



PHẠM THỊ LỆ HẰNG (Chủ biên)

BÙI NGỌC BÍCH – LÊ HẢI – NGUYỄN ĐÌNH PHÁT – TRẦN MINH TUẤN

# GIÁO DỤC THỂ CHẤT

## Sách giáo viên



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

PHẠM THỊ LỆ HẰNG (Chủ biên)  
BÙI NGỌC BÍCH – LÊ HẢI – NGUYỄN ĐÌNH PHÁT – TRẦN MINH TUẤN

# GIÁO DỤC THỂ CHẤT

Sách giáo viên



*Chân trời sáng tạo*



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM



### CHỮ VIẾT TẮT VÀ KÍ HIỆU DÙNG TRONG SÁCH

TTCB

Tư thế chuẩn bị



Đường di chuyển



Hướng chuyển động của cơ thể



Thứ tự thực hiện các tư thế, động tác

# LỜI NÓI ĐẦU

Quý thầy cô thân mến!

**Chân trời sáng tạo** là bộ sách giáo khoa được Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam tổ chức biên soạn theo Chương trình giáo dục phổ thông năm 2018. Với phương châm lấy người học làm trung tâm, mỗi cuốn sách giáo khoa của bộ sách này đều chú trọng thiết kế các hoạt động học tập phong phú và phù hợp, giúp học sinh hứng thú, tích cực tham gia một cách tự tin và sáng tạo.

Cuốn sách giáo viên Giáo dục thể chất 2 mà quý thầy cô đang cầm trên tay được các tác giả biên soạn trên tinh thần đó.

Giáo dục thể chất là môn học bắt buộc đối với học sinh phổ thông từ lớp 1 đến lớp 12. Ở cấp Tiểu học, môn Giáo dục thể chất cần đạt được mục tiêu: *giúp học sinh biết cách chăm sóc sức khỏe, vệ sinh thân thể, hình thành các kỹ năng vận động cơ bản, thói quen tập luyện, tham gia tích cực các hoạt động thể dục, thể thao nhằm phát triển thể lực và phát hiện năng khiếu.*

Sách giáo viên **Giáo dục thể chất 2** được biên soạn gồm ba phần: Giới thiệu chung về môn Giáo dục thể chất ở lớp 2, Vận động cơ bản và Thể thao tự chọn.

Điểm nổi bật của sách là thông qua việc tổ chức những tiết học sinh động, thú vị giúp học sinh phát triển toàn diện về năng lực chung, năng lực đặc thù và các phẩm chất chủ yếu. Sách được trình bày theo mô tả trực quan bằng hình ảnh. Trong từng nội dung chủ đề của phần Vận động cơ bản và Thể thao tự chọn đều có phân tích kỹ thuật động tác và giới thiệu một số trò chơi vận động phù hợp. *Sách không trình bày nội dung giáo án cho từng tiết học mà trao quyền chủ động để giáo viên tự tổ chức lớp học sao cho phù hợp tình hình dạy học thực tế.*

Hi vọng sách sẽ là tài liệu hữu ích đối với giáo viên trong quá trình tổ chức dạy học ở lớp 2. Việc biên soạn sách chắc chắn sẽ không thể tránh khỏi những thiếu sót nhất định, tập thể nhóm tác giả rất mong nhận được những ý kiến đóng góp từ phía bạn đọc và các đồng nghiệp.

**Nhóm tác giả**





# Phần một

## GIỚI THIỆU CHUNG VỀ MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT Ở LỚP 2

### I. MỤC TIÊU – YÊU CẦU CẦN ĐẠT MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT CẤP TIỂU HỌC

#### 1. Mục tiêu

Môn Giáo dục thể chất cấp Tiểu học nói chung và lớp 2 nói riêng giúp học sinh biết cách chăm sóc sức khỏe và vệ sinh thân thể, bước đầu hình thành các kĩ năng vận động cơ bản, thói quen tập luyện thể dục thể thao, tham gia tích cực các hoạt động thể dục, thể thao nhằm phát triển các tố chất thể lực, làm cơ sở để phát triển toàn diện và phát hiện năng khiếu thể thao.

#### 2. Yêu cầu cần đạt

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

Những phẩm chất chủ yếu và năng lực chung được hình thành, phát triển cho học sinh bao gồm:

- Về phẩm chất: yêu nước, nhân ái, chăm chỉ, trung thực, trách nhiệm.
- Về năng lực chung: năng lực tự chủ và tự học, năng lực giao tiếp và hợp tác, năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo.

Nội dung của yêu cầu cần đạt về các phẩm chất chủ yếu và các năng lực chung này thể hiện cụ thể trong Chương trình giáo dục phổ thông được ban hành kèm theo Thông tư số 32/2018/TT-BGDĐT ngày 26 tháng 12 năm 2018.

##### 2.2. Yêu cầu cần đạt về năng lực thể chất

Chương trình môn Giáo dục thể chất giúp học sinh hình thành và phát triển với các thành phần: năng lực chăm sóc sức khỏe, năng lực vận động cơ bản, năng lực hoạt động thể dục thể thao.

Yêu cầu cần đạt về năng lực thể chất ở cấp Tiểu học được thể hiện cụ thể trong chương trình như sau:

##### – Chăm sóc sức khỏe

+ Biết và bước đầu thực hiện được vệ sinh cá nhân, vệ sinh chung và vệ sinh trong tập luyện thể dục thể thao.

+ Biết và bước đầu thực hiện được một số yêu cầu cơ bản của chế độ dinh dưỡng để bảo vệ, tăng cường sức khỏe.

+ 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 khỏe.

#### – Vận động cơ bản

+ Nhận biết được các vận động cơ bản trong chương trình môn học.

+ Thực hiện được các kĩ năng vận động cơ bản.

+ Có ý thức thường xuyên vận động để phát triển các tổ chất thể lực.

#### – Hoạt động thể dục thể thao

+ Nhận biết được vai trò của hoạt động thể dục thể thao đối với cơ thể.

+ Thực hiện được kĩ thuật cơ bản của một số nội dung thể thao phù hợp với bản thân.

+ Tự giác, tích cực trong tập luyện thể dục thể thao.

Riêng đối với lớp 2, yêu cầu cần đạt được thể hiện:

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

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

– Thực hiện được nội dung đội hình đội ngũ; các động tác bài tập thể dục; các tư thế và kĩ năng vận động cơ bản; các động tác cơ bản của nội dung thể thao và vận dụng được vào trong các hoạt động tập thể.

– Tham gia tích cực các trò chơi vận động rèn luyện tư thế, tác phong, phản xạ và hỗ trợ môn thể thao ưa thích.

– Hoàn thành lượng vận động của bài tập.

– Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể. Bước đầu hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao.

*(Trích từ Chương trình Tổng thể và Chương trình môn Giáo dục thể chất được ban hành kèm theo Thông tư số 32/2018/TT-BGDĐT ngày 26 tháng 12 năm 2018)*

## II. GIỚI THIỆU SÁCH GIÁO VIÊN GIÁO DỤC THỂ CHẤT 2

### 1. Quan điểm biên soạn

Theo Nghị quyết 88/2014/QH13 về Đổi mới chương trình và sách giáo khoa phổ thông của Quốc hội và Chương trình giáo dục phổ thông được Bộ Giáo dục và Đào tạo vừa ban hành với trọng tâm là chuyển từ giáo dục chú trọng truyền thụ kiến thức sang giúp cho học sinh hình thành và phát triển toàn diện phẩm chất và năng lực.

Môn Giáo dục thể chất vận dụng phương pháp giáo dục tích cực, lấy học sinh làm trung tâm, thực hiện chuyển quá trình giáo dục thành tự giáo dục; giáo viên là người thiết kế, tổ



chức, cố vấn, trọng tài, hướng dẫn hoạt động tập luyện cho học sinh, tạo môi trường học tập thân thiện để khuyến khích học sinh tích cực tham gia các hoạt động tập luyện, tự mình trải nghiệm, tự phát hiện bản thân và phát triển thể chất.

Giáo viên vận dụng linh hoạt các phương pháp dạy học đặc trưng như: trực quan, sử dụng lời nói, tập luyện, sửa sai, trò chơi, thi đấu, trình diễn,...; sử dụng nguyên tắc đối xử cá biệt, phù hợp với sức khoẻ học sinh; kết hợp dụng cụ, thiết bị phù hợp, sử dụng hiệu quả các thành tựu của công nghệ thông tin để tạo nên giờ học sinh động, hiệu quả.

Đa dạng hoá các hình thức tổ chức dạy học, cân đối giữa hoạt động tập thể lớp, hoạt động nhóm 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 tập luyện, làm cho học sinh yêu thích và đam mê tập luyện thể thao.

Điểm nổi bật của sách là thông qua việc tổ chức những tiết học sinh động, thú vị nhờ đổi mới phương pháp định hướng tiếp cận năng lực, lấy người học làm trung tâm, học sinh sẽ được phát triển toàn diện về năng lực chung, năng lực đặc thù và các phẩm chất chủ yếu. Hình thức trình bày sách chủ yếu theo mô tả trực quan bằng hình ảnh. Trong từng nội dung chủ đề của phần vận động cơ bản và thể thao tự chọn đều có phân tích kĩ thuật động tác và giới thiệu một số trò chơi vận động phù hợp. Sách không trình bày nội dung giáo án cho từng tiết học mà trao quyền chủ động để giáo viên tự tổ chức lớp học sao cho phù hợp tình hình dạy học thực tế.

## **2. Giới thiệu một số hình thức tổ chức dạy học**

### **2.1. Hình thức tập luyện tập thể (Hình thức tập luyện đồng loạt)**

Thường được sử dụng ở phần chuẩn bị và phần kết thúc của tiết học. Hình thức này cũng phù hợp với ngay cả phần cơ bản (chủ yếu là khi nội dung lên lớp đồng nhất thì tất cả học sinh có thể cùng thực hiện một nhiệm vụ nào đó). Các nhiệm vụ giống nhau có thể thực hiện dưới dạng:

- Toàn lớp cùng thực hiện.
- Các nhóm cùng thực hiện.
- Lần lượt thực hiện có nghỉ giữa hoặc liên tục (theo từng học sinh, từng cặp, hoặc nhóm).

Hình thức tập thể (tập đồng loạt) được sử dụng rộng rãi hơn cả ở các lớp tiểu học (đặc biệt ở các lớp 1, 2, 3). Ưu điểm của nó là cho phép giáo viên luôn chủ động hướng dẫn cả lớp. Hình thức này có thể áp dụng khi không có những thiết bị tập luyện phức tạp.



## **2.2. Hình thức tập luyện chia nhóm (chia tổ tập luyện)**

Hình thức này có đặc điểm là chia học sinh thành một số tổ/nhóm, mỗi tổ/nhóm thực hiện nhiệm vụ của mình theo sự chỉ dẫn của giáo viên hoặc một học sinh (cán sự). Những nhiệm vụ có thể được thực hiện theo các cách sau:

- Cả tổ/nhóm cùng thực hiện.
- Lần lượt thực hiện (một hoặc hai học sinh).

Hình thức này thường được sử dụng khi phần cơ bản của tiết học có một số những bài tập khác loại và phức tạp,...

Ưu điểm của hình thức này là tạo điều kiện thuận lợi để giáo viên tập trung quan sát những học sinh đang thực hiện những động tác phức tạp để kịp thời hướng dẫn, giúp đỡ khi cần thiết. Hình thức này giúp học sinh thêm tích cực, hứng thú vì học sinh có thể lựa chọn bài tập và chế độ thực hiện các bài tập đó phù hợp với đặc điểm của mình (do có sự phân nhóm theo giới tính, trình độ chuẩn bị thể lực, trạng thái sức khỏe).

## **2.3. Hình thức tập luyện cá nhân (tổ chức tập luyện cá biệt)**

Đặc điểm của hình thức này là đặt những nhiệm vụ khác nhau cho những học sinh cá biệt hoặc cho từng học sinh dưới sự theo dõi của giáo viên. Hình thức này đòi hỏi học sinh phải có tính tổ chức cao, quan tâm đến kết quả tập luyện và có trình độ chuẩn bị khá để thực hiện các bài một cách độc lập. Đồng thời phải có thiết bị, cơ sở vật chất tốt và đảm bảo an toàn.

Giáo viên có thể linh hoạt lồng ghép luyện tập cá nhân và luyện tập cặp đôi với nhau để tăng sự tự tin và khả năng giao tiếp, hợp tác ở học sinh. Sau khi đã luyện tập thuần thực với bạn, giáo viên tiến hành cho học sinh luyện tập cá nhân để tăng khả năng tự học, tự hoàn thiện.

## **2.4. Một số gợi ý khi thực hiện**

**Bước 1:** Giáo viên giới thiệu về nội dung phần kiến thức chung, sau đó giới thiệu nội dung tập luyện, làm mẫu, học sinh quan sát. Ngoài ra, giáo viên có thể sử dụng tranh mẫu, video mẫu để cho học sinh quan sát.

Giáo viên có thể sử dụng những câu hỏi gợi mở để giúp học sinh liên hệ với thực tế cuộc sống (khi nào cần xếp hàng, tác dụng và ý nghĩa của xếp hàng,...) từ đó hình thành và phát triển năng lực tự chủ cho học sinh.

**Bước 2:** Giáo viên phân tích kĩ thuật động tác.

Học sinh quan sát và đưa ra nhận xét giúp phát triển năng lực tự chủ — tự học.

**Bước 3:** Giáo viên tổ chức cho học sinh tập luyện.

+ Sau khi hướng dẫn thực hiện các động tác mới, giáo viên cần tổ chức luyện tập đồng loạt (cả lớp cùng thực hiện) để giúp học sinh hình thành kĩ thuật ban đầu của các động tác.

Đây là giai đoạn sẽ xuất hiện các lỗi sai ở học sinh, giáo viên cần chú ý quan sát và đưa ra hình thức sửa sai phù hợp (làm mẫu lại động tác, sử dụng các bài tập sửa lỗi sai,...).

+ Trong quá trình thực hiện, giáo viên chia lớp thành các nhóm nhỏ để tạo cơ hội cho học sinh thường xuyên được trao đổi, trình bày, chia sẻ và phối hợp thực hiện ý tưởng trong các bài thực hành, các trò chơi. Từ đó, hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác cho học sinh.

+ Xen kẽ giữa các lần tập, giáo viên có nhận xét, sửa chữa động tác sai, sau đó giáo viên cho một nhóm học sinh thực hiện động tác theo khẩu lệnh của giáo viên và sửa sai, các học sinh khác quan sát.

**Bước 4:** Giáo viên cho học sinh chủ động thực hiện theo từng nhóm nhỏ.

+ Trong quá trình tập theo nhóm, học sinh có thể trao đổi, tự nhận xét bản thân để sửa sai và sửa sai với các bạn trong nhóm.

+ Chia lớp thành từng nhóm nhỏ để học sinh tự tập luyện và tham gia trò chơi vận động, sau đó các nhóm sẽ báo cáo kết quả tập luyện theo nhóm của mình.

+ Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, giáo viên vận dụng linh hoạt các phương pháp tập luyện, giáo viên tạo cơ hội cho học sinh vận dụng kiến thức để phát hiện vấn đề và đề xuất cách giải quyết, biết cách lập kế hoạch và thực hiện kế hoạch để giải quyết vấn đề một cách khách quan, trung thực và sáng tạo.

**Hoạt động ôn tập:** Giáo viên tổ chức thông qua các buổi tập theo từng nội dung trong từng chủ đề, trừ buổi đầu tiên và các buổi kiểm tra, đánh giá. Học nội dung mới nên ôn lại nội dung đã học bằng nhiều hình thức khác nhau: ôn tập ở đầu buổi tập; ôn tập dưới hình thức trò chơi theo nhóm; kết hợp ôn nội dung cũ và tập luyện nội dung mới một cách thuần thục, nhuần nhuyễn.

**Hoạt động vận dụng:** Giáo viên đọc các câu hỏi trong sách giáo khoa, nhắc học sinh quan sát kĩ từng hình trong sách (hoặc tranh mẫu nếu có). Giáo viên có thể cho học sinh nêu câu trả lời trước rồi phân tích điểm đúng, sai ở mỗi hình để đưa ra đáp án. Ngoài ra có thể hỏi thêm một số câu khác được gợi ý trong từng bài.

Cần lưu ý rằng các phần khởi động, trò chơi vận động cũng như phương án tổ chức dạy học trong sách đều là mở. Giáo viên có thể linh hoạt, chủ động, sáng tạo trong việc lựa chọn sao cho phù hợp với tình hình dạy học thực tế ở địa phương nhằm góp phần nâng cao hiệu quả giáo dục.

### 3. Đánh giá kết quả giáo dục

Mục đích, yêu cầu, nội dung và phương pháp, hình thức đánh giá kết quả môn Giáo dục thể chất lớp 2 được thực hiện theo Thông tư số 27/2020/TT-BGDĐT ban hành ngày 04 tháng 9 năm 2020 về việc Quy định đánh giá học sinh tiểu học.



### **3.1. Mục đích đánh giá**

Mục đích đánh giá là cung cấp thông tin chính xác, kịp thời, xác định được thành tích học tập, rèn luyện theo mức độ đáp ứng yêu cầu cần đạt của chương trình giáo dục phổ thông cấp Tiểu học và sự tiến bộ của học sinh để hướng dẫn hoạt động học tập, điều chỉnh các hoạt động dạy học nhằm nâng cao chất lượng giáo dục.

### **3.2. Yêu cầu đánh giá**

Đánh giá học sinh thông qua đánh giá mức độ đáp ứng yêu cầu cần đạt và biểu hiện cụ thể về các thành phần năng lực của môn học, hoạt động giáo dục và những biểu hiện phẩm chất, năng lực của học sinh theo yêu cầu của môn học Giáo dục thể chất cấp Tiểu học

Đánh giá thường xuyên bằng nhận xét, đánh giá định kì bằng điểm số kết hợp với nhận xét; kết hợp đánh giá của giáo viên, học sinh, cha mẹ học sinh, trong đó đánh giá của giáo viên là quan trọng nhất.

Đánh giá sự tiến bộ và vì sự tiến bộ của học sinh; coi trọng việc động viên, khuyến khích sự cố gắng trong học tập, rèn luyện của học sinh; giúp học sinh phát huy nhiều nhất khả năng, năng lực; đảm bảo kịp thời, công bằng, khách quan; không so sánh học sinh này với học sinh khác, không tạo áp lực cho học sinh, giáo viên và cha mẹ học sinh.

### **3.3. Nội dung và phương pháp đánh giá**

#### **a) Nội dung đánh giá**

Đánh giá quá trình học tập, sự tiến bộ và kết quả học tập của học sinh đáp ứng yêu cầu cần đạt và biểu hiện cụ thể về các thành phần năng lực của môn học Giáo dục thể chất.

Đánh giá sự hình thành và phát triển phẩm chất, năng lực của học sinh thông qua những phẩm chất chủ yếu và những năng lực cốt lõi như sau:

- Những phẩm chất chủ yếu: yêu nước, nhân ái, chăm chỉ, trung thực, trách nhiệm.
- Những năng lực chung: năng lực tự chủ và tự học, năng lực giao tiếp và hợp tác, năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo.
- Những năng lực đặc thù môn học – năng lực thể chất: năng lực chăm sóc sức khỏe, năng lực vận động cơ bản, năng lực hoạt động thể dục thể thao.

#### **b) Phương pháp đánh giá**

– Phương pháp quan sát: Giáo viên theo dõi, lắng nghe học sinh trong quá trình dạy học trên lớp, sử dụng phiếu quan sát, bảng kiểm tra, nhật kí ghi chép lại các biểu hiện của học sinh để sử dụng làm minh chứng đánh giá quá trình học tập, rèn luyện của học sinh.

– Phương pháp đánh giá qua hồ sơ học tập, các sản phẩm, hoạt động của học sinh: Giáo viên đưa ra các nhận xét, đánh giá về các sản phẩm, kết quả hoạt động của học sinh, từ đó đánh giá học sinh theo từng nội dung đánh giá có liên quan.

– Phương pháp vấn đáp: Giáo viên trao đổi với học sinh thông qua việc hỏi – đáp để thu thập thông tin nhằm đưa ra những nhận xét, biện pháp giúp đỡ kịp thời.



### **3.4. Đánh giá thường xuyên**

#### *a) Đánh giá thường xuyên về nội dung học tập các chủ đề, hoạt động giáo dục*

– Giáo viên sử dụng linh hoạt, phù hợp các phương pháp đánh giá, nhưng chủ yếu thông qua lời nói chỉ ra cho học sinh biết được chỗ đúng, chưa đúng và cách sửa chữa; nhận xét khi cần thiết và có biện pháp cụ thể để giúp đỡ kịp thời.

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

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

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

– Giáo viên sử dụng linh hoạt, phù hợp các phương pháp đánh giá; căn cứ vào những biểu hiện về nhận thức, hành vi, thái độ của học sinh; đối chiếu với yêu cầu cần đạt của từng phẩm chất chủ yếu, năng lực cốt lõi theo môn học Giáo dục thể chất cấp Tiểu học để nhận xét và có biện pháp giúp đỡ kịp thời.

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

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

### **3.5. Đánh giá định kì**

#### *a) Đánh giá định kì về nội dung học tập các chủ đề, hoạt động giáo dục*

Vào giữa học kì I, cuối học kì I, giữa học kì II và cuối năm học, giáo viên căn cứ vào quá trình đánh giá thường xuyên và yêu cầu cần đạt, biểu hiện cụ thể về các thành phần năng lực của từng chủ đề, hoạt động giáo dục để đánh giá học sinh đối với từng chủ đề, hoạt động giáo dục theo các mức sau:

– Hoàn thành tốt: thực hiện tốt các yêu cầu học tập và thường xuyên có biểu hiện cụ thể về các thành phần năng lực của môn học hoặc hoạt động giáo dục.

– Hoàn thành: thực hiện được các yêu cầu học tập và có biểu hiện cụ thể về các thành phần năng lực của môn học hoặc hoạt động giáo dục.

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

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

Vào giữa học kì I, cuối học kì I, giữa học kì II và cuối năm học, giáo viên chủ nhiệm phối hợp với các giáo viên dạy cùng lớp, thông qua các nhận xét, các biểu hiện trong quá trình

đánh giá thường xuyên về sự hình thành và phát triển từng phẩm chất chủ yếu, năng lực cốt lõi của mỗi học sinh, đánh giá theo các mức sau:

- Tốt: Đáp ứng tốt yêu cầu giáo dục, biểu hiện rõ và thường xuyên.
- Đạt: Đáp ứng được yêu cầu giáo dục, biểu hiện nhưng chưa thường xuyên.
- Cần cố gắng: Chưa đáp ứng được đầy đủ yêu cầu giáo dục, biểu hiện chưa rõ ràng.

Thời lượng dành cho môn Giáo dục thể chất ở mỗi lớp là 70 tiết trong năm học, trong đó đánh giá cuối học kì, cuối năm học được phân bổ 10% số tiết cả năm học (tương ứng 7 tiết). Tùy tình hình dạy học thực tế, giáo viên có thể chủ động trong việc tổ chức các tiết kiểm tra – đánh giá này.

### GỢI Ý ĐÁNH GIÁ SAU KHI KẾT THÚC MỖI CHỦ ĐỀ

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Hoàn thành tốt</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Thực hiện tốt vệ sinh cá nhân, đảm bảo an toàn trong tập luyện.</li> <li>+ Biết quan sát tranh ảnh và động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.</li> <li>+ Thực hiện tốt các nội dung kiến thức mới.</li> <li>+ Tham gia tích cực các trò chơi vận động.</li> <li>+ Hoàn thành tốt lượng vận động của bài tập.</li> <li>+ Tích cực, trung thực trong tập luyện và hoạt động tập thể. Hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao hằng ngày.</li> </ul>         |
| <b>Hoàn thành</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Biết thực hiện vệ sinh cá nhân, đảm bảo an toàn trong tập luyện.</li> <li>+ Bước đầu biết quan sát tranh ảnh và động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.</li> <li>+ Thực hiện được các nội dung kiến thức mới.</li> <li>+ Có tham gia các trò chơi vận động nhưng chưa tích cực.</li> <li>+ Hoàn thành lượng vận động của bài tập.</li> <li>+ Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể. Bước đầu hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao.</li> </ul> |
| <b>Chưa hoàn thành</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Chưa biết thực hiện vệ sinh cá nhân, đảm bảo an toàn trong tập luyện.</li> <li>+ Chưa biết quan sát tranh ảnh và động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.</li> <li>+ Chưa thực hiện được các nội dung kiến thức mới.</li> <li>+ Hạn chế tham gia các trò chơi vận động.</li> <li>+ Chưa hoàn thành lượng vận động của bài tập.</li> <li>+ Ý thức và tinh thần tham gia tập luyện chưa cao.</li> </ul>                                                             |



#### 4. Cấu trúc bài học

Mỗi bài học trong sách giáo viên Giáo dục thể chất 2 được xây dựng nhằm giúp giáo viên có thể dễ dàng tổ chức các hoạt động tương ứng với các nội dung trong sách giáo khoa Giáo dục thể chất 2. Cấu trúc một bài học bao gồm bốn phần: Mở đầu, Kiến thức mới, Luyện tập, Vận dụng. Cụ thể chức năng của mỗi phần như sau:

– **Mở đầu:** Gồm mục tiêu, khởi động và trò chơi hỗ trợ khởi động. Mục tiêu bài học thể hiện những yêu cầu về phẩm chất, năng lực chung và năng lực chuyên môn (năng lực môn học) mà học sinh cần đạt được sau bài học. Khởi động và trò chơi hỗ trợ khởi động cung cấp những bài khởi động và những trò chơi vận động nhẹ nhàng nhằm tạo sự hứng thú, vui vẻ và chuẩn bị tâm lý cho các em trước khi vào nội dung học mới.

– **Kiến thức mới:** Cụ thể hoá những yêu cầu cần đạt được quy định trong Chương trình môn học, các kiến thức mới (động tác mới) được thể hiện thông qua những hình ảnh trực quan kèm theo mô tả.

– **Luyện tập:** củng cố kiến thức và hình thành phẩm chất, năng lực bằng các hình thức tập luyện đa dạng như luyện tập cá nhân, luyện tập cặp đôi, luyện tập theo nhóm, luyện tập đồng loạt. Ngoài ra, phần này còn cung cấp các trò chơi bổ trợ kiến thức mới vừa giúp học sinh có thể củng cố động tác mới vừa giải trí sau bài học.

– **Vận dụng:** Giúp học sinh phát triển phẩm chất, năng lực thông qua nhận biết các tình huống và vận dụng kiến thức đã học vào cuộc sống.

Với cấu trúc thống nhất, mỗi bài học trong sách giáo viên Giáo dục thể chất 2 còn phát huy tối đa vai trò của kênh chữ và kênh hình trong việc trình bày thông tin và gợi ý hướng dẫn tổ chức các hoạt động của học sinh.

### III. VỆ SINH CÁ NHÂN, ĐẢM BẢO AN TOÀN TRONG TẬP LUYỆN

#### 1. Vai trò và tầm quan trọng

Vấn đề vệ sinh cá nhân không chỉ tác động trực tiếp đến sức khỏe của trẻ mà còn ảnh hưởng đến sự phát triển về tinh thần. Những thói quen vệ sinh chưa tốt có thể làm tăng nguy cơ trẻ bị phát ban và nhiễm trùng như nhiễm trùng đường tiểu, nhiễm nấm,... Đặc biệt, trong các hoạt động thể dục thể thao, học sinh thường tiết nhiều mồ hôi, đây là điều kiện để vi khuẩn sinh sôi và dễ gây các bệnh về da như: viêm da, viêm lỗ chân lông,... nếu không được vệ sinh đúng cách và thường xuyên. Phần lớn các bệnh ở trẻ em đều lây lan từ trường học, nơi mà vi khuẩn dễ dàng phát tán. Vì vậy việc giáo dục trẻ em có thói quen vệ sinh từ khi còn nhỏ dựa trên sự hình thành phản xạ có điều kiện sẽ giúp trẻ có được những thói quen tốt có lợi cho sức khỏe.

Việc vệ sinh cá nhân nói chung và trong tập luyện nói riêng có ý nghĩa bảo vệ sức khỏe, chống lại bệnh tật (nhất là các bệnh truyền nhiễm), giúp học sinh biết cách sinh hoạt trong tập thể, tập luyện một cách hợp lý và khoa học. Vệ sinh cá nhân hằng ngày giúp học sinh có ý thức, thói quen tập luyện khoa học và sạch sẽ. Đây là cơ sở tốt để giáo dục nhân cách, góp phần xây dựng con người hiện đại, văn minh, lịch sự. Học sinh có ý thức giữ gìn vệ sinh



cá nhân, tự giác bảo vệ sức khoẻ bản thân, tôn trọng và bảo vệ sức khoẻ cộng đồng sẽ góp phần tạo nên một xã hội tốt đẹp và văn minh.

Bên cạnh đó, cần giáo dục cho học sinh về việc đảm bảo an toàn trong tập luyện. Ở lứa tuổi của trẻ, hệ xương và hệ cơ chưa phát triển hoàn thiện nên rất dễ dẫn tới chấn thương. Việc đảm bảo an toàn trong tập luyện sẽ giúp học sinh tránh được những chấn thương, để cơ thể trẻ có thể phát triển một cách toàn diện nhất. Ngoài ra, việc hướng dẫn đảm bảo an toàn trong tập luyện còn giúp học sinh rèn luyện tính cẩn thận, tỉ mỉ từ đó có trách nhiệm với bản thân hơn.

## **2. Yêu cầu vệ sinh cá nhân**

Giáo viên cần hướng dẫn cho học sinh các bước rửa tay theo hướng dẫn của Bộ Y tế (đã nêu trong sách giáo khoa) thật kĩ và nhắc nhở các em cần rửa tay trước và sau khi tham gia tập luyện thể dục thể thao. Giáo viên cần nhấn mạnh rằng chỉ rửa tay bằng nước thường là chưa đủ, học sinh cần phải sử dụng xà phòng diệt khuẩn để việc vệ sinh được sạch sẽ. Để rèn luyện cho học sinh thói quen rửa tay hàng ngày, giáo viên có thể hướng dẫn và nhắc nhở học sinh rửa tay trong những tình huống khác như trước và sau khi ăn uống, sau khi đi vệ sinh, sau khi sử dụng các đồ chơi,...

Ngoài ra, giáo viên nhắc nhở học sinh cần giữ đầu tóc gọn gàng để tham gia các hoạt động vận động được dễ dàng hơn; cắt ngắn móng tay, móng chân để không gây tổn thương cho bạn bè cũng như bản thân khi tham gia tập luyện. Giáo viên cũng cần nhắc nhở học sinh đeo khẩu trang khi tiếp xúc với môi trường bị ô nhiễm, thời tiết lạnh hoặc khi cảm thấy không khoẻ (hắt hơi, sổ mũi). Nhắc nhở học sinh cần tắm rửa sạch sẽ khi về nhà để giữ gìn vệ sinh cá nhân. Khi học sinh cảm thấy bất thường hoặc bị các vấn đề liên quan đến tai – mũi – họng (như dị vật mắc trong cổ họng, đau tai, hay có cảm giác mệt mỏi) cần báo ngay với giáo viên hoặc phụ huynh để kịp thời đưa đến các trung tâm y tế xử lí.

## **3. Yêu cầu về đảm bảo an toàn trong tập luyện**

Vệ sinh sân tập là một trong những yêu cầu đầu tiên trong việc đảm bảo an toàn trong tập luyện. Trước khi sử dụng sân bãi, giáo viên cần kiểm tra những khu vực xung quanh và trong sân tập để đảm bảo không còn các vật nguy hiểm, sắc nhọn,... nhằm giữ an toàn cho học sinh trong quá trình tập luyện. Việc vệ sinh sân tập đã được giới thiệu kĩ ở lớp 1 nên giáo viên có thể yêu cầu học sinh để thực hiện những công việc phù hợp với lứa tuổi như nhặt rác quanh sân, dọn dẹp sân tập sạch sẽ, thu gom các vật dụng thiết bị nhẹ còn trên sân,...

Để tham gia vào các hoạt động thể chất được thoải mái, học sinh cần được chuẩn bị đồng phục thể thao phù hợp. Thông thường, đồng phục thể thao bao gồm áo phông (áo thun) và quần dài với yêu cầu mát mẻ và thoáng khí. Ngoài ra, học sinh cần mang giày và tất (vớ) phù hợp để vận động được thoải mái, an toàn. Giáo viên nên nhắc nhở các em chuẩn bị đồng phục thể dục kèm mang tất, giày sạch khi tham gia tập luyện.

Ngoài ra, giáo viên nên lựa chọn vị trí tập luyện thoáng mát, tránh ánh nắng trực tiếp chiếu trên da, nhất là da vùng đầu, mặt, gáy vì học sinh dễ bị kiệt sức, choáng.

Giáo viên cần thường xuyên chú ý, kiểm tra tiêu chuẩn kĩ thuật, chất lượng của các trang thiết bị, dụng cụ trước và sau khi cho học sinh sử dụng để tránh các chấn thương cho học sinh. Nội dung về việc chuẩn bị dụng cụ đã được giới thiệu ở lớp 1, nên giáo viên có thể phân công học sinh thực hiện những công việc đơn giản như vệ sinh các dụng cụ, chuẩn bị và dọn dẹp các dụng cụ nhỏ, đơn giản, không nguy hiểm.

Trước mỗi buổi tập, giáo viên cần cho học sinh khởi động thật kĩ để tránh chấn thương. Xoay các khớp là một trong những động tác khởi động quen thuộc nên giáo viên có thể luân phiên mời học sinh lên trước lớp để đếm nhịp và thực hiện mẫu cho các bạn khác khởi động theo. Sau mỗi buổi tập, giáo viên hướng dẫn học sinh thả lỏng cơ thể để đạt được trạng thái tốt nhất và giúp học sinh điều hoà lại nhịp thở của mình.

Do vận động nhiều nên học sinh dễ ra mồ hôi dẫn tới thiếu nước, giáo viên cần nhắc nhở và phân bổ thời gian trong tiết học để học sinh có thời gian uống nước.

Giáo viên cũng cần để ý và kiểm tra tình trạng sức khoẻ học sinh thường xuyên trong quá trình tập luyện. Nếu có các vấn đề nghiêm trọng, giáo viên cho học sinh dừng tập để đưa lên phòng y tế kiểm tra kịp thời. Giáo viên cũng nên nhắc nhở và động viên học sinh báo lại với giáo viên nếu các em có những biểu hiện như ù tai, hoa mắt, chóng mặt, cơ thể mệt mỏi.

Lưu ý rằng giáo viên cần tuân thủ nguyên tắc tuần tự tăng tiến để đảm bảo cho cơ thể học sinh thích nghi dần với việc luyện tập và điều kiện thời tiết.

**Giáo viên chủ động lồng ghép nội dung vệ sinh cá nhân, đảm bảo an toàn trong tập luyện cho học sinh trong từng tiết dạy.**

## IV. GỢI Ý KẾ HOẠCH DẠY HỌC CÁC CHỦ ĐỀ

Giáo viên có thể chủ động tùy chỉnh số tiết từng bài tùy vào tình hình thực tế dạy học nhưng tổng số tiết mỗi chủ đề không đổi.

### GỢI Ý KẾ HOẠCH DẠY HỌC CÁC CHỦ ĐỀ

| STT                              | Tên bài                                                              | Số tiết   |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>PHẦN MỘT. KIẾN THỨC CHUNG</b> |                                                                      |           |
| 1                                | Vệ sinh cá nhân, đảm bảo an toàn trong tập luyện                     |           |
| <b>PHẦN HAI. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN</b> |                                                                      |           |
| 2                                | <b>Chủ đề. Đội hình đội ngũ</b>                                      | <b>14</b> |
|                                  | Bài 1. Chuyển đội hình hàng dọc, hàng ngang thành đội hình vòng tròn | 5         |
|                                  | Bài 2. Chuyển đội hình vòng tròn thành đội hình hàng dọc, hàng ngang | 5         |
|                                  | Bài 3. Giậm chân tại chỗ, đứng lại                                   | 4         |

|                                  |                                                  |           |
|----------------------------------|--------------------------------------------------|-----------|
| <b>3</b>                         | <b>Chủ đề. Bài tập thể dục</b>                   | <b>7</b>  |
|                                  | Bài 1. Động tác vươn thở và động tác tay         | 1         |
|                                  | Bài 2. Động tác chân và động tác lườn            | 2         |
|                                  | Bài 3. Động tác bụng và động tác toàn thân       | 2         |
|                                  | Bài 4. Động tác nhảy và động tác điều hoà        | 2         |
| <b>4</b>                         | <b>Chủ đề. Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản</b> | <b>24</b> |
|                                  | Bài 1. Đi theo hướng thẳng                       | 4         |
|                                  | Bài 2. Đi thay đổi hướng                         | 5         |
|                                  | Bài 3. Chạy theo hướng thẳng                     | 5         |
|                                  | Bài 4. Chạy thay đổi hướng                       | 4         |
|                                  | Bài 5. Các động tác ngồi cơ bản                  | 3         |
|                                  | Bài 6. Các động tác quỳ cơ bản                   | 3         |
| <b>PHẦN BA. THỂ THAO TỰ CHỌN</b> |                                                  |           |
| <b>5</b>                         | <b>Chủ đề. Thể dục nhịp điệu</b>                 | <b>18</b> |
|                                  | Bài 1. Các tư thế đầu cổ kết hợp chân cơ bản     | 4         |
|                                  | Bài 2. Các tư thế tay kết hợp chân cơ bản        | 4         |
|                                  | Bài 3. Các tư thế của thân kết hợp nhún gối      | 5         |
|                                  | Bài 4. Các tư thế của chân kết hợp nhún gối      | 5         |
| <b>6</b>                         | <b>Chủ đề. Bóng đá</b>                           | <b>18</b> |
|                                  | Bài 1. Bài tập không bóng                        | 3         |
|                                  | Bài 2. Làm quen với bóng                         | 5         |
|                                  | Bài 3. Đá bóng                                   | 5         |
|                                  | Bài 4. Dẫn bóng                                  | 5         |



# Phần hai

## VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

Chủ đề: **ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ**

### Bài 1

## CHUYỂN ĐỘI HÌNH HÀNG DỌC, HÀNG NGANG THÀNH ĐỘI HÌNH VÒNG TRÒN

### I. MỞ ĐẦU

#### 1. Mục tiêu

- Phẩm chất: Chăm chỉ, ham học đối với kiến thức mới về đội hình đội ngũ. Nhân ái, biết giúp đỡ bạn khi thực hiện bài tập trên lớp.
- Năng lực chung: Tự giác trong quá trình tập luyện và tham gia trò chơi vận động rèn luyện đội hình đội ngũ. Thực hiện được các yêu cầu của giáo viên đưa ra trong buổi học.
- Năng lực thể chất: Biết và thực hiện được động tác chuyển đội hình hàng dọc, hàng ngang thành đội hình vòng tròn.

#### 2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Đồng hồ bấm giờ, còi.
- Cọc chỉ dẫn, phấn, khăn tay.

#### 3. Khởi động

– **Xoay các khớp:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng ngang để thực hiện động tác xoay các khớp (xoay cổ, xoay khuỷu tay, xoay vai, xoay cánh tay, xoay hông, xoay gối, xoay cổ tay – cổ chân) theo nhịp đếm.

– **Chạy tại chỗ:** Giáo viên cho học sinh chạy tại chỗ kết hợp đánh tay theo nhịp vỗ tay.

#### 4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

**Trò chơi: “Chạy nhanh vào ô”**

– **Chuẩn bị:** Sân bãi rộng rãi, còi, vạch xuất phát, 5 – 7 vòng tròn.

– *Cách chơi:* Giáo viên cho học sinh xếp hàng ngang sau vạch xuất phát, khi có hiệu lệnh còi, học sinh nhanh chóng chạy tới và bước vào trong vòng tròn đã được đặt phía trước (số lượng vòng tròn phải ít hơn số lượng học sinh tham gia trò chơi). Học sinh nào không bước vào được vòng tròn xem như thua cuộc. Giáo viên có thể thay đổi yêu cầu về số lượng học sinh trong mỗi vòng tròn để tăng độ khó của trò chơi (ví dụ: mỗi vòng tròn hai hoặc ba học sinh).

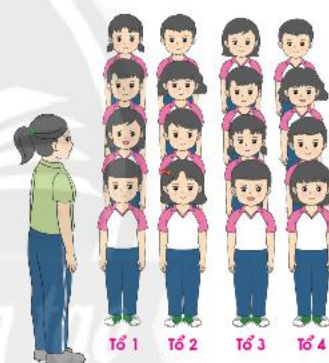


Trò chơi “Chạy nhanh vào ổ”

## II. KIẾN THỨC MỚI

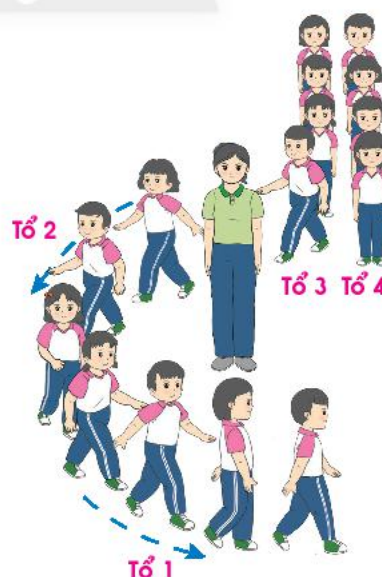
### 1. Chuyển đội hình hàng dọc thành đội hình vòng tròn

– *Chuẩn bị:* Đội hình hàng dọc (đứng nghiêm).

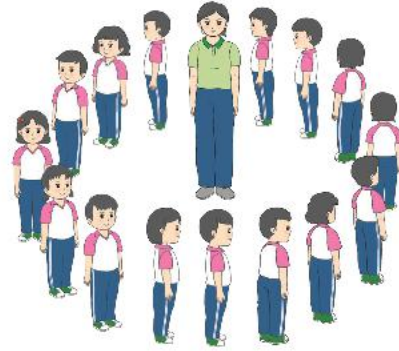


– *Khẩu lệnh:* “Thành vòng tròn đi thường (chạy thường)... Bước (Chạy)!”

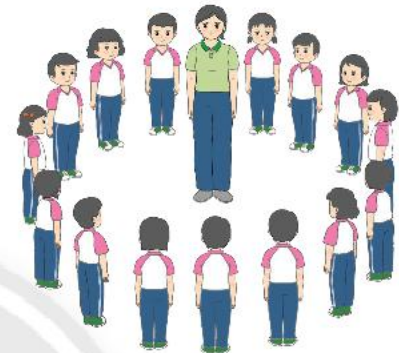
– *Động tác:* Học sinh trong lớp lần lượt di chuyển ngược chiều kim đồng hồ thành vòng tròn (bắt đầu từ tổ 1 đến hết). Cũng có thể vừa đi vừa nắm tay nhau (học sinh đi trước đưa bàn tay trái nắm lấy bàn tay phải của học sinh đi sau). Khi đã tạo thành vòng tròn, học sinh vẫn tiếp tục di chuyển để điều chỉnh vòng tròn cho phù hợp với địa hình cụ thể.



- **Khẩu lệnh:** “Đứng lại... Đứng!”.
- **Động tác:** Tất cả đứng lại, mặt hướng theo chiều vòng tròn.

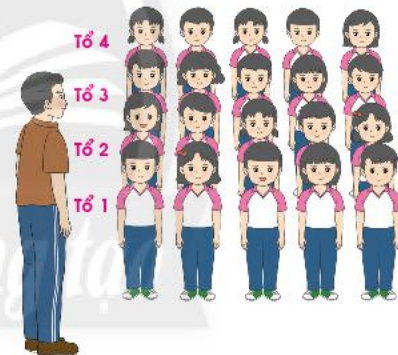


- **Khẩu lệnh:** “Bên trái... Quay!”.
- **Động tác:** Tất cả thực hiện động tác quay trái để quay mặt vào trong vòng tròn.



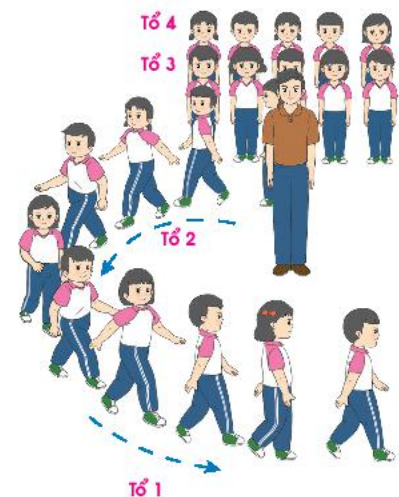
## 2. Chuyển đội hình hàng ngang thành đội hình vòng tròn

- **Chuẩn bị:** Đội hình hàng ngang (đứng nghiêm).



- **Khẩu lệnh:** “Thành vòng tròn đi thường (chạy thường)... Bước (Chạy)!”.

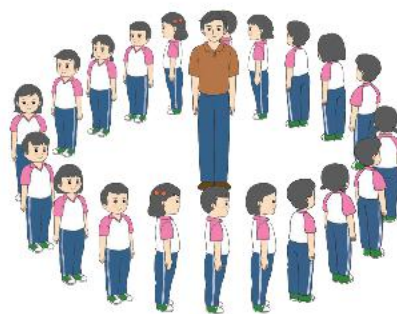
- **Động tác:** Học sinh trong lớp lần lượt quay sang phải và di chuyển ngược chiều kim đồng hồ thành vòng tròn (bắt đầu từ tổ 1 đến hết). Cũng có thể vừa đi vừa nắm tay nhau (học sinh đi trước đưa bàn tay trái nắm lấy bàn tay phải của học sinh đi sau). Khi đã tạo thành vòng tròn, học sinh vẫn tiếp tục di chuyển để điều chỉnh vòng tròn cho phù hợp với địa hình cụ thể.





– **Khẩu lệnh:** “Đứng lại... Đứng!”.

– **Động tác:** Tất cả đứng lại, mặt hướng theo chiều vòng tròn.



– **Khẩu lệnh:** “Bên trái... Quay!”.

– **Động tác:** Tất cả thực hiện động tác quay trái để quay mặt vào trong vòng tròn.



### ❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

+ **Làm mẫu động tác:** Giáo viên hướng dẫn thực hiện mẫu 2 – 3 lần.

Giáo viên hướng dẫn học sinh khẩu lệnh khi thực hiện chuyển đội hình hàng dọc, hàng ngang thành vòng tròn (chú ý nhấn mạnh các giai đoạn khi thực hiện khẩu lệnh).

Giáo viên mời 8 – 10 học sinh lên hỗ trợ thực hiện mẫu cho cả lớp quan sát. Giáo viên hô khẩu lệnh và hướng dẫn cách thực hiện chuyển đội hình hàng dọc, hàng ngang thành vòng tròn. Chú ý vị trí tập hợp để đảm bảo tất cả học sinh đều có thể quan sát.

Giáo viên hướng dẫn chuyển một hàng dọc, hàng ngang thành vòng tròn trước để học sinh nắm được các bước tiến hành, cách thức di chuyển, ổn định hàng. Khi học sinh đã nắm vững các yêu cầu trên mới tiến hành hướng dẫn chuyển 2, 3, 4 hàng dọc (hàng ngang) thành vòng tròn.

+ **Một số lưu ý khi thực hiện:**

**Học sinh hô khẩu lệnh sai:** Không cách quãng giữa dự lệnh và động lệnh, khẩu lệnh chưa dứt khoát, còn lúng túng khi thực hiện, hô không đúng giai đoạn. Giáo viên cần hô rõ khẩu lệnh, nhắc học sinh chú ý phán đoán các giai đoạn phù hợp và cho học sinh thực hiện nhiều lần.

**Học sinh chưa xác định được vị trí đứng:** Khiến vòng tròn bị méo hoặc không đều. Giáo viên nhắc học sinh chú ý quan sát các bạn trong hàng và vị trí đứng cho phù hợp.

**Động tác di chuyển khi chuyển đội hình:** Học sinh bước đi không đều (tốc độ di chuyển quá nhanh hoặc quá chậm so với các học sinh khác) khiến hàng bị dồn hoặc ngắt quãng. Giáo viên nhắc học sinh chú ý quan sát và phối hợp tốc độ di chuyển với các học sinh khác trong hàng.

**Động tác quay trái:** Học sinh dễ bị mất trọng tâm khi thực hiện động tác quay, tay thường đánh sang hai bên (do hai tay thả lỏng). Giáo viên nhắc học sinh áp nhẹ hai tay vào đùi khi thực hiện động tác quay.

### III. LUYỆN TẬP

#### Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– *Luyện tập đồng loạt:*

Giáo viên cho cả lớp tập hợp thành 3 – 4 hàng dọc hoặc hàng ngang, thực hiện chuyển đội hình hàng ngang, hàng dọc thành đội hình vòng tròn. Ban đầu giáo viên nên thực hiện chậm để học sinh có thể xác định được phương hướng và cách thức thực hiện các bước chuyển đội hình.

– *Luyện tập theo nhóm:*

Sau khi luyện tập đồng loạt, giáo viên tiếp tục chia lớp thành các nhóm nhỏ (từ 8 – 10 học sinh), lần lượt học sinh thay phiên điều khiển nhóm thực hiện chuyển đội hình từ hàng dọc hoặc hàng ngang thành đội hình vòng tròn, giáo viên quan sát và sửa lỗi sai cho các nhóm.

#### ❖ Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

##### Trò chơi: “Bỏ khăn”

– *Mục đích:* Nâng cao khả năng linh hoạt, khéo léo và khả năng tập trung chú ý.

– *Chuẩn bị:* Khăn tay, còi.

– *Cách chơi:* Giáo viên cho học sinh tập hợp thành vòng tròn cách nhau một cánh tay, ngồi trong tư thế thoải mái, quay mặt vào tâm. Giáo viên chọn ra một học sinh để tham gia trò chơi, học sinh này sẽ cầm khăn chạy xung quanh vòng tròn (sau lưng các học sinh còn lại), sau đó bỏ khăn sau lưng một bạn bất kì. Học sinh bị bỏ khăn sau lưng nhanh chóng đứng dậy, cầm khăn và chạy theo học sinh bỏ khăn. Nếu học sinh cầm khăn chạm được vào học sinh đang chạy thì giành phần thắng. Nếu học sinh bỏ khăn có thể chạy và ngồi vào vị trí bạn bị bỏ khăn thì giành phần thắng.



Trò chơi “Bỏ khăn”

### IV. VẬN DỤNG

Đáp án câu hỏi trong sách giáo khoa: B



## I. MỞ ĐẦU

### 1. Mục tiêu

- Phẩm chất: Chăm chỉ, ham học đối với kiến thức mới về đội hình đội ngũ. Nhân ái, biết giúp đỡ bạn khi thực hiện bài tập trên lớp.
- Năng lực chung: Tự giác trong quá trình tập luyện và tham gia trò chơi vận động rèn luyện đội hình đội ngũ. Thực hiện được các yêu cầu của giáo viên đưa ra trong buổi học.
- Năng lực thể chất: Biết và thực hiện được động tác chuyển đội hình vòng tròn thành đội hình hàng dọc, hàng ngang. Có ý thức thường xuyên vận động để phát triển thể lực.

### 2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Đồng hồ bấm giờ, còi.
- Cọc chỉ dẫn, phấn.

### 3. Khởi động

– **Xoay các khớp:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng ngang để thực hiện động tác xoay các khớp (xoay cổ, xoay khuỷu tay, xoay vai, xoay cánh tay, xoay hông, xoay gối, xoay cổ tay – cổ chân) theo nhịp đếm.

– **Chạy vòng tròn theo địa hình tự nhiên:** Giáo viên cho học sinh chạy theo vòng tròn, có thể kết hợp vỗ tay (thay đổi nhịp vỗ tay để tăng tốc độ thực hiện).

### 4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

#### Trò chơi: “Kết bạn”

– **Chuẩn bị:** Còi, sân bãi rộng rãi.

– **Cách chơi:** Giáo viên cho học sinh tập hợp theo vòng tròn, đứng cách nhau một cánh tay, mặt hướng tâm. Khi bắt đầu trò chơi, giáo viên hô “Kết bạn! Kết bạn!”, học sinh trả lời “Mấy bạn? Mấy bạn?”. Nếu giáo viên hô “Kết hai bạn”, tất cả

học sinh nhanh chóng kết thành nhóm hai người, nếu học sinh nào chưa kết được nhóm hoặc nhóm nào nhiều hơn hai là thua cuộc. Giáo viên có thể linh động thay đổi số lượng học sinh trong một nhóm hoặc những yêu cầu khác nhau (ví dụ: “Kết ba bạn năm chân”).



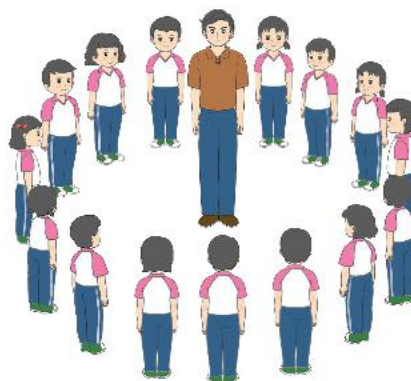
Trò chơi “Kết bạn”



## II. KIẾN THỨC MỚI

### 1. Chuyển đội hình vòng tròn thành đội hình hàng dọc

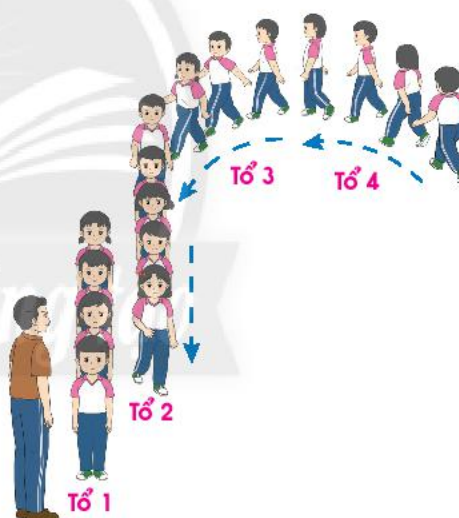
– Chuẩn bị: Đội hình vòng tròn (đứng nghiêm, mặt hướng vào trong vòng tròn).



– Khẩu lệnh: “Bên phải... Quay!”  
– Động tác: Tất cả thực hiện động tác quay phải để quay mặt theo hướng vòng tròn.



– Khẩu lệnh: “Thành 1 (2, 3, 4) hàng dọc đi thường (chạy thường)... Bước (Chạy)!”.  
– Động tác: Học sinh trong lớp lần lượt di chuyển theo chiều vòng tròn (ngược chiều kim đồng hồ), sau đó bắt đầu từ tổ trưởng tổ 1, lần lượt tách khỏi vòng tròn chuyển thành 1 (2, 3, 4) hàng dọc tại vị trí được quy định.



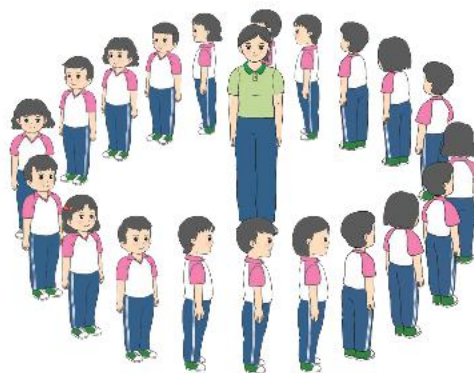
### 2. Chuyển đội hình vòng tròn thành đội hình hàng ngang

– Chuẩn bị: Đội hình vòng tròn (đứng nghiêm, mặt hướng vào trong vòng tròn).



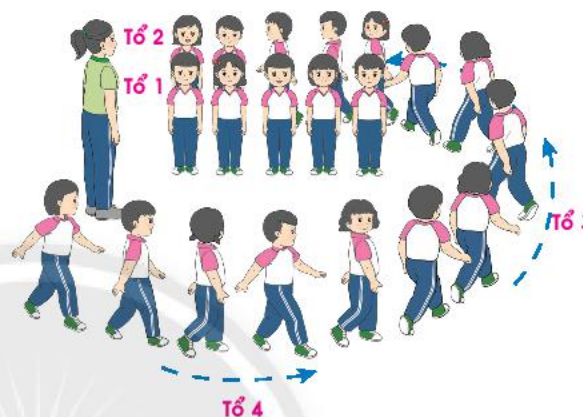
– **Khẩu lệnh:** “Bên phải... Quay!”.

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



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

– **Động tác:** Học sinh trong lớp lần lượt di chuyển theo chiều vòng tròn (ngược chiều kim đồng hồ), sau đó bắt đầu từ tổ trưởng tổ 1, lần lượt tách khỏi vòng tròn chuyển thành 1 (2, 3, 4) hàng ngang tại vị trí được quy định.



### ❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

+ **Làm mẫu động tác:** Giáo viên hướng dẫn thực hiện mẫu 2 – 3 lần.

Giáo viên hướng dẫn học sinh khẩu lệnh khi chuyển đội hình vòng tròn thành đội hình hàng dọc, hàng ngang (chú ý nhấn mạnh các giai đoạn khi thực hiện khẩu lệnh).

Giáo viên mời 8 – 10 học sinh lên hỗ trợ thực hiện mẫu cho cả lớp quan sát. Giáo viên hô khẩu lệnh và hướng dẫn cách thực hiện chuyển đội hình vòng tròn thành hàng dọc, hàng ngang. Chú ý vị trí tập hợp để đảm bảo tất cả học sinh đều có thể quan sát.

Giáo viên nên hướng dẫn chuyển đội hình vòng tròn thành một hàng dọc, hàng ngang trước để học sinh nắm được các bước tiến hành, cách thức di chuyển, ổn định hàng. Khi học sinh đã nắm vững các yêu cầu trên mới tiến hành hướng dẫn chuyển đội hình vòng tròn thành 2, 3, 4 hàng.

+ **Một số lưu ý khi thực hiện:**

**Học sinh hô khẩu lệnh sai:** Không cách quãng giữa dự lệnh và động lệnh, khẩu lệnh chưa dứt khoát, còn lúng túng khi thực hiện. Giáo viên cần hô rõ khẩu lệnh và cho học sinh tập nhiều lần.

**Động tác di chuyển khi chuyển đội hình:** Học sinh bước đi không đều (tốc độ di chuyển quá nhanh hoặc quá chậm so với các học sinh khác) khiến hàng bị ngắt quãng hoặc dồn hàng. Giáo viên nhắc học sinh chú ý quan sát và phối hợp tốc độ di chuyển với các học sinh khác trong hàng.



### III. LUYỆN TẬP

#### Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– *Luyện tập đồng loạt:*

Giáo viên cho học sinh tập hợp thành vòng tròn và chuyển đội hình lần lượt thành 1, 2, 3, 4 hàng dọc hoặc hàng ngang. Ban đầu giáo viên nên thực hiện chậm để giúp học sinh có thể xác định được phương hướng và cách thức thực hiện các bước chuyển đội hình.

– *Luyện tập theo nhóm:*

Sau khi luyện tập đồng loạt cả lớp, giáo viên tiếp tục chia lớp thành các nhóm từ 8 – 10 học sinh và cho các nhóm thực hiện chuyển đội hình vòng tròn thành một hàng dọc hoặc hàng ngang trước. Khi học sinh thuần thục rồi mới chuyển đội hình thành 2, 3, 4 hàng dọc hoặc hàng ngang (có thể gộp nhóm nếu số lượng học sinh ít), giáo viên quan sát và sửa lỗi sai cho các nhóm.

#### ❖ Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

##### Trò chơi: “Mèo đuổi chuột”

– *Mục đích:* Nâng cao khả năng linh hoạt, khéo léo, sự nhanh nhẹn và phản ứng nhanh trong các tình huống.

– *Chuẩn bị:* Sân bãi rộng rãi, còi.

– *Cách chơi:* Giáo viên cho học sinh tập hợp thành vòng tròn, mặt hướng vào tâm, các học sinh nắm tay nhau. Tại một vài vị trí, giáo viên cho các học sinh đưa tay giơ lên cao để tạo ra các “lỗ hổng”. Giáo viên chọn một học sinh làm “mèo” và một học sinh làm “chuột” đứng trong vòng tròn, cách nhau khoảng 2 – 3 m. Khi có hiệu lệnh, học sinh làm “chuột” sẽ chạy luồn qua các “lỗ hổng” sao cho không bị bắt. Học sinh làm “mèo” phải chạy theo các “lỗ hổng” mà “chuột” đã chạy để bắt được “chuột”. Nếu sau 2 phút “mèo” không bắt được “chuột” thì xem như thua cuộc và thay đổi người chơi. Giáo viên có thể linh động thay đổi vị trí các “lỗ hổng” sau mỗi lượt chơi.



Trò chơi “Mèo đuổi chuột”

### IV. VẬN DỤNG

Giáo viên hướng dẫn học sinh chuyển đội hình vòng tròn thành đội hình hàng dọc để di chuyển lên lớp sau khi tập thể dục giữa giờ.



## I. MỞ ĐẦU

### 1. Mục tiêu

- Phẩm chất: Chăm chỉ, ham học đối với kiến thức mới về đội hình đội ngũ. Nhân ái, biết giúp đỡ bạn khi thực hiện bài tập trên lớp.
- Năng lực chung: Tự giác trong quá trình tập luyện và tham gia trò chơi vận động rèn luyện đội hình đội ngũ. Thực hiện được các yêu cầu của giáo viên đưa ra trong buổi học.
- Năng lực thể chất: Biết và thực hiện được động tác giậm chân tại chỗ, đứng lại.

### 2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Đồng hồ bấm giờ, còi.
- Cọc chỉ dẫn, phấn.

### 3. Khởi động

– **Xoay các khớp:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng ngang để thực hiện động tác xoay các khớp (xoay cổ, xoay khuỷu tay, xoay vai, xoay cánh tay, xoay hông, xoay gối, xoay cổ tay – cổ chân) theo nhịp đếm.

– **Chạy tại chỗ kết hợp vỗ tay theo nhịp:** Giáo viên cho học sinh chạy tại chỗ kết hợp vỗ tay theo nhịp 1 – 2, 1 – 2,...

### 4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

#### Trò chơi: “Đi nhanh – đi chậm”

– **Chuẩn bị:** Sân bãi rộng rãi, còi.

– **Cách chơi:** Giáo viên cho học sinh đi theo vòng tròn kết hợp vỗ tay theo nhịp. Nếu giáo viên vỗ tay nhanh thì học sinh bước đi nhanh, vỗ tay chậm thì học sinh bước chậm (vừa đi vừa vỗ tay). Giáo viên thay đổi nhịp vỗ tay thường xuyên để tăng độ khó của trò chơi.



Trò chơi “Đi nhanh – đi chậm”

## II. KIẾN THỨC MỚI

### 1. Giậm chân tại chỗ

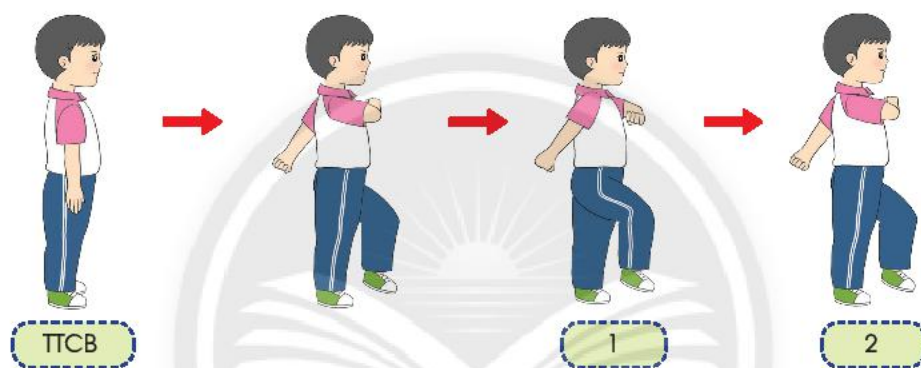
– TTCB: Đứng nghiêm.

– Khẩu lệnh: “Giậm chân... Giậm!”.

– Động tác: Mắt nhìn thẳng, đầu không cúi, thân người thẳng, thực hiện động tác lặp lại theo nhịp 1 – 2.

+ **Nhịp 1:** Nâng đùi trái lên cao, bàn chân cách mặt đất 10 – 15 cm, đồng thời tay trái đánh thẳng ra sau, tay phải gấp trước ngực. Tiếp theo, cùng một lúc giậm chân trái xuống đất (đúng vào nhịp 1), nâng đùi phải lên cao, tay phải đánh thẳng ra sau, tay trái gấp trước ngực.

+ **Nhịp 2:** Tiếp theo nhịp 1, chân phải giậm xuống đất (đúng vào nhịp 2), nâng đùi trái lên cao, tay trái đánh thẳng ra sau, tay phải gấp trước ngực.



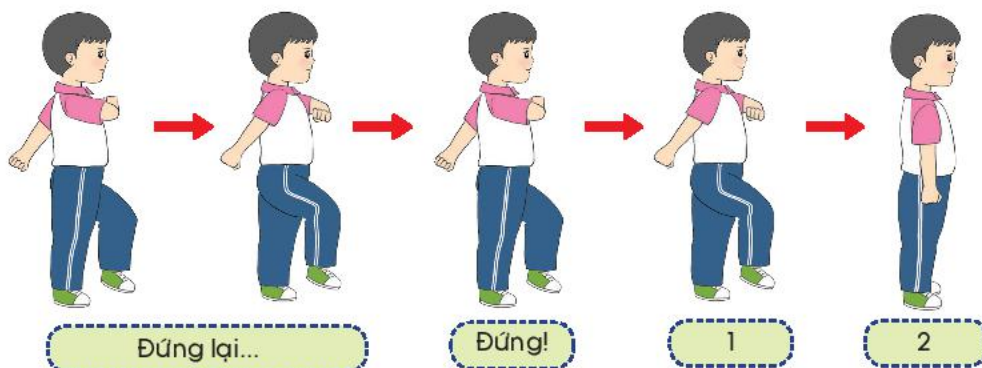
### 2. Đứng lại

– Khẩu lệnh: “Đứng lại... Đứng!”.

– Động tác:

+ Dự lệnh “Đứng lại...” khi bàn chân phải chạm đất, chân trái tiếp tục nâng lên để thực hiện nhịp 1.

+ Động lệnh “Đứng!” (vào thời điểm bàn chân phải chạm đất) ở nhịp tiếp theo thì chân trái giậm thêm một nhịp rồi đưa chân phải về thành tư thế đứng nghiêm.



### ❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

+ **Làm mẫu động tác:** Giáo viên làm mẫu động tác 2 – 3 lần.

Lần 1: Thực hiện mẫu toàn động tác để học sinh có thể quan sát, nắm được hình ảnh khái quát ban đầu của động tác.

Lần 2: Thực hiện động tác kết hợp miêu tả, giải thích các bước tiến hành. Chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà học sinh có thể mắc phải khi thực hiện động tác (vị trí tay và chân tại các nhịp,...).

Lần 3: Thực hiện lại để học sinh có thể nắm vững toàn bộ động tác. Giáo viên có thể mời một học sinh bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát và nhận xét.

#### + **Một số lưu ý khi thực hiện:**

Học sinh co gối quá cao, hai tay đánh không đúng (tay co ngang trước ngực cùng phía với chân đang co gối) và đầu hơi cúi. Giáo viên cần làm mẫu chính xác động tác và nhắc học sinh chú ý các lỗi sai.

Học sinh thực hiện sai nhịp khi giậm chân và đứng lại. Ban đầu giáo viên cần cho học sinh thực hiện chậm, sau đó mới nhanh dần.

Khi đứng lại, cơ thể học sinh thường lao về phía trước hoặc đi quá bước quy định. Giáo viên cần giúp học sinh xác định nhịp bước chân khi dừng lại và cần tập nhiều lần.

## III. LUYỆN TẬP

### 1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– *Luyện tập đồng loạt:*

+ Giáo viên cho học sinh tập hợp thành 3 – 4 hàng ngang, thực hiện động tác giậm chân tại chỗ theo nhịp đếm.

+ Ban đầu, giáo viên đếm nhịp và thực hiện động tác để học sinh thực hiện theo (đếm chậm và nhắc học sinh chú ý các lỗi sai). Sau khi học sinh nắm sơ bộ động tác, giáo viên có thể đếm để cả lớp tự thực hiện hoặc chỉ định một học sinh (lớp trưởng, cán sự bộ môn) đếm để các bạn thực hiện theo (giáo viên quan sát và sửa sai cho từng học sinh).

– *Luyện tập theo nhóm:*

+ Giáo viên chia lớp thành các nhóm từ 8 – 10 học sinh, lần lượt học sinh thay phiên điều khiển nhóm thực hiện động tác được học.

+ Giáo viên quan sát, hướng dẫn và điều chỉnh động tác cho từng nhóm khi cần thiết. Có thể cho các nhóm thi đua với nhau xem nhóm nào thực hiện động tác tốt nhất (một nhóm thực hiện, các nhóm còn lại quan sát, nhận xét).

### 2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho cả lớp tự tập theo hình thức cá nhân hoặc nhóm thành cặp đôi với nhau (giáo viên quan sát, hỗ trợ học sinh khi cần thiết).



+ Trong quá trình tập cá nhân, học sinh có thể quan sát các bạn để tự điều chỉnh động tác, phát triển năng lực tự chủ – tự học. Bên cạnh đó, khi luyện tập theo hình thức cặp đôi (một học sinh hô cho học sinh còn lại thực hiện động tác), học sinh có thể quan sát bạn cùng tập, tự điều chỉnh động tác của bản thân cũng như nhận xét động tác của bạn tập cùng.

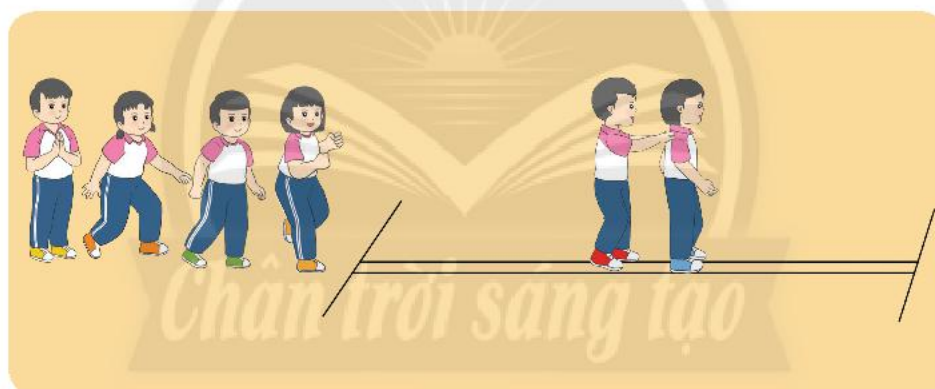
### ❖ Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

#### **Trò chơi: “Đi trên vạch”**

– *Mục đích:* Nâng cao khả năng linh hoạt, khéo léo và khả năng phối hợp làm việc theo nhóm.

– *Chuẩn bị:* Còi, phấn.

– *Cách chơi:* Giáo viên cho học sinh xếp thành các nhóm hai người đứng thẳng hàng sau vạch xuất phát, học sinh đằng sau đặt hai tay trên vai bạn phía trước. Khi có hiệu lệnh, từng cặp thực hiện động tác đi trên hai vạch kẻ sẵn (khoảng cách giữa hai vạch từ 10 – 20 cm) tới đích cách vạch xuất phát 5 – 7 m. Nhóm nào tới vạch đích sớm nhất là nhóm chiến thắng. Giáo viên căn cứ khả năng của học sinh mà tăng hoặc giảm khoảng cách đoạn đường thực hiện.



Trò chơi “Đi trên vạch”

## **IV. VẬN DỤNG**

*Đáp án câu hỏi trong sách giáo khoa: Hình 1*

# Chủ đề: **BÀI TẬP THỂ DỤC**

## **Bài 1**

## **ĐỘNG TÁC VƯƠN THỞ VÀ ĐỘNG TÁC TAY**

### **I. MỞ ĐẦU**

#### **1. Mục tiêu**

- **Phẩm chất:** Chăm chỉ, tự giác tập luyện các động tác vươn thở và động tác tay của bài tập thể dục. Trung thực khi tham gia tập luyện và trò chơi vận động trên lớp.
- **Năng lực chung:** Có ý thức thường xuyên thực hiện các động tác bài tập thể dục để rèn luyện khả năng khéo léo. Chủ động thực hiện các bài tập tại nhà và ngoài giờ học. Phối hợp với bạn tham gia các trò chơi rèn luyện khéo léo.
- **Năng lực thể chất:** Biết và thực hiện được các động tác vươn thở và động tác tay đúng nhịp theo hướng dẫn của giáo viên, từ đó vận dụng để tự tập hằng ngày nhằm rèn luyện sức khỏe, nâng cao năng lực tự học.

#### **2. Phương tiện dạy học**

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Đồng hồ bấm giờ, còi, quả bóng nhỏ, rổ, phấn.

#### **3. Khởi động**

– **Xoay các khớp:** Giáo viên cho học sinh xếp thành các hàng ngang thực hiện động tác xoay các khớp (xoay cổ, xoay khuỷu tay, xoay vai, xoay cánh tay, xoay hông, xoay gối, xoay cổ tay – cổ chân) theo nhịp đếm.

– **Đánh tay cao – tay thấp:** Giáo viên cho học sinh xếp thành các hàng ngang hoặc vòng tròn cách nhau một sải tay để thực hiện động tác đánh tay cao – tay thấp theo nhịp 1 – 2. Nhịp 1 đưa tay trái lên cao qua đầu, tay phải đưa xuống thấp, nhịp 2 thực hiện tương tự nhưng đổi hai tay.

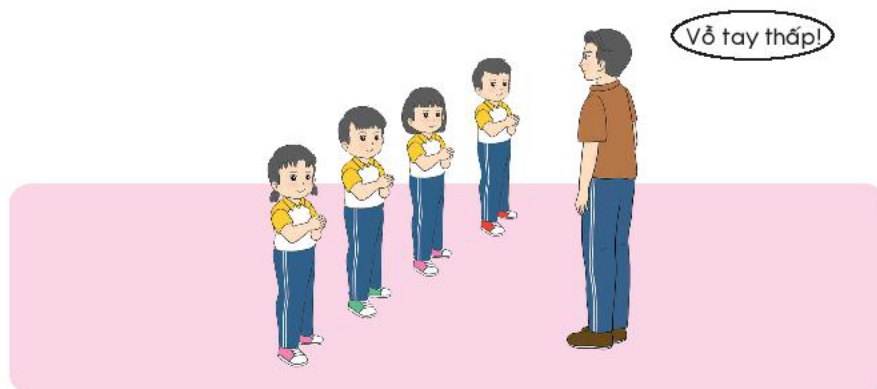
#### **3. Trò chơi hỗ trợ khởi động**

##### **Trò chơi: “Vỗ tay cao – thấp theo hiệu lệnh”**

– **Chuẩn bị:** Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ; còi.

– **Cách chơi:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hai hoặc ba hàng ngang đối diện với giáo viên. Giáo viên quy ước hiệu lệnh để học sinh nắm được cách thức thực hiện (hiệu lệnh vỗ tay cao, tay thấp). Học sinh nào thực hiện sai hiệu lệnh thì thua cuộc và phải thực hiện theo yêu cầu của lớp. Giáo viên có thể thay đổi yêu cầu để tăng độ khó của trò chơi như: thay đổi

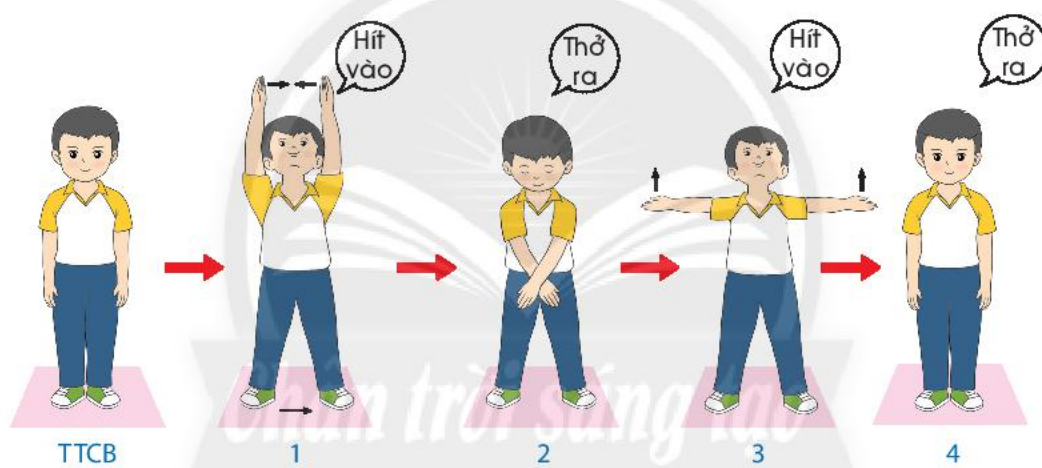
nhịp mỗi lần vỗ tay (một tiếng còi vỗ hai nhịp, hai tiếng còi vỗ một nhịp hoặc giáo viên giơ tay cao thì vỗ tay thấp, giơ tay thấp thì vỗ tay cao,...).



Trò chơi "Vỗ tay cao – thấp theo hiệu lệnh"

## II. KIẾN THỨC MỚI

### 1. Động tác vươn thở



**TTCB:** Đứng nghiêm.

**Nhịp 1:** Bước chân trái sang ngang rộng bằng vai, đồng thời đưa hai tay sang ngang – lên cao thẳng hướng, lòng bàn tay hướng vào nhau, ngửa mặt, mắt nhìn theo tay. Kết hợp hít sâu vào bằng mũi.

**Nhịp 2:** Đưa hai tay xuống theo chiều ngược lại, bắt chéo hai tay trước bụng (tay trái để ngoài), cúi đầu. Kết hợp thở từ từ ra bằng miệng.

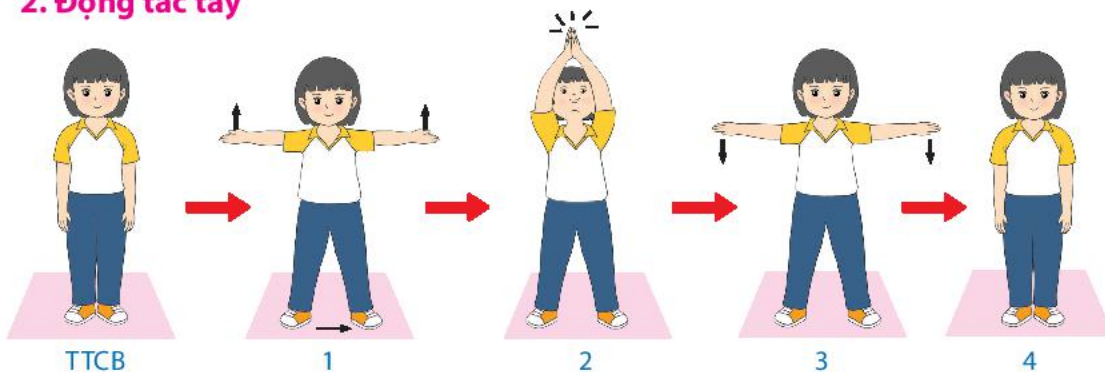
**Nhịp 3:** Đưa hai tay dang ngang, lòng bàn tay ngửa, ngửa mặt. Kết hợp hít sâu vào bằng mũi.

**Nhịp 4:** Trở về TTCB kết hợp thở ra từ từ bằng miệng.

**Nhịp 5, 6, 7, 8** thực hiện giống **nhịp 1, 2, 3, 4** nhưng ở **nhịp 5** bước chân phải sang ngang.



## 2. Động tác tay



**TTCB:** Đứng nghiêm.

**Nhịp 1:** Bước chân trái sang ngang rộng bằng vai, đưa hai tay dang ngang, lòng bàn tay ngửa.

**Nhịp 2:** Đưa hai tay lên cao, đồng thời vỗ hai bàn tay, ngửa mặt, mắt nhìn theo tay.

**Nhịp 3:** Hạ hai tay xuống ngang vai, bàn tay sấp, mặt hướng trước.

**Nhịp 4:** Trở về TTCB.

**Nhịp 5, 6, 7, 8** thực hiện giống **nhịp 1, 2, 3, 4** nhưng ở **nhịp 5** bước chân phải sang ngang.

### ❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

+ **Làm mẫu động tác:** Giáo viên làm mẫu động tác 2 – 3 lần.

Lần 1: Thực hiện mẫu toàn động tác để học sinh có thể quan sát, nắm được biểu tượng khái quát ban đầu của động tác vươn thở và động tác tay.

Lần 2: Thực hiện động tác kết hợp miêu tả, giải thích từng nhịp. Đối với động tác vươn thở, giáo viên chú ý nhắc nhở học sinh về nhịp thở khi thực hiện động tác.

Lần 3: Thực hiện lại để học sinh có thể nắm vững toàn bộ động tác. Giáo viên có thể mời 2 – 4 học sinh bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát và nhận xét động tác.

### + Một số lưu ý khi thực hiện:

**Động tác vươn thở:** Học sinh không kết hợp hít thở sâu khi thực hiện động tác. Giáo viên cho học sinh tập chậm từng tư thế đúng kĩ thuật và nhắc nhở học sinh hít vào và thở ra.

**Động tác tay:** Học sinh thường thực hiện tư thế tay không chính xác về góc độ (tay dang ngang thường bị thấp hoặc cao hơn vai). Giáo viên cho học sinh tập nhiều lần tư thế tay dang ngang.

## III. LUYỆN TẬP

### 1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– **Luyện tập đồng loạt:**

+ Giáo viên cho học sinh xếp thành 3 – 4 hàng ngang, mỗi học sinh cách nhau một sải tay để tiến hành tập luyện đồng loạt cả lớp.

+ Ban đầu giáo viên đếm nhịp và thực hiện động tác để học sinh thực hiện theo (chú ý đếm chậm và nhắc học sinh chú ý các lỗi sai).

+ Sau khi học sinh nắm sơ bộ động tác, giáo viên có thể đếm để cả lớp tự thực hiện hoặc nhờ một học sinh (lớp trưởng) đếm để các học sinh khác thực hiện theo.

+ Giáo viên chú ý quan sát và sửa sai cho từng học sinh.

– *Luyện tập theo nhóm:*

+ Giáo viên chia lớp thành các nhóm từ 8 – 10 học sinh để tiến hành tập luyện theo nhóm (giáo viên phân khu vực cho từng nhóm).

+ Giáo viên quan sát, hướng dẫn và điều chỉnh động tác cho từng nhóm khi cần thiết.

+ Giáo viên có thể cho các nhóm thi đua với nhau thực hiện động tác (một nhóm thực hiện, các nhóm còn lại quan sát, nhận xét).

## 2. Tập luyện cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh nhóm thành cặp đôi với nhau và tiến hành thực hiện động tác vươn thở và động tác tay: một học sinh đếm nhịp và học sinh còn lại thực hiện động tác.

+ Trong quá trình tập luyện, học sinh có thể quan sát và sửa sai cho bạn cùng tập, giúp phát triển năng lực giao tiếp và tập cho học sinh biết giúp đỡ nhau trong quá trình tập luyện.

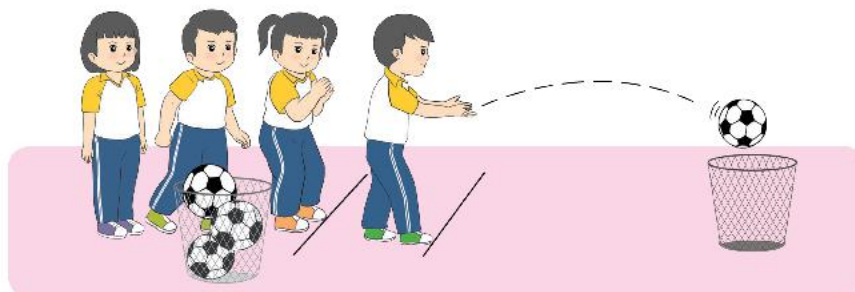
### ❖ Trò chơi bổ trợ khéo léo

#### Trò chơi: “Tung bóng vào rổ”

– *Mục đích:* Tăng cường khả năng khéo léo, phối hợp tay và mắt cho học sinh.

– *Chuẩn bị:* Rổ, quả bóng nhỏ, còi.

– *Cách chơi:* Giáo viên cho học sinh xếp thành hai hoặc ba hàng dọc sau vạch xuất phát, tay cầm bóng. Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng em tiến lên vị trí quy định và ném bóng của mình vào rổ. Nhóm nào ném được nhiều bóng vào rổ nhất là nhóm chiến thắng. Giáo viên có thể thay đổi khoảng cách hoặc hình thức đích ném (vào các vòng tròn hoặc các điểm khác nhau) tùy thuộc vào khả năng của học sinh và điều kiện thực tế.



Trò chơi “Tung bóng vào rổ”

## IV. VẬN DỤNG

Đáp án câu hỏi trong sách giáo khoa: Hình 1

## I. MỞ ĐẦU

### 1. Mục tiêu

- Phẩm chất: Nhân ái, biết giúp đỡ bạn khi tập luyện động tác bài thể dục và tham gia trò chơi hỗ trợ khéo léo.
- Năng lực chung: Có ý thức tự giác thực hiện các động tác bài tập thể dục. Biết trao đổi, nhận xét và giúp đỡ bạn bè trong quá trình thực hiện các động tác bài tập thể dục theo nhóm và cặp đôi.
- Năng lực thể chất: Biết và thực hiện được các động tác chân và động tác lườn đúng nhịp theo hướng dẫn của giáo viên, từ đó vận dụng để tự tập hằng ngày nhằm rèn luyện sức khỏe, nâng cao năng lực tự học.

### 2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Đồng hồ bấm giờ, còi, quả bóng, phấn.

### 3. Khởi động

– **Xoay các khớp:** Giáo viên cho học sinh xếp thành các hàng ngang thực hiện động tác xoay các khớp (xoay cổ, xoay khuỷu tay, xoay vai, xoay cánh tay, xoay hông, xoay gối, xoay cổ tay – cổ chân) theo nhịp đếm.

– **Ép dẻo dọc:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng ngang cách nhau một sải tay. Học sinh bước chân trái lên trước, khuỵu gối chân trái, giữ chân phải thẳng. Giáo viên cho học sinh thực hiện động tác nhún gối chân trái theo nhịp đếm, thực hiện 2 lần  $\times$  8 nhịp rồi đổi chân để thực hiện tương tự.

– **Ép dẻo ngang:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng ngang cách nhau một sải tay. Học sinh bước chân trái sang ngang rộng hơn vai, khuỵu gối chân trái, giữ chân phải thẳng. Giáo viên cho học sinh thực hiện động tác nhún gối chân trái theo nhịp đếm, thực hiện 2 lần  $\times$  8 nhịp rồi đổi bên để thực hiện tương tự.

### 4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

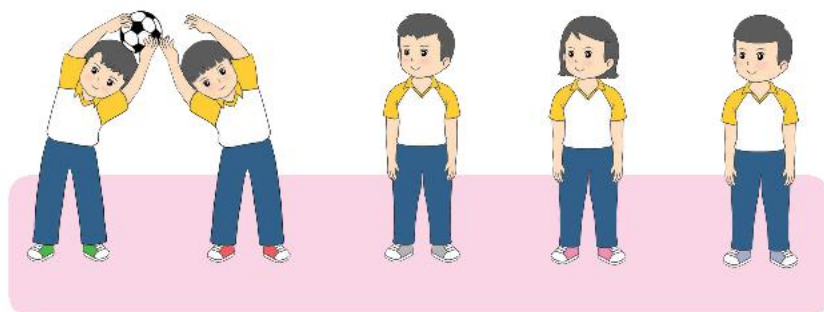
**Trò chơi: “Chuyển bóng theo hàng ngang”**

– **Chuẩn bị:** Quả bóng, còi.

– **Cách chơi:** Giáo viên cho lớp xếp thành 2 – 4 hàng ngang, các bạn trong mỗi hàng đứng cách nhau một cánh tay, bạn đứng đầu hàng cầm bóng. Khi có hiệu lệnh, em đứng



đầu hàng cầm bóng đưa lên cao, nghiêng người để chuyển cho bạn bên cạnh, rồi cứ thế các bạn trong hàng chuyển bóng cho nhau tới bạn cuối cùng. Hàng nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.



Trò chơi "Chuyển bóng theo hàng ngang"

## II. KIẾN THỨC MỚI

### 1. Động tác chân



**TTCB:** Đứng nghiêm.

**Nhịp 1:** Bước chân trái sang ngang rộng hơn vai, đưa hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp.

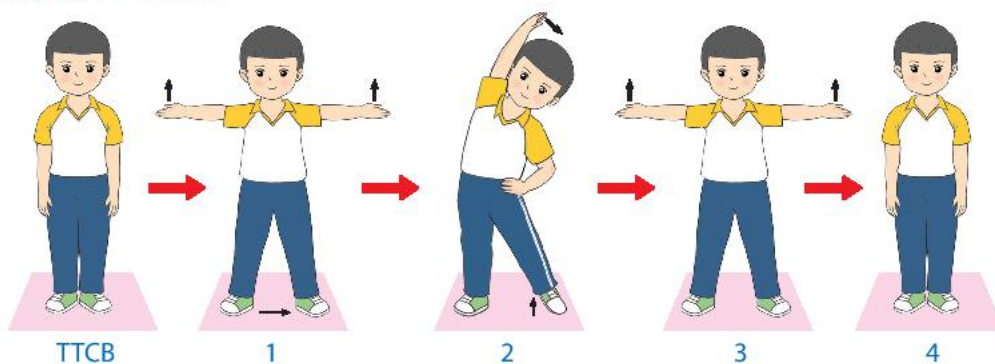
**Nhịp 2:** Khụy gối chân trái, giữ chân phải thẳng, hai tay chống hông, mắt nhìn thẳng.

**Nhịp 3:** Trở về tư thế như nhịp 1.

**Nhịp 4:** Trở về TTCB.

**Nhịp 5, 6, 7, 8** thực hiện giống **nhịp 1, 2, 3, 4** nhưng ở **nhịp 5** bước chân phải sang ngang và ở **nhịp 6** khụy gối chân phải.

### 2. Động tác lườn



**TTCB:** Đứng nghiêm.

**Nhịp 1:** Bước chân trái sang ngang rộng hơn vai, đồng thời đưa hai tay dang ngang, bàn tay ngửa.

**Nhịp 2:** Nghiêng lườn sang trái, tay trái chống hông, đưa cao tay phải thẳng áp nhẹ vào tai, đồng thời trọng tâm dồn vào chân phải, kiễng gót chân trái, mặt hướng trước.

**Nhịp 3:** Trở về tư thế như nhịp 1.

**Nhịp 4:** Trở về TTCB.

**Nhịp 5, 6, 7, 8** thực hiện giống **nhịp 1, 2, 3, 4** nhưng ở **nhịp 5** bước chân phải sang ngang và ở **nhịp 6** nghiêng lườn sang phải.

### ❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

+ **Ôn tập động tác cũ:** Giáo viên tổ chức cho cả lớp thực hiện đồng loạt một số động tác đã học như động tác vươn thở, động tác tay từ 1 – 2 lần trước và sau khi hướng dẫn động tác chân và động tác lườn.

+ **Làm mẫu động tác:** Giáo viên làm mẫu động tác 2 – 3 lần.

Lần 1: Thực hiện mẫu toàn động tác để học sinh có thể quan sát, nắm được biểu tượng khái quát ban đầu của động tác chân và động tác lườn.

Lần 2: Thực hiện động tác kết hợp miêu tả, giải thích từng nhịp. Giáo viên chú ý nhắc học sinh thẳng người khi thực hiện động tác chân và không xoay thân người khi thực hiện động tác lườn.

Lần 3: Thực hiện lại để học sinh có thể nắm vững toàn bộ động tác. Giáo viên có thể mời 2 – 4 học sinh bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát và nhận xét động tác.

+ **Một số lưu ý khi thực hiện:**

**Động tác chân:** Học sinh thường khom lưng khi khuỵu gối ở nhịp 2 và nhịp 6. Giáo viên cho học sinh giữ thẳng lưng, sau đó mới cho tập khuỵu gối.

**Động tác lườn:** Học sinh khi nghiêng lườn không biết chuyển trọng tâm mà thường xoay người hoặc tay không thẳng. Giáo viên cho học sinh tay chống hông thực hiện nghiêng lườn trước rồi mới thực hiện kết hợp với tay. Học sinh thường kiễng gót sai chân khi thực hiện nghiêng lườn (nghiêng bên trái nhưng kiễng gót chân phải và ngược lại). Giáo viên cho học sinh thực hiện động tác nghiêng người trước khi kết hợp với tay.

## III. LUYỆN TẬP

### 1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– *Luyện tập đồng loạt:*

+ Giáo viên cho học sinh xếp thành 3 – 4 hàng ngang, mỗi học sinh cách nhau một sải tay để tiến hành tập luyện đồng loạt cả lớp.

+ Ban đầu giáo viên đếm nhịp và thực hiện động tác để học sinh thực hiện theo (chú ý đếm chậm và nhắc học sinh chú ý các lỗi sai).

+ Sau khi học sinh nắm sơ bộ toàn bộ động tác, giáo viên có thể đếm để cả lớp tự thực hiện hoặc nhờ một học sinh (lớp trưởng) đếm để các học sinh khác thực hiện theo.

+ Giáo viên chú ý quan sát và sửa sai cho từng học sinh.

– *Luyện tập theo nhóm:*

+ Giáo viên chia lớp thành các nhóm từ 8 – 10 học sinh để tiến hành tập luyện theo nhóm (giáo viên phân khu vực cho từng nhóm).

+ Giáo viên quan sát, hướng dẫn và điều chỉnh động tác cho từng nhóm khi cần thiết. Giáo viên có thể cho các nhóm thi đua với nhau thực hiện động tác (một nhóm thực hiện, các nhóm còn lại quan sát, nhận xét).

## 2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh nhóm thành cặp đôi với nhau và tiến hành thực hiện động tác chân và động tác lườn: một học sinh đếm nhịp và học sinh còn lại thực hiện động tác.

+ Trong quá trình tập luyện, học sinh có thể quan sát và sửa sai cho bạn cùng tập, giúp phát triển năng lực giao tiếp và tập cho học sinh biết giúp đỡ nhau trong quá trình tập luyện.

### ❖ Trò chơi bổ trợ khéo léo

#### Trò chơi: “Đôi bạn cùng tiến”

– *Mục đích:* Nâng cao khả năng linh hoạt, khéo léo và khả năng phối hợp vận động trong tập thể.

– *Chuẩn bị:* Sân bãi rộng rãi, phẳng.

– *Cách chơi:* Giáo viên chia lớp thành 2 – 4 nhóm xếp thành hàng dọc sau vạch xuất phát (mỗi nhóm hai hàng), cứ hai học sinh nhóm thành một cặp. Khi có hiệu lệnh, đôi bạn đầu hàng mỗi nhóm sẽ quàng tay qua hông (hoặc qua vai) để thực hiện động tác đi tới đích cách vạch xuất phát 7 – 10 m. Khi đi không được rời tay khỏi bạn mình, nếu rời tay phải quay về thực hiện lại. Cặp thứ nhất thực hiện xong thì cặp tiếp theo trong nhóm mới được thực hiện. Nhóm nào hoàn thành xong trước là nhóm chiến thắng.



Trò chơi “Đôi bạn cùng tiến”

## IV. VẬN DỤNG

*Đáp án trong sách giáo khoa: Nhịp 2*



## I. MỞ ĐẦU

### 1. Mục tiêu

- **Phẩm chất:** Có ý thức trách nhiệm với bản thân trong việc tập luyện nâng cao sức khỏe. Trung thực khi tham gia tập luyện và trò chơi vận động trên lớp.
- **Năng lực chung:** Biết quan sát tranh ảnh và động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Có ý thức tự giác thực hiện các động tác của bài tập thể dục. Biết sáng tạo giải quyết các yêu cầu của trò chơi vận động.
- **Năng lực thể chất:** Biết và thực hiện được các động tác bụng và động tác toàn thân đúng nhịp theo hướng dẫn của giáo viên, từ đó vận dụng để tự tập hằng ngày nhằm rèn luyện sức khỏe, nâng cao năng lực tự học.

### 2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Đồng hồ bấm giờ, còi, bóng, phấn.

### 3. Khởi động

– **Xoay các khớp:** Giáo viên cho học sinh xếp thành các hàng ngang thực hiện động tác xoay các khớp (xoay cổ, xoay khuỷu tay, xoay vai, xoay cánh tay, xoay hông, xoay gối, xoay cổ tay – cổ chân) theo nhịp đếm.

– **Gập, duỗi gối:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng ngang cách nhau một sải tay. Học sinh giữ chân thẳng, khom người và đặt tay chạm gối. Giáo viên cho học sinh thực hiện động tác gập gối rồi đứng lên duỗi gối thẳng theo nhịp 1 – 2.

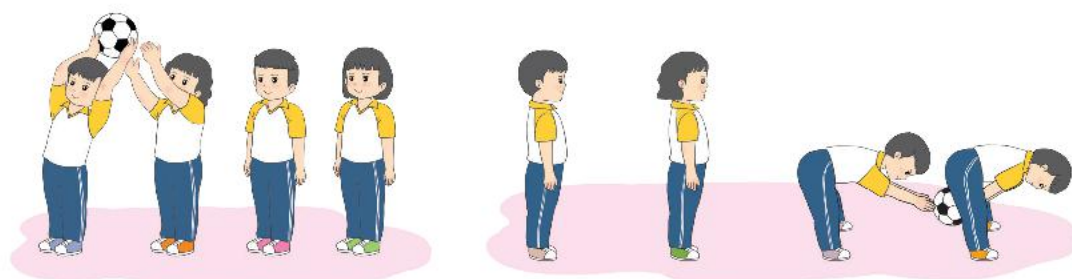
### 4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

**Trò chơi: “Chuyển bóng qua đầu – qua chân”**

– **Chuẩn bị:** Sân bãi rộng rãi, quả bóng, còi.

– **Cách chơi:** Giáo viên chia lớp thành 2 – 3 nhóm xếp hàng dọc. Học sinh đứng cách nhau một cánh tay, học sinh đầu hàng cầm bóng. Khi có hiệu lệnh, học sinh đầu hàng chuyển bóng cao qua đầu cho bạn đằng sau và cứ thực hiện như thế cho đến bạn cuối hàng. Khi bạn cuối hàng nhận được bóng thì hô khẩu lệnh “Đằng sau... Quay!” để cả hàng quay ra sau

và thực hiện chuyển bóng thấp qua hai chân. Nhóm nào hoàn thành xong trước và không làm rơi bóng là nhóm thắng cuộc.



Lượt đi

Lượt về

Trò chơi “Chuyển bóng qua đầu – qua chân”

## II. KIẾN THỨC MỚI

### 1. Động tác bụng



TTCB

1

2

3

4

**TTCB:** Đứng nghiêm.

**Nhịp 1:** Bước chân trái sang ngang rộng hơn vai, đồng thời đưa hai tay sang hai bên lên cao thẳng hướng, lòng bàn tay hướng vào nhau, ngửa mặt, mắt nhìn theo tay.

**Nhịp 2:** Từ từ gập thân, giữ hai chân thẳng, vỗ hai bàn tay vào nhau, mắt nhìn theo tay.

**Nhịp 3:** Đứng thẳng, đưa hai tay dang ngang, lòng bàn tay ngửa.

**Nhịp 4:** Trở về TTCB.

**Nhịp 5, 6, 7, 8** thực hiện giống **nhịp 1, 2, 3, 4** nhưng ở **nhịp 5** bước chân phải sang ngang.

### 2. Động tác toàn thân



TTCB

1

2

3

4

**TTCB:** Đứng nghiêm.

**Nhịp 1:** Bước chân trái ra trước một bước, hai bàn chân chạm đất, đồng thời khụy gối chân trái, chân phải thẳng, giữ thân thẳng, trọng tâm dồn nhiều vào chân trước, đưa hai tay dang ngang, lòng bàn tay sắp.

**Nhịp 2:** Đưa chân trái về đồng thời gập thân, giữ hai chân thẳng, hai bàn tay hướng vào mu hai bàn chân, mắt nhìn theo tay.

**Nhịp 3:** Đứng thẳng, đưa hai tay dang ngang, lòng bàn tay ngửa, mặt hướng trước.

**Nhịp 4:** Trở về TTCB.

**Nhịp 5, 6, 7, 8** thực hiện giống **nhịp 1, 2, 3, 4** nhưng ở **nhịp 5** bước chân phải ra trước.

### ❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

+ **Ôn tập động tác cũ:** Giáo viên tổ chức cho cả lớp ôn tập đồng loạt lại một số các động tác đã học (ví dụ: động tác vươn thở, động tác tay, động tác chân và động tác lườn) từ 1 – 2 lần trước và sau khi hướng dẫn động tác bụng và động tác toàn thân.

+ **Làm mẫu động tác:** Giáo viên làm mẫu động tác 2 – 3 lần.

Lần 1: Thực hiện mẫu toàn động tác để học sinh có thể quan sát, nắm được biểu tượng khái quát ban đầu của động tác bụng và động tác toàn thân.

Lần 2: Thực hiện động tác kết hợp miêu tả, giải thích từng nhịp. Giáo viên chú ý nhắc học sinh thẳng chân khi cúi người ở nhịp 2 khi thực hiện động tác bụng và động tác toàn thân.

Lần 3: Thực hiện lại để học sinh có thể nắm vững toàn bộ động tác. Giáo viên có thể mời 2 – 4 học sinh bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát và nhận xét động tác.

+ **Một số lưu ý khi thực hiện:**

**Động tác bụng:** Học sinh khi cúi người thường hay bị co chân và cúi người chưa sâu. Giáo viên cho học sinh tập cúi người với chân duỗi thẳng, sau đó mới cúi sâu.

**Động tác toàn thân:** Học sinh khi bước chân ra trước thường không dồn trọng tâm vào chân trước, nên chân sau bị co gối. Giáo viên cho học sinh tập chậm và sửa tư thế chân cho chính xác.

## III. LUYỆN TẬP

### 1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– *Luyện tập đồng loạt:*

+ Giáo viên cho học sinh xếp thành 3 – 4 hàng ngang, mỗi học sinh cách nhau một sải tay để tiến hành tập luyện đồng loạt cả lớp.

+ Ban đầu giáo viên đếm nhịp và thực hiện động tác để học sinh thực hiện theo (chú ý đếm chậm và nhắc học sinh chú ý các lỗi sai).



+ Sau khi học sinh nắm sơ bộ động tác, giáo viên có thể đếm để cả lớp tự thực hiện hoặc nhờ một học sinh (lớp trưởng) đếm để các học sinh khác thực hiện theo.

+ Giáo viên chú ý quan sát và sửa sai cho từng học sinh.

– *Luyện tập theo nhóm:*

+ Giáo viên chia lớp thành các nhóm từ 8 – 10 học sinh để tiến hành tập luyện theo nhóm (giáo viên phân khu vực cho từng nhóm).

+ Giáo viên quan sát, hướng dẫn và điều chỉnh động tác cho từng nhóm khi cần thiết.

+ Giáo viên có thể cho các nhóm thi đua với nhau thực hiện động tác (một nhóm thực hiện, các nhóm còn lại quan sát, nhận xét).

## 2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh nhóm thành cặp đôi với nhau và tiến hành thực hiện động tác bụng và động tác toàn thân: một học sinh đếm nhịp và học sinh còn lại thực hiện động tác.

+ Trong quá trình tập luyện, học sinh có thể quan sát và sửa sai cho bạn cùng tập, giúp phát triển năng lực giao tiếp và tập cho học sinh biết giúp đỡ nhau trong quá trình tập luyện.

### ❖ Trò chơi bổ trợ khéo léo

#### Trò chơi: “Lăn bóng về đích”

– *Mục đích:* Phát triển năng lực làm việc nhóm, khả năng linh hoạt, sự tập trung trong khi tham gia trò chơi.

– *Chuẩn bị:* Sân bãi rộng, còi, quả bóng.

– *Cách chơi:* Giáo viên chia lớp thành các nhóm nhỏ từ 6 – 8 học sinh, xếp thẳng hàng (mỗi học sinh cách nhau 2 – 3 m), học sinh đầu của mỗi hàng đứng cạnh quả bóng. Khi có hiệu lệnh, học sinh đầu hàng lấy bóng trong quả lăn bóng cho bạn thứ hai trong hàng và cứ tiếp tục như vậy cho tới bạn cuối hàng sẽ bỏ bóng vào quả của hàng mình. Nhóm nào trong thời gian quy định chuyển được nhiều bóng hơn là chiến thắng. Giáo viên có thể tăng khoảng cách đứng giữa các học sinh trong một nhóm hoặc cho học sinh đứng lệch nhau (theo hình dích dắc) để tăng độ khó của trò chơi.



Trò chơi “Lăn bóng về đích”

## IV. VẬN DỤNG

Đáp án câu hỏi trong sách giáo khoa: Nhịp 2

## I. MỞ ĐẦU

### 1. Mục tiêu

- Phẩm chất: Biết giúp đỡ bạn khi tập luyện động tác của bài tập thể dục và tham gia trò chơi bổ trợ khéo léo. Có ý thức trách nhiệm với bản thân trong việc tập luyện nâng cao sức khỏe. Trung thực khi tham gia tập luyện và trò chơi vận động trên lớp.
- Năng lực chung: Chủ động thực hiện các bài tập tại nhà và ngoài giờ học. Biết sáng tạo giải quyết các yêu cầu của trò chơi vận động.
- Năng lực chuyên môn: Biết và thực hiện được các động tác nhảy và động tác điều hoà. Hoàn thành lượng vận động của bài tập.

### 2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Đồng hồ bấm giờ, còi, bục, bóng, dây, phấn.

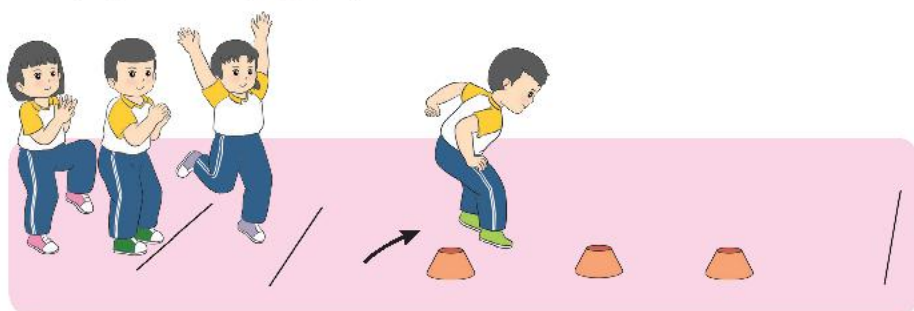
### 3. Khởi động

– **Xoay các khớp:** Giáo viên cho học sinh xếp thành các hàng ngang thực hiện động tác xoay các khớp (xoay cổ, xoay khuỷu tay, xoay vai, xoay cánh tay, xoay hông, xoay gối, xoay cổ tay – cổ chân) theo nhịp đếm.

– **Ép dẻo ngang:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng ngang cách nhau một sải tay. Học sinh bước chân trái sang ngang rộng hơn vai, khuỷu gối chân trái, giữ chân phải thẳng. Giáo viên cho học sinh thực hiện động tác nhún gối chân trái theo nhịp đếm, thực hiện 2 lần  $\times$  8 nhịp rồi đổi bên để thực hiện tương tự.

### 4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

**Trò chơi: “Bật qua chướng ngại vật”**



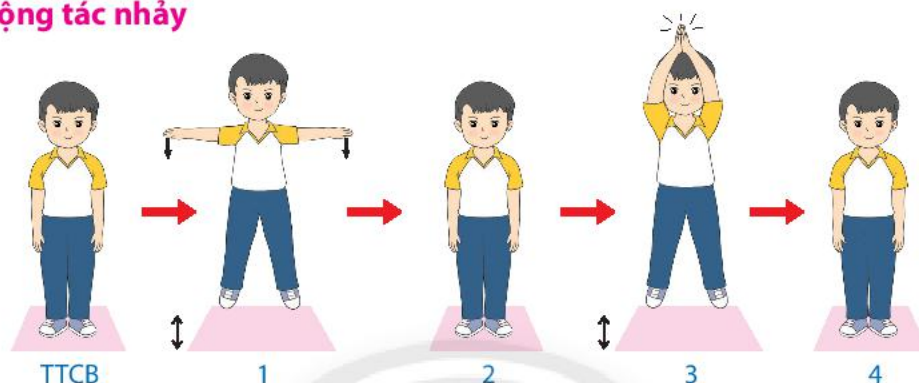
Trò chơi “Bật qua chướng ngại vật”

– Chuẩn bị: Bục cao 15 – 20 cm, còi.

– Cách chơi: Giáo viên cho học sinh xếp thành 2 – 4 hàng dọc đứng sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh, bạn đầu hàng bật nhanh qua các bục được đặt cách nhau từ 0,5 – 1,0 m. Hàng nào thực hiện xong trước là hàng chiến thắng. Giáo viên có thể tăng hoặc giảm số lượng bục tùy theo khả năng của học sinh.

## II. KIẾN THỨC MỚI

### 1. Động tác nhảy



**TTCB:** Đứng nghiêm.

**Nhịp 1:** Bật nhảy lên (tách hai chân), đồng thời đưa hai tay dang ngang, bàn tay sấp, khi rơi xuống đứng hai chân rộng bằng vai.

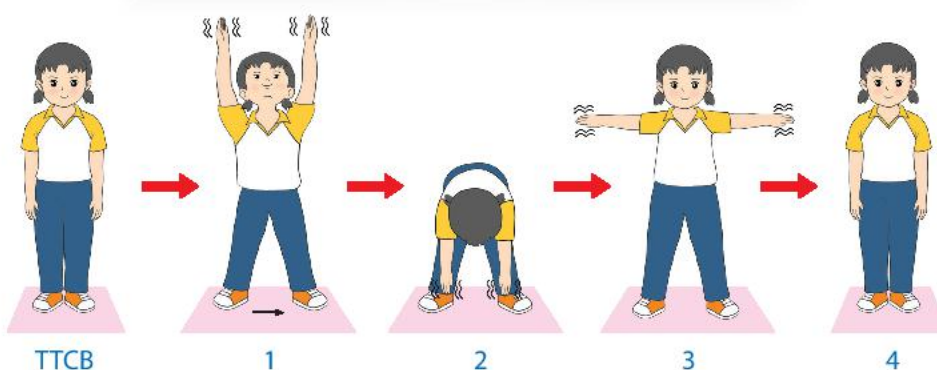
**Nhịp 2:** Bật nhảy về TTCB.

**Nhịp 3:** Bật nhảy lên như nhịp 1 nhưng vỗ hai bàn tay vào nhau trên cao.

**Nhịp 4:** Bật nhảy về TTCB.

**Nhịp 5, 6, 7, 8** thực hiện giống **nhịp 1, 2, 3, 4**.

### 2. Động tác điều hoà



**TTCB:** Đứng nghiêm.

**Nhịp 1:** Bước chân trái sang ngang rộng bằng vai, đồng thời đưa hai tay sang hai bên lên cao thẳng hướng, lòng bàn tay hướng vào nhau, lắc hai bàn tay, ngửa mặt, mắt nhìn theo tay.



**Nhịp 2:** Từ từ cúi người, giữ hai chân thẳng, đồng thời hướng hai tay xuống đất, lắc hai bàn tay.

**Nhịp 3:** Đứng thẳng, đồng thời đưa hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp, lắc hai bàn tay.

**Nhịp 4:** Trở về TTCB.

**Nhịp 5, 6, 7, 8** thực hiện giống **nhịp 1, 2, 3, 4** nhưng ở **nhịp 5** bước chân phải sang ngang.

### ❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

+ **Ôn tập động tác cũ:** Giáo viên tổ chức cho cả lớp ôn tập đồng loạt lại một số động tác đã học của bài tập thể dục từ 1 – 2 lần trước và sau khi hướng dẫn động tác nhảy và động tác điều hoà cho học sinh.

+ **Làm mẫu động tác:** Giáo viên làm mẫu động tác 2 – 3 lần.

Lần 1: Thực hiện mẫu toàn động tác để học sinh có thể quan sát, nắm được biểu tượng khái quát ban đầu của động tác nhảy và động tác điều hoà.

Lần 2: Thực hiện động tác kết hợp miêu tả, giải thích từng nhịp. Chú ý giáo viên nhắc học sinh phân biệt giữa động tác vươn thở và động tác điều hoà.

Lần 3: Thực hiện lại để học sinh có thể nắm vững toàn bộ động tác. Giáo viên có thể mời 2 – 4 học sinh bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát và nhận xét động tác.

+ **Một số lưu ý khi thực hiện:**

**Động tác nhảy:** Học sinh thường không theo kịp nhịp đếm của động tác. Giáo viên nên đếm chậm trước rồi mới tăng dần tốc độ đếm nhịp.

**Động tác điều hoà:** Học sinh thường không thả lỏng và hít thở. Giáo viên nhắc nhở học sinh chú ý nhịp hít thở theo động tác.

## III. LUYỆN TẬP

### 1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– *Luyện tập đồng loạt:*

+ Giáo viên cho học sinh xếp thành 3 – 4 hàng ngang, mỗi học sinh cách nhau một sải tay để tiến hành tập luyện đồng loạt cả lớp.

+ Ban đầu giáo viên đếm nhịp và thực hiện động tác để học sinh thực hiện theo (chú ý đếm chậm và nhắc học sinh chú ý các lỗi sai).

+ Sau khi học sinh nắm sơ bộ động tác, giáo viên có thể đếm để cả lớp tự thực hiện hoặc nhờ một học sinh (lớp trưởng) đếm để các học sinh khác thực hiện theo.

+ Giáo viên quan sát và sửa sai cho từng học sinh.

– *Luyện tập theo nhóm:*

+ Giáo viên chia lớp thành các nhóm từ 8 – 10 học sinh để tiến hành tập luyện theo nhóm (giáo viên phân khu vực cho từng nhóm).

- + Giáo viên quan sát, hướng dẫn và điều chỉnh động tác cho từng nhóm khi cần thiết.
- + Giáo viên có thể cho các nhóm thi đua với nhau thực hiện động tác (một nhóm thực hiện, các nhóm còn lại quan sát, nhận xét).

## 2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

- + Giáo viên cho học sinh nhóm thành cặp đôi với nhau và tiến hành thực hiện động tác nhảy và động tác điều hoà: một học sinh đếm nhịp và học sinh còn lại thực hiện động tác.
- + Trong quá trình tập luyện, học sinh có thể quan sát và sửa sai cho bạn cùng tập, giúp phát triển năng lực giao tiếp và tập cho học sinh biết giúp đỡ nhau trong quá trình tập luyện.

## ❖ Trò chơi bổ trợ khéo léo

### Trò chơi: “Chạm vật”

- *Mục đích:* Giúp học sinh nâng cao khả năng phối hợp tay và chân, tăng sức mạnh của nhóm cơ chân.
- *Chuẩn bị:* Sân bãi rộng rãi, còi, bóng.
- *Cách chơi:* Giáo viên cho lớp xếp thành 2 – 4 hàng dọc đứng sau vạch xuất phát cách vị trí bóng 5 – 7 m. Bóng được treo ở các vị trí khác nhau và cách mặt đất từ 1,5 – 2,0 m (tùy khả năng của học sinh). Khi có hiệu lệnh, bạn đầu hàng chạy nhanh tới vị trí treo bóng, bật nhảy đồng thời với tay để chạm vào bóng. Khi bạn đầu tiên chạm được vào bóng thì bạn tiếp theo mới được xuất phát. Hàng nào hoàn thành xong đầu tiên sẽ chiến thắng.



Trò chơi “Chạm vật”

## IV. VẬN DỤNG

Đáp án câu hỏi trong sách giáo khoa: Hình 1

# Chủ đề: TƯ THẾ VÀ KĨ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

## Bài 1 ĐI THEO HƯỚNG THẲNG

### I. MỞ ĐẦU

#### 1. Mục tiêu

- Phẩm chất: Có ý thức kỉ luật, giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.
- Năng lực chung: Tự giác thực hiện các động tác khi tập luyện cá nhân. Có khả năng nhận xét, trao đổi, giúp bạn thực hiện các động tác khi luyện tập theo nhóm và cặp đôi.
- Năng lực thể chất: Biết và thực hiện được các động tác theo hướng thẳng từ đó vận dụng trong sinh hoạt hằng ngày.

#### 2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Đồng hồ bấm giờ, còi, phấn, bìa cứng A4, rô.

#### 3. Khởi động

– **Xoay các khớp:** Giáo viên cho học sinh xếp thành các hàng ngang thực hiện động tác xoay các khớp (xoay cổ, xoay vai, xoay cánh tay, xoay khuỷu tay, xoay cổ tay, xoay hông, xoay gối, xoay cổ chân) theo nhịp đếm.

– **Ép dẻo dọc; ép dẻo ngang; gập, duỗi gối:** Giáo viên cho học sinh xếp thành các hàng ngang thực hiện động tác ép dẻo dọc, ép dẻo ngang và gập, duỗi gối.

#### 4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

**Trò chơi: “Đi theo hiệu lệnh”**

– **Chuẩn bị:** Sân bãi rộng rãi, còi.

– **Cách chơi:** Giáo viên cho học sinh xếp thành 2 – 4 hàng dọc đứng sau vạch xuất phát. Khi bắt đầu trò chơi, giáo viên hô các hiệu lệnh “Đi!” hoặc “Dừng!” để học sinh thực hiện theo. Bạn nào thực hiện không đúng thì xem như bị loại.



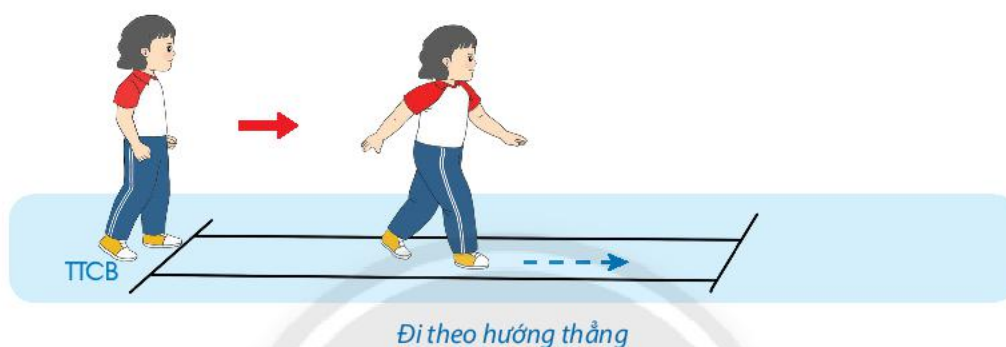
Trò chơi “Đi theo hiệu lệnh”



## II. KIẾN THỨC MỚI

### 1. Đi theo hướng thẳng

- **Chuẩn bị:** Hai vạch kẻ song song cách nhau 20 cm, dài 7 – 10 m.
- **TTCB:** Học sinh xếp thành hàng dọc đứng sau vạch xuất phát, đứng chân trước – chân sau, hai tay buông tự nhiên, mắt nhìn về phía trước.
- **Động tác:** Khi có hiệu lệnh “Xuất phát!”, học sinh từ vạch xuất phát thực hiện động tác đi thường giữa hai vạch giới hạn thẳng hướng đến đích, không giẫm lên vạch kẻ hoặc bước ra ngoài, đầu và thân thẳng, hai tay phối hợp tự nhiên theo bước chân, mắt nhìn phía trước.



### 2. Đi trên vạch kẻ thẳng

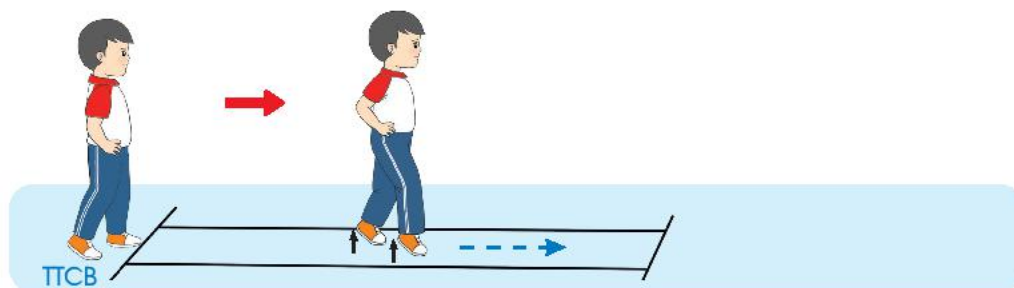
- **Chuẩn bị:** Vạch kẻ thẳng dài 7 – 10 m, rộng 5 cm.
- **TTCB:** Học sinh xếp thành hàng dọc đứng sau vạch xuất phát, đứng chân trước – chân sau, hai tay buông tự nhiên, mắt nhìn về phía trước.
- **Động tác:** Khi có hiệu lệnh “Xuất phát!”, học sinh từ vạch xuất phát bước từng chân trên vạch kẻ sẵn đều đặn nối tiếp nhau đến đích, đầu và thân thẳng, hai tay phối hợp tự nhiên theo bước chân, mắt nhìn phía trước.



### 3. Đi kiễng gót theo hướng thẳng

- **Chuẩn bị:** Hai vạch kẻ song song cách nhau 20 cm, dài 7 – 10 m.
- **TTCB:** Học sinh xếp thành hàng dọc đứng sau vạch xuất phát, đứng chân trước – chân sau, hai tay chống hông, mắt nhìn về phía trước.

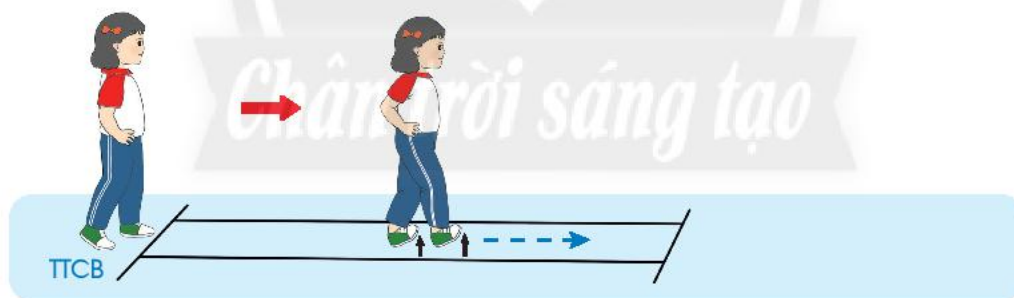
– **Động tác:** Khi có hiệu lệnh “Xuất phát!”, học sinh từ vạch xuất phát nhón hai chân sao cho hai gót chân nhấc khỏi mặt đất, toàn bộ trọng lượng dồn lên hai nửa trước của bàn chân, bước từng chân về phía trước đều đặn nối tiếp nhau, không giẫm lên vạch kẻ hoặc bước ra ngoài, đầu và thân thẳng, mắt nhìn phía trước.



*Đi bằng gót theo hướng thẳng*

#### 4. Đi bằng gót chân theo hướng thẳng

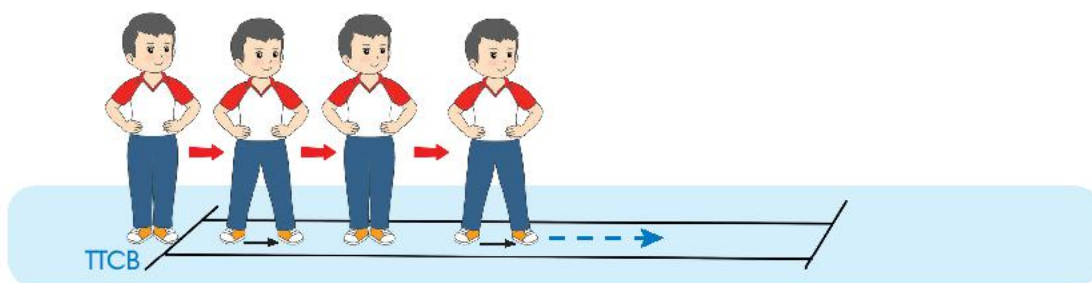
- **Chuẩn bị:** Hai vạch kẻ song song cách nhau 20 cm, dài 7 – 10 m.
- **TTCB:** Học sinh xếp thành hàng dọc đứng sau vạch xuất phát, đứng chân trước – chân sau, hai tay chống hông, mắt nhìn về phía trước.
- **Động tác:** Khi có hiệu lệnh “Xuất phát!”, học sinh nhấc mũi bàn chân lên khỏi mặt đất, phần gót chân tì xuống sàn, trọng lượng dồn vào phần gót, bước từng chân về phía trước đều đặn nối tiếp nhau, không giẫm lên vạch kẻ hoặc bước ra ngoài, đầu và thân thẳng, mắt nhìn phía trước.



*Đi bằng gót chân theo hướng thẳng*

#### 5. Đi bước dồn ngang theo hướng thẳng

- **Chuẩn bị:** Hai vạch kẻ song song cách nhau 20 cm, dài 7 – 10 m.
- **TTCB:** Học sinh xếp thành hàng ngang đứng sau vạch xuất phát, hai chân đặt cạnh nhau, hai tay chống hông, vai trái hướng vạch xuất phát, mắt nhìn về phía trước.
- **Động tác:** Khi có hiệu lệnh “Xuất phát!”, học sinh từ vạch xuất phát bước chân trái sang ngang, sau đó thu chân phải về đặt sát chân trái, cứ như vậy bước từng chân về phía trước đều đặn nối tiếp nhau, không giẫm lên vạch kẻ hoặc bước ra ngoài, mắt nhìn về hướng đi.



*Đi bước dồn ngang theo hướng thẳng*

### ❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

+ **Làm mẫu động tác:** Giáo viên làm mẫu động tác 2 – 3 lần.

Lần 1: Thực hiện mẫu toàn động tác đi theo hướng thẳng để học sinh có thể quan sát, nắm được biểu tượng khái quát ban đầu của động tác.

Lần 2: Thực hiện động tác kết hợp miêu tả, giải thích các bước tiến hành. Chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà học sinh có thể mắc phải khi thực hiện động tác.

Lần 3: Thực hiện lại để học sinh có thể nắm vững toàn bộ động tác. Giáo viên có thể mời một học sinh bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát và nhận xét.

+ **Một số lưu ý khi thực hiện:**

**Đi theo hướng thẳng:** Học sinh thường không giữ được tư thế thẳng, hay cúi đầu để chăm chú nhìn vào đường đi, bước chân không đều, tay đánh chưa đúng. Giáo viên có thể đặt một vật trên đầu học sinh (bìa cứng) để học sinh giữ đầu và thân thẳng, giáo viên nên tăng dần khoảng cách đi để học sinh làm quen dần với bài tập.

**Đi trên vạch kẻ thẳng:** Học sinh thường bước lệch khỏi vạch kẻ, hay cúi đầu để nhìn vạch kẻ. Giáo viên có thể đặt vật chuẩn (cọc) ở vạch đích để học sinh có thể định hướng đi cho đúng.

**Đi kiễng gót theo hướng thẳng:** Học sinh thường không thực hiện đều động tác ở cả hai chân (chủ yếu chỉ tập trung vào chân thuận), thực hiện động tác không hết đoạn đường yêu cầu. Giáo viên nên cho học sinh tập các bài tập bổ trợ (nhón gót tại chỗ theo nhịp 1 – 2) để tăng khả năng thực hiện động tác và tăng từ từ khoảng cách để học sinh có thể quen dần với lượng vận động.

**Đi bằng gót chân theo hướng thẳng:** Học sinh thường không thực hiện được hết đoạn đường yêu cầu. Giáo viên nên cho học sinh tập từ khoảng cách ngắn (2 – 3 m) và tăng dần khoảng cách theo khả năng của học sinh cho đến khi đáp ứng yêu cầu của bài tập.

## III. LUYỆN TẬP

### 1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– *Luyện tập đồng loạt:*

+ Giáo viên đóng vai trò người điều khiển và thực hiện các hiệu lệnh để học sinh thực hiện theo ở các bài tập.

+ Ban đầu, giáo viên thực hiện động tác để học sinh thực hiện theo (chú ý nhắc nhở học sinh các lỗi sai).



+ Sau khi học sinh nắm sơ bộ động tác, giáo viên có thể để cả lớp tự thực hiện. Sau mỗi lần thực hiện, giáo viên nhận xét, có thể giải thích thêm rồi cho học sinh tiếp tục thực hiện.

+ Giáo viên chú ý quan sát và sửa sai cho từng học sinh.

– *Luyện tập theo nhóm:*

+ Giáo viên chia lớp thành các nhóm từ 8 – 10 học sinh, lần lượt học sinh thay phiên điều khiển nhóm thực hiện các động tác được học.

+ Giáo viên quan sát, hướng dẫn và điều chỉnh động tác cho từng nhóm khi cần thiết.

+ Giáo viên có thể cho các nhóm thi đua, thực hiện động tác cho các nhóm khác quan sát, nhận xét và đề xuất phương án sửa lỗi sai.

## 2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh nhóm thành cặp đôi với nhau và tiến hành thực hiện các bài tập: một học sinh hô, học sinh còn lại thực hiện động tác hoặc cả hai cùng thực hiện xem ai thực hiện nhanh hơn.

+ Trong quá trình tập luyện, học sinh có thể quan sát và sửa sai cho bạn cùng tập, giúp phát triển năng lực giao tiếp và tập cho học sinh biết giúp đỡ nhau trong quá trình học.

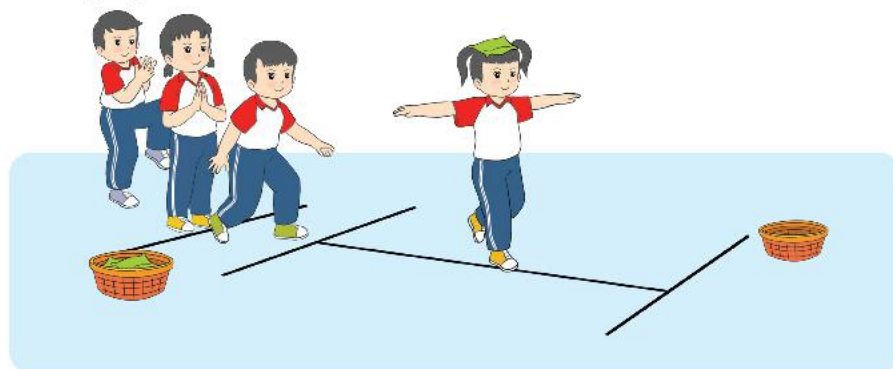
### ❖ Trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ.

#### Trò chơi: “Chuyển vật”

– *Mục đích:* Nâng cao khả năng khéo léo, khả năng giữ thăng bằng, phối hợp tay, chân và thân mình.

– *Chuẩn bị:* Sân bãi phù hợp, còi, bìa cứng khổ A4 (hoặc khăn), rổ.

– *Cách chơi:* Giáo viên chia lớp thành 2 – 4 nhóm đứng thành hàng dọc sau vạch xuất phát, tay cầm bìa cứng. Khi có hiệu lệnh, học sinh đầu hàng để bìa cứng lên đầu và di chuyển từ vạch xuất phát tới vạch đích. Khi qua vạch đích, học sinh lấy bìa bỏ vào rổ và học sinh tiếp theo sẽ bắt đầu thực hiện. Khi di chuyển nếu tấm bìa bị rơi thì học sinh phải quay về vạch xuất phát để thực hiện lại. Nhóm nào hoàn thành nhanh nhất là nhóm thắng cuộc. Giáo viên có thể thay đổi khoảng cách hoặc địa hình (đường ngoằn ngoèo, đi vòng cung,...) để tăng độ khó của trò chơi.



Trò chơi “Chuyển vật”

## IV. VẬN DỤNG

Đáp án câu hỏi trong sách giáo khoa: Hình 4

### I. MỞ ĐẦU

#### 1. Mục tiêu

- **Phẩm chất:** Chăm chỉ, ham học hỏi, trung thực khi tham gia tập luyện và trò chơi vận động trên lớp. Có ý thức kỉ luật, đoàn kết, hỗ trợ lẫn nhau trong tập luyện.
- **Năng lực chung:** Tự giác thực hiện các động tác khi tập luyện cá nhân. Có khả năng nhận xét, trao đổi, giúp bạn thực hiện các động tác khi luyện tập theo nhóm và cặp đôi.
- **Năng lực thể chất:** Biết và thực hiện được các động tác đi thay đổi hướng từ đó vận dụng trong sinh hoạt hằng ngày.

#### 2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Đồng hồ bấm giờ, còi, vật làm chuẩn, phấn, tấm bìa, quả bóng.

#### 3. Khởi động

– **Xoay các khớp:** Giáo viên cho học sinh xếp thành các hàng ngang thực hiện động tác xoay các khớp (xoay cổ, xoay vai, xoay cánh tay, xoay khuỷu tay, xoay cổ tay, xoay hông, xoay gối, xoay cổ chân) theo nhịp đếm.

– **Ép dẻo dọc; ép dẻo ngang; gập, duỗi gối:** Giáo viên cho học sinh xếp thành các hàng ngang thực hiện các động tác: ép dẻo dọc, ép dẻo ngang và gập, duỗi gối.

#### 4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

**Trò chơi: “Dấu chân tiếp nối”**

– **Chuẩn bị:** Sân bãi rộng rãi, còi, dấu chân.

– **Cách chơi:** Giáo viên cho học sinh xếp thành 2 – 4 hàng dọc đứng sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh, học sinh đầu hàng thực hiện động tác đi thường bước trên các dấu chân được đặt trên mặt đất (giáo viên có thể thay dấu chân bằng các kí hiệu khác như vòng tròn). Khi học sinh đầu hàng tới vạch đích thì học sinh tiếp theo bắt đầu thực hiện, hàng nào hoàn thành sớm nhất là đội thắng cuộc. Giáo viên có thể cho học sinh nắm tay và thực hiện trò chơi để tăng độ khó.



Trò chơi "Dấu chân tiếp nối"

## II. KIẾN THỨC MỚI

### 1. Đi trên đường ngoằn ngoèo

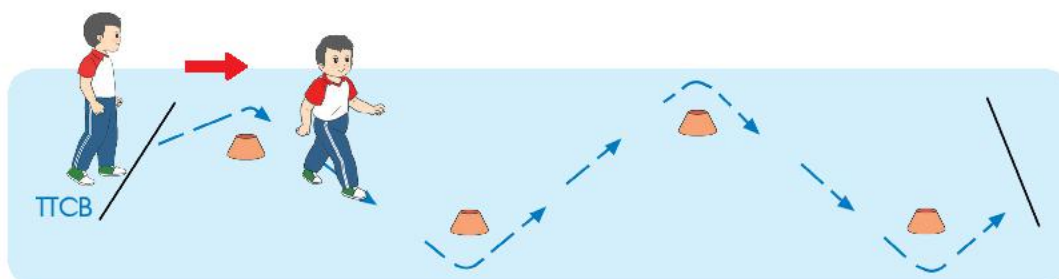
- **Chuẩn bị:** Đoạn đường ngoằn ngoèo dài 7 – 10 m, rộng 20 cm.
- **TTCB:** Học sinh xếp thành hàng dọc đứng sau vạch xuất phát, đứng chân trước – chân sau, hai tay buông tự nhiên, mắt nhìn về phía trước.
- **Động tác:** Khi có hiệu lệnh "Xuất phát!", học sinh bước từng chân lên phía trước đều đặn nối tiếp nhau trên đoạn đường ngoằn ngoèo, không giẫm lên vạch kẻ, không bước ra ngoài, đầu và thân thẳng, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn theo hướng đi.



Đi trên đường ngoằn ngoèo

### 2. Đi chuyển hướng phải – trái

- **Chuẩn bị:** Đoạn đường dài 7 – 10 m, có 5 – 7 vật để làm chuẩn đặt so le cách nhau từ 1,5 – 2 m.
- **TTCB:** Học sinh xếp thành hàng dọc đứng sau vạch xuất phát, đứng chân trước – chân sau, hai tay buông tự nhiên, mắt nhìn về phía trước.



Đi chuyển hướng phải – trái



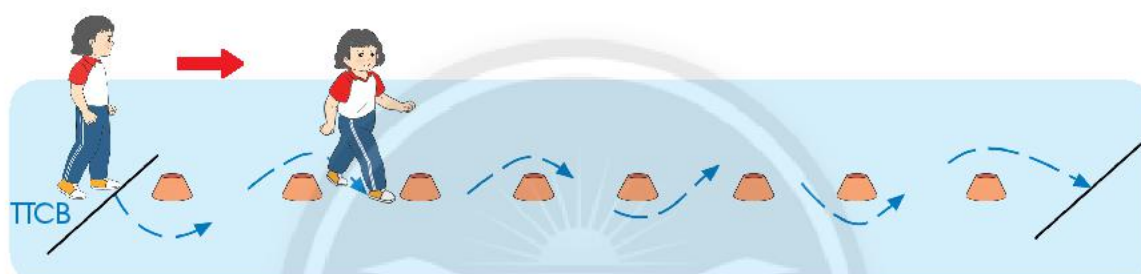
– *Động tác*: Khi có hiệu lệnh “Xuất phát!”, học sinh bước từng chân lên phía trước đều đặn nối tiếp nhau đi tới vật chuẩn thứ nhất. Khi tới vật chuẩn thứ nhất, học sinh đi vòng qua vật chuẩn và chuyển hướng tới vật chuẩn thứ hai mà không chạm hoặc làm đổ vật chuẩn. Học sinh cứ thực hiện đi chuyển hướng qua các vật chuẩn cho tới hết đoạn đường quy định.

### 3. Đi luồn vật chuẩn

– *Chuẩn bị*: Đoạn đường dài 7 – 10 m, 5 – 7 vật để làm chuẩn đặt thẳng hàng cách nhau từ 1,5 – 2 m.

– *TTCB*: Học sinh xếp thành hàng dọc đứng sau vạch xuất phát, đứng chân trước – chân sau, hai tay buông tự nhiên, mắt nhìn về phía trước.

– *Động tác*: Khi có hiệu lệnh “Xuất phát!”, học sinh bước từng chân lên phía trước đều đặn nối tiếp nhau. Khi tới các vật chuẩn, học sinh đi vòng qua vật chuẩn mà không chạm hoặc làm đổ vật chuẩn. Cứ lần lượt đi luồn qua các vật chuẩn cho đến hết đoạn đường quy định.



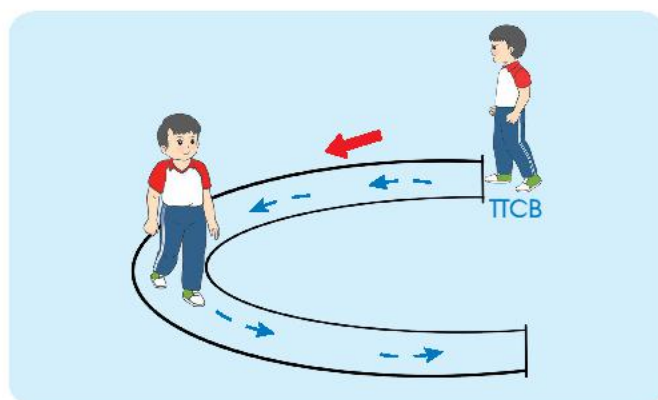
Đi luồn vật chuẩn

### 4. Đi theo vòng cung

– *Chuẩn bị*: Đoạn đường vòng cung dài 7 – 10 m, rộng 20 cm.

– *TTCB*: Học sinh xếp thành hàng dọc đứng sau vạch xuất phát, đứng chân trước – chân sau, hai tay buông tự nhiên, mắt nhìn về phía trước.

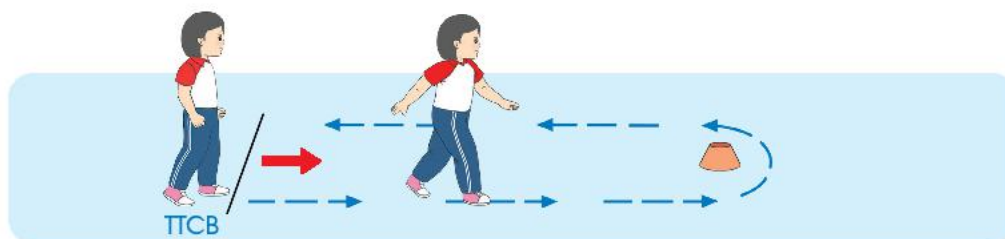
– *Động tác*: Khi có hiệu lệnh “Xuất phát!”, học sinh bước từng chân lên phía trước đều đặn nối tiếp nhau, đi theo vòng cung cho đến hết đoạn đường quy định.



Đi theo vòng cung

## 5. Đi theo hướng thẳng – quay đầu

- **Chuẩn bị:** Đoạn đường dài 7 – 10 m, vật làm chuẩn.
- **TTCB:** Học sinh xếp thành hàng dọc đứng sau vạch xuất phát, đứng chân trước – chân sau, hai tay buông tự nhiên, mắt nhìn về phía trước.
- **Động tác:** Khi có hiệu lệnh “Xuất phát!”, học sinh bước từng chân lên phía trước đều đặn nối tiếp nhau. Khi tới vật chuẩn, học sinh đi vòng qua vật chuẩn, chuyển hướng quay đầu và đi về vạch xuất phát sao không chạm hoặc làm đổ vật chuẩn.



Đi theo hướng thẳng – quay đầu

### ❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

+ **Làm mẫu động tác:** Giáo viên làm mẫu động tác 2 – 3 lần.

Lần 1: Thực hiện mẫu toàn động tác để học sinh có thể quan sát, nắm được biểu tượng khái quát ban đầu của động tác.

Lần 2: Thực hiện động tác kết hợp miêu tả, giải thích các bước tiến hành. Chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà học sinh có thể mắc phải khi thực hiện động tác.

Lần 3: Thực hiện lại để học sinh có thể nắm vững toàn bộ động tác. Giáo viên có thể mời một học sinh bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát và nhận xét.

+ **Một số lưu ý khi thực hiện:**

**Vận động đi theo hướng thẳng:** Học sinh thường không giữ được tư thế thẳng, hay cúi đầu để chăm chú nhìn vào đường đi. Giáo viên có thể cho học sinh đặt túi cát trên đầu để học sinh luôn nhìn thẳng về trước khi thực hiện bài tập.

**Vận động đi theo các hướng:** Học sinh thường bị mất phương hướng, không giữ được tư thế thẳng khi đổi hướng (luồn qua các vật chuẩn hoặc chuyển hướng khi gặp vật chuẩn). Giáo viên có thể tổ chức cho học sinh thực hành với 1 – 2 vật chuẩn trước, sau đó nhận xét và điều chỉnh tư thế cho học sinh rồi mới tăng dần số lượng vật chuẩn lên.

## III. LUYỆN TẬP

### 1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

- **Luyện tập đồng loạt:**
  - + Giáo viên đóng vai trò người điều khiển và thực hiện các hiệu lệnh để học sinh thực hiện theo ở các bài tập.
  - + Ban đầu, giáo viên thực hiện động tác để học sinh thực hiện theo (chú ý nhắc nhở học sinh các lỗi sai).

+ Sau khi học sinh nắm sơ bộ động tác, giáo viên có thể để cả lớp tự thực hiện. Sau mỗi lần thực hiện, giáo viên nhận xét, có thể giải thích thêm rồi cho học sinh tiếp tục thực hiện.

+ Giáo viên chú ý quan sát và sửa sai cho từng học sinh.

– *Luyện tập theo nhóm:*

+ Giáo viên chia lớp thành các nhóm từ 8 – 10 học sinh, lần lượt học sinh thay phiên điều khiển nhóm thực hiện các động tác được học.

+ Giáo viên quan sát, hướng dẫn và điều chỉnh động tác cho từng nhóm khi cần thiết.

+ Giáo viên có thể cho các nhóm thi đua, thực hiện động tác cho các nhóm khác quan sát, nhận xét và đề xuất phương án sửa lỗi sai.

## 2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh nhóm thành cặp đôi với nhau và tiến hành thực hiện các bài tập: một học sinh hô, học sinh còn lại thực hiện động tác hoặc cả hai cùng thực hiện xem ai thực hiện nhanh hơn.

+ Trong quá trình tập luyện, học sinh có thể quan sát và sửa sai cho bạn cùng tập, giúp phát triển năng lực giao tiếp và tập cho học sinh biết giúp đỡ nhau trong quá trình học.

### ❖ Trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ.

#### Trò chơi: “Ai khéo hơn”

– *Mục đích:* Nâng cao khả năng khéo léo, khả năng thăng bằng, phối hợp tay, chân và thân mình.

– *Chuẩn bị:* Sân bãi phù hợp, còi, bìa cứng, bóng nhỏ (bóng bàn).

– *Cách chơi:* Giáo viên chia lớp thành 2 – 4 nhóm đứng thành hàng dọc sau vạch xuất phát, tay cầm bìa cứng và bóng. Khi có hiệu lệnh, học sinh đầu hàng đặt bóng lên bìa cứng và di chuyển luồn qua 2 – 3 vật chuẩn tới đích và không làm rơi bóng hay chạm vật chuẩn. Khi qua vạch đích, học sinh vòng qua trái và chạy về đưa bóng cho bạn tiếp theo thực hiện. Khi di chuyển, nếu làm rơi bóng thì học sinh phải quay về vạch xuất phát để thực hiện lại. Nhóm nào hoàn thành nhanh nhất là đội thắng cuộc. Giáo viên có thể tăng độ khó của trò chơi như: đặt thêm vật chuẩn, đi theo vòng cung,...



Trò chơi “Ai khéo hơn”

## IV. VẬN DỤNG

Giáo viên hướng dẫn học sinh xếp hàng cùng bạn đi lên lớp trước mỗi buổi học và khuyến khích các em nên cùng gia đình đi bộ vào mỗi buổi sáng để rèn luyện sức khỏe.



## I. MỞ ĐẦU

### 1. Mục tiêu

- Phẩm chất: Biết giúp đỡ bạn khi thực hiện các động tác mới, ôn động tác cũ và tham gia trò chơi vận động. Trung thực khi tham gia tập luyện và trò chơi vận động trên lớp.
- Năng lực chung: Có ý thức thường xuyên vận động và tập luyện các bài tập để phát triển thể lực và phản xạ. Tự giác thực hiện các động tác khi tập luyện cá nhân. Phối hợp với bạn để giải quyết các nhiệm vụ giáo viên đưa trên lớp.
- Năng lực thể chất: Biết và thực hiện được các động tác chạy, phối hợp di chuyển theo các hướng từ đó vận dụng trong sinh hoạt hằng ngày.

### 2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Đồng hồ bấm giờ, còi, phấn, khăn khác màu, rổ.

### 3. Khởi động

– **Xoay các khớp:** Giáo viên cho học sinh xếp thành các hàng ngang thực hiện động tác xoay các khớp (xoay cổ, xoay vai, xoay cánh tay, xoay khuỷu tay, xoay cổ tay, xoay hông, xoay gối, xoay cổ chân) theo nhịp đếm.

– **Ép dẻo dọc; ép dẻo ngang; gập, duỗi gối:** Giáo viên cho học sinh xếp thành các hàng ngang thực hiện động tác ép dẻo dọc, ép dẻo ngang và gập, duỗi gối.

### 4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

**Trò chơi: “Chạy tại chỗ theo nhịp”**

– *Chuẩn bị:* Sân bãi rộng rãi, còi.



Trò chơi “Chạy tại chỗ theo nhịp”

– *Cách chơi:* Giáo viên chia lớp thành 2 – 4 hàng ngang cách nhau một sải tay. Khi có hiệu lệnh, học sinh thực hiện động tác chạy tại chỗ theo nhịp vỗ tay của giáo viên. Giáo viên thay đổi nhịp vỗ tay (nhANH, CHẬM) để học sinh thực hiện theo. Giáo viên có thể thay đổi tư thế chạy (chạy nâng cao đùi, chạy hất gót) để tăng độ khó của trò chơi.

## II. KIẾN THỨC MỚI

### 1. Chạy theo hướng thẳng

– *Chuẩn bị:* Đoạn đường hẹp dài 10 – 15 m, rộng 20 cm.

– *TTCB:* Học sinh xếp thành hàng dọc đứng sau vạch xuất phát, đứng chân trước – chân sau, thân người hơi ngả về trước, hai tay buông tự nhiên hoặc hơi co, mắt nhìn về phía trước.

– *Động tác:* Khi có hiệu lệnh “Xuất phát!”, học sinh thực hiện động tác chạy theo hướng thẳng từ vạch xuất phát tới vạch đích. Khi chạy, hai tay đánh phối hợp với bước chân (tay nọ với chân kia). Trong quá trình chạy, chân không giẫm lên vạch kẻ, không chạy ra ngoài. Sau khi qua vạch đích thì giảm dần tốc độ và tùy theo yêu cầu của giáo viên mà học sinh có thể đứng tại đích hoặc di chuyển về tập hợp ở cuối hàng dọc.

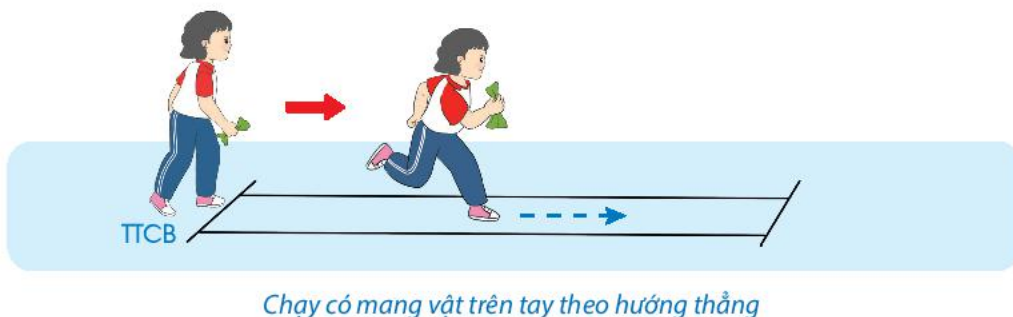


### 2. Chạy có mang vật trên tay theo hướng thẳng

– *Chuẩn bị:* Đoạn đường hẹp dài 10 – 15 m, rộng 20 cm, khăn (hoặc quả bóng nhỏ).

– *TTCB:* Học sinh xếp thành hàng dọc đứng sau vạch xuất phát, đứng chân trước – chân sau, thân người hơi ngả về trước, một tay cầm khăn, tay còn lại buông tự nhiên hoặc hơi co, mắt nhìn về phía trước.

– *Động tác:* Giống động tác chạy theo hướng thẳng.

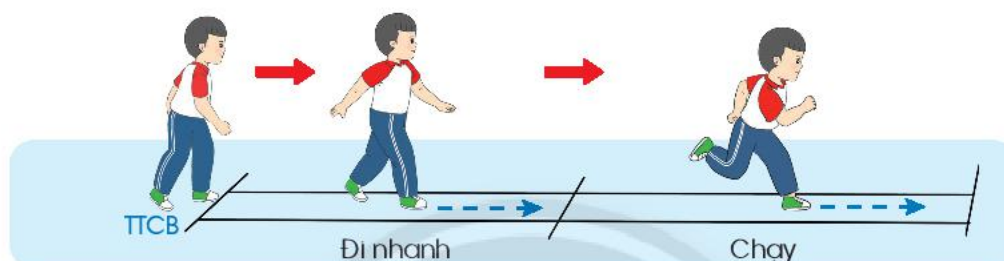


### 3. Đi kết hợp chạy theo hướng thẳng

– **Chuẩn bị:** Đoạn đường hẹp dài 15 – 20 m, rộng 20 cm.

– **TTCB:** Học sinh xếp thành hàng dọc đứng sau vạch xuất phát, đứng chân trước – chân sau, hai tay buông tự nhiên hoặc hơi co, mắt nhìn về phía trước.

– **Động tác:** Khi có hiệu lệnh “Xuất phát!”, học sinh thực hiện động tác đi với tốc độ tăng dần trong khoảng 5 – 10 m đầu tiên. Sau khi đi qua vạch kẻ ở giữa, học sinh sẽ chuyển sang chạy về đích khoảng 10 – 15 m cuối cùng. Sau khi qua vạch đích thì giảm dần tốc độ và tùy theo yêu cầu của giáo viên mà học sinh có thể đứng tại đích hoặc di chuyển về tập hợp ở cuối hàng dọc.



*Đi kết hợp chạy theo hướng thẳng*

#### ❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

+ **Làm mẫu động tác:** Giáo viên làm mẫu động tác 2 – 3 lần.

Lần 1: Thực hiện mẫu toàn động tác để học sinh có thể quan sát, nắm được biểu tượng khái quát ban đầu của động tác.

Lần 2: Thực hiện động tác kết hợp miêu tả, giải thích các bước tiến hành. Chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà học sinh có thể mắc phải khi thực hiện động tác.

Lần 3: Thực hiện lại để học sinh có thể nắm vững toàn bộ động tác. Giáo viên có thể mời một học sinh bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát và nhận xét.

+ **Một số lưu ý khi thực hiện:**

**Chạy theo hướng thẳng:** Học sinh thường đánh tay quá rộng hoặc quá cao khi chạy. Giáo viên cần cho học sinh đứng tại chỗ, đứng chân trước chân sau và thực hiện động tác hỗ trợ kĩ thuật đánh tay (tay này đánh ra trước thì tay kia đánh ra sau và ngược lại) trước khi tổ chức các bài tập chạy.

**Chạy có mang vật trên tay theo hướng thẳng:** Học sinh thường hay đánh rơi vật, tay cầm vật đánh không đều khi chạy. Giáo viên cần nhắc các em cầm chắc vật và chú ý tư thế đánh tay khi chạy.

**Đi kết hợp chạy theo hướng thẳng:** Học sinh thường gặp khó khăn khi chuyển từ đi nhanh sang chạy, đổi động tác còn bị gián đoạn và mất nhiều thời gian. Giáo viên nên cho học sinh thực hiện các bài tập ở khoảng cách ngắn trong giai đoạn đầu để làm quen dần rồi mới tăng dần khoảng cách cho phù hợp với bài tập.



### III. LUYỆN TẬP

#### 1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– *Luyện tập đồng loạt:*

+ Giáo viên đóng vai trò người điều khiển và thực hiện các hiệu lệnh để học sinh thực hiện theo ở các bài tập (giáo viên nên cho cả lớp ôn lại một số động tác cơ bản đã học trước đó 1 – 2 lần trước khi tiến hành thực hiện động tác mới).

+ Ban đầu, giáo viên thực hiện động tác để học sinh thực hiện theo (chú ý nhắc nhở học sinh các lỗi sai).

+ Sau khi học sinh nắm sơ bộ động tác, giáo viên có thể để cả lớp tự thực hiện. Sau mỗi lần thực hiện, giáo viên nhận xét, có thể giải thích thêm rồi cho học sinh tiếp tục thực hiện.

+ Giáo viên chú ý quan sát và sửa sai cho từng học sinh.

– *Luyện tập theo nhóm:*

+ Giáo viên chia lớp thành các nhóm từ 8 – 10 học sinh, lần lượt học sinh thay phiên điều khiển nhóm thực hiện các động tác được học.

+ Giáo viên quan sát, hướng dẫn và điều chỉnh động tác cho từng nhóm khi cần thiết.

+ Giáo viên có thể cho các nhóm thi đua, thực hiện động tác cho các nhóm khác quan sát, nhận xét và đề xuất phương án sửa lỗi sai.

#### 2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh nhóm thành cặp đôi với nhau và tiến hành thực hiện các bài tập: một học sinh hô, học sinh còn lại thực hiện động tác hoặc cả hai cùng thực hiện xem ai thực hiện nhanh hơn.

+ Trong quá trình tập luyện, học sinh có thể quan sát và sửa sai cho bạn cùng tập, giúp phát triển năng lực giao tiếp và tập cho học sinh biết giúp đỡ nhau trong quá trình học.

#### ❖ Trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ

**Trò chơi: “Chiếm ô”**

– *Mục đích:* Nâng cao khả năng phản xạ, sự nhanh nhẹn, khả năng phối hợp trong hoạt động nhóm.

– *Chuẩn bị:* Sân bãi phù hợp, phấn hoặc các vòng tròn, khăn khác màu, rổ, còi.

– *Cách chơi:* Giáo viên chia lớp thành 2 – 4 nhóm xếp thành hàng dọc sau vạch xuất phát, mỗi nhóm sẽ có một rổ đựng khăn riêng khác màu nhau. Khi có hiệu lệnh, học sinh đầu hàng lấy khăn tại rổ của nhóm mình, chạy lên và bỏ khăn của nhóm mình vào các vòng tròn được giáo viên vẽ sẵn trên sân (học sinh không được bỏ khăn vào các ô đã có khăn), sau đó chạy về chạm tay bạn tiếp theo để tiếp tục thực hiện trò chơi. Sau thời gian quy định, nhóm

nào chiếm được nhiều ô hơn là nhóm chiến thắng. Giáo viên có thể thay đổi vị trí hoặc tăng khoảng cách các vòng để tăng độ khó của trò chơi.



Trò chơi “Chiếm ô”

#### IV. VẬN DỤNG

Đáp án câu hỏi trong sách giáo khoa: Chạy có mang vật trên tay

*Chân trời sáng tạo*

## Bài 4 CHẠY THAY ĐỔI HƯỚNG

### I. MỞ ĐẦU

#### 1. Mục tiêu

- Phẩm chất: Trung thực, tích cực, tự giác khi tham gia tập luyện và trò chơi vận động trên lớp.
- Năng lực chung: Có ý thức thường xuyên vận động và tập luyện các bài tập để phát triển thể lực và phản xạ. Tự giác thực hiện các động tác khi tập luyện cá nhân. Phối hợp với bạn để giải quyết các nhiệm vụ giáo viên đưa trên lớp.
- Năng lực thể chất: Biết và thực hiện được các động tác chạy, phối hợp di chuyển theo các hướng từ đó vận dụng trong sinh hoạt hằng ngày.

#### 2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Đồng hồ bấm giờ, còi, vật làm chuẩn, phấn, quả bóng.

#### 3. Khởi động

– **Xoay các khớp:** Giáo viên cho học sinh xếp thành các hàng ngang thực hiện động tác xoay các khớp (xoay cổ, xoay vai, xoay cánh tay, xoay khuỷu tay, xoay cổ tay, xoay hông, xoay gối, xoay cổ chân) theo nhịp đếm.

– **Ép dẻo dọc; ép dẻo ngang; gập, duỗi gối:** Giáo viên cho học sinh xếp thành các hàng ngang thực hiện động tác ép dẻo dọc, ép dẻo ngang và gập, duỗi gối.

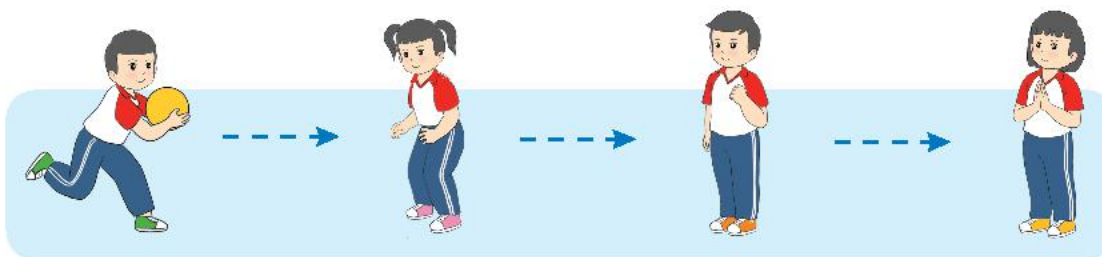
#### 4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

**Trò chơi: “Chuyển bóng tiếp sức”**

– **Chuẩn bị:** Sân bãi rộng rãi, còi, quả bóng.

– **Cách chơi:** Giáo viên chia lớp thành các nhóm nhỏ từ 6 – 8 học sinh, các nhóm đứng thành hàng dọc hoặc vòng tròn sao cho mỗi học sinh cách đều nhau một khoảng 3 – 5 m. Học sinh đầu hàng cầm bóng, các bạn còn lại đứng tự nhiên. Khi có hiệu lệnh, bạn đầu hàng nhanh chóng chạy tới vị trí bạn tiếp theo để chuyển bóng. Cứ thực hiện như thế cho tới khi thành viên cuối cùng của nhóm nhận được bóng. Nhóm nào thực hiện nhanh nhất là nhóm thắng cuộc.





Trò chơi “Chuyển bóng tiếp sức”

## II. KIẾN THỨC MỚI

### 1. Chạy trên đường ngoằn ngoèo

- **Chuẩn bị:** Đoạn đường ngoằn ngoèo dài 10 – 15 m, rộng 20 cm.
- **TTCB:** Học sinh xếp thành hàng dọc đứng sau vạch xuất phát, đứng chân trước – chân sau, thân người hơi ngả về trước, hai tay buông tự nhiên hoặc hơi co, mắt nhìn về phía trước.
- **Động tác:** Khi có hiệu lệnh “Xuất phát!”, học sinh thực hiện động tác chạy trên đoạn đường ngoằn ngoèo từ vạch xuất phát tới vạch đích. Sau khi qua vạch đích thì giảm dần tốc độ và tùy theo yêu cầu của giáo viên mà học sinh có thể đứng tại đích hoặc di chuyển về tập hợp ở cuối hàng dọc.

*Chú ý:* Giáo viên nên cho học sinh chạy chậm ban đầu để làm quen với đường chạy.



Chạy trên đường ngoằn ngoèo

### 2. Chạy đổi hướng trái

- **Chuẩn bị:** Bốn vật làm chuẩn đặt cách nhau 4 – 5 m thành hình thoi.
- **TTCB:** Học sinh xếp thành hàng dọc đứng sau vạch xuất phát, đứng chân trước – chân sau, thân người hơi ngả về trước, hai tay buông tự nhiên hoặc hơi co, mắt nhìn về phía trước.
- **Động tác:** Khi có hiệu lệnh “Xuất phát!”, học sinh chạy thường đến các vật chuẩn thì chuyển hướng chạy sang trái và cứ tiếp tục như vậy cho đến khi quay lại vật chuẩn đầu tiên. Sau khi quay lại vạch xuất phát thì giảm dần tốc độ và tùy theo yêu cầu của giáo viên mà học sinh có thể di chuyển về tập hợp ở cuối hàng dọc.



Chạy đổi hướng trái

### 3. Chạy đổi hướng phải – trái

– *Chuẩn bị:* Đoạn đường dài 10 – 15 m, 5 – 7 vật để làm chuẩn đặt so le cách nhau từ 1,5 – 2 m.

– *TTCB:* Học sinh xếp thành hàng dọc đứng sau vạch xuất phát, đứng chân trước – chân sau, thân người hơi ngả về trước, hai tay buông tự nhiên hoặc hơi co, mắt nhìn về phía trước.

– *Động tác:* Khi có hiệu lệnh “Xuất phát!”, học sinh chạy thường đến các vật chuẩn thì chuyển hướng chạy, luân phiên chuyển hướng phải – trái cho đến đích. Sau khi qua vạch đích thì giảm dần tốc độ và tùy theo yêu cầu của giáo viên mà học sinh có thể đứng tại đích hoặc di chuyển về tập hợp ở cuối hàng dọc.



Chạy đổi hướng phải – trái

### 4. Chạy luồn vật chuẩn

– *Chuẩn bị:* Đoạn đường dài 10 – 15 m, 5 – 7 vật để làm chuẩn đặt thẳng hàng cách nhau từ 1,5 – 2 m.

– *TTCB:* Học sinh xếp thành hàng dọc đứng sau vạch xuất phát, đứng chân trước – chân sau, thân người hơi ngả về trước, hai tay buông tự nhiên hoặc hơi co, mắt nhìn về phía trước.

– **Động tác:** Khi có hiệu lệnh “Xuất phát!”, học sinh thực hiện động tác chạy lướt qua các vật chuẩn từ vạch xuất phát tới vạch đích. Khi chạy tới vật chuẩn, học sinh lướt qua vật chuẩn mà không dừng hoặc làm đổ vật chuẩn. Sau khi qua vạch đích thì giảm dần tốc độ và tùy theo yêu cầu của giáo viên mà học sinh có thể đứng tại đích hoặc di chuyển về tập hợp ở cuối hàng dọc.



Chạy lướt vật chuẩn

## 5. Chạy vòng vật chuẩn

– **Chuẩn bị:** Đoạn đường dài 10 – 15 m, vật làm chuẩn.

– **TTCB:** Học sinh xếp thành hàng dọc đứng sau vạch xuất phát, đứng chân trước – chân sau, thân người hơi ngả về trước, hai tay buông tự nhiên hoặc hơi co, mắt nhìn về phía trước.

– **Động tác:** Khi có hiệu lệnh “Xuất phát!”, học sinh thực hiện động tác chạy thẳng hướng đến vật làm chuẩn, sau đó thực hiện chạy vòng qua vật chuẩn mà không chạm hoặc làm đổ vật chuẩn, rồi chạy về vạch xuất phát. Sau khi qua vạch thì giảm dần tốc độ.



Chạy vòng vật chuẩn

### ❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

+ **Làm mẫu động tác:** Giáo viên làm mẫu động tác 2 – 3 lần.

Lần 1: Thực hiện mẫu toàn động tác để học sinh có thể quan sát, nắm được biểu tượng khái quát ban đầu của động tác.

Lần 2: Thực hiện động tác kết hợp miêu tả, giải thích các bước tiến hành. Chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà học sinh có thể mắc phải khi thực hiện động tác.



Lần 3: Thực hiện lại để học sinh có thể nắm vững toàn bộ động tác. Giáo viên có thể mời một học sinh bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát và nhận xét.

**+ Một số lưu ý khi thực hiện:**

**Vận động chạy theo các hướng:** Học sinh thường bị mất phương hướng, không giữ được tư thế thẳng khi đổi hướng (luồn qua các vật chuẩn hoặc chuyển hướng khi gặp vật chuẩn). Giáo viên có thể tổ chức cho học sinh thực hành với 1 – 2 vật chuẩn trước, sau đó nhận xét và điều chỉnh tư thế cho học sinh rồi mới tăng dần số lượng vật chuẩn lên. Ngoài ra, giáo viên nên cho học sinh thực hiện chậm sau đó mới tăng dần tốc độ.

### III. LUYỆN TẬP

#### 1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

*– Luyện tập đồng loạt:*

+ Giáo viên đóng vai trò người điều khiển và thực hiện các hiệu lệnh để học sinh thực hiện theo ở các bài tập (giáo viên nên cho cả lớp ôn lại một số động tác cơ bản đã học trước đó 1 – 2 lần trước khi tiến hành thực hiện động tác mới).

+ Ban đầu, giáo viên thực hiện động tác để học sinh thực hiện theo (chú ý nhắc nhở học sinh các lỗi sai).

+ Sau khi học sinh nắm sơ bộ động tác, giáo viên có thể để cả lớp tự thực hiện. Sau mỗi lần thực hiện, giáo viên nhận xét, có thể giải thích thêm rồi cho học sinh tiếp tục thực hiện.

+ Giáo viên chú ý quan sát và sửa sai cho từng học sinh.

*– Luyện tập theo nhóm:*

+ Giáo viên chia lớp thành các nhóm từ 8 – 10 học sinh, lần lượt học sinh thay phiên điều khiển nhóm thực hiện các động tác được học.

+ Giáo viên quan sát, hướng dẫn và điều chỉnh động tác cho từng nhóm khi cần thiết.

+ Giáo viên có thể cho các nhóm thi đua, thực hiện động tác cho các nhóm khác quan sát, nhận xét và đề xuất phương án sửa lỗi sai.

#### 2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh nhóm thành cặp đôi với nhau và tiến hành thực hiện các bài tập: một học sinh hô, học sinh còn lại thực hiện động tác hoặc cả hai cùng thực hiện xem ai thực hiện nhanh hơn.

+ Trong quá trình tập luyện, học sinh có thể quan sát và sửa sai cho bạn cùng tập, giúp phát triển năng lực giao tiếp và tập cho học sinh biết giúp đỡ nhau trong quá trình học.

## ❖ Trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ

### Trò chơi: “Chạy theo ô số”

– *Mục đích:* Nâng cao khả năng phản xạ, sự nhanh nhẹn, khả năng phối hợp trong hoạt động nhóm.

– *Chuẩn bị:* Sân bãi phù hợp, phấn, vòng tròn đánh số (giáo viên có thể dùng phấn vẽ trên sân).

– *Cách chơi:* Giáo viên chia học sinh thành các nhóm từ 6 – 8 học sinh xếp thành hàng dọc đứng sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh, học sinh đầu hàng chạy lần lượt theo thứ tự vào các ô từ số 1 đến ô số cao nhất rồi về đích. Học sinh đầu hàng về tới đích thì học sinh tiếp theo mới được thực hiện. Nhóm nào hoàn thành xong trước là đội chiến thắng. Giáo viên có thể tăng hoặc giảm số lượng ô số và thay đổi vị trí đặt các ô số tùy theo khả năng của học sinh.



Trò chơi “Chạy theo ô số”

## IV. VẬN DỤNG

Giáo viên động viên học sinh tham gia hội thi chạy để tăng cường sức khỏe.

## Bài 5 CÁC ĐỘNG TÁC NGỒI CƠ BẢN

### I. MỞ ĐẦU

#### 1. Mục tiêu

- Phẩm chất: Nhân ái, biết giúp đỡ bạn khi thực hiện các động tác mới, ôn động tác cũ và tham gia trò chơi vận động. Trung thực khi tham gia tập luyện và trò chơi vận động trên lớp.
- Năng lực chung: Biết quan sát tranh ảnh và động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Có khả năng nhận xét, trao đổi, giúp bạn thực hiện các động tác khi luyện tập theo nhóm và cặp đôi. Nhiệt tình tham gia trò chơi trên lớp.
- Năng lực thể chất: Biết và thực hiện được các động tác ngồi kiễng gót, ngồi bệt duỗi chân, ngồi khoanh chân từ đó vận dụng trong sinh hoạt hằng ngày.

#### 2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Đồng hồ bấm giờ, còi, phấn, thảm ngồi, quả bóng.

#### 3. Khởi động

– **Xoay các khớp:** Giáo viên cho học sinh xếp thành các hàng ngang thực hiện động tác xoay các khớp (xoay cổ, xoay vai, xoay cánh tay, xoay khuỷu tay, xoay cổ tay, xoay hông, xoay gối, xoay cổ chân) theo nhịp đếm.

– **Ép dẻo dọc; ép dẻo ngang; gập, duỗi gối:** Giáo viên cho học sinh xếp thành các hàng ngang thực hiện động tác ép dẻo dọc, ép dẻo ngang và gập, duỗi gối.

#### 4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

**Trò chơi: “Ngồi chuyển vật”**

– **Chuẩn bị:** Thảm ngồi, còi, bóng.

– **Cách chơi:** Giáo viên cho học sinh ngồi thành vòng tròn, mặt hướng vào tâm vòng tròn. Giáo viên yêu cầu cả lớp cùng hát một bài hát và đưa bóng cho một học sinh bất kì, học sinh nhận được bóng sẽ chuyển bóng cho bạn bên cạnh (có thể là bạn bên trái hoặc phải, giáo viên có thể quy định hướng chuyển bóng hoặc để học sinh tự lựa chọn). Khi bài hát kết thúc, bạn nào đang giữ bóng sẽ bị loại khỏi cuộc chơi.



Trò chơi “Ngồi chuyển vật”



## II. KIẾN THỨC MỚI

### 1. Ngồi kiễng hai gót chân



### 2. Ngồi bệt thẳng chân



### 3. Ngồi khoanh chân



### ❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

+ **Làm mẫu động tác:** Giáo viên làm mẫu động tác 2 – 3 lần.

Lần 1: Thực hiện mẫu toàn động tác để học sinh có thể quan sát, nắm được biểu tượng khái quát ban đầu của động tác.

Lần 2: Thực hiện động tác kết hợp miêu tả, giải thích các bước tiến hành. Chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà học sinh có thể mắc phải khi thực hiện động tác.

Lần 3: Thực hiện lại để học sinh có thể nắm vững toàn bộ động tác. Giáo viên có thể mời một học sinh bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát và nhận xét.

+ **Một số lưu ý khi thực hiện:**

**Ngồi kiễng hai gót chân:** Học sinh dễ mất thăng bằng khi thực hiện động tác, thân người thường đổ về trước quá nhiều, phần hông hay nâng quá cao. Giáo viên nên hướng dẫn và điều chỉnh động tác cho các em ở những lần thực hiện ban đầu.

**Ngồi bệt thẳng chân:** Học sinh hay dang hai chân quá rộng, tay đặt chưa sát thân người, lưng chưa thẳng. Giáo viên nên lưu ý và điều chỉnh vị trí chân, tay và thân mình của các em khi thực hiện động tác.

**Ngồi khoanh chân:** Học sinh thường khom lưng khi thực hiện động tác ngồi. Giáo viên quan sát và sửa tư thế thân mình cho các em.

## III. LUYỆN TẬP

### 1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– *Luyện tập đồng loạt:*

+ Giáo viên đóng vai trò người điều khiển và thực hiện các hiệu lệnh để học sinh thực hiện theo ở các bài tập (giáo viên nên cho cả lớp ôn lại một số động tác cơ bản đã học trước đó 1 – 2 lần trước khi tiến hành thực hiện động tác mới).

+ Ban đầu, giáo viên thực hiện động tác để học sinh thực hiện theo (chú ý nhắc nhở học sinh các lỗi sai).

+ Sau khi học sinh nắm sơ bộ động tác, giáo viên có thể để cả lớp tự thực hiện. Sau mỗi lần thực hiện, giáo viên nhận xét, có thể giải thích thêm rồi cho học sinh tiếp tục thực hiện.

+ Giáo viên chú ý quan sát và sửa sai cho từng học sinh.

– *Luyện tập theo nhóm:*

+ Giáo viên chia lớp thành các nhóm từ 8 – 10 học sinh, lần lượt học sinh thay phiên điều khiển nhóm thực hiện các động tác được học.

+ Giáo viên quan sát, hướng dẫn và điều chỉnh động tác cho từng nhóm khi cần thiết.

+ Giáo viên có thể cho các nhóm thi đua, thực hiện động tác cho các nhóm khác quan sát, nhận xét và đề xuất phương án sửa lỗi sai.

## 2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh nhóm thành cặp đôi với nhau và tiến hành thực hiện các bài tập: một học sinh hô, học sinh còn lại thực hiện động tác hoặc cả hai cùng thực hiện xem ai thực hiện nhanh hơn.

+ Trong quá trình tập luyện, học sinh có thể quan sát và sửa sai cho bạn cùng tập, giúp phát triển năng lực giao tiếp và tập cho học sinh biết giúp đỡ nhau trong quá trình học.

### ❖ Trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ

#### **Trò chơi: “Ngồi chuyển bóng”**

– *Mục đích:* Nâng cao khả năng phản xạ, khả năng phối hợp làm việc nhóm.

– *Chuẩn bị:* Sân bãi rộng rãi, quả bóng, còi.

– *Cách chơi:* Giáo viên chia lớp thành các nhóm từ 8 – 10 học sinh, ngồi khoanh chân theo hàng dọc, bạn đầu hàng cầm bóng. Khi có hiệu lệnh, học sinh đầu hàng chuyển bóng qua đầu cho học sinh ở sau và lần lượt như vậy cho đến khi hết hàng. Hàng nào hoàn thành trước tiên là đội thắng cuộc. Giáo viên có thể cho học sinh ngồi thành vòng tròn để thực hiện trò chơi này, vừa chuyển vừa hát, khi kết thúc bài hát mà học sinh nào cầm bóng sẽ bị loại khỏi cuộc chơi.



Trò chơi “Ngồi chuyển bóng”

## IV. VẬN DỤNG

Đáp án câu hỏi 1 trong sách giáo khoa: Hình 4

Đáp án câu hỏi 2 trong sách giáo khoa: Hình 2



## Bài 6 CÁC ĐỘNG TÁC QUỲ CƠ BẢN

### I. MỞ ĐẦU

#### 1. Mục tiêu

- Phẩm chất: Tích cực và tự giác trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.
- Năng lực chung: Biết quan sát tranh ảnh và động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Có khả năng nhận xét, trao đổi, giúp bạn thực hiện các động tác khi luyện tập theo nhóm và cặp đôi. Nhiệt tình tham gia trò chơi trên lớp.
- Năng lực thể chất: Biết và thực hiện được các động tác quỳ, từ đó vận dụng trong sinh hoạt hằng ngày.

#### 2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Đồng hồ bấm giờ, còi, phấn, thảm ngồi.

#### 3. Khởi động

– **Xoay các khớp:** Giáo viên cho học sinh xếp thành các hàng ngang thực hiện động tác xoay các khớp (xoay cổ, xoay vai, xoay cánh tay, xoay khuỷu tay, xoay cổ tay, xoay hông, xoay gối, xoay cổ chân) theo nhịp đếm.

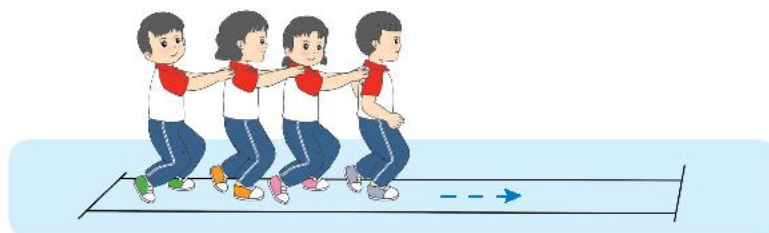
– **Ép dẻo dọc; ép dẻo ngang; gập, duỗi gối:** Giáo viên cho học sinh xếp thành các hàng ngang thực hiện động tác ép dẻo dọc, ép dẻo ngang và gập, duỗi gối.

#### 4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

**Trò chơi: “Đi khuyu gối qua đường hẹp”**

– **Chuẩn bị:** Phấn, còi.

– **Cách chơi:** Giáo viên chia lớp thành 2 – 4 nhóm xếp thành hàng dọc đứng sau vạch xuất phát. Học sinh đầu hàng tay để tự nhiên, các học sinh còn lại đặt tay lên vai bạn đằng



Trò chơi “Đi khuyu gối qua đường hẹp”

trước. Khi có hiệu lệnh, học sinh thực hiện động tác đi khuyu gối qua đoạn đường hẹp đã được kẻ từ vạch xuất phát tới vạch đích cách 10 – 15 m. Khi thực hiện động tác yêu cầu học sinh phải khuyu gối và không được bỏ tay ra khỏi vai bạn đằng trước. Nhóm nào hoàn thành nhanh nhất là nhóm thắng cuộc.

## II. KIẾN THỨC MỚI

### 1. Quỳ thấp



**TTCB:** Ngồi kiểng hai gót chân.



**Động tác:** Từ TTCB, học sinh đặt hai gót xuống thảm, duỗi mũi chân thẳng về sau, ngồi trên gót chân, lưng thẳng, hai tay đặt trên đùi, mắt nhìn về trước.

### 2. Quỳ cao

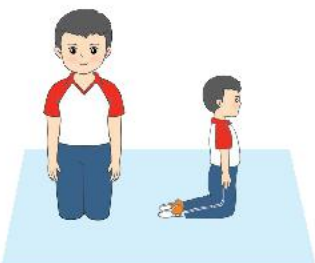


**TTCB:** Quỳ thấp.



**Động tác:** Từ TTCB, học sinh nâng thân người lên, lưng thẳng, hai tay buông tự nhiên dọc theo thân người, mắt nhìn về phía trước.

### 3. Quỳ trên một chân



**TTCB:** Quỳ cao.



**Động tác:** Từ TTCB, học sinh bước một chân rộng về trước, lưng thẳng, hai tay chống hông, mắt nhìn về trước.

### ❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

+ **Làm mẫu động tác:** Giáo viên làm mẫu động tác 2 – 3 lần.

Lần 1: Thực hiện mẫu toàn động tác để học sinh có thể quan sát, nắm được biểu tượng khái quát ban đầu của động tác.

Lần 2: Thực hiện động tác kết hợp miêu tả, giải thích các bước tiến hành. Chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà học sinh có thể mắc phải khi thực hiện động tác.

Lần 3: Thực hiện lại để học sinh có thể nắm vững toàn bộ động tác. Giáo viên có thể mời một học sinh bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát và nhận xét.

+ **Một số lưu ý khi thực hiện:**

**Quỳ cao:** Học sinh thường hạ trọng tâm xuống như ngã người về trước, hạ phần hông xuống thấp. Giáo viên nên nhắc nhở các em giữ thẳng phần thân trên.

**Quỳ trên một chân:** Chân chống của học sinh thường đặt quá xa hoặc quá gần với cơ thể, giáo viên giúp học sinh điều chỉnh lại tư thế.

## III. LUYỆN TẬP

### 1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– *Luyện tập đồng loạt:*

+ Giáo viên đóng vai trò người điều khiển và thực hiện các hiệu lệnh để học sinh thực hiện theo ở các bài tập (giáo viên nên cho cả lớp ôn lại một số động tác cơ bản đã học trước đó 1 – 2 lần trước khi tiến hành thực hiện động tác mới).

+ Ban đầu, giáo viên thực hiện động tác để học sinh thực hiện theo (chú ý nhắc nhở học sinh các lỗi sai).

+ Sau khi học sinh nắm sơ bộ động tác, giáo viên có thể để cả lớp tự thực hiện. Sau mỗi lần thực hiện, giáo viên nhận xét, có thể giải thích thêm rồi cho học sinh tiếp tục thực hiện.

+ Giáo viên chú ý quan sát và sửa sai cho từng học sinh.

– *Luyện tập theo nhóm:*

+ Giáo viên chia lớp thành các nhóm từ 8 – 10 học sinh, lần lượt học sinh thay phiên điều khiển nhóm thực hiện các động tác được học.

+ Giáo viên quan sát, hướng dẫn và điều chỉnh động tác cho từng nhóm khi cần thiết.

+ Giáo viên có thể cho các nhóm thi đua, thực hiện động tác cho các nhóm khác quan sát, nhận xét và đề xuất phương án sửa lỗi sai.

### 2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh nhóm thành cặp đôi với nhau và tiến hành thực hiện các bài tập: một học sinh hô, học sinh còn lại thực hiện động tác hoặc cả hai cùng thực hiện xem ai thực hiện nhanh hơn.



+ Trong quá trình tập luyện, học sinh có thể quan sát và sửa sai cho bạn cùng tập, giúp phát triển năng lực giao tiếp và tập cho học sinh biết giúp đỡ nhau trong quá trình học.

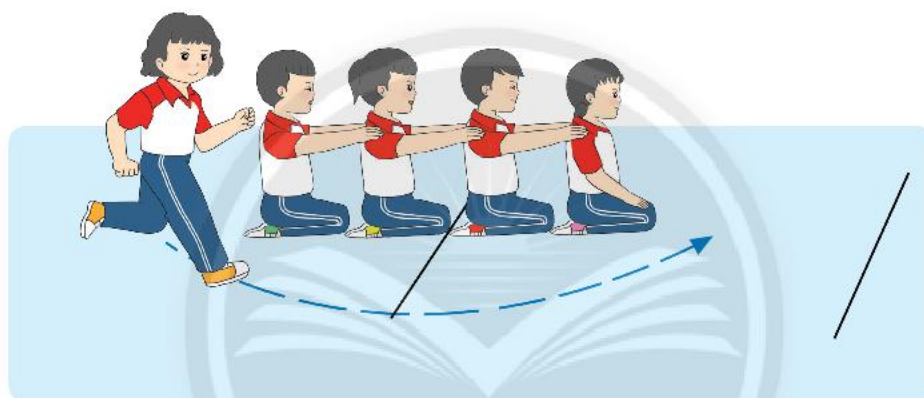
### ❖ Trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ

#### Trò chơi: “Nối hàng về đích”

– Mục đích: Nâng cao khả năng phản xạ, khả năng phối hợp làm việc nhóm.

– Chuẩn bị: Sân bãi rộng rãi, còi, thảm ngồi.

– Cách chơi: Giáo viên chia lớp thành các nhóm từ 8 – 10 học sinh, xếp hàng dọc sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh, học sinh đầu hàng chạy tới vạch mức, thực hiện động tác quỳ thấp. Khi học sinh đầu hàng thực hiện xong thì học sinh thứ hai sẽ chạy đến trước mặt học sinh thứ nhất thực hiện động tác quỳ thấp sao cho hai tay của học sinh sau chạm được vào vai của học sinh phía trước và cứ tiếp tục như vậy cho đến khi chạm được vạch đích. Nhóm nào hoàn thành xong trước là đội chiến thắng.



Trò chơi “Nối hàng về đích”

## IV. VẬN DỤNG

Chân trời sáng tạo

Đáp án câu hỏi trong sách giáo khoa: Hình 3

# Phần ba

# THỂ THAO TỰ CHỌN

Chủ đề: **THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU**

## Bài 1 CÁC TƯ THẾ ĐẦU CỔ KẾT HỢP CHÂN CƠ BẢN

### I. MỞ ĐẦU

#### 1. Mục tiêu

- Phẩm chất: Thực hiện theo yêu cầu của giáo viên, hoàn thành bài tập.
- Năng lực chung: Tự giác, tích cực và năng động trong tập luyện.
- Năng lực thể chất: Biết và thực hiện được các tư thế đầu cổ kết hợp chân kiễng gót và đẩy hông. Biết thực hiện động tác kết hợp với nhịp nhạc.

#### 2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Máy phát nhạc, các quả bóng bay.

#### 3. Khởi động

– **Khởi động bằng các động tác đã học:** Xoay cổ, xoay vai, xoay cánh tay, xoay khuỷu tay, xoay cổ tay, xoay hông, xoay gối, xoay cổ chân, gập duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang, chạy tại chỗ (mỗi động tác thực hiện 2 lần x 8 nhịp). Giáo viên cho học sinh thực hiện khởi động với nhạc.

#### 4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

**Trò chơi: “Tìm người chỉ huy”**

– **Chuẩn bị:** Sân bãi sạch sẽ, bằng phẳng, không trơn trượt.

– **Cách chơi:** Giáo viên tập hợp học sinh thành vòng tròn, mỗi học sinh cách nhau 0,2 – 0,4 m. Chọn một học sinh bất kỳ để tham gia trò chơi, học sinh này sẽ đứng vào giữa vòng tròn và nhắm mắt lại (nhiệm vụ của học sinh này là tìm ra người chỉ huy động tác mà các học sinh còn lại đang thực hiện). Các học sinh còn lại đứng theo vòng

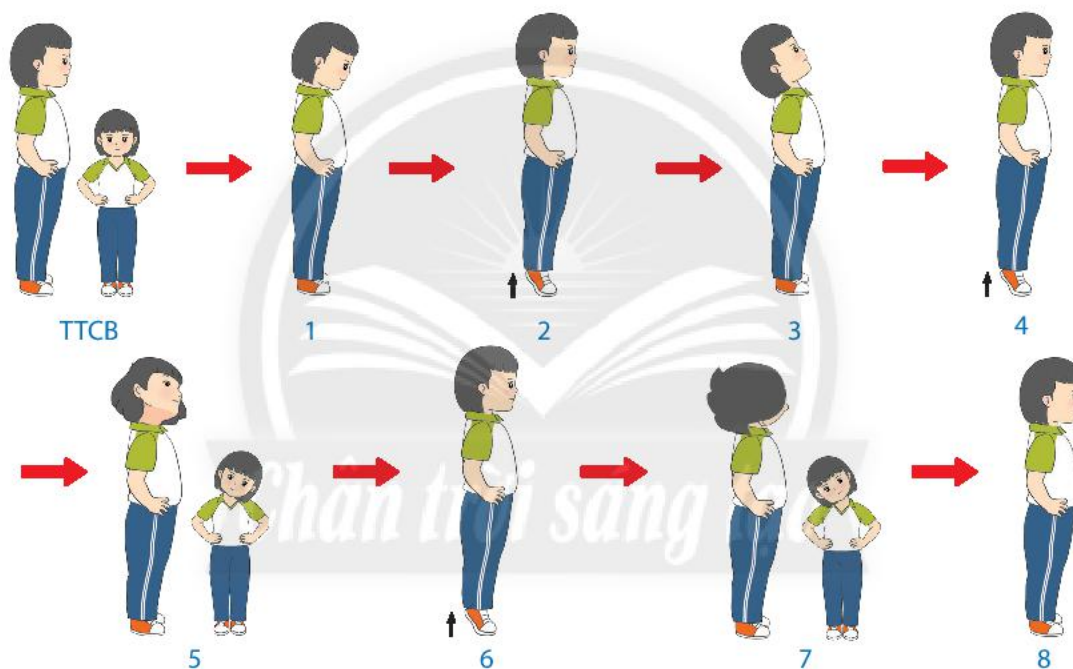
tròn, thực hiện một động tác bất kì như: vỗ tay, hát, co chân, chạm vai,... mà người chỉ huy (một bạn được giáo viên chọn ngẫu nhiên) làm mẫu. Sau đó, học sinh đứng giữa vòng tròn sẽ mở mắt và đi quanh vòng tròn để tìm ra người chỉ huy. Nếu tìm ra chính xác người chỉ huy thì sẽ thắng cuộc.



Trò chơi "Tìm người chỉ huy"

## II. KIẾN THỨC MỚI

### 1. Các tư thế đầu cổ kết hợp chân kiễng gót (2 lần × 8 nhịp)



**TTCB:** Đứng thẳng, hai tay chống hông.

**Nhịp 1:** Cúi đầu.

**Nhịp 2:** Về TTCB nhưng kiễng hai gót chân.

**Nhịp 3:** Hạ gót hai chân, ngửa đầu.

**Nhịp 4:** Về tư thế như nhịp 2.

**Nhịp 5:** Hạ gót hai chân, nghiêng đầu sang trái.

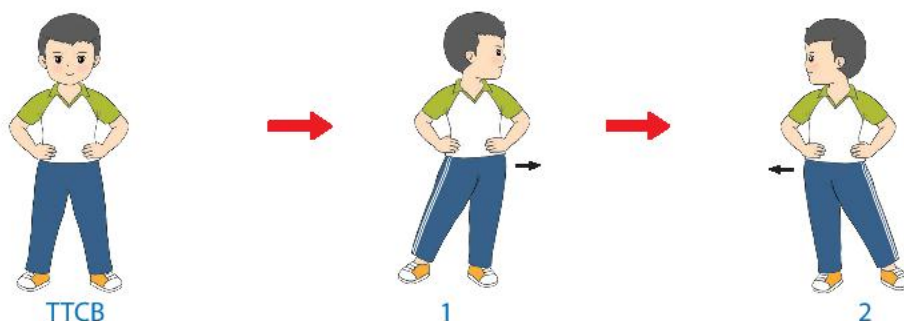
**Nhịp 6:** Về tư thế như nhịp 2.

**Nhịp 7:** Hạ gót hai chân, nghiêng đầu sang phải.

**Nhịp 8:** Về TTCB.



## 2. Các tư thế đầu cổ kết hợp đẩy hông (2 lần × 8 nhịp)



**TTCB:** Đứng thẳng, hai chân mở rộng bằng vai, hai tay chống hông.

**Nhịp 1:** Đẩy hông sang trái, đồng thời quay đầu sang trái.

**Nhịp 2:** Đẩy hông sang phải, đồng thời quay đầu sang phải.

**Nhịp 3 đến nhịp 8** lần lượt lặp lại động tác giống **nhịp 1, 2**.

### ❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

+ **Làm mẫu động tác:** Giáo viên làm mẫu động tác 2 – 3 lần.

Lần 1: Thực hiện mẫu toàn động tác để học sinh có thể quan sát, nắm được hình ảnh khái quát ban đầu của động tác mới.

Lần 2: Thực hiện lại động tác kết hợp mô tả, giải thích từng nhịp. Chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà học sinh có thể mắc phải khi thực hiện.

Lần 3: Thực hiện lại để học sinh nắm vững toàn bộ động tác. Giáo viên có thể mời 2 – 4 học sinh bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát và nhận xét.

### + Một số lưu ý khi thực hiện:

**Các tư thế đầu cổ kết hợp chân kiễng gót:** Khi thực hiện động tác, hai gót chân phải đặt sát nhau, không được mở hai gót chân. Không nhấc vai khi thực hiện động tác đầu cổ. Giáo viên có thể hướng dẫn học sinh tập luyện động tác chân kiễng gót tương đối thuần thục, tiếp theo tập động tác đầu cổ, sau đó mới cho học sinh kết hợp toàn bộ động tác.

**Các tư thế đầu cổ kết hợp đẩy hông:** Khi thực hiện động tác đẩy hông, chú ý không nghiêng thân người.

## III. LUYỆN TẬP

### GIÁO VIÊN CHO HỌC SINH TẬP LUYỆN VỚI NHẠC

#### 1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– *Luyện tập đồng loạt:*

+ Giáo viên cho học sinh đứng thành nhiều hàng ngang cách một sải tay và xen kẽ.

+ Giáo viên đếm nhịp cho cả lớp cùng tập: Giáo viên đếm chậm từng cử động của động tác cho học sinh tập theo.

+ Khi học sinh đã thực hiện thuần thục theo nhịp chậm, giáo viên sẽ đếm nhịp nhanh hơn theo tốc độ của kĩ thuật động tác.

+ Giáo viên cho cả lớp cùng đếm để thuộc nhịp động tác, sau đó giáo viên có thể gọi một học sinh lên thực hiện cho cả lớp xem và nhận xét, sửa sai.

– *Luyện tập theo nhóm:*

+ Giáo viên chia lớp thành các nhóm (mỗi nhóm từ 6 – 8 học sinh).

+ Các nhóm đứng thành vòng tròn hoặc hàng ngang, cùng đếm và tập luyện, giáo viên quan sát và sửa sai.

+ Giáo viên cho các nhóm thi đua với nhau, một nhóm thực hiện, các nhóm còn lại quan sát và nhận xét.

## 2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh nhóm thành cặp đôi với nhau để cùng tập luyện. Hai học sinh cùng tập hoặc có thể một học sinh đếm cho bạn còn lại tập và quan sát giúp bạn sửa sai.

+ Giáo viên cho mỗi học sinh tự tập động tác, giáo viên quan sát sửa sai.

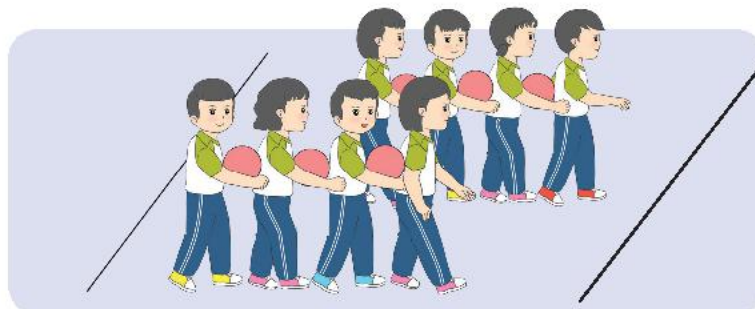
### ❖ Trò chơi vận động bổ trợ

#### Trò chơi: “Những chú sâu tinh nghịch”

– *Mục tiêu:* Rèn luyện khả năng khéo léo, ý chí tập trung, tinh thần hợp tác với bạn.

– *Chuẩn bị:* Sân bãi rộng rãi, bằng phẳng, thoáng mát, bóng bay.

– *Cách chơi:* Giáo viên chia lớp thành các đội, mỗi đội có 8 – 10 học sinh. Các đội tập hợp thành hàng dọc. Mỗi bạn trong đội (trừ bạn đứng đầu hàng) cầm một quả bóng, để vào giữa bụng mình và lưng của người đứng trước. Khi có hiệu lệnh, các đội di chuyển nhanh về đích sao cho quả bóng không được rơi ra, đội nào làm rơi bóng phải bắt đầu lại từ đầu. Trong quá trình di chuyển không được dùng tay giữ bóng. Khi tới đích, cả đội phải dùng sức ở bụng và lưng để làm nổ các quả bóng. Đội nào hoàn thành nhanh nhất sẽ chiến thắng. Giáo viên có thể tăng độ khó của trò chơi bằng cách quy định tay của học sinh không chạm vào người đứng trước.



Trò chơi “Những chú sâu tinh nghịch”

## IV. VẬN DỤNG

Đáp án câu hỏi trong sách giáo khoa: Hình 4

## I. MỞ ĐẦU

### 1. Mục tiêu

- Phẩm chất: Thực hiện theo yêu cầu của giáo viên, hoàn thành bài tập.
- Năng lực chung: Tự giác, tích cực và năng động trong tập luyện, biết sửa sai giúp đỡ bạn trong tập luyện.
- Năng lực thể chất: Biết và thực hiện được các tư thế tay kết hợp chân kiễng gót và nhún gối. Biết kết hợp động tác với nhịp nhạc.

### 2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Máy phát nhạc.

### 3. Khởi động

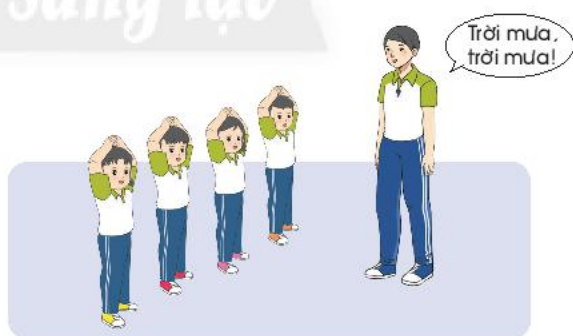
– **Khởi động bằng các động tác đã học:** Xoay cổ, xoay vai, xoay cánh tay, xoay khuỷu tay, xoay cổ tay, xoay hông, xoay gối, xoay cổ chân, gập duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang, chạy tại chỗ (mỗi động tác thực hiện 2 lần  $\times$  8 nhịp). Giáo viên cho học sinh thực hiện khởi động với nhạc.

### 4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

**Trò chơi: “Trời mưa, trời mưa!”**

– **Chuẩn bị:** Sân bãi sạch sẽ, bằng phẳng, không trơn trượt.

– **Cách chơi:** Giáo viên tập hợp học sinh thành các hàng ngang và đứng đối diện để hô các khẩu lệnh. Khi giáo viên hô “Trời mưa, trời mưa!”, cả lớp sẽ dùng hai tay vòng lên trên đầu để làm ô. Khi giáo viên hô “Mưa nhỏ!”, cả lớp cùng hô “Tí tách, tí tách!” và vỗ nhẹ hai tay vào nhau. Khi giáo viên hô “Trời chuyển mưa rào!”, cả lớp cùng hô “Lộp độp, lộp độp!” và vỗ tay to hơn. Khi giáo viên hô “Sấm nổ!”, cả lớp hô “Đi đoàn, đi đoàn!” và nắm bàn tay phải, giơ lên cao hai lần. Học sinh nào thực hiện không đúng theo khẩu lệnh sẽ bị loại.

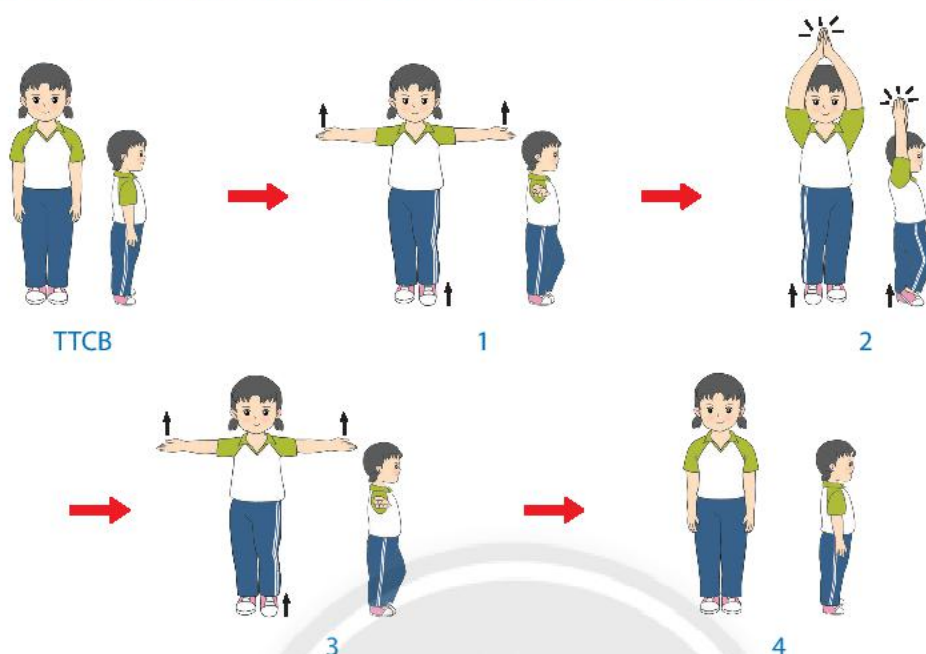


Trò chơi “Trời mưa, trời mưa!”



## II. KIẾN THỨC MỚI

### 1. Các tư thế tay vai kết hợp chân kiễng gót (2 lần × 8 nhịp)



**TTCB:** Đứng hai tay ép sát thân.

**Nhịp 1:** Kiễng gót chân trái, hai tay dang ngang, bàn tay ngửa.

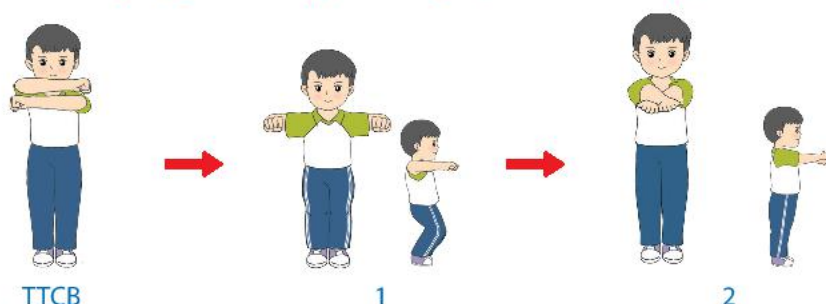
**Nhịp 2:** Hạ gót chân trái, kiễng gót chân phải, hai tay đưa lên cao vỗ vào nhau.

**Nhịp 3:** Về tư thế như nhịp 1.

**Nhịp 4:** Về TTCB.

**Nhịp 5, 6, 7, 8** thực hiện giống **nhịp 1, 2, 3, 4**.

### 2. Các tư thế tay ngực kết hợp nhún gối (2 lần × 8 nhịp)



**TTCB:** Đứng hai tay khoanh vuông góc trước ngực, bàn tay nắm.

**Nhịp 1:** Nhún hai gối, mở hai khuỷu tay sang hai bên.

**Nhịp 2:** Đứng thẳng, duỗi hai tay thẳng ra trước, đặt chồng lên nhau, tay phải trên tay trái.

**Nhịp 3 đến nhịp 8** lần lượt lặp lại động tác giống **nhịp 1, 2**.

### ❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

+ **Làm mẫu động tác:** Giáo viên làm mẫu động tác 2 – 3 lần.

Lần 1: Thực hiện mẫu toàn động tác để học sinh có thể quan sát, nắm được hình ảnh khái quát ban đầu của động tác mới.

Lần 2: Thực hiện lại động tác kết hợp mô tả, giải thích từng nhịp. Chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà học sinh có thể mắc phải khi thực hiện.

Lần 3: Thực hiện lại để học sinh nắm vững toàn bộ động tác. Giáo viên có thể mời 2 – 4 học sinh bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát và nhận xét.

+ **Một số lưu ý khi thực hiện:**

**Các tư thế tay vai kết hợp chân kiễng gót:** Khi thực hiện động tác, chú ý hai tay đưa dang ngang phải ngang bằng vai.

**Các tư thế tay ngực kết hợp nhún gối:** Khi thực hiện động tác, chú ý hai tay co ngang ngực, giữ khuỷu tay ngang vai.

## III. LUYỆN TẬP

### GIÁO VIÊN CHO HỌC SINH TẬP LUYỆN VỚI NHẠC

#### 1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– *Luyện tập đồng loạt:*

+ Giáo viên cho học sinh đứng thành nhiều hàng ngang cách một sải tay và xen kẽ.

+ Giáo viên đếm nhịp cho cả lớp cùng tập: Giáo viên đếm chậm từng cử động của động tác cho học sinh tập theo.

+ Khi học sinh đã thực hiện thuần thục theo nhịp chậm, giáo viên sẽ đếm nhịp nhanh hơn theo tốc độ của kĩ thuật động tác.

+ Giáo viên cho cả lớp cùng đếm để thuộc nhịp động tác, sau đó giáo viên có thể gọi một học sinh lên thực hiện cho cả lớp xem và nhận xét, sửa sai.

– *Luyện tập theo nhóm:*

+ Giáo viên chia lớp thành các nhóm (mỗi nhóm từ 6 – 8 học sinh).

+ Các nhóm đứng thành vòng tròn hoặc hàng ngang, cùng đếm và tập luyện, giáo viên quan sát và sửa sai.

+ Giáo viên cho các nhóm thi đua với nhau, một nhóm thực hiện, các nhóm còn lại quan sát và nhận xét.

#### 2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh nhóm thành cặp đôi với nhau để cùng tập luyện. Hai học sinh cùng tập hoặc có thể một học sinh đếm cho bạn còn lại tập và quan sát giúp bạn sửa sai.

+ Giáo viên cho mỗi học sinh tự tập động tác, giáo viên quan sát sửa sai.

## ❖ Trò chơi vận động bổ trợ

### Trò chơi: “Chim về tổ”

– *Mục tiêu:* Rèn luyện khả năng phản ứng nhanh theo tín hiệu.

– *Chuẩn bị:* Sân bãi sạch sẽ, bằng phẳng, không trơn trượt.

– *Cách chơi:* Giáo viên chia lớp thành các nhóm nhỏ, mỗi nhóm ba học sinh. Trong đó, hai học sinh sẽ đứng đối diện, cầm tay nhau tạo thành một chiếc “tổ chim”, học sinh còn lại đứng giữa tổ đóng vai làm “chim”. Các nhóm đứng thành một vòng tròn. Ngoài ra, sẽ có hai học sinh đóng vai “chim mới” đang đi tìm tổ đứng ở giữa vòng tròn. Trước khi bắt đầu trò chơi, tất cả các “tổ chim” sẽ khép lại (học sinh nắm tay nhau nhưng hạ xuống). Khi nghe tiếng còi, các “tổ chim” sẽ đồng loạt mở ra (học sinh giơ tay cao lên) để “chim” đi ra tìm tổ mới. Những học sinh đóng vai làm “chim mới” cũng phải thật nhanh “bay đi” tìm tổ với những học sinh khác. Cuối cùng, chú “chim” nào không tìm được tổ sẽ tiếp tục đứng ra giữa vòng tròn để làm “chim mới”.

Lưu ý: Mỗi tổ chỉ được chứa một chú “chim”, tổ nào chứa hơn là phạm luật. Những chú “chim” vào sau sẽ phải đi tìm tổ khác.



Trò chơi “Chim về tổ”

## IV. VẬN DỤNG

Đáp án câu hỏi trong sách giáo khoa: Hình 2



## I. MỞ ĐẦU

### 1. Mục tiêu

- Phẩm chất: Thực hiện theo yêu cầu của giáo viên, hoàn thành bài tập.
- Năng lực chung: Tự giác, tích cực, có ý thức kỉ luật, đoàn kết, hỗ trợ lẫn nhau trong tập luyện.
- Năng lực thể chất: Biết và thực hiện được các tư thế của thân kết hợp nhún gối. Biết kết hợp động tác với nhịp nhạc.

### 2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Máy phát nhạc, phấn.

### 3. Khởi động

– **Khởi động bằng các động tác đã học:** Xoay cổ, xoay vai, xoay cánh tay, xoay khuỷu tay, xoay cổ tay, xoay hông, xoay gối, xoay cổ chân, gập duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang, chạy tại chỗ (mỗi động tác thực hiện 2 lần  $\times$  8 nhịp). Giáo viên cho học sinh thực hiện khởi động với nhạc.

### 4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

**Trò chơi: “Phản xạ nhanh”**

– **Chuẩn bị:** Sân bãi sạch sẽ, bằng phẳng, không trơn trượt.

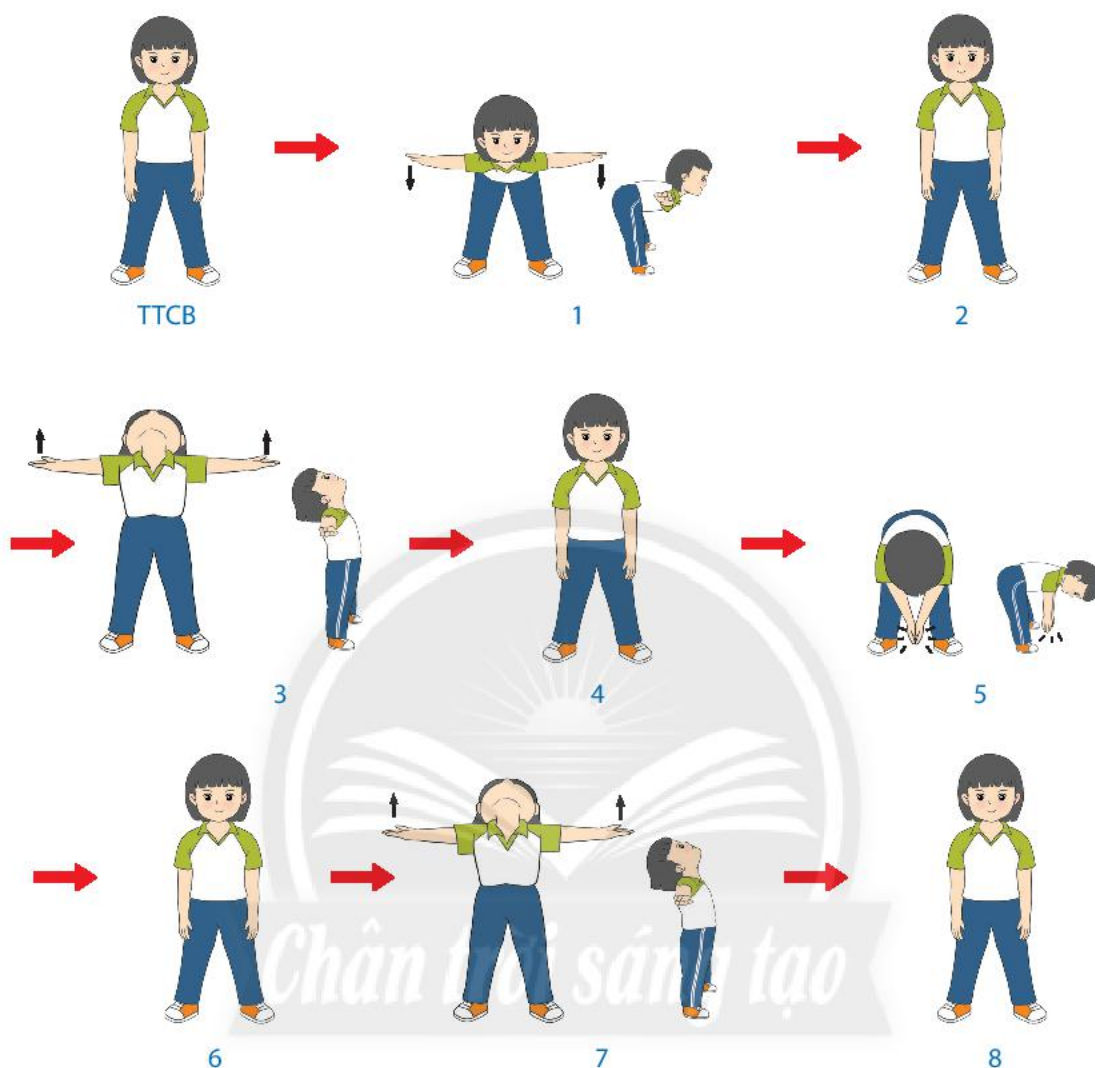
– **Cách chơi:** Giáo viên phổ biến trò chơi gồm ba động tác: vỗ tay, đứng lên và ngồi xuống. Khi giáo viên hô “Vỗ tay!” thì học sinh sẽ cùng hô “Vỗ tay!” và thực hiện vỗ tay một cái, tương tự như vậy cho động tác đứng lên và ngồi xuống. Sau khi đã chơi thử, giáo viên sẽ tăng độ khó của trò chơi lên bằng cách thay đổi yêu cầu, ví dụ: khi giáo viên hô “Vỗ tay!” thì học sinh sẽ hô “Vỗ tay!” nhưng thực hiện động tác ngồi xuống; khi giáo viên hô “Đứng lên!”, học sinh sẽ hô “Đứng lên!” nhưng thực hiện động tác vỗ tay; khi giáo viên hô “Ngồi xuống!”, học sinh sẽ hô “Ngồi xuống!” nhưng thực hiện động tác đứng lên. Học sinh nào thực hiện đúng sẽ là người chiến thắng.



Trò chơi “Phản xạ nhanh”

## II. KIẾN THỨC MỚI

### 1. Gập và ngửa thân (2 lần × 8 nhịp)



**TTCB:** Đứng thẳng, hai chân rộng hơn vai.

**Nhịp 1:** Gập thân ra trước, hai tay dang ngang, bàn tay sắp, ngẩng đầu, mắt nhìn phía trước.

**Nhịp 2:** Nâng thân lên về TTCB.

**Nhịp 3:** Ngửa căng thân, hai tay dang ngang, bàn tay ngửa.

**Nhịp 4:** Nâng thân lên về TTCB.

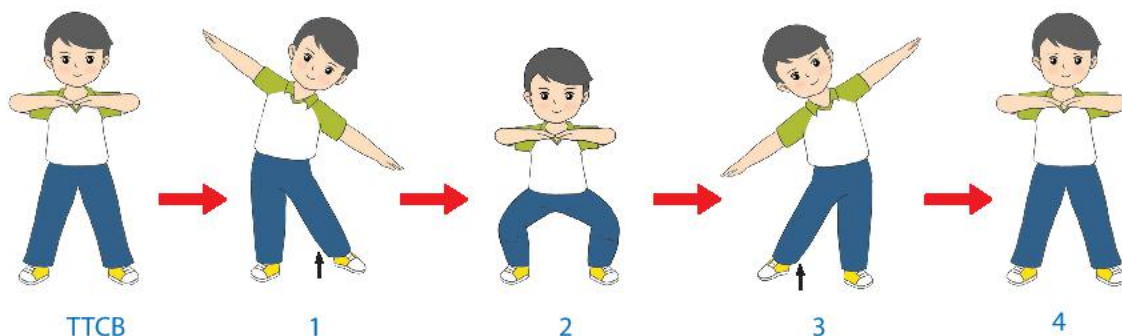
**Nhịp 5:** Gập thân sâu ra trước, hai tay vỗ vào nhau.

**Nhịp 6:** Nâng thân lên về TTCB.

**Nhịp 7:** Thực hiện tương tự nhịp 3.

**Nhịp 8:** Nâng thân lên về TTCB.

## 2. Nghiêng thân sang trái – phải kết hợp nhún gối (2 lần x 8 nhịp)



**TTCB:** Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai, hai tay gấp trước ngực, bàn tay sắp.

**Nhịp 1:** Hai tay duỗi thẳng ngang vai, đồng thời nghiêng thân sang trái, kiễng gót chân trái.

**Nhịp 2:** Về như TTCB nhưng nhún hai gối.

**Nhịp 3:** Đứng thẳng, hai tay duỗi thẳng, nghiêng thân sang phải, kiễng gót chân phải.

**Nhịp 4:** Về TTCB.

**Nhịp 5, 6, 7, 8** thực hiện giống **nhịp 1, 2, 3, 4**.

### ❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

+ **Làm mẫu động tác:** Giáo viên làm mẫu động tác 2 – 3 lần.

Lần 1: Thực hiện mẫu toàn động tác để học sinh có thể quan sát, nắm được hình ảnh khái quát ban đầu của động tác mới.

Lần 2: Thực hiện lại động tác kết hợp mô tả, giải thích từng nhịp. Chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà học sinh có thể mắc phải khi thực hiện.

Lần 3: Thực hiện lại để học sinh nắm vững toàn bộ động tác. Giáo viên có thể mời 2 – 4 học sinh bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát và nhận xét.

+ **Một số lưu ý khi thực hiện:**

**Động tác gập và ngửa thân:** Khi thực hiện động tác gập thân, chú ý giữ hai chân thẳng. Khi thực hiện động tác ngửa thân, chú ý giữ hông thẳng, căng lưng, hai tay dang ngang bằng vai, ngửa đầu và mắt nhìn lên trên.

**Nghiêng thân sang trái – phải kết hợp nhún gối:** Khi thực hiện động tác nghiêng thân, chú ý giữ lưng và đầu thẳng, nghiêng thân sang trái thì kiễng gót chân trái và ngược lại.



### III. LUYỆN TẬP

#### **GIÁO VIÊN CHO HỌC SINH TẬP LUYỆN VỚI NHẠC**

##### **1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm**

– *Luyện tập đồng loạt:*

- + Giáo viên cho học sinh đứng thành nhiều hàng ngang cách một sải tay và xen kẽ.
- + Giáo viên đếm nhịp cho cả lớp cùng tập: Giáo viên đếm chậm từng cử động của động tác cho học sinh tập theo.
- + Khi học sinh đã thực hiện thuần thục theo nhịp chậm, giáo viên sẽ đếm nhịp nhanh hơn theo tốc độ của kĩ thuật động tác.
- + Giáo viên cho cả lớp cùng đếm để thuộc nhịp động tác, sau đó giáo viên có thể gọi một học sinh lên thực hiện cho cả lớp xem và nhận xét, sửa sai.

– *Luyện tập theo nhóm:*

- + Giáo viên chia lớp thành các nhóm (mỗi nhóm từ 6 – 8 học sinh).
- + Các nhóm đứng thành vòng tròn hoặc hàng ngang, cùng đếm và tập luyện, giáo viên quan sát và sửa sai.
- + Giáo viên cho các nhóm thi đua với nhau, một nhóm thực hiện, các nhóm còn lại quan sát và nhận xét.

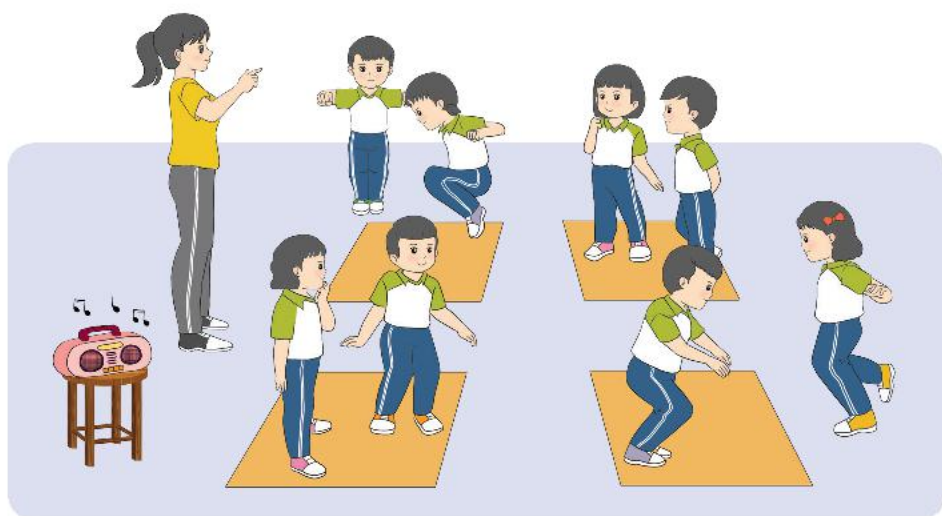
##### **2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi**

- + Giáo viên cho học sinh nhóm thành cặp đôi với nhau để cùng tập luyện. Hai học sinh cùng tập hoặc có thể một học sinh đếm cho bạn còn lại tập và quan sát giúp bạn sửa sai.
- + Giáo viên cho mỗi học sinh tự tập động tác, giáo viên quan sát sửa sai.

##### **❖ Trò chơi vận động bổ trợ**

**Trò chơi: “Thi nhảy theo nhạc”**

- *Mục đích:* Rèn luyện khả năng phản xạ.
- *Chuẩn bị:* Sân bãi rộng rãi, bằng phẳng, máy phát nhạc, phấn.
- *Cách chơi:* Giáo viên chia lớp thành các nhóm nhỏ (mỗi nhóm từ 2 – 5 học sinh tùy theo tình hình thực tế). Vẽ các ô vuông trên mặt sân tập (số ô vuông tương ứng với số nhóm), các học sinh của từng nhóm đứng xung quanh ô vuông của nhóm mình. Khi đoạn nhạc được bật lên, các nhóm sẽ nhảy tự do theo nhạc. Khi tiếng nhạc kết thúc, tất cả học sinh của nhóm phải nhanh chóng nhảy vào ô vuông sao cho chân không chạm vạch và không bị ngã. Nhóm nào hoàn thành tốt sẽ là nhóm chiến thắng.



Trò chơi “Thi nhảy theo nhạc”

#### IV. VẬN DỤNG

Đáp án câu hỏi trong sách giáo khoa: Hình 1



## I. MỞ ĐẦU

### 1. Mục tiêu

- Phẩm chất: Thực hiện theo yêu cầu của giáo viên, hoàn thành bài tập.
- Năng lực chung: Tự giác, tích cực, có ý thức kỉ luật, đoàn kết, hỗ trợ lẫn nhau trong tập luyện.
- Năng lực thể chất: Biết và thực hiện được các tư thế của chân kết hợp nhún gối. Biết kết hợp động tác với nhịp nhạc.

### 2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Máy phát nhạc, phấn.

### 3. Khởi động

– **Khởi động bằng các động tác đã học:** Xoay cổ, xoay vai, xoay cánh tay, xoay khuỷu tay, xoay cổ tay, xoay hông, xoay gối, xoay cổ chân, gập duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang, chạy tại chỗ (mỗi động tác thực hiện 2 lần  $\times$  8 nhịp). Giáo viên cho học sinh thực hiện khởi động với nhạc.

### 4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

**Trò chơi: “Thỏ nghe nhạc nhảy vào chuồng”**

– **Chuẩn bị:** Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, thoáng mát, không ẩm ướt hay trơn trượt; máy phát nhạc; phấn.

– **Cách chơi:** Giáo viên vẽ các vòng tròn trên sân, số vòng tròn ít hơn số học sinh tham gia trò chơi. Giáo viên tổ chức cho học sinh vừa hát, vừa vỗ tay theo một bài hát mà cả lớp đều thuộc, vừa đi xung quanh các vòng tròn. Khi nhịp bài hát nhanh, học sinh đi nhanh, khi nhịp bài hát chậm, học sinh đi chậm. Khi hết bài hát, học sinh nhanh chân nhảy vào vòng tròn, học sinh nào không nhảy được vào vòng tròn xem như bị loại (*lưu ý: mỗi vòng tròn chỉ được một học sinh đứng vào*).

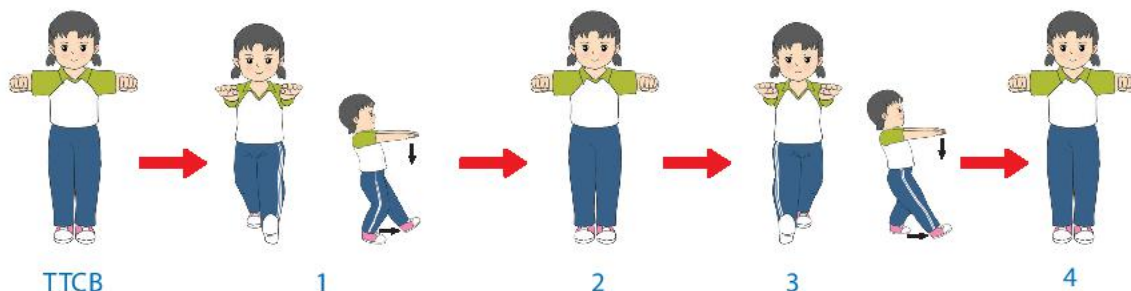


Trò chơi “Thỏ nghe nhạc nhảy vào chuồng”



## II. KIẾN THỨC MỚI

### 1. Đặt gót ra trước kết hợp nhún gối (2 lần × 8 nhịp)



**TTCB:** Đứng thẳng, hai tay co hai bên, khuỷu tay ngang vai, bàn tay nắm.

**Nhịp 1:** Nhún gối chân phải, đặt gót chân trái ra trước, hai tay duỗi thẳng.

**Nhịp 2:** Thu chân và tay về TTCB.

**Nhịp 3:** Nhún gối chân trái, đặt gót chân phải ra trước, hai tay duỗi thẳng.

**Nhịp 4:** Thu chân và tay về TTCB.

**Nhịp 5, 6, 7, 8** thực hiện giống **nhịp 1, 2, 3, 4**.

### 2. Duỗi chân sang ngang kết hợp nhún gối (2 lần × 8 nhịp)



**TTCB:** Đứng hai tay ép sát thân.

**Nhịp 1:** Nhún gối chân phải, đưa chân trái và tay trái sang ngang (bàn tay sắp), mũi chân chạm đất.

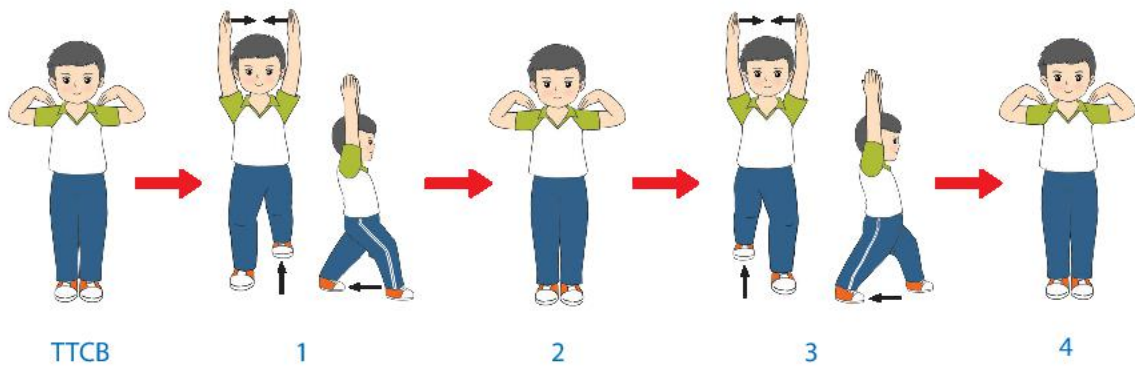
**Nhịp 2:** Thu chân và tay về TTCB.

**Nhịp 3:** Nhún gối chân trái, đưa chân phải và tay phải sang ngang (bàn tay sắp), mũi chân chạm đất.

**Nhịp 4:** Thu chân và tay về TTCB.

**Nhịp 5, 6, 7, 8** thực hiện giống **nhịp 1, 2, 3, 4**.

### 3. Đưa chân ra sau kết hợp nhún gối (2 lần x 8 nhịp)



**TTCB:** Đứng thẳng, hai tay co, các ngón tay chạm mỏm vai.

**Nhịp 1:** Nhún gối chân phải, đưa chân trái ra sau, hai tay đưa thẳng lên cao, lòng bàn tay hướng vào nhau.

**Nhịp 2:** Thu chân và tay về TTCB.

**Nhịp 3:** Nhún gối chân trái, đưa chân phải ra sau, hai tay đưa thẳng lên cao, lòng bàn tay hướng vào nhau.

**Nhịp 4:** Thu chân và tay về TTCB.

**Nhịp 5, 6, 7, 8** thực hiện giống **nhịp 1, 2, 3, 4**.

#### ❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

+ **Làm mẫu động tác:** Giáo viên làm mẫu động tác 2 – 3 lần.

Lần 1: Thực hiện mẫu toàn động tác để học sinh có thể quan sát, nắm được hình ảnh khái quát ban đầu của động tác mới.

Lần 2: Thực hiện lại động tác kết hợp mô tả, giải thích từng nhịp. Chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà học sinh có thể mắc phải khi thực hiện.

Lần 3: Thực hiện lại để học sinh nắm vững toàn bộ động tác. Giáo viên có thể mời 2 – 4 học sinh bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát và nhận xét.

#### + Một số lưu ý khi thực hiện:

**Đặt gót ra trước kết hợp nhún gối:** Khi thực hiện động tác đặt gót ra trước, chân đặt gót phải được duỗi thẳng, tì bằng gót chân, mũi bàn chân hướng lên trên.

**Duỗi chân sang ngang kết hợp nhún gối:** Khi thực hiện động tác duỗi chân sang ngang, chân duỗi sang ngang phải được duỗi thẳng, tì bằng mũi bàn chân.

**Đưa chân ra sau kết hợp nhún gối:** Khi thực hiện động tác đưa chân ra sau, chân đưa ra sau phải được duỗi thẳng gối, tì bằng nửa bàn chân trên.

### III. LUYỆN TẬP

#### GIÁO VIÊN CHO HỌC SINH TẬP LUYỆN VỚI NHẠC

##### 1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– *Luyện tập đồng loạt:*

- + Giáo viên cho học sinh đứng thành nhiều hàng ngang cách một sải tay và xen kẽ.
- + Giáo viên đếm nhịp cho cả lớp cùng tập: Giáo viên đếm chậm từng cử động của động tác cho học sinh tập theo.
- + Khi học sinh đã thực hiện thuần thục theo nhịp chậm, giáo viên sẽ đếm nhịp nhanh hơn theo tốc độ của kĩ thuật động tác.
- + Giáo viên cho cả lớp cùng đếm để thuộc nhịp động tác, sau đó giáo viên có thể gọi một học sinh lên thực hiện cho cả lớp xem và nhận xét, sửa sai.

– *Luyện tập theo nhóm:*

- + Giáo viên chia lớp thành các nhóm (mỗi nhóm từ 6 – 8 học sinh).
- + Các nhóm đứng thành vòng tròn hoặc hàng ngang, cùng đếm và tập luyện, giáo viên quan sát và sửa sai.
- + Giáo viên cho các nhóm thi đua với nhau, một nhóm thực hiện, các nhóm còn lại quan sát và nhận xét.

##### 2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

- + Giáo viên cho học sinh nhóm thành cặp đôi với nhau để cùng tập luyện. Hai học sinh cùng tập hoặc có thể một học sinh đếm cho bạn còn lại tập và quan sát giúp bạn sửa sai.
- + Giáo viên cho mỗi học sinh tự tập động tác, giáo viên quan sát sửa sai.

#### ❖ Trò chơi vận động bổ trợ

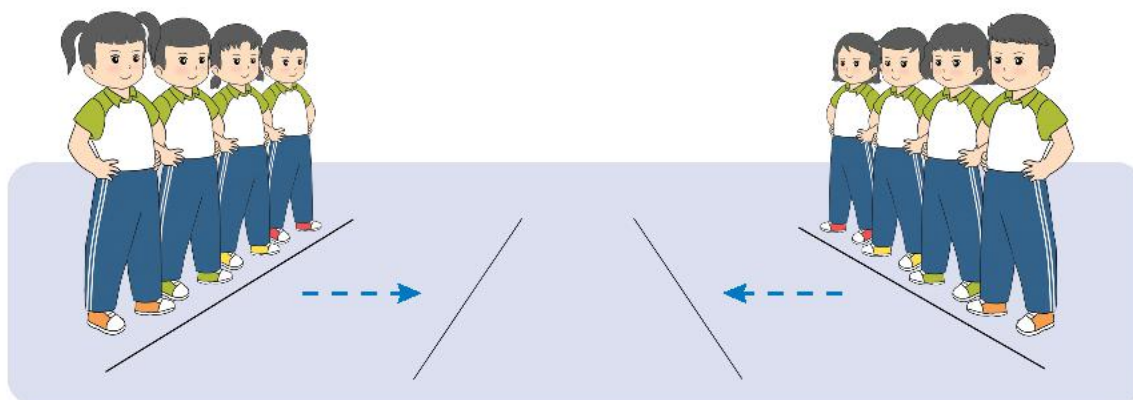
**Trò chơi: “Mắt xích bền bỉ”**

– *Mục đích:* Phát triển nhóm cơ chân, nâng cao khả năng phối hợp, sự nhanh nhẹn, khéo léo. Nâng cao năng lực làm việc nhóm và phẩm chất nhân ái.

– *Chuẩn bị:* Sân bãi sạch sẽ, bằng phẳng, không trơn trượt; phấn.

– *Cách chơi:* Giáo viên chia lớp thành các nhóm nhỏ, mỗi lượt chơi có hai nhóm đứng đối diện cách nhau 10 m, ở giữa có hai vạch đích cho mỗi nhóm. Khi có lệnh xuất phát, các thành viên trong nhóm sẽ tạo thành các mắt xích (khoác tay vào nhau) và bắt đầu bước về đích bằng động tác đặt gót ra trước. Nhóm nào mà tất cả các thành viên cùng lúc chạm chân vào vạch đích trước là thắng cuộc. Trong quá trình chơi không được buông nhau ra.





Trò chơi "Mắt xích bên bờ"

#### IV. VẬN DỤNG

Đáp án câu hỏi trong sách giáo khoa: Hình 1



# Chủ đề: BÓNG ĐÁ

## BÀI TẬP KHÔNG BÓNG

### Bài 1

## I. MỞ ĐẦU

### 1. Mục tiêu

- Phẩm chất: Nghiêm túc, tuân thủ các yêu cầu mà giáo viên đưa ra, hoàn thành các bài tập không bóng.
- Năng lực chung: Tự giác, tích cực và năng động trong tập luyện.
- Năng lực thể chất: Biết và thực hiện được bài tập sức nhanh chân và chạy nhanh về trước.

### 2. Phương tiện dạy học

- Sân bóng đá sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt (có thể luyện tập trên sân trường có kẻ vạch như sân bóng đá).
- Còi, vật làm chuẩn.

### 3. Khởi động

– **Xoay các khớp:** Giáo viên cho học sinh xếp thành các hàng ngang thực hiện động tác xoay các khớp (xoay cổ, xoay khuỷu tay, xoay vai, xoay cánh tay, xoay hông, xoay gối, xoay cổ tay – cổ chân) theo nhịp đếm.

– **Căng cơ:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng ngang cách nhau một sải tay và tổ chức cho học sinh thực hiện một số động tác căng cơ đã học theo nhịp như căng cơ toàn thân, căng cơ lườn, căng cơ bụng, căng cơ đùi, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang,...

### 4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

#### Trò chơi: “Soi gương”

– **Chuẩn bị:** Sân bãi rộng rãi, thoáng mát, không trơn trượt.

– **Cách chơi:** Giáo viên cho học sinh xếp thành các hàng ngang. Giáo viên hoặc một học sinh bất kì (có thể là lớp trưởng) thực hiện các động tác (ví dụ như giơ tay lên, đưa tay ra trước,...) để những học sinh khác làm theo. Bạn nào làm sai động tác sẽ bị loại. *Lưu ý:* vì đứng đối diện với học sinh nên động tác thực hiện sẽ bị ngược hướng trái phải, nhưng do đặc thù của trò chơi là làm giống như giáo viên, nên học sinh sẽ làm động tác cùng bên với giáo viên.



Trò chơi “Soi gương”

## II. KIẾN THỨC MỚI

### 1. Bài tập sức nhanh chân

– **TTCB:** Đứng chân trước – chân sau, thân người hơi ngả về trước, hai tay buông tự nhiên.

– **Động tác:** Giáo viên tập trung học sinh thành 3 – 4 hàng ngang, cách nhau một sải tay. Sau đó ra hiệu lệnh (bằng còi hoặc tiếng hô lớn) để học sinh thực hiện nhanh động tác chạy hất gót nhanh tại chỗ. Sau năm giây lại ra hiệu lệnh tiếp để học sinh chuyển sang động tác chạy nâng cao đùi nhanh tại chỗ. Khi có hiệu lệnh lại đổi về động tác chạy hất gót, và cứ thế tiếp tục đổi các động tác qua lại với nhau.



### 2. Chạy nhanh về trước

– **TTCB:** Đứng chân trước – chân sau, thân người hơi ngả về trước, hai tay buông tự nhiên.

– **Động tác:** Giáo viên tập trung học sinh thành một hàng dọc, sau đó ra hiệu lệnh (bằng còi hoặc tiếng hô lớn) để học sinh thực hiện động tác chạy nhanh về trước qua vạch đích định sẵn.



### ❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

+ **Làm mẫu động tác:** Giáo viên làm mẫu động tác 2 – 3 lần.

Lần 1: Thực hiện mẫu toàn động tác để học sinh có thể quan sát, nắm được biểu tượng khái quát ban đầu của động tác.

Lần 2: Thực hiện động tác kết hợp miêu tả, giải thích các bước tiến hành. Chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà học sinh có thể mắc phải khi thực hiện động tác.



Lần 3: Thực hiện lại để học sinh có thể nắm vững toàn bộ động tác. Giáo viên có thể mời một học sinh bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát và nhận xét.

**+ Một số lưu ý khi thực hiện:**

**Bài tập sức nhanh chân:** Giáo viên có thể chia thành nhiều lần thực hiện và làm từng động tác đơn trước (chẳng hạn chạy hất gót nhanh liên tục trong năm giây), sau đó thực hiện động tác nâng cao đùi, rồi mới kết hợp hai động tác với nhau.

**Chạy nhanh về trước:** Giáo viên cần phải lưu ý khoảng cách chạy về đích cho phù hợp ở từng lớp cụ thể. Đồng thời, hạn chế cho học sinh chạy liên tiếp nhau quá gần, sẽ gây tình trạng va chạm vào nhau khi thực hiện.

### III. LUYỆN TẬP

#### 1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– *Luyện tập đồng loạt:*

+ Giáo viên đóng vai trò người điều khiển và thực hiện các khẩu lệnh để học sinh thực hiện theo đồng loạt ở các bài tập sức nhanh chân.

+ Giáo viên cho mỗi học sinh tự tập động tác, giáo viên quan sát sửa sai.

– *Luyện tập theo nhóm:*

+ Giáo viên chia lớp thành các nhóm từ 8 – 10 học sinh, lần lượt học sinh thay phiên điều khiển nhóm thực hiện các động tác được học.

+ Giáo viên có thể cho các nhóm thi đua, thực hiện động tác cho các nhóm khác quan sát và nhận xét.

#### 2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh nhóm thành cặp đôi với nhau và tiến hành thực hiện động tác chạy nhanh về trước: một học sinh hô hiệu lệnh, học sinh còn lại thực hiện động tác hoặc cả hai cùng thực hiện xem ai thực hiện nhanh hơn.

+ Giáo viên cũng cho học sinh nhóm thành cặp đôi với nhau và tiến hành thực hiện bài tập sức nhanh chân: một học sinh hô hiệu lệnh, học sinh còn lại thực hiện động tác.

+ Trong quá trình luyện tập, học sinh có thể quan sát và sửa sai cho bạn cùng tập, giúp phát triển năng lực giao tiếp và tập cho học sinh biết giúp đỡ nhau.

#### ❖ Trò chơi bổ trợ

##### Trò chơi: “Đổi chỗ”

– *Mục đích:* Nâng cao khả năng nhanh nhẹn và phản xạ của học sinh.

– *Chuẩn bị:* Sân bãi sạch sẽ.

– *Cách chơi:* Giáo viên cho học sinh đứng thành vòng tròn, chọn ra hai học sinh đứng giữa vòng tròn. Khi có hiệu lệnh, một học sinh ở trong vòng tròn sẽ được chỉ định để rượt

đuổi bạn còn lại. Nếu rượt đuổi thành công thì hai học sinh sẽ đổi vai trò cho nhau. Nếu bạn bị rượt đuổi dừng lại và đứng phía trước một bạn khác trong vòng tròn, rồi hô to “Đổi chỗ!” thì học sinh đang rượt đuổi sẽ trở thành người bị rượt đuổi, học sinh đang đứng trong vòng tròn khi đó sẽ trở thành người rượt đuổi. Giáo viên lưu ý học sinh không được chạy ra khỏi vòng tròn.



Trò chơi “Đổi chỗ”

#### IV. VẬN DỤNG

Đáp án câu hỏi trong sách giáo khoa: Hình 2

*Chân trời sáng tạo*

## I. MỞ ĐẦU

### 1. Mục tiêu

- Phẩm chất: Nghiêm túc, tuân thủ các yêu cầu mà giáo viên đưa ra, hoàn thành các bài tập làm quen với bóng.
- Năng lực chung: Biết cách ứng xử trong giao tiếp. Tự giác, tích cực và năng động trong tập luyện.
- Năng lực thể chất: Biết và thực hiện được các bài tập làm quen với bóng như tiếp xúc bóng bằng đùi, tung bóng lên cao, lăn bóng trên mặt đất qua vạch kẻ sẵn, chạm bóng bằng gan bàn chân.

### 2. Phương tiện dạy học

- Sân bóng đá sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt (có thể luyện tập trên sân trường có kẻ vạch như sân bóng đá).
- Còi, vật làm chuẩn, phấn.
- Bóng cỡ nhỏ (nên chuẩn bị đầy đủ cho tất cả học sinh).

### 3. Khởi động

– **Xoay các khớp:** Giáo viên cho học sinh xếp thành các hàng ngang thực hiện động tác xoay các khớp (xoay cổ, xoay khuỷu tay, xoay vai, xoay cánh tay, xoay hông, xoay gối, xoay cổ tay – cổ chân) theo nhịp đếm.

– **Căng cơ:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng ngang cách nhau một sải tay và tổ chức cho học sinh thực hiện một số động tác căng cơ đã học theo nhịp như căng cơ toàn thân, căng cơ lườn, căng cơ bụng, căng cơ đùi, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang,...

– **Cảm giác bóng:** Giáo viên cho học sinh nhóm thành cặp đôi với nhau. Cứ hai học sinh một quả bóng, đứng quay lưng vào nhau, thực hiện chuyển quả bóng qua lại trái, phải, trên, dưới,... cho nhau.



Cảm giác bóng



#### 4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

##### Trò chơi: “Chuyển bóng nhanh”

– Chuẩn bị: Quả bóng, phấn viết, sân tập sạch sẽ.

– Cách chơi: Giáo viên chia lớp thành các nhóm, mỗi nhóm cử một em làm nhóm trưởng. Nhóm trưởng đứng về phía có rổ bóng, các thành viên còn lại xếp thành hàng dọc đứng đối diện. Khi có hiệu lệnh bắt đầu, nhóm trưởng sẽ dùng tay lăn bóng trên mặt đất chuyển đến cho bạn của mình, bạn đối diện cố gắng dùng tay giữ bóng lại, cầm bóng lên và di chuyển về cuối hàng để bạn tiếp theo thực hiện tương tự. Cứ thế cho đến hết số lượng bóng được giao hoặc tất cả các bạn trong nhóm đều có bóng. Nhóm nào hoàn thành nhanh nhất là chiến thắng.



Trò chơi “Chuyển bóng nhanh”

## II. KIẾN THỨC MỚI

### 1. Tiếp xúc bóng bằng đùi



**TTCB:** Đứng chân trước – chân sau, giữ bóng bằng hai tay ngang ngực.



**Động tác:** Khi có hiệu lệnh (bằng còi hoặc tiếng hô lớn), học sinh thả bóng, đồng thời nâng đùi chân sau lên để tiếp xúc bóng.

## 2. Tung bóng lên cao



**TTCB:** Đứng hai chân rộng bằng vai, giữ bóng bằng hai tay.



**Động tác:** Tại chỗ tung bóng bổng thẳng hướng lên cao, càng cao càng tốt.

## 3. Lăn bóng trên mặt đất qua vạch kẻ sân



**TTCB:** Đứng hai chân rộng bằng vai, giữ bóng bằng hai tay.



**Động tác:** Lăn bóng qua vạch kẻ sân.

## 4. Chạm bóng bằng gan bàn chân



**TTCB:** Đứng hai tay buông tự nhiên, mắt nhìn xuống bóng.



**Động tác:** Chạm bóng bằng gan bàn chân.

### ❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

+ **Làm mẫu động tác:** Giáo viên làm mẫu động tác 2 – 3 lần.

Lần 1: Thực hiện mẫu toàn động tác để học sinh có thể quan sát, nắm được biểu tượng khái quát ban đầu của động tác.

Lần 2: Thực hiện động tác kết hợp miêu tả, giải thích các bước tiến hành. Chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà học sinh có thể mắc phải khi thực hiện động tác.

Lần 3: Thực hiện để học sinh có thể nắm vững toàn bộ động tác. Giáo viên có thể mời một học sinh bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát và nhận xét.

+ **Một số lưu ý khi thực hiện:**

**Tiếp xúc bóng bằng đùi:** Do học sinh chưa có thói quen dùng đùi tiếp xúc bóng, vì vậy giáo viên nên cho học sinh tập động tác nâng đùi trước, sau đó mới sử dụng đến động tác thả bóng.

**Tung bóng lên cao:** Do học sinh lớp 2 vẫn chưa có khả năng bắt bóng trên không nên giáo viên chỉ tổ chức cho mỗi học sinh tự tung bóng lên cao, đồng thời giới hạn số lượng học sinh thực hiện để tránh tình trạng bóng rơi đập trúng các bạn khác. Giáo viên có thể chia lớp thành hai nhóm, đứng cách nhau 10 m, khi nhóm này tung bóng xong thì nhóm kia chạy đến lấy quả bóng về vị trí của mình rồi thực hiện tương tự.

**Lăn bóng trên mặt đất qua vạch kẻ sẵn:** Ban đầu có thể để khoảng cách ngắn từ 3 – 5 m, sau đó từ từ tăng khoảng cách lên xa hơn.

## III. LUYỆN TẬP

### 1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– *Luyện tập đồng loạt:*

+ Giáo viên đóng vai trò người điều khiển và thực hiện các khẩu lệnh để học sinh thực hiện theo đồng loạt bài tung bóng lên cao.

+ Cần lưu ý cách sắp xếp hàng và vị trí đứng để khi bóng rơi xuống không trúng các bạn khác.

– *Luyện tập theo nhóm:*

+ Giáo viên chia lớp thành các nhóm từ 8 – 10 học sinh, lần lượt các học sinh thay phiên nhau điều khiển nhóm thực hiện các động tác được học như bài tập tiếp xúc bóng bằng đùi, chạm bóng bằng gan bàn chân.

+ Giáo viên có thể cho các nhóm thi đua, thực hiện động tác cho các nhóm khác quan sát, nhận xét và đề xuất phương án sửa lỗi sai.

### 2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh nhóm thành cặp đôi với nhau và tiến hành thực hiện bài lăn bóng trên mặt đất qua vạch kẻ sẵn, một bạn lăn bóng, một bạn dùng tay giữ bóng.



+ Bài tập tiếp xúc bóng bằng đùi có thể thực hiện cá nhân, với mỗi học sinh một quả bóng để thực hiện.

+ Trong quá trình luyện tập, học sinh có thể quan sát và sửa sai cho bạn cùng tập, giúp phát triển năng lực giao tiếp và tập cho học sinh biết giúp đỡ nhau trong quá trình luyện tập.

### ❖ Trò chơi vận động bổ trợ

#### **Trò chơi: “Lấy kho báu”**

– *Mục đích:* Nâng cao sự khéo léo, tính linh hoạt và phối hợp vận động.

– *Chuẩn bị:* Sân bãi phù hợp, còi, quả bóng, phần.

– *Cách chơi:* Giáo viên chia học sinh thành các nhóm hai người. Mỗi nhóm cử ra một người đứng ở khu vực “kho báu” – các quả bóng được đặt giữa sân, bạn còn lại đứng sau vạch giới hạn của nhóm mình. Khi có hiệu lệnh, các học sinh ở khu vực “kho báu” sẽ lấy một quả bóng và lăn về cho đồng đội của mình, đồng đội giữ bóng bằng tay và bỏ bóng vào rổ. Cứ thế thực hiện cho đến hết bóng. Nhóm nào có nhiều “kho báu” nhất là nhóm chiến thắng.



Trò chơi “Lấy kho báu”

## IV. VẬN DỤNG

Đáp án câu hỏi trong sách giáo khoa: Hình 2

## I. MỞ ĐẦU

### 1. Mục tiêu

- **Phẩm chất:** Nghiêm túc, tuân thủ các yêu cầu mà giáo viên đưa ra, làm việc theo nhóm và tập thể dưới sự hướng dẫn của giáo viên.
- **Năng lực chung:** Biết cách ứng xử trong giao tiếp. Tự giác, tích cực và năng động trong tập luyện và hoạt động tập thể.
- **Năng lực thể chất:** Biết và thực hiện được bài tập đá bóng như tại chỗ và di chuyển đá bóng cố định qua vạch kẻ sẵn, di chuyển vòng vật chuẩn và đá bóng cố định vào cầu môn.

### 2. Phương tiện dạy học

- Sân bóng đá sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt (có thể luyện tập trên sân trường có kẻ vạch như sân bóng đá).
- Còi, vật làm chuẩn, phấn.
- Bóng cỡ nhỏ (nên chuẩn bị đầy đủ cho tất cả học sinh).

### 3. Khởi động

– **Xoay các khớp:** Giáo viên cho học sinh xếp thành các hàng ngang thực hiện động tác xoay các khớp (xoay cổ, xoay khuỷu tay, xoay vai, xoay cánh tay, xoay hông, xoay gối, xoay cổ tay – cổ chân) theo nhịp đếm.

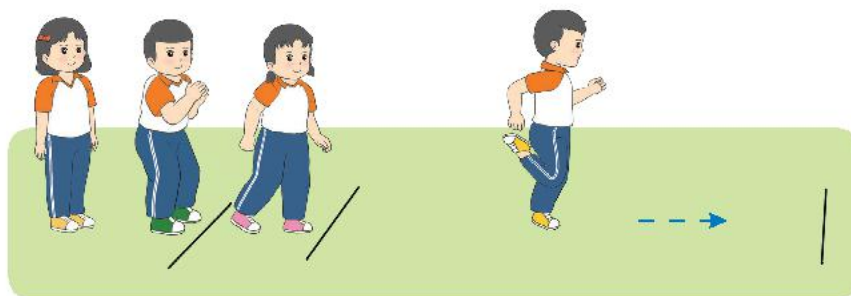
– **Căng cơ:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng ngang cách nhau một sải tay và tổ chức cho học sinh thực hiện một số động tác căng cơ đã học theo nhịp như căng cơ toàn thân, căng cơ lưng, căng cơ bụng, căng cơ đùi, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang,...

### 4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

#### Trò chơi: “Chạy hất gót nhanh về đích”

– **Chuẩn bị:** Còi, phấn, sân bãi sạch sẽ và không trơn trượt.

– **Cách chơi:** Giáo viên chia lớp thành từng nhóm nhỏ (5 – 8 học sinh). Sau khi có hiệu lệnh của giáo viên (có thể là tiếng còi hoặc tiếng hô lớn), từng học sinh ở mỗi nhóm thực hiện động tác hất gót di chuyển từ vạch xuất phát đến vạch đích đã định sẵn. Nhóm nào có học sinh cuối cùng về trước là thắng cuộc.



Trò chơi “Chạy hất gót nhanh về đích”

## II. KIẾN THỨC MỚI

### 1. Tại chỗ đá bóng cố định qua vạch kẻ sẵn



**TTCB:** Đứng chân trước – chân sau, chân trước đặt ngang gần với bóng, hai tay buông tự nhiên, mắt nhìn xuống bóng.



**Động tác:** Chân sau thực hiện đá bóng qua vạch kẻ sẵn.

### 2. Di chuyển đá bóng cố định qua vạch kẻ sẵn



Di chuyển đá bóng cố định qua vạch kẻ sẵn

- TTCB: Đứng chân trước – chân sau, hai tay buông tự nhiên.
- Động tác: Từ vạch xuất phát, học sinh di chuyển nhanh đến điểm đặt bóng và thực hiện đá bóng, sao cho bóng qua vạch kẻ sẵn.



### 3. Di chuyển vòng vật chuẩn và đá bóng cố định vào cầu môn



*Di chuyển vòng vật chuẩn và đá bóng cố định vào cầu môn*

- TTCB: Đứng chân trước – chân sau, hai tay buông tự nhiên.
- Động tác: Từ vạch xuất phát, học sinh di chuyển vòng vật chuẩn đến điểm đặt bóng và đá bóng, cố gắng đá bóng vào cầu môn.

#### ❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

+ **Làm mẫu động tác:** Giáo viên làm mẫu động tác 2 – 3 lần.

Lần 1: Thực hiện mẫu toàn động tác để học sinh có thể quan sát, nắm được biểu tượng khái quát ban đầu của động tác.

Lần 2: Thực hiện động tác kết hợp miêu tả, giải thích các bước tiến hành. Chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà học sinh có thể mắc phải khi thực hiện động tác.

Lần 3: Thực hiện lại để học sinh có thể nắm vững toàn bộ động tác. Giáo viên có thể mời một học sinh bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát và nhận xét.

#### + Một số lưu ý khi thực hiện:

Giáo viên cần nhắc nhở học sinh không nên đùa giỡn khi thực hiện các nội dung đá bóng để tránh các chấn thương ngoài tầm kiểm soát.

Quả bóng đá nên bơm mềm để học sinh có thể dễ dàng thực hiện động tác hơn.

### III. LUYỆN TẬP

#### 1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– *Luyện tập đồng loạt:*

+ Giáo viên đóng vai trò người điều khiển và thực hiện các khẩu lệnh để học sinh thực hiện theo đồng loạt ở các bài tập di chuyển đá bóng cố định qua vạch kẻ sẵn.

+ Bên cạnh đó, giáo viên cũng có thể mời 1 – 2 học sinh lên thực hiện cho cả lớp quan sát và sửa lỗi sai.

– *Luyện tập theo nhóm:*

+ Giáo viên chia lớp thành các nhóm từ 8 – 10 học sinh, lần lượt học sinh thay phiên điều khiển nhóm thực hiện các bài tập di chuyển vòng vật chuẩn và đá bóng cố định vào cầu môn.

+ Giáo viên có thể cho các nhóm thi đua, thực hiện động tác cho các nhóm khác quan sát, nhận xét và đề xuất phương án sửa lỗi sai.

## 2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho từng học sinh tiến hành thực hiện bài tập đá bóng cố định qua vạch kẻ sẵn.

+ Trong quá trình luyện tập, học sinh khác có thể quan sát và sửa sai cho bạn cùng tập, giúp phát triển năng lực giao tiếp và tập cho học sinh biết giúp đỡ nhau trong quá trình luyện tập.

### ❖ Trò chơi bổ trợ

#### Trò chơi: “Đá bóng vượt vạch đích”

– *Mục đích:* Nâng cao khả năng đá bóng, tăng sự chính xác và sức mạnh của chân.

– *Chuẩn bị:* Sân bãi sạch sẽ, còi, bóng, phấn.

– *Cách chơi:* Giáo viên chia học sinh thành hai nhóm xếp thành hàng dọc. Khi nghe hiệu lệnh, học sinh đầu hàng sẽ thực hiện động tác đá bóng tại chỗ. Sau 2 – 3 phút, nhóm nào có số bóng đá qua vạch đích nhiều nhất là chiến thắng. Giáo viên có thể kéo dài khoảng cách của hai vật làm chuẩn từ 8 – 20 m để tăng độ khó của trò chơi. Cũng có thể cho học sinh thực hiện di chuyển đến vị trí đặt bóng rồi đá bóng qua vạch đích để ôn lại các động tác cũ.



Trò chơi “Đá bóng vượt vạch đích”

## IV. VẬN DỤNG

Giáo viên hướng dẫn học sinh luyện tập động tác di chuyển đá bóng để bóng đi xa hơn. Ngoài ra, giáo viên có thể hướng dẫn các em luyện tập đá bóng cùng nhau sau giờ tan học hoặc cuối tuần.

## I. MỞ ĐẦU

### 1. Mục tiêu

- Phẩm chất: Nghiêm túc, tuân thủ các yêu cầu mà giáo viên đưa ra, làm việc theo nhóm và tập thể dưới sự hướng dẫn của giáo viên.
- Năng lực chung: Có ý thức kỉ luật, đoàn kết, hỗ trợ lẫn nhau trong tập luyện.
- Năng lực thể chất: Biết và thực hiện được các bài tập dẫn bóng như dẫn bóng qua vạch kẻ sẵn, dẫn bóng chậm – dừng bóng theo hiệu lệnh, dẫn bóng luồn qua hai vật chuẩn.

### 2. Phương tiện dạy học

- Sân bóng đá sạch sẽ và không ẩm ướt hay trơn trượt (có thể luyện tập trên sân trường có kẻ vạch như sân bóng đá và hai cầu môn).
- Còi, vật làm chuẩn, phấn.
- Bóng cỡ nhỏ (nên chuẩn bị đầy đủ cho tất cả học sinh).

### 3. Khởi động

– **Xoay các khớp:** Giáo viên cho học sinh xếp thành các hàng ngang thực hiện động tác xoay các khớp (xoay cổ, xoay khuỷu tay, xoay vai, xoay cánh tay, xoay hông, xoay gối, xoay cổ tay – cổ chân) theo nhịp đếm.

– **Căng cơ:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng ngang cách nhau một sải tay và tổ chức cho học sinh thực hiện một số động tác căng cơ đã học theo nhịp như căng cơ toàn thân, căng cơ lườn, căng cơ bụng, căng cơ đùi, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang,...

### 4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

**Trò chơi: “Giao thông đường bộ”**

– **Chuẩn bị:** Sân bãi sạch sẽ, thoáng mát.

– **Cách chơi:** Giáo viên cho học sinh xếp thành vòng tròn. Giáo viên đứng chính giữa và hô các hiệu lệnh như:

- + “Đèn xanh!": học sinh chạy nhanh theo vòng tròn.
- + “Đèn vàng!": học sinh chạy chậm lại.
- + “Đèn đỏ!": học sinh dừng lại.





Trò chơi "Giao thông đường bộ"

## II. KIẾN THỨC MỚI

### 1. Dẫn bóng qua vạch kẻ sân

– **TTCB:** Đứng chân trước – chân sau, thân người hơi ngả về trước, hai tay buông tự nhiên, mắt nhìn xuống bóng.

– **Động tác:** Học sinh đứng sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh của giáo viên (có thể là tiếng còi hoặc tiếng hô lớn), học sinh dẫn bóng thẳng về trước qua vạch kẻ sân.



### 2. Dẫn bóng chậm – dừng bóng theo hiệu lệnh

– **TTCB:** Đứng chân trước – chân sau, thân người hơi ngả về trước, hai tay buông tự nhiên, mắt nhìn xuống bóng.

– **Động tác:** Khi giáo viên hô "Dẫn!", học sinh sẽ thực hiện dẫn bóng chậm về phía trước. Khi có hiệu lệnh "Dừng!", học sinh sẽ dùng chân giữ bóng lại và đứng yên tại chỗ chờ hiệu lệnh tiếp theo.



Dẫn bóng chậm – dừng bóng theo hiệu lệnh

### 3. Dẫn bóng luôn qua hai vật chuẩn

– **TTCB:** Đứng chân trước – chân sau, thân người hơi ngả về trước, hai tay buông tự nhiên, mắt nhìn xuống bóng.

– **Động tác:** Học sinh đứng sau vạch xuất phát. Khi nghe hiệu lệnh của giáo viên (có thể là tiếng còi hoặc tiếng hô lớn), học sinh dẫn bóng vòng qua hai vật chuẩn định sẵn đến vạch đích.



*Dẫn bóng luôn qua hai vật chuẩn*

#### ❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

+ **Làm mẫu động tác:** Giáo viên làm mẫu động tác 2 – 3 lần.

Lần 1: Thực hiện mẫu toàn động tác để học sinh có thể quan sát, nắm được biểu tượng khái quát ban đầu của động tác.

Lần 2: Thực hiện động tác kết hợp miêu tả, giải thích các bước tiến hành. Chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà học sinh có thể mắc phải khi thực hiện động tác.

Lần 3: Thực hiện lại để học sinh có thể nắm vững toàn bộ động tác. Giáo viên có thể mời một học sinh bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát và nhận xét.

#### + Một số lưu ý khi thực hiện:

Giáo viên cần định hướng vị trí chính xác, khoảng cách ngắn và số lần lặp lại ít ở các nội dung dẫn bóng, nếu không sẽ dẫn đến sự nhàm chán khi thực hiện.

Giáo viên có thể lồng ghép các nội dung tập luyện vào các trò chơi bổ trợ kiến thức để đạt hiệu quả cao hơn.

## III. LUYỆN TẬP

### 1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– **Luyện tập đồng loạt:**

+ Giáo viên đóng vai trò người điều khiển và thực hiện các khẩu lệnh để học sinh thực hiện bài tập dẫn bóng qua vạch kẻ sẵn.

+ Bên cạnh đó, giáo viên cũng có thể mời 1 – 2 học sinh lên thực hiện cho cả lớp quan sát và sửa lỗi sai.

– *Luyện tập theo nhóm:*

+ Giáo viên chia lớp thành các nhóm từ 8 – 10 học sinh, lần lượt học sinh thay phiên điều khiển nhóm thực hiện các bài tập dẫn bóng.

## 2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh nhóm thành từng cặp với nhau và tiến hành thực hiện bài dẫn bóng qua hai vật chuẩn và bài tập dẫn bóng chậm – dừng bóng theo hiệu lệnh: một học sinh hô và học sinh còn lại thực hiện động tác hoặc cả hai cùng thực hiện xem ai thực hiện tốt hơn.

+ Trong quá trình luyện tập, học sinh có thể quan sát và sửa sai cho bạn cùng tập, giúp phát triển năng lực giao tiếp và tập cho học sinh biết giúp đỡ nhau trong quá trình luyện tập.

### ❖ Trò chơi vận động bổ trợ

#### Trò chơi: “Dẫn bóng về đích”

– *Mục đích:* Nâng cao sự khéo léo, tính linh hoạt và phối hợp vận động.

– *Chuẩn bị:* Quả bóng, còi, đồng hồ bấm giây, phấn, sân bãi sạch sẽ và không trơn trượt.

– *Cách chơi:* Giáo viên chia học sinh thành các nhóm, mỗi nhóm từ 8 – 10 học sinh để tránh tình trạng va chạm vào nhau khi chơi. Mỗi lượt một nhóm sẽ thực hiện. Nhóm thực hiện tập hợp hàng ngang đứng sau vạch xuất phát, mỗi em một quả bóng. Khi nghe hiệu lệnh của giáo viên, tất cả học sinh thực hiện dẫn bóng thẳng hướng về phía vạch đích. Thời gian nhóm thực hiện được tính từ lúc khi có hiệu lệnh cho đến khi học sinh cuối cùng của nhóm dẫn bóng về vạch đích. Nhóm nào hoàn thành nhanh nhất là thắng cuộc.



Trò chơi “Dẫn bóng về đích”

## IV. VẬN DỤNG

*Đáp án câu hỏi trong sách giáo khoa: Một số bài tập dẫn bóng: dẫn bóng qua vạch kẻ sẵn, dẫn bóng chậm – dừng bóng theo hiệu lệnh, dẫn bóng luân qua hai vật chuẩn.*



# MỤC LỤC

|                                                                         |           |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Lời nói đầu                                                             | 3         |
| <b>Phần một. GIỚI THIỆU CHUNG VỀ MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT Ở LỚP 2</b>      | <b>5</b>  |
| <b>I. Mục tiêu – Yêu cầu cần đạt môn Giáo dục thể chất cấp Tiểu học</b> | <b>5</b>  |
| 1. Mục tiêu                                                             | 5         |
| 2. Yêu cầu cần đạt                                                      | 5         |
| <b>II. Giới thiệu sách giáo viên Giáo dục thể chất 2</b>                | <b>6</b>  |
| 1. Quan điểm biên soạn                                                  | 6         |
| 2. Giới thiệu một số hình thức tổ chức dạy học                          | 7         |
| 3. Đánh giá kết quả giáo dục                                            | 9         |
| 4. Cấu trúc bài học                                                     | 13        |
| <b>III. Vệ sinh cá nhân, đảm bảo an toàn trong tập luyện</b>            | <b>13</b> |
| 1. Vai trò và tầm quan trọng                                            | 13        |
| 2. Yêu cầu vệ sinh cá nhân                                              | 14        |
| 3. Yêu cầu về đảm bảo an toàn trong tập luyện                           | 14        |
| <b>IV. Gợi ý kế hoạch dạy học các chủ đề</b>                            | <b>15</b> |
| <b>Phần hai. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN</b>                                        | <b>17</b> |
| <b>Chủ đề: ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ</b>                                         | <b>17</b> |
| Bài 1. Chuyển đội hình hàng dọc, hàng ngang thành đội hình vòng tròn    | 17        |
| Bài 2. Chuyển đội hình vòng tròn thành đội hình hàng dọc, hàng ngang    | 22        |
| Bài 3. Giậm chân tại chỗ, đứng lại                                      | 26        |
| <b>Chủ đề: BÀI TẬP THỂ DỤC</b>                                          | <b>30</b> |
| Bài 1. Động tác vươn thở và động tác tay                                | 30        |
| Bài 2. Động tác chân và động tác lườn                                   | 34        |
| Bài 3. Động tác bụng và động tác toàn thân                              | 38        |
| Bài 4. Động tác nhảy và động tác điều hoà                               | 42        |

|                                                  |           |
|--------------------------------------------------|-----------|
| <b>Chủ đề: TƯ THẾ VÀ KĨ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN</b> | <b>46</b> |
| Bài 1. Đi theo hướng thẳng                       | 46        |
| Bài 2. Đi thay đổi hướng                         | 51        |
| Bài 3. Chạy theo hướng thẳng                     | 56        |
| Bài 4. Chạy thay đổi hướng                       | 61        |
| Bài 5. Các động tác ngồi cơ bản                  | 67        |
| Bài 6. Các động tác quỳ cơ bản                   | 71        |
| <b>Phần ba. THỂ THAO TỰ CHỌN</b>                 | <b>75</b> |
| <b>Chủ đề: THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU</b>                 | <b>75</b> |
| Bài 1. Các tư thế đầu cổ kết hợp chân cơ bản     | 75        |
| Bài 2. Các tư thế tay kết hợp chân cơ bản        | 79        |
| Bài 3. Các tư thế của thân kết hợp nhún gối      | 83        |
| Bài 4. Các tư thế của chân kết hợp nhún gối      | 88        |
| <b>Chủ đề: BÓNG ĐÁ</b>                           | <b>93</b> |
| Bài 1. Bài tập không bóng                        | 93        |
| Bài 2. Làm quen với bóng                         | 97        |
| Bài 3. Đá bóng                                   | 102       |
| Bài 4. Dẫn bóng                                  | 106       |



HUÂN CHƯƠNG HỒ CHÍ MINH



## BỘ SÁCH GIÁO VIÊN LỚP 2 – CHÂN TRỜI SÁNG TẠO

1. TIẾNG VIỆT 2 – TẬP MỘT  
Sách giáo viên
2. TIẾNG VIỆT 2 – TẬP HAI  
Sách giáo viên
3. TOÁN 2  
Sách giáo viên
4. TỰ NHIÊN VÀ XÃ HỘI 2  
Sách giáo viên
5. ĐẠO ĐỨC 2  
Sách giáo viên
6. ÂM NHẠC 2  
Sách giáo viên
7. MĨ THUẬT 2  
Sách giáo viên
8. HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM 2  
Sách giáo viên
9. GIÁO DỤC THỂ CHẤT 2  
Sách giáo viên

### Các đơn vị đầu mối phát hành

- **Miền Bắc:** CTCP Đầu tư và Phát triển Giáo dục Hà Nội  
CTCP Sách và Thiết bị Giáo dục miền Bắc
  - **Miền Trung:** CTCP Đầu tư và Phát triển Giáo dục Đà Nẵng  
CTCP Sách và Thiết bị Giáo dục miền Trung
  - **Miền Nam:** CTCP Đầu tư và Phát triển Giáo dục Phương Nam  
CTCP Sách và Thiết bị Giáo dục miền Nam
  - **Cửu Long:** CTCP Sách và Thiết bị Giáo dục Cửu Long
- Sách điện tử:** <http://hanhtrangso.nxbgd.vn>

Kích hoạt để mở học liệu điện tử: Cào lớp nhũ trên tem để nhận mã số. Truy cập <http://hanhtrangso.nxbgd.vn> và nhập mã số tại biểu tượng chia khoá.



ISBN 978-604-0-25600-3



**Giá: 29.000 đ**