



HỒ ĐẮC SƠN (Tổng Chủ biên kiêm Chủ biên)  
NGUYỄN THỊ HÀ - NGUYỄN DUY TUYẾN  
NGUYỄN THÀNH TRUNG

# Giáo dục thể chất 1

SÁCH GIÁO VIÊN



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

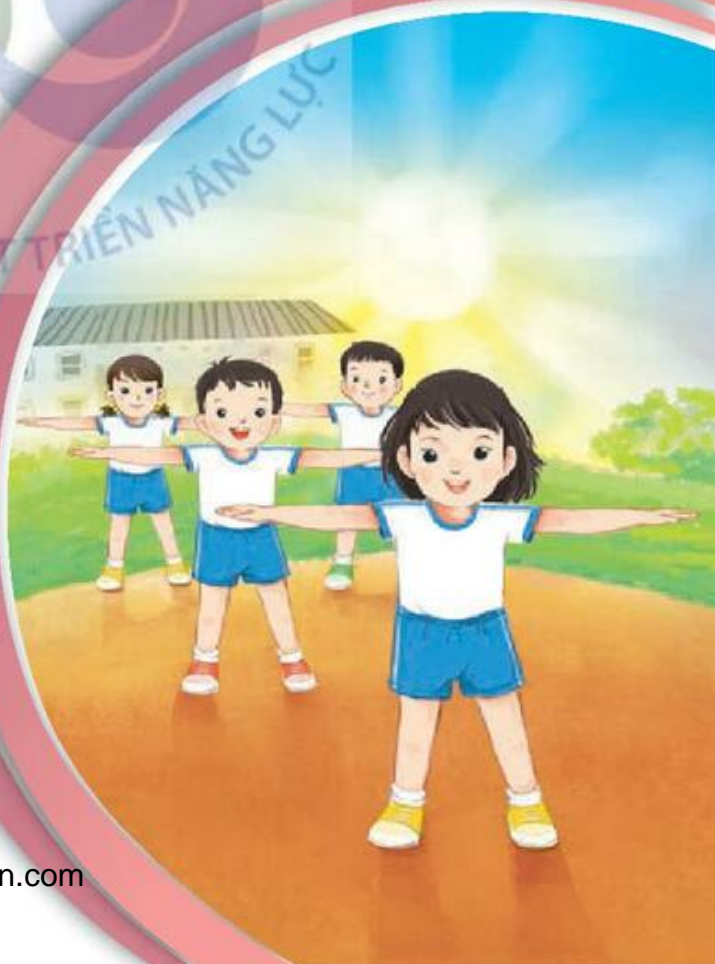
[timdapan.com](http://timdapan.com)

HỒ ĐẮC SƠN (Tổng Chủ biên kiêm Chủ biên)  
NGUYỄN THỊ HÀ - NGUYỄN THÀNH TRUNG - NGUYỄN DUY TUYẾN

# Giáo dục thể chất 1

SÁCH GIÁO VIÊN

CÙNG HỌC ĐỂ PHÁT TRIỂN NĂNG LỰC



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM  
[timdapan.com](http://timdapan.com)

## CHỮ VIẾT TẮT VÀ KÍ HIỆU DÙNG TRONG SÁCH

### Chữ viết tắt

GĐTC: Giáo dục thể chất

GV: Giáo viên

HS: Học sinh

HĐ: Hoạt động

LVD: Lượng vận động

ĐHĐN: Đội hình đội ngũ

XP: Vạch xuất phát

PPDH: Phương pháp dạy học

RLTT: Rèn luyện thân thể

TĐTT: Thể dục thể thao

TCVD: Trò chơi vận động

TTCB: Tư thế chuẩn bị

### Kí hiệu

-----> : Hướng di chuyển của cơ thể

—> : Hướng chuyển động của bộ phận cơ thể hoặc dụng cụ

—> : Thứ tự hoạt động của các động tác





## Lời nói đầu

Sách giáo viên môn Giáo dục thể chất lớp 1 thuộc bộ sách Cùng học để phát triển năng lực được biên soạn trên cơ sở: Tuân thủ chương trình; Chú trọng phát triển năng lực phối hợp vận động để học sinh có thể sớm hoàn thiện các kĩ năng vận động cơ bản; Góp phần hình thành, phát triển ở học sinh các phẩm chất và năng lực chung, khả năng vận dụng kiến thức, kĩ năng được trang bị vào thực tiễn cuộc sống và học tập.

Nội dung và tiến trình giáo dục thể chất được thiết kế với phương châm: Tôn trọng vai trò chuyên môn, sức sáng tạo của nhà giáo; Luôn hướng tới giáo dục cho học sinh có nhận thức đúng đắn về vai trò, tác dụng của luyện tập thể dục thể thao, coi đó là nền tảng để phát triển tinh tích cực, khả năng và nhu cầu tự học, tự rèn luyện thân thể.

Bài tập vận động được lựa chọn và phát triển theo hướng: Đảm bảo tính đa dạng, mới lạ và hấp dẫn; Gắn gũi với hoạt động vận động của lứa tuổi; Có thể sử dụng để vui chơi, luyện tập hằng ngày.

Giáo dục thể chất vận dụng phương pháp giáo dục tích cực, thực hiện chuyển *quá trình giáo dục thành tự giáo dục*. Giáo viên là người tổ chức, hướng dẫn, khuyến khích học sinh luyện tập, tự luyện tập để phát triển và hoàn thiện thể chất.

Sách giáo viên môn Giáo dục thể chất lớp 1 gồm hai phần:

*Phần một.* Những vấn đề chung về giáo dục thể chất cấp Tiểu học

*Phần hai.* Nội dung và phương pháp dạy học các chủ đề

Giáo dục thể chất cấp Tiểu học được tổ chức thực hiện với định hướng: Tạo điều kiện để giáo viên “được quyền tham gia xây dựng và chủ động thực hiện kế hoạch giáo dục của môn học phù hợp với tình hình thực tế ở địa phương, nhà trường”.

Tập thể tác giả trân trọng giới thiệu cuốn sách tới thầy cô giáo, xin cảm ơn sự đón nhận và tin dùng. Hi vọng cuốn sách sẽ góp phần tạo ra những thành công của nhà trường trong tiến trình đổi mới căn bản và toàn diện nền giáo dục Việt Nam.

Mặc dù tập thể tác giả, Công ty cổ phần Đầu tư và Phát triển Giáo dục Hà Nội – Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam đã dành nhiều tâm huyết cho việc biên soạn sách, song không tránh khỏi những thiếu sót. Chúng tôi mong muốn nhận được góp ý của quý thầy cô giáo.

Trân trọng cảm ơn!

CÁC TÁC GIẢ



## Phần một

# NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG VỀ GIÁO DỤC THỂ CHẤT CẤP TIỂU HỌC

## A – GIỚI THIỆU CHƯƠNG TRÌNH MÔN HỌC

### 1. Mục tiêu chương trình

#### a) Mục tiêu chung

Môn GDTC giúp HS hình thành, phát triển kĩ năng chăm sóc sức khoẻ, kĩ năng vận động, thói quen luyện tập 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 tâm vóc, thể lực người Việt Nam, đồng thời phát hiện và bồi dưỡng tài năng thể thao.

#### b) Mục tiêu cấp Tiểu học

Môn GDTC giúp HS biết cách chăm sóc sức khoẻ và vệ sinh thân thể; Hình thành và phát triển các kĩ năng vận động cơ bản, tích cực hoạt động TDTT nhằm phát triển các tố chất thể lực, làm cơ sở để phát triển toàn diện.

### 2. Yêu cầu cần đạt

#### a) Yêu cầu cần đạt về phẩm chất chủ yếu và năng lực chung

Môn học 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 quy định tại chương trình tổng thể.

#### b) Yêu cầu cần đạt về năng lực đặc thù đối với HS cấp Tiểu học

Môn học 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.

Yêu cầu cần đạt về năng lực thể chất gồm:

TT	Năng lực đặc thù	Yêu cầu cần đạt
1	Chăm sóc sức khoẻ	<ul style="list-style-type: none"><li>• Biết và bước đầu thực hiện vệ sinh cá nhân, vệ sinh chung và vệ sinh trong luyện tập TDTT.</li><li>• 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.</li><li>• 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.</li></ul>
2	Vận động cơ bản	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nhận biết được các vận động cơ bản trong chương trình môn học.</li><li>• Thực hiện được các kĩ năng vận động cơ bản.</li><li>• Có ý thức thường xuyên vận động để phát triển các tố chất thể lực.</li></ul>
3	Hoạt động TDTT	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nhận biết được vai trò của hoạt động TDTT đối với cơ thể.</li><li>• Thực hiện được kĩ thuật cơ bản của một số nội dung thể thao phù hợp với bản thân.</li><li>• Tự giác, tích cực trong luyện tập TDTT.</li></ul>

### 3. Nội dung Giáo dục thể chất cấp Tiểu học

TT	Mạch nội dung môn học	Nội dung cho mỗi lớp				
		Lớp 1	Lớp 2	Lớp 3	Lớp 4	Lớp 5
1	Kiến thức chung về GDTC	+	+	+	+	+
2	Vận động cơ bản	+	+	+	+	+
3	Thể thao tự chọn	+	+	+	+	+

## B – PHƯƠNG PHÁP GIÁO DỤC

### 1. Định hướng chung

Môn GDTC vận dụng phương pháp giáo dục tích cực, lấy HS làm trung tâm, thực hiện chuyển quá trình giáo dục thành tự giáo dục; GV là người thiết kế, tổ chức, cố vấn, trọng tài, hướng dẫn hoạt động luyện tập cho HS, tạo môi trường học tập thân thiện để khuyến khích HS tích cực tham gia các hoạt động luyện tập, tự luyện tập, tự mình trải nghiệm, tự phát triển bản thân và phát triển thể chất.

Đa dạng hoá các hình thức tổ chức dạy học, cân đối giữa hoạt động tập thể lớp, hoạt động nhóm nhỏ và cá nhân, giữa dạy học bắt buộc và dạy học tự chọn, để đảm bảo vừa phát triển năng lực thể chất, vừa phát triển các phẩm chất chủ yếu và năng lực chung. Tích hợp kiến thức một số môn học khác, một số bài hát, bản nhạc,... để tạo không khí vui tươi, hưng phấn trong luyện tập, làm cho HS yêu thích và đam mê luyện tập thể thao.

### 2. Định hướng phương pháp hình thành, phát triển phẩm chất chủ yếu và năng lực chung

#### a) Phương pháp hình thành, phát triển phẩm chất chủ yếu

Thông qua việc tổ chức các hoạt động học tập, GV giúp HS rèn luyện tính trung thực, tinh cảm bạn bè, đồng đội, tinh thần trách nhiệm và ý thức tự giác, chăm chỉ luyện tập để phát triển hài hoà về thể chất, tinh thần, có những phẩm chất và năng lực cần thiết để trở thành người công dân có trách nhiệm, có sức khoẻ, có văn hoá, đáp ứng yêu cầu sự nghiệp xây dựng, bảo vệ Tổ quốc.

#### b) Phương pháp hình thành, phát triển năng lực chung

- *Đối với năng lực tự chủ và tự học:* Tổ chức cho HS thực hiện các hoạt động tìm tòi, khám phá, tra cứu thông tin, lập kế hoạch và thực hiện các nhiệm vụ học tập.
- *Đối với năng lực giao tiếp và hợp tác:* Tạo cơ hội cho HS được thường xuyên trao đổi, trình bày, chia sẻ và thực hiện ý tưởng trong thực hành bài tập vận động, trò chơi, thi đấu có tính đồng đội.
- *Đối với năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:* Tạo cơ hội để HS phát hiện, đề xuất cách giải quyết vấn đề một cách khách quan, trung thực và sáng tạo.

### 3. Định hướng phương pháp hình thành, phát triển năng lực thể chất

- *Hình thành, phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ:* Tạo cơ hội cho HS huy động những hiểu biết, kinh nghiệm sẵn có để hình thành ý thức và kiến thức chăm sóc sức khoẻ; tăng cường giao nhiệm vụ ở nhà, đồng thời phối hợp với phụ huynh HS giúp đỡ HS thực hiện nền nếp giữ gìn vệ sinh, chăm sóc sức khoẻ bản thân.
- *Hình thành, phát triển năng lực vận động cơ bản:* Khai thác ưu thế của GDTC để hình thành, phát triển các tố chất thể lực, kĩ năng vận động, khả năng thích ứng và trí nhớ vận động cho HS.
- *Hình thành, phát triển năng lực hoạt động TDTT:* Quan tâm phát hiện, hướng dẫn HS luyện tập các môn TDTT phù hợp với sở thích, sở trường; tạo cơ hội cho HS được quan sát và tham gia các trò chơi, các hoạt động cổ vũ và thi đấu thể thao, khơi dậy niềm đam mê và khả năng hoạt động TDTT.

## C – ĐÁNH GIÁ KẾT QUẢ GIÁO DỤC

### 1. Mục tiêu đánh giá

Đánh giá kết quả GDTC là hoạt động thu thập thông tin và so sánh mức độ đạt được của HS so với yêu cầu cần đạt của môn học nhằm cung cấp thông tin chính xác, kịp thời, có giá trị về sự tiến bộ của HS, mức độ đáp ứng yêu cầu cần đạt của chương trình đề trên cơ sở đó điều chỉnh hoạt động dạy học và cách tổ chức quản lí nhằm không ngừng nâng cao chất lượng giáo dục.



## 2. Nguyên tắc đánh giá

- Đánh giá kết quả giáo dục phải căn cứ vào mục tiêu và các yêu cầu cần đạt đối với từng lớp học, cấp học trong chương trình môn GDTC, theo các tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS do Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành, chú trọng kĩ năng vận động và hoạt động TDDT của HS.
- Đánh giá phải bảo đảm toàn diện, khách quan, có phân hoá; kết hợp giữa đánh giá thường xuyên và định kì; kết hợp giữa đánh giá của GV, tự đánh giá và đánh giá đồng đẳng của HS, đánh giá của phụ huynh HS. HS được biết thông tin về hình thức, thời điểm, cách đánh giá và chủ động tham gia quá trình đánh giá.
- Đánh giá phải coi trọng sự tiến bộ của HS về năng lực, thể lực và ý thức học tập; có tác dụng thúc đẩy và hỗ trợ HS phát triển các phẩm chất và năng lực; tạo được hứng thú và kích lệ tinh thần luyện tập của HS, qua đó khuyến khích HS tham gia các hoạt động TDDT ở trong và ngoài nhà trường.

## 3. Hình thức đánh giá

### a) Đánh giá thường xuyên và đánh giá định kì

- **Đánh giá thường xuyên:** Bao gồm đánh giá chính thức (thông qua các hoạt động thực hành, luyện tập, trình diễn,...) và đánh giá không chính thức (bao gồm quan sát trên lớp, đối thoại, HS tự đánh giá,...) nhằm thu thập những thông tin về quá trình hình thành, phát triển năng lực của từng HS.
- **Đánh giá định kì:** Được tiến hành vào cuối học kì I và cuối năm học. Nội dung đánh giá chú trọng đến kĩ năng thực hành, thể lực của HS; phối hợp với đánh giá thường xuyên cung cấp thông tin để phân loại HS và điều chỉnh nội dung, phương pháp giáo dục.

### b) Đánh giá định tính và đánh giá định lượng

- **Đánh giá định tính:** Kết quả học tập được mô tả bằng lời nhận xét hoặc biểu thị bằng các mức xếp loại. HS có thể sử dụng hình thức này để tự đánh giá sau khi kết thúc mỗi nội dung, mỗi chủ đề, hoặc GV sử dụng để đánh giá thường xuyên. Đánh giá định tính được sử dụng chủ yếu ở cấp Tiểu học.
- **Đánh giá định lượng:** Kết quả học tập được biểu thị bằng điểm số theo thang điểm 10. GV sử dụng hình thức đánh giá này đối với đánh giá thường xuyên chính thức và đánh giá định kì. Đánh giá định lượng được sử dụng chủ yếu ở cấp THCS và cấp THPT.

## D – CẤU TRÚC NỘI DUNG GIÁO DỤC THỂ CHẤT 1

### 1. Quan điểm, định hướng biên soạn nội dung Giáo dục thể chất 1

Môn GDTC góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục, phát triển phẩm chất và năng lực của HS, trọng tâm là:

- Trang bị cho HS kiến thức, kĩ năng chăm sóc sức khoẻ, kiến thức và kĩ năng vận động. Chú trọng giúp HS sớm hoàn thiện kĩ năng vận động cơ bản.
- Hình thành nhu cầu và thói quen luyện tập TDDT, khả năng lựa chọn và sử dụng bài tập vận động, môn thể thao phù hợp để luyện tập nâng cao sức khoẻ, phát triển các tổ chức thể lực.
- Hình thành và phát triển ý thức trách nhiệm đối với sức khoẻ của bản thân, gia đình và cộng đồng.

Nội dung và tiến trình GDTC được thiết kế với phương châm:

- Phản ánh nội dung cơ bản của chương trình và định hướng phát triển năng lực.
- Tôn trọng và phát huy vai trò chuyên môn, sức sáng tạo của nhà giáo.
- Luôn hướng tới giáo dục HS có nhận thức đúng đắn về vai trò và tác dụng của luyện tập TDDT, coi đó là nền tảng để phát triển tinh tích cực và khả năng tự học.



Bài tập vận động được lựa chọn và phát triển trên cơ sở:

- Vận dụng sáng tạo khung nội dung và tỉ lệ thời lượng của chương trình.
- Đảm bảo tính đa dạng, mới lạ, hấp dẫn; gắn gũi với hoạt động vận động của lứa tuổi, có thể sử dụng để vui chơi, luyện tập hằng ngày.
- Có độ khó cần thiết so với năng lực vận động của HS theo từng độ tuổi; có tác dụng phát triển nhu cầu khám phá, chinh phục giới hạn bản thân, kích thích tính tích cực và nỗ lực trong học tập, rèn luyện.
- Ưu tiên: Phát triển năng lực phối hợp vận động nhằm tăng cường và mở rộng vốn kĩ năng vận động, hình thành khả năng tiếp thu nhanh và có hiệu quả các bài tập vận động mới.
- Duy trì, phát triển năng lực mềm dẻo – năng lực vốn có của lứa tuổi thiếu niên, nhi đồng.

Tổ chức và triển khai quá trình GDTC:

- Thực hiện nguyên tắc “cá biệt hoá” trên “diện rộng” trong suốt quá trình GDTC, đảm bảo nội dung và yêu cầu của mỗi giờ học luôn phù hợp với khả năng và đặc điểm cá nhân của mỗi HS.
- Thực hiện kiểm tra thể lực ban đầu, lập “Hồ sơ” theo dõi tình trạng sức khoẻ, trình độ thể lực của HS trong hoạt động GDTC ở mỗi trường.
- Đảm bảo sự kết hợp giữa gia đình và nhà trường để tăng cường hiệu quả GDTC đối với HS.
- Đảm bảo sự tăng trưởng về năng lực vận động, trình độ thể lực cho HS qua từng giai đoạn học tập.

## 2. Định hướng Giáo dục thể chất 1 theo mô hình “Cùng học để phát triển năng lực”

Giáo dục thể chất 1 cần đáp ứng các yêu cầu sau:

- Trực tiếp phát triển thể chất HS.
- Đảm bảo tính đồng bộ giữa trang bị kiến thức với rèn luyện kĩ năng vận động và phát triển toàn diện các tố chất thể lực.
- Hình thành và phát triển tính tích cực vận động, khả năng sử dụng các bài tập TDTT để tự rèn luyện thân thể.
- Góp phần hình thành, phát triển các phẩm chất và năng lực chung, khả năng vận dụng kiến thức và kĩ năng đã được trang bị vào thực tiễn cuộc sống.
- Kết hợp giữa đáp ứng nhu cầu vận động của số đông HS với phát triển năng khiếu thể thao.

Tổ chức HĐ dạy học môn GDTC theo mô hình “Cùng học để phát triển năng lực” được hiểu là quá trình rèn luyện cho HS về thể chất, về khả năng tự học, chủ động biến kiến thức, kĩ năng mới trở thành tri thức và năng lực của bản thân.

## 3. Cấu trúc nội dung và tổ chức thực hiện chương trình Giáo dục thể chất 1

### 3.1. Cấu trúc nội dung Giáo dục thể chất 1

Nội dung Giáo dục thể chất 1 gồm ba phần:

- *Phần một.* Kiến thức chung.
- *Phần hai.* Vận động cơ bản.
- *Phần ba.* Thể thao tự chọn.

### 3.2. Cấu trúc các phần

Mỗi phần được cấu trúc từ 1 đến 3 chủ đề:

- Kiến thức chung: 1 chủ đề (Vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ luyện tập).
- Vận động cơ bản: 3 chủ đề (Đội hình đội ngũ, Bài tập thể dục, Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản).
- Thể thao tự chọn: 2 chủ đề (Môn bơi, Bóng đá).

### 3.3. Cấu trúc các chủ đề

#### 3.3.1. Giới thiệu chung về cấu trúc chủ đề

##### a) Căn cứ xác định chủ đề

- Căn cứ vào nội dung dạy học được quy định tại Chương trình GDTC cấp Tiểu học.
- Căn cứ vào mục tiêu, loại hình nội dung, tính chuyên biệt về phương pháp và cách thức tổ chức HĐ dạy học, đặc điểm kiểm tra, đánh giá và yêu cầu cần đạt đối với HS.
- Căn cứ vào hình thái và đặc điểm thể hiện, đặc trưng hoạt động thể lực và hiệu quả tác động của loại hình bài tập vận động đối với cơ thể.

##### b) Mục đích cấu trúc chủ đề

- Tạo ra tính riêng biệt, tính trọn vẹn của từng nội dung môn học.
- Tạo điều kiện thuận lợi để các trường chủ động lựa chọn, sắp xếp thứ tự thực hiện nội dung chương trình phù hợp với điều kiện của địa phương.
- Đảm bảo tính hệ thống, tính thống nhất về nội dung, phương pháp trong mỗi giai đoạn dạy học; đảm bảo tính hiệu quả tác động của các bài tập dẫn dắt, bài tập hỗ trợ được lựa chọn để giải quyết nhiệm vụ của các tiết học.
- Phát huy có hiệu quả mức độ “lưu dấu vết” của quá trình rèn luyện kỹ năng vận động; đảm bảo tính hợp lý giữa nội dung với thời lượng học tập được quy định trong từng tuần.

#### 3.3.2. Cấu trúc các chủ đề

- Nội dung Giáo dục thể chất 1 có cấu trúc gồm 6 chủ đề.
- Độ lớn kiến thức, kỹ năng của mỗi chủ đề được xác định trên cơ sở: Phù hợp với khả năng tiếp thu, năng lực vận động và trình độ thể lực của số đông HS.
- Mỗi chủ đề gồm một số bài học, được xác định tương ứng với hàm lượng nội dung và quỹ thời gian của chủ đề.

TT	Phần	Chủ đề		Số tiết	
		Tên chủ đề	Số bài	Số tiết	Tỉ lệ
1	Kiến thức chung	Chủ đề: Vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ luyện tập	0	0	
2	Vận động cơ bản	Chủ đề 1. Đội hình đội ngũ	4	14	20%
		Chủ đề 2. Bài tập thể dục	3	7	10%
		Chủ đề 3. Tư thế và kỹ năng vận động cơ bản	5	25	35%
3	Thể thao tự chọn	Chủ đề 4. Môn bơi	3	17	25%
		Chủ đề 5. Bóng đá			
Kiểm tra, đánh giá				7	10%
Tổng cộng				70	100%

#### 3.4. Tổ chức thực hiện chương trình

##### – Nhà trường và GV chủ động:

- + Xây dựng tiến trình dạy học, sắp xếp thứ tự dạy học các chủ đề phù hợp với điều kiện của nhà trường, điều kiện khí hậu và thời tiết của vùng, miền (ví dụ: Mùa “nước nổi” ở đồng bằng sông Cửu Long; mùa mưa ở miền Trung; mùa đông ở vùng núi phía Bắc).
- + Lựa chọn các môn thể thao tự chọn phù hợp với điều kiện của nhà trường, nhu cầu tập luyện của HS.
- + Điều chỉnh số tiết giữa các bài học trong một chủ đề phù hợp với điều kiện dạy và học, phù hợp với khả năng tiếp thu của HS các vùng miền.



- GV chủ động:
  - + Cụ thể hoá tiến trình thực hiện các bài học trong từng chủ đề (phân phối nội dung, kế hoạch thực hiện cho từng tiết học) trên nguyên tắc: Đảm bảo mạch kiến thức, tính hệ thống của nội dung chủ đề; đảm bảo tính sư phạm, tính hiệu quả của quá trình GDTC.
  - + Lựa chọn nội dung, hình thức khởi động (HĐ mở đầu) phù hợp với nội dung và yêu cầu của tiết học.
  - + Lựa chọn, thay thế, bổ sung TCVĐ, trò chơi dân gian nhằm tăng cường hiệu quả thực hiện nội dung của tiết học, bài học.
  - + Lựa chọn, sử dụng các trò chơi truyền thống nhằm bảo tồn, phát huy giá trị văn hoá của địa phương trên cơ sở đảm bảo tính khoa học, tính hiệu quả của tiết học.
- Đối với tiết học: Cấu trúc nội dung cơ bản của mỗi tiết học chỉ bao gồm nội dung của một chủ đề. Việc lồng ghép, sử dụng nội dung của chủ đề khác chỉ mang ý nghĩa là phương tiện nhằm nâng cao hiệu quả dạy và học của tiết học.
- Môn học có thể được tổ chức thực hiện với nhiều phương án:
  - + Các chủ đề và bài học trong một chủ đề được thực hiện nối tiếp nhau (hết chủ đề này tiếp sang chủ đề khác – theo hình thức “cuốn chiếu”).
  - + Đồng thời thực hiện hai chủ đề (luân phiên thực hiện các tiết học của hai chủ đề trong mỗi tuần – mỗi tiết chỉ một chủ đề).

## **Đ – HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH GIÁO VIÊN GIÁO DỤC THỂ CHẤT 1**

### **1. Hướng dẫn sử dụng sách giáo viên**

- GV và nhà trường chủ động:
  - + Sắp xếp trình tự dạy học các chủ đề, biên soạn tiến trình thực hiện bài học, tiết học; lựa chọn và sử dụng hợp lý bài tập khởi động, trò chơi khởi động, trò chơi rèn luyện kỹ năng.
  - + Lựa chọn, lồng ghép thực hiện nội dung “Kiến thức chung” phù hợp với thời điểm, điều kiện sử dụng sân tập và dụng cụ luyện tập, đảm bảo học đi đôi với hành (thông qua hoạt động mở đầu và hoạt động kết thúc của tiết học).
  - + Lồng ghép mục đích, tác dụng luyện tập các chủ đề trong hoạt động mở đầu và hình thành kiến thức mới của các tiết học theo hướng làm tăng tính mới lạ, hấp dẫn của tiết học.
  - + Biên soạn (bổ sung), xây dựng tiến trình thực hiện các môn thể thao tự chọn (theo quy định của chương trình về số tiết và cấu trúc nội dung) phù hợp với điều kiện của nhà trường và nhu cầu của HS.
- Mục tiêu, yêu cầu cần đạt trong từng bài được cụ thể hoá, chi tiết hoá nhằm giúp GV:
  - + Có căn cứ để lựa chọn phương pháp, hình thức thực hiện các bài tập vận động phù hợp với định hướng phát triển từng loại hình năng lực và tổ chức thể lực.
  - + Xây dựng kế hoạch tác động, phát triển năng lực vận động cho HS phù hợp với đặc điểm lứa tuổi. Đảm bảo cho HS đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo.
  - + Xác định nội dung và tiêu chí kiểm tra, đánh giá thường xuyên, định kì.
- Năng lực phối hợp vận động (tổ chức khéo léo) của HS được tác động, phát triển thông qua các năng lực cụ thể sau: Năng lực liên kết vận động, năng lực định hướng, năng lực thăng bằng, năng lực nhịp điệu, năng lực phản ứng, năng lực thích ứng.

### **2. Hướng dẫn tiến hành các hoạt động của tiết học**

#### **2.1. Hoạt động mở đầu (khởi động)**

Khởi động tư duy, chuẩn bị tâm thế và khởi động cơ thể.

##### **a) Mục đích**

- Chuẩn bị tâm thế, tạo hứng thú cho HS khi bước vào một tiết học mới; tạo mối liên tưởng giữa kiến thức và kỹ năng đã có với kiến thức và kỹ năng mới; kích thích mong muốn khám phá nội dung mới sẽ học.
- Nâng cao mức độ hoạt động của các cơ quan chức năng, chuẩn bị cho cơ thể bước vào hoạt động mới với cường độ và khối lượng vận động cao hơn.



### *b) Nội dung và phương thức hoạt động*

- Chuẩn bị tâm lí cho HS: Giới thiệu nội dung tiết học với những câu hỏi, tình huống có sức thu hút sự tập trung chú ý của HS (trong bối cảnh vui tươi, nhẹ nhàng).
- Khởi động cơ thể: Sử dụng bài tập, TCVD có cường độ vận động tương đối thấp.

### *c) Sản phẩm*

- Là những dự đoán, liên tưởng về chủ đề mới; là không khí hào hứng tìm tòi, khám phá được hình thành trong mỗi HS đối với nội dung của tiết học; là những nhận biết, ghi nhớ ban đầu về kiến thức mới.
- Cơ thể HS đã được chuẩn bị để sẵn sàng thực hiện các bài tập vận động một cách có hiệu quả và an toàn nhất.

## *2.2. Hoạt động hình thành kiến thức mới*

### *a) Mục đích*

- Trang bị và hình thành cho HS những kiến thức mới.
- Thay đổi những nhận thức và quan niệm chưa đúng có thể đã có trước đây hoặc do tiếp thu chưa đầy đủ ở bài học trước.
- Tổ chức cho HS tiếp cận với động tác mới, bài tập mới.

### *b) Nội dung và phương thức hoạt động*

- Cung cấp cho HS một cách có hệ thống nội dung kiến thức mới. Giúp HS nhận biết được hình thái, cấu trúc nội dung và yêu cầu thực hiện bài tập, bước đầu cảm nhận được nhiệm vụ luyện tập.
- Giới thiệu khái quát kĩ thuật động tác bằng lời nói, hình ảnh và động tác làm mẫu; phân tích nội dung, cấu trúc, phương hướng chuyển động. Giới thiệu lại kĩ thuật động tác bằng hình ảnh quay chậm hoặc làm mẫu mô phỏng của GV. Kết hợp hướng dẫn HS phương pháp quan sát và nhận biết thông tin từ hình ảnh.
- HS tự tìm hiểu hoặc trao đổi trong nhóm về hình thái, cấu trúc động tác; thực hiện thử bài tập (ở mức độ mô phỏng), tiếp xúc với dụng cụ luyện tập để tạo cảm giác ban đầu, để tìm hiểu kiến thức cần chiếm lĩnh.
- Tổ chức để HS tập từng động tác hoặc liên hoàn một số động tác theo động tác mẫu và dưới sự chỉ đạo của GV; luyện tập trong điều kiện không đòi sự nỗ lực cao về thể lực hoặc không có dụng cụ; với sự hỗ trợ của người khác hoặc với các vật chuẩn.
- Gợi ý để HS hiểu đúng nội dung và yêu cầu của bài tập; hướng dẫn HS sử dụng các vật chuẩn cần thiết để thực hiện đúng tốc độ, biên độ, phương hướng của bài tập.

### *c) Sản phẩm*

- HS chú ý quan sát và biết cách quan sát các hình ảnh trực quan.
- HS nhận biết được vai trò, tác dụng của bài tập; nhận dạng, ghi nhớ được hình ảnh và yêu cầu thực hiện động tác; có thể mô tả bằng lời một cách khái quát và sơ lược nhất về động tác.
- HS có được những cảm nhận đầu tiên về cách thực hiện bài tập.

Do đặc thù của HS lớp 1, kiến thức và nội dung về một động tác có thể phải được GV nhắc lại nhiều lần ở các tiết học tiếp theo.

## *2.3. Hoạt động luyện tập*

### *a) Mục đích*

- HS từng bước được hình thành, củng cố và hoàn thiện về kiến thức, kĩ năng thực hiện bài tập theo hướng chuẩn mực, bền vững; biến kiến thức, kĩ năng mới thành kiến thức, kĩ năng của bản thân.
- Hình thành và phát triển cho HS: Tính tích cực, chủ động trong học tập; khả năng quan sát, phối hợp giải quyết nhiệm vụ học tập.

#### *b) Nội dung và phương thức hoạt động*

- Tổ chức cho HS luyện tập theo các hình thức: Cá nhân, nhóm, tổ; tăng cường phối hợp giữa các thành viên trong nhóm, tổ nhằm phát triển khả năng giao tiếp, hợp tác, đánh giá và tự đánh giá.
- Dẫn dắt HS thực hiện nhiệm vụ vận động với sự tăng dần về độ khó (tăng tốc độ thực hiện, độ chính xác, biên độ và mức độ dùng sức; giảm dần vai trò của các yếu tố hỗ trợ, vật chuẩn,...).
- Bước đầu tạo điều kiện để HS so sánh, nhận xét động tác của HS khác, thông qua đó hình thành kĩ năng quan sát và khắc sâu kiến thức mới.

#### *c) Sản phẩm*

- Mức độ hình thành, phát triển về: Thái độ đối với nhiệm vụ học tập; nhận thức đối với vai trò, tác dụng của hoạt động luyện tập; kiến thức về kĩ thuật động tác và phương pháp luyện tập.
- Mức độ ổn định, chính xác về kĩ năng thực hiện bài tập; khả năng thực hiện bài tập trong điều kiện có độ khó tăng dần.
- Sự tăng trưởng về thể lực, đặc biệt là năng lực phối hợp vận động.
- Khả năng phối hợp, tổ chức nhóm, tổ luyện tập.

### *2.4. Hoạt động vận dụng*

#### *a) Mục đích*

- Củng cố kiến thức và kĩ năng mới.
- Giảm mức độ sai sót, tăng cường tinh nhịp điệu và sự hợp lí về khả năng dùng sức.
- Phát triển khả năng thực hiện bài tập vận động trong các điều kiện khó khăn, phức tạp hơn (tăng tốc độ, tăng mức độ dùng sức, tăng mức độ chính xác, tăng độ khó của điều kiện thực hiện).
- Hình thành và phát triển khả năng tự học, tự luyện tập; vận dụng bài tập, kĩ năng để đáp ứng nhu cầu của bản thân và giải quyết yêu cầu của thực tiễn cuộc sống.

#### *b) Nội dung và phương thức hoạt động*

- Thực hành kiến thức và kĩ năng mới trong các điều kiện mới, tình huống mới; phối hợp nhiều kĩ năng đã có với kĩ năng mới để giải quyết nhiệm vụ vận động mới nảy sinh.
- Tự giải quyết nhiệm vụ vận động trên cơ sở phối hợp nhóm; tự luyện tập ở nhà.

#### *c) Sản phẩm*

- Kiến thức được khắc sâu và mở rộng hơn; kĩ năng đã được phát triển lên mức độ mới, ổn định hơn, ít sai sót hơn.
- Biết tự tập, biết ứng dụng để phục vụ hoạt động học tập và đời sống.
- Có thể tự đánh giá và phát hiện sai sót về động tác của bản thân, của các bạn.

### *2.5. Hoạt động tìm tòi, mở rộng*

Đối với HS lớp 1 và cấp Tiểu học, hoạt động tìm tòi, mở rộng không được cấu trúc thành một hoạt động chính của tiết học, GV có thể:

- Chọn lọc, phối hợp sử dụng cùng với hoạt động vận dụng.
- Nêu vấn đề để hình thành và nuôi dưỡng ở HS nhu cầu tìm tòi, mở rộng.

#### *a) Mục đích*

- Khuyến khích HS bước đầu biết liên hệ với những hoạt động gần gũi trong cuộc sống.
- Hình thành nhu cầu học hỏi, trao đổi lẫn nhau trong tập thể lớp và bạn bè.



### b) Nội dung và phương thức hoạt động

- Sử dụng nội dung bài tập để tiến hành các TCVD; phức tạp hoá hoàn cảnh và môi trường thực hiện để kích thích tính sáng tạo, khả năng độc lập giải quyết vấn đề của HS.
- GV gợi ý các vấn đề có liên quan đến nội dung học tập để HS có thể tìm cách giải quyết thông qua trao đổi với bạn và gia đình.
- Giao nhiệm vụ tìm kiếm và mở rộng thông tin có liên quan đến nội dung học tập.

### c) Sản phẩm

- Khả năng ứng dụng kĩ năng vận động trong khi tham gia trò chơi.
- Khả năng xử lí các tình huống nảy sinh một cách tương đối hợp lí và có hiệu quả.

## 3. Hướng dẫn thực hiện trò chơi vận động và kiểm tra, đánh giá

### 3.1. Hướng dẫn thực hiện trò chơi vận động

TCVD trong từng chủ đề được biên soạn theo mục đích và nội dung của chương trình; có định hướng tác động nhằm góp phần hình thành, củng cố kĩ năng vận động và phát triển thể lực cho HS theo mục tiêu của chủ đề. Vì vậy khi thực hiện cần lưu ý một số vấn đề sau:

- Yêu cầu: Tốc độ vận động, độ chính xác về phương hướng và tư thế; thời gian thực hiện và số lần lặp lại, độ lớn của LVĐ,... phải được lựa chọn phù hợp với mục đích sử dụng và mục tiêu của chủ đề.
- GV chủ động sử dụng các TCVD, trò chơi dân gian sẵn có của địa phương để tăng sự mới lạ về nội dung và sự đa dạng của hình thức thực hiện tiết học.

### 3.2. Hướng dẫn thực hiện kiểm tra, đánh giá

- Điều quan tâm đầu tiên của kiểm tra, đánh giá trong môn GDTC theo mô hình "Cùng học để phát triển năng lực" là giúp cho HS nhận ra: Những tiến bộ của bản thân thông qua học tập; sự tăng trưởng về năng lực vận động và trình độ thể lực so với chính mình ở giai đoạn trước đó; mức độ đã đạt được so với yêu cầu chung và so với các bạn trong tập thể lớp; cần phải tiếp tục học tập và rèn luyện như thế nào.
- Hình thành và phát triển ở HS động cơ, tinh tích cực trong học tập (là yêu cầu có tính xuyên suốt của quá trình học tập).
- Đánh giá mức độ tăng trưởng về kĩ năng vận động và trình độ thể lực của HS sau từng học kì là một trong những thông báo quan trọng của nhà trường đối với phụ huynh HS; là điều kiện để tạo ra sự phối hợp giữa gia đình và nhà trường trong công tác GDTC. Để thực hiện được điều đó, GV phải lập sổ theo dõi quá trình học tập của HS theo nội dung của môn học đã quy định: Thể lực ban đầu, vốn kĩ năng ban đầu đối với từng nội dung học mới, khả năng tiếp thu và quá trình hình thành kĩ năng vận động, sự tăng trưởng đạt được sau mỗi học kì hoặc sau mỗi nội dung học tập.
- Kiểm tra thể lực của HS được triển khai theo định kì mỗi năm một lần vào cuối năm học; nội dung đánh giá cần tuân theo các tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS do Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành. Để quá trình kiểm tra được diễn ra an toàn và đạt kết quả tốt, GV cần lưu ý một số vấn đề sau:
  - + Lập kế hoạch về nội dung, phương tiện, thời gian, địa điểm và nhân sự thực hiện.
  - + Lập danh sách HS thuộc diện đủ điều kiện sức khỏe để đánh giá.
  - + Chuẩn bị biên bản đánh giá theo các tiêu chí quy định.
  - + Kết quả đánh giá (sau khi xử lí số liệu và tổng hợp) phải được báo cáo với Ban giám hiệu nhà trường và thông báo cho phụ huynh HS.



## Phần hai

# NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CÁC CHỦ ĐỀ

## Chủ đề

### Vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ luyện tập

#### A – CẤU TRÚC NỘI DUNG

##### VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

#### 1. Nội dung

Chủ đề gồm hai nội dung:

- Vệ sinh sân tập.
- Chuẩn bị dụng cụ luyện tập.

#### 2. Kế hoạch dạy học

- Chủ đề không cấu trúc thành bài, không phân phối số tiết cho các nội dung.
- GV chủ động lựa chọn đề lồng ghép phù hợp với tiến trình dạy học các chủ đề khác trên cơ sở đảm bảo học đi đôi với hành.

#### B – MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

##### 1. Mục tiêu

Hình thành và phát triển ở HS:

- Ý thức giữ gìn vệ sinh, an toàn trong luyện tập.
- Tình cảm và trách nhiệm đối với môi trường.
- Kỹ năng vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ luyện tập.

##### 2. Yêu cầu cần đạt

Sau khi học tập, HS cần đạt các yêu cầu sau:

###### a) Kiến thức

- Nhận biết được mục đích, tác dụng và sự cần thiết của việc giữ gìn vệ sinh sân tập, chuẩn bị dụng cụ luyện tập.
- Nhận biết, ghi nhớ được hình thái cấu trúc, tên gọi của một số loại sân tập, dụng cụ luyện tập thuộc nội dung Giáo dục thể chất 1.

- Biết cách sử dụng một số phương tiện thường được dùng để lau chùi, quét dọn sân tập, sân tập và dụng cụ luyện tập.

- Biết cách lau chùi, quét dọn một số dụng cụ và sân tập phổ cập, thiết yếu; biết cách bê, vác, sắp đặt và chuẩn bị một số dụng cụ luyện tập đơn giản, gọn nhẹ theo yêu cầu và chỉ dẫn của GV.

- Biết cách phối hợp nhóm để vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ luyện tập; biết nhận xét đánh giá kết quả hoạt động của bản thân và của nhóm.

- Biết cách giữ vệ sinh cá nhân trong và sau khi vệ sinh sân tập; biết vận dụng để giữ vệ sinh nhà ở và đồ dùng gia đình.

###### b) Kỹ năng

- Sử dụng được một số phương tiện đơn giản để vệ sinh sân tập và dụng cụ luyện tập; thực hiện được một số động tác lau chùi, quét dọn đơn giản phù hợp với tâm vóc và sức lực.

- Thực hiện được việc di chuyển, sắp đặt và thu dọn một số dụng cụ luyện tập đơn giản, gọn nhẹ theo chỉ dẫn và yêu cầu của GV.

- Bước đầu thể hiện khả năng phối hợp nhóm để vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ luyện tập, đánh giá được kết quả hoạt động của bản thân, của nhóm.

- Hình thành kỹ năng nhận biết và thực hiện vệ sinh sân tập, chuẩn bị dụng cụ luyện tập.

###### c) Thái độ

- Bước đầu thể hiện được tinh kỉ luật, trách nhiệm đối với việc vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ luyện tập.

- Tích cực, mạnh dạn, chủ động tham gia hoạt động vệ sinh sân tập, chuẩn bị dụng cụ luyện tập.

- Bước đầu biết tôn trọng và bảo vệ của công, bảo vệ môi trường. Có thói quen giữ gìn vệ sinh chung, vệ sinh sân tập và dụng cụ luyện tập.

## C – NỘI DUNG

### 1. Mục đích, tác dụng vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ luyện tập

- Đảm bảo cho hoạt động luyện tập được diễn ra trong điều kiện sạch sẽ và an toàn; dụng cụ luyện tập được sắp đặt, bố trí hợp lí, tiện lợi, phù hợp với không gian và khả năng sử dụng của HS.
- Phát huy cao nhất hiệu quả tác động của bài tập đối với HS, hạn chế tối đa những ảnh hưởng xấu của điều kiện vệ sinh sân tập, của sự thiếu hợp lí về chuẩn bị dụng cụ luyện tập đối với kết quả học tập và sức khỏe của HS.
- Hình thành ở HS khả năng nhận biết, phát hiện tình trạng sân tập và dụng cụ luyện tập không đảm bảo vệ sinh, không an toàn, không phù hợp với nội dung và yêu cầu luyện tập; thái độ kiên quyết không tham gia luyện tập trong điều kiện không đảm bảo vệ sinh, không an toàn.
- Hình thành ở HS thói quen, nhu cầu và kĩ năng lựa chọn, tiến hành hoạt động vận động trong điều kiện đảm bảo vệ sinh, đảm bảo an toàn.
- Hình thành và phát triển ở HS thói quen và tinh thần trách nhiệm tham gia các hoạt động vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ luyện tập trước mỗi tiết học.

### 2. Vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ luyện tập

Sân và dụng cụ luyện tập, thi đấu thể thao là một lĩnh vực rất đa dạng về các mặt: Kích thước, chủng loại, kết cấu, hình dáng, giá trị sử dụng, thiết bị kèm theo. Trong phạm vi GDTC lớp 1, kiến thức và kĩ năng vệ sinh sân tập, chuẩn bị dụng cụ luyện tập cần trang bị cho HS gồm một số vấn đề sau:

#### a) Vệ sinh sân tập

- Các loại sân tập: sân trong nhà, sân ngoài trời.
- Các loại mặt sân:
  - + Sân trong nhà: sàn gỗ, sàn xi măng, sàn trải thảm (thảm nhựa tổng hợp, thảm cao su).
  - + Sân ngoài trời: sân đất tự nhiên, sân đất nện, sân xi măng, sân cỏ nhân tạo.
- Các loại dụng cụ vệ sinh sân tập:
  - + Chổi: chổi tre, chổi lúa, chổi đót,...
  - + Dụng cụ lau sàn: khăn, cây lau sàn, máy lau sàn,...
- Các loại vật phẩm cần vệ sinh trên mặt sân: bụi, rác, sỏi, đá, giấy vụn, lá, nước,...
- Các cách vệ sinh sân tập:
  - + Lau chùi: bụi, vết bẩn, nước,... (cách cầm khăn, cách lau chùi, cách di chuyển,...).
  - + Quét: bụi, rác, nước đọng,... (cách cầm chổi, cách cầm cây lau sàn, cách quét các loại vật phẩm, cách di chuyển,...).
  - + Nhặt: giấy vụn, sỏi, đá, lá,...
- Yêu cầu giữ vệ sinh cho bản thân khi vệ sinh sân tập.

#### b) Chuẩn bị dụng cụ luyện tập

- Phân loại dụng cụ: dụng cụ cố định, dụng cụ di chuyển theo yêu cầu của tiết học, dụng cụ treo, dụng cụ đặt trên mặt sân,...
- Các hình thức chuẩn bị dụng cụ:
  - + Kiểm tra dụng cụ: độ an toàn, tình trạng đáp ứng yêu cầu sử dụng, độ cao, khoảng cách giữa các thiết bị, mức độ phù hợp với tầm nhìn, góc độ,...
  - + Di chuyển: khiêng, vác, kéo, bưng bê,... (cách thực hiện một người, cách phối hợp nhiều người).
  - + Sắp đặt: khoảng cách, hướng, độ cao,...
  - + Lau chùi dụng cụ luyện tập: dụng cụ lau chùi, vị trí lau chùi, cách lau chùi,...
- Yêu cầu giữ vệ sinh và an toàn cho bản thân khi chuẩn bị dụng cụ.



# Chủ đề 1

## Đội hình đội ngũ (14 tiết)

### A – CẤU TRÚC NỘI DUNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

TT	Nội dung	Số tiết	Kế hoạch dạy học														
			Tiết 1	Tiết 2	Tiết 3	Tiết 4	Tiết 5	Tiết 6	Tiết 7	Tiết 8	Tiết 9	Tiết 10	Tiết 11	Tiết 12	Tiết 13	Tiết 14	
Bài 1	Tư thế đứng nghiêm, đứng nghỉ	2	X	X													
Bài 2	Tập hợp đội hình hàng dọc, dóng hàng, điểm số	4			X	X	X	X									
Bài 3	Tập hợp đội hình hàng ngang, dóng hàng, dàn hàng, dồn hàng, điểm số	4								X	X	X	X				
Bài 4	Động tác quay các hướng (kết hợp ôn tập chủ đề)	4												X	X	X	X

### B – MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

#### 1. Mục tiêu

- Trang bị cho HS một số kiến thức, kĩ năng về ĐHĐN.
- Rèn luyện tư thế, hình thành và phát triển năng lực phối hợp vận động.
- Rèn luyện tinh kỉ luật, tinh thần tập thể.

#### 2. Yêu cầu cần đạt

##### a) Kiến thức

- Nhận biết được mục đích, tác dụng luyện tập ĐHĐN.
- Nhận biết, ghi nhớ được hình thái biểu hiện, tên gọi các động tác.
- Biết cách hô khẩu lệnh và thực hiện các động tác.
- Bước đầu nhận biết được một số sai sót đơn giản trong luyện tập và cách sửa chữa.
- Nhận biết yêu cầu và cách hoạt động nhóm, biết hợp tác với bạn để luyện tập.
- Biết cách tự luyện tập.

##### b) Kĩ năng

- Thực hiện cơ bản đúng khẩu lệnh và động tác, phân biệt đúng bên phải, bên trái.
- Bước đầu thực hiện được nội dung, yêu cầu tự luyện tập và phối hợp nhóm để luyện tập.

- Vận dụng được nội dung ĐHĐN để học tập các chủ đề khác của môn học GDTC.

- Bước đầu phát hiện và tự sửa chữa được một số sai sót đơn giản trong luyện tập.

##### c) Thể lực

- Bước đầu có cảm giác đúng về tốc độ, phương hướng và khả năng dùng sức khi thực hiện động tác.

- Bước đầu có sự phát triển về khả năng liên kết vận động, khả năng định hướng trong không gian, khả năng giữ thăng bằng và nhịp điệu khi thực hiện các động tác ĐHĐN.

##### d) Thái độ

- Tích cực, mạnh dạn hợp tác trong luyện tập.
- Bước đầu thể hiện được tinh kỉ luật và trách nhiệm trong học tập.
- Bước đầu có thói quen và nhu cầu tự luyện tập.

### C – NỘI DUNG

#### 1. Tư thế đứng nghiêm, đứng nghỉ

##### a) Tư thế đứng nghiêm

- Khẩu lệnh: "Nghiêm!".
- Động tác: Thân người ở tư thế đứng thẳng, trọng tâm dồn đều trên hai chân. Hai gót chân đặt sát nhau



trên một đường thẳng nằm ngang, hai bàn chân mở sang hai bên tạo thành một góc khoảng 60°. Cằm hơi nâng lên cao, mắt nhìn thẳng phía trước, ngực hơi uốn, bụng hơi hóp lại. Hai cánh tay và hai bàn tay duỗi thẳng, các ngón tay khép lại và áp nhẹ vào hai bên đùi.

*b) Tư thế đứng nghỉ*

- Khẩu lệnh: “Nghỉ!”.
- Động tác: Thân trên thẳng, trọng tâm dồn trên một chân, chân kia hơi chùng ở khớp gối, hai tay buông tự nhiên dọc thân người. Có thể đổi chân khi mỏi.

**2. Đội hình hàng dọc**

*a) Tập hợp đội hình một hàng dọc*

- Khẩu lệnh: “Thành một hàng dọc – Tập hợp!”.
- Động tác: GV hướng về phía HS hô khẩu lệnh, sau đó đưa tay phải ra trước chỉ hướng tập hợp cho HS. HS (đã được lựa chọn đứng đầu hàng hoặc tổ trưởng) nhanh chóng đứng vào vị trí đối diện với GV (cách GV một cánh tay), các HS khác lần lượt tập hợp sau HS đứng đầu hàng theo thứ tự từ thấp đến cao với cự li một cánh tay.

*b) Dóng hàng dọc*

- Khẩu lệnh: “Nhìn trước – Thẳng!”.
- Động tác: Khi kết thúc khẩu lệnh của GV, HS đứng đầu hàng giữ nguyên vị trí (làm chuẩn), đưa tay phải lên cao, các HS đứng phía sau đưa thẳng tay trái ra trước (bàn tay sấp), đầu ngón tay chạm vai HS đứng trước để xác định đúng cự li, mắt nhìn thẳng vào gáy HS đứng trước để dóng thẳng hàng.

Khi kết thúc dóng hàng, GV hô khẩu lệnh: “Thôi!”, HS hạ tay xuống và nhanh chóng trở về tư thế đứng nghiêm.

*c) Điểm số hàng dọc*

- Khẩu lệnh: “Từ một đến hết – Điểm số!”.
- Động tác: Sau khi kết thúc khẩu lệnh của GV, từ trước ra sau, từng HS lần lượt quay đầu sang trái hô to số của mình rồi trở về tư thế ban đầu. HS đứng cuối hàng giữ nguyên tư thế, hô số thứ tự và hô “Hết!”.

*d) Tập hợp đội hình hai (ba, bốn,...) hàng dọc*

- Khẩu lệnh: “Thành hai (ba, bốn,...) hàng dọc – Tập hợp!”.
- Động tác: GV hướng về phía HS hô khẩu lệnh, sau đó đưa thẳng tay phải ra trước chỉ hướng tập hợp. Tổ 1 đứng đối diện GV, tổ 2 đứng bên trái tổ 1, khoảng cách giữa hai hàng dọc là một khuỷu tay. Khi dóng hàng,

HS ở hàng dọc thứ hai, ba, bốn nhìn người đứng trước để dóng hàng dọc, nhìn người bên phải để dóng hàng ngang, không giơ tay ra trước để dóng hàng như HS ở hàng dọc thứ nhất.

**3. Đội hình hàng ngang**

*a) Tập hợp đội hình một hàng ngang*

- Khẩu lệnh: “Thành một hàng ngang – Tập hợp!”.
- Động tác: Kết thúc khẩu lệnh, GV đưa thẳng tay trái sang ngang, HS lần lượt đứng bên trái và cùng hướng với GV theo thứ tự từ thấp đến cao. Khoảng cách giữa các HS là một khuỷu tay.

*b) Dóng hàng ngang*

- Khẩu lệnh: “Nhìn bên phải – Thẳng!”.
- Động tác: Kết thúc khẩu lệnh của GV, HS đứng vị trí đầu hàng của các hàng ngang vẫn trong tư thế đứng nghiêm, tất cả HS khác trong hàng quay mặt sang phải một góc 45° để điều chỉnh hàng ngang, tay phải chống hông để điều chỉnh khoảng cách giữa các HS trong hàng (một khuỷu tay). Khi HS dóng hàng xong, GV hô “Thôi!”, HS trở về tư thế đứng nghiêm.

*c) Dàn hàng ngang*

- Khẩu lệnh: “A làm chuẩn, cách một dang tay – Dàn hàng!”.
- Động tác: Kết thúc khẩu lệnh của GV, HS A đưa tay phải lên cao (bàn tay thẳng, các ngón tay khép vào nhau), hô “Có!” và hạ tay xuống. HS làm chuẩn không di chuyển, HS trong hàng cũng di chuyển sang ngang theo hướng ra xa người làm chuẩn đồng thời dang thẳng hai tay sang hai bên sao cho đầu ngón tay chạm đầu ngón tay của hai bạn đứng bên phải và bên trái, kết hợp dóng thẳng hàng. Khi GV hô “Thôi!”, HS hạ tay xuống và trở về tư thế đứng nghiêm.

Quá trình dàn hàng: HS làm chuẩn, tùy vào vị trí đứng để dang tay trái hoặc tay phải, hoặc cả hai tay để dàn hàng; HS trong hàng di chuyển sang phải hay trái căn cứ vào vị trí đứng của HS làm chuẩn.

*d) Dồn hàng ngang*

- Khẩu lệnh: “A làm chuẩn – Dồn hàng!”.
- Động tác: Kết thúc khẩu lệnh của GV, HS A đưa tay phải lên cao, hô “Có!” và hạ tay xuống. HS trong hàng di chuyển về phía người làm chuẩn và nhanh chóng ổn định đội hình hàng ngang (HS được chỉ định làm chuẩn không di chuyển).

Trong trường hợp tập hợp đội hình nhiều hàng ngang, những HS đứng sau người làm chuẩn không di chuyển.

*đ) Điểm số hàng ngang*

- Khẩu lệnh: “Từ một đến hết – Điểm số!”.



- Động tác: Kết thúc khẩu lệnh của GV, từ phải sang trái, từng HS lần lượt quay đầu sang trái (hoặc quay đầu sang phải nếu điểm số từ trái qua phải) hô to số thứ tự của mình và trở về tư thế đứng nghiêm. HS đứng cuối hàng giữ nguyên tư thế, hô to số thứ tự và hô "Hết!".

e) Tập hợp đội hình hai (ba, bốn,...) hàng ngang

- Khẩu lệnh: "Thành hai (ba, bốn,...) hàng ngang – Tập hợp!".

- Động tác: Kết thúc khẩu lệnh, GV đưa thẳng tay trái sang ngang. Hàng ngang thứ nhất đứng bên trái GV theo thứ tự từ thấp đến cao, hàng ngang thứ hai đứng sau hàng ngang thứ nhất với cự li một cánh tay.

Khi dàn hàng, dồn hàng, HS của các hàng ngang phía sau di chuyển tương ứng với vị trí của HS hàng ngang đầu tiên.

#### 4. Động tác quay các hướng

a) Quay phải

- Khẩu lệnh: "Bên phải – Quay!".

- Động tác: Kết thúc khẩu lệnh của GV, HS từ tư thế đứng nghiêm, chuyển trọng tâm sang chân phải, dùng gót chân phải làm trụ và nửa trước bàn chân trái làm điểm tựa quay người sang phải một góc 90°. Sau đó, đưa chân trái về sát chân phải, trở về tư thế đứng nghiêm. Quá trình quay, thân trên luôn thẳng, hai tay luôn áp nhẹ hai bên đùi.

b) Quay trái

- Khẩu lệnh: "Bên trái – Quay!".

- Động tác: Kết thúc khẩu lệnh của GV, HS từ tư thế đứng nghiêm, chuyển trọng tâm sang chân trái, dùng gót chân trái làm trụ và nửa trước bàn chân phải làm điểm tựa quay người sang trái một góc 90°. Sau đó, đưa chân phải về sát chân trái, trở về tư thế đứng nghiêm. Quá trình quay, thân trên luôn thẳng, hai tay luôn áp nhẹ hai bên đùi.

c) Quay sau

- Khẩu lệnh: "Đằng sau – Quay!".

- Động tác: Dùng gót chân phải làm trụ, nửa trước bàn chân trái làm điểm tựa quay người qua phải – ra sau một góc 180°. Sau đó, đưa chân trái về ngang chân phải và trở về tư thế đứng nghiêm.

#### 5. Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

a) Trò chơi "Lăn bóng tiếp sức"

- Hoạt động chuẩn bị: Cả lớp tập hợp theo đội hình hàng dọc sau vạch xuất phát, số lượng HS trong các hàng bằng nhau. Khoảng cách giữa các hàng dọc là

2m. Vạch đích song song và cách vạch xuất phát 4 – 5m, trên vạch đích đặt các nắm để HS nhận biết vị trí quay vòng. GV đứng ở vạch xuất phát.

- Thực hiện trò chơi: Khi có lệnh bắt đầu, HS đứng ở vị trí số 1 của mỗi hàng nhanh chóng lăn bóng trên đường thẳng bằng một tay, vòng qua đích lăn bóng trở về và trao bóng cho HS ở vị trí tiếp theo. HS mỗi hàng lần lượt thực hiện cho đến người cuối cùng. Khi kết thúc, cả hàng đứng nghiêm.

- Yêu cầu: Khi lăn bóng, khoảng cách giữa bóng và tay không quá 50cm, hàng về đích đầu tiên, có tư thế đứng nghiêm đúng là thắng cuộc.

b) Trò chơi "Điểm số nhanh"

- Hoạt động chuẩn bị: Cả lớp tập hợp theo đội hình hàng dọc, có số lượng HS bằng nhau và không quá 10 HS, khoảng cách giữa các hàng là 2m.

- Thực hiện trò chơi: GV hô khẩu lệnh điểm số từ một đến hết, các hàng đồng loạt điểm số.

- Yêu cầu: HS thực hiện đúng động tác (quay mặt đúng hướng, hô đúng số thứ tự, to và rõ ràng), hàng kết thúc điểm số đầu tiên là thắng cuộc.

c) Trò chơi "Đi nhanh về đích"

- Hoạt động chuẩn bị: Cả lớp đứng theo đội hình hàng dọc sau vạch xuất phát, mỗi hàng dọc cách nhau khoảng 2m và có số lượng HS bằng nhau, phía trước cách 6 – 8m kẻ vạch đích song song với vạch xuất phát. GV đứng ở vạch xuất phát.

- Thực hiện trò chơi: Khi có lệnh bắt đầu, HS của mỗi hàng lần lượt đi nhanh về đích và đứng thành đội hình một hàng ngang.

- Yêu cầu: HS tiếp theo chỉ xuất phát khi HS phía trước đã đến vạch đích. Hàng về đích đầu tiên, có hàng ngang thẳng là thắng cuộc.

d) Trò chơi "Ai quay đúng hướng"

- Hoạt động chuẩn bị: Cả lớp tập hợp theo đội hình 2 hoặc 4 hàng ngang, khoảng cách giữa các hàng là 2m, khoảng cách giữa HS mỗi hàng là một cánh tay.

- Thực hiện trò chơi: HS hàng số 1 đứng đối diện HS hàng số 2, HS hàng số 3 đứng đối diện HS hàng số 4. GV hô khẩu lệnh quay các hướng cho HS hàng số 1, số 3 thực hiện, HS hàng số 2 và số 4 quan sát, nhận xét. Sau đó, đổi thứ tự thực hiện.

- Yêu cầu: HS thực hiện đúng khẩu lệnh, hàng có nhiều HS quay đúng hướng là thắng cuộc.

#### D – HƯỚNG DẪN DẠY HỌC THEO BÀI



## Bài 1

# Tư thế đứng nghiêm, đứng nghỉ

### MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

#### a) Mục tiêu

Rèn luyện tư thế đứng nghiêm, đứng nghỉ.

#### b) Yêu cầu cần đạt

- **Kiến thức:** Biết cách thực hiện tư thế đứng nghiêm, đứng nghỉ.
- **Kỹ năng:** Thực hiện được các tư thế theo khẩu lệnh.
- **Thế lực:** Bước đầu liên kết được các cử động của động tác đứng cấu trúc, trình tự.
- **Thái độ:** Tích cực học tập, mạnh dạn phối hợp nhóm để luyện tập.

## Chủ đề

# 1

## ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ

## Bài 1

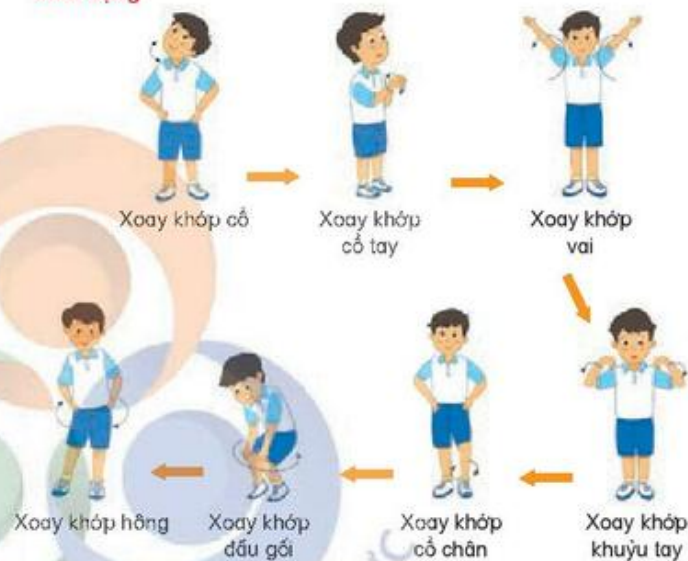
### Tư thế đứng nghiêm, đứng nghỉ

#### 1) Mở đầu

##### Mục tiêu và yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được động tác đứng nghiêm, đứng nghỉ.
- Tích cực, tự giác tham gia luyện tập.

##### Khởi động



### TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

(Hoạt động chung cả lớp)

#### a) Hoạt động của GV

- Giới thiệu nội dung bài học.
- Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu khái quát về tư thế đứng nghiêm, đứng nghỉ.
- Đặt câu hỏi để thu hút, kích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS về tư thế đứng nghiêm, đứng nghỉ:
  - + Cần đứng nghiêm khi nào?
  - + Vì sao cần đứng nghiêm khi chào cờ Tổ quốc và hát Quốc ca?
  - + Bạn nào đã từng thực hiện tư thế đứng nghiêm?

- Tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.
- Khởi động cơ thể: Tổ chức và hướng dẫn HS khởi động cơ thể bằng các hoạt động đơn giản, quen thuộc (xoay các khớp, chơi trò chơi *Rồng rắn lên mây*).

#### b) Hoạt động của HS

- Quan sát hình ảnh, ghi nhớ, liên tưởng về hình ảnh tư thế đứng nghiêm, đứng nghỉ đã từng gặp; suy nghĩ tìm câu trả lời cho câu hỏi của GV.
- Thực hiện các bài tập khởi động cơ thể.

### Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi *Rồng rắn lên mây*

## 2) Kiến thức mới

### a) Tư thế đứng nghiêm

- Khẩu lệnh: "Nghiêm!".
- Động tác: Đứng thẳng, gót chân chạm nhau, hai bàn chân mở thành hình chữ V, tay duỗi thẳng dọc thân, mắt nhìn thẳng.



### b) Tư thế đứng nghỉ

- Khẩu lệnh: "Nghỉ!".
- Động tác: Đứng chùng gối một chân, hai tay buông tự nhiên.



## 3) Luyện tập

### a) Luyện tập cá nhân



### b) Luyện tập cặp đôi



### b) Hoạt động của HS

- Quan sát hình ảnh, lắng nghe GV giới thiệu về động tác mới và cách luyện tập.
- Ghi nhớ tên động tác, khẩu lệnh, hình thành biểu tượng đúng về động tác.
- Thực hiện thử các tư thế theo hình ảnh đã ghi nhớ.
- Tập đúng nghiêm, đứng nghỉ theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

## TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

(Hoạt động cá nhân, theo cặp đôi, theo nhóm, cả lớp)

### a) Hoạt động của GV

- Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.
- Tổ chức các hình thức luyện tập cho HS: cá nhân, theo cặp đôi, theo nhóm, cả lớp.
- Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS.
- Tổ chức và điều khiển HS thực hiện trò chơi rèn luyện ĐHĐN (Trò chơi *Lăn bóng tiếp sức*).

## TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

(Hoạt động chung cả lớp)

### a) Hoạt động của GV

- Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu về hình thái biểu hiện của tư thế đứng nghiêm, đứng nghỉ.
- Giới thiệu khái quát về: Mục đích, tác dụng và yêu cầu luyện tập; khẩu lệnh, cách thực hiện tư thế đứng nghiêm, đứng nghỉ.
- Yêu cầu HS tự thực hiện thử các tư thế để có cảm nhận ban đầu về động tác.
- Yêu cầu HS đồng loạt thực hiện các tư thế theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV (thực hiện từng cử động, liên kết các cử động từ chậm đến nhanh).
- Chỉ dẫn một số sai sót thường gặp khi luyện tập.



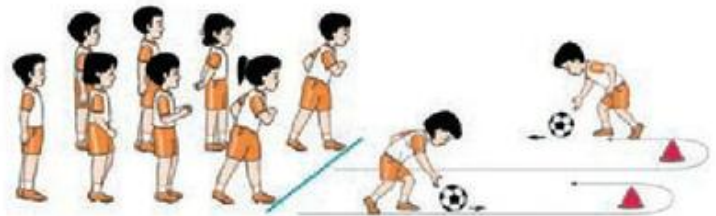
### b) Hoạt động của HS

- Hoạt động cá nhân: Tập hô khẩu lệnh; phối hợp giữa tự hô khẩu lệnh và thực hiện tư thế đứng nghiêm, đứng nghỉ; tự đánh giá kết quả luyện tập.
- Hoạt động theo cặp đôi: Hô khẩu lệnh cho bạn luyện tập và luyện tập theo khẩu lệnh của bạn. Tập nêu nhận xét và đánh giá kết quả luyện tập của bạn.
- Hoạt động theo nhóm: Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập; cùng nhau nêu nhận xét và sửa chữa sai sót.
- Hoạt động chung cả lớp: Trò chơi rèn luyện ĐHĐN.

### c) Luyện tập nhóm



### d) Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ



Trò chơi Lăn bóng tiếp sức

### Vận dụng

Em cần đứng nghiêm khi nào?

## TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

(Hoạt động theo nhóm, cả lớp)

### a) Hoạt động của GV

- Đặt câu hỏi để HS liên hệ, vận dụng nội dung học tập với thực tiễn:
  - + Phân biệt đúng, sai giữa các tư thế đứng nghiêm (sau khi quan sát hình ảnh).
  - + HS cần đứng nghiêm khi nào? (cho HS tìm kiếm, bổ sung thông tin về các thời điểm, hoàn cảnh cần đứng nghiêm).
- Thay đổi yêu cầu luyện tập:
  - + Tăng yêu cầu về nhịp độ hô khẩu lệnh, mức độ to, rõ ràng.
  - + Tăng độ chính xác khi thực hiện các tư thế.
- Hướng dẫn HS nội dung và cách tự luyện tập trong các điều kiện khác nhau.

### b) Hoạt động của HS

- Cùng các bạn trong nhóm suy nghĩ tìm câu trả lời cho câu hỏi vận dụng của GV.
- Thực hiện yêu cầu vận dụng của GV (tăng dần nhịp độ và độ chính xác của các tư thế; mức độ rõ ràng, dứt khoát của khẩu lệnh).



10

## TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC TIẾT HỌC

(Hoạt động chung cả lớp)

### a) Hoạt động hỏi phục sau luyện tập

Cho HS thực hiện các động tác hoặc trò chơi có tác dụng thả lỏng cơ thể (có vận động nhẹ nhàng, vui tươi).

### b) Nhận xét hoạt động học tập và giao nhiệm vụ về nhà

- Nhận xét về thái độ, kết quả học tập, khả năng vận dụng, tư thế và thể lực của HS.
- Giao nhiệm vụ tự luyện tập ở nhà.
- Hướng dẫn sử dụng SGK để HS tự học và chuẩn bị cho bài học mới.

## Bài 2

# Tập hợp đội hình hàng dọc, dóng hàng, điểm số

### MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

#### a) Mục tiêu

Rèn luyện tập hợp đội hình một hàng dọc, dóng hàng, điểm số.

#### b) Yêu cầu cần đạt

- **Kiến thức:** Biết cách luyện tập các động tác.
- **Kỹ năng:** Thực hiện được các động tác theo khẩu lệnh.
- **Thế lực:** Bước đầu liên kết được các cử động của động tác đúng cấu trúc, trình tự; có sự phát triển về năng lực định hướng.
- **Thái độ:** Tích cực học tập, mạnh dạn phối hợp nhóm để luyện tập.

## Bài 2

# Tập hợp đội hình hàng dọc, dóng hàng, điểm số

### 1) Mở đầu

#### Mục tiêu và yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được động tác tập hợp đội hình hàng dọc, dóng hàng, điểm số.
- Tích cực, tự giác tham gia luyện tập.

#### Khởi động



Chạy chậm trên sân trường

#### Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi Lộn cầu vồng

11

### TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

(Hoạt động chung cả lớp)

#### a) Hoạt động của GV

- Giới thiệu nội dung bài học. Sử dụng phương tiện trực quan giúp HS nhận biết về hàng dọc; đội hình một hàng dọc và nhiều hàng dọc; hình thái biểu hiện của động tác dóng hàng, điểm số theo hàng dọc.
- Đặt câu hỏi để thu hút, kích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS về hàng dọc:
  - + Nhận biết hàng dọc của người, của đồ vật sau khi quan sát tranh ảnh.
  - + Kể về những hàng dọc thường gặp trong đời sống hằng ngày.
  - + Mọi người thường xếp hàng dọc khi nào, ở đâu?

- Tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.

- Khởi động cơ thể: Tổ chức và hướng dẫn HS khởi động cơ thể (chạy chậm trên sân trường, sau đó chơi trò chơi *Lộn cầu vồng*).

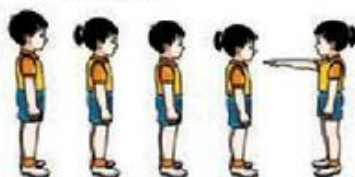
#### b) Hoạt động của HS

- Quan sát hình ảnh, ghi nhớ, liên tưởng về đội hình hàng dọc; cùng các bạn tìm câu trả lời cho câu hỏi của GV.
- Thực hiện các bài tập khởi động cơ thể.



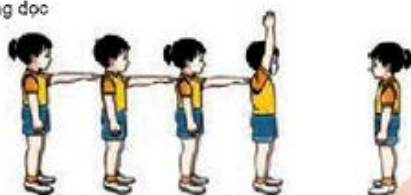
## 2) Kiến thức mới

### a) Tập hợp đội hình một hàng dọc

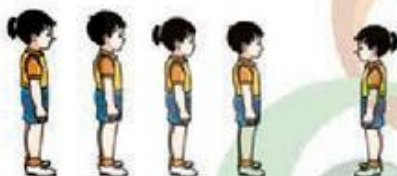


- Khẩu lệnh: "Thành một hàng dọc – Tập hợp!".
- Động tác: Sau khi hô khẩu lệnh, người chỉ huy đưa thẳng tay phải ra trước. Bạn đầu hàng đứng đối diện người chỉ huy, các bạn lần lượt đứng theo thứ tự từ thấp đến cao.

### b) Dóng hàng dọc



- Khẩu lệnh: "Nhìn trước – Thẳng!".
- Động tác: Bạn đầu hàng đưa tay phải lên cao, các bạn phía sau đưa thẳng tay trái ra trước, đầu ngón tay chạm vai bạn đứng trước.



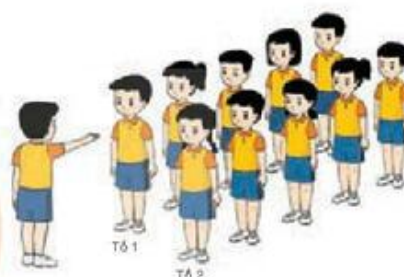
- Khẩu lệnh: "Thôi!".
- Động tác: Hạ tay xuống trở về tư thế đứng nghiêm.

### c) Đếm số hàng dọc



- Khẩu lệnh: "Từ một đến hết – Đếm số!".
- Động tác: Từ trước ra sau, từng bạn lần lượt quay đầu sang trái hô to số thứ tự của mình rồi trở về tư thế ban đầu. Bạn cuối hàng giữ nguyên tư thế, hô số thứ tự và hô "Hết!".

### d) Tập hợp đội hình hai (ba, bốn,...) hàng dọc



- Khẩu lệnh: "Thành hai (ba, bốn,...) hàng dọc – Tập hợp!".
- Động tác: Sau khi hô khẩu lệnh, người chỉ huy đưa thẳng tay phải ra trước. Tổ 1 đứng đối diện người chỉ huy, Tổ 2 đứng bên trái Tổ 1.

12

13

## TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

(Hoạt động chung cả lớp)

### a) Hoạt động của GV

- Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu cho HS về:
  - + Sự khác biệt giữa đội hình hàng dọc và hàng ngang.
  - + Cấu trúc đội hình hàng dọc, cách tập hợp đội hình hàng dọc (lần lượt đứng sau HS làm chuẩn theo thứ tự từ thấp đến cao).
  - + Động tác dóng hàng, đếm số hàng dọc.
- Giới thiệu khái quát về: Mục đích, tác dụng và yêu cầu luyện tập; khẩu lệnh và cách thực hiện các động tác theo khẩu lệnh.
- Cho HS tự tập thử (cách hô khẩu lệnh, động tác làm chuẩn, động tác đếm số) để có cảm nhận ban đầu về động tác.

- Sắp xếp đội hình mẫu để HS nhận biết: Trình tự tập hợp đội hình một hàng dọc theo khẩu lệnh; trình tự sắp xếp và cự li đứng giữa người trước, người sau; trình tự thực hiện động tác dóng hàng, đếm số theo hàng dọc.

- Sắp xếp thứ tự đội hình một hàng dọc cho từng tổ.

- Cho HS tập hợp hàng dọc theo khẩu lệnh của GV (mỗi tổ thành một hàng dọc, cả lớp thành hai, ba, bốn hàng dọc); đồng loạt thực hiện động tác dóng hàng, đếm số hàng dọc theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

- Chỉ dẫn một số sai sót thường gặp khi luyện tập.

### b) Hoạt động của HS

- Quan sát hình ảnh, lắng nghe GV giới thiệu về động tác mới và cách luyện tập.

- Ghi nhớ tên động tác, khẩu lệnh; hình thành biểu tượng đúng về động tác.

- Thực hiện thử các động tác theo hình ảnh đã ghi nhớ.

- Đồng loạt thực hiện các động tác theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

timdapan.com

### 3 Luyện tập

#### a) Luyện tập nhóm



#### b) Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ



Trò chơi *Điểm số nhanh*

14

### TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

(Hoạt động cá nhân, theo cặp đôi, theo nhóm, cả lớp)

#### a) Hoạt động của GV

- Phổ biến nội dung và yêu cầu ôn tập: Tư thế đứng nghiêm, đứng nghỉ.
- Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập: Hô khẩu lệnh; tập hợp đội hình hàng dọc, dóng hàng, điểm số.
- Tổ chức các hình thức luyện tập cho HS: cá nhân, theo cặp đôi, theo nhóm, cả lớp.
- Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS.
- Tổ chức và điều khiển HS thực hiện trò chơi rèn luyện ĐHĐN.

#### b) Hoạt động của HS

- Hoạt động cá nhân: Tập hô khẩu lệnh; phối hợp giữa tự hô khẩu lệnh và mô phỏng động tác dóng hàng, điểm số; tự đánh giá kết quả luyện tập.
- Hoạt động theo cặp đôi: Luân phiên hô khẩu lệnh và mô phỏng thực hiện động tác dóng hàng, điểm số; tập nêu nhận xét và đánh giá kết quả luyện tập của bạn.
- Hoạt động theo nhóm: Luân phiên chỉ huy nhóm ôn tập (tư thế đứng nghiêm, đứng nghỉ), tập hợp một hàng dọc, dóng hàng, điểm số, tập hợp hai (ba, bốn,...) hàng dọc; tập nêu nhận xét và sửa chữa sai sót giữa các HS trong nhóm.
- Hoạt động chung cả lớp: Trò chơi rèn luyện ĐHĐN.



## TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

(Hoạt động theo nhóm, cả lớp)

### a) Hoạt động của GV

- Đặt câu hỏi để HS liên hệ, vận dụng nội dung học tập với thực tiễn:
  - + Căn tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số khi nào?
  - + Phân biệt đúng, sai khi dóng hàng, điểm số (sau khi quan sát hình ảnh).
  - + Phân biệt sự giống và khác nhau giữa đội hình một hàng dọc và nhiều hàng dọc.
- Thay đổi yêu cầu luyện tập:
  - + Tăng dần yêu cầu về nhịp độ, mức độ rõ ràng, dứt khoát khi hô khẩu lệnh.
  - + Tăng tốc độ, mức độ chuẩn xác khi dóng hàng và điểm số.
- Phối hợp thực hiện các động tác trong nhiều điều kiện khác nhau:
  - + Thay đổi hướng tập hợp đội hình.
  - + Tăng số lượng HS trong mỗi hàng dọc khi dóng hàng, điểm số.
- Cho HS phối hợp tập hợp hàng dọc với đứng nghiêm, đứng nghỉ.
- Hướng dẫn HS nội dung và cách tự luyện tập trong các điều kiện khác nhau.

### b) Hoạt động của HS

- Trả lời câu hỏi vận dụng của GV.
- Thực hiện yêu cầu vận dụng của GV.
- Phối hợp giữa tập hợp đội hình hàng dọc với luyện tập đứng nghiêm, đứng nghỉ, dóng hàng, điểm số.

## Vận dụng

- Tự xếp đồ chơi thành một hàng dọc.



- Tự xếp ô tô và tìm hàng dọc được xếp đúng, đẹp.



15

## TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC TIẾT HỌC

(Hoạt động chung cả lớp)

### a) Hoạt động hỏi phục sau luyện tập

Cho HS thực hiện các động tác hoặc trò chơi có tác dụng thả lỏng cơ thể (có vận động nhẹ nhàng, vui tươi).

### b) Nhận xét hoạt động học tập và giao nhiệm vụ về nhà

- Nhận xét về thái độ, kết quả học tập, khả năng vận dụng, tư thế và thể lực của HS.
- Giao nhiệm vụ tự luyện tập ở nhà.
- Hướng dẫn sử dụng SGK để HS tự học và chuẩn bị cho bài học mới.

## Bài 3

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

### MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

#### a) Mục tiêu

Rèn luyện tập hợp đội hình hàng ngang, dóng hàng, dàn hàng, dồn hàng, điểm số.

#### b) Yêu cầu cần đạt

- **Kiến thức:** Biết cách luyện tập các động tác.
- **Kĩ năng:** Thực hiện được động tác theo khẩu lệnh.
- **Thế lực:** Bước đầu có sự phát triển về năng lực liên kết vận động, năng lực định hướng.
- **Thái độ:** Tích cực học tập, mạnh dạn phối hợp nhóm để luyện tập.

## Bài 3

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

### 1) Mở đầu

#### Mục tiêu và yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được động tác tập hợp đội hình hàng ngang, dóng hàng, dàn hàng, dồn hàng, điểm số.
- Tích cực, tự giác tham gia luyện tập.

#### Khởi động



Xoay các khớp

#### Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi Mèo đuổi chuột

16

### TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

(Hoạt động chung cả lớp)

#### a) Hoạt động của GV

- Giới thiệu nội dung bài học. Sử dụng phương tiện trực quan giúp HS nhận biết về hàng ngang; đội hình một hàng ngang, nhiều hàng ngang; hình thái biểu hiện của động tác dóng hàng, dàn hàng, dồn hàng, điểm số hàng ngang.
- Đặt câu hỏi để thu hút, kích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS về hàng ngang:
  - + Nhận biết hàng ngang của người, của đồ vật sau khi quan sát tranh ảnh.
  - + Kể về những hàng ngang của người, đồ vật đã gặp trong đời sống hằng ngày...
- Tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.
- Khởi động cơ thể: Tổ chức và hướng dẫn HS khởi động cơ thể (xoay các khớp, chơi trò chơi Mèo đuổi chuột).

#### b) Hoạt động của HS

- Quan sát hình ảnh, ghi nhớ, liên tưởng về đội hình hàng ngang.
- Thảo luận, tìm câu trả lời cho câu hỏi của GV.
- Thực hiện các bài tập khởi động cơ thể.



## 2 Kiến thức mới

### a) Tập hợp đội hình một hàng ngang



- Khẩu lệnh: "Thành một hàng ngang – Tập hợp!".
- Động tác: Sau khi hô khẩu lệnh, người chỉ huy đưa tay trái sang ngang. Các bạn lần lượt đứng bên trái người chỉ huy theo thứ tự từ thấp đến cao.

### b) Đóng hàng ngang



- Khẩu lệnh: "Nhìn phải – Thẳng!".
- Động tác: Bạn đầu hàng đứng nghiêm, các bạn trong hàng hướng mắt sang phải, tay phải chống hông để đóng hàng. Khoảng cách giữa các bạn trong hàng là một khuỷu tay.



- Khẩu lệnh: "Thôi!".
- Động tác: Hạ tay xuống trở về tư thế đứng nghiêm.

### c) Dàn hàng ngang



- Khẩu lệnh: "A làm chuẩn, cách một dang tay – Dàn hàng!".
- Động tác: Bạn A đứng tại chỗ, đưa tay phải lên cao, hô "Có" và hạ tay xuống. Các bạn trong hàng dang tay để dàn hàng.



- Khẩu lệnh: "Thôi!".
- Động tác: Hạ tay xuống trở về tư thế đứng nghiêm.

17

18

## TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

(Hoạt động chung cả lớp)

### a) Hoạt động của GV

- Sử dụng hình ảnh trực quan giới thiệu về:
  - + Cấu trúc đội hình hàng ngang, cách tập hợp đội hình hàng ngang (lần lượt đứng bên trái HS làm chuẩn theo thứ tự từ thấp đến cao).
  - + Động tác đóng hàng, dàn hàng, dồn hàng, đếm số hàng ngang.
- Giới thiệu khái quát về: Mục đích, tác dụng và yêu cầu luyện tập; khẩu lệnh và cách thực hiện các động tác theo khẩu lệnh.
- Cho HS tự tập thử các động tác để có cảm nhận ban đầu về động tác.

- Sắp xếp đội hình mẫu để HS nhận biết được: Trình tự tập hợp đội hình một hàng ngang theo khẩu lệnh; trình tự sắp xếp và khoảng cách đứng giữa các HS trong một hàng ngang; trình tự thực hiện động tác đóng hàng, dàn hàng, dồn hàng, đếm số theo hàng ngang.

- Sắp xếp thứ tự đội hình một hàng dọc cho từng tổ.

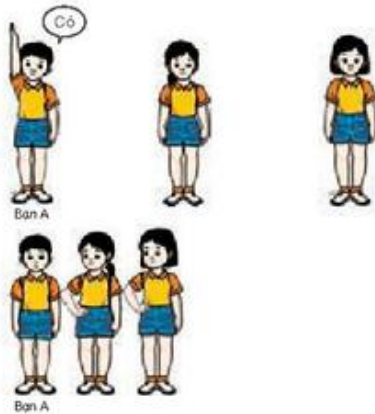
- Cho HS tập hợp hàng ngang theo khẩu lệnh của GV (mỗi tổ thành một hàng ngang, cả lớp thành hai, ba, bốn hàng ngang); đồng loạt thực hiện động tác đóng hàng, dàn hàng, dồn hàng, đếm số hàng ngang theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

- Chỉ dẫn một số sai sót thường gặp khi luyện tập.

### b) Hoạt động của HS

- Quan sát hình ảnh, lắng nghe GV giới thiệu về động tác mới và cách luyện tập.
- Ghi nhớ tên động tác, khẩu lệnh; hình thành biểu tượng đúng về động tác.
- Thực hiện thử các động tác theo hình ảnh đã ghi nhớ.
- Đồng loạt thực hiện các động tác theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

d) Dẫn hàng ngang



- Khẩu lệnh: "A làm chuẩn - Dẫn hàng!".
- Động tác: Bạn A đứng tại chỗ, đưa tay phải lên cao, hô "Có" và hạ tay xuống. Các bạn trong hàng di chuyển về phía bạn A, tay phải chống hông để điều chỉnh khoảng cách.
- Khẩu lệnh: "Thời!".
- Động tác: Hạ tay xuống trở về tư thế đứng nghiêm.

d) Điểm số hàng ngang



- Khẩu lệnh: "Từ một đến hết - Điểm số!".
- Động tác: Từ phải sang trái, từng bạn lần lượt quay đầu sang trái hô to số thứ tự của mình và trở về tư thế đứng nghiêm. Bạn cuối hàng giữ nguyên tư thế hô số thứ tự và hô "Hết!".

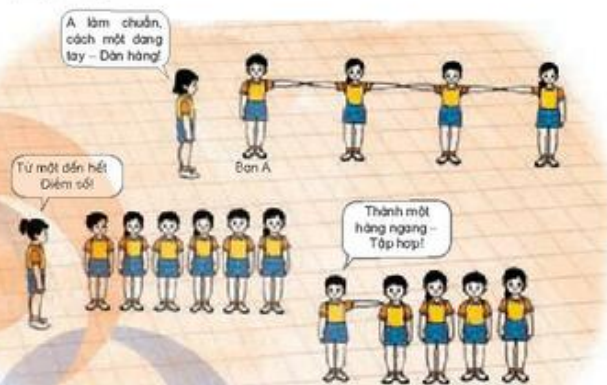
e) Tập hợp đội hình hai (ba, bốn,...) hàng ngang



- Khẩu lệnh: "Thành hai (ba, bốn,...) hàng ngang - Tập hợp!".
- Động tác: Sau khi hô khẩu lệnh, người chỉ huy đưa thẳng tay trái sang ngang. Hàng ngang thứ nhất đứng bên trái người chỉ huy theo thứ tự từ thấp đến cao, hàng ngang thứ hai đứng sau hàng ngang thứ nhất.

Luyện tập

a) Luyện tập nhóm



TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

(Hoạt động cá nhân, theo cặp đôi, theo nhóm, cả lớp)

a) Hoạt động của GV

- Phổ biến nội dung và yêu cầu ôn tập: Tập hợp hàng dọc, dòng hàng, điểm số.
- Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập: Hô khẩu lệnh; tập hợp đội hình hàng ngang; dòng hàng, dàn hàng, dẫn hàng, điểm số theo hàng ngang.
- Tổ chức các hình thức luyện tập cho HS: Cá nhân, theo cặp đôi, theo nhóm, cả lớp.
- Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS.
- Tổ chức và điều khiển HS thực hiện trò chơi rèn luyện ĐHĐN.

b) Hoạt động của HS

- Hoạt động cá nhân: Tập hô khẩu lệnh; phối hợp giữa tự hô khẩu lệnh và mô phỏng động tác dóng hàng, điểm số; tự đánh giá kết quả luyện tập.
- Hoạt động theo cặp đôi: Luân phiên hô khẩu lệnh và mô phỏng thực hiện động tác dóng hàng, điểm số giữa hai HS. Tập nêu nhận xét và đánh giá kết quả luyện tập của bạn.



- Hoạt động theo nhóm: Luân phiên chỉ huy nhóm ôn tập (tập hợp hàng dọc, dóng hàng điểm số), tập hợp một hàng ngang, dàn hàng, dồn hàng, dóng hàng, điểm số, tập hợp hai (ba, bốn) hàng ngang; tập nêu nhận xét và sửa chữa sai sót giữa các HS trong nhóm.
- Hoạt động chung cả lớp: Trò chơi rèn luyện ĐHĐN.

## TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

(Hoạt động theo nhóm, cả lớp)

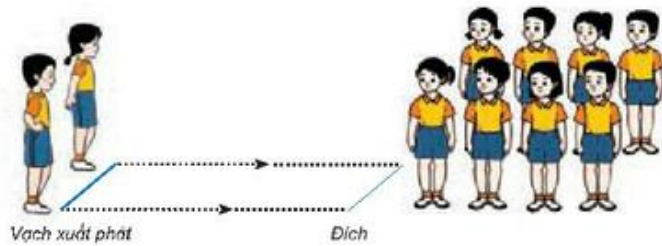
### a) Hoạt động của GV

- Đặt câu hỏi để HS liên hệ, vận dụng nội dung học tập với thực tiễn:
  - + Cần tập hợp hàng ngang khi nào?
  - + Phân biệt đúng, sai của động tác dóng hàng, điểm số (sau khi quan sát hình ảnh).
  - + Phân biệt sự giống và khác nhau giữa đội hình một hàng ngang với đội hình nhiều hàng ngang.
  - + Phân biệt sự khác nhau giữa tập hợp đội hình hàng dọc và hàng ngang.
  - + Sự khác nhau của động tác dóng hàng, điểm số giữa hàng dọc và hàng ngang.
- Thay đổi yêu cầu luyện tập:
  - + Tăng dần yêu cầu về nhịp độ, mức độ rõ ràng, dứt khoát khi hô khẩu lệnh.
  - + Tăng tốc độ, mức độ chuẩn xác khi dóng hàng, dàn hàng, dồn hàng và điểm số.
- Phối hợp thực hiện các động tác trong nhiều điều kiện khác nhau:
  - + Thay đổi hướng tập hợp đội hình.
  - + Tăng số lượng HS trong mỗi hàng ngang khi dóng hàng, dàn hàng, dồn hàng, điểm số.
- Phối hợp luyện tập: Tập hợp hàng ngang kết hợp tập đứng nghiêm, đứng nghỉ, dóng hàng, dàn hàng, dồn hàng, điểm số.
- Hướng dẫn HS nội dung và cách tự luyện tập trong các điều kiện khác nhau.

### b) Hoạt động của HS

- Trả lời câu hỏi vận dụng của GV.
- Thực hiện yêu cầu vận dụng của GV.
- Phối hợp giữa tập hợp đội hình hàng ngang với luyện tập tư thế đứng nghiêm, đứng nghỉ, dóng hàng, dàn hàng, dồn hàng, điểm số.

### b) Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ



Trò chơi *Đi nhanh về đích*

## Vận dụng

Tập hô khẩu lệnh và xếp đồ chơi theo hàng ngang.



## TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC TIẾT HỌC

(Hoạt động chung cả lớp)

### a) Hoạt động hỏi phục sau luyện tập

Cho HS thực hiện các động tác hoặc trò chơi có tác dụng thả lỏng cơ thể (có vận động nhẹ nhàng, vui tươi).

### b) Nhận xét hoạt động học tập và giao nhiệm vụ về nhà

- Nhận xét về thái độ, kết quả học tập, khả năng vận dụng, tư thế và thể lực của HS.
- Hướng dẫn HS cách vận dụng các bài tập đội hình đội ngũ đã học khi tập trung chào cờ, khi tham gia các hoạt động tập thể của lớp.
- Giao nhiệm vụ tự luyện tập ở nhà.
- Hướng dẫn sử dụng SGK để HS tự học và chuẩn bị cho bài học mới.

**Bài 4**

**Động tác quay các hướng, ôn tập**

**MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

**a) Mục tiêu**

Rèn luyện động tác quay các hướng; ôn tập các động tác đã học.

**b) Yêu cầu cần đạt**

- *Kiến thức:* Biết cách luyện tập các động tác.
- *Kĩ năng:* Thực hiện được các động tác theo khẩu lệnh.
- *Thể lực:* Bước đầu có sự phát triển về năng lực liên kết vận động, năng lực định hướng, năng lực nhịp điệu và năng lực thăng bằng.
- *Thái độ:* Tích cực học tập, mạnh dạn phối hợp nhóm để luyện tập.

**1) Mở đầu**

**Mục tiêu và yêu cầu cần đạt**

- Biết và thực hiện được các động tác quay phải, quay trái, quay sau.
- Tích cực, tự giác tham gia luyện tập.

**Khởi động**



Chạy chậm theo địa hình tự nhiên

**Trò chơi hỗ trợ khởi động**



Trò chơi *Giành cờ*

**TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU**

(Hoạt động chung cả lớp)

**a) Hoạt động của GV**

- Giới thiệu nội dung bài học.
- Sử dụng phương tiện trực quan giúp HS nhận biết về hình thái biểu hiện của động tác quay phải, quay trái và quay sau.
- Đặt câu hỏi để thu hút, kích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS về các hướng:
  - + Bên nào là bên phải, bên trái của các em?
  - + Cách phân biệt bên phải, bên trái của bản thân.
  - + Cách nhận biết bên phải, bên trái của người đối diện.
  - + Đội hình một hàng dọc hoặc một hàng ngang khi quay phải, quay trái thì thành đội hình gì?
  - + Hằng ngày, chúng ta thường quay trái, quay phải khi nào?

- Tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.

- Khởi động cơ thể: Tổ chức và hướng dẫn HS khởi động cơ thể (chạy chậm theo địa hình tự nhiên, chơi trò chơi *Giành cờ*).

**b) Hoạt động của HS**

- Quan sát hình ảnh, ghi nhớ, liên tưởng về các hướng phải, trái, đằng sau.
- Thảo luận, tìm câu trả lời cho câu hỏi của GV.
- Thực hiện các bài tập khởi động cơ thể.



## 2) Kiến thức mới

### a) Quay phải



- Khẩu lệnh: "Bên phải – Quay!".
- Động tác: Dùng gót chân phải làm trụ, nửa trên bàn chân trái làm điểm tựa quay người qua phải. Sau đó, đưa chân trái về ngang chân phải.

### b) Quay trái



- Khẩu lệnh: "Bên trái – Quay!".
- Động tác: Dùng gót chân trái làm trụ, nửa trên bàn chân phải làm điểm tựa quay người qua trái. Sau đó, đưa chân phải về ngang chân trái.

### c) Quay sau



- Khẩu lệnh: "Dàng sau – Quay!".
- Động tác: Dùng gót chân phải làm trụ, nửa trên bàn chân trái làm điểm tựa quay người qua phải – ra sau. Sau đó, đưa chân trái về ngang chân phải.

## 3) Luyện tập

### a) Luyện tập cá nhân



### b) Luyện tập cặp đôi



## TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

(Hoạt động chung cả lớp)

### a) Hoạt động của GV

- Sử dụng hình ảnh trực quan giới thiệu về:
  - + Tay bên phải và tay bên trái; phía bên phải, bên trái của cơ thể.
  - + Những biểu hiện của đội hình sau khi quay phải, quay trái: Từ đội hình một hàng dọc thành đội hình một hàng ngang và ngược lại.
- Giới thiệu khái quát về: Mục đích, tác dụng và yêu cầu luyện tập; khẩu lệnh và cách thực hiện các động tác theo khẩu lệnh.
- Cho HS tự tập thử các động tác để có cảm nhận ban đầu về động tác.
- Cho HS đồng loạt thực hiện động tác quay từng hướng theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.
- Chỉ dẫn một số sai sót thường gặp khi luyện tập.

### b) Hoạt động của HS

- Quan sát hình ảnh, chú ý lắng nghe GV giới thiệu về động tác quay các hướng và cách luyện tập.
- Ghi nhớ tên động tác, khẩu lệnh, hình thành biểu tượng đúng về động tác.
- Thực hiện thử các động tác theo hình ảnh đã ghi nhớ.
- Đồng loạt thực hiện các động tác theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

## TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

(Hoạt động cá nhân, theo cặp đôi, theo nhóm, cả lớp)

### a) Hoạt động của GV

- Phổ biến nội dung và yêu cầu ôn tập: Ôn tập các động tác ĐHĐN đã học.
- Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập: hô khẩu lệnh, quay các hướng.
- Chỉ dẫn HS cách lựa chọn vật chuẩn khi luyện tập quay các hướng.
- Chỉ dẫn động tác hỗ trợ khi luyện tập quay sau (quay phải thành hai nhịp liên tục).

c) Luyện lập nhóm



d) Trò chơi rèn luyện đổi hình đội ngũ



Trò chơi Ai quay đúng hướng

4. Vận dụng

- Tự hô khẩu lệnh và quay các hướng.
- Hô khẩu lệnh và dùng tay quay đồ chơi theo các hướng.



25

- Tổ chức các hình thức luyện tập cho HS: cá nhân, theo cặp đôi, theo nhóm, cả lớp.
- Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS.
- Tổ chức và điều khiển HS thực hiện trò chơi rèn luyện ĐHĐN.

b) Hoạt động của HS

- Hoạt động cá nhân: Lựa chọn vật chuẩn khi luyện tập quay các hướng, tập hô khẩu lệnh; phối hợp giữa tự hô khẩu lệnh và quay các hướng.
- Hoạt động theo cặp đôi: Luân phiên hô khẩu lệnh và thực hiện động tác quay các hướng. Tập nêu nhận xét và đánh giá kết quả luyện tập của bạn.
- Hoạt động theo nhóm: Luân phiên chỉ huy nhóm ôn tập các động tác ĐHĐN đã học, luyện tập quay các hướng; tập nêu nhận xét và sửa chữa sai sót giữa các HS trong nhóm.
- Hoạt động chung cả lớp: Trò chơi rèn luyện ĐHĐN.

**TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**

(Hoạt động theo nhóm, cả lớp)

a) Hoạt động của GV

- Đặt câu hỏi để HS liên hệ, vận dụng nội dung học tập với thực tiễn:
  - + Sử dụng động tác quay các hướng khi nào?
  - + Phân biệt đúng, sai khi thực hiện động tác quay các hướng.
  - + Phân biệt sự khác nhau giữa quay trái, quay phải.
  - + Nêu sự giống nhau và khác nhau giữa quay phải và quay sau.
- Thay đổi yêu cầu luyện tập:
  - + Thay đổi hướng và vị trí luyện tập.
  - + Tăng dần yêu cầu về nhịp độ, mức độ rõ ràng, dứt khoát khi hô khẩu lệnh.
  - + Tăng tốc độ, mức độ chuẩn xác (về hướng, góc độ) khi quay các hướng.
- Phối hợp thực hiện quay các hướng khi tập hợp hàng dọc, hàng ngang, dàn hàng, dồn hàng.
- Hướng dẫn HS nội dung và cách tự luyện tập trong các điều kiện khác nhau.

b) Hoạt động của HS

- Trả lời câu hỏi vận dụng của GV.
- Thực hiện yêu cầu vận dụng của GV.
- Phối hợp quay các hướng khi hợp đội hình hàng dọc, hàng ngang.

**TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC TIẾT HỌC**

(Hoạt động chung cả lớp)

a) Hoạt động hồi phục sau luyện tập

Cho HS thực hiện các động tác hoặc trò chơi có tác dụng thả lỏng cơ thể (có vận động nhẹ nhàng, vui tươi).

b) Nhận xét hoạt động học tập và giao nhiệm vụ về nhà

- Nhận xét về thái độ, kết quả học tập, khả năng vận dụng, tư thế và thể lực của HS.
- Giao nhiệm vụ tự luyện tập ở nhà.
- Hướng dẫn sử dụng SGK để HS tự học và chuẩn bị cho bài học mới.



## Chủ đề 2

### Bài tập thể dục (7 tiết)

#### A – CẤU TRÚC NỘI DUNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

TT	Nội dung	Số tiết/bài	Kế hoạch dạy học						
			Tiết 1	Tiết 2	Tiết 3	Tiết 4	Tiết 5	Tiết 6	Tiết 7
Bài 1	Động tác vươn thở, tay, chân	2	X	X					
Bài 2	Động tác vận minh, bụng	2			X	X			
Bài 3	Động tác toàn thân, điều hoà (kết hợp ôn tập chủ đề)	3					X	X	X

#### B – MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

##### 1. Mục tiêu

- Trang bị cho HS kiến thức, kĩ năng sử dụng bài tập thể dục để rèn luyện thân thể.
- Phát triển thể lực, hình thành nhu cầu chăm sóc sức khoẻ bằng luyện tập TDDT.

##### 2. Yêu cầu cần đạt

###### a) Kiến thức

- Nhận biết được mục đích, tác dụng luyện tập bài tập thể dục.
- Nhận biết và ghi nhớ được hình thái biểu hiện, tên gọi các động tác.
- Biết cách đếm nhịp, cách thực hiện các động tác.
- Nhận biết được một số sai sót đơn giản trong luyện tập, cách sửa chữa.
- Nhận biết yêu cầu và cách hoạt động nhóm, biết hợp tác với bạn để luyện tập.
- Biết cách vận dụng động tác để tự rèn luyện thân thể.

###### b) Kỹ năng

- Thực hiện cơ bản đúng động tác, duy trì được nhịp thở khi thực hiện bài tập.
- Đếm nhịp và thực hiện động tác đúng nhịp khi luyện tập.
- Phát hiện và tự sửa chữa được những sai sót đơn giản khi luyện tập.
- Bước đầu có cảm giác đúng về phương hướng, tốc độ và cảm giác dùng sức khi thực hiện động tác.
- Thực hiện có hiệu quả nội dung và yêu cầu luyện tập nhóm.

###### c) Thể lực

- Bước đầu hình thành tư thế đúng khi thực hiện các động tác.
- Có sự phát triển về năng lực liên kết động tác, năng lực định hướng, thăng bằng và nhịp điệu.
- Có sự tăng trưởng về thể lực chung.

###### d) Thái độ

- Tích cực, mạnh dạn hợp tác trong luyện tập.
- Tích cực phối hợp nhóm trong học tập, hoàn thành bài tập về nhà.
- Bước đầu hình thành thói quen và nhu cầu tự luyện tập.

#### C – NỘI DUNG

- TTCB: Đứng nghiêm

##### 1. Bài tập thể dục

###### a) Động tác vươn thở

- *Nhịp 1:* Từ tư thế đứng nghiêm, chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay đưa lên cao thành hình chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, ngực hơi ưỡn, đầu ngửa, mắt nhìn theo tay, hít vào sâu bằng mũi.
- *Nhịp 2:* Hạ hai tay xuống theo chiều ngược lại và bắt chéo trước bụng (tay trái để ngoài), đầu cúi, mắt nhìn xuống đất, thở ra hết bằng miệng.

*Nhịp 3:* Trở về nhịp 1.

- *Nhịp 4:* Trở về TTCB.

- *Nhịp 5, 6, 7, 8:* Nhịp 5 chân phải bước sang ngang và lặp lại nhịp 1, 2, 3, 4.

###### b) Động tác tay

- *Nhịp 1:* Từ tư thế đứng nghiêm, chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay dang ngang, bàn tay sấp.
- *Nhịp 2:* Xoay ngửa bàn tay, đưa hai tay lên cao, hai bàn tay vỗ vào nhau, đầu ngửa, mắt nhìn theo tay.

– *Nhịp 3:* Trở về nhịp 1.

- *Nhịp 4:* Trở về TTCB.

- *Nhịp 5, 6, 7, 8:* Nhịp 5 chân phải bước sang ngang và lặp lại nhịp 1, 2, 3, 4.

###### c) Động tác chân

- *Nhịp 1:* Từ tư thế đứng nghiêm, chân trái bước sang ngang rộng hơn vai, hai tay dang ngang, bàn tay sấp.

– *Nhip 2:* Khuỷu gối trái, trọng tâm dồn lên chân trái, hai tay đưa ra trước ngang vai, tay thẳng, hai bàn tay vỗ vào nhau.

– *Nhip 3:* Trở về nhip 1.

– *Nhip 4:* Trở về TTCB.

– *Nhip 5, 6, 7, 8:* Lặp lại nhip 1, 2, 3, 4 theo chiều ngược lại.

**d) Động tác vận mình**

– *Nhip 1:* Từ tư thế đứng nghiêm, chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay đưa thẳng ra trước song song với mặt đất, bàn tay sấp.

– *Nhip 2:* Tay trái xoay ngửa bàn tay, đưa sang trái ra sau, tay phải gấp cẳng tay, bàn tay sấp chạm ngực trái, khuỷu tay ngang vai, đầu và thân trên xoay sang trái, mắt nhìn theo tay.

– *Nhip 3:* Trở về nhip 1.

– *Nhip 4:* Trở về TTCB.

– *Nhip 5, 6, 7, 8:* Lặp lại nhip 1, 2, 3, 4 theo chiều ngược lại.

**đ) Động tác bụng**

– *Nhip 1:* Từ tư thế đứng nghiêm, chân trái bước sang ngang rộng hơn vai. Hai tay đưa sang ngang lên cao thành hình chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa, mắt nhìn theo tay.

– *Nhip 2:* Xoay lòng bàn tay hướng ra trước, gấp thân, hai tay hướng về phía bàn chân, đầu ngón tay chạm bàn chân, hai chân thẳng, mắt nhìn theo tay.

– *Nhip 3:* Trở về nhip 1.

– *Nhip 4:* Trở về TTCB.

– *Nhip 5, 6, 7, 8:* Nhip 5 chân phải bước sang ngang và lặp lại nhip 1, 2, 3, 4.

**e) Động tác toàn thân**

– *Nhip 1:* Từ tư thế đứng nghiêm, chân trái bước dài ra trước, khuỷu gối, trọng tâm dồn lên chân trái, chân phải đứng kiễng gót. Hai tay đưa ra trước lên cao thành hình chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa, mắt nhìn theo tay.

– *Nhip 2:* Thu chân trái về, gấp thân ra trước. Đầu gối thẳng, hai tay thẳng hai mũi bàn tay chạm bàn chân.

– *Nhip 3:* Trở về nhip 1.

– *Nhip 4:* Trở về TTCB.

– *Nhip 5, 6, 7, 8:* Nhip 5 chân phải ra trước và lặp lại nhip 1, 2, 3, 4.

**g) Động tác điều hoà**

– *Nhip 1:* Từ tư thế đứng nghiêm, chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, từ từ đưa hai tay sang ngang lên cao đồng thời rung lắc hai cánh tay, ngửa đầu dần theo tay, hít vào sâu bằng mũi.

– *Nhip 2:* Từ từ cúi đầu, buông hai tay xuống dưới bất chéo trước bụng, thở ra bằng mũi và miệng.

– *Nhip 3:* Từ từ trở về nhip 1, hít vào sâu bằng mũi.

– *Nhip 4:* Trở về TTCB, thở ra bằng mũi và miệng.

– *Nhip 5, 6, 7, 8:* Nhip 5 chân phải bước sang ngang và lặp lại nhip 1, 2, 3, 4.

**2. Trò chơi bổ trợ khéo léo**

**a) Trò chơi “Chuyển bóng nhanh”**

– *Hoạt động chuẩn bị:* HS đứng thành hai hàng ngang đối diện nhau, khoảng cách giữa các HS trong mỗi hàng là một cánh tay, số lượng HS mỗi hàng bằng nhau. HS đứng đầu hàng cầm bóng (bóng đá hoặc bóng chuyền mini) bằng hai tay ở ngang ngực.

– *Thực hiện trò chơi:* Khi có lệnh bắt đầu, HS đứng đầu hàng xoay người trao bóng cho HS đứng bên cạnh, bóng được lần lượt trao cho tới HS đứng cuối hàng.

– *Yêu cầu:* Bóng phải được trao lần lượt, mỗi HS trong hàng đều có một lần nhận và trao bóng. Hàng kết thúc đầu tiên là thắng cuộc.

**b) Trò chơi “Chuyển bóng”**

– *Hoạt động chuẩn bị:* HS đứng thành nhóm hai người với khoảng cách một cánh tay, lưng hướng vào nhau, hai chân rộng hơn vai (hai HS có chiều cao tương đương nhau). Một HS cầm bóng (bóng đá hoặc bóng chuyền mini) bằng hai tay ở trước ngực.

– *Thực hiện trò chơi:* Khi có lệnh bắt đầu, HS số 1 dùng hai tay trao bóng ở phía trên đầu cho HS số 2 (thời điểm trao và nhận bóng, cả hai HS hơi ngả đầu và thân trên ra sau). HS số 2 nhận bóng bằng hai tay, gấp thân và chuyển bóng qua hai chân. HS số 1 sau khi trao bóng cho HS số 2, gấp thân và nhận bóng của HS số 2 từ giữa hai chân. Tiếp tục lặp lại động tác trao và nhận bóng giữa hai HS. Khi kết thúc thời gian theo quy định, GV hô dừng.

– *Yêu cầu:* Bóng được trao - nhận liên tục giữa hai HS trong khoảng thời gian do GV quy định. Mỗi nhóm có một HS đứng bên cạnh đếm số lần trao và nhận bóng giữa hai HS. Kết thúc thời gian, nhóm trao và nhận bóng nhiều lần nhất là thắng cuộc.

**c) Trò chơi “Đội nào nhanh hơn”**

– *Hoạt động chuẩn bị:* Trên sân kẻ hai vạch xuất phát và đích song song, khoảng cách giữa hai vạch 8 – 10m. Trên đoạn thẳng giữa vị trí xuất phát và đích, đặt các nắm nhựa với khoảng cách 1,5m. Kẻ đường hình sin vòng qua các nắm. Mỗi đội tham gia trò chơi tập hợp một hàng dọc sau vạch xuất phát, số lượng HS các đội bằng nhau.

– *Thực hiện trò chơi:* Khi có lệnh bắt đầu, HS của mỗi đội lần lượt chạy vòng qua các nắm (theo đường hình sin). HS tiếp theo của mỗi đội chỉ xuất phát khi bạn phía trước của đội đã đến vạch đích.

– *Yêu cầu:* Mỗi HS chỉ thực hiện một lần. Đội kết thúc sớm nhất là thắng cuộc.

**D – HƯỚNG DẪN DẠY HỌC THEO BÀI**



## Bài 1

# Động tác vươn thở, tay, chân

### MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

#### a) Mục tiêu

Rèn luyện kĩ năng thực hành động tác vươn thở, tay và chân.

#### b) Yêu cầu cần đạt

- **Kiến thức:** Biết cách thực hiện các động tác theo cấu trúc và trình tự.
- **Kĩ năng:** Thực hiện các động tác đúng cấu trúc, đúng nhịp.
- **Thế lực:** Bước đầu thể hiện tính liên kết, tinh nhịp điệu khi thực hiện động tác, có sự phát triển về thế lực chung.
- **Thái độ:** Tích cực, tự giác, mạnh dạn trong luyện tập và phối hợp nhóm.

## Chủ đề

# 2

## BAI TẬP THỂ DỤC

### Bài 1

## Động tác vươn thở, tay, chân

#### 1) Mở đầu

##### Mục tiêu và yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được các động tác vươn thở, tay, chân.
- Tích cực, tự giác tham gia luyện tập.

##### Khởi động



Xoay các khớp

##### Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi Kéo co

26

### TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

(Hoạt động chung cả lớp)

#### a) Hoạt động của GV

- Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.
- Hướng dẫn HS cách quan sát và ghi nhớ hình ảnh các động tác.
- Sử dụng phương tiện trực quan, động tác mẫu để HS nhận biết về hình ảnh của động tác: vươn thở, tay, chân.
- Đặt câu hỏi để thu hút sự chú ý của HS đối với nội dung học tập:

- + Mô tả về hoạt động tập thể dục đã từng gặp.
- + Mọi người thường tập bài thể dục khi nào?
- + Trong gia đình, ai là người thường xuyên tập thể dục?
- + Mọi người tập thể dục để làm gì?

- Tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.
- Khởi động cơ thể: Tổ chức và hướng dẫn HS khởi động cơ thể (xoay các khớp, chơi trò chơi Kéo co).

#### b) Hoạt động của HS

- Quan sát hình ảnh, ghi nhớ, liên tưởng với những điều đã biết về bài tập thể dục, về động tác vươn thở, tay, chân.
- Thảo luận, tìm câu trả lời cho câu hỏi của GV.
- Thực hiện các bài tập khởi động cơ thể.

### TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

(Hoạt động chung cả lớp)

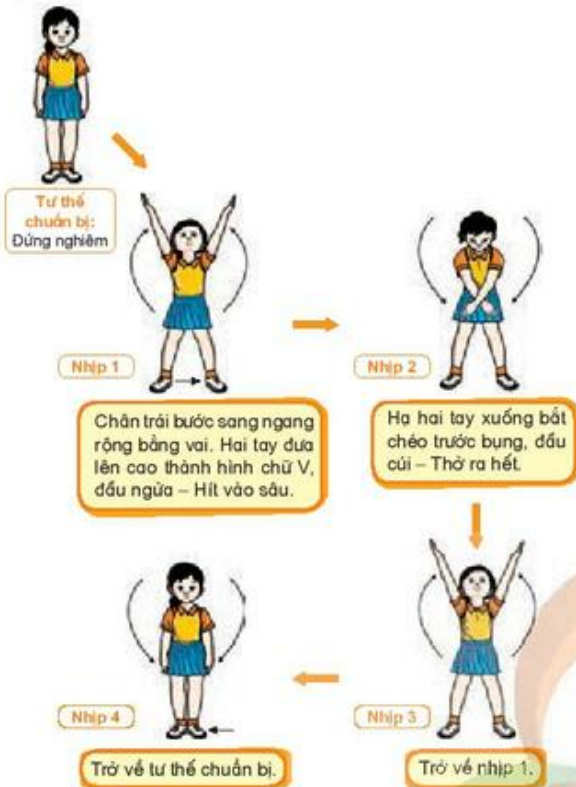
#### a) Hoạt động của GV

- Giới thiệu hình ảnh, tên gọi và mục đích, tác dụng luyện tập các động tác.
- Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu về cấu trúc, nhịp đếm, trình tự thực hiện từng cử động của các động tác.
- Cho HS tự tập thử các động tác theo hình ảnh đã ghi nhớ.

timdapan.com

2) Kiến thức mới

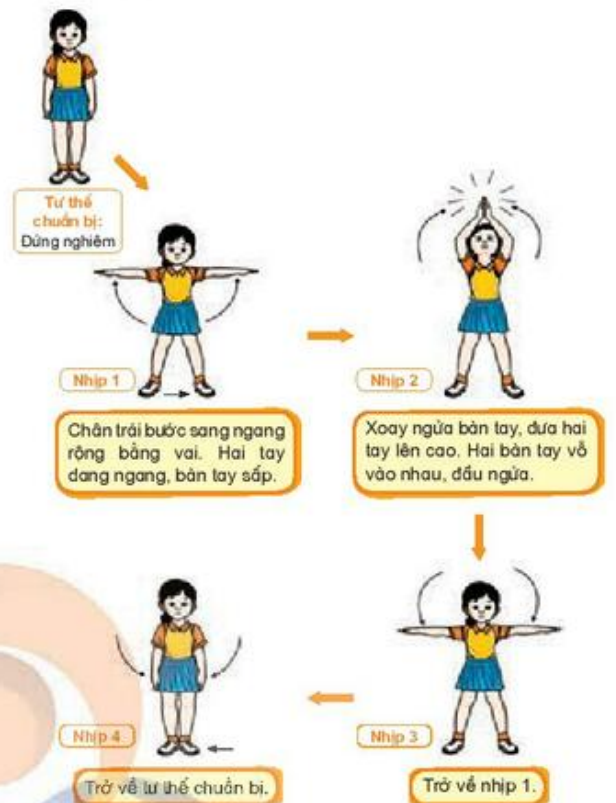
a) Động tác vươn thở



Nhịp 5, 6, 7, 8: Nhịp 5 chân phải bước sang ngang và lặp lại nhịp 1, 2, 3, 4.

27

b) Động tác tay



Nhịp 5, 6, 7, 8: Nhịp 5 chân phải bước sang ngang và lặp lại nhịp 1, 2, 3, 4.

28

a) Động tác chân



Nhịp 5, 6, 7, 8: Lặp lại nhịp 1, 2, 3, 4 theo chiều ngược lại.

29

- Cho HS đồng loạt thực hiện động tác theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV.
- Chỉ dẫn một số sai sót thường gặp khi luyện tập.
- b) Hoạt động của HS*
- Quan sát hình ảnh, lắng nghe GV giới thiệu về động tác.
- Ghi nhớ tên động tác, khẩu lệnh; hình thành biểu tượng đúng về động tác.
- Thực hiện thử động tác, luyện tập theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV.



### TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

(Hoạt động cá nhân, theo cặp đôi, theo nhóm, cả lớp)

#### a) Hoạt động của GV

- Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập: Tập đếm nhịp; tập từng cử động và liên kết các cử động của động tác.
- Chỉ dẫn HS về nhịp thở, tư thế và cách xác định phương hướng của các tư thế.
- Tổ chức các hình thức luyện tập: cá nhân, theo cặp đôi, theo nhóm, cả lớp.
- Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS.
- Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện các động tác: tư thế, biên độ, tốc độ, mức độ dùng sức.
- Tổ chức và điều khiển HS thực hiện trò chơi hỗ trợ khéo léo.

#### b) Hoạt động của HS

- Hoạt động cá nhân: Tập đếm nhịp; tự đếm nhịp và thực hiện động tác.
- Hoạt động theo cặp đôi: Luân phiên đếm nhịp và thực hiện động tác. Tập nêu nhận xét và đánh giá kết quả luyện tập của bạn.
- Hoạt động theo nhóm: Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập; nêu nhận xét và sửa chữa sai sót giữa các HS trong nhóm.
- Hoạt động chung cả lớp: Trò chơi hỗ trợ khéo léo.

### 3 Luyện tập

#### a) Luyện tập cá nhân



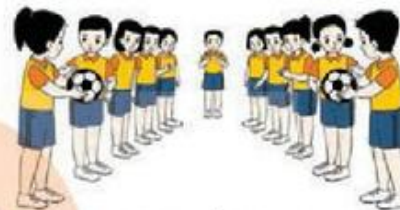
#### b) Luyện tập cặp đôi



#### c) Luyện tập nhóm



#### d) Trò chơi hỗ trợ khéo léo



Trò chơi Chuyển bóng nhanh

### Vận dụng

Em thường xuyên tập thể dục buổi sáng.



30

### TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

(Hoạt động theo nhóm, cả lớp)

#### a) Hoạt động của GV

- Đặt câu hỏi để HS liên hệ, vận dụng nội dung học tập với thực tiễn:
  - + Bước chân ở nhịp 1 và nhịp 5 của các động tác khác nhau như thế nào?
  - + Tại sao phải duy trì nhịp thở khi thực hiện các động tác?
  - + Hit vào, thở ra khi luyện tập động tác vươn thở cần thực hiện như thế nào?
- Thay đổi yêu cầu luyện tập: Tăng dần yêu cầu về nhịp độ, tốc độ và mức độ chính xác về phương hướng khi thực hiện các động tác.
- Hướng dẫn HS nội dung và cách tự luyện tập trong các điều kiện khác nhau.

#### b) Hoạt động của HS

- Trả lời câu hỏi vận dụng của GV.
- Thực hiện yêu cầu vận dụng của GV.

### TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC TIẾT HỌC

(Hoạt động chung cả lớp)

#### a) Hoạt động hồi phục sau luyện tập

Cho HS thực hiện các động tác hoặc trò chơi có tác dụng thả lỏng cơ thể (có vận động nhẹ nhàng, vui tươi).

#### b) Nhận xét hoạt động học tập và giao nhiệm vụ về nhà

- Nhận xét về thái độ, kết quả học tập, khả năng vận dụng, tư thế và thể lực của HS.
- Giao nhiệm vụ tự luyện tập ở nhà.
- Hướng dẫn sử dụng SGK để HS tự học và chuẩn bị cho bài học mới.

## Bài 2

# Động tác vận minh, bụng

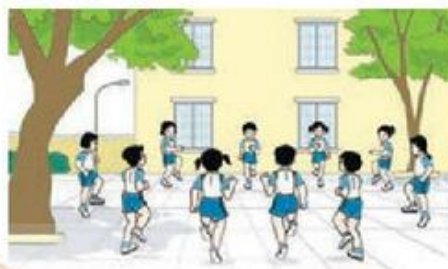
## Bài 2 Động tác vận minh, bụng

### 1 Mở đầu

#### Mục tiêu và yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được các động tác vận minh, bụng.
- Tích cực, tự giác tham gia luyện tập.

#### Khởi động



Chạy tại chỗ

#### Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi Rồng rắn lên mây

### MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

#### a) Mục tiêu

Rèn luyện kỹ năng thực hành động tác vận minh, bụng.

#### b) Yêu cầu cần đạt

- **Kiến thức:** Biết cách thực hiện các động tác theo cấu trúc và trình tự.
- **Kỹ năng:** Thực hiện các động tác đúng cấu trúc, đúng nhịp.
- **Thể lực:** Liên kết được các cử động của động tác theo đúng trình tự và nhịp điệu. Có sự phát triển về thể lực chung.
- **Thái độ:** Tích cực, tự giác, mạnh dạn trong luyện tập và phối hợp nhóm.

31

### TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

(Hoạt động chung cả lớp)

#### a) Hoạt động của GV

- Giới thiệu nội dung tiết học.
- Sử dụng phương tiện trực quan để HS quan sát hình ảnh và nhận biết động tác.
- Đặt câu hỏi để thu hút sự chú ý của HS đối với nội dung học tập:
  - + Tại sao các động tác có tên gọi như vậy?
  - + Khi học Mẫu giáo, bạn nào đã được học các động tác vận minh, bụng?
  - + Tìm những điểm khác nhau giữa hai động tác (thông qua tranh ảnh).
- Tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.
- Khởi động cơ thể: Tổ chức và hướng dẫn HS khởi động cơ thể (chạy tại chỗ, chơi trò chơi *Rồng rắn lên mây*).

#### b) Hoạt động của HS

- Quan sát, ghi nhớ hình ảnh của động tác, liên hệ với những động tác đã gặp trong đời sống.
- Thảo luận, tìm câu trả lời cho câu hỏi của GV.
- Thực hiện các bài tập khởi động cơ thể.



## TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

(Hoạt động chung cả lớp)

### a) Hoạt động của GV

- Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu để HS nhận biết tên gọi, cấu trúc, trình tự thực hiện từng cử động của động tác vận minh, động tác bụng.
- Giới thiệu tên gọi, mục đích, tác dụng và yêu cầu luyện tập các động tác.
- Cho HS tự tập thử các động tác theo hình ảnh đã ghi nhớ.
- Cho HS đồng loạt thực hiện động tác theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV.
- Chỉ dẫn nhịp thở, tư thế và hướng thực hiện động tác.
- Chỉ dẫn một số sai sót thường gặp khi luyện tập.

### b) Hoạt động của HS

- Quan sát cấu trúc và thứ tự thực hiện các nhịp của động tác; hình thành biểu tượng đúng về động tác.
- Ghi nhớ tên gọi, cách đếm nhịp, cách thực hiện động tác.
- Thực hiện thử động tác, luyện tập theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV.

## TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

(Hoạt động cá nhân, theo cặp đôi, theo nhóm, cả lớp)

### a) Hoạt động của GV

- Hệ thống hoá nội dung, cách thực hiện các động tác đã học.
- Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập: Tập đếm nhịp, tập từng cử động và liên kết các cử động của động tác; yêu cầu biên độ xoay người sang trái, phải khi thực hiện động tác vận minh; biên độ gập thân khi thực hiện động tác bụng,...).
- Hướng dẫn trình tự luyện tập (tập từng cử động, liên kết các cử động của động tác; tập từ chậm đến nhanh,...).
- Tổ chức các hình thức luyện tập: cá nhân, theo cặp đôi, theo nhóm, cả lớp.

## 2) Kiến thức mới

### a) Động tác vận minh



32

- Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS.
  - Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện các động tác (về tư thế, biên độ, tốc độ, mức độ dùng sức,...).
  - Tổ chức và điều khiển HS thực hiện trò chơi hỗ trợ khéo léo.
- ### b) Hoạt động của HS
- Hoạt động cá nhân: Tập đếm nhịp; tự đếm nhịp và thực hiện động tác.
  - Hoạt động theo cặp đôi: Luân phiên đếm nhịp và thực hiện động tác. Tập nêu nhận xét và đánh giá kết quả luyện tập của bạn.
  - Hoạt động theo nhóm: Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập; nêu nhận xét và sửa chữa sai sót giữa các HS trong nhóm.
  - Hoạt động chung cả lớp: Trò chơi hỗ trợ khéo léo.

b) Động tác bụng

**Tư thế chuẩn bị:** Dứng nghiêm

**Nhịp 1**  
Chân trái bước sang ngang rộng hơn vai. Hai tay đưa lên cao thành hình chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay.

**Nhịp 2**  
Gập thân, hai mũi bàn tay chạm bàn chân, hai chân thẳng.

**Nhịp 3**  
Trở về nhịp 1

**Nhịp 4**  
Trở về tư thế chuẩn bị.

**Nhịp 5, 6, 7, 8:** Nhịp 5 chân phải bước sang ngang và lặp lại nhịp 1, 2, 3, 4.

3 Luyện tập

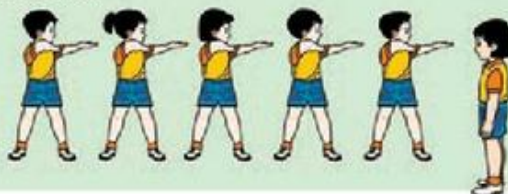
a) Luyện tập cá nhân



b) Luyện tập cặp đôi



c) Luyện tập nhóm



d) Trò chơi hỗ trợ khéo léo



Trò chơi Chuyển bóng

Vận dụng

- Kể tên các động tác của bài thể dục đã học, tự đếm nhịp và luyện tập.
- Sử dụng trò chơi để vui chơi cùng các bạn.

33 34

**TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**

(Hoạt động theo nhóm, cả lớp)

a) Hoạt động của GV

- Thay đổi điều kiện thực hiện bài tập.
- Đặt câu hỏi để HS liên hệ, vận dụng nội dung học tập:
  - + Phân biệt đúng, sai về tư thế, biên độ, hướng thực hiện động tác (thông qua tranh ảnh hoặc hoạt động luyện tập của các bạn).
  - + Phân biệt sự khác nhau về hướng thực hiện giữa động tác vận mình và động tác bụng.
  - + Phải giữ thẳng chân, hai mũi bàn tay phải chạm bàn chân khi gập người ở động tác bụng để làm gì?
- Thay đổi yêu cầu luyện tập: Tăng dần yêu cầu về nhịp độ, tốc độ và mức độ chính xác về phương hướng khi thực hiện các động tác.
- Hướng dẫn HS yêu cầu và cách tự luyện tập các động tác.

b) Hoạt động của HS

- Trả lời câu hỏi vận dụng của GV.
- Thực hiện yêu cầu vận dụng của GV.

**TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC TIẾT HỌC**

(Hoạt động chung cả lớp)

a) Hoạt động hồi phục sau luyện tập

Cho HS thực hiện các động tác hoặc trò chơi có tác dụng thả lỏng cơ thể (có vận động nhẹ nhàng, vui tươi).

b) Nhận xét hoạt động học tập và giao nhiệm vụ về nhà

- Nhận xét về thái độ, kết quả học tập, khả năng vận dụng, tư thế và thể lực của HS.
- Giao nhiệm vụ tự luyện tập ở nhà.
- Hướng dẫn sử dụng SGK để HS tự học và chuẩn bị cho bài học mới.



## Bài 3

# Động tác toàn thân, điều hoà, ôn tập

### MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

#### a) Mục tiêu

Rèn luyện kĩ năng thực hành động tác toàn thân, điều hoà; ôn tập năm động tác đã học.

#### b) Yêu cầu cần đạt

- **Kiến thức:** Biết cách thực hiện các động tác theo cấu trúc và trình tự.
- **Kĩ năng:** Thực hiện các động tác đúng cấu trúc, đúng nhịp.
- **Thế lực:** Liên kết được các cử động của động tác theo đúng trình tự và nhịp điệu. Có sự phát triển về thế lực chung.
- **Thái độ:** Tích cực, tự giác, mạnh dạn trong luyện tập và phối hợp nhóm.

## Bài 3 Động tác toàn thân, điều hoà

### 1) Mở đầu

#### Mục tiêu và yêu cầu cần đạt

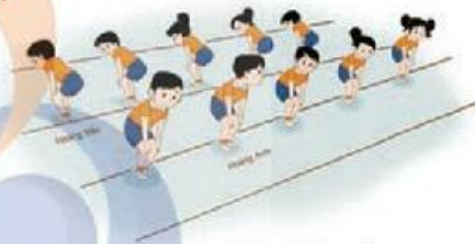
- Biết và thực hiện được các động tác toàn thân, điều hoà.
- Tích cực, tự giác tham gia luyện tập.

#### Khởi động



Xoay các khớp

#### Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi Hàng Anh, Hàng Yến

35

### TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

(Hoạt động chung cả lớp)

#### a) Hoạt động của GV

- Giới thiệu nội dung tiết học.
- Sử dụng phương tiện trực quan để HS nhận biết về hình ảnh của hai động tác: toàn thân, điều hoà. Tổng hợp hình ảnh và tên gọi năm động tác đã học.

- Đặt câu hỏi để thu hút sự chú ý của HS đối với giờ học:

- + Chúng ta đã luyện tập những động tác nào?
- + Hãy kể tên năm động tác đã học.
- + Ở trường chúng ta sử dụng bài tập thể dục để làm gì?

- Giới thiệu tên gọi và giải thích cách gọi tên của động tác. Tổng hợp ý kiến của HS và đưa ra cách trả lời đúng.

- Khởi động cơ thể bằng các trò chơi, các bài tập vận động.

#### b) Hoạt động của HS

- Quan sát hình ảnh và lời giới thiệu về nội dung học tập của GV.
- Suy nghĩ và tìm câu trả lời cho câu hỏi của GV.
- Thực hiện bài tập khởi động và tham gia trò chơi cùng cả lớp.

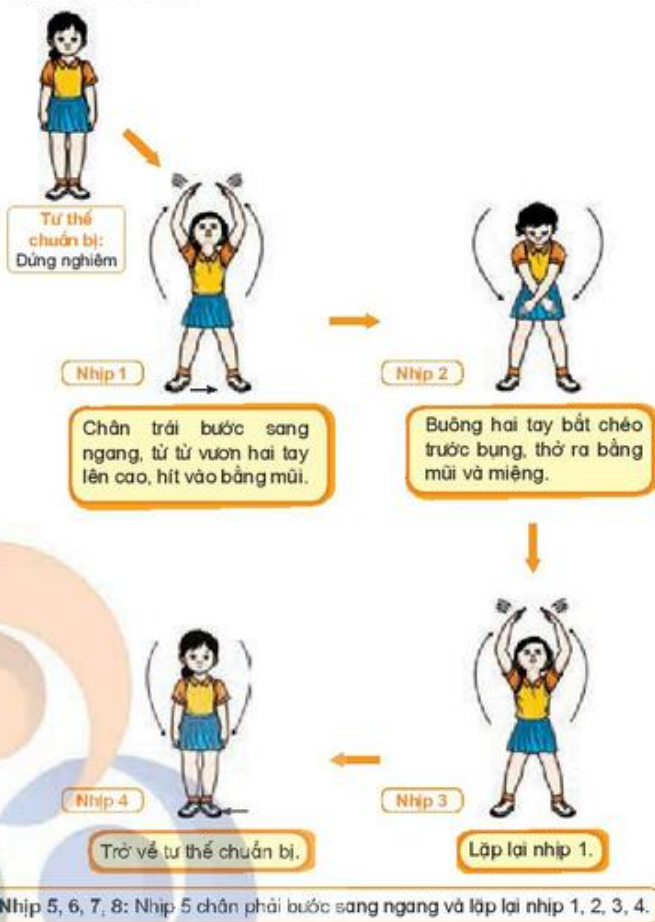
## 2) Kiến thức mới

### a) Động tác toàn thân



36

### b) Động tác điều hoà



37

## TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

(Hoạt động chung cả lớp)

### a) Hoạt động của GV

- Hệ thống hoá kiến thức và các động tác đã học.
- Giới thiệu hình ảnh, tên gọi, mục đích tác dụng luyện tập động tác toàn thân, điều hoà.
- Sử dụng phương tiện trực quan, làm mẫu để HS nhận biết cấu trúc, trình tự các nhịp, cách thực hiện các động tác.
- Giới thiệu cách đếm nhịp và yêu cầu về tư thế khi thực hiện các động tác.
- Cho HS tự tập thử các động tác theo hình ảnh đã ghi nhớ.
- Cho HS đồng loạt thực hiện động tác theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV.
- Chỉ dẫn một số sai sót thường gặp khi luyện tập và cách sửa chữa.

### b) Hoạt động của HS

- Quan sát hình ảnh trực quan, chú ý lắng nghe GV giới thiệu về động tác.
- Ghi nhớ tên động tác, khẩu lệnh; hình thành biểu tượng đúng về động tác.
- Thực hiện thử động tác, luyện tập theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV.



## TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

(Hoạt động cá nhân, theo cặp đôi, theo nhóm, cả lớp)

### a) Hoạt động của GV

- Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập: Ôn tập 5 động tác đã học; tập đếm nhịp (tự tập và đếm nhịp cho bạn tập); tập từng cử động và liên kết các cử động theo trình tự từ chậm đến nhanh; duy trì nhịp thở khi thực hiện động tác.
- Hướng dẫn biên độ thực hiện động tác toàn thân, nhịp thở khi thực hiện động tác điều hoà.
- Tổ chức luyện tập: phân chia nhóm và địa điểm.
- Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS.
- Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót về tư thế, biên độ, tốc độ, hướng và mức độ dùng sức khi thực hiện các động tác.
- Tổ chức và điều khiển HS thực hiện trò chơi hỗ trợ khéo léo.

### b) Hoạt động của HS

- Hoạt động cá nhân: Tập đếm nhịp kết hợp ôn tập và tập động tác mới.
- Hoạt động theo cặp đôi: Luân phiên đếm nhịp và thực hiện động tác. Tập nêu nhận xét và đánh giá kết quả luyện tập của bạn.
- Hoạt động theo nhóm: Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập, nêu nhận xét và sửa chữa sai sót giữa các HS trong nhóm.
- Hoạt động chung cả lớp: Trò chơi hỗ trợ khéo léo.

## TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

(Hoạt động theo nhóm, cả lớp)

### a) Hoạt động của GV

- Thay đổi điều kiện thực hiện các động tác.
- Đặt câu hỏi để HS liên hệ, vận dụng nội dung học tập:
  - + Kể tên 7 động tác của bài tập thể dục theo trình tự thực hiện.
  - + Phân biệt sự giống và khác nhau giữa hai động tác: vươn thở, điều hoà.
  - + Học bài tập thể dục này có tác dụng gì?
- Cho HS quan sát hình ảnh và phân biệt đúng, sai về tư thế, phương hướng thực hiện các động tác.
- Cho HS thực hiện động tác đã học thông qua các trò chơi.
- Hướng dẫn HS cách tự luyện tập.

## Luyện tập

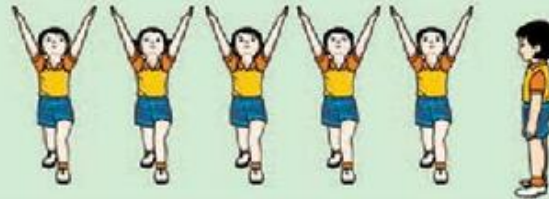
### a) Luyện tập cá nhân



### b) Luyện tập cặp đôi



### c) Luyện tập nhóm



### d) Trò chơi hỗ trợ khéo léo



## Vận dụng

Sử dụng bài tập đã học để tập thể dục buổi sáng, khởi động cơ thể khi luyện tập thể dục thể thao.

38

### b) Hoạt động của HS

- Thực hiện bài tập vận dụng theo hướng dẫn của GV.
- Phối hợp nhóm tổ tìm câu trả lời cho câu hỏi của GV.
- Thực hiện các trò chơi vận dụng.

## TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC TIẾT HỌC

(Hoạt động chung cả lớp)

### a) Hoạt động hỏi phục sau luyện tập

Sử dụng các động tác thả lỏng hoặc trò chơi (có vận động nhẹ nhàng, vui tươi) để giúp HS hồi phục cơ thể sau luyện tập.

### b) Nhận xét hoạt động học tập và giao nhiệm vụ về nhà

- Nhận xét về thái độ, kết quả học tập, khả năng vận dụng, tư thế và thể lực của HS.
- Giao nhiệm vụ tự luyện tập ở nhà.
- Hướng dẫn sử dụng SGK để HS tự học và chuẩn bị cho bài học mới.

## Chủ đề 3

# Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản (25 tiết)

### A – CẤU TRÚC NỘI DUNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

TT	Nội dung	Số tiết /bài	Kế hoạch dạy học																								
			T.	T.	T.	T.	T.	T.	T.	T.	T.	T.	T.	T.	T.	T.	T.	T.	T.	T.	T.	T.	T.	T.	T.	T.	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Bài 1	Tư thế vận động cơ bản của đầu, cổ	3	X	X	X																						
Bài 2	Tư thế vận động cơ bản của tay	4				X	X	X	X																		
Bài 3	Tư thế vận động cơ bản của chân	4							X	X	X	X															
Bài 4	Vận động phối hợp của cơ thể	7										X	X	X	X	X	X	X									
Bài 5	Vận động phối hợp của cơ thể (tiếp theo) kết hợp ôn tập chủ đề	7																		X	X	X	X	X	X	X	X

### B – MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

#### 1. Mục tiêu

- Trang bị cho HS kiến thức, kĩ năng thực hành các bài tập rèn luyện tư thế và kĩ năng vận động cơ bản.
- Rèn luyện HS có tư thế vận động đúng, đẹp; phát triển thể lực và hoàn thiện kĩ năng vận động cơ bản theo lứa tuổi.

#### 2. Yêu cầu cần đạt

##### a) Kiến thức

- Nhận biết được mục đích, tác dụng luyện tập tư thế và kĩ năng vận động cơ bản.
- Nhận biết và ghi nhớ được hình thái biểu hiện, tên gọi của các bài tập.
- Biết cách thực hiện và vận dụng bài tập để tự luyện tập, vui chơi giải trí.
- Biết cách phát hiện một số sai sót đơn giản trong luyện tập và cách khắc phục.
- Biết cách hợp tác để luyện tập.

##### b) Kĩ năng

- Thực hiện cơ bản đúng các bài tập rèn luyện tư thế và kĩ năng vận động cơ bản.
- Phát hiện và tự sửa chữa được một số sai sót đơn giản trong luyện tập.
- Thực hiện đúng yêu cầu vệ sinh và an toàn luyện tập.
- Bước đầu thực hành có hiệu quả hoạt động nhóm, tổ trong luyện tập.
- Vận dụng được các bài tập để tự rèn luyện và vui chơi, giải trí.

##### c) Thể lực

Có sự tăng trưởng về thể lực chung và năng lực phối hợp vận động (năng lực liên kết vận động, năng lực định hướng, năng lực giữ thăng bằng và nhịp điệu vận động).

##### d) Thái độ

- Tích cực, tự giác và mạnh dạn trong luyện tập.
- Bước đầu thể hiện tinh thần hợp tác trong hoạt động nhóm, tổ; thói quen và nhu cầu tự luyện tập.



## C – NỘI DUNG

### 1. Bài tập rèn luyện tư thế và kỹ năng vận động cơ bản

#### a) Tư thế vận động cơ bản của đầu, cổ

##### – Tư thế đầu cúi, đầu ngửa

+ TTCB: Đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay chống hông, bàn tay sấp (ngón cái ở phía sau, bốn ngón tay ở phía trước).

+ Nhịp 1: Thân người thẳng, đầu cúi (mặt không xoay sang hai bên), mắt nhìn phía trước hai bàn chân.

+ Nhịp 2: Trờ về TTCB.

+ Nhịp 3: Thân người thẳng, đầu ngửa, mắt nhìn thẳng, hướng lên cao.

+ Nhịp 4: Trờ về TTCB.

+ Nhịp 5, 6, 7, 8: Lặp lại nhịp 1, 2, 3, 4.

##### – Tư thế đầu nghiêng sang trái, sang phải

+ TTCB: Đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay chống hông, bàn tay sấp (ngón cái ở phía sau, bốn ngón tay ở phía trước).

+ Nhịp 1: Thân người thẳng, nghiêng đầu sang trái, mặt hướng ra trước, mắt nhìn thẳng.

+ Nhịp 2: Trờ về TTCB.

+ Nhịp 3: Thân người thẳng, nghiêng đầu sang phải, mặt hướng ra trước, mắt nhìn thẳng.

+ Nhịp 4: Trờ về TTCB.

+ Nhịp 5, 6, 7, 8: Lặp lại nhịp 1, 2, 3, 4.

#### b) Tư thế vận động cơ bản của tay

##### – Hai tay thẳng phía trước

+ TTCB: Đứng nghiêm.

+ Nhịp 1: Đưa thẳng hai tay ra trước cao ngang vai, bàn tay sấp, mắt nhìn thẳng phía trước.

+ Nhịp 2: Trờ về TTCB.

+ Nhịp 3: Lặp lại nhịp 1.

+ Nhịp 4: Trờ về TTCB.

+ Nhịp 5, 6, 7, 8: Lặp lại nhịp 1, 2, 3, 4.

##### – Hai tay dang ngang

+ TTCB: Đứng nghiêm.

+ Nhịp 1: Hai tay dang ngang, bàn tay sấp, mắt nhìn thẳng phía trước.

+ Nhịp 2: Trờ về TTCB.

+ Nhịp 3: Lặp lại nhịp 1.

+ Nhịp 4: Trờ về TTCB.

+ Nhịp 5, 6, 7, 8: Lặp lại nhịp 1, 2, 3, 4.

##### – Hai tay thẳng trên cao

+ TTCB: Đứng nghiêm.

+ Nhịp 1: Đưa thẳng hai tay lên cao, lòng bàn tay hướng vào nhau, ngửa đầu, mắt nhìn theo tay.

+ Nhịp 2: Trờ về TTCB.

+ Nhịp 3: Lặp lại nhịp 1.

+ Nhịp 4: Trờ về TTCB.

+ Nhịp 5, 6, 7, 8: Lặp lại nhịp 1, 2, 3, 4.

##### – Hai tay chéch chữ V trên cao

+ TTCB: Đứng nghiêm.

+ Nhịp 1: Đưa thẳng hai tay lên cao thành hình chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, ngửa đầu, mắt nhìn theo tay.

+ Nhịp 2: Trờ về TTCB.

+ Nhịp 3: Lặp lại nhịp 1.

+ Nhịp 4: Trờ về TTCB.

+ Nhịp 5, 6, 7, 8: Lặp lại nhịp 1, 2, 3, 4.

#### c) Tư thế vận động cơ bản của chân

##### – Đứng kiễng gót

+ TTCB: Hai chân đứng thẳng, hai tay chống hông, bàn tay sấp.

+ Nhịp 1: Kiễng hai gót chân lên cao, đứng trên hai nửa trước bàn chân, hai gót hướng vào nhau.

+ Nhịp 2: Trờ về TTCB.

+ Nhịp 3: Lặp lại nhịp 1.

+ Nhịp 4: Trờ về TTCB.

+ Nhịp 5, 6, 7, 8: Lặp lại nhịp 1, 2, 3, 4.

##### – Chân đưa ra trước

+ TTCB: Hai chân đứng thẳng, hai tay chống hông, bàn tay sấp.

+ Nhịp 1: Chân trái đưa ra trước, chân thẳng, bàn chân không chạm đất.

+ Nhịp 2: Trờ về TTCB.

- + Nhịp 3: Chân phải đưa ra trước, chân thẳng, bàn chân không chạm đất.
  - + Nhịp 4: Trở về TTCB.
  - + Nhịp 5, 6, 7, 8: Lặp lại nhịp 1, 2, 3, 4.
- Chân đưa sang ngang
- + TTCB: Hai chân đứng thẳng, hai tay chống hông, bàn tay sấp.
  - + Nhịp 1: Chân trái đưa sang ngang, chân thẳng, bàn chân không chạm đất.
  - + Nhịp 2: Trở về TTCB.
  - + Nhịp 3: Chân phải đưa sang ngang, chân thẳng, bàn chân không chạm đất.
  - + Nhịp 4: Trở về TTCB.
  - + Nhịp 5, 6, 7, 8: Lặp lại nhịp 1, 2, 3, 4.

- Chân đưa ra sau
- + TTCB: Hai chân đứng thẳng, hai tay chống hông, bàn tay sấp.
  - + Nhịp 1: Chân trái đưa ra sau, chân thẳng, mũi bàn chân chạm đất.
  - + Nhịp 2: Trở về TTCB.
  - + Nhịp 3: Chân phải đưa ra sau, chân thẳng, mũi bàn chân chạm đất.
  - + Nhịp 4: Trở về TTCB.
  - + Nhịp 5, 6, 7, 8: Lặp lại nhịp 1, 2, 3, 4.

**d) Vận động phối hợp của cơ thể**

- Đi phối hợp vỗ tay theo các hướng
- Đi luân phiên vỗ tay trên, dưới*
- + TTCB: Đứng nghiêm.
  - + Nhịp 1: Chân trái bước ra trước, hai tay vươn lên cao vỗ tay, ngửa đầu, mắt nhìn theo tay.
  - + Nhịp 2: Chân phải bước ra trước, hai tay hướng xuống đất vỗ tay, cúi đầu, mắt nhìn theo tay.
- Luân phiên lặp lại theo nhịp 1, 2.
- Đi luân phiên vỗ tay bên trái, bên phải*
- + TTCB: Đứng nghiêm.
  - + Nhịp 1: Chân trái bước ra trước, mặt và hai tay hướng sang trái, vỗ tay.
  - + Nhịp 2: Chân phải bước ra trước, mặt và hai tay hướng sang phải, vỗ tay.
- Luân phiên lặp lại theo nhịp 1, 2.

- Tại chỗ bật nhảy luân phiên đổi chân trước, sau
- + TTCB: Đứng thẳng, hai tay chống hông, bàn tay sấp.
  - + Nhịp 1: Từ tư thế chuẩn bị, bật lên cao, đưa chân trái ra trước, chân phải ra sau.
  - + Nhịp 2: Từ nhịp 1, bật lên cao, đưa chân trái ra sau, chân phải ra trước.
- Luân phiên lặp lại theo nhịp 1, 2.
- Đứng phối hợp vỗ hai tay
- + Chuẩn bị: Hai HS đứng đối diện nhau.
  - + Nhịp 1: Đứng thẳng, tự vỗ hai bàn tay vào nhau ở phía trước ngực.
  - + Nhịp 2: Hướng hai lòng bàn tay ra trước, vỗ nhẹ vào hai lòng bàn tay của bạn đứng đối diện.
- Luân phiên lặp lại theo nhịp 1, 2.

- Tại chỗ bật nhảy luân phiên tách, chụm hai chân
- + TTCB: Đứng nghiêm.
  - + Nhịp 1: Bật nhảy lên cao, tách hai chân sang hai bên, hai tay dang ngang. Khụy gối khi chạm đất.
  - + Nhịp 2: Bật nhảy lên cao, chụm hai chân, hai tay chống hông, bàn tay sấp. Khụy gối khi chạm đất.

**2. Trò chơi rèn luyện kỹ năng vận động và phản xạ**

**a) Trò chơi "Thi tăng cầu bằng tay"**

- *Hoạt động chuẩn bị:* Mỗi HS có một chiếc vợt bóng bàn (có thể thay thế bằng vợt bóng bàn không có mặt cao su, bằng gỗ cá nhân) và một quả cầu (loại cầu dùng trong môn Đá cầu). Cầm vợt bằng tay thuận, tay không thuận cầm quả cầu.
- *Thực hiện trò chơi:* Khi có lệnh bắt đầu, từng HS dùng tay không thuận tung cầu lên cao khoảng 50cm và dùng vợt tiếp tục tăng cầu, cố gắng không để cầu rơi. Nếu cầu rơi xuống đất, nhặt cầu và tiếp tục tăng cầu. Sau khoảng thời gian từ 30 giây đến 1 phút, GV cho HS dừng lại (thời gian tăng cầu được GV điều chỉnh tùy thuộc vào mức độ thành thạo của HS).

- *Yêu cầu:* Trong thời gian tăng cầu, HS có số lần bị rơi xuống đất ít nhất là thắng cuộc.

**b) Trò chơi "Thi chuyển cầu"**

- *Hoạt động chuẩn bị:* Hai HS đứng thành một cặp, đối diện nhau với khoảng cách 1,5 – 2m.
- *Thực hiện trò chơi:* HS chuyển cầu qua lại cho nhau trong thời gian do GV quy định.



- *Yêu cầu:* Mỗi HS đều cố gắng chuyền cầu đến chỗ bạn đứng. Trong thời gian chuyền cầu, HS có số lần để cầu rơi ít nhất là thắng cuộc.

c) Trò chơi "Tung bóng trúng đích"

- *Hoạt động chuẩn bị:* Trên sân kẻ các điểm quy định vị trí đứng tung bóng và vòng tròn đích, khoảng cách giữa điểm tung bóng và vòng tròn đích 1,5 – 2m. Các đội có số lượng HS bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vị trí tung bóng. Mỗi HS cầm một quả bóng (bóng chuyền hoặc bóng đá mini).

- *Thực hiện trò chơi:* Khi có lệnh bắt đầu, lần lượt từng HS đứng vào vị trí tung bóng, dùng hai tay tung bóng vào vòng tròn đích.

- *Yêu cầu:* Mỗi HS chỉ tung bóng một lần trong mỗi lượt chơi. Đội có số lần tung bóng trúng đích nhiều nhất là thắng cuộc.

d) Trò chơi "Thi tung và bắt bóng"

- *Hoạt động chuẩn bị:* Trên sân kẻ các điểm quy định vị trí đứng nhận bóng và vòng tròn đích, khoảng cách giữa điểm nhận bóng và vòng tròn đích 1,5 – 2m. Các đội có số lượng HS bằng nhau, mỗi đội đứng thành

một hàng dọc sau vị trí nhận bóng. Mỗi đội có một HS cầm một quả bóng và đứng giữa vòng tròn đích.

- *Thực hiện trò chơi:* Khi có lệnh bắt đầu, lần lượt từng HS đứng vào vị trí nhận bóng, dùng hai tay nhận và tung bóng đến vòng tròn đích cho bạn (bóng rơi, nhặt bóng và tiếp tục trò chơi).

- *Yêu cầu:* Mỗi HS chỉ nhận và tung bóng một lần trong mỗi lượt chơi. Đội có số lần để bóng rơi ít nhất là thắng cuộc.

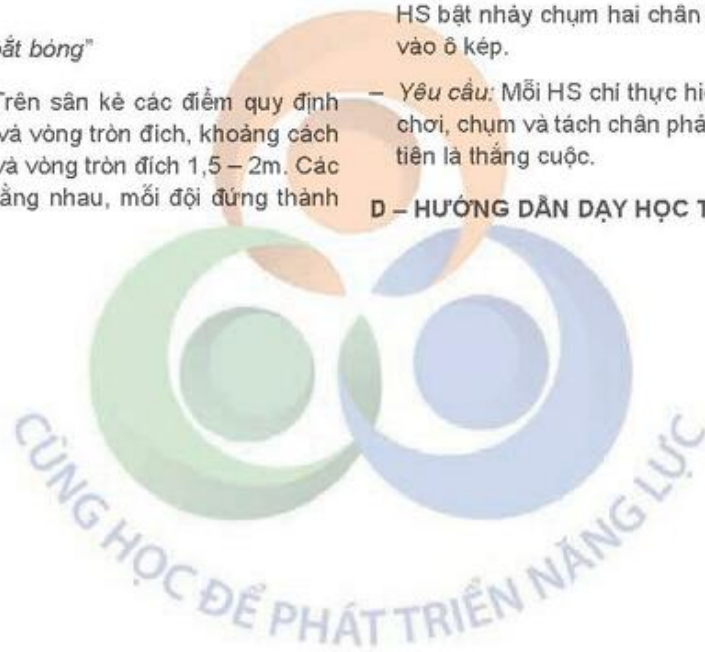
e) Trò chơi "Thi bật nhảy theo ô"

- *Hoạt động chuẩn bị:* Trên sân kẻ vạch xuất phát và vạch đích, giữa hai vạch kẻ các ô vuông mỗi cạnh là 40cm (xen kẽ giữa ô đơn và ô kép nối tiếp nhau). Các đội có số lượng HS bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.

- *Thực hiện trò chơi:* Khi có lệnh bắt đầu, lần lượt từng HS bật nhảy chụm hai chân vào ô đơn, tách hai chân vào ô kép.

- *Yêu cầu:* Mỗi HS chỉ thực hiện một lần trong mỗi lượt chơi, chụm và tách chân phải đúng ô. Đội kết thúc đầu tiên là thắng cuộc.

**D – HƯỚNG DẪN DẠY HỌC THEO BÀI**



## Bài 1

# Tư thế vận động cơ bản của đầu, cổ

## MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

### a) Mục tiêu

- Rèn luyện tư thế vận động cơ bản của đầu, cổ, hình thành cảm giác đúng về tư thế.
- Hình thành nhu cầu rèn luyện tư thế đúng, đẹp.

### b) Yêu cầu cần đạt

- **Kiến thức:** Biết cách thực hiện các tư thế.
- **Kĩ năng:** Thực hiện các tư thế đúng hướng, đúng nhịp.
- **Thế lực:** Liên kết được các cử động của động tác theo đúng trình tự và nhịp điệu.
- **Thái độ:** Tích cực, tự giác, kiên trì rèn luyện tư thế.

## Chủ đề

# 3

# TƯ THẾ VÀ KĨ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

## Bài 1

# Tư thế vận động cơ bản của đầu, cổ

### 1) Mở đầu

#### Mục tiêu và yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được các tư thế cơ bản của đầu và cổ.
- Tích cực, tự giác tham gia luyện tập.

#### Khởi động



Tập bài thể dục

#### Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi Kéo cưa lừa xẻ

39

## TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

(Hoạt động chung cả lớp)

### a) Hoạt động của GV

- Giới thiệu nội dung tiết học.
- Sử dụng phương tiện trực quan để HS có nhận biết ban đầu về tư thế và các biểu hiện của tư thế vận động của đầu, cổ.
- Giới thiệu hình ảnh thể hiện vẻ đẹp của các tư thế thường gặp trong cuộc sống (vẻ đẹp và sự chuẩn mực về tư thế vận động cơ thể của vận động viên thể dục tự do, thể dục nghệ thuật,...).
- Đặt câu hỏi để HS liên tưởng về các tư thế thường gặp trong đời sống:
  - + Kể về các tư thế chuẩn mực HS cần thực hiện (tư thế ngồi học, tư thế cầm bút,...).
  - + Kể về các tư thế khi tập bài thể dục (tư thế của từng nhịp động tác,...).

- Đặt câu hỏi về tư thế vận động cơ bản của đầu, cổ:
  - + Kể về những hoạt động của đầu, cổ trong đời sống hằng ngày.
  - + Nêu các hướng mà đầu, cổ thường thực hiện.
- Cho HS thảo luận tìm câu trả lời cho câu hỏi của GV.
- Khởi động cơ thể bằng các bài tập vận động có cường độ thấp, trò chơi dân gian hoặc TCVD.

### b) Hoạt động của HS

- Quan sát hình ảnh, liên hệ với những điều đã biết về tư thế nói chung và tư thế đầu, cổ.
- Thảo luận, tìm câu trả lời cho câu hỏi của GV.
- Thực hiện bài tập khởi động cơ thể và trò chơi.



## TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

(Hoạt động chung cả lớp)

### a) Hoạt động của GV

- Giới thiệu mục đích, tác dụng rèn luyện tư thế.
- Giới thiệu mục đích, tác dụng luyện tập các tư thế cơ bản của đầu, cổ.
- Sử dụng tranh ảnh giới thiệu các tư thế của đầu, cổ; giới thiệu hình thái, cấu trúc, tên gọi và yêu cầu luyện tập.
- Làm mẫu giới thiệu nhịp, cách thực hiện từng tư thế.
- Cho HS tập thử các tư thế theo hình ảnh đã ghi nhớ.
- Cho HS cả lớp tập theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV:
  - + Tập từng nhịp, từng tư thế.
  - + Tập theo nhịp hô chậm kết hợp dừng và duy trì tư thế 3 – 5 giây.
  - + Nhắc nhở HS ghi nhận cảm giác về tư thế (hướng thực hiện, cảm giác cơ).
- Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong luyện tập và cách sửa:
  - + Thân người không thẳng khi thực hiện các tư thế của đầu, cổ (gập, ngửa, nghiêng thân người theo các tư thế của đầu).
  - + Mặt không cùng hướng với tư thế của đầu (ví dụ: đầu cúi nhưng nghiêng mặt sang trái, sang phải,...).
  - + Mắt nhìn không cùng hướng với tư thế của đầu, cổ.

### b) Hoạt động của HS

- Quan sát, ghi nhớ cấu trúc, nhịp thực hiện các tư thế.
- Tự thực hiện thử các tư thế.
- Luyện tập các tư thế của đầu cổ theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV.

## TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

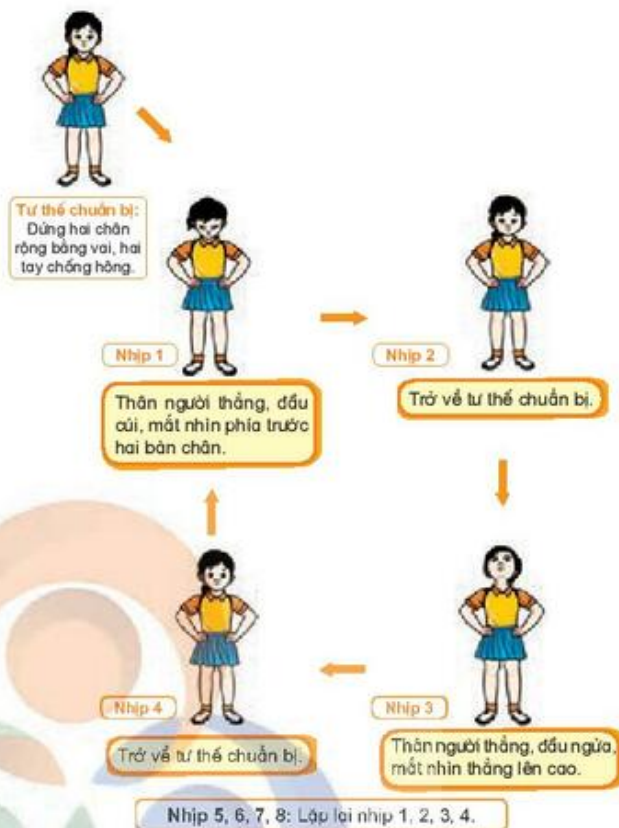
(Hoạt động cá nhân, theo cặp đôi, theo nhóm, cả lớp)

### a) Hoạt động của GV

- Phổ biến hình thức luyện tập: cá nhân, theo cặp đôi, theo nhóm.
- Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập:
  - + Tập đếm nhịp và đếm nhịp cho bạn thực hiện.

## 2) Kiến thức mới

a) Tư thế đầu cúi, đầu ngửa



40

- + Luyện tập từng tư thế, phối hợp các tư thế: Tập theo nhịp hô chậm; duy trì tư thế 3 – 5 giây.
- + Ghi nhớ cảm giác khi thực hiện các tư thế: Cảm giác về hướng, biên độ, mức độ căng cơ.

- + Tập quan sát, phát hiện và sửa chữa sai sót về tư thế của các bạn.
- Tổ chức luyện tập:

- + Phân công theo cặp đôi và nhóm luyện tập.
- + Quy định địa điểm luyện tập của các nhóm.

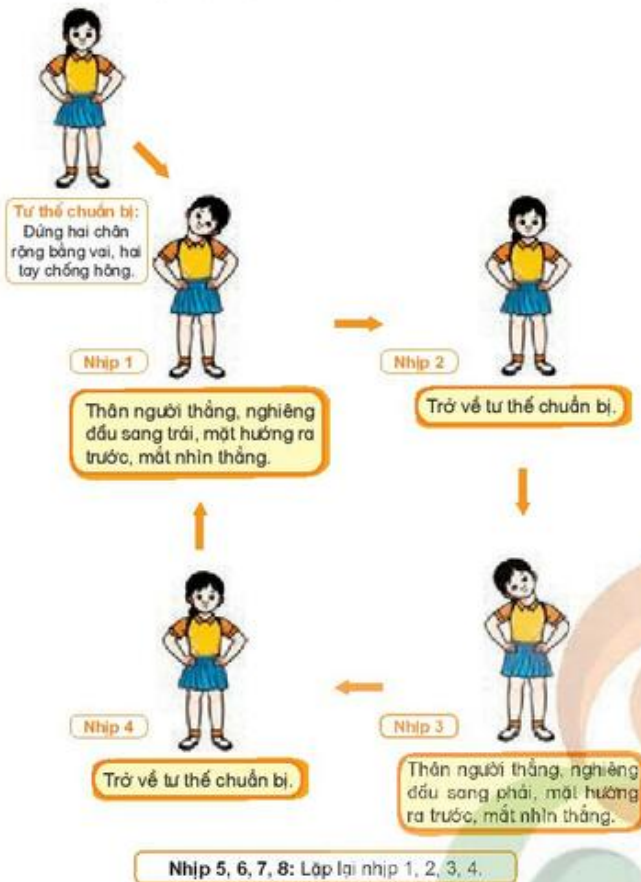
- Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS; phát hiện và sửa chữa sai sót cho từng nhóm HS.
- Tổ chức, điều khiển HS thực hiện trò chơi rèn luyện kỹ năng vận động và phản xạ.

### b) Hoạt động của HS

- Hoạt động cá nhân: Tập đếm nhịp kết hợp thực hiện các tư thế.
- Hoạt động theo cặp đôi: Luân phiên đếm nhịp và thực hiện động tác; tập phát hiện sai sót về tư thế của bạn khi luyện tập.
- Hoạt động theo nhóm: Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập; nêu nhận xét và sửa chữa sai sót giữa các bạn trong nhóm.
- Hoạt động chung cả lớp: Trò chơi rèn luyện kỹ năng vận động và phản xạ.

timdapan.com

b) Tư thế đầu nghiêng sang trái, sang phải



### Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân



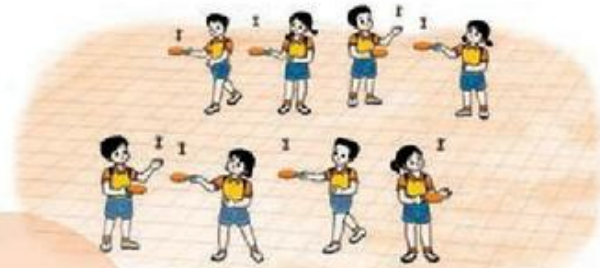
b) Luyện tập cặp đôi



c) Luyện tập nhóm



d) Trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ



Trò chơi *Thi tăng cầu bằng tay*

### Vận dụng

- Tự luyện tập tư thế vận động cơ bản của đầu, cổ trong giờ ra chơi, khi ở nhà.
- Cùng các bạn luyện tập tư thế vận động cơ bản của đầu, cổ.



41 42

## TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

(Hoạt động theo nhóm, cả lớp)

a) Hoạt động của GV

- Thay đổi hình thức, yêu cầu thực hiện bài tập rèn luyện tư thế vận động cơ bản của đầu, cổ:
  - + Liên hoàn thực hiện các tư thế.
  - + Liên kết HS cùng thực hiện tư thế.
  - + Lồng ghép thực hiện tư thế đầu, cổ với các bài tập di chuyển.
- Đặt câu hỏi để HS liên hệ, vận dụng rèn luyện tư thế đầu, cổ trong thực tiễn:
  - + Tư thế đầu, cổ khi ngồi học thực hiện như thế nào?
  - + Tư thế đầu, cổ khi đi, đứng thực hiện như thế nào?
- Hướng dẫn HS cách tự rèn luyện tư thế hằng ngày. Chỉ dẫn HS về vai trò của tư thế đầu, cổ đối với tư thế của thân người.

b) Hoạt động của HS

- Thực hiện các bài tập vận dụng theo hướng dẫn của GV.
- Tự liên hệ với hoạt động của bản thân để trả lời câu hỏi của GV.

## TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC TIẾT HỌC

(Hoạt động chung cả lớp)

a) Hoạt động hồi phục sau luyện tập

Sử dụng các động tác thả lỏng hoặc trò chơi (có vận động nhẹ nhàng, vui tươi) để giúp HS hồi phục cơ thể sau luyện tập.

b) Nhận xét hoạt động học tập và giao nhiệm vụ về nhà

- Nhận xét về thái độ, kết quả học tập, khả năng vận dụng.
- Giao nhiệm vụ tự luyện tập ở nhà.
- Hướng dẫn sử dụng SGK để HS tự học và chuẩn bị cho bài học mới.



Bài 2

Tư thế vận động cơ bản của tay

MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

a) Mục tiêu

- Rèn luyện tư thế vận động cơ bản của tay, hình thành cảm giác đúng về tư thế.
- Hình thành nhu cầu rèn luyện tư thế đúng, đẹp.

b) Yêu cầu cần đạt

- Kiến thức: Biết cách thực hiện các động tác.
- Kỹ năng: Thực hiện các động tác đúng hướng, đúng nhịp.
- Thái độ: Liên kết được các cử động của động tác theo đúng trình tự và nhịp điệu.
- Thái độ: Tích cực, tự giác, kiên trì rèn luyện tư thế.

1 Mở đầu

Mục tiêu và yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện các tư thế vận động cơ bản của tay.
- Tích cực, tự giác tham gia luyện tập.

Khởi động



Xoay các khớp

Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi Mèo đuổi chuột

TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

(Hoạt động chung cả lớp)

a) Hoạt động của GV

- Giới thiệu nội dung tiết học.
- Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu hình ảnh các tư thế vận động cơ bản của tay.

- Đặt câu hỏi để thu hút sự chú ý của HS về các hoạt động vận động của tay:

- + Kể về vai trò của tay đối với đời sống (lao động, học tập, sinh hoạt).
- + Nêu các hướng hoạt động của tay (phía trước, phía sau; trên cao; hai bên,...).

- Cho HS thảo luận tìm câu trả lời.

- Khởi động bằng các bài tập vận động và trò chơi.

b) Hoạt động của HS

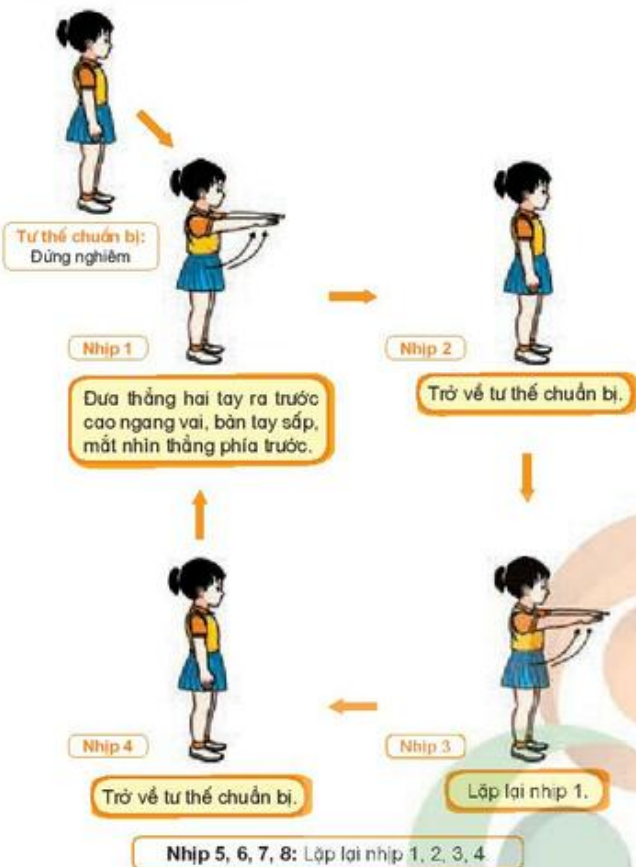
- Quan sát hình ảnh, liên hệ với những điều đã biết về hoạt động và tư thế vận động của tay.

- Thảo luận, tìm câu trả lời cho câu hỏi của GV.

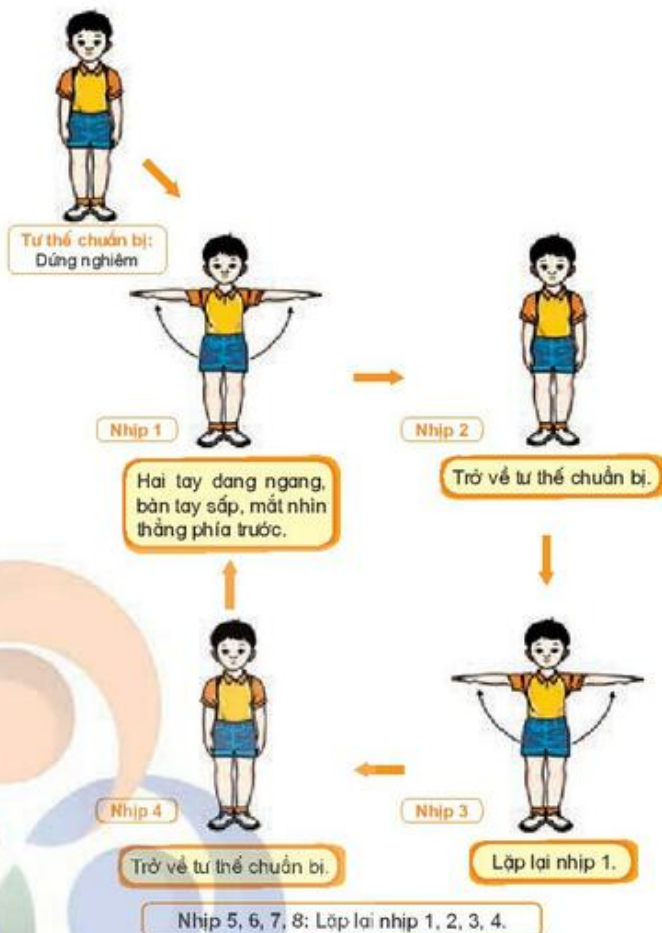
- Thực hiện các bài tập khởi động theo hướng dẫn của GV.

## 2 Kiến thức mới

### a) Hai tay thẳng phía trước



### b) Hai tay dang ngang



44

45

## TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

(Hoạt động chung cả lớp)

### a) Hoạt động của GV

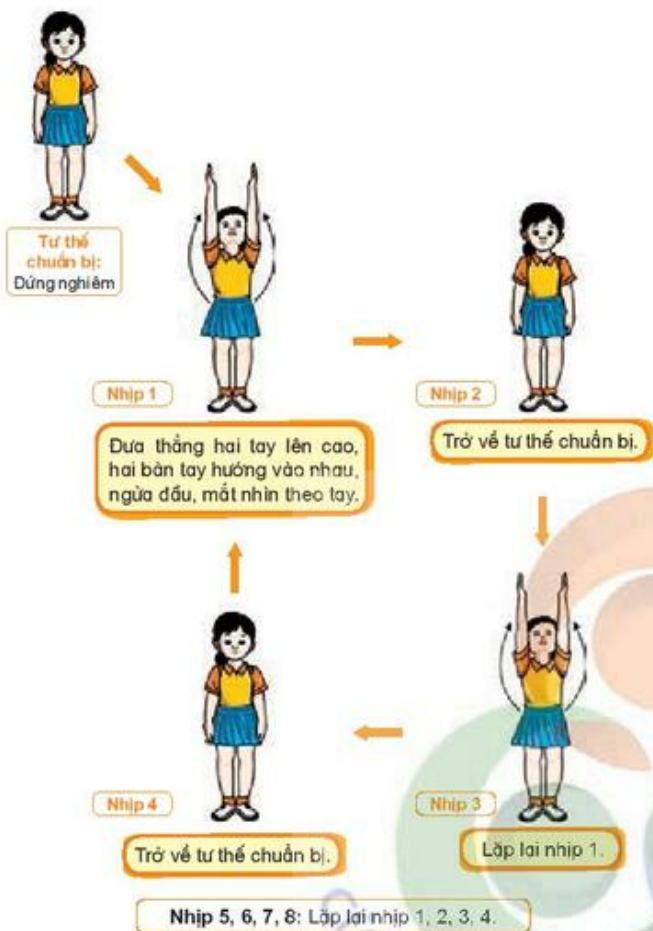
- Giới thiệu mục đích, tác dụng luyện tập các tư thế vận động cơ bản của tay.
- Sử dụng hình ảnh trực quan giới thiệu về cấu trúc, tên gọi, hình thức biểu hiện các tư thế vận động cơ bản của tay.
- Làm mẫu, giới thiệu các nhịp và cách thực hiện các tư thế.
- Cho HS thực hiện thử bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ.
- Cho HS luyện tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV.

- Chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập, cách sửa chữa:

- + Thiếu sự phối hợp đồng bộ giữa hướng nhìn, tư thế của đầu khi thực hiện các tư thế vận động của tay.
- + Tay thực hiện tư thế không có sự căng cơ cần thiết, thiếu lực, không thẳng.
- + Nhịp thở khi thực hiện các tư thế.

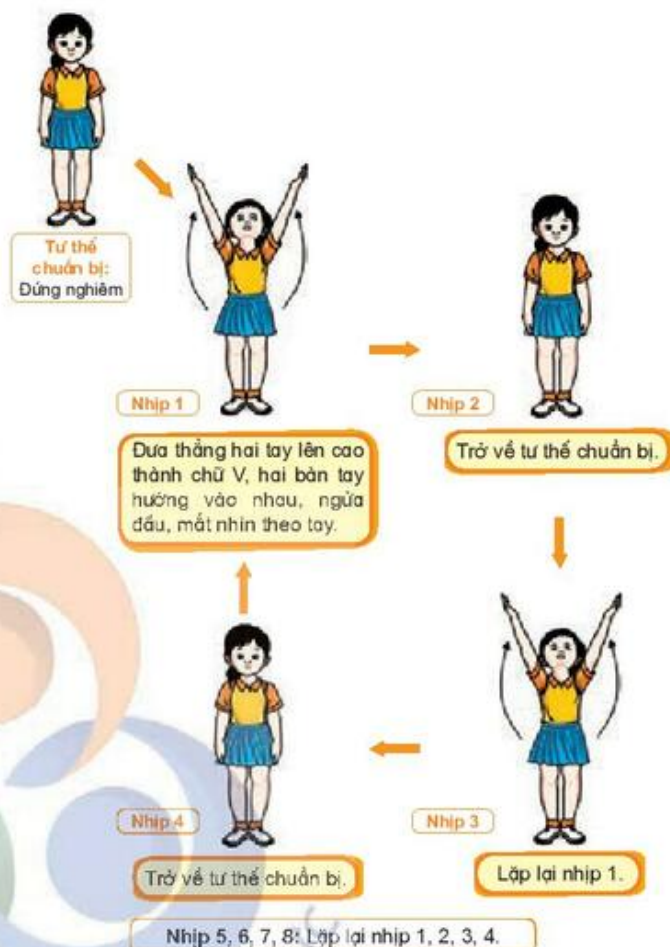


c) Hai tay thẳng trên cao



46

d) Hai tay chệch chữ V trên cao



47

b) Hoạt động của HS

- Quan sát, ghi nhớ cấu trúc, nhịp thực hiện các tư thế, hình thành biểu tượng đúng về tư thế vận động của tay.
- Tự thực hiện thử các tư thế.
- Tập theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV. Ghi nhớ cảm giác về hướng, cảm giác cơ khi thực hiện từng tư thế.

TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

(Hoạt động cá nhân, theo cặp đôi, theo nhóm, cả lớp)

a) Hoạt động của GV

- Phổ biến hình thức, nội dung và yêu cầu ôn tập các tư thế vận động cơ bản của đầu, cổ.
- Phổ biến hình thức, nội dung và yêu cầu luyện tập các tư thế vận động cơ bản của tay (đếm nhịp, quan sát, nêu nhận xét; thực hiện các tư thế, ghi nhớ cảm giác về tư thế).
- Tổ chức luyện tập: Phân công nhóm và địa điểm luyện tập của các nhóm.
- Chỉ dẫn hoạt động luyện tập của các nhóm.
- Tổ chức, điều khiển HS thực hiện trò chơi rèn luyện kỹ năng vận động và phân xạ.

### Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân



b) Luyện tập cặp đôi



c) Luyện tập nhóm



d) Trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ



Trò chơi Thi chuyển cầu

### Vận dụng

- Tự luyện tập tư thế vận động cơ bản của tay trong giờ ra chơi, khi ở nhà.
- Cùng các bạn luyện tập tư thế vận động cơ bản của tay: Đi trên đường thẳng hai tay dang ngang, hai tay thẳng trên cao,...



48

### TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

(Hoạt động theo nhóm, cả lớp)

a) Hoạt động của GV

- Cho HS luyện tập liên hoàn các tư thế.
- Phối hợp luyện tập tư thế vận động của tay với các hình thức di chuyển, trò chơi.
- Đặt câu hỏi để HS liên hệ, vận dụng khi tự luyện tập:
  - + Nêu các hướng của tay khi thực hiện bài tập (phía trước, hai bên, trên cao).
  - + Nêu yêu cầu khi thực hiện các tư thế vận động của tay (tay duỗi thẳng, đúng hướng).
  - + Cần làm điều gì khi thực hiện tư thế? (quan sát tay thẳng hay chưa thẳng, đúng hướng hay chưa đúng hướng,...).
- Hướng dẫn HS nội dung và cách tự luyện tập.

b) Hoạt động của HS

- Thực hiện bài tập vận dụng theo hướng dẫn của GV.
- Tự liên hệ với hoạt động của bản thân để trả lời câu hỏi của GV.

### TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC TIẾT HỌC

(Hoạt động chung cả lớp)

b) Hoạt động của HS

- Hoạt động cá nhân: Tập đếm nhịp kết hợp thực hiện các tư thế.
- Hoạt động theo cặp đôi: Luân phiên đếm nhịp và thực hiện động tác, tập phát hiện sai sót về tư thế của bạn khi luyện tập.
- Hoạt động theo nhóm: Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập, nêu nhận xét và sửa chữa sai sót giữa các bạn trong nhóm.
- Hoạt động chung cả lớp: Trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ.

a) Hoạt động hồi phục sau luyện tập

Sử dụng các động tác thả lỏng hoặc trò chơi để giúp HS hồi phục cơ thể sau luyện tập.

b) Nhận xét hoạt động học tập và giao nhiệm vụ về nhà

- Nhận xét về thái độ, kết quả học tập, khả năng vận dụng, tư thế và thể lực của HS.
- Giao nhiệm vụ tự luyện tập ở nhà.
- Hướng dẫn sử dụng SGK để HS tự học và chuẩn bị cho bài học mới.



Bài 3

Tư thế vận động cơ bản của chân, ôn tập

MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

a) Mục tiêu

- Rèn luyện tư thế vận động cơ bản của chân, hình thành cảm giác đúng về tư thế.
- Hình thành nhu cầu rèn luyện tư thế đúng, đẹp.
- Ôn tập các tư thế vận động cơ bản đã học.

b) Yêu cầu cần đạt

- **Kiến thức:** Biết cách thực hiện các động tác.
- **Kĩ năng:** Thực hiện các động tác đúng hướng, đúng nhịp.
- **Thế lực:** Liên kết được các cử động của động tác theo đúng trình tự và nhịp điệu.
- **Thái độ:** Tích cực, tự giác, kiên trì rèn luyện tư thế.

1) Mở đầu

Mục tiêu và yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được các tư thế vận động cơ bản của chân.
- Tích cực, tự giác tham gia luyện tập.

Khởi động



Chạy chậm theo địa hình tự nhiên

Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi Rồng rần lên mây

TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

(Hoạt động chung cả lớp)

a) Hoạt động của GV

- Giới thiệu nội dung tiết học.
- Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu hình ảnh các tư thế vận động cơ bản của chân.

- Đặt câu hỏi để thu hút sự chú ý của HS về các hoạt động vận động của chân:

+ Kể về vai trò của chân đối với đời sống và hoạt động học tập, lao động.

+ Nêu các hoạt động của chân (đi, chạy, nhảy,...).

+ Nêu các tư thế vận động của chân đã từng thực hiện (đứng).

- Cho HS thảo luận tìm câu trả lời.

- Khởi động cơ thể bằng các bài tập vận động và trò chơi.

b) Hoạt động của HS

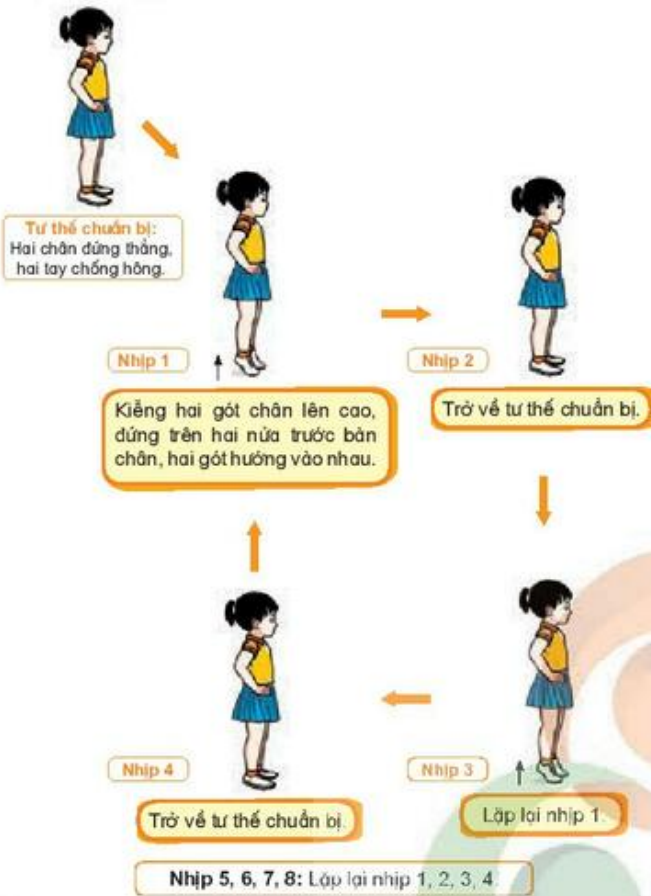
- Quan sát hình ảnh, liên hệ với những điều đã biết về hoạt động và tư thế vận động của chân.

- Thảo luận, tìm câu trả lời cho câu hỏi của GV.

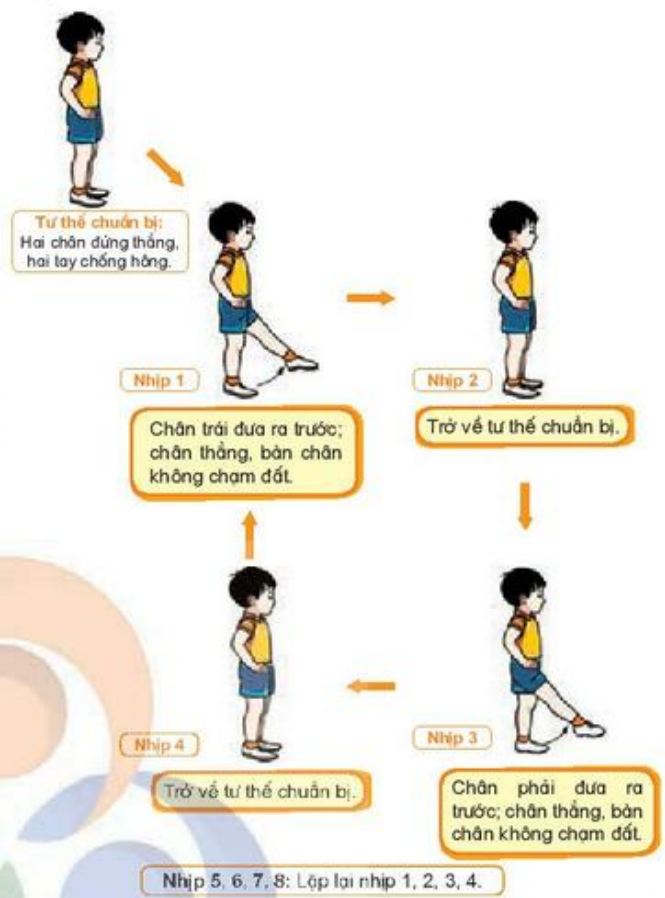
- Thực hiện các bài tập khởi động theo hướng dẫn của GV.

## 2) Kiến thức mới

### a) Dứng kiễng gót



### b) Chân đưa ra trước



50

51

## TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

(Hoạt động chung cả lớp)

### a) Hoạt động của GV

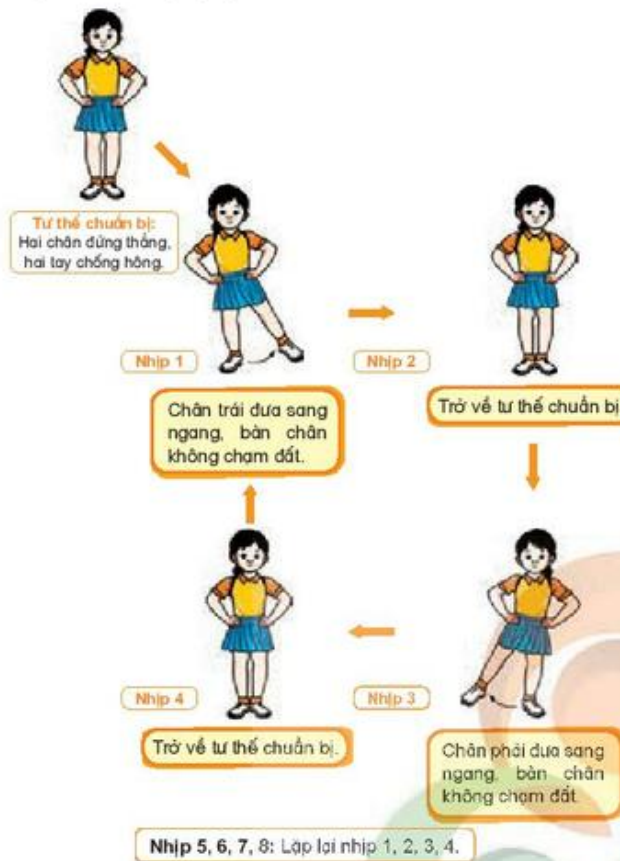
- Giới thiệu mục đích, tác dụng luyện tập các tư thế vận động cơ bản của chân.
- Sử dụng hình ảnh trực quan giới thiệu cấu trúc, tên gọi, hình thức biểu hiện các tư thế vận động cơ bản của chân.
- Làm mẫu, giới thiệu các nhịp và cách thực hiện các tư thế.
- Cho HS thực hiện thử bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ.
- Cho HS luyện tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV.

- Chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập và cách sửa chữa:

- + Mất thăng bằng do chuyển trọng tâm cơ thể không hợp lí, do thực hiện các tư thế quá nhanh khi chưa chuyển trọng tâm.
- + Tư thế đầu không hợp lí khi thực hiện các tư thế vận động của chân,...

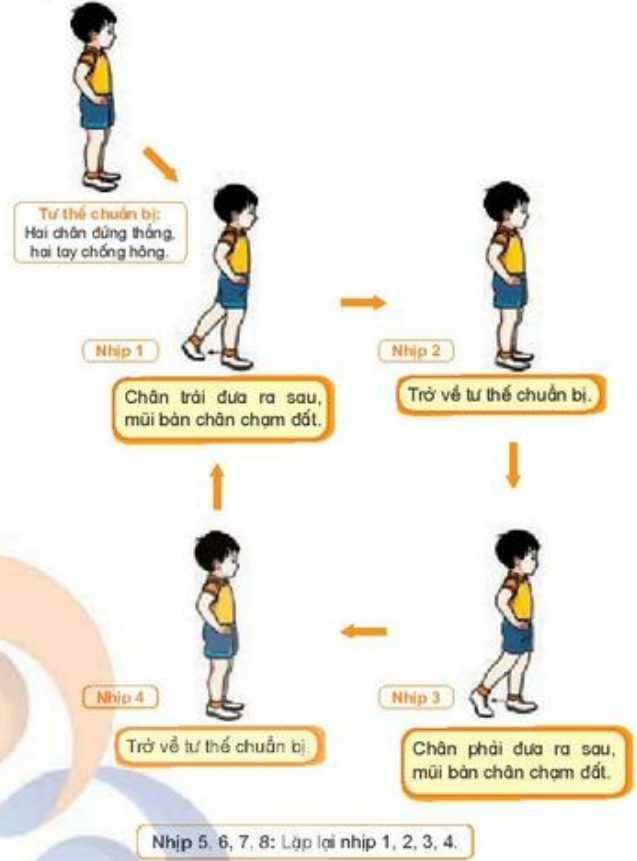


c) Chân đưa sang ngang



52

d) Chân đưa ra sau



53

b) Hoạt động của HS

- Quan sát, ghi nhớ cấu trúc, nhịp thực hiện các tư thế; hình thành biểu tượng đúng về tư thế vận động cơ bản của chân.
- Thực hiện thử các tư thế.
- Tập theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV. Ghi nhớ cảm giác về hướng, cảm giác cơ khi thực hiện từng tư thế.

TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

(Hoạt động cá nhân, theo cặp đôi, theo nhóm, cả lớp)

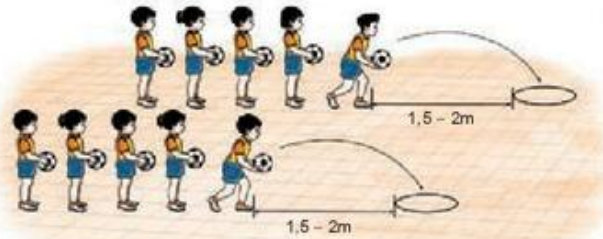
a) Hoạt động của GV

- Phổ biến hình thức, nội dung và yêu cầu ôn tập tư thế vận động cơ bản của đầu, cổ và tay.
- Phổ biến hình thức, nội dung và yêu cầu luyện tập.
- Phân công nhóm và địa điểm luyện tập.
- Chỉ dẫn hoạt động luyện tập của các nhóm.
- Tổ chức, điều khiển HS thực hiện trò chơi rèn luyện kỹ năng vận động và phân xạ.

## Luyện tập



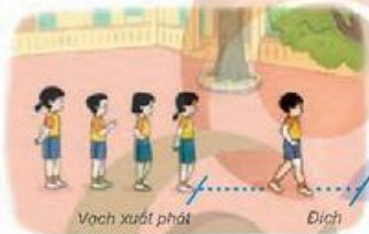
d) Trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ



Trò chơi Tung bóng trúng đích

## Vận dụng

- Tự luyện tập tư thế vận động cơ bản của chân trong giờ ra chơi, khi ở nhà.
- Di kiểm soát trên đường thẳng: Hai tay chống hông, duỗi thẳng đầu gối và bàn chân khi bước ra trước.



54

## TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

(Hoạt động theo nhóm, cả lớp)

### a) Hoạt động của GV

- Cho HS liên hoàn thực hiện các tư thế.
- Phối hợp luyện tập các tư thế với bài tập di chuyển.
- Tổ chức trò chơi rèn luyện tư thế vận động cơ bản của chân.
- Đặt câu hỏi để HS liên hệ, vận dụng:
  - + Vì sao thường mất thăng bằng khi luyện tập các tư thế vận động cơ bản của chân?
  - + Tìm các biểu hiện phối hợp giữa tay, chân và đầu, cổ trong các hoạt động của con người (đi, chạy, điều khiển phương tiện giao thông).
  - + Vì sao khi đi, khi chạy phải kết hợp đánh tay?
  - + Vì sao khi thực hiện động tác ngửa và gập thân người phải kết hợp ngửa đầu, cúi đầu?
- Hướng dẫn HS nội dung và cách tự luyện tập.

### b) Hoạt động của HS

- Thực hiện các bài tập và trò chơi vận dụng theo hướng dẫn của GV.
- Suy nghĩ tìm câu trả lời cho câu hỏi của GV.
- Ghi nhớ nội dung và yêu cầu tự luyện tập của GV.

### b) Hoạt động của HS

- Hoạt động cá nhân: Tập đếm nhịp kết hợp ôn tập các tư thế vận động cơ bản của đầu, cổ, tay; luyện tập tư thế vận động cơ bản của chân.
- Hoạt động theo cặp đôi: Luân phiên đếm nhịp và luyện tập các tư thế cơ bản của chân; tập phát hiện sai sót và sửa chữa tư thế của bạn khi luyện tập.
- Hoạt động theo nhóm: Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập; nêu nhận xét và sửa chữa sai sót giữa các bạn trong nhóm.
- Hoạt động chung cả lớp: Trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ.

## TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC TIẾT HỌC

(Hoạt động chung cả lớp)

### a) Hoạt động hồi phục sau luyện tập

Sử dụng các động tác thả lỏng hoặc trò chơi để giúp HS hồi phục cơ thể sau luyện tập.

### b) Nhận xét hoạt động học tập và giao nhiệm vụ về nhà

- Nhận xét về thái độ, kết quả học tập, khả năng vận dụng, tư thế và thể lực của HS.
- Giao nhiệm vụ tự luyện tập ở nhà.
- Hướng dẫn sử dụng SGK để HS tự học và chuẩn bị cho bài học mới.



Bài 4

Vận động phối hợp của cơ thể

MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

a) Mục tiêu

- Rèn luyện kĩ năng vận động phối hợp của cơ thể.
- Hình thành nhu cầu rèn luyện kĩ năng vận động phối hợp của cơ thể.

b) Yêu cầu cần đạt

- Kiến thức: Biết cách thực hiện các bài tập vận động phối hợp.
- Kỹ năng: Thực hiện cơ bản đúng cấu trúc và yêu cầu của bài tập.
- Thể lực: Có sự phát triển về thể lực chung, về năng lực vận động phối hợp (đặc biệt là năng lực liên kết vận động, năng lực định hướng, năng lực nhịp điệu và năng lực thăng bằng).
- Thái độ: Tích cực, tự giác và mạnh dạn trong luyện tập.

1) Mở đầu

Mục tiêu và yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được các bài tập vận động phối hợp của cơ thể.
- Tích cực, tự giác tham gia luyện tập.

Khởi động



Tập bài thể dục

Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi Kéo cưa

TÓ CHỨC HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

(Hoạt động chung cả lớp)

a) Hoạt động của GV

- Giới thiệu nội dung tiết học.
- Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu:
  - + Biểu hiện phối hợp giữa tay và chân.
  - + Các loại hình tại chỗ bật nhảy: Tại chỗ bật nhảy lên cao, ra trước, ra sau, sang hai bên bằng một chân, hai chân.
  - + Phân biệt tại chỗ bật nhảy với bật nhảy có đà.
- Đặt câu hỏi để thu hút sự chú ý của HS đối với nội dung tiết học:
  - + Kể về các hoạt động hằng ngày có sự phối hợp của hai tay, hai chân (ăn uống, giặt đồ, bê các vật nặng; đi, chạy, đá bóng, đạp xe,...).

+ Kể về các hoạt động hằng ngày có sự phối hợp giữa tay và chân (lao động trên đồng ruộng của người nông dân; điều khiển ô tô; thi đấu bóng rổ, bóng chuyền,...).

+ Kể về các hoạt động phối hợp giữa tay và chân đã từng thực hiện.

+ Kể về các hoạt động bật nhảy đã thực hiện (bật nhảy lên cao để với các vật ở trên cao; bật nhảy ra trước; bật nhảy sang hai bên để tránh các vật cản trên đường đi; bật nhảy khi chơi lò cò cùng các bạn,...).

- Cho HS thảo luận tìm câu trả lời.

- Khởi động cơ thể bằng các bài tập vận động và trò chơi.

b) Hoạt động của HS

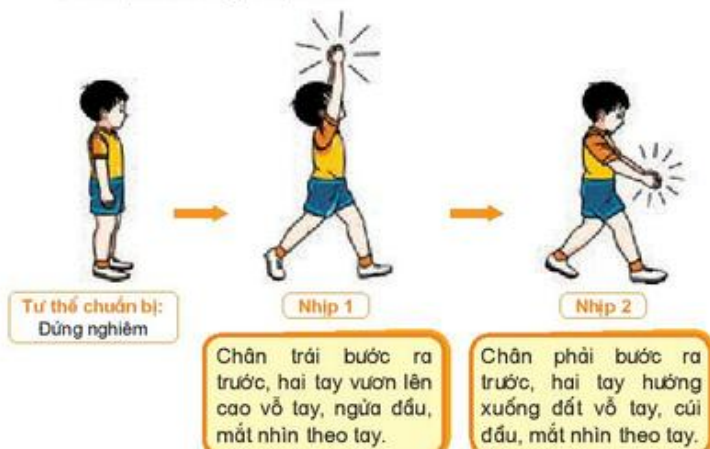
- Quan sát hình ảnh, liên hệ với những điều đã biết về hoạt động phối hợp của cơ thể.

- Thảo luận, tìm câu trả lời cho câu hỏi của GV.

- Thực hiện các bài tập khởi động theo hướng dẫn của GV.

## 2) Kiến thức mới

a) Đi phối hợp vỗ tay theo các hướng  
Đi luân phiên vỗ tay trên, dưới.



Đi luân phiên vỗ tay bên trái, bên phải.



56

### TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

(Hoạt động chung cả lớp)

a) Hoạt động của GV

- Giới thiệu mục đích, tác dụng rèn luyện khả năng vận động phối hợp của cơ thể.
- Sử dụng hình ảnh trực quan giới thiệu cấu trúc, tên gọi, hình thức biểu hiện của bài tập:
  - + Đi luân phiên vỗ tay trên dưới.
  - + Tại chỗ bật nhảy luân phiên đổi chân trước sau.
- Làm mẫu, giới thiệu các nhịp và cách thực hiện các bài tập.
- Cho HS thực hiện thử bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ.
- Cho HS luyện tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV.

- Chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập và cách sửa chữa:

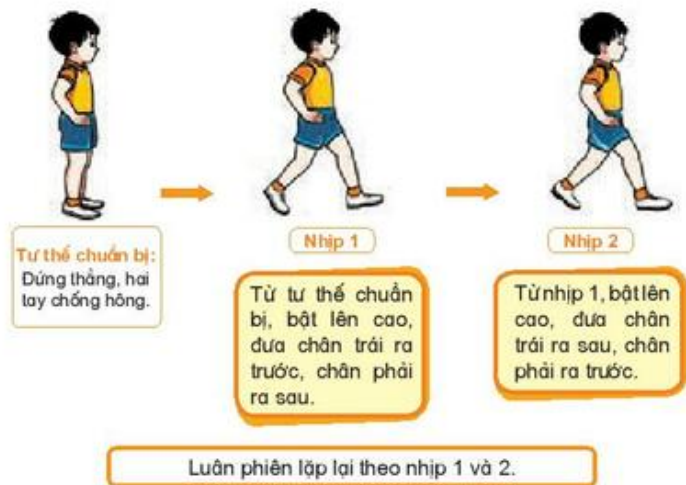
- + Phối hợp giữa tay và chân không đúng cấu trúc của nhịp.
- + Phối hợp xoay người, cúi đầu, ngửa đầu không đúng hướng với hoạt động của tay và chân.
- + Dùng sức không hợp lí khi bật nhảy, bật nhảy không đúng hướng; không giữ được thẳng bằng khi ở trên không, khi tiếp đất. Tiếp đất bằng cả bàn chân, không khụy gối để hoãn xung, luân phiên đổi chân không đúng nhịp.
- + Nhịp hô quá nhanh, quá chậm, không thể tính nhịp đều.



### b) Hoạt động của HS

- Quan sát, ghi nhớ cấu trúc, trình tự thực hiện, hình thành biểu tượng đúng về bài tập.
- Thực hiện thử các bài tập.
- Tập theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV.

### b) Tại chỗ bật nhảy luân phiên đổi chân trước, sau



### Luyện tập

#### a) Luyện tập cá nhân



#### b) Luyện tập cặp đôi



57

## TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

(Hoạt động cá nhân, theo cặp đôi, theo nhóm, cả lớp)

### a) Hoạt động của GV

- Phổ biến hình thức, nội dung, yêu cầu ôn tập các tư thế vận động cơ bản của đầu, cổ, tay và chân.
- Phổ biến hình thức nội dung và yêu cầu luyện tập:
  - + Tập từng nhịp, phối hợp các nhịp từ chậm đến nhanh.
  - + Kết hợp tập đếm nhịp với thực hiện bài tập.
  - + Tập quan sát và nhận xét các tư thế, động tác của bạn cùng tập.
- Phân công nhóm và địa điểm luyện tập.

- Chỉ dẫn, đánh giá hoạt động luyện tập của các nhóm.

- Tổ chức, điều khiển HS thực hiện trò chơi rèn luyện kỹ năng vận động và phản xạ.

### b) Hoạt động của HS

- Hoạt động cá nhân: Ôn tập các tư thế vận động cơ bản đã học, luyện tập các bài tập vận động phối hợp.
- Hoạt động theo cặp đôi: Luân phiên hô khẩu lệnh cho bạn luyện tập và luyện tập theo khẩu lệnh của bạn.
- Hoạt động theo nhóm: Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập, phát hiện sai sót và nêu nhận xét kết quả thực hiện bài tập của bạn.
- Hoạt động chung cả lớp: Trò chơi rèn luyện kỹ năng vận động và phản xạ.

c) Luyện tập nhóm



d) Trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ

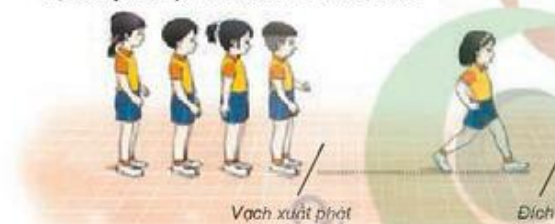


Trò chơi *Thi tung và bắt bóng*

### Vận dụng

Tự luyện tập:

- Di phối hợp vỗ tay theo các hướng.
- Bật nhảy luân phiên đổi chân trước, sau.



58

- Hướng dẫn HS nội dung và yêu cầu tự luyện tập.

### b) Hoạt động của HS

- Thực hiện các bài tập và trò chơi vận dụng theo hướng dẫn của GV.
- Suy nghĩ tìm câu trả lời cho câu hỏi của GV.
- Ghi nhớ nội dung và yêu cầu tự luyện tập của GV.

## TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC TIẾT HỌC

(Hoạt động chung cả lớp)

### a) Hoạt động hồi phục sau luyện tập

Sử dụng các động tác thả lỏng hoặc trò chơi để giúp HS hồi phục cơ thể sau luyện tập.

### b) Nhận xét hoạt động học tập và giao nhiệm vụ về nhà

- Nhận xét về thái độ, kết quả học tập, khả năng vận dụng, tư thế và thể lực của HS.
- Giao nhiệm vụ tự luyện tập ở nhà.
- Hướng dẫn sử dụng SGK để HS tự học và chuẩn bị cho bài học mới.

## TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

(Hoạt động theo nhóm, cả lớp)

### a) Hoạt động của GV

- Cho HS liên hoàn thực hiện đi vỗ tay theo các hướng, phối hợp bật nhảy với di chuyển về phía trước.
- Tổ chức thực hiện các bài tập theo hình thức trò chơi.
- Thay đổi nhịp điệu, tốc độ thực hiện bài tập (theo hướng tăng dần độ khó).
- Đặt câu hỏi để HS liên hệ, vận dụng:
  - + Có thể phối hợp vỗ tay trên dưới với bật nhảy đổi chân trước, sau được không?
  - + Tại chỗ bật nhảy luân phiên đổi chân trước, sau, có thể thay thế bằng bật nhảy luân phiên tách, chụm hai chân được không?
  - + Có thể phối hợp bật nhảy luân phiên đổi chân trước, sau với xoay người theo các hướng được không?



## Bài 5

# Vận động phối hợp của cơ thể, ôn tập

(TIẾP THEO)

### MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

#### a) Mục tiêu

- Rèn luyện kĩ năng vận động phối hợp của cơ thể và ôn tập chủ đề.
- Hình thành nhu cầu rèn luyện kĩ năng vận động phối hợp của cơ thể.
- Ôn tập các động tác vận động phối hợp của cơ thể.

#### b) Yêu cầu cần đạt

- **Kiến thức:** Biết cách thực hiện các bài tập vận động phối hợp.
- **Kĩ năng:** Thực hiện cơ bản đúng cấu trúc và yêu cầu của bài tập.
- **Thể lực:** Có sự phát triển về thể lực chung, về năng lực vận động phối hợp (đặc biệt là năng lực liên kết vận động, năng lực định hướng, năng lực nhịp điệu và năng lực thăng bằng).
- **Thái độ:** Tích cực, tự giác và mạnh dạn trong luyện tập.

## Bài 5 Vận động phối hợp của cơ thể (tiếp theo)

### 1) Mở đầu

#### Mục tiêu và yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được các bài tập vận động phối hợp của cơ thể.
- Tích cực, tự giác tham gia luyện tập.

#### Khởi động



Chạy chậm theo địa hình tự nhiên

#### Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi Giành cờ

59

### TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

(Hoạt động chung cả lớp)

#### a) Hoạt động của GV

- Giới thiệu nội dung tiết học.
- Sử dụng phương tiện trực quan để HS nhận biết khái quát về:
  - + Hoạt động phối hợp vỗ hai tay giữa hai HS.
  - + Hoạt động tách, chụm hai chân.
- Đặt câu hỏi để thu hút sự chú ý của HS đối với nội dung tiết học:
  - + Kể về những hoạt động phối hợp hai tay với bạn (khi chơi trò chơi “Giành cờ”, “Lộn cầu vồng”, “Kéo cưa lừa xé”,...).
  - + Tách, chụm hai chân có thể thực hiện theo những hướng nào? (tách chụm theo hướng phải – trái, trước – sau).
  - + Kể về những hoạt động tách, chụm hai chân đã từng thực hiện (khi luyện tập bài tập thể dục; khi đang bước đi và dừng lại,...).

- Cho HS thảo luận tìm câu trả lời.
- Khởi động cơ thể bằng các bài tập vận động và trò chơi.

#### b) Hoạt động của HS

- Quan sát hình ảnh, liên hệ với những điều đã biết về phối hợp vỗ hai tay và bật nhảy tách, chụm hai chân.
- Thảo luận, tìm câu trả lời cho câu hỏi của GV.
- Thực hiện các bài tập khởi động theo hướng dẫn của GV.

### TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

(Hoạt động chung cả lớp)

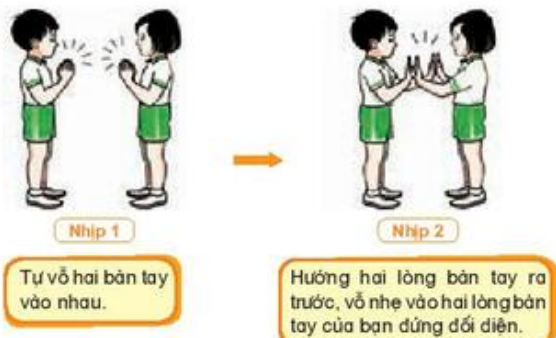
#### a) Hoạt động của GV

- Giới thiệu mục đích, tác dụng luyện tập phối hợp vỗ tay giữa hai HS và bật nhảy tách, chụm hai chân.
- Sử dụng hình ảnh trực quan giới thiệu cấu trúc, tên gọi, hình thức biểu hiện của bài tập.
- Làm mẫu, giới thiệu các nhịp và cách thực hiện các bài tập.
- Cho HS thực hiện thử bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ.
- Cho HS luyện tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV.

timdapan.com

**2) Kiến thức mới**

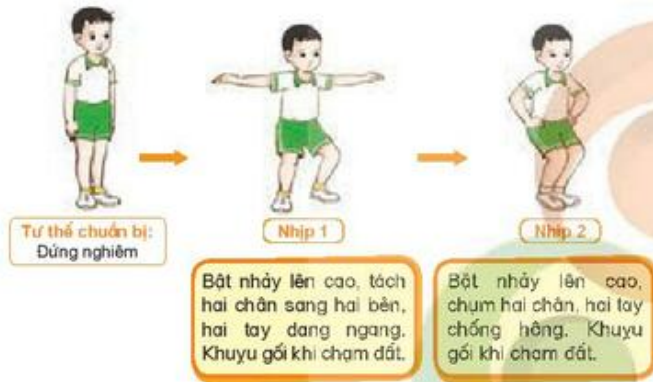
a) Động phối hợp vỗ hai tay



**Nhịp 1**  
Tự vỗ hai bàn tay vào nhau.

**Nhịp 2**  
Hướng hai lòng bàn tay ra trước, vỗ nhẹ vào hai lòng bàn tay của bạn đứng đối diện.

b) Tại chỗ bật nhảy luân phiên tách, chụm hai chân



**Tư thế chuẩn bị:**  
Dứng nghiêm

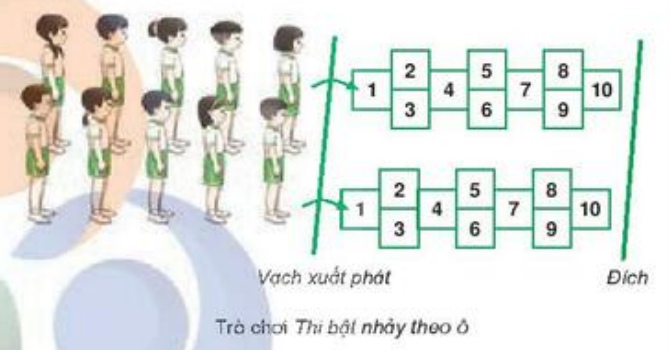
**Nhịp 1**  
Bật nhảy lên cao, tách hai chân sang hai bên, hai tay dang ngang. Khụy gối khi chạm đất.

**Nhịp 2**  
Bật nhảy lên cao, chụm hai chân, hai tay chống hông. Khụy gối khi chạm đất.

**3) Luyện tập**



d) Trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phân xạ



- Chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập và cách sửa chữa:
  - + Vỗ tay mạnh, không trùng bàn tay bạn.
  - + Khoảng cách đứng giữa hai HS không phù hợp; phối hợp không đồng bộ, không đúng nhịp.
  - + Sử dụng sức khi bật nhảy chưa đủ; thực hiện tách, chụm hai chân chậm.
  - + Tiếp đất bằng cả bàn chân, không khụy gối để hoãn xung.
  - + Nhịp hô quá nhanh, quá chậm, không có tính nhịp điệu.

**b) Hoạt động của HS**

- Quan sát, ghi nhớ cấu trúc, trình tự thực hiện, hình thành biểu tượng đúng về bài tập.
- Thực hiện thử các bài tập.
- Tập theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV.

**TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP**

(Hoạt động cá nhân, theo cặp đôi, theo nhóm, cả lớp)

**a) Hoạt động của GV**

- Phổ biến hình thức, nội dung, yêu cầu ôn tập chủ đề và luyện tập bài tập mới.

- Phân công nhóm và địa điểm luyện tập.
- Chỉ dẫn, đánh giá hoạt động luyện tập của các nhóm.
- Tổ chức, điều khiển HS thực hiện trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phân xạ.

**b) Hoạt động của HS**

- Hoạt động cá nhân: Ôn tập các bài tập vận động phối hợp đã học, luyện tập các bài tập mới.
- Hoạt động theo cặp đôi: Luân phiên hô khẩu lệnh cho bạn luyện tập và luyện tập theo khẩu lệnh của bạn.
- Hoạt động theo nhóm: Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập, phát hiện sai sót và nêu nhận xét kết quả thực hiện bài tập của bạn.
- Hoạt động chung cả lớp: Trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phân xạ.



## TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

(Hoạt động theo nhóm, cả lớp)

### a) Hoạt động của GV

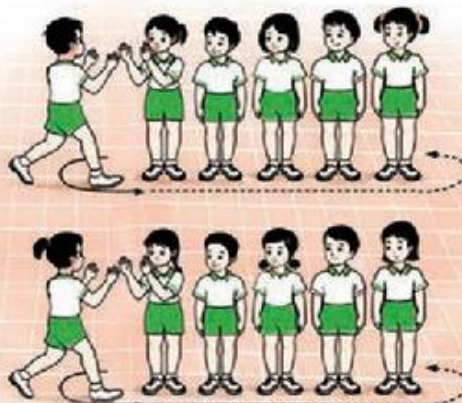
- Cho HS:
  - + Tăng tốc độ, thay đổi nhịp điệu thực hiện bài tập.
  - + Luân phiên phối hợp vỗ một tay giữa hai HS (tay trái vỗ tay trái, sau đó tay phải vỗ tay phải); di chuyển sang ngang, di chuyển trước – sau phối hợp vỗ tay giữa hai HS.
  - + Di chuyển ngang và lần lượt vỗ tay các bạn đứng trong hàng.
- Phối hợp bật nhảy tách, chạm hai chân với xoay người theo các hướng và di chuyển về phía trước.
- Tổ chức thực hiện các bài tập theo hình thức trò chơi.
- Hướng dẫn HS cách tự luyện tập và phối hợp luyện tập cùng các bạn.

### b) Hoạt động của HS

- Thực hiện các bài tập và trò chơi vận dụng theo hướng dẫn của GV.
- Ghi nhớ nội dung và yêu cầu tự luyện tập của GV.

## Vận dụng

- Hằng ngày, em hãy sử dụng các bài tập đã học để rèn luyện thân thể.
- Cùng các bạn luyện tập phối hợp vỗ tay.



62

## TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC TIẾT HỌC

(Hoạt động chung cả lớp)

### a) Hoạt động hồi phục sau luyện tập

Sử dụng các động tác thả lỏng hoặc trò chơi để giúp HS hồi phục cơ thể sau luyện tập.

### b) Nhận xét hoạt động học tập và giao nhiệm vụ về nhà

- Nhận xét về thái độ, kết quả học tập, khả năng vận dụng, tư thế và thể lực của HS.
- Giao nhiệm vụ tự luyện tập ở nhà.
- Hướng dẫn sử dụng SGK để HS tự học và chuẩn bị cho bài học mới.

## Chủ đề 4

### Môn bơi (17 tiết)

#### A – CẤU TRÚC NỘI DUNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

TT	Nội dung	Số tiết /bài	Kế hoạch dạy học																
			Tiết 1	Tiết 2	Tiết 3	Tiết 4	Tiết 5	Tiết 6	Tiết 7	Tiết 8	Tiết 9	Tiết 10	Tiết 11	Tiết 12	Tiết 13	Tiết 14	Tiết 15	Tiết 16	Tiết 17
Bài 1	Tập thở khi hoạt động trong nước	5	X	X	X	X	X												
Bài 2	Ngụp trong nước	6						X	X	X	X	X	X						
Bài 3	Di chuyển trong nước (kết hợp ôn tập chủ đề)	6												X	X	X	X	X	X

#### B – MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

##### 1. Mục tiêu

- Trang bị cho HS một số kiến thức, kĩ năng ban đầu về bơi.
- Rèn luyện thể chất, hình thành và phát triển khả năng hoạt động trong nước.
- Rèn luyện tinh kỉ luật, nhu cầu hợp tác trong luyện tập.

##### 2. Yêu cầu cần đạt

###### a) Kiến thức

- Nhận biết được mục đích, tác dụng luyện tập bơi.
- Nhận biết, ghi nhớ được hình thái biểu hiện, tên gọi một số hoạt động trong nước.
- Biết cách thở, ngụp, di chuyển khi hoạt động trong nước.
- Bước đầu nhận biết được cách: Phòng chống đuối nước, phát hiện và sửa chữa một số sai sót đơn giản trong luyện tập.
- Nhận biết yêu cầu hoạt động nhóm và cách hợp tác để luyện tập.

###### b) Kĩ năng

- Thực hiện được động tác thở bằng miệng, ngụp và di chuyển trong nước.
- Bước đầu thực hiện được các hình thức luyện tập theo nhóm, tổ.
- Phát hiện và tự sửa chữa được một số sai sót đơn giản trong luyện tập.

###### c) Thể lực

- Bước đầu có cảm giác đúng về phương hướng và khả năng dùng sức khi hoạt động trong nước.

- Có sự phát triển về khả năng liên kết vận động, khả năng giữ thăng bằng và nhịp điệu khi thực hiện một số bài tập bơi.

###### d) Thái độ

- Tích cực, mạnh dạn trong luyện tập.
- Bước đầu thể hiện tinh kỉ luật, trách nhiệm trong luyện tập.

#### C – NỘI DUNG

##### 1. Tập thở khi hoạt động trong nước

###### a) Thở bằng miệng

- Tập trên cạn:
  - + Hít vào bằng miệng – thở ra bằng miệng; hít vào bằng miệng – thở ra đồng thời bằng cả miệng và mũi.
  - + Hít vào bằng miệng – thở ra từ từ bằng miệng; hít vào bằng miệng – thở ra nhanh, mạnh bằng cả mũi và miệng.
  - + Hít vào nhanh và sâu bằng miệng – nín thở và thở ra từ từ bằng miệng.
- Tập trong nước (đứng trong nước, nước sâu tới bụng trên hoặc ngang ngực): Tự té nước vào mặt kết hợp tập hít vào và thở ra bằng miệng.

###### b) Nín thở trong nước

- Đứng trong nước, nước sâu tới bụng trên hoặc ngang ngực: Hít vào thật sâu trên mặt nước, nín thở úp mặt vào nước, thở ra trên mặt nước.

###### c) Kết hợp nín thở và thở ra trong nước

- Đứng trong nước, nước sâu tới bụng trên hoặc ngang ngực, hít vào thật sâu trên mặt nước:



- Nín thở, úp mặt vào nước, thở ra từ từ bằng miệng.
- Nín thở, úp mặt vào nước, thở ra nhanh, mạnh bằng cả miệng và mũi.

**d) Luân phiên hít vào trên mặt nước và thở ra trong nước**

Đứng trong nước, nước sâu tới bụng trên hoặc ngang ngực: Luân phiên hít vào thật sâu trên mặt nước, úp mặt vào nước và thở ra (thở ra từ từ bằng miệng; sau đó thở ra nhanh, mạnh bằng miệng và mũi).

**2. Ngụp trong nước**

Đứng trong nước sâu tới bụng trên hoặc ngang ngực, luyện tập:

**a) Ngụp tại chỗ trong nước**

Hít vào thật sâu trên mặt nước, nín thở và từ từ ngồi vào trong nước kết hợp thở ra bằng miệng, sau đó nhanh chóng đứng lên.

**b) Ngụp tại chỗ kết hợp tập nổi trong nước**

Hít vào thật sâu trên mặt nước, nín thở và từ từ ngồi vào trong nước (hai tay ôm gối), giữ nguyên tư thế ôm gối khi cơ thể từ từ nổi lên, sau đó nhanh chóng thở ra và đứng lên.

**c) Ngụp tại chỗ kết hợp tập nổi và duỗi người trong nước**

Hít vào thật sâu trên mặt nước, nín thở và từ từ ngồi vào trong nước, khi cơ thể nổi lên, duỗi thẳng người trong nước, sau đó nhanh chóng thở ra và đứng lên.

**d) Ngụp tại chỗ kết hợp quan sát trong nước**

Hít vào thật sâu trên mặt nước, nín thở và từ từ ngụp vào trong nước quan sát một số vật thể hoặc hoạt động của HS khác trong nước.

**3. Di chuyển trong nước**

**a) Đi theo các hướng trong nước cạn (nước nông)**

Đứng trong nước sâu tới đầu gối, luyện tập:

- Đi chậm, đi nhanh theo đường thẳng.
- Đi sang ngang (sang trái, sang phải).
- Đi chậm, đi nhanh theo vòng tròn (luân phiên đổi chiều xuôi, ngược).

**b) Nằm sấp trong nước di chuyển bằng tay**

Nằm sấp trong nước, đầu ngửa trên mặt nước, dùng hai tay di chuyển ra phía trước.

**c) Nằm ngửa trong nước di chuyển bằng tay**

Nằm ngửa trong nước, đầu trên mặt nước, hai tay và hai chân chống trên sàn bể bơi, phối hợp tay và chân

để di chuyển ra phía trước.

**d) Đi thẳng ra phía trước kết hợp hai tay quạt nước**

Đứng trong nước sâu tới bụng trên hoặc ngang ngực, luyện tập:

Đứng thẳng, hai tay dang rộng sang hai bên, hai bàn tay ngụp trong nước. Đi thẳng ra phía trước kết hợp hai tay quạt nước ra sau (hai tay đồng thời quạt nước hoặc luân phiên quạt nước theo nhịp bước của chân).

**d) Đi trong nước sâu kết hợp nhòai người vào nước**

Đứng trong nước sâu tới bụng trên hoặc ngang ngực, luyện tập:

Đi nhanh ra phía trước, đồng thời hít vào thật sâu, nín thở và nhòai người vào nước (khi nhòai người vào nước, hai tay vươn thẳng ra phía trước, cố gắng duỗi thẳng thân và thở ra hết).

**4. Trò chơi vận động bổ trợ tập bơi**

**a) Trò chơi "Té nước"**

– **Hoạt động chuẩn bị:** Cả lớp tập hợp thành hai hàng ngang (nước sâu tới bụng trên hoặc ngang ngực), HS đứng đối diện nhau theo từng cặp với khoảng cách 1,5 – 2m.

– **Thực hiện trò chơi:** Khi có lệnh bắt đầu, HS dùng hai tay té nước vào nhau theo từng cặp và kết hợp thở bằng miệng.

– **Yêu cầu:** HS vừa té nước vừa tiến dần lên phía trước. Trò chơi mỗi lần thực hiện trong 30 giây.

**b) Trò chơi "Đi nhanh về đích"**

– **Hoạt động chuẩn bị:** HS tập hợp thành hàng ngang (nước sâu tới đầu gối), mỗi nhóm hai HS cầm tay nhau bằng cả hai tay.

– **Thực hiện trò chơi:** Khi có lệnh bắt đầu, từng đôi cùng đi thẳng về đích.

– **Yêu cầu:** HS không rời tay nhau khi đi chuyển, chân bước thẳng ra trước. Nhóm về đích đầu tiên là thắng cuộc.

**c) Trò chơi "Ngụp trong nước đếm số ngón tay"**

– **Hoạt động chuẩn bị:** Cả lớp tập hợp thành hai hàng ngang (trong nước sâu tới bụng trên hoặc ngang ngực), HS đứng đối diện nhau theo từng cặp với khoảng cách 0,5 – 1m.

– **Thực hiện trò chơi:** Khi có lệnh bắt đầu, HS luân phiên từng hàng ngụp vào trong nước và đếm nhẩm số ngón tay của bạn đang xoè ra.

– **Yêu cầu:** Khi đứng lên hô to số ngón tay đếm được, HS đếm không đúng là thua cuộc.

**d) Trò chơi “Đi kết hợp quạt tay trong nước về đích”**

- **Hoạt động chuẩn bị:** Cả lớp đứng theo đội hình nhiều hàng ngang (trong nước sâu tới bụng trên hoặc ngang ngực). Hàng ngang đầu tiên cách thành bể bơi 4 – 5m.
- **Thực hiện trò chơi:** HS trong từng hàng xuất phát và đi thẳng ra phía trước (đi kết hợp dùng tay quạt nước) theo lệnh của GV.
- **Yêu cầu:** Không xuất phát trước khi có lệnh của GV. HS về đích đầu tiên là thắng cuộc.

**đ) Trò chơi “Cùng bạn di chuyển ngang về đích”**

- **Hoạt động chuẩn bị:** Cả lớp đứng theo đội hình nhiều hàng ngang (trong nước sâu tới đầu gối). HS trong mỗi hàng đứng theo nhóm 2 người đối diện nhau (cầm tay nhau bằng hai tay, vai hướng về phía đích). Hàng ngang đầu tiên cách thành bể bơi 4 – 5m.
- **Thực hiện trò chơi:** Khi có lệnh bắt đầu, các nhóm trong mỗi hàng di chuyển ngang về đích.
- **Yêu cầu:** Luôn di chuyển ngang về đích, hai HS không rời tay nhau. Nhóm về đích đầu tiên là thắng cuộc.

**D – ĐẢM BẢO AN TOÀN TRONG LUYỆN TẬP**

Trước và trong khi dạy học môn bơi, GV cần triệt để thực hiện các yêu cầu sau:

- a) Cung cấp thông tin cho HS về yêu cầu đảm bảo an toàn trong luyện tập**
- Có đủ điều kiện về sức khỏe để tham gia luyện tập môn bơi và giờ học; không thuộc diện có khuyến cáo của thầy thuốc về hạn chế hoặc cấm vận động nặng.

- Không đang trong thời kì điều trị các bệnh ngoài da, mắt và đường hô hấp; chấn thương cơ, khớp; các bệnh truyền nhiễm có thể lây lan trong cộng đồng.
- Có đủ những trang bị cá nhân thiết yếu để phục luyện tập bơi.

**b) Chuẩn bị và triển khai giờ học**

- Nắm vững thông tin về tình trạng sức khỏe từng HS thông qua bộ phận y tế của nhà trường và phụ huynh.
- Phổ biến yêu cầu đảm bảo an toàn khi luyện tập cho HS trong từng giờ học.
- Kiểm tra mức độ đảm bảo an toàn của địa điểm luyện tập: Độ sâu của nước trong từng khu vực bể bơi; trang thiết bị cứu đuối, nhân viên cứu đuối, nhân viên y tế phục vụ cứu đuối, phương tiện vận chuyển cấp cứu.
- Nắm vững điều kiện an toàn về: Mức độ vệ sinh, nhiệt độ của nước trong bể bơi và tình hình thời tiết khi diễn ra giờ học.
- Phân công nhóm, cặp đôi HS quản lí và theo dõi lẫn nhau trong quá trình học tập.
- Kiểm tra sĩ số HS trước khi xuống nước và khi lên bờ.
- Thực hiện thời gian luyện tập, lượng vận động trong mỗi giờ học phù hợp với quy định chung và độ tuổi. Đảm bảo các nguyên tắc sư phạm và nguyên tắc về phương pháp GDTC.
- Đảm bảo tình cân đối và mức độ phù hợp giữa số lượng GV (trợ giảng, hướng dẫn viên) và HS trong từng giờ học.
- Đảm bảo toàn bộ các hoạt động luyện tập được diễn ra dưới sự giám sát, điều hành của GV.

**Đ – HƯỚNG DẪN DẠY HỌC THEO BÀI**



# Bài 1

## Tập thở khi hoạt động trong nước

Chủ đề

4

MÔN BƠI

Các em chỉ tập bơi khi có người lớn đi cùng

### Bài 1

### Tập thở khi hoạt động trong nước

#### MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

##### a) Mục tiêu

Rèn luyện khả năng thở bằng miệng khi hoạt động trong nước.

##### b) Yêu cầu cần đạt

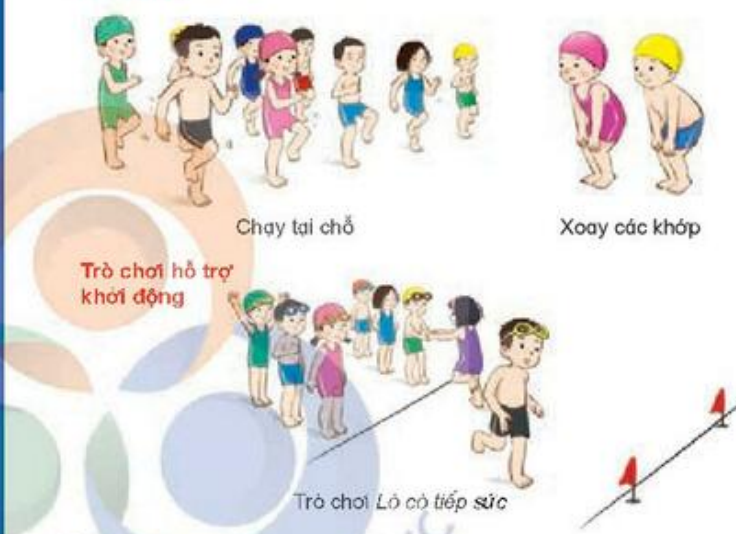
- **Kiến thức:** Biết cách thở bằng miệng (hít vào bằng miệng trên mặt nước và thở ra bằng miệng trong nước).
- **Kĩ năng:** Thực hiện được yêu cầu của các bài tập thở khi hoạt động trong nước.
- **Thế lực:** Liên kết được các hoạt động của bài tập theo thứ tự luyện tập (hít vào trên mặt nước – nín thở – thở ra bằng miệng trong nước).
- **Thái độ:** Tích cực, tự giác và kỉ luật cao trong luyện tập.

#### 1) Mở đầu

##### Mục tiêu và yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được các bài tập thở, nín thở khi hoạt động trong nước.
- Tích cực, tự giác tham gia luyện tập.

##### Khởi động



64

#### TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

(Hoạt động chung cả lớp)

##### a) Hoạt động của GV

- Giới thiệu nội dung tiết học. Phổ biến yêu cầu an toàn luyện tập.
- Sử dụng phương tiện trực quan giúp HS nhận biết về:
  - + Các hình thức hoạt động trong nước của con người (đi, ngụp, bơi, lặn,...).
  - + Yêu cầu cơ bản để có thể hoạt động an toàn trong nước: Phải biết thở bằng miệng.
- + Biểu hiện cơ bản của thở bằng miệng.
- Đặt câu hỏi để thu hút sự tập trung chú ý của HS về nội dung tiết học:

- + Con người có thể hít vào trong nước được không?
- + Con người chỉ có thể hít vào ở đâu? (trên mặt nước).
- + Nếu hít vào trong nước sẽ xảy ra tình trạng gì? (bị sặc nước,...).
- + Để hoạt động an toàn trong nước phải làm gì? (tập thở bằng miệng, tập bơi).
- + Ai đã từng thở bằng miệng? Khi nào? (khi bị ngạt mũi,...).
- Tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.
- Khởi động cơ thể: Tổ chức và hướng dẫn HS khởi động cơ thể bằng các bài tập chạy, xoay các khớp, trò chơi,...).

##### b) Hoạt động của HS

- Quan sát hình ảnh, nhận biết các hoạt động trong nước, cách thở bằng miệng.
- Suy nghĩ, thảo luận tìm câu trả lời cho câu hỏi của GV.
- Thực hiện các bài tập khởi động cơ thể.

## 2) Kiến thức mới

### a) Thở bằng miệng



Hít vào và thở ra bằng miệng khi ở trên cạn.



Hít vào và thở ra bằng miệng khi lặn nước vào mặt.

### b) Nín thở trong nước



### c) Kết hợp nín thở và thở ra trong nước



### d) Luân phiên hít vào trên mặt nước và thở ra trong nước



## 3) Luyện tập

### a) Tập thở bằng miệng



Tập hít vào và thở ra bằng miệng khi ở trên cạn.

## TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI (TRÊN CẠN)

(Hoạt động chung cả lớp)

### a) Hoạt động của GV

- Giới thiệu mục đích, tác dụng luyện tập thở bằng miệng.
- Sử dụng hình ảnh trực quan giới thiệu cấu trúc, tên gọi, hình thức biểu hiện của các bài tập: Thở bằng miệng, nín thở trong nước; kết hợp nín thở và thở ra trong nước; luân phiên hít vào trên mặt nước và thở ra trong nước.
- Làm mẫu, giới thiệu yêu cầu và cách thực hiện các bài tập.
- Cho HS thực hiện thử (mô phỏng) bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ.
- Cho HS đồng loạt luyện tập mô phỏng theo lệnh và động tác mẫu của GV.
- Chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập và cách sửa chữa:
  - + Hít vào bằng cả mũi và miệng.
  - + Cố gắng nín thở lâu hơn quy định của GV.
  - + Luân phiên hít vào, thở ra thiếu nhịp điệu.

### b) Hoạt động của HS

- Quan sát hình ảnh và động tác mẫu của GV, ghi nhớ cấu trúc, trình tự thực hiện, hình thành biểu tượng đúng về bài tập.
- Thực hiện thử các bài tập.
- Luyện tập theo lệnh và động tác mẫu của GV.

## TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP (TRONG NƯỚC)

(Hoạt động theo cặp đôi, theo nhóm, cả lớp)

### a) Hoạt động của GV

- Tổ chức đội hình, phân công theo cặp đôi, theo nhóm, tổ luyện tập và giám sát lẫn nhau.
- Điều khiển, chỉ dẫn, đánh giá hoạt động luyện tập của HS.
- Tổ chức và điều khiển HS thực hiện trò chơi hỗ trợ tập bơi.





Tập hít vào và thở ra bằng miệng khi tự té nước vào mặt.

b) Tập nín thở trong nước theo hướng dẫn của giáo viên



c) Tập kết hợp nín thở và thở ra trong nước theo hướng dẫn của giáo viên



d) Tập luân phiên hít vào trên mặt nước và thở ra trong nước theo hướng dẫn của giáo viên



d) Trò chơi vận động hỗ trợ tập bơi



Trò chơi Tê nước



Trò chơi Đi nhanh về đích

#### Vận dụng

- Tự tập hít thở bằng miệng khi tập thể dục buổi sáng.
- Vì sao phải tập thở bằng miệng khi hoạt động trong nước?
- Vì sao chỉ được tập bơi khi có giáo viên hoặc người lớn hướng dẫn?

67

88

#### b) Hoạt động của HS

- Thực hiện nội dung và trình tự luyện tập theo hướng dẫn và giám sát của GV.
- Phối hợp với bạn luân phiên thực hiện bài tập và hỗ trợ, giám sát lẫn nhau.
- Tự đánh giá kết quả luyện tập và nhận xét kết quả luyện tập của bạn cùng nhóm.
- Tham gia trò chơi hỗ trợ tập bơi.

### TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

(Hoạt động theo nhóm, cả lớp)

#### a) Hoạt động của GV

- Thay đổi yêu cầu luyện tập (tăng tốc độ thực hiện): Cho HS từng cặp vịn tay nhau (hoặc vịn thành bể bơi) luân phiên hoặc đồng thời: Đứng lên hít vào nhanh bằng miệng trên mặt nước, cúi người thở ra nhanh trong nước.
- Hướng dẫn HS nội dung và yêu cầu tự tập thở bằng miệng khi tập thể dục buổi sáng ở nhà.

#### b) Hoạt động của HS

Thực hiện yêu cầu vận dụng của GV.

### TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC TIẾT HỌC

(Hoạt động chung cả lớp)

#### a) Hoạt động hồi phục sau luyện tập

Cho HS thực hiện các động tác hoặc trò chơi có tác dụng thả lỏng cơ thể (có vận động nhẹ nhàng, vui tươi).

#### b) Nhận xét hoạt động học tập và giao nhiệm vụ về nhà

- Nhận xét về thái độ, kết quả học tập của HS.
- Giao nhiệm vụ tự luyện tập ở nhà.

## Bài 2

# Ngụp trong nước

## Bài 2 Ngụp trong nước

### MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

#### a) Mục tiêu

Rèn luyện khả năng ngụp trong nước.

#### b) Yêu cầu cần đạt

- **Kiến thức:** Biết cách thực hiện các bài tập ngụp trong nước.
- **Kỹ năng:** Thực hiện được yêu cầu của các bài tập ngụp trong nước.
- **Thế lực:** Liên kết được các hoạt động của bài tập theo thứ tự luyện tập.
- **Thái độ:** Tích cực, tự giác và kỉ luật cao trong học tập.

### 1) Mở đầu

#### Mục tiêu và yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được các bài tập ngụp trong nước.
- Tích cực, tự giác tham gia luyện tập.

#### Khởi động



Chạy tại chỗ

Xoay các khớp

#### Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi Kéo cửa lữa xẻ

### TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

(Hoạt động chung cả lớp)

#### a) Hoạt động của GV

- Giới thiệu nội dung tiết học. Phổ biến yêu cầu an toàn luyện tập.
- Sử dụng phương tiện trực quan giúp HS nhận biết về: Ngồi trong nước, nổi trong nước; đuổi người trong nước, quan sát trong nước.
- Đặt câu hỏi để thu hút, kích lệ sự tập trung chú ý của HS:
  - + Biểu hiện để nhận biết ngụp trong nước là gì? (toàn thân ở dưới mặt nước).
  - + Điều gì không thể làm được khi ngụp trong nước? (hít vào).
- Tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.
- Khởi động cơ thể: Tổ chức và hướng dẫn HS khởi động cơ thể bằng các bài tập chạy, xoay các khớp, trò chơi,...

#### b) Hoạt động của HS

- Quan sát hình ảnh, nhận biết về hoạt động ngụp trong nước.
- Suy nghĩ, thảo luận tìm câu trả lời cho câu hỏi của GV.
- Thực hiện các bài tập khởi động cơ thể.



## 2 Kiến thức mới

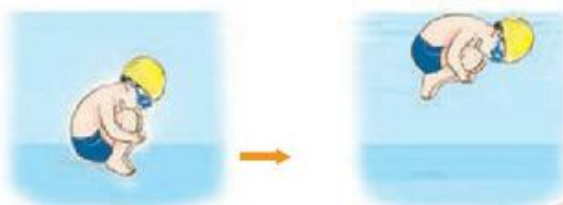
a) Ngụp tại chỗ trong nước



d) Ngụp tại chỗ kết hợp quan sát trong nước



b) Ngụp tại chỗ kết hợp tập nổi trong nước



## 3 Luyện tập

a) Tập ngụp tại chỗ trong nước theo hướng dẫn của giáo viên



c) Ngụp tại chỗ kết hợp tập nổi và đuổi người trong nước



70

71

### TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI (TRÊN CẠN)

(Hoạt động chung cả lớp)

a) Hoạt động của GV

- Giới thiệu mục đích, tác dụng luyện tập ngụp trong nước.
- Sử dụng hình ảnh trực quan giới thiệu cấu trúc, tên gọi, hình thức biểu hiện của các bài tập ngụp trong nước.
- Làm mẫu, giới thiệu yêu cầu và cách thực hiện các bài tập.
- Cho HS thực hiện thử (mô phỏng) bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ.
- Cho HS đồng loạt luyện tập mô phỏng theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.
- Chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập và cách sửa chữa:

- + Cố gắng nín thở lâu hơn hướng dẫn của GV khi ngồi trong nước.
- + Thở ra quá nhanh, quá sớm khi tập nổi (nên cơ thể nhanh chóng chìm xuống).
- + Không đuổi được thân người trong nước.

b) Hoạt động của HS

- Quan sát hình ảnh và động tác mẫu của GV, ghi nhớ cấu trúc, trình tự thực hiện, hình thành biểu tượng đúng về bài tập.
- Thực hiện thử bài tập.
- Mô phỏng bài tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

### TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP (TRONG NƯỚC)

(Hoạt động theo cặp đôi, theo nhóm, cả lớp)

a) Hoạt động của GV

- Phổ biến nội dung và yêu cầu ôn tập: Tập thở bằng miệng, nín thở và thở ra trong nước.
- Tổ chức đội hình, phân công theo cặp đôi, theo nhóm, tổ luyện tập và giám sát lẫn nhau.
- Điều khiển, chỉ dẫn, đánh giá hoạt động luyện tập của HS.
- Tổ chức và điều khiển HS thực hiện trò chơi hỗ trợ tập bơi.

timdapan.com

b) Ngụp tại chỗ kết hợp tập nổi trong nước theo hướng dẫn của giáo viên



d) Ngụp tại chỗ kết hợp tập quan sát trong nước theo hướng dẫn của giáo viên



d) Trò chơi vận động hỗ trợ tập bơi



c) Ngụp tại chỗ kết hợp tập nổi và đuổi người trong nước theo hướng dẫn của giáo viên



Trò chơi Ngụp trong nước đếm số ngón tay

**Vận dụng**

- Tập hít vào thật sâu bằng miệng và thở ra từ từ bằng miệng khi tập thể dục buổi sáng.
- Vì sao luôn phải tập ngụp trong nước theo cặp đôi dưới sự quan sát của giáo viên?

**b) Hoạt động của HS**

- Thực hiện nội dung và trình tự luyện tập theo hướng dẫn và giám sát của GV.
- Phối hợp với bạn luân phiên thực hiện bài tập và hỗ trợ, giám sát lẫn nhau.
- Tự đánh giá kết quả luyện tập và nhận xét kết quả luyện tập của bạn cùng nhóm.
- Tham gia trò chơi hỗ trợ tập bơi.

- Tập nổi, tập đuổi người trong nước với sự hỗ trợ của bạn.

**b) Hoạt động của HS**

Thực hiện yêu cầu vận dụng của GV.

**TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC TIẾT HỌC**  
(Hoạt động chung cả lớp)

**a) Hoạt động hồi phục sau luyện tập**

Cho HS thực hiện các động tác hoặc trò chơi có tác dụng thả lỏng cơ thể (có vận động nhẹ nhàng, vui tươi).

**b) Nhận xét hoạt động học tập và giao nhiệm vụ về nhà**

- Nhận xét về thái độ, kết quả học tập của HS.
- Giao nhiệm vụ tự luyện tập ở nhà.

**TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**

(Hoạt động theo nhóm, cả lớp)

**a) Hoạt động của GV**

Phối hợp thực hiện các động tác trong điều kiện thay đổi:

- Vịn tay bạn hoặc thành bể bơi luân phiên đứng lên (thân người nhô lên khỏi mặt nước) hít vào bằng miệng, ngồi xuống (ngụp trong nước) nín thở và thở ra bằng miệng.



## Bài 3

# Di chuyển trong nước

## Bài 3 Di chuyển trong nước

### MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

#### a) Mục tiêu

Rèn luyện khả năng di chuyển trong nước.

#### b) Yêu cầu cần đạt

- **Kiến thức:** Biết cách thực hiện các bài tập di chuyển trong nước.
- **Kỹ năng:** Thực hiện được yêu cầu của các bài tập di chuyển trong nước.
- **Thế lực:** Liên kết được các hoạt động của bài tập theo thứ tự luyện tập.
- **Thái độ:** Tích cực, tự giác và kỷ luật cao trong học tập.

### 1 Mở đầu

#### Mục tiêu và yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được các bài tập di chuyển trong nước.
- Tích cực, tự giác tham gia luyện tập.

#### Khởi động



Chạy tại chỗ



Xoay các khớp

#### Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi Rồng rắn lên mây

74

### TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

(Hoạt động chung cả lớp)

#### a) Hoạt động của GV

- Giới thiệu nội dung tiết học. Phổ biến yêu cầu an toàn luyện tập.
- Sử dụng phương tiện trực quan giúp HS nhận biết về các hình thức di chuyển trong nước.

- Đặt câu hỏi để thu hút, kích lệ sự tập trung chú ý của HS đối với nội dung tiết học:

+ Vì sao đi trong nước khó hơn đi trên cạn? (vì bị nước cản bước chân).

+ Đứng trong nước sâu (tới ngực) khó thở hay dễ thở hơn trong nước? (khó thở hơn vì nước ép vào ngực và bụng).

- Tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.

- Khởi động cơ thể: Tổ chức và hướng dẫn HS khởi động cơ thể bằng các bài tập chạy, xoay các khớp, trò chơi,...

#### b) Hoạt động của HS

- Quan sát hình ảnh, nhận biết về các hình thức di chuyển trong nước.

- Suy nghĩ, thảo luận tìm câu trả lời cho câu hỏi của GV.

- Thực hiện các bài tập khởi động cơ thể.

## 2 Kiến thức mới

a) Di theo các hướng trong nước cạn (nước nông)



Di chậm, di nhanh theo đường thẳng.



Di sang ngang.



Di chậm, di nhanh theo vòng tròn.



Di giật lùi chậm, nhanh.

b) Nằm sấp trong nước đi chuyển bằng tay



c) Nằm ngửa trong nước đi chuyển bằng tay



75

78

### TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI (TRÊN CẠN)

(Hoạt động chung cả lớp)

a) Hoạt động của GV

- Giới thiệu mục đích, tác dụng luyện tập di chuyển trong nước.
- Sử dụng hình ảnh trực quan giới thiệu cấu trúc, tên gọi, hình thức biểu hiện của các bài tập di chuyển trong nước.
- Làm mẫu, giới thiệu yêu cầu và cách thực hiện các bài tập di chuyển trong nước.
- Cho HS thực hiện mô phỏng động tác đi phối hợp quạt tay trong nước, tư thế chuẩn bị nhào người vào nước.



d) Đi thẳng ra phía trước kết hợp hai tay quạt nước



Đi sang ngang.

d) Đi trong nước sâu kết hợp nhào người vào nước



Đi chậm, đi nhanh theo vòng tròn.

### Luyện tập

a) Tập đi theo các hướng trong nước căn theo hướng dẫn của giáo viên



Đi chậm, đi nhanh theo đường thẳng.



Đi giết lùi chậm, nhanh.

### b) Hoạt động của HS

- Quan sát hình ảnh và động tác mẫu của GV, ghi nhớ cấu trúc, trình tự thực hiện, hình thành biểu tượng đúng về bài tập.
- Thực hiện thử bài tập.
- Mô phỏng bài tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

### TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP (TRONG NƯỚC)

(Hoạt động theo cặp đôi, theo nhóm, cả lớp)

#### a) Hoạt động của GV

- Phổ biến nội dung và yêu cầu ôn tập các bài tập ngụp trong nước, nội dung ôn tập chủ đề.
- Tổ chức đội hình, phân công theo cặp đôi, theo nhóm, tổ luyện tập và giám sát lẫn nhau.
- Làm mẫu lại các hình thức di chuyển trong nước.
- Chỉ dẫn một số sai sót cần tránh khi luyện tập:
  - + Phối hợp quạt tay thiếu lực khi đi trong nước.
  - + Khi nhào người vào nước lực đạp chân chưa đủ mạnh, thân người và tay không vươn thẳng về trước.
- Điều khiển, chỉ dẫn, đánh giá hoạt động luyện tập của HS.
- Tổ chức và điều khiển HS thực hiện trò chơi hỗ trợ tập bơi.

b) Tập nằm sấp, nằm ngửa trong nước, di chuyển bằng tay theo hướng dẫn của giáo viên



c) Đi thẳng ra phía trước, kết hợp hai tay quạt nước theo hướng dẫn của giáo viên



d) Tập đi trong nước sâu, kết hợp tập nhồi người vào nước theo hướng dẫn của giáo viên



d) Trò chơi vận động hỗ trợ tập bơi



Trò chơi Đi kết hợp quạt tay trong nước về đích



Trò chơi Cùng bạn đi chuyển ngang về đích

#### Vận dụng

- Tập hít vào thật sâu bằng miệng, thở ra nhanh, mạnh bằng mũi và miệng khi tập thể dục buổi sáng.
- Kể lên các bài tập đi chuyển trong nước.

78

80

#### b) Hoạt động của HS

- Thực hiện nội dung và trình tự luyện tập theo hướng dẫn và giám sát của GV.
- Phối hợp với bạn luân phiên thực hiện bài tập và hỗ trợ, giám sát lẫn nhau.
- Tự đánh giá kết quả luyện tập và nhận xét kết quả luyện tập của bạn cùng nhóm.
- Tham gia trò chơi hỗ trợ tập bơi.

#### TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

(Hoạt động theo nhóm, cả lớp)

##### a) Hoạt động của GV

Phối hợp thực hiện các động tác trong điều kiện thay đổi:

- Nhấc cao chân khi đi trong nước (nhấc cao bàn chân lên khỏi mặt nước khi bước ra phía trước).
- Chuyển từ đi thành chạy ra phía trước.

#### b) Hoạt động của HS

Thực hiện yêu cầu vận dụng của GV.

#### TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC TIẾT HỌC

(Hoạt động chung cả lớp)

##### a) Hoạt động hồi phục sau luyện tập

Cho HS thực hiện các động tác hoặc trò chơi có tác dụng thả lỏng cơ thể (có vận động nhẹ nhàng, vui tươi).

##### b) Nhận xét hoạt động học tập và giao nhiệm vụ về nhà

- Nhận xét về thái độ, kết quả học tập của HS.
- Giao nhiệm vụ tự luyện tập ở nhà.



# Chủ đề 5

## Bóng đá (17 tiết)

### A – CẤU TRÚC NỘI DUNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

TT	Nội dung	Số tiết /bài	Kế hoạch dạy học																
			Tiết 1	Tiết 2	Tiết 3	Tiết 4	Tiết 5	Tiết 6	Tiết 7	Tiết 8	Tiết 9	Tiết 10	Tiết 11	Tiết 12	Tiết 13	Tiết 14	Tiết 15	Tiết 16	Tiết 17
Bài 1	Hoạt động làm quen với bóng	5	X	X	X	X	X												
Bài 2	Hoạt động không bóng	6							X	X	X	X	X	X					
Bài 3	Hoạt động có bóng (kết hợp ôn tập chủ đề)	6													X	X	X	X	X

### B – MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

#### 1. Mục tiêu

- Trang bị cho HS một số kiến thức, kĩ năng ban đầu về bóng đá.
- Rèn luyện và phát triển thể lực, kĩ năng phối hợp vận động.
- Hình thành và phát triển nhu cầu, thói quen thường xuyên tự rèn luyện thân thể.

#### 2. Yêu cầu cần đạt

##### a) Kiến thức

- Nhận biết được mục đích, tác dụng luyện tập môn Bóng đá.
- Nhận biết, ghi nhớ được tên gọi, biểu hiện của một số loại hình vận động trong môn Bóng đá.
- Biết cách thực hiện và vận dụng các bài tập vận động của chủ đề.
- Biết cách phối hợp nhóm để luyện tập.

##### b) Kĩ năng

- Thực hiện được các bài tập vận động theo yêu cầu về cấu trúc, trình tự và nhịp điệu.
- Bước đầu thể hiện khả năng phối hợp đồng đội trong luyện tập.
- Phát hiện và tự sửa chữa được một số sai sót đơn giản trong luyện tập.

##### c) Thể lực

- Bước đầu có cảm giác đúng về phương hướng, tốc độ và khả năng dùng sức khi thực hiện các bài tập vận động.
- Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động, năng lực thăng bằng và nhịp điệu.

##### d) Thái độ

- Tích cực, tự giác trong luyện tập.
- Có nhu cầu thường xuyên vận động cơ thể.

### C – NỘI DUNG

#### 1. Hoạt động làm quen với bóng

##### a) Lăn bóng bằng một tay

- Động tác:
  - + Khom người, dùng bàn tay tiếp xúc phía sau thân bóng đẩy bóng lăn trên mặt đất.
  - + Các ngón tay xoè rộng, hơi khum ôm phía sau thân bóng (bóng đá, bóng rổ hoặc bóng chuyền).
  - + Tay tiếp xúc bóng luôn ở phía trước chân khi lăn bóng.
  - + Lăn bóng ra phía trước theo đường thẳng, đường vòng, đường hình sin.
  - + Đi, chạy kết hợp lăn bóng, luân phiên đổi tay.

##### – Yêu cầu:

- + Không đánh bóng từ phía sau.
- + Không đánh bóng ra phía trước để chạy theo.
- + Tay thường xuyên tiếp xúc bóng hoặc để bóng lăn gần tay.

**b) Kẹp bóng bằng hai tay bật nhảy ra trước**

– Động tác:

+ Đứng chụm hai bàn chân (hoặc có khoảng cách hẹp hơn vai), hai tay kẹp hai quả bóng bên thân mình (bóng đá mini hoặc bóng chuyền).

+ Khụy gối và dùng hai nửa trước bàn chân liên tục bật nhảy ra trước.

– Yêu cầu: Giữ thẳng bằng khi bật nhảy; tiếp đất bằng hai nửa trước bàn chân, khụy gối để hoãn xung; không để bóng rơi khi thực hiện bài tập.

**c) Tung bóng bằng tay và đỡ bóng bằng đùi chân thuận**

– Động tác:

+ Hai tay cầm bóng ở phía trước, tung bóng lên cao 50 – 70cm.

+ Khi bóng rơi xuống, nâng đùi chân thuận song song với mặt đất đỡ bóng.

– Yêu cầu: Bóng được tung thẳng lên cao, tiếp xúc bóng ở giữa đùi (không tiếp xúc bằng đầu gối). Cố gắng bắt được bóng khi bóng nảy lên.

**2. Hoạt động không bóng**

**a) Chạy vòng qua các nắm**

– Trên đường thẳng đặt các nắm, khoảng cách giữa các nắm là 1,5m.

– Khoảng cách từ vạch xuất phát tới vạch đích 8 – 10m.

– Động tác: Chạy ra phía trước theo đường hình sin vòng qua các nắm.

– Yêu cầu: Khi vòng qua các nắm thân người hơi nghiêng về phía nắm để giữ thẳng bằng.

**b) Chạy luân phiên đá lăng cẳng chân ra trước**

– Động tác:

+ Khi đá lăng ra trước: đùi, cẳng chân và bàn chân duỗi thẳng.

+ Chân tiếp đất chủ yếu bằng nửa trước bàn chân.

+ Thân người thẳng, hơi ngả ra sau; hai tay duỗi thẳng, mở rộng sang hai bên.

– Yêu cầu: Không nhịn thở khi thực hiện bài tập.

**c) Chạy luân phiên đá lăng cẳng chân sang hai bên**

– Động tác:

+ Khi chạy, thân người thẳng, hai cẳng chân luân phiên đá lăng sang hai bên.

+ Khi đá lăng, đùi hơi mở, cẳng chân hướng sang hai bên, má ngoài bàn chân hướng lên cao.

+ Hai tay duỗi thẳng, mở rộng sang hai bên.

– Yêu cầu: Không nhịn thở khi thực hiện bài tập.

**d) Chạy luân phiên đá lăng cẳng chân vào bên trong**

– Động tác:

+ Khi chạy, thân người thẳng, hai cẳng chân luân phiên đá hướng vào trong.

+ Khi đá lăng, đùi mở rộng sang bên, cẳng chân hướng vào trong, má trong bàn chân hướng lên cao.

+ Hai tay duỗi thẳng, mở rộng sang hai bên.

– Yêu cầu: Không nhịn thở khi thực hiện bài tập.

**3. Hoạt động có bóng**

**a) Dẫn bóng bằng lòng bàn chân (chân thuận)**

– Đi, chạy phối hợp dùng chân thuận dẫn bóng trên đường thẳng.

– Động tác khi tiếp xúc bóng:

+ Chân không thuận: Bàn chân hướng phía trước, đặt cách bóng khoảng 10 – 15cm.

+ Chân thuận: Xoay bàn chân, hướng lòng bàn chân ra trước, tiếp xúc vào phía sau thân bóng.

– Yêu cầu: Hướng tác động vào bóng thẳng từ sau ra trước, lực tiếp xúc vừa đủ để bóng lăn trên mặt đất.

**b) Đá bóng bằng lòng bàn chân (chân thuận)**

Các giai đoạn đá bóng:

– Đặt chân trụ (chân không thuận):

+ Bàn chân tiếp đất, bắt đầu từ gót chuyển thành cả bàn chân. Đầu gối hơi khụy để hạ thấp trọng tâm.

+ Bàn chân hướng thẳng ra trước, đặt cách bóng khoảng 10 – 15cm, mũi bàn chân ngang mép trước của bóng.

– Vung chân lăng (chân thuận):

+ Khi chân trụ tiếp đất, chân lăng vung thẳng về phía sau. Kết thúc vung chân lăng, đầu gối và bàn chân bắt đầu mở sang ngang.

+ Khi đá chân về phía trước, tiếp tục xoay bàn chân, lòng bàn chân hoàn toàn hướng về phía trước.

– Tiếp xúc bóng: Dùng lòng bàn chân tiếp xúc vào phía sau, chính giữa thân bóng.

– Kết thúc: Theo quán tính, chân lăng tiếp tục chuyển động về phía trước, sau đó xoay bàn chân và đầu gối trở về tư thế ban đầu.



#### 4. Trò chơi vận động hỗ trợ bóng đá

##### a) Trò chơi "Cầm bóng bật nhảy theo ô"

– *Hoạt động chuẩn bị:* Trên sân kẻ vạch xuất phát và vạch đích, giữa hai vạch kẻ các ô vuông mỗi cạnh là 40cm (kẻ các ô đơn và ô kép nối tiếp nhau). Các đội có số lượng HS bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát. Mỗi HS cầm trên tay một quả bóng.

– *Thực hiện trò chơi:* Khi có lệnh bắt đầu, lần lượt từng HS của mỗi đội hai tay cầm bóng kết hợp bật nhảy chụm hai chân vào ô đơn, tách hai chân vào ô kép.

– *Yêu cầu:* Mỗi HS chỉ thực hiện một lần trong mỗi lượt chơi và chỉ xuất phát khi HS phía trước đã đến vạch đích; chụm và tách chân phải đúng ô, không để bóng rơi. Đội kết thúc đầu tiên là thắng cuộc.

##### b) Trò chơi "Ôm bóng chạy vòng qua nắm về đích"

– *Hoạt động chuẩn bị:* Trên sân kẻ vạch xuất phát và vạch đích, khoảng cách 8 – 10m. Trên đường thẳng giữa hai vạch, đặt các nắm với khoảng cách 1,5m. Các đội có số lượng HS bằng nhau, mỗi đội đứng thành

một hàng dọc sau vạch xuất phát. Mỗi HS cầm trên tay một quả bóng.

– *Thực hiện trò chơi:* Khi có lệnh bắt đầu, lần lượt từng HS của mỗi đội, hai tay cầm bóng chạy theo đường hình sin vòng qua các nắm về đích.

– *Yêu cầu:* Mỗi HS chỉ thực hiện một lần trong mỗi lượt chơi, chỉ xuất phát khi HS phía trước đã đến vạch đích. Đội kết thúc đầu tiên là thắng cuộc.

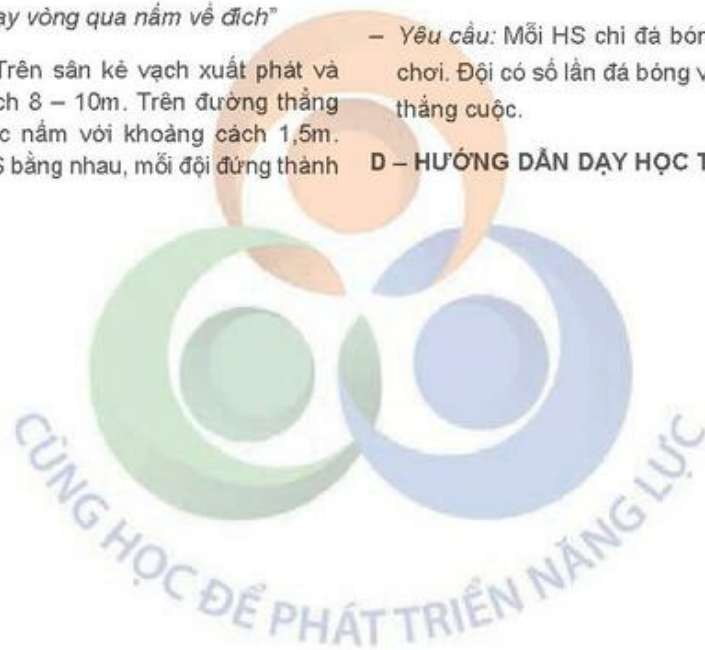
##### c) Trò chơi "Thi đá bóng vào cầu môn"

– *Hoạt động chuẩn bị:* HS mỗi đội tập hợp thành một hàng dọc trước cầu môn. Các đội có số lượng HS bằng nhau.

– *Thực hiện trò chơi:* Khi có lệnh bắt đầu, HS của mỗi đội lần lượt đá bóng vào cầu môn bằng lòng bàn chân.

– *Yêu cầu:* Mỗi HS chỉ đá bóng một lần trong mỗi lượt chơi. Đội có số lần đá bóng vào cầu môn nhiều nhất là thắng cuộc.

#### D – HƯỚNG DẪN DẠY HỌC THEO BÀI



# Bài 1

## Hoạt động làm quen với bóng

Chủ đề

5

BÓNG ĐÁ

### Bài 1

### Hoạt động làm quen với bóng

#### MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

##### a) Mục tiêu

Hình thành cảm nhận ban đầu về bóng (trọng lượng, kích thước,...), chuyển động của bóng (hướng, tốc độ,...), mức độ dùng sức khi luyện tập bóng đá.

##### b) Yêu cầu cần đạt

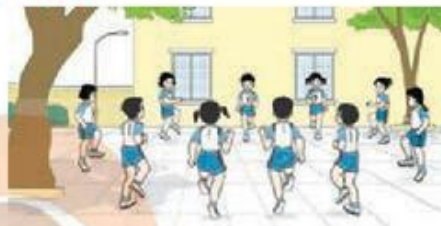
- **Kiến thức:** Biết cách thực hiện các bài tập làm quen với bóng.
- **Kỹ năng:** Thực hiện được yêu cầu của các bài tập.
- **Thể lực:** Bước đầu có sự phát triển về năng lực phối hợp vận động.
- **Thái độ:** Tích cực, tự giác trong luyện tập.

#### 1) Mở đầu

##### Mục tiêu và yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được các bài tập làm quen với bóng.
- Tích cực, tự giác tham gia luyện tập.

##### Khởi động



Chạy tại chỗ



Xoay các khớp

##### Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi Giánh cờ

81

#### TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

(Hoạt động chung cả lớp)

##### a) Hoạt động của GV

- Giới thiệu nội dung tiết học.
- Sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết ban đầu về bóng đá:
  - + Hình dáng, kích thước sân luyện tập và thi đấu bóng đá.
  - + Biểu hiện của một buổi luyện tập và thi đấu bóng đá.
  - + Sức thu hút và sự lan toả của bóng đá trong đời sống con người.
- Đặt câu hỏi để thu hút sự tập trung chú ý của HS đối với chủ đề và tiết học:
  - + Các em đã luyện tập bóng đá chưa? Ở đâu?
  - + Các em đã xem thi đấu bóng đá chưa? Ở đâu?
  - + Các em biết những đội và cầu thủ bóng đá nào của Việt Nam và thế giới?

+ Luyện tập bóng đá sẽ đem lại những lợi ích gì cho bản thân?

- Tổng hợp, nhận xét và phát triển ý kiến của HS.
- Khởi động cơ thể: Tổ chức và hướng dẫn HS thực hiện các bài tập chạy, xoay các khớp, trò chơi,...

##### b) Hoạt động của HS

- Quan sát hình ảnh, nhận biết ban đầu về bóng đá.
- Suy nghĩ, thảo luận tìm câu trả lời cho câu hỏi của GV.
- Tổ chức và điều khiển HS thực hiện các bài tập khởi động cơ thể.



## 2 Kiến thức mới

a) Lăn bóng bằng một tay



b) Kẹp bóng bằng hai tay bật nhảy ra trước



c) Tung bóng bằng tay và đỡ bóng bằng đùi chân thuận



## 3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân



b) Luyện tập cặp đôi



c) Luyện tập nhóm



82

83

### TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

(Hoạt động chung cả lớp)

a) Hoạt động của GV

- Giới thiệu mục đích, tác dụng của hoạt động làm quen với bóng.
- Sử dụng hình ảnh trực quan giới thiệu cấu trúc, tên gọi, hình thức biểu hiện của các bài tập làm quen với bóng.
- Làm mẫu, giới thiệu yêu cầu và cách thực hiện các bài tập.
- Cho HS thực hiện thử bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ.
- Cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.
- Chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập và cách sửa chữa:

- + Lăn bóng bằng một tay: Đi hoặc chạy ngang hàng với bóng, trước bóng; sử dụng lực lăn bóng không đúng hướng, quá mạnh.

- + Kẹp bóng bằng hai tay bật nhảy ra trước: Bàn tay không xoè rộng để giữ bóng; giậm nhảy, tiếp đất bằng cả bàn chân; không giữ được thăng bằng khi ở trên không, khi tiếp đất.

- + Tung bóng bằng hai tay và đỡ bóng bằng đùi chân thuận: Tung bóng quá cao; thời điểm, tầm nâng đùi để tiếp xúc bóng không phù hợp (quá sớm hoặc quá muộn, quá cao hoặc quá thấp); điểm tiếp xúc lệch sang hai bên thân bóng.

b) Hoạt động của HS

- Quan sát hình ảnh và động tác mẫu của GV, ghi nhớ cấu trúc, trình tự thực hiện, hình thành biểu tượng đúng về bài tập.
- Thực hiện thử các bài tập.
- Luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

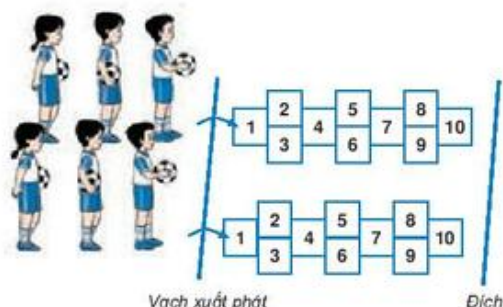
### TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

(Hoạt động cá nhân, theo cặp đôi, theo nhóm, cả lớp)

a) Hoạt động của GV

- Phổ biến nội dung, yêu cầu luyện tập cá nhân, theo cặp đôi, theo nhóm.
  - Tổ chức đội hình, phân công theo cặp đôi, theo nhóm, tổ luyện tập.
  - Điều khiển, chỉ dẫn, đánh giá hoạt động luyện tập của HS.
  - Tổ chức và điều khiển HS thực hiện trò chơi hỗ trợ luyện tập.
- timdapan.com

d) Trò chơi vận động hỗ trợ bóng đá



Trò chơi Cầm bóng bật nhảy theo ô

#### Vận dụng

- Tự luyện tập các động tác đã học.
- Cùng các bạn luyện tập lăn bóng vòng qua các nôm.



84

## TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

(Hoạt động theo nhóm, cả lớp)

### a) Hoạt động của GV

- Thay đổi yêu cầu luyện tập:
  - + Luân phiên đổi tay lăn bóng, chạy lăn bóng, lăn bóng theo đường vòng; lăn bóng vòng qua nôm theo đường hình sin.
  - + Kẹp bóng bằng hai tay luân phiên bật nhảy tách, chạm hai chân theo đường thẳng, đường vòng, theo ô.
  - + Đỡ bóng bằng đùi chân thuận kết hợp di chuyển đón bóng.
- Hướng dẫn HS nội dung và yêu cầu tự luyện tập.

### b) Hoạt động của HS

Thực hiện yêu cầu vận dụng của GV.

### b) Hoạt động của HS

- Hoạt động cá nhân: Thực hiện nội dung và trình tự luyện tập theo hướng dẫn của GV.
- Hoạt động theo cặp đôi: Phối hợp với bạn luân phiên thực hiện bài tập, quan sát, nêu nhận xét kết quả luyện tập của bạn.
- Hoạt động theo nhóm: Luân phiên điều khiển nhóm luyện tập, phối hợp nhóm thực hiện bài tập, nêu nhận xét kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.
- Hoạt động chung cả lớp: Trò chơi hỗ trợ luyện tập bóng đá.

## TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC TIẾT HỌC

(Hoạt động chung cả lớp)

### a) Hoạt động hồi phục sau luyện tập

Cho HS thực hiện các động tác hoặc trò chơi có tác dụng thả lỏng cơ thể (có vận động nhẹ nhàng, vui tươi).

### b) Nhận xét hoạt động học tập và giao nhiệm vụ về nhà

- Nhận xét về thái độ, kết quả học tập của HS.
- Giao nhiệm vụ tự luyện tập ở nhà.



Bài 2

Hoạt động không bóng

MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

a) Mục tiêu

Rèn luyện khả năng phối hợp hoạt động giữa hai chân trong điều kiện di chuyển không có bóng.

b) Yêu cầu cần đạt

- Kiến thức: Biết cách thực hiện các bài tập di chuyển không có bóng.
- Kỹ năng: Thực hiện được yêu cầu của các bài tập.
- Thể lực: Bước đầu có sự luân phiên và phối hợp nhịp điệu giữa hoạt động của hai chân.
- Thái độ: Tích cực, tự giác trong luyện tập.

1) Mở đầu

Mục tiêu và yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được các bài tập di chuyển không có bóng.
- Tích cực, tự giác tham gia luyện tập.

Khởi động



Chạy chậm trên sân trường



Xoay các khớp

Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi Bịt mắt bắt dê

TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

(Hoạt động chung cả lớp)

a) Hoạt động của GV

- Giới thiệu nội dung tiết học.
- Sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết ban đầu về các hoạt động thuộc nội dung tiết học.

- Đặt câu hỏi để thu hút sự tập trung chú ý của HS đối với chủ đề và tiết học:

+ Chạy vòng qua các nắm có điều gì khác với chạy trên đường thẳng? (không thể chạy nhanh, phải khéo léo khi vòng qua các nắm).

+ HS nào biết tên gọi của bài tập?

+ HS nào đã từng luyện tập các bài tập.

b) Hoạt động của HS

- Quan sát hình ảnh, nhận biết ban đầu về các bài tập.
- Suy nghĩ, thảo luận tìm câu trả lời cho câu hỏi của GV.
- Tổ chức và điều khiển HS thực hiện các bài tập khởi động cơ thể.

## 2) Kiến thức mới

a) Chạy vòng qua các nắm



b) Chạy luân phiên đá lăng cẳng chân ra trước



c) Chạy luân phiên đá lăng cẳng chân sang hai bên



d) Chạy luân phiên đá lăng cẳng chân vào bên trong



### Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân



b) Luyện tập cặp đôi



c) Luyện tập nhóm



86

87

## TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

(Hoạt động chung cả lớp)

a) Hoạt động của GV

- Giới thiệu mục đích, tác dụng của hoạt động không bóng.
- Sử dụng hình ảnh trực quan giới thiệu cấu trúc, tên gọi, hình thức biểu hiện của hoạt động không bóng.
- Làm mẫu, giới thiệu yêu cầu và cách thực hiện các bài tập.
- Cho HS thực hiện thử bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ.
- Cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.
- Chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập và cách sửa chữa:
  - + Chạy quá nhanh trên các đường vòng qua nắm; giẫm vào nắm, vòng qua nắm không đúng thứ tự.
  - + Đá lăng chưa thẳng chân, chưa thể hiện hướng chuyển động của hai cẳng chân khi đá lăng sang hai bên, vào trong.

+ Bật nhảy chưa đủ lực để đá lăng cẳng chân, luân phiên đá lăng cẳng chân không liên tục.

b) Hoạt động của HS

- Quan sát hình ảnh và động tác mẫu của GV, ghi nhớ cấu trúc, trình tự thực hiện, hình thành biểu tượng đúng về bài tập.
- Thực hiện thử các bài tập.
- Luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

## TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

(Hoạt động cá nhân, theo cặp đôi, theo nhóm, cả lớp)

a) Hoạt động của GV

- Phổ biến nội dung, yêu cầu luyện tập cá nhân, theo cặp đôi, theo nhóm.
- Tổ chức đội hình, phân công theo cặp đôi, theo nhóm, tổ luyện tập.

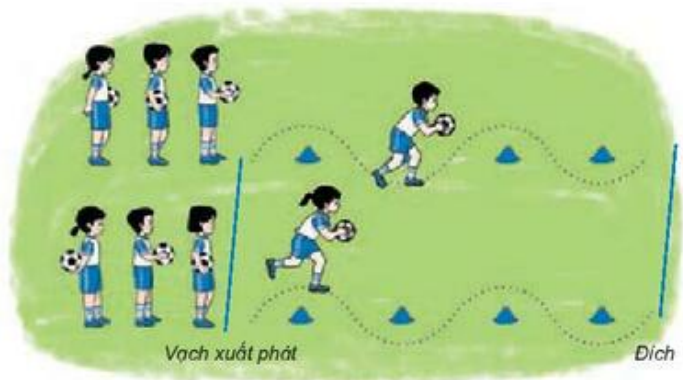


- Điều khiển, chỉ dẫn, đánh giá hoạt động luyện tập của HS.
- Tổ chức và điều khiển HS thực hiện trò chơi hỗ trợ luyện tập.

**b) Hoạt động của HS**

- Hoạt động cá nhân: Thực hiện nội dung và trình tự luyện tập theo hướng dẫn của GV.
- Hoạt động theo cặp đôi: Phối hợp với bạn luân phiên thực hiện bài tập; quan sát, nêu nhận xét kết quả luyện tập của bạn.
- Hoạt động theo nhóm: Luân phiên điều khiển nhóm luyện tập, phối hợp nhóm thực hiện bài tập, nêu nhận xét kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.
- Hoạt động chung cả lớp: Trò chơi hỗ trợ luyện tập bóng đá.

d) Trò chơi vận động hỗ trợ bóng đá



Trò chơi Ôm bóng chạy vòng qua năm vố đích

**Vận dụng**

- Tự luyện tập các động tác đã học trong giờ ra chơi, khi ở nhà.
- Cùng các bạn luyện tập chạy đá lăng căng chân ra trước (sang hai bên, vào trong) vòng qua các nắm.



88

**TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**

(Hoạt động theo nhóm, cả lớp)

**a) Hoạt động của GV**

- Thay đổi yêu cầu luyện tập:
  - + Thu hẹp khoảng cách giữa các nắm, tăng tốc độ chạy vòng qua các nắm, hai HS cầm tay nhau chạy vòng qua các nắm.
  - + Chạy đá lăng căng chân vòng qua các nắm.
  - + Chạy luân phiên phối hợp đá lăng căng chân theo các hướng.
  - + Chạy đá lăng phối hợp quay các hướng.
- Hướng dẫn HS nội dung và yêu cầu tự luyện tập.

**b) Hoạt động của HS**

Thực hiện yêu cầu vận dụng của GV.

**TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC TIẾT HỌC**

(Hoạt động chung cả lớp)

**a) Hoạt động hồi phục sau luyện tập**

Cho HS thực hiện các động tác hoặc trò chơi có tác dụng thả lỏng cơ thể (có vận động nhẹ nhàng, vui tươi).

**b) Nhận xét hoạt động học tập và giao nhiệm vụ về nhà**

- Nhận xét về thái độ, kết quả học tập của HS.
- Giao nhiệm vụ tự luyện tập ở nhà.

## Bài 3

# Hoạt động có bóng

## Bài 3 Hoạt động có bóng

### 1 Mở đầu

#### Mục tiêu và yêu cầu cần đạt

- Biết và bước đầu thực hiện được các động tác dẫn bóng và đá bóng bằng lòng bàn chân.
- Tích cực, tự giác tham gia luyện tập.

#### Khởi động



Chạy chậm theo địa hình tự nhiên



Xoay các khớp

### MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

#### a) Mục tiêu

Bước đầu thực hành một số kỹ thuật đơn giản của bóng đá. Ôn tập chủ đề.

#### b) Yêu cầu cần đạt

- **Kiến thức:** Biết cách luyện tập kỹ thuật dẫn bóng và đá bóng bằng lòng bàn chân thuận.
- **Kỹ năng:** Bước đầu thực hiện được các kỹ thuật.
- **Thể lực:** Bước đầu có sự phát triển về năng lực liên kết động tác, năng lực nhịp điệu và thăng bằng.
- **Thái độ:** Tích cực, tự giác trong luyện tập.

#### Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi Mèo đuổi chuột

89

### TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

(Hoạt động chung cả lớp)

#### a) Hoạt động của GV

- Giới thiệu nội dung tiết học và nội dung ôn tập chủ đề.
- Sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết ban đầu về các hình thái biểu hiện của dẫn bóng, đá bóng.
- Đặt câu hỏi để thu hút sự tập trung, chú ý của HS đối với nội dung tiết học:
  - + Dẫn bóng, đá bóng có tác dụng gì trong luyện tập và thi đấu bóng đá?
  - + Để đá bóng giỏi phải luyện tập những gì?
- Tổng hợp, nhận xét và đưa ra phương án trả lời đúng.
- Khởi động cơ thể: Tổ chức và hướng dẫn HS thực hiện các bài tập chạy, xoay các khớp, trò chơi,...

#### b) Hoạt động của HS

- Quan sát hình ảnh, nhận biết ban đầu về dẫn bóng, đá bóng.
- Suy nghĩ, thảo luận tìm câu trả lời cho câu hỏi của GV.
- Thực hiện các bài tập khởi động cơ thể.



## 2) Kiến thức mới

### a) Dẫn bóng bằng lòng bàn chân (chân thuận)



Khi dẫn bóng, xoay bàn chân sang bên phải (thuận chân phải) hoặc sang bên trái (thuận chân trái).



### b) Đá bóng bằng lòng bàn chân (chân thuận)

– Chân trụ và chân lăng (chân trụ là chân không thuận, chân lăng là chân thuận).



### – Đá bóng bằng lòng bàn chân



## Luyện tập

### a) Luyện tập cá nhân



### b) Luyện tập cặp đôi



### c) Luyện tập nhóm



90

91

## TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI (Hoạt động chung cả lớp)

### a) Hoạt động của GV

- Giới thiệu mục đích, tác dụng của luyện tập dẫn bóng, đá bóng.
- Sử dụng hình ảnh trực quan giới thiệu cấu trúc, tên gọi, hình thức biểu hiện của kĩ thuật dẫn bóng, đá bóng bằng lòng bàn chân thuận.
- Làm mẫu, giới thiệu về:
  - + Vị trí lòng bàn chân, vị trí tiếp xúc bóng, vị trí đặt chân trụ.
  - + Yêu cầu và cách thực hiện các bài tập.
- Cho HS thực hiện thử bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ.
- Cho HS đồng loạt luyện tập từng giai đoạn của kĩ thuật dẫn bóng, đá bóng bằng lòng bàn chân theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

– Chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập và cách sửa chữa:

- + Khi tập dẫn bóng bằng lòng bàn chân: Lòng bàn chân chưa hoàn toàn hướng ra trước, đặt chân trụ không phù hợp với vị trí của bóng; bàn chân tiếp xúc bên dưới thân bóng, sử dụng lực tiếp xúc bóng không phù hợp,...
- + Khi đá bóng bằng lòng bàn chân (có một số sai sót như dẫn bóng): Khoảng cách vùng chân lăng ra sau chưa đủ tạo ra lực cần thiết, chuyển động từ sau ra trước của chân lăng chưa đúng hướng; điểm tiếp xúc giữa bàn chân và bóng không đúng,...

### b) Hoạt động của HS

- Quan sát hình ảnh và động tác mẫu của GV, ghi nhớ cấu trúc, trình tự thực hiện, hình thành biểu tượng đúng về bài tập.
- Thực hiện thử các bài tập.
- Đồng loạt luyện tập các kĩ thuật theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

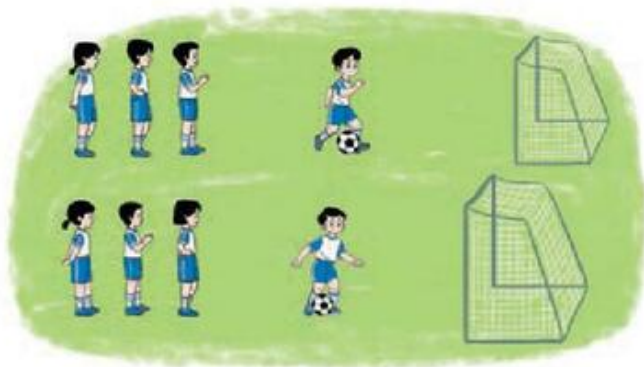
## TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

(Hoạt động cá nhân, theo cặp đôi, theo nhóm, cả lớp)

### a) Hoạt động của GV

- Phổ biến nội dung, yêu cầu luyện tập cá nhân, theo cặp đôi, theo nhóm.

d) Trò chơi vận động hỗ trợ bóng đá



Trò chơi Thi đá bóng vào cầu môn

**Vận dụng**

- Kể tên các động tác dẫn bóng và đá bóng đã học.
- Cùng các bạn luyện tập dẫn bóng và đá bóng bằng lòng bàn chân (chân thuận) trong giờ ra chơi ở sân tập.



92

- Tổ chức đội hình, phân công theo cặp đôi, theo nhóm, tổ luyện tập.
- Điều khiển, chỉ dẫn, đánh giá hoạt động luyện tập của HS.
- Tổ chức và điều khiển HS thực hiện trò chơi hỗ trợ luyện tập.

**b) Hoạt động của HS**

- Hoạt động cá nhân: Thực hiện nội dung và trình tự luyện tập theo hướng dẫn của GV.
- Hoạt động theo cặp đôi: Phối hợp với bạn luân phiên thực hiện bài tập; quan sát, nêu nhận xét kết quả luyện tập của bạn.
- Hoạt động theo nhóm: Luân phiên điều khiển nhóm luyện tập, phối hợp nhóm thực hiện bài tập; nêu nhận xét kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.
- Hoạt động chung cả lớp: Trò chơi hỗ trợ luyện tập bóng đá.

**TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**

(Hoạt động theo nhóm, cả lớp)

**a) Hoạt động của GV**

- Thay đổi yêu cầu luyện tập:
  - + Thay đổi tốc độ dẫn bóng.
  - + Dẫn bóng theo đường thẳng, đường vòng.

- + Tăng tốc độ chạy đà và lực đá bóng.
- + Đá bóng trúng đích.

- Hướng dẫn HS nội dung và yêu cầu tự luyện tập.

**b) Hoạt động của HS**

Thực hiện yêu cầu vận dụng của GV.

**TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC TIẾT HỌC**

(Hoạt động chung cả lớp)

**a) Hoạt động hồi phục sau luyện tập**

Cho HS thực hiện các động tác hoặc trò chơi có tác dụng thả lỏng cơ thể (có vận động nhẹ nhàng, vui tươi).

**b) Nhận xét hoạt động học tập và giao nhiệm vụ về nhà**

- Nhận xét về thái độ, kết quả học tập của HS.
- Giao nhiệm vụ tự luyện tập ở nhà.





## Mục lục

Chữ viết tắt và kí hiệu dùng trong sách	2
Lời nói đầu	3
<i>Phần một</i>	
<b>NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG VỀ GIÁO DỤC THỂ CHẤT CẤP TIỂU HỌC</b>	<b>4</b>
A – Giới thiệu chương trình môn học	4
B – Phương pháp giáo dục	5
C – Đánh giá kết quả giáo dục	5
D – Cấu trúc nội dung Giáo dục thể chất 1	6
Đ – Sách giáo viên Giáo dục thể chất 1	9
<i>Phần hai</i>	
<b>NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CÁC CHỦ ĐỀ</b>	<b>13</b>
<b>Chủ đề. Vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ luyện tập</b>	<b>13</b>
A – Cấu trúc nội dung và kế hoạch dạy học chủ đề	13
B – Mục tiêu và yêu cầu cần đạt	13
C – Nội dung	14
<b>Chủ đề 1. Đội hình đội ngũ (14 tiết)</b>	<b>15</b>
A – Cấu trúc nội dung và kế hoạch dạy học chủ đề	15
B – Mục tiêu và yêu cầu cần đạt	15
C – Nội dung	15
1. Tư thế đứng nghiêm, đứng nghỉ	15
2. Đội hình hàng dọc	16
3. Đội hình hàng ngang	16
4. Động tác quay các hướng	17
5. Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ	17
D – Hướng dẫn dạy học theo bài	17
Bài 1. Tư thế đứng nghiêm, đứng nghỉ	18
Bài 2. Tập hợp đội hình hàng dọc, dóng hàng, điểm số	21
Bài 3. Tập hợp đội hình hàng ngang dóng hàng, dàn hàng, dồn hàng, điểm số	25
Bài 4. Động tác quay các hướng, ôn tập	29
<b>Chủ đề 2. Bài tập thể dục (7 tiết)</b>	<b>32</b>
A – Cấu trúc nội dung và kế hoạch dạy học chủ đề	32
B – Mục tiêu và yêu cầu cần đạt	32
C – Nội dung	32
1. Bài tập thể dục	32
2. Trò chơi bổ trợ khéo léo	33
D – Hướng dẫn dạy học theo bài	33
Bài 1. Động tác vươn thở, tay, chân	34
Bài 2. Động tác vặn mình, bụng	37
Bài 3. Động tác toàn thân, điều hoà, ôn tập	40

<b>Chủ đề 3. Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản (25 tiết)</b>	<b>43</b>
A – Cấu trúc nội dung và kế hoạch dạy học chủ đề	43
B – Mục tiêu và yêu cầu cần đạt	43
C – Nội dung	44
1. Bài tập rèn luyện tư thế và kĩ năng vận động cơ bản	44
2. Trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ	45
D – Hướng dẫn dạy học theo bài	46
Bài 1. Tư thế vận động cơ bản của đầu, cổ	47
Bài 2. Tư thế vận động cơ bản của tay	50
Bài 3. Tư thế vận động cơ bản của chân, ôn tập	54
Bài 4. Vận động phối hợp của cơ thể	58
Bài 5. Vận động phối hợp của cơ thể, ôn tập (tiếp theo)	62
<b>Chủ đề 4. Môn Bơi (17 tiết)</b>	<b>65</b>
A – Cấu trúc nội dung và kế hoạch dạy học chủ đề	65
B – Mục tiêu và yêu cầu cần đạt	65
C – Nội dung	65
1. Tập thở khi hoạt động trong nước	65
2. Ngụp trong nước	66
3. Di chuyển trong nước	66
4. Trò chơi vận động hỗ trợ tập bơi	66
D – Đảm bảo an toàn trong luyện tập	67
Đ – Hướng dẫn dạy học theo bài	67
Bài 1. Tập thở khi hoạt động trong nước	68
Bài 2. Ngụp trong nước	71
Bài 3. Di chuyển trong nước	74
<b>Chủ đề 5. Bóng đá (17 tiết)</b>	<b>78</b>
A – Cấu trúc nội dung và kế hoạch dạy học chủ đề	78
B – Mục tiêu và yêu cầu cần đạt	78
C – Nội dung	78
1. Hoạt động làm quen với bóng	78
2. Hoạt động không bóng	79
3. Hoạt động có bóng	79
4. Trò chơi vận động hỗ trợ bóng đá	80
D – Hướng dẫn dạy học theo bài	80
Bài 1. Hoạt động làm quen với bóng	81
Bài 2. Hoạt động không bóng	84
Bài 3. Hoạt động có bóng	87



---

*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 NGUYỄN ĐỨC THÁI  
Tổng Giám đốc HOÀNG LÊ BÁCH

**Chịu trách nhiệm nội dung:**

Tổng biên tập PHAN XUÂN THÀNH

Biên tập nội dung: PHẠM VĨNH THÔNG - NGUYỄN THỊ NGỌC BẢO - DƯƠNG VŨ KHÁNH THUẬN

Biên tập mỹ thuật: BÙI QUANG TUẤN

Thiết kế sách: TẠ XUÂN PHƯƠNG

Trình bày bìa: BÙI QUANG TUẤN - PHÙNG DUY TÙNG

Minh hoạ: TẠ HỮU MẠNH - ĐINH THANH LIÊM - PHÙNG DUY TÙNG

NGUYỄN THỊ THU HÀ - ĐỨC TUẤN - HỮU GIANG

Sửa bản in: PHẠM VĨNH THÔNG

Chế bản: CÔNG TY CỔ PHẦN ĐẦU TƯ VÀ PHÁT TRIỂN GIÁO DỤC HÀ NỘI

---

Bản quyền thuộc Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam  
và Công ty cổ phần Đầu tư và Phát triển Giáo dục Hà Nội.

---

Tất cả các phần của nội dung cuốn sách này đều không được sao chép, lưu trữ, chuyển thể dưới bất kỳ hình thức nào khi chưa có sự cho phép bằng văn bản của Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam và Công ty cổ phần Đầu tư và Phát triển Giáo dục Hà Nội.

**GIÁO DỤC THỂ CHẤT 1 - SÁCH GIÁO VIÊN**

Mã số: .....

In ..... bản, (QĐ ....) khổ 20.5 x 28.5cm.

Đơn vị in: ..... địa chỉ .....

Cơ sở in: ..... địa chỉ .....

Số ĐKXB: .../CXBIPH/.../GD/

Số QĐXB: /QĐ - GD - HN ngày .. tháng .. năm 2020

In xong và nộp lưu chiểu tháng .. năm 2020

Mã số ISBN: .....