trò chơi vận động và bài tập phát triển thể lực.
- Hoàn thành lượng vận động theo yêu cầu, phát triển thể lực.
- Đoàn kết, nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
- Hình thành thói quen tập luyện 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 có thể cho HS thực hiện xoay các khớp giúp HS 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:*

+ HS di chuyển theo đội hình vòng tròn, ngược chiều kim đồng hồ, em này đi sau em kia khoảng một cánh tay, chỉ huy di chuyển trong vòng tròn theo chiều ngược lại.
+ Chỉ huy cho tất cả vừa đi (hoặc chạy, nhảy chân sáo) theo vòng tròn, vừa đọc:

Kết bạn, kết bạn là đoàn kết.
Kết bạn là sức mạnh.
Chúng ta cùng nhau kết bạn.

+ Kết thúc vần điệu, chỉ huy hô: "Kết hai" (hoặc "Kết ba", "Kết bốn", "Kết năm",...), HS nhanh chóng kết thành các nhóm hai bạn (hoặc ba, bốn, năm,... bạn) theo yêu cầu.
+ Em nào không kết được nhóm theo yêu cầu sẽ phải chạy một vòng quanh các bạn.

2. Kiến thức mới

2.1. Chuyển đội hình hàng ngang thành đội hình vòng tròn

– *Đội hình chuẩn bị:* Cả lớp tập hợp theo đội hình hàng ngang.
– *Khẩu lệnh:* "Thành vòng tròn đi thường (chạy thường) – Bước (Chạy)!".
– *Động tác:* Sau khi nghe khẩu lệnh, bắt đầu từ tổ trưởng tổ 1, HS lần lượt quay phải và đi thường (chạy thường) theo hướng ngược chiều kim đồng hồ, tạo thành vòng tròn khép kín.
– *Khẩu lệnh:* "Đứng lại – Đứng!".
– *Động tác:* Tất cả đứng lại, mặt hướng theo chiều vòng tròn.
– *Khẩu lệnh:* "Bên trái – Quay!".
– *Động tác:* Tất cả thực hiện động tác quay trái để quay mặt vào trong vòng tròn.

2.2. Chuyển đội hình vòng tròn thành đội hình hàng ngang

– *Đội hình chuẩn bị:* Cả lớp tập hợp theo đội hình vòng tròn, hướng mặt vào trong.
– *Khẩu lệnh:* "Bên phải – Quay!".
– *Động tác:* Tất cả thực hiện động tác quay phải để quay mặt theo chiều vòng tròn.
– *Khẩu lệnh:* "Thành 1 (2, 3, 4,...) hàng ngang đi thường (chạy thường) – Bước (Chạy) !".
– *Động tác:* Sau khi nghe khẩu lệnh, tất cả đi theo chiều vòng tròn (hướng ngược chiều kim đồng hồ), sau đó bắt đầu từ tổ trưởng tổ 1, các em lần lượt đi thường (chạy thường) tạo thành 1 (hoặc 2, 3, 4,...) hàng ngang.

2.3. Làm quen, giới thiệu động tác

– GV cho HS quan sát tranh, ảnh hoặc băng đĩa hình thể hiện các đội hình hàng ngang, vòng tròn (trong SGK). Với mỗi đội hình, GV có thể tham khảo các câu hỏi sau: Đây là đội hình gì? Các bạn chạy theo chiều kim đồng hồ hay ngược chiều kim đồng hồ? Các bạn ở vòng tròn quay mặt vào trong hay ra ngoài?...
– 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 (hai) tổ lên thực hiện thử các động tác di chuyển theo từng đội hình nói trên.
– GV cùng HS nhận xét, đánh giá và có hình thức động viên, cổ vũ phù hợp.

2.4. Hình thành động tác mới

– *Bước 1:* GV hô cho cả lớp tập các động tác chuyển đội hình hàng ngang thành đội hình vòng tròn và ngược lại, 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 hàng (hoặc tổ) làm đúng và sửa động tác cho những hàng (hoặc tổ) làm chưa đúng. Cả lớp chú ý quan sát để ghi nhớ, chuẩn bị bước vào tập luyện chính thức.

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức luyện tập động tác

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

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

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

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

Trò chơi *Bịt mắt bắt dê*

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

– *Chuẩn bị:*

+ Cả lớp đứng thành vòng tròn, em nọ cách em kia khoảng một sải tay, mặt hướng vào trong.

+ Chọn hai em vào trong vòng tròn đóng vai dê bị lạc và người đi tìm dê. Bịt mắt cả hai em và cho đứng cách xa nhau khoảng một sải tay.

– *Cách chơi:*

+ Khi có lệnh, cả hai em cùng di chuyển trong vòng tròn, em đóng vai dê thỉnh thoảng kêu be be,… em kia 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 tìm dê sẽ thắng và ngược lại.

+ Tiếp theo, GV cho đổi vai chơi hoặc cho hai em khác vào thay.

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 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: Tại chỗ chạy lăng gót khoảng 30 nhịp, sau đó di chuyển khoảng 15 m, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS làm bài 1 trong SGK.

Đáp án: Hình A.

– Với bài 2 và 3, GV hướng dẫn HS tự vui chơi ngoài giờ học bằng các trò chơi chuyển đội hình hàng ngang thành đội hình vòng tròn và ngược lại.
– Ngoài những nội dung nêu trên, GV cần hướng dẫn cho HS biết cách làm vệ sinh cá nhân và vệ sinh tập luyện để đảm bảo an toàn khi tập luyện và vui chơi ngoài giờ học.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện các động tác chuyển đội hình hàng ngang thành đội hình vòng tròn và ngược lại của HS các tổ theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng cả hai động tác chuyển đội hình; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được một hoặc hai động tác chuyển đội hình; 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 3 GIẬM CHÂN TẠI CHỖ, ĐỨNG LẠI

I MỤC TIÊU

– Biết thực hiện vệ sinh cá nhân, đảm bảo an toàn trong tập luyện.
– Biết quan sát tranh ảnh và động tác làm mẫu của GV để tập luyện động tác giậm chân tại chỗ, đứng lại.
– Thực hiện được động tác giậm chân tại chỗ, đứng lại và vận dụng được vào trong các hoạt động tập thể.
– Tham gia tích cực các trò chơi vận động và bài tập phát triển thể lực.
– Hoàn thành lượng vận động theo yêu cầu, phát triển thể lực.
– Đoàn kết, nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
– Hình thành thói quen tập luyện 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 có thể 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, GV đứng trong vòng tròn để hô hiệu lệnh, HS thực hiện theo hiệu lệnh. GV có thể hô hiệu lệnh theo tốc độ nhanh, chậm khác nhau.

+ HS đi thường (chạy chậm, nhảy chân sáo,…) theo vòng tròn, tạo không khí vui tươi, thoải mái.

+ GV hô: "Nhóm ba" (hoặc "Nhóm bảy"), HS nhanh chóng kết thành nhóm ba bạn (hoặc nhóm bảy bạn).

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

2. Kiến thức mới

2.1. Động tác giậm chân tại chỗ

– *TTCB*: Đứng nghiêm.

– *Khẩu lệnh:* "Giậm chân – Giậm!".

– *Động tác:*

Nâng đùi trái lên, bàn chân cách mặt đất 10 – 15 cm, đồng thời tay trái đánh thẳng ra sau, tay phải gập trước ngực, hai bàn tay nắm hờ. Tiếp theo, cùng một lúc giậm chân trái xuống đất (đúng vào nhịp 1), nâng đùi phải lên, tay phải đánh thẳng ra sau, tay trái gập trước ngực. Tiếp theo nhịp 1, cùng một lúc giậm chân phải xuống đất (đúng vào nhịp 2), nâng đùi trái lên, tay trái đánh thẳng ra sau, tay phải gập trước ngực.

Lưu ý: Thực hiện động tác nhịp nhàng theo khẩu lệnh "1 – 2, 1 – 2"; động tác dứt khoát, mắt nhìn thẳng, không cúi đầu.

2.2. Động tác đứng lại

– *Khẩu lệnh:* "Đứng lại – Đứng!".

– *Động tác:*

+ Dự lệnh "Đứng lại" hô vào thời điểm bàn chân phải chạm đất, tiếp tục thực hiện nhịp 1 của động tác giậm chân tại chỗ.

+ Động lệnh "Đứng!" vào nhịp 2 kế tiếp (cũng vào thời điểm bàn chân phải chạm đất), thực hiện tiếp nhịp 1 rồi hạ chân phải về thành tư thế đứng nghiêm.

2.3. Làm quen, giới thiệu động tác

- GV cho HS quan sát tranh, ảnh hoặc băng đĩa hình thể hiện động tác giậm chân tại chỗ, đứng lại (trong SGK). Với mỗi động tác, GV có thể tham khảo các câu hỏi sau: Đây là động tác gì? Chân nào co lên trước? Tay nào gập trước ngực? Tay nào đánh ra sau? Đâu là tư thế đứng nghiêm?...
- 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 thử từng động tác.
- GV cùng HS nhận xét, đánh giá và có hình thức động viên, cổ vũ phù hợp.

2.4. Hình thành động tác mới

- *Bước 1:* GV hô cho cả lớp tập động tác giậm chân tại chỗ, đứng lại; 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 hàng (hoặc tổ) làm đúng và sửa động tác cho những hàng (hoặc tổ) làm chưa đúng. Cả lớp chú ý quan sát để ghi nhớ, chuẩn bị bước vào tập luyện chính thức.

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức luyện tập động tác

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

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

Trò chơi *Chạy đổi chỗ, vỗ tay nhau*

- *Mục đích:* Rèn luyện sức nhanh, sức mạnh và sự khéo léo.
- *Chuẩn bị:*

+ Kẻ 2 vạch giới hạn song song với nhau, cách nhau 8 – 10 m.
+ Tập hợp HS đứng thành 2 hàng dọc sát bên ngoài 2 vạch giới hạn, mỗi hàng điểm số theo đội hình hàng dọc, sau đó 2 hàng quay mặt vào nhau, hai em có cùng số đếm sẽ tạo thành một cặp chơi. 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 cặp. 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: 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 lên ngồi xuống, 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: Tại chỗ chạy lăng gót khoảng 30 nhịp, sau đó di chuyển khoảng 15 m, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

4. Vận dụng

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

Đáp án: Bài 1: Hình A; Bài 2: Hình A.

– Với bài 3, GV hướng dẫn HS vui chơi ngoài giờ học bằng việc tự hô và tập các động tác giậm chân tại chỗ, đứng lại.

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

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện các động tác giậm chân tại chỗ, đứng lại của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng cả hai động tác giậm chân tại chỗ, đứng lại; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được một hoặc hai động tác giậm chân tại chỗ, đứng lại; 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

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 lườn, động tác bụng	– Động tác chân, lườn và bụng. – Trò chơi vận động. – Bài tập phát triển thể lực.	3 tiết
3	Động tác phối hợp, động tác nhảy, động tác điều hoà	– Động tác phối hợp, nhảy 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 và thực hiện vệ sinh cá nhân, đảm bảo an toàn trong tập luyện.

– Biết quan sát tranh ảnh, động tác làm mẫu của GV để tập động tác vươn thở, động tác tay của bài thể dục.

– 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; vui vẻ, hoà đồng với mọi người.

– 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 *Đèn xanh đèn đỏ*

– *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, tay cầm các thẻ tín hiệu giao thông.

+ Khi chỉ huy giơ đèn xanh lên, các em quay tay chạy chậm quanh vòng tròn. Khi chỉ huy giơ đèn đỏ lên, các em đứng lại,...

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

+ Tiếp tục chơi khoảng 8 – 10 lần thì dừng lại.

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 ra trước, bàn tay sấp, hít sâu vào bằng mũi.

Nhịp 2: Hai tay đưa xuống để dọc thân như TTCB, thở ra từ từ bằng miệng.

Nhịp 3: Hai tay đưa lên cao chếch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa, hít sâu vào bằng mũi.

Nhịp 4: Về TTCB, thở ra từ từ bằng miệng.

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

2.1.2. Động tác tay

TTCB: Đứng nghiêm.

Nhịp 1: Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay dang ngang, bàn tay sấp.

Nhịp 2: Hai tay đưa lên cao vỗ vào nhau, đầu ngửa, mắt nhìn theo tay.

Nhịp 3: Hai tay hạ xuống dang ngang, bàn tay sấp, 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 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 (hoặc động tác mẫu trong tranh), 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 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, 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 động tác 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 và thực hiện thao tác giúp HS 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, GV 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 *Ném trúng đích*

– *Mục đích:* Rèn luyện sự khéo léo, nhanh nhẹn,…

– *Chuẩn bị:*

+ Vẽ một vòng tròn làm đích, có thể đặt một số vật trong vòng tròn (có thể là một số quả bóng nhỏ hoặc một số khúc gỗ xếp lại với nhau,…).

+ Một số vật để ném như: bóng cao su, bóng nhựa, bóng 150 g,…

+ Kẻ một vạch giới hạn cách đích 5 – 7 m.

+ Tập hợp lớp thành 1 – 4 hàng dọc, đứng sau vạch giới hạn.

– *Cách chơi:*

+ Em đầu hàng cầm vật ném để ném vào đích (không tung), nếu ném trúng đích thì được ném lần hai và cứ tiếp tục ném cho đến khi ném không trúng đích sẽ đến em tiếp theo.

+ Em tiếp theo thực hiện như em đầu hàng, cứ tiếp tục như vậy cho đến em cuối hàng.

+ Hàng nào ném được nhiều lần trúng đích nhất 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 15 – 20 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 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 các động tác vươn thở và động tác tay:

+ Với các động tác vươn thở, động tác tay, các em có thể tập trong lúc nghỉ giải lao giữa giờ 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 thấy mệt mỏi, các em hãy đứng dậy tập động tác vươn thở, động tác tay một vài lần, sau đó học tiếp.

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

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện động tác vươn thở, 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 LƯỜN, ĐỘNG TÁC BỤNG

I MỤC TIÊU

– Biết và thực hiện vệ sinh cá nhân, đảm bảo an toàn trong tập luyện.

– Biết quan sát tranh ảnh, động tác làm mẫu của GV để tập động tác chân, động tác lườn, động tác bụng của bài thể dục.

– Thực hiện được động tác chân, động tác lườn, 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; vui vẻ, hoà đồng với mọi người.

– 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 *Tàu hoả chạy*

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

– *Cách chơi:*

+ Kẻ vạch xuất phát và vạch đích, cách nhau khoảng 20 – 25 m (thay cho nhà ga). Tập hợp lớp thành 2 hàng dọc, cách nhau khoảng 2 m, mỗi hàng coi như một đoàn tàu. Trong từng hàng, em đứng sau đưa tay trái đặt lên vai em phía trước, tay phải co lại (tay đánh như hình bánh xe đang lăn bánh).

+ Khi có lệnh "Tàu bắt đầu rời ga", hai em đứng đầu giả làm đầu tàu đưa tay lên miệng bắt chước tiếng còi tàu "Tu… tu…". Các em phía sau chạy chậm bắt chước tiếng tàu chạy "Xịch… xịch…". Trong khi chạy, tay trái các em không rời vai bạn, tay phải đánh theo vòng tròn bánh xe.

+ Đoàn tàu nào về đích không bị đứt toa là thắng cuộc.

2. Kiến thức mới

2.1. Động tác chân, động tác lườn, động tác bụng

2.1.1. Động tác chân

TTCB: Đứng nghiêm.

Nhịp 1: Khuỵu hai gối, lưng thẳng, hai tay chống hông.

Nhịp 2: Chân phải đứng thẳng, chân trái đưa sang ngang, hai tay dang ngang, bàn tay sấp.

Nhịp 3: Về nhịp 1.

Nhịp 4: Về TTCB.

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

2.1.2. Động tác lườn

TTCB: Đứng nghiêm.

Nhịp 1: Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay dang ngang, bàn tay ngửa.

Nhịp 2: Nghiêng lườn sang trái, tay trái chống hông, tay phải đưa lên cao áp nhẹ vào tai, trọng tâm dồn vào chân phải, kiễng gót chân trái.

Nhịp 3: Về nhịp 1.

Nhịp 4: Về TTCB.

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

2.1.3. Động tác bụng

TTCB: Đứng nghiêm.

Nhịp 1: Chân trái bước sang ngang rộng hơn vai, hai tay dang ngang, bàn tay sấp.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Nhịp 2: Cúi người, gập thân, hai chân thẳng, hai tay đưa xuống dưới vỗ vào nhau (càng thấp càng tốt).

Nhịp 3: Đứng thẳng, hai tay dang ngang, bàn tay sấp, 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 sang bên trái, phải? Hoạt động của tay trên vai hay dưới vai? Hoạt động của chân cao hay thấp?…

+ 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 (hoặc động tác mẫu trong tranh), 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 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, lườn, bụng), 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 ba động tác chân, lườn 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 động tác 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 và thực hiện thao tác giúp HS 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, GV 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 *Chèo thuyền*

– *Mục đích:* Rèn luyện sức mạnh của tay, chân, khả năng phối hợp, nhanh nhẹn, khéo léo.

– *Chuẩn bị*:

+ Chia lớp thành 2 – 4 đội, xếp thành hàng dọc.

+ Các em trong hàng ngồi cách nhau một cánh tay (ngồi xổm, co gối). Hai tay của em ở đầu hàng đưa thẳng về trước, các em ở sau đặt hai tay lên vai bạn ngồi trước mình.

– *Cách chơi:*

+ Khi có lệnh "Chèo thuyền", các em thực hiện 2 nhịp:

• *Nhịp 1:* Các em đồng loạt ngả thân người ra sau, hai tay dang ngang như đang chèo thuyền.

• *Nhịp 2:* Cúi thân người về trước, hai tay đặt lên vai bạn như lúc ban đầu.

+ Tiếp tục chơi như thế 6 – 8 lần thì dừng lại. Đội nào thực hiện đẹp, 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 15 – 20 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 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 A – nhịp 1 hoặc nhịp 3, hình B – nhịp 2; Bài 2: Hình B; 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, lườn, bụng:

+ Với các động tác chân, lườn, bụng, các em có thể tập trong lúc nghỉ giải lao khi sinh hoạt ở câu lạc bộ mà em yêu thích 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,…

+ Hoặc khi ngồi học bài, nếu thấy mệt mỏi, các em hãy đứng dậy tập động tác chân, động tác lườn và động tác bụng một vài lần, sau đó học tiếp.

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

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện động tác chân, động tác lườn 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, lườn, bụng. Biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được hai hoặc ba động tác chân, lườn, 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 NHẢY, ĐỘNG TÁC ĐIỀU HOÀ

I MỤC TIÊU

– Biết và thực hiện vệ sinh cá nhân, đảm bảo an toàn trong tập luyện.

– Biết quan sát tranh ảnh, động tác làm mẫu của GV để tập động tác phối hợp, động tác nhảy, động tác điều hoà của bài thể dục.

– Thực hiện được động tác phối hợp, động tác nhảy, 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; vui vẻ, hoà đồng với mọi người.

– 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 *Lái ô tô*

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

– *Cách chơi:*

+ Kẻ hai vạch giới hạn cách nhau 20 – 25 m, mỗi vạch dài 3 – 4 m. 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 cái vòng (tượng trưng cho cầm vô lăng ô tô).

+ Khi có lệnh chơi, em số 1 ở mỗi đội tay cầm vòng như lái vô lăng ô tô nhanh chóng chạy qua vạch giới hạn, vòng lại trao vòng cho em số 2 (khi gần đến nơi thì kêu "Bim bim" báo hiệu). Em số 2 thực hiện như em số 1 rồi trao vòng 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.

2. Kiến thức mới

2.1. Động tác phối hợp, động tác nhảy, động tác điều hoà

2.1.1. Động tác phối hợp

TTCB: Đứng nghiêm.

Nhịp 1: Chân trái bước lên trước, chân phải kiễng gót, hai tay đưa lên cao chếch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa.

Nhịp 2: Chân trái đưa về ngang với chân phải, cách chân phải một khoảng rộng hơn vai. Cúi người, gập thân, hai chân thẳng, hai tay với mũi bàn chân.

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 và nhịp 6 đổi chân.

2.1.2. Động tác nhảy

TTCB: Đứng nghiêm.

Nhịp 1: Bật nhảy tách chân, hai chân rơi xuống đứng rộng bằng vai, hai tay dang ngang, bàn tay sấp.

Nhịp 2: Bật nhảy lên, thu chân và tay về TTCB.

Nhịp 3: Như nhịp 1 nhưng hai tay đưa ra trước vỗ vào nhau.

Nhịp 4: Bật nhảy lên, thu chân và tay về TTCB.

Nhịp 5, 6, 7, 8: Như nhịp 1, 2, 3, 4.

2.1.3. Động tác điều hoà

TTCB: Đứng nghiêm.

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

Nhịp 2: Hai tay đưa sang ngang, 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 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 xuống dưới? Thân người, đầu gối ở tư 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 các 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 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 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, nhảy, điều hoà), GV cần phải 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 ba động tác phối hợp, nhảy, 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, 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 động tác 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 và thực hiện thao tác giúp HS 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, GV 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 *Mèo đuổi chuột*

– *Mục đích:* Rèn luyện sức mạnh của chân, khả năng phối hợp, phản xạ, sự nhanh nhẹn, khéo léo.

– *Chuẩn bị:*

+ Tập hợp lớp thành vòng tròn rộng, các em nắm tay nhau để làm hang.

+ Chọn một em đóng vai mèo, một em đóng vai chuột, đứng cách nhau khoảng 2 m.

– *Cách chơi:*

+ Khi có lệnh chơi, chuột sẽ chạy luồn lách qua các ngách hang để trốn mèo. Mèo nhanh chân rượt đuổi để bắt chuột. Nếu chạm được vào tay bạn đóng vai chuột thì coi như là bắt được.

+ Các bạn nắm tay nhau giơ lên, hạ xuống để bảo vệ chuột và hò reo cổ vũ.

+ Chú chuột nào bị mèo bắt thì phải đổi vai chơi cho bạn (làm mèo) hoặc đổi cặp khác chơi.

+ Trò chơi kết thúc khi có 3 – 5 lần đổi lượt chơi.

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 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 bước nhỏ tại chỗ, đánh tay tự nhiên 15 – 20 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 B.

– 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 phối hợp, động tác nhảy, động tác điều hoà:

+ Với các động tác phối hợp, nhảy, điều hoà, các em có thể tập trong lúc nghỉ giải lao sau những tiết học 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 thấy mệt mỏi, các em hãy đứng dậy tập động tác phối hợp, động tác nhảy, 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 làm vệ sinh cá nhân và vệ sinh tập luyện để đảm bảo an toàn khi tập luyện và vui chơi ngoài giờ học.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

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

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

GỢI Ý KẾ HOẠCH DẠY HỌC

Bài	Tên bài	Nội dung	Thời lượng
1	Bài tập di chuyển theo vạch kẻ thẳng	– Đi thường theo vạch kẻ thẳng: hai tay phối hợp tự nhiên; hai tay dang ngang; hai tay giơ cao. – Đi kiễng gót theo vạch kẻ thẳng, hai tay chống hông. – Bài tập phối hợp đi thường theo vạch kẻ thẳng. – Trò chơi vận động. – Bài tập phát triển thể lực.	5 tiết
2	Bài tập phối hợp di chuyển vòng trái, vòng phải	– Đi thường theo vạch kẻ vòng trái và vòng phải: hai tay phối hợp tự nhiên; hai tay dang ngang. – Đi kiễng gót theo vạch kẻ vòng trái và vòng phải, hai tay chống hông. – Bài tập phối hợp đi thường theo vạch kẻ vòng trái và vòng phải. – Trò chơi vận động. – Bài tập phát triển thể lực.	4 tiết
3	Bài tập phối hợp di chuyển nhanh dần theo vạch kẻ thẳng	– Đi nhanh dần theo vạch kẻ thẳng: hai tay phối hợp tự nhiên; hai tay chống hông. – Đi nhanh chuyển sang chạy theo vạch kẻ thẳng. – Bài tập phối hợp di chuyển nhanh dần theo vạch kẻ thẳng. – Trò chơi vận động. – Bài tập phát triển thể lực.	4 tiết

4	Bài tập phối hợp di chuyển nhanh dần theo vạch kẻ sang trái và sang phải	– Đi nhanh dần theo vạch kẻ vòng trái và vòng phải: hai tay phối hợp tự nhiên; hai tay dang ngang. – Đi nhanh chuyển sang chạy theo vạch kẻ hướng trái và hướng phải, hai tay phối hợp tự nhiên. – Bài tập phối hợp di chuyển nhanh dần theo vạch kẻ hướng trái và hướng phải. – Trò chơi vận động. – Bài tập phát triển thể lực.	4 tiết
5	Các động tác quỳ, ngồi cơ bản	– Ngồi xổm; ngồi kiễng hai gót chân; ngồi bệt thẳng chân. – Quỳ cao; quỳ thấp. – Trò chơi vận động. – Bài tập phát triển thể lực.	3 tiết
6	Bài tập phối hợp các tư thế quỳ, ngồi cơ bản	– Bài tập 1. – Bài tập 2. – Bài tập 3. – Trò chơi vận động. – Bài tập phát triển thể lực.	4 tiết

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Bài 1 BÀI TẬP DI CHUYỂN THEO VẠCH KẺ THẲNG

I MỤC TIÊU

– Biết thực hiện vệ sinh cá nhân, đảm bảo an toàn trong tập luyện.
– Biết quan sát tranh ảnh và động tác làm mẫu của GV để tập luyện.
– Thực hiện được nội dung các bài tập di chuyển theo vạch kẻ thẳng, bài tập phối hợp 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; có trách nhiệm đối với bản thân và mọi người.
– 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 *Đứng ngồi theo hiệu lệnh*

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

– *Cách chơi:*

+ Tập hợp lớp thành 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 hoặc nhảy lò cò một vòng quanh các bạn.

2. Kiến thức mới

2.1. Bài tập di chuyển theo vạch kẻ thẳng

2.1.1. Đi thường theo vạch kẻ thẳng, hai tay phối hợp tự nhiên

– *TTCB:* Đứng chân trước chân sau, hai tay buông tự nhiên.

– *Động tác:* Từ vạch xuất phát, thực hiện đi thường theo vạch kẻ thẳng. Khi di chuyển, thân thẳng, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn phía trước.

2.1.2. Đi thường theo vạch kẻ thẳng, hai tay dang ngang

– *TTCB:* Đứng chân trước chân sau, hai tay dang ngang, bàn tay sấp.

– *Động tác:* Từ vạch xuất phát, thực hiện đi thường theo vạch kẻ thẳng. Khi di chuyển, hai tay dang ngang bằng vai, bàn tay sấp, mắt nhìn phía trước.

2.1.3. Đi thường theo vạch kẻ thẳng, hai tay giơ cao

– *TTCB:* Đứng chân trước chân sau, hai tay giơ cao chếch chữ V.

– *Động tác:* Từ vạch xuất phát, thực hiện đi thường theo vạch kẻ thẳng. Khi di chuyển, hai tay giơ lên cao chếch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn phía trước.

2.1.4. Đi kiễng gót theo vạch kẻ thẳng, hai tay chống hông

– *TTCB:* Đứng chân trước chân sau, hai tay chống hông.

– *Động tác:* Từ vạch xuất phát, thực hiện đi kiễng gót theo vạch kẻ thẳng. Khi di chuyển, hai tay chống hông, mắt nhìn phía trước.

2.1.5. Bài tập phối hợp đi thường theo vạch kẻ thẳng

– *TTCB:* Đứng chân trước chân sau, hai tay buông tự nhiên.

– *Động tác:* Từ vạch xuất phát, thực hiện 1 lần 8 nhịp đi thường theo vạch kẻ thẳng, hai tay phối hợp tự nhiên; 1 lần 8 nhịp đi thường theo vạch kẻ thẳng, hai tay dang ngang, bàn tay sấp; 1 lần 8 nhịp đi thường theo vạch kẻ thẳng, hai tay giơ cao chếch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau; 1 lần 8 nhịp đi thường theo vạch kẻ thẳng, hai tay phối hợp tự nhiên.

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 các câu hỏi sau: Động tác thầy/ cô thực hiện hoặc bạn trong tranh thể hiện là động tác gì? Các động tác có gì khác nhau?

– GV 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 động tác.

– 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

◆ Với các động tác, GV có thể tiến hành như sau:

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

– *Bước 2:* GV cho từng hàng (hoặc 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 bài tập phối hợp, GV có thể thực hiện như sau:

– *Lần 1:* GV làm mẫu, cả lớp quan sát. Sau đó, GV cho cả lớp tập, chú ý quan sát và sửa sai cho HS.

– *Lần 2*: GV hướng dẫn HS tập luyện cho tới khi cơ bản đúng các động tác.

– *Lần 3:* GV để cán sự chỉ huy cho cả lớp tập. GV quan sát và đến sửa sai cho HS, lưu ý sau mỗi lần di chuyển, GV có nhận xét.

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 nội dung vừa học như sau:

+ HS tập hợp thành các nhóm (có thể cho HS tự kết bạn thành nhóm). Các nhóm tự điều khiển nhau tập luyện các bài tập di chuyển theo vạch kẻ thẳng.

+ GV đến các nhóm hỗ trợ, nếu nhóm nào có nhiều bạn tập chưa đúng, có thể gợi ý để HS kèm và giúp đỡ nhau.
+ GV cho từng nhóm lên tập luyện bài tập trước lớp, cùng HS chọn thành hai nhóm là nhóm đạt yêu cầu và nhóm chưa đạt yêu cầu. GV tuyên dương nhóm đạt yêu cầu, động viên nhóm 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 của bài tập di chuyển theo vạch kẻ thẳng. Cũng có thể cử một vài nhóm lên trình diễn, rồi nêu những khó khăn, hạn chế khi tập luyện. GV cùng HS cả lớp đưa ra cách khắc phục và thực hành theo cách khắc phục đã thống nhất.

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

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

Trò chơi *Nhảy đúng, nhảy nhanh*

– *Mục đích:* Rèn ý thức kỉ luật, sự nhanh nhẹn, khéo léo và giúp cơ thể được vận động.

– *Chuẩn bị:*

+ Với mỗi đội chơi, vẽ 4 ô vuông, mỗi ô có cạnh 0,5 m, đánh số vào các ô (như hình vẽ trong SGK).
+ Chia lớp thành các đội chơi, xếp thành hàng dọc đứng sau vạch chuẩn bị.

– *Cách chơi:*

+ Khi có lệnh chơi, em số 1 của mỗi đội bật nhảy bằng hai chân vào ô số 1, rồi bật nhảy đứng trên chân trái (chân phải không chạm đất) vào ô số 2, bật nhảy đứng trên chân phải (chân trái không chạm đất) vào ô số 3 và bật nhảy bằng hai chân vào ô số 4. Sau đó, chạy về đập nhẹ tay vào em số 2 và di chuyển xuống cuối hàng. 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 nhanh nhất, ít phạm quy là thắng cuộc.

Lưu ý: Trong các 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 và tránh nhàm chán.

3.3. Tập bài tập phát triển thể lực

Có thể tham khảo một số bài tập sau:

Bài tập 1:

– *Chuẩn bị:* Các vòng dây bền, chắc bằng vải hoặc chất liệu mềm bện vào nhau, sao cho vừa nắm tay của HS và khi kéo không bị đứt, có đường kính khoảng 20 cm.

– *Động tác:* Từng cặp HS cầm vòng dây sao cho cân bằng, đứng chân trước, chân sau, dùng lực của tay kéo mạnh về phía mình; sau mỗi lần tập, cần đi lại, thả lỏng tay và hít thở sâu.

Bài tập 2: Tại chỗ bật nhảy chụm chân 10 lần, chạy co gối ra trước 10 lần, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 3: Chạy lăng gót chân ra sau và di chuyển 10 m, 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.

◆ Với HS đặc biệt, GV có thể miễn tập hoặc điều chỉnh cho phù hợp.

4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS làm bài 1 trong SGK.

Đáp án: Hình B.

– Với bài 2, GV cho HS thực hiện bài tập phối hợp đi thường theo vạch kẻ thẳng.

– Với bài 3, GV chỉ cho HS biết đây là một cách vận dụng trong thực tiễn để phòng chống tê chân khi ngồi học bài. GV có thể gợi ý thêm cho HS một số trường hợp có vận dụng các động tác phòng chống tê chân, mỏi chân.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện các tư thế và kĩ năng di chuyển theo vạch kẻ thẳng của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng các bài tập di chuyển theo vạch kẻ thẳng, bài tập phối hợp; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được ít nhất một nửa các bài tập di chuyển theo vạch kẻ thẳng, bài tập phối hợp; biết được lỗi sai trong tập luyện.	Thực hiện được dưới một nửa các bài tập di chuyển theo vạch kẻ thẳng, bài tập phối hợp.

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 BÀI TẬP PHỐI HỢP DI CHUYỂN VÒNG TRÁI, VÒNG PHẢI

I MỤC TIÊU

– Biết thực hiện vệ sinh cá nhân, đảm bảo an toàn trong tập luyện.

– Biết quan sát tranh ảnh và động tác làm mẫu của GV để tập luyện.

– Thực hiện được nội dung các bài tập di chuyển vòng trái, vòng phải, bài tập phối hợp 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; có trách nhiệm đối với bản thân và mọi người.

– 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 *Tìm tên theo chủ đề*

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

– *Cách chơi:* **Chủ đề *Thể dục, thể thao***

+ Chia HS trong lớp thành các nhóm, mỗi nhóm đứng thành vòng tròn. GV đưa ra chủ đề Thể dục, thể thao, các nhóm thảo luận và nêu những từ ngữ liên quan đến chủ đề đó trong vòng 5 phút.

+ Hết thời gian quy định, đại diện từng nhóm chạy lên báo cáo với GV. Nhóm nào nêu được nhiều từ nhất là thắng cuộc.

+ Nhóm nào tìm được ít từ ngữ nhất thì phải hát và múa một bài.

2. Kiến thức mới

2.1. Bài tập di chuyển vòng trái, vòng phải

2.1.1. Đi thường theo vạch kẻ vòng trái (vòng phải), hai tay phối hợp tự nhiên

– *TTCB:* Đứng chân trước chân sau, hai tay buông tự nhiên.

– *Động tác:* Từ vạch xuất phát, thực hiện đi thường theo vạch kẻ vòng trái (hoặc vòng phải). Khi di chuyển, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn phía trước. Cần giữ thăng bằng khi di chuyển đường vòng.

2.1.2. Đi thường theo vạch kẻ vòng trái (vòng phải), hai tay dang ngang

– *TTCB:* Đứng chân trước chân sau, hai tay dang ngang, bàn tay sấp.

– *Động tác:* Từ vạch xuất phát, thực hiện đi thường theo vạch kẻ vòng trái (hoặc vòng phải). Khi di chuyển, hai tay dang ngang, bàn tay sấp, mắt nhìn phía trước. Cần giữ thăng bằng khi di chuyển đường vòng.

2.1.3. Đi kiễng gót theo vạch kẻ vòng trái (vòng phải), hai tay chống hông

– *TTCB:* Đứng chân trước chân sau, hai tay chống hông.

– *Động tác:* Từ vạch xuất phát, thực hiện đi kiễng gót theo vạch kẻ vòng trái (hoặc vòng phải). Khi di chuyển, hai tay chống hông, mắt nhìn phía trước. Cần giữ thăng bằng khi di chuyển đường vòng.

2.1.4. Bài tập phối hợp đi thường theo vạch kẻ vòng trái và vòng phải

– *TTCB:* Đứng chân trước chân sau, hai tay buông tự nhiên.

– *Động tác:* Từ vạch xuất phát, thực hiện đi thường theo vạch kẻ vòng trái, vòng phải, kết hợp hai tay phối hợp tự nhiên hoặc dang ngang, bàn tay sấp (như tranh vẽ trong SGK).

2.2. Làm quen, giới thiệu động tác

– GV làm mẫu 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 đi theo đường thẳng hay đường vòng?

– GV 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 động tác.

– 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

◆ Với các động tác, GV có thể tiến hành như sau:

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

– *Bước 2:* GV cho từng hàng (hoặc 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 bài tập phối hợp, GV có thể thực hiện như sau:

– *Lần 1:* GV làm mẫu, cả lớp quan sát.

– *Lần 2:* GV hướng dẫn HS tập luyện cho tới khi cơ bản đúng các động tác.

– *Lần 3:* GV cho một vài HS lên tập, cả lớp quan sát và nhận xét bạn tập.

– *Lần 4:* GV để cán sự chỉ huy cho cả lớp tập. GV quan sát và đến sửa cho HS tập chưa đúng, lưu ý sau mỗi lần di chuyển, GV cùng HS nhận xét.

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 luyện tập các động tác hoặc bài tập như sau:

+ HS chia thành các nhóm (có thể cho các em tự kết bạn hoặc sử dụng trò chơi *Kết bạn* để chia nhóm). Các nhóm tự điều khiển cho nhau tập luyện các bài tập di chuyển theo vạch kẻ vòng trái hoặc vòng phải.
+ GV đến các nhóm hỗ trợ, nếu nhóm nào có nhiều bạn tập chưa đúng, có thể gợi ý cho HS kèm và giúp đỡ nhau.
+ GV cho từng nhóm lên thực hiện bài tập trước lớp, cùng HS chia thành hai nhóm là nhóm đạt yêu cầu và nhóm chưa đạt yêu cầu. GV tuyên dương nhóm đạt yêu cầu, động viên nhóm 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 sử dụng tranh ảnh hoặc làm mẫu để nhấn mạnh những chi tiết của bài tập. Cũng có thể cử một vài nhóm lên trình diễn, rồi nêu những khó khăn khi tập luyện. GV cùng HS cả lớp nêu cách khắc phục và thực hành theo cách khắc phục đã thống nhất.

Lưu ý: Tuỳ vào trình độ của HS, điều kiện của nhà trường, GV có thể điều chỉnh động tác, phương hướng di chuyển và hình thức tổ chức tập luyện cho phù hợp.

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

Trò chơi *Bỏ khăn*

– *Mục đích:* Rèn luyện khả năng phán đoán, phản xạ, sự nhanh nhẹn, xác định hướng, tinh thần tập thể và giúp cơ thể được vận động.

– *Chuẩn bị:*

+ Tập hợp lớp thành vòng tròn, em nọ cách em kia hơn 1 sải tay, các em ngồi tự do, quay mặt vào trong.
+ Cử một em cầm một chiếc khăn tay, đứng ngoài vòng tròn.

– *Cách chơi:*

+ Khi có lệnh chơi, em cầm khăn chạy vòng sau lưng các bạn.
+ Cứ chạy như thế, đến một lúc nào đó thấy thuận lợi thì bỏ khăn sau lưng một bạn, đồng thời chạm tay vào người bạn đó để báo hiệu rồi chạy tiếp một vòng để ngồi vào chỗ của bạn. Em được báo hiệu đứng lên cầm khăn chạy nhanh để đuổi theo, nếu đuổi kịp thì quất nhẹ khăn vào người bạn, nếu không đuổi kịp thì thực hiện chạy để bỏ khăn cho bạn khác.
+ Em nào bị đuổi kịp thì đứng ra ngoài vòng tròn, coi như bị thua. Khi kết thúc trò chơi, nhóm các bạn bị thua sẽ phải hát và múa một bài.

Lưu ý: Trong các 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 đội hình, phương hướng, yêu cầu, 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 và tránh nhàm chán.

3.3. Tập bài tập phát triển thể lực

Có thể tham khảo một số bài tập sau:

Bài tập 1: Chạy dích dắc 10 m, sau đó chạy nhanh về cuối hàng, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 2: Chống tay phía trước di chuyển kiểu "con cua" 1 lần 8 nhịp tiến hoặc sang trái, 1 lần 8 nhịp lùi hoặc sang phải, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 3: Chạy nhanh 5 m, chạy chậm 5 m, sau đó vừa đi, vừa hít thở sâu về cuối hàng, lặp lại 2 lần.

◆ Với HS đặc biệt, GV có thể miễn tập hoặc điều chỉnh cho phù hợp.

4. Vận dụng

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

Đáp án: Bài 1: Hình A; Bài 2: Đi kiễng gót theo vạch kẻ vòng phải, hai tay chống hông.

– Với bài 3, GV chỉ cho HS biết đây là một cách vận dụng các động tác di chuyển vào trong thực tiễn để ra sân tập thể dục giữa giờ hoặc chơi trò chơi. GV có thể gợi ý thêm một số trường hợp vận dụng các động tác đã học vào những tình huống khác.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện các tư thế và kĩ năng di chuyển theo vạch kẻ vòng trái, vòng phải của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng các bài tập di chuyển theo vạch kẻ vòng trái, vòng phải, bài tập phối hợp; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được ít nhất một nửa các bài tập di chuyển theo vạch kẻ vòng trái, vòng phải, bài tập phối hợp; biết được lỗi sai trong tập luyện.	Thực hiện được dưới một nửa các bài tập di chuyển theo vạch kẻ vòng trái, vòng phải, bài tập phối hợp.

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 BÀI TẬP PHỐI HỢP DI CHUYỂN NHANH DẦN THEO VẠCH KẺ THẲNG

I MỤC TIÊU

– Biết thực hiện vệ sinh cá nhân, đảm bảo an toàn trong tập luyện.

– Biết quan sát tranh ảnh và động tác làm mẫu của GV để tập luyện.

– Thực hiện được nội dung các động tác đi nhanh dần theo vạch kẻ thẳng, bài tập phối hợp di chuyển nhanh dần theo vạch kẻ thẳng 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; có trách nhiệm đối với bản thân và mọi người.
– 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 *Kéo cưa, lừa xẻ*

– *Mục đích:* Làm nóng cơ thể, tăng sự phối hợp nhịp nhàng, tạo hứng thú để tiếp nhận nội dung sẽ học.
– *Cách chơi:*
+ Cứ 2 em tạo thành một cặp, đứng chân trước, chân sau, hai bàn tay nắm lấy hai cổ tay của bạn hoặc bàn tay nắm vào bàn tay của bạn.
+ Khi có lệnh chơi, các em vừa đọc vần điệu, vừa co – kéo tay. Có thể tham khảo vần điệu sau:

Kéo cưa, lừa xẻ.
Ông thợ nào khoẻ, về ăn cơm vua.
Ông thợ nào thua, thì về với mẹ.

Cũng có thể thay đổi vần điệu:

Kéo cưa, lừa xẻ.
Ông thợ nào khoẻ, thì ngực nở nang.
Ông thợ nào thua, tay teo, ngực lép.
Cùng nhau cố gắng, vui khoẻ, bạn ơi!

2. Kiến thức mới

2.1. Bài tập phối hợp di chuyển nhanh dần theo vạch kẻ thẳng

2.1.1. Đi nhanh dần theo vạch kẻ thẳng, hai tay phối hợp tự nhiên

– *TTCB:* Đứng chân trước chân sau, hai tay buông tự nhiên.

– *Động tác:* Từ vạch xuất phát, thực hiện đi nhanh dần theo vạch kẻ thẳng. Khi di chuyển, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn phía trước.

2.1.2. Đi nhanh dần theo vạch kẻ thẳng, hai tay chống hông

– *TTCB:* Đứng chân trước chân sau, hai tay chống hông.

– *Động tác:* Từ vạch xuất phát, thực hiện đi nhanh dần theo vạch kẻ thẳng. Khi di chuyển, hai tay chống hông, mắt nhìn phía trước.

2.1.3. Đi nhanh chuyển sang chạy theo vạch kẻ thẳng

– *TTCB:* Đứng chân trước chân sau, hai tay buông tự nhiên.

– *Động tác:* Từ vạch xuất phát, thực hiện đi nhanh, sau đó chuyển sang chạy theo vạch kẻ thẳng. Khi di chuyển, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn phía trước.

2.1.4. Bài tập phối hợp di chuyển nhanh dần theo vạch kẻ thẳng

– *TTCB:* Đứng chân trước chân sau, hai tay buông tự nhiên.

– *Động tác:* Từ vạch xuất phát, thực hiện đi nhanh dần rồi chuyển sang chạy theo vạch kẻ thẳng. Khi di chuyển, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn phía trước.

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 các câu hỏi sau: Động tác thầy/ cô thực hiện hoặc bạn trong tranh thể hiện là động tác gì? Cần sử dụng bộ phận nào của cơ thể để di chuyển?

– GV 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 động tác.

– 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

◆ Với các động tác, GV có thể tiến hành như sau:

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

– *Bước 2:* GV cho từng hàng (hoặc tổ) lên thực hiện các động tác, 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 bài tập phối hợp, GV có thể thực hiện như sau:

– *Lần 1:* GV làm mẫu, cả lớp quan sát.

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

– *Lần 3:* GV cho một vài HS lên tập, cả lớp quan sát và nhận xét bạn thực hiện bài tập.

– *Lần 4:* GV gọi cán sự lên chỉ huy cả lớp thực hiện bài tập. GV quan sát và đến sửa sai cho HS, lưu ý sau mỗi lần HS thực hiện bài tập, GV có nhận xét.

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 từng động tác và bài tập phối hợp như sau:

+ HS các nhóm đứng thành hàng dọc (có thể cho các em tự kết bạn thành nhóm) và để các em tự điều khiển nhau tập luyện các bài tập đi nhanh dần theo vạch kẻ thẳng, đi nhanh chuyển sang chạy. Cần nhắc các em quy định đường đi và về để tránh va chạm.

+ GV đến các nhóm hỗ trợ, nhắc các em đảm bảo an toàn và vệ sinh trong tập luyện, nếu nhóm nào có nhiều bạn tập chưa đúng, có thể yêu cầu các em kèm và giúp đỡ nhau.

+ GV cho từng nhóm HS thực hiện bài tập đi nhanh dần theo vạch kẻ thẳng, đi nhanh chuyển sang chạy, cùng HS lựa chọn thành hai nhóm là nhóm đạt yêu cầu và nhóm chưa đạt yêu cầu. GV tuyên dương nhóm đạt yêu cầu, động viên nhóm 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.

Lưu ý: Tuỳ vào trình độ của HS, điều kiện của nhà trường, GV có thể thay đổi động tác, hình thức tổ chức hoặc sử dụng các thiết bị cho phù hợp.

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

Trò chơi *Con cóc là cậu ông Trời*

– *Mục đích:* Rèn luyện sức bật và sức mạnh cơ đùi, tăng phản xạ, sự kiên trì, tinh thần tập thể và giúp cơ thể được vận động.

– *Chuẩn bị:*

+ Kẻ các vạch chuẩn bị, xuất phát và vạch đích.

+ Tập hợp lớp thành 2 – 4 hàng dọc, đứng trước vạch chuẩn bị.

– *Cách chơi:*

+ Khi có lệnh chơi, các em cùng nhau đọc bài đồng dao:

Con cóc là cậu ông Trời,
Hễ ai đánh nó thì Trời đánh cho.
Con cóc là cậu thầy nho,
Ai mà nuôi nó Trời ban cho tiền.

Đọc xong bài đồng dao, em số 1 ngồi xổm, hai tay buông tự nhiên, bật nhảy hai chân về phía trước, đến đích thì chạy về đập nhẹ tay vào em số 2 và di chuyển xuống cuối hàng. 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 hàng.

+ Hàng nào nhanh nhất, ít phạm quy là thắng cuộc.

Lưu ý: Nếu sân tập hẹp thì từng hàng thực hiện. Nếu sân rộng thì cho HS các hàng cùng nhau thực hiện và thi đua; giữa các lần tập cần cho HS nghỉ luân phiên hợp lí.

Trong các 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 đội hình, phương hướng, yêu cầu, 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, bài đồng dao cho phù hợp.

3.3. Tập bài tập phát triển thể lực

Có thể tham khảo một số bài tập sau:

Bài tập 1: Nhảy dây cá nhân tuỳ theo sức, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút. Tổ chức nhảy từng đợt tuỳ theo số lượng dây.

Bài tập 2: HS ngồi thành hàng ngang, hai tay chống ra sau, nâng và hạ hai chân tuỳ khả năng, lặp lại 2 lần; nghỉ luân phiên hợp lí giữa các lần tập.

Bài tập 3: Chạy nhanh 10 m, sau đó di chuyển kết hợp hít thở sâu về vị trí ban đầu, lặp lại 2 lần.

• Với HS đặc biệt, GV có thể miễn tập hoặc điều chỉnh cho phù hợp.

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 động tác đi nhanh và chạy vào trong thực tiễn để tăng cường sức khoẻ. GV có thể gợi ý thêm một số trường hợp có vận dụng các động tác vào những tình huống khác.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện các tư thế và kĩ năng phối hợp di chuyển nhanh dần theo vạch kẻ thẳng của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng các bài tập di chuyển nhanh dần, đi nhanh chuyển sang chạy theo vạch kẻ thẳng, bài tập phối hợp; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được ít nhất một nửa bài tập di chuyển nhanh dần, đi nhanh chuyển sang chạy theo vạch kẻ thẳng, bài tập phối hợp; biết được lỗi sai trong tập luyện.	Thực hiện được dưới một nửa các bài tập di chuyển nhanh dần, đi nhanh chuyển sang chạy theo vạch kẻ thẳng, bài tập phối hợp.

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 BÀI TẬP PHỐI HỢP DI CHUYỂN NHANH DẦN THEO VẠCH KẺ SANG TRÁI VÀ SANG PHẢI

I MỤC TIÊU

– Biết thực hiện vệ sinh cá nhân, đảm bảo an toàn trong tập luyện.

– Biết quan sát tranh ảnh và động tác làm mẫu của GV để tập luyện.

– Thực hiện được nội dung các bài tập đi nhanh dần theo vạch kẻ vòng trái và vòng phải, đi nhanh chuyển sang chạy theo vạch kẻ hướng trái và hướng phải, bài tập phối hợp 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; có trách nhiệm đối với bản thân và mọi người.

– 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, rào chắn, chóp nón nhựa,...

– 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:* GV tham khảo cách tổ chức trò chơi này ở bài 2, chủ đề 1.

2. Kiến thức mới

2.1. Bài tập phối hợp di chuyển nhanh dần theo vạch kẻ sang trái và sang phải

2.1.1. Đi nhanh dần theo vạch kẻ vòng trái (vòng phải), hai tay phối hợp tự nhiên

– *TTCB:* Đứng chân trước chân sau, hai tay buông tự nhiên.

– *Động tác:* Từ vạch xuất phát, thực hiện đi nhanh dần theo vạch kẻ vòng trái (hoặc vòng phải). Khi di chuyển, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn phía trước.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

2.1.2. Đi nhanh dần theo vạch kẻ vòng trái (vòng phải), hai tay dang ngang

– *TTCB:* Đứng chân trước chân sau, hai tay dang ngang, bàn tay sấp.

– *Động tác:* Từ vạch xuất phát, thực hiện đi nhanh dần theo vạch kẻ vòng trái (hoặc vòng phải). Khi di chuyển, hai tay dang ngang, bàn tay sấp, mắt nhìn phía trước.

2.1.3. Đi nhanh chuyển sang chạy theo vạch kẻ hướng trái (hướng phải), hai tay phối hợp tự nhiên

– *TTCB:* Đứng chân trước chân sau, hai tay buông tự nhiên.

– *Động tác:* Từ vạch xuất phát, thực hiện đi nhanh sau đó chuyển sang chạy theo vạch kẻ hướng trái (hoặc hướng phải). Khi đi hoặc chạy, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn phía trước.

2.1.4. Bài tập phối hợp di chuyển nhanh dần theo vạch kẻ hướng trái và hướng phải

– *TTCB:* Đứng chân trước chân sau, hai tay buông tự nhiên.

– *Động tác:* Từ vạch xuất phát, thực hiện mỗi lần 8 nhịp đi nhanh dần rồi chuyển sang chạy theo vạch kẻ. Khi di chuyển, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn phía trước.

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 các câu hỏi sau: Động tác thầy/ cô thực hiện hoặc bạn trong tranh thể hiện là động tác gì? Khi chạy, bộ phận nào của cơ thể hoạt động nhiều nhất?

– GV 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 giống mẫu 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 tiến hành như sau:

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

– *Bước 2:* GV gọi từng hàng (hoặc 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 bài tập phối hợp, GV có thể thực hiện như sau:

– *Lần 1:* GV làm mẫu, cả lớp quan sát và cùng tập theo.

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

– *Lần 3:* GV gọi một vài HS lên tập. Cả lớp quan sát và nhận xét bạn tập.

– *Lần 4:* GV cho cán sự chỉ huy cho cả lớp tập, GV quan sát và sửa sai cho HS, lưu ý sau mỗi lần di chuyển, GV có nhận xét.

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 luyện tập từng động tác và bài tập phối hợp như sau:

+ Cho HS chia thành các nhóm (có thể cho các em tự kết bạn thành nhóm). Từng nhóm tự tổ chức tập luyện các động tác đi nhanh dần theo vạch kẻ vòng trái và vòng phải; đi nhanh chuyển sang chạy theo vạch kẻ hướng trái và hướng phải; bài tập phối hợp.

+ GV đến các nhóm hỗ trợ, nếu nhóm nào có nhiều em tập chưa đúng, có thể gợi ý để các em tự kèm và giúp đỡ nhau.

+ GV yêu cầu từng nhóm lên thực hiện bài tập trước lớp, cùng HS chọn thành hai nhóm là nhóm đạt yêu cầu và nhóm chưa đạt yêu cầu. GV tuyên dương nhóm đạt yêu cầu, động viên nhóm 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 sử dụng tranh ảnh, băng đĩa hình hoặc làm mẫu để nhấn mạnh những chi tiết của bài tập đi nhanh dần theo vạch kẻ vòng trái và vòng phải, đi nhanh chuyển sang chạy theo vạch kẻ hướng trái và hướng phải, bài tập phối hợp. GV có thể cử một vài nhóm lên trình diễn, rồi nêu những thắc mắc khi luyện tập, cùng HS 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 hoặc sử dụng các thiết bị cho phù hợp.

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

Trò chơi *Di chuyển tiếp sức*

– *Mục đích:* Rèn luyện phát triển sức nhanh, sự mạnh dạn, tính nhanh nhẹn, tinh thần tập thể và giúp cơ thể được vận động.

– *Chuẩn bị:*

+ Kẻ các vạch chuẩn bị, xuất phát, vạch kẻ hướng trái – hướng phải.

+ Vẽ các vòng tròn (hoặc có thể thay hình vẽ bằng các vòng tròn nhựa).

+ 1 vật làm đích.

+ Tập hợp lớp thành 2 – 4 hàng dọc, đứng trước vạch chuẩn bị.

– *Cách chơi:*

+ Khi có lệnh chơi, em số 1 của mỗi đội đi đường theo vạch kẻ hướng trái, hướng phải, đến vòng tròn thì bước vào trong để quay và đi tiếp. Khi di chuyển, hai tay dang ngang, bàn tay sấp. Khi đi đến đích thì vòng qua vật đích, rồi chạy về đập nhẹ tay vào em số 2 và di chuyển xuống cuối hàng. 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 hàng.

+ Hàng nào chơi nhanh nhất, ít phạm quy là thắng cuộc.

Lưu ý: Trong các 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 đội hình, phương hướng, yêu cầu, 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

GV tham khảo một số bài tập sau:

Bài tập 1: Hai tay chống hông, vừa di chuyển, vừa đá chân ra trước, hết đoạn đường quy định thì di chuyển về cuối hàng, lặp lại 2 lần, sau mỗi lần ngồi thả lỏng chân.

Bài tập 2: Hai em một nhóm cầm tay nhau làm động tác lộn cầu vồng, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 3: Chạy nhanh 10 m, sau đó đi hít thở sâu về vị trí ban đầu, lặp lại 2 lần.

◆ Với HS đặc biệt, GV có thể miễn tập hoặc điều chỉnh cho phù hợp.

4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS làm bài 1 trong SGK.

Đáp án: 2 lần rẽ phải và 3 lần rẽ trái.

– Với bài 2, GV chỉ cho HS biết đây là một cách vận dụng động tác di chuyển vòng trái và vòng phải khi gặp vật cản trong lúc đi học hoặc khi chơi trên sân trường. GV có thể gợi ý thêm một số trường hợp có vận dụng các động tác đã học vào những tình huống khác.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện các kĩ năng đi và chạy của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng các các bài tập di chuyển nhanh dần, đi nhanh chuyển sang chạy theo vạch kẻ hướng trái và hướng phải, bài tập phối hợp; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được ít nhất một nửa các bài tập di chuyển nhanh dần, đi nhanh chuyển sang chạy theo vạch kẻ hướng trái và hướng phải, bài tập phối hợp; biết được lỗi sai trong tập luyện.	Thực hiện được dưới một nửa các bài tập di chuyển nhanh dần, đi nhanh chuyển sang chạy theo vạch kẻ hướng trái và hướng phải, bài tập phối hợp.

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 CÁC ĐỘNG TÁC QUỲ, NGỒI CƠ BẢN

I MỤC TIÊU

– Biết thực hiện vệ sinh cá nhân, đảm bảo an toàn trong tập luyện.

– Biết quan sát tranh ảnh và động tác làm mẫu của GV để tập luyện.

– Thực hiện được các động tác quỳ, ngồi cơ bản 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; có trách nhiệm đối với bản thân và mọi người.

– 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, vòng tròn nhựa, chóp nón nhựa,...

– 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, rèn luyện phản xạ nhanh, tạo hứng thú để tiếp nhận nội dung sẽ học.

– *Chuẩn bị:*

+ Vẽ một vòng tròn tượng trưng cho tổ chim sẻ.

+ Chọn một HS đóng vai mèo, ngồi cách tổ chim sẻ 3 – 4 m. Các HS khác đóng vai chim sẻ.

– *Cách chơi:*

+ Khi có lệnh chơi, các chú chim sẻ vừa nhảy đi kiếm mồi vừa kêu "Chích, chích, chích" (thỉnh thoảng lại ngồi gõ tay xuống đất giả như đang mổ thức ăn) trong

không gian quy định, còn mèo di chuyển và kêu "Meo, meo, meo". Ngay lập tức, các chú chim sẻ phải nhanh chóng bay về tổ của mình.

+ Chú chim sẻ nào chậm chạp sẽ bị mèo bắt và phải ra ngoài hoặc đổi vai chơi (làm mèo).

+ Trò chơi dừng lại khi có 3 – 5 bạn bị đổi vai.

2. Kiến thức mới

2.1. Các động tác quỳ, ngồi cơ bản

2.1.1. Ngồi xổm

– *TTCB:* Đứng nghiêm.

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

2.1.2. Ngồi kiễng hai gót chân

– *TTCB:* Đứng nghiêm.

– *Động tác:* Từ TTCB, thực hiện ngồi mông chạm gót chân, kiễng gót, hai tay chống xuống sàn, mắt nhìn thẳng.

2.1.3. Ngồi bệt thẳng chân

– *TTCB:* Ngồi xổm.

– *Động tác:* Từ TTCB, thực hiện ngồi mông chạm sàn, hai chân khép, duỗi thẳng ra trước, hai tay chống xuống sàn, thân thẳng, mắt nhìn mũi bàn chân.

2.1.4. Quỳ thấp

– *TTCB:* Ngồi xổm.

– *Động tác:* Từ TTCB, thực hiện tì hai đầu gối và cẳng chân sát sàn, duỗi mũi chân, thân thẳng, ngồi mông trên gót chân, hai tay thả lỏng tự nhiên, mắt nhìn thẳng.

2.1.5. Quỳ cao

– *TTCB:* Ngồi xổm.

– *Động tác:* Từ TTCB, thực hiện tì hai đầu gối và cẳng chân sát sàn, duỗi mũi chân, hai tay thả lỏng tự nhiên, thân thẳng, mắt nhìn thẳng.

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 đang tập là động tác gì?

– GV 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 giống mẫu nhất, đồng thời có hình thức động viên, cổ vũ phù hợp.

2.3. Hình thành động tác mới

Với từng động tác, GV có thể tiến hành cho HS tập đồng loạt như sau:

– *Lần 1:* GV làm mẫu, cả lớp quan sát và cùng tập theo.

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

– *Lần 3:* GV gọi một vài HS lên tập. Cả lớp quan sát và nhận xét bạn tập.

– *Lần 4:* GV cho cán sự lớp chỉ huy cho cả lớp tập, GV quan sát và sửa sai cho HS, lưu ý sau mỗi lần thực hiện, GV có nhận xét.

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 như sau:

+ HS chia thành các nhóm (có thể cho các em tự kết bạn thành nhóm). Các nhóm cùng nhau tổ chức tập luyện các động tác quỳ, ngồi cơ bản.

+ 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 cho từng nhóm lên tập luyện trước lớp, HS tự đánh giá mình và đứng thành hai nhóm là nhóm đạt yêu cầu và nhóm chưa đạt yêu cầu. 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 luyện tập để khắc phục nhược điểm.

+ Các nhóm lên trình diễn, rồi nêu những khó khăn, thắc mắc khi tập luyện. GV cùng HS cả lớp nêu các phương án cần khắc phục.

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

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

Trò chơi *Vượt hồ tiếp sức*

– *Mục đích:* Rèn luyện sức nhanh, sức mạnh, sự khéo léo, tinh thần tập thể và giúp cơ thể được vận động.

– *Chuẩn bị:*

+ 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 nhựa).

+ Tập hợp HS thành các hàng dọc, đứng sau vạch xuất phát. Nếu sân rộng thì mỗi hàng cách nhau 1,5 – 2 m.

– *Cách chơi:*

+ Khi có lệnh chơi, em số 1 của mỗi hàng bật nhảy hai chân vào trong từng vòng tròn (tượng trưng cho bơi qua hồ nước), vòng qua vật đích, chạy về đập nhẹ tay vào em số 2 rồi đi về cuối hàng. 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 hàng.

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

Lưu ý: Trong các 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 đội hình, phương hướng, yêu cầu, 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 tập lại các bài tập thể lực của các bài trước hoặc tham khảo một số bài tập sau:

Bài tập 1: Nhảy dây tốc độ nhanh tuỳ theo sức, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 2: Đi nhanh chuyển sang chạy 15 m, 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 trong 1 phút, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

• Với HS đặc biệt, GV có thể miễn tập hoặc điều chỉnh cho phù hợp.

4. Vận dụng

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

Đáp án:

Bài 1: Hình A: Quỳ cao; Hình B: Quỳ thấp.

Bài 2: Hình B.

– Với bài 3, GV chỉ cho HS biết đây là một cách vận dụng tư thế ngồi để tránh chấn thương trong tập luyện thể dục thể thao. GV có thể gợi ý thêm một số trường hợp có vận dụng các động tác đã học vào những tình huống khác.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện các động tác quỳ, ngồi cơ bản của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng các động tác quỳ, ngồi cơ bản; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được ít nhất một nửa các động tác quỳ, ngồi cơ bản; biết được lỗi sai trong tập luyện.	Thực hiện được dưới một nửa các động tác quỳ, ngồi cơ bản.

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 6 BÀI TẬP PHỐI HỢP CÁC TƯ THẾ QUỲ, NGỒI CƠ BẢN

I MỤC TIÊU

– Biết thực hiện vệ sinh cá nhân, đảm bảo an toàn trong tập luyện.
– Biết quan sát tranh ảnh và động tác làm mẫu của GV để tập luyện.
– Thực hiện được các bài tập phối hợp tư thế quỳ, ngồi cơ bản 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; có trách nhiệm đối với bản thân và mọi người.
– 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, vòng, bảng gỗ,...
– 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 *Ếch nhảy*

– *Mục đích:* Làm nóng cơ thể, rèn luyện tố chất nhanh nhẹn, sức bật và sự khéo léo, tạo hứng thú để tiếp nhận nội dung sẽ học.

– *Cách chơi:*

+ Tập hợp HS xếp thành 2 – 4 hàng dọc đứng sau vạch xuất phát, cách vạch đích 4 m.

+ Khi có lệnh chơi, các em đồng thanh đọc vần điệu:

Ếch ở dưới ao,
Vừa ngớt mưa rào,
Nhảy ra bì bọp.
Ếch kêu ộp ộp.
Thấy bác đi câu,
Rủ nhau trốn mau,
Ếch kêu ộp ộp!

+ Khi đọc xong vần điệu, em ở đầu hàng ngồi xổm trên hai nửa bàn chân, nhanh chóng làm động tác nhảy giống như ếch nhảy về phía vạch đích, rồi quay lại nhảy về phía vạch xuất phát, đưa tay đập nhẹ vào em tiếp theo của hàng mình, sau đó đứng lên đi thường về đứng ở cuối hàng.

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

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

2. Kiến thức mới

2.1. Bài tập phối hợp các tư thế quỳ, ngồi cơ bản

2.1.1. Bài tập 1

– *TTCB:* Quỳ cao, hai tay chống hông.

– *Động tác:*

Nhịp 1: Quỳ thấp, gập thân ra trước, hai tay duỗi thẳng, mắt nhìn theo tay.

Nhịp 2: Về TTCB.

Nhịp 3: Như nhịp 1.

Nhịp 4: Về TTCB.

Nhịp 5, 6, 7, 8: Như nhịp 1, 2, 3, 4.

2.1.2. Bài tập 2

– *TTCB:* Ngồi xổm.

– *Động tác:*

Nhịp 1: Tì hai gối ra trước, kiễng hai gót chân, hai tay dang ngang, bàn tay sấp, thân thẳng, mắt nhìn thẳng.

Nhịp 2: Hai tay gập trước ngực, ngồi trên gót chân.

Nhịp 3: Như nhịp 1.

Nhịp 4: Về TTCB.

Nhịp 5, 6, 7, 8: Như nhịp 1, 2, 3, 4.

2.1.3. Bài tập 3

– *TTCB:* Ngồi bệt thẳng chân, hai tay chống sau.

– *Động tác:*

Nhịp 1: Đá chân trái lên cao.

Nhịp 2: Co gối chân trái, bàn chân chạm đất.

Nhịp 3: Như nhịp 1.

Nhịp 4: Về TTCB.

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

2.2. Làm quen, giới thiệu động tác

– GV làm mẫu bài tập 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 đang tập là động tác gì?

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

– GV cho một vài HS xung phong lên thực hiện bài tập.

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

2.3. Hình thành động tác mới

Với từng bài tập, GV có thể tiến hành như sau:

– *Lần 1:* GV làm mẫu, cả lớp cùng tập theo.

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

– *Lần 3:* GV gọi một vài HS lên tập. Cả lớp quan sát và nhận xét bạn tập.

– *Lần 4:* GV cho cán sự lớp chỉ huy cho cả lớp tập, GV quan sát và sửa sai cho HS, lưu ý sau mỗi lần thực hiện, GV có nhận xét.

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 bài tập 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 luyện tập.

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

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

+ GV yêu cầu từng nhóm lên thực hiện bài tập trước lớp, HS tự đánh giá và đứng thành hai nhóm là nhóm đạt yêu cầu và nhóm chưa đạt yêu cầu. GV tuyên dương nhóm đạt yêu cầu, động viên nhóm 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.
+ Các nhóm lên trình diễn, rồi nêu những khó khăn, thắc mắc khi tập luyện. GV cùng HS 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 hoặc sử dụng các thiết bị cho phù hợp.

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

Trò chơi *Tung vòng vào đích*

– *Mục đích:* Rèn luyện sự khéo léo, chính xác, kĩ năng tung vòng trúng đích và giúp cơ thể được vận động.

– *Chuẩn bị:*

+ Tại đích, đặt bảng gỗ có gắn những chiếc cọc sao cho vòng lọt vào cọc không chạm vào nhau.
+ 20 – 30 chiếc vòng nhựa để tung.
+ HS xếp thành hàng dọc, đứng sau vạch giới hạn. Nếu sân rộng và có nhiều bảng gỗ thì tập hợp thành nhiều hàng, mỗi hàng cách nhau 1,5 – 2 m.

– *Cách chơi:*

Khi có lệnh chơi, mỗi HS lần lượt tung 5 vòng vào đích, rồi chạy về cuối hàng. Nếu thi đua, nhóm nào có số vòng trúng đích nhiều nhất là thắng cuộc.

Lưu ý: Trong các 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 đội hình, phương hướng, yêu cầu, 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: Nhảy dây tốc độ nhanh trong 1 phút, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

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

Bài tập 3: Tại chỗ chạy lăng gót trong 1 phút, 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: Nhịp 2 hoặc nhịp 4; Hình B: Nhịp 1 hoặc nhịp 3.

– Với bài 2, 3, GV chỉ cho HS biết đây là một số cách vận dụng động tác quỳ, ngồi để em và người thân tập thể dục hoặc chống mỏi cổ, mỏi lưng. GV có thể gợi ý thêm một số trường hợp có vận dụng các động tác đã học vào các tình huống khác.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện bài tập phối hợp các tư thế quỳ, ngồi cơ bản của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng các bài tập phối hợp các tư thế quỳ, ngồi cơ bản; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được ít nhất một nửa các bài tập phối hợp các tư thế quỳ, ngồi cơ bản; biết được lỗi sai trong tập luyện.	Thực hiện được dưới một nửa các bài tập phối hợp các tư thế quỳ, ngồi cơ bản.

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

PHẦN 3. THỂ THAO TỰ CHỌN

Chủ đề 1 MÔN BÓNG RỔ

GỢI Ý KẾ HOẠCH DẠY HỌC

Bài	Tên bài	Nội dung	Thời lượng
1	Động tác di chuyển không bóng	– Động tác nhảy: nhảy bằng hai chân và nhảy bằng một chân. – Động tác nhảy dừng. – Trò chơi vận động. – Bài tập phát triển thể lực.	4 tiết
2	Động tác dẫn bóng	– Động tác khởi động với bóng. – Động tác dẫn bóng cao tay tại chỗ và di chuyển nhanh dần lên trước. – Trò chơi vận động. – Bài tập phát triển thể lực.	4 tiết
3	Động tác tung – bắt bóng bằng hai tay	– Động tác tại chỗ tung bóng ra trước bằng hai tay. – Động tác di chuyển tung – bắt bóng bằng hai tay. – 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 cự li gần. – Trò chơi vận động. – Bài tập phát triển thể lực.	5 tiết

Bài 1 ĐỘNG TÁC DI CHUYỂN KHÔNG BÓNG

I MỤC TIÊU

– Biết thực hiện vệ sinh cá nhân, đảm bảo an toàn trong tập luyện.

– Biết quan sát tranh ảnh, động tác làm mẫu của GV để thực hiện các động tác nhảy, nhảy dừng trong bóng rổ.

– Thực hiện được các động tác nhảy, nhảy dừng 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.
– Có ý thức 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 *Anh em đoàn kết*

– *Mục đích:* Làm nóng cơ thể, tăng khả năng phản xạ, tạo hứng thú để tiếp nhận nội dung sẽ học.
– *Cách chơi:*
+ Cho HS xếp theo đội hình hàng ngang, cử một em làm chỉ huy.
+ Nếu chỉ huy hô "Anh" thì tất cả hô "Tiến", đồng thời nhảy lên phía trước một bước. Nếu chỉ huy hô "Em" thì tất cả hô "Lùi", đồng thời nhảy về phía sau một bước. Nếu chỉ huy hô "Đoàn" thì tất cả hô "Phải", đồng thời nhảy sang bên phải một bước. Nếu chỉ huy hô "Kết" thì tất cả hô "Trái", đồng thời nhảy sang bên trái một bước.
+ Cứ như thế, chỉ huy hô các câu khác nhau: "Anh đoàn em kết", "Anh em kết đoàn",...
+ Em nào làm sai sẽ bị mời ra và phải nhảy lò cò một vòng quanh các bạn.

2. Kiến thức mới

2.1. Động tác nhảy

2.1.1. Nhảy bằng hai chân

– *TTCB:* Đứng hai chân rộng bằng vai, hai gối khuỵu.
– *Động tác:* Dùng hai chân đạp đất, kết hợp với hai tay đưa từ dưới ra trước – lên trên, bật thẳng cơ thể lên cao, tiếp đất bằng hai chân, đồng thời khuỵu gối.

2.1.2. Nhảy bằng một chân

– *TTCB:* Đứng hai chân rộng bằng vai, hai gối hơi khuỵu.

– *Động tác:* Bước một chân lên trước. Đặt gót chân trụ chạm đất, khuỵu gối đạp mạnh chân từ gót lên mũi bàn chân, đồng thời hai tay đưa từ dưới lên trên, chân lăng (chân còn lại) đưa từ sau ra trước – lên trên để đẩy cơ thể lên cao, tiếp đất bằng hai chân, đồng thời khuỵu gối.

2.2. Động tác nhảy dừng

– *TTCB:* Đứng hai chân rộng bằng vai.

– *Động tác:* Bước một chân lên rồi nhảy về trước, tiếp đất bằng hai chân hoặc lần lượt từng chân, đồng thời khuỵu gối.

2.3. Làm quen, giới thiệu động tác

– GV có thể cho HS quan sát tranh trong SGK, nêu câu hỏi gợi ý để gợi mở cho HS tìm hiểu về động tác nhảy, nhảy dừng trong môn Bóng rổ.

– Với mỗi động tác, GV gọi tên đúng động tác, như: nhảy bằng hai chân, nhảy bằng một chân, nhảy dừng.

– Với từng động tác, GV làm mẫu 2 – 3 lần (hoặc cho HS quan sát tranh thể hiện động tác mẫu trong SGK), sau đó 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 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 giống mẫu nhất, đồng thời có hình thức động viên, cổ vũ phù hợp.

2.4. Hình thành động tác mới

Khi giới thiệu động tác, GV nên sử dụng phương pháp dạy học truyền thống kết hợp với 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, sửa sai cho HS (chú ý có thể dừng tập, sửa sai chung trên toàn lớp hoặc sửa sai cá biệt), lưu ý sau mỗi lần tập cần có nhận xét và khích lệ, 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.

– Có thể tập luyện theo cách sau: Đầu tiên, GV cho HS tập đồng loạt, khi 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 cho từng tổ nếu thấy cần thiết.

– Trong quá trình HS thực hành, GV cần chú ý quan tâm, giúp đỡ những HS thực hiện chưa đúng động tác 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 và thực hiện thao tác giúp HS 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, GV 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 vận động bổ trợ môn Bóng rổ

– GV cần lựa chọn một số trò chơi vận động với bóng rổ phù hợp với đặc điểm tâm sinh lí lứa tuổi của HS lớp 2, có tác dụng hỗ trợ các nội dung học tập, góp phần phát triển các tố chất thể lực chung (như một số trò chơi sau: *Lăn bóng bằng tay; Dẫn bóng tiếp sức; Nhảy ôm bóng tiếp sức*; ...).

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.

Trò chơi *Nhảy ôm bóng tiếp sức*

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

– *Chuẩn bị:*

+ 2 quả bóng rổ.

+ Kẻ 2 vạch giới hạn song song với nhau, cách nhau 7 – 10 m, mỗi vạch dài 3 – 4 m (vạch A và B như trong SGK).

– *Cách chơi:*

+ Chia số người chơi thành 2 đội có số người bằng nhau, mỗi đội xếp thành 2 hàng dọc đứng đối diện nhau ở hai bên vạch giới hạn. Hai em đứng trên cùng (số 1) ở bên A cầm bóng.

+ Khi có lệnh chơi, hai em số 1 ở bên A ôm bóng bằng hai tay, chụm hai chân lại và nhanh chóng nhảy sang bên B, trao bóng cho em số 1 ở bên B rồi đi vòng về tập hợp ở cuối hàng bên B. Em số 1 ở bên B khi nhận bóng thì ôm bóng bằng hai tay rồi nhanh chóng vượt qua vạch giới hạn, nhảy sang bên A để trao bóng cho em số 2 và đi vòng về tập hợp ở cuối hàng bên A.

+ Trò chơi cứ tiếp tục như vậy cho đến em cuối cùng của mỗi đội.

+ Đội nào thực hiện 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: Chạy xuất phát cao 10 m, 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 20 cm liên tục 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 con thoi 5 × 8 m, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

4. Vận dụng

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

Đáp án: Bài 1: A; Bài 2: C.

– Với bài 3, GV chỉ cho HS biết vận dụng động tác bật nhảy bằng một chân và hai chân trong thực tiễn để ném rổ, tranh cướp bóng dưới rổ.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện các động tác nhảy và nhảy dừng của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng cả ba động tác nhảy bằng một chân, nhảy bằng hai chân và nhảy dừng; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được hai hoặc ba động tác nhảy bằng một chân, nhảy bằng hai chân và nhảy dừng; 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 2 ĐỘNG TÁC DẪN BÓNG

I MỤC TIÊU

– Biết thực hiện vệ sinh cá nhân, đảm bảo an toàn trong tập luyện.

– Biết quan sát tranh ảnh, động tác làm mẫu của GV để thực hiện động tác dẫn bóng.

– Thực hiện được các động tác khởi động với bóng, dẫn bóng cao tay tại chỗ, dẫn bóng di chuyển nhanh dần 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.

– Có ý thức 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 *Phản xạ nhanh*

– *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 đội hình vòng tròn, cử một em làm chỉ huy đứng giữa vòng tròn.

+ Nếu người chỉ huy hô "Đứng" thì người chơi ngồi xuống; nếu người chỉ huy hô "Ngồi" thì người chơi vỗ tay; nếu người chỉ huy hô "Vỗ tay" thì người chơi đứng.

+ Cứ như thế, chỉ huy hô thay đổi liên tục: "Đứng", "Ngồi", "Vỗ tay",...

+ Em nào làm không đúng sẽ bị mời ra và phải nhảy lò cò một vòng quanh các bạn.

2. Kiến thức mới

2.1. Động tác khởi động với bóng

2.1.1. Lăn bóng qua lại

– *TTCB:* Ngồi chân trước chân sau, bóng để phía trước.

– *Động tác:* Lăn bóng qua lại từ tay này sang tay kia.

2.1.2. Chuyển bóng vòng quanh eo

– *TTCB:* Đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay cầm bóng trước bụng.

– *Động tác:* Chuyển bóng từ tay này sang tay kia vòng quanh eo.

2.2. Động tác dẫn bóng cao tay tại chỗ

– *TTCB:* Đứng chân trước chân sau, hai gối khuỵu, hai tay cầm bóng trước bụng.

– *Động tác:* Đưa bóng về một tay, bàn tay xoè rộng, dùng tay đẩy bóng lên xuống (chủ động đưa tay đón bóng để ấn xuống khi bóng nảy lên).

2.3. Động tác dẫn bóng di chuyển nhanh dần lên trước

– *TTCB:* Đứng chân trước chân sau, hai gối khuỵu, hai tay cầm bóng trước bụng.

– *Động tác:* Đưa bóng về một tay, dẫn bóng di chuyển từ chậm đến nhanh dần lên trước. Khi di chuyển, điểm rơi của bóng phải ở phía trước, cạnh chân cùng bên tay dẫn, đồng thời phải lấy người yểm hộ cho bóng.

2.4. Làm quen, giới thiệu động tác

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

– GV phân tích, giảng giải cách thực hiện động tác.

– GV vừa làm mẫu vừa giảng giải, nhấn mạnh những yêu cầu 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 giống mẫu nhất, đồng thời có hình thức động viên, cổ vũ phù hợp.

2.5. Hình thành động tác mới

– GV điều khiển cho cả lớp tập các động tác khởi động với bóng theo nhịp đếm hoặc vỗ tay, mỗi động tác thực hiện từ 3 – 5 lần.

– GV điều khiển cho cả lớp tập động tác dẫn bóng cao tay tại chỗ, dẫn bóng di chuyển từ chậm đến nhanh dần trên đường thẳng 20 m, thực hiện từ 3 – 5 lần.

– GV quan sát, sửa sai cho HS (chú ý có thể dừng tập, sửa sai chung trên toàn lớp hoặc sửa sai cá biệt), lưu ý sau mỗi lần tập cần có nhận xét và khích lệ, 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.

– Khi bắt đầu tập luyện một động tác, GV cho tập đồng loạt, sau đó chia tổ (nhóm) tập luyện, HS có thể tự sửa sai cho nhau. GV quan sát, sửa sai cho từng tổ nếu thấy cần thiết.

– 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, GV nên tổ chức cho HS thi đua nhằm đem lại niềm vui, hứng thú trong học tập. Có thể tổ chức thi đua theo tổ (nhóm) hoặc cá nhân. Trước khi tổ chức 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 vận động bổ trợ môn Bóng rổ

GV cần lựa chọn một số trò chơi vận động với bóng rổ phù hợp với đặc điểm tâm sinh lí lứa tuổi của HS lớp 2, có tác dụng hỗ trợ các nội dung học tập, góp phần phát triển các tố chất thể lực chung.

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 1,5 m; cách vạch xuất phát 10 m, đặt một vật làm đích.
+ Chia số HS trong lớp thành 2 – 4 đội có số người bằng nhau, mỗi đội xếp theo hàng dọc đứng sau vạch xuất phát, thẳng hướng với vật đích, em đứng đầu hàng của mỗi đội cầm một quả bóng.

– *Cách chơi:*

+ Khi có lệnh chơi, em đầu hàng của mỗi đội nhanh chóng dùng tay dẫn bóng về trước, vòng qua vật đích, dẫn bóng quay về trao bóng cho em số 2 rồi 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.
+ Đội nào thực hiện xong trước, ít phạm quy là thắng cuộc.

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

3.3. Tập bài tập phát triển thể lực

Có thể tham khảo một số bài tập ở bài 1 và các bài tập sau:

Bài tập 1: Đánh tay nhanh tại chỗ 15 – 20 lần, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 2: Chạy nâng cao đùi tại chỗ 10 lần, sau đó chạy tăng tốc độ 10 m, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 3: Nhảy lò cò 15 m, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

4. Vận dụng

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

Đáp án: Bài 1: C; Bài 2: A.

– Với bài 3, GV chỉ cho HS biết vận dụng động tác dẫn bóng trong tập luyện và thi đấu bóng rổ.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

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

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng các động tác dẫn bóng đã học, biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện	Thực hiện được ít nhất một nửa các động tác dẫn bóng đã học, biết được lỗi sai trong tập luyện.	Thực hiện được dưới một nửa các động tác dẫn bóng đã học.

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

Bài 3 ĐỘNG TÁC TUNG – BẮT BÓNG BẰNG HAI TAY

I MỤC TIÊU

– Biết thực hiện vệ sinh cá nhân, đảm bảo an toàn trong tập luyện.

– Biết quan sát tranh ảnh, động tác làm mẫu của GV để thực hiện động tác tại chỗ tung bóng ra trước bằng hai tay và bắt bóng bằng hai tay.

– Thực hiện được động tác tại chỗ tung bóng ra trước, bắt bóng bằng hai 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.

– Có ý thức 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 *Biểu tượng*

– *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 đội hình vòng tròn, cử một em làm chỉ huy đứng giữa vòng tròn.

+ Tất cả các em vừa đi vừa nhảy múa. Khi nghe một tiếng vỗ tay của người chỉ huy, các em đang đứng ở tư thế nào thì đứng ở tư thế đó, tay chân giữ nguyên; khi nghe hai tiếng vỗ tay của chỉ huy, các em lại tiếp tục nhảy múa.

+ Cứ như thế, chỉ huy thay đổi vỗ tay một tiếng, hai tiếng liên tục để cả lớp thực hiện.

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

2. Kiến thức mới

2.1. Động tác tung – bắt bóng bằng hai tay

2.1.1. Động tác tại chỗ tung bóng ra trước bằng hai tay

– *TTCB:* Đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay cầm bóng trước bụng, lòng bàn tay ngửa.

– *Động tác:* Tung bóng ra trước bằng hai tay.

2.1.2. Động tác di chuyển tung – bắt bóng bằng hai tay

– *TTCB:* Đứng chân trước chân sau, hai tay cầm bóng trước bụng.

– *Động tác:* Đi chậm, kết hợp vừa đi vừa tung và bắt bóng bằng hai tay.

2.2. Làm quen, giới thiệu động tác

– GV có thể cho HS quan sát tranh trong SGK, nêu câu hỏi gợi ý để gợi mở cho HS tìm hiểu về động tác tung – bắt bóng bằng hai tay trong môn Bóng rổ. GV có thể tham khảo các câu hỏi sau: Các bạn trong tranh đang thực hiện động tác gì? Để phối hợp với các đồng đội trong thi đấu bóng rổ cần phải làm gì?

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

– GV phân tích, giảng giải cách thực hiện động tác (GV có thể vừa làm mẫu vừa giảng giải, nhấn mạnh những yêu cầu 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 giống mẫu nhất, đồng thời có hình thức động viên, cổ vũ phù hợp.

2.3. Hình thành động tác mới

– Khi giới thiệu động tác, GV nên sử dụng phương pháp dạy học truyền thống kết hợp với 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 các động tác tại chỗ tung – bắt bóng bằng hai tay theo tín hiệu còi, nhịp đếm hoặc vỗ tay.

– GV quan sát, sửa sai cho HS (chú ý có thể dừng tập, sửa sai chung trên toàn lớp hoặc sửa sai cá biệt), lưu ý sau mỗi lần tập cần có nhận xét và khích lệ, 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.

– Khi bắt đầu tập luyện động tác tại chỗ tung bóng bằng hai tay và động tác tại chỗ bắt bóng bằng hai tay, GV cho HS tập đồng loạt, khi HS bước đầu nắm được yêu cầu cơ bản của động tác thì có thể cho tập theo cặp đôi hoặc chia tổ (nhóm) tập luyện động

tác tại chỗ tung – bắt bóng bằng hai tay, HS có thể tự sửa sai cho nhau. GV quan sát, sửa sai cho từng tổ nếu thấy cần thiết.

– 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, GV nên tổ chức cho HS thi đua nhằm đem lại niềm vui, hứng thú trong học tập. Có thể tổ chức thi đua theo tổ (nhóm) hoặc cá nhân. Trước khi tổ chức 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 vận động bổ trợ môn Bóng rổ

GV cần lựa chọn một số trò chơi vận động với bóng rổ phù hợp với đặc điểm tâm sinh lí lứa tuổi của HS lớp 2, có tác dụng hỗ trợ các nội dung học tập, góp phần phát triển các tố chất thể lực chung.

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 1,5 m; cách vạch xuất phát 10 m, đặt một vật làm đích.

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

– *Cách chơi:*

+ Khi có lệnh chơi, em đầu hàng của mỗi đội nhanh chóng dùng tay lăn bóng về trước, vòng qua vật đích, tiếp tục lăn bóng quay về trao bóng cho em số 2 rồi 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.

+ Đội nào thực hiện 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 đích; người lăn bóng trước chưa về đến vạch xuất phát, người tiếp theo đã rời vạch xuất phát hoặc xuất phát trước khi có lệnh.

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 các bài tập ở bài 1, bài 2 và các bài tập sau:

Bài tập 1: Chạy dích dắc 25 m, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

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

Bài tập 3: Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai, hai tay để sau gáy, ngồi xuống đứng lên liên tục 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: B; Bài 2: A.

– Với bài 3, GV cho HS thực hiện động tác di chuyển tung – bắt bóng bằng hai tay.

– Với bài 4, GV chỉ cho HS biết đây là cách vận dụng động tác tung bóng ra trước trong thực tiễn và kể thêm một số trường hợp có vận dụng khác.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện các động tác tại chỗ tung bóng và bắt bóng bằng hai tay của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng hai động tác tại chỗ tung bóng ra trước và di chuyển tung – bắt bóng bằng hai tay; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được hai động tác tại chỗ tung bóng ra trước và di chuyển tung – bắt bóng bằng hai tay; biết được lỗi sai trong tập luyện.	Thực hiện được một trong hai động tác tại chỗ tung bóng ra trước bằng hai tay, di chuyển tung – bắt bóng bằng hai tay 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 4 ĐỘNG TÁC NÉM RỔ HAI TAY TRƯỚC NGỰC

I MỤC TIÊU

– Biết thực hiện vệ sinh cá nhân, đảm bảo an toàn trong tập luyện.

– Biết quan sát tranh ảnh, động tác 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 cự li gần 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.

– Có ý thức 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 *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 đội hình vòng tròn, cử một em làm chỉ huy đứng giữa vòng tròn.

+ Khi chỉ huy hô tên con vật có ích (như: gà, lợn, ngựa, chim,...) thì người chơi giơ hai tay lên cao và hô "Bảo vệ". Khi chỉ huy hô tên con vật có hại (như: muỗi, gián, ruồi, chuột,…) thì người chơi chỉ tay xuống đất và hô "Diệt".

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

2. Kiến thức mới

2.1. Động tác tại chỗ ném rổ hai tay trước ngực cự li gần

– *TTCB:* Đứng cách rổ khoảng 2 m, hai chân rộng bằng vai, hai gối khuỵu, hai tay cầm bóng trước ngực.

– *Động tác:* Từ TTCB, duỗi thẳng hai gối, đồng thời dùng sức của hai tay ném bóng vào rổ.

2.2. Làm quen, giới thiệu động tác

– GV làm mẫu động tác ném rổ hai tay trước ngực, mô tả động tác, phân tích, giảng giải cách thực hiện động tác.

– GV vừa làm mẫu vừa giảng giải, nhấn mạnh những yêu cầu động tác ném rổ hai tay trước ngực.

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

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

2.3. Hình thành động tác mới

– GV điều khiển tập luyện, chia nhóm tập luyện.

– GV quan sát, sửa sai cho HS (chú ý có thể dừng tập, sửa sai chung trên toàn lớp hoặc sửa sai cá biệt), lưu ý sau mỗi lần tập cần có nhận xét và khích lệ, 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.

– Có thể tập luyện theo cách sau: Đầu tiên, GV cho tập đồng loạt động tác ném rổ, sau đó chia tổ (nhóm) về các rổ để tập luyện, HS có thể tự sửa sai cho nhau. GV quan sát, sửa sai cho từng tổ nếu thấy cần thiết.

– 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, GV nên tổ chức cho HS thi đua nhằm đem lại niềm vui, hứng thú trong học tập. Có thể tổ chức thi đua theo tổ (nhóm) hoặc cá nhân. Trước khi tổ chức 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 vận động bổ trợ môn Bóng rổ

GV cần lựa chọn một số trò chơi vận động với bóng rổ phù hợp với đặc điểm tâm sinh lí lứa tuổi của HS lớp 2, có tác dụng hỗ trợ các nội dung học tập, góp phần phát triển các tố chất thể lực chung.

Trò chơi *Chuyển nhanh, nhảy nhanh*

– *Mục đích:* Rèn luyện sức mạnh chân, sự khéo léo, nhanh nhẹn, khả năng phối hợp.

– *Chuẩn bị:*

+ 2 – 4 quả bóng rổ, kẻ một vạch giới hạn.

+ Chia số HS trong lớp thành 2 – 4 đội có số người bằng nhau, mỗi đội xếp theo hàng dọc đứng sau vạch giới hạn, em đứng đầu hàng của mỗi đội cầm một quả bóng.

– *Cách chơi:*

+ Khi có lệnh chơi, em đầu hàng của mỗi đội cầm bóng và chuyển bóng qua đầu cho em số 2, em số 2 nhận bóng và chuyển bóng qua đầu cho em số 3, cứ tiếp tục như vậy cho đến em cuối cùng của mỗi đội.

+ Em cuối cùng của mỗi đội nhận được bóng thì bước sang phải 2 bước, ôm bóng, chụm hai chân lại và nhanh chóng nhảy lên đến vạch giới hạn; sau đó bước vào đứng ở đầu hàng, trao bóng cho em số 1.

+ Em số 1 nhận bóng, tiếp tục chuyển bóng qua đầu cho em số 2, đến em cuối cùng.

+ Trò chơi cứ tiếp tục luân phiên chuyển bóng qua đầu, nhảy ôm bóng như thế cho đến khi em số 1 thực hiện xong nhảy ôm bóng về đứng ở đầu hàng, đưa bóng lên cao bằng hai tay và hô to "Xong".

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

– *Những trường hợp phạm quy:* Trao bóng trước lệnh; không chuyển bóng qua đầu; không ôm bóng nhảy mà ôm bóng chạy; …

3.3. Tập bài tập phát triển thể lực

Có thể tham khảo một số bài tập sau:

Bài tập 1: 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 2: Bật nhảy với một điểm cố định trên cao 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 con thoi 3 ×10 m, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS làm bài 1 trong SGK.

Đáp án: Hình A.

– Với bài 2, GV cho HS thực hiện động tác tại chỗ ném rổ hai tay trước ngực cự li gần.

– Với bài 3, GV chỉ cho HS biết vận dụng tập luyện bóng rổ để nâng cao sức khoẻ, phát triển chiều cao và tinh thần đoàn kết.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

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

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

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

GỢI Ý KẾ HOẠCH DẠY HỌC

Bài	Tên bài	Nội dung	Thời lượng
1	Ôm gối nổi người trong nước	– Cách ôm gối nổi người trong nước. – Trò chơi vận động. – Bài tập phát triển thể lực.	4 tiết
2	Nổi người duỗi thẳng chân tay trong nước	– Cách nổi người duỗi thẳng chân tay. – Trò chơi vận động. – Bài tập phát triển thể lực.	4 tiết
3	Đạp thành bể (hồ) bơi lướt nước	– Cách đạp thành bể (hồ) bơi lướt nước. – Trò chơi vận động. – Bài tập phát triển thể lực.	5 tiết
4	Đạp đáy bể (hồ) bơi lướt nước	– Cách đạp đáy bể (hồ) bơi lướt nước. – Trò chơi vận động. – Bài tập phát triển thể lực.	5 tiết

MỘT SỐ QUY TẮC ĐẢM BẢO AN TOÀN KHI DẠY HỌC MÔN BƠI

1. Đối với giáo viên

– 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 (hồ) phải có nhân viên cứu hộ của bể (hồ) bơi, cán bộ y tế trực bể (hồ) 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, lưu ý 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.

– Nhắc HS chỉ được tập bơi khi có người lớn đi cùng.

– Trong khi dạy 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, cần đi vòng quanh bể (hồ) bơi kiểm tra lần cuối và kí nhận với bảo vệ bể (hồ) 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 (hồ) bơi khi chưa được GV cho phép.
– Không chạy nhảy trên mặt sàn bể (hồ) bơi.
– Không tự ý vượt qua khu giới hạn học tập đã được quy định.
– Trước khi xuống bể (hồ) phải tắm tráng.
– Không đùa nghịch, dìm nhau trong nước.

Bài 1 ÔM GỐI NỔI NGƯỜI TRONG NƯỚC

I MỤC TIÊU

– Biết và thực hiện vệ sinh cá nhân, đảm bảo an toàn trong tập luyện.
– Biết quan sát tranh ảnh, động tác mẫu của GV để thực hiện động tác ôm gối nổi người trong nước.
– Thực hiện được động tác ôm gối nổi người 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.
– Có ý thức hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao.

II CHUẨN BỊ

– Kiểm tra bể (hồ) 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 *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 vòng tròn, chỉ huy đứng trong vòng tròn hô hiệu lệnh.

+ Cả lớp vừa đi vừa vỗ tay theo hướng ngược chiều kim đồng hồ và lắng nghe để thực hiện theo hiệu lệnh của chỉ huy. Nếu chỉ huy hô "Trước" thì các em bước lên trước một bước; chỉ huy hô "Sau" thì các em bước lùi sau một bước; chỉ huy hô "Phải" thì các em bước sang phải một bước; chỉ huy hô "Trái" thì các em bước sang trái một bước;... Chỉ huy có thể hô hiệu lệnh theo tốc độ nhanh, chậm khác nhau.

+ Em nào làm chưa đúng thì phải đi một vòng quanh các bạn.

2. Kiến thức mới

2.1. Ôm gối nổi người trong nước

– *TTCB:* Đứng thẳng, hai tay buông tự nhiên.

– *Động tác:* Hít một hơi thật sâu, ngồi xuống nhịn thở, hai tay ôm gối để người nổi trong nước, khi gần hết hơi thì 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 nào thì ta ôm gối nổi người trong nước?

+ Ôm gối nổi người trong nước để làm 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 động tác.

– 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

– *Bước 1:* GV hô hiệu lệnh cho cả lớp thực hiện động tác ôm gối nổi người trong nước. Thực hiện 3 – 5 lần.

– *Bước 2:* GV gọi một nhóm hoặc một tổ lên 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 trước.

– 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 *Tìm nhà vô địch*

– *Mục đích:* Rèn luyện kĩ năng lặn, nhịn thở và thăng bằng trong nước.

– *Chuẩn bị:*

+ Chọn một góc bể (hồ) bơi làm sân chơi.

+ Còi, đồng hồ bấm giờ.

– *Cách chơi:*

+ Khi có tiếng còi hiệu lệnh của GV, cả lớp thực hiện ôm gối nổi người xem ai là người nhịn thở nổi người lâu nhất, GV làm trọng tài và điều khiển lớp.

+ Trò chơi thực hiện 5 – 7 lần, mỗi lần sẽ chọn ra một bạn nhịn thở lâu nhất.

+ Sau 5 – 7 lần thì dừng chơi và GV tuyên dương các bạn nhất qua mỗi lần thực hiện.

Lưu ý: GV nhắc HS không được gắng sức để nhịn thở, khi thấy gần hết hơi thì đứng lên để tránh nguy hiểm (trò chơi này cũng có thể chia thành nhiều nhóm thi đấu với nhau và tìm ra nhóm vô địch).

3.3. Tập bài tập phát triển thể lực

Có thể tham khảo một số bài tập trên cạn sau:

Bài tập 1: Bài tập đứng lên ngồi xuống 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 25 m, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 3: Bật cao tại chỗ có vung tay 5 – 6 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.

– Với bài 2, GV gợi ý cho HS thực hiện động tác ôm gối nổi người trong nước khi đi bơi cùng người thân.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện động tác ôm gối nổi người trong nước của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng động tác ôm gối nổi người trong nước; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được động tác ôm gối nổi người trong nước; biết được lỗi sai trong tập luyện.	Chưa thực hiện được động tác ôm gối nổi người trong nước.

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 NỔI NGƯỜI DUỖI THẲNG CHÂN TAY TRONG NƯỚC

I MỤC TIÊU

– Biết và thực hiện vệ sinh cá nhân, đảm bảo an toàn trong tập luyện.

– Biết quan sát tranh ảnh, động tác mẫu của GV để thực hiện động tác nổi người duỗi thẳng chân tay trong nước.

– Thực hiện được động tác nổi người duỗi thẳng chân tay 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.

– Có ý thức hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao.

II CHUẨN BỊ

– Kiểm tra bể (hồ) bơi.

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

– Trang phục phù hợp, đảm bảo vệ sinh 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 khả năng phản xạ, nhận biết về luật giao thông, tạo hứng thú để tiếp nhận nội dung sẽ học.

– *Cách chơi*:

+ GV cho HS xếp thành hàng dọc, chỉ huy cầm tín hiệu đèn giao thông.

+ Nếu chỉ huy giơ đèn xanh thì các em chạy nhanh; giơ đèn vàng thì các em chạy chậm; giơ đèn đỏ thì các em dừng lại (HS có thể đổi đội hình hàng dọc thành chạy theo hình vuông hoặc hình tròn quanh chỉ huy).

+ Em nào làm không đúng sẽ phải đứng lên ngồi xuống 5 lần.

2. Kiến thức mới

2.1. Nổi người duỗi thẳng chân tay trong nước

– *TTCB:* Đứng thẳng, hai tay buông tự nhiên.

– *Động tác:* Hít một hơi thật sâu, ngồi xuống nhịn thở, hai tay ôm gối để người nổi lên, sau đó từ từ duỗi thẳng chân tay, nằm ngang càng lâu càng tốt, khi gần hết hơi thì 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?

+ Nổi người duỗi thẳng chân tay trong nước để làm gì?

+ Để người nổi được trên mặt nước ta cần nhịn thở hay thở hết ra?

– 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.

– 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

– *Bước 1*: GV hô hiệu lệnh cho cả lớp thực hiện động tác nổi người duỗi thẳng chân tay trong nước. Thực hiện 3 – 5 lần.

– *Bước 2*: GV gọi một nhóm hoặc một tổ lên 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 như các hình thức 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 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 *Con sứa*

– *Mục đích:* Rèn luyện kĩ năng lặn, nhịn thở, rèn luyện tư thế thân người và giữ thăng bằng trong nước.

– *Chuẩn bị:*

+ Chọn một góc bể (hồ) bơi làm sân chơi.

+ Còi, đồng hồ bấm giờ.

– *Cách chơi:*

+ Khi có tiếng còi hiệu lệnh của GV, tất cả HS hít một hơi thật sâu sau đó úp mặt, nhịn thở duỗi thẳng chân tay xếp theo hình sao thả nổi.

+ Sau một thời gian, chân của em nào bị chìm và chạm đất thì em đó đứng lên dừng cuộc chơi. Còn các em không bị chìm và nổi lâu nhất là thắng cuộc. Các em chân chạm đất sẽ cầm tay nhau đứng lên ngồi xuống chìm đầu trong nước 5 lần.

+ Tiếp tục chơi khoảng 4 – 6 lần thì dừng lại.

Lưu ý: Nhắc HS không được gắng sức để nhịn thở, khi thấy gần hết hơi thì đứng lên để tránh nguy hiểm.

3.3. Bài tập phát triển thể lực

Có thể tham khảo một số bài tập trên cạn sau:

Bài tập 1: Đánh tay nhanh tại chỗ (đánh tay như chạy) 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 3 – 5 bước bật với cao khoảng cách 15 – 20 m, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 3: Bật cóc có vung tay khoảng cách 10 m, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS làm bài 1 trong SGK.

Đáp án: Hình A.

– Với bài 2, GV gợi ý cho HS thực hiện động tác nổi người duỗi thẳng chân tay trong nước khi đi bơi cùng người thân.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện động tác nổi người duỗi thẳng chân tay trong nước của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng động tác nổi người duỗi thẳng chân tay trong nước, biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được động tác nổi người duỗi thẳng chân tay trong nước, biết được lỗi sai trong tập luyện.	Chưa thực hiện được động tác nổi người duỗi thẳng chân tay trong nước.

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 ĐẠP THÀNH BỂ (HỒ) BƠI LƯỚT NƯỚC

I MỤC TIÊU

– Biết và thực hiện vệ sinh cá nhân, đảm bảo an toàn trong tập luyện.

– Biết quan sát tranh ảnh, động tác mẫu của GV để thực hiện động tác đạp thành bể (hồ) bơi lướt nước.

– Thực hiện được động tác đạp thành bể (hồ) bơi lướt 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.

– Có ý thức hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao.

II CHUẨN BỊ

– Kiểm tra bể (hồ) bơi.

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

– Trang phục phù hợp, đảm bảo vệ sinh 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 *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, một bạn làm chỉ huy đứng giữa vòng tròn.

+ Chỉ huy hô "Chim bay", đồng thời dang hai cánh tay như chim đang bay, cả lớp làm động tác như chim bay. Tiếp theo, chỉ huy hô "Cò bay", rồi dang hai tay lên cao lắc cổ tay, cả lớp làm động tác và hô theo chỉ huy.

+ Nếu chỉ huy hô những vật không bay được như "Nhà bay" hay "Bàn bay" mà em nào làm động tác bay theo chỉ huy, hoặc chỉ huy hô những vật 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, cả lớp 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. Đạp thành bể (hồ) bơi lướt nước

– *TTCB:* Đứng sát thành bể (hồ), một tay bám thành bể (hồ), một tay duỗi thẳng phía trước, co một chân đặt lên thành bể (hồ).

– *Động tác:* Hít một hơi thật sâu, cúi đầu chìm trong nước, vung tay đang bám thành bể (hồ) ra trước rồi đạp chân lướt nước.

– GV có thể thực hiện cách 2 (đạp thành bể (hồ) bơi lướt nước): Khi có hiệu lệnh, từ TTCB đứng dựa lưng vào thành bể (hồ), hai tay thả lỏng tự nhiên, hít sâu, nhịn thở, ngồi nhanh xuống, đồng thời đưa hai chân về sau đặt vào thành bể (hồ), cúi người và đầu, duỗi thẳng hai tay về phía trước, đầu và tay tạo thành hình thoi, đạp mạnh hai chân vào thành bể (hồ) lướt nước càng xa càng tốt, khi cơ thể dừng lại thì thở ra, đứng lên.

2.2. Làm quen, giới thiệu động tác

– GV làm mẫu động tác hoặc cho HS quan sát tranh ảnh 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 thì ta đạp thành bể (hồ) bơi lướt nước?

+ Đạp thành bể (hồ) bơi lướt nước có tác dụng như thế nào?

– GV mô tả động tác, phân tích, hướng dẫn cách thực hiện động tác.

– GV cho HS xung phong thực hiện động tác.

– 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

– *Bước 1*: GV hô hiệu lệnh cho cả lớp thực hiện động tác đạp thành bể (hồ) bơi lướt nước. Thực hiện từ 3 – 5 lần.

– *Bước 2*: GV gọi một nhóm hoặc một tổ lên 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 như các hình thức 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 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 *Tên lửa*

– *Mục đích:* Rèn luyện kĩ năng lướt nước, giữ thăng bằng và phát triển sức mạnh của chân.

– *Chuẩn bị:*

+ Tập hợp người chơi theo hàng ngang, đứng sát thành bể (hồ), điểm số 1, 2, 3, ... đến hết.

+ Còi, đồng hồ bấm giờ.

– *Cách chơi:*

+ GV hô "Số 1 chuẩn bị", tất cả em số 1 co một chân lên, đặt vào thành bể (hồ), một tay bám thành bể, một tay duỗi thẳng phía trước, hít một hơi thật sâu. Sau đó, GV thổi một hồi còi thì úp mặt, nhịn thở và co hai chân đạp mạnh vào thành bể rồi lướt nước (yêu cầu người duỗi thẳng, hai tay chắp hình mũi tên ở trên đầu). Sau khi lướt theo đà lao về phía trước thì dừng lại. Em nào lướt xa nhất thì thắng cuộc.

+ Tiếp tục thực hiện với các số tiếp theo. Cả lớp chơi từ 5 – 7 lần thì dừng lại.

3.3. Bài tập phát triển thể lực

Có thể tham khảo một số bài tập trên cạn sau:

Bài tập 1: Bật nhảy chụm chân di chuyển 10 – 15 m, 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 20 m, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 3: Đi chân vịt 8 – 10 m, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS làm bài 1 trong SGK.

Đáp án: Hình A.

– Với bài 2, GV gợi ý cho HS thực hiện động tác đạp thành bể (hồ) bơi lướt nước khi đi bơi cùng người thân.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện động tác đạp thành bể (hồ) bơi lướt nước của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng động tác đạp thành bể (hồ) bơi lướt nước, biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được động tác đạp thành bể (hồ) bơi lướt nước, biết được lỗi sai trong tập luyện.	Chưa thực hiện được động tác đạp thành bể (hồ) bơi lướt nước.

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 4 ĐẠP ĐÁY BỂ (HỒ) BƠI LƯỚT NƯỚC

I MỤC TIÊU

– Biết và thực hiện vệ sinh cá nhân, đảm bảo an toàn trong tập luyện.
– Biết quan sát tranh ảnh, động tác mẫu của GV để thực hiện động tác đạp đáy bể (hồ) bơi lướt nước.
– Thực hiện được động tác đạp đáy bể (hồ) bơi lướt 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.
– Có ý thức hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao.

II CHUẨN BỊ

– Kiểm tra bể (hồ) bơi.
– Còi, tranh ảnh, băng đĩa hình, dụng cụ tập luyện.
– Trang phục phù hợp, đảm bảo vệ sinh 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 khả năng phản xạ, tạo hứng thú để tiếp nhận nội dung sẽ học.
– *Cách chơi:* GV tham khảo cách thức tổ chức trò chơi này ở Bài 6, Chủ đề 3, Phần 2.

2. Kiến thức mới

2.1. Đạp đáy bể (hồ) bơi lướt nước

– *TTCB:* Đứng thẳng, hai tay đưa ra trước, bàn tay sấp.
– *Động tác:* Hít một hơi thật sâu, hạ thấp người như ngồi xổm, nhịn thở, hai tay duỗi thẳng phía trước, nhún người bật xiên trước, duỗi thẳng chân tay để lướt nước.

2.2. Làm quen, giới thiệu động tác

– GV làm mẫu động tác hoặc cho HS quan sát tranh ảnh 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 thì ta đạp đáy bể (hồ) bơi lướt nước?

+ Đạp đáy bể (hồ) bơi lướt nước để làm gì?

– GV mô tả động tác, phân tích, hướng dẫn cách thực hiện động tác.

– GV cho HS xung phong thực hiện động tác.

– 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

– *Bước 1:* GV hô hiệu lệnh cho cả lớp thực hiện động tác đạp đáy bể (hồ) bơi lướt nước. Thực hiện từ 3 – 5 lần.

– *Bước 2:* GV gọi một nhóm hoặc một tổ lên 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 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 *Cướp cờ*

– *Mục đích:* Rèn luyện khả năng phản xạ, nhanh nhẹn và khéo léo.

– *Chuẩn bị:*

+ 1 lá cờ nổi được trên mặt nước, đặt ở vạch đích.

+ Cột hai chiếc phao vào bờ đánh dấu vạch xuất phát và vạch đích cách nhau khoảng 5 – 6 m.

+ Chia lớp thành 2 đội có số người bằng nhau cả về nam và nữ, xếp thành hàng dọc đứng sau vạch xuất phát.

– *Cách chơi:*

+ Khi có hiệu lệnh, em đầu hàng của mỗi đội nhanh chóng di chuyển lên trước để cướp cờ. Em nào cướp được cờ trước sẽ ghi cho đội mình 1 điểm. Sau khi cướp được cờ thì để lại cờ vào vị trí và đi vòng ra ngoài về xếp cuối hàng của đội mình.
+ GV công bố điểm cho đội đã cướp được cờ rồi tiếp tục với các cặp ở vị trí thứ 2, thứ 3, đến cuối cùng.
+ Đội nào nhiều điểm hơn là thắng cuộc.

3.3. Bài tập phát triển thể lực

Có thể tham khảo một số bài tập trên cạn sau:

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

Bài tập 2: Đứng lên ngồi xuống 5 lần tại vạch xuất phát rồi chạy nhanh lên vạch đích cách khoảng 10 m, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 3: Di chuyển ngang con thoi 10 lần, khoảng cách 3 m, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS làm bài 1 trong SGK.

Đáp án: Hình A.

– Với bài 2, GV gợi ý cho HS thực hiện động tác đạp đáy bể (hồ) bơi lướt nước khi đi bơi cùng người thân.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện động tác đạp đáy bể (hồ) bơi lướt nước của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng động tác đạp đáy bể (hồ) bơi lướt nước, biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được động tác đạp đáy bể (hồ) bơi lướt nước, biết được lỗi sai trong tập luyện.	Chưa thực hiện được động tác đạp đáy bể (hồ) bơi lướt nước.

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: LÊ THỊ HỒNG VÂN – VŨ MINH HẢI
Biên tập tái bản: NGUYỄN THANH GIANG – VŨ THỊ THƯ
Thiết kế sách: TRẦN THUỲ DUNG
Trình bày bìa: NGUYỄN BÍCH LA
Sửa bản in: TRẦN THU HÀ – TẠ THỊ HƯỜNG
Chế bản: CTCP DỊCH VỤ XUẤT BẢN GIÁO DỤC HÀ NỘI

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 2 - SÁCH GIÁO VIÊN
Mã số:
In ..... cuốn (QĐ .....), khổ 19 x 26,5cm.
In tại Công ty cổ phần in .....
Số ĐKXB: ...-.../CXBIPH/...-.../GD
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 2 – KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

1. Tiếng Việt 2 – SGV, tập một
2. Tiếng Việt 2 – SGV, tập hai
3. Toán 2 – SGV
4. Tự nhiên và Xã hội 2 – SGV
5. Đạo đức 2 – SGV
6. Âm nhạc 2 – SGV
7. Mĩ thuật 2 – SGV
8. Hoạt động trải nghiệm 2 – SGV
9. Giáo dục thể chất 2 – SGV
10. Tiếng Anh 2 – SGV

Website: https://www.nxbgd.vn

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG