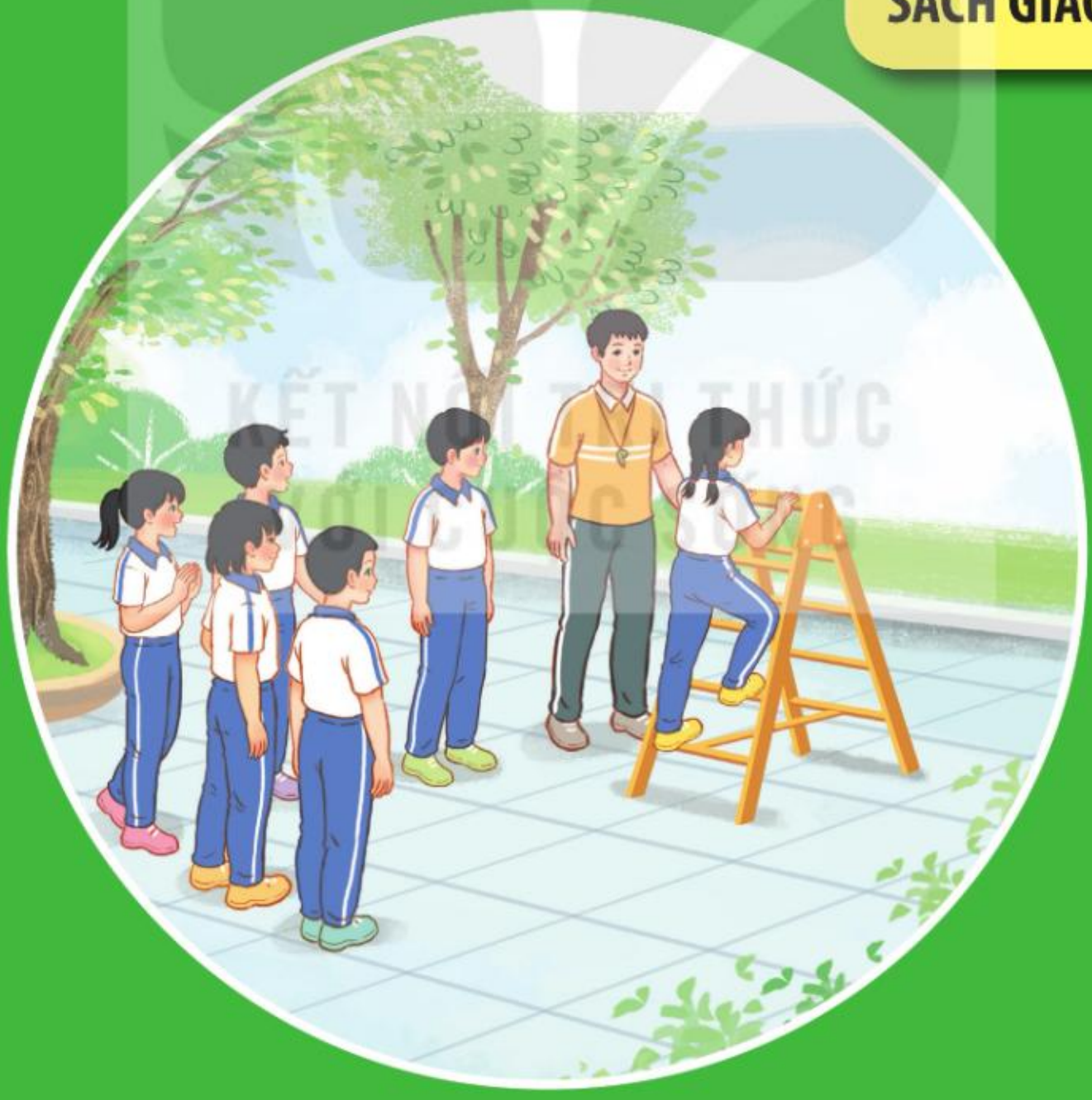
BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 5

SÁCH GIÁO VIÊN



KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

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

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 5

SÁCH GIÁO VIÊN

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

QUY ƯỚC VIẾT TẮT DÙNG TRONG SÁCH

GD&ĐT	:	Giáo dục và Đào tạo
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 5 – 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 5 – 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 5 – Sách giáo viên (Kết nối tri thức với cuộc sống)*** là:

– Cuốn sách biên soạn bám sát sách giáo khoa *Giáo dục thể chất 5 – Kết nối tri thức với cuộc sống* nhằm hướng dẫn giáo viên lựa chọn được 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 5.

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 5 – 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 5 – Kết nối tri thức với cuộc sống* để lập kế hoạch dạy học, xây dựng kế hoạch từng bài dạy cho cả năm học 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 5.

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 5 7

III. Định hướng phương pháp dạy học môn Giáo dục thể chất lớp 5 9

IV. Định hướng đánh giá kết quả học tập môn Giáo dục thể chất lớp 5 13

V. Một số lưu ý về dạy học môn Giáo dục thể chất lớp 5 17

B. HƯỚNG DẪN DẠY HỌC CÁC BÀI CỤ THỂ **19**

Phần 1: KIẾN THỨC CHUNG 19

I. Hướng dẫn nội dung "Chế độ ăn uống đảm bảo dinh dưỡng trong tập luyện" 19

II. Hướng dẫn nội dung "Những lưu ý về chế độ ăn uống đảm bảo dinh dưỡng trong tập luyện" 21

Phần 2: VẬN ĐỘNG CƠ BẢN 23

Chủ đề 1. Đội hình đội ngũ **23**

Bài 1. Bài tập phối hợp đội hình đội ngũ 23

Bài 2. Bài tập phối hợp biến đổi đội hình 28

Bài 3. Bài tập phối hợp đi đều vòng các hướng 33

Chủ đề 2. Bài tập thể dục **39**

Bài 1. Động tác vươn thở, động tác tay, động tác chân với gậy 39

Bài 2. Động tác bụng, động tác vặn mình, động tác toàn thân với gậy 44

Bài 3. Động tác nhảy, động tác điều hoà với gậy 50

Chủ đề 3. Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản **55**

Bài 1. Bài tập rèn luyện kĩ năng lăn 55

Bài 2. Bài tập rèn luyện kĩ năng lộn xuôi 61

Bài 3. Bài tập rèn luyện kĩ năng leo 66

Bài 4. Bài tập rèn luyện kĩ năng trèo 72

Phần 3: THỂ THAO TỰ CHỌN 78

Chủ đề 1. Môn Bóng rổ **78**

Bài 1. Dẫn bóng thay đổi tốc độ, dẫn bóng theo đường vòng 78

Bài 2. Động tác chuyền, bắt bóng bằng hai tay trên cao 83

Bài 3. Động tác hai bước ném rổ bằng một tay trên vai 88

Chủ đề 2. Môn Bơi **94**

Bài 1. Động tác chân kiểu bơi trườn sấp 96

Bài 2. Động tác tay kiểu bơi trườn sấp 101

Bài 3. Động tác phối hợp trong bơi trườn sấp 106

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 5

Yêu cầu cần đạt của môn GDTC lớp 5 là giúp HS:

– Biết thực hiện theo hướng dẫn về chế độ dinh dưỡng trong tập luyện nhằm tăng khả năng vận động.

– 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.

– Bước đầu vận dụng được kiến thức, kĩ năng đã học vào các hoạt động tập thể, tổ chức chơi được một số trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu.

– Biết sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.

– Hoàn thành lượng vận động của bài tập.

– Có trách nhiệm với tập thể và ý thức giúp đỡ bạn trong tập luyện.

– Tự giác, dũng cảm, 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 5*

– 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 5

SGK GDTC 5 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 5

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 16 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 tiết học.

– *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 (3 bài – 18 tiết) và môn Bơi (3 bài – 18 tiết).

1.2. Cấu trúc bài học

Mỗi 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 5

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

– Kiến thức chung: Chế độ ăn uống đảm bảo dinh dưỡng trong tập luyện; Những lưu ý về chế độ ăn uống đảm bảo dinh dưỡng trong tập luyện.

– Đội hình đội ngũ: Luyện tập các nội dung đội hình đội ngũ đã học, bao gồm: Bài tập phối hợp đội hình đội ngũ; Bài tập phối hợp biến đổi đội hình; Bài tập phối hợp đi đều vòng các hướng; Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ.

– Bài tập thể dục: Các động tác thể dục kết hợp sử dụng đạo cụ (cờ, hoa, vòng, gậy,...) phù hợp với đặc điểm lứa tuổi; Trò chơi phát triển khéo léo.

– Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản: Bài tập rèn luyện kĩ năng lăn; Bài tập rèn luyện kĩ năng lộn xuôi; Bài tập rèn luyện kĩ năng leo; Bài tập rèn luyện kĩ năng trèo; Trò chơi rèn luyện kĩ năng phối hợp vận động.

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

SGK GDTC 5 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 5. 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 5.

• *Một số điểm mới, khác biệt của SGK GDTC 5 so với sách giáo viên môn Thể dục lớp 5 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 5 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 5

1. Phương pháp dạy học môn Giáo dục thể chất lớp 5

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 ở Tiểu học là lấy HS làm trung tâm, GV là người thiết kế, cố vấn, trọng tài, nêu vấn đề, gợi mở và hướng dẫn để HS hiểu, biết và vận dụng được vào thực tiễn, tích cực tập luyện, tự mình trải nghiệm, tự phát hiện bản thân và phát triển thể chất.

– Ngoài các phương pháp dạy học truyền thống và đặc trưng của môn học như: trực quan, sử dụng lời nói, tập luyện, sửa sai, trò chơi, thi đấu, trình diễn, phù hợp với sức khoẻ HS, GV cần sử dụng thành tựu của công nghệ thông tin để tổ chức giờ học 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 5; 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 5 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 5, 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 trong tập luyện của 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 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. 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. 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 tiết học, 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 5

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 5 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 5 và những biểu hiện phẩm chất, năng lực của HS lớp 5 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 5; coi trọng việc động viên, khuyến khích sự cố gắng trong học tập, rèn luyện của HS; giúp HS phát huy nhiều nhất khả năng, năng lực; đảm bảo kịp thời, công bằng, khách quan; không so sánh HS này với HS khác, không đưa ra những câu hỏi chưa phù hợp với lứa tuổi HS lớp 5, không tạo áp lực cho HS, GV và phụ huynh.

3. Đánh giá năng lực, phẩm chất môn Giáo dục thể chất lớp 5

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, hành động, thực hành động tác,... 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 5 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 5 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 5 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 5.

– 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 5.

– 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 5.

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

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

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

– Đạt: Đáp ứng được yêu cầu giáo dục, biểu hiện rõ 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 có thể đề xuất với nhà trường 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 5

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 5 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 5 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 5:

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 phối hợp; mức độ ghi nhớ về hình thái, cách tập luyện đội hình đội ngũ.	Mức độ thực hiện về cấu trúc, phương hướng di chuyển, tốc độ, nhịp điệu, năng lực định hướng và ước lượng cự li khi thực hiện các bài tập phối hợp 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 về cấu trúc, phương hướng, 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 về hình thái, cách tập luyện bài tập tư thế và kĩ năng vận động cơ bản.	Mức độ thực hiện về cấu trúc, phương hướng, tốc độ, tính nhịp điệu, năng lực định hướng và thăng bằng của bài tập tư thế và kĩ năng vận động cơ bản.	Mức độ tăng tiến về năng lực liên kết vận động khi thực hiện bài tập tư thế và kĩ năng vận động cơ bản.
Thể thao tự chọn	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 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 chế độ ăn uống đảm bảo dinh dưỡng trong tập luyện và những lưu ý về chế độ ăn uống đảm bảo dinh dưỡng trong tập luyện. Đồng thời cần nhắc nhở và căn dặn HS không được chơi ở gần ao, hồ, sông, suối, các hố sâu của công trình xây dựng,... giúp HS luôn có ý thức và biện pháp phòng tránh tai nạn đuối nước, tai nạn giao thông.

V MỘT SỐ LƯU Ý VỀ DẠY HỌC MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 5

– 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 5 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 tập luyện.

– 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, nhịp tim tăng đột ngột,...).

+ Có biện pháp nắm bắt tâm lí, tính hiếu động của từng HS, có biện pháp đối với từng trường hợp cụ thể có thể ảnh hưởng đến sức khoẻ và tâm lí từng cá nhân (như có HS sợ độ cao, sợ đau, mệt mỏi,...).

+ Cần phân nhóm sức khoẻ HS (tốt, trung bình, yếu) để có ứng xử phù hợp trong việc lựa chọn lượng vận động và phương pháp giáo dục cá biệt.

– Lượng vận động, mật độ động của tiết học, tần suất tập trong mỗi tiết học do GV quyết định trên cơ sở đảm bảo hiệu quả dạy học động tác và giáo dục các tố chất thể lực. GV không được dạy gộp hai tiết học GDTC trong một tuần, làm ảnh hưởng tới sức khoẻ của HS và những môn học khác.

– Khuyến khích GV chủ động bổ sung, thay thế các động tác khởi động, các bài tập phát triển thể lực, các trò chơi vận động, các câu hỏi và tình huống vận dụng trên cơ sở đảm bảo mục tiêu, định hướng tác động và yêu cầu cần đạt của tiết học.

– Khuyến khích GV cải tiến và tự làm nhiều đồ dùng dạy học phù hợp với hoàn cảnh, giúp cho bài học thêm sinh động và gắn với tình hình thực tế của địa phương.

– GV có thể ứng dụng công nghệ thông tin để tra cứu, tìm hiểu các văn bản mới của Đảng, Nhà nước về TDTT. Ngoài ra, GV có thể tìm hiểu các tài liệu chuyên môn, sách chuyên khảo có liên quan đến công tác 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, kiến thức chung về GDTC ở lớp 5 là chế độ ăn uống đảm bảo dinh dưỡng trong 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 về chế độ ăn uống đảm bảo dinh dưỡng trong tập luyện và những lưu ý về chế độ ăn uống nhằm đảm bảo dinh dưỡng trong tập luyện. Hoạt động này nhằm nâng cao nhận thức của HS về môn học, thúc đẩy phát triển phẩm chất và năng lực ứng dụng vào cuộc sống hằng ngày của HS.

Do đặc thù của HS lớp 5 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 về một số nội dung ở phần Kiến thức chung.

I HƯỚNG DẪN NỘI DUNG "CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG ĐẢM BẢO DINH DƯỠNG 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 câu hỏi và thực hành được các nội dung đó trong từng tiết học:

1. Tìm hiểu về chất bột đường, nguồn cung cấp chất bột đường và vai trò của chất bột đường đối với cơ thể trong tập luyện

– Chất bột đường là nguồn cung cấp năng lượng chính để đáp ứng các hoạt động của cơ thể.

– Chất bột đường có nhiều trong gạo, bột mì, ngô, khoai, sắn, bánh mì, bún, phở,...

– Chất bột đường đóng vai trò quan trọng đối với cơ thể trong tập luyện, cần ăn đủ chất bột đường trong mỗi bữa ăn, đặc biệt là bữa sáng. Thiếu chất bột đường, cơ thể sẽ bị mệt mỏi, ngại vận động, gây chóng mặt, đổ mồ hôi,...

– Không nên ăn quá nhiều chất bột đường trong thời gian dài để tránh nguy cơ thừa cân, khó vận động, dễ mắc bệnh tiểu đường, mỡ máu, cao huyết áp,...

2. Tìm hiểu về chất đạm, nguồn cung cấp chất đạm và vai trò của chất đạm đối với cơ thể trong tập luyện

– Chất đạm cung cấp năng lượng cho mọi hoạt động của cơ thể, là thành phần cấu tạo của phần lớn các cơ quan trong cơ thể, giúp cơ thể lớn lên và tăng cường khả năng chống lại bệnh tật.

– Chất đạm có nhiều trong thức ăn, thực phẩm có nguồn gốc từ cả động vật và thực vật như: thịt, cá, tôm, cua, trứng, sữa, hạt đậu nành,...

– Chất đạm đóng vai trò quan trọng đối với cơ thể trong tập luyện, cần ăn phối hợp các loại thức ăn giàu chất đạm trong mỗi bữa ăn để đảm bảo lượng đạm cần thiết cho cơ thể. Thiếu chất đạm, cơ thể sẽ bị suy nhược, gầy yếu, rụng tóc, da xanh xao, cơ và xương kém phát triển,...

– Không nên ăn quá nhiều chất đạm trong thời gian dài để tránh nguy cơ bị mỡ máu cao, suy giảm chức năng của thận, loãng xương,...

3. Tìm hiểu về chất béo, nguồn cung cấp chất béo và vai trò của chất béo đối với cơ thể trong tập luyện

– Chất béo là nguồn cung cấp và dự trữ năng lượng cho cơ thể, là thành phần không thể thiếu trong quá trình trao đổi chất, đồng thời giúp cơ thể hấp thu một số vi-ta-min quan trọng như vi-ta-min A, D, E, K.

– Chất béo có nhiều trong bơ thực vật, dầu thực vật, mỡ động vật, dầu cá, một số loại hạt như: lạc, vừng, hướng dương,...

– Chất béo đóng vai trò quan trọng đối với cơ thể trong tập luyện, cần ăn đủ chất béo trong mỗi bữa ăn (nên cân bằng cả mỡ động vật và dầu thực vật). Thiếu chất béo, cơ thể sẽ bị thiếu năng lượng, gây mệt mỏi, kém tập trung,...

– Không nên ăn quá nhiều chất béo trong thời gian dài để tránh nguy cơ bị các bệnh béo phì, tim mạch, mỡ máu,...

4. Tìm hiểu về vi-ta-min và khoáng chất; nguồn cung cấp vi-ta-min và khoáng chất; vai trò của vi-ta-min và khoáng chất đối với cơ thể trong tập luyện

– Cơ thể cần một lượng rất nhỏ vi-ta-min và khoáng chất nhưng chúng là thành phần thiết yếu tham gia vào tất cả các hoạt động sống.

– Vi-ta-min gồm nhiều loại như vi-ta-min A, D, C, K,... giúp hệ thần kinh, hệ tiêu hoá, xương, mắt, da,... hoạt động bình thường, tăng sức đề kháng. Khoáng chất gồm nhiều loại như can-xi, kẽm, sắt, i-ốt,... giúp cho xương, cơ bắp, não bộ phát triển.

– Vi-ta-min và khoáng chất có nhiều trong các loại rau, củ, quả, hạt, sữa,...

– Cần bổ sung đủ vi-ta-min và khoáng chất trong mỗi bữa ăn. Thiếu vi-ta-min và khoáng chất, cơ thể sẽ phát sinh nhiều bệnh như thiếu máu (do thiếu sắt), bướu cổ (do thiếu i-ốt), còi xương, loãng xương (do thiếu can-xi, vi-ta-min D), quáng gà (do thiếu vi-ta-min A), tê bì tay chân (do thiếu vi-ta-min B1),...

– Không nên bổ sung quá nhiều vi-ta-min và khoáng chất trong thời gian dài để tránh nguy cơ bị rụng tóc, rối loạn tiêu hoá, đau xương, mờ mắt, sỏi thận,...

5. Tìm hiểu về nước, vai trò của nước đối với cơ thể trong tập luyện

– Nước là thành phần chủ yếu, có trong tất cả các bộ phận của cơ thể. Nước tham gia vào các quá trình chuyển hoá và trao đổi chất; giúp làm mát cơ thể, bôi trơn các khớp xương, vận chuyển các chất dinh dưỡng, loại bỏ các chất thải,...

– Cần uống đủ nước, nhất là sau tập luyện TDTT. Thiếu nước, cơ thể sẽ bị mệt mỏi, da khô, táo bón, chóng mặt, ù tai,...

– Không nên uống quá nhiều nước trong một lần, nhất là trong tập luyện và thi đấu thể thao để tránh đau tức bụng, chóng mặt, buồn nôn, khó thở,...

II HƯỚNG DẪN NỘI DUNG "NHỮNG LƯU Ý VỀ CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG ĐẢM BẢO DINH DƯỠNG 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 thực tiễn cuộc sống và khi tập luyện TDTT.

1. Không bỏ bữa sáng

GV có thể đặt các câu hỏi để khuyến khích HS trả lời:

– Bữa ăn đầu tiên trong ngày là bữa nào? Bữa ăn đó có quan trọng đối với mỗi chúng ta hay không? Nếu bỏ bữa ăn đó thì cơ thể sẽ như thế nào? (Bữa ăn đầu tiên trong ngày là bữa sáng. Bữa sáng rất quan trọng đối với mỗi chúng ta. Nếu bỏ bữa sáng, cơ thể sẽ bị mệt mỏi, thiếu năng lượng.)

– Để duy trì việc tập luyện và đạt được kết quả cao thì bữa sáng cần ăn những gì? Tại sao? (Cần ăn thực phẩm giàu chất đạm và chất xơ, vì giúp cơ thể chống lại cơn đói lâu hơn và cung cấp đủ năng lượng cần thiết cho việc duy trì tập luyện.)

2. Bổ sung năng lượng trước và sau tập luyện

GV có thể đặt các câu hỏi để khuyến khích HS trả lời:

– Nói đến bổ sung năng lượng trước và sau tập luyện tức là nói đến bổ sung các nhóm chất dinh dưỡng thiết yếu nào? (Các nhóm chất dinh dưỡng thiết yếu: chất bột đường; chất đạm; chất béo; vi-ta-min và khoáng chất.)

– Trước tập luyện, cần bổ sung nhóm chất dinh dưỡng nào? Tại sao? (Trước tập luyện, cần ăn một lượng nhỏ thức ăn chứa chất bột đường và chất béo, vì giúp cơ thể có đầy đủ năng lượng và tập luyện hiệu quả hơn.)

– Sau tập luyện, cần bổ sung nhóm chất dinh dưỡng nào? Tại sao? (Sau tập luyện, cần ăn thực phẩm giàu chất đạm, vì giúp cơ bắp hồi phục và phát triển.)

3. Ăn uống điều độ, đúng giờ

GV có thể đặt các câu hỏi để khuyến khích HS trả lời:

– Tại sao cần phải rèn luyện thói quen ăn điều độ, đúng giờ? (Vì giúp cơ thể bổ sung đầy đủ năng lượng, phát triển khoẻ mạnh.)

– Mỗi ngày nên ăn mấy bữa? Tại sao? (Mỗi ngày nên ăn 3 bữa chính và 1 – 2 bữa phụ. Nếu ăn không đủ các bữa, cơ thể sẽ cảm thấy đói và thiếu năng lượng; nếu ăn đầy đủ sẽ giúp chúng ta có tâm trạng thoải mái hơn, hấp thu chất dinh dưỡng tốt hơn và kết quả tập luyện sẽ được cải thiện hơn.)

– Tại sao không nên uống nước có ga hoặc nước quá lạnh trong tập luyện? (Vì nước có ga gây đầy hơi, nước quá lạnh làm cho mạch máu trong dạ dày co lại, dễ gây co thắt ruột.)

– Trước, trong và sau tập luyện cần bổ sung nước như thế nào? (Trước tập luyện, cần uống một lượng nước vừa đủ; trong tập luyện, nếu cần có thể bổ sung nước bằng cách uống một ngụm nhỏ; sau tập luyện, cần bổ sung nhiều nước bằng cách uống từ từ.)

PHẦN 2 VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

CHỦ ĐỀ 1. ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ

GỢI Ý KẾ HOẠCH DẠY HỌC

Bài	Tên bài	Nội dung	Thời lượng
1	Bài tập phối hợp đội hình đội ngũ	– Bài tập phối hợp đội hình hàng dọc và quay các hướng. – Bài tập phối hợp đội hình hàng ngang. – Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ. – Bài tập phát triển thể lực.	4 tiết
2	Bài tập phối hợp biến đổi đội hình	– Bài tập phối hợp biến đổi đội hình hàng dọc – vòng tròn – hàng ngang và ngược lại. – Bài tập phối hợp biến đổi đội hình 1 hàng dọc – 2 hàng dọc – 1 hàng dọc – 1 vòng tròn – 2 vòng tròn và ngược lại. – Bài tập phối hợp biến đổi đội hình 1 hàng ngang – 3 hàng ngang – 1 vòng tròn và ngược lại. – Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ. – Bài tập phát triển thể lực.	6 tiết
3	Bài tập phối hợp đi đều vòng các hướng	– Bài tập phối hợp đi đều vòng các hướng. – Bài tập phối hợp giậm chân tại chỗ, đi đều, đi đều vòng sau. – Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ. – Bài tập phát triển thể lực.	4 tiết

Bài 1 BÀI TẬP PHỐI HỢP ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ

I MỤC TIÊU

– Biết và thực hiện theo hướng dẫn về chế độ dinh dưỡng trong tập luyện nhằm tăng khả năng vận động.

– Thực hiện được các bài tập phối hợp đội hình đội ngũ: Bài tập phối hợp đội hình hàng dọc và quay các hướng; Bài tập phối hợp đội hình hàng ngang. Xử lí được một số tình huống trong tập luyện.

– Bước đầu vận dụng được kiến thức, kĩ năng đã học vào các hoạt động tập thể, tổ chức chơi được một số trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu.

– Biết sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.

– Hoàn thành lượng vận động của bài tập.

– Có trách nhiệm với tập thể và ý thức giúp đỡ bạn trong tập luyện, tự giác, dũng cảm, 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 (80 – 100 m); chạy tại chỗ, vỗ tay;... giúp các em làm nóng cơ thể.

1.2. Trò chơi bổ trợ khởi động

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

Trò chơi *Con thỏ*

* *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 nghe hiệu lệnh của chỉ huy, các em thực hiện như sau:

+ Chỉ huy hô "Con thỏ", các em đưa hai tay lên cao.

+ Chỉ huy hô "Con thỏ ăn cỏ", các em đưa tay phải xuống chỉ vào lòng bàn tay trái, các ngón tay phải chụm lại.

+ Chỉ huy hô "Con thỏ uống nước", các em đưa hai tay lên chụm vào sát miệng, đầu ngửa ra sau một chút.

+ Chỉ huy hô "Con thỏ vào hang", các em đưa hai bàn tay lên áp sát hai tai.

+ Chỉ huy hô "Con thỏ đi ngủ", các em đưa hai tay lên che hai mắt.

– Em nào thực hiện chưa đúng coi như thua cuộc, phải chạy quanh sân một vòng.

2. Kiến thức mới

2.1. Bài tập phối hợp đội hình đội ngũ

2.1.1. Bài tập phối hợp đội hình hàng dọc và quay các hướng

– *TTCB:* Đứng tự nhiên.

– *Cách thực hiện:* Nghe và thực hiện lần lượt theo các khẩu lệnh: "Thành 1 (2, 3, 4,...) hàng dọc – Tập hợp!"; "Nhìn trước – Thẳng!"; "Thôi!"; "Từ 1 đến hết – Điểm số!"; "Nghỉ!"; "Nghiêm!"; "Bên trái – Quay!"; "Bên phải – Quay!"; "Đằng sau – Quay!".

2.1.2. Bài tập phối hợp đội hình hàng ngang

– *TTCB:* Đứng tự nhiên.

– *Cách thực hiện:* Nghe và thực hiện lần lượt theo các khẩu lệnh: "Thành 1 (2, 3, 4,...) hàng ngang – Tập hợp!"; "Nhìn phải – Thẳng!"; "Thôi!"; "Từ 1 đến hết – Điểm số!"; "Bạn A làm chuẩn, cách một sải tay – Dàn hàng!"; "Bạn A làm chuẩn – Dồn hàng!".

2.2. Làm quen, giới thiệu bài tập phối hợp mới

– GV cho HS quan sát tranh thực hiện các bài tập phối hợp đội hình đội ngũ (trong SGK), GV có thể tham khảo các câu hỏi sau:

+ Các bạn trong tranh đang thực hiện bài tập phối hợp đội hình hàng dọc và quay các hướng. Khi quay các hướng, thân người ở tư thế nào? (Thân người ở tư thế đứng nghiêm.)

+ Khi thực hiện bài tập phối hợp đội hình hàng ngang, ở động tác dàn hàng và dồn hàng, bạn làm chuẩn di chuyển như thế nào? (Bạn làm chuẩn đứng tại chỗ, không di chuyển.)

– GV chỉ cho HS biết tất cả các động tác trong mỗi bài tập phối hợp đều đã được học ở các lớp dưới, các em cần chú ý nghe khẩu lệnh để thực hiện đúng. Nếu cần, GV có thể phân tích, hướng dẫn thêm về cách thực hiện một số động tác (có thể vừa làm mẫu, vừa giảng giải, nhấn mạnh những yêu cầu của động tác).

– GV cho các tổ, nhóm xung phong thực hiện tập bài tập phối hợp theo mẫu. GV cùng HS đánh giá xem tổ, nhóm nào thực hiện tốt nhất.

Lưu ý: Khi giới thiệu các bài tập phối hợp, 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 bài tập phối hợp mới

Với mỗi bài tập phối hợp, GV có thể tiến hành như sau:

– GV nêu lần lượt các động tác trong bài tập phối hợp, tương ứng với khẩu lệnh sẽ hô, chẳng hạn:

+ Trước tiên là động tác tập hợp đội hình hàng dọc, chỉ huy hô khẩu lệnh "Thành 1 hàng dọc – Tập hợp!", khi đó các em tập hợp thành 1 hàng dọc.

+ Tiếp theo là động tác dóng hàng dọc, chỉ huy hô khẩu lệnh "Nhìn trước – Thẳng!", các em thực hiện dóng hàng dọc,...

– GV gọi một nhóm gồm 6 – 8 HS lên thực hiện lần lượt từng động tác theo khẩu lệnh của GV, cả lớp quan sát và nhận xét.

– GV gọi một hàng (hoặc một tổ) lên thực hiện bài tập phối hợp, cả lớp quan sát và nhận xét.

– GV gọi 2 hàng (hoặc 2 tổ) lên thực hiện bài tập phối hợp (lúc này có thể tập hợp thành 1 – 2 hàng dọc hoặc hàng ngang), cả lớp quan sát và nhận xét.

– GV cho cả lớp thực hiện bài tập phối hợp. GV quan sát chung để sau đó hướng dẫn cho những HS thực hiện chưa đúng.

– GV cho cán sự lớp hô, cả lớp tập bài tập phối hợp. 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 bài tập phối hợp

– GV cho HS luyện tập theo hình thức như gợi ý trong SGK. Vì đây là các bài tập phối hợp nên GV không nên cho HS luyện tập cá nhân, cần tăng cường luyện tập theo nhóm (nhóm nhỏ hoặc nhóm lớn) hoặc luyện tập cả lớp.

– 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 thực hiện chưa tốt, GV cần hướng dẫn lại 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 kết hợp các nhóm, tổ với nhau. Trình diễn, thi đua phải đi đôi với việc đánh giá, nhận xét. Trước khi tổ chức trình diễn, thi đua, GV cần nêu các yêu cầu cần đạt của động tác để HS dựa vào đó đánh giá. Từ đó rèn luyện cho HS kĩ năng đánh giá và tự đánh giá.

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

Trò chơi *Ném vòng*

* *Mục đích:* Rèn luyện sự khéo léo, nhanh nhẹn, khả năng phán đoán, 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 2 – 3 m, đặt một cây nấm.

– Vòng nhựa có đường kính 20 – 30 cm (đủ cho mỗi em 1 chiếc khi chơi).

– Mỗi đội chơi xếp thành một hàng dọc, đứng sau vạch chuẩn bị, thẳng hàng với cây nấm. Mỗi em cầm một chiếc vòng, em đầu hàng đứng sau vạch xuất phát.

* *Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh, em đầu hàng (số 1) của mỗi đội thực hiện ném vòng vào đích (cây nấm), rồi di chuyển xuống cuối hàng. Em số 2 thực hiện như em số 1.

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

– Đội nào ném được nhiều vòng vào đích nhất, thực hiện đúng cách chơi là thắng cuộc.

* *Những trường hợp phạm quy:* Ném vòng trước khi có hiệu lệnh, bước chân lên trên vạch xuất phát để ném, ném vòng xong không di chuyển xuống cuối hàng,...

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

Bài tập 2: Chạy bước nhỏ tại chỗ hai tay đánh tự nhiên 25 – 30 lần, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 30 giây.

4. Vận dụng

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

Đáp án: Bài 1: a) Chọn A; b) Chọn: C.

Bài 2: Hình B.

– Với bài 3, GV chỉ cho HS biết các bài tập phối hợp có thể được vận dụng vào trong các hoạt động tập thể hoặc trong lúc nghỉ giải lao giữa giờ, chơi trò chơi để rèn luyện sức khoẻ, nâng cao kĩ năng vận động, phát triển hài hoà về thể chất và tinh thần,...

– Ngoài những nội dung nêu trên, GV cần hướng dẫn cho HS biết cách tìm hiểu về các nhóm chất dinh dưỡng và những lưu ý về chế độ ăn uống đảm bảo dinh dưỡng trong tập luyện.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện bài tập phối hợp đội hình hàng dọc và quay các hướng; Bài tập phối hợp đội hình hàng ngang của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng cả hai bài tập phối hợp đội hình đội ngũ; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được lỗi đó trong tập luyện.	Thực hiện được ít nhất một trong hai bài tập phối hợp đội hình đội ngũ (HS có thể tập hợp đội hình hàng dọc, hàng ngang còn chậm...); biết được lỗi sai trong tập luyện.	Chưa thực hiện được bài tập phối hợp 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 BÀI TẬP PHỐI HỢP BIẾN ĐỔI ĐỘI HÌNH

I MỤC TIÊU

– Biết và thực hiện theo hướng dẫn về chế độ dinh dưỡng trong tập luyện nhằm tăng khả năng vận động.

– Thực hiện được các bài tập phối hợp biến đổi đội hình: Bài tập phối hợp biến đổi đội hình hàng dọc – vòng tròn – hàng ngang và ngược lại; bài tập phối hợp biến đổi đội hình 1 hàng dọc – 2 hàng dọc – 1 hàng dọc – 1 vòng tròn – 2 vòng tròn và ngược lại; bài tập phối hợp biến đổi đội hình 1 hàng ngang – 3 hàng ngang – 1 vòng tròn và ngược lại. Xử lí được một số tình huống trong tập luyện.

– Bước đầu vận dụng được kiến thức, kĩ năng đã học vào các hoạt động tập thể, tổ chức chơi được một số trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu.

– Biết sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.

– Hoàn thành lượng vận động của bài tập.

– Có trách nhiệm với tập thể và ý thức giúp đỡ bạn trong tập luyện, tự giác, dũng cảm, 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, ép dọc, ép ngang; đi theo vòng tròn, vỗ tay theo nhịp 1 – 2;... giúp các em làm nóng cơ thể.

1.2. Trò chơi bổ trợ khởi động

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

Trò chơi *Cá bơi, cá nhảy*

* *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 xếp thành vòng tròn. Chỉ huy đứng trong vòng tròn.

* *Cách chơi:*

– Khi nghe hiệu lệnh của chỉ huy, các em thực hiện như sau:

+ Chỉ huy hô "Mặt nước", các em đưa hai tay ra trước và nói to theo chỉ huy.

+ Chỉ huy hô "Cá nhảy", các em khuỵu gối bật nhảy cao, đưa hai tay lên cao.

+ Chỉ huy hô "Cá lặn", các em ngồi xuống, đưa hai tay sang ngang – xuống dưới.

– Em nào thực hiện chưa đúng coi như thua cuộc, phải ngồi xuống đứng lên 10 lần.

2. Kiến thức mới

2.1. Bài tập phối hợp biến đổi đội hình

2.1.1. Bài tập phối hợp biến đổi đội hình hàng dọc – vòng tròn – hàng ngang và ngược lại

– *TTCB:* Tập hợp đội hình hàng dọc.

– *Cách thực hiện:* Từ TTCB, nghe và thực hiện lần lượt theo các khẩu lệnh: "Thành vòng tròn đi thường (chạy thường) – Bước (Chạy)!"; "Đứng lại – Đứng!"; "Thành 1 (2, 3, 4,...) hàng ngang đi thường (chạy thường) – Bước (Chạy)!".

2.1.2. Bài tập phối hợp biến đổi đội hình 1 hàng dọc – 2 hàng dọc – 1 hàng dọc – 1 vòng tròn – 2 vòng tròn và ngược lại

– *TTCB:* Tập hợp đội hình 1 hàng dọc, điểm số theo chu kì 1, 2.

– *Cách thực hiện:* Từ TTCB, nghe và thực hiện lần lượt theo các khẩu lệnh: "Thành 2 hàng dọc – Bước!"; " Về vị trí cũ – Bước!"; "Thành 1 vòng tròn đi thường (chạy thường) – Bước (Chạy)!"; "Đứng lại – Đứng!"; "Bên trái – Quay!"; "Thành 2 vòng tròn – Bước!".

2.1.3. Bài tập phối hợp biến đổi đội hình 1 hàng ngang – 3 hàng ngang – 1 vòng tròn và ngược lại

– *TTCB:* Tập hợp đội hình 1 hàng ngang, điểm số theo chu kì 1, 2, 3.

– *Cách thực hiện:* Từ TTCB, nghe và thực hiện lần lượt theo các khẩu lệnh: "Thành 3 hàng ngang – Bước!"; "Thành 1 vòng tròn đi thường (chạy thường) – Bước (Chạy)!"; "Đứng lại – Đứng!"; "Bên trái – Quay!".

2.2. Làm quen, giới thiệu bài tập phối hợp mới

– GV cho HS quan sát tranh thực hiện các bài tập phối hợp biến đổi đội hình (trong SGK), GV có thể tham khảo các câu hỏi sau:

+ Trong tranh các bạn thực hiện bài tập phối hợp biến đổi đội hình hàng dọc – vòng tròn – hàng ngang, bạn đầu hàng của tổ mấy di chuyển trước? (Bạn đầu hàng của tổ 1 di chuyển trước.)

+ Khi thực hiện biến đổi đội hình từ 1 hàng dọc thành 1 vòng tròn, các bạn di chuyển theo hướng nào? (Các bạn di chuyển theo hướng ngược chiều kim đồng hồ.)

+ Khi thực hiện biến đổi đội hình từ 1 hàng ngang thành 3 hàng ngang, bạn nào bước lên, bạn nào bước xuống, bạn nào đứng yên? (Bạn số 1 bước lên, bạn số 3 bước xuống, bạn số 2 đứng yên.)

– GV chỉ cho HS biết tất cả các động tác trong mỗi bài tập phối hợp biến đổi đội hình đều đã được học ở các lớp dưới, các em cần chú ý nghe khẩu lệnh để thực hiện đúng. Nếu cần, GV có thể phân tích, hướng dẫn thêm về cách thực hiện một số động tác (có thể vừa làm mẫu, vừa giảng giải, nhấn mạnh những yêu cầu của động tác).

– GV cho các tổ, nhóm xung phong thực hiện tập bài tập phối hợp biến đổi đội hình theo mẫu. GV cùng HS đánh giá xem tổ, nhóm nào thực hiện tốt nhất.

Lưu ý: Khi giới thiệu các bài tập phối hợp biến đổi đội hình, 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 bài tập phối hợp mới

Với mỗi bài tập phối hợp biến đổi đội hình, GV có thể tiến hành như sau:

– GV nêu lần lượt các động tác trong bài tập phối hợp biến đổi đội hình, tương ứng với khẩu lệnh sẽ hô, chẳng hạn:

+ Trước tiên là động tác biến đổi từ đội hình hàng dọc thành đội hình vòng tròn, chỉ huy hô khẩu lệnh "Thành vòng tròn đi thường (chạy thường) – Bước (Chạy)!", khi đó các em di chuyển thành 1 vòng tròn. Chỉ huy hô khẩu lệnh "Đứng lại – Đứng!", các em thực hiện động tác đứng lại. Sau đó là động tác biến đổi từ đội hình vòng tròn thành đội hình hàng ngang, chỉ huy tiếp tục hô khẩu lệnh "Thành 1 (2, 3, 4,...) hàng ngang đi thường (chạy thường) – Bước (Chạy)!", các em di chuyển thành đội hình 1 (2, 3, 4,...) hàng ngang.

+ Động tác biến đổi đội hình từ 1 hàng dọc thành 2 hàng dọc, chỉ huy hô khẩu lệnh "Thành 2 hàng dọc – Bước!", các em thực hiện biến đổi thành đội hình 2 hàng dọc. Động tác biến đổi đội hình từ 2 hàng dọc thành 1 hàng dọc, chỉ huy hô khẩu lệnh "Về vị trí cũ – Bước!", các em thực hiện biến đổi thành đội hình 1 hàng dọc. Động tác biến đổi đội hình từ 1 hàng dọc thành 1 vòng tròn, chỉ huy lần lượt hô khẩu lệnh "Thành 1 vòng tròn đi thường (chạy thường) – Bước!", "Đứng lại – Đứng!", "Bên trái – Quay!", các em thực hiện di chuyển thành đội hình 1 vòng tròn, sau đó thực hiện động tác đứng lại và quay trái. Cuối cùng là động tác biến đổi đội hình từ 1 vòng tròn thành 2 vòng tròn, chỉ huy hô khẩu lệnh "Thành 2 vòng tròn – Bước!", các em thực hiện biến đổi thành 2 vòng tròn.

+ Động tác biến đổi đội hình từ 1 hàng ngang thành 3 hàng ngang, chỉ huy hô khẩu lệnh "Thành 3 hàng ngang – Bước!", các em thực hiện biến đổi thành đội hình 3 hàng ngang. Động tác biến đổi đội hình từ 3 hàng ngang thành 1 vòng tròn, chỉ huy lần lượt hô khẩu lệnh "Thành 1 vòng tròn đi thường (chạy thường) – Bước!", "Đứng lại – Đứng!", "Bên trái – Quay!", các em thực hiện di chuyển thành đội hình 1 vòng tròn, sau đó thực hiện động tác đứng lại và quay trái.

– GV gọi một nhóm gồm 8 – 10 HS lên thực hiện lần lượt từng động tác trong bài tập phối hợp biến đổi đội hình theo khẩu lệnh của GV, cả lớp quan sát và nhận xét.

– GV gọi một hàng (hoặc một tổ) lên thực hiện bài tập phối hợp biến đổi đội hình, cả lớp quan sát và nhận xét.

– GV gọi 2 hàng (hoặc 2 tổ) lên thực hiện bài tập phối hợp biến đổi đội hình (lúc này có thể tập hợp thành 1 – 2 hàng dọc, hàng ngang, vòng tròn), cả lớp quan sát và nhận xét.

– GV cho cả lớp thực hiện bài tập phối hợp biến đổi đội hình. GV quan sát chung để sau đó hướng dẫn cho những HS thực hiện chưa đúng.

– GV cho cán sự lớp hô, cả lớp tập bài tập phối hợp biến đổi đội hình. 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 bài tập phối hợp

– GV cho HS luyện tập theo hình thức như gợi ý trong SGK. Vì đây là các bài tập phối hợp biến đổi đội hình nên GV không nên cho HS luyện tập cá nhân, cần tăng cường luyện tập theo nhóm (nhóm nhỏ hoặc nhóm lớn) hoặc luyện tập cả lớp.

– Trong quá trình HS thực hành, GV cần chú ý quan tâm, giúp đỡ những HS thực hiện chưa đúng động tác của bài tập phối hợp biến đổi đội hình và có hình thức động viên, khích lệ những HS thực hiện đúng.

– Đối với những HS thực hiện chưa tốt, GV cần hướng dẫn lại 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 kết hợp các nhóm, tổ với nhau. Trình diễn, thi đua phải đi đôi với việc đánh giá, nhận xét. Trước khi tổ chức trình diễn, thi đua, GV cần nêu các yêu cầu cần đạt của động tác để HS dựa vào đó đánh giá. Từ đó rèn luyện cho HS kĩ năng đánh giá và tự đánh giá.

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

Trò chơi *Đội nào nhanh hơn*

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

* *Chuẩn bị:*

– Kẻ hai vạch giới hạn A và B cách nhau 8 – 10 m.

– Mỗi đội chơi xếp thành hai hàng dọc, đứng sau vạch giới hạn ở hai bên đối diện nhau, hai em đầu hàng (số 1) của bên A ở mỗi đội cầm khăn.

* *Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh, em số 1 bên A chạy sang đưa khăn cho em số 1 bên B, sau đó di chuyển xuống cuối hàng bên B. Em số 1 bên B chạy sang đưa khăn cho em số 2 bên A sau đó di chuyển xuống cuối hàng bên A.

– Cứ tiếp tục như thế cho đến em cuối cùng của mỗi đội sau khi thực hiện xong thì giơ khăn 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; xuất phát trước khi bạn sang đưa khăn cho mình hoặc không nhận khăn từ bạn; trao khăn cho bạn xong không chạy xuống cuối hàng;...

3.3. Tập bài tập phát triển thể lực

GV có thể tham khảo một số bài tập sau:

Bài tập 1: Chạy bước nhỏ 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 30 giây.

Bài tập 2: Di chuyển ngang bước dồn khoảng 4 – 5 m, thực hiện 2 – 4 lần (sang trái, sang phải); sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 30 giây.

4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS làm bài 1 trong SGK.

Đáp án: Bạn đầu hàng của tổ 1 di chuyển trước.

– Với bài 2, 3, GV chỉ cho HS biết các bài tập phối hợp biến đổi đội hình có thể được vận dụng vào trong các hoạt động vui chơi giữa giờ hoặc các hoạt động tập thể để rèn luyện sức khoẻ, nâng cao kĩ năng vận động, phát triển hài hoà về thể chất và tinh thần,...

– Ngoài những nội dung nêu trên, GV cần hướng dẫn cho HS biết cách tìm hiểu về các nhóm chất dinh dưỡng và những lưu ý về chế độ ăn uống đảm bảo dinh dưỡng trong tập luyện.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện bài tập phối hợp biến đổi đội hình của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng cả ba bài tập phối hợp biến đổi đội hình; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được lỗi đó trong tập luyện.	Thực hiện được ít nhất hai trong ba bài tập phối hợp biến đổi đội hình (HS có thể biến đổi đội hình còn chậm,...); biết được lỗi sai trong tập luyện.	Thực hiện được một bài tập phối hợp biến đổi đội hình, hoặc mỗi bài tập chỉ thực hiện được một động tác, 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.

Bài 3 BÀI TẬP PHỐI HỢP ĐI ĐỀU VÒNG CÁC HƯỚNG

I MỤC TIÊU

– Biết và thực hiện theo hướng dẫn về chế độ dinh dưỡng trong tập luyện nhằm tăng khả năng vận động.

– Thực hiện được các bài tập phối hợp đi đều vòng các hướng; bài tập phối hợp giậm chân tại chỗ, đi đều, đi đều vòng sau. Xử lí được một số tình huống trong tập luyện.

– Bước đầu vận dụng được kiến thức, kĩ năng đã học vào các hoạt động tập thể, tổ chức chơi được một số trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu.

– Biết sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.

– Hoàn thành lượng vận động của bài tập.

– Có trách nhiệm với tập thể và ý thức giúp đỡ bạn trong tập luyện, tự giác, dũng cảm, 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, ép dọc, ép ngang, chạy bước nhỏ, bật cao tại chỗ,... 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 *Cây sen*

* *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. Chỉ huy đứng trong vòng tròn.

* *Cách chơi:*

– Khi nghe hiệu lệnh của chỉ huy, các em thực hiện như sau:

+ Chỉ huy hô "Nụ sen", các em đứng thẳng, úp hai lòng bàn tay vào nhau giống như nụ sen.

+ Chỉ huy hô "Hoa sen", các em khuỵu gối, hai tay đặt sát nhau ở cổ tay, xoè hai bàn tay tạo dáng cong giống như bông hoa sen.

+ Chỉ huy hô "Lá sen", các em đứng thẳng, duỗi thẳng cánh tay sang hai bên, xoè bàn tay giống như lá sen.

+ Chỉ huy hô "Củ sen" các em khuỵu gối, hai tay đan vào nhau nắm lại giơ ra trước giống như củ sen.

– Em nào thực hiện chưa đúng coi như thua cuộc, phải nhảy lò cò quanh các bạn một vòng.

2. Kiến thức mới

2.1. Bài tập phối hợp đi đều vòng các hướng

2.1.1. Bài tập phối hợp đi đều vòng các hướng

– *TTCB:* Tập hợp đội hình hàng dọc.

– *Cách thực hiện:* Từ TTCB, nghe và thực hiện lần lượt theo các khẩu lệnh: "Đi đều – Bước!"; "Vòng bên phải – Bước!"; "Vòng bên trái – Bước!"; "Đứng lại – Đứng!".

2.1.2. Bài tập phối hợp giậm chân tại chỗ, đi đều, đi đều vòng sau

– *TTCB:* Tập hợp đội hình hàng dọc.

– *Cách thực hiện:* Từ TTCB, nghe và thực hiện lần lượt theo các khẩu lệnh: "Giậm chân – Giậm!"; "Đi đều – Bước!"; "Bên phải, vòng sau – Bước!" hoặc "Bên trái, vòng sau – Bước!"; "Đứng lại – Đứng!".

2.2. Làm quen, giới thiệu bài tập phối hợp mới

– GV cho HS quan sát tranh thực hiện các bài tập phối hợp (trong SGK), GV có thể tham khảo các câu hỏi sau:

+ Các bạn trong tranh đang thực hiện bài tập phối hợp đi đều vòng các hướng. Khi thực hiện đi đều vòng bên trái hoặc vòng bên phải, sau khi đã vòng theo đúng hướng thì tiếp tục đi đều theo hướng nào? (Đi đều theo hướng thẳng.)

+ Trong tranh bài tập phối hợp giậm chân tại chỗ, đi đều, đi đều vòng sau, tranh cuối cùng là động tác nào chúng ta đã học? (Động tác nhiều hàng dọc đi đều vòng sau bên phải.)

– GV chỉ cho HS biết tất cả các động tác trong mỗi bài tập phối hợp đi đều vòng các hướng đều đã được học ở các lớp dưới, các em cần chú ý nghe khẩu lệnh để thực hiện đúng. Nếu cần, GV có thể phân tích, hướng dẫn thêm về cách thực hiện một số động tác (có thể vừa làm mẫu, vừa giảng giải, nhấn mạnh những yêu cầu của động tác).

– GV cho các tổ, nhóm xung phong thực hiện tập bài tập phối hợp theo mẫu. GV cùng HS đánh giá xem tổ, nhóm nào thực hiện tốt nhất.

Lưu ý: Khi giới thiệu các bài tập phối hợp, 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 bài tập phối hợp mới

Với mỗi bài tập phối hợp, GV có thể tiến hành như sau:

– GV nêu lần lượt các động tác trong bài tập phối hợp đi đều vòng các hướng, tương ứng với khẩu lệnh sẽ hô, chẳng hạn:

+ Với bài tập phối hợp đi đều vòng các hướng, chỉ huy hô khẩu lệnh "Đi đều – Bước!", các em thực hiện đi đều. Tiếp theo, chỉ huy hô khẩu lệnh "Vòng bên phải (trái) – Bước!", các em thực hiện động tác đi đều vòng bên phải (trái). Cuối cùng, chỉ huy hô khẩu lệnh "Đứng lại – Đứng!", các em thực hiện động tác đứng lại.

+ Với bài tập phối hợp giậm chân tại chỗ, đi đều, đi đều vòng sau, chỉ huy hô khẩu lệnh "Bên phải, vòng sau – Bước!" hoặc "Bên trái, vòng sau – Bước!", các em thực hiện động tác đi đều vòng sau. Sau đó, chỉ huy hô khẩu lệnh "Đứng lại – Đứng!", các em thực hiện động tác đứng lại.

– GV gọi một nhóm gồm 8 – 10 HS lên thực hiện lần lượt từng bài tập phối hợp theo khẩu lệnh của GV, cả lớp quan sát và nhận xét.

– GV gọi một hàng (hoặc một tổ) lên thực hiện từng bài tập phối hợp, cả lớp quan sát và nhận xét.

– GV gọi 2 hàng (hoặc 2 tổ) lên thực hiện từng bài tập phối hợp (lúc này có thể tập hợp đội hình thành 2 – 4 hàng dọc thực hiện động tác đi đều vòng sau), cả lớp quan sát và nhận xét.

– GV cho cả lớp thực hiện bài tập phối hợp. GV quan sát chung để sau đó hướng dẫn những HS thực hiện chưa đúng.

– GV cho cán sự lớp hô, cả lớp tập bài tập phối hợp. 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 bài tập phối hợp

– GV cho HS luyện tập theo hình thức như gợi ý trong SGK. Vì đây là các bài tập phối hợp đi đều vòng các hướng nên GV không nên cho HS luyện tập cá nhân, cần tăng cường luyện tập theo nhóm (nhóm nhỏ hoặc nhóm lớn) hoặc luyện tập cả lớp.

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

– Đối với những HS thực hiện chưa tốt, GV cần hướng dẫn lại 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 kết hợp các nhóm, tổ với nhau. Trình diễn, thi đua phải đi đôi với việc đánh giá, nhận xét. Trước khi tổ chức trình diễn, thi đua, GV cần nêu các yêu cầu cần đạt của động tác để HS dựa vào đó đánh giá. Từ đó rèn luyện cho HS kĩ năng đánh giá và tự đánh giá.

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

Trò chơi *Nhảy ô tiếp sức*

* *Mục đích:* Rèn luyện kĩ năng chạy, phản xạ, 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 5 m, đặt một cây nấm. Giữa vạch xuất phát và cây nấm, vẽ 10 ô trống, trong đó có 2 cặp ô trống đặt cạnh nhau.

– Mỗi đội chơi xếp thành một hàng dọc đứng sau vạch chuẩn bị, thẳng hướng với các ô trống và cây nấm. Em đầu hàng đứng sau vạch xuất phát.

* *Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh, em đầu hàng (số 1) nhảy lò cò một chân vào các ô trống, nhảy hai chân vào 2 ô trống đặt cạnh nhau, đến đích thì vòng qua cây nấm và chạy về vạch xuất phát chạm tay vào em số 2, 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 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 nhảy lò cò vào ô mà nhảy ngoài ô hoặc nhảy từng chân vào các ô; khi đến 2 ô trống đặt cạnh nhau không nhảy hai chân mà vẫn lò cò một chân; không vòng qua cây nấm ở đích;...

3.3. Tập bài tập phát triển thể lực

GV có thể tham khảo một số bài tập sau:

Bài tập 1: Giậm chân tại chỗ kết hợp đi đều 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 30 giây.

Bài tập 2: Nhảy lò cò 10 m, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 30 giây.

4. Vận dụng

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

Đáp án: Bài 1: Hình B.

Bài 2: 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.

Bài 3: Chọn C.

– Khi GV hướng dẫn HS làm các bài tập trong SGK, GV chỉ cho HS biết các bài tập phối hợp đi đều vòng các hướng có thể được vận dụng vào trong các hoạt động tập thể hoặc trong lúc nghỉ giải lao giữa giờ, chơi trò chơi để rèn luyện sức khoẻ, nâng cao kĩ năng vận động, phát triển hài hoà về thể chất và tinh thần,...

– Ngoài những nội dung nêu trên, GV cần hướng dẫn cho HS biết cách tìm hiểu về các nhóm chất dinh dưỡng và những lưu ý về chế độ ăn uống đảm bảo dinh dưỡng trong tập luyện.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

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

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng cả hai bài tập phối hợp đi đều vòng các hướng; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được lỗi đó trong tập luyện.	Thực hiện được ít nhất một trong hai bài tập phối hợp đi đều vòng các hướng (HS có thể đánh tay chưa đều với chân,...); biết được lỗi sai trong tập luyện.	Chưa thực hiện được bài tập phối hợp nào.

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

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

CHỦ ĐỀ 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 gậy	– Động tác vươn thở, động tác tay, động tác chân với gậy. – Trò chơi phát triển khéo léo. – Bài tập phát triển thể lực.	2 tiết
2	Động tác bụng, động tác vặn mình, động tác toàn thân với gậy	– Động tác bụng, động tác vặn mình, động tác toàn thân với gậy. – Trò chơi phát triển khéo léo. – Bài tập phát triển thể lực.	3 tiết
3	Động tác nhảy, động tác điều hoà với gậy	– Động tác nhảy, động tác điều hoà với gậy. – Trò chơi phát triển khéo léo. – Bài tập phát triển thể lực.	2 tiết

Bài 1 ĐỘNG TÁC VƯƠN THỞ, ĐỘNG TÁC TAY, ĐỘNG TÁC CHÂN VỚI GẬY

I MỤC TIÊU

– Biết và thực hiện theo hướng dẫn về chế độ dinh dưỡng trong tập luyện nhằm tăng khả năng vận động.

– Thực hiện được các động tác vươn thở, động tác tay, động tác chân với gậy; xử lí được một số tình huống trong tập luyện.

– Bước đầu vận dụng được kiến thức, kĩ năng đã học vào các hoạt động tập thể, tổ chức chơi được một số trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu.

– Biết sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.

– Hoàn thành lượng vận động của bài tập.

– Có trách nhiệm với tập thể và ý thức giúp đỡ bạn trong tập luyện, tự giác, dũng cảm, 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 nâng cao đùi tại chỗ,... 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 *Ai kéo khoẻ hơn*

* *Mục đích:* Làm nóng cơ thể, góp phần tạo hứng thú để tiếp nhận nội dung bài học.

* *Chuẩn bị:*

– Kẻ hai vạch giới hạn song song với nhau, cách nhau 30 – 50 cm.

– Các em đứng thành hai hàng ngang phía ngoài hai vạch giới hạn tạo thành từng cặp (nam với nam, nữ với nữ), đưa tay thuận về trước nắm lấy cổ tay của bạn.

* *Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh, các em thực hiện kéo nhau trong mỗi cặp, kéo đối thủ của mình sao cho bàn chân của bạn vượt qua hai vạch giới hạn đến sân mình là thắng, ngược lại là thua. Mỗi lần chơi có thể thực hiện từ 1 – 3 lần, em nào có số lần thắng nhiều hơn là thắng cuộc.

– Tiếp tục chơi đến khi hết thời gian khởi động của tiết học. Những em thua cuộc sẽ phải chạy lò cò một vòng quanh các bạn.

2. Kiến thức mới

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

2.1.1. Động tác vươn thở với gậy

TTCB: Đứng thẳng, hai tay cầm gậy trước đùi.

Nhịp 1: Kiễng hai gót chân, hai tay đưa gậy ra trước, hít sâu vào bằng mũi.

Nhịp 2: Về TTCB, thở ra từ từ bằng miệng.

Nhịp 3: Chân trái bước lên trước, chân phải kiễng gót, hai tay đưa gậy ra trước – lên cao, mắt nhìn theo gậy, 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 7 đổi chân.

2.1.2. Động tác tay với gậy

TTCB: Đứng thẳng, hai tay cầm gậy trước đùi.

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

Nhịp 2: Hai tay đưa gậy lên cao, mắt nhìn theo gậy.

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 chân với gậy

TTCB: Đứng thẳng, hai tay cầm gậy trước đùi.

Nhịp 1: Chân trái đá sang ngang, hai tay đưa gậy ra trước – lên cao, mắt nhìn theo gậy.

Nhịp 2: Khuỵu gối chân trái, chân phải thẳng, hai tay hạ xuống cầm gậy phía trước ngang vai.

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?...

+ 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 gậy), 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:

– Với mỗi động tác, GV làm mẫu 1 – 2 lần, cả lớp quan sát. Sau đó, GV hô chậm và tập cùng cả lớp, chú ý quan sát và sửa sai cho HS (HS tập 2 – 4 lần 8 nhịp).

– GV vừa hướng dẫn vừa cho HS tập với tần số nhịp từ chậm đến nhanh cho tới khi các em tập cơ bản đúng (HS tập 2 – 4 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 gậy). Cả lớp quan sát và nhận xét bạn tập (HS tập 1 lần 8 nhịp).

– GV cho tập theo tổ, HS thay nhau 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 hình thức động viên, khích lệ đối với những HS thực hiện đúng.

– Đối với những HS thực hiện 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 cần nêu các yêu cầu cần đạt của động tác để HS dựa vào đó đánh giá. Từ đó, rèn luyện cho HS kĩ năng đánh giá và tự đánh giá.

3.2. Tổ chức trò chơi bổ trợ khéo léo

Trò chơi *Nhảy lò cò tiếp sức*

* *Mục đích:* Rèn luyện sức nhanh, sức mạnh, sự khéo léo, giáo dục tinh thần tập thể, tính đoàn kết giữa các thành viên trong tập thể.

* *Chuẩn bị:*

– Kẻ vạch chuẩn bị và vạch xuất phát cách nhau 50 cm. Cách vạch xuất phát 5 m, đặt một cây nấm.

– Mỗi đội chơi xếp thành một hàng dọc đứng sau vạch chuẩn bị, thẳng hướng với cây nấm. Em đầu hàng đứng sau vạch xuất phát.

* *Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh, em đầu hàng của mỗi đội nhảy lò cò về đích rồi vòng qua cây nấm và chạy về vạch xuất phát chạm tay vào em số 2, 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 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 nhảy lò cò mà đi hoặc chạy; không vòng qua cây nấm ở đích;...

3.3. Tập bài tập phát triển thể lực

GV có thể tham khảo một số bài tập sau:

Bài tập 1: Tại chỗ, bật chùng gối tách và chụm chân 20 – 25 lần, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 30 giây.

Bài tập 2: Chạy tại chỗ gót chạm mông theo nhịp vỗ tay của GV, hai tay chống hông hoặc để tự nhiên 20 giây; lặp lại 2 lần, sau mỗi lần, cần đi lại vung tay thả lỏng người, hít thở sâu trong vòng 30 giây.

Lưu ý:

– Các trường hợp không nên cho HS tập luyện hoặc tập thể lực: có bệnh về tim mạch, 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 A: Nhịp 1 động tác tay với gậy

Hình B: Nhịp 2 động tác chân với gậy

+ Bài 2: Chọn B. GV có thể mở rộng câu hỏi bằng các câu trả lời cho HS lựa chọn như sau (đáp án chọn B):

A. Nhịp 1, 2 và 5, 6 B. Nhịp 1, 3 và 5, 7

C. Nhịp 2, 3 và 6, 7 D. Nhịp 2, 4 và 6, 8

– 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 gậy:

+ Các em có thể tập động tác vươn thở, động tác tay, động tác chân với gậy vào lúc nghỉ giải lao giữa giờ để rèn luyện sức khoẻ, hình thành thói quen tập luyện, nâng cao kĩ năng vận động, phát triển hài hoà về thể chất và tinh thần,... giúp học tốt các môn học khác.

+ Hoặc khi học bài, nếu thấy mệt mỏi sau quãng thời gian học tập, các em hãy đứng dậy tập động tác vươn thở, động tác tay, động tác chân với gậy một vài lần, sau đó học tiếp.

– Ngoài những nội dung nêu trên, GV cần hướng dẫn cho HS biết cách tìm hiểu về các nhóm chất dinh dưỡng và những lưu ý về chế độ ăn uống đảm bảo dinh dưỡng trong tập luyện.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện động tác vươn thở, động tác tay, động tác chân với gậy 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 gậy; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được lỗi đó trong tập luyện.	Thực hiện được ít nhất hai trong ba động tác: động tác vươn thở, động tác tay, động tác chân với gậy; biết được lỗi sai trong tập luyện.	Thực hiện được một trong ba động tác: động tác vươn thở, động tác tay, động tác chân với gậy 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 BỤNG, ĐỘNG TÁC VẶN MÌNH, ĐỘNG TÁC TOÀN THÂN VỚI GẬY

I MỤC TIÊU

– Biết và thực hiện theo hướng dẫn về chế độ dinh dưỡng trong tập luyện nhằm tăng khả năng vận động.

– Thực hiện được các động tác bụng, động tác vặn mình, động tác toàn thân với gậy; xử lí được một số tình huống trong tập luyện.

– Bước đầu vận dụng được kiến thức, kĩ năng đã học vào các hoạt động tập thể, tổ chức chơi được một số trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu.

– Biết sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.

– Hoàn thành lượng vận động của bài tập.

– Có trách nhiệm với tập thể và ý thức giúp đỡ bạn trong tập luyện, tự giác, dũng cảm, 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; đứng tại chỗ cúi gập thân, vặn mình sang trái, sang phải; chạy chậm theo địa hình tự nhiên;... 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 *Đội nào nhanh nhất*

* *Mục đích:* Làm nóng cơ thể, giáo dục tinh thần tập thể, tính đoàn kết, góp phần tạo hứng thú để tiếp nhận nội dung bài học.

* *Chuẩn bị:* Mỗi đội chơi xếp thành một hàng ngang, trong mỗi hàng, em nọ cách em kia 0,5 – 1 m.

* *Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh, em đầu hàng của mỗi đội bước lên trước, quay sau để hướng mặt vào các bạn trong đội mình rồi di chuyển sang ngang, lần lượt vỗ nhẹ vào hai lòng bàn tay của từng bạn trong đội, sau đó chạy vòng qua phía sau của đội mình về vị trí ban đầu, chạm tay vào bạn tiếp theo.

– Các em tiếp theo thực hiện như em đầu hàng nhưng khi chạy vòng qua phía sau của đội mình thì tiếp tục chạy vòng lên phía trước, lần lượt vỗ nhẹ vào lòng bàn tay của từng bạn còn lại rồi về vị trí ban đầu, 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.

2. Kiến thức mới

2.1. Động tác bụng, động tác vặn mình, động tác toàn thân với gậy

2.1.1. Động tác bụng với gậy

TTCB: Đứng thẳng, hai tay cầm gậy trước đùi.

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

Nhịp 2: Cúi người, gập thân, hai chân thẳng, hai tay đưa gậy xuống chạm mũi bàn chân, mắt nhìn theo gậy.

Nhịp 3: Về nhịp 1.

Nhịp 4: Về TTCB.

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

2.1.2. Động tác vặn mình với gậy

TTCB: Đứng thẳng, hai tay cầm gậy trước đùi.

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

Nhịp 2: Giữ nguyên chân, vặn mình sang trái, hai tay cầm gậy đưa ngang sang trái – ra sau, mắt nhìn theo gậy.

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 vặn mình sang phải.

2.1.3. Động tác toàn thân với gậy

TTCB: Đứng thẳng, hai tay cầm gậy trước đùi.

Nhịp 1: Khuỵu gối, thẳng lưng, hai tay đưa gậy ra trước.

Nhịp 2: Duỗi gối, cúi người, gập thân, hai chân thẳng, hai tay đưa gậy xuống chạm mũi bàn chân, mắt nhìn theo gậy.

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

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, chân hay thân mình?...

+ 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 (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 bụng, động tác vặn mình, động tác toàn thân với gậy), 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:

– Với mỗi động tác, GV làm mẫu, cả lớp quan sát. Sau đó, GV hô chậm và tập cùng cả lớp, chú ý quan sát và sửa sai cho HS (HS tập 2 – 4 lần 8 nhịp).

– GV vừa hướng dẫn vừa cho HS tập với tần số nhịp từ chậm đến nhanh cho tới khi các em tập cơ bản đúng (HS tập 2 – 4 lần 8 nhịp).

– GV gọi một vài HS lên tập liên hoàn ba động tác (động tác bụng, động tác vặn mình, động tác toàn thân với gậy). Cả lớp quan sát và nhận xét bạn tập (HS tập 2 lần 8 nhịp).

– GV cho tập theo tổ, từng bạn trong tổ hô cho các bạn tập, GV quan sát và 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 hướng dẫn cách 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 hình thức động viên, khích lệ đối với những HS thực hiện đúng.

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

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

3.2. Tổ chức trò chơi bổ trợ khéo léo

Trò chơi *Trao gậy tiếp sức*

* *Mục đích:* Rèn luyện kĩ năng phản xạ, sức nhanh, khéo léo, 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 – 15 m, đặt một cây nấm.

– Mỗi đội chơi xếp thành một hàng dọc đứng sau vạch chuẩn bị, thẳng hướng với cây nấm. Em đầu hàng cầm gậy, đứng chân trước chân sau, sau vạch xuất phát.

* *Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh, em đầu hàng (số 1) của mỗi đội cầm gậy chạy nhanh về đích rồi vòng qua cây nấm chạy về vạch xuất phát trao gậy cho em số 2, sau đó di chuyển xuống cuối hàng.

– Lần lượt các em tiếp theo thực hiện như em đầu hàng, đến em cuối cùng thực hiện xong thì giơ gậy lên 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 trao gậy cho mình; di chuyển không đúng quy định gây mất an toàn; không vòng qua cây nấm ở đích;...

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 trong khoảng 15 – 20 giây, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 30 giây.

Bài tập 2: Nằm sấp chống hai tay, giữ khoảng 30 giây đến 1 phút, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 30 giây.

Lưu ý:

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

– 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 A tác động đến thân mình (cột sống).

Hình B tác động đến lưng và bụng.

Hình C tác động đến toàn thân (tay, chân và thân mình).

+ Bài 2: Sự khác nhau: Nhịp 2 của động tác bụng với gậy thì hai chân rộng hơn vai còn nhịp 2 của động tác toàn thân với gậy thì hai chân khép.

– 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 bụng, động tác vặn mình, động tác toàn thân với gậy:

+ Với động tác bụng, động tác vặn mình, động tác toàn thân với gậy, các em có thể tập trong lúc nghỉ giải lao giữa giờ, ở khu vui chơi giải trí để rèn luyện sức khoẻ, hình thành thói quen tập luyện, nâng cao kĩ năng vận động, phát triển hài hoà về thể chất và tinh thần,... giúp học tốt các môn học khác.

+ Hoặc khi học bài, nếu thấy mệt mỏi sau quãng thời gian học tập, các em hãy đứng dậy tập các động tác bụng, động tác vặn mình, động tác toàn thân với gậy một vài lần, sau đó học tiếp.

– Ngoài những nội dung nêu trên, GV cần hướng dẫn cho HS biết cách tìm hiểu về các nhóm chất dinh dưỡng và những lưu ý về chế độ ăn uống đảm bảo dinh dưỡng trong tập luyện.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện động tác bụng, động tác vặn mình, động tác toàn thân với gậy 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 bụng, động tác vặn mình, động tác toàn thân với gậy; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được lỗi đó trong tập luyện.	Thực hiện được ít nhất hai trong ba động tác: động tác bụng, động tác vặn mình, động tác toàn thân với gậy; biết được lỗi sai trong tập luyện.	Thực hiện được một trong ba động tác: động tác bụng, động tác vặn mình, động tác toàn thân với gậy 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 GẬY

I MỤC TIÊU

– Biết và thực hiện theo hướng dẫn về chế độ dinh dưỡng trong tập luyện nhằm tăng khả năng vận động.

– Thực hiện được các động tác nhảy, động tác điều hoà với gậy; xử lí được một số tình huống trong tập luyện.

– Bước đầu vận dụng được kiến thức, kĩ năng đã học vào các hoạt động tập thể, tổ chức chơi được một số trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu.

– Biết sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.

– Hoàn thành lượng vận động của bài tập.

– Có trách nhiệm với tập thể và ý thức giúp đỡ bạn trong tập luyện, tự giác, dũng cảm, 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

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

1. Mở đầu

1.1. Khởi động

GV có thể cho HS thực hiện xoay các khớp; giậm chân tại chỗ, vỗ tay; chạy một vòng quanh sân tập;... giúp các em làm nóng cơ thể.

1.2. Trò chơi bổ trợ khởi động

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

Trò chơi *Người thừa thứ hai*

* *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:*

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

– Chọn hai em tham gia chơi đuổi bắt (một em chạy và một em đuổi) đứng ngoài vòng tròn, cách nhau 2 – 3 m.

* *Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh, hai em lập tức đuổi nhau, chạy theo hướng ngược chiều kim đồng hồ. Nếu em đuổi chạm được tay vào người em chạy thì coi như bắt được (thắng cuộc), hai em đổi vai thực hiện tiếp. Nếu em chạy đứng trước bất kì em nào trong vòng tròn thì em đứng sau trở thành người thừa thứ hai và phải chạy đuổi em đang đuổi lúc trước. Em đang đuổi lúc trước đó quay lại chạy.

– Tiếp tục chơi đến khi hết thời gian khởi động của tiết học.

2. Kiến thức mới

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

2.1.1. Động tác nhảy với gậy

TTCB: Đứng thẳng, hai tay cầm gậy trước đùi.

Nhịp 1: Bật nhảy tách chân, khi rơi xuống hai chân rộng bằng vai, hai tay đưa gậy lên, gập khuỷu tay.

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

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 gậy

TTCB: Đứng thẳng, hai tay cầm gậy trước đùi.

Nhịp 1: Nâng đùi chân trái lên, cẳng chân thả lỏng, hai tay đưa gậy ra trước.

Nhịp 2: Về TTCB.

Nhịp 3: Nâng đùi chân phải lên, cẳng chân thả lỏng, hai tay đưa gậy ra trước – lên cao, mắt nhìn theo gậy.

Nhịp 4: Về TTCB.

Nhịp 5, 6, 7, 8: Như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng ở nhịp 5, 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 chân hay toàn thân, chân bước ngang hay chân bật nhảy?...

+ 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 gậy), 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:

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

– GV vừa hướng dẫn vừa cho HS tập với tần số nhịp nhanh dần cho tới khi các em tập cơ bản đúng (HS tập 2 – 4 lần 8 nhịp).

– GV gọi một vài HS lên tập liên hoàn hai động tác (động tác nhảy, động tác điều hoà với gậy). 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 hình thức động viên, khích lệ đối với những HS thực hiện đúng.

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

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

3.2. Tổ chức trò chơi bổ trợ khéo léo

Trò chơi *Con sâu đo*

* *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 khoảng 1 m; cách vạch xuất phát 7 – 10 m, kẻ vạch đích.

– Mỗi đội chơi xếp thành một hàng dọc đứng sau vạch chuẩn bị. Em đầu hàng ngồi hai tay chống sau, mông không chạm sàn, chân ở sau vạch xuất phát.

* *Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh, em đầu hàng của mỗi đội dùng tay và chân để di chuyển đến đích rồi đứng lên chạy về chạm tay vào đầu gối 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 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 đầu gối của mình; không di chuyển bằng cả tay và chân; đứng lên chạy về khi chưa đến vạch đích;...

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 30 – 40 lần, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 30 giây.

Bài tập 2: Ngồi bệt, hai tay chống sau, thực hiện nâng hai chân lên và hạ hai chân xuống 20 – 25 lần, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 30 giây.

4. Vận dụng

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

Đáp án:

+ Bài 1: Hình A giúp điều hoà các bộ phận của cơ thể trở về trạng thái hoạt động bình thường.

Hình B tác động đến sức mạnh của hai chân.

+ Bài 2: Chọn D.

– Với bài 3, GV chỉ cho HS biết vận dụng bài tập trong thực tiễn, giúp rèn luyện thân thể và tăng cường sức khoẻ.

– Ngoài những nội dung nêu trên, GV cần hướng dẫn cho HS biết cách tìm hiểu về các nhóm chất dinh dưỡng và những lưu ý về chế độ ăn uống đảm bảo dinh dưỡng trong tập luyện.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện động tác nhảy, động tác điều hoà với gậy 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 gậy; 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: động tác nhảy, động tác điều hoà với gậy; biết được lỗi sai trong tập luyện.	Chưa thực hiện được động tác nào.

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

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

CHỦ ĐỀ 3. 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 lăn	– Lăn nửa vòng: + Lăn phải nửa vòng; + Lăn trái nửa vòng. – Lăn một vòng: + Lăn phải một vòng; + Lăn trái một vòng. – Trò chơi rèn luyện kĩ năng phối hợp vận động. – Bài tập phát triển thể lực.	6 tiết
2	Bài tập rèn luyện kĩ năng lộn xuôi	– Lộn xuôi. – Trò chơi rèn luyện kĩ năng phối hợp vận động. – Bài tập phát triển thể lực.	6 tiết
3	Bài tập rèn luyện kĩ năng leo	– Leo từng chân lên, xuống thang chữ A – Leo đổi chân luân phiên lên, xuống thang chữ A – Trò chơi rèn luyện kĩ năng phối hợp vận động. – Bài tập phát triển thể lực.	6 tiết
4	Bài tập rèn luyện kĩ năng trèo	– Trèo qua vật cản. – Trèo qua thang chữ A. – Bài tập phối hợp kĩ năng leo, trèo. – Trò chơi rèn luyện kĩ năng phối hợp vận động. – Bài tập phát triển thể lực.	6 tiết

Bài 1 BÀI TẬP RÈN LUYỆN KĨ NĂNG LĂN

I MỤC TIÊU

– Biết và thực hiện theo hướng dẫn về chế độ dinh dưỡng trong tập luyện nhằm tăng khả năng vận động.

– Thực hiện được bài tập rèn luyện kĩ năng lăn; xử lí được một số tình huống trong tập luyện.

– Bước đầu vận dụng được kiến thức, kĩ năng đã học vào các hoạt động tập thể, tổ chức chơi được một số trò chơi rèn luyện kĩ năng phối hợp vận động phù hợp với yêu cầu.

– Biết sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện, điều chỉnh được hành vi khi chơi trò chơi.

– Hoàn thành lượng vận động của bài tập.

– Có trách nhiệm với tập thể và ý thức giúp đỡ bạn trong tập luyện, tự giác, dũng cảm, thường xuyên tập luyện TDTT.

II CHUẨN BỊ

– Thảm thể dục hoặc đệm mút mỏng, kẻ vẽ sân tập theo nội dung bài học và trò chơi.

– Còi, tranh minh hoạ các động tác lăn, trò chơi rèn luyện kĩ năng phối hợp vận động, bài tập thể lực; 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, ép dọc, ép ngang.

– Chạy một vòng quanh sân tập.

GV có thể điều chỉnh bài khởi động cho phù hợp với nội dung của từng tiết dạy.

1.2. Trò chơi bổ trợ khởi động

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

Trò chơi *Kết tượng nhóm ba, nhóm năm*

* *Mục đích:* Làm nóng cơ thể, tăng cường phản xạ, kĩ năng di chuyển và dừng ngay, kĩ năng hợp tác, tạo không khí vui vẻ để sẵn sàng tiếp nhận nội dung bài học.

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

* *Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh, chỉ huy cho cả lớp vừa di chuyển (đi thường hoặc chạy chậm, nhảy chân sáo,...) theo hướng ngược chiều kim đồng hồ vừa vỗ tay (hoặc hát) tạo không khí vui tươi, thoải mái.

– Chỉ huy hô "Kết tượng nhóm ba" thì các em nhanh chóng kết thành một nhóm 3 người rồi giữ nguyên tư thế như 3 "pho tượng". Chỉ huy hô "Kết tượng nhóm năm" thì các em nhanh chóng kết thành một nhóm 5 người rồi giữ nguyên tư thế như 5 "pho tượng". Các em giữ tư thế "pho tượng" cho đến khi chỉ huy có hiệu lệnh "Thôi!" thì tiếp tục di chuyển để chờ hiệu lệnh tiếp theo.

– Em nào không kết được vào nhóm tượng theo yêu cầu thì coi như thua cuộc, phải chạy len lỏi giữa các nhóm đang kết tượng mà không được chạm vào các "pho tượng" cho đến khi chỉ huy có hiệu lệnh "Thôi!" thì dừng lại và di chuyển cùng các bạn để chờ hiệu lệnh tiếp theo của chỉ huy.

Lưu ý: GV nên đa dạng cách chơi khi tổ chức cho HS trò chơi bổ trợ khởi động vào tiết dạy tiếp theo hoặc có thể thay đổi trò chơi khác phù hợp trong các tiết dạy.

2. Kiến thức mới

2.1. Bài tập rèn luyện kĩ năng lăn

2.1.1. Lăn nửa vòng

a) Lăn phải nửa vòng

– *TTCB:* Nằm sấp, khép chân, hai tay thẳng áp sát tai, bàn tay sấp.

– *Cách thực hiện:* Từ TTCB, nghiêng người sang phải, tay trái co và đẩy người sang bên phải thành tư thế nằm ngửa.

b) Lăn trái nửa vòng

– *TTCB:* Nằm sấp, khép chân, hai tay thẳng áp sát tai, bàn tay sấp.

– *Cách thực hiện:* Từ TTCB, nghiêng người sang trái, tay phải co và đẩy người sang bên trái thành tư thế nằm ngửa.

2.1.2. Lăn một vòng

a) Lăn phải một vòng

– *TTCB:* Nằm ngửa, khép chân, hai tay thẳng áp sát tai, bàn tay ngửa.

– *Cách thực hiện:* Từ TTCB, dùng lực của thân lăn sang phải một vòng về TTCB.

b) Lăn trái một vòng

– *TTCB:* Nằm ngửa, khép chân, hai tay thẳng áp sát tai, bàn tay ngửa.

– *Cách thực hiện:* Từ TTCB, dùng lực của thân lăn sang trái một vòng về TTCB.

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 hoặc bạn trong tranh thực hiện bao gồm những cử động nào?

+ Động tác lăn có tác dụng gì đối với cơ thể? (Rèn luyện cơ quan tiền đình, cơ thể vận động đa dạng, rèn luyện phản xạ bảo vệ khi vấp ngã,...)

+ Động tác lăn có thể sử dụng khi nào? (Khi cơ thể thay đổi phương hướng chuyển động,...)

– 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 tập động tác theo mẫu. GV động viên, giúp đỡ những HS lên tập thử động tác.

– GV cùng HS nhận xét xem bạn nào thực hiện động tác giống mẫu nhất, đồng thời có hình thức động viên, cổ vũ phù hợp. Sau đó nhấn mạnh cách tập động tác.

2.3. Hình thành động tác mới

Với các động tác rèn luyện kĩ năng lăn nửa vòng và lăn một vòng, GV có thể tiến hành như sau:

** Động tác lăn nửa vòng (lăn phải nửa vòng, lăn trái nửa vòng)*

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

– GV cho HS cả lớp thực hiện chậm từng thao 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.

– GV hô nhịp vừa phải cho HS tập hoàn thiện động tác, chọn thành ba nhóm: tập tương đối đúng, tập được và chưa tập được.

– Cho nhóm HS tập tương đối đúng giúp đỡ những em trong nhóm chưa tập được, các em trong nhóm tập được tự tập, GV quan sát, đến hỗ trợ kịp thời cho HS.

** Động tác lăn một vòng (lăn phải một vòng, lăn trái một vòng)*

– GV hướng dẫn HS từng hàng (hoặc từng tổ) lần lượt tập chậm từng thao tác, quan sát thật kĩ cử động của các em.

– GV hướng dẫn HS tập chậm từng thao tác cho tới khi cơ bản lăn đúng.

– GV hướng dẫn, quan sát HS tập liên hoàn các thao tác của động tác lăn một vòng.

– Cán sự hô nhịp cho cả lớp tập, GV quan sát.

Lưu ý: Sau mỗi lần thực hiện bài tập, GV cần có nhận xét. Trong quá trình học động tác, GV cần chú ý quan sát, giúp đỡ HS, nhắc nhở HS đảm bảo an toàn, nhất là động tác lăn một vòng. Khuyến khích HS đặt câu hỏi hoặc nêu những thắc mắc của bản thân, giải thích hoặc giúp đỡ các em với thái độ vui vẻ, quan tâm để các em tự tin mỗi khi cần sự giúp đỡ của GV và các bạn. Nên thay đổi người điều khiển để các em tăng sự tự tin. GV cần tạo điều kiện 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 theo gợi ý sau:

– Mỗi HS tự nhớ lại và tập các động tác lăn nửa vòng; nếu có thắc mắc về động tác, các em có thể hỏi bạn hoặc GV để thực hiện.

– Hai em một cặp, thay nhau điều khiển cho bạn tập động tác lăn một vòng, sau đó nhận xét, rồi cùng nhau đưa ra cách khắc phục, các em có thể trao đổi, tìm hiểu động tác qua các bạn hoặc GV về cách tập hoặc cách khắc phục những thao tác chưa tập được.

– HS tập hợp thành từng nhóm (có thể cho các em tự kết bạn thành nhóm). Các nhóm trưởng chủ động thay nhau hỗ trợ và điều khiển cho nhóm mình luyện tập lần lượt các động tác rèn luyện kĩ năng lăn.

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

– GV lần lượt cho các em chưa tập được lên trước lớp, hỗ trợ trực tiếp để sửa cho từng em tập lại động tác.

– GV có thể tổ chức thi đua rèn luyện kĩ năng lăn giữa các tổ/nhóm bằng bài tập trong đó có hai động tác lăn nửa vòng và lăn một vòng. GV tuyên dương nhóm có nhiều bạn thực hiện cơ bản được, động viên cá nhân hoặc nhóm tập chưa đạt yêu cầu, chỉ ra những điểm cần khắc phục. GV có thể sử dụng kết quả trình diễn để làm căn cứ cho đánh giá thường xuyên.

Lưu ý:

– GV cho các em làm quen dần với động tác lăn để tránh chóng mặt. Thực hiện chậm từng thao tác lăn nửa vòng cho quen và liên hoàn dần các thao tác cho đến khi các em quen trạng thái khi lăn một vòng mới yêu cầu lăn nhanh hơn.

– Nhất thiết phải cho các em tập lăn ở thảm hoặc đệm mỏng và có người hỗ trợ, giúp đỡ. 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 phối hợp vận động

Trò chơi *Chân tay khéo khoẻ*

* *Mục đích:* Rèn luyện sức mạnh của lưng, chân và tay; sự khéo léo, tinh thần trách nhiệm với tập thể.

* *Chuẩn bị:*

– Kẻ vạch chuẩn bị và vạch xuất phát cách nhau 50 cm. Cách vạch xuất phát 5 m, kẻ vạch đích. Giữa vạch xuất phát và vạch đích, vẽ 15 ô vuông (5 × 3), mỗi ô vuông có cạnh 30 cm. Vẽ hoặc dán các hình bàn tay vào các ô vuông (tham khảo hình vẽ trong SGK).

– Mỗi đội chơi xếp thành một hàng dọc đứng sau vạch chuẩn bị, thẳng hướng với ô vuông ở giữa. Em đầu hàng đứng sau vạch xuất phát.

* *Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh, em đầu hàng của mỗi đội nhanh chóng di chuyển đến hàng ô vuông thứ nhất, bật nhảy tách hai chân và chạm bàn tay phải vào ô có hình bàn tay ở giữa, sau đó thực hiện ở hàng ô vuông thứ hai bằng cách bật một chân vào ô vuông ở giữa, chân kia không chạm sàn, chạm bàn tay phải và bàn tay trái vào hai ô vuông có hình bàn tay ở hai bên,... Tiếp tục bật nhảy để thực hiện đặt bàn chân và tay theo hình vẽ cho đến hết hàng ô vuông cuối cùng thì chạy vòng qua vạch đích về 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 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; chạm bàn tay và bàn chân chưa đúng theo hình vẽ ở ô vuông; không 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: Nằm sấp chống tay (khi mới tập thì tuỳ sức).

Bài tập 2: Chạy trên địa hình tự nhiên quanh sân tập (chạy tuỳ sức, miễn chạy với HS đặc biệt). Khi về đến đích, cần đi lại thả lỏng toàn thân và nhất là chân, hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 3: Nhảy dây qua từng chân trong vòng 1 phút (điều chỉnh số lượng hoặc miễn bài tập với HS đặc biệt).

Lưu ý:

– Tuỳ điều kiện, trình độ của HS, GV có thể điều chỉnh động tác hoặc cách dạy cho phù hợp. Khi cho HS thực hiện bài tập thể lực, GV có thể quy định khối lượng hoặc thực hiện tuỳ sức.

– Trong quá trình cho HS thực hiện bài tập thể lực, GV cần quan sát cẩn thận, 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 đó dừng lại ngay để nghỉ ngơi hoặc được chăm sóc y tế. Với HS đặc biệt có thể miễn bài tập thể lực.

– 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.

4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS làm bài 1 trong SGK:

Đáp án: Động tác lăn trái nửa vòng là lăn cơ thể sang trái 90 độ (từ tư thế nằm sấp thành tư thế nằm ngửa hoặc ngược lại); lăn trái một vòng là lăn cơ thể sang trái 180 độ (từ tư thế nằm ngửa hoặc nằm sấp lăn sang trái một vòng và kết thúc ở tư thế ban đầu).

– Với bài 2: GV giải thích và nêu động lực cho HS tập luyện động tác đã học, tạo thói quen tập luyện hằng ngày nhằm tăng cường thể lực, vận động đa dạng để phát triển cơ thể toàn diện.

– Với bài 3: GV cùng HS giả định một số tình huống có thể xảy ra khi luyện tập hoặc trong sinh hoạt và dự kiến xem ở mỗi tình huống giả định đó có thể vận dụng động tác lăn nào đã học.

– Ngoài những nội dung nêu trên, GV cần hướng dẫn cho HS biết cách tìm hiểu về các nhóm chất dinh dưỡng và những lưu ý về chế độ ăn uống đảm bảo dinh dưỡng trong tập luyện.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện bài tập rèn luyện kĩ năng lăn 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 lăn: lăn phải nửa vòng, lăn trái nửa vòng, lăn phải một vòng, lăn trái một vòng; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được lỗi đó trong tập luyện.	Thực hiện được ít nhất một nửa các bài tập rèn luyện kĩ năng lăn; biết được lỗi sai trong tập luyện.	Thực hiện được ít hơn một nửa các bài tập rèn luyện kĩ năng lăn 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.

Bài 2 BÀI TẬP RÈN LUYỆN KĨ NĂNG LỘN XUÔI

I MỤC TIÊU

– Biết và thực hiện theo hướng dẫn về chế độ dinh dưỡng trong tập luyện nhằm tăng khả năng vận động.

– Thực hiện được bài tập rèn luyện kĩ năng lộn xuôi; xử lí được một số tình huống trong tập luyện.

– Bước đầu vận dụng được kiến thức, kĩ năng đã học vào các hoạt động tập thể, tổ chức chơi được một số trò chơi rèn luyện kĩ năng phối hợp vận động phù hợp với yêu cầu.

– Biết sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện, điều chỉnh được hành vi khi chơi trò chơi.

– Hoàn thành lượng vận động của bài tập.

– Có trách nhiệm với tập thể và ý thức giúp đỡ bạn trong tập luyện, tự giác, dũng cảm, thường xuyên tập luyện TDTT.

II CHUẨN BỊ

– Thảm thể dục hoặc đệm mút mỏng, kẻ vẽ sân tập theo nội dung bài học và trò chơi.

– Còi, tranh minh hoạ các động tác lộn xuôi, trò chơi rèn luyện kĩ năng phối hợp vận động, bài tập thể lực; 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, ép dọc, ép ngang.

– Chạy một vòng quanh sân tập.

GV có thể điều chỉnh bài khởi động cho phù hợp với nội dung của từng tiết dạy.

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 nhanh và đúng*

* *Mục đích:* Làm nóng cơ thể, tăng cường phản xạ, kĩ năng hợp tác, tạo không khí vui vẻ, sẵn sàng tiếp nhận nội dung bài học.

* *Chuẩn bị:* Các em xếp thành vòng tròn, quay mặt vào trong, em nọ cách em kia một sải tay. Chỉ huy đứng trong vòng tròn.

* *Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh, chỉ huy hô một số bất kì, các em nghe và thực hiện như sau: Chỉ huy hô "Số 1", các em gập thân về trước; chỉ huy hô "Số 2", các em ngả thân ra sau; chỉ huy hô "Số 3", các em tiến lên một bước; chỉ huy hô "Số 4", các em lùi một bước; chỉ huy hô "Số 5", các em đứng tại chỗ, hai tay giơ lên cao, nghiêng người sang hai bên.

– Em nào thực hiện chưa đúng thì coi như thua cuộc, phải nhảy lò cò một vòng quanh các bạn.

Lưu ý: GV có thể thay số bằng các đoạn nhạc khác nhau hoặc thay động tác khác phù hợp trong các tiết dạy.

2. Kiến thức mới

2.1. Bài tập rèn luyện kĩ năng lộn xuôi

Lộn xuôi

– *TTCB:* Ngồi kiễng gót, hai tay chống trước, các ngón tay xoè rộng trên thảm.

– *Cách thực hiện:* Từ TTCB, chuyển trọng tâm về hai tay, đồng thời gập hai khuỷu tay, cúi đầu về trước, thực hiện lộn (đầu tiên là vùng chẩm tiếp xúc với thảm, rồi đến vai). Khi vai chạm thảm, nhanh chóng co gối cuộn tròn thân lộn người về trước, hai tay ôm gối, về TTCB.

2.2. Làm quen, giới thiệu động tác

– GV cho HS quan sát tranh thực hiện các bài tập phối hợp (trong SGK), GV có thể tham khảo các câu hỏi sau:

+ Quan sát động tác lộn xuôi thầy/cô vừa giới thiệu, em thấy có những cử động nào?

+ Để đảm bảo an toàn khi tập động tác lộn xuôi, theo em cần lưu ý những gì?

+ Chúng ta vận dụng động tác lộn xuôi vào trong tình huống nào? (Khi cơ thể thay đổi phương hướng chuyển động,...)

+ Động tác lộn xuôi giúp gì cho cơ thể? (Rèn luyện cơ quan tiền đình, cơ thể vận động đa dạng, rèn luyện phản xạ bảo vệ khi vấp ngã,...)

– GV làm mẫu nhanh động tác, sau đó vừa thực hiện chậm, vừa phân tích cách tập, nhấn mạnh những lưu ý khi tập để đảm bảo an toàn.

– GV phân tích, hướng dẫn cách thực hiện động tác thông qua tranh, cho HS xung phong lên và hỗ trợ HS thực hiện thử 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 phù hợp.

2.3. Hình thành động tác mới

GV có thể tiến hành như sau:

– GV tổ chức cho HS mỗi hàng (hoặc từng tổ) tập chậm từng thao tác, quan sát thật kĩ cử động của các em và giúp đỡ kịp thời những em chưa thực hiện được.

– GV cho HS cả lớp thực hiện động tác rất chậm 1 – 2 lần, 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.

– GV điều khiển cho HS tập hoàn thiện động tác, chọn các em thành ba nhóm: tập tương đối đúng, tập được và chưa tập được.

– Cho các em HS nhóm tập được tự tập; các em HS nhóm tập tương đối đúng giúp đỡ những em trong nhóm chưa tập được, GV quan sát, đến hỗ trợ kịp thời cho HS.

Lưu ý:

– Sau mỗi lần thực hiện động tác, GV cần có nhận xét hoặc cho cá nhân HS tự nhận xét.

– Trong quá trình học động tác, 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 động tác lộn xuôi như sau:

– Mỗi HS tự nhớ lại cách tập động tác lộn xuôi, sau đó 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 rồi tự tập 1 – 2 lần. Trong khi tự tập, các em có thể nhờ sự giúp đỡ của bạn hoặc GV.

– Hai em một cặp, thay nhau đỡ cho bạn tập động tác lộn xuôi, sau đó nhận xét, rồi cùng nhau đưa ra cách khắc phục, các em có thể trao đổi, tìm hiểu động tác qua các bạn hoặc GV về cách tập hoặc cách khắc phục những thao tác chưa tập được.

– HS tập hợp thành từng nhóm (có thể cho các em tự kết bạn thành nhóm). Các nhóm trưởng chủ động điều khiển cho nhóm mình tập luyện động tác lộn xuôi, sau đó cử một số bạn lên điều khiển rồi cùng nhóm tập luyện.

– GV đến các nhóm hỗ trợ, cùng HS giải quyết những khó khăn gặp phải khi tập luyện. Nếu nhóm nào có nhiều bạn tập chưa đúng thì 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 lộn xuôi (mỗi nhóm chọn đại diện 1 – 3 em tập đúng hoặc cơ bản đúng). GV tuyên dương nhóm có nhiều bạn thực hiện được, động viên cá nhân hoặc nhóm tập chưa đạt yêu cầu, chỉ ra những điểm cần khắc phục, đồng thời cho HS 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: Nhất thiết phải cho các em tập lộn xuôi ở thảm hoặc đệm mỏng, có người hỗ trợ và giúp đỡ rất cẩn thận. 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.

3.2. Tổ chức trò chơi rèn luyện kĩ năng phối hợp vận động

Trò chơi *Tuyển phi công*

* *Mục đích:* Rèn luyện kĩ năng thăng bằng, vận động đa dạng, sự khéo léo, tinh thần trách nhiệm với tập thể.

* *Chuẩn bị:*

– Kẻ vạch chuẩn bị và vạch xuất phát cách nhau 50 cm. Cách vạch xuất phát 10 m, đặt một cây nấm. Giữa vạch xuất phát và cây nấm, vẽ hai vòng tròn hoặc đặt hai vòng tròn nhựa cách nhau 3 m.

– Mỗi đội chơi xếp thành một hàng dọc đứng sau vạch chuẩn bị, thẳng hướng với cây nấm. Em đầu hàng đứng sau vạch xuất phát.

* *Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh, em đầu hàng của mỗi đội di chuyển về vòng tròn thứ nhất, kiễng hai gót chân, hai tay dang ngang, bàn tay sấp, thực hiện xoay cơ thể một vòng từ phải sang trái. Tiếp tục di chuyển đến vòng tròn thứ hai thì thực hiện động tác như vòng tròn thứ nhất nhưng xoay cơ thể từ trái sang phải. Sau đó vòng qua cây nấm, chạy về chạm tay vào bạn tiếp theo của đội mình rồi di chuyển xuống cuối hàng.

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

– Em nào thực hiện đúng cách chơi là trúng tuyển "phi công". Đội nào trúng tuyển nhiều "phi công" nhất, hoàn thành trước 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; chưa thực hiện động tác trong vòng tròn hoặc thực hiện động tác không đúng quy định; không vòng qua cây nấm;...

Lưu ý: Có thể điều chỉnh trò chơi cho phù hợp với nội dung của từng tiết dạy.

3.3. Tập bài tập phát triển thể lực

GV có thể tham khảo một số bài tập sau:

Bài tập 1: Đi bằng hai chân và hai tay, tuỳ sức mình để dừng lại.

Bài tập 2: Chạy trên địa hình quanh sân tập (chạy tuỳ sức hoặc miễn chạy với HS đặc biệt). Khi về đến đích, cần đi lại thả lỏng toàn thân và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 3: Nhảy dây chụm chân trong vòng 1 phút (nhảy dây tuỳ sức hoặc miễn với HS đặc biệt).

Lưu ý:

– Tuỳ điều kiện, trình độ của HS, GV có thể điều chỉnh động tác hoặc cách dạy cho phù hợp. Khi cho HS thực hiện bài tập thể lực, GV có thể quy định khối lượng hoặc thực hiện tuỳ sức.

– Trong quá trình cho HS thực hiện bài tập thể lực, GV cần quan sát cẩn thận, 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 đó dừng lại ngay để nghỉ ngơi hoặc được chăm sóc y tế. Với HS đặc biệt có thể miễn bài tập thể lực.

– 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;...

4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS làm bài 1 trong SGK:

Đáp án: Chọn C.

– Với bài 2: GV giải thích và nêu động lực cho HS sử dụng động tác này giúp giảm chóng mặt, bớt say tàu xe; có phản xạ bảo vệ cơ thể khi chẳng may vấp/té ngã...; tạo thói quen tập luyện hằng ngày nhằm tăng cường thể lực, vận động đa dạng.

– Với bài 3: GV cùng HS giả định một số trường hợp không may có thể xảy ra khi tập luyện hoặc trong sinh hoạt và dự kiến xem ở mỗi trường hợp giả định đó có thể vận dụng động tác lộn xuôi như thế nào.

– Ngoài những nội dung nêu trên, GV cần hướng dẫn cho HS biết cách tìm hiểu về các nhóm chất dinh dưỡng và những lưu ý về chế độ ăn uống đảm bảo dinh dưỡng trong tập luyện.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

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

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng động tác lộn xuôi, biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được lỗi đó trong tập luyện.	Thực hiện được động tác lộn xuôi (HS có thể thực hiện chưa chuẩn hoặc sau khi lộn xong chưa về được TTCB,...), biết được lỗi sai trong tập luyện.	Chưa thực hiện được động tác lộn xuôi.

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 LEO

I MỤC TIÊU

– Biết và thực hiện theo hướng dẫn về chế độ dinh dưỡng trong tập luyện nhằm tăng khả năng vận động.

– Thực hiện được bài tập rèn luyện kĩ năng leo; xử lí được một số tình huống trong tập luyện.

– Bước đầu vận dụng được kiến thức, kĩ năng đã học vào các hoạt động tập thể, tổ chức chơi được một số trò chơi rèn luyện kĩ năng phối hợp vận động phù hợp với yêu cầu.

– Biết sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện, điều chỉnh được hành vi khi chơi trò chơi.

– Hoàn thành lượng vận động của bài tập.

– Có trách nhiệm với tập thể và ý thức giúp đỡ bạn trong tập luyện, tự giác, dũng cảm, thường xuyên tập luyện TDTT.

II CHUẨN BỊ

– Thang chữ A, kẻ vẽ sân tập theo nội dung bài học và trò chơi.

– Còi, tranh minh hoạ các động tác leo, trò chơi rèn luyện kĩ năng phối hợp vận động, bài tập thể lực; 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, ép dọc, ép ngang.

– Chạy tại chỗ đá lăng cẳng chân ra trước, rồi chuyển sang gót chạm mông.

GV có thể điều chỉnh bài khởi động cho phù hợp với nội dung của từng tiết dạy.

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 *Cùng nhau ta đi lên*

* *Mục đích:* Làm nóng cơ thể, tăng cường vận động đa dạng, kĩ năng hợp tác, tạo không khí vui vẻ, sẵn sàng tiếp nhận nội dung bài học.

* *Chuẩn bị:*

– Kẻ vạch xuất phát và vạch đích cách nhau 15 m. Kẻ các đoạn thẳng chia đoạn đường từ vạch xuất phát đến vạch đích thành ba đoạn bằng nhau.

– Mỗi đội chơi xếp thành một hàng dọc, đứng trước vạch xuất phát.

* *Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh, HS nhanh chóng thực hiện đi bộ (đi thường, hai tay vung tự nhiên) trên đoạn thứ nhất; đến đoạn thứ hai thì thực hiện động tác như đang đi xe đạp (hai tay mô phỏng động tác cầm ghi đông, từng gối luân phiên co cao như đang đạp xe); ở đoạn thứ ba thì thực hiện động tác như đang bơi (đi thường đồng thời hai tay đánh lên xuống như đang khua nước).

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

Lưu ý: GV có thể điều chỉnh trò chơi cho phù hợp với nội dung của từng tiết dạy (thay đổi động tác, tăng tốc độ di chuyển,...).

2. Kiến thức mới

2.1. Bài tập rèn luyện kĩ năng leo

2.1.1. Leo từng chân lên, xuống thang chữ A

– *TTCB:* Đứng tự nhiên trước thang chữ A.

– *Cách thực hiện:*

+ *Leo lên:* Từ TTCB, hai tay bám vào bậc thang vừa tầm với của mình, đặt chân phải (trái) lên bậc thang đầu tiên. Hai tay co giữ chặt bậc thang, dùng lực duỗi thẳng chân phải (trái) nâng người lên, rồi đưa chân trái (phải) đặt cạnh chân phải (trái). Tiếp tục đặt chân phải (trái) lên bậc thang tiếp theo và tay chuyển lên trên để bám vào bậc thang cao hơn. Cứ như vậy khi hai tay chạm đỉnh thang thì giữ chặt và tiếp tục leo từng chân cho đến khi đỉnh thang ngang đùi.

+ *Leo xuống:* Sau khi kết thúc leo lên, hạ chân phải (trái) xuống một bậc thang rồi hạ chân trái (phải) xuống đặt cạnh chân phải (trái). Hạ từng tay nắm vào bậc thang thấp hơn. Cứ như vậy thực hiện cho đến khi chân chạm đất, về TTCB.

2.1.2. Leo đổi chân luân phiên lên, xuống thang chữ A

– *TTCB:* Đứng tự nhiên trước thang chữ A.

– *Cách thực hiện:*

+ *Leo lên:* Từ TTCB, hai tay bám vào bậc thang vừa tầm với của mình, đặt chân phải (trái) lên bậc thang đầu tiên. Tay phải (trái) với lên giữ chặt bậc thang tiếp theo, dùng lực duỗi thẳng chân phải (trái) nâng cơ thể lên. Tiếp tục đặt chân trái (phải) lên bậc thang tiếp theo và tay trái (phải) chuyển lên trên để bám vào bậc thang cao hơn. Cứ như vậy khi hai tay chạm đỉnh thang thì giữ chặt và tiếp tục leo đổi chân luân phiên cho đến khi đỉnh thang ngang đùi, hai chân đặt cạnh nhau.

+ *Leo xuống:* Sau khi kết thúc leo lên, hạ chân phải (trái) và tay phải (trái) xuống một bậc thang, sau đó hạ chân trái (phải) và tay trái (phải) xuống bậc thang tiếp theo. Cứ như vậy thực hiện cho đến khi chân chạm đất, về TTCB.

2.2. Làm quen, giới thiệu động tác

– GV giới thiệu chậm động tác qua tranh, sau đó gọi một HS xung phong lên, vừa hướng dẫn chậm, đồng thời bảo hiểm trực tiếp cho HS đó thực hiện động tác leo lên và leo xuống, nhấn mạnh những lưu ý khi tập để đảm bảo an toàn.

– Với mỗi động tác, GV có thể tham khảo các câu hỏi sau:

+ Khi quan sát động tác leo (leo từng chân lên, xuống thang chữ A; leo đổi chân luân phiên lên, xuống thang chữ A) thầy/cô vừa giới thiệu, em thấy có những cử động nào?

+ Để đảm bảo an toàn khi tập động tác leo (lên, xuống), theo em cần lưu ý những gì?

+ Em sẽ vận dụng những động tác này vào trong tình huống nào?

+ Động tác leo lên giúp gì cho cơ thể? (Giúp làm quen độ cao, cơ thể vận động đa dạng, sự thận trọng khi leo lên và leo xuống,...)

+ Động tác leo lên cần thiết khi nào? (Khi muốn lấy đồ vật ở trên cao, khi đi du lịch,...)

– GV phân tích, hướng dẫn cho một số HS thực hiện thử 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 phù hợp.

2.3. Hình thành động tác mới

Với các động tác rèn luyện kĩ năng leo, GV có thể tiến hành như sau:

– GV tổ chức cho từng HS mỗi hàng (hoặc từng tổ) tập chậm từng thao tác, quan sát thật kĩ cử động của các em và đến giúp đỡ kịp thời những em chưa thực hiện được.

– GV cho HS cả lớp thực hiện động tác rất chậm 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.

– GV nhấn mạnh cách phối hợp chân và tay khi di chuyển lên hoặc xuống.

– GV cho HS tập tương đối đúng giúp đỡ những em chưa tập được, các em tập được thì tự tập, GV quan sát, đến hỗ trợ kịp thời cho HS.

Lưu ý:

– GV cần hỗ trợ và hướng dẫn cho các em cách hỗ trợ khi cùng bạn tập động tác; sau mỗi lần thực hiện bài tập, GV cần có nhận xét.

– Trong quá trình học động tác, 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, cho HS luân phiên làm quen hỗ trợ bạn để các em tập luyện đủ lượng vận động và đảm bảo an toàn.

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 như sau:

– Mỗi HS tự nhớ lại, tập các động tác leo lên và leo xuống thang chữ A; phân biệt sự khác nhau giữa động tác leo từng chân và leo đổi chân luân phiên lên, xuống thang chữ A. Nếu có thắc mắc về động tác, các em có thể hỏi bạn hoặc GV.

– Hai em một cặp, thay nhau hỗ trợ, giúp đỡ cho bạn tập động tác leo từng chân lên, xuống thang chữ A, sau đó nhận xét, rồi cùng nhau đưa ra cách tập luyện hiệu quả và

an toàn. Các em có thể trao đổi, tìm hiểu động tác qua các bạn hoặc GV về cách tập hoặc cách khắc phục những thao tác chưa tập được.

– HS tập hợp thành từng nhóm (có thể cho các em tự kết bạn thành nhóm). Các nhóm trưởng chủ động điều khiển cho một số bạn tập động tác leo đổi chân luân phiên lên, xuống thang chữ A, sau đó cho các bạn thay nhau hỗ trợ, giúp đỡ rồi cùng nhóm tập luyện.

– GV đến các nhóm hỗ trợ, cho HS nêu những khó khăn gặp phải khi tập luyện. Nếu nhóm nào có nhiều bạn tập chưa đúng thì GV có thể cùng các em trong nhóm kèm cặp và giúp đỡ.

– GV có thể cho đại diện nhóm, từng nhóm hoặc một vài nhóm lên trước lớp thi đua trình diễn các động tác leo lên, xuống thang chữ A. GV tuyên dương nhóm có nhiều bạn thực hiện cơ bản được, động viên cá nhân hoặc nhóm tập chưa đạt yêu cầu, chỉ ra những điểm cần khắc phục, đồng thời cho HS 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: Nhất thiết phải hỗ trợ tốt cho các em khi tập động tác leo thang chữ A. 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.

3.2. Tổ chức trò chơi rèn luyện kĩ năng phối hợp vận động

Trò chơi *Đội nào nhanh hơn*

* *Mục đích:* Rèn luyện sức nhanh, sức mạnh của lưng và chân, sự phối hợp vận động, tinh thần trách nhiệm với tập thể, tăng cường vận động đa dạng.

* *Chuẩn bị:*

– Kẻ vạch chuẩn bị và vạch xuất phát cách nhau 50 cm. Cách vạch chuẩn bị 10 – 12 m, đặt một cây nấm. Kẻ các đoạn thẳng chia đoạn đường từ vạch xuất phát đến đích thành ba đoạn bằng nhau.

– Mỗi đội chơi xếp thành một hàng dọc đứng sau vạch chuẩn bị, thẳng hướng với cây nấm. Em đứng đầu hàng đứng sau vạch xuất phát.

* *Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh, em đầu hàng của mỗi đội nhảy lò cò ở đoạn thẳng thứ nhất, bật nhảy bằng hai chân ở đoạn thẳng thứ hai, rồi chạy vòng qua cây nấm, về 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 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; chưa thực hiện đúng động tác quy định trong từng đoạn đường; không vòng qua cây nấm ở đích; chạy về không chạm vào tay bạn;...

Lưu ý: Các em được thực hiện lại động tác khi thấy chưa đúng. GV có thể điều chỉnh trò chơi cho phù hợp với nội dung của từng tiết dạy.

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 tay 5 lần.

Bài tập 2: Chạy tại chỗ co gối (chạy tuỳ sức hoặc miễn chạy với HS đặc biệt). Khi về đến đích, cần đi lại thả lỏng toàn thân (nhất là chân) và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 3: Nhảy dây qua từng chân trong vòng 1 phút.

Lưu ý:

– Tuỳ điều kiện, trình độ của HS, GV có thể điều chỉnh động tác hoặc cách dạy cho phù hợp. Khi cho HS thực hiện bài tập thể lực, GV có thể quy định khối lượng hoặc thực hiện tuỳ sức.

– Trong quá trình cho HS thực hiện bài tập thể lực, GV cần quan sát cẩn thận, 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, tay,... thì cần cho HS đó dừng lại ngay để nghỉ ngơi hoặc được chăm sóc y tế. Với HS đặc biệt có thể miễn bài tập thể lực.

– 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.

4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS làm bài 1 trong SGK.

Đáp án: Leo từng chân xuống thang chữ A là hạ từng chân xuống cùng một bậc thang rồi đến hạ từng tay nắm vào cùng một bậc thang thấp hơn, cứ thực hiện như vậy đến khi chân chạm đất; còn leo đổi chân luân phiên xuống thang chữ A là hạ đồng thời chân và tay cùng bên xuống một bậc rồi hạ chân và tay kia xuống bậc tiếp theo, cứ thực hiện như vậy đến khi chân chạm đất.

– Với bài 2: GV giải thích và nêu ý nghĩa, tác dụng của việc tự tập luyện; hướng dẫn HS cách tập luyện an toàn và nhắc các em chỉ tập động tác khi có người hỗ trợ.

– Với bài 3: GV giải thích cho HS đây là một trong những cách vận dụng động tác đã học vào trong các hoạt động hằng ngày.

– Ngoài những nội dung nêu trên, GV cần hướng dẫn cho HS biết cách tìm hiểu về các nhóm chất dinh dưỡng và những lưu ý về chế độ ăn uống đảm bảo dinh dưỡng trong tập luyện.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện các tư thế rèn luyện kĩ năng leo 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 leo: leo từng chân lên, xuống và leo đổi chân luân phiên lên, xuống thang chữ A; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được lỗi đó trong tập luyện.	Thực hiện được ít nhất một nửa các bài tập rèn luyện kĩ năng leo; biết được lỗi sai trong tập luyện.	Thực hiện được dưới một nửa các bài tập rèn luyện kĩ năng leo 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.

Bài 4 BÀI TẬP RÈN LUYỆN KĨ NĂNG TRÈO

I MỤC TIÊU

– Biết và thực hiện theo hướng dẫn về chế độ dinh dưỡng trong tập luyện nhằm tăng khả năng vận động.

– Thực hiện được bài tập rèn luyện kĩ năng trèo; xử lí được một số tình huống trong tập luyện.

– Bước đầu vận dụng được kiến thức, kĩ năng đã học vào các hoạt động tập thể, tổ chức chơi được một số trò chơi rèn luyện kĩ năng phối hợp vận động phù hợp với yêu cầu.

– Biết sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện, điều chỉnh được hành vi khi chơi trò chơi.

– Hoàn thành lượng vận động của bài tập.

– Có trách nhiệm với tập thể và ý thức giúp đỡ bạn trong tập luyện, tự giác, dũng cảm, thường xuyên tập luyện TDTT.

II CHUẨN BỊ

– Vật cản, thang chữ A, kẻ vẽ sân tập theo nội dung bài học và trò chơi.

– Còi, tranh minh hoạ các động tác trèo, trò chơi rèn luyện kĩ năng phối hợp vận động, bài tập thể lực; 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, ép dọc, ép ngang;

– Chạy theo vòng tròn, vỗ tay.

GV có thể điều chỉnh bài khởi động cho phù hợp với nội dung của từng tiết dạy.

1.2. Trò chơi bổ trợ khởi động

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

Trò chơi *Di chuyển và dừng*

* *Mục đích:* Làm nóng cơ thể, tăng cường phản xạ, vận động đa dạng, kĩ năng tránh vật cản, tạo không khí vui vẻ, sẵn sàng tiếp nhận nội dung bài học.

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

* *Cách chơi:*

– Khi nghe hiệu lệnh của chỉ huy, các em thực hiện như sau:

+ Chỉ huy hô "Bắt đầu" (hoặc thổi một tiếng còi), các em di chuyển tự do trong vòng tròn và không được va chạm vào nhau.

+ Chỉ huy hô "Dừng lại" (hoặc thổi hai tiếng còi), các em ngay lập tức không được di chuyển và giữ nguyên tư thế dừng của mình.

– Trò chơi cứ tiếp tục như vậy. Chỉ huy có thể cho tăng dần tốc độ di chuyển và dừng với thời gian lâu hơn.

– Em nào thực hiện chưa đúng coi như thua cuộc, phải chạy lò cò một vòng quanh các bạn.

Lưu ý: GV nên đa dạng cách chơi khi tổ chức cho HS trò chơi bổ trợ khởi động vào bài dạy tiếp theo hoặc có thể thay đổi trò chơi khác phù hợp trong các tiết dạy.

2. Kiến thức mới

2.1. Bài tập rèn luyện kĩ năng trèo

2.1.1. Trèo qua vật cản

– *TTCB:* Đứng tự nhiên bên cạnh vật cản.

– *Cách thực hiện:* Từ TTCB, hai tay ôm và vắt một chân qua vật cản; sau đó đưa chân kia sang theo rồi với chân đứng xuống sàn. Khi đã đứng vững thì thả lỏng tay thành tư thế đứng thẳng.

2.1.2. Trèo qua thang chữ A

– *TTCB:* Đứng tự nhiên trước thang chữ A.

– *Cách thực hiện:* Từ TTCB, thực hiện động tác leo lên thang chữ A cho đến bậc thang cao nhất ngang đùi, chuyển hai tay nắm chặt một đầu bậc thang bên trái (phải), đưa chân phải (trái) sang bậc thang đối diện. Sau đó chuyển tay trái (phải) về đầu bậc thang còn lại – hai tay nắm chặt hai đầu bậc thang, đưa chân trái (phải) sang bậc thang cùng với chân phải (trái) và thực hiện động tác leo xuống thang chữ A.

2.1.3. Bài tập phối hợp kĩ năng leo, trèo

– *TTCB:* Đứng tự nhiên trước vật cản.

– *Cách thực hiện:* Từ TTCB, di chuyển trên đường thẳng, gặp vật cản thì trèo qua, sau đó di chuyển tiếp đến thang chữ A rồi thực hiện động tác leo lên, trèo qua và leo xuống.

2.2. Làm quen, giới thiệu động tác

– Khi giới thiệu đến động tác hoặc bài tập phối hợp, GV làm mẫu, sau đó gọi một HS xung phong lên, vừa hướng dẫn chậm, đồng thời hỗ trợ trực tiếp cho HS đó thực hiện động tác trèo qua, nhấn mạnh những lưu ý khi tập để đảm bảo an toàn.

– Với mỗi động tác, GV có thể tham khảo các câu hỏi sau:

+ Khi quan sát động tác trèo qua (trèo qua vật cản và trèo qua thang chữ A) thầy/cô vừa giới thiệu, em thấy có những thao tác nào?

+ Để đảm bảo an toàn khi tập động tác trèo qua, theo em cần lưu ý những gì?

+ Em sẽ vận dụng các động tác này vào những hoạt động nào trong thực tế?

+ Động tác trèo có tác dụng gì đối với cơ thể?

+ Động tác trèo cần thiết khi nào? (Khi đang di chuyển, có vật cản dài nằm chắn ngang, khi đi du lịch,...)

– GV giới thiệu chậm động tác qua tranh, phân tích cách thực hiện, sau đó hướng dẫn cho từng HS thực hiện thử 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 phù hợp.

2.3. Hình thành động tác mới

Với các động tác rèn luyện kĩ năng trèo và bài tập phối hợp, GV có thể tiến hành như sau:

* *Động tác trèo qua vật cản*

– GV tổ chức cho từng HS mỗi hàng (hoặc từng tổ) tập chậm từng thao tác, quan sát thật kĩ cử động của các em và đến giúp đỡ kịp thời những em chưa thực hiện được.

– GV nhấn mạnh cách phối hợp chân và tay khi trèo qua.

– GV cho HS tập tương đối đúng giúp đỡ những em chưa tập được, các em tập được tự tập, GV quan sát, đến hỗ trợ kịp thời cho HS.

** Động tác trèo qua thang chữ A*

– GV hỗ trợ trực tiếp cho HS cả lớp lần lượt thực hiện tập rất chậm từng thao tác leo lên thang chữ A, chuyển hai tay nắm chặt một đầu bậc thang, cách đưa một chân trèo qua, cách chuyển tay về đầu bậc thang còn lại. Nhắc HS hai tay phải nắm chặt hai đầu bậc thang, cách đưa chân còn lại sang bậc thang cùng với chân trèo ban đầu, sau đó nhắc HS thận trọng khi thực hiện động tác leo xuống thang chữ A.

– GV biểu dương những HS làm đúng và động viên, hỗ trợ những HS làm chưa đúng hoặc còn rụt rè sợ độ cao. Cả lớp chú ý quan sát để ghi nhớ, chuẩn bị bước vào tập luyện chính thức.

** Bài tập phối hợp kĩ năng leo, trèo*

– GV tổ chức cho từng HS mỗi hàng (hoặc từng tổ) tập chậm từng thao tác, quan sát thật kĩ cử động của các em và đến giúp đỡ kịp thời những em chưa thực hiện được.

– GV cho HS tập tương đối đúng giúp đỡ những em chưa tập được, các em tập được tự tập, GV quan sát, đến hỗ trợ kịp thời cho HS.

Lưu ý:

– GV cần hướng dẫn cho HS cách hỗ trợ để các em luân phiên hỗ trợ bạn trong quá trình thực hiện bài tập; sau mỗi lần thực hiện bài tập, GV cần có nhận xét.

– Trong quá trình học động tác và thực hiện bài tập phối hợp, 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, cho các em luân phiên làm quen hỗ trợ bạn để các em tập luyện đủ lượng vận động và đảm bảo an toàn.

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức luyện tập động tác

GV cho HS luyện tập theo các hình thức như gợi ý trong SGK. GV có thể tiến hành cho HS tập luyện các động tác và bài tập như sau:

– Ở mỗi động tác, GV cho HS tự nhớ lại cách tập các động tác trèo qua vật cản và trèo qua thang chữ A. Nếu có thắc mắc, các em có thể hỏi bạn hoặc GV để thực hiện được động tác trèo qua.

– Hai em một cặp, thay nhau điều khiển cho bạn tập động tác trèo qua vật cản hoặc thang chữ A, sau đó nhận xét, rồi cùng nhau đưa ra cách khắc phục. Các em có thể trao đổi, tìm hiểu động tác qua sự hỗ trợ của các bạn hoặc GV trong khi tập, nghe góp ý cách khắc phục những thao tác chưa tập được.

– HS tập hợp thành từng nhóm (có thể cho các em tự kết bạn thành nhóm). Các nhóm trưởng chủ động điều khiển cho nhóm mình tập luyện lần lượt các động tác rèn luyện kĩ năng trèo qua vật cản, leo lên, trèo qua và leo xuống thang chữ A, sau đó luân phiên nhau hỗ trợ bạn thực hiện bài tập phối hợp rèn luyện kĩ năng leo, trèo.

– GV đến hỗ trợ cho HS, cho các em nêu những khó khăn gặp phải khi tập luyện. Nếu nhóm nào có nhiều bạn tập chưa đúng thì GV có thể gợi ý và cùng các em kèm cặp và giúp đỡ.

– GV có thể cho đại diện nhóm, từng nhóm hoặc một vài nhóm lên trước lớp thi đua trình diễn bài tập rèn luyện kĩ năng leo, trèo. GV tuyên dương nhóm có nhiều bạn thực hiện cơ bản được, động viên cá nhân hoặc nhóm tập chưa đạt yêu cầu, chỉ ra những điểm cần khắc phục, đồng thời cho HS 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: Nhất thiết phải cho các em hỗ trợ, giúp đỡ nhau và GV cần giám sát chặt chẽ để đảm bảo an toàn. Đối với những HS chưa quen leo, trèo, GV cần cho các em làm quen với thái độ nhẹ nhàng, ân cần để các em yên tâm làm quen động tác. 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.

3.2. Tổ chức trò chơi rèn luyện kĩ năng phối hợp vận động

Trò chơi *Chuyển kho báu*

* *Mục đích:* Rèn luyện sức nhanh, sức mạnh, sự kiên trì, tinh thần trách nhiệm, tăng cường vận động đa dạng.

* *Chuẩn bị:*

– Kẻ vạch chuẩn bị và vạch xuất phát cách nhau 50 cm. Cách vạch xuất phát 10 m, đặt một cây nấm. Giữa vạch xuất phát và cây nấm, đặt hai giỏ đựng đồ, giỏ thứ nhất đựng đồ tượng trưng cho "báu vật", giỏ thứ hai để trống tượng trưng cho kho dự trữ "báu vật".

– Mỗi đội chơi xếp thành một hàng dọc đứng sau vạch chuẩn bị, thẳng hướng với hai giỏ đựng đồ và cây nấm. Em đầu hàng đứng sau vạch xuất phát.

* *Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh, em đứng đầu hàng (số 1) di chuyển nhanh lên giỏ thứ nhất nhặt một "báu vật", rồi mang đến đặt vào giỏ thứ hai, đến đích thì vòng qua cây nấm và chạy về vạch xuất phát chạm tay vào em số 2, 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 thực hiện đúng cách chơi, cất được nhiều "báu vật" vào kho 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; mỗi lần di chuyển nhặt nhiều "báu vật"; không vòng qua cây nấm ở đích;...

Lưu ý: GV có thể tăng dần độ khó, thay đổi hình thức chơi của trò chơi vào các tiết dạy tiếp theo.

3.3. Tập bài tập phát triển thể lực

GV có thể tham khảo một số bài tập sau:

Bài tập 1: Đi bằng hai chân, hai tay trên đoạn đường quy định.

Bài tập 2: Bật đổi chân trong vòng 1 phút.

Bài tập 3: Nhảy dây chụm chân trong vòng 1 phút.

Lưu ý:

– Tuỳ điều kiện, trình độ của HS, GV có thể điều chỉnh động tác hoặc cách dạy cho phù hợp. Khi cho HS thực hiện bài tập thể lực, GV có thể quy định khối lượng hoặc thực hiện tuỳ sức.

– Trong quá trình cho HS thực hiện bài tập thể lực, GV cần quan sát cẩn thận, 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, tay,... thì cần cho HS đó dừng lại ngay để nghỉ ngơi hoặc được chăm sóc y tế. Với HS đặc biệt có thể miễn bài tập thể lực.

– 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.

4. Vận dụng

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

Đáp án:

+ Bài 1: Hình A thể hiện động tác trèo qua thang chữ A (Lưu ý cơ bản: Hai tay nắm chặt một đầu bậc thang rồi thực hiện trèo một chân qua đỉnh thang, chuyển một tay bám chắc đầu bậc thang còn lại mới chuyển chân kia sang cùng với chân đã trèo qua).

Hình B thể hiện động tác trèo qua vật cản (Lưu ý cơ bản: Ôm chắc vật cản rồi mới thực hiện trèo qua, khi chân chạm sàn mới thả tay về TTCB).

+ Bài 2: Em vận dụng động tác trèo qua vật cản.

–Với bài 3, GV cùng HS giả định một số tình huống trong sinh hoạt hằng ngày có thể vận dụng động tác leo, trèo qua thang chữ A.

– Ngoài những nội dung nêu trên, GV cần hướng dẫn cho HS biết cách tìm hiểu về các nhóm chất dinh dưỡng và những lưu ý về chế độ ăn uống đảm bảo dinh dưỡng trong tập luyện.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện các tư thế rèn luyện kĩ năng trèo 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 trèo: trèo qua vật cản, trèo qua thang chữ A, bài tập phối hợp kĩ năng leo, trèo; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được lỗi đó trong tập luyện.	Thực hiện được ít nhất một nửa các bài tập rèn luyện kĩ năng trèo; biết được lỗi sai trong tập luyện.	Thực hiện được dưới một nửa các bài tập rèn luyện kĩ năng trèo 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.

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	Dẫn bóng thay đổi tốc độ, dẫn bóng theo đường vòng	– Dẫn bóng thay đổi tốc độ. – Dẫn bóng theo đường vòng bên phải. – Dẫn bóng theo đường vòng bên trái. – Trò chơi vận động. – Bài tập phát triển thể lực.	6 tiết
2	Động tác chuyền, bắt bóng bằng hai tay trên cao	– Động tác chuyền bóng bằng hai tay trên cao. – Động tác bắt bóng bằng hai tay trên cao. – Trò chơi vận động. – Bài tập phát triển thể lực.	4 tiết
3	Động tác hai bước ném rổ bằng một tay trên vai	– Động tác hai bước ném rổ bằng một tay trên vai. – Trò chơi vận động. – Bài tập phát triển thể lực.	8 tiết

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Bài 1 DẪN BÓNG THAY ĐỔI TỐC ĐỘ, DẪN BÓNG THEO ĐƯỜNG VÒNG

I MỤC TIÊU

– Biết và thực hiện theo hướng dẫn về chế độ dinh dưỡng trong tập luyện nhằm tăng khả năng vận động.

– Thực hiện được động tác dẫn bóng thay đổi tốc độ, dẫn bóng theo đường vòng trong môn Bóng rổ.

– Bước đầu vận dụng được động tác dẫn bóng thay đổi tốc độ, dẫn bóng theo đường vòng vào trong các hoạt động tập thể, tổ chức chơi được một số trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu.

– Biết quan sát, tìm hiểu động tác qua tranh ảnh, động tác mẫu của GV và tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.

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

– Biết chăm sóc sức khỏe, có trách nhiệm với tập thể và ý thức giúp đỡ bạn trong tập luyện.

– Tự giác, dũng cảm, 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

– Khởi động: GV có thể sử dụng các động tác trong SGK (xoay các khớp, chạy tại chỗ) hoặc sử dụng các động tác khác giúp các em làm nóng cơ thể.

– Khởi động với bóng: GV có thể sử dụng các động tác bổ trợ với bóng trong SGK như: hai tay chuyển bóng cho nhau từ dưới lên trên – ngang đầu; tại chỗ dẫn bóng theo hình chữ V; tại chỗ hai tay chuyển bóng vòng quanh chân hoặc các động tác phù hợp khác để HS có cảm giác với bóng.

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 chỉ huy*

* *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 theo đội hình vòng tròn, hướng mặt vào trong, chỉ huy cầm một quả bóng rổ đứng giữa vòng tròn.

* *Cách chơi:*

– Khi chỉ huy thực hiện động tác với bóng bất kì (hai tay chuyển bóng cho nhau; chuyển bóng qua thân, chuyển bóng qua gối; chuyển bóng qua hai chân; dẫn bóng tại chỗ;...) thì các em phải nhanh chóng thực hiện theo.

– Em nào thực hiện chưa đúng thì coi như thua cuộc, phải nhảy lò cò một vòng quanh các bạn.

2. Kiến thức mới

2.1. Động tác dẫn bóng thay đổi tốc độ, dẫn bóng theo đường vòng

2.1.1. Dẫn bóng thay đổi tốc độ

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

– *Động tác:* Đưa bóng về một tay, dẫn bóng lên trước thay đổi tốc độ. Khi dẫn bóng chậm, điểm tiếp xúc của tay ở trên bóng và điểm bóng chạm sân gần người dẫn bóng; khi dẫn bóng nhanh, điểm tiếp xúc của tay ở nửa sau bóng, điểm bóng chạm sân xa người dẫn bóng.

2.1.2. Dẫn bóng theo đường vòng bên phải

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

– *Động tác:* Đưa bóng về tay trái, dẫn bóng lên trước, tay tiếp xúc vào nửa sau và hơi sang trái của bóng, chân và thân người hướng theo đường vòng về phía bên phải.

2.1.3. Dẫn bóng theo đường vòng bên trái

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

– *Động tác:* Đưa bóng về tay phải, dẫn bóng lên trước, tay tiếp xúc vào nửa sau và hơi sang phải của bóng, chân và thân người hướng theo đường vòng về phía bên trái.

2.2. Làm quen, giới thiệu động tác

– GV có thể giới thiệu, cho HS quan sát tranh trong SGK, nêu câu hỏi gợi ý để gợi mở cho HS tìm hiểu về các động tác dẫn bóng thay đổi tốc độ, dẫn bóng theo đường vòng trong bóng rổ.

– Với mỗi động tác, GV làm mẫu 2 – 3 lần, sau đó mô tả, giảng giải cách thực hiện (hoặc có thể vừa làm mẫu vừa mô tả, giảng giải cách thực hiện), nhấn mạnh những yêu cầu của động tác.

– GV cho HS xung phong lên thực hiện từng động tác dẫn bóng thay đổi tốc độ, dẫn bóng theo đường vòng.

– 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 dạy học 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 dẫn bóng thay đổi tốc độ: GV điều khiển cho cả lớp tập luyện (theo tín hiệu còi, nhịp đếm, hoặc vỗ tay) với tốc độ từ chậm đến nhanh, thực hiện dẫn bóng thay đổi tốc độ 25 m từ 3 – 5 lần. Sau đó chia tổ, nhóm để tập luyện.

– Đối với động tác dẫn bóng theo đường vòng bên phải, dẫn bóng theo đường vòng bên trái: GV điều khiển cho cả lớp tập luyện, thực hiện dẫn bóng theo đường

vòng bên phải, dẫn bóng theo đường vòng bên trái 15 m từ 3 – 5 lần. Sau đó chia tổ (nhóm) để tập luyện.

– GV quan sát, sửa sai (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 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 dẫn bóng thay đổi tốc độ, dẫn bóng theo đường vòng, 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.

– Tập luyện động tác dẫn bóng thay đổi tốc độ: GV cho tập luyện đồng loạt cả lớp, GV quan sát sửa sai cho HS. Sau khi nhận thấy HS bước đầu nắm được yêu cầu cơ bản của động tác thì chia tập luyện theo cặp đôi, tổ (nhóm), HS có thể tự sửa sai cho nhau.

– Tập luyện động tác dẫn bóng theo đường vòng bên phải, dẫn bóng theo đường vòng bên trái: Đầu tiên, GV cho luyện tập đồng loạt cả lớp với tốc độ chậm, sau đó tập với tốc độ nhanh dần. Sau khi nhận thấy HS bước đầu nắm được yêu cầu cơ bản của động tác thì chia lớp để tập luyện theo cặp đôi, tổ (nhóm), HS có thể tự sửa sai cho nhau. GV quan sát sửa sai từng tổ nếu cần thiết.

Lưu ý:

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

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

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

– 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 5, 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 *Dẫn bóng theo hình số 8 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 50 cm; cách vạch xuất phát 1 m, vẽ hai đường tròn sao cho mỗi đường tròn có bán kính khoảng 150 cm và đường chạy vòng qua hai đường tròn đó tạo thành hình số 8.

– Mỗi đội chơi xếp thành một hàng dọc đứng sau vạch chuẩn bị, thẳng hướng với trục dọc của hình số 8. Em đầu hàng cầm bóng, đứng sau vạch xuất phát.

** Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh, em đầu hàng của mỗi đội dùng tay dẫn bóng theo hình số 8, qua hai đường tròn, về vạch xuất phát, rồi trao bóng cho em tiếp theo, sau đó di chuyển xuống cuối hàng.

– Lần lượt các em tiếp theo thực hiện như em đầu hàng, đến em cuối cùng sau khi thực hiện xong thì đưa 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; không dẫn bóng mà dùng chân hoặc tay lăn bóng; không dẫn bóng theo hình số 8;...

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,...

– 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: Dẫn bóng nhanh 25 m, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 30 giây.

Bài tập 2: Chạy đổi hướng 15 – 20 m, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 30 giây.

Bài tập 3: Nhảy dây tốc độ nhanh trong 20 giây, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 30 giây.

4. Vận dụng

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

+ Với bài 1: GV hướng dẫn cho HS phân biệt sự khác nhau giữa dẫn bóng theo đường vòng và dẫn bóng theo hướng thẳng.

Đáp án: Đối với dẫn bóng theo hướng thẳng thì thực hiện dẫn bóng bằng một tay di chuyển theo hướng thẳng và điểm tiếp xúc của tay ở nửa sau bóng; đối với dẫn bóng theo đường vòng thì thực hiện dẫn bóng bằng một tay di chuyển đường vòng (bên phải/bên trái), điểm tiếp xúc của tay vào nửa sau và hơi sang trái/phải của bóng.

– Với bài 2: GV chỉ dẫn cho HS biết vận dụng động tác dẫn bóng theo đường vòng để nâng cao khả năng phối hợp vận động, độ linh hoạt của tay, tăng năng lực điều khiển bóng.

– Với bài 3: GV chỉ dẫn cho HS biết vận dụng động tác dẫn bóng thay đổi tốc độ để tăng 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 cho HS biết cách tìm hiểu về các nhóm chất dinh dưỡng và những lưu ý về chế độ ăn uống đảm bảo dinh dưỡng trong tập luyện.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng cả hai động tác: dẫn bóng thay đổi tốc độ, dẫn bóng theo đường vòng (bên phải, bên trái); 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: dẫn bóng thay đổi tốc độ, dẫn bóng theo đường vòng (bên phải, bên trái); biết được lỗi sai trong tập luyện.	Chưa thực hiện được động tác dẫn bóng nào.

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

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

Bài 2 ĐỘNG TÁC CHUYỀN, BẮT BÓNG BẰNG HAI TAY TRÊN CAO

I MỤC TIÊU

– Biết và thực hiện theo hướng dẫn về chế độ dinh dưỡng trong tập luyện nhằm tăng khả năng vận động.

– Thực hiện được động tác chuyền bóng, bắt bóng bằng hai tay trên cao.

– Bước đầu vận dụng được động tác chuyền, bắt bóng bằng hai tay trên cao vào trong các hoạt động tập thể, tổ chức chơi được một số trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu.

– Biết quan sát, tìm hiểu động tác qua tranh ảnh, động tác mẫu của GV và tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.

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

– Biết chăm sóc sức khỏe, có trách nhiệm với tập thể và ý thức giúp đỡ bạn trong tập luyện.

– Tự giác, dũng cảm, 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

– Khởi động: GV có thể sử dụng các động tác trong SGK (xoay các khớp; giậm chân tại chỗ, vỗ tay) hoặc sử dụng các động tác khác giúp các em làm nóng cơ thể.

– Khởi động với bóng: GV có thể sử dụng các động tác bổ trợ với bóng trong SGK như: hai tay chuyển bóng vòng quanh thân; tại chỗ lăn bóng qua hai chân; tung bóng lên cao bắt bóng nảy hoặc các động tác phù hợp khác để HS có cảm giác với bóng.

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 đầu và qua hai chân*

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

* *Chuẩn bị:* Các em xếp thành 2 – 4 hàng dọc (mỗi hàng dọc là một đội chơi), hàng này cách hàng kia khoảng 1 m, em đứng đầu mỗi hàng cầm một quả bóng rổ.

* *Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh, em đứng đầu hàng (số 1) của mỗi đội cầm bóng bằng hai tay giơ lên cao, sau đó ngửa người đưa bóng cho bạn đứng sau mình. Em số 2 đưa tay ra trước nhận bóng rồi cúi xuống và đưa bóng qua hai chân cho bạn đứng sau mình.

– Lần lượt các em tiếp theo thực hiện luân phiên như em số 1 và em số 2. Khi em cuối hàng nhận được bóng thì chạy nhanh lên đứng vào đầu hàng, đưa bóng lên cao và hô "Xong".

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

2. Kiến thức mới

2.1. Động tác chuyền, bắt bóng bằng hai tay trên cao

2.1.1. Động tác chuyền bóng bằng hai tay trên cao

– *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 trên, khi đến ngang đầu, dùng lực đạp của hai chân, vươn người ra trước và duỗi thẳng hai tay từ sau ra trước – lên cao chuyền bóng đi.

2.1.2. Động tác bắt bóng bằng hai tay trên cao

– *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 lên cao trên đầu, hai bàn tay tạo thành hình túi bắt bóng, sau đó nhanh chóng kéo bóng về trước ngực.

2.2. Làm quen, giới thiệu động tác

– GV có thể giới thiệu, cho HS quan sát tranh trong SGK, nêu câu hỏi gợi ý để gợi mở cho HS tìm hiểu về các động tác chuyền bóng bằng hai tay trên cao, bắt bóng bằng hai tay trên cao trong bóng rổ.

– Với mỗi động tác, GV làm mẫu 2 – 3 lần, sau đó mô tả, giảng giải cách thực hiện (hoặc có thể vừa làm mẫu vừa mô tả, giảng giải cách thực hiện), nhấn mạnh những yêu cầu của động tác.

– GV cho HS xung phong lên thực hiện từng động tác chuyền bóng bằng hai tay trên cao, bắt bóng bằng hai tay trên cao.

– 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 dạy học 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 bằng hai tay trên cao:

+ GV điều khiển cho cả lớp tập mô phỏng (không bóng) động tác chuyền bóng bằng hai tay trên cao theo tín hiệu còi, nhịp đếm hoặc vỗ tay, thực hiện 5 – 7 lần.

+ GV cho cả lớp thực hiện động tác chuyền bóng bằng hai tay trên cao với bóng theo tín hiệu còi, nhịp đếm hoặc vỗ tay 5 – 7 lần. Sau đó chia tổ, nhóm để tập luyện.

– Đối với động tác bắt bóng bằng hai tay trên cao:

+ GV điều khiển cho cả lớp tập luyện (chia thành hai hàng đứng đối diện), thực hiện bắt bóng bằng hai tay trên cao 10 – 15 lần.

+ Sau đó, cho cả lớp tập động tác bắt bóng bằng hai tay trên cao kết hợp với chuyền bóng bằng hai tay trên cao theo tín hiệu còi, nhịp đếm hoặc vỗ tay 15 – 20 lần.

– GV quan sát sửa sai (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 chuyền bóng, bắt bóng bằng hai tay trên cao, 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 bằng hai tay trên cao và đến hỗ trợ các em.

– GV cho HS luyện tập theo cặp các động tác chuyền và bắt bóng bằng hai tay trên 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 nhau luyện tập các động tác chuyền và bắt bóng bằng hai tay trên cao. Sau đó, các nhóm thảo luận về tình hình tập luyện của nhóm mình, thống nhất các câu hỏi thắc mắc về chuyền bóng bằng hai tay trên cao và bắt bóng bằng hai tay trên 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 thì GV có thể cùng các em trong nhóm đó 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 bằng hai tay trên cao. Lần lượt đại diện mỗi nhóm thực hiện, cử một nhóm quan sát, nhận xét và cùng GV đánh giá kết quả thi đua. GV tuyên dương nhóm có nhiều bạn 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 đã thống nhất.

– 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 bằng hai tay trên 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, 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 5, 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 *Chuyền, bắt bóng nhanh*

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

* *Chuẩn bị:*

– Kẻ hai vạch giới hạn song song với nhau (kí hiệu là A và B), cách nhau 3 – 4 m.

– Mỗi đội chơi xếp thành hai hàng dọc có số người bằng nhau đứng đối diện nhau sau vạch giới hạn. Em đứng đầu hàng bên A của mỗi đội cầm bóng.

* *Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh, em đứng đầu hàng (số 1) bên A của mỗi đội thực hiện chuyền bóng cho bạn số 1 bên B của đội mình rồi chạy nhanh sang đứng vào cuối hàng bên B (được tính là lần chuyền – bắt bóng thứ nhất). Em số 1 bên B khi bắt được bóng thì chuyền bóng cho bạn số 2 ở bên A, rồi chạy nhanh sang đứng vào cuối hàng bên A (được tính là lần chuyền – bắt bóng thứ hai).

– Trò chơi cứ tiếp tục như vậy cho đến khi các thành viên trong mỗi đội thực hiện đủ 2 lần chuyền bóng.

– 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; không chuyền bóng mà dùng chân hoặc tay lăn bóng; có thành viên trong đội chưa thực hiện đủ 2 lần chuyền bóng;...

3.3. Tập bài tập phát triển thể lực

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

– GV 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,...

– 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 vừa đủ thì dừng lại và đi lại hít thở sâu.

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

Bài tập 1: Nằm sấp chống đẩy 10 – 15 lần, lặp lại 2 lần; quãng nghỉ giữa các lần là 30 giây.

Bài tập 2: Chuyền bóng trúng đích liên tục trong 30 giây, lặp lại 2 lần; quãng nghỉ giữa các lần là 30 giây.

Bài tập 3: Bật bục cao 30 cm đổi chân liên tục trong 30 giây, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 30 giây.

4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS làm bài 1 trong SGK.

Đáp án: Hình vẽ mô tả hai bạn đang thực hiện động tác chuyền, bắt bóng bằng hai tay trên cao.

– Với bài 2, GV cho HS thực hiện động tác chuyền bóng bằng hai tay trên cao để tăng khả năng phối hợp vận động, sự linh hoạt của tay, sức mạnh của cánh tay và cổ tay.

– Với bài 3, GV cho HS vận dụng động tác chuyền, bắt bóng bằng hai tay trên cao 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 cho HS biết cách tìm hiểu về các nhóm chất dinh dưỡng và những lưu ý về chế độ ăn uống đảm bảo dinh dưỡng trong tập luyện.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện đúng cả hai động tác: chuyền bóng bằng hai tay trên cao, bắt bóng bằng hai tay trên cao; 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 bóng bằng hai tay trên cao, bắt bóng bằng hai tay trên cao; biết được lỗi sai trong tập luyện.	Chưa thực hiện được động tác nào.

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

Bài 3 ĐỘNG TÁC HAI BƯỚC NÉM RỔ BẰNG MỘT TAY TRÊN VAI

I MỤC TIÊU

– Biết và thực hiện theo hướng dẫn về chế độ dinh dưỡng trong tập luyện nhằm tăng khả năng vận động.

– Thực hiện được động tác hai bước ném rổ bằng một tay trên vai trong môn Bóng rổ.

– Bước đầu vận dụng được động tác hai bước ném rổ bằng một tay trên vai vào trong các hoạt động tập thể, tổ chức chơi được một số trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu.

– Biết quan sát, tìm hiểu động tác qua tranh ảnh, động tác mẫu của GV và tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.

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

– Biết chăm sóc sức khoẻ, có trách nhiệm với tập thể và ý thức giúp đỡ bạn trong tập luyện.

– Tự giác, dũng cảm, 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, cột, bảng rổ, 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

– Khởi động: GV có thể sử dụng các động tác trong SGK (xoay các khớp; chạy theo vòng tròn, vỗ tay) hoặc sử dụng các động tác khác giúp các em làm nóng cơ thể.

– Khởi động với bóng: GV có thể sử dụng các động tác bổ trợ với bóng trong SGK như: hai tay chuyển bóng qua hai chân; di chuyển lên trước, kết hợp hai tay chuyển bóng cho nhau; hai người lăn bóng qua lại hoặc các động tác phù hợp khác để HS có cảm giác với bóng.

1.2. Trò chơi bổ trợ khởi động

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

Trò chơi *Phản xạ nhanh*

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

* *Chuẩn bị:* Các em xếp theo đội hình vòng tròn, chỉ huy cầm một quả bóng rổ đứng giữa vòng tròn.

* *Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh, chỉ huy chuyền bóng cho một em, em đó bắt bóng; em đứng bên phải em bắt bóng giơ tay trái lên cao, còn em đứng bên trái em bắt bóng thì giơ tay phải lên cao.

– Em nào thực hiện chưa đúng thì coi như thua cuộc, phải nhảy lò cò một vòng quanh các bạn.

2. Kiến thức mới

2.1. Động tác hai bước ném rổ bằng một tay trên vai

– *TTCB:* Đứng chân trái (phải) trước, chân phải (trái) sau, hai tay cầm bóng trước bụng.

– *Động tác:* Chuyển bóng qua tay phải (trái) và đập bóng xuống sân, đồng thời hai chân đạp mạnh đưa người ra trước – lên cao, hai tay bắt bóng thu về trước bụng và rơi xuống sân bằng chân phải (trái). Chân trái (phải) bước tiếp một bước ngắn thực hiện động tác giậm nhảy, đùi chân phải (trái) nâng lên cao – ra trước, kết hợp hai tay đưa bóng lên trên vai. Khi người ở điểm cao nhất thì duỗi cẳng tay ném bóng vào rổ. Kết thúc động tác, hạ đùi phải (trái) và rơi xuống sân bằng hai chân cùng lúc.

2.2. Làm quen, giới thiệu động tác

– GV có thể giới thiệu, cho HS quan sát tranh trong SGK, nêu câu hỏi gợi ý để gợi mở cho HS tìm hiểu về các động tác hai bước ném rổ bằng một tay trên vai trong bóng rổ.

– GV làm mẫu 2 – 3 lần, sau đó mô tả, giảng giải cách thực hiện (hoặc có thể vừa làm mẫu vừa mô tả, giảng giải cách thực hiện), nhấn mạnh những yêu cầu của động tác.

– GV cho HS xung phong lên thực hiện động tác hai bước ném rổ bằng một tay trên vai.

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

2.3. Hình thành động tác mới

– GV sử dụng phương pháp dạy học 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 thực hiện các mô phỏng (không bóng) động tác hai bước 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 luyện động tác hai bước ném rổ bằng một tay trên vai không có bảng rổ theo tín hiệu còi, nhịp đếm hoặc vỗ tay, thực hiện 5 – 10 lần.

– GV điều khiển cho HS thực hiện động tác hai bước ném rổ bằng một tay trên vai với bảng rổ, thực hiện 7 – 10 lần.

– GV quan sát, sửa sai (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 hai bước 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 hai bước ném rổ bằng một tay trên vai từ không bóng tới có bóng, từ không có bảng rổ tới có bảng rổ và đến hỗ trợ các em.

– GV cho HS luyện tập theo cặp động tác hai bước 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 nhược điểm về động tác.

– GV cho HS tập hợp thành các nhóm. Các nhóm chủ động điều khiển nhau luyện tập động tác hai bước ném rổ bằng một tay trên vai. Sau đó, các nhóm thảo luận về tình hình tập luyện của tổ mình, thống nhất các câu hỏi thắc mắc về động tác hai bước 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 thì GV có thể cùng các em trong nhóm đó gợi ý để kèm cặp và giúp đỡ.

– GV tổ chức cho các nhóm thi đua thực hiện động tác hai bước ném rổ bằng một tay trên vai. Lần lượt đại diện mỗi nhóm thực hiện, cử một nhóm quan sát, nhận xét và cùng GV đánh giá kết quả thi đua. GV tuyên dương nhóm có nhiều bạn 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 đã thống nhất.

– GV sử dụng tranh ảnh hoặc làm mẫu để nhấn mạnh lại những chi tiết cần lưu ý của động tác hai bước 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 bổ trợ môn Bóng rổ phù hợp với đặc điểm tâm sinh lí lứa tuổi của HS lớp 5, 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 *Tiếp sức ném rổ*

* *Chuẩn bị:*

– Kẻ vạch xuất phát cách bảng rổ 5 m.

– Mỗi đội chơi xếp thành một hàng dọc đứng sau vạch xuất phát, em đầu hàng (số 1) của mỗi đội cầm một quả bóng rổ.

* *Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh, em số 1 của mỗi đội dẫn bóng và thực hiện hai bước ném bóng bằng một tay trên vai vào rổ. Sau khi ném rổ, nhặt bóng rồi chuyền bóng về cho bạn số 2 của đội mình và di chuyển xuống cuối hàng.

– Lần lượt các em tiếp theo thực hiện như em số 1, đến em cuối cùng sau khi thực hiện xong thì giơ tay lên cao và hô "Hết".

– Đội nào ném được nhiều bóng vào rổ, hoàn thành trước, thực hiện đúng cách chơi là thắng cuộc.

* *Những trường hợp phạm quy:* Xuất phát trước khi có hiệu lệnh; không dẫn bóng mà ôm bóng chạy ném rổ; không chuyền bóng cho bạn tiếp theo trong đội mà ôm bóng về trao trực tiếp cho bạn;...

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,...

– 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: Nằm ngửa gập bụng liên tục 15 lần, lặp lại 2 lần; quãng nghỉ giữa các lần là 30 giây.

Bài tập 2: Chạy dích dắc 20 m, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 30 giây.

Bài tập 3: Bật nhảy tiến lùi qua vật cản cao 30 cm liên tục trong 20 giây, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 30 giây.

4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS làm bài 1 trong SGK.

Đáp án: Phân biệt như sau: Tại chỗ ném rổ bằng một tay trên vai là đứng tại chỗ cầm bóng ném rổ bằng một tay trên vai vào rổ; hai bước ném rổ bằng một tay trên vai là thực hiện bắt bóng di chuyển hai bước ném rổ bằng một tay trên vai vào rổ.

– Với bài 2, GV gợi ý cho HS thực hiện động tác hai bước ném rổ bằng một tay trên vai để nâng cao khả năng phối hợp vận động, sức mạnh của chân và sự linh hoạt của tay.

– Với bài 3, GV gợi ý cho HS vận dụng động tác hai bước ném rổ bằng một tay trên vai để ghi điểm và giành chiến thắng trong chơi bóng rổ.

– Ngoài những nội dung nêu trên, GV cần hướng dẫn cho HS biết cách tìm hiểu về các nhóm chất dinh dưỡng và những lưu ý về chế độ ăn uống đảm bảo dinh dưỡng trong tập luyện.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện đúng động tác hai bước 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 hai bước ném rổ bằng một tay trên vai, biết được lỗi sai trong tập luyện.	Chưa thực hiện được động tác hai bước ném rổ bằng một tay trên vai.

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

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

CHỦ ĐỀ 2. MÔN BƠI

GỢI Ý KẾ HOẠCH DẠY HỌC

Bài	Tên bài	Nội dung	Thời lượng
1	Động tác chân kiểu bơi trườn sấp	– Tập động tác chân kiểu bơi trườn sấp trên ghế băng hoặc bục xuất phát. – Tập động tác chân kiểu bơi trườn sấp trên thành bể (hồ) bơi. – Tập động tác chân kiểu bơi trườn sấp di động có điểm tựa trong nước. – Tập động tác chân kiểu bơi trườn sấp di động không có điểm tựa trong nước. – Trò chơi vận động. – Bài tập phát triển thể lực.	6 tiết
2	Động tác tay kiểu bơi trườn sấp	– Tập động tác tay kiểu bơi trườn sấp trên sân tập và trên thành bể (hồ) bơi. – Tập động tác tay kiểu bơi trườn sấp tại chỗ và đi trong nước. – Tập động tác tay kiểu bơi trườn sấp di động có điểm tựa và không có điểm tựa trong nước. – Trò chơi vận động. – Bài tập phát triển thể lực.	6 tiết
3	Động tác phối hợp trong bơi trườn sấp	– Tập động tác tay phối hợp với thở kiểu bơi trườn sấp trên thành bể (hồ) bơi. – Tập động tác tay phối hợp với thở kiểu bơi trườn sấp tại chỗ và đi trong nước. – Tập phối hợp động tác chân và tay kiểu bơi trườn sấp di động có điểm tựa trong nước. – Tập phối hợp động tác chân, tay và thở kiểu bơi trườn sấp di động có điểm tựa và không có điểm tựa trong nước. – Trò chơi vận động. – Bài tập phát triển thể lực.	6 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) bơi 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 có chuyên môn, biết cứu đuối và sơ cấp cứu cùng quản lớp.

– Chuẩn bị đầy đủ các phương tiện cứu hộ như phao, sào, dây thừng, can nhựa,...

– Chuẩn bị đầy đủ dụng cụ hỗ trợ dạy bơi đảm bảo an toàn như phao lưng, phao tay, kính bơi, mũ bơi,...

– Khoanh vùng tập luyện phải rõ ràng, lưu ý độ sâu của nước chỉ tới ngang ngực HS. Hướng dẫn cho HS biết các biển cảnh báo nguy hiểm.

– Trước khi bắt đầu tiết học phải kiểm tra sĩ số HS, điều tra nắm bắt rõ về tình trạng sức khoẻ của HS và cho HS khởi động kĩ.

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

– Trong khi dạy học, luôn quan sát, đếm đủ sĩ số HS, đồng thời nhắc nhở HS tôn trọng kỉ luật.

– Kết thúc tiết học, tập trung lớp, kiểm tra sĩ số, giao HS cho GV chủ nhiệm hoặc phụ huynh HS.

– Khi bàn giao HS xong, cần đi vòng quanh bể 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.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Bài 1 ĐỘNG TÁC CHÂN KIỂU BƠI TRƯỜN SẤP

I MỤC TIÊU

– Biết và thực hiện theo hướng dẫn về chế độ dinh dưỡng trong tập luyện nhằm tăng khả năng vận động.

– Thực hiện được động tác chân kiểu bơi trườn sấp và các trò chơi vận động.

– Bước đầu vận dụng được động tác chân kiểu bơi trườn sấp và trò chơi vận động vào các hoạt động tập thể cũng như các hoạt động khác trong cuộc sống.

– Biết sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện động tác chân kiểu bơi trườn sấp.

– Hoàn thành lượng vận động bài tập chuyên môn và bài tập phát triển thể lực.

– Biết chăm sóc sức khoẻ, đoàn kết, có trách nhiệm với tập thể và ý thức giúp đỡ bạn trong tập luyện.

– Tự giác, dũng cảm, thường xuyên 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 có thể cho HS thực hiện xoay các khớp; giậm chân tại chỗ, vỗ tay; ép dọc, ép ngang, ngồi đá chân luân phiên, đứng lên ngồi xuống; ... giúp các em làm nóng cơ thể.

1.2. Trò chơi bổ trợ khởi động

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

Trò chơi *Cặp đôi nhanh khéo*

* *Mục đích:* Làm nóng cơ thể, làm quen với vận động, tăng khả năng phối hợp với đồng đội cũng như tốc độ và sự khéo léo, tạo không khí vui vẻ để tiếp nhận nội dung bài học.

* *Chuẩn bị:*

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

– Mỗi đội chơi xếp thành một hàng dọc đứng sau vạch chuẩn bị, số lượng HS trong mỗi đội bằng nhau và là số chẵn. Hai em đầu hàng của mỗi đội đứng quay lưng vào nhau cùng giữ một quả bóng rổ ở giữa.

** Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh, hai em đầu hàng (cặp đôi thứ nhất) của mỗi đội vừa giữ bóng bằng lưng vừa di chuyển đến vạch đích rồi quay trở về vạch xuất phát đưa bóng cho cặp đôi thứ hai của đội mình. Nếu bóng rơi ở vị trí nào thì nhặt bóng và chơi tiếp ở vị trí đó.

– Lần lượt các cặp đôi tiếp theo thực hiện như cặp đôi thứ nhất, đến cặp đôi cuối cùng sau khi thực hiện xong thì đưa bóng 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 trườn sấp

2.1.1. Tập động tác chân kiểu bơi trườn sấp 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:*

+ Giai đoạn (GĐ) 1 hất chân lên: Bắt đầu từ động tác nâng đùi lên trên, đùi kéo theo cẳng chân đi lên tạo thành một góc khoảng 160°.

+ GĐ 2 đập chân xuống: Bàn chân hơi xoay vào trong rồi đập xuống dưới. Kết thúc động tác đập chân xuống, cổ chân thả lỏng.

Lưu ý: Khi tập, hai chân luân phiên hất lên, đập xuống liên tục, khoảng cách giữa hai chân theo chiều trên dưới là 20 – 30 cm.

2.1.2. Tập động tác chân kiểu bơi trườn sấp trên thành bể (hồ) bơi

– *TTCB:* Nằm sấp, thân người và bụng ở trên thành bể (hồ) bơi; đùi và chân ở dưới nước, duỗi thẳng chân.

– *Động tác:* Thực hiện động tác theo hai giai đoạn: GĐ 1 hất chân lên – GĐ 2 đập chân xuống. Hai chân thực hiện luân phiên hất lên, đập xuống liên tục.

2.1.3. Tập động tác chân kiểu bơi trườn sấp 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, thực hiện động tác theo hai giai đoạn: GĐ 1 hất chân lên – GĐ 2 đập chân xuống. Hai chân thực hiện luân phiên hất lên, đập xuống liên tục. Khi gần hết hơi thì đứng lên.

2.1.4. Tập động tác chân kiểu bơi trườn sấp 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, thực hiện động tác theo hai giai đoạn: GĐ 1 hất chân lên – GĐ 2 đập chân xuống. Hai chân thực hiện luân phiên hất lên, đập xuống liên tục. Khi gần hết hơi thì đứng lên.

2.2. Làm quen, giới thiệu động tác

– GV làm mẫu động tác hoặc cho HS quan sát tranh thể hiện động tác mẫu (trong SGK). 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 đập chân kiểu bơi trườn sấp?

+ Đập 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 giai đoạn, sau khi thực hiện được thì ghép các giai đoạn 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 trườn sấp, 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 trườn sấp và đến hỗ trợ các em.

– GV cho HS luyện tập theo cặp động tác chân kiểu bơi trườn sấp, 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 nhau luyện tập động tác chân kiểu bơi trườn sấp. Sau đó, các nhóm thảo luận về tình hình tập luyện của tổ mình, thống nhất các câu hỏi thắc mắc về cách đập chân kiểu bơi trườn sấp trên sân tập; trên ghế băng hoặc bục xuất phát; trên thành bể (hồ) bơi; cách đập chân kiểu bơi trườn sấp 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 bạn tập chưa đúng thì 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 trườn sấp. 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 bạn 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 đã thống nhất.

– GV sử dụng tranh ảnh hoặc làm mẫu để nhấn mạnh lại những chi tiết cần lưu ý của động tác chân kiểu bơi trườn sấp, 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 *Đẩy phao qua vạch*

* *Mục đích:* Nhằm hoàn thiện động tác đập chân kiểu bơi trườn sấp, tăng sức mạnh cho đôi chân, giáo dục tinh thần tập thể và ý chí quyết tâm,...

* *Chuẩn bị:*

– Khoảng bể bơi rộng, nước sâu ngang ngực.

– Phao cứu sinh (hoặc phao bóng hơi).

– Hai đội chơi xếp thành hàng dọc, đứng đối diện với nhau sau vạch giới hạn (vật đích). Đặt phao ở giữa hai đội chơi.

* *Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh, các em đầu hàng của mỗi đội di chuyển lên trước, cùng bám hai tay vào phao, thân người nằm ngang (mặt có thể úp xuống nước hoặc ngẩng trên mặt nước) rồi đập chân kiểu bơi trườn sấp đẩy nhau.

– Em nào đẩy được đối phương lùi tới vạch giới hạn thì thắng. Sau khi kết thúc lượt chơi của mình, các em di chuyển về cuối hàng của đội mình để cặp tiếp theo lên thi đấu.

– Đội nào có nhiều em thắng hơn, thực hiện đúng cách chơi là thắng cuộc.

* *Những trường hợp phạm quy:* Xuất phát trước khi có hiệu lệnh; không đập chân kiểu bơi trườn sấp khi thi đấu; không di chuyển về cuối hàng của đội mình khi thi đấu xong;...

3.3. Tập bài tập phát triển thể lực

GV có thể tham khảo một số bài tập sau (HS tập trên cạn):

Bài tập 1: Kiễng hạ gót chân 20 – 25 lần liên tục, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 30 giây.

Bài tập 2: Bài tập đứng lên ngồi xuống có vung tay 15 – 20 lần, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 30 giây.

Bài tập 3: Bật bục đổi chân tại chỗ với bục cao 20 cm từ 20 – 25 lần, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 30 giây.

4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS làm bài 1 trong SGK.

Đáp án: Hình A.

– Với bài 2, GV gợi ý cho HS thực hiện động tác đập chân kiểu bơi trườn sấp khi đi bơi cùng người thân.

– Với bài 3, GV gợi ý cho HS để các em biết cách xử lí tình huống có thể gặp phải khi đi bơi: Khi đang ôm quả bóng trong bể (hồ) bơi, nếu không may đi vào chỗ nước sâu không đứng được thì em vận dụng động tác chân kiểu bơi trườn sấp di động có điểm tựa trong nước để di chuyển vào bờ.

– Ngoài những nội dung nêu trên, GV cần hướng dẫn cho HS biết cách tìm hiểu về các nhóm chất dinh dưỡng và những lưu ý về chế độ ăn uống đảm bảo dinh dưỡng trong tập luyện.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện động tác chân kiểu bơi trườn sấp của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện đúng các động tác chân kiểu bơi trườn sấp trong bài học, biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được lỗi đó trong tập luyện.	Thực hiện được ít nhất hai động tác chân kiểu bơi trườn sấp trong bài học, biết được lỗi sai trong tập luyện.	Thực hiện được ít hơn hai động tác chân kiểu bơi trườn sấp 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 TRƯỜN SẤP

I MỤC TIÊU

– Biết và thực hiện theo hướng dẫn về chế độ dinh dưỡng trong tập luyện nhằm tăng khả năng vận động.

– Thực hiện được động tác tay kiểu bơi trườn sấp và các trò chơi vận động.

– Bước đầu vận dụng được động tác tay kiểu bơi trườn sấp và trò chơi vận động vào các hoạt động tập thể cũng như các hoạt động khác trong cuộc sống.

– Biết sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện động tác tay kiểu bơi trườn sấp.

– Hoàn thành lượng vận động bài tập chuyên môn và bài tập phát triển thể lực.

– Biết chăm sóc sức khoẻ, đoàn kết, có trách nhiệm với tập thể và ý thức giúp đỡ bạn trong tập luyện.

– Tự giác, dũng cảm, thường xuyên 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 có thể cho HS thực hiện xoay các khớp; chạy tại chỗ, vỗ tay; ép khớp vai; ép vai sau gáy; gập, duỗi cẳng 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 *Nói và làm ngược*

* *Mục đích:* Tăng cường khả năng phản xạ, rèn luyện trí nhớ, sự tập trung chú ý, 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.

* *Cách chơi:*

– Khi nghe hiệu lệnh của chỉ huy, các em thực hiện như sau:

+ Chỉ huy hô: "Quay trái", các em thực hiện quay phải.

+ Chỉ huy hô: "Nhảy lên", các em thực hiện ngồi xuống.

+ Chỉ huy hô: "Tay giơ lên cao", các em thực hiện chỉ tay xuống đất,...

– Em nào thực hiện chưa đúng coi như thua cuộc, phải chạy một vòng quanh các bạn.

Lưu ý: Có thể tổ chức cách chơi như sau: Khi có hiệu lệnh, chỉ huy chỉ vào một em trong vòng tròn và nói một hành động nào đó thì em đó phải làm ngược lại. Nếu em đó không làm ngược lại thì coi như thua cuộc và phải nhảy lò cò một vòng xung quanh các bạn, sau đó về chỗ để chơi tiếp.

2. Kiến thức mới

2.1. Động tác tay kiểu bơi trườn sấp

2.1.1. Tập động tác tay kiểu bơi trườn sấp trên sân tập

– *TTCB:* Đứng chân trước chân sau, khoảng cách hai chân rộng hơn vai, chân trước khuỵu, chân sau duỗi thẳng, tay cùng bên chân trước chống vào đầu gối, tay cùng bên chân sau hơi cong khuỷu duỗi ra trước, bàn tay sấp.

– *Động tác:*

+ GĐ 1 vào nước: Duỗi thẳng tay, các ngón tay khép tự nhiên, lòng bàn tay hơi xoay ra ngoài. Thứ tự vào nước: ngón tay – bàn tay – cẳng tay – cánh tay.

+ GĐ 2 tì nước: Hơi gập cổ tay, co dần khớp khuỷu.

+ GĐ 3 quạt nước: Gồm có hai phần:

Kéo nước: Kéo cẳng tay vào trong, tạo với cánh tay một góc khoảng 90°, khuỷu tay cao hơn cẳng tay và bàn tay.

Đẩy nước: Tiếp tục đẩy tay ra sau đến khi duỗi thẳng, lòng bàn tay hướng lên trên.

+ GĐ 4 rút tay khỏi nước: Nâng cánh tay lên để kéo theo khuỷu tay, cẳng tay, bàn tay ra khỏi mặt nước.

+ GĐ 5 vung tay trên không về trước: Tay chuyển động trên không từ sau ra trước, khuỷu tay hơi co, luôn cao hơn vai, cẳng tay và bàn tay.

Lưu ý: Thực hiện động tác với một tay cho đến khi thành thục thì đổi tay.

2.1.2. Tập động tác tay kiểu bơi trườn sấp trên thành bể (hồ) bơi

– *TTCB:* Nằm sấp dọc theo mép thành bể (hồ) bơi, gần nửa thân người vượt ra ngoài sát mép nước, hai chân duỗi thẳng, mu bàn chân úp xuống, một tay duỗi thẳng, bàn tay sấp, một tay hơi co khuỷu và cao hơn mặt nước.

– *Động tác:* Thực hiện động tác theo 5 giai đoạn: GĐ 1 vào nước – GĐ 2 tì nước – GĐ 3 quạt nước – GĐ 4 rút tay khỏi nước – GĐ 5 vung tay trên không. Thực hiện với một tay rồi nằm ngược lại đổi tay.

2.1.3. Tập động tác tay kiểu bơi trườn sấp tại chỗ trong nước

– *TTCB:* Đứng hai chân rộng bằng vai trong bể (hồ) bơi, người hơi cúi, một tay duỗi thẳng ra trước, bàn tay sấp, một tay hơi co khuỷu và cao hơn mặt nước.

– *Động tác:* Thực hiện động tác theo 5 giai đoạn: GĐ 1 vào nước – GĐ 2 tì nước – GĐ 3 quạt nước – GĐ 4 rút tay khỏi nước – GĐ 5 vung tay trên không. Thực hiện hai tay luân phiên.

2.1.4. Tập động tác tay kiểu bơi trườn sấp đi trong nước

– *TTCB:* Đứng chân trước chân sau trong bể (hồ) bơi, người hơi cúi, một tay duỗi thẳng ra trước, bàn tay sấp, một tay hơi co khuỷu và cao hơn mặt nước.

– *Động tác:* Cúi người, vừa bước đi trong nước vừa thực hiện động tác theo 5 giai đoạn: GĐ 1 vào nước – GĐ 2 tì nước – GĐ 3 quạt nước – GĐ 4 rút tay khỏi nước – GĐ 5 vung tay trên không. Thực hiện hai tay luân phiên.

2.1.5. Tập động tác tay kiểu bơi trườn sấp di động có điểm tựa trong nước

– *TTCB:* Đứng thẳng trong bể (hồ) bơi, hai tay cầm phao.

– *Động tác:* Hít một hơi thật sâu, đạp chân vào thành bể (hồ) bơi hoặc đáy bể (hồ) bơi lướt nước, cúi đầu, đồng thời thực hiện động tác theo thứ tự các giai đoạn: GĐ 2 tì nước – GĐ 3 quạt nước – GĐ 4 rút tay khỏi nước – GĐ 5 vung tay trên không – GĐ 1 vào nước. Khi gần hết hơi hoặc chân chạm đáy bể (hồ) bơi thì đứng lại lấy hơi, thực hiện tiếp.

Lưu ý: Tập từng tay, một tay cầm phao, một tay làm động tác theo thứ tự các giai đoạn. Khi đã quen động tác thì thực hiện hai tay luân phiên với phao.

2.1.6. Tập động tác tay kiểu bơi trườn sấp 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, đồng thời hai tay thực hiện luân phiên động tác theo thứ tự các giai đoạn: GĐ 2 tì nước – GĐ 3 quạt nước – GĐ 4 rút tay khỏi nước – GĐ 5 vung tay trên không – GĐ 1 vào nước. Khi gần hết hơi hoặc chân chạm đáy bể (hồ) bơi 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 trườn sấp 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 hô hiệu lệnh cho cả lớp thực hiện động tác tay theo từng giai đoạn, sau khi thực hiện được thì ghép các giai đoạn 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 trườn sấp, 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 trườn sấp và đến hỗ trợ các em.

– GV cho HS luyện tập theo cặp động tác tay kiểu bơi trườn sấp, 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 nhau luyện tập động tác tay kiểu bơi trườn sấp. 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 trườn sấp trên sân tập và trên thành bể (hồ); cách quạt tay kiểu bơi trườn sấp tại chỗ trong nước và đi trong nước; cách quạt tay kiểu bơi trườn sấp 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 bạn tập chưa đúng thì 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 trườn sấp. 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 bạn 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 đã thống nhất.

– GV sử dụng tranh ảnh hoặc làm mẫu để nhấn mạnh lại những chi tiết cần lưu ý của động tác tay kiểu bơi trườn sấp, 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 *Ai khoẻ hơn*

* *Mục đích:* Rèn luyện sức mạnh toàn thân, tăng khả năng phối hợp vận động của cơ thể.

* *Chuẩn bị:*

– Khoảng bể bơi rộng, nước sâu ngang ngực.

– Phao cứu sinh (hoặc phao bóng hơi).

– Hai đội chơi xếp thành hàng dọc, đứng đối diện với nhau sau vạch giới hạn (vật đích). Đặt phao ở giữa hai đội chơi.

* *Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh, các em đầu hàng của mỗi đội di chuyển lên trước, cùng bám một hoặc hai tay vào phao, rồi ngửa người ra sau bơi lùi về phía đội của mình.

– Em nào kéo được đối phương qua vạch giới hạn của đội mình thì thắng. Sau khi kết thúc lượt chơi của mình, các em di chuyển về cuối hàng của đội mình để cặp tiếp theo lên thi đấu.

– Đội nào có nhiều em thắng hơn, thực hiện đúng cách chơi là thắng cuộc.

* *Những trường hợp phạm quy:* Xuất phát trước khi có hiệu lệnh; chân chạm đáy bể (hồ) bơi khi thi đấu; không di chuyển về cuối hàng của đội mình khi thi đấu xong;...

3.3. Tập bài tập phát triển thể lực

GV có thể tham khảo một số bài tập sau (HS tập trên cạn):

Bài tập 1: Nhảy dây đơn 40 – 50 cái, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 30 giây.

Bài tập 2: Đánh tay nhanh tại chỗ (đánh tay như chạy) 20 – 25 lần, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 30 giây.

Bài tập 3: Chạy đà 3 – 5 bước, bật với cao rồi tiếp đất, thực hiện liên tục như vậy trong khoảng cách 20 – 25 m thì dừng lại, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 30 giây.

4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS làm bài 1 trong SGK.

Đáp án: Hình B.

– Với bài 2, GV gợi ý cho HS thực hiện động tác tay kiểu bơi trườn sấp khi đi bơi cùng người thân.

– Ngoài những nội dung nêu trên, GV cần hướng dẫn cho HS biết cách tìm hiểu về các nhóm chất dinh dưỡng và những lưu ý về chế độ ăn uống đảm bảo dinh dưỡng trong tập luyện.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện động tác tay kiểu bơi trườn sấp của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện đúng các động tác tay kiểu bơi trườn sấp 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 trườn sấp trong bài học, biết được lỗi sai trong tập luyện.	Thực hiện được ít hơn ba động tác tay kiểu bơi trườn sấp 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 TRƯỜN SẤP

I MỤC TIÊU

– Biết và thực hiện theo hướng dẫn về chế độ dinh dưỡng trong tập luyện nhằm tăng khả năng vận động.

– Thực hiện được động tác phối hợp trong bơi trườn sấp và các trò chơi vận động.

– Bước đầu vận dụng được động tác phối hợp trong bơi trườn sấp và trò chơi vận động vào các hoạt động tập thể cũng như các hoạt động khác trong cuộc sống.

– Biết sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện động tác phối hợp kiểu bơi trườn sấp.

– Hoàn thành lượng vận động bài tập chuyên môn và bài tập phát triển thể lực.

– Biết chăm sóc sức khoẻ, đoàn kết, có trách nhiệm với tập thể và ý thức giúp đỡ bạn trong tập luyện.

– Tự giác, dũng cảm, thường xuyên 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 có thể cho HS thực hiện xoay các khớp; đi theo vòng tròn, cúi gập thân, vặn mình sang trái – sang phải; ngồi ép chân trườn sấp, xoay vai xuôi chiều; ... giúp các em làm nóng cơ thể.

1.2. Trò chơi bổ trợ khởi động

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

Trò chơi *Tàu qua núi*

* *Mục đích:* Làm nóng cơ thể, tăng khả năng di chuyển đổi hướng khi vận động, tăng khả năng phối hợp đồng đội, tạo hứng thú để tiếp nhận nội dung bài học.

* *Chuẩn bị:*

– Kẻ vạch xuất phát; cách vạch xuất phát 10 – 15 m, đặt một cây nấm.

– Các đội chơi xếp thành hàng dọc thẳng hướng với cây nấm. Các em ngồi hạ thấp trọng tâm, hai tay đặt lên vai bạn phía trước, em đầu hàng đưa hai tay thẳng ra trước làm động tác lái tàu.

* *Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh, hai đội giữ nguyên tư thế như lúc chuẩn bị, di chuyển vòng qua cây nấm về vạch xuất phát. Người cuối cùng của đội nào vượt qua vạch xuất phát trước là thắng cuộc.

– Khi di chuyển, nếu bị đứt ở đoạn nào thì phải nối lại mới được di chuyển tiếp. Lưu ý là luôn di chuyển trong tư thế ngồi thấp, không được đứng lên đi.

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

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 trườn sấp trên thành bể (hồ) bơi

– *TTCB:* Nằm sấp dọc theo mép thành bể (hồ) bơi, gần nửa thân người vượt ra ngoài sát mép nước, hai chân duỗi thẳng, mu bàn chân úp xuống, một tay duỗi thẳng, bàn tay sấp, một tay hơi co khuỷu và cao hơn mặt nước.

– *Động tác:*

+ GĐ 1 vào nước: Nhịn thở hoặc thở ra từ từ, đầu cúi.

+ GĐ 2 tì nước: Vẫn nhịn thở hoặc thở ra từ từ, đầu cúi.

+ GĐ 3 quạt nước: Thở dần ra bằng miệng hoặc mũi và thở nhanh vào cuối giai đoạn đẩy nước, đồng thời quay cổ cho miệng gần sát với vai.

+ GĐ 4 rút tay khỏi nước: Quay nhanh cổ để miệng nhô lên trên mặt nước, đồng thời hít vào bằng miệng.

+ GĐ 5 vung tay trên không: Quay cổ trở lại, nhịn thở.

Lưu ý: Thực hiện động tác với một tay rồi nằm ngược lại đổi tay.

2.1.2. Tập động tác tay phối hợp với thở kiểu bơi trườn sấp tại chỗ trong nước

– *TTCB:* Đứng hai chân rộng bằng vai trong bể (hồ) bơi, người hơi cúi, một tay duỗi thẳng ra trước, bàn tay sấp, một tay hơi co khuỷu và cao hơn mặt nước.

– *Động tác:* Cúi người, mặt úp trong nước, thực hiện động tác theo 5 giai đoạn: GĐ 1 vào nước – GĐ 2 tì nước – GĐ 3 quạt nước – GĐ 4 rút tay khỏi nước – GĐ 5 vung tay trên không. Thực hiện hai tay luân phiên.

Lưu ý: Thực hiện hít thở bằng cách lấy hơi vào ở phía bên tay thuận.

2.1.3. Tập động tác tay phối hợp với thở kiểu bơi trườn sấp đi trong nước

– *TTCB:* Đứng chân trước chân sau trong bể (hồ) bơi, người hơi cúi, một tay duỗi thẳng ra trước, bàn tay sấp, một tay hơi co khuỷu và cao hơn mặt nước.

– *Động tác:* Cúi người, mặt úp trong nước, vừa bước đi trong nước vừa thực hiện động tác theo 5 giai đoạn: GĐ 1 vào nước – GĐ 2 tì nước – GĐ 3 quạt nước – GĐ 4 rút tay khỏi nước – GĐ 5 vung tay trên không. Thực hiện hai tay luân phiên.

Lưu ý: Thực hiện hít thở bằng cách lấy hơi vào ở phía bên tay thuận.

2.1.4. Tập phối hợp động tác chân và tay kiểu bơi trườn sấp di động có điểm tựa trong nước

– *TTCB:* Đứng thẳng trong bể (hồ) bơi, hai tay cầm phao.

– *Động tác:* Hít một hơi thật sâu, đạp chân vào thành bể (hồ) bơi hoặc đáy bể (hồ) bơi lướt nước, cúi đầu, đập chân kiểu bơi trườn sấp, đồng thời thực hiện động tác tay nhưng chưa phối hợp với thở theo thứ tự các giai đoạn: GĐ 2 tì nước – GĐ 3 quạt nước – GĐ 4 rút tay khỏi nước – GĐ 5 vung tay trên không – GĐ 1 vào nước. Khi gần hết hơi hoặc chân chạm đáy bể (hồ) bơi thì đứng lại lấy hơi, thực hiện tiếp.

Lưu ý: Tập từng tay, một tay cầm phao, một tay thực hiện động tác theo thứ tự các giai đoạn. Khi đã quen động tác thì thực hiện hai tay luân phiên với phao.

2.1.5. Tập phối hợp động tác chân, tay và thở kiểu bơi trườn sấp di động có điểm tựa trong nước

– *TTCB:* Đứng thẳng trong bể (hồ) bơi, hai tay cầm phao.

– *Động tác:* Hít một hơi thật sâu, đạp chân vào thành bể (hồ) bơi hoặc đáy bể (hồ) bơi lướt nước, cúi đầu, đập chân kiểu bơi trườn sấp, đồng thời thực hiện động tác tay phối hợp với thở theo thứ tự các giai đoạn: GĐ 2 tì nước – GĐ 3 quạt nước – GĐ 4 rút tay khỏi nước – GĐ 5 vung tay trên không – GĐ 1 vào nước.

Lưu ý: Tập từng tay, một tay cầm phao, một tay thực hiện động tác theo thứ tự các giai đoạn. Khi đã quen động tác thì thực hiện hai tay luân phiên với phao. Thực hiện hít thở bằng cách lấy hơi vào ở phía bên tay thuận.

2.1.6. Tập phối hợp động tác chân, tay và thở kiểu bơi trườn sấp 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, đập chân kiểu bơi trườn sấp, đồng thời thực hiện động tác tay phối hợp với thở theo thứ tự các giai đoạn: GĐ 2 tì nước – GĐ 3 quạt nước – GĐ 4 rút tay khỏi nước – GĐ 5 vung tay trên không – GĐ 1 vào nước. Tiếp tục thực hiện phối hợp động tác chân, tay và thở kiểu bơi trườn sấp.

2.2. Làm quen, giới thiệu động tác

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

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

+ Khi nào thì quay đầu lên thở?

+ 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, có thể thực hiện như sau:

– *Bước 1:* GV hô hiệu lệnh cho cả lớp thực hiện động tác. 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 các động tác phối hợp trong bơi trườn sấp, 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 trườn sấp và đến hỗ trợ các em.

– GV cho HS luyện tập theo cặp các động tác phối hợp trong bơi trườn sấp. 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 nhau luyện tập các động tác phối hợp trong bơi trườn sấp. 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 phối hợp với thở kiểu bơi trườn sấp trên thành bể (hồ) bơi; cách quạt tay phối hợp với thở kiểu bơi trườn sấp tại chỗ trong nước và đi trong nước; cách phối hợp chân và tay kiểu bơi trườn sấp di động có điểm tựa trong nước; cách phối hợp chân, tay với thở kiểu bơi trườn sấp 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 bạn tập chưa đúng thì 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 trườn sấp. 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 bạn 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 đã thống nhất.

– 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 trườn sấp, 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 *Cứu đuối bằng phao*

* *Mục đích:* Giáo dục phẩm chất, lòng nhân ái, biết cứu giúp những người gặp nạn; trang bị kĩ năng cứu đuối, tăng khả năng phối hợp đồng đội.

* *Chuẩn bị:*

– Bể bơi, khu vực nước ngang ngực.

– Phao cứu sinh (hoặc phao bóng hơi) có buộc dây, dây dài khoảng 5 – 7 m.

– Hai đội chơi, mỗi đội chia thành hai nhóm (có số người bằng nhau), một nhóm đứng ở trên thành bể (hồ) bơi (bên A), một nhóm đứng ở dưới nước cách thành bể (hồ) bơi 4 – 5 m (bên B).

* *Cách chơi:*

– Khi có hiệu lệnh, em đầu hàng bên A của mỗi đội quăng phao cho bạn đầu hàng bên B của đội mình.

– Khi em ở dưới nước đã bám vào phao thì em trên bờ nằm sấp trên thành bể (hồ) bơi lần dây kéo vào, khi vào đến bờ thì các đồng đội ở trên giúp bạn lên bờ an toàn. Sau đó, hai em vừa chơi di chuyển xuống cuối hàng.

– Trò chơi tiếp tục như vậy cho đến cặp đôi cuối cùng.

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

* *Những trường hợp phạm quy:* Không nằm sấp trên thành bể (hồ) bơi khi kéo dây; em dưới nước chân chạm đáy bể (hồ) bơi khi chơi;...

3.3. Tập bài tập phát triển thể lực

GV có thể tham khảo một số bài tập sau (HS thực hiện trên cạn):

Bài tập 1: Nhảy bước qua – bước lại bục cao 20 cm khoảng 20 – 25 lần, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 30 giây.

Bài tập 2: Nhảy lò cò 12 – 15 m (đổi chân sau 5 m) lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 30 giây.

Bài tập 3: Nằm sấp chống đẩy: nam từ 10 – 12 lần, nữ từ 6 – 8 lần, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 30 giây.

Bài tập 4: Nâng cao đùi tại vạch xuất phát 5 nhịp đếm rồi chạy nhanh lên vạch đích cách 20 m, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 30 giây.

4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS làm bài 1 trong SGK.

Đáp án: Hình B.

– Với bài 2, GV gợi ý cho HS thực hiện động tác tay phối hợp với thở kiểu bơi trườn sấp khi đi bơi cùng người thân.

– Ngoài những nội dung nêu trên, GV cần hướng dẫn cho HS biết cách tìm hiểu về các nhóm chất dinh dưỡng và những lưu ý về chế độ ăn uống đảm bảo dinh dưỡng trong tập luyện.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện các động tác phối hợp trong bơi trườn sấp của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện đúng các động tác phối hợp trong bơi trườn sấp ở 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 phối hợp trong bơi trườn sấp ở bài học, biết được lỗi sai trong tập luyện.	Thực hiện được ít hơn ba động tác phối hợp trong bơi trườn sấp ở 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.

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 nội dung: LÊ THỊ HỒNG VÂN – PHẠM THỊ TÌNH –
VŨ THỊ THƯ – NGUYỄN THANH GIANG
Thiết kế sách: VŨ XUÂN NHỰ
Trình bày bìa: NGUYỄN BÍCH LA
Sửa bản in: PHẠM THỊ TÌNH
Chế bản: CÔNG TY CP DỊCH VỤ XUẤT BẢN GIÁO DỤC HÀ NỘI

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

Bản quyền thuộc Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.
Tất cả các phần của nội dung cuốn sách này đều không được sao chép, lưu trữ, chuyển thể dưới bất kì hình thức nào khi chưa có sự cho phép bằng văn bản của Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 5 – SÁCH GIÁO VIÊN
Mã số:
In ..... cuốn (QĐ ..... SLK), khổ 19 x 26,5cm.
In tại .....
Địa chỉ:.....
Số ĐKXB: ...../CXBIPH/...../GD
Số QĐXB: ..... / QĐ-GD ngày ... tháng ... năm...
In xong và nộp lưu chiểu tháng ..... năm...
Mã số ISBN: .....



HUÂN CHƯƠNG HỒ CHÍ MINH



BỘ SÁCH GIÁO VIÊN LỚP 5 – KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

1. Tiếng Việt 5, tập một – SGV
2. Tiếng Việt 5, tập hai – SGV
3. Toán 5 – SGV
4. Khoa học 5 – SGV
5. Đạo đức 5 – SGV
6. Âm nhạc 5 – SGV
7. Mĩ thuật 5 – SGV
8. Công nghệ 5 – SGV
9. Lịch sử và Địa lí 5 – SGV
10. Tin học 5 – SGV
11. Hoạt động trải nghiệm 5 – SGV
12. Giáo dục thể chất 5 – SGV
13. Tiếng Anh 5 – Global Success – SGV

Website: https://www.nxbgd.vn

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG