BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 3

SÁCH GIÁO VIÊN



KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

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

GIÁO DỤC THỂ CHẤT

3

SÁCH GIÁO VIÊN

(Tái bản lần thứ nhất)

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
TDTT	Thể dục thể thao
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 TDTT nhằm phát triển các tố chất thể lực và tầm vóc con người, làm cơ sở để phát triển toàn diện và phát hiện năng khiếu thể thao; đáp ứng yêu cầu của sự nghiệp xây dựng và bảo vệ Tổ quốc trong bối cảnh hội nhập quốc tế ngày càng sâu rộng.

Thực hiện chủ trương đổi mới căn bản và toàn diện công tác dạy học môn Giáo dục thể chất trong trường học theo Chương trình nói trên và sự chỉ đạo của Bộ Giáo dục và Đào tạo về viết sách giáo khoa môn Giáo dục thể chất theo hướng phát triển phẩm chất và năng lực học sinh, Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam tổ chức biên soạn và phát hành cuốn sách ***Giáo dục thể chất 3 – Sách giáo viên***. Đặc điểm nổi bật của cuốn sách này là:

– 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".

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

– 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 3). 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 bốn 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 nội dung trong cuốn sách này và sách giáo khoa Giáo dục thể chất 3 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 3.

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 chất lượng cuốn sách ngày càng tốt hơn.

CÁC TÁC GIẢ

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

MỤC LỤC

Trang

Lời nói đầu *3*

A. HƯỚNG DẪN CHUNG **7**

I. Giới thiệu chung về môn Giáo dục thể chất cấp Tiểu học 7

II. Giới thiệu sách giáo khoa Giáo dục thể chất 3 8

III. Giới thiệu sách giáo viên Giáo dục thể chất 3 10

IV. Định hướng phương pháp dạy học môn Giáo dục thể chất lớp 3 13

V. Định hướng đánh giá kết quả học tập môn Giáo dục thể chất lớp 3 16

B. HƯỚNG DẪN DẠY HỌC CÁC BÀI CỤ THỂ 20

Phần 1. KIẾN THỨC CHUNG 20

I. Những yếu tố môi trường tự nhiên có lợi trong tập luyện 20

II. Những yếu tố môi trường tự nhiên có hại trong tập luyện 21

Phần 2. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN 22

Chủ đề 1. Đội hình đội ngũ 22

Bài 1. Biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành hai, ba hàng dọc và ngược lại 23

Bài 2. Biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành hai, ba hàng ngang và ngược lại 27

Bài 3. Biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành hai vòng tròn và ngược lại 31

Bài 4. Động tác đi đều, đứng lại 34

Chủ đề 2. Bài tập thể dục 39

Bài 1. Động tác vươn thở, động tác tay 39

Bài 2. Động tác chân, động tác lườn, động tác bụng 43

Bài 3. Động tác phối hợp, động tác nhảy, động tác điều hoà 48

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Chủ đề 3. Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản 53
Bài 1. Bài tập phối hợp di chuyển vượt qua chướng ngại vật trên đường thẳng 54
Bài 2. Bài tập phối hợp di chuyển vượt qua chướng ngại vật trên đường gấp khúc 58
Bài 3. Bài tập phối hợp di chuyển vượt qua chướng ngại vật trên địa hình 63
Bài 4. Bài tập tại chỗ tung – bắt bóng bằng hai tay 67
Bài 5. Bài tập di chuyển tung – bắt bóng bằng hai tay 71

Phần 3. THỂ THAO TỰ CHỌN 76
Chủ đề 1. Môn Bóng rổ 76
Bài 1. Bài tập bổ trợ với bóng 77
Bài 2. Động tác dẫn bóng theo hướng thẳng, dẫn bóng đổi hướng 81
Bài 3. Động tác chuyền bóng bằng hai tay trước ngực 84
Bài 4. Bài tập phối hợp dẫn bóng – ném rổ bằng hai tay trước ngực 88
Chủ đề 2. Môn Bơi 92
Bài 1. Đạp đáy bể (hồ) bơi nhô đầu kết hợp thở trong nước 93
Bài 2. Khua tay trong nước 96
Bài 3. Đập chân trong nước 100
Bài 4. Đập chân, khua tay di chuyển trong nước 103

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

A. HƯỚNG DẪN CHUNG

I GIỚI THIỆU 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 TDTT 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 TDTT 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 TDTT.

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 TDTT. 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 TDTT: Nhận biết được vai trò của hoạt động TDTT 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 TDTT.

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 cho sinh động, hiệu quả.

– Môn Giáo dục thể chất ở Tiểu học đòi hỏi GV phải biết tích hợp kiến thức của nhiều môn khác; phối hợp với các lực lượng giáo dục trong và ngoài nhà trường; đa dạng hoá các hình thức dạy học; đảm bảo cân đối giữa hoạt động nhóm và cá nhân, giữa nội khoá theo lớp và ngoại khoá theo câu lạc bộ; giúp HS từng bước hình thành phẩm chất và năng lực, đáp ứng yêu cầu của Chương trình giáo dục phổ thông mới.

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

– Căn cứ vào mục tiêu, yêu cầu cần đạt của từng lớp và tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS do Bộ GD&ĐT ban hành.

– Kết hợp giữa đánh giá của GV, tự đánh giá của HS và đánh giá của phụ huynh HS; vừa đánh giá thường xuyên (trong mỗi tiết học), vừa đánh giá định kì (cuối học kì, cuối năm học).

– Coi trọng sự tiến bộ của HS về năng lực, thể lực và ý thức học tập; có tác dụng thúc đẩy, hỗ trợ HS phát triển các phẩm chất và năng lực.

Đánh giá kết quả học tập môn Giáo dục thể chất ở Tiểu học chủ yếu là đánh giá định tính, tức là kết quả học tập được mô tả bằng lời nhận xét hoặc biểu thị bằng các mức xếp loại (hoàn thành tốt, hoàn thành, chưa hoàn thành). GV, HS và phụ huynh HS đều có thể sử dụng các hình thức này để đánh giá.

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

II GIỚI THIỆU SÁCH GIÁO KHOA GIÁO DỤC THỂ CHẤT 3

1. Mục tiêu và nội dung Giáo dục thể chất lớp 3

1.1. Mục tiêu

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

– Bước đầu biết lựa chọn môi trường tự nhiên có lợi trong tập luyện.

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

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

– Hoàn thành lượng vận động của bài tập.

– Nghiêm túc, tích cực, trung thực trong tập luyện. Hình thành thói quen tập luyện TDTT.

1.2. Nội dung

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

– Kiến thức chung về Giáo dục thể chất: Những yếu tố môi trường tự nhiên có lợi, có hại trong tập luyện.

– Đội hình đội ngũ: Biến đổi đội hình hàng dọc, hàng ngang, vòng tròn; Động tác đi đều, 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 di chuyển vượt chướng ngại vật; Các bài tập rèn luyện kĩ năng tung, bắt bằng tay; 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.

2. Cấu trúc sách giáo khoa Giáo dục thể chất 3

SGK Giáo dục thể chất 3 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

Mỗi chủ đề được biên soạn theo từng bài, mỗi bài dạy trong một số tiết (thay vì 1 tiết như trước đây). Sách có 20 bài, được dạy trong 70 tiết và được cấu trúc thành 3 phần:

– Phần 1: Kiến thức chung, gồm những yếu tố môi trường tự nhiên có lợi, có hại trong tập luyện, được thiết kế để học lồng ghép trong mỗi buổi tập.

– Phần 2: Vận động cơ bản, gồm 3 chủ đề, với 12 bài học trong 45 tiết: Đội hình đội ngũ (4 bài – 14 tiết); Bài tập thể dục (3 bài – 7 tiết); Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản (5 bài – 24 tiết).

– Phần 3: Thể thao tự chọn, gồm 2 chủ đề: Môn Bóng rổ (4 bài – 18 tiết) và môn Bơi (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 3

SGK Giáo dục thể chất 3 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 3. 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 3 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 TDTT quanh ta mà còn tăng thêm hiểu biết, vốn sống cho các em.

– Nội dung Kiến thức chung về Giáo dục thể chất gồm: Những yếu tố môi trường tự nhiên có lợi, có hại trong tập luyện, được thiết kế để dạy lồng ghép trong mỗi buổi tập (Phần mở đầu hoặc Phần kết thúc) dưới dạng câu hỏi, hình vẽ gợi mở, gắn với cuộc sống.

– Do đặc thù của sách tiểu học, công tác minh hoạ trong SGK Giáo dục thể chất 3 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 3

1. Cấu trúc sách giáo viên Giáo dục thể chất 3

Tuân thủ nội dung chương trình môn học và yêu cầu cần đạt nói trên, SGV Giáo dục thể chất 3 được thiết kế với các nội dung như sau:

A. Hướng dẫn chung

– Giới thiệu chung về môn Giáo dục thể chất cấp Tiểu học

– Giới thiệu SGK Giáo dục thể chất 3

– Giới thiệu SGV Giáo dục thể chất 3

– Định hướng phương pháp dạy học môn Giáo dục thể chất lớp 3

– Định hướng đánh giá kết quả học tập môn Giáo dục thể chất lớp 3

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 3 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 3

– 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 3 và các văn bản chỉ đạo của các cấp để xây dựng kế hoạch, tiến trình, giáo án giảng dạy 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, chấn thương,...).

+ 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 TDTT. 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 MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 3

1. Phương pháp dạy học Giáo dục thể chất lớp 3

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 3; 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 3 xác định phương pháp dạy học bộ môn trong mỗi tiết học theo 3 phần của buổi tập như sau:

Phần 1: Mở đầu

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

– *Nội dung, phương pháp:*

+ Sử dụng phương pháp dùng lời nói và phương pháp trực quan kết hợp với cách đặt câu hỏi, nêu tình huống có vấn đề để dạy học những nội dung trong mục Kiến thức chung về môn Giáo dục thể chất lớp 3, 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 khởi động 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:* Tư thế chuẩn bị (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.

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 MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 3

1. Mục đích đánh giá

Mục đích đánh giá là cung cấp thông tin chính xác, kịp thời, xác định được thành tích học tập, rèn luyện theo mức độ đáp ứng yêu cầu cần đạt của Chương trình Giáo dục phổ thông 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 3 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 3 và những biểu hiện phẩm chất, năng lực của HS lớp 3 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 3; 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 3, không tạo áp lực cho HS, GV và cha mẹ HS.

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

3.1. Đánh giá thường xuyên

3.1.1. 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 để 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.

3.1.2. 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 3 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 3 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

3.2.1. 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 3 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 3.

– 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 3.

– 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 3.

3.2.2. 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.

3.2.3. 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 3

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 3 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 và 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 3 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 và năng lực thể chất của HS lớp 3:

TIÊU CHÍ KIỂM TRA, ĐÁNH GIÁ

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

Nội dung	Thái độ	Kiến thức	Kĩ năng	Trình độ thể lực
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 giúp HS nắm được những yếu tố môi trường tự nhiên có lợi, có hại 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 đuối nước, tai nạn giao thông,...

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 môn Giáo dục thể chất lớp 3 gồm nội dung những yếu tố môi trường tự nhiên có lợi, có hại trong tập luyện. Với 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 biết lựa chọn môi trường tự nhiên có lợi 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 3 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 NHỮNG YẾU TỐ MÔI TRƯỜNG TỰ NHIÊN CÓ LỢI TRONG TẬP LUYỆN

Trong mỗi tiết học Giáo dục thể chất, GV dành thời gian thích hợp cho HS tìm hiểu và nhận biết những yếu tố môi trường tự nhiên có lợi từ đó biết lựa chọn môi trường để tập luyện.

GV cần tích hợp kiến thức liên môn và kinh nghiệm của bản thân để giảng giải, hướng dẫn, từng bước giúp HS trả lời được câu hỏi:

1. Nên tập luyện trong môi trường không khí như thế nào?

Nên tập luyện ở nơi có không khí trong lành, nhiệt độ không khí phù hợp (không quá nóng, quá lạnh), mát, thoáng gió. Điều này nhằm giúp các em có cơ thể khoẻ mạnh, thích nghi với môi trường sống, tránh được các bệnh cảm cúm, viêm đường hô hấp,…

2. Nên tập luyện trong môi trường ánh sáng như thế nào?

Nên tập luyện ở nơi có ánh sáng đầy đủ, thích hợp. Điều này sẽ giúp các em có đôi mắt khoẻ, tăng sự chú ý, trí nhớ, khả năng miễn dịch,...

3. Nên tập luyện trong môi trường nước như thế nào?

Nên tập luyện ở nơi có nguồn nước sạch và an toàn (nguồn nước đã qua xử lí, không chứa các tác nhân gây bệnh,...). Điều này sẽ giúp các em phòng tránh được các bệnh về mắt, da, cơ quan tiêu hoá,…

4. Nên tập luyện trong môi trường đất, nơi có động vật và thực vật như thế nào?

Nên tập luyện ở nơi có đất sạch, bằng phẳng, thực vật xanh tốt. Điều này sẽ giúp các em phát triển cơ thể toàn diện.

II NHỮNG YẾU TỐ MÔI TRƯỜNG TỰ NHIÊN CÓ HẠI TRONG TẬP LUYỆN

Trong mỗi tiết học Giáo dục thể chất, GV dành thời gian thích hợp cho HS tìm hiểu và nhận biết những yếu tố môi trường tự nhiên có hại, từ đó biết tránh môi trường tự nhiên có hại khi tập luyện.

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:

1. Không nên tập luyện trong môi trường không khí như thế nào?

Không nên tập luyện ở nơi có không khí bị ô nhiễm (khí thải và bụi độc hại trong không khí), nhiệt độ không khí cao (quá nóng) hoặc thấp (quá lạnh), kín gió (gió không lưu thông) hoặc gió lùa (gió thổi mạnh),… vì sẽ gây ra các bệnh về đường hô hấp như viêm mũi, hen suyễn, viêm phổi,...

2. Không nên tập luyện trong môi trường ánh sáng như thế nào?

Không nên tập luyện ở nơi nắng gắt, quá tối, ẩm thấp vì sẽ gây ra các bệnh về mắt, da,…

3. Không nên tập luyện trong môi trường nước như thế nào?

Không nên tập luyện ở nơi có nguồn nước bị ô nhiễm (nước không qua xử lí, nguồn nước chảy qua nơi có rác thải,…) vì sẽ gây ra các bệnh ngoài da, tiêu chảy, giun sán, đau mắt,…

4. Không nên tập luyện trong môi trường đất, nơi có động vật và thực vật như thế nào?

Không nên tập luyện ở nơi có địa hình không bằng phẳng, bị ô nhiễm (ô nhiễm do xác động vật chết, rác thải, chất thải của thuốc bảo vệ thực vật, thuốc diệt cỏ,…) vì sẽ gây ra các chấn thương, bệnh ngoài da, bệnh về đường hô hấp,…

GV cần hướng dẫn để HS rút ra được: Tập luyện trong môi trường tự nhiên có lợi sẽ tăng cường sức khoẻ. Có sức khoẻ là có tất cả; không có sức khoẻ, chúng ta không thể làm được gì.

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) và lớp 2 (vệ sinh cá nhân và đảm bảo an toàn trong tập luyện) nhằm đảm bảo tính liên thông mạch kiến thức này giữa các lớp học/ cấp học.

CHỦ ĐỀ 1. ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ

GỢI Ý KẾ HOẠCH DẠY HỌC

Bài	Tên bài	Nội dung	Thời lượng
1	Biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành hai, ba hàng dọc và ngược lại	– Cách biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành hai hàng dọc và ngược lại. – Cách biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành ba hàng dọc và ngược lại. – Trò chơi vận động. – Bài tập phát triển thể lực.	4 tiết
2	Biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành hai, ba hàng ngang và ngược lại	– Cách biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành hai hàng ngang và ngược lại. – Cách biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành ba hàng ngang và ngược lại. – Trò chơi vận động. – Bài tập phát triển thể lực.	4 tiết
3	Biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành hai vòng tròn và ngược lại	– Cách biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành hai vòng tròn và ngược lại. – Trò chơi vận động. – Bài tập phát triển thể lực.	2 tiết
4	Động tác đi đều, đứng lại	– Động tác đi đều, đứng lại. – Trò chơi vận động. – Bài tập phát triển thể lực.	4 tiết

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

I MỤC TIÊU

– Bước đầu biết lựa chọn môi trường tự nhiên có lợi trong tập luyện.

– Biết quan sát tranh ảnh và động tác làm mẫu của GV để hiểu được cách biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành hai, ba hàng dọc và ngược lại.

– Thực hiện được cách biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành hai, ba hàng dọc và ngược lại; vận dụng được vào trong các hoạt động tập thể.

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

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

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

– Đoàn kết, nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

– Hình thành thói quen tập luyện TDTT.

II CHUẨN BỊ

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

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

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

III HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC DẠY HỌC

1. Mở đầu

1.1. Khởi động

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

1.2. Trò chơi bổ trợ khởi động

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

Trò chơi *Làm theo hiệu lệnh*

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

* *Chuẩn bị:*

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

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

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

* *Cách chơi:*

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

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

2. Kiến thức mới

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

* *Khẩu lệnh 2:* "Thành ba hàng dọc – Bước!".

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

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

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

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

2.3. Làm quen, giới thiệu động tác

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

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

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

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

2.4. Hình thành động tác mới

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

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

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức luyện tập động tác

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

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

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

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

Trò chơi *Đi qua suối*

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

* *Chuẩn bị:*

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

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

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

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

3.3. Tập bài tập phát triển thể lực

GV có thể tham khảo một số bài tập sau:

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

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

4. Vận dụng

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

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

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

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

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

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

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

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

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

I MỤC TIÊU

– Bước đầu biết lựa chọn môi trường tự nhiên có lợi trong tập luyện.

– Biết quan sát tranh ảnh và động tác làm mẫu của GV để biết cách biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành hai, ba hàng ngang và ngược lại.

– Thực hiện được cách biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành hai, ba hàng ngang và ngược lại; vận dụng được vào trong các hoạt động tập thể.

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

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

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

– Đoàn kết, nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

– Hình thành thói quen tập luyện TDTT.

II CHUẨN BỊ

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

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

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

III HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC DẠY HỌC

1. Mở đầu

1.1. Khởi động

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

1.2. Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Chọi gà*

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

* *Chuẩn bị:*

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

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

* *Cách chơi:*

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

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

2. Kiến thức mới

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2.3. Làm quen, giới thiệu động tác

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

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

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

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

2.4. Hình thành động tác mới

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

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

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức luyện tập động tác

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

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

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

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

Trò chơi *Nhảy ô*

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

* *Chuẩn bị:*

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

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

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

* *Cách chơi:*

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

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

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

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

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

3.3. Tập bài tập phát triển thể lực

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

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

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

4. Vận dụng

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

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

– Với bài 3, GV chỉ cho HS biết đây là một cách vận dụng trong thực tiễn.

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

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

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

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

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

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

I MỤC TIÊU

– Bước đầu biết lựa chọn môi trường tự nhiên có lợi trong tập luyện.

– Biết quan sát tranh ảnh và động tác làm mẫu của GV để biết cách biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành hai vòng tròn và ngược lại.

– Thực hiện được cách biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành hai vòng tròn và ngược lại; vận dụng được vào trong các hoạt động tập thể.

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

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

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

– Đoàn kết, nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

– Hình thành thói quen tập luyện TDTT.

II CHUẨN BỊ

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

1.2. Trò chơi bổ trợ khởi động

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

Trò chơi *Chạy nhanh theo số*

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

* *Chuẩn bị:*

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

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

* *Cách chơi:*

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

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

2. Kiến thức mới

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2.2. Làm quen, giới thiệu động tác

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

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

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

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

2.3. Hình thành động tác mới

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

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

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức luyện tập động tác

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

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

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

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

Trò chơi *Vòng tròn*

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

* *Chuẩn bị:*

– GV cho các em xếp thành vòng tròn. Chỉ huy đứng trong vòng tròn.

– Chỉ huy chỉ định một em làm chuẩn điểm số theo: 1, 2; 1, 2;... đến hết.

* *Cách chơi:*

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

Vòng tròn, vòng tròn,
Từ một vòng tròn
Chúng ta cùng chuyển
Thành hai vòng tròn.

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

Vòng tròn, vòng tròn,
Từ hai vòng tròn
Chúng ta cùng chuyển
Thành một vòng tròn

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

– Trò chơi tiếp tục lặp lại khoảng 5 – 6 lần thì dừng lại.

– Em nào nhảy chưa đúng vị trí là thua cuộc và sẽ phải chạy một vòng quanh sân tập.

3.3. Tập bài tập phát triển thể lực

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

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

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

4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS làm bài 1 trong SGK.

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

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

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

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

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

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

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

Bài 4. ĐỘNG TÁC ĐI ĐỀU, ĐỨNG LẠI

I MỤC TIÊU

– Bước đầu biết lựa chọn môi trường tự nhiên có lợi trong tập luyện.

– Biết quan sát tranh ảnh, động tác làm mẫu của GV để tập động tác đi đều, đứng lại.

– Thực hiện được động tác đi đều, đứng lại và vận dụng được vào trong các hoạt động tập thể.

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

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

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

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

– Hình thành thói quen tập luyện TDTT.

II CHUẨN BỊ

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

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

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

III HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC DẠY HỌC

1. Mở đầu

1.1. Khởi động

GV có thể cho HS xoay các khớp, sau đó thực hiện đi theo vòng tròn, vỗ tay theo nhịp 1 – 2 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 *Người cuối cùng*

* *Mục đích:* Làm nóng cơ thể, phát triển sức nhanh, mạnh, sự khéo léo,... và tạo hứng thú để tiếp nhận nội dung sẽ học.

* *Chuẩn bị:* Các em xếp thành 2 – 4 hàng dọc, hàng này cách hàng kia khoảng 2 m. Trong mỗi hàng, em trước cách em sau khoảng 1 m.

* *Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh, em đứng cuối cùng của mỗi hàng chạy theo đường dích dắc qua từng khoảng cách giữa các em đứng trước, khi chạy hết qua các bạn thì đứng lại ở đầu hàng.

– Trò chơi kết thúc khi tất cả các em trong hàng chơi xong, hàng nào xong trước, ít phạm quy là thắng cuộc.

2. Kiến thức mới

2.1. Động tác đi đều, đứng lại

2.1.1. Động tác đi đều

* *Khẩu lệnh:* "Đi đều – Bước!"

* *Động tác:*

– *Nhịp 1:* Bước chân trái ra trước khoảng 20 – 30 cm, chạm đất (đúng vào nhịp 1), đồng thời nâng đùi phải lên, tay phải đánh thẳng ra sau, tay trái gập trước ngực.

– *Nhịp 2:* Tiếp theo nhịp 1, bước chân phải ra trước chạm đất (đúng vào nhịp 2), đồng thời nâng đùi trái lên, tay trái đánh thẳng ra sau, tay phải gập trước ngực.

2.1.2. Động tác đứng lại

* *Khẩu lệnh:* "Đứng lại – Đứng!".

* *Động tác:* Dự lệnh "Đứng lại" khi bàn chân phải chạm đất, tiếp tục thực hiện nhịp 1. Động lệnh "Đứng!" vào nhịp 2 kế tiếp (bàn chân phải chạm đất), thực hiện tiếp nhịp 1 rồi thu chân phải về thành tư thế đứng nghiêm.

2.2. Làm quen, giới thiệu động tác

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

+ Các bạn trong tranh đang làm gì?

+ Khi thực hiện động tác đi đều, chân nào bước lên trước? Độ dài bước chân là bao nhiêu?…Tay nào đánh lên trước và gập trước ngực?...

+ Khi đứng lại, sau động lệnh "Đứng", chân trái và chân phải có bước lên trước không?...

– 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 (đi đều, đứng lại), 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

– *Bước 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 1 – 2 lần).

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

– *Bước 3:* GV gọi một vài HS lên tập động tác đi đều, đứng lại. Cả lớp quan sát và nhận xét bạn tập.

– *Bước 4:* GV cho cán sự lớp hô, cả lớp tập, GV quan sát, sửa sai cho HS.

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 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 rèn luyện đội hình đội ngũ

Trò chơi *Chạy theo hình tam giác*

* *Mục đích:* Rèn luyện kĩ năng chạy, nhảy, sự khéo léo, nhanh nhẹn, giáo dục tinh thần tập thể, tính đoàn kết,…

* *Chuẩn bị:*

– Kẻ các vạch chuẩn bị, xuất phát. Cách vạch xuất phát khoảng 1 m, vẽ hai hình tam giác giống nhau có cạnh 8 – 10 m. Tại một đỉnh của hình tam giác để cây nấm có cắm 5 lá cờ.

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

* *Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh, em đầu hàng chạy lên rút một lá cờ nhanh chóng chạy theo các cạnh của hình tam giác và cắm cờ lại vào cây nấm, sau đó chạy về chạm tay vào em tiếp theo rồi di chuyển xuống cuối hàng.

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

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

* *Các trường hợp phạm quy:* Chưa có lệnh đã chạy khỏi vạch xuất phát, không chạy theo các cạnh của hình tam giác, không cắm cờ lại vào cây nấm,…

3.3. Tập bài tập phát triển thể lực

GV có thể tham khảo một số bài tập sau:

Bài tập 1: Chạy tại chỗ bước nhỏ, hai tay chống hông: 20 – 25 lần, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại vung tay thả lỏng người, hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 2: Nâng cao đùi (hoặc bật nhảy tại chỗ) hai tay đánh tự nhiên hai bên hông: 20 – 25 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 cho 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 hoặc kể thêm một số trường hợp có vận dụng động tác đi đều, đứng lại.

+ Với động tác đi đều, đứng lại các em có thể tập trong lúc nghỉ giải lao giữa giờ, khi vui chơi giải trí 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,… giúp học tốt các môn học khác.

+ Khi học bài, nếu thấy mệt mỏi sau quãng thời gian học tập, các em hãy đứng dậy giậm chân, đi đều một vài lần, sau đó học tiếp.

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

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện động tác đi đều, đứng lại của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng động tác đi đều, đứng lại; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được động tác đi đều, đứng lại, có thể tay đánh chưa đều với chân,...; 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.

CHỦ ĐỀ 2. BÀI TẬP THỂ DỤC

GỢI Ý KẾ HOẠCH DẠY HỌC

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

Bài 1. ĐỘNG TÁC VƯƠN THỞ, ĐỘNG TÁC TAY

I MỤC TIÊU

– Bước đầu biết lựa chọn môi trường tự nhiên có lợi trong tập luyện.

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

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

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

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

– Hình thành thói quen tập luyện TDTT.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

II CHUẨN BỊ

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

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

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

III HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC DẠY HỌC

1. Mở đầu

1.1. Khởi động

GV có thể cho HS thực hiện xoay các khớp, sau đó chạy tại chỗ, vỗ tay giúp các em làm nóng cơ thể.

1.2. Trò chơi bổ trợ khởi động

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

Trò chơi *Chui qua "hầm"*

* *Mục đích:* Phát triển sự khéo léo, tăng khả năng phản xạ, nhanh nhẹn, tạo hứng thú để tiếp nhận nội dung sẽ học.

* *Chuẩn bị:* Các em đứng thành hai hàng dọc, quay mặt vào nhau. Hai em đứng đối diện nhau tạo thành một cặp, đưa tay ra trước cao ngang vai và chạm vào nhau để tạo thành "hầm".

* *Cách chơi:* Khi có lệnh chơi, cặp ở cuối hàng dắt tay nhau chui qua "hầm" (người không chạm vào "hầm"), lên đến đầu hàng thì dừng lại, đưa tay ra trước tạo thành "hầm". Lần lượt các cặp khác tiếp tục chơi cho đến hết.

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: Về TTCB, thở ra từ từ bằng miệng.

Nhịp 3: 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, 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, 7 đổi chân.

2.1.2. Động tác tay

TTCB: Đứng nghiêm.

Nhịp 1: Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay đưa ra trước vỗ vào nhau.

Nhịp 2: Hai tay đưa sang ngang – lên cao chếch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu hơi ngửa.

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 ảnh thể hiện là gì? Hoạt động của tay hay chân, hướng đưa ra trước hay sau, vỗ vào nhau ở trên hay dưới vai, ngang vai?...

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

+ Trong các động tác thầy/cô vừa thực hiện, 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 (động tác vươn thở, động tác tay), 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 hai động tác (động tác vươn thở, động tác 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 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 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 *Đua ô tô*

* *Mục đích:* Rèn luyện kĩ năng chạy, nhảy, sự khéo léo, nhanh nhẹn, giáo dục tinh thần tập thể, tính đoàn kết,…

* *Chuẩn bị:*

– Kẻ vạch chuẩn bị và vạch xuất phát cách nhau 50 cm, kẻ vạch đích cách vạch xuất phát 4 – 6 m. Đặt hai cây nấm cách nhau khoảng 2 m ở vạch đích. Hai chiếc vòng nhựa.

– Các em xếp thành hai hàng dọc, hai em đầu hàng cầm vòng.

* *Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh, em đầu hàng cầm vòng chạy nhanh về phía cây nấm, vừa chạy vừa dùng tay xoay chiếc vòng và miệng phát ra âm thanh bắt chước tiếng ô tô. Khi đến chỗ cây nấm thì vòng qua rồi chạy nhanh về vị trí xuất phát trao vòng cho em tiếp theo và di chuyển xuống cuối hàng.

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

– Đội nào về trước, ít phạm quy là thắng cuộc.

* *Các trường hợp phạm quy:* Chưa có lệnh đã chạy khỏi vạch xuất phát, khi chạy buông một tay, không bắt chước tiếng ô tô,…

3.3. Tập bài tập phát triển thể lực

GV có thể tham khảo một số bài tập sau:

Bài tập 1: Chạy tại chỗ gót chạm mông, hai tay chống hông 20 – 25 lần, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại vung tay thả lỏng người, hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 2: Nâng cao đùi, hai tay đánh tự nhiên hai bên hông 20 – 25 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 cho HS làm các bài 1, 2 trong SGK.

Đáp án: Bài 1: Hình B; Bài 2: Hình B.

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

+ Với động tác vươn thở, động tác tay các em có thể tập trong lúc nghỉ giải lao giữa giờ, ở khu vui chơi giải trí 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,… giúp học tốt các môn học khác.

+ Hoặc khi học bài, nếu thấy mệt mỏi sau quãng thời gian học tập, 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 lựa chọn những yếu tố môi trường tự nhiên có lợi; phối hợp cùng bạn thường xuyên làm vệ sinh sân chơi, phòng tập và chuẩn bị đồ chơi, dụng cụ tập luyện cho từng buổi tập trên lớp cũng như khi tự vui chơi ở nhà, ở nơi công cộng.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện đúng 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, động tác tay; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được một hoặc hai động tác vươn thở, động tác 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

– Bước đầu biết lựa chọn môi trường tự nhiên có lợi trong tập luyện.

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

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

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

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

– Hình thành thói quen tập luyện TDTT.

II CHUẨN BỊ

– Kẻ, vẽ sân tập theo nội dung 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 tại chỗ xoay các khớp, sau đó thực hiện động tác tay chống hông, đứng lên, ngồi xuống, giúp các em làm nóng cơ thể.

1.2. Trò chơi bổ trợ khởi động

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

Trò chơi *Chạy ngược chiều theo tín hiệu*

* *Mục đích*: Rèn luyện kĩ năng chạy, phản xạ nhanh trong các hoạt động, tạo hứng thú để tiếp nhận nội dung sẽ học.

* *Chuẩn bị:* Các em đứng thành vòng tròn, cách nhau khoảng một sải tay. Chỉ huy đứng trong vòng tròn.

* *Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh, các em chạy chậm theo vòng tròn, hướng cùng chiều kim đồng hồ. Khi có hiệu lệnh tiếp theo, các em chạy theo chiều ngược lại. Chỉ huy tổ chức cho các bạn chơi 2 – 3 lần theo hiệu lệnh còi.

– Em nào thực hiện chưa đúng theo hiệu lệnh thì phải chạy lò cò quanh sân một vòng.

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: Chân trái đưa sang ngang (bàn chân không chạm đất), hai tay dang ngang, bàn tay sấp.

Nhịp 2: Hạ chân trái chạm đất khoảng cách rộng hơn vai, khuỵu gối, chân phải thẳng, hai tay chống hông.

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.

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, đồng thời hai tay gập, bàn tay để sau đầu, 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 hướng nghiêng lườn.

2.1.3. Động tác bụng

TTCB: Đứng nghiêm.

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

Nhịp 2: 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 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 ảnh thể hiện là gì? Đó là hoạt động của tay hay chân? Hướng đưa của tay, chân như thế nào, ra trước hay sang bên trái, phải? Hoạt động của tay, chân trên vai hay dưới vai, cao, thấp...?

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

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

+ Trong các động tác thầy/cô vừa thực hiện, 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 tự giác lên tập động tác theo mẫu.

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

Lưu ý: Khi giới thiệu động tác mới (chân, lườn, bụng), 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 (chân, lườn, 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 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 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 *Chim về tổ*

* *Mục đích:* Rèn luyện sức nhanh, phản xạ, linh hoạt, khéo léo, tinh thần đoàn kết.

* *Chuẩn bị:*

– Các em đứng thành từng cặp, mỗi cặp đứng đối diện cầm tay nhau tạo thành "tổ chim".

– Các "tổ chim" đứng thành vòng tròn. Chọn một số em đóng vai "chim". Những em đóng vai "chim" đứng giữa vòng tròn. Số "chim" nhiều hơn số "tổ chim".

* *Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh "chim về tổ", các em làm "tổ chim" cùng đưa hai tay lên cao để đón "chim" về tổ. Những em đóng vai "chim" nhanh chóng chạy vào trong các "tổ chim". Khi "chim" đã vào tổ thì các em làm "tổ chim" hạ tay xuống. Những "chim" chưa tìm được tổ thì nhảy lò cò một vòng quanh các bạn.

– Các em tiếp tục chơi khoảng 3 – 4 lần thì dừng lại.

* *Các trường hợp phạm quy*: "chim" không chạy vào các tổ khi có hiệu lệnh; các em làm "tổ chim" không buông tay thả chim khi có hiệu lệnh; chưa có hiệu lệnh các em đã chơi.

3.3. Tập bài tập phát triển thể lực

GV có thể tham khảo một số bài tập sau:

Bài tập 1: Giậm chân tại chỗ, hai tay vung tự nhiên khoảng 20 – 25 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 khoảng 20 – 25 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 cho HS làm các bài 1, 2, 3 trong SGK.

Đáp án: Bài 1: Hình A; Bài 2: Hình A: Nhịp 2 động tác lườn; Hình B: Nhịp 2 động tác bụng.

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

+ Với động tác chân, động tác lườn, động tác bụng các em có thể tập trong lúc nghỉ giải lao, sinh hoạt tập thể, 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,… giúp học tốt các môn học khác.

+ Khi học bài, nếu thấy mệt mỏi sau quãng thời gian học tập, 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 lựa chọn những yếu tố môi trường tự nhiên có lợi; phối hợp cùng bạn thường xuyên làm vệ sinh

sân chơi, phòng tập và chuẩn bị đồ chơi, dụng cụ tập luyện cho từng buổi tập trên lớp cũng như khi tự vui chơi ở nhà, ở nơi công cộng.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

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

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng ba động tác chân, lườn và bụng; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được hai hoặc ba động tác chân, lườn và 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

– Bước đầu biết lựa chọn môi trường tự nhiên có lợi trong tập luyện.

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

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

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

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

– Hình thành thói quen tập luyện TDTT.

II CHUẨN BỊ

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

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

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

III HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC DẠY HỌC

1. Mở đầu

1.1. Khởi động

GV có thể cho HS xoay các khớp, sau đó thực hiện đứng tại chỗ cúi gập thân, vặn mình sang trái, sang phải 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 *Sẵn sàng chờ lệnh*

* *Mục đích:* Rèn luyện khả năng tập trung chú ý, sức nhanh, khéo léo, tinh thần tập thể, tạo hứng thú để tiếp nhận nội dung sẽ học.

* *Chuẩn bị:*

– Các em đứng thành vòng tròn, quay mặt vào trong. Chỉ huy đứng trong vòng tròn.

– Lấy một em làm chuẩn, điểm số theo thứ tự từ 1 đến hết.

* *Cách chơi:* Khi có hiệu lệnh, chỉ huy gọi những số nào thì tất cả các em mang số đó phải chạy hoặc lò cò (theo thống nhất của chỉ huy) một vòng xung quanh các bạn rồi về đứng vào vị trí cũ.

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 một bước chếch sang trái, đồng thời khuỵu gối, chân phải thẳng, hai tay chống hông, thân thẳng, trọng tâm dồn vào chân trái.

Nhịp 2: Chân trái thu về sát chân phải, cúi người, gập thân, hai chân thẳng, hai tay với mũi bàn chân.

Nhịp 3: Khuỵu hai gối, lưng thẳng, hai tay dang ngang, bàn tay ngửa.

Nhịp 4: Về TTCB.

Nhịp 5, 6, 7, 8: Như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng ở nhịp 5 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 đưa ra trước vỗ vào nhau.

Nhịp 2: Bật nhảy lên về TTCB.

Nhịp 3: Như nhịp 1 nhưng hai tay đưa sang ngang – lên cao vỗ vào nhau, đầu hơi ngửa.

Nhịp 4: Bật nhảy lên 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, hít vào.

Nhịp 2: Cúi người, gập thân, hai tay buông tự nhiên, lắc cổ tay, thở ra.

Nhịp 3: Đứng thẳng, hai tay dang ngang, bàn tay ngửa, lắc cổ tay, hít vào.

Nhịp 4: Về TTCB, thở ra.

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

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 ảnh thể hiện là gì? Đó là hoạt động của tay hay 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 bạn trong tranh).

+ Trong các động tác thầy/cô vừa thực hiện, em thích động tác nào nhất? Hãy thử thực hiện động tác đó.

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

+ GV cho HS xung phong 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 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

Trò chơi *Chuyển đồ vật*

* *Mục đích:* Rèn kĩ năng chạy, phát triển sức nhanh, khéo léo, ý thức và tinh thần tập thể.

* *Chuẩn bị:*

– Hai quả bóng, hai khối nhựa (khối lập phương hoặc khối hộp chữ nhật).

– Kẻ vạch chuẩn bị và vạch xuất phát cách nhau 50 cm. Cách vạch xuất phát 5 – 7 m, vẽ hai hình tròn; cách hình tròn 5 – 7 m, vẽ hai hình vuông. Bóng để trong hình tròn, khối nhựa để trong hình vuông.

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

* *Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh, em đầu hàng chạy lên lấy bóng chuyển từ hình tròn đặt vào hình vuông, rồi lấy khối nhựa mang về đặt vào hình tròn, sau đó chạy về chạm tay vào em tiếp theo và di chuyển xuống cuối hàng.

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

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

* *Các trường hợp phạm quy:* Để khối nhựa hoặc bóng lăn ra ngoài (phải nhặt để đúng vị trí mới tiếp tục được chơi), xuất phát trước hiệu lệnh,…

3.3. Tập bài tập phát triển thể lực

GV có thể tham khảo một số bài tập sau:

Bài tập 1: Đá lăng trước, hai tay chống hông khoảng 20 – 25 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 khoảng 20 – 25 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 cho HS làm các bài 1, 2 trong SGK.

Đáp án: Bài 1: Hình A: Nhịp 3 động tác phối hợp; Hình B: Nhịp 2 động tác phối hợp; Hình C: Nhịp 1 động tác phối hợp; Bài 2: Hình B.

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

+ Với động tác phối hợp, động tác nhảy và động tác 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,… giúp học tốt các môn học khác.

+ Khi học bài, nếu thấy mệt mỏi sau quãng thời gian học tập; các em hãy đứng dậy tập động tác phối hợp, động tác nhảy và 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 lựa chọn những yếu tố môi trường tự nhiên có lợi; phối hợp cùng bạn thường xuyên làm vệ sinh sân chơi, phòng tập và chuẩn bị đồ chơi, dụng cụ tập luyện cho từng buổi tập trên lớp cũng như khi tự vui chơi ở nhà, ở nơi công cộng.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện động tác phối hợp, 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 ba động tác phối hợp, nhảy, điều hoà; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Bước đầu thực hiện được hai hoặc ba động tác phối hợp, nhảy và 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.

CHỦ ĐỀ 3. TƯ THẾ VÀ KĨ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

GỢI Ý KẾ HOẠCH DẠY HỌC

Bài	Tên bài	Nội dung	Thời lượng
1	Bài tập phối hợp di chuyển vượt qua chướng ngại vật trên đường thẳng	– Di chuyển vượt qua chướng ngại vật nhỏ trên đường thẳng. – Di chuyển vượt qua chướng ngại vật lớn trên đường thẳng. – Bài tập phối hợp di chuyển vượt qua chướng ngại vật trên đường thẳng. – Trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ. – Bài tập phát triển thể lực.	4 tiết
2	Bài tập phối hợp di chuyển vượt qua chướng ngại vật trên đường gấp khúc	– Di chuyển vượt qua chướng ngại vật nhỏ trên đường gấp khúc. – Di chuyển vượt qua chướng ngại vật lớn trên đường gấp khúc. – Bài tập phối hợp di chuyển vượt qua chướng ngại vật trên đường gấp khúc. – Trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ. – Bài tập phát triển thể lực.	6 tiết
3	Bài tập phối hợp di chuyển vượt qua chướng ngại vật trên địa hình	– Di chuyển vượt qua nhiều chướng ngại vật nhỏ trên địa hình. – Di chuyển vượt qua nhiều chướng ngại vật lớn trên địa hình. – Bài tập phối hợp di chuyển vượt qua nhiều chướng ngại vật trên địa hình. – Trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ. – Bài tập phát triển thể lực.	6 tiết

Bài	Tên bài	Nội dung	Thời lượng
4	Bài tập tại chỗ tung – bắt bóng bằng hai tay	– Tại chỗ tung – bắt bóng bằng hai tay. – Tại chỗ tung – bắt bóng bằng hai tay theo cặp. – Trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ. – Bài tập phát triển thể lực.	4 tiết
5	Bài tập di chuyển tung – bắt bóng bằng hai tay	– Di chuyển tung – bắt bóng bằng hai tay. – Di chuyển tung – bắt bóng bằng hai tay theo cặp. – Trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ. – Bài tập phát triển thể lực.	4 tiết

BÀI 1. BÀI TẬP PHỐI HỢP DI CHUYỂN VƯỢT QUA CHƯỚNG NGẠI VẬT TRÊN ĐƯỜNG THẲNG

I MỤC TIÊU

– Bước đầu biết lựa chọn môi trường tự nhiên có lợi trong tập luyện.

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

– Thực hiện được bài tập phối hợp di chuyển vượt qua chướng ngại vật trên đường thẳng 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.

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

– Hoàn thành lượng vận động của bài tập.

– Lễ phép với thầy cô, nghiêm túc, đoàn kết, tích cực trong tập luyện.

– Hình thành thói quen tập luyện TDTT.

II CHUẨN BỊ

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

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

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

III HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC DẠY HỌC

1. Mở đầu

1.1. Khởi động

Cho HS thực hiện xoay các khớp, sau đó chạy theo vòng tròn giúp các em làm nóng cơ thể và làm quen với vận động (có thể cho HS vận động theo nhịp nhạc hoặc nhịp hô).

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 lời nói, không làm theo hành động*

* *Mục đích:* Làm nóng cơ thể, tăng khả năng phán đoán, tạo không khí vui vẻ để tiếp nhận nội dung sẽ học.

* *Chuẩn bị:* Các em xếp thành vòng tròn, quay mặt vào trong, chỉ huy đứng giữa.

* *Cách chơi:* Chỉ huy vừa hô vừa hành động (lời nói và hành động có thể khớp hoặc không khớp với nhau), các em thực hiện theo lời nói, không thực hiện theo hành động.

Ví dụ: Chỉ huy giơ hai tay lên cao và hô "Tay đưa ra trước" hoặc chỉ huy đứng nghiêm hô "Chạy tại chỗ",... Em nào làm không đúng theo lời nói của chỉ huy thì phải chạy lò cò quanh sân một vòng.

2. Kiến thức mới

2.1. Bài tập phối hợp di chuyển vượt qua chướng ngại vật trên đường thẳng

2.1.1. Di chuyển vượt qua chướng ngại vật nhỏ trên đường thẳng

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

– *Cách thực hiện:* Từ vạch xuất phát, di chuyển theo đường thẳng, khi gặp chướng ngại vật nhỏ thì bước qua, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn đường đi.

2.1.2. Di chuyển vượt qua chướng ngại vật lớn trên đường thẳng

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

– *Cách thực hiện:* Từ vạch xuất phát, di chuyển theo đường thẳng, khi gặp chướng ngại vật lớn thì vòng qua, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn đường đi.

2.1.3. Bài tập phối hợp di chuyển vượt qua chướng ngại vật trên đường thẳng

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

– *Cách thực hiện:* Từ vạch xuất phát, di chuyển theo đường thẳng, khi gặp chướng ngại vật nhỏ thì bước qua, gặp chướng ngại vật lớn thì vòng qua, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn đường đi.

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: Em hãy cho biết, động tác thầy/cô hoặc bạn trong tranh thực hiện là động tác gì? Nếu đang đi trên đường, có một vật cản nhỏ thì em thực hiện động tác nào để vượt qua? Gặp chướng ngại vật lớn khi đang di chuyển thì các em làm 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 bài tập, có thể gợi ý hoặc phân tích để HS thực hiện, đồng thời cho HS cả lớp hình dung ra động tác mới.

– 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 di chuyển vượt qua chướng ngại vật, GV có thể tiến hành như sau:

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

– *Bước 2:* GV cho từng hàng (hoặc tổ) thực hiện các động tác. GV biểu dương những HS làm đúng và sửa 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 lớp quan sát, điều khiển cho cả lớp tập, lưu ý sau mỗi lần 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 các động tác và bài tập như sau:

+ HS tập hợp thành các nhóm (có thể cho các em tự kết bạn thành nhóm). Các nhóm chủ động điều khiển nhau tập luyện các bài tập di chuyển vượt qua chướng ngại vật trên đường thẳng.

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

+ GV cho từng nhóm lên thi đua thực hiện bài tập trước lớp, GV cùng cán sự lớp chọn HS thành hai nhóm vượt qua được chướng ngại vật và chưa vượt qua được chướng ngại vật. GV tuyên dương nhóm có nhiều bạn vượt qua được chướng ngại vật nhất, động

viên nhóm tập chưa đạt yêu cầu, chỉ ra những điểm cần khắc phục, đồng thời cho HS ở nhóm tập chưa đạt tập luyện theo cách khắc phục đã thống nhất.

+ GV chỉ tranh ảnh hoặc làm mẫu, nhấn mạnh những chi tiết cần lưu ý của bài tập (nếu cần).

Lưu ý: Tuỳ vào trình độ của HS, điều kiện của nhà trường, GV có thể thay đổi cách hướng dẫn HS, thay đổi hình thức tập luyện, sử dụng các chướng ngại vật cho phù hợp.

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

Trò chơi *Chạy tiếp sức*

* *Mục đích:* Giáo dục tinh thần đoàn kết, rèn luyện sức nhanh, tăng cường thể lực.

* *Chuẩn bị:*

– Kẻ vạch chuẩn bị và vạch xuất phát cách nhau khoảng 1 m, cách vạch xuất phát 10 – 12 m đặt một vật làm đích.

– Các đội chơi xếp thành hàng dọc đứng sau vạch chuẩn bị, thẳng hướng với vật đích, em đầu hàng đứng chân trước chân sau, hai tay buông tự nhiên.

* *Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh, em đầu hàng của mỗi đội chạy nhanh, vòng qua vật đích về chạm tay vào em tiếp theo rồi di chuyển xuống cuối hàng.

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

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

* *Các trường hợp phạm quy:* Đứng chạm chân vào vạch xuất phát; không vòng qua vật đích; không chạm vào tay bạn chạy về đã xuất phát hoặc xuất phát trước khi có lệnh; di chuyển về không theo quy định gây mất an toàn; khi kết thúc không giơ tay cao hoặc không hô "Hết".

3.3. Bài tập phát triển thể lực

GV có thể tham khảo một số bài tập sau:

Bài tập 1: Hai em đan tay vào nhau hoặc cầm cổ tay nhau, đứng chân trước chân sau, thực hiện động tác kéo tay qua lại 10 lần, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại thả lỏng tay và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 2: Hai em một cặp, em số 1 cõng bạn di chuyển 5 m, sau đó đổi lại, em số 2 cõng bạn quay về vị trí ban đầu, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại thả lỏng toàn thân và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 3: Ngồi bệt, duỗi chân thẳng, hai tay chống sau; hai chân luân phiên nâng chân lên và hạ xuống 10 lần; lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần thả lỏng tay, chân và ngồi khoanh chân hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Lưu ý: Những HS có bệnh lí, sức khoẻ yếu,.. thì GV cần cân nhắc để miễn hoặc giảm lượng vận động.

4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS làm bài 1 trong SGK.

Đáp án: Hình A.

– Với bài 2, GV chỉ cho HS biết đây là một cách vận dụng trong thực tiễn khi gặp chướng ngại vật. GV có thể gợi ý thêm cho HS một số trường hợp có vận dụng các động tác khi chơi trò chơi và nhắc HS chọn đồ vật an toàn để làm chướng ngại vật.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện các tư thế và kĩ năng di chuyển vượt qua chướng ngại vật trên đường 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 vượt qua chướng ngại vật trên đường thẳng; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được (ít nhất một nửa) các tư thế vận động của bài tập; biết được lỗi sai trong tập luyện.	Thực hiện được dưới một nửa các tư thế vận động của bài tập.

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 VƯỢT QUA CHƯỚNG NGẠI VẬT TRÊN ĐƯỜNG GẤP KHÚC

I MỤC TIÊU

– Bước đầu biết lựa chọn môi trường tự nhiên có lợi trong tập luyện.

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

– Thực hiện được bài tập phối hợp di chuyển vượt qua chướng ngại vật trên đường gấp khúc 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.

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

– Hoàn thành lượng vận động của bài tập.

– Lễ phép với thầy cô, nghiêm túc, đoàn kết, tích cực, trong tập luyện.

– Hình thành thói quen tập luyện TDTT.

II CHUẨN BỊ

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

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

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

III HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC DẠY HỌC

1. Mở đầu

1.1. Khởi động

Cho HS thực hiện xoay các khớp, sau đó chạy tại chỗ giúp các em làm nóng cơ thể và làm quen với vận động. Có thể cho HS khởi động theo nhịp nhạc.

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 *Lộn cầu vồng*

* *Mục đích:* Làm nóng cơ thể, tạo không khí vui vẻ để tiếp nhận nội dung sẽ học.

* *Chuẩn bị:* Các em đứng thành từng cặp, quay mặt vào nhau, nắm tay nhau.

* *Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh, các em cùng đưa tay sang hai bên theo nhịp và đọc bài đồng dao:

Lộn cầu vồng
Nước trong nước chảy
Có cô mười bảy
Có chị mười ba
Hai chị em ta
Cùng lộn cầu vồng.

– Khi đọc đến *cùng lộn cầu vồng,* cả hai em cùng xoay người, đồng thời vòng tay qua đầu để quay lưng vào nhau. Sau đó, các cặp tiếp tục đọc bài đồng dao và vòng tay qua đầu để trở về vị trí cũ.

– Các cặp chơi khoảng 5 – 6 lần thì dừng lại.

2. Kiến thức mới

2.1. Bài tập phối hợp di chuyển vượt qua chướng ngại vật trên đường gấp khúc

2.1.1. Di chuyển vượt qua chướng ngại vật nhỏ trên đường gấp khúc

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

– *Cách thực hiện:* Từ vạch xuất phát, di chuyển theo đường gấp khúc, khi gặp chướng ngại vật nhỏ thì bước qua, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn đường đi.

2.1.2. Di chuyển vượt qua chướng ngại vật lớn trên đường gấp khúc

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

– *Cách thực hiện:* Từ vạch xuất phát, di chuyển theo đường gấp khúc, khi gặp chướng ngại vật lớn thì vòng qua, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn đường đi.

2.1.3. Bài tập phối hợp di chuyển vượt qua chướng ngại vật trên đường gấp khúc

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

– *Cách thực hiện:* Từ vạch xuất phát, di chuyển theo đường gấp khúc, khi gặp chướng ngại vật nhỏ thì bước qua, gặp chướng ngại vật lớn thì vòng qua, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn đường đi.

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: Em hãy cho biết, động tác thầy/cô hoặc bạn trong tranh thực hiện là động tác gì? Em nào xung phong lên di chuyển vượt qua chướng ngại vật trên đường gấp khúc? Các em thường gặp đường gấp khúc khi nào?

– 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 thử bài tập. Có thể gợi ý để HS thực hiện, đồng thời cho HS cả lớp hình dung ra 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 2 – 4 lần.

– *Bước 2:* GV cho từng hàng (hoặc tổ) thực hiện các động tác. GV biểu dương những HS làm đúng và sửa động tác cho những HS làm chưa đúng. Nhắc HS 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 lần lượt di chuyển, chú ý quan sát và sửa sai cho HS.

– *Lần 2:* GV nhận xét, 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 quan sát, cán sự lớp điều khiển cho các bạn trong lớp tập, 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 các động tác và bài tập như sau:

+ HS tập hợp thành các nhóm (có thể cho các em tự kết bạn thành nhóm). Nhóm trưởng điều khiển, sau đó lần lượt từng em lên điều khiển cho nhóm tập luyện các bài tập di chuyển vượt qua chướng ngại vật trên đường gấp khúc. Các em có thể thảo luận về cách tập, tình hình luyện tập của nhóm.

+ GV đến các nhóm hỗ trợ, nếu nhóm nào có nhiều bạn tập chưa đúng, có thể gợi ý để các em kèm và giúp đỡ nhau. Các em có thể yêu cầu GV giải đáp thắc mắc.

+ GV cho từng nhóm lên tập luyện 1 bài tập trước lớp, GV cùng HS chọn thành hai nhóm là đạt yêu cầu và 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 các em tập lại, các em trong nhóm đạt yêu cầu giúp đỡ bạn khắc phục nhược điểm.

+ GV chỉ tranh ảnh hoặc làm mẫu, nhấn mạnh những chi tiết của bài tập, cử mỗi nhóm lên trình diễn một bài tập, rồi nêu những khó khăn, hạn chế khi tập luyện.

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 và sử dụng chướng ngại vật cho phù hợp.

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

Trò chơi *Trao đổ vật tiếp sức*

* *Mục đích:* Giáo dục tinh thần đoàn kết, rèn luyện phản xạ, tố chất khéo léo, tăng cường thể lực.

* *Chuẩn bị:*

– Kẻ vạch chuẩn bị và vạch xuất phát cách nhau khoảng 1 m, cách vạch xuất phát 10 – 12 m đặt một vật làm đích.

– Các đội chơi xếp thành hàng dọc đứng sau vạch chuẩn bị, thẳng hướng với vật đích. Em đầu hàng đứng chân trước chân sau, tay cầm một đồ vật.

* *Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh, em đầu hàng của mỗi đội chạy nhanh, vòng qua vật đích về trao đồ vật cho em tiếp theo rồi di chuyển xuống cuối hàng.

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

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

* *Các trường hợp phạm quy:* Đứng chạm chân vào vạch xuất phát; không vòng qua vật đích; xuất phát mà không nhận đồ vật của bạn chạy về hoặc xuất phát trước khi có hiệu lệnh. Di chuyển không đúng quy định gây mất an toàn; khi kết thúc không giơ tay lên cao hoặc không hô "Hết".

3.3. Bài tập phát triển thể lực

GV có thể tham khảo một số bài tập sau:

Bài tập 1: Hai tay chống hông ngồi xuống, đứng lên 5 lần, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại thả lỏng toàn thân và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 2: Hai em một cặp, cầm tay nhau chạy 5 m, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại thả lỏng toàn thân và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 3: Ngồi bệt, duỗi chân thẳng, hai tay đan sau sau gáy; vặn mình sang hai bên 8 nhịp; lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần thả lỏng tay, chân và ngồi khoanh chân hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Lưu ý: Những HS có bệnh lí, sức khoẻ yếu,… thì GV cần cân nhắc để miễn hoặc giảm khối lượng vận động.

4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS làm bài 1 trong SGK.

Đáp án: Hình A thể hiện động tác vượt qua chướng ngại vật nhỏ trên đường gấp khúc. Hình B là động tác vượt qua chướng ngại vật lớn trên đường gấp khúc.

– Với bài 2, GV chỉ cho HS biết đây là một cách vận dụng trong thực tiễn để tăng cường sức khoẻ, chống mệt mỏi hoặc tê chân khi ngồi học bài. GV có thể gợi ý thêm cho HS một số động tác chống mỏi tay, mỏi chân và nhắc HS chọn đồ vật an toàn để làm chướng ngại vật.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện các tư thế và kĩ năng di chuyển vượt qua chướng ngại vật trên đường gấp khúc của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng các bài tập di chuyển vượt qua chướng ngại vật trên đường gấp khúc; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được ít nhất một nửa các tư thế vận động của bài tập; biết được lỗi sai trong tập luyện.	Thực hiện được dưới một nửa các tư thế vận động của bài tập.

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 VƯỢT QUA CHƯỚNG NGẠI VẬT TRÊN ĐỊA HÌNH

I MỤC TIÊU

– Bước đầu biết lựa chọn môi trường tự nhiên có lợi trong tập luyện.

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

– Thực hiện được bài tập phối hợp di chuyển vượt qua chướng ngại vật trên địa hình 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.

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

– Hoàn thành lượng vận động của bài tập.

– Lễ phép với thầy cô, nghiêm túc, tích cực, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện.

– Hình thành thói quen tập luyện TDTT.

II CHUẨN BỊ

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

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

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

III HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC DẠY HỌC

1. Mở đầu

1.1. Khởi động

Cho HS thực hiện xoay các khớp, sau đó giậm chân tại chỗ, vỗ tay giúp các em làm nóng cơ thể và làm quen với vận động (có thể cho HS khởi động theo nhịp nhạc).

1.2. Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Trời nắng, trời mưa*

* *Mục đích:* Làm nóng cơ thể, làm quen với vận động, tạo không khí vui vẻ để tiếp nhận nội dung sẽ học.

* *Chuẩn bị:*

– Vẽ các hình tròn, hình này cách hình kia khoảng 50 cm và số hình tròn ít hơn số bạn chơi.

– Các em đứng thành vòng tròn quanh các hình tròn đã vẽ. Chỉ huy đứng giữa vòng tròn.

** Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh, các em vừa đi theo vòng tròn vừa đọc vần điệu:

Lạy trời mưa xuống,
Lấy nước tôi uống,
Lấy ruộng tôi cày,
Lấy bát cơm đầy,
Lấy rơm đun bếp,
Lấy ông nắng lên.
Cho trẻ con chơi,
Cho già vui vẻ,
Cho tôi đi cày.

– Kết thúc vần điệu, nếu chỉ huy hô "Trời mưa" thì các em nhanh chóng chạy vào đứng trong vòng tròn để "trú mưa", nếu chỉ huy hô "Trời nắng" thì các em vẫn vừa đi vừa đọc tiếp.

– Em nào không kịp đứng được vào trong vòng tròn là thua cuộc.

Lưu ý: Có thể thay động tác đi bằng chạy, nhảy, đi khom lưng,… ; thay vòng tròn bằng hình những chiếc ô, hình cái cây, hình ngôi nhà.

2. Kiến thức mới

2.1. Bài tập phối hợp di chuyển vượt qua chướng ngại vật trên địa hình

2.1.1. Di chuyển vượt qua nhiều chướng ngại vật nhỏ trên địa hình

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

– *Cách thực hiện:* Từ vạch xuất phát, di chuyển theo địa hình. Khi gặp chướng ngại vật nhỏ thì bước qua, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn đường đi.

2.1.2. Di chuyển vượt qua nhiều chướng ngại vật lớn trên địa hình

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

– *Cách thực hiện:* Từ vạch xuất phát, di chuyển theo địa hình. Khi gặp chướng ngại vật lớn thì đi vòng qua, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn đường đi.

2.1.3. Bài tập phối hợp di chuyển vượt qua nhiều chướng ngại vật trên địa hình

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

– *Cách thực hiện:* Từ vạch xuất phát, di chuyển theo địa hình. Khi gặp chướng ngại vật nhỏ thì bước qua, khi gặp chướng ngại vật lớn thì vòng qua, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn đường đi.

2.2. Làm quen, giới thiệu động tác

– GV làm mẫu động tác hoặc cho HS quan sát tranh về động tác mẫu (trong SGK). Với mỗi động tác, GV có thể tham khảo câu hỏi sau: Em hãy cho biết động tác thầy/cô hoặc bạn trong tranh thực hiện là động tác gì? Em nào xung phong lên thực hiện động tác di chuyển vượt qua chướng ngại vật? Khi đang di chuyển, gặp vũng nước thì em làm thế nào để vượt qua?

– GV 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 vài HS xung phong lên thực hiện thử bài tập. Có thể giải thích kèm theo quá trình tập thử bài tập của HS.

– 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 động tác vượt qua chướng ngại vật, mỗi động tác tập 2 – 3 lần.

– *Bước 2:* GV cho từng hàng (hoặc tổ) thực hiện các động tác. Cùng HS biểu dương những em làm đúng và nhắc nhở, động viên những em thực hiện chưa đúng. Nhắc HS 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, cho cả lớp tập, đồng thời quan sát và điều chỉnh động tác cho HS.

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

– *Lần 3:* GV quan sát, hỗ trợ để cán sự lớp điều khiển cho cả lớp tập, 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 các động tác và bài tập như sau:

+ HS tập hợp thành các nhóm (có thể cho các em điểm số để tập hợp thành nhóm). Nhóm trưởng điều khiển, sau đó lần lượt từng em lên điều khiển cho nhóm tập luyện các bài tập di chuyển vượt qua chướng ngại vật trên địa hình.

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

+ Cho các nhóm tập luyện một bài tập trước lớp theo hình thức thi đua, GV cùng HS bình chọn mức độ tập luyện của các nhóm. 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 các em tập lại, các em khác cùng GV giúp đỡ bạn khắc phục nhược điểm.

+ Chỉ tranh ảnh hoặc làm mẫu lại để nhấn mạnh những lỗi hay mắc khi thực hiện bài tập, sau đó cho nhóm thực hiện bài tập.

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, sử dụng chướng ngại vật cho phù hợp.

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

Trò chơi *Di chuyển tiếp sức theo cặp*

* *Mục đích:* Giáo dục tinh thần đoàn kết, rèn luyện phản xạ và tố chất khéo léo, sự liên kết và tính đồng đội, tăng cường thể lực.

* *Chuẩn bị:*

– Kẻ vạch chuẩn bị và vạch xuất phát cách nhau khoảng 1 m, cách vạch xuất phát 5 – 8 m đặt một vật làm đích.

– Các em chia thành hai đội xếp hàng dọc (mỗi đội hai hàng) đứng sau vạch chuẩn bị, trong mỗi đội hai em nắm tay nhau thành một cặp. Cặp đầu hàng đứng sau vạch xuất phát thẳng hướng với vật đích.

* *Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh, cặp đầu hàng của mỗi đội nắm tay nhau nhảy lò cò vòng qua vật đích, rồi chạy về chạm tay vào một trong hai bạn của cặp tiếp theo, sau đó di chuyển xuống cuối hàng.

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

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

* *Các trường hợp phạm quy:* Đứng chạm chân vào vạch xuất phát; không vòng qua vật đích; không cầm tay nhau cho đến khi chạm tay vào cặp tiếp theo; xuất phát mà không chạm tay vào cặp đôi chạy về hoặc xuất phát trước khi có lệnh; khi kết thúc không giơ tay lên cao hoặc không hô "Hết".

3.3. Bài tập phát triển thể lực

GV có thể tham khảo một số bài tập sau:

Bài tập 1: Hai em một cặp, khoác tay nhau đi bộ nhanh 8 – 10 m, sau đó cầm tay nhau chạy về vị trí ban đầu, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại thả lỏng toàn thân và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 2: Hai tay đưa ra trước ngồi xuống, hai tay dang ngang đứng lên, thực hiện tuỳ sức, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại thả lỏng toàn thân và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 3: Ngồi bệt, duỗi chân thẳng, hai tay giơ cao, bàn tay hướng ra trước, gập thân về trước, hai bàn tay với mũi chân, lặp lại 5 lần; sau khi thực hiện xong, đi lại thả lỏng tay, chân và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Chú ý: Những HS có bệnh lí, sức khoẻ yếu,… thì GV cần cân nhắc để miễn hoặc giảm lượng vận động.

4. Vận dụng

GV hướng dẫn HS làm bài 1 trong SGK.

Đáp án: Gặp vật cản thứ nhất thì bước qua, gặp vật cản thứ hai và thứ ba thì vòng qua.

Với bài 2, GV chỉ cho HS biết đây là một cách vận dụng trong thực tiễn để tập cách vượt qua vật cản. GV có thể gợi ý thêm cho HS vận dụng động tác đã học vào một số tình huống trong cuộc sống, chống mệt mỏi và nhắc HS chọn đồ vật an toàn để làm chướng ngại vật.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện các tư thế và kĩ năng phối hợp di chuyển vượt qua chướng ngại vật trên địa hình của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng các bài tập phối hợp di chuyển vượt chướng ngại vật trên địa hình; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được ít nhất một nửa các tư thế vận động của bài tập; biết được lỗi sai trong tập luyện.	Thực hiện được dưới một nửa các tư thế vận động của bài tập.

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 TẠI CHỖ TUNG – BẮT BÓNG BẰNG HAI TAY

I MỤC TIÊU

– Bước đầu biết lựa chọn môi trường tự nhiên có lợi trong tập luyện.

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

– Thực hiện được các bài tập tại chỗ tung – 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 rèn luyện tư thế, tác phong, phản xạ và bổ trợ môn thể thao ưa thích.

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

– Hoàn thành lượng vận động của bài tập.

– Lễ phép với thầy cô, nghiêm túc, tích cực, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện.

– Hình thành thói quen tập luyện TDTT.

II CHUẨN BỊ

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

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

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

III HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC DẠY HỌC

1. Mở đầu

1.1. Khởi động

Cho HS thực hiện xoay các khớp, sau đó chạy theo vòng tròn, vỗ tay giúp các em làm nóng cơ thể và làm quen với vận động, để tạo không khí vui vẻ trong giờ học, GV có thể cho HS khởi động theo nhịp nhạc.

1.2. Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Thi xếp hàng*

* *Mục đích:* Làm nóng cơ thể, làm quen với vận động, tạo không khí vui vẻ để tiếp nhận nội dung sẽ học.

* *Chuẩn bị:*

– Chia lớp thành các đội chơi có số người bằng nhau.

– Các em xếp thành những hàng dọc. Mỗi em cần nhớ vị trí trong hàng của mình. Sau đó, các em được đi lại tự do.

* *Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh, các em vừa nhanh chóng di chuyển đứng vào hàng theo đúng vị trí của mình vừa đọc vần điệu:

Nào các bạn ơi!
Xếp hàng thứ tự
Xin nhớ đừng quên.
Mời bạn nhanh lên
Đứng vào đúng chỗ.

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

Lưu ý: Có thể thay động tác di chuyển đến xếp hàng bằng các động tác khác như: bật nhảy, đi khom lưng, đóng vai người máy,… Có thể thay vần điệu bằng một đoạn nhạc ngắn, bài hát phù hợp; thay đổi nhịp điệu nhanh dần,…

2. Kiến thức mới

2.1. Bài tập tại chỗ tung – bắt bóng bằng hai tay

2.1.1. Tại chỗ tung – bắt bóng bằng hai tay

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

– *Cách thực hiện:* Tung bóng bằng hai tay lên cao qua đầu, khi bóng rơi xuống thì đưa hai tay ra trước bắt bóng lại.

2.1.2. Tại chỗ tung – bắt bóng bằng hai tay theo cặp

– *TTCB:* Hai em đứng đối diện, cách nhau 2 – 4 m, hai chân rộng bằng vai, một em cầm bóng bằng hai tay trước bụng.

– *Cách thực hiện:* Em cầm bóng tung bóng về phía bạn. Em đón bóng đưa hai tay ra bắt bóng, sau đó tung bóng lại cho bạn.

2.2. Làm quen, giới thiệu động tác

– GV làm mẫu động tác hoặc cho HS quan sát tranh về động tác mẫu (trong SGK). Với mỗi động tác, GV có thể tham khảo câu hỏi sau: Em hãy cho biết, có những hoạt động nào trong bức tranh? Chọn hai em xung phong lên thực hiện động tác như trong bức tranh.

– GV 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 vài cặp xung phong lên thực hiện động tác. Hỏi về một số tình huống nguy hiểm có thể xảy ra và dạy các em cách né, tránh.

– GV cùng HS đánh giá xem cặp 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

GV có thể tiến hành như sau:

– *Bước 1:* GV tổ chức cho cả lớp tập không có bóng: cầm bóng, tung – bắt bóng mỗi động tác tập 2 – 3 lần.

– *Bước 2:* Cho HS cầm bóng tại chỗ tung – bắt bóng.

– *Bước 3:* GV cho từng hàng (hoặc tổ) thực hiện bài tập. GV động viên những HS làm đúng và nhắc nhở, động viên những HS làm chưa đúng. Cả lớp chú ý quan sát để ghi nhớ, chuẩn bị bước vào tập luyện chính thức.

– *Bước 4:* GV hướng dẫn HS tập luyện tại chỗ tung – bắt bóng cho tới khi cơ bản đúng các động tác thì tổ chức cho các em tung – bắt bóng theo cặp.

– *Bước 5:* Cán sự lớp điều khiển cho cả lớp tập tung – bắt bóng theo cặp, GV quan sát, lưu ý sau mỗi lần 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 bài tập như sau:

+ HS tập hợp thành các nhóm (có thể cho các em tự kết bạn thành nhóm). Nhóm trưởng điều khiển, sau đó lần lượt từng em lên điều khiển cho nhóm tập luyện các bài tập tung – bắt bóng bằng hai tay, tung – bắt bóng bằng hai tay theo cặp.

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

+ HS các nhóm cử một cặp đại diện lên thực hiện trước lớp, GV cùng HS bình chọn nhóm thực hiện đúng và nhóm thực hiện tương đối đúng. 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 các em có mong muốn được tập lại, các em trong nhóm đạt yêu cầu giúp đỡ bạn khắc phục nhược điểm.

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 *Lăn bóng theo đường dích dắc*

* *Mục đích:* Tăng sức mạnh cho đôi chân, giáo dục tinh thần đoàn kết, rèn luyện tính kiên trì và tinh thần đồng đội, tăng cường tố chất khéo léo và thể lực.

* *Chuẩn bị:*

– Kẻ vạch chuẩn bị và vạch xuất phát cách nhau khoảng 1 m. Cách vạch xuất phát 5 – 8 m đặt một vật làm đích. Vẽ các đường dích dắc từ vạch xuất phát đến vạch đích.

– Các em xếp thành hàng dọc đứng sau vạch chuẩn bị, thẳng hướng với vật đích, em đầu hàng cầm bóng.

* *Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh, em đầu hàng lăn bóng theo đường dích dắc vòng qua vật đích, ôm bóng chạy theo đường dích dắc về trao bóng cho em tiếp theo rồi di chuyển xuống cuối hàng.

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

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

* *Các trường hợp phạm quy:* Đứng chạm chân vào vạch xuất phát; không di chuyển theo đường dích dắc; không trao bóng cho bạn tiếp theo, không vòng qua vật đích; xuất phát mà không chạm tay vào em tiếp theo hoặc xuất phát trước khi có lệnh; khi kết thúc không giơ bóng lên hoặc không hô "Hết".

3.3. Bài tập phát triển thể lực

GV có thể tham khảo một số bài tập sau:

Bài tập 1: Đi nhanh chuyển sang chạy 10 – 15 m, lặp lại 2 – 3 lần; sau mỗi lần, cần đi lại thả lỏng toàn thân và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 2: Chạy co gối trước, thực hiện tuỳ sức, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại thả lỏng toàn thân và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 3: Đứng hai chân rộng bằng vai, chống hai tay xuống sàn, luân phiên di chuyển hai tay ra trước và lùi hai tay về vị trí ban đầu, sau đó đứng lên, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần thả lỏng tay, chân và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Chú ý: Những HS có bệnh lí hoặc không đủ sức khoẻ thì GV cần cân nhắc khi cho thực hiện bài tập thể lực.

4. Vận dụng

GV hướng dẫn HS làm bài 1 trong SGK.

Đáp án: Hình A: Tại chỗ tung – bắt bóng bằng hai tay; Hình B: Tại chỗ tung – bắt bóng bằng hai tay theo cặp.

– Với bài 2, GV chỉ cho HS biết đây là một cách vận dụng trong thực tiễn để chống mệt mỏi, tăng cường sự khéo léo và linh hoạt của tay và mắt. GV có thể gợi ý thêm cho HS một số trường hợp vận dụng các động tác khác nhằm chống mệt mỏi.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện các bài tập tại chỗ rèn luyện kĩ năng tung – bắt bóng bằng hai tay của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng các bài tập tại chỗ tung – bắt bóng bằng hai tay; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được ít nhất một nửa các tư thế vận động của bài tập; biết được lỗi sai trong tập luyện.	Thực hiện được dưới một nửa các tư thế vận động của bài tập.

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. BÀI TẬP DI CHUYỂN TUNG – BẮT BÓNG BẰNG HAI TAY

I MỤC TIÊU

– Bước đầu biết lựa chọn môi trường tự nhiên có lợi trong tập luyện.

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

– Thực hiện được các bài tập di chuyển tung – 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 rèn luyện tư thế, tác phong, phản xạ, khả năng phán đoán, tinh thần hợp tác.

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

– Hoàn thành lượng vận động của bài tập.

– Lễ phép với thầy cô, nghiêm túc, tích cực, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện.

– Hình thành thói quen tập luyện TDTT.

II CHUẨN BỊ

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

– Còi, cờ, tranh ảnh, băng nhạc hoặc 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

Cho HS thực hiện xoay các khớp, sau đó chạy nâng cao đùi tại chỗ giúp các em làm nóng cơ thể và làm quen với vận động. Có thể cho HS khởi động theo nhịp nhạc.

1.2. Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Mèo đuổi chuột*

* *Mục đích:* Làm nóng cơ thể, làm quen với vận động, tạo không khí vui vẻ để tiếp nhận nội dung sẽ học.

* *Chuẩn bị:*

– Các em đứng thành vòng tròn quay mặt vào trong, nắm tay nhau giơ cao để tạo "lỗ hổng".

– Chọn hai em đóng vai "mèo" và "chuột" đứng trong vòng tròn cách nhau 2 – 3 m.

* *Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh, các em đồng thanh đọc vần điệu:

Mời bạn ra đây,
Tay nắm chặt tay,
Đứng thành vòng rộng.
Chuột luồn lỗ hổng,
Chạy vội, chạy mau,
Mèo đuổi đằng sau,
Trốn đâu cho thoát.
Trốn đâu cho thoát.

– Em đóng vai "chuột" chạy nhanh và luồn qua các "lỗ hổng", em đóng vai "mèo" đuổi theo. Nếu "mèo" chạm được tay vào người "chuột" thì coi như "chuột" bị thua. Khi đó đổi vai để tiếp tục chơi.

– Trong 1 – 2 phút hoặc hết vần điệu mà "mèo" không chạm được tay vào người "chuột" thì đổi cặp chơi khác.

2. Kiến thức mới

2.1. Bài tập di chuyển tung – bắt bóng bằng hai tay

2.1.1. Di chuyển tung – bắt bóng bằng hai tay

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

– *Cách thực hiện:* Di chuyển kết hợp với tung – bắt bóng bằng hai tay.

2.1.2. Di chuyển tung – bắt bóng bằng hai tay theo cặp

– *TTCB*: Hai em đứng đối diện, cách nhau 2 – 3 m, hai chân rộng bằng vai, một em cầm bóng bằng hai tay trước bụng.

– *Cách thực hiện*: Hai em cùng di chuyển ngang về một hướng và tung – bắt bóng cho nhau.

2.2. Làm quen, giới thiệu động tác

– GV cho HS quan sát hình động tác tung bóng – bắt bóng bằng hai tay (trong SGK). Với mỗi động tác, GV có thể tham khảo câu hỏi sau: Em hãy cho biết, tung gồm có hoạt động vận động nào. Để dễ bắt bóng và không rơi bóng vào người, em tung bóng lên cao, ra sau hay ra trước? Hãy xung phong lên thực hiện động tác tung – bắt bóng bằng hai tay.

– GV làm mẫu, 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 vài HS xung phong lên thực hiện từng động tác.

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

2.3. Hình thành động tác mới

GV có thể tiến hành như sau:

– *Bước 1:* GV tổ chức cho cả lớp tập từng động tác không bóng: cầm bóng, di chuyển tung – bắt bóng bằng hai tay, mỗi động tác tập 2 – 3 lần.

– *Bước 2:* Cho HS cầm bóng tập di chuyển tung – bắt bóng bằng hai tay 2 – 3 lần.

– *Bước 3:* GV cho một hàng (hoặc tổ) thực hiện các động tác di chuyển tung – bắt bóng bằng hai tay (cá nhân, hai người) 3 lần. GV động viên những HS làm đúng và nhắc nhở, động viên những HS thực hiện chưa đúng. Nhắc các em chú ý quan sát để ghi nhớ, chuẩn bị chủ động tập luyện.

– *Bước 4:* GV cho cả lớp di chuyển tung – bắt bóng bằng hai tay (cá nhân, theo cặp), đồng thời quan sát và điều chỉnh động tác cho HS tới khi cơ bản đúng.

– *Bước 5:* Cán sự lớp điều khiển cho từng hàng (hoặc tổ) thực hiện di chuyển tung – bắt bóng bằng hai tay (cá nhân) 2 lần; di chuyển tung – bắt bóng bằng hai tay theo cặp 2 lần. GV quan sát HS sau mỗi lần di chuyển và nhận xét.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức luyện tập động tác

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

– GV có thể tiến hành cho HS tập luyện như sau:

+ HS tập theo nhóm (có thể cho các em tự kết bạn thành nhóm). Nhóm trưởng điều khiển cho cả nhóm tập di chuyển tung – bắt bóng bằng hai tay (cá nhân, theo cặp), ghi nhớ tình hình luyện tập của nhóm, cùng các bạn rút ra bài học, giúp đỡ nhau tập luyện.

+ Đến các nhóm hỗ trợ, nếu nhóm nào có nhiều em tập chưa đúng, có thể hướng dẫn lại hoặc gợi ý để các em kèm và giúp đỡ nhau, giải đáp thắc mắc của HS nếu có.

+ Chỉ tranh ảnh để nhấn mạnh cách cầm bóng và tung bóng an toàn, đúng điểm cần đến, các nhóm lên trình diễn bài tập và cho HS đánh giá lẫn nhau; cho HS nêu những khó khăn, hạn chế khi tập luyện.

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 *Chạy dích dắc trao bóng tiếp sức*

* *Mục đích:* Tăng sức mạnh cho đôi chân, giáo dục tinh thần đoàn kết, rèn luyện sức nhanh và tinh thần đồng đội, tăng cường thể lực.

* *Chuẩn bị:*

– Kẻ vạch chuẩn bị và vạch xuất phát cách nhau khoảng 1 m. Cách vạch xuất phát 5 – 8 m đặt một vật làm đích. Vẽ các đường dích dắc từ vạch xuất phát đến vạch đích.

– Các em đứng thành hàng dọc sau vạch chuẩn bị, thẳng hướng với vật đích, em đầu hàng ôm bóng.

* *Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh, em đầu hàng ôm bóng chạy theo đường dích dắc vòng qua vật đích rồi chạy theo đường dích dắc về trao bóng cho em tiếp theo và di chuyển xuống cuối hàng.

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

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

* *Các trường hợp phạm quy:* Đứng chạm chân vào vạch xuất phát; không trao bóng cho bạn tiếp theo; không vòng qua vật đích; xuất phát mà không chạm tay vào em tiếp theo hoặc xuất phát trước khi có hiệu lệnh; đang chạy làm rơi bóng; khi kết thúc không giơ bóng lên cao hoặc không hô "Hết".

3.3. Bài tập phát triển thể lực

GV có thể tham khảo một số bài tập sau:

Bài tập 1: Chạy lăng gót sau di chuyển khoảng 10 m, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại thả lỏng toàn thân và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 2: Chạy tại chỗ tuỳ sức với tốc độ nhanh dần, sau đó giảm tốc độ, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại thả lỏng toàn thân và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 3: Đứng hai chân rộng bằng vai, dang hai tay ngang vai bàn tay sấp, di chuyển chân xoay toàn thân một vòng từ trái sang phải và ngược lại, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần thả lỏng tay, chân và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Lưu ý: Những HS có bệnh lí, không đủ sức khoẻ thì GV cần cân nhắc để miễn hoặc giảm lượng vận động khi cho thực hiện bài tập thể lực.

4. Vận dụng

GV hướng dẫn HS làm bài 1 trong SGK.

Đáp án: Hình A: Di chuyển tung – bắt bóng bằng hai tay ; Hình B: Di chuyển tung – bắt bóng bằng hai tay theo cặp.

– Với bài 2, GV hướng dẫn cho HS cùng bạn hoặc người thân tạo thành một cặp, tìm vị trí thích hợp di chuyển tung và bắt bóng bằng hai tay để rèn luyện tay và mắt; tăng cường sức khoẻ, sự dẻo dai và linh hoạt của chân.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện bài tập rèn luyện kĩ năng di chuyển tung – bắt bóng bằng tay của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng các bài tập di chuyển tung – bắt bóng bằng hai tay; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được ít nhất một nửa các tư thế vận động của bài tập; biết được lỗi sai trong tập luyện.	Thực hiện được dưới một nửa các tư thế vận động của bài tập.

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

CHỦ ĐỀ 1. MÔN BÓNG RỔ

GỢI Ý KẾ HOẠCH DẠY HỌC

Bài	Tên bài	Nội dung	Thời lượng
1	Bài tập bổ trợ với bóng	– Tại chỗ hai tay chuyển bóng cho nhau trên cao ngang đầu. – Tại chỗ nhồi bóng bằng hai tay liên tục. – Di chuyển lên trước kết hợp hai tay chuyển bóng cho nhau. – Lăn bóng qua lại theo cặp. – Trò chơi vận động. – Bài tập phát triển thể lực.	4 tiết
2	Động tác dẫn bóng theo hướng thẳng, dẫn bóng đổi hướng	– Dẫn bóng theo hướng thẳng. – Dẫn bóng đổi hướng. – Trò chơi vận động. – Bài tập phát triển thể lực.	4 tiết
3	Động tác chuyền bóng bằng hai tay trước ngực	– Động tác chuyền bóng bằng hai tay trước ngực. – Trò chơi vận động. – Bài tập phát triển thể lực.	5 tiết
4	Bài tập phối hợp dẫn bóng – ném rổ bằng hai tay trước ngực	– Bài tập phối hợp dẫn bóng – ném rổ bằng hai tay trước ngực. – Trò chơi vận động. – Bài tập phát triển thể lực.	5 tiết

Bài 1. BÀI TẬP BỔ TRỢ VỚI BÓNG

I MỤC TIÊU

– Bước đầu biết lựa chọn môi trường tự nhiên có lợi trong tập luyện.

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

– Thực hiện được bài tập bổ trợ với bóng trong bóng rổ và vận dụng được vào trong các hoạt động tập thể.

– Tham gia tích cực các trò chơi vận động bổ trợ cho môn Bóng rổ và bài tập phát triển thể lực.

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

– Hoàn thành lượng vận động theo yêu cầu.

– Lễ phép với thầy cô giáo, nghiêm túc, tích cực, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện.

– Hình thành thói quen tập luyện TDTT.

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 có thể sử dụng các động tác trong SGK (xoay các khớp, chạy theo vòng tròn, vỗ tay) hoặc sử dụng các động tác khác cho phù hợp để 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 *Thỏ nhảy*

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

* *Chuẩn bị:*

– Kẻ vạch xuất phát và vạch đích cách nhau 5 – 7 m.

– Các em chia thành 2 – 4 đội chơi, mỗi đội xếp thành một hàng dọc đứng sau vạch xuất phát.

* *Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh, em đầu hàng của mỗi đội nhảy chụm chân về phía trước (kiểu giống con thỏ nhảy), đến đích thì chạy về đứng ở cuối hàng.

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

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

2. Kiến thức mới

2.1. Bài tập bổ trợ với bóng

2.1.1. Tại chỗ hai tay chuyển bóng cho nhau trên cao ngang đầu

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

– *Động tác:* Đưa bóng lên cao ngang đầu, chuyển bóng liên tục từ tay này sang tay kia.

2.1.2. Tại chỗ nhồi bóng bằng hai tay liên tục

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

– *Động tác:* Hai tay nhồi bóng xuống mặt sân, khi bóng nảy lên ngang hông tiếp tục nhồi xuống.

2.1.3. Di chuyển lên trước kết hợp hai tay chuyển bóng cho nhau

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

– *Động tác:* Di chuyển lên trước kết hợp chuyển bóng liên tục từ tay này sang tay kia.

2.1.4. Lăn bóng qua lại theo cặp

– *TTCB:* Hai em đứng đối diện, cách nhau 2 – 3 m. Hai chân rộng bằng vai, hai gối khuỵu, một em cầm bóng bằng hai tay trước bụng.

– *Động tác:* Em cầm bóng cúi người đặt bóng xuống mặt sân, dùng một tay lăn bóng cho bạn. Khi bóng đến, em đối diện dùng hai tay giữ bóng lại, rồi chuyển bóng sang một tay và lăn ngược lại cho bạn. Cứ như vậy, hai em lăn bóng qua lại cho nhau.

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 bài tập bổ trợ với bóng trong bóng rổ.

– Với mỗi động tác, GV gọi tên đúng động tác.

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

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

– Phối hợp với làm mẫu, 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.

2.3. Hình thành động tác mới

Khi giới thiệu động tác, GV nên sử dụng phương pháp giảng dạy 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 2 – 3 lần.

– GV quan sát, sửa sai, lưu ý sau mỗi lần tập 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 tổ chức theo cách sau: Đầu tiên, GV cho tập đồng loạt, sau đó khi nhận thấy HS bước đầu nắm được yêu cầu cơ bản của động tác thì chia tập luyện theo cặp đôi, tổ (nhóm), HS có thể tự sửa sai cho nhau. GV quan sát, sửa sai cho từng tổ (nhóm) 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 khuyến khích động viên kịp thời những HS thực hiện đúng. Đối với những HS tiếp thu chưa tốt, GV cần hướng dẫn cho HS tập luyện với tốc độ chậm, kết hợp diễn giải bằng lời nói với thực hiện thao tác giúp HS có hình dung cụ thể về động tác.

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

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

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 3, có tác dụng hỗ trợ các nội dung học tập, góp phần phát triển các tố chất thể lực chung (như gợi ý nêu sau đây: Lăn bóng qua vật cản tiếp sức; Dẫn bóng qua vật cản tiếp sức; Chuyền bóng 20; Bóng chuyền 4,...).

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 nhằm thu hút HS.

Trò chơi *Lăn bóng qua vật cản tiếp sức*

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

* *Chuẩn bị:*

– Kẻ vạch chuẩn bị và vạch xuất phát cách nhau 50 cm; kẻ vạch đích cách vạch xuất phát khoảng 12 m, ở giữa đặt ba vật cản, vật cản thứ nhất cách vạch xuất phát khoảng 5 m, các vật cản còn lại cách nhau khoảng 3 m. Mỗi hàng một quả bóng.

– Các em xếp thành hai hàng dọc đứng sau vạch chuẩn bị, em đầu hàng cầm bóng.

** Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh, em đầu hàng dùng tay lăn bóng di chuyển vòng qua từng vật cản. Khi đến đích thì ôm bóng nhảy lò cò về vạch xuất phát rồi trao bóng cho em tiếp theo và di chuyển xuống cuối hàng.

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

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

** Các trường hợp phạm quy:* Không dùng tay lăn bóng mà dùng chân hoặc ôm bóng chạy; không lăn bóng vòng qua các vật cản,…

3.3. Tập bài tập phát triển thể lực

– Khi thấy lượng vận động của HS trong tiết học còn ít, GV có thể cho HS thực hiện một vài bài tập phát triển thể lực. GV chủ động điều chỉnh lượng vận động và quãng nghỉ cho phù hợp.

– GV có thể tổ chức dưới dạng trò chơi nhằm tăng lượng vận động, gây hứng thú và khuyến khích thi đua trong HS. Chú ý quan sát và điều chỉnh lượng vận động cho vừa đủ thì dừng lại và đi lại hít thở sâu.

– GV có thể tham khảo một số bài tập sau:

Bài tập 1: Chạy 10 m xuất phát ở các tư thế vai hướng chạy, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 2: Bật cóc 10 – 15 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 5 × 5 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 cho HS làm bài 1 trong SGK.

Đáp án: Động tác di chuyển lên trước kết hợp hai tay chuyển bóng cho nhau.

– Với bài 2, GV chỉ cho HS biết vận dụng bài tập bổ trợ với bóng để làm tăng sức mạnh và sự linh hoạt của tay.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện bài tập bổ trợ với bóng của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng bài tập bổ trợ với bóng; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được bài tập bổ trợ với bóng; biết được lỗi sai trong tập luyện.	Chưa thực hiện được bài tập.

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 THEO HƯỚNG THẲNG, DẪN BÓNG ĐỔI HƯỚNG

I MỤC TIÊU

– Bước đầu biết lựa chọn môi trường tự nhiên có lợi trong tập luyện.

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

– Thực hiện được động tác dẫn bóng theo hướng thẳng, dẫn bóng đổi hướng trong bóng rổ và vận dụng được vào trong các hoạt động tập thể.

– Tham gia tích cực các trò chơi vận động bổ trợ cho môn Bóng rổ và bài tập phát triển thể lực.

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

– Hoàn thành lượng vận động theo yêu cầu.

– Lễ phép với thầy cô giáo, nghiêm túc, tích cực, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện.

– Hình thành thói quen tập luyện TDTT.

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 có thể sử dụng các động tác trong SGK (xoay các khớp, chạy tại chỗ) hoặc sử dụng các động tác khác cho phù hợp để 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.

* *Chuẩn bị:* Các em xếp thành 2 – 4 hàng ngang, chỉ huy đứng đối diện phía trước để hô hiệu lệnh.

* *Cách chơi:*

– Khi chỉ huy hô hiệu lệnh, các em thực hiện theo. Cụ thể: Chỉ huy hô "Trước", các em bước lên một bước; hô "Sau", các em bước lùi một bước; hô "Phải", các em bước sang phải một bước; hô "Trái", các em bước sang trái một bước.

– Em nào di chuyển chưa đúng theo hiệu lệnh thì phải chạy một vòng quanh các bạn.

2. Kiến thức mới

2.1. Dẫn bóng theo hướng thẳng

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

– *Động tác:* Đưa bóng về một tay, dẫn bóng di chuyển theo hướng thẳng.

2.2. Dẫn bóng đổi hướng

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

– *Động tác*: Đưa bóng về một tay, dẫn bóng lên trước, khi gặp vật cản thì dẫn bóng đổi hướng đến vật cản kế tiếp. Tiếp tục thực hiện như thế đến hết.

2.3. Làm quen, giới thiệu động tác

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

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

– Phối hợp với làm mẫu, GV vừa làm mẫu vừa giảng giải, nhấn mạnh những yêu cầu của động tác.

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

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

2.4. Hình thành động tác mới

– GV điều khiển cho cả lớp tập dẫn bóng di chuyển theo hướng thẳng 20 m, thực hiện 3 – 5 lần theo nhịp vỗ tay, hoặc tín hiệu còi.

– GV điều khiển cho cả lớp tập dẫn bóng đổi hướng, thực hiện 3 – 5 lần.

– GV quan sát, sửa sai, lưu ý sau mỗi lần tập 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 dẫn bóng di chuyển theo hướng thẳng, dẫn bóng đổi hướng, GV cho tập đồng loạt, sau đó chia tập luyện theo cặp đôi, tổ (nhóm), HS có thể tự sửa sai cho nhau. GV quan sát, sửa sai cho từng tổ (nhóm) 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 3, có tác dụng hỗ trợ các nội dung học tập, góp phần phát triển các tố chất thể lực chung.

Trò chơi *Dẫn bóng qua vật cản tiếp sức*

* *Mục đích:* Rèn luyện kĩ năng dẫn bóng, sự nhanh nhẹn và khéo léo, nâng cao khả năng phối hợp vận động.

* *Chuẩn bị:*

– 2 quả bóng rổ, 2 lá cờ, 8 vật cản (tuỳ theo số đội chơi).

– Kẻ vạch chuẩn bị và vạch xuất phát cách nhau 50 cm. Cách vạch xuất phát khoảng 15 m, cắm một lá cờ làm đích, từ vạch xuất phát đến đích đặt 4 vật cản, mỗi vật cản cách nhau khoảng 3 m.

– Các em xếp thành hai hàng dọc, đứng sau vạch chuẩn bị, em đầu hàng cầm bóng.

* *Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh, em đầu hàng dùng tay dẫn bóng di chuyển vòng qua từng vật cản. Khi đến đích thì ôm bóng vòng qua đích chạy về vạch xuất phát rồi trao bóng cho em tiếp theo và di chuyển xuống cuối hàng.

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

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

* *Các trường hợp phạm quy:* Không dùng tay dẫn bóng mà dùng chân hoặc ôm bóng chạy; không dẫn bóng vòng qua các vật cản,...

3.3. Tập bài tập phát triển thể lực

Khi thấy lượng vận động của HS trong tiết học còn ít, GV có thể cho HS thực hiện một vài bài tập phát triển thể lực. GV chủ động điều chỉnh lượng vận động và quãng nghỉ cho phù hợp.

GV có thể tham khảo một số bài tập sau:

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

Bài tập 2: Nằm ngửa gập bụng liên tục 20 giây, 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 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 cho HS làm bài 1 trong SGK.

Đáp án: Động tác dẫn bóng đổi hướng.

– Bài 2: GV cho HS thực hiện động tác dẫn bóng theo hướng thẳng.

– Với bài 3, GV chỉ cho HS biết vận dụng động tác dẫn bóng để phát triển sự linh hoạt của tay.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện động tác dẫn bóng theo hướng thẳng, dẫn bóng đổi hướng của HS theo ba mức sau:

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

Bài 3. ĐỘNG TÁC CHUYỀN BÓNG BẰNG HAI TAY TRƯỚC NGỰC

I MỤC TIÊU

– Bước đầu biết lựa chọn môi trường tự nhiên có lợi trong tập luyện.

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

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

– Tham gia tích cực các trò chơi vận động bổ trợ cho môn Bóng rổ và bài tập phát triển thể lực.

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

– Hoàn thành lượng vận động theo yêu cầu.

– Lễ phép với thầy cô giáo, nghiêm túc, tích cực, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện.

– Hình thành thói quen tập luyện TDTT.

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 có thể sử dụng các động tác trong SGK (xoay các khớp, giậm chân tại chỗ, vỗ tay) hoặc sử dụng các động tác khác cho phù hợp để 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 *Hoàng Anh – Hoàng Yến*

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

* *Chuẩn bị:*

– Kẻ hai vạch xuất phát cách nhau 50 cm. Kẻ hai vạch đích cách hai vạch xuất phát 5 m sang hai bên.

– Các em chia thành hai đội chơi (Hoàng Anh và Hoàng Yến). Xếp thành hai hàng ngang đứng trên vạch xuất phát của đội mình, quay lưng vào nhau. Trong mỗi đội, em này cách em kia một cánh tay.

* *Cách chơi:*

– Chỉ huy hô tên một đội, thì đội được gọi tên nhanh chóng chạy đến vạch đích của đội mình, đội còn lại (đội không được gọi tên) chạy đuổi theo đội được gọi tên.

– Nếu em nào trong đội được gọi tên chạy chưa qua vạch đích của đội mình mà bị bạn đội kia chạm vào người thì coi như là bị bắt.

– Trong mỗi lượt chơi, cứ bắt được 1 bạn thì được tính 1 điểm.

– Chơi 4 – 6 lượt, đội nào được nhiều điểm hơn, ít phạm quy là thắng cuộc.

2. Kiến thức mới

2.1. Động tác chuyền bóng bằng hai tay trước ngực

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

– *Động tác:* Hai tay đưa bóng từ dưới lên, khi đến ngang ngực thì chuyền bóng đi.

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 chuyền bóng bằng hai tay trước ngực trong 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 ảnh 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 của động tác).

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

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

2.3. Hình thành động tác mới

Khi giới thiệu động tác, GV nên sử dụng phương pháp giảng dạy 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 mô phỏng động tác chuyền bóng bằng hai tay trước ngực theo tín hiệu còi, nhịp đếm hoặc vỗ tay, thực hiện 5 – 7 lần.

– GV điều khiển cho cả lớp tập động tác chuyền bóng bằng hai tay kết hợp với bắt bóng bằng hai tay theo tín hiệu còi, nhịp đếm hoặc vỗ tay.

– GV quan sát, sửa sai (chú ý có thể dừng tập để sửa sai chung trên toàn lớp hoặc sửa sai cá biệt). GV lưu ý, sau mỗi lần tập 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 chuyền bóng bằng hai tay trước ngực, GV cho tập đồng loạt mô phỏng động tác không bóng và có bóng, sau đó 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 chuyền bóng bằng hai tay trước ngực phối hợp với bắt bóng bằng hai tay, HS có thể tự sửa sai cho nhau. GV quan sát, sửa sai cho từng tổ (nhóm) 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 3, có tác dụng hỗ trợ các nội dung học tập, góp phần phát triển các tố chất thể lực chung.

Trò chơi *Chuyền bóng 20*

* *Mục đích:* Rèn luyện khả năng phản xạ, sự khéo léo của tay, sự nhanh nhẹn và khả năng phối hợp vận động.

* *Chuẩn bị:*

– Kẻ hai vạch giới hạn A, B, cách nhau 3 m, mỗi vạch dài 3 – 4 m; 2 quả bóng rổ.

– Các em xếp thành 4 hàng dọc, mỗi đội chơi có 2 hàng, đứng sau vạch giới hạn ở hai bên đối diện nhau, hai em đầu hàng của bên A cầm bóng.

* *Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh, em số 1 bên A của mỗi đội chuyền bóng cho em số 1 bên B của đội mình rồi di chuyển xuống cuối hàng bên A và được tính là 1 lần chuyền. Em số 1 bên B bắt bóng rồi chuyền bóng cho em số 2 ở bên A, sau đó di chuyển xuống cuối hàng bên B và được tính là lần chuyền thứ 2.

– Trò chơi tiếp tục cho đến khi đội nào thực hiện được 20 lần chuyền xong trước thì đội đó thắng cuộc.

* *Các trường hợp phạm quy:* Không chuyền bóng mà dùng chân đá bóng hoặc lăn bóng thì lần đó sẽ không được tính; khi không bắt được bóng hoặc để bóng rơi phải chạy đi nhặt bóng về đúng vị trí chuyền bóng.

3.3. Tập bài tập phát triển thể lực

Khi thấy lượng vận động của HS trong tiết học còn ít, GV có thể cho HS thực hiện một vài bài tập phát triển thể lực. GV chủ động điều chỉnh lượng vận động và quãng nghỉ cho phù hợp.

GV có thể tham khảo một số 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: Tại chỗ bật nhảy chụm chân và tách chân liên tục 15 – 20 lần, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 3: Nhảy dây liên tục 30 giây, 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: Động tác chuyền bóng bằng hai tay trước ngực.

– Bài 2: GV cho HS thực hiện động tác chuyền bóng bằng hai tay trước ngực.

– Với bài 3, GV chỉ cho HS biết vận dụng động tác chuyền bóng bằng hai tay trước ngực để phối hợp với các bạn trong đội của mình khi tập luyện bóng rổ.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện động tác chuyền bóng bằng hai tay trước ngực của HS theo ba mức sau:

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

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 DẪN BÓNG – NÉM RỔ BẰNG HAI TAY TRƯỚC NGỰC

I MỤC TIÊU

– Bước đầu biết lựa chọn môi trường tự nhiên có lợi trong tập luyện.

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

– Thực hiện được bài tập phối hợp dẫn bóng – ném rổ bằng hai tay trước ngực và vận dụng được vào trong các hoạt động tập thể.

– Tham gia tích cực các trò chơi vận động bổ trợ cho môn Bóng rổ và bài tập phát triển thể lực.

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

– Hoàn thành lượng vận động theo yêu cầu.

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

– Hình thành thói quen tập luyện TDTT.

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 có thể sử dụng các động tác trong SGK (xoay các khớp; đứng tại chỗ, cúi gập thân, vặn mình sang trái, sang phải) hoặc sử dụng các động tác khác cho phù hợp để 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 người chỉ huy*

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

* *Chuẩn bị:* Các em đứng thành vòng tròn, em này cách em kia một sải tay. Cử một em đứng trong vòng tròn là người đi tìm chỉ huy.

* *Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh, em đứng trong vòng tròn nhắm mắt lại, thầy/cô giáo (hoặc cán sự lớp) sẽ chỉ định một em làm chỉ huy. Chỉ huy sẽ thực hiện một số động tác để các bạn làm theo như: vỗ tay, co chân, sờ tai,…

– Khi có hiệu lệnh tiếp theo, em đi tìm chỉ huy mở mắt ra và đi lại trong vòng tròn để tìm chỉ huy. Chỉ huy phải thay đổi động tác thường xuyên.

– Nếu chỉ huy bị phát hiện thì sẽ phải vào làm người đi tìm chỉ huy, hoặc sau 1 – 2 phút, người đi tìm không tìm được chỉ huy thì thay bằng em khác.

2. Kiến thức mới

2.1. Bài tập phối hợp dẫn bóng – ném rổ bằng hai tay trước ngực

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

– *Cách thực hiện:* Đưa bóng về một tay, dẫn bóng đến gần rổ, dừng lại bắt bóng. Sau đó, chùng gối, duỗi chân, đồng thời dùng sức hai tay ném bóng vào rổ.

2.2. Làm quen, giới thiệu động tác

– GV làm mẫu bài tập phối hợp dẫn bóng – ném rổ bằng hai tay trước ngực, mô tả động tác, phân tích, giảng giải cách thực hiện động tác.

– Phối hợp với làm mẫu, GV vừa làm mẫu vừa giảng giải, nhấn mạnh những yêu cầu bài tập phối hợp động tác dẫn bóng – ném rổ bằng hai tay trước ngực.

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

– GV cùng HS đánh giá xem bạn nào thực hiện động tác 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 (chú ý có thể dừng tập sửa sai chung trên toàn lớp hoặc sửa sai cá biệt). GV lưu ý, sau mỗi lần tập 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.

– GV cho cả lớp tập bài tập phối hợp dẫn bóng – ném rổ bằng hai tay trước ngực, sau đó cho tập luyện theo cặp đôi, 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 (nhóm) 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 3, có tác dụng hỗ trợ các nội dung học tập, góp phần phát triển các tố chất thể lực chung.

Trò chơi *Bóng chuyền 4*

* *Mục đích:* Rèn luyện kĩ năng chuyền, bắt bóng, khả năng phối hợp đồng đội, sự nhanh nhẹn, khéo léo.

* *Chuẩn bị:*

– Các em chia thành hai đội có số người bằng nhau; 1 quả bóng rổ.

– Mỗi đội chọn một đội trưởng.

* *Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh, chỉ huy tung bóng lên cao, hai đội trưởng ở giữa sân tranh bóng bằng cách nhảy lên bắt bóng, sau đó chuyền ngay hoặc chạy vài bước rồi chuyền cho đồng

đội (nếu đồng đội bắt được bóng tính là 1 lần chuyền), em nhận được bóng có thể chuyền ngay hoặc chạy vài bước rồi chuyền cho đồng đội (lần chuyền thứ hai).

– Trò chơi tiếp tục đến khi đội nào chuyền được 4 lần liên tục mà không bị đối phương bắt mất bóng thì được tính 1 điểm, sau đó giao bóng cho đội bạn để chơi tiếp.

– Chơi trong khoảng 10 phút, đội nào được nhiều điểm hơn là thắng cuộc.

* *Các trường hợp phạm quy:* Không chuyền bóng mà dùng chân đá bóng; cầm bóng hoặc chuyền bóng ra khỏi khu vực sân quy định.

3.3. Tập bài tập phát triển thể lực

Khi thấy lượng vận động của HS trong tiết học còn ít, GV có thể cho HS thực hiện một vài bài tập phát triển thể lực. GV chủ động điều chỉnh lượng vận động và quãng nghỉ cho phù hợp.

GV có thể tham khảo một số bài tập sau:

Bài tập 1: Chạy tại chỗ tăng tốc theo nhịp vỗ tay liên tục 20 giây, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 2: Bật nhảy tiến lùi qua vật cản cao 20 cm 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: Xuất phát cao chạy nhanh 15 m, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

4. Vận dụng

– Bài 1: GV cho HS thực hiện bài tập phối hợp động tác dẫn bóng – ném rổ bằng hai tay trước ngực.

– Với bài 2, GV chỉ cho HS biết vận dụng bài tập phối hợp động tác dẫn bóng – ném rổ bằng hai tay trước ngực để nâng cao khả năng phối hợp vận động trong tập luyện bóng rổ.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện bài tập phối hợp dẫn bóng – ném rổ bằng hai tay trước ngực của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng bài tập phối hợp dẫn bóng – ném rổ bằng hai tay trước ngực, biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được bài tập phối hợp dẫn bóng – ném rổ bằng hai tay trước ngực, biết được lỗi sai trong tập luyện.	Chưa thực hiện được bài tập phối hợp dẫn bóng – ném rổ bằng hai tay trước ngực.

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

CHỦ ĐỀ 2. MÔN BƠI

GỢI Ý KẾ HOẠCH DẠY HỌC

Bài	Tên bài	Nội dung	Thời lượng
1	Đạp đáy bể (hồ) bơi nhô đầu kết hợp thở trong nước	– Đạp đáy bể (hồ) bơi nhô đầu kết hợp thở trong nước. – Trò chơi vận động. – Bài tập phát triển thể lực.	4 tiết
2	Khua tay trong nước	– Đứng tại chỗ khua tay trong nước. – Di chuyển khua tay trong nước. – Trò chơi vận động. – Bài tập phát triển thể lực.	4 tiết
3	Đập chân trong nước	– Ngồi trên thành bể (hồ) bơi tập đập chân trong nước. – Nằm sấp trên thành bể (hồ) bơi tập đập chân trong nước. – Đạp thành bể (hồ) bơi tập đập chân di chuyển trong nước. – Trò chơi vận động. – Bài tập phát triển thể lực.	5 tiết
4	Đập chân, khua tay di chuyển trong nước	– Đứng gập thân khua tay trong nước. – Đập chân, khua tay di chuyển trong 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 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. ĐẠP ĐÁY BỂ (HỒ) BƠI NHÔ ĐẦU KẾT HỢP THỞ TRONG NƯỚC

I MỤC TIÊU

– Bước đầu biết lựa chọn môi trường tự nhiên có lợi trong tập luyện.

– Biết quan sát tranh ảnh, động tác mẫu của GV để thực hiện động tác đạp đáy bể (hồ) bơi nhô đầu kết hợp thở trong nước.

– Thực hiện được động tác đạp đáy bể (hồ) bơi nhô đầu kết hợp thở trong nước.

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

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

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

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

– Có ý thức hình thành thói quen tập luyện TDTT.

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, sau đó đi theo vòng tròn, vỗ tay giúp các em làm nóng cơ thể.

1.2. Trò chơi bổ trợ khởi động

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

Trò chơi *Di chuyển tiếp sức theo cặp*

* *Mục đích:* Làm nóng cơ thể, rèn luyện sự phối hợp, tăng khả năng linh hoạt của chân.

* *Chuẩn bị:*

– Kẻ vạch chuẩn bị và vạch xuất phát. Cách vạch xuất phát khoảng 5 m, đặt hai vật làm đích.

– Các em chia thành hai đội chơi xếp thành hàng dọc (mỗi đội hai hàng) đứng sau vạch chuẩn bị, trong mỗi đội hai em nắm tay nhau thành một cặp.

* *Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh, cặp đầu hàng của mỗi đội nắm tay nhau di chuyển lên trước rồi vòng qua vật đích, về chạm tay vào một trong hai bạn của cặp tiếp theo, sau đó di chuyển xuống cuối hàng.

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

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

2. Kiến thức mới

2.1. Đạp đáy bể (hồ) bơi nhô đầu kết hợp thở trong nước

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

– *Động tác:* Hít một hơi thật sâu, ngồi xuống chìm đầu trong nước rồi thở ra từ từ (bằng miệng hoặc mũi). Khi thở ra gần hết thì đạp chân vào đáy bể (hồ), bật nhảy nhô đầu lên khỏi mặt nước, hít hơi vào.

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:

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

+ Đạp đáy bể (hồ) bơi nhô đầu kết hợp thở 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 đạp đáy bể (hồ) bơi nhô đầu kết hợp thở trong nước. Thực hiện 3 – 5 lần.

– *Bước 2*: GV gọi một hàng hoặc một tổ lên thực hiện động tác. GV biểu dương những HS làm đúng và sửa từng động tác 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 *Cá lặn*

* *Mục đích:* Rèn luyện kĩ năng lặn ngụp trong nước.

* *Chuẩn bị:*

– Các em chia thành hai đội chơi, mỗi đội cử 6 – 10 em đứng thành từng cặp cầm tay quay mặt vào nhau và duỗi thẳng tay ngang bằng mặt nước cho "cá" lặn qua. Khoảng cách giữa các cặp cầm tay là khoảng 2 m.

– Các em đóng vai "cá" xếp thành hàng dọc.

* *Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh, em đầu hàng của mỗi đội nhanh chóng nhún gối, cúi đầu lặn qua tay hai bạn đang làm vật cản, rồi đứng lên tiếp tục lặn qua các vật cản còn lại. Khi em đầu hàng chạm tay vào phao đích thì em tiếp theo tiếp tục thực hiện như em đầu hàng.

– Lần lượt các em thực hiện cho đến em cuối cùng. Em cuối cùng sau khi thực hiện xong thì đứng lên, giơ tay lên cao và hô "Hết".

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

* *Các trường hợp phạm quy*: "Cá" đi vòng qua người làm vật cản; trong đội có người bỏ lượt chơi; cản trở đội bạn thực hiện.

3.3. Bài tập phát triển thể lực

GV có thể tham khảo một số bài tập sau:

Bài tập 1: Đánh tay nhanh tại chỗ (đánh tay như chạy) 12 – 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 12 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.

– Bài 2: GV gợi ý cho HS thực hiện động tác đạp đáy bể (hồ) bơi nhô đầu kết hợp thở trong nước khi đi bơi cùng người thân.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện động tác đạp đáy bể (hồ) bơi nhô đầu kết hợp thở trong 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 nhô đầu kết hợp thở trong nước; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được động tác đạp đáy bể (hồ) bơi nhô đầu kết hợp thở trong nước; biết được lỗi sai trong tập luyện.	Chưa thực hiện được động tác đạp đáy bể (hồ) bơi nhô đầu kết hợp thở trong nước.

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. KHUA TAY TRONG NƯỚC

I MỤC TIÊU

– Bước đầu biết lựa chọn môi trường tự nhiên có lợi trong tập luyện.

– Biết quan sát tranh ảnh, động tác mẫu của GV để thực hiện động tác khua tay trong nước.

– Thực hiện được động tác khua tay trong nước.

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

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

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

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

– Có ý thức hình thành thói quen tập luyện TDTT.

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, sau đó chạy theo vòng tròn, vỗ tay giúp các em làm nóng cơ thể.

1.2. Trò chơi bổ trợ khởi động

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

Trò chơi *Di chuyển ngang*

* *Mục đích:* Làm nóng cơ thể, tăng khả năng di chuyển đổi hướng khi vận động.

* *Chuẩn bị:*

– Kẻ vạch chuẩn bị và vạch xuất phát; cách vạch xuất phát khoảng 5 m, đặt hai vật làm đích.

– Các em chia thành hai đội chơi xếp thành hàng dọc, đứng sau vạch chuẩn bị.

* *Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh, em đầu hàng của mỗi đội tiến lên phía trước theo cách di chuyển ngang (bước chéo hoặc bước dồn).

– Khi đến vật đích thì vòng qua rồi tiếp tục di chuyển về chạm tay vào em tiếp theo, sau đó di chuyển xuống cuối hàng.

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

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

2. Kiến thức mới

2.1. Khua tay trong nước

2.1.1. Đứng tại chỗ khua tay trong nước

– *TTCB:* Hai chân đứng rộng bằng vai, người hơi cúi, hai tay đưa ra trước ngang mặt nước, bàn tay sấp, các ngón tay khép.

– *Động tác:* Hai tay đưa sang hai bên rộng hơn vai, lòng bàn tay hơi chếch ra ngoài. Sau đó thu hai bàn tay về trước ngực, lòng bàn tay hướng vào nhau.

2.1.2. Di chuyển khua tay trong nước

– *TTCB:* Hai chân đứng rộng bằng vai, người hơi cúi, hai tay đưa ra trước ngang mặt nước, bàn tay sấp, các ngón tay khép.

– *Động tác:* Di chuyển lên trước kết hợp khua tay trong 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:

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

+ Khi nào thì khua tay trong nước?

+ Khua tay trong nước có tác dụng 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 tại chỗ và di chuyển khua tay trong nước, thực hiện 3 – 5 lần.

– *Bước 2*: GV gọi một hàng hoặc một tổ lên thực hiện động tác. GV biểu dương những HS làm đúng và sửa từng động tác 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 *Xoay vòng đổi hướng*

* *Mục đích:* Rèn luyện khả năng di chuyển và phối hợp với đồng đội ở trong nước.

* *Chuẩn bị:*

– Các em chia nhóm đứng thành vòng tròn (mỗi nhóm 8 – 10 em), cầm tay, quay mặt vào nhau. Khoảng cách giữa các vòng tròn là 1 – 2 m.

– Mỗi nhóm cử một em làm trọng tài để đếm số vòng quay của nhóm. Buộc khăn đỏ vào tay của một bạn để làm mốc cho trọng tài đếm số vòng quay.

* *Cách chơi:* Khi có hiệu lệnh, các nhóm di chuyển theo vòng tròn (hướng ngược chiều kim đồng hồ 2 vòng rồi quay ngược lại 2 vòng). Trong 1 – 2 phút, đội nào quay được nhiều vòng tròn hơn, ít phạm quy là thắng cuộc.

* *Các trường hợp phạm quy*: Đứt vòng không nối lại vẫn tiếp tục quay; cản trở đội bạn thực hiện.

3.3. Bài tập phát triển thể lực

GV có thể tham khảo một số bài tập sau:

Bài tập 1: Bật nhảy chụm chân di chuyển 12 – 15 m, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 2: Nhảy lò cò 10 m (đổi chân sau 5 m) lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 3: Nâng cao đùi tại vạch xuất phát 5 nhịp đếm thì chạy lên vạch đích 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.

– Bài 2: GV gợi ý cho HS thực hiện động tác di chuyển khua tay trong nước khi đi bơi cùng với người thân.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện động tác khua tay trong nước của HS theo ba mức sau:

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

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. ĐẬP CHÂN TRONG NƯỚC

I MỤC TIÊU

– Bước đầu biết lựa chọn môi trường tự nhiên có lợi trong tập luyện.

– Biết quan sát tranh ảnh, động tác mẫu của GV để thực hiện động tác đập chân trong nước.

– Thực hiện được động tác đập chân trong nước.

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

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

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

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

– Có ý thức hình thành thói quen tập luyện TDTT.

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, sau đó chạy tại chỗ, vỗ tay giúp các em làm nóng cơ thể.

1.2. Trò chơi bổ trợ khởi động

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

Trò chơi: *Kéo cưa lừa xẻ*

* *Mục đích:* Làm nóng cơ thể, phối hợp đồng đội, tăng lực cơ của tay và chân, tạo hứng thú để tiếp nhận nội dung sẽ học.

* *Chuẩn bị:* Các em ngồi thành hai hàng dọc, quay mặt vào nhau thành từng cặp một. Từng cặp ngồi nắm chặt tay nhau, hai lòng bàn chân đặt tì vào nhau.

* *Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh chơi, các em vừa đọc vần điệu, vừa co kéo giả làm người xẻ gỗ, kéo cưa:

Kéo cưa lừa xẻ,

Kéo cho thật khoẻ,

Kéo cho dẻo dai,

Chân tay cứng cáp,

Hò dô hò dô.

2. Kiến thức mới

2.1. Đập chân trong nước

2.1.1. Ngồi trên thành bể (hồ) bơi tập đập chân trong nước

– *TTCB:* Ngồi trên thành bể (hồ) bơi, hai tay chống ra sau, người hơi ngửa, nâng bàn chân ngang bằng với mặt nước, duỗi thẳng chân và mũi bàn chân.

– *Động tác:* Hai chân luân phiên nâng lên, hạ xuống đập vào nước.

2.1.2. Nằm sấp trên thành bể (hồ) bơi tập đập chân trong nước

– *TTCB:* Nằm sấp trên thành bể (hồ) bơi; thân người và bụng nằm ở trên; đùi và chân ở dưới nước; duỗi thẳng chân.

– *Động tác:* Hai chân luân phiên nâng lên, hạ xuống đập vào nước.

2.1.3. Đạp thành bể (hồ) bơi tập đập chân di chuyển trong nước

– *TTCB*: Đứng gần thành bể (hồ) bơi, hai tay đưa ra trước.

– *Động tác*: Hít một hơi thật sâu, nín thở ngồi chìm đầu trong nước, người đổ về trước, hai chân co lên đạp mạnh vào thành bể (hồ) bơi, lướt ra rồi thực hiện đập chân, 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 ảnh thể hiện động tác mẫu (trong SGK). GV có thể tham khảo các câu hỏi sau:

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

+ Khi nào thì đập chân trong nước?

+ Đập chân trong nước có tác dụng 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 ngồi, nằm sấp trên thành

bể (hồ) bơi đập chân trong nước và đạp thành bể (hồ) bơi đập chân di chuyển trong nước. Thực hiện 3 – 5 lần mỗi động tác.

– *Bước 2:* GV gọi một hàng hoặc một tổ lên thực hiện động tác. GV biểu dương những HS làm đúng và sửa từng động tác 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 *Thám hiểm đại dương*

* *Mục đích:* Làm quen với động tác đập chân di chuyển trong nước.

* *Chuẩn bị:*

– Các đồ vật chìm được xuống đáy bể (hồ). Rải các đồ vật trong khu vực chơi đã được quy định ở bể (hồ) bơi.

– Các em chia thành hai đội có số người bằng nhau (có thể chơi cá nhân hoặc đồng loạt cả lớp).

* *Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh, các "nhà thám hiểm" tản ra để tìm và trục vớt đồ vật.

– Trong khoảng 3 – 5 phút, đội nào lấy được nhiều đồ vật hơn, ít phạm quy là thắng cuộc.

3.3. Bài tập phát triển thể lực

GV có thể tham khảo một số bài tập sau:

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

Bài tập 2: Bật nhảy lên cao 3 lần tại vạch xuất phát rồi chạy nhanh lên vạch đích khoảng cách 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 5 lần khoảng cách giữa hai vạch xuất phát và đích là 5 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.

– Bài 2: GV gợi ý cho HS thực hiện động tác đạp thành bể (hồ) bơi đập chân di chuyển trong nước khi đi bơi cùng người thân.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện động tác đập chân trong nước của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng động tác ngồi, nằm sấp trên thành bể (hồ) bơi đập chân trong nước và đạp thành bể (hồ) bơi đập chân di chuyển trong nước; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được hai hoặc ba động tác ngồi, nằm sấp trên thành bể (hồ) bơi đập chân trong nước và đạp thành bể (hồ) bơi đập chân di chuyển trong nước; biết được lỗi sai trong tập luyện.	Thực hiện được một trong ba động tác ngồi, nằm sấp trên thành bể (hồ) bơi đập chân trong nước và đạp thành bể (hồ) bơi đập chân di chuyển trong nước 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. ĐẬP CHÂN, KHUA TAY DI CHUYỂN TRONG NƯỚC

I MỤC TIÊU

– Bước đầu biết lựa chọn môi trường tự nhiên có lợi trong tập luyện.

– Biết quan sát tranh ảnh, động tác mẫu của GV để thực hiện động tác đứng gập thân khua tay trong nước và đập chân, khua tay di chuyển trong nước.

– Thực hiện được động tác đứng gập thân khua tay trong nước và đập chân, khua tay di chuyển trong nước.

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

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

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

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

– Có ý thức hình thành thói quen tập luyện TDTT.

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, sau đó đi theo vòng tròn, vỗ tay theo nhịp 1 – 2 giúp các em làm nóng cơ thể.

1.2. Trò chơi bổ trợ khởi động

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

Trò chơi *Đi chân vịt*

* *Mục đích:* Làm nóng cơ thể, tăng khả năng linh hoạt và sức mạnh của chân, tạo hứng thú để tiếp nhận nội dung sẽ học.

* *Chuẩn bị:*

– Kẻ vạch chuẩn bị và vạch xuất phát; cách vạch xuất phát khoảng 5 m, đặt hai vật làm đích.

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

* *Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh, em đầu hàng mỗi đội di chuyển bắt chước cách đi của con vịt (hai chân rộng hơn vai, hai tay chống hông, hạ thấp người, thẳng lưng, khi di chuyển không được đứng lên). Sau đó vòng qua vật đích chạy về chạm vào tay em tiếp theo và di chuyển xuống cuối hàng.

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

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

2. Kiến thức mới

2.1. Đập chân, khua tay di chuyển trong nước

2.1.1. Đứng gập thân khua tay trong nước

– *TTCB*: Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai, hai tay đưa ra trước, bàn tay sấp.

– *Động tác*: Hít một hơi thật sâu, gập thân chìm mặt vào trong nước, sau đó khua tay, khi gần hết hơi thì đứng lên.

2.1.2. Đập chân, khua tay di chuyển trong nước

– *TTCB:* Đứng thẳng, hai tay đưa ra trước, bàn tay sấp.

– *Động tác:* Hít một hơi thật sâu rồi đạp thành bể (hồ) bơi thực hiện lướt nước, sau đó đập chân, khua tay để cơ thể di chuyển 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 ảnh thể hiện động tác mẫu (trong SGK). GV có thể tham khảo các câu hỏi sau:

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

+ Khi nào thì đập chân, khua tay trong nước?

+ Đập chân, khua tay trong nước có tác dụng 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 đứng gập thân khua tay trong nước và đập chân, khua tay di chuyển trong nước. Thực hiện 3 – 5 lần mỗi động tác.

– *Bước 2:* GV gọi một hàng hoặc một tổ lên thực hiện động tác. GV biểu dương những HS làm đúng và sửa từng động tác 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 *Đội nào nhanh hơn*

* *Mục đích:* Làm quen với động tác đập chân, khua tay để di chuyển trong nước, tăng khả năng phối hợp vận động trong nước.

* *Chuẩn bị:*

– 2 phao cứu sinh làm vật đích.

– Chia lớp thành hai đội với số người bằng nhau, mỗi đội chia làm hai nhóm đứng ở hai bên đầu bể.

* *Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh, em đầu hàng của mỗi đội thực hiện động tác đập chân, khua tay trong nước di chuyển sang đội của mình bên kia, đến nơi thì chạm vào tay bạn đầu hàng của đội mình rồi đứng ở cuối hàng bên đó.

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

– Đội nào thực hiện xong trước là thắng cuộc.

– Khi đập chân, khua tay di chuyển mà bị hết hơi thì được phép dừng lại lấy hơi rồi di chuyển tiếp.

3.3. Bài tập phát triển thể lực

GV có thể tham khảo một số bài tập sau:

Bài tập 1: 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 B.

– Bài 2: GV gợi ý cho HS thực hiện động tác đập chân, khua tay di chuyển trong nước khi đi bơi cùng người thân.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện động tác đứng gập thân khua tay trong nước và đập chân, khua tay di chuyển trong nước của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng động tác đứng gập thân khua tay trong nước và đập chân, khua tay di chuyển trong nước; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được một hoặc hai động tác đứng gập thân khua tay trong nước và đập chân, khua tay di chuyển trong nước; 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

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 – PHAN THỊ THANH BÌNH
Biên tập tái bản: NGUYỄN THANH GIANG – VŨ THỊ THƯ
Thiết kế sách: LÊ THẾ HẢI
Trình bày bìa: NGUYỄN BÍCH LA
Sửa bản in: TẠ THỊ HƯỜNG
Chế bản: Công ty CP 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 3 – SÁCH GIÁO VIÊN

Mã số:

In ..... cuốn (QĐ ..... SLK), khổ 19 x 26,5cm.
In tại Công ty cổ phần in .....
Số ĐKXB: ...../CXBIPH/...../GD
Số QĐXB: ..... / QĐ-GD ngày ... tháng ... năm 2024
In xong và nộp lưu chiểu tháng ..... năm 2020.
Mã số ISBN: 978-604-0-.....

HUÂN CHƯƠNG HỒ CHÍ MINH



BỘ SÁCH GIÁO VIÊN LỚP 3 – KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

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

Website: https://www.nxbgd.vn

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG