BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 4

SÁCH GIÁO VIÊN



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

4

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
GDTC:	Giáo dục thể chất
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

Giáo dục thể chất 4 – Sách giáo viên (Kết nối tri thức với cuộc sống) là tài liệu hướng dẫn giáo viên dạy sách giáo khoa *Giáo dục thể chất 4 – Kết nối tri thức với cuộc sống*, biên soạn theo 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 Giáo dục và Đào tạo).

Đặc điểm nổi bật của cuốn ***Giáo dục thể chất 4 – Sách giáo viên (Kết nối tri thức với cuộc sống)*** là:

– Cuốn sách biên soạn bám sát sách giáo khoa *Giáo dục thể chất 4 – Kết nối tri thức với cuộc sống* nhằm hướng dẫn giáo viên lựa chọn các phương án dạy học để đảm bảo hoàn thành mục tiêu dạy học theo Chương trình.

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

Cuốn sách gồm hai phần:

A. Hướng dẫn chung

Phần này giúp giáo viên nắm vững mục tiêu, yêu cầu cần đạt, gợi ý về phương pháp và hình thức tổ chức dạy học, cách đánh giá kết quả học tập môn Giáo dục thể chất lớp 4.

B. Hướng dẫn dạy học các bài cụ thể

Phần này gồm hướng dẫn dạy học từng bài của các chủ đề trong sách giáo khoa *Giáo dục thể chất 4 – Kết nối tri thức với cuộc sống*.

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 của từng bài). Trong mỗi bài đều có bốn mục: Mục tiêu, Chuẩn bị, Hướng dẫn tổ chức dạy học và Gợi ý đánh giá. Trong mục hướng dẫn tổ chức dạy học 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 điều chỉnh linh hoạt nội dung từng tiết học cho phù hợp.

Giáo viên có thể tham khảo sách giáo viên và sách giáo khoa *Giáo dục thể chất 4 – Kết nối tri thức với cuộc sống* để lập kế hoạch dạy học, xây dựng kế hoạch từng bài dạy trong năm học cho phù hợp với điều kiện hoàn cảnh cụ thể, nhằm đạt được mục tiêu dạy học của mỗi bài học và mục tiêu dạy học của môn Giáo dục thể chất lớp 4.

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 thực hiện theo đúng chủ trương, đảm bảo tiêu chí của sách, song không thể tránh khỏi thiếu sót, chúng tôi rất mong nhận được góp ý của quý thầy cô và bạn đọc để cuốn sách ngày càng hoàn thiện hơn.

CÁC TÁC GIẢ

MỤC LỤC

Trang

Lời nói đầu **3**

A. HƯỚNG DẪN CHUNG **6**

I. Mục tiêu, yêu cầu cần đạt của môn học 6

II. Giới thiệu sách giáo khoa Giáo dục thể chất 4 7

III. Định hướng phương pháp dạy học môn Giáo dục thể chất lớp 4 9

IV. Định hướng đánh giá kết quả học tập môn Giáo dục thể chất lớp 4 12

V. Một số lưu ý về dạy học môn Giáo dục thể chất lớp 4 16

B. HƯỚNG DẪN DẠY HỌC CÁC BÀI CỤ THỂ **18**

Phần 1. KIẾN THỨC CHUNG 18

I. Hướng dẫn nội dung "Vệ sinh trong khởi động" 18

II. Hướng dẫn nội dung "Vệ sinh trong tập luyện" 19

III. Hướng dẫn nội dung "Vệ sinh trong hồi phục" 19

IV. Hướng dẫn nội dung "Vệ sinh sau tập luyện" 20

Phần 2. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN 21

Chủ đề 1. Đội hình đội ngũ ***21***

Bài 1. Đi đều vòng bên phải 21

Bài 2. Đi đều vòng bên trái 26

Bài 3. Đi đều vòng sau 31

Chủ đề 2. Bài tập thể dục ***37***

Bài 1. Động tác vươn thở, động tác tay, động tác chân với vòng 37

Bài 2. Động tác lườn, động tác lưng – bụng, động tác toàn thân với vòng 43

Bài 3. Động tác nhảy, động tác điều hoà với vòng 48

Chủ đề 3. Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản ***53***

Bài 1. Bài tập rèn luyện kĩ năng thăng bằng 54

Bài 2. Bài tập rèn luyện kĩ năng bật xa 59

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Bài 3. Bài tập rèn luyện kĩ năng bật cao 64
Bài 4. Nhảy dây 70

Phần 3. THỂ THAO TỰ CHỌN 76
Chủ đề 1. Môn Bóng rổ 76
Bài 1. Các động tác làm tăng khả năng điều khiển bóng 76
Bài 2. Động tác tại chỗ dẫn bóng theo hình chữ V, dẫn bóng vượt chướng ngại vật 82
Bài 3. Động tác chuyền, bắt bóng bật đất bằng hai tay trước ngực 86
Bài 4. Động tác ném rổ bằng một tay trên vai 91
Chủ đề 2. Môn Bơi 96
Bài 1. Động tác chân kiểu bơi ếch 97
Bài 2. Động tác tay kiểu bơi ếch 102
Bài 3. Động tác phối hợp trong bơi ếch 107

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

A. HƯỚNG DẪN CHUNG

I MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT CỦA MÔN HỌC

1. Mục tiêu

1.1. Mục tiêu chung

Môn GDTC giúp HS hình thành, phát triển kĩ năng chăm sóc sức khoẻ, kĩ năng vận động, thói quen tập luyện TDTT và rèn luyện những phẩm chất, năng lực để trở thành người công dân phát triển hài hoà về thể chất và tinh thần, đáp ứng yêu cầu của sự nghiệp xây dựng, bảo vệ Tổ quốc và hội nhập quốc tế, góp phần phát triển tầm vóc, thể lực người Việt Nam; đồng thời phát hiện và bồi dưỡng tài năng thể thao.

1.2. Mục tiêu môn Giáo dục thể chất cấp Tiểu học

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

1.3. Mục tiêu môn Giáo dục thể chất ở lớp 4

Yêu cầu cần đạt của môn GDTC lớp 4 là giúp HS:

– Biết và thực hiện vệ sinh đảm bảo an toàn trong giờ tập luyện của môn GDTC.

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

– Thực hiện được nội dung đội hình đội ngũ; các động tác bài tập thể dục có kết hợp với đạo cụ; các tư thế và kĩ năng vận động cơ bản; các động tác cơ bản của nội dung thể thao ưa thích; xử lí được một số tình huống trong tập luyện; vận dụng được vào trong các hoạt động tập thể.

– Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và giúp đỡ bạn trong tập luyện.

– Hoàn thành lượng vận động của bài tập.

– Thể hiện sự yêu thích và thường xuyên tập luyện TDTT.

2. Yêu cầu cần đạt

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

Môn GDTC góp phần hình thành và phát triển ở HS các phẩm chất chủ yếu và năng lực chung theo các mức độ phù hợp với môn học, cấp học đã được quy định tại Chương trình tổng thể.

Môn GDTC 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.

2.2. Yêu cầu cần đạt về năng lực đặc thù

Môn GDTC giúp HS hình thành và phát triển năng lực thể chất với các thành phần sau: năng lực chăm sóc sức khoẻ, năng lực vận động cơ bản, năng lực hoạt động TDTT.

Môn GDTC cấp Tiểu học đặt ra những yêu cầu cần đạt về năng lực đặc thù như sau:

• Những yêu cầu cần đạt chung

– 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.

• Những yêu cầu cần đạt cho HS lớp 4

– Năng lực chăm sóc sức khoẻ: Biết và thực hiện vệ sinh đảm bảo an toàn trong giờ tập luyện của môn GDTC. Vệ sinh trong khởi động, tập luyện, hồi phục và nghỉ ngơi sau tập luyện.

– Năng lực vận động cơ bản: Nhận biết được các vận động cơ bản khi đi đều vòng các hướng, trò chơi rèn luyện đội hình, đội ngũ; Các động tác thể dục kết hợp các đạo cụ phù hợp lứa tuổi, trò chơi bổ trợ khéo léo; Các bài tập rèn luyện kĩ năng thăng bằng, bật, nhảy, trò chơi rèn luyện kĩ năng phối hợp vận động. 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 điều kiện nhà trường, sở thích của HS. Tự giác, tích cực trong tập luyện TDTT.

II GIỚI THIỆU SÁCH GIÁO KHOA GIÁO DỤC THỂ CHẤT 4

SGK GDTC 4 được biên soạn theo định hướng phát triển phẩm chất và năng lực của HS, đảm bảo tính cơ bản, sáng tạo và thực tiễn.

1. Cấu trúc sách giáo khoa Giáo dục thể chất 4

1.1. 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 17 bài, được dạy trong 70 tiết và được cấu trúc thành 3 phần:

– Phần 1: Kiến thức chung, được thiết kế để học lồng ghép trong mỗi buổi tập.

– Phần 2: Vận động cơ bản, gồm 3 chủ đề, với 10 bài học trong 45 tiết: Đội hình đội ngũ (3 bài – 14 tiết); Bài tập thể dục (3 bài – 7 tiết); Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản (4 bài – 24 tiết).

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

1.2. Cấu trúc bài học

Gồm 4 hoạt động:

– **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 có thể diễn ra trong thực tiễn.

2. Nội dung sách giáo khoa Giáo dục thể chất 4

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

– Kiến thức chung: Vệ sinh trong khởi động, vệ sinh trong tập luyện, vệ sinh trong hồi phục và vệ sinh sau tập luyện.

– Đội hình đội ngũ: Đi đều vòng bên phải; Đi đều vòng bên trái; Đi đều vòng sau; Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ.

– Bài tập thể dục: Các động tác thể dục kết hợp sử dụng đạo cụ (vòng) phù hợp với đặc điểm lứa tuổi; Trò chơi bổ trợ khéo léo.

– Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản: Bài tập rèn luyện kĩ năng thăng bằng; Bài tập rèn luyện kĩ năng bật xa; Bài tập rèn luyện kĩ năng bật cao; Nhảy dây; Trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ.

– Thể thao tự chọn: Tập luyện một trong các nội dung thể thao phù hợp với đặc điểm lứa tuổi; Trò chơi vận động bổ trợ môn thể thao ưa thích.

SGK GDTC 4 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 GDTC và các thông tư hướng dẫn đối với lớp 4. Mỗi nội dung, hệ thống các bài tập thực hành, trò chơi được thiết kế theo định hướng phát triển phẩm chất, năng lực, mang tính trực quan, gắn với thực tiễn, đảm bảo phù hợp cho tất cả các đối tượng HS lớp 4.

• Một số điểm mới, khác biệt của SGK GDTC 4 so với SGV môn Thể dục lớp 4 trước đây:

– 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 được lồng ghép khéo léo các nội dung hoạt động thuộc lĩnh vực văn học, âm nhạc, tự nhiên – xã hội, bảo vệ môi trường... giúp HS cảm thấy sự gần gũi của các hoạt động TDTT quanh ta, đồng thời còn tăng thêm hiểu biết, vốn sống cho các em.

– Nội dung Kiến thức chung được thiết kế để dạy lồng ghép linh hoạt trong các hoạt động của mỗi buổi tập (Phần mở đầu hoặc Phần kết thúc) dưới dạng câu hỏi, hình vẽ gợi mở, các tình huống gắn với cuộc sống,...

– Do đặc thù của sách là dành cho lứa tuổi tiểu học, công tác minh hoạ trong SGK GDTC 4 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 ĐỊNH HƯỚNG PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 4

1. Phương pháp dạy học môn Giáo dục thể chất lớp 4

Môn GDTC 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 GDTC cấp 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 thêm sinh động, hiệu quả.

– Môn GDTC cấp 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.

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 4; 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 GDTC lớp 4 xác định phương pháp dạy học bộ môn trong mỗi tiết học theo 4 hoạt động sau:

Hoạt động 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 GDTC lớp 4, 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, thể dục tay không; chơi trò chơi vận động để khởi động chung và khởi động chuyên môn.

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

Hoạt động Hình thành kiến thức mới và hoạt động Luyện tập

– *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 cho HS. Thời gian tập luyện và nghỉ ngơi cần xen kẽ nhau cho hợp lí.

+ Sử dụng các bài tập có khối lượng nhẹ, thư giãn để đưa cơ thể HS về trạng thái bình thường sau quá trình vận động liên tục. GV có thể tiến hành phần hồi tĩnh tiết học dưới nhiều hình thức như: cho HS đi theo 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 chậm vài vòng sân hoặc chơi trò chơi vận động mang tính chất hồi tĩnh, thả lỏng cơ bắp. Phương pháp và hình thức tập luyện ở phần này cần thoải mái, vui vẻ, giảm lượng vận động.

Hoạt động Vận dụng

– *Nhiệm vụ:* Nhận xét ý thức và kết quả quá trình tập luyện của HS trong giờ học; giao nhiệm vụ hoặc hướng dẫn HS tự tập luyện. Đưa ra một số cách vận dụng những kĩ năng vận động vào trong sinh hoạt hằng ngày. Hoạt động này cần giúp 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:*

+ Dùng lời nói hoặc các thao tác để diễn đạt động tác nhằm tổng kết, nhận xét, nhắc nhở HS; tình huống vận dụng sau tiết học cần 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, khuyến khích 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, phát triển chiều cao, phòng tránh đuối nước,…

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

2.1. Những sai sót về kĩ thuật động tác

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

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

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

– *Biểu hiện:* Mức độ dùng lực của một số bộ phận để thực hiện 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 hoặc chưa biết cách dùng sức 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, bài tập thể lực 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; thiếu tự tin;…

– *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, nâng cao vai trò nhận thức để tránh phân biệt đối xử giữa HS với nhau. 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 và kế hoạch bài dạy 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 GDTC 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, quá sức trong quá trình tập luyện. Tuy nhiên, dạy theo cách này sẽ khó hơn, vì GV phải tổ chức lớp và quản lí HS tốt hơn do phải quay vòng 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 là quá trình tập kĩ thuật động tác để hình thành kĩ năng tập luyện.

IV ĐỊNH HƯỚNG ĐÁNH GIÁ KẾT QUẢ HỌC TẬP MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 4

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 GDTC lớp 4 nhằm:

– Giúp GV điều chỉnh, đổi mới hình thức tổ chức, phương pháp 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 và hoàn thành mục tiêu giáo dục ở cấp Tiểu học.

– Giúp HS thấy rõ khả năng của bản thân, 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 phụ huynh) 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 nắm bắt tình hình dạy và học để 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 hoặc có các biện pháp điều chỉnh phù hợp.

– Giúp các tổ chức xã hội nắm thông tin chính xác, khách quan, có cơ sở để 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 năng lực chăm sóc sức khoẻ, năng lực vận động cơ bản và năng lực hoạt động TDTT của môn GDTC lớp 4 và những biểu hiện phẩm chất, năng lực của HS lớp 4 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, phụ huynh, trong đó đánh giá của GV là quan trọng nhất.

– Đánh giá sự tiến bộ và vì sự tiến bộ của HS học môn GDTC lớp 4; coi trọng việc động viên, khuyến khích sự cố gắng trong học tập, rèn luyện của HS; giúp HS phát huy 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 4, không tạo áp lực cho HS, GV và phụ huynh.

3. Đánh giá năng lực, phẩm chất môn Giáo dục thể chất lớp 4

3.1. Đánh giá thường xuyên

a) Đánh giá thường xuyên về nội dung học tập

– GV sử dụng linh hoạt, phù hợp các phương pháp đánh giá về phẩm chất và năng lực thể chất trong quá trình học tập, 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.

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

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

– GV sử dụng linh hoạt, phù hợp các phương pháp đánh giá HS lớp 4 trong quá trình học môn GDTC; 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 4 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 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.

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

3.2. Đánh giá định kì

a) Đánh giá định kì về nội dung học tập

Vào giữa học kì I, cuối học kì I, giữa học kì II và cuối năm học, GV căn cứ vào quá trình đánh giá thường xuyên và yêu cầu cần đạt, biểu hiện cụ thể về năng lực chăm sóc sức khoẻ, năng lực vận động cơ bản và năng lực hoạt động TDTT của môn GDTC lớp 4 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 năng lực chăm sóc sức khoẻ, năng lực vận động cơ bản và năng lực hoạt động TDTT của môn GDTC lớp 4.

– Hoàn thành: Thực hiện được các yêu cầu học tập và có biểu hiện cụ thể về các năng lực chăm sóc sức khoẻ, năng lực vận động cơ bản và năng lực hoạt động TDTT của môn GDTC lớp 4.

– Chưa hoàn thành: Chưa thực hiện được một số yêu cầu học tập hoặc chưa có biểu hiện cụ thể về năng lực chăm sóc sức khoẻ, năng lực vận động cơ bản và năng lực hoạt động TDTT của môn GDTC lớp 4.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3.3. Tổng hợp đánh giá kết quả dạy học môn Giáo dục thể chất lớp 4

Vào giữa học kì I, cuối học kì I, giữa học kì II và cuối năm học, GV dạy môn GDTC căn cứ vào quá trình đánh giá thường xuyên và các mức đạt được từ đánh giá định kì về môn GDTC lớp 4 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, 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 4 thì có 7 tiết ôn tập, kiểm tra, đánh giá thường xuyên và định kì/năm học dựa vào hướng dẫn của Bộ GD&ĐT (Thông tư số 27/2020/TT-BGDĐT).

– Tiêu chí kiểm tra, đánh giá phẩm chất, năng lực thể chất của HS lớp 4:

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 các bài tập về cấu trúc, phương hướng di chuyển, tốc độ, tính nhịp điệu, năng lực định hướng và ước lượng cự li khi thực hiện động tác ở nội dung đội hình đội ngũ.	Mức độ tăng tiến về năng lực liên kết vận động của cá nhân, của nhóm ở nội dung đội hình đội ngũ.
Bài tập thể dục	Mức độ tích cực học tập và hợp tác với bạn trong tập luyện.	Mức độ ghi nhớ về mục đích, tác dụng của bài tập thể dục. Mức độ ghi nhớ về hình thái, cách tập luyện các động tác ở bài tập thể dục.	Mức độ thực hiện các động tác về cấu trúc, 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 về 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 các động tác 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	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 môn thể thao tự chọn. Mức độ ghi nhớ về hình thái, cách tập luyện các bài tập bổ trợ môn thể thao tự chọn.	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 thể thao tự chọn.	Mức độ tăng tiến về năng lực liên kết vận động khi thực hiện các bài tập bổ trợ môn thể thao tự chọn.

Riêng nội dung *Kiến thức chung*, do được dạy lồng ghép 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 vệ sinh đảm bảo an toàn trong tập luyện môn GDTC như khởi động, tập luyện, hồi phục, nghỉ ngơi sau 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.

V MỘT SỐ LƯU Ý VỀ DẠY HỌC MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 4

– GV cần nghiên cứu kĩ Chương trình Giáo dục phổ thông môn GDTC (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 GDTC 4 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 xây dựng kế hoạch bài dạy, 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 phù hợp, 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, bài tập thể lực, 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 GDTC trong một buổi, 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 GDTC 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 mới 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 tổ chức cho HS chơi chính thức. 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.

B. HƯỚNG DẪN DẠY HỌC CÁC BÀI CỤ THỂ

PHẦN 1. KIẾN THỨC CHUNG

Theo quy định của Chương trình, phần kiến thức chung trong môn GDTC lớp 4 gồm: Vệ sinh trong khởi động, vệ sinh trong tập luyện, vệ sinh trong hồi phục và vệ sinh sau tập luyện.

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 vệ sinh trước, trong và sau khi 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 4 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, hoạt động thực hành 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, tiếp nhận bài tập, tiếp thu động tác một cách an toàn, 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 hoặc các động tác để tạo ra mạch nội dung hoàn chỉnh.

Trong mỗi tiết học GDTC, GV dành thời gian cho HS tìm hiểu, thực hiện một số nội dung ở phần Kiến thức chung.

I HƯỚNG DẪN NỘI DUNG "VỆ SINH TRONG KHỞI ĐỘNG"

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 câu hỏi và thực hành được các nội dung đó trong từng tiết học:

1. Khởi động là gì? Khởi động có tác dụng như thế nào?

Khởi động là thực hiện một số động tác giúp cơ thể chuyển từ trạng thái tĩnh sang trạng thái sẵn sàng hoạt động. Khởi động giúp cơ thể hưng phấn, tham gia tập luyện tốt và hạn chế chấn thương.

2. Thế nào là vệ sinh trong khởi động?

Vệ sinh trong khởi động là khởi động một cách an toàn, khoa học, phù hợp nhằm tạo tâm thế tốt để bước vào giai đoạn tập luyện chính của giờ học.

3. Cần lưu ý gì về vệ sinh trong khởi động?

– Cần thực hiện khởi động trước khi tập luyện.

– Cần khởi động kĩ các khớp, kéo giãn cơ,...

– Không nên khởi động quá mức gây mệt mỏi.

Ngoài ra, GV cần nhấn mạnh để HS biết là nếu không khởi động hoặc khởi động không phù hợp thì khi vận động sẽ khiến cho các nhóm cơ nhanh chóng mỏi mệt, dễ bị đau nhức, tăng nguy cơ xảy ra chấn thương,... ảnh hưởng lớn tới quá trình luyện tập.

II HƯỚNG DẪN NỘI DUNG "VỆ SINH TRONG 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 và vận dụng được các nội dung đó vào trong các tình huống thực tế hoặc khi tự rèn luyện:

1. Tập luyện là gì? Tập luyện có tác dụng như thế nào?

Tập luyện là thực hiện các hoạt động vận động cơ bản, giúp cơ thể tập trung nhiều sức lực nhất để hoàn thành nhiệm vụ vận động.

2. Thế nào là vệ sinh trong tập luyện?

Vệ sinh trong tập luyện là đảm bảo tốt nhất các điều kiện cần, đủ về sức khoẻ và an toàn trong quá trình tập luyện.

3. Cần lưu ý gì về vệ sinh trong tập luyện?

– Cần đảm bảo có đủ sức khoẻ trước khi tập luyện, nếu thấy người mệt mỏi hoặc đau ốm cần nghỉ ngơi thì báo ngay với GV.

– Cần tập luyện vừa sức, chú ý hít thở sâu.

– Không nên ăn quá no hoặc để bụng quá đói trước khi tập luyện.

– Uống nước khi khát nhưng không nên uống quá nhiều.

– Cần nghỉ ngơi hợp lí giữa các bài tập.

– Cần tập luyện trong môi trường tự nhiên có lợi, luôn đảm bảo an toàn.

Ngoài ra, GV cần cho HS biết là tập luyện các bài tập phù hợp giúp nâng cao sức khoẻ, phát triển cơ thể khoẻ mạnh, cân đối, đúng độ tuổi. Nếu tập luyện chưa đúng cách sẽ không tăng cường được sức khoẻ, thể lực, hạn chế quá trình phát triển của các bộ phận cơ thể như cơ bắp, hình thái, xương khớp,...

III HƯỚNG DẪN NỘI DUNG "VỆ SINH TRONG HỒI PHỤC"

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. Hồi phục là gì? Hồi phục có tác dụng như thế nào?

Hồi phục là thực hiện các động tác mang tính chất thả lỏng, thư giãn, kết hợp thở sâu,... giúp cơ thể nhanh chóng trở về trạng thái bình thường ban đầu, hạn chế chấn thương.

2. Thế nào là vệ sinh trong hồi phục?

Vệ sinh trong hồi phục là đảm bảo tốt nhất các điều kiện cần, đủ để đảm bảo hồi phục trạng thái cơ thể sau khi thực hiện các cường độ vận động cao nhất của buổi tập sau quá trình tập luyện.

3. Cần lưu ý gì về vệ sinh trong hồi phục?

– Cần thực hiện hồi phục sau khi tập luyện.

– Nên sử dụng khăn khô để lau mồ hôi. Không nên tắm ngay khi kết thúc tập luyện, đặc biệt khi cơ thể vẫn còn mồ hôi.

Ngoài ra, GV chỉ cho HS biết hồi phục cần có khối lượng giảm dần, tăng cường hồi phục nhiều hơn cho những nhóm cơ hoạt động nhiều, tạo trạng thái thoải mái và vui vẻ chuẩn bị kết thúc bài học. Hồi phục đúng cách giúp cơ thể nhanh chóng trở về trạng thái bình thường, giảm được các ảnh hưởng không tốt cho cơ thể. Nếu thực hiện hồi phục chưa đầy đủ hoặc không thực hiện thì sẽ gây ra các tác hại cho cơ thể như: suy nhược thần kinh, giãn mạch máu của chân, đau cứng cơ bắp,...

IV HƯỚNG DẪN NỘI DUNG "VỆ SINH SAU 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. Sau tập luyện thường làm gì? Hoạt động đó có tác dụng gì?

Vào cuối buổi tập, cơ thể thường mệt mỏi nên phải được nghỉ ngơi sau tập luyện. Nghỉ ngơi giúp cơ thể có thời gian hồi phục, trở về trạng thái bình thường.

2. Thế nào là vệ sinh sau tập luyện?

Vệ sinh sau tập luyện là đảm bảo tốt nhất các điều kiện cần, đủ để đảm bảo tăng cường sức khoẻ và an toàn sau quá trình tập luyện.

3. Cần lưu ý gì về vệ sinh sau tập luyện?

– Cần nghỉ ngơi hợp lí sau khi tập luyện.

– Cần ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng, uống đủ nước.

– Nên tắm rửa sạch sẽ.

– Cần đảm bảo ngủ đủ giấc.

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); lớp 2 (vệ sinh cá nhân và đảm bảo an toàn trong tập luyện) và ở lớp 3 (những yếu tố môi trường tự nhiên có lợi trong tập luyện và những yếu tố môi trường tự nhiên có hại trong tập luyện) nhằm đảm bảo tính liên thông mạch kiến thức này giữa các lớp học.

CHỦ ĐỀ 1. ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ

GỢI Ý KẾ HOẠCH DẠY HỌC

Bài	Tên bài	Nội dung	Thời lượng
1	Đi đều vòng bên phải	– Đi đều vòng bên phải. – Một hàng dọc đi đều vòng bên phải. – Nhiều hàng dọc đi đều vòng bên phải. – Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ. – Bài tập phát triển thể lực.	5 tiết
2	Đi đều vòng bên trái	– Đi đều vòng bên trái. – Một hàng dọc đi đều vòng bên trái. – Nhiều hàng dọc đi đều vòng bên trái. – Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ. – Bài tập phát triển thể lực.	5 tiết
3	Đi đều vòng sau	– Đi đều vòng sau. – Một hàng dọc đi đều vòng sau. – Nhiều hàng dọc đi đều vòng sau. – Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ. – Bài tập phát triển thể lực.	4 tiết

Bài 1. ĐI ĐỀU VÒNG BÊN PHẢI

I MỤC TIÊU

– Biết và thực hiện vệ sinh đảm bảo an toàn trong giờ tập luyện của môn GDTC.

– Biết quan sát tranh ảnh, động tác làm mẫu của GV để tập động tác đi đều vòng bên phải và tự sửa sai động tác.

– Thực hiện được động tác đi đều vòng bên phải và vận dụng được vào trong các hoạt động tập thể.

– Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và giúp đỡ bạn trong tập luyện.

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

– Thể hiện sự yêu thích và thường xuyên 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, chạy một vòng quanh sân tập (80 – 100 m) 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 *Gió thổi*

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

* *Chuẩn bị:* Các em xếp thành vòng tròn. Chỉ huy đứng trong vòng tròn.

* *Cách chơi:*

– Khi chỉ huy hô "Gió thổi, gió thổi", các em đồng thanh hô "Vi vu, vi vu". Chỉ huy hô tiếp "Gió thổi, gió thổi", các em hô "Về đâu, về đâu?". Sau đó, chỉ huy hô "Bên phải, bên phải" hoặc "Bên trái, bên trái", các em nghiêng người sang phải hoặc sang trái theo đúng lời hô của chỉ huy.

– Em nào thực hiện không đúng coi như thua cuộc.

2. Kiến thức mới

2.1. Động tác đi đều vòng bên phải

2.1.1. Đi đều vòng bên phải

– TTCB: Đứng nghiêm.

– Khẩu lệnh: "Đi đều – Bước!".

– Động tác: Thực hiện đi đều.

– Khẩu lệnh: "Vòng bên phải – Bước!".

– Động tác: Sau động lệnh "Bước!" (rơi vào chân phải), em chuyển hướng vòng bên phải, khi đã vòng theo đúng hướng tiếp tục đi đều theo hướng thẳng.

– Khẩu lệnh: "Đứng lại – Đứng!".

– Động tác: Thực hiện đứng lại.

2.1.2. Một hàng dọc đi đều vòng bên phải

– TTCB: Các em xếp thành một hàng dọc, đứng nghiêm.

– Khẩu lệnh: "Đi đều – Bước!".

– Động tác: Thực hiện đi đều.

– Khẩu lệnh: "Vòng bên phải – Bước!".

– Động tác: Sau động lệnh "Bước!", em đầu hàng chuyển hướng vòng bên phải, khi đã vòng theo đúng hướng tiếp tục đi đều theo hướng thẳng. Em đi sau thực hiện như em đi trước.

– Khẩu lệnh: "Đứng lại – Đứng!".

– Động tác: Thực hiện đứng lại.

2.1.3. Nhiều hàng dọc đi đều vòng bên phải

– TTCB: Các em xếp thành các hàng dọc, đứng nghiêm.

– Khẩu lệnh: "Đi đều – Bước!".

– Động tác: Thực hiện đi đều.

– Khẩu lệnh: "Vòng bên phải – Bước!".

– Động tác: Sau động lệnh "Bước!", em đầu hàng ngoài cùng bên phải làm chuẩn, giậm chân tại chỗ hoặc bước ngắn hơn đồng thời chuyển hướng vòng bên phải, những em đầu hàng của các hàng còn lại bước dài hơn theo hướng vòng để giữ thẳng hàng ngang; khi đã vòng theo đúng hướng tiếp tục đi đều theo hướng thẳng. Em đi sau thực hiện như em đi trước.

– Khẩu lệnh: "Đứng lại – Đứng!".

– Động tác: Thực hiện đứng lại.

2.2. Làm quen, giới thiệu động tác

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

+ Các bạn trong tranh đang thực hiện động tác đi đều vòng bên phải theo hướng nào?

+ Khi thực hiện động tác đi đều vòng bên phải, chân nào bước lên trước? Độ dài bước chân là bao nhiêu? Tay nào đánh lên trước?...

– 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 em nào tập giống mẫu nhất.

Lưu ý: Khi giới thiệu động tác mới (đi đều vòng bên phải), 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

GV có thể tiến hành như sau:

– GV làm mẫu, cả lớp quan sát. Sau đó, GV gọi lần lượt một vài HS lên tập động tác đi đều vòng bên phải, cả lớp quan sát và nhận xét bạn tập.

– GV gọi 4 – 5 HS lên, hướng dẫn cách thực hiện động tác một hàng dọc đi đều vòng bên phải và cho các em thực hiện 1 – 2 lần; cả lớp quan sát và nhận xét. Sau đó, GV cho các hàng thực hiện động tác này.

– GV gọi 2 hàng (hoặc 2 tổ) lên, hướng dẫn cách thực hiện nhiều hàng dọc đi đều vòng bên phải và cho các em thực hiện 1 – 2 lần, cả lớp quan sát và nhận xét; sau đó, cho cả lớp thực hiện động tác này. GV quan sát để hướng dẫn những HS thực hiện chưa đúng.

– GV cho cán sự lớp hô, cả lớp tập động tác nhiều hàng dọc đi đều vòng bên phải. 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 hình thức động viên, khích lệ những HS thực hiện đúng.

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

– Vào cuối mỗi tiết học, GV nên tổ chức cho HS trình diễn, thi đua nhằm đem lại niềm vui, hứng thú trong học tập cho các em. Có thể tổ chức trình diễn, thi đua theo nhóm, tổ hoặc cá nhân. Trình diễn, thi đua phải đi đôi với việc đánh giá, nhận xét. Trước khi tổ chức trình diễn, thi đua, GV 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 tiếp sức theo vòng tròn*

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

* *Chuẩn bị:*

– Vẽ 2 – 4 hình tròn, mỗi hình tròn có bán kính 2 – 3 m, các hình tròn cách nhau khoảng 1 m.

– Các em đứng thành 2 – 4 đội, mỗi đội có 10 hoặc 13 em và chia làm ba nhóm: A, B, C đứng thành ba hàng dọc trong hình tròn, mặt hướng vào tâm hình tròn, nhóm A nhiều hơn mỗi nhóm còn lại một em.

* *Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh, em đứng cuối hàng nhóm A nhanh chóng chạy theo đường tròn (ngược chiều kim đồng hồ) vòng qua phía sau, bên phải nhóm B, chạy lên đứng đầu hàng nhóm B.

– Em cuối hàng nhóm B chạy theo đường tròn, vòng qua phía sau, bên phải nhóm C, chạy lên đứng đầu hàng nhóm C.

– Em cuối hàng nhóm C cũng chạy như vậy và đứng vào đầu hàng nhóm A.

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

– Đội nào hoàn thành trước, thực hiện đúng cách chơi là thắng cuộc.

* *Những trường hợp phạm quy:* Xuất phát trước khi có hiệu lệnh hoặc xuất phát trước khi bạn về đứng ở đầu hàng của mình; chạy theo hướng cùng chiều kim đồng hồ; em cuối cùng thực hiện xong không giơ tay lên cao và hô "Hết";...

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 25 – 30 lần, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại vung tay thả lỏng người và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 2: Bật nhảy tại chỗ hai tay đánh tự nhiên hai bên hông 25 – 30 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 và bài 2 trong SGK.

Đáp án: Bài 1: Chọn 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 đi đều vòng bên phải:

+ Với động tác đi đều vòng bên phải, 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, các em hãy đứng lên ngồi xuống và đi đều vòng bên phải một vài lần, sau đó học tiếp.

– Ngoài những nội dung nêu trên, GV cần hướng dẫn HS biết cách vệ sinh trong khởi động, trong tập luyện, trong hồi phục và sau tập luyện.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện động tác đi đều vòng bên phải của HS theo ba mức sau:

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

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. ĐI ĐỀU VÒNG BÊN TRÁI

I MỤC TIÊU

– Biết và thực hiện vệ sinh đảm bảo an toàn trong giờ tập luyện của môn GDTC.

– Biết quan sát tranh ảnh, động tác làm mẫu của GV để tập động tác đi đều vòng bên trái và tự sửa sai động tác.

– Thực hiện được động tác đi đều vòng bên trái và vận dụng được vào trong các hoạt động tập thể.

– Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và giúp đỡ bạn trong tập luyện.

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

– Thể hiện sự yêu thích và thường xuyên 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, chạy một vòng quanh sân tập, chạy tại chỗ gót chạm mông 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 *Số chẵn, số lẻ*

* *Mục đích:* Làm nóng cơ thể, tăng khả năng phản xạ, phát triển sự khéo léo,… và tạo hứng thú để tiếp nhận nội dung bài học.

* *Chuẩn bị:*

– Các em đứng thành đội hình 2 – 4 hàng dọc (hoặc hàng ngang).

– Các em điểm số từ 1 đến hết.

* *Cách chơi:*

– Khi chỉ huy hô "Số lẻ" (hoặc "Số chẵn") thì các em ở vị trí số lẻ (hoặc số chẵn) ngồi xuống.

– Chơi khoảng 4 – 5 lần, em nào thực hiện không đúng, coi như thua cuộc.

2. Kiến thức mới

2.1. Động tác đi đều vòng bên trái

2.1.1. Đi đều vòng bên trái

– TTCB: Đứng nghiêm.

– Khẩu lệnh: "Đi đều – Bước!".

– Động tác: Thực hiện đi đều.

– Khẩu lệnh: "Vòng bên trái – Bước!".

– Động tác: Sau động lệnh "Bước!" (rơi vào chân trái), em chuyển hướng vòng bên trái, khi đã vòng theo đúng hướng tiếp tục đi đều theo hướng thẳng.

– Khẩu lệnh: "Đứng lại – Đứng!".

– Động tác: Thực hiện đứng lại.

2.1.2. Một hàng dọc đi đều vòng bên trái

– TTCB: Các em xếp thành một hàng dọc, đứng nghiêm.

– Khẩu lệnh: "Đi đều – Bước!".

– Động tác: Thực hiện đi đều.

– Khẩu lệnh: "Vòng bên trái – Bước!".

– Động tác: Sau động lệnh "Bước!", em đầu hàng chuyển hướng vòng bên trái, khi đã vòng theo đúng hướng tiếp tục đi đều theo hướng thẳng. Em đi sau thực hiện như em đi trước.

– Khẩu lệnh: "Đứng lại – Đứng!".

– Động tác: Thực hiện đứng lại.

2.1.3. Nhiều hàng dọc đi đều vòng bên trái

– TTCB: Các em xếp thành các hàng dọc, đứng nghiêm.

– Khẩu lệnh: "Đi đều – Bước!".

– Động tác: Thực hiện đi đều.

– Khẩu lệnh: "Vòng bên trái – Bước!".

– Động tác: Sau động lệnh "Bước!", em đầu hàng ngoài cùng bên trái làm chuẩn, giậm chân tại chỗ hoặc bước ngắn hơn, đồng thời chuyển hướng vòng bên trái, những em đầu hàng của các hàng còn lại bước dài hơn theo hướng vòng để giữ thẳng hàng ngang; khi đã vòng theo đúng hướng tiếp tục đi đều theo hướng thẳng. Em đi sau thực hiện như em đi trước.

– Khẩu lệnh: "Đứng lại – Đứng!".

– Động tác: Thực hiện đứng lại.

2.2. Làm quen, giới thiệu động tác

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

+ Khi thực hiện động tác đi đều vòng bên trái, chân nào bước lên trước? Độ dài bước chân là bao nhiêu?...

+ Tay đánh lên trước, tay đánh ra sau thực hiện cùng nhịp với chân không? Khuỷu tay trước như thế nào? Khuỷu tay sau gập hay duỗi thẳng?

– 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 em nào tập giống mẫu nhất.

Lưu ý: Khi giới thiệu động tác đi đều vòng bên trái, 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

GV có thể tiến hành như sau:

– GV làm mẫu, cả lớp quan sát. Sau đó, GV gọi lần lượt một vài HS lên tập động tác đi đều vòng bên trái, cả lớp quan sát và nhận xét bạn tập.

– GV gọi 4 – 5 HS lên, hướng dẫn cách thực hiện động tác một hàng dọc đi đều

vòng bên trái và cho các em thực hiện 1 – 2 lần; cả lớp quan sát và nhận xét. Sau đó, GV cho các hàng thực hiện động tác này.

– GV gọi 2 hàng (hoặc 2 tổ) lên, hướng dẫn cách thực hiện nhiều hàng dọc đi đều vòng bên trái và cho các em thực hiện 1 – 2 lần, cả lớp quan sát và nhận xét; sau đó, cho cả lớp thực hiện động tác này. GV quan sát để hướng dẫn những HS thực hiện chưa đúng.

– GV cho cán sự lớp hô, cả lớp tập động tác nhiều hàng dọc đi đều vòng bên trái. 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 những HS thực hiện đúng.

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

– Vào cuối mỗi tiết học, GV nên tổ chức cho HS trình diễn, thi đua nhằm đem lại niềm vui, hứng thú trong học tập cho các em. Có thể tổ chức trình diễn, thi đua theo nhóm, tổ hoặc cá nhân. Trình diễn, thi đua phải đi đôi với việc đánh giá, nhận xét. Trước khi tổ chức trình diễn, thi đua, GV 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 *Vượt rào tiếp sức*

* *Mục đích:* Rèn luyện kĩ năng chạy, 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. Cách vạch xuất phát 10 m, đặt một vật đích.

– Đặt chiếc rào chắn cao 25 – 30 cm ở giữa vạch xuất phát và vật đích.

– Mỗi đội xếp thành một hàng dọc đứng sau vạch chuẩn bị, thẳng hướng với rào chắn và vật đích. Em đầu hàng đứng sau vạch xuất phát.

* *Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh, em đầu hàng của mỗi đội chạy nhanh rồi bật nhảy qua rào, chạy vòng qua vật đích, sau đó chạy về vạch xuất phát, chạm tay vào em tiếp theo.

– 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 hoàn thành trước, thực hiện đúng cách chơi là thắng cuộc.

* *Những trường hợp phạm quy:* Xuất phát trước khi có hiệu lệnh hoặc xuất phát trước khi bạn về chạm tay vào mình; không bật nhảy qua rào mà bước qua hoặc chạy vòng qua; không vòng qua vật đích;…

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 kết hợp bật cao 25 – 30 lần, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại vung tay thả lỏng người và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 2: Di chuyển chạy bước nhỏ kết hợp nâng cao đùi 20 – 25 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 và bài 2 trong SGK.

Đáp án: Bài 1: Chọn 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 đi đều vòng bên trái:

+ Với động tác đi đều vòng bên trái, 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, các em hãy đứng lên ngồi xuống và thực hiện đi đều vòng bên trái một vài lần, sau đó học tiếp.

– Ngoài những nội dung nêu trên, GV cần hướng dẫn HS biết cách vệ sinh trong khởi động, trong tập luyện, trong hồi phục và sau tập luyện.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện bài tập đi đều vòng bên trái của HS theo ba mức sau:

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

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. ĐI ĐỀU VÒNG SAU

I MỤC TIÊU

– Biết và thực hiện vệ sinh đảm bảo an toàn trong giờ tập luyện của môn GDTC.

– Biết quan sát tranh ảnh, động tác làm mẫu của GV để tập động tác đi đều vòng sau và tự sửa sai động tác.

– Thực hiện được động tác đi đều vòng sau và vận dụng được vào trong các hoạt động tập thể.

– Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và giúp đỡ bạn trong tập luyện.

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

– Thể hiện sự yêu thích và thường xuyên 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, chạy một vòng quanh sân tập, chạy tại chỗ đá lăng cẳng chân ra trước 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 *Sáng – Tối*

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

* *Chuẩn bị:*

– Chia lớp thành 2 đội đứng cách nhau 7 – 10 m, quay mặt vào nhau: một đội đóng vai các con vật đi ăn ban đêm, một đội đóng vai các con vật đi ăn ban ngày.

– Giữa vị trí đứng của hai đội vẽ một vòng tròn có đường kính khoảng 2 m.

** Cách chơi:*

– Khi chỉ huy hô "Trời tối" thì đội đóng vai con vật ăn ban ngày chạy vào vòng tròn và đứng yên trong đó. Đội đóng vai con vật ăn ban đêm thì đi lại ngoài vòng tròn để bắt các bạn của đội đóng vai con vật ăn ban ngày chưa chạy được vào vòng tròn.

– Khi chỉ huy hô "Trời sáng" thì các đội chơi đổi nhiệm vụ.

– Em nào thực hiện không đúng thì thua cuộc.

2. Kiến thức mới

2.1. Động tác đi đều vòng sau

2.1.1. Đi đều vòng sau

a) Đi đều vòng sau bên phải

– TTCB: Đứng nghiêm.

– Khẩu lệnh: "Đi đều – Bước!".

– Động tác: Thực hiện đi đều.

– Khẩu lệnh: "Bên phải, vòng sau – Bước!".

– Động tác: Sau động lệnh "Bước!", em vòng bên phải – ra sau theo hướng ngược lại, khi đã vòng theo đúng hướng tiếp tục đi đều theo hướng thẳng.

– Khẩu lệnh: "Đứng lại – Đứng!".

– Động tác: Thực hiện đứng lại.

b) Đi đều vòng sau bên trái

– TTCB: Đứng nghiêm.

– Khẩu lệnh: "Đi đều – Bước!".

– Động tác: Thực hiện đi đều.

– Khẩu lệnh: "Bên trái, vòng sau – Bước!".

– Động tác: Sau động lệnh "Bước!", em vòng bên trái – ra sau theo hướng ngược lại, khi đã vòng theo đúng hướng tiếp tục đi đều theo hướng thẳng.

– Khẩu lệnh: "Đứng lại – Đứng!".

– Động tác: Thực hiện đứng lại.

2.1.2. Một hàng dọc đi đều vòng sau

a) Một hàng dọc đi đều vòng sau bên phải

– TTCB: Các em xếp thành một hàng dọc, đứng nghiêm.

– Khẩu lệnh: "Đi đều – Bước!".

– Động tác: Thực hiện đi đều.

– Khẩu lệnh: "Bên phải, vòng sau – Bước!".

– Động tác: Sau động lệnh "Bước!", em đầu hàng vòng bên phải – ra sau theo hướng ngược lại, khi đã vòng theo đúng hướng tiếp tục đi đều theo hướng thẳng. Em đi sau thực hiện như em đi trước.

– Khẩu lệnh: "Đứng lại – Đứng!".

– Động tác: Thực hiện đứng lại.

b) Một hàng dọc đi đều vòng sau bên trái

– TTCB: Các em xếp thành một hàng dọc, đứng nghiêm.

– Khẩu lệnh: "Đi đều – Bước!".

– Động tác: Thực hiện đi đều.

– Khẩu lệnh: "Bên trái, vòng sau – Bước!".

– Động tác: Sau động lệnh "Bước!", em đầu hàng vòng bên trái – ra sau theo hướng ngược lại, khi đã vòng theo đúng hướng tiếp tục đi đều theo hướng thẳng. Em đi sau thực hiện như em đi trước.

– Khẩu lệnh: "Đứng lại – Đứng!".

– Động tác: Thực hiện đứng lại.

2.1.3. Nhiều hàng dọc đi đều vòng sau

a) Nhiều hàng dọc đi đều vòng sau bên phải

– TTCB: Các em xếp thành các hàng dọc, đứng nghiêm.

– Khẩu lệnh: "Đi đều – Bước!".

– Động tác: Thực hiện đi đều.

– Khẩu lệnh: "Bên phải, vòng sau – Bước!".

– Động tác: Sau động lệnh "Bước!", em đầu hàng ngoài cùng bên phải làm chuẩn, giậm chân tại chỗ hoặc bước ngắn hơn đồng thời vòng bên phải – ra sau theo hướng ngược lại, những em đầu hàng của các hàng còn lại bước dài hơn theo hướng vòng để giữ thẳng hàng ngang; khi đã vòng theo đúng hướng tiếp tục đi đều theo hướng thẳng. Em đi sau thực hiện như em đi trước.

– Khẩu lệnh: "Đứng lại – Đứng!".

– Động tác: Thực hiện đứng lại.

b) Nhiều hàng dọc đi đều vòng sau bên trái

– TTCB: Các em xếp thành các hàng dọc, đứng nghiêm.

– Khẩu lệnh: "Đi đều – Bước!".

– Động tác: Thực hiện đi đều.

– Khẩu lệnh: "Bên trái, vòng sau – Bước!".

– Động tác: Sau động lệnh "Bước!", em đầu hàng ngoài cùng bên trái làm chuẩn, giậm chân tại chỗ hoặc bước ngắn hơn đồng thời vòng bên trái – ra sau theo hướng ngược lại, những em đầu hàng của các hàng còn lại bước dài hơn theo hướng vòng để giữ

thẳng hàng ngang; khi đã vòng theo đúng hướng tiếp tục đi đều theo hướng thẳng. Em đi sau thực hiện như em đi trước.

– Khẩu lệnh: "Đứng lại – Đứng!".

– Động tác: Thực hiện đứng lại.

2.2. Làm quen, giới thiệu động tác

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

+ Khi đi đều vòng sau bên phải, động tác thực hiện như thế nào? Khi đã vòng đúng hướng thì tiếp tục đi đều theo hướng nào?

+ Khi đi đều vòng sau bên trái, động tác thực hiện như thế nào? Khi đã vòng đúng hướng thì tiếp tục đi đều theo hướng nào? Đối với đội hình nhiều hàng dọc đi đều vòng sau bên trái, em ngoài cùng bên trái làm chuẩn có giậm chân tại chỗ hoặc bước ngắn hơn khi vòng bên trái – ra sau theo hướng ngược lại 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 em nào tập giống mẫu nhất.

Lưu ý: Khi giới thiệu động tác mới (đi đều vòng sau), 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

GV có thể tiến hành như sau:

– GV làm mẫu, cả lớp quan sát. Sau đó, GV gọi một vài HS lên tập động tác đi đều vòng sau, cả lớp quan sát và nhận xét bạn tập.

– GV gọi 4 – 5 HS lên, hướng dẫn cách thực hiện động tác một hàng dọc đi đều vòng sau (bên phải, bên trái) và cho các em thực hiện 1 – 2 lần; cả lớp quan sát và nhận xét. Sau đó, GV cho các hàng thực hiện động tác này.

– GV gọi 2 hàng (hoặc 2 tổ) lên, hướng dẫn cách thực hiện nhiều hàng dọc đi đều vòng sau (bên phải, bên trái) và cho các em thực hiện 1 – 2 lần, cả lớp quan sát và nhận xét; sau đó, cho cả lớp thực hiện động tác này. GV quan sát để hướng dẫn những HS thực hiện chưa đúng.

– GV cho cán sự lớp hô, cả lớp tập động tác nhiều hàng dọc đi đều vòng sau (bên phải, bên trái). 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 hình thức động viên, khích lệ những HS thực hiện đúng.

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

– Vào cuối mỗi tiết học, GV nên tổ chức cho HS trình diễn, thi đua nhằm đem lại niềm vui, hứng thú trong học tập cho các em. Có thể tổ chức trình diễn, thi đua theo nhóm, tổ hoặc cá nhân. Trình diễn, thi đua phải đi đôi với việc đánh giá, nhận xét. Trước khi tổ chức trình diễn, thi đua, GV 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 *Đội nào nhanh hơn*

* *Mục đích:* Rèn luyện kĩ năng chạy, phản xạ, khéo léo, nhanh nhẹn, giáo dục tinh thần tập thể, tính đoàn kết.

* *Chuẩn bị:*

– Kẻ hai vạch giới hạn A, B cách nhau khoảng 5 m.

– Mỗi đội chơi xếp thành hai hàng đứng đối diện nhau ở hai bên vạch giới hạn, mỗi em đầu hàng của bên A cầm một cái vòng.

* *Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh, em đầu hàng (số 1) bên A của mỗi đội chạy sang đưa vòng cho em số 1 bên B của đội mình rồi di chuyển xuống cuối hàng bên B. Em số 1 bên B nhận vòng rồi lại chạy sang đưa cho em số 2 ở bên A, sau đó di chuyển xuống cuối hàng bên A.

– Trò chơi cứ tiếp tục như vậy cho đến em cuối cùng bên B chạy sang đầu hàng bên A, giơ vòng lên cao và hô "Hết".

– Đội nào hoàn thành trước, thực hiện đúng cách chơi là thắng cuộc.

* *Những trường hợp phạm quy:* Xuất phát trước khi có hiệu lệnh hoặc xuất phát trước khi bạn về đưa vòng cho mình; đứng sai vị trí khi thực hiện xong; em cuối cùng sau khi thực hiện xong không giơ tay lên cao và hô "Hết";...

3.3. Tập bài tập phát triển thể lực

GV có thể tham khảo một số bài tập sau:

Bài tập 1: Giậm tại chỗ kết hợp đánh tay 25 – 30 lần, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại vung tay thả lỏng người và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 2: Nhảy lò cò 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 các bài 1, 2, 3 trong SGK.

Đáp án:

+ Bài 1: Khi đang đi đều một mình, nghe khẩu lệnh "Bên trái, vòng sau – Bước!", em vòng bên trái – ra sau theo hướng ngược lại, khi đã vòng theo đúng hướng tiếp tục đi đều theo hướng thẳng.

+ Bài 2: Sai, vì thực hiện đúng phải là em đầu hàng vòng bên phải – ra sau theo hướng ngược lại, khi đã vòng theo đúng hướng tiếp tục đi đều theo hướng thẳng; em đi sau thực hiện như em đi trước.

+ Bài 3: Chọn A.

– Với động tác đi đều vòng sau, 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, các em hãy đứng lên ngồi xuống và tập giậm chân tại chỗ hoặc đi đều vòng sau một vài lần, sau đó học tiếp.

– Ngoài những nội dung nêu trên, GV cần hướng dẫn HS biết cách vệ sinh trong khởi động, trong tập luyện, trong hồi phục và sau tập luyện.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện bài tập đi đều vòng sau của HS theo ba mức sau:

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

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 chân với vòng	– Động tác vươn thở với vòng. – Động tác tay với vòng. – Động tác chân với vòng. – Trò chơi bổ trợ khéo léo. – Bài tập phát triển thể lực.	2 tiết
2	Động tác lườn, động tác lưng – bụng, động tác toàn thân với vòng	– Động tác lườn với vòng. – Động tác lưng – bụng với vòng. – Động tác toàn thân với vòng. – Trò chơi bổ trợ khéo léo. – Bài tập phát triển thể lực.	3 tiết
3	Động tác nhảy, động tác điều hoà với vòng	– Động tác nhảy với vòng. – Động tác điều hoà với vòng. – Trò chơi bổ trợ khéo léo. – Bài tập phát triển thể lực.	2 tiết

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Bài 1. ĐỘNG TÁC VƯƠN THỞ, ĐỘNG TÁC TAY, ĐỘNG TÁC CHÂN VỚI VÒNG

I MỤC TIÊU

– Biết và thực hiện vệ sinh đảm bảo an toàn trong giờ tập luyện của môn GDTC.

– Biết quan sát tranh ảnh, động tác làm mẫu của GV để tập luyện động tác vươn thở, động tác tay, động tác chân với vòng và tự sửa sai động tác.

– Thực hiện được các động tác vươn thở, động tác tay, động tác chân với vòng và vận dụng được vào trong các hoạt động tập thể.

– Bước đầu biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và giúp đỡ bạn trong tập luyện.

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

– Hoàn thành lượng vận động của bài tập.

– Thể hiện sự yêu thích, hình thành thói quen thường xuyên 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 xoay các khớp, sau đó vừa chạy tại chỗ, 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 *Làm theo hiệu lệnh*

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

* *Chuẩn bị:*

– Các em xếp thành vòng tròn, quay mặt vào trong, em này cách em kia một sải tay.

– Chỉ huy đứng trong vòng tròn hoặc di chuyển ngược chiều với các bạn trong khi chơi.

* *Cách chơi:*

– Chỉ huy cho các bạn đi thường (hoặc chạy chậm, nhảy chân sáo,...) theo vòng tròn ngược chiều kim đồng hồ.

– Khi chỉ huy hô "Gió thổi, gió thổi", các em hô "Về đâu, về đâu?". Chỉ huy hô tiếp "Bên phải" (hoặc "Bên trái" hoặc "Phía sau" hoặc "Phía trước"), các em thực hiện như sau: Nếu hiệu lệnh là bên phải thì các em dừng lại, chân phải bước sang phải, đồng thời hai tay dang ngang và nghiêng lườn sang phải; nếu là bên trái thì thực hiện ngược lại; nếu là phía trước thì ngồi xuống cúi đầu; nếu là phía sau thì ngồi xuống ngửa đầu.

– Chỉ huy hô các lệnh xen kẽ, theo tốc độ nhanh chậm khác nhau. Em nào thực hiện chưa đúng theo hiệu lệnh của chỉ huy thì coi như thua cuộc.

2. Kiến thức mới

2.1. Động tác vươn thở, động tác tay, động tác chân với vòng

2.1.1. Động tác vươn thở với vòng

TTCB: Đứng thẳng, hai tay cầm vòng phía trước dọc theo thân.

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

Nhịp 2: Hai tay hạ xuống cầm vòng phía trước dọc theo thân, thở ra từ từ bằng miệng.

Nhịp 3: Về nhịp 1, hít sâu vào bằng mũi.

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

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

2.1.2. Động tác tay với vòng

TTCB: Đứng thẳng, hai tay cầm vòng phía trước dọc theo thân.

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

Nhịp 2: Hai tay đưa vòng xuống dưới dọc theo thân.

Nhịp 3: Hai tay đưa vòng ra trước – lên cao, mắt nhìn theo vòng.

Nhịp 4: Về TTCB.

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

2.1.3. Động tác chân với vòng

TTCB: Đứng thẳng, hai tay cầm vòng phía trước dọc theo thân.

Nhịp 1: Chân trái đưa ra sau, kiễng gót, tì mũi bàn chân, trọng tâm dồn vào chân phải, hai tay đưa vòng ra trước – lên cao, mắt nhìn theo vòng.

Nhịp 2: Chân trái đưa thẳng ra trước, hai tay đưa vòng ra trước – xuống dưới, chạm mũi bàn chân.

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.

2.2. 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 hoặc các bạn trong tranh thực hiện là gì? Đó là hoạt động của tay hay chân, hướng đưa ra trước hay sau, vòng ở trên hay dưới vai?...

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

+ Trong các động tác thầy/cô vừa thực hiện (hoặc động tác mẫu trong tranh), em thích động tác nào nhất? Hãy 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 nhận xét, đánh giá và có hình thức động viên, cổ vũ phù hợp đối với em tập theo mẫu giống nhất.

Lưu ý: Khi giới thiệu động tác mới (động tác vươn thở, động tác tay, động tác chân với vòng), 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

GV có thể tiến hành như sau:

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

– GV vừa hướng dẫn vừa cho HS tập với tần số nhịp nhanh hơn cho tới khi các em tập cơ bản đúng (HS tập 2 – 3 lần 8 nhịp).

– GV gọi một vài HS lên tập liên hoàn ba động tác (động tác vươn thở, động tác tay, động tác chân với vòng). Cả lớp quan sát và nhận xét bạn tập (HS tập 1 lần 8 nhịp).

– GV cho tập theo tổ, tổ trưởng hô cho các bạn tập, GV quan sát, sửa sai cho từng tổ (HS tập 2 – 4 lần 8 nhịp).

– GV gọi từng tổ lên thực hiện động tác, GV biểu dương những tổ làm đúng và sửa động tác cho những tổ làm chưa đúng. Cả lớp chú ý quan sát để ghi nhớ.

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 những HS thực hiện đúng.

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

– Vào cuối mỗi tiết học, GV nên tổ chức cho HS trình diễn, thi đua nhằm đem lại niềm vui, hứng thú trong học tập cho các em. Có thể tổ chức trình diễn, thi đua theo nhóm, tổ hoặc cá nhân. Trình diễn, thi đua phải đi đôi với việc đánh giá, nhận xét. Trước khi tổ chức trình diễn, thi đua, GV 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 *Nhảy lướt sóng*

* *Mục đích:* Rèn luyện sự khéo léo, giáo dục tinh thần tập thể, tính đoàn kết,…

* *Chuẩn bị:*

– Mỗi đội chuẩn bị một đoạn dây dài khoảng 2 m.

– Các đội chơi xếp thành hàng dọc, em đứng trước cách em đứng sau khoảng 1 m; mỗi đội chọn hai em cầm hai đầu đoạn dây làm cặp tạo "sóng".

* *Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh, cặp tạo "sóng" di chuyển từ đầu hàng đến cuối hàng, các em trong hàng nhanh chóng bật nhảy bằng hai chân lướt "sóng", rồi quay sau để tiếp tục chơi. Lưu ý, khi di chuyển, cặp tạo "sóng" sẽ cúi người để dây xuống thấp cho các bạn dễ nhảy qua, các em lướt "sóng" không để dây chạm vào chân.

– Khi em cuối hàng thực hiện xong, cặp tạo "sóng" tiếp tục di chuyển ngược từ cuối hàng đến đầu hàng để các bạn lướt "sóng". Em đầu hàng sau khi lướt "sóng" xong thì giơ tay lên cao và hô "Hết".

– Đội nào xong trước, thực hiện đúng cách chơi là thắng cuộc.

* *Những trường hợp phạm quy:* Cặp tạo "sóng" xuất phát trước khi có hiệu lệnh hoặc không cúi người hạ dây xuống thấp; em lướt "sóng" không bật nhảy bằng hai chân mà bước qua dây, em cuối cùng sau khi thực hiện xong không giơ tay lên cao và hô "Hết";...

3.3. Tập bài tập phát triển thể lực

GV có thể tham khảo một số bài tập sau:

Bài tập 1: Tại chỗ, chùng gối bật tách và chụm chân 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 tại chỗ gót chạm mông, hai tay chống hông 25 – 30 lần, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại vung tay thả lỏng người và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Lưu ý:

– Các trường hợp không nên cho HS tập luyện hoặc tập thể lực: có bệnh về xương khớp; mới hồi phục sau khi ốm hoặc bị chấn thương; có bệnh về mạch máu; đau hoặc phù hai chân.

– Ngoài ra, GV cần quan sát khi luyện tập và thực hiện bài tập thể lực, nếu HS gặp phải các dấu hiệu như: chóng mặt, choáng váng, đau thắt vùng ngực, khó thở, đau ở vùng lưng, vùng gối,… thì cần cho HS dừng lại ngay để nghỉ ngơi hoặc được chăm sóc y tế.

4. Vận dụng

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

Đáp án:

+ Bài 1: Hình B.

+ Bài 2: Hình A là nhịp 5 động tác tay với vòng; Hình B là nhịp 5 động tác vươn thở với vòng.

– 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, động tác tay, động tác chân với vòng:

+ Các em có thể tập động tác vươn thở, động tác tay, động tác chân với vòng 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, các em hãy đứng dậy tập động tác vươn thở, động tác tay, động tác chân với vòng một vài lần, sau đó học tiếp.

– Ngoài những nội dung nêu trên, GV cần hướng dẫn HS biết cách vệ sinh trong khởi động, trong tập luyện, trong hồi phục và sau tập luyện.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện động tác vươn thở, động tác tay, động tác chân với vòng của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng cả ba động tác: động tác vươn thở, động tác tay, động tác chân với vòng; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được lỗi đó trong tập luyện.	Thực hiện được hai hoặc ba trong số các động tác: động tác vươn thở, động tác tay, động tác chân với vòng; biết được lỗi sai trong tập luyện.	Thực hiện được một trong số các động tác: động tác vươn thở, động tác tay, động tác chân với vòng hoặc chưa thực hiện được động tác nào.

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

Bài 2. ĐỘNG TÁC LƯỜN, ĐỘNG TÁC LƯNG – BỤNG, ĐỘNG TÁC TOÀN THÂN VỚI VÒNG

I MỤC TIÊU

– Biết và thực hiện vệ sinh đảm bảo an toàn trong giờ tập luyện của môn GDTC.

– Biết quan sát tranh ảnh, động tác làm mẫu của GV để tập luyện động tác lườn, động tác lưng – bụng, động tác toàn thân với vòng và tự sửa sai động tác.

– Thực hiện được các động tác lườn, động tác lưng – bụng, động tác toàn thân với vòng và vận dụng được vào trong các hoạt động tập thể.

– Bước đầu biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và giúp đỡ bạn trong tập luyện.

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

– Hoàn thành lượng vận động của bài tập.

– Thể hiện sự yêu thích, hình thành thói quen thường xuyên 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 xoay các khớp; giậm chân tại chỗ, vỗ tay; 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 *Quân xanh quân đỏ*

* *Mục đích:* Làm nóng cơ thể, tăng sự khéo léo, nhanh nhẹn, giáo dục tinh thần tập thể, tính đoàn kết,... và tạo hứng thú để tiếp nhận nội dung bài học.

* *Chuẩn bị:*

– Kẻ hai vạch xuất phát cách nhau 1 m. Cách mỗi vạch xuất phát 10 m, kẻ một vạch đích.

– Các em chia thành hai đội chơi (quân xanh và quân đỏ), mỗi đội xếp thành một hàng ngang đứng trên vạch xuất phát của đội mình, em này cách em kia một sải tay. Cứ hai em (mỗi đội một em) đứng đối lưng tạo thành một cặp.

* *Cách chơi:*

– Khi chỉ huy hô tên một đội (quân xanh hoặc quân đỏ) thì các em trong đội đó nhanh chóng chạy đến vạch đích của đội mình, các em trong đội còn lại phải chạy đuổi theo bạn cùng cặp với mình. Trong mỗi cặp, nếu em nào trong đội được gọi tên chạy chưa qua vạch đích mà bị bạn đội kia chạm vào người thì coi như là bị bắt.

– Trong mỗi lượt chơi, cứ em nào bắt được bạn cùng cặp thì được tính là một lần thắng, ngược lại thì bạn kia thắng.

– Trò chơi tiếp tục ở các lượt tiếp theo cho đến khi kết thúc. Đội nào có nhiều lần thắng hơn, thực hiện đúng cách chơi là thắng cuộc.

2. Kiến thức mới

2.1. Động tác lườn, động tác lưng – bụng, động tác toàn thân với vòng

2.1.1. Động tác lườn với vòng

TTCB: Đứng thẳng, hai tay cầm vòng phía trước dọc theo thân.

Nhịp 1: Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay đưa vòng ra trước – lên cao, mắt nhìn theo vòng.

Nhịp 2: Nghiêng lườn sang trái, hai tay thẳng, trọng tâm dồn vào chân phải, kiễng gót chân trái, mắt nhìn phía trước.

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.

2.1.2. Động tác lưng – bụng với vòng

TTCB: Đứng thẳng, hai tay cầm vòng phía trước dọc theo thân.

Nhịp 1: Chân trái bước sang ngang rộng hơn vai, hai tay đưa vòng ra trước – lên cao, mắt nhìn theo vòng.

Nhịp 2: Cúi người, gập thân, hai chân thẳng, hai tay đưa vòng xuống chạm mặt sân, mắt nhìn theo vòng.

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.

2.1.3. Động tác toàn thân với vòng

TTCB: Đứng thẳng, hai tay cầm vòng phía trước dọc theo thân.

Nhịp 1: Hai chân kiễng gót, hai tay đưa vòng ra trước – lên cao, mắt nhìn theo vòng.

Nhịp 2: Hạ gót, cúi người, gập thân, hai chân thẳng, hai tay đưa vòng xuống chạm mũi bàn chân, mắt nhìn theo vòng.

Nhịp 3: Đứng thẳng, chân trái đưa ra sau, kiễng gót, tì mũi bàn chân, trọng tâm dồn vào chân phải, hai tay đưa vòng ra trước – lên cao, mắt nhìn theo vòng.

Nhịp 4: Về TTCB.

Nhịp 5, 6, 7, 8: Như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng ở nhịp 7 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 hoặc các bạn trong tranh thực hiện là gì? Đó là hoạt động của tay hay chân, hướng đưa ra trước hay sau, vòng ở trên hay dưới vai?...

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

+ Trong các động tác thầy/cô vừa thực hiện (hoặc động tác mẫu trong tranh), em thích động tác nào nhất? Hãy 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 nhận xét, đánh giá và có hình thức động viên, cổ vũ phù hợp đối với em tập theo mẫu giống nhất.

Lưu ý: Khi giới thiệu động tác mới (động tác lườn, động tác lưng – bụng, động tác toàn thân với vòng), 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

GV có thể tiến hành như sau:

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

– GV vừa hướng dẫn vừa cho HS tập với tần số nhịp nhanh hơn cho tới khi các em tập cơ bản đúng (HS tập 2 – 3 lần 8 nhịp).

– GV gọi một vài HS lên tập liên hoàn ba động tác (động tác lườn, động tác lưng – bụng, động tác toàn thân với vòng). Cả lớp quan sát và nhận xét bạn tập (HS tập 1 lần 8 nhịp).

– GV cho tập theo tổ, tổ trưởng hô cho các bạn tập, GV quan sát, sửa sai cho từng tổ (HS tập 2 – 4 lần 8 nhịp).

– GV gọi từng tổ lên thực hiện động tác. GV biểu dương những tổ làm đúng và sửa động tác cho những tổ làm chưa đúng. Cả lớp chú ý quan sát để ghi nhớ.

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

– Vào cuối mỗi tiết học, GV nên tổ chức cho HS trình diễn, thi đua nhằm đem lại niềm vui, hứng thú trong học tập cho các em. Có thể tổ chức trình diễn, thi đua theo nhóm, tổ hoặc cá nhân. Trình diễn, thi đua phải đi đôi với việc đánh giá, nhận xét. Trước khi tổ chức trình diễn, thi đua, GV 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 *Chạy đổi vòng*

* *Mục đích:* Rèn luyện kĩ năng phản xạ, 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.

– Cách vạch xuất phát 8 m, kẻ vạch đích. Sau vạch đích, đặt hai chiếc vòng cách nhau khoảng 3 m.

– Mỗi đội xếp thành một hàng dọc, đứng sau vạch chuẩn bị và thẳng hướng với chiếc vòng đặt ở đích. Trong mỗi hàng, em này cách em kia một cánh tay, em đầu hàng cầm vòng trước ngực đứng sau vạch xuất phát.

* *Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh, em đầu hàng (em số 1) nhanh chóng chạy đến vạch đích rồi đổi chiếc vòng ở đích và chạy về đưa vòng cho em số 2, sau đó di chuyển xuống cuối hàng. Em số 2 thực hiện như em số 1 rồi chạy về đưa vòng cho em số 3.

– 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, thực hiện đúng cách chơi là thắng cuộc.

* *Những trường hợp phạm quy:* Xuất phát trước khi có hiệu lệnh hoặc xuất phát trước khi bạn về trao vòng cho mình; đến đích không đổi vòng hoặc cầm cả hai vòng về; em cuối cùng thực hiện xong không giơ tay lên cao và hô "Hết";...

3.3. Tập bài tập phát triển thể lực

GV có thể tham khảo một số bài tập sau:

Bài tập 1: Chạy nâng cao đùi, hai tay đánh tự nhiên hai bên hông 25 – 30 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 25 – 30 lần, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Lưu ý:

– Các trường hợp không nên cho HS tập luyện hoặc tập thể lực: có bệnh về xương khớp; mới hồi phục sau các chấn thương; có bệnh về mạch máu; bệnh tim mạch, đau xương hoặc phù hai tay.

– Ngoài ra, GV cần quan sát khi luyện tập và thực hiện bài tập thể lực, nếu HS có các dấu hiệu như: tái mặt, choáng váng, chóng mặt, đau thắt vùng ngực, khó thở, đau ở vùng lưng, vùng gối, cổ chân,... thì cần cho HS dừng lại ngay để nghỉ ngơi hoặc được chăm sóc y tế.

4. Vận dụng

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

Đáp án:

+ Bài 1: Hình B.

+ Bài 2: Hình A là nhịp 2 động tác lườn với vòng; Hình B là nhịp 2 động tác lưng – bụng với vòng.

– 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 lườn, động tác lưng – bụng, động tác toàn thân với vòng:

+ Với động tác lườn, động tác lưng – bụng, động tác toàn thân với vòng 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, các em hãy đứng dậy tập các động tác lườn, động tác lưng – bụng, động tác toàn thân với vòng một vài lần, sau đó học tiếp.

– Ngoài những nội dung nêu trên, GV cần hướng dẫn HS biết cách vệ sinh trong khởi động, trong tập luyện, trong hồi phục và sau tập luyện.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện động tác lườn, động tác lưng – bụng, động tác toàn thân với vòng của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng cả ba động tác: động tác lườn, động tác lưng – bụng, động tác toàn thân với vòng; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được lỗi đó trong tập luyện.	Thực hiện được hai hoặc ba trong số các động tác: động tác lườn, động tác lưng – bụng, động tác toàn thân với vòng; biết được lỗi sai trong tập luyện.	Thực hiện được một trong ba động tác: động tác lườn, động tác lưng – bụng, động tác toàn thân với vòng 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 NHẢY, ĐỘNG TÁC ĐIỀU HOÀ VỚI VÒNG

I MỤC TIÊU

– Biết và thực hiện vệ sinh đảm bảo an toàn trong giờ tập luyện của môn GDTC.

– Biết quan sát tranh ảnh, động tác làm mẫu của GV để tập luyện động tác nhảy, động tác điều hoà với vòng và tự sửa sai động tác.

– Thực hiện được các động tác nhảy, động tác điều hoà với vòng và vận dụng được vào trong các hoạt động tập thể.

– Bước đầu biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và giúp đỡ bạn trong tập luyện.

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

– Hoàn thành lượng vận động của bài tập.

– Thể hiện sự yêu thích, hình thành thói quen thường xuyên 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 xoay các khớp; chạy một vòng quanh sân tập; 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 *Nghe số chạy đổi chỗ*

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

* *Chuẩn bị:*

– Các em xếp thành vòng tròn, em này cách em kia một cánh tay, quay mặt vào trong. Chỉ huy đứng trong vòng tròn.

– Chỉ huy chỉ định một em làm chuẩn, điểm số từ 1 đến hết, các em nhớ số của mình.

* *Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh, chỉ huy cho các bạn hát, vỗ tay, giậm chân theo nhịp một bài hát bất kì. Sau khi hát một đoạn bài hát, chỉ huy gọi một vài số theo cặp (ví dụ: 1 và 15; 7 và 20; …), các em chạy đổi chỗ cho nhau theo số gọi của chỉ huy.

– Em nào chạy không đúng số, chạy nhầm cặp coi như thua cuộc.

2. Kiến thức mới

2.1. Động tác nhảy, động tác điều hoà với vòng

2.1.1. Động tác nhảy với vòng

TTCB: Đứng thẳng, hai tay cầm vòng phía trước dọc theo thân.

Nhịp 1: Bật nhảy tách chân, khi rơi xuống hai chân rộng bằng vai, hai tay đưa vòng ra trước.

Nhịp 2: Bật nhảy chụm chân, khi rơi xuống hai chân đặt cạnh nhau, hai tay đưa vòng lên cao, mắt nhìn theo vòng.

Nhịp 3: Về nhịp 1.

Nhịp 4: Về TTCB.

Nhịp 5, 6, 7, 8: Như nhịp 1, 2, 3, 4.

2.1.2. Động tác điều hoà với vòng

TTCB: Đứng thẳng, hai tay cầm vòng phía trước dọc theo thân.

Nhịp 1: Tay trái cầm vòng, hai tay đưa sang ngang – lên cao chếch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đồng thời nâng đùi chân trái lên, cẳng chân thả lỏng, đầu ngửa.

Nhịp 2: Hạ chân, đồng thời hai tay từ từ hạ xuống bắt chéo trước bụng, đầu hơi cúi.

Nhịp 3: Như nhịp 1, nhưng đổi chân.

Nhịp 4: Về TTCB.

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

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 hoặc các bạn trong tranh thực hiện là gì? Đó là hoạt động của tay hay chân, hướng đưa ra trước hay sau, vòng ở trên hay dưới vai?...

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

+ Trong các động tác thầy/cô vừa thực hiện (hoặc động tác mẫu trong tranh), em thích động tác nào nhất? Hãy 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 nhận xét, đánh giá và có hình thức động viên, cổ vũ phù hợp đối với em tập theo mẫu giống nhất.

Lưu ý: Khi giới thiệu động tác mới (động tác nhảy, động tác điều hoà với vòng), 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

GV có thể tiến hành như sau:

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

– GV vừa hướng dẫn vừa cho HS tập với tần số nhịp nhanh hơn cho tới khi các em tập cơ bản đúng (HS tập 2 – 3 lần 8 nhịp).

– GV gọi một vài HS lên tập liên hoàn hai động tác (động tác nhảy, động tác điều hoà với vòng). Cả lớp quan sát và nhận xét bạn tập (HS tập 1 lần 8 nhịp).

– GV cho tập theo tổ, tổ trưởng hô cho các bạn tập, GV quan sát, sửa sai cho từng tổ (HS tập 2 – 4 lần 8 nhịp).

– GV gọi từng tổ lên thực hiện động tác. GV biểu dương những tổ làm đúng và sửa động tác cho những tổ làm chưa đúng. Cả lớp chú ý quan sát để ghi nhớ.

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

– Vào cuối mỗi tiết học, GV nên tổ chức cho HS trình diễn, thi đua nhằm đem lại niềm vui, hứng thú trong học tập cho các em. Có thể tổ chức trình diễn, thi đua theo nhóm, tổ hoặc cá nhân. Trình diễn, thi đua phải đi đôi với việc đánh giá, nhận xét. Trước khi tổ chức trình diễn, thi đua, GV 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 *Chuyển vòng tiếp sức*

* *Mục đích:* Rèn luyện 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, cách vạch xuất phát 8 – 10 m, kẻ vạch đích. Sau vạch đích, đặt hai cây nấm. Ở mỗi cây nấm, đặt 3 – 5 chiếc vòng.

– Mỗi đội xếp thành một hàng dọc, đứng sau vạch chuẩn bị và thẳng hàng với cây nấm đặt ở đích. Trong mỗi hàng, em này cách em kia một cánh tay, em đầu hàng đứng sau vạch xuất phát.

* *Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh, em đầu hàng (số 1) nhanh chóng chạy đến vạch đích rồi lấy hết vòng ở hai cây nấm chạy về đưa cho em số 2, sau đó di chuyển xuống cuối hàng. Em số 2 chạy lên đặt hết vòng vào hai cây nấm rồi chạy về chạm tay vào em số 3. Em số 3 thực hiện như em số 1.

– Lần lượt các em tiếp theo thực hiện như hai em đầu hàng, đến em cuối cùng sau khi thực hiện xong, chạy về vạch xuất phát, giơ vòng (hoặc tay) lên cao và hô "Hết".

– Đội nào xong trước, thực hiện đúng cách chơi là thắng cuộc.

* *Những trường hợp phạm quy:* Xuất phát trước khi có hiệu lệnh hoặc xuất phát

trước khi bạn về trao vòng cho mình; đến đích không lấy hết vòng ở hai cây nấm về; em cuối cùng thực hiện xong không giơ vòng (hoặc tay) lên cao và hô "Hết";…

3.3. Tập bài tập phát triển thể lực

GV có thể tham khảo một số bài tập sau:

Bài tập 1: Đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay chống hông, thực hiện ngồi xuống đứng lên 25 – 30 lần, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 2: Ngồi bệt nâng hai chân lên và hạ chân xuống, hai tay chống sau 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 HS làm các bài 1, 2 trong SGK.

Đáp án:

+ Bài 1: Hình B.

+ Bài 2: Hình A là nhịp 2 động tác điều hoà với vòng; Hình B là nhịp 2 động tác nhảy với vòng.

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

– Ngoài những nội dung nêu trên, GV cần hướng dẫn HS biết cách vệ sinh trong khởi động, trong tập luyện, trong hồi phục và sau tập luyện.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

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

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng cả hai động tác: động tác nhảy, động tác điều hoà với vòng; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được lỗi đó trong tập luyện.	Thực hiện được một hoặc hai trong số các động tác: động tác nhảy, động tác điều hoà với vòng; biết được lỗi sai trong tập luyện.	Chưa thực hiện được động tác nào trong hai động tác: động tác nhảy, động tác điều hoà với vòng.

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 rèn luyện kĩ năng thăng bằng	– Đứng kiễng gót, hai chân rộng bằng vai. – Đứng kiễng gót, chân trước chân sau. – Đứng kiễng gót trên một chân. – Bài tập rèn luyện kĩ năng thăng bằng tại chỗ. – Bài tập rèn luyện kĩ năng thăng bằng khi di chuyển. – Trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ. – Bài tập phát triển thể lực.	6 tiết
2	Bài tập rèn luyện kĩ năng bật xa	– Tại chỗ bật xa. – Di chuyển một bước bật xa: + Giậm nhảy bằng hai chân. + Giậm nhảy bằng một chân. – Trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ. – Bài tập phát triển thể lực.	6 tiết
3	Bài tập rèn luyện kĩ năng bật cao	– Tại chỗ bật cao. – Di chuyển một bước bật cao. – Trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ. – Bài tập phát triển thể lực.	6 tiết
4	Nhảy dây	– So dây, chao dây. – Nhảy dây chụm chân. – Nhảy dây qua từng chân. – Trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ. – Bài tập phát triển thể lực.	6 tiết

Bài 1. BÀI TẬP RÈN LUYỆN KĨ NĂNG THĂNG BẰNG

I MỤC TIÊU

– Biết và thực hiện vệ sinh đảm bảo an toàn trong giờ tập luyện của môn GDTC.

– Biết quan sát và tìm hiểu động tác qua tranh ảnh, động tác làm mẫu của GV để tập luyện và tự sửa sai động tác của bài tập rèn luyện kĩ năng thăng bằng.

– Thực hiện được các động tác và bài tập rèn luyện kĩ năng thăng bằng, trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ; xử lí được một số tình huống trong tập luyện và vận dụng được vào trong các hoạt động tập thể.

– Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và giúp đỡ bạn trong tập luyện.

– Hoàn thành lượng vận động của bài tập.

– Thể hiện sự yêu thích và thường xuyên tập luyện TDTT.

II CHUẨN BỊ

– Kẻ, vẽ sân tập theo nội dung bài tập rèn luyện kĩ năng thăng bằng và trò chơi.

– Còi, cờ, tranh ảnh, băng đĩa hình, mỗi em một khăn nhỏ,...

– 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; vừa, giậm chân tại chỗ, 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 đổi chỗ, bắt khăn*

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

* *Chuẩn bị:*

– Kẻ hai vạch giới hạn cách nhau 5 m ở giữa sân chơi.

– Các em chia thành hai nhóm có số người bằng nhau đứng sau vạch giới hạn, quay mặt vào nhau, mỗi bạn cầm một chiếc khăn nhỏ trên tay.

** Cách chơi:*

Khi có hiệu lệnh, các em nhanh chóng vừa di chuyển vừa tung khăn về phía trước, đồng thời chạy nhanh đến để bắt lại khăn của mình, sau đó cầm khăn chạy về đứng vào chỗ của bạn đối diện mình để chuẩn bị cho lần chơi tiếp theo. Em nào không bắt được khăn thì coi như thua cuộc.

2. Kiến thức mới

2.1. Bài tập rèn luyện kĩ năng thăng bằng

2.1.1. Đứng kiễng gót, hai chân rộng bằng vai

– TTCB: Đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay chống hông.

– Cách thực hiện: Kiễng gót, giữ thăng bằng (trong thời gian 3 – 5 nhịp đếm), thân thẳng, căng ngực, mắt nhìn thẳng.

2.1.2. Đứng kiễng gót, chân trước chân sau

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

– Cách thực hiện: Kiễng gót, giữ thăng bằng (trong thời gian 3 – 5 nhịp đếm), thân thẳng, căng ngực, mắt nhìn thẳng.

2.1.3. Đứng kiễng gót trên một chân

– TTCB: Đứng chụm chân, hai tay chống hông.

– Cách thực hiện: Kiễng gót, đồng thời gập một cẳng chân ra sau, giữ thăng bằng (trong thời gian 3 – 5 nhịp đếm), thân thẳng, căng ngực, mắt nhìn thẳng.

2.1.4. Bài tập rèn luyện kĩ năng thăng bằng tại chỗ

– TTCB: Đứng chụm chân, hai tay chống hông.

– Cách thực hiện:

+ Nhịp 1: Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, kiễng gót, giữ thăng bằng, thân thẳng, mắt nhìn thẳng.

+ Nhịp 2: Về TTCB.

+ Nhịp 3: Kiễng gót, đồng thời gập cẳng chân trái ra sau, hai tay dang ngang, bàn tay sấp, giữ thăng bằng, thân thẳng, căng ngực, mắt nhìn thẳng.

+ Nhịp 4: Về TTCB.

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

2.1.5. Bài tập rèn luyện kĩ năng thăng bằng khi di chuyển

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

– Cách thực hiện: Từ vạch xuất phát, đi kiễng gót theo đường gấp khúc. Trên mỗi đoạn của đường gấp khúc, hai tay luân phiên: dang ngang, bàn tay sấp và giơ cao chếch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau; 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 thường sử dụng động tác đứng kiễng gót trên hai chân hoặc đứng kiễng gót trên một chân trong những tình huống nào? Em hãy cho biết, động tác thầy/cô thực hiện hoặc bạn trong tranh thể hiện những cử động 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.

– GV cùng HS đánh giá xem em 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 rèn luyện kĩ năng thăng bằng, GV có thể tiến hành như sau:

– GV tổ chức cho cả lớp tập từng động tác, mỗi động tác tập từ 2 – 4 lần, sau mỗi lần cho các em giữ thăng bằng lâu hơn.

– GV cho từng hàng (hoặc từng tổ) thực hiện động tác 1 – 2 lần. 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 rèn luyện kĩ năng thăng bằng tại chỗ, GV có thể thực hiện như sau:

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

– GV hướng dẫn HS tập chậm từng nhịp cho tới khi cơ bản đúng các động tác của bài tập.

– GV hô nhịp vừa phải cho HS tập liên hoàn bài tập.

– GV quan sát, cán sự hô nhịp cho cả lớp tập, lưu ý sau mỗi lần thực hiện bài tập, GV cần có nhận xét.

* Với bài tập rèn luyện kĩ năng thăng bằng khi di chuyển, GV có thể thực hiện như sau:

– GV làm mẫu chậm. Vừa đi vừa nêu chi tiết cách kết hợp với đưa tay dang ngang, bàn tay sấp hoặc tay giơ cao chếch chữ V, cả lớp quan sát.

– GV hướng dẫn HS tập chậm từng động tác cho tới khi tập cơ bản đúng, sau đó kết hợp tập liên hoàn các động tác của bài tập.

– GV cho cả lớp tập theo hình thức nước chảy, mỗi em cách nhau 2 m, chú ý quan sát và sửa sai cho HS.

Lưu ý sau mỗi lần thực hiện bài tập, GV cần có nhận xét.

* Trong quá trình học động tác, thực hiện các bài tập, GV cần khuyến khích HS đặt câu hỏi hoặc nêu những thắc mắc của bản thân bằng cách giải thích, tỏ thái độ vui vẻ, quan tâm để các em tự tin mỗi khi cần sự giúp đỡ của GV và các bạn. Cần thay đổi người điều khiển để các em tập luyện đủ lượng vận động.

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức luyện tập động tác

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

– GV có thể tiến hành cho HS luyện tập các động tác và bài tập như sau:

+ Mỗi HS đứng tại chỗ tự nhớ lại và tập động tác đứng kiễng gót, hai chân rộng bằng vai; nếu có thắc mắc về động tác, các em có thể hỏi bạn hoặc GV để tập.

+ Cứ hai HS đứng quay mặt vào nhau, thay nhau điều khiển và nhận xét bạn tập động tác đứng kiễng gót, chân trước chân sau, rồi cùng nhau đưa ra cách khắc phục, các em có thể trao đổi, tìm hiểu động tác qua các bạn hoặc GV.

+ HS tập hợp thành các nhóm (có thể cho các em tự kết bạn thành nhóm). Các nhóm chủ động phân công người điều khiển để luyện tập các nội dung: đứng kiễng gót trên một chân; bài tập rèn luyện kĩ năng thăng bằng tại chỗ và bài tập rèn luyện kĩ năng thăng bằng khi di chuyển.

+ GV đến hỗ trợ HS, có thể nêu những khó khăn có thể gặp phải khi luyện tập. Nếu cá nhân hoặc nhóm nào có nhiều HS tập chưa đúng, GV có thể cùng em đó hoặc các em trong nhóm gợi ý để kèm cặp và giúp đỡ.

+ GV có thể cho từng nhóm hoặc một vài nhóm lên trước lớp thi đua trình diễn bài tập rèn luyện kĩ năng thăng bằng (tại chỗ và di chuyển). GV tuyên dương nhóm có nhiều em thực hiện cơ bản được khi thăng bằng, động viên nhóm tập chưa đạt yêu cầu, chỉ ra những điểm cần khắc phục, đồng thời cho HS ở nhóm tập chưa đạt thực hành theo cách khắc phục đã thống nhất. GV có thể sử dụng kết quả trình diễn để làm căn cứ cho đánh giá thường xuyên.

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 luyện tập cho phù hợp.

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

Trò chơi *Di chuyển giữ thăng bằng tiếp sức*

* *Mục đích:* Rèn luyện kĩ năng thăng bằng, phản xạ, tính kiên trì và tăng cường vận động đa dạng.

* *Chuẩn bị:*

– Kẻ vạch chuẩn bị và vạch xuất phát cách nhau khoảng 50 cm. Cách vạch xuất phát 5 m, đặt một vật đích.

– Mỗi đội xếp thành một hàng dọc đứng sau vạch chuẩn bị, thẳng hướng với vật đích.

* *Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh, em đầu hàng của mỗi đội di chuyển kiễng gót, hai tay dang ngang từ vạch xuất phát đến vật đích. Sau khi vòng qua vật đích, di chuyển kiễng gót, hai tay giơ cao chếch chữ V về vạch xuất phát, rồi chạm tay vào bạn tiếp theo của đội mình, 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, thực hiện đúng cách chơi là thắng cuộc.

* *Những trường hợp phạm quy:* Xuất phát trước khi có hiệu lệnh hoặc xuất phát trước khi bạn về chạm tay vào mình; di chuyển không kiễng gót; không dang tay hoặc giơ cao chếch chữ V; không vòng qua vật đích;…

* GV có thể hướng dẫn HS cách phối hợp sao cho hiệu quả; thay đổi cách chơi cho từng đợt hoặc từng tiết học như: di chuyển kiễng gót hai tay chống hông, di chuyển kiễng gót có mang đồ vật, thay đổi cách chuyển hướng vận động,…

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 với tốc độ nhanh dần; lặp lại 2 lần, sau mỗi lần cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 2: Đi bộ nhanh theo địa hình quanh sân tập. Khi về đến đích, cần đi lại thả lỏng toàn thân, đặc biệt là thả lỏng chân, hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 3: Chạy dích dắc 20 m:

– Chuẩn bị: Kẻ vạch xuất phát, đặt 5 đồ vật theo đường dích dắc, mỗi đồ vật cách nhau 4 m.

– Động tác: HS chạy nối đuôi nhau luồn qua các đồ vật theo hình dích dắc, mỗi em cách nhau 2 m. Lặp lại 2 lần, sau mỗi lần cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Lưu ý:

– Các trường hợp không nên cho HS luyện tập hoặc tập thể lực: có bệnh về xương khớp; mới hồi phục sau khi ốm hoặc bị chấn thương; có bệnh về mạch máu; đau hoặc phù hai chân;...

– Ngoài ra, GV cần quan sát khi luyện tập và thực hiện bài tập thể lực, nếu HS gặp phải các dấu hiệu như: chóng mặt, choáng váng, đau thắt vùng ngực, khó thở, đau ở vùng lưng, vùng gối;... thì cần cho HS dừng lại ngay để nghỉ ngơi hoặc được chăm sóc y tế.

4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS làm bài 1 trong SGK.

Đáp án: Hình A thể hiện động tác đứng kiễng gót trên một chân; Hình B thể hiện động tác đứng kiễng gót, chân trước chân sau.

– Với bài 2 và bài 3: GV chỉ cho HS biết đây là một cách vận dụng động tác đã học trong thực tiễn và nhắc HS luyện tập hằng ngày để giúp đôi chân khoẻ, thon gọn, cơ thể săn chắc.

– Ngoài những nội dung nêu trên, GV cần hướng dẫn HS biết cách vệ sinh trong khởi động, trong tập luyện, trong hồi phục và sau tập luyện.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện các tư thế rèn luyện kĩ năng thăng bằng của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng các động tác và bài tập rèn luyện kĩ năng thăng bằng; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được lỗi đó trong tập luyện.	Thực hiện được ít nhất ba trong số các động tác và bài tập rèn luyện kĩ năng thăng bằng; biết được lỗi sai trong tập luyện.	Thực hiện được ít hơn ba trong số các động tác và bài tập rèn luyện kĩ năng thăng bằng.

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 RÈN LUYỆN KĨ NĂNG BẬT XA

I MỤC TIÊU

– Biết và thực hiện vệ sinh đảm bảo an toàn trong giờ tập luyện của môn GDTC.

– Biết quan sát và tìm hiểu động tác qua tranh ảnh, động tác làm mẫu của GV để tập luyện và tự sửa sai động tác của bài tập rèn luyện kĩ năng bật xa.

– Thực hiện được các bài tập rèn luyện kĩ năng bật xa, trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ; xử lí được một số tình huống trong tập luyện và vận dụng được vào trong các hoạt động tập thể.

– Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và giúp đỡ bạn trong tập luyện.

– Hoàn thành lượng vận động của bài tập.

– Thể hiện sự yêu thích và thường xuyên tập luyện TDTT.

II CHUẨN BỊ

– Kẻ, vẽ sân tập theo nội dung bài tập rèn luyện kĩ năng bật xa và trò chơi.

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

– 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 các động tác sau giúp các em làm nóng cơ thể:

– Xoay các khớp; ép dọc, ép ngang.

– Tập 7 động tác của bài thể dục (trừ động tác điều hoà), mỗi động tác tập 2 lần 8 nhịp theo nhịp hô hoặc 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 *Đếm sao*

* *Mục đích:* Làm nóng cơ thể, tăng cường phản xạ, nhịp điệu, tăng khả năng định hướng trong không gian, tạo không khí vui vẻ để tiếp nhận nội dung bài học.

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

* *Cách chơi:*

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

Dần dần ra ngõ,
Tỏ mặt xuống ao,
Trong ao lắm cá,
Thiên hạ lắm người,
Đố ai đếm được,
Sao sáng! sáng sao!

– Khi dứt vần điệu, chỉ huy hô: "***Một (hai, ba,...) ông sao sáng***" thì các em **tiến** lên 1 (2, 3,...) bước tương ứng, chỉ huy hô: "***Một (hai, ba,...) ông sáng sao***" thì các em **lùi** với số bước tương ứng.

– Em nào tiến, lùi không đúng số bước thì coi như thua cuộc và mất quyền chơi.

– Kết thúc trò chơi, em nào thua cuộc thì chạy biến tốc quanh các bạn một vòng (nửa vòng chạy nhanh, nửa vòng chạy chậm).

2. Kiến thức mới

2.1. Bài tập rèn luyện kĩ năng bật xa

2.1.1. Tại chỗ bật xa

– TTCB: Đứng tự nhiên.

– Cách thực hiện: Từ TTCB, chùng gối, hai tay đưa ra sau, rồi vung ra trước – lên cao, đồng thời bật nhảy lên cao – ra trước. Tiếp đất bằng hai nửa trước bàn chân rồi đến cả bàn chân, đồng thời chùng gối, hạ tay để giữ thăng bằng.

2.1.2. Di chuyển một bước bật xa

a) Giậm nhảy bằng hai chân

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

– Cách thực hiện: Từ TTCB, chân sau bước lên một bước, chân còn lại bước lên đặt ngang chân trước, đồng thời chùng gối, hai tay đưa ra sau rồi vùng ra trước – lên cao, bật nhảy lên cao – ra trước. Tiếp đất bằng hai nửa trước bàn chân rồi đến cả bàn chân, đồng thời chùng gối, hạ tay để giữ thăng bằng.

b) Giậm nhảy bằng một chân

– TTCB: Đứng chân trước chân sau (chân giậm nhảy đặt sau), hai tay buông tự nhiên.

– Cách thực hiện: Từ TTCB, bước chân sau lên, chùng gối, đưa hai tay ra sau, thực hiện giậm nhảy, đồng thời nâng đùi chân còn lại phối hợp đánh tay từ sau ra trước – lên cao. Tiếp đất bằng hai nửa trước bàn chân rồi đến cả bàn chân, đồng thời chùng gối, hạ tay để giữ thăng bằng.

2.2. Làm quen, giới thiệu động tác

– GV làm mẫu động tác hoặc cho HS quan sát tranh thể hiện động tác mẫu (trong SGK). Với mỗi động tác, GV có thể tham khảo câu hỏi sau: Động tác thầy/cô thực hiện hoặc bạn trong tranh thể hiện là động tác gì? Em thường sử dụng động tác đó trong những tình huống nào? Khi đang di chuyển trên đường, gặp một vũng nước nhỏ mà không có đường đi vòng thì em làm gì để vượt qua?

– 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: TTCB, cách bật nhảy; an toàn trong tập luyện;...).

– GV cho HS xung phong lên thực hiện bài tập theo ý hiểu của mình.

– GV cùng HS đánh giá xem em 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 động tác tại chỗ bật xa, GV có thể tiến hành như sau:

– GV hướng dẫn HS tập đồng loạt 2 – 3 lần động tác tại chỗ bật xa.

– GV cho cán sự chỉ huy để quan sát, đến sửa sai cho HS.

– GV nhận xét, biểu dương những HS thực hiện đúng, thực hiện an toàn trong tập luyện và nhắc nhở những HS chưa tập trung tập động tác, sau đó vừa sửa động tác, vừa cho những HS thực hiện chưa đúng tập thêm.

– GV điều khiển cho cả lớp tập đồng loạt 1 – 2 lần, sau đó nhấn mạnh những điểm cần lưu ý khi bật lên và rơi xuống đất.

* Với động tác di chuyển một bước bật xa, GV có thể tiến hành như sau:

– GV hướng dẫn cho HS tập đồng loạt 2 – 4 lần động tác di chuyển một bước bật xa.

– GV cho cán sự chỉ huy để quan sát, sửa sai; biểu dương những HS thực hiện đúng, thực hiện an toàn trong tập luyện và nhắc nhở, sửa động tác cho những HS thực hiện chưa đúng và cho các em tập thêm.

* GV nhắc HS chú ý ghi nhớ những yêu cầu khi bước chân và giậm nhảy trong bật xa tại chỗ và di chuyển một bước bật xa để chuẩn bị chủ động trong hoạt động tập luyện.

* Trong quá trình học động tác, GV cần nhắc nhở HS đảm bảo an toàn, tạo điều kiện cho cán sự tập luyện đủ lượng vận động; khuyến khích HS đặt câu hỏi hoặc nêu những thắc mắc của bản thân bằng cách giải thích, tỏ thái độ vui vẻ, quan tâm để các em tự tin tập luyện hoặc mỗi khi cần sự giúp đỡ của GV và các bạn.

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức luyện tập động tác

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

– GV có thể tiến hành cho HS luyện tập theo gợi ý sau:

+ GV cho HS thảo luận, đưa ra câu hỏi về động tác, GV trả lời hoặc giải thích, cũng có thể gợi ý cho các em cùng giải đáp câu hỏi.

+ GV nhắc nhở HS cách giữ an toàn, đảm bảo vệ sinh trong luyện tập.

+ GV cho HS tự tập động tác giậm nhảy bằng một chân và đến hỗ trợ các em.

+ Khi cho HS luyện tập theo cặp động tác giậm nhảy bằng hai chân, GV nhắc hai em luân phiên tập động tác, quan sát, sửa động tác cho nhau, hỗ trợ các em cách khắc phục nhược điểm về động tác.

+ GV cho HS tập hợp thành các nhóm (có thể gợi ý cho các em đưa ra cách lập nhóm). Các nhóm chủ động điều khiển luyện tập động tác của bài tập rèn luyện kĩ năng một bước bật xa. Sau đó các nhóm thảo luận về tình hình luyện tập của tổ mình, thống nhất các câu hỏi thắc mắc về cách bật xa tại chỗ, di chuyển một bước bật xa,...

+ GV đến các nhóm hỗ trợ, cùng HS giải quyết những thắc mắc, khó khăn khi luyện tập. Nếu nhóm nào có nhiều HS tập chưa đúng, GV có thể cùng các em trong nhóm gợi ý để kèm cặp và giúp đỡ.

+ GV tổ chức cho các nhóm thi đua thực hiện bài tập rèn luyện kĩ năng bật xa. Lần lượt đại diện mỗi nhóm thực hiện bài tập (có thể cho đại diện nhóm bốc thăm để xem nhóm mình thực hiện bài tập nào). Cử một nhóm quan sát, nhận xét và cùng GV đánh giá kết quả thi đua. GV tuyên dương nhóm có nhiều HS thực hiện cơ bản được. GV cùng HS động viên cá nhân hoặc nhóm tập chưa đạt yêu cầu, chỉ ra những điểm cần khắc phục, đồng thời cho HS ở nhóm tập chưa đạt thực hành theo cách khắc phục đã thống nhất.

+ GV sử dụng tranh ảnh hoặc làm mẫu để nhấn mạnh lại những chi tiết cần lưu ý của động tác tại chỗ bật xa hoặc di chuyển một bước bật xa, phân biệt sự khác nhau giữa giậm nhảy bằng một chân và giậm nhảy bằng hai chân khi bật xa.

Lưu ý: Tùy vào trình độ của HS, điều kiện của nhà trường, GV có thể thay đổi cách hướng dẫn HS, thay đổi hình thức luyện tập cho phù hợp. Cần tăng cường đưa ra các tình huống trong thực tiễn liên quan đến các động tác đã học có thể xảy ra để HS thảo luận và đưa ra cách xử lí.

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

Trò chơi *Bật nhảy xoay người tiếp sức*

* *Mục đích:* Rèn luyện phản xạ, sự khéo léo, định hướng trong không gian, vận động đa dạng, xử lí tình huống và tăng cường thể lực.

* *Chuẩn bị:*

– Kẻ vạch chuẩn bị và vạch xuất phát cách nhau 50 cm. Cách vạch xuất phát 5 m, đặt một vật đích. Giữa vạch xuất phát và vật đích đặt 3 vòng tròn nhựa dọc theo đường di chuyển (hoặc có thể vẽ hình tròn có đường kính khoảng 40 – 50 cm).

– Mỗi đội xếp thành một hàng dọc đứng sau vạch chuẩn bị, thẳng hướng với vật đích.

* *Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh, em đầu hàng của mỗi đội di chuyển nhanh từ vạch xuất phát đến vật đích và lần lượt thực hiện các động tác sau: bật nhảy thẳng hướng vào trong vòng tròn thứ nhất, bật nhảy xoay người sang phải vào vòng tròn thứ hai, bật nhảy xoay người về hướng chạy vào vòng tròn thứ ba; sau đó chạy vòng qua vật đích về chạm tay vào bạn 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, thực hiện đúng cách chơi là thắng cuộc.

* *Những trường hợp phạm quy:* Xuất phát trước khi có hiệu lệnh hoặc xuất phát trước khi bạn chạm tay vào mình; thực hiện không đúng động tác xoay người; không vòng qua vật đích;…

3.3. Tập bài tập phát triển thể lực

GV có thể tham khảo một số bài tập sau:

Bài tập 1: Đứng chân trước chân sau, hai chân khép, hai tay giơ cao chếch chữ V, ngẩng đầu, kiễng gót giữ thăng bằng 4 lần 8 nhịp; lặp lại 2 lần, sau mỗi lần cần đi lại, thả lỏng tay và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 2: Bật xa liên tiếp 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 3: Hai em một cặp, đứng quay mặt vào nhau, cầm tay nhau, di chuyển ngang trên đoạn thẳng 10 m; lặp lại 2 lần, sau mỗi lần cần đi lại, thả lỏng tay và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Lưu ý:

– Các trường hợp không nên cho HS luyện tập hoặc tập thể lực: có bệnh về xương khớp; mới hồi phục sau các chấn thương; có bệnh về mạch máu; bệnh tim mạch; đau tay;...

– Ngoài ra, GV cần quan sát khi luyện tập và thực hiện bài tập thể lực, nếu HS có các dấu hiệu như: tái mặt, choáng váng, chóng mặt, đau thắt vùng ngực, khó thở, đau ở vùng lưng, vùng gối, cổ chân,... thì cần cho HS dừng lại ngay để nghỉ ngơi hoặc được chăm sóc y tế.

4. Vận dụng

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

Đáp án: Bài 1: Hình A; Bài 2: Động tác di chuyển một bước bật xa giậm nhảy bằng một chân.

– Với bài 3, GV hướng dẫn HS vận dụng động tác đã học vào tình huống thực tiễn hoặc tập luyện hằng ngày để vận động đa dạng, phát triển thể lực, tăng khả năng phối hợp vận động, phát triển sức nhanh, nâng cao tầm vóc.

– Ngoài những nội dung nêu trên, GV cần hướng dẫn HS biết cách vệ sinh trong khởi động, trong tập luyện, trong hồi phục và sau tập luyện.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện bài tập rèn luyện kĩ năng bật xa của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng các bài tập rèn luyện kĩ năng bật xa; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được lỗi đó trong tập luyện.	Thực hiện được ít nhất một bài tập rèn luyện kĩ năng bật xa (tại chỗ hoặc di chuyển); biết được lỗi sai trong tập luyện.	Thực hiện được một bài tập rèn luyện kĩ năng bật xa khi di chuyển hoặc chưa thực hiện được bài tập 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. BÀI TẬP RÈN LUYỆN KĨ NĂNG BẬT CAO

I MỤC TIÊU

– Biết và thực hiện vệ sinh đảm bảo an toàn trong giờ tập luyện của môn GDTC.

– Biết quan sát và tìm hiểu động tác qua tranh ảnh, động tác làm mẫu của GV để tập luyện và tự sửa sai động tác của bài tập rèn luyện kĩ năng bật cao.

– Thực hiện được các bài tập rèn luyện kĩ năng bật cao, trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ; xử lí được một số tình huống trong tập luyện và vận dụng được vào trong các hoạt động tập thể.

– Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và giúp đỡ bạn trong tập luyện.

– Hoàn thành lượng vận động của bài tập.

– Thể hiện sự yêu thích và thường xuyên tập luyện TDTT.

II CHUẨN BỊ

– Kẻ, vẽ, sân tập theo nội dung của bài tập rèn luyện kĩ năng bật cao và trò chơi.

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

– 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 các động tác sau giúp các em làm nóng cơ thể:

– Xoay các khớp; kiễng và hạ gót chân, gập thân về trước và ngả thân ra sau, nghiêng lườn sang hai bên.

– Chạy theo vòng tròn xuôi chiều và ngược chiều kim đồng hồ.

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 *Thoát hiểm*

* *Mục đích:* Làm nóng cơ thể, tăng cường phản xạ, tạo tình huống để HS biết cách xử lí, tạo không khí vui vẻ để tiếp nhận nội dung bài học.

* *Chuẩn bị:*

– Vẽ hình vuông cạnh 5 m.

– Các em đứng thành hàng ngang trên các cạnh của hình vuông, quay mặt vào trong và điểm số theo chu kì từ 1 đến 4. Hai em đứng ở trong hình vuông để đóng vai "thú dữ".

* *Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh, chỉ huy gọi số nào thì những em có số đó di chuyển về phía trước để băng qua "khu rừng rậm" sang bên ven rừng đối diện (chạy nhanh sang hàng đối diện, lưu ý tránh không để cho "thú dữ" chạm vào người).

– Hai em đóng vai "thú dữ" chạy đuổi theo để "bắt" (chạm vào người) các em băng qua "khu rừng rậm".

– Các em đứng ngoài vỗ tay đọc vần điệu cổ vũ các bạn:

"Hỡi các bạn ơi!
Vượt qua rừng sâu,
Về nhà ăn thịt,
Về nhà ăn xôi,
Nhanh nhanh bạn nhé!"

– Dứt vần điệu, em nào bị "thú dữ" chạm vào người thì coi như bị bắt. Những em bị bắt sẽ thay những em đuổi bắt được mình.

– Trò chơi diễn ra 3 lượt thì dừng lại.

2. Kiến thức mới

2.1. Bài tập rèn luyện kĩ năng bật cao

2.1.1. Tại chỗ bật cao

– TTCB: Đứng tự nhiên.

– Cách thực hiện: Từ TTCB, chùng gối, hai tay đưa ra sau, rồi vung ra trước – lên cao, đồng thời bật nhảy lên cao. Tiếp đất bằng hai nửa trước bàn chân rồi đến cả bàn chân, đồng thời chùng gối để giảm chấn động kết hợp với hạ tay để giữ thăng bằng.

2.1.2. Di chuyển một bước bật cao

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

– Cách thực hiện: Từ TTCB, chân sau bước lên một bước, chân còn lại bước lên đặt ngang chân trước, chùng gối, hai tay đưa ra sau, rồi vung ra trước – lên cao, đồng thời bật nhảy lên cao. Tiếp đất bằng hai nửa trước bàn chân rồi đến cả bàn chân, đồng thời chùng gối, hạ tay để giữ thăng bằng.

2.2. Làm quen, giới thiệu động tác

– GV làm mẫu động tác hoặc cho HS quan sát tranh thể hiện động tác mẫu (trong SGK). Với mỗi động tác, GV có thể tham khảo câu hỏi sau: Động tác thầy/cô thực hiện hoặc bạn trong tranh thể hiện là động tác gì? Em thường sử dụng động tác bật cao trong những tình huống 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: TTCB, cách bật lên cao và rơi xuống đất; an toàn trong tập luyện,...).

– GV cho HS xung phong lên thực hiện bài tập theo ý hiểu của mình.

– GV cùng HS đánh giá xem em 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 động tác tại chỗ bật cao, GV có thể tiến hành như sau:

– GV hướng dẫn HS tập đồng loạt 2 – 3 lần động tác tại chỗ bật cao.

– GV cho cán sự chỉ huy để quan sát, đến sửa sai hoặc hướng dẫn trực tiếp cho HS bật chưa đúng.

– GV nhận xét, biểu dương những HS thực hiện đúng, thực hiện an toàn trong tập luyện và nhắc nhở những HS chưa tập trung tập động tác, sau đó vừa sửa động tác, vừa cho những HS thực hiện chưa đúng tập thêm.

– GV điều khiển cho cả lớp tập đồng loạt 1 – 2 lần, sau đó nhấn mạnh những điểm cần lưu ý khi bật nhảy lên cao và rơi xuống đất.

* Với động tác di chuyển một bước bật cao, GV có thể tiến hành như sau:

– GV hướng dẫn HS tập đồng loạt 2 – 4 lần động tác di chuyển một bước bật cao.

– GV cho cán sự chỉ huy để quan sát, sửa sai; biểu dương những HS thực hiện đúng, thực hiện an toàn trong tập luyện; nhắc nhở, sửa động tác cho những HS thực hiện chưa đúng và cho các em tập thêm.

* GV nhắc HS chú ý ghi nhớ những yêu cầu khi bước chân và giậm nhảy trong tại chỗ bật cao và di chuyển một bước bật cao để chuẩn bị chủ động trong hoạt động tập luyện.

* Trong quá trình học động tác, GV cần nhắc nhở HS đảm bảo an toàn, tạo điều kiện cho cán sự tập đủ lượng vận động, khuyến khích HS đặt câu hỏi hoặc nêu những thắc mắc của bản thân bằng cách giải thích, tỏ thái độ vui vẻ, quan tâm để các em tự tin tập luyện hoặc mỗi khi cần sự giúp đỡ của GV và các bạn.

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức luyện tập động tác

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

– GV có thể tiến hành cho HS luyện tập theo gợi ý sau:

+ GV cho HS thảo luận, đưa ra câu hỏi về động tác, GV trả lời hoặc giải thích, cũng có thể gợi ý cho các em cùng giải đáp câu hỏi.

+ GV nhắc nhở HS cách luyện tập và cách giữ an toàn, đảm bảo vệ sinh trong luyện tập.

+ GV cho HS tự tập động tác bật cao và đến hỗ trợ các em.

+ GV cho HS luyện tập theo cặp động tác một bước bật cao, GV nhắc hai em luân phiên tập động tác, quan sát, sửa động tác cho nhau, hỗ trợ các em cách khắc phục nhược điểm về động tác.

+ GV cho HS tập hợp thành các nhóm (có thể gợi ý cho các em đưa ra cách lập nhóm). Các nhóm chủ động điều khiển luyện tập động tác của bài tập rèn luyện kĩ năng bật cao. Sau đó các nhóm thảo luận về tình hình tập luyện của tổ mình, thống nhất các câu hỏi thắc mắc về cách bật cao tại chỗ, di chuyển một bước bật cao.

+ GV đến các nhóm hỗ trợ, cùng HS giải quyết những thắc mắc, khó khăn khi luyện tập. Nếu nhóm nào có nhiều HS tập chưa đúng, GV có thể cùng các em trong nhóm gợi ý để kèm cặp và giúp đỡ.

+ GV tổ chức cho các nhóm thi đua thực hiện bài tập rèn luyện kĩ năng bật cao. Lần lượt đại diện mỗi nhóm thực hiện bài tập (có thể cho đại diện nhóm bốc thăm để xem nhóm mình thực hiện bài tập nào). Cứ một nhóm quan sát, nhận xét và cùng GV đánh giá kết quả thi đua. GV tuyên dương nhóm có nhiều HS thực hiện cơ bản được bài tập. GV cùng HS động viên cá nhân hoặc nhóm tập chưa đạt yêu cầu, chỉ ra những điểm cần

khắc phục, đồng thời cho HS ở nhóm tập chưa đạt thực hành theo cách khắc phục đã thống nhất.

+ GV sử dụng tranh ảnh hoặc làm mẫu để nhấn mạnh lại những chi tiết cần lưu ý của động tác tại chỗ hoặc một bước bật cao, nêu được những sai lầm thường mắc và đưa ra cách khắc phục.

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 luyện tập cho phù hợp. Cần tăng cường đưa ra các tình huống trong thực tiễn liên quan đến các động tác đã học có thể xảy ra để HS thảo luận và đưa ra cách xử lí.

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

Trò chơi *Bật nhảy theo cặp tiếp sức*

* *Mục đích:* Rèn luyện cách giải quyết vấn đề và xử lí tình huống, sức mạnh của chân, kĩ năng phối hợp hai người khi di chuyển, sự khéo léo.

* *Chuẩn bị:*

– Kẻ vạch chuẩn bị và vạch xuất phát cách nhau khoảng 50 cm. Cách vạch xuất phát 5 m, kẻ vạch đích.

– Các đội chơi kết thành từng cặp, xếp thành hàng dọc đứng sau vạch chuẩn bị.

* *Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh, cặp đầu hàng của mỗi đội nắm tay nhau, bật nhảy từ vạch xuất phát đến vạch đích, rồi quay lại bật nhảy về vạch xuất phát, chạm tay vào bạn của cặp tiếp theo và 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, thực hiện đúng cách chơi là thắng cuộc.

* *Những trường hợp phạm quy:* Xuất phát trước khi có hiệu lệnh hoặc xuất phát trước khi bạn chạm tay vào một người trong cặp của mình; khi bật nhảy không nắm tay nhau hoặc chưa đến vạch đích đã quay về; về vạch xuất phát không chạm tay vào bạn của cặp tiếp theo; cặp đôi cuối cùng thực hiện xong không giơ tay lên cao và hô "Hết";...

3.3. Tập bài tập phát triển thể lực

GV có thể tham khảo một số bài tập sau:

Bài tập 1: Cả lớp ngồi xổm, hai tay chống hông, nối nhau bật nhảy di chuyển đoạn đường 5 – 8 m; lặp lại 2 lần, sau mỗi lần cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 2: Chạy theo địa hình quanh sân tập. Khi về đến đích cần đi lại thả lỏng, hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 3: Hai em một cặp cầm tay nhau chạy đoạn đường 8 – 10 m; lặp lại 2 lần, sau mỗi lần cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Lưu ý:

– Các trường hợp không nên cho HS luyện tập hoặc tập thể lực: có bệnh về xương khớp; mới hồi phục sau ốm hoặc chấn thương; có bệnh về mạch máu; đau hoặc phù hai chân;...

– Ngoài ra, GV cần quan sát khi luyện tập và thực hiện bài tập thể lực, nếu HS gặp phải các dấu hiệu như: tái mặt, choáng váng, chóng mặt, đau thắt vùng ngực, khó thở, đau ở vùng lưng, vùng gối,… thì cần cho HS dừng lại ngay để nghỉ ngơi hoặc được chăm sóc y tế.

– Ngoài những nội dung nêu trên, GV cần hướng dẫn HS biết cách vệ sinh trong khởi động, trong tập luyện, trong hồi phục và sau tập luyện.

4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS làm bài 1 trong SGK.

Đáp án: Trong bật cao, khi hai chân tiếp đất thì phải chùng gối kết hợp với hạ tay để giữ thăng bằng.

– Với bài 2, 3: GV hướng dẫn cho HS cách vận dụng động tác đã học vào tập luyện hằng ngày hoặc chơi môn thể thao để vận động đa dạng, phát triển thể lực, tăng khả năng phối hợp vận động, phát triển sức nhanh, nâng cao tầm vóc.

– Ngoài những nội dung nêu trên, GV cần hướng dẫn HS biết cách vệ sinh trong khởi động, trong luyện tập, trong hồi phục và sau luyện tập.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện bài tập rèn luyện kĩ năng bật cao của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng các bài tập rèn luyện kĩ năng bật cao; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được lỗi đó trong tập luyện.	Thực hiện được ít nhất một bài tập rèn luyện kĩ năng bật cao; biết được lỗi sai trong tập luyện.	Chưa thực hiện được bài tập rèn luyện kĩ năng bật cao 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. NHẢY DÂY

I MỤC TIÊU

– Biết và thực hiện vệ sinh đảm bảo an toàn trong giờ tập luyện của môn GDTC.

– Biết quan sát và tìm hiểu động tác qua tranh ảnh, động tác làm mẫu của GV để tập luyện và tự sửa sai động tác của bài tập nhảy dây.

– Thực hiện được các bài tập nhảy dây, trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ; xử lí được một số tình huống trong tập luyện và vận dụng được vào trong các hoạt động tập thể.

– Điều khiển được tổ, nhóm tập luyện và giúp đỡ bạn trong tập luyện.

– Hoàn thành lượng vận động của bài tập.

– Thể hiện sự yêu thích và thường xuyên 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 các động tác sau giúp các em làm nóng cơ thể:

– Xoay các khớp; đánh hông, nghiêng lườn sang hai bên; ép dọc, ép ngang.

– Di chuyển tiến, lùi theo tiếng còi chậm, nhanh.

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 vòng tròn*

* *Mục đích:* Làm nóng cơ thể, tăng cường phản xạ, nhịp điệu, tăng khả năng định hướng trong không gian, vận động đa dạng, tạo không khí vui vẻ để tiếp nhận nội dung bài học.

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

** Cách chơi:*

– Khi có lệnh, chỉ huy đọc vần điệu, các em di chuyển theo vòng tròn và thực hiện theo nội dung của vần điệu, hai tay vung tự nhiên:

Đi một vòng thật nhanh (di chuyển),
Ta cứ đi cho đều (đi nhanh).
Một hai ba bốn (tiến 4 bước theo nhịp),
Bốn ba hai một (lùi 4 bước).
Xoay một vòng thật nhanh (xoay tròn 1 vòng),
Ta cứ xoay cho đều (xoay 1 vòng tròn ngược lại).
Một hai ba bốn (tiến 4 bước),
Bốn ba hai một (lùi 4 bước).

+ Khi dứt vần điệu, em nào thực hiện chưa đúng thì coi như thua cuộc.

+ Thực hiện 2 – 3 lần, các em thua cuộc một lần thì chạy quanh các bạn một vòng, các em thua cuộc 2 – 3 lần thì chạy quanh 2 vòng (một vòng xuôi chiều và một vòng ngược chiều lại).

2. Kiến thức mới

2.1. Bài tập nhảy dây

2.1.1. So dây, chao dây

– TTCB: Đứng chụm chân, một tay cầm hai đầu dây.

– Động tác: Hai tay cầm hai đầu dây, một chân giẫm lên đoạn giữa của dây, kéo sợi dây thẳng sao cho độ dài của dây từ mặt sân đến ngang vai là thích hợp. Sau đó, đứng chụm chân, hai cẳng tay co phía trước cầm hai đầu dây sát nhau, lòng bàn tay hướng vào nhau. Dùng cổ tay chao dây sang trái – sang phải. Hai tay chuyển động theo hình số 8 nằm ngang.

2.1.2. Nhảy dây chụm chân

– TTCB: Đứng chụm chân, một tay cầm hai đầu dây.

– Động tác: Từ TTCB, thực hiện so dây, chao dây rồi tách hai tay sang hai bên, cổ tay và cẳng tay quăng dây từ trên – ra trước – xuống dưới. Khi dây đến gần chân thì bật nhảy bằng hai chân lên cao cho dây đi qua, tiếp đất bằng hai nửa trước bàn chân rồi tiếp tục thực hiện nhảy dây chụm chân.

2.1.3. Nhảy dây qua từng chân

– TTCB: Đứng chụm chân, một tay cầm hai đầu dây.

– Động tác: Từ TTCB, thực hiện so dây, chao dây rồi tách hai tay sang hai bên, cổ tay và cẳng tay quăng dây từ trên – ra trước – xuống dưới. Khi dây đến gần chân thì bật nhảy bằng một chân lên cao để cho dây đi qua dưới chân còn lại rồi tiếp tục thực hiện nhảy dây qua từng 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). Với mỗi động tác, GV có thể tham khảo câu hỏi sau: Động tác thầy/cô thực hiện hoặc bạn trong tranh thể hiện là động tác gì? Nhảy dây có tác dụng gì? Em thích tập động tác này khi nào?

– GV cho HS xung phong lên thực hiện động tác nhảy dây theo ý hiểu của mình.

– GV phân tích, hướng dẫn cách thực hiện động tác (có thể vừa làm mẫu, vừa giảng giải, nhấn mạnh những yêu cầu của: TTCB, cách so dây, chao dây, bật nhảy chụm chân hoặc từng chân qua dây; an toàn trong tập luyện,...).

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

2.3. Hình thành động tác mới

* Với động tác so dây, GV có thể tiến hành như sau:

– GV hướng dẫn TTCB cho HS, sau đó hướng dẫn các em cách cầm hai đầu dây bằng hai tay, cách giẫm chân lên đoạn giữa của dây (chân và dây chạm mặt sân), cách kéo sợi dây cho căng và thẳng, so độ dài của dây từ mặt sân đến ngang vai, cách quấn dây vào tay khi dây dài hơn so với độ dài thích hợp.

– GV cho HS thực hiện theo hình thức cá nhân, tự so dây 2 lần.

– GV cho cả lớp đồng loạt so dây và GV chỉ cho những HS chưa thực hiện được.

* Với động tác chao dây, GV có thể tiến hành như sau:

– GV hướng dẫn TTCB cho HS, cách dùng cổ tay khi chao dây sang trái – sang phải. Nhấn mạnh cho HS để tay sao cho dây phải chuyển động theo hình số 8 nằm ngang.

– GV hướng dẫn HS cách quất dây ra phía trước – kéo xuống dưới – sang trái – lên cao, rồi lại ra trước – xuống dưới – sang phải,...

– GV cho từng hàng chao dây và quan sát, chỉ cho những HS chưa thực hiện được.

* Với động tác nhảy dây chụm chân, GV có thể tiến hành như sau:

– GV hướng dẫn HS tập đồng loạt động tác tay và bật nhảy chụm chân không có dây, thực hiện 3 – 4 lần.

– GV hướng dẫn HS từng hàng cầm dây tập 3 – 5 lần.

– GV cho cả lớp thực hiện cho đến khi cơ bản đúng.

– Sau mỗi lần thực hiện, GV nhận xét, biểu dương những HS thực hiện đúng, thực hiện an toàn trong tập luyện, sau đó vừa sửa động tác vừa cho những HS thực hiện chưa đúng tập thêm.

* Với động tác nhảy dây qua từng chân, GV có thể tiến hành như sau:

– GV hướng dẫn HS tay chống hông co từng chân, đồng thời bật nhảy, thân người thẳng, mắt nhìn phía trước, thực hiện 2 – 4 lần.

– GV hướng dẫn HS tập đồng loạt 3 – 4 lần động tác quay tay và bật nhảy co từng chân không có dây.

– GV hướng dẫn HS từng hàng cầm dây tập 3 – 5 lần.

– GV cho cả lớp thực hiện cho đến khi cơ bản đúng.

– Sau mỗi lần thực hiện, GV nhận xét, biểu dương những HS thực hiện đúng, thực hiện an toàn trong tập luyện, sau đó vừa sửa động tác vừa cho những HS thực hiện chưa đúng tập thêm.

– GV nhắc HS chú ý đứng giãn rộng, ghi nhớ những yêu cầu GV đưa ra để chuẩn bị chủ động trong hoạt động tập luyện.

* Trong quá trình học động tác, GV cần nhắc nhở HS đảm bảo an toàn, khuyến khích HS đặt câu hỏi hoặc nêu những thắc mắc của bản thân bằng cách giải thích, có thái độ vui vẻ, quan tâm để các em tự tin tập luyện hoặc mỗi khi cần sự giúp đỡ của GV và các bạn.

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức luyện tập động tác

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

– GV có thể tiến hành cho HS luyện tập theo gợi ý sau:

+ GV cho HS thảo luận, đưa ra câu hỏi về động tác, GV trả lời hoặc giải thích, cũng có thể gợi ý cho các em cùng giải đáp câu hỏi.

+ GV nhắc nhở HS cách giữ khoảng cách an toàn khi tập cá nhân hoặc cặp đôi, đảm bảo vệ sinh trong tập luyện.

+ GV cho HS tập hợp thành các nhóm (có thể gợi ý cho các em đưa ra cách lập nhóm), các nhóm chọn vị trí sân bằng phẳng và cần cách xa nhau; mỗi thành viên trong nhóm đứng thành đội hình giãn rộng. Các nhóm chủ động điều khiển tập luyện lần lượt các động tác so dây, chao dây, nhảy dây chụm chân và nhảy dây qua từng chân. Sau khi tập từng kiểu nhảy dây, các nhóm thảo luận về tình hình luyện tập của nhóm mình, cho các bạn hoàn thành động tác, chia sẻ kinh nghiệm và sửa cho những bạn chưa hoàn thành, có thể nêu các câu hỏi thắc mắc với GV hoặc cán sự lớp.

+ GV đến các nhóm để hỗ trợ, cùng HS giải quyết những thắc mắc, khó khăn khi luyện tập. Nếu nhóm nào có nhiều HS tập chưa đúng, GV có thể cùng các em trong nhóm gợi ý để kèm cặp và giúp đỡ.

+ GV tổ chức cho các nhóm thi đua nhảy dây. Lần lượt đại diện mỗi nhóm thực hiện bài tập (có thể cho đại diện nhóm bốc thăm để biết thứ tự của nhóm mình). Cứ một nhóm quan sát, nhận xét và cùng GV đánh giá kết quả thi đua. GV tuyên dương nhóm có nhiều HS thực hiện cơ bản được động tác nhảy dây. Động viên cá nhân hoặc nhóm tập chưa đạt yêu cầu, chỉ ra những điểm cần khắc phục, đồng thời cho HS ở nhóm tập chưa đạt thực hành theo cách khắc phục vừa nêu.

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 cho phù hợp. Cần tăng cường đưa ra các tình huống trong thực tiễn liên quan đến các động tác đã học có thể xảy ra để HS thảo luận và đưa ra cách xử lí.

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

Trò chơi *Nhảy dây tiếp sức*

* *Mục đích:* Rèn luyện phản xạ, sức nhanh, tăng cường vận động đa dạng, sự khéo léo và tăng cường thể lực.

* *Chuẩn bị:*

– Kẻ vạch chuẩn bị và vạch xuất phát cách nhau 1 m. Cách vạch xuất phát 8 m, kẻ vạch đích.

– Mỗi đội xếp thành một hàng dọc đứng sau vạch chuẩn bị. Em đầu hàng cầm dây đứng sau vạch xuất phát.

* *Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh, em đầu hàng của mỗi đội vừa nhảy dây vừa di chuyển. Đến đích thì gập dây lại rồi cầm dây chạy về trao cho bạn 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, thực hiện đúng cách chơi là thắng cuộc.

* *Những trường hợp phạm quy:* Xuất phát trước khi có hiệu lệnh; vấp dây; thực hiện chưa đúng động tác; chưa gập dây lại trước khi chạy về; chưa vòng qua vạch đích;…

3.3. Tập bài tập phát triển thể lực

GV có thể tham khảo một số bài tập sau:

Bài tập 1: Hai chân kẹp bóng bật nhảy 5 – 8 m; lặp lại 2 lần, sau mỗi lần cần đi lại, thả lỏng và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

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

Bài tập 3: Một nhóm gồm 2 HS, HS này làm "ngựa" (gập thân, chân thẳng, hai tay tì vào đầu gối) để HS kia chạy lấy đà, chống tay lên lưng bạn đồng thời bật nhảy hai chân sang ngang qua ngựa, rồi lại làm "ngựa" cho bạn nhảy qua. Hai HS luân phiên nhau thực hiện như thế, mỗi HS nhảy qua ngựa 5 lần. Lặp lại 2 lần, sau mỗi lần cần đi lại, thả lỏng và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Lưu ý:

– Các trường hợp không nên cho HS luyện tập hoặc tập thể lực: có bệnh về xương khớp; mới hồi phục sau các chấn thương; có bệnh về mạch máu; bệnh tim mạch, đau xương hoặc phù hai tay;...

– Ngoài ra, GV cần quan sát khi luyện tập và thực hiện bài tập thể lực, nếu HS có các dấu hiệu như: tái mặt, choáng váng, chóng mặt, đau thắt vùng ngực, khó thở, đau ở vùng lưng, vùng gối, cổ chân,... thì cần cho HS dừng lại ngay để nghỉ ngơi hoặc được chăm sóc y tế.

4. Vận dụng

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

Đáp án:

+ Bài 1: Hình A thể hiện động tác nhảy dây chụm chân; Hình B thể hiện động tác nhảy dây qua từng chân.

+ Bài 2: Động tác so dây, chao dây.

– Với bài 3, GV hướng dẫn HS vận dụng động tác đã học vào tập luyện hằng ngày để rèn luyện sức nhanh cho đôi chân, tăng sức bền, vui vẻ, phát triển thể lực, nâng cao tầm vóc.

– Ngoài những nội dung nêu trên, GV cần hướng dẫn HS biết cách vệ sinh trong khởi động, trong tập luyện, trong hồi phục và sau tập luyện.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện các bài tập nhảy dây của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng các động tác của bài tập nhảy dây; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được lỗi đó trong tập luyện.	Thực hiện được ít nhất một nửa các động tác của bài tập nhảy dây; biết được lỗi sai trong tập luyện.	Thực hiện được một trong số các động tác của bài tập nhảy dây 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.

PHẦN 3. THỂ THAO TỰ CHỌN

CHỦ ĐỀ 1. MÔN BÓNG RỔ

GỢI Ý KẾ HOẠCH DẠY HỌC

Bài	Tên bài	Nội dung	Thời lượng
1	Các động tác làm tăng khả năng điều khiển bóng	– Tại chỗ hai tay chuyển bóng cho nhau từ dưới lên trên – ngang đầu. – Tại chỗ hai tay chuyển bóng vòng quanh chân. – Tại chỗ hai tay chuyển bóng vòng quanh thân. – Tại chỗ hai tay chuyển bóng qua hai chân. – Tại chỗ lăn bóng qua hai chân. – Trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng rổ. – Bài tập phát triển thể lực.	5 tiết
2	Động tác tại chỗ dẫn bóng theo hình chữ V, dẫn bóng vượt chướng ngại vật	– Tại chỗ dẫn bóng theo hình chữ V. – Dẫn bóng vượt chướng ngại vật. – Trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng rổ. – Bài tập phát triển thể lực.	4 tiết
3	Động tác chuyền, bắt bóng bật đất bằng hai tay trước ngực	– Chuyền bóng bật đất bằng hai tay trước ngực. – Bắt bóng bật đất bằng hai tay trước ngực. – Trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng rổ. – Bài tập phát triển thể lực.	4 tiết
4	Động tác ném rổ bằng một tay trên vai	– Tại chỗ ném rổ bằng một tay trên vai. – Trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng rổ. – Bài tập phát triển thể lực.	5 tiết

Bài 1. CÁC ĐỘNG TÁC LÀM TĂNG KHẢ NĂNG ĐIỀU KHIỂN BÓNG

I MỤC TIÊU

– Biết và thực hiện vệ sinh đảm bảo an toàn trong giờ tập luyện của môn GDTC.

– Biết quan sát, tìm hiểu động tác qua tranh ảnh, động tác mẫu của GV để tập luyện và tự sửa sai các động tác làm tăng khả năng điều khiển bóng.

– Thực hiện được các động tác tại chỗ hai tay chuyển bóng cho nhau từ dưới lên trên – ngang đầu; tại chỗ hai tay chuyển bóng vòng quanh chân, vòng quanh thân, qua hai chân; tại chỗ lăn bóng qua hai chân.

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

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

– Tự tin, nghiêm túc, chịu khó, dũng cảm tập luyện và có trách nhiệm với tập thể trong tập luyện và chơi trò chơi.

– Thể hiện sự yêu thích và thường xuyên 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; tung bóng lên cao, bắt bóng; hai tay chuyển bóng cho nhau; xoay người chuyển bóng qua lại) hoặc sử dụng các động tác khác 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 *Chuyển bóng phải, trái*

* *Mục đích:* Làm nóng cơ thể, tăng khả năng phản xạ, phát triển sự khéo léo, nhanh nhẹn, tạo hứng thú để tiếp nhận nội dung bài học.

* *Chuẩn bị:* Mỗi đội chơi xếp thành một hàng dọc có số người bằng nhau, em đầu hàng cầm một quả bóng rổ.

* *Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh, em đầu hàng quay người sang phải – ra sau chuyển bóng cho em thứ hai (đứng ngay sau mình). Em thứ hai nhận bóng rồi quay người sang trái – ra sau chuyển bóng cho em thứ ba (đứng ngay sau mình).

– Lần lượt các em tiếp theo thực hiện như em đầu hàng và em thứ hai; đến em cuối cùng sau khi nhận bóng thì giơ bóng lên cao và hô "Xong".

– Đội nào xong trước, thực hiện đúng cách chơi là thắng cuộc.

2. Kiến thức mới

2.1. Các động tác làm tăng khả năng điều khiển bóng

2.1.1. Tại chỗ hai tay chuyển bóng cho nhau từ dưới lên trên – ngang đầu

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

– Động tác: Dùng lực của cổ tay và ngón tay, chuyển bóng liên tục từ tay này sang tay kia, từ trước bụng lên trên – ngang đầu và ngược lại.

2.1.2. Tại chỗ hai tay chuyển bóng vòng quanh chân

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

– Động tác: Khuỵu gối, hai tay cầm bóng đưa xuống gối, chuyển bóng từ tay này sang tay kia vòng quanh hai chân.

2.1.3. Tại chỗ hai tay chuyển bóng vòng quanh thân

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

– Động tác: Chuyển bóng từ tay này sang tay kia vòng quanh thân người từ trên xuống dưới và ngược lại.

2.1.4. Tại chỗ hai tay chuyển bóng qua hai chân

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

– Động tác: Cúi người, hai tay cầm bóng chuyển từ tay này sang tay kia qua giữa hai chân theo hình số 8 nằm ngang.

2.1.5. Tại chỗ lăn bóng qua hai chân

– TTCB: Đứng chân trước chân sau rộng hơn vai, hai tay cầm bóng trước bụng.

– Động tác: Cúi người, gập thân ra trước, đặt bóng xuống mặt sân, dùng hai tay luân phiên lăn bóng liên tục qua lại giữa hai chân.

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 các động tác làm tăng khả năng điều khiển bóng trong bóng rổ.

– Với mỗi động tác, GV gọi tên đúng động tác, chẳng hạn: Tại chỗ hai tay chuyển bóng cho nhau từ dưới lên trên – ngang đầu, tại chỗ hai tay chuyển bóng vòng quanh chân, tại chỗ hai tay chuyển bóng vòng quanh thân,...

– Đối với từng động tác, GV làm mẫu 2 – 3 lần, sau đó mô tả động tác.

– GV phân tích giảng giải, nêu cách thực hiện động tác, phương hướng chuyển động, biên độ động tác, mức độ dùng lực,....

– Phối hợp với làm mẫu, GV 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 em 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 sử dụng phương pháp giảng dạy như: phương pháp phân chia, phương pháp hoàn chỉnh, dùng giáo cụ trực quan kết hợp với tư duy tích cực của HS.

– GV điều khiển cho cả lớp tập, có thể tập với tín hiệu còi, nhịp đếm hoặc vỗ tay, mỗi động tác tập từ 3 – 5 lần.

– GV quan sát, sửa sai (chú ý có thể dừng tập để sửa sai chung trên toàn lớp hoặc sửa sai cá nhân); lưu ý sau mỗi lần tập đều 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 như các hình thức gợi ý trong SGK.

– GV có thể tiến hành cho HS luyện tập theo gợi ý sau:

+ GV cho HS thảo luận, đưa ra câu hỏi về các động tác làm tăng khả năng điều khiển bóng, GV trả lời hoặc giải thích, cũng có thể gợi ý cho các em cùng giải đáp câu hỏi.

+ GV nhắc nhở HS cách luyện tập và cách giữ an toàn, đảm bảo vệ sinh trong luyện tập.

+ GV cho HS tự tập các động tác làm tăng khả năng điều khiển bóng và đến hỗ trợ các em.

+ GV cho HS luyện tập theo cặp các động tác làm tăng khả năng điều khiển bóng, GV nhắc hai em luân phiên tập động tác, quan sát, sửa động tác cho nhau, hỗ trợ các em cách khắc phục luyện tập động tác.

+ GV cho HS tập hợp thành các nhóm (có thể gợi ý cho các em đưa ra cách lập nhóm). Các nhóm chủ động điều khiển luyện tập các động tác làm tăng khả năng điều khiển bóng. Sau đó, các nhóm thảo luận về tình hình tập luyện của nhóm mình, thống nhất các câu hỏi thắc mắc về tại chỗ hai tay chuyển bóng cho nhau từ dưới lên trên – ngang đầu, tại chỗ hai tay chuyển bóng vòng quanh chân, vòng quanh thân, qua hai chân, tại chỗ lăn bóng qua hai chân.

+ GV đến các nhóm hỗ trợ, cùng HS giải quyết những thắc mắc, khó khăn khi luyện tập. Nếu nhóm nào có nhiều HS tập chưa đúng, GV có thể cùng các em trong nhóm gợi ý để kèm cặp và giúp đỡ.

+ GV tổ chức cho các nhóm thi đua thực hiện các động tác làm tăng khả năng điều khiển bóng. Lần lượt đại diện mỗi nhóm thực hiện (có thể cho đại diện nhóm bốc thăm để xem nhóm mình thực hiện động tác nào). Cử một nhóm quan sát, nhận xét và cùng GV đánh giá kết quả thi đua. GV tuyên dương nhóm có nhiều HS thực hiện cơ bản được động tác.

GV cùng HS động viên cá nhân hoặc nhóm tập chưa đạt yêu cầu, chỉ ra những điểm cần khắc phục, đồng thời cho HS ở nhóm tập chưa đạt thực hành theo cách khắc phục.

+ GV sử dụng tranh ảnh hoặc làm mẫu để nhấn mạnh lại những chi tiết cần lưu ý của các động tác làm tăng khả năng điều khiển bóng, nêu được những sai lầm thường mắc và đưa ra cách khắc phục.

Lưu ý: Tuỳ vào trình độ của HS, điều kiện của nhà trường, GV có thể thay đổi cách hướng dẫn, thay đổi hình thức luyện tập cho phù hợp. GV cần tăng cường đưa ra các tình huống trong thực tiễn liên quan đến các động tác đã học có thể xảy ra để HS thảo luận và đưa ra cách xử lí.

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

– GV cần lựa chọn một số trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng rổ phù hợp với đặc điểm tâm sinh lí lứa tuổi của HS lớp 4, có tác dụng hỗ trợ các nội dung học tập, góp phần phát triển các tố chất thể lực chung.

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

Trò chơi *Ôm bóng chạy qua vật cản tiếp sức*

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

* *Chuẩn bị*:

– Kẻ vạch chuẩn bị và vạch xuất phát cách nhau khoảng 50 cm. Cách vạch xuất phát 15 m, cắm một lá cờ làm vật đích. Từ vạch xuất phát đến vật đích đặt 4 vật cản (hoặc cây nấm), hai vật cản liền nhau cách nhau khoảng 3 m.

– Mỗi đội chơi xếp thành một hàng dọc đứng sau vạch chuẩn bị, hàng này cách hàng kia khoảng 2 m, em đầu hàng ôm hai quả bóng rổ đứng sau vạch xuất phát.

* *Cách chơi*:

– Khi có hiệu lệnh, em đầu hàng ôm bóng chạy luồn qua từng vật cản đến vật đích, vòng qua vật đích rồi chạy luồn qua từng vật cản về vạch xuất phát, sau đó 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 và hô "Hết".

– Đội nào xong trước, thực hiện đúng cách chơi là thắng cuộc.

* *Những trường hợp phạm quy:* Xuất phát trước khi có hiệu lệnh hoặc xuất phát trước khi bạn mang bóng về trao cho mình; ôm bóng chạy không luồn qua các vật cản; không vòng qua vật đích;…

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 cần lựa chọn các dạng bài tập phù hợp để phát triển thể lực và kĩ năng vận động của HS như chạy, nhảy, ném, đẩy,...

– 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, 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: Tại chỗ bật nhảy chụm và tách chân liên tục 20 – 30 lần; lặp lại 2 lần, sau mỗi lần cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 2: Chạy tại chỗ nâng cao đùi tăng tốc theo nhịp vỗ tay liên tục 30 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 20 m; lặp lại 2 lần, sau mỗi lần cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS làm bài 1 trong SGK.

Đáp án: Động tác tại chỗ hai tay chuyển bóng vòng quanh thân.

– Với bài 2, GV chỉ cho HS biết vận dụng các động tác làm tăng khả năng điều khiển bóng để tự tập luyện, nhằm nâng cao cảm giác của tay với bóng.

– Ngoài những nội dung nêu trên, GV cần hướng dẫn HS biết cách vệ sinh trong khởi động, trong tập luyện, trong hồi phục và sau tập luyện.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện các động tác làm tăng khả năng điều khiển bóng của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng các động tác làm tăng khả năng điều khiển bóng, biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được lỗi đó trong tập luyện.	Thực hiện được ít nhất ba động tác làm tăng khả năng điều khiển bóng, biết được lỗi sai trong tập luyện.	Thực hiện được dưới ba động tác làm tăng khả năng điều khiển bóng.

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 TẠI CHỖ DẪN BÓNG THEO HÌNH CHỮ V, DẪN BÓNG VƯỢT CHƯỚNG NGẠI VẬT

I MỤC TIÊU

– Biết và thực hiện vệ sinh đảm bảo an toàn trong giờ tập luyện của môn GDTC.

– Biết quan sát, tìm hiểu động tác qua tranh ảnh, động tác mẫu của GV để tập luyện và tự sửa sai động tác tại chỗ dẫn bóng theo hình chữ V, dẫn bóng vượt chướng ngại vật.

– Thực hiện được động tác tại chỗ dẫn bóng theo hình chữ V, dẫn bóng vượt chướng ngại vật.

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

– Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và giúp đỡ bạn trong tập luyện.

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

– Tự tin, nghiêm túc, chịu khó, dũng cảm tập luyện và có trách nhiệm với tập thể trong tập luyện và chơi trò chơi.

– Thể hiện sự yêu thích và thường xuyên 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; hai tay chuyển bóng cho nhau trên cao ngang đầu; nhồi bóng bằng hai tay liên tục; lăn bóng qua lại) hoặc sử dụng các động tác khác giúp HS làm nóng cơ thể.

1.2. Trò chơi bổ trợ khởi động

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

Trò chơi *Chuyển bóng qua hầm*

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

* *Chuẩn bị*: Mỗi đội chơi xếp thành một hàng dọc, hàng này cách hàng kia khoảng 2 m, em đầu hàng (số 1) của mỗi đội cầm một quả bóng rổ.

* *Cách chơi*:

– Khi có hiệu lệnh, em số 1 cúi xuống, chuyển bóng ra sau, qua hai chân cho em số 2. Em số 2 nhận bóng rồi chuyển bóng ra sau, qua hai chân cho em số 3.

– Lần lượt các em tiếp theo thực hiện như vậy, đến em cuối cùng sau khi nhận được bóng thì chạy nhanh lên đứng vào đầu hàng, giơ bóng lên cao và hô "Hết".

– Đội nào xong trước, thực hiện đúng cách chơi là thắng cuộc.

2. Kiến thức mới

2.1. Các động tác dẫn bóng

2.1.1. Tại chỗ dẫn bóng theo hình chữ V

– TTCB: Đứng hai chân rộng hơn vai, hai gối khuỵu, người hơi cúi, hai tay cầm bóng trước bụng.

– Động tác: Đưa bóng về một tay, dùng cổ tay và bàn tay đẩy bóng bật đất sang tay còn lại sao cho đường đi của bóng tạo thành hình chữ V rồi tiếp tục hai tay luân phiên dẫn bóng theo hình chữ V.

2.1.2. Dẫn bóng vượt chướng ngại vật

– 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 chướng ngại vật thì nhồi bóng sang tay còn lại đồng thời thân người xoay nghiêng về tay dẫn bóng, tiếp tục dẫn bóng vượt chướng ngại vật.

Lưu ý: Đối với động tác này, khi dẫn bóng gặp chướng ngại vật thì phải nhồi bóng sang tay ở xa chướng ngại vật.

2.2. Làm quen, giới thiệu động tác

– GV giới thiệu động tác để HS nắm bắt được, GV có thể nêu câu hỏi gợi ý để gợi mở cho HS tìm hiểu về các động tác dẫn bóng trong bóng rổ.

– GV làm mẫu từng động tác 2 – 3 lần (hoặc cho HS quan sát tranh thể hiện động tác mẫu trong SGK), sau đó 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 em 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 sử dụng phương pháp giảng dạy như: phương pháp phân chia, phương pháp hoàn chỉnh, dùng giáo cụ trực quan kết hợp với tư duy tích cực của HS.

– Đối với động tác tại chỗ dẫn bóng theo hình chữ V: GV điều khiển cho cả lớp tập luyện, thực hiện tại chỗ dẫn bóng theo hình chữ V từ 3 – 5 lần theo nhịp vỗ tay hoặc tín hiệu còi.

– Đối với động tác dẫn bóng vượt chướng ngại vật: GV điều khiển cho cả lớp tập luyện, thực hiện dẫn bóng vượt chướng ngại vật trên đoạn đường dài khoảng 20 m từ 3 – 5 lần.

– GV quan sát, sửa sai (chú ý có thể dừng tập để sửa sai chung trên toàn lớp hoặc sửa sai cá nhân); lưu ý sau mỗi lần tập đều 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 như các hình thức gợi ý trong SGK.

– GV có thể tiến hành cho HS luyện tập theo gợi ý sau:

+ GV cho HS thảo luận, đưa ra câu hỏi về các động tác dẫn bóng, GV trả lời hoặc giải thích, cũng có thể gợi ý cho các em cùng giải đáp câu hỏi.

+ GV nhắc nhở HS cách luyện tập và cách giữ an toàn, đảm bảo vệ sinh trong luyện tập.

+ GV cho HS tự tập các động tác dẫn bóng và đến hỗ trợ các em.

+ GV cho HS luyện tập theo cặp các động tác dẫn bóng, GV nhắc hai em luân phiên tập động tác, quan sát, sửa động tác cho nhau, hỗ trợ các em cách khắc phục.

+ GV cho HS tập hợp thành các nhóm (có thể gợi ý cho các em đưa ra cách lập nhóm). Các nhóm chủ động điều khiển luyện tập các động tác dẫn bóng. Sau đó, các nhóm thảo luận về tình hình tập luyện của nhóm mình, thống nhất các câu hỏi thắc mắc về tại chỗ dẫn bóng theo hình chữ V, dẫn bóng vượt chướng ngại vật.

+ GV đến các nhóm hỗ trợ, cùng HS giải quyết những thắc mắc, khó khăn khi luyện tập. Nếu nhóm nào có nhiều HS tập chưa đúng, GV có thể cùng các em trong nhóm gợi ý để kèm cặp và giúp đỡ.

+ GV tổ chức cho các nhóm thi đua thực hiện các động tác dẫn bóng. Lần lượt đại diện mỗi nhóm thực hiện (có thể cho đại diện nhóm bốc thăm để xem nhóm mình thực hiện động tác nào). Cử một nhóm quan sát, nhận xét và cùng GV đánh giá kết quả thi đua. GV tuyên dương nhóm có nhiều em thực hiện cơ bản được động tác. GV cùng HS động viên cá nhân hoặc nhóm tập chưa đạt yêu cầu, chỉ ra những điểm cần khắc phục, đồng thời cho HS ở nhóm tập chưa đạt thực hành theo cách khắc phục.

+ GV sử dụng tranh ảnh hoặc làm mẫu để nhấn mạnh lại những chi tiết cần lưu ý của các động tác dẫn bóng, nêu được những sai lầm thường mắc và đưa ra cách khắc phục.

Lưu ý: Tuỳ vào trình độ của HS, điều kiện của nhà trường, GV có thể thay đổi cách hướng dẫn, thay đổi hình thức luyện tập cho phù hợp. Cần tăng cường đưa ra các tình huống trong thực tiễn liên quan đến các động tác đã học có thể xảy ra để HS thảo luận và đưa ra cách xử lí.

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

GV cần lựa chọn một số trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng rổ phù hợp với đặc điểm tâm sinh lí lứa tuổi của HS lớp 4, 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:*

– Kẻ vạch chuẩn bị và vạch xuất phát cách nhau khoảng 50 cm. Cách vạch xuất phát 15 m, cắm một lá cờ làm vật đích; từ vạch xuất phát đến vật đích đặt 4 vật cản (hoặc cây nấm), hai vật cản liền nhau cách nhau khoảng 3 m.

– Mỗi đội chơi xếp thành một hàng dọc đứng sau vạch chuẩn bị, hàng này cách hàng kia khoảng 2 m, em đầu hàng cầm một quả bóng rổ đứng sau vạch xuất phát.

* *Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh, em đầu hàng dùng tay dẫn bóng đổi hướng qua từng vật cản. Đến đích thì dẫn bóng vòng qua vật đích rồi tiếp tục dẫn bóng đổi hướng qua từng vật cản trở lại vạch xuất phát, sau đó 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, thực hiện đúng cách chơi là thắng cuộc.

* *Những trường hợp phạm quy:* Xuất phát trước khi có hiệu lệnh hoặc xuất phát trước khi bạn về trao bóng cho mình; dẫn bóng không đổi hướng qua từng vật cản; không vòng qua vật đích;…

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: Di chuyển ngang 8 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; lặp lại 2 lần, sau mỗi lần cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 3: Dẫn bóng tốc độ 20 m; lặp lại 2 lần, sau mỗi lần cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS làm bài 1 trong SGK.

Đáp án: Đối với dẫn bóng theo hướng thẳng thì thực hiện dẫn bóng bằng một tay di chuyển theo hướng thẳng còn dẫn bóng vượt chướng ngại vật thì có thể phải đổi tay dẫn bóng khi gặp chướng ngại vật, xoay nghiêng thân người về tay dẫn bóng.

– Với bài 2, GV chỉ cho HS biết vận dụng động tác tại chỗ dẫn bóng theo hình chữ V để nâng cao cảm giác của tay với bóng, tăng khả năng điều khiển bóng.

– Với bài 3, GV chỉ cho HS biết vận dụng động tác tại chỗ dẫn bóng vượt chướng ngại vật để nâng cao khả năng dẫn bóng thoát người phòng thủ trong tập luyện và thi đấu bóng rổ.

– Ngoài những nội dung nêu trên, GV cần hướng dẫn HS biết cách vệ sinh trong khởi động, trong tập luyện, trong hồi phục và sau tập luyện.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

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

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng động tác tại chỗ dẫn bóng theo hình chữ V, dẫn bóng vượt chướng ngại vật; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được lỗi đó trong tập luyện.	Thực hiện được ít nhất một động tác dẫn bóng, biết được lỗi sai trong tập luyện.	Chưa thực hiện được động tác dẫn bóng 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 CHUYỀN, BẮT BÓNG BẬT ĐẤT BẰNG HAI TAY TRƯỚC NGỰC

I MỤC TIÊU

– Biết và thực hiện vệ sinh đảm bảo an toàn trong giờ tập luyện của môn GDTC.

– Biết quan sát và tìm hiểu động tác qua tranh ảnh, động tác mẫu của GV để tập luyện và tự sửa sai động tác chuyền, bắt bóng bật đất bằng hai tay trước ngực.

– Thực hiện được động tác chuyền, bắt bóng bật đất bằng hai tay trước ngực.

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

– Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và giúp đỡ bạn trong tập luyện.

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

– Tự tin, nghiêm túc, chịu khó, dũng cảm tập luyện và có trách nhiệm với tập thể trong tập luyện và chơi trò chơi.

– Thể hiện sự yêu thích và thường xuyên 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; chuyển bóng vòng quanh thân; tung bóng lên cao bắt bóng nảy; hai người lăn bóng qua lại) hoặc sử dụng các động tác khác giúp HS làm nóng cơ thể.

1.2. Trò chơi bổ trợ khởi động

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

Trò chơi *Tung – bắt bóng nhanh*

* *Mục đích:* Rèn luyện sự khéo léo, phản xạ nhanh trong các hoạt động, tạo hứng thú để tiếp nhận nội dung bài học.

* *Chuẩn bị:*

– Kẻ hai vạch giới hạn A, B cách nhau khoảng 3 m.

– Mỗi đội chơi xếp thành hai hàng dọc có số người bằng nhau đứng sau vạch giới hạn A và B ở hai bên đối diện nhau, em đầu hàng của bên A cầm một quả bóng rổ.

* *Cách chơi:*

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

– Trò chơi tiếp tục như vậy cho đến hết 2 phút.

– Đội nào tung – bắt bóng được nhiều lần chuyền hơn, thực hiện đúng cách chơi là thắng cuộc.

2. Kiến thức mới

2.1. Động tác chuyền, bắt bóng bật đất bằng hai tay trước ngực

2.1.1. Chuyền bóng bật đất bằng hai tay trước ngực

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

– Động tác: Hai tay đưa bóng từ dưới lên đồng thời khuỵu gối, khi đến ngang ngực thì xoay cổ tay và lòng bàn tay hướng xuống mặt sân, dùng lực đạp của hai chân và duỗi thẳng tay chuyền bóng đi bật đất.

2.1.2. Bắt bóng bật đất bằng hai tay trước ngực

– TTCB: Đứng chân trước chân sau, hai gối hơi khuỵu, hai tay co tự nhiên, bàn tay mở, mắt hướng về phía bóng đến.

– Động tác: Khi bóng đến, hai tay đưa chếch xuống dưới bắt bóng, sau đó nhanh chóng kéo bóng về trước ngực.

2.2. Làm quen, giới thiệu động tác

– GV giới thiệu động tác để HS nắm bắt được, 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 bật đất bằng hai tay trước ngực; động tác bắt bóng bật đất bằng hai tay trước ngực.

– GV làm mẫu từng động tác 2 – 3 lần (hoặc cho HS quan sát tranh thể hiện động tác mẫu trong SGK), sau đó 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 em 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 sử dụng phương pháp giảng dạy như: phương pháp phân chia, phương pháp hoàn chỉnh, dùng giáo cụ trực quan kết hợp với tư duy tích cực của HS.

– Đối với động tác chuyền bóng bật đất bằng hai tay trước ngực: GV điều khiển cho cả lớp tập mô phỏng động tác chuyền bóng bật đất bằng hai tay trước ngực theo tín hiệu còi, nhịp đếm hoặc vỗ tay, thực hiện 5 – 7 lần.

– Đối với động tác bắt bóng bật đất bằng hai tay trước ngực: GV điều khiển cho cả lớp tập luyện (chia thành hai hàng đứng đối diện nhau), thực hiện bắt bóng bật đất bằng hai tay trước ngực 10 – 15 lần. Sau đó, cho cả lớp tập động tác chuyền bóng bật đất bằng hai tay trước ngực kết hợp với bắt bóng bật đất bằng hai tay trước ngực theo tín hiệu còi, nhịp đếm hoặc vỗ tay.

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức luyện tập động tác

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

– GV có thể tiến hành cho HS luyện tập theo gợi ý sau:

+ GV cho HS thảo luận, đưa ra câu hỏi về các động tác chuyền và bắt bóng bật đất bằng hai tay trước ngực, GV trả lời hoặc giải thích, cũng có thể gợi ý cho các em cùng giải đáp câu hỏi.

+ GV nhắc nhở HS cách luyện tập và cách giữ an toàn, đảm bảo vệ sinh trong luyện tập.

+ GV cho HS tự tập chuyền bóng bật đất bằng hai tay trước ngực và đến hỗ trợ các em.

+ GV cho HS luyện tập theo cặp các động tác chuyền và bắt bóng bật đất bằng hai tay trước ngực, GV nhắc hai em luân phiên tập động tác, quan sát, sửa động tác cho nhau, hỗ trợ các em cách khắc phục.

+ GV cho HS tập hợp thành các nhóm (có thể gợi ý cho các em đưa ra cách lập nhóm). Các nhóm chủ động điều khiển luyện tập các động tác chuyền và bắt bóng bật đất bằng hai tay trước ngực. Sau đó, các nhóm thảo luận về tình hình tập luyện của nhóm mình, thống nhất các câu hỏi thắc mắc về chuyền bóng bật đất bằng hai tay trước ngực và bắt bóng bật đất bằng hai tay trước ngực.

+ GV đến các nhóm hỗ trợ, cùng HS giải quyết những thắc mắc, khó khăn khi luyện tập. Nếu nhóm nào có nhiều HS tập chưa đúng, GV có thể cùng các em trong nhóm gợi ý để kèm cặp và giúp đỡ.

+ GV tổ chức cho các nhóm thi đua thực hiện các động tác chuyền và bắt bóng bật đất bằng hai tay trước ngực. Lần lượt đại diện mỗi nhóm thực hiện (có thể cho đại diện nhóm bốc thăm để xem nhóm mình thực hiện động tác nào). Cử một nhóm quan sát, nhận xét và cùng GV đánh giá kết quả thi đua. GV tuyên dương nhóm có nhiều HS thực hiện cơ bản được động tác. GV cùng HS động viên cá nhân hoặc nhóm tập chưa đạt yêu cầu, chỉ ra những điểm cần khắc phục, đồng thời cho HS ở nhóm tập chưa đạt thực hành theo cách khắc phục.

+ GV sử dụng tranh ảnh hoặc làm mẫu để nhấn mạnh lại những chi tiết cần lưu ý của các động tác chuyền và bắt bóng bật đất bằng hai tay trước ngực, nêu được những sai lầm thường mắc và đưa ra cách khắc phục.

Lưu ý: Tuỳ vào trình độ của HS, điều kiện của nhà trường, GV có thể thay đổi cách hướng dẫn, thay đổi hình thức luyện tập cho phù hợp. Cần tăng cường đưa ra các tình huống trong thực tiễn liên quan đến các động tác đã học có thể xảy ra để HS thảo luận và đưa ra cách xử lí.

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

GV cần lựa chọn một số trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng rổ phù hợp với đặc điểm tâm sinh lí lứa tuổi của HS lớp 4, có tác dụng hỗ trợ các nội dung học tập, góp phần phát triển các tố chất thể lực chung.

Trò chơi *Bóng chuyền 6*

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

* *Chuẩn bị:*

– Hai đội chơi có số người bằng nhau, mỗi đội chọn một em làm đội trưởng.

– Một quả bóng rổ.

* *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 thì 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 2).

– Trò chơi cứ tiếp tục như vậy, nếu chuyền được 6 lần liên tục mà không bị rơi bóng hoặc bị bạn đội đối phương bắt bóng thì được tính 1 điểm, sau đó giao bóng cho chỉ huy để chơi tiếp.

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

* *Những trường hợp phạm quy:* Xuất phát trước khi có hiệu lệnh; tranh bóng trên tay của chỉ huy chứ không chờ chỉ huy tung bóng; chuyền, bắt bóng làm bóng rơi xuống đất;…

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 luồn cọc 15 m; lặp lại 2 lần, sau mỗi lần cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

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

Bài tập 3: Chống đẩy liên tục 10 lần; lặp lại 2 lần, sau mỗi lần cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS làm bài 1 trong SGK.

Đáp án: Động tác bắt bóng bật đất bằng hai tay trước ngực.

– Với bài 2, GV chỉ cho HS thực hiện động tác chuyền bóng bật đất bằng hai tay trước ngực để làm tăng sức mạnh và sự linh hoạt của tay.

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

– Ngoài những nội dung nêu trên, GV cần hướng dẫn HS biết cách vệ sinh trong khởi động, trong tập luyện, trong hồi phục và sau tập luyện.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện các động tác chuyền và bắt bóng bật đất 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 và bắt bóng bật đất bằng hai tay trước ngực, biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được lỗi đó trong tập luyện.	Thực hiện được ít nhất một trong hai động tác chuyền và bắt bóng bật đất bằng hai tay trước ngực, biết được lỗi sai trong tập luyện.	Chưa thực hiện được động tác chuyền và bắt bóng bật đất 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. ĐỘNG TÁC NÉM RỔ BẰNG MỘT TAY TRÊN VAI

I MỤC TIÊU

– Biết và thực hiện vệ sinh đảm bảo an toàn trong giờ tập luyện của môn GDTC.

– Biết quan sát, tìm hiểu động tác qua tranh ảnh, động tác mẫu của GV để tập luyện và tự sửa sai động tác tại chỗ ném rổ bằng một tay trên vai.

– Thực hiện được động tác tại chỗ ném rổ bằng một tay trên vai.

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

– Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và giúp đỡ bạn trong tập luyện.

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

– Tự tin, nghiêm túc, chịu khó, dũng cảm tập luyện và có trách nhiệm với tập thể trong tập luyện và chơi trò chơi.

– Thể hiện sự yêu thích và thường xuyên 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 người gập thân, vặn mình sang trái, sang phải; di chuyển lên trước, kết hợp hai tay chuyển bóng cho nhau; di chuyển lăn bóng lên trước; tại chỗ dẫn bóng) hoặc sử dụng các động tác khác giúp HS làm nóng cơ thể.

1.2. Trò chơi bổ trợ khởi động

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

Trò chơi *Lăn bóng qua lại*

* *Mục đích:* Rèn luyện sự khéo léo, phản xạ nhanh trong các hoạt động, tạo hứng thú để tiếp nhận nội dung bài học.

* *Chuẩn bị:*

– Kẻ hai vạch giới hạn A, B cách nhau khoảng 5 m.

– Mỗi đội chơi xếp thành hai hàng dọc có số người bằng nhau đứng sau vạch giới hạn A và B ở hai bên đối diện nhau, em đầu hàng bên A cầm một quả bóng rổ.

* *Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh, em đầu hàng (số 1) bên A vừa di chuyển vừa dùng một tay lăn bóng cho em số 1 bên B, rồi di chuyển xuống cuối hàng bên B. Em số 1 bên B nhận bóng vừa di chuyển vừa dùng một tay lăn bóng cho em số 2 bên A, sau đó di chuyển xuống cuối hàng bên A.

– Trò chơi tiếp tục như vậy, đến em cuối cùng khi lăn bóng xong thì giơ bóng lên cao và hô "Hết".

– Đội nào xong trước, thực hiện đúng cách chơi là thắng cuộc.

2. Kiến thức mới

2.1. Tại chỗ ném rổ bằng một tay trên vai

– TTCB: Đứng chân trước chân sau, hai tay cầm bóng trước ngực, mắt nhìn hướng ném.

– Động tác: Khuỵu gối, đồng thời đưa bóng lên trên vai, tay ném đặt dưới bóng, tay còn lại đỡ bên cạnh bóng. Hai chân đạp đất vươn người lên cao về phía trước, duỗi cẳng tay ném bóng về trước, lên cao và hướng vào rổ.

2.2. Làm quen, giới thiệu động tác

– GV giới thiệu động tác để HS nắm bắt được, GV có thể cho HS quan sát tranh trong SGK rồi nêu câu hỏi gợi ý để gợi mở cho HS động tác tại chỗ ném rổ bằng một tay trên vai.

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

– GV cùng HS đánh giá xem em 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 sử dụng phương pháp giảng dạy như: phương pháp phân chia, phương pháp hoàn chỉnh, dùng giáo cụ trực quan kết hợp với tư duy tích cực của HS.

– GV điều khiển cho cả lớp tập mô phỏng động tác tại chỗ ném rổ bằng một tay trên vai theo tín hiệu còi, nhịp đếm hoặc vỗ tay, thực hiện 7 – 10 lần.

– GV điều khiển cho cả lớp tập động tác tại chỗ ném rổ bằng một tay trên vai theo tín hiệu còi, nhịp đếm hoặc vỗ tay, thực hiện 5 – 7 lần. Sau đó, cho HS đứng gần rổ để ném rổ bằng một tay trên vai, thực hiện 7 – 10 lần.

– GV quan sát, sửa sai (chú ý có thể dừng tập để sửa sai chung trên toàn lớp hoặc sửa sai cá nhân); lưu ý sau mỗi lần tập đều 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 như các hình thức gợi ý trong SGK.

– GV có thể tiến hành cho HS luyện tập theo gợi ý sau:

+ GV cho HS thảo luận, đưa ra câu hỏi về động tác tại chỗ ném rổ bằng một tay trên vai, GV trả lời hoặc giải thích, cũng có thể gợi ý cho các em cùng giải đáp câu hỏi.

+ GV nhắc nhở HS cách luyện tập và cách giữ an toàn, đảm bảo vệ sinh trong luyện tập.

+ GV cho HS tự tập động tác tại chỗ ném rổ bằng một tay trên vai và đến hỗ trợ các em.

+ GV cho HS luyện tập theo cặp động tác tại chỗ ném rổ bằng một tay trên vai, GV nhắc hai em luân phiên tập động tác, quan sát, sửa động tác cho nhau, hỗ trợ các em cách khắc phục.

+ GV cho HS tập hợp thành các nhóm (có thể gợi ý cho các em đưa ra cách lập nhóm). Các nhóm chủ động điều khiển luyện tập động tác ném rổ bằng một tay trên vai. Sau đó, các nhóm thảo luận về tình hình tập luyện của nhóm mình, thống nhất các câu hỏi thắc mắc về động tác tại chỗ ném rổ bằng một tay trên vai.

+ GV đến các nhóm hỗ trợ, cùng HS giải quyết những thắc mắc, khó khăn khi luyện tập. Nếu nhóm nào có nhiều HS tập chưa đúng, GV có thể cùng các em trong nhóm gợi ý để kèm cặp và giúp đỡ.

+ GV tổ chức cho các nhóm thi đua thực hiện động tác tại chỗ ném rổ bằng một tay trên vai. Lần lượt đại diện mỗi nhóm thực hiện (có thể cho đại diện nhóm bốc thăm để xem nhóm mình thực hiện động tác nào). Cử một nhóm quan sát, nhận xét và cùng GV đánh giá kết quả thi đua. GV tuyên dương nhóm có nhiều HS thực hiện cơ bản được động tác. GV cùng HS động viên cá nhân hoặc nhóm tập chưa đạt yêu cầu, chỉ ra những điểm cần khắc phục, đồng thời cho HS ở nhóm tập chưa đạt thực hành theo cách khắc phục.

+ GV sử dụng tranh ảnh hoặc làm mẫu để nhấn mạnh lại những chi tiết cần lưu ý của động tác tại chỗ ném rổ bằng một tay trên vai, nêu được những sai lầm thường mắc và đưa ra cách khắc phục.

Lưu ý: Tuỳ vào trình độ của HS, điều kiện của nhà trường, GV có thể thay đổi cách hướng dẫn, thay đổi hình thức luyện tập cho phù hợp. Cần tăng cường đưa ra các tình huống trong thực tiễn liên quan đến các động tác đã học có thể xảy ra để HS thảo luận và đưa ra cách xử lí.

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 4, có tác dụng hỗ trợ các nội dung học tập, góp phần phát triển các tố chất thể lực chung.

Trò chơi *Dẫn bóng ném rổ tiếp sức*

* *Mục đích:* Rèn luyện kĩ năng ném rổ bằng một tay trên vai, giáo dục tinh thần tập thể.

* *Chuẩn bị:*

– Cách mỗi rổ (ở hai đầu sân) 2 m, kẻ vạch ném rổ; cách vạch ném rổ 8 m, kẻ vạch xuất phát. Cách vạch xuất phát 50 cm, kẻ vạch chuẩn bị.

– Các đội chơi xếp thành hàng dọc đứng sau vạch chuẩn bị.

* *Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh, em đầu hàng của mỗi đội dẫn bóng từ vạch xuất phát đến vạch ném rổ, thực hiện ném rổ bằng một tay trên vai. Sau khi ném rổ, nhặt bóng rồi dẫn bóng về trao 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 đứng vào đầu hàng, giơ tay lên cao và hô "Hết".

– Đội nào ném được nhiều bóng vào rổ nhất, thực hiện đúng cách chơi là thắng cuộc.

* *Những trường hợp phạm quy:* Xuất phát trước khi có hiệu lệnh hoặc xuất phát trước khi bạn về trao bóng cho mình; không dẫn bóng mà ôm bóng chạy; không ném rổ bằng một tay trên vai;…

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: Nhảy dây liên tục 30 – 50 lần; lặp lại 2 lần, sau mỗi lần cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 2: Chạy tuỳ sức 3 phút, sau đó nghỉ ngơi tích cực.

Bài tập 3: Ném bóng đi xa vào rổ bằng hai tay trên đầu, thực hiện 5 – 7 lần, sau đó nghỉ ngơi tích cực.

4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS làm bài 1 trong SGK.

Đáp án: Phân biệt sự khác nhau ở chỗ một bên là dùng hai tay ném bóng vào rổ còn một bên là dùng một tay ném bóng vào rổ.

– Với bài 2, GV gợi ý cho HS thực hiện động tác tại chỗ ném rổ bằng một tay trên vai để nâng cao khả năng phối hợp vận động và sự linh hoạt của tay.

– Với bài 3, GV gợi ý cho HS vận dụng động tác tại chỗ ném rổ bằng một tay trên vai để ghi điểm trong chơi bóng rổ.

– Ngoài những nội dung nêu trên, GV cần hướng dẫn HS biết cách vệ sinh trong khởi động, trong tập luyện, trong hồi phục và sau tập luyện.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện động tác tại chỗ ném rổ bằng một tay trên vai của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng động tác tại chỗ ném rổ bằng một tay trên vai, biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được lỗi đó trong tập luyện.	Thực hiện được động tác tại chỗ ném rổ bằng một tay trên vai, biết được lỗi sai trong tập luyện.	Chưa thực hiện được động tác tại chỗ ném rổ bằng một tay trên vai.

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	Động tác chân kiểu bơi ếch	– Tập động tác chân kiểu bơi ếch. – Trò chơi vận động. – Bài tập phát triển thể lực.	5 tiết
2	Động tác tay kiểu bơi ếch	– Tập động tác tay kiểu bơi ếch. – Trò chơi vận động. – Bài tập phát triển thể lực.	6 tiết
3	Động tác phối hợp trong bơi ếch	– Tập động tác tay kết hợp với thở kiểu bơi ếch. – Động tác phối hợp chân, tay, thở trong bơi ếch. – Trò chơi vận động. – Bài tập phát triển thể lực.	7 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 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 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) bơi phải tắm tráng.

– Không đùa nghịch, dìm nhau trong nước.

Bài 1. ĐỘNG TÁC CHÂN KIỂU BƠI ẾCH

I MỤC TIÊU

– Biết và thực hiện vệ sinh đảm bảo an toàn trong giờ tập luyện của môn GDTC.

– Biết quan sát, tìm hiểu động tác qua tranh ảnh, động tác mẫu của GV để tập luyện và tự sửa sai động tác chân kiểu bơi ếch.

– Thực hiện được động tác chân kiểu bơi ếch.

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

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

– Tự tin, nghiêm túc, chịu khó, dũng cảm tập luyện và có trách nhiệm với tập thể trong tập luyện và chơi trò chơi.

– 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 và an toàn trong tập luyện.

III HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC DẠY HỌC

1. Mở đầu

1.1. Khởi động

Trên cạn, GV cho HS thực hiện xoay các khớp; đứng tại chỗ cúi gập thân, vặn mình sang trái, sang phải; ép dọc, ép ngang, ngồi ép chân ếch, đứng lên ngồi xuống 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 *Chuyển phao phải, trái*

* *Mục đích:* Làm nóng cơ thể, làm quen với vận động, tăng khả năng phản xạ, tạo không khí vui vẻ để tiếp nhận nội dung bài học.

* *Chuẩn bị:*

– Các đội chơi xếp thành hàng dọc. Trong mỗi hàng, em này cách em kia một cánh tay.

– Em đứng đầu hàng của mỗi đội cầm phao bơi trái tim.

* *Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh, em đầu hàng của mỗi đội quay sang phải chuyển phao cho em thứ hai đứng sau, em thứ hai nhận được phao thì quay sang trái để chuyển phao cho em thứ ba.

– Lần lượt các em tiếp theo thực hiện như vậy, đến em cuối cùng sau khi nhận được phao thì đưa phao lên cao và hô "Hết".

– Đội nào xong trước, thực hiện đúng cách chơi là thắng cuộc.

2. Kiến thức mới

2.1. Động tác chân kiểu bơi ếch

2.1.1. Tập động tác chân kiểu bơi ếch trên sân tập

– TTCB: Ngồi bệt thẳng chân, người hơi ngả, hai tay chống ra sau.

– Động tác:

+ Cử động 1 (CĐ 1) co chân: Co gập hai cẳng chân đến khi gót chân gần sát mông, đùi hơi co về bụng.

+ Cử động 2 (CĐ 2) xoay bàn chân: Xoay bàn chân ra ngoài và sang hai bên.

+ Cử động 3 (CĐ 3) đạp khép chân: Khi bàn chân xoay ra ngoài hết cỡ thì dùng sức đạp chân sang hai bên, ra trước rồi khép chân, đồng thời duỗi mũi bàn chân.

2.1.2. Tập động tác chân kiểu bơi ếch trên ghế băng hoặc bục xuất phát

– TTCB: Nằm sấp, từ đầu xuống hông trên ghế băng hoặc bục xuất phát, hai chân khép sát duỗi thẳng phía sau, hai tay ôm chân ghế hoặc duỗi thẳng ra trước.

– Động tác: Thực hiện động tác theo ba cử động:

+ CĐ 1 co chân.

+ CĐ 2 xoay bàn chân.

+ CĐ 3 đạp khép chân: Khi bàn chân xoay ra ngoài hết cỡ thì dùng sức đạp chân sang hai bên, ra sau rồi khép chân, đồng thời duỗi mũi bàn chân.

2.1.3. Tập động tác chân kiểu bơi ếch trên thành bể (hồ) bơi

– TTCB: Nằm sấp, thân người trên thành bể (hồ) bơi, hông và chân ở dưới nước, duỗi thẳng chân.

– Động tác: Thực hiện động tác chân theo ba cử động: CĐ 1 co chân – CĐ 2 xoay bàn chân – CĐ 3 đạp khép chân.

2.1.4. Tập động tác chân kiểu bơi ếch di động có điểm tựa trong nước

– TTCB: Đứng sát thành bể (hồ) bơi hoặc một vị trí bất kì, hai tay cầm phao duỗi thẳng ra trước.

– Động tác: Hít một hơi thật sâu, đạp chân vào thành bể (hồ) bơi hoặc đáy bể (hồ) bơi lướt nước, cúi đầu nín thở, đạp chân kiểu bơi ếch theo ba cử động: CĐ 1 co chân – CĐ 2 xoay bàn chân – CĐ 3 đạp khép chân.

2.1.5. Tập động tác chân kiểu bơi ếch di động không có điểm tựa trong nước

– TTCB: Đứng sát thành bể (hồ) bơi hoặc một vị trí bất kì, hai tay duỗi thẳng ra trước.

– Động tác: Hít một hơi thật sâu, đạp chân vào thành bể (hồ) bơi hoặc đáy bể (hồ) bơi lướt nước, cúi đầu nín thở, đạp chân kiểu bơi ếch theo ba cử động: CĐ 1 co chân – CĐ 2 xoay bàn chân – CĐ 3 đạp khép 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). Với mỗi động tác, GV có thể tham khảo các câu hỏi sau:

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

+ Khi nào thì ta đạp chân kiểu bơi ếch?

+ Đạp chân 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 em 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

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

– *Bước 1*: GV hô hiệu lệnh cho cả lớp thực hiện động tác chân theo từng cử động, sau khi thực hiện được thì ghép các cử động lại thành một chu kì hoàn chỉnh. Thực hiện 4 – 6 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 theo các hình thức như gợi ý trong SGK.

– GV có thể tiến hành cho HS luyện tập theo gợi ý sau:

+ GV cho HS thảo luận, đưa ra câu hỏi về động tác chân kiểu bơi ếch, GV trả lời hoặc giải thích, cũng có thể gợi ý cho các em cùng giải đáp câu hỏi.

+ GV nhắc nhở HS cách luyện tập và cách giữ an toàn, đảm bảo vệ sinh trong luyện tập.

+ GV cho HS tự tập động tác chân kiểu bơi ếch và đến hỗ trợ các em.

+ GV cho HS luyện tập theo cặp động tác chân kiểu bơi ếch, GV nhắc hai em luân phiên tập động tác, quan sát, sửa động tác cho nhau, hỗ trợ các em cách khắc phục.

+ GV cho HS tập hợp thành các nhóm (có thể gợi ý cho các em đưa ra cách lập nhóm). Các nhóm chủ động điều khiển luyện tập động tác chân kiểu bơi ếch. Sau đó, các nhóm thảo luận về tình hình tập luyện của nhóm mình, thống nhất các câu hỏi thắc mắc về cách đạp chân kiểu bơi ếch trên sân tập; trên ghế băng hoặc bục xuất phát; trên thành bể (hồ) bơi; cách đạp chân kiểu bơi ếch di động có điểm tựa và không có điểm tựa trong nước.

+ GV đến các nhóm hỗ trợ, cùng HS giải quyết những thắc mắc, khó khăn khi luyện tập. Nếu nhóm nào có nhiều HS tập chưa đúng, GV có thể cùng các em trong nhóm gợi ý để kèm cặp và giúp đỡ.

+ GV tổ chức cho các nhóm thi đua thực hiện động tác chân kiểu bơi ếch. Lần lượt đại diện mỗi nhóm thực hiện (có thể cho đại diện nhóm bốc thăm để xem nhóm mình thực hiện động tác nào). Cử một nhóm quan sát, nhận xét và cùng GV đánh giá kết quả thi đua. GV tuyên dương nhóm có nhiều HS thực hiện cơ bản được động tác. GV cùng HS động viên cá nhân hoặc nhóm tập chưa đạt yêu cầu, chỉ ra những điểm cần khắc phục, đồng thời cho HS ở nhóm tập chưa đạt thực hành theo cách khắc phục.

+ GV sử dụng tranh ảnh hoặc làm mẫu để nhấn mạnh lại những chi tiết cần lưu ý của động tác chân kiểu bơi ếch, nêu được những sai lầm thường mắc và đưa ra cách khắc phục.

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 luyện tập cho phù hợp. Cần tăng cường đưa ra các tình huống trong thực tiễn liên quan đến các động tác đã học có thể xảy ra để HS thảo luận và đưa ra cách xử lí.

3.2. Tổ chức trò chơi vận động bổ trợ môn Bơi

Trò chơi *Chuyển hàng mùa lũ*

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

* *Chuẩn bị:*

– Hai phao cứu sinh (hoặc phao bóng hơi).

– Mỗi đội chơi chia thành hai nhóm (có số cặp đôi bằng nhau) đứng ở hai đầu bể (hồ) bơi.

* *Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh, cặp đầu tiên của mỗi đội sẽ bắt đầu, trong đó một em ngồi lên phao, một em đẩy phao sang với đội của mình ở đầu bể (hồ) bơi bên kia rồi trao lại phao cho cặp chơi tiếp theo, sau đó cả hai em di chuyển xuống cuối hàng đó. Khi đẩy phao, các em có thể đi hoặc bơi nhưng luôn có ít nhất một tay bám vào phao.

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

– Đội nào xong trước, thực hiện đúng cách chơi là thắng cuộc.

* *Những trường hợp phạm quy:* Xuất phát trước khi có hiệu lệnh hoặc xuất phát trước khi cặp bạn về trao phao cho cặp của mình; không ngồi lên phao; em đẩy phao có lúc không bám vào phao;...

3.3. Tập bài tập phát triển thể lực

GV có thể tham khảo một số bài tập sau:

Bài tập 1: Bài tập đứng lên ngồi xuống 15 – 20 lần; lặp lại 2 lần, sau mỗi lần cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 2: Chạy nâng cao đùi tại chỗ 15 – 20 lần; lặp lại 2 lần, sau mỗi lần cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS làm bài 1 trong SGK.

Đáp án: Hình B.

– Bài 2: GV gợi ý cho HS thực hiện động tác đạp chân kiểu bơi ếch khi đi bơi cùng người thân.

– Bài 3: GV gợi ý cho HS để các em biết cách xử lí tình huống có thể gặp phải khi đi bơi: Nếu không may đi vào chỗ nước sâu trong bể (hồ) bơi mà trong tay đang ôm bóng thì em vận dụng động tác chân kiểu bơi ếch di động có điểm tựa trong nước để di chuyển vào bờ.

– Ngoài những nội dung nêu trên, GV cần hướng dẫn HS biết cách vệ sinh trong khởi động, trong tập luyện và trong hồi phục sau tập luyện.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện động tác chân kiểu bơi ếch của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện đúng các động tác chân kiểu bơi ếch trong bài học, biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được lỗi đó trong tập luyện.	Thực hiện được ít nhất ba động tác chân kiểu bơi ếch trong bài học, biết được lỗi sai trong tập luyện.	Thực hiện được ít hơn ba động tác chân kiểu bơi ếch trong bài học.

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

Bài 2. ĐỘNG TÁC TAY KIỂU BƠI ẾCH

I MỤC TIÊU

– Biết và thực hiện vệ sinh đảm bảo an toàn trong giờ tập luyện của môn GDTC.

– Biết quan sát, tìm hiểu động tác qua tranh ảnh, động tác mẫu của GV để tập luyện và tự sửa sai động tác tay kiểu bơi ếch.

– Thực hiện được động tác tay kiểu bơi ếch.

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

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

– Tự tin, nghiêm túc, chịu khó, dũng cảm tập luyện và có trách nhiệm với tập thể trong tập luyện và chơi trò chơi.

– 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; tay chống hông, nghiêng lườn sang hai bên; ép khớp vai, ép vai sau gáy, gập duỗi cẳng tay 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 *Ai là vua*

* *Mục đích:* Tăng sức mạnh cho đôi chân, giáo dục tinh thần đoàn kết, tinh thần đồng đội, tăng cường khả năng phản xạ, tạo hứng thú để tiếp nhận nội dung bài học.

* *Chuẩn bị:*

– Vẽ một hình tròn có đường kính 1 – 2 m.

– Các em xếp thành vòng tròn quanh hình tròn đã vẽ, quay mặt vào trong, em này cách em kia một cánh tay.

– Chỉ huy chỉ định một em làm chuẩn và điểm số theo chiều kim đồng hồ từ 1 đến hết. Các em nhớ số của mình.

* *Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh, chỉ huy hô "Ai là vua?" thì cả lớp đồng thanh hô: "Tôi là vua, tôi là vua.".

– Chỉ huy gọi một số bất kì, em mang số đó nhanh chóng chạy vào vòng tròn nhỏ, hai em đứng bên cạnh (bên phải và bên trái của em mang số được gọi) chạy đuổi theo bạn.

– Nếu em mang số được gọi chạy vào vòng tròn nhỏ mà không bị một trong hai bạn chạm tay vào người thì thắng cuộc, nếu bị một trong hai bạn chạm tay vào người thì coi như thua cuộc.

– Nếu em thắng cuộc thì sẽ được là "vua", hai bạn đuổi bắt đan tay làm thành kiệu để kiệu "vua" về chỗ và cả lớp vỗ tay cổ vũ, hò reo chào đón "vua" về chỗ. Nếu em thua cuộc thì sẽ phải nhảy lò cò một vòng xunh quanh các bạn.

Lưu ý: Chỉ huy có thể gọi nhiều số cùng một lúc và thay đổi số trong quá trình tổ chức chơi cho sinh động.

2. Kiến thức mới

2.1. Động tác tay kiểu bơi ếch

2.1.1. Tập động tác tay kiểu bơi ếch trên sân tập

– TTCB: Đứng hai chân rộng bằng vai, cúi người, hai tay duỗi thẳng ra trước, bàn tay sấp.

– Động tác:

+ CĐ 1 quạt tay: Tách tay, co khuỷu gập cẳng tay xuống gần vuông góc với mặt sân, sau đó kéo về ngang vai, lòng bàn tay hướng ra sau.

+ CĐ 2 thu tay: Thu khép bàn tay, cẳng tay và khuỷu tay về trước ngực. Hai bàn tay thu về trước mặt, lòng bàn tay hướng vào nhau.

+ CĐ 3 duỗi tay: Duỗi thẳng hai tay, bàn tay sấp.

2.1.2. Tập động tác tay kiểu bơi ếch trên thành bể (hồ) bơi

– TTCB: Nằm sấp, từ ngực xuống chân trên thành bể (hồ) bơi, hai tay duỗi thẳng, bàn tay sấp.

– Động tác:

+ CĐ 1 quạt tay: Tách tay, co khuỷu gập cẳng tay và bàn tay tì nước xuống gần vuông góc với đáy bể (hồ) bơi, sau đó kéo về ngang vai, lòng bàn tay hướng ra sau.

+ CĐ 2 thu tay.

+ CĐ 3 duỗi tay.

2.1.3. Tập động tác tay kiểu bơi ếch tại chỗ trong nước

– TTCB: Đứng chân trước chân sau trong bể (hồ) bơi, người hơi cúi, hai tay sát vào nhau duỗi thẳng ra trước, bàn tay sấp.

– Động tác: Thực hiện động tác tay theo ba cử động: CĐ 1 quạt tay – CĐ 2 thu tay – CĐ 3 duỗi tay.

2.1.4. Tập động tác tay kiểu bơi ếch đi trong nước

– TTCB: Đứng chân trước chân sau trong bể (hồ) bơi, người hơi cúi, hai tay sát vào nhau duỗi thẳng ra trước, bàn tay sấp.

– Động tác: Cúi người, vừa bước đi trong nước vừa thực hiện động tác tay theo ba cử động: CĐ 1 quạt tay – CĐ 2 thu tay – CĐ 3 duỗi tay.

2.1.5. Tập động tác tay kiểu bơi ếch di động có điểm tựa trong nước

– TTCB: Đứng thẳng trong bể (hồ) bơi, hai tay buông tự nhiên, đeo phao lưng và hai phao bắp tay (hoặc dùng phao mì ống khoác qua ngực và nách).

– Động tác: Hít một hơi thật sâu, đạp chân vào thành bể (hồ) bơi hoặc đáy bể (hồ) bơi lướt nước, cúi đầu, duỗi thẳng chân và thực hiện động tác tay theo ba cử động: CĐ 1 quạt tay – CĐ 2 thu tay – CĐ 3 duỗi tay. Khi gần hết hơi thì đứng lại lấy hơi thực hiện tiếp.

2.1.6. Tập động tác tay kiểu bơi ếch di động không có điểm tựa trong nước

– TTCB: Đứng thẳng trong bể (hồ) bơi, hai tay buông tự nhiên.

– Động tác: Hít một hơi thật sâu, đạp chân vào thành bể (hồ) bơi hoặc đáy bể (hồ) bơi lướt nước, cúi đầu, duỗi thẳng chân và thực hiện động tác tay theo ba cử động: CĐ 1 quạt tay – CĐ 2 thu tay – CĐ 3 duỗi tay. Khi gần hết hơi thì đứng lại lấy hơi thực hiện tiếp.

2.2. Làm quen, giới thiệu động tác

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

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

+ Quạt tay kiểu bơi ếch 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 em 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

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

– *Bước 1*: GV cho cả lớp thực hiện động tác tay theo từng cử động, sau khi thực hiện được thì ghép các cử động lại thành một chu kì hoàn chỉnh. Thực hiện 4 – 6 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 theo các hình thức như gợi ý trong SGK.

– GV có thể tiến hành cho HS luyện tập theo gợi ý sau:

+ GV cho HS thảo luận, đưa ra câu hỏi về động tác tay kiểu bơi ếch, GV trả lời hoặc giải thích, cũng có thể gợi ý cho các em cùng giải đáp câu hỏi.

+ GV nhắc nhở HS cách luyện tập và cách giữ an toàn, đảm bảo vệ sinh trong luyện tập.

+ GV cho HS tự tập động tác tay kiểu bơi ếch và đến hỗ trợ các em.

+ GV cho HS luyện tập theo cặp động tác tay kiểu bơi ếch, GV nhắc hai em luân phiên tập động tác, quan sát, sửa động tác cho nhau, hỗ trợ các em cách khắc phục.

+ GV cho HS tập hợp thành các nhóm (có thể gợi ý cho các em đưa ra cách lập nhóm). Các nhóm chủ động điều khiển luyện tập động tác tay kiểu bơi ếch. Sau đó, các nhóm thảo luận về tình hình tập luyện của tổ mình, thống nhất các câu hỏi thắc mắc về cách quạt tay kiểu bơi ếch trên sân tập và trên thành bể (hồ) bơi; cách quạt tay kiểu bơi ếch tại chỗ trong nước và đi trong nước, cách quạt tay kiểu bơi ếch di động có điểm tựa và không có điểm tựa trong nước.

+ GV đến các nhóm hỗ trợ, cùng HS giải quyết những thắc mắc, khó khăn khi luyện tập. Nếu nhóm nào có nhiều HS tập chưa đúng, GV có thể cùng các em trong nhóm gợi ý để kèm cặp và giúp đỡ.

+ GV tổ chức cho các nhóm thi đua thực hiện động tác tay kiểu bơi ếch. Lần lượt đại diện mỗi nhóm thực hiện (có thể cho đại diện nhóm bốc thăm để xem nhóm mình thực hiện động tác nào). Cử một nhóm quan sát, nhận xét và cùng GV đánh giá kết quả thi đua. GV tuyên dương nhóm có nhiều HS thực hiện cơ bản được động tác. GV cùng HS động viên cá nhân hoặc nhóm tập chưa đạt yêu cầu, chỉ ra những điểm cần khắc phục, đồng thời cho HS ở nhóm tập chưa đạt thực hành theo cách khắc phục.

+ GV sử dụng tranh ảnh hoặc làm mẫu để nhấn mạnh lại những chi tiết cần lưu ý của động tác tay kiểu bơi ếch, nêu được những sai lầm thường mắc và đưa ra cách khắc phục.

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 luyện tập cho phù hợp. Cần tăng cường đưa ra các tình huống trong thực tiễn liên quan đến các động tác đã học có thể xảy ra để HS thảo luận và đưa ra cách xử lí.

3.2. Tổ chức trò chơi vận động bổ trợ môn Bơi

Trò chơi *Đua thuyền rồng*

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

* *Chuẩn bị:*

– Phao cứu sinh (hoặc phao bóng hơi).

– Các đội chơi xếp thành hàng dọc. Trong mỗi đội, em phía sau đặt tay lên vai em phía trước, em đầu hàng (đội trưởng) duỗi thẳng tay cầm một phao cứu sinh.

* *Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh, các em của mỗi đội chèo thuyền về đích bằng cách di chuyển và giữ nguyên một tay đặt trên vai bạn còn một tay làm mái chèo đẩy nước. Cứ chèo 5 nhịp thì đổi tay chèo.

– Đội nào về đích trước, thực hiện đúng cách chơi là thắng cuộc.

Lưu ý: Khi di chuyển không được để thuyền bị đứt gãy (luôn có một tay trên vai bạn). Nếu bị đứt thì phải dừng lại, đầu thuyền lùi lại nối với đuôi thuyền mới được đi tiếp.

3.3. Tập 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) 15 – 20 lần; lặp lại 2 lần, sau mỗi lần cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 2: Chạy đà 3 – 5 bước, bật với cao rồi tiếp đất, thực hiện liên tục như vậy trong khoảng cách 18 – 20 m thì dừng lại; lặp lại 2 lần, sau mỗi lần cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 3: Bật xa có vung tay, thực hiện liên tục như vậy trong khoảng cách 10 – 12 m thì dừng lại; 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 tay kiểu bơi ếch khi đi bơi cùng người thân.

– Bài 3: GV gợi ý cho HS để các em biết cách trả lời tình huống thực tiễn: Đi bộ trong nước có quạt tay sẽ nhanh hơn đi bộ trong nước không quạt tay, bởi vì khi quạt tay thì hai tay như một mái chèo đẩy nước về sau giúp cơ thể tiến nhanh hơn.

– Ngoài những nội dung nêu trên, GV cần hướng dẫn HS biết cách vệ sinh trong khởi động, trong tập luyện, trong hồi phục và sau tập luyện.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện động tác tay kiểu bơi ếch của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện đúng các động tác tay kiểu bơi ếch trong bài học, biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được lỗi đó trong tập luyện.	Thực hiện được ít nhất ba động tác tay kiểu bơi ếch trong bài học, biết được lỗi sai trong tập luyện.	Thực hiện được ít hơn ba động tác tay kiểu bơi ếch trong bài học.

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

Bài 3. ĐỘNG TÁC PHỐI HỢP TRONG BƠI ẾCH

I MỤC TIÊU

– Biết và thực hiện vệ sinh đảm bảo an toàn trong giờ tập luyện của môn GDTC.

– Biết quan sát, tìm hiểu động tác qua tranh ảnh, động tác mẫu của GV để tập luyện và tự sửa sai động tác phối hợp trong bơi ếch.

– Thực hiện được động tác phối hợp trong bơi ếch.

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

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

– Tự tin, nghiêm túc, chịu khó, dũng cảm tập luyện và có trách nhiệm với tập thể trong tập luyện và chơi trò chơi.

– 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; đi theo vòng tròn, cúi gập thân, vặn mình sang trái, sang phải; vung tay ngửa đầu kết hợp thở, vung tay ngửa đầu nhún gối kết hợp thở, xoay vai xuôi chiều 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 *Pháo nổ*

* *Mục đích:* Làm nóng cơ thể, tăng khả năng di chuyển đổi hướng khi vận động, tạo hứng thú để tiếp nhận nội dung bài học.

* *Chuẩn bị:*

– Một quả bóng mềm cầm vừa tay (coi như mồi lửa).

– Vẽ một hình tròn có đường kính khoảng 50 – 100 cm.

– Các em xếp thành vòng tròn quanh hình tròn đã vẽ, quay mặt vào trong, em này cách em kia một cánh tay. Chỉ huy đứng trong hình tròn đã vẽ.

* *Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh, chỉ huy hô "Pháo nổ" thì cả lớp đồng thanh hô: "Nổ thế nào, nổ thế nào?".

– Kết thúc câu hô của cả lớp thì chỉ huy tung quả bóng cho một em (bằng cách gọi tên); em đó phải bắt quả bóng, đồng thời phải hô thật to "Đoàng". Hai em đứng ở hai bên

của em nổ tiếng pháo phải dùng một tay cùng phía bạn nổ tiếng pháo để bịt tai cùng bên tay của mình lại. Các em còn lại không phải làm gì.

– Nếu em được gọi tên mà không bắt được bóng là thua cuộc, nếu bắt được bóng mà không hô "Đoàng" hoặc hô chậm cũng coi như thua cuộc.

– Hai em đứng ở hai bên của em được gọi tên nếu bịt tai sai tay, bịt tai chậm hoặc hô "Đoàng" là thua cuộc.

– Các em còn lại nếu ai bịt tai hoặc hô "Đoàng" cũng là thua cuộc.

– Sau mỗi lần chơi, những em thua cuộc sẽ phải chạy một vòng quanh các bạn.

Lưu ý: Chỉ huy có thể cầm hai quả bóng trên hai tay tung về các hướng khác nhau để tăng độ vui nhộn.

2. Kiến thức mới

2.1. Động tác phối hợp trong bơi ếch

2.1.1. Tập động tác tay phối hợp với thở kiểu bơi ếch trên sân tập

– TTCB: Đứng hai chân rộng bằng vai, cúi người, hai tay duỗi thẳng ra trước, bàn tay sấp.

– Động tác:

+ CĐ 1 quạt tay đồng thời ngẩng đầu hít vào: Bàn tay và cẳng tay gập xuống, ngẩng đầu, nâng cằm lên, há miệng hít vào (chỉ hít vào bằng miệng).

+ CĐ 2 thu tay đồng thời cúi đầu nín thở: Thu khép bàn tay, cẳng tay và khuỷu tay về trước ngực, cúi đầu nín thở.

+ CĐ 3 duỗi tay đồng thời cúi đầu thở ra: Duỗi thẳng hai tay, bàn tay sấp, đồng thời thở ra bằng miệng hoặc bằng mũi.

2.1.2. Tập động tác tay phối hợp với thở kiểu bơi ếch trên thành bể (hồ) bơi

– TTCB: Nằm sấp, từ ngực xuống chân trên thành bể (hồ) bơi, hai tay duỗi thẳng, bàn tay sấp.

– Động tác: Thực hiện động tác theo ba cử động: CĐ1 quạt tay đồng thời ngẩng đầu hít vào – CĐ2 thu tay đồng thời cúi đầu nín thở – CĐ3 duỗi tay đồng thời cúi đầu thở ra.

2.1.3. Tập động tác tay phối hợp với thở kiểu bơi ếch tại chỗ trong nước

– TTCB: Đứng chân trước chân sau trong bể (hồ) bơi, người hơi cúi, hai tay sát vào nhau duỗi thẳng ra trước, bàn tay sấp.

– Động tác: Cúi người, mặt úp trong nước thực hiện động tác theo ba cử động: CĐ 1 quạt tay đồng thời ngẩng đầu hít vào – CĐ 2 thu tay đồng thời cúi đầu nín thở – CĐ 3 duỗi tay đồng thời cúi đầu thở ra.

2.1.4. Tập động tác tay phối hợp với thở kiểu bơi ếch đi trong nước

– TTCB: Đứng chân trước chân sau trong bể (hồ) bơi, người hơi cúi, hai tay sát vào nhau duỗi thẳng ra trước, bàn tay sấp.

– Động tác: Cúi người, mặt úp trong nước vừa đi trong nước vừa thực hiện động tác tay kết hợp với thở theo ba cử động: CĐ 1 quạt tay đồng thời ngẩng đầu hít vào – CĐ 2 thu tay đồng thời cúi đầu nín thở – CĐ 3 duỗi tay đồng thời cúi đầu thở ra.

2.1.5. Tập động tác tay phối hợp với thở kiểu bơi ếch di động có điểm tựa trong nước

– TTCB: Đứng thẳng, hai tay buông tự nhiên trong bể (hồ) bơi, đeo phao lưng và hai phao bắp tay (hoặc dùng phao mì ống khoác qua ngực và nách).

– Động tác: Hít một hơi thật sâu, gập thân sát mặt nước, hai tay đưa duỗi ra trước, đạp chân vào thành bể (hồ) bơi hoặc đáy bể (hồ) bơi lướt nước, hai chân thẳng sát nhau và thực hiện động tác tay kết hợp với thở theo ba cử động: CĐ 1 quạt tay đồng thời ngẩng đầu hít vào – CĐ 2 thu tay đồng thời cúi đầu nín thở – CĐ 3 duỗi tay đồng thời cúi đầu thở ra.

2.1.6. Tập động tác tay phối hợp với thở kiểu bơi ếch di động không có điểm tựa trong nước

– TTCB: Đứng thẳng trong bể (hồ) bơi, hai tay buông tự nhiên.

– Động tác: Hít một hơi thật sâu, gập thân sát mặt nước, hai tay đưa duỗi ra trước, đạp chân vào thành bể (hồ) bơi hoặc đáy bể (hồ) bơi lướt nước, hai chân thẳng sát nhau và thực hiện động tác tay kết hợp với thở kiểu bơi ếch theo ba cử động: CĐ 1 quạt tay đồng thời ngẩng đầu hít vào – CĐ 2 thu tay đồng thời cúi đầu nín thở – CĐ 3 duỗi tay đồng thời cúi đầu thở ra.

2.1.7. Động tác phối hợp chân, tay, thở trong bơi ếch

– TTCB: Đứng thẳng trong bể (hồ) bơi, hai tay buông tự nhiên.

– Động tác: Hít một hơi thật sâu, gập thân sát mặt nước, hai tay đưa duỗi ra trước, đạp chân vào thành bể (hồ) bơi hoặc đáy bể (hồ) bơi lướt nước, hai chân thẳng sát nhau và thực hiện động tác phối hợp chân, tay, thở kiểu bơi ếch theo ba cử động: CĐ 1 quạt tay, ngẩng đầu hít vào – CĐ 2 thu tay, cúi đầu nín thở, đồng thời co và xoay bàn chân ra ngoài – CĐ 3 duỗi tay, cúi đầu thở ra, đồng thời đạp khép 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:

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

+ Khi nào thì ngẩng đầu lên thở?

+ Quạt tay phối hợp với thở 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 em 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

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

– *Bước 1*: GV cho cả lớp thực hiện động tác theo từng cử động, sau khi thực hiện được thì ghép các cử động lại thành một chu kì hoàn chỉnh. 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 theo các hình thức như gợi ý trong SGK.

– GV có thể tiến hành cho HS luyện tập theo gợi ý sau:

+ GV cho HS thảo luận, đưa ra câu hỏi về các động tác phối hợp trong bơi ếch, GV trả lời hoặc giải thích, cũng có thể gợi ý cho các em cùng giải đáp câu hỏi.

+ GV nhắc nhở HS cách luyện tập và cách giữ an toàn, đảm bảo vệ sinh trong luyện tập.

+ GV cho HS tự tập các động tác phối hợp trong bơi ếch và đến hỗ trợ các em.

+ GV cho HS luyện tập theo cặp các động tác phối hợp trong bơi ếch, GV nhắc hai em luân phiên tập động tác, quan sát, sửa động tác cho nhau, hỗ trợ các em cách khắc phục.

+ GV cho HS tập hợp thành các nhóm (có thể gợi ý cho các em đưa ra cách lập nhóm). Các nhóm chủ động điều khiển luyện tập các động tác phối hợp trong bơi ếch. Sau đó, các nhóm thảo luận về tình hình tập luyện của nhóm mình, thống nhất các câu hỏi thắc mắc về cách quạt tay phối hợp với thở kiểu bơi ếch trên sân tập và trên thành bể (hồ) bơi; cách quạt tay phối hợp với thở kiểu bơi ếch tại chỗ trong nước và đi trong nước; cách quạt tay phối hợp với thở kiểu bơi ếch di động có điểm tựa và không có điểm tựa trong nước; phối hợp chân, tay, thở trong bơi ếch.

+ GV đến các nhóm hỗ trợ, cùng HS giải quyết những thắc mắc, khó khăn khi luyện tập. Nếu nhóm nào có nhiều HS tập chưa đúng, GV có thể cùng các em trong nhóm gợi ý để kèm cặp và giúp đỡ.

+ GV tổ chức cho các nhóm thi đua thực hiện các động tác phối hợp trong bơi ếch. Lần lượt đại diện mỗi nhóm thực hiện (có thể cho đại diện nhóm bốc thăm để xem nhóm mình thực hiện động tác nào). Cử một nhóm quan sát, nhận xét và cùng GV đánh giá kết quả thi đua. GV tuyên dương nhóm có nhiều HS thực hiện cơ bản được động tác. GV cùng HS động viên cá nhân hoặc nhóm tập chưa đạt yêu cầu, chỉ ra những điểm cần khắc phục, đồng thời cho HS ở nhóm tập chưa đạt thực hành theo cách khắc phục.

+ GV sử dụng tranh ảnh hoặc làm mẫu để nhấn mạnh lại những chi tiết cần lưu ý của các động tác phối hợp trong bơi ếch, nêu được những sai lầm thường mắc và đưa ra cách khắc phục.

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 luyện tập cho phù hợp. Cần tăng cường đưa ra các tình huống trong thực tiễn liên quan đến các động tác đã học có thể xảy ra để HS thảo luận và đưa ra cách xử lí.

3.2. Tổ chức trò chơi vận động bổ trợ môn Bơi

Trò chơi *Di chuyển tiếp sức bằng phao*

* *Chuẩn bị:*

– Phao cứu sinh (hoặc phao bóng hơi).

– Mỗi đội chia thành hai nhóm (có số người bằng nhau) đứng ở hai đầu bể (hồ) bơi (bên A và bên B).

* *Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh, hai em đầu hàng bên A của mỗi đội chui vào phao (đầu và hai tay cho ra ngoài, phao ở ngang ngực và nách), dùng hai tay quạt nước, hai chân vẫy hoặc đạp nước di chuyển sang bên B của đội mình rồi trao lại phao cho bạn đầu hàng và đi xuống cuối hàng bên B. Khi di chuyển, các em không được chạm chân xuống đáy bể (hồ) bơi.

– 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, thực hiện đúng cách chơi là thắng cuộc.

* *Những trường hợp phạm quy:* Xuất phát trước khi có hiệu lệnh hoặc xuất phát trước khi bạn về trao phao cho mình; không dùng hai tay quạt nước, hoặc hai chân vẫy, đạp nước; khi di chuyển chạm chân xuống đáy bể (hồ) bơi;...

3.3. Tập bài tập phát triển thể lực

GV có thể tham khảo một số bài tập sau:

Bài tập 1: Nằm sấp chống đẩy: nam khoảng 8 – 10 lần, nữ khoảng 4 – 6 lần; 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 – 12 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: Chạy nâng cao đùi tại vạch xuất phát 5 nhịp đếm thì chạy nhanh lên vạch đích cách 15 m, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS làm bài 1 trong SGK.

Đáp án: Hình B.

– Bài 2: GV gợi ý cho HS thực hiện động tác quạt tay phối hợp với thở khi chơi trò chơi trong nước.

– Bài 3: GV gợi ý khi bị chuột rút thì ta phải khắc phục để di chuyển vào bờ bằng cách vận dụng động tác tay phối hợp với thở kiểu bơi ếch di động không có điểm tựa trong nước.

– Ngoài những nội dung nêu trên, GV cần hướng dẫn HS biết cách vệ sinh trong khởi động, trong tập luyện, trong hồi phục và sau tập luyện.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện các động tác phối hợp trong bơi ếch của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện đúng các động tác phối hợp trong bơi ếch đã học, biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được lỗi đó trong tập luyện.	Thực hiện được ít nhất bốn động tác phối hợp trong bơi ếch đã học, biết được lỗi sai trong tập luyện.	Thực hiện được ít hơn bốn động tác phối hợp trong bơi ếch đã học.

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

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 – BÙI THU TRANG
Biên tập tái bản: NGUYỄN THANH GIANG – VŨ THỊ THƯ
Thiết kế sách: ĐINH THANH LIÊM
Trình bày bìa: NGUYỄN BÍCH LA
Sửa bản in: TẠ THỊ HƯỜNG – VŨ THỊ THANH TÂM – NGUYỄN DUY LONG
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 4 – SÁCH GIÁO VIÊN
Mã số: .....

In ..... cuốn (QĐ ..... SLK), khổ 19 x 26,5cm.
In tại .....
Địa chỉ:.....
Số ĐKXB: .....
Số QĐXB: ..... / QĐ—GD ngày ... tháng ... năm .....
In xong và nộp lưu chiểu tháng ..... năm .....
Mã số ISBN: .....

HUÂN CHƯƠNG HỒ CHÍ MINH



BỘ SÁCH GIÁO VIÊN LỚP 4 – KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

1. Tiếng Việt 4, tập một – SGV
2. Tiếng Việt 4, tập hai – SGV
3. Toán 4 – SGV
4. Khoa học 4 – SGV
5. Đạo đức 4 – SGV
6. Âm nhạc 4 – SGV
7. Mĩ thuật 4 – SGV
8. Công nghệ 4 – SGV
9. Lịch sử và Địa lí 4 – SGV
10. Tin học 4 – SGV
11. Hoạt động trải nghiệm 4 – SGV
12. Giáo dục thể chất 4 – SGV
13. Tiếng Anh 4 – Global Success – SGV

Website: https://www.nxbgd.vn

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG