



ĐẶNG NGỌC QUANG (Tổng Chủ biên kiêm Chủ biên)
NGUYỄN CÔNG TRƯỜNG

Giáo dục thể chất

1

SÁCH GIÁO VIÊN



NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

ĐẶNG NGỌC QUANG (Tổng Chủ biên kiêm Chủ biên)
NGUYỄN CÔNG TRƯỜNG

Giáo dục thể chất

(Tái bản lần thứ nhất)

1

SÁCH GIÁO VIÊN

Cánh Diều

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM



Blogtailieu.com

Chia sẻ tài liệu, sách giáo khoa, sách bài tập, sách giáo viên, giáo trình, tài liệu hay, kiến thức trọng tâm, tài liệu miễn phí, giáo án, đề thi, bài kiểm tra các khối lớp

website: <https://blogtailieu.com>

Page: <https://facebook.com/blogtailieu>

Group: <https://www.facebook.com/groups/Blogtailieu/>

Hãy để lại bình luận của bạn ở mỗi bài viết để đóng góp, góp ý mình sẽ hoàn thiện, cũng như giúp mình có động lực tiếp tục chia sẻ những tài liệu hay, bổ ích.

Trong quá trình chia sẻ có thể còn nhiều thiếu sót, các bạn đừng ngần ngại bày tỏ cũng như nhắn về cho trang web, để bản thân tác giả, ban biên tập, kĩ thuật hỗ trợ sớm nhất.

LỜI NÓI ĐẦU

Cuốn *Giáo dục thể chất 1 – Sách giáo viên* là tài liệu hướng dẫn giáo viên dạy học theo sách giáo khoa *Giáo dục thể chất 1* nhằm thực hiện tốt Chương trình giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất được Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành năm 2018. Sách cũng giúp cán bộ quản lý giáo dục cấp tiểu học nắm được những mục tiêu, yêu cầu cần đạt, các bước tiến hành một bài giảng và các phương pháp được sử dụng khi đánh giá giờ dạy của giáo viên và mức độ tiếp thu kiến thức và hình thành kỹ năng của học sinh.

Nội dung cuốn sách gồm hai phần chính:

Phần một. NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG

Phần này giới thiệu khái quát về Chương trình giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất để các giáo viên hiểu được đặc điểm của môn học, mục tiêu của chương trình, các yêu cầu cần đạt về phẩm chất chủ yếu và năng lực chung, các nội dung được thể hiện, các phương pháp giảng dạy, cách đánh giá,...

Phần hai. HƯỚNG DẪN CỤ THỂ

Phần này hướng dẫn chi tiết theo mạch nội dung của ba chủ đề, đó là: Đội hình đội ngũ; Bài tập thể dục; Tư thế và kỹ năng vận động cơ bản và phần Thể thao tự chọn. Trong đó, các tác giả tập trung phân tích kỹ vào mục *II. Nội dung và phương pháp giảng dạy*. Việc phân tiết các chủ đề tùy thuộc vào từng địa phương, từng trường. Cuối phần hai có hướng dẫn nội dung kiểm tra, đánh giá và gợi ý các bước cho một giáo án mẫu của một tiết dạy. Tuy nhiên, tùy theo điều kiện cụ thể của từng vùng, miền, của từng địa phương, từng trường, giáo viên cần sử dụng linh hoạt các phương pháp và hình thức tổ chức dạy học 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, sử dụng bài hát hoặc bản nhạc để giờ giáo dục thể chất luôn vui tươi, tăng hứng thú học tập cho học sinh. Đó chính là thành công của người thầy.

Mặc dù các tác giả đã rất cố gắng, nhưng trong quá trình biên soạn sách khó tránh khỏi những hạn chế, thiếu sót. Chúng tôi rất mong được các đồng nghiệp tiếp tục góp ý để nội dung cuốn sách ngày càng hoàn thiện hơn trong những lần tái bản.

CÁC TÁC GIẢ

Phần một

NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG

I. GIỚI THIỆU KHÁI QUÁT VỀ CHƯƠNG TRÌNH MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT

1. Đặc điểm của môn học

Giáo dục thể chất (GDTC) là môn học bắt buộc, được thực hiện từ lớp 1 đến lớp 12.

Môn GDTC góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục phát triển phẩm chất và năng lực của học sinh (HS), trọng tâm là: trang bị cho HS kiến thức và kỹ năng chăm sóc sức khỏe; kiến thức và kỹ năng vận động; hình thành thói quen tập luyện, khả năng lựa chọn môn thể thao phù hợp để luyện tập nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực và tố chất vận động; trên cơ sở đó giúp HS có ý thức, trách nhiệm đối với sức khỏe của bản thân, gia đình và cộng đồng, thích ứng với các điều kiện sống, sống vui vẻ, hoà đồng với mọi người.

Nội dung chủ yếu của môn GDTC là rèn luyện kỹ năng vận động và phát triển tố chất thể lực cho HS và được phân chia thành các giai đoạn phù hợp với từng độ tuổi.

2. Quan điểm xây dựng chương trình môn học

Xuất phát từ đặc trưng của môn học, một số quan điểm sau được nhấn mạnh trong xây dựng chương trình:

– Chương trình môn GDTC được xây dựng dựa trên nền tảng lý luận và thực tiễn, cập nhật thành tựu của khoa học thể dục thể thao (TDTT) và khoa học sư phạm hiện đại, trong đó có các kết quả nghiên cứu về giáo dục học, tâm lý học, sinh lý học, phương pháp GDTC và huấn luyện thể thao; kinh nghiệm xây dựng Chương trình môn GDTC của Việt Nam và các nước có nền giáo dục tiên tiến; kết quả phân tích thực tiễn giáo dục, điều kiện kinh tế – xã hội Việt Nam và sự đa dạng của HS.

– Chương trình môn GDTC bảo đảm phù hợp với tâm – sinh lý lứa tuổi và quy luật phát triển thể chất của HS; phát huy tính chủ động và tiềm năng của mỗi HS

thông qua các phương pháp, hình thức tổ chức giáo dục; vận dụng các phương pháp kiểm tra, đánh giá phù hợp với đặc điểm của môn học, hỗ trợ việc hình thành, phát triển phẩm chất, năng lực ở HS.

– Chương trình môn GDTC có tính mở, tạo điều kiện để HS được lựa chọn các hoạt động phù hợp với thể lực, nguyện vọng của bản thân và khả năng tổ chức của nhà trường; đồng thời tạo điều kiện để nhà trường xây dựng kế hoạch giáo dục phù hợp với điều kiện thực tế và đặc điểm của mỗi địa phương.

3. Mục tiêu của chương trình đối với cấp tiểu học

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

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

a) Yêu cầu cần đạt về phẩm chất chủ yếu

Môn GDTC là một trong những môn học trực tiếp hình thành và phát triển ở HS các phẩm chất chủ yếu (yêu nước, nhân ái, chăm chỉ, trung thực, trách nhiệm).

Các phẩm chất này được môn GDTC hình thành và phát triển cho HS chủ yếu thông qua các nội dung của môn học và những hình thức tổ chức sinh động trong các chủ đề học tập.

b) Yêu cầu cần đạt về năng lực chung

– *Năng lực tự chủ và tự học*: Thông qua vận động cơ bản và các hình thức hoạt động TDTT, HS biết tự tìm kiếm, đánh giá và lựa chọn nguồn tư liệu, thông tin phù hợp với các mục đích, nhiệm vụ học tập của mình; biết lưu trữ và xử lý thông tin một cách hợp lý.

– *Năng lực giao tiếp và hợp tác*: Môn GDTC tạo cơ hội cho HS thường xuyên được trao đổi, trình bày, chia sẻ và phối hợp thực hiện ý tưởng trong các bài thực hành, các trò chơi, các hoạt động thi đấu có tính đồng đội. Từ đó, HS được hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác,...

– *Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo*: GDTC luôn đề cao vai trò của HS với tư cách là người học tích cực, chủ động, không chỉ trong hoạt động tiếp nhận

kiến thức mà còn trong việc tiến hành tập luyện sao cho hình thành kỹ năng vận động một cách hiệu quả nhất.

c) Yêu cầu cần đạt về năng lực đặc thù và đóng góp của môn học trong việc hình thành, phát triển các năng lực đặc thù cho học sinh

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

Yêu cầu cần đạt về năng lực thể chất được thể hiện trong bảng sau:

Chăm sóc sức khỏe	Vận động cơ bản	Hoạt động TDTT
Biết và bước đầu thực hiện được vệ sinh cá nhân, vệ sinh chung và vệ sinh trong tập luyện TDTT.	Nhận biết được các vận động cơ bản trong chương trình môn học.	Nhận biết được vai trò của hoạt động TDTT đối với cơ thể.
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.	Thực hiện được các kỹ năng vận động cơ bản.	Thực hiện được kỹ thuật cơ bản của một số nội dung thể thao phù hợp với bản thân.
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.	Có ý thức thường xuyên vận động để phát triển các tố chất thể lực.	Tự giác, tích cực trong tập luyện TDTT.

5. Nội dung khái quát của môn Giáo dục thể chất lớp 1

Kiến thức chung	Vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ tập luyện.
Vận động cơ bản	<i>Đội hình đội ngũ (ĐHĐN)</i> – Tư thế đứng nghiêm, đứng nghỉ, tập hợp đội hình hàng dọc, hàng ngang, dóng hàng, điểm số, dàn hàng ngang, dồn hàng ngang. – Động tác quay các hướng. – Trò chơi rèn luyện ĐHĐN.

	<i>Bài tập thể dục</i> – Các động tác thể dục phù hợp với đặc điểm lứa tuổi. – Trò chơi bổ trợ khéo léo.
	<i>Tư thế và kỹ năng vận động cơ bản</i> – Các tư thế hoạt động vận động cơ bản của đầu, cổ, tay, chân. – Các hoạt động vận động phối hợp của cơ thể. – Trò chơi rèn luyện kỹ năng vận động và phản xạ.
Thể thao tự chọn	– Tập luyện một trong các nội dung thể thao phù hợp với đặc điểm lứa tuổi. – Trò chơi vận động bổ trợ môn thể thao ưa thích.

6. Phương pháp giáo dục

a) Định hướng phương pháp hình thành, phát triển phẩm chất chủ yếu và năng lực chung

– Phương pháp hình thành, phát triển phẩm chất chủ yếu

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

– Phương pháp hình thành, phát triển năng lực chung

+ Đối với năng lực tự chủ và tự học: Trong dạy học môn GDTC, GV tổ chức cho HS thực hiện các hoạt động tìm tòi, khám phá, tra cứu thông tin, lập kế hoạch và thực hiện các bài tập thực hành, từ đó hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học cho HS.

+ Đối với năng lực giao tiếp và hợp tác: Môn GDTC tạo cơ hội cho HS thường xuyên được trao đổi, trình bày, chia sẻ và phối hợp thực hiện ý tưởng trong các bài thực hành, các trò chơi, các hoạt động thi đấu có tính đồng đội. Từ đó, HS được hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác.

+ Đối với năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu và vận dụng linh hoạt các phương pháp tập luyện, GV tạo

cơ hội cho HS 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.

b) Định hướng phương pháp hình thành, phát triển năng lực thể chất

– *Hình thành, phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe*: GV nên tạo cơ hội cho HS huy động những hiểu biết, kinh nghiệm sẵn có để hình thành ý thức và kiến thức về chăm sóc sức khỏe; đồng thời tăng cường giao nhiệm vụ ở nhà, phối hợp với cha mẹ HS giúp đỡ các em thực hiện nền nếp giữ gìn vệ sinh, chăm sóc sức khỏe bản thân.

– *Hình thành, phát triển năng lực vận động cơ bản*: GV nên khai thác ưu thế của GDTC là một loại hình giáo dục mà nội dung chuyên biệt là dạy học vận động (động tác) và sự phát triển có chủ định các tố chất vận động của con người. Các giai đoạn dạy học động tác nhằm hình thành ở HS kĩ năng vận động, khả năng vận dụng vào thực tế. Việc tổ chức các hoạt động vận động (bài tập và trò chơi vận động,...) giúp cho HS hình thành và phát triển được các tố chất thể lực cơ bản như: nhanh, mạnh, bền, khéo léo, mềm dẻo,... cũng như khả năng thích ứng của cơ thể và trí nhớ vận động.

– *Hình thành, phát triển năng lực hoạt động TDTT*: GV nên vận dụng nguyên tắc giáo dục cá biệt, quan tâm phát hiện và hướng dẫn HS tập luyện các môn TDTT phù hợp với sở thích, sở trường; tạo cơ hội cho HS được quan sát và tham gia các trò chơi, các hoạt động cổ vũ và thi đấu thể thao, từ đó khơi dậy niềm đam mê hoạt động TDTT, khả năng hoạt động TDTT, phát triển khả năng trình diễn và thi đấu.

7. Các hình thức đánh giá kết quả giáo dục

a) Đánh giá thường xuyên và đánh giá định kì

– *Đánh giá thường xuyên*: Bao gồm đánh giá chính thức (thông qua các hoạt động thực hành, tập luyện, trình diễn,...) và đánh giá không chính thức (bao gồm quan sát trên lớp, đối thoại, HS tự đánh giá,...) nhằm thu thập những thông tin về quá trình hình thành, phát triển năng lực của từng HS.

– *Đánh giá định kì*: Nội dung đánh giá chú trọng đến kĩ năng thực hành, thể lực của HS; phối hợp với đánh giá thường xuyên cung cấp thông tin để phân loại HS và điều chỉnh nội dung, phương pháp giáo dục.

b) Đánh giá định tính và đánh giá định lượng

– *Đánh giá định tính*: Kết quả học tập được mô tả bằng lời nhận xét hoặc biểu thị bằng các mức xếp loại. HS có thể sử dụng hình thức này để tự đánh giá sau khi kết thúc mỗi nội dung, mỗi chủ đề hoặc GV sử dụng để đánh giá thường xuyên (không chính thức). Đánh giá định tính được sử dụng chủ yếu ở cấp tiểu học.

– *Đánh giá định lượng*: Kết quả học tập được biểu thị bằng điểm số theo thang điểm 10. GV sử dụng hình thức đánh giá này đối với đánh giá thường xuyên chính thức và đánh giá định kì. Đánh giá định lượng được sử dụng chủ yếu ở cấp trung học cơ sở và cấp trung học phổ thông.

II. GIỚI THIỆU SÁCH GIÁO KHOA GIÁO DỤC THỂ CHẤT 1

1. Về cấu trúc

Sách giáo khoa (SGK) *Giáo dục thể chất 1* được viết theo 3 nội dung chính, gồm 27 bài và được chia thành 70 tiết, trong đó có 7 tiết kiểm tra, đánh giá. Riêng nội dung Kiến thức chung được dạy lồng ghép trong các bài. Phân bố các tiết như sau:

Nội dung	Chủ đề	Số bài	Số tiết
Vận động cơ bản	Đội hình đội ngũ	4	14
	Bài tập thể dục	7	7
	Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản	4	24
Thể thao tự chọn (chọn 1 trong 2 môn thể thao để giảng dạy)	Bóng đá mini	6	18
	Bóng rổ	6	18

– Mỗi bài học bắt đầu bằng *Tên bài*. Tiếp đến là *Mục tiêu, yêu cầu cần đạt* nhằm xác định nội dung chính của bài học.

– Tiến trình của một bài học được xây dựng theo trình tự (đặc thù của môn học GDTC) như sau:

+ Hoạt động *Mở đầu*: gồm *Khởi động* và *Trò chơi hỗ trợ khởi động*.

+ Hoạt động *Kiến thức mới*: gồm các yếu lĩnh kĩ thuật động tác mới của bài học nhằm hình thành kĩ năng vận động cho HS.

+ Hoạt động *Luyện tập*: các yếu lĩnh kĩ thuật động tác được tổ chức luyện tập thông qua các hình thức đa dạng như luyện tập cá nhân; luyện tập cặp đôi, luyện tập theo tổ/nhóm,...

+ Hoạt động *Vận dụng*: là thực hành và vận dụng kiến thức thông qua xử lí tình huống, chia sẻ với các bạn và người thân.

+ Hoạt động đánh giá được thể hiện trong toàn bộ tiến trình của bài học thông qua các câu hỏi và bài tập từ bước gắn kết, khám phá kiến thức mới, luyện tập, thực hành, vận dụng, củng cố, thi đua – trình diễn mà không tạo thành một mục riêng trong SGK.

Phần cuối của cuốn sách bao gồm:

– *Bảng giải thích thuật ngữ*: Trong bảng này, các từ ngữ, khái niệm quan trọng được liệt kê và giải thích, giúp HS hiểu rõ các từ ngữ đặc thù của môn học đã được các tác giả sử dụng trong SGK. Đồng thời có chỉ dẫn số trang thuật ngữ đã xuất hiện.

– *Mục lục*: Kết thúc cuốn sách là Mục lục, giúp HS xác định được nội dung toàn cuốn sách và thuận tiện tra cứu, giúp các em dễ dàng tìm được các chủ đề và bài học một cách nhanh chóng.

2. Cách trình bày

Sách được trình bày kết hợp hài hoà giữa kênh hình và kênh chữ, đặc biệt kênh hình được sử dụng đa dạng, phong phú, phù hợp với thực tiễn, giúp cho HS, GV, cha mẹ HS và người đọc khác dễ dàng nhận ra các yếu lĩnh kĩ thuật của động tác trong mỗi bài học của mỗi chủ đề. Cụ thể:

– *Kênh chữ*: làm nhiệm vụ xác định, chỉ dẫn các hoạt động tập luyện, đưa ra các yêu cầu, câu hỏi, bài tập hoặc cung cấp thông tin cốt lõi cũng như những thông tin mở rộng cho HS. Đồng thời, kênh chữ còn có chức năng chỉ dẫn các hoạt động học tập cho HS và cách tổ chức dạy học cho GV.

– *Kênh hình*: có chức năng quan trọng trong việc cung cấp thông tin và là đối tượng học tập để HS quan sát, khai thác, tìm tòi, phát hiện ra kiến thức mới hoặc đưa ra những tình huống, những yếu lĩnh, kĩ thuật để HS suy nghĩ, giải quyết vấn đề.

Phần hai

HƯỚNG DẪN CỤ THỂ

Chủ đề 1. ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ

(14 tiết)

I. MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Biết thực hiện vệ sinh sân tập, chuẩn bị dụng cụ trước tập luyện.
- Biết khẩu lệnh và thực hiện được các động tác trong ĐHĐN.
- Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu của GV để tập luyện.
- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
- Bước đầu hình thành thói quen tập luyện.
- Tích cực tham gia các trò chơi vận động rèn luyện ĐHĐN.
- Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: biết sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học.
- Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: biết trao đổi, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác trong bài học, trò chơi vận động.

II. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY

- 1. Tư thế đứng nghiêm, đứng nghỉ, tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số**
(GV xem hình động tác ở trang 11 SGK)

a) Đứng nghiêm

- *Khẩu lệnh*: “Nghiêm!”.
- *Thực hiện*: Thân người đứng thẳng ngay ngắn, trọng tâm dồn đều vào hai chân, hai gối khép lại, hai gót chân chụm nhau và mũi bàn chân mở chéch chữ V

(một góc khoảng 60°), ngực ưỡn căng, hai tay duỗi thẳng, các đầu ngón tay nắm hờ hoặc khép lại hơi áp nhẹ vào hai bên đùi, mắt nhìn thẳng phía trước.

– *Hướng dẫn phương pháp giảng dạy động tác đứng nghiêm*

+ GV giới thiệu tên động tác.

+ Trước khi tập động tác này, GV cần cho HS tập làm quen khẩu lệnh, cần phân tích rõ chỉ có động lệnh “Nghiêm!”, không có dự lệnh, sau đó cho HS tập hô to, rõ ràng.

+ Động tác mẫu: Lần 1: GV tập toàn bộ động tác, không giải thích. Lần 2: GV tập động tác kết hợp với phân tích và giảng giải cho HS động tác đứng nghiêm. Lần 3: GV cho HS xem tranh, ảnh, video,...

+ Tổ chức tập đồng loạt: Lần đầu tập, GV chỉ huy cho cả lớp tập luyện. Những lần sau dưới sự chỉ huy của cán sự hô khẩu lệnh, GV quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS. Sau mỗi lần tập xong có thể hô “Thôi tập!” cho HS đứng bình thường để GV nhận xét, tuyên dương và chỉ dẫn lần tập luyện tiếp theo.

+ Chia tổ tập luyện: GV chia lớp thành nhiều nhóm, tổ tập luyện tư thế đứng nghiêm theo hàng dọc, hàng ngang dưới sự hướng dẫn của các chỉ huy. GV luân phiên qua các tổ quan sát, nhắc nhở, động viên và sửa sai giúp các em.

+ Tập cá nhân hoặc cặp đôi: HS có thể tự hô và tự tập hoặc thông qua sự điều khiển của bạn để tập, sau đó đổi lại vị trí (sau mỗi lần tập, GV nên khuyến khích các HS sửa sai cho nhau).

+ Củng cố: GV gọi HS nhắc lại cách thực hiện, GV đặt câu hỏi cho HS trả lời, GV gọi một số HS lên tập lại động tác hoặc sử dụng hình thức thi đua,...

Chú ý: Lỗi sai HS thường mắc là khi đứng nghiêm hay bị so vai, dẫn đến thân người bị lệch. GV cần nhắc HS thả lỏng tay để tay thẳng tự nhiên, ưỡn căng ngực.

b) Đứng nghỉ

– *Khẩu lệnh:* “Nghỉ!”.

– *Động tác:* Khi kết thúc động lệnh “Nghỉ!”, HS đang đứng ở tư thế đứng nghiêm sẽ thả lỏng cơ thể, đồng thời dồn trọng tâm sang chân trái hoặc chân phải, chùng gối, hai tay để thẳng tự nhiên.

– *Hướng dẫn phương pháp giảng dạy động tác đứng nghỉ*

Làm tương tự như động tác đứng nghiêm.

Chú ý: Lỗi sai HS thường mắc là khi đứng nghỉ hay bị nghiêng người sang một bên. GV phải thường xuyên nhắc nhở và sửa sai cho HS.

c) Tập hợp hàng dọc

– *Khẩu lệnh:* “Thành 1 (2, 3, 4,...) hàng dọc – tập hợp!”.

– *Động tác:* Chỉ huy chọn vị trí thuận lợi, sau đó đưa tay phải ra trước và hô to khẩu lệnh để tập hợp hàng dọc. Nghe khẩu lệnh, HS đứng đầu hàng nhanh chóng đứng đối diện sát mũi bàn tay của chỉ huy, các HS khác lần lượt đứng tiếp theo từ thấp đến cao, mỗi em cách nhau một cánh tay. Nếu tập hợp nhiều hàng dọc thì các tổ còn lại lần lượt xếp hàng về phía bên trái và cách một khuỷu tay chống hông theo hàng thứ nhất (tổ 1).

– *Hướng dẫn phương pháp giảng dạy động tác tập hợp hàng dọc*

+ GV giới thiệu tên động tác.

+ Trước khi tập động tác này, GV cho HS làm quen khẩu lệnh, GV cần phân tích rõ dự lệnh là “Thành 1 (2, 3, 4,...) hàng dọc” và động lệnh là “tập hợp”. Sau đó, GV cho HS tập hô to, rõ ràng khẩu lệnh.

+ Động tác mẫu: Lần 1: GV gọi một tổ lên để hướng dẫn mẫu thông qua phân tích động tác mẫu cho cả lớp quan sát. Sau đó, GV giới thiệu tập hợp nhiều hàng dọc bằng cách gọi đến tổ 2 tập hợp hàng dọc đứng cạnh về bên trái của tổ 1, tổ 3 đứng cạnh về bên trái của tổ 2, tổ 4 đứng cạnh về bên trái của tổ 3. Lần 2: GV cho HS xem tranh, ảnh, video,... động tác tập hợp hàng dọc.

+ Tổ chức tập đồng loạt: Lần đầu tập, GV chỉ huy cho cả lớp tập luyện. Những lần sau dưới sự chỉ huy của cán sự hô khẩu lệnh, GV gọi tổ 1 tập hợp hàng dọc, tiếp theo GV gọi đến tổ 2 tập hợp cạnh tổ 1, tổ 3 cạnh tổ 2, tổ 4 cạnh tổ 3. Sau mỗi lần tập như vậy, GV cho giải tán. Sau đó lại cho tập hợp, mỗi lần tập xong GV nhận xét, tuyên dương và chỉ dẫn lần tập luyện tiếp theo.

+ Chia tổ tập luyện: Khi HS đã nắm được kiến thức, GV chia làm nhiều nhóm, tổ tập luyện dưới sự hướng dẫn của các chỉ huy, GV luân phiên qua các tổ quan sát, nhắc nhở, động viên và sửa sai giúp các em.

+ *Củng cố:* GV sử dụng hình thức thi đua xem hàng nào tập nhanh, đúng và đẹp. Ngoài ra, có thể gọi HS nhắc lại cách thực hiện, GV đặt câu hỏi cho HS trả lời, gọi một số HS lên tập lại động tác để củng cố,...

Chú ý: Lỗi sai HS thường mắc là chưa xác định được vị trí đứng theo hàng dọc, khoảng cách với bạn đứng trước chưa đúng, nên thường dẫn đến tình trạng xô đẩy nhau. Có thể khắc phục bằng cách dùng vật chuẩn thị giác để đánh dấu hàng dọc. GV phải thường xuyên nhắc nhở và sửa sai cho HS.

d) Dóng hàng dọc

– *Khẩu lệnh:* “Nhìn trước – thẳng!”.

– *Động tác:* Tổ trưởng đứng nghiêm, tay trái áp nhẹ vào đùi, tay phải giơ lên cao. Các thành viên đứng trong tổ đặt tay trái lên vai bạn đứng phía trước (đầu ngón tay chạm nhẹ vào vai bạn) để giãn cách, đồng thời mắt nhìn vào gáy bạn đứng trước để dóng cho thẳng hàng. Nếu tập hợp nhiều hàng dọc thì các tổ trưởng tổ 2, tổ 3, tổ 4,... lần lượt chống tay phải vào hông sao cho khuỷu tay vừa chạm vào tay trái người đứng bên phải mình, đồng thời đánh mắt qua phải để chỉnh hàng ngang cho thẳng. Các thành viên đứng trong tổ 2, tổ 3, tổ 4,... ở tư thế đứng nghiêm (không cần giơ tay ra trước dóng hàng như tổ 1) mà nhìn vào gáy bạn đứng trước để dóng cho thẳng hàng dọc và nhìn sang phải để dóng hàng ngang.

Chú ý: Khi kết thúc động lệnh “thẳng”, tất cả cùng thực hiện cho đều nhau, các em nhìn về phía trước làm chuẩn dóng hàng cho thẳng, HS sau cách HS trước một cánh tay, các HS điều chỉnh cho thẳng hàng ngang và hàng dọc theo hàng bên phải của mình. Khi có khẩu lệnh “Thôi!”, những em giơ tay làm chuẩn mới hạ tay xuống và trở về tư thế đứng nghiêm.

– *Hướng dẫn phương pháp giảng dạy động tác dóng hàng dọc*

+ GV giới thiệu tên động tác và cho HS tập làm quen khẩu lệnh giống như các động tác trước. Ở động tác này, dự lệnh là “Nhìn trước” và động lệnh là “thẳng”.

+ Động tác mẫu: Lần 1: GV gọi một tổ lên để hướng dẫn mẫu dóng hàng thông qua phân tích động tác mẫu cho cả lớp quan sát. Lần 2: Cho HS xem tranh, ảnh, video,... động tác dóng hàng dọc. Lần 3: Nhấn mạnh cho HS chú ý vào kỹ thuật đưa tay và mắt nhìn để dóng hàng cho thẳng.

+ Tổ chức tập đồng loạt: Lần đầu tập, GV chỉ huy cho cả lớp tập luyện. Những lần sau dưới sự chỉ huy của cán sự hô khẩu lệnh, GV nhắc HS tổ 1 đưa tay dóng hàng để làm chuẩn, đầu hàng tổ 2, tổ 3, tổ 4 chống tay phải vào hông để dóng khoảng cách giữa các hàng. Sau mỗi lần tập như vậy, GV nhận xét, tuyên dương và chỉ dẫn lần tập luyện tiếp theo. Kết hợp cho HS tập hợp hàng dọc với dóng hàng dọc.

+ Chia tổ tập luyện và củng cố: làm như động tác tập hợp hàng dọc.

Chú ý: Lỗi sai HS thường mắc là chưa biết cách dóng hàng cho thẳng, bàn tay trái đặt lên vai bạn quá nhiều về trước hoặc chưa chạm vào vai bạn đứng trước. GV cần thường xuyên nhắc nhở và sửa sai cho HS.

e) Điểm số hàng dọc

– *Khẩu lệnh:* “Từ 1 đến hết – điểm số!”.

– *Động tác:* Sau khẩu lệnh, lần lượt từ em đứng đầu hàng, đánh mặt qua trái hướng về sau và hô to số của mình, sau đó quay mặt trở về tư thế đứng nghiêm. Các HS còn lại lần lượt thực hiện như bạn đứng đầu hàng và hô to đúng số thứ tự của mình. Riêng người cuối cùng không đánh mặt ra sau, mà hô to số thứ tự của mình và hô “Hết”. Ví dụ: “10 – hết”.

– *Hướng dẫn phương pháp giảng dạy động tác điểm số hàng dọc*

+ GV giới thiệu tên động tác và cho HS tập làm quen khẩu lệnh giống như các động tác trước. Ở động tác này, dự lệnh là “Từ 1 đến hết” và động lệnh là “điểm số”.

+ Động tác mẫu: Lần 1: GV gọi một tổ hướng dẫn mẫu động tác điểm số hàng dọc, phân tích động tác mẫu cho cả lớp quan sát. Lần 2: Cho HS xem tranh, ảnh, video,... động tác điểm số hàng dọc. Lần 3: Nhấn mạnh vào kỹ thuật đánh mặt và hô to số của mình.

+ Tổ chức tập đồng loạt: Lần đầu tập, GV chỉ huy cho cả lớp tập luyện. Những lần sau dưới sự chỉ huy của cán sự hô khẩu lệnh, HS điểm số theo tổ của mình. Sau mỗi lần tập xong, GV nhận xét, tuyên dương và chỉ dẫn lần tập luyện tiếp theo. Kết hợp cho HS tập hợp hàng dọc, dóng hàng dọc, điểm số.

+ Chia tổ tập luyện và củng cố: thực hiện như động tác tập hợp hàng dọc.

Chú ý: Lỗi sai HS thường mắc là khi đánh mặt điểm số, HS thường xoay cả thân người ra sau. Vì vậy, GV phải thường xuyên nhắc nhở và sửa sai cho HS.

2. Tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số

(GV xem hình động tác ở trang 14 SGK)

a) Tập hợp hàng ngang

– *Khẩu lệnh:* “Thành 1 (2, 3, 4,...) hàng ngang – tập hợp!”.

– *Động tác*: Chỉ huy chọn vị trí thuận lợi, sau đó đưa tay trái sang ngang, cao bằng vai và hô to khẩu lệnh để tập hợp hàng ngang. Nghe khẩu lệnh, HS đứng đầu hàng nhanh chóng đứng cùng chiều để vai phải chạm mũi bàn tay của chỉ huy, các em khác lần lượt đứng tiếp theo từ thấp đến cao, mỗi người cách nhau khoảng một cánh tay chống hông. Nếu tập hợp nhiều hàng ngang thì các tổ còn lại lần lượt xếp hàng về phía sau và cách hàng phía trước một cánh tay.

– *Hướng dẫn phương pháp giảng dạy động tác tập hợp hàng ngang*

+ GV giới thiệu tên động tác và cho HS tập làm quen khẩu lệnh giống như các động tác trước. Ở động tác này, dự lệnh là “Thành 1 (2, 3, 4,...) hàng ngang”, động lệnh là “tập hợp”.

+ Động tác mẫu: Lần 1: GV gọi một tổ lên để hướng dẫn mẫu thông qua phân tích động tác mẫu cho cả lớp quan sát. Sau đó, GV giới thiệu tập hợp nhiều hàng ngang bằng cách gọi đến tổ 2 tập hợp hàng ngang đứng sau tổ 1, tổ 3 sau tổ 2, tổ 4 sau tổ 3. Lần 2: GV cho HS xem tranh, ảnh, video,... nhấn mạnh vào ý chính động tác.

+ Tổ chức tập đồng loạt: Lần đầu tập, GV chỉ huy cho cả lớp tập luyện. Những lần sau dưới sự chỉ huy của cán sự hô khẩu lệnh, GV gọi tổ 1 tập trung, tiếp theo GV gọi đến tổ 2 tập hợp đứng sau tổ 1, tổ 3 tập hợp đứng sau tổ 2, tổ 4 tập hợp đứng sau tổ 3. Sau mỗi lần tập như vậy, GV cho giải tán, sau đó lại cho tập hợp. Mỗi lần tập xong, GV nhận xét, tuyên dương và chỉ dẫn lần tập luyện tiếp theo.

+ Chia tổ tập luyện và củng cố: thực hiện như động tác tập hợp hàng dọc.

Chú ý: Một số lỗi HS thường mắc là chưa xác định được vị trí đứng theo hàng ngang, khoảng cách với bạn đứng bên cạnh chưa đúng nên HS thường xô đẩy nhau. GV cần thường xuyên nhắc nhở và sửa sai cho HS.

b) Dóng hàng ngang

– *Khẩu lệnh*: “Nhìn phải – thẳng!”.

– *Động tác*: Tổ trưởng đứng nghiêm làm chuẩn, các thành viên đứng trong tổ chống tay phải vào hông sao cho khuỷu tay vừa chạm vào tay trái người đứng bên phải mình, đồng thời đánh mắt qua phải để dóng hàng ngang. Nếu tập hợp nhiều hàng ngang thì các tổ trưởng tổ 2, tổ 3, tổ 4,... lần lượt đặt tay trái lên vai bạn đứng phía trước (đầu ngón tay chạm nhẹ vào vai bạn) để giãn cách giữa các hàng, kết hợp nhìn vào gáy bạn đứng trước để dóng cho thẳng hàng. Các thành viên đứng trong

tổ 2, tổ 3, tổ 4,... ở tư thế đứng nghiêm (không cần chống khuỷu tay như các bạn tổ 1), đánh mặt qua phải để dóng hàng ngang và nhìn vào sau gáy bạn đứng phía trước để dóng hàng dọc.

Chú ý: Khi kết thúc động lệnh “thẳng”, tất cả cùng thực hiện cho đều nhau, các em nhìn sang phải làm chuẩn dóng hàng ngang cho thẳng, mỗi người cách nhau một khuỷu tay, các em hàng sau theo hàng trước điều chỉnh cho thẳng hàng ngang và hàng dọc. Khi có khẩu lệnh “Thôi!”, những em giơ tay làm chuẩn mới hạ tay xuống và thôi đánh mặt, trở về tư thế đứng nghiêm.

– *Hướng dẫn phương pháp giảng dạy động tác dóng hàng ngang*

+ GV giới thiệu tên động tác và cho HS tập làm quen khẩu lệnh giống như các động tác trước. Ở động tác này, dự lệnh là “Nhìn phải” và động lệnh là “thẳng”.

+ Động tác mẫu: Lần 1: GV gọi một tổ lên để hướng dẫn mẫu động tác dóng hàng ngang thông qua phân tích động tác mẫu cho cả lớp quan sát. Lần 2: Cho HS xem tranh, ảnh, video,... nhấn mạnh cho HS chú ý vào kỹ thuật đánh mặt và chống tay phải để dóng hàng cho thẳng.

+ Tổ chức tập đồng loạt: Lần đầu tập, GV chỉ huy cho cả lớp tập luyện. Những lần sau dưới sự chỉ huy của cán sự hô khẩu lệnh, GV nhắc HS tổ 1 chống tay phải dóng khoảng cách hàng ngang để làm chuẩn, bạn đầu hàng tổ 2, tổ 3, tổ 4 đặt tay trái lên vai bạn đứng trước để dóng khoảng cách giữa các hàng. Sau mỗi lần tập như vậy, GV nhận xét, tuyên dương và chỉ dẫn lần tập luyện tiếp theo. Kết hợp cho HS tập hợp hàng ngang với dóng hàng ngang.

– Chia tổ tập luyện và củng cố: thực hiện như động tác tập hợp hàng dọc.

Chú ý: Lỗi sai HS thường mắc là chưa biết cách dóng cho thẳng, đứng bàn tay chưa chạm vào vai bạn đứng trước. GV phải thường xuyên nhắc nhở và sửa sai cho HS.

c) Điểm số hàng ngang

– *Khẩu lệnh:* “Từ 1 đến hết – điểm số!”.

– *Động tác:* Nghe khẩu lệnh, lần lượt từ em đứng đầu hàng, đánh mặt qua trái, hô to số của mình và trở về tư thế đứng nghiêm. Các HS còn lại lần lượt thực hiện như bạn đứng đầu hàng và hô to đúng số của mình. Riêng người cuối cùng không phải đánh mặt qua trái mà đứng nghiêm hô to số của mình và hô “Hết”. Ví dụ: “10 – hết”.

– *Hướng dẫn phương pháp giảng dạy động tác điểm số hàng ngang*

+ GV giới thiệu tên động tác và cho HS tập làm quen khẩu lệnh giống như các động tác trước. Ở động tác này, dự lệnh là “Từ 1 đến hết” và động lệnh là “điểm số”.

+ Động tác mẫu: Lần 1: GV gọi một tổ lên để hướng dẫn mẫu điểm số thông qua phân tích động tác mẫu cho cả lớp quan sát. Lần 2: Cho HS xem tranh, ảnh, video,... chú ý nhấn mạnh vào kỹ thuật đánh mặt qua trái và hô to số của mình.

+ Tổ chức tập đồng loạt: Lần đầu tập, GV chỉ huy cho cả lớp tập luyện. Những lần sau dưới sự chỉ huy của cán sự hô khẩu lệnh, GV cho HS điểm số theo tổ của mình. Sau mỗi lần HS thực hiện xong động tác, GV nhận xét, tuyên dương và chỉ dẫn lần tập luyện tiếp theo. Kết hợp cho HS tập hợp hàng ngang, dóng hàng ngang, điểm số theo hàng ngang.

+ Chia tổ tập luyện và củng cố: thực hiện như động tác tập hợp hàng dọc.

Chú ý: Lỗi sai HS thường mắc là khi đánh mặt điểm số, HS thường xoay cả thân người sang bên trái. GV phải thường xuyên nhắc nhở và sửa sai cho HS.

3. Dàn hàng ngang, dồn hàng ngang

(GV xem hình động tác ở trang 17 SGK)

a) Dàn hàng ngang

– *Khẩu lệnh:* “Em A làm chuẩn, cách một sải tay – dàn hàng!”.

– *Động tác:* Khi chỉ huy hô “Em A làm chuẩn”, HS được gọi tên làm chuẩn đứng thẳng giơ tay phải lên cao (các ngón tay khép lại) và hô to “Có!”. Nối tiếp khẩu lệnh trên, chỉ huy tiếp tục hô “cách một sải tay – dàn hàng!”. Khi kết thúc động lệnh, bạn làm chuẩn đưa hai tay dang ngang (nếu ở vị trí đầu hàng hay cuối hàng, đưa một cánh tay về hướng để các bạn di chuyển). Các bạn còn lại trong hàng đưa hai tay dang ngang, đồng thời di chuyển để giãn cách sao cho hai bạn đứng cạnh nhau cách nhau đúng một sải tay. Khi chỉ huy quan sát HS dàn hàng xong thì hô khẩu lệnh “Thôi!” để tất cả HS buông tay xuống và trở về tư thế đứng nghiêm.

Chú ý: Nếu HS làm chuẩn đứng đầu hàng thì giơ tay trái sang ngang, HS làm chuẩn đứng cuối hàng sẽ giơ tay phải sang ngang.

– *Hướng dẫn phương pháp giảng dạy động tác dàn hàng ngang*

+ GV giới thiệu tên động tác và cho HS tập làm quen khẩu lệnh giống như các động tác trước. Ở động tác này, dự lệnh là “Em A làm chuẩn, cách một sải tay” và động lệnh là “dàn hàng”.

+ Động tác mẫu: Lần 1: GV gọi một tổ lên để hướng dẫn mẫu tập dàn hàng ngang và phân tích động tác mẫu cho cả lớp quan sát. Lần 2: Cho HS xem tranh, ảnh, video,... nhấn mạnh vào ý chính động tác.

+ Tổ chức tập đồng loạt: Lần đầu tập, GV chỉ huy cho cả lớp tập luyện. Những lần sau dưới sự chỉ huy của cán sự hô khẩu lệnh. Sau mỗi lần tập dàn hàng ngang, GV nhận xét, tuyên dương và chỉ dẫn lần tập luyện tiếp theo. Kết hợp tập luyện dàn hàng ngang với dóng hàng.

+ Chia tổ tập luyện và củng cố: thực hiện như động tác tập hợp hàng dọc.

Chú ý: Lỗi sai HS thường mắc là khi dàn hàng, khoảng cách giữa các em quá xa hoặc quá gần. GV cần thường xuyên nhắc nhở và sửa sai cho HS.

b) Dồn hàng ngang

– *Khẩu lệnh:* “Em A làm chuẩn – dồn hàng!”.

– *Động tác:* Khi chỉ huy hô “Em A làm chuẩn”, HS được gọi tên làm chuẩn đứng thẳng giơ tay phải lên cao (các ngón tay khép lại) và hô to “Có!”. Nói tiếp khẩu lệnh trên, chỉ huy tiếp tục hô “dồn hàng”, khi kết thúc động lệnh thì bạn làm chuẩn bỏ tay xuống và trở về tư thế đứng nghiêm. Các bạn còn lại trong hàng di chuyển để dồn hàng về phía bạn làm chuẩn và mỗi bạn đứng cách nhau một cánh tay chống hông và đánh mặt về phía bạn làm chuẩn để điều chỉnh hàng ngang cho thẳng. Khi chỉ huy quan sát HS dồn hàng xong thì hô khẩu lệnh “Thôi!” để tất cả HS buông tay xuống và trở về tư thế đứng nghiêm.

Chú ý: Nếu HS làm chuẩn đứng đầu hàng thì các HS còn lại tay phải chống hông, HS làm chuẩn đứng cuối hàng thì các HS còn lại tay trái chống hông.

– *Hướng dẫn phương pháp giảng dạy động tác dồn hàng ngang*

+ GV giới thiệu tên động tác và cho HS tập làm quen khẩu lệnh giống như các động tác trước. Ở động tác này, dự lệnh là “Em A làm chuẩn” và động lệnh là “dồn hàng”.

+ Động tác mẫu: Lần 1: GV gọi một tổ lên để hướng dẫn mẫu từ dàn hàng ngang sang dồn hàng ngang, GV phân tích động tác mẫu cho cả lớp quan sát. Lần 2: Cho HS xem tranh, ảnh, video,... nhấn mạnh vào ý chính động tác.

+ Tổ chức tập đồng loạt: Lần đầu tập, GV chỉ huy cho cả lớp tập luyện. Những lần sau dưới sự chỉ huy của cán sự hô khẩu lệnh. Sau mỗi lần tập dàn hàng ngang và

dồn hàng ngang, GV nhận xét, tuyên dương và chỉ dẫn lần tập luyện tiếp theo. Kết hợp tập luyện dàn hàng ngang và dồn hàng ngang.

+ Chia tổ tập luyện và củng cố: thực hiện như động tác tập hợp hàng dọc.

Chú ý: Lỗi sai HS thường mắc là chen lấn và xô đẩy nhau khi dồn hàng. GV phải thường xuyên nhắc nhở và sửa sai cho HS.

4. Động tác quay trái, quay phải, quay sau

(GV xem hình động tác ở trang 20 SGK)

a) Động tác quay trái

– *Khẩu lệnh:* “Bên trái – quay!”.

– *Động tác:* Nghe dự lệnh, HS tập trung chú ý để xác định hướng và chuẩn bị quay, khi kết thúc động lệnh “quay”, HS dùng gót chân trái và nửa trên bàn chân phải làm trụ, quay người sang trái một góc 90° , hai tay áp nhẹ vào hai bên đùi. Khi quay xong, đưa chân phải đang ở phía sau về với chân trái, trở về tư thế đứng nghiêm.

Chú ý: Khi quay, HS cần giữ người thẳng, ngay ngắn, bàn tay nắm hờ hoặc khép ngón tay.

– *Hướng dẫn phương pháp giảng dạy động tác quay trái*

+ GV giới thiệu tên động tác và cho HS tập làm quen khẩu lệnh giống như các động tác trước. Ở động tác này, dự lệnh là “Bên trái” và động lệnh là “quay”.

+ Động tác mẫu: Lần 1: GV tập toàn bộ động tác quay trái, không giải thích. Lần 2: GV tập động tác quay trái kết hợp với phân tích và giảng giải cho HS. Lần 3: Cho HS xem tranh, ảnh, video,... nhấn mạnh vào ý chính của động tác.

+ Tổ chức tập đồng loạt: Lần đầu tập, GV chỉ huy cho cả lớp tập luyện. Những lần sau dưới sự chỉ huy của cán sự hô khẩu lệnh, GV quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS. Sau mỗi lần tập, GV nhận xét, tuyên dương và chỉ dẫn lần tập luyện tiếp theo.

+ Chia tổ tập luyện và củng cố: thực hiện như tư thế đứng nghiêm, đứng nghỉ.

Chú ý: Lỗi sai HS thường mắc là khi quay bị vung tay. GV phải thường xuyên nhắc nhở và sửa sai cho HS.

b) Động tác quay phải

– *Khẩu lệnh:* “Bên phải – quay!”.

– *Động tác*: Nghe dự lệnh, HS tập trung chú ý để xác định hướng và chuẩn bị quay, khi kết thúc động lệnh “quay” thì dùng gót chân phải và nửa trên bàn chân trái làm trụ, quay người sang phải một góc 90° , hai tay áp nhẹ vào hai bên đùi. Khi quay xong, đưa chân trái đang ở phía sau về với chân phải, trở về tư thế đứng nghiêm.

Chú ý: Khi quay giữ người thẳng, ngay ngắn, bàn tay nắm hờ hoặc khép ngón tay.

– *Hướng dẫn phương pháp giảng dạy động tác quay phải*

+ GV giới thiệu tên động tác và cho HS tập làm quen khẩu lệnh giống như các động tác trước. Ở động tác này, dự lệnh là “Bên phải” và động lệnh là “quay”.

+ Động tác mẫu: Lần 1: GV tập toàn bộ động tác quay phải, không giải thích. Lần 2: GV tập động tác quay phải kết hợp với phân tích và giảng giải cho HS. Lần 3: Cho HS xem tranh, ảnh, video,... nhấn mạnh vào ý chính của động tác.

+ Tổ chức tập đồng loạt: Lần đầu tập, GV chỉ huy cho cả lớp tập luyện. Những lần sau dưới sự chỉ huy của cán sự, GV quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS. Sau mỗi lần tập, GV nhận xét, tuyên dương và chỉ dẫn lần tập luyện tiếp theo. Kết hợp quay phải và quay trái.

+ Chia tổ tập luyện và củng cố: thực hiện như tư thế đứng nghiêm, đứng nghỉ.

Chú ý: Lỗi sai HS thường mắc là khi quay bị vung tay. GV cần thường xuyên nhắc nhở và sửa sai cho HS. Với nội dung quay phải, nếu có nhiều HS sai, GV có thể hỏi hướng quay trước khi cho HS tập.

c) Động tác quay sau

– *Khẩu lệnh*: “Đằng sau – quay!”.

– *Động tác*: Nghe dự lệnh, HS tập trung chú ý để xác định hướng và chuẩn bị quay, khi kết thúc động lệnh “quay”, HS dùng gót chân phải và nửa trên bàn chân trái làm trụ, quay người qua phải ra sau 180° , hai bàn tay áp nhẹ vào hai bên đùi. Khi quay xong, thu chân trái đang ở phía sau về với chân phải thành tư thế đứng nghiêm.

Chú ý: Khi quay giữ người thẳng, ngay ngắn, bàn tay nắm hờ hoặc khép ngón tay.

– *Hướng dẫn phương pháp giảng dạy động tác quay sau*

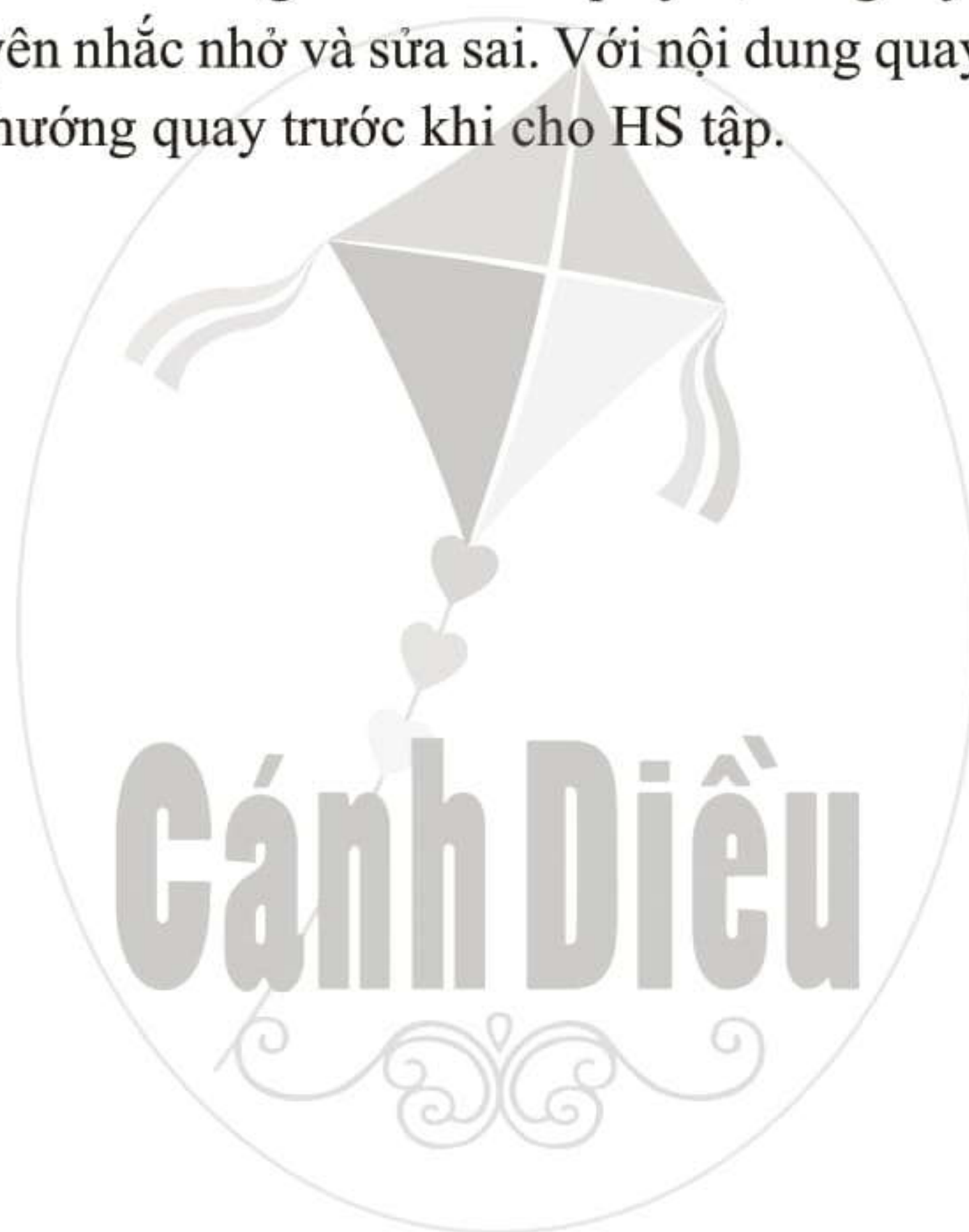
+ GV giới thiệu tên động tác và cho HS tập làm quen khẩu lệnh giống như các động tác trước. Ở động tác này, dự lệnh là “Đằng sau” và động lệnh là “quay”.

+ Động tác mẫu: Lần 1: GV tập toàn bộ động tác quay sau, không giải thích.
Lần 2: GV tập động tác quay sau kết hợp với phân tích và giảng giải cho HS.
Lần 3: Cho HS xem tranh, ảnh, video,... nhấn mạnh vào ý chính của động tác.

+ Tổ chức tập đồng loạt: Lần đầu tập, GV chỉ huy cho cả lớp tập luyện. Những lần sau dưới sự chỉ huy của cán sự, GV quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS. Sau mỗi lần tập, GV nhận xét, tuyên dương và chỉ dẫn lần tập luyện tiếp theo. Kết hợp quay sau với quay phải và quay trái.

+ Chia tổ tập luyện và củng cố: thực hiện như tư thế đứng nghiêm, đứng nghỉ.

Chú ý: Lỗi sai HS thường mắc là khi quay bị vung tay hoặc mất thăng bằng. GV cần thường xuyên nhắc nhở và sửa sai. Với nội dung quay sau, nếu có nhiều HS sai, GV có thể hỏi hướng quay trước khi cho HS tập.



Chủ đề 2. BÀI TẬP THỂ DỤC

(7 tiết)

I. MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Biết thực hiện vệ sinh sân tập, chuẩn bị dụng cụ trước tập luyện.
- Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu của GV để tập luyện.
- Biết hô nhịp và cách tập các động tác trong BTDD.
- Thực hiện được các động tác của BTDD.
- Tham gia tích cực các trò chơi vận động hỗ trợ khéo léo,...
- 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.
- Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: biết sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học.
- Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: biết trao đổi, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác trong bài học, trò chơi vận động.

II. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY

1. Động tác Vươn thở

(GV xem hình động tác ở trang 23 SGK)

- *Tư thế chuẩn bị (TTCB):* Đứng nghiêm.
- + Nhịp 1: Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, đưa hai tay lên cao chếch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu hơi ngửa, mắt nhìn theo tay, hít sâu vào bằng mũi.
- + Nhịp 2: Đưa hai tay xuống theo chiều ngược lại với nhịp 1 và bắt chéo phía trước, hóp bụng, cúi đầu, đồng thời thở mạnh ra bằng miệng.
- + Nhịp 3: Trở về như nhịp 1.
- + Nhịp 4: Về tư thế đứng nghiêm và thở mạnh ra bằng miệng.

+ Nhịp 5, 6, 7, 8: Thực hiện như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng ở nhịp 5 chân phải bước sang ngang.

– *Hướng dẫn phương pháp giảng dạy động tác Vươn thở*

+ GV giới thiệu tên động tác và cho HS tập làm quen với nhịp hô. Nhịp hô chậm và kéo dài. Tập 2 lần 8 nhịp ($2 \times 8N$).

+ GV làm mẫu động tác Vươn thở: Lần 1: GV tập mẫu toàn bộ động tác, không giải thích. Lần 2: GV làm mẫu động tác kết hợp với phân tích và giảng giải. Lần 3: GV cho HS xem tranh, ảnh, video,... nhấn mạnh ý chính của động tác.

+ Tập động tác Vươn thở: Những lần tập đầu, GV tập cùng HS (hình thức soi gương) để HS tập bắt chước. GV cho HS tập chậm đến đúng nhịp điệu động tác, sau mỗi lần tập, GV nhắc nhở, giao nhiệm vụ cho lần tập sau. Khi HS đã thuộc động tác, GV để cán sự điều hành hô cho lớp tập, GV quan sát và sửa sai cho HS. Ngoài ra, GV cho HS tập luyện cá nhân, tập luyện theo cặp đôi, tập luyện theo tổ.

Chú ý: Lỗi sai HS thường mắc là không hít vào và thở ra thật sâu trong quá trình tập. GV nhắc nhở HS phối hợp với hít thở sâu cho đúng với nhịp tập.

+ Củng cố: GV gọi HS nhắc lại cách thực hiện, GV đặt câu hỏi cho HS trả lời, gọi một số HS lên tập lại động tác Vươn thở hoặc sử dụng hình thức thi đua,...

2. Động tác Tay

(GV xem hình động tác ở trang 26 SGK)

– *TTCB:* Đứng nghiêm.

+ Nhịp 1: Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay dang ngang, bàn tay úp.

+ Nhịp 2: Đưa hai tay ra trước, bàn tay vỗ vào nhau phía trước ngực, mắt nhìn theo tay.

+ Nhịp 3: Trở về như nhịp 1.

+ Nhịp 4: Về tư thế đứng nghiêm.

+ Nhịp 5, 6, 7, 8: Thực hiện như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng ở nhịp 5 chân phải bước sang ngang.

– *Hướng dẫn phương pháp giảng dạy động tác Tay*

+ Tiến trình dạy động tác Tay tương tự như tiến trình dạy động tác Vươn thở.

+ Nhịp hô của động tác Tay phải nhanh, to, rõ và gọn.

+ Khi HS đã thực hiện tương đối tốt động tác Tay, GV cho HS tập kết hợp hai động tác: động tác Vươn thở và động tác Tay.

Chú ý: Lỗi sai HS thường mắc là khi hai tay dang ngang không cao bằng vai. GV phải thường xuyên nhắc nhở và sửa sai cho HS.

3. Động tác Chân

(GV xem hình động tác ở trang 29 SGK)

– *TTCB:* Đứng nghiêm.

+ Nhịp 1: Kiễng gót chân, hai tay chống hông.

+ Nhịp 2: Hạ gót chân chạm đất, khuỵu gối, thân trên thẳng, hai tay đưa ra trước, bàn tay vỗ vào nhau phía trước ngực, mắt nhìn theo tay.

+ Nhịp 3: Trở về như nhịp 1.

+ Nhịp 4: Về tư thế đứng nghiêm.

+ Nhịp 5, 6, 7, 8: Thực hiện như nhịp 1, 2, 3, 4.

– *Hướng dẫn phương pháp giảng dạy động tác Chân*

+ Tiến trình dạy động tác Chân tương tự như tiến trình dạy động tác Vươn thở và động tác Tay.

+ Nhịp hô, điệu hô tương tự của động tác Tay.

+ Khi HS đã thực hiện tương đối tốt động tác Chân, GV cho HS tập kết hợp ba động tác: động tác Vươn thở, động tác Tay, động tác Chân.

Chú ý: Lỗi sai HS thường mắc là khi khuỵu gối, cơ thể hay bị đổ về trước. GV phải thường xuyên nhắc nhở và sửa sai cho HS.

4. Động tác Vặn mình

(GV xem hình động tác ở trang 32 SGK)

– *TTCB:* Đứng nghiêm.

+ Nhịp 1: Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay dang ngang, bàn tay ngửa.

+ Nhịp 2: Vặn mình sang trái, tay phải đưa sang trái vỗ vào bàn tay trái phía trước ngực, hai chân giữ nguyên, mắt nhìn theo tay.

+ Nhịp 3: Trở về như nhịp 1.

+ Nhịp 4: Về tư thế đứng nghiêm.

+ Nhịp 5, 6, 7, 8: Thực hiện như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng ở nhịp 5 chân phải bước sang ngang và nhịp 6 vặn mình sang phải, tay trái đưa sang phải, vỗ vào bàn tay phải phía trước ngực.

– *Hướng dẫn phương pháp giảng dạy động tác Vặn mình*

+ Tiến trình dạy động tác Vặn mình tương tự như tiến trình dạy động tác Vươn thở và các động tác đã học ở trên.

+ Nhịp hô, điệu hô to, rõ và gọn.

+ Khi HS đã thực hiện tương đối tốt động tác Vặn mình, GV cho HS tập kết hợp bốn động tác: động tác Vươn thở, động tác Tay, động tác Chân và động tác Vặn mình.

Chú ý: Lỗi sai HS thường mắc là khi vặn mình, HS thường xoay cả thân người. GV cần thường xuyên nhắc nhở và sửa sai cho HS.

5. Động tác Lưng bụng

(GV xem hình động tác ở trang 35 SGK)

– *TTCB:* Đứng nghiêm.

+ Nhịp 1: Chân trái bước sang ngang rộng hơn vai, hai tay đưa ra trước, cao, rộng bằng vai, lòng bàn tay úp.

+ Nhịp 2: Cúi gập thân, chân thẳng, ngón tay với xuống mũi bàn chân, mắt nhìn theo tay.

+ Nhịp 3: Trở về như nhịp 1.

+ Nhịp 4: Về tư thế đứng nghiêm.

+ Nhịp 5, 6, 7, 8: Thực hiện như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng ở nhịp 5 chân phải bước sang ngang.

– *Hướng dẫn phương pháp giảng dạy động tác Lưng bụng*

+ Tiến trình dạy động tác Lưng bụng tương tự như tiến trình dạy động tác Vươn thở và các động tác đã học ở trên.

+ Nhịp hô, điệu hô to, rõ và gọn.

+ Khi HS đã thực hiện tương đối tốt động tác Lưng bụng, GV cho HS tập kết hợp năm động tác: động tác Vươn thở, động tác Tay, động tác Chân, động tác Vận mình và động tác Lưng bụng.

Chú ý: Lỗi sai HS thường mắc là khi gập thân, hai chân bị chùng gối. GV phải thường xuyên nhắc nhở và sửa sai cho HS.

6. Động tác Phối hợp

(GV xem hình động tác ở trang 38 SGK)

– *TTCB:* Đứng nghiêm.

+ Nhịp 1: Chân trái bước lên trước và khuyu gối, chân sau thẳng, hai tay chống hông, thân người thẳng, mắt nhìn phía trước.

+ Nhịp 2: Thu chân trái về, đứng thẳng, hai tay dang ngang, bàn tay ngửa.

+ Nhịp 3: Trở về như nhịp 1.

+ Nhịp 4: Về tư thế đứng nghiêm.

+ Nhịp 5, 6, 7, 8: Thực hiện như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng ở nhịp 5 và nhịp 7 chân phải bước lên trước.

– *Hướng dẫn phương pháp giảng dạy động tác Phối hợp*

+ Tiến trình dạy động tác Phối hợp tương tự như tiến trình dạy động tác Vươn thở và các động tác đã học ở trên.

+ Nhịp hô, điệu hô to, rõ và gọn.

+ Khi HS đã thực hiện tương đối tốt động tác Phối hợp, GV cho HS tập kết hợp sáu động tác: động tác Vươn thở, động tác Tay, động tác Chân, động tác Vận mình, động tác Lưng bụng và động tác Phối hợp.

Chú ý: Lỗi sai HS thường mắc là khi chân bước lên trước thì độ dài bước chân không đều. GV phải thường xuyên nhắc nhở và sửa sai cho HS.

7. Động tác Điều hoà

(GV xem hình động tác ở trang 41 SGK)

– *TTCB:* Đứng nghiêm.

+ Nhịp 1: Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay dang ngang và lắc nhẹ cổ tay.

+ Nhịp 2: Đưa hai tay trước ngực và lắc nhẹ cổ tay.

+ Nhịp 3: Trở về như nhịp 1.

+ Nhịp 4: Về tư thế đứng nghiêm.

+ Nhịp 5, 6, 7, 8: Thực hiện như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng ở nhịp 5 chân phải bước sang ngang.

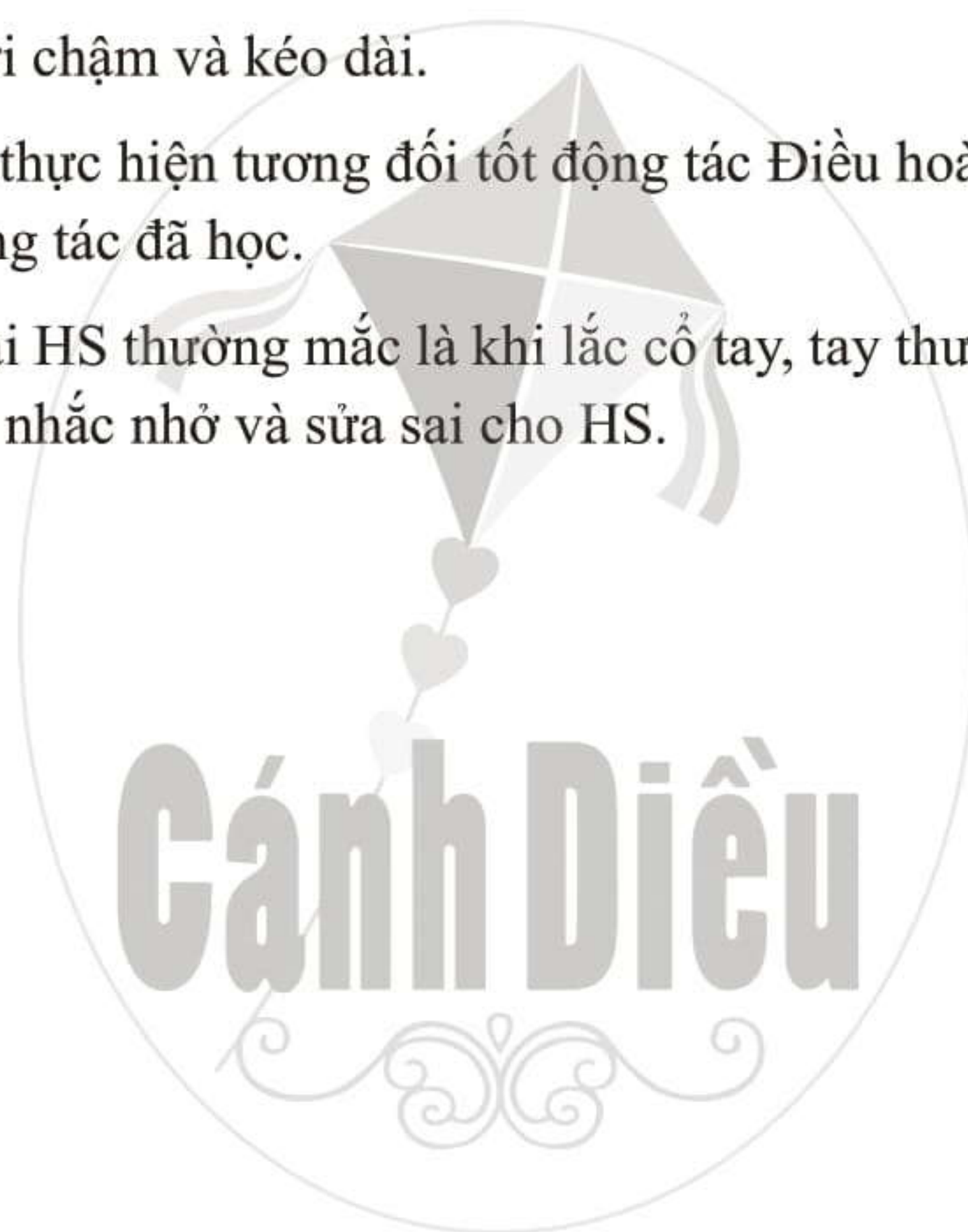
– *Hướng dẫn phương pháp giảng dạy động tác Điều hoà*

+ Tiến trình dạy động tác Điều hoà tương tự như tiến trình dạy động tác Vươn thở và các động tác đã học ở trên.

+ Nhịp hô hơi chậm và kéo dài.

+ Khi HS đã thực hiện tương đối tốt động tác Điều hoà, GV cho HS tập phối hợp BTĐD bảy động tác đã học.

Chú ý: Lỗi sai HS thường mắc là khi lắc cổ tay, tay thường bị căng cứng. GV phải thường xuyên nhắc nhở và sửa sai cho HS.



Chủ đề 3. TƯ THẾ VÀ KĨ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

(24 tiết)

I. MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Biết thực hiện vệ sinh sân tập, chuẩn bị dụng cụ trước tập luyện.
- Biết quan sát tranh ảnh và động tác của GV để tập luyện.
- Biết được các khẩu lệnh và cách tập tư thế vận động đầu và cổ, tư thế vận động của tay, tư thế vận động của chân, vận động phối hợp của cơ thể.
- Thực hiện được các nội dung tư thế và kĩ năng vận động cơ bản.
- Tham gia tích cực các trò chơi vận động rèn luyện tư thế, tác phong, phản xạ và bổ trợ môn thể thao ưa thích.
- 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.
- Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: biết sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học.
- Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: biết trao đổi, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác trong bài học, trò chơi vận động.

II. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY

1. Tư thế vận động của đầu và cổ

(GV xem hình động tác ở trang 44 SGK)

a) Cúi đầu

- *Khẩu lệnh:* “Cúi đầu!”.
- *Thực hiện:* Kết thúc động lệnh của chỉ huy, HS ở tư thế đứng nghiêm thực hiện thân người thẳng, gập cổ, cúi đầu về trước.
- *Hướng dẫn phương pháp giảng dạy động tác Cúi đầu*
 - + GV giới thiệu tên động tác Cúi đầu và cho HS tập làm quen khẩu lệnh, cần phân tích rõ chỉ có động lệnh “Cúi đầu”, không có dự lệnh, sau đó cho HS tập hô to, rõ ràng.

+ GV làm mẫu động tác Cúi đầu: Lần 1: GV tập mẫu toàn bộ động tác, không giải thích. Lần 2: GV tập mẫu động tác kết hợp với phân tích và giảng giải. Lần 3: Cho HS xem tranh, ảnh, video,... nhấn mạnh ý chính của động tác.

+ Tập động tác Cúi đầu: Những lần tập đầu, GV tập cùng để HS tập bắt chước. GV cho HS tập chậm theo khẩu lệnh, sau mỗi lần tập, GV hô “Thôi!” cho HS dừng tập để nhắc nhở, giao nhiệm vụ cho lần tập sau. Khi HS đã thuộc động tác, GV để cán sự điều hành hô cho lớp tập, GV quan sát và sửa sai cho HS. Ngoài ra, GV cho HS tập luyện cá nhân, tập luyện theo cặp đôi, tập luyện theo tổ.

+ Củng cố: GV gọi một số HS lên tập lại động tác Cúi đầu để lớp quan sát và nhận xét. GV nhận xét và sửa sai cho HS.

Chú ý: Lỗi sai HS thường mắc là khi cúi đầu thân người đổ về trước. GV phải thường xuyên nhắc nhở và sửa sai cho HS.

b) Ngửa đầu

– *Khẩu lệnh:* “Ngửa đầu!”.

– *Thực hiện:* Kết thúc động lệnh của chỉ huy, HS ở tư thế đứng nghiêm thực hiện thân người thẳng, ngửa cổ, ngả đầu ra sau.

– *Hướng dẫn phương pháp giảng dạy động tác Ngửa đầu*

Tiến trình dạy động tác Ngửa đầu tương tự như tiến trình dạy động tác Cúi đầu.

c) Nghiêng đầu sang trái

– *Khẩu lệnh:* “Nghiêng trái!”.

– *Thực hiện:* Kết thúc động lệnh của chỉ huy, HS ở tư thế đứng nghiêm thực hiện thân người thẳng, nghiêng đầu sang vai trái.

– *Hướng dẫn phương pháp giảng dạy động tác Nghiêng đầu sang trái*

Tiến trình dạy động tác Nghiêng đầu sang trái tương tự như tiến trình dạy động tác Cúi đầu.

d) Nghiêng đầu sang phải

– *Khẩu lệnh:* “Nghiêng phải!”.

– *Thực hiện:* Kết thúc động lệnh của chỉ huy, HS ở tư thế đứng nghiêm thực hiện thân người thẳng, nghiêng đầu sang vai phải.

– *Hướng dẫn phương pháp giảng dạy động tác Nghiêng đầu sang phải*

Tiến trình dạy động tác Nghiêng đầu sang phải tương tự như tiến trình dạy động tác Cúi đầu.

2. Tư thế vận động của Tay

(GV xem hình động tác ở trang 47 SGK)

a) Tay chéch sau

– *Khẩu lệnh:* “Hai tay chéch sau!”.

– *Thực hiện:* Kết thúc khẩu lệnh của chỉ huy, HS ở tư thế đứng nghiêm đưa thẳng hai tay chéch sau, hai lòng bàn tay hướng vào nhau, các ngón tay khép lại, thân người và chân thẳng, mặt hướng về trước.

– *Hướng dẫn phương pháp giảng dạy động tác Tay chéch sau*

Tiến trình dạy động tác Tay chéch sau tương tự như tiến trình dạy động tác Cúi đầu.

b) Tay đưa ra trước

– *Khẩu lệnh:* “Hai tay ra trước, bàn tay úp!”.

– *Thực hiện:* Kết thúc khẩu lệnh của chỉ huy, HS ở tư thế đứng nghiêm thực hiện đưa hai tay ra trước, thẳng, cao, rộng bằng vai, bàn tay úp, các ngón tay khép lại, thân người và chân thẳng, mắt nhìn theo hai tay.

– *Hướng dẫn phương pháp giảng dạy động tác Tay đưa ra trước*

Tiến trình dạy động tác Tay đưa ra trước tương tự như tiến trình dạy động tác Cúi đầu.

c) Tay dang ngang, bàn tay ngửa

– *Khẩu lệnh:* “Hai tay dang ngang, bàn tay ngửa!”.

– *Thực hiện:* Kết thúc khẩu lệnh của chỉ huy, HS ở tư thế đứng nghiêm đưa hai tay dang ngang, thẳng, cao bằng vai, bàn tay ngửa, các ngón tay khép lại, thân người và chân thẳng, mặt hướng về trước.

– *Hướng dẫn phương pháp giảng dạy động tác Tay dang ngang, bàn tay ngửa*

Tiến trình dạy động tác Tay dang ngang, bàn tay ngửa tương tự như tiến trình dạy động tác Cúi đầu.

d) Tay dang ngang, bàn tay úp

– *Khẩu lệnh*: “Hai tay dang ngang, bàn tay úp!”.

– *Thực hiện*: Kết thúc khẩu lệnh của chỉ huy, HS ở tư thế đứng nghiêm, đưa hai tay dang ngang, thẳng, cao bằng vai, bàn tay úp, các ngón tay khép lại, thân người và chân thẳng, mặt hướng về trước.

– *Hướng dẫn phương pháp giảng dạy động tác Tay dang ngang, bàn tay úp*

Tiến trình dạy động tác Tay dang ngang, bàn tay úp tương tự như tiến trình dạy động tác Cúi đầu.

e) Tay chéch cao

– *Khẩu lệnh*: “Hai tay chéch cao!”.

– *Thực hiện*: Kết thúc khẩu lệnh của chỉ huy, HS ở tư thế đứng nghiêm, đưa hai tay giơ lên cao chéch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, các ngón tay khép lại, thân người thẳng, mặt hơi ngửa, mắt nhìn theo tay.

– *Hướng dẫn phương pháp giảng dạy động tác Tay chéch cao*

Tiến trình dạy động tác Tay chéch cao tương tự như tiến trình dạy động tác Cúi đầu.

3. Tư thế vận động của Chân

(GV xem hình động tác ở trang 50 SGK)

a) Đứng kiễng gót, hai tay chống hông

– *Khẩu lệnh*: “Kiễng gót, hai tay chống hông!”.

– *Thực hiện*: Kết thúc khẩu lệnh của chỉ huy, HS ở tư thế đứng nghiêm, kiễng hai gót chân lên cao, hai tay chống hông (ngón cái hướng ra sau lưng, các ngón còn lại khép, để ở phía trước) sao cho khuỷu tay hướng sang hai bên, thân người thẳng, mặt hướng về trước.

– *Hướng dẫn phương pháp giảng dạy động tác Đứng kiễng gót, hai tay chống hông*

Tiến trình dạy động tác Đứng kiễng gót, hai tay chống hông tương tự như tiến trình dạy động tác Cúi đầu.

b) Đứng đưa một chân ra trước, hai tay chống hông

– *Khẩu lệnh*: “Đưa một chân ra trước, hai tay chống hông!”.

– *Thực hiện*: Kết thúc khẩu lệnh của chỉ huy, HS ở tư thế đứng nghiêm, đưa một chân ra trước lên cao thẳng hướng chân, duỗi cổ chân để mũi bàn chân chéch xuống đất, đồng thời hai tay chống hông (ngón cái hướng ra sau lưng, các ngón còn lại khép, để ở phía trước) sao cho khuỷu tay hướng sang hai bên, thân người và chân trụ thẳng, mắt nhìn theo mũi bàn chân đưa ra trước.

– *Hướng dẫn phương pháp giảng dạy động tác Đứng đưa một chân ra trước, hai tay chống hông*

Tiến trình dạy động tác Đứng đưa một chân ra trước, hai tay chống hông tương tự như tiến trình dạy động tác Cúi đầu.

c) Đứng đưa một chân sang ngang, hai tay chống hông

– *Khẩu lệnh*: “Đưa một chân sang ngang, hai tay chống hông!”.

– *Thực hiện*: Kết thúc khẩu lệnh của chỉ huy, HS ở tư thế đứng nghiêm, đưa một chân sang ngang sao cho chân thẳng và duỗi cổ chân để mũi chân chéch xuống đất, đồng thời hai tay chống hông (ngón cái hướng ra sau lưng, các ngón còn lại tay khép, để ở phía trước) sao cho khuỷu tay hướng sang hai bên, thân người và chân trụ thẳng, mắt nhìn theo mũi bàn chân đưa sang ngang.

– *Hướng dẫn phương pháp giảng dạy động tác Đứng đưa một chân sang ngang, hai tay chống hông*

Tiến trình dạy động tác Đứng đưa một chân sang ngang, hai tay chống hông tương tự như tiến trình dạy động tác Cúi đầu.

4. Các hoạt động vận động phối hợp của cơ thể

(GV xem hình động tác ở trang 53 SGK)

a) Bật nhảy về trước

– *Khẩu lệnh*: “Bắt đầu!” (Khẩu lệnh chỉ có động lệnh).

– *Động tác*: Khi có hiệu lệnh, HS chùng gối, hai tay đưa ra sau tạo đà. Sau đó, dùng hai bàn chân đạp mạnh xuống đất kết hợp với đánh mạnh tay tạo đà để bật người rời khỏi mặt đất về phía trước. Khi cơ thể rơi xuống, hai nửa bàn chân trước

tiếp đất, đồng thời chùng gối để giảm chấn động, hai tay đưa về trước để giữ thăng bằng, sau đó mới được đứng thẳng lên.

– *Hướng dẫn phương pháp giảng dạy động tác Bật nhảy về trước*

+ GV giới thiệu tên động tác và cho HS tập làm quen khẩu lệnh, cần phân tích rõ chỉ có động lệnh “Bắt đầu”, không có dự lệnh, sau đó cho HS tập hô to, rõ ràng.

+ GV làm mẫu động tác Bật nhảy về trước: Lần 1: GV tập mẫu toàn bộ động tác, không giải thích. Lần 2: GV tập mẫu động tác kết hợp với phân tích và giảng giải. Lần 3: Cho HS xem tranh, ảnh, video,... nhấn mạnh ý chính của động tác.

+ Tập động tác Bật nhảy về trước: Những lần tập đầu, GV tập cùng để HS tập bắt chước. Sau đó cho HS thực hiện, GV nhắc nhở, giao nhiệm vụ cho lần tập sau. Khi HS đã thuộc động tác, GV để cán sự điều hành hô cho lớp tập, GV quan sát và sửa sai cho HS. Ngoài ra, GV cho HS tập luyện cá nhân, tập luyện theo cặp đôi, tập luyện theo tổ.

+ Củng cố: GV gọi một số HS lên tập lại động tác Bật nhảy về trước để lớp quan sát và nhận xét. Sau đó, GV nhận xét và sửa sai.

Chú ý: Lỗi sai HS thường mắc là tiếp đất bằng gót chân, khi tiếp đất không giữ được thăng bằng và bị đổ về sau. GV cần thường xuyên nhắc nhở và sửa sai cho HS.

b) Bật cao, tay với vật chuẩn

– *Khẩu lệnh:* “Bắt đầu!” (Khẩu lệnh chỉ có động lệnh).

– *Động lệnh:* Khi có hiệu lệnh, HS chùng gối, hai tay đưa ra sau tạo đà. Sau đó, dùng hai bàn chân đạp mạnh xuống đất kết hợp với đánh mạnh tay tạo đà để bật người rời khỏi mặt đất lên cao, đồng thời phối hợp với hai tay hoặc một tay chạm vật chuẩn. Khi cơ thể rơi xuống, tiếp đất bằng hai nửa bàn chân trước, đồng thời chùng gối để giảm chấn động, hai tay đưa về trước để giữ thăng bằng, sau đó mới được đứng thẳng lên.

– *Hướng dẫn phương pháp giảng dạy động tác Bật cao, tay với vật chuẩn*

Tiến trình dạy động tác Bật cao, tay với vật chuẩn tương tự như tiến trình dạy động tác Bật nhảy về trước.

THỂ THAO TỰ CHỌN: BÓNG ĐÁ MINI

(18 tiết)

I. MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Biết thực hiện vệ sinh sân tập, chuẩn bị dụng cụ trước tập luyện.
- Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu của GV để tập luyện.
- Thực hiện được các động tác của môn Bóng đá mini được trang bị cho HS lớp 1.
- Tích cực tham gia các trò chơi vận động hỗ trợ cho môn Bóng đá mini.
- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và tham gia các hoạt động tập thể.
- Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: biết sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học.
- Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: biết trao đổi, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác trong bài học, trò chơi vận động hỗ trợ cho môn Bóng đá mini.

II. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY

1. Chuyển bóng bằng hai tay theo hàng dọc

(GV xem hình động tác ở trang 57 và 58 SGK)

a) Chuyển bóng bằng hai tay trên đầu ra sau

- *TTCB*: Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai, hai tay cầm bóng, giơ cao trên đầu.
- *Khẩu lệnh*: “Bắt đầu!” (Khẩu lệnh chỉ có động lệnh).
- *Thực hiện động tác*: Khi có hiệu lệnh, HS đứng đầu hàng cầm bóng nhanh chóng vươn cao và đưa qua đầu ra sau cho bạn đứng phía sau. HS phía sau đón bóng cũng nhanh chóng vươn người ra trước, đồng thời đưa hai tay chéch trước cao, bàn tay mở rộng nhận bóng của bạn chuyển đến. Sau đó, tiếp tục thực hiện chuyển bóng qua đầu cho bạn đứng phía sau giống như bạn đầu tiên, cứ lần lượt như vậy, đến người cuối cùng giơ cao bóng, đồng thời hô: “Xong!”.

– *Hướng dẫn phương pháp giảng dạy động tác Chuyển bóng bằng hai tay trên đầu ra sau*

+ GV giới thiệu tên động tác và cho HS tập làm quen khẩu lệnh, cần phân tích rõ chỉ có động lệnh “Bắt đầu”, không có dự lệnh, sau đó cho HS tập hô to, rõ ràng.

+ Động tác mẫu: Lần 1: GV làm mẫu và phân tích động tác Chuyển bóng bằng hai tay trên đầu ra sau. Lần 2: GV gọi một tổ lên hướng dẫn mẫu động tác Chuyển bóng bằng hai tay trên đầu ra sau và phân tích động tác mẫu cho cả lớp quan sát. Lần 3: Cho HS xem tranh, ảnh, video,... nhấn mạnh vào ý chính động tác.

+ Tổ chức tập đồng loạt: Lần đầu tập, GV chỉ huy cho cả lớp tập luyện, những lần sau dưới sự chỉ huy của cán sự hô khẩu lệnh. Sau mỗi lần tập như vậy, GV nhận xét, tuyên dương và chỉ dẫn lần tập luyện tiếp theo. Sau đó, GV cho HS quay sau và thực hiện chuyển bóng theo chiều ngược lại.

+ Chia tổ tập luyện: Khi HS đã nắm được kiến thức, GV chia lớp làm nhiều nhóm, tổ tập luyện dưới sự hướng dẫn của các chỉ huy, GV luân phiên qua các tổ quan sát, nhắc nhở, động viên và sửa sai cho HS.

+ Củng cố: GV sử dụng hình thức thi đua xem hàng nào tập nhanh, đúng và đẹp. Ngoài ra, GV có thể gọi HS nhắc lại cách thực hiện và đặt câu hỏi cho HS trả lời.

Chú ý: Lỗi sai HS thường mắc là khi đứng trong hàng, khoảng cách giữa các HS không đều nhau. GV cần thường xuyên nhắc nhở và sửa sai cho HS.

b) Chuyển bóng bằng hai tay sang phải ra sau

– *TTCB:* Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai, hai tay cầm bóng phía trước, cao ngang thắt lưng.

– *Khẩu lệnh:* “Bắt đầu!” (Khẩu lệnh chỉ có động lệnh).

– *Thực hiện động tác:* Khi có hiệu lệnh, HS cầm bóng nhanh chóng vặn mình sang phải, đưa bóng sang phải và ra sau cho bạn đứng phía sau. HS đón bóng cũng nhanh chóng đưa hai tay chéo sang bên phải và ngang thắt lưng bạn đứng trước, bàn tay mở rộng nhận bóng của bạn chuyển đến. Sau đó, tiếp tục thực hiện chuyển bóng sang phải cho bạn đứng sau, cứ lần lượt như vậy, đến người cuối cùng giơ cao bóng, đồng thời hô: “Xong!”.

– *Hướng dẫn phương pháp giảng dạy động tác Chuyển bóng bằng hai tay sang phải ra sau*

Tiến trình dạy động tác Chuyển bóng bằng hai tay sang phải ra sau tương tự như tiến trình dạy động tác Chuyển bóng bằng hai tay trên đầu ra sau.

c) Chuyển bóng bằng hai tay sang trái ra sau

– *TTCB*: Đứng thẳng, chân rộng bằng vai, hai tay cầm bóng phía trước, cao ngang thắt lưng.

– *Khẩu lệnh*: “Bắt đầu!” (Khẩu lệnh chỉ có động lệnh).

– *Thực hiện động tác*: Khi có hiệu lệnh, HS cầm bóng nhanh chóng vận mình sang trái, đưa bóng sang trái và ra sau cho bạn đứng phía sau. HS đón bóng cũng nhanh chóng đưa hai tay chếch sang bên trái và ngang thắt lưng bạn đứng trước, bàn tay mở rộng nhận bóng của bạn chuyển đến. Sau đó, tiếp tục thực hiện chuyển bóng sang trái cho bạn đứng sau, cứ lần lượt như vậy, đến người cuối cùng giơ cao bóng, đồng thời hô: “Xong!”.

– *Hướng dẫn phương pháp giảng dạy động tác Chuyển bóng bằng hai tay sang trái ra sau*

Tiến trình dạy động tác Chuyển bóng bằng hai tay sang trái ra sau tương tự như tiến trình dạy động tác Chuyển bóng bằng hai tay trên đầu ra sau.

d) Chuyển bóng bằng hai tay qua hai chân ra sau

– *TTCB*: Đứng thẳng, chân rộng bằng vai, hai tay cầm bóng phía trước, cao ngang thắt lưng.

– *Khẩu lệnh*: “Bắt đầu!” (Khẩu lệnh chỉ có động lệnh).

– *Thực hiện động tác*: Khi có hiệu lệnh, HS cầm bóng nhanh chóng cúi người, chuyển bóng qua hai chân ra sau cho bạn đứng phía sau. HS đón bóng cũng nhanh chóng cúi gập thân, đồng thời đưa hai tay ra trước, bàn tay mở rộng nhận bóng của bạn chuyển đến. Sau đó, tiếp tục chuyển bóng qua giữa hai chân cho bạn đứng sau, cứ lần lượt như vậy, người cuối cùng giơ cao bóng, đồng thời hô: “Xong!”.

– *Hướng dẫn phương pháp giảng dạy động tác Chuyển bóng bằng hai tay qua hai chân ra sau*

Tiến trình dạy động tác Chuyển bóng bằng hai tay qua hai chân ra sau tương tự như tiến trình dạy động tác Chuyển bóng bằng hai tay trên đầu ra sau.

2. Ném bóng bằng hai tay trên đầu ra trước

(GV xem hình động tác ở trang 61 SGK)

– *TTCB*: Đứng thẳng, chân rộng bằng vai, hai cánh tay co tự nhiên, hai bàn tay mở rộng cầm bóng để phía trước, cao ngang thắt lưng.

– *Khẩu lệnh*: “Bắt đầu!” (Khẩu lệnh chỉ có động lệnh).

– *Tạo đà*: Hai tay cầm bóng đưa qua đầu ra sau, khuỷu tay hơi co hướng phía trước.

– *Thực hiện động tác*: Dùng hai tay ném bóng trên đầu hướng phía trước, dùng sức của cổ tay và ngón tay ném bóng đi.

– *Kết thúc*: Bóng rời tay.

– *Hướng dẫn phương pháp giảng dạy động tác Ném bóng bằng hai tay trên đầu ra trước*:

+ GV giới thiệu tên động tác và cho HS tập làm quen khẩu lệnh, cần phân tích rõ chỉ có động lệnh “Bắt đầu”, không có dự lệnh, sau đó cho HS tập hô to, rõ ràng.

+ Động tác mẫu: Lần 1: GV làm mẫu toàn bộ động tác, không giải thích. Lần 2: GV tập mẫu động tác kết hợp với phân tích và giảng giải. Lần 3: Cho HS xem tranh, ảnh, video,... nhấn mạnh ý chính của động tác.

+ Tổ chức tập đồng loạt: GV phân chia giai đoạn cho HS tập. Khi HS thực hiện tốt từng giai đoạn, GV cho HS tập hoàn chỉnh động tác Ném bóng bằng hai tay trên đầu ra trước (tập mô phỏng và tập có bóng). Sau mỗi lần tập, GV nhắc nhở, giao nhiệm vụ cho lần tập luyện sau.

+ Chia tổ tập luyện: GV chia lớp làm nhiều nhóm, tổ tập luyện ném bóng bằng hai tay trên đầu ra trước dưới sự hướng dẫn của các chỉ huy, GV luân phiên qua các tổ quan sát, nhắc nhở, động viên và sửa sai cho HS.

+ Tập cá nhân hoặc cặp đôi: HS có thể tự hô và tự tập hoặc thông qua sự điều khiển của bạn để tập sau đó đổi lại vị trí (sau mỗi lần tập, GV nên khuyến khích HS sửa sai cho bạn).

+ Củng cố: GV gọi một số HS lên tập lại động tác Ném bóng bằng hai tay trên đầu ra trước để lớp quan sát và nhận xét. Sau đó, GV nhận xét và sửa sai.

Chú ý: Lỗi sai HS thường mắc là khi thực hiện động tác ném bóng, bóng bay đi không xa hoặc tuột khỏi tay trước khi bay qua đầu. GV cần thường xuyên nhắc nhở và sửa sai cho HS.

3. Làm quen dừng bóng bằng gan bàn chân

(GV xem hình động tác ở trang 64 SGK)

- *TTCB:* Trọng tâm dồn vào chân trụ, chân thuận đưa ra phía trước.
- *Tiếp xúc bóng:* Khi bóng lăn gần đến chân, nâng chân thuận và chạm bóng bằng gan bàn chân.
- *Kết thúc:* Giữ bóng bằng gan bàn chân thuận.
- *Hướng dẫn phương pháp giảng dạy động tác Làm quen dừng bóng bằng gan bàn chân*

Tiến trình dạy động tác Làm quen dừng bóng bằng gan bàn chân tương tự như tiến trình dạy động tác Ném bóng bằng hai tay trên đầu ra trước.

Chú ý: Lỗi sai HS thường mắc là khi tiếp xúc bóng, bóng bị văng ra khỏi gan bàn chân. GV cần thường xuyên nhắc nhở và sửa sai cho HS.

4. Làm quen dẫn bóng bằng lòng bàn chân

(GV xem hình động tác ở trang 67 SGK)

a) Làm quen dẫn bóng bằng chân thuận

- *TTCB:* Đứng thẳng tự nhiên, hai chân rộng bằng vai, đặt bóng ở trước hai chân.
 - *Động tác dẫn bóng:* Chân không thuận hơi khụy gối. Bàn chân thuận bẻ, lòng bàn chân hướng về phía bóng và luôn chạm bóng nhẹ nhàng sao cho bóng khi lăn đi luôn trong tầm không chế.
 - *Kết thúc:* Dừng bóng, về TTCB.
 - *Hướng dẫn phương pháp giảng dạy động tác Làm quen dẫn bóng bằng chân thuận*
- + GV giới thiệu tên động tác.

+ Động tác mẫu: Lần 1: GV làm mẫu toàn bộ động tác, không giải thích. Lần 2: GV tập mẫu động tác kết hợp với phân tích và giảng giải. Lần 3: Cho HS xem tranh, ảnh, video,... nhấn mạnh ý chính của động tác.

+ Tổ chức tập đồng loạt: GV cho HS tập mô phỏng dẫn bóng bằng lòng bàn chân. Sau đó, GV cho HS dẫn bóng từ chậm đến nhanh dần, dẫn về trước theo đường thẳng,... Sau mỗi lần tập, GV nhắc nhở, giao nhiệm vụ cho lần tập sau.

+ Chia tổ tập luyện: GV chia lớp làm nhiều nhóm, tổ tập luyện dẫn bóng bằng lòng bàn chân dưới sự hướng dẫn của các chỉ huy, GV luân phiên qua các tổ quan sát, nhắc nhở, động viên và sửa sai giúp HS.

+ Tập cá nhân hoặc cặp đôi: HS có thể tự hô và tự tập hoặc thông qua sự điều khiển của bạn để tập sau đó đổi lại vị trí (sau mỗi lần tập, GV nên khuyến khích HS sửa sai cho bạn).

+ Củng cố: GV gọi một số HS lên tập lại động tác Dẫn bóng bằng lòng bàn chân để lớp quan sát và nhận xét. Sau đó, GV nhận xét và sửa sai.

Chú ý: Lỗi sai HS thường mắc là khi thực hiện động tác dẫn bóng, HS thường chạm bóng bằng mũi bàn chân. GV hướng dẫn HS luôn bẻ cổ chân hướng về phía bóng và đầu gối chân tiếp xúc với bóng phải hướng ra phía ngoài.

b) Làm quen dẫn bóng bằng hai chân

– *TTCB:* Đứng thẳng tự nhiên, hai chân rộng bằng vai, đặt bóng ở trước hai chân.

– *Động tác dẫn bóng:* Chân trụ hơi khụy gối, đầu gối hơi xoay ra phía ngoài, trọng tâm dồn vào chân trụ. Bàn chân tiếp xúc với bóng được bẻ nhiều ra phía ngoài, lòng bàn chân luôn chạm bóng nhẹ nhàng sao cho bóng khi lăn đi luôn trong tầm khống chế. Sau đó, đổi chân dẫn bóng, hai chân luân phiên tiếp xúc nhẹ nhàng vào bóng bằng lòng bàn chân.

– *Kết thúc:* Dừng bóng, về TTCB.

– *Hướng dẫn phương pháp giảng dạy động tác Làm quen dẫn bóng bằng hai chân*

Tiến trình dạy động tác Làm quen dẫn bóng bằng hai chân tương tự như tiến trình dạy động tác Làm quen dẫn bóng bằng chân thuận.

5. Làm quen đá bóng bằng lòng bàn chân

(GV xem hình động tác ở trang 70 SGK)

– *Đặt chân trụ:* Chân trụ đặt gần và ngang với bóng (khoảng 5 – 10 cm), trọng tâm dồn lên chân trụ, tay cùng bên chân trụ hơi nâng cao tự nhiên để giữ thăng bằng. Chân thuận để sau, lòng bàn chân hướng về bóng.

– *Vung chân lăng:* Sau khi đặt chân trụ, nhanh chóng đưa chân thuận về phía sau, căng chân co tự nhiên, lòng bàn chân hơi mở hướng về bóng.

– *Đá bóng:* Khi lăng chân thuận về phía trước thì đùi vuông góc với mặt đất và mở lòng bàn chân hướng vào tâm của quả bóng, đồng thời phối hợp lực từ hông xuống đầu gối và bàn chân, cố định cổ chân, bật mạnh đá bóng bằng lòng bàn chân.

– *Kết thúc:* Khi bóng rời chân, theo quán tính, chân đá bóng tiếp tục chuyển động về trước để phát huy hết lực.

– *Hướng dẫn phương pháp giảng dạy động tác Làm quen đá bóng bằng lòng bàn chân*

Tiến trình dạy động tác Làm quen bóng đá bằng lòng bàn chân tương tự như tiến trình dạy động tác Làm quen dẫn bóng bằng lòng bàn chân. Ở phần luyện tập, GV cần chú ý cho HS tập mô phỏng động tác không có bóng, tập có bóng (phân đoạn động tác). Sau đó, GV cho HS tập hoàn chỉnh động tác. Tập nâng dần độ khó từ đá tại chỗ đến tập đá có đà.

Chú ý: Lỗi sai HS thường mắc là khi đá bóng, bóng đi nhẹ không có lực và bay không đúng hướng. GV cần thường xuyên nhắc nhở và sửa sai cho HS.

6. Làm quen đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn

(GV xem hình động tác ở trang 73 SGK)

– *Đặt chân trụ:* Đặt chân trụ gần và ngang với bóng (khoảng 5 – 10 cm), mũi bàn chân hướng về cầu môn, hơi chùng gối, trọng tâm dồn lên chân trụ, tay cùng bên chân trụ hơi nâng cao tự nhiên để giữ thăng bằng. Chân thuận để sau, lòng bàn chân hướng vào bóng, mắt nhìn cầu môn.

– *Vung chân lăng:* Sau khi đặt chân trụ, chân thuận nhanh chóng đưa về phía sau, căng chân co tự nhiên, lòng bàn chân hơi mở hướng về phía bóng.

– *Đá bóng*: Khi lăng chân thuận về phía trước thì đùi vuông góc với mặt đất và mở lòng bàn chân hướng vào tâm bóng, đồng thời phối hợp lực từ hông xuống đầu gối và bàn chân, cố định cổ chân, bật mạnh đá bóng bằng lòng bàn chân hướng về phía cầu môn.

– *Kết thúc*: Khi bóng rời chân, theo quán tính, chân đá bóng tiếp tục chuyển động về trước để phát huy hết lực.

– *Hướng dẫn phương pháp giảng dạy động tác Làm quen đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn*

Tiến trình dạy động tác Làm quen đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn tương tự như tiến trình dạy động tác Làm quen dẫn bóng bằng lòng bàn chân.



THỂ THAO TỰ CHỌN: BÓNG RỔ

(18 tiết)

I. MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Biết thực hiện vệ sinh sân tập, chuẩn bị dụng cụ trước tập luyện.
- Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu của GV để tập luyện.
- Thực hiện được các động tác của môn Bóng rổ được trang bị cho HS lớp 1.
- Tích cực tham gia các trò chơi vận động hỗ trợ cho môn Bóng rổ.
- 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.
- Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: biết sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học.
- Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: biết trao đổi, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác trong bài học, trò chơi vận động hỗ trợ cho môn Bóng rổ.

II. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY

1. Chuyển bóng bằng hai tay theo hàng ngang

(GV xem hình động tác ở trang 76 SGK)

a) Chuyển bóng bằng hai tay từ phải qua trái

- *TTCB*: Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai, hai tay cầm bóng phía trước, cao ngang thắt lưng.
- *Thực hiện động tác*: Khi có hiệu lệnh, HS cầm bóng nhanh chóng vận mình sang trái, đưa bóng sang trái cho bạn đứng bên cạnh. HS đón bóng cũng nhanh chóng hơi xoay người sang phải, đồng thời đưa hai tay ra trước ngang thắt lưng, bàn tay mở rộng nhận bóng của bạn chuyển đến. Sau đó, tiếp tục thực hiện chuyển bóng qua trái cho bạn tiếp theo, lần lượt như vậy cho đến người cuối cùng.
- *Kết thúc*: Bạn đứng cuối hàng giơ cao bóng, đồng thời hô: “Xong!”.

– *Hướng dẫn phương pháp giảng dạy động tác Chuyển bóng bằng hai tay từ phải qua trái*

+ GV giới thiệu tên động tác.

+ Động tác mẫu: Lần 1: GV làm mẫu và phân tích động tác Chuyển bóng bằng hai tay từ phải qua trái. Lần 2: GV gọi một tổ lên để hướng dẫn mẫu động tác Chuyển bóng bằng hai tay từ phải qua trái và phân tích động tác mẫu cho cả lớp quan sát. Lần 3: Cho HS xem tranh, ảnh, video,... nhấn mạnh vào ý chính động tác.

+ Tổ chức tập đồng loạt: Lần đầu tập, GV cho cả lớp tập luyện, những lần sau dưới sự chỉ huy của cán sự điều hành. Sau mỗi lần tập như vậy, GV nhận xét, tuyên dương và chỉ dẫn lần tập luyện tiếp theo. Sau đó, GV cho HS quay sau và thực hiện chuyển bóng theo chiều ngược lại.

+ Chia tổ tập luyện: Khi HS đã nắm được kiến thức, GV chia làm nhiều nhóm, tổ tập luyện dưới sự hướng dẫn của các chỉ huy, GV luân phiên qua các tổ quan sát, nhắc nhở, động viên và sửa sai giúp HS.

+ Củng cố: GV sử dụng hình thức thi đua xem hàng nào tập nhanh, đúng và đẹp. Ngoài ra, GV có thể gọi HS nhắc lại cách thực hiện và đặt câu hỏi cho HS trả lời.

Chú ý: Lỗi sai HS thường mắc là khi đứng trong hàng, khoảng cách giữa các HS không đều nhau. GV cần thường xuyên nhắc nhở và sửa sai cho HS.

b) Chuyển bóng bằng hai tay từ trái qua phải

– *TTCB:* Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai, hai tay cầm bóng phía trước, cao ngang thắt lưng.

– *Thực hiện động tác:* Khi có hiệu lệnh, HS cầm bóng nhanh chóng vặn mình sang phải, đưa bóng sang phải cho bạn đứng bên cạnh. HS đón bóng cũng nhanh chóng hơi xoay người sang trái, đồng thời đưa hai tay ra trước ngang thắt lưng, bàn tay mở rộng nhận bóng của bạn chuyển đến. Sau đó, tiếp tục thực hiện chuyển bóng qua phải cho bạn tiếp theo, lần lượt như vậy cho đến người cuối cùng.

– *Kết thúc:* Bạn đứng cuối hàng giơ cao bóng, đồng thời hô: “Xong!”.

– *Hướng dẫn phương pháp giảng dạy động tác Chuyển bóng bằng hai tay từ trái qua phải*

Tiến trình dạy động tác Chuyển bóng bằng hai tay từ trái qua phải tương tự như tiến trình dạy động tác Chuyển bóng bằng hai tay từ phải qua trái.

2. Lăn bóng bằng tay

(GV xem hình động tác ở trang 79 SGK)

a) Lăn bóng bằng hai tay

– *TTCB*: Cúi người, hai tay chạm sau bóng đặt dưới đất, tiếp xúc bóng bằng các ngón tay.

– *Thực hiện động tác*: Di chuyển về trước, hai tay luôn chạm để lăn bóng.

– *Hướng dẫn phương pháp giảng dạy động tác Lăn bóng bằng hai tay*

+ GV giới thiệu tên động tác.

+ Động tác mẫu: Lần 1: GV làm mẫu toàn bộ động tác và không giải thích. Lần 2: GV tập mẫu động tác kết hợp với phân tích và giảng giải. Lần 3: Cho HS xem tranh, ảnh, video,... nhấn mạnh ý chính của động tác.

+ Tổ chức tập đồng loạt: Lần đầu tập, GV chỉ huy cho cả lớp tập luyện, những lần sau dưới sự chỉ huy của cán sự hô khẩu lệnh. Sau mỗi lần tập như vậy, GV nhận xét, tuyên dương và chỉ dẫn lần tập luyện tiếp theo.

+ Chia tổ tập luyện: GV chia lớp làm nhiều nhóm, tổ tập luyện Lăn bóng bằng hai tay dưới sự hướng dẫn của các chỉ huy, GV luân phiên qua các tổ quan sát, nhắc nhở, động viên và sửa sai giúp HS.

+ Tập cá nhân hoặc cặp đôi: HS có thể tự hô và tự tập hoặc thông qua sự điều khiển của bạn để tập sau đó đổi lại vị trí (sau mỗi lần tập, GV nên khuyến khích HS sửa sai cho bạn).

+ Củng cố: GV gọi một số HS lên tập lại động tác để lớp quan sát và nhận xét. Sau đó, GV nhận xét và sửa sai cho HS.

Chú ý: Lỗi sai HS thường mắc là khi lăn bóng, bóng lăn nhanh và lăn không đúng hướng. GV cần thường xuyên nhắc nhở và sửa sai cho HS.

b) Lăn bóng bằng một tay

– *TTCB*: Cúi người, một tay chạm sau bóng đặt dưới đất, bàn tay mở rộng, tiếp xúc bóng bằng các ngón tay.

– *Thực hiện động tác*: Di chuyển về trước, một tay luôn chạm để lăn bóng.

– *Hướng dẫn phương pháp giảng dạy động tác Lăn bóng bằng một tay*

Tiến trình dạy động tác Lăn bóng bằng một tay tương tự như tiến trình dạy động tác Lăn bóng bằng hai tay.

3. Làm quen tung và bắt bóng

(GV xem hình động tác ở trang 82 SGK)

a) Tung bóng lên cao bằng hai tay và bắt bóng bằng hai tay

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

– *Tung bóng*: Hai tay giữ bóng sát thân người, chùng gối, hạ thấp trọng tâm. Sau đó, duỗi gối vươn người lên cao phối hợp vung mạnh hai tay ra trước hướng lên cao và thẳng tay để tung bóng bay lên cao trên đầu.

– *Bắt bóng*: Khi bóng rơi xuống, vươn người, đưa hai tay lên cao, bàn tay mở rộng tự nhiên để đón bóng trên đầu, sau đó thu tay về cầm bóng trước ngực, chùng gối để giữ thẳng bằng.

– *Hướng dẫn phương pháp giảng dạy động tác Tung bóng lên cao bằng hai tay và bắt bóng bằng hai tay*

Tiến trình dạy động tác Tung bóng lên cao bằng hai tay và bắt bóng bằng hai tay tương tự như tiến trình dạy động tác Lăn bóng bằng hai tay.

b) Tung bóng lên cao bằng một tay và bắt bóng bằng hai tay

– *TTCB*: Đứng chân rộng bằng vai, chùng gối, tay thuận đỡ dưới bóng, ngang trước ngực.

– *Tung bóng*: Một tay đỡ dưới bóng, ngang trước ngực, chùng gối, hạ thấp trọng tâm. Sau đó, duỗi gối vươn người lên cao phối hợp vung mạnh tay đang đỡ bóng ra trước, hướng lên cao và thẳng tay để tung bóng bay thẳng lên cao trên đầu.

– *Bắt bóng*: Khi bóng rơi xuống, vươn người giơ hai tay lên cao, bàn tay mở rộng tự nhiên để đón bóng trên đầu rồi co tay cầm bóng trước ngực, chùng gối để giữ thẳng bằng.

– *Hướng dẫn phương pháp giảng dạy động tác Tung bóng lên cao bằng một tay và bắt bóng bằng hai tay*

Tiến trình dạy động tác Tung bóng lên cao bằng một tay và bắt bóng bằng hai tay tương tự như tiến trình dạy động tác Lăn bóng bằng hai tay.

4. Làm quen nhồi bóng tại chỗ ở tư thế cao

(GV xem hình động tác ở trang 85 SGK)

a) Nhồi bóng tại chỗ ở tư thế cao bằng một tay

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

– *Thực hiện động tác:* Dùng một bàn tay nhồi bóng xuống mặt sân tập, chùng gối, hạ thấp trọng tâm, thân người hơi đổ về trước, bàn tay mở rộng tự nhiên, cánh tay luôn thả lỏng. Khi bóng nảy lên tới ngang thắt lưng, tiếp tục dùng một bàn tay nhồi bóng liên tục đập xuống mặt sân tập. Mắt nhìn phía trước.

– *Hướng dẫn phương pháp giảng dạy động tác Nhồi bóng tại chỗ ở tư thế cao bằng một tay*

+ GV giới thiệu tên động tác.

+ Động tác mẫu: Lần 1: GV tập mẫu toàn bộ động tác và không giải thích. Lần 2: GV tập mẫu động tác kết hợp với phân tích và giảng giải. Lần 3: Cho HS xem tranh, ảnh, video,... nhấn mạnh ý chính của động tác.

+ Tổ chức tập đồng loạt: GV cho HS tập mô phỏng động tác nhồi bóng. Sau đó, GV cho HS tập có bóng, dùng một tay nhồi bóng đơn lẻ sau đó liên tục nhồi bóng. Sau mỗi lần tập như vậy, GV nhận xét, tuyên dương và chỉ dẫn lần tập luyện tiếp theo.

+ Chia tổ tập luyện: GV chia lớp làm nhiều nhóm, tổ tập luyện nhồi bóng dưới sự hướng dẫn của các chỉ huy, GV luân phiên qua các tổ quan sát, nhắc nhở, động viên và sửa sai giúp HS.

+ Tập cá nhân hoặc cặp đôi: HS có thể tự hô và tự tập hoặc thông qua sự điều khiển của bạn để tập sau đó đổi lại vị trí (sau mỗi lần tập, GV nên khuyến khích HS sửa sai cho bạn).

+ Củng cố: GV gọi một số HS lên tập lại động tác nhồi bóng, hoặc thi đua xem ai nhồi đẹp và được nhiều hơn.

Chú ý: Lỗi sai HS thường mắc là khi thực hiện, sự phối hợp của tay với bóng chưa nhịp nhàng (lúc nhanh, lúc chậm). GV cần thường xuyên nhắc nhở và sửa sai cho HS.

b) Nhồi bóng tại chỗ ở tư thế cao luân phiên bằng hai tay

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

– *Thực hiện động tác:* Dùng một bàn tay nhồi bóng xuống mặt sân tập, chùng gối, hạ thấp trọng tâm, thân người hơi đổ về trước, bàn tay mở rộng tự nhiên, cánh tay luôn thả lỏng. Khi bóng nảy lên tới ngang thắt lưng, tiếp tục dùng bàn tay còn lại nhồi bóng đập xuống mặt sân tập. Sau đó, nhồi bóng liên tục đập xuống mặt sân tập luân phiên bằng hai tay. Mắt nhìn phía trước.

– *Hướng dẫn phương pháp giảng dạy động tác Nhồi bóng tại chỗ ở tư thế cao luân phiên bằng hai tay*

Cách hướng dẫn động tác Nhồi bóng tại chỗ ở tư thế cao luân phiên bằng hai tay giống như hướng dẫn động tác Nhồi bóng tại chỗ ở tư thế cao bằng một tay.

5. Làm quen dẫn bóng theo đường thẳng

(GV xem hình động tác ở trang 88 SGK)

a) Làm quen dẫn bóng bằng một tay theo đường thẳng

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

– *Thực hiện động tác*: Dùng một bàn tay nhồi bóng đập xuống mặt sân tập. Hai chân luân phiên bước về trước, chùng gối, hạ thấp trọng tâm, bàn tay mở rộng tự nhiên, cánh tay luôn thả lỏng. Khi bóng nảy lên tới ngang thắt lưng, dùng một bàn tay nhồi bóng liên tục đập xuống mặt sân tập. Mắt nhìn phía trước.

– *Hướng dẫn phương pháp giảng dạy động tác Làm quen dẫn bóng bằng một tay theo đường thẳng*

Cách hướng dẫn động tác Làm quen dẫn bóng bằng một tay theo đường thẳng giống như hướng dẫn động tác Nhồi bóng tại chỗ ở tư thế cao bằng một tay. Trước khi di chuyển, GV nên cho HS tập nhồi bóng tại chỗ để xây dựng cảm giác, khi di chuyển từ đi chậm đến nhanh dần và chạy.

b) Làm quen dẫn bóng bằng hai tay luân phiên theo đường thẳng

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

– *Thực hiện động tác*: Dùng một bàn tay nhồi xuống mặt sân tập. Hai chân luân phiên bước về trước, chùng gối, hạ thấp trọng tâm, cánh tay luôn thả lỏng. Khi bóng nảy lên tới ngang thắt lưng, tiếp tục dùng bàn tay còn lại nhồi bóng đập xuống mặt sân tập. Sau đó, nhồi bóng liên tục đập xuống mặt sân tập luân phiên bằng hai tay. Mắt nhìn phía trước.

– *Hướng dẫn phương pháp giảng dạy động tác Làm quen dẫn bóng bằng hai tay luân phiên theo đường thẳng*

Cách hướng dẫn động tác Làm quen dẫn bóng bằng hai tay luân phiên theo đường thẳng giống như hướng dẫn động tác Nhồi bóng tại chỗ ở tư thế cao bằng

một tay. Trước khi di chuyển, GV nên cho HS tập nhồi bóng tại chỗ để xây dựng cảm giác, khi di chuyển từ đi chậm đến nhanh dần và chạy.

6. Làm quen ném bóng vào rổ

(GV xem hình động tác ở trang 91 SGK)

a) Tại chỗ ném bóng vào rổ bằng hai tay

– *TTCB*: Đứng hai chân rộng bằng vai, chùng gối, hai tay cầm bóng trước ngực, mắt nhìn vào rổ.

– *Thực hiện động tác*: Duỗi gối vươn người lên cao về trước, tạo đà phối hợp hai tay ném bóng chéo lên cao vào rổ. Lưu ý: Khi bóng sắp rời tay thì dùng sức chủ yếu của các ngón cái, ngón trỏ và ngón giữa đẩy bóng bay đi.

– *Kết thúc*: Bóng rời tay, thân người vươn thẳng hơi đổ về trước.

– *Hướng dẫn phương pháp giảng dạy động tác Tại chỗ ném bóng vào rổ bằng hai tay*

Cách hướng dẫn động tác Tại chỗ ném bóng vào rổ bằng hai tay giống như hướng dẫn động tác Nhồi bóng tại chỗ ở tư thế cao bằng hai tay. Trước khi ném vào rổ, GV nên cho HS tập tung và bắt bóng tại chỗ, ném bóng vào tường có vẽ vòng tròn,... để xây dựng cảm giác ném rổ.

Chú ý: Lỗi sai HS thường mắc khi ném rổ là bóng bay không đúng hướng rổ và chưa phối hợp được lực của cơ thể để ném bóng. Cách sửa: GV cho HS tập cảm giác của tay, bẻ cổ tay ném bóng hướng vào rổ, tập phân đoạn đến phối hợp ném bóng đi.

b) Tại chỗ ném bóng vào rổ bằng một tay

– *TTCB*: Đứng hai chân rộng bằng vai, chùng gối, hai tay cầm bóng trước ngực, mắt nhìn vào rổ.

– *Thực hiện động tác*: Hai tay đưa bóng đến phía trước trán, tay thuận đặt phía dưới bóng, khi khuỷu tay bẻ vuông góc sẽ xoay cổ tay hướng vào phía rổ, đồng thời duỗi gối vươn người lên cao về trước, khi gần thẳng cánh tay sẽ dùng sức của cổ tay và các ngón tay ném bóng vào rổ. Lưu ý: Điểm tiếp xúc cuối cùng với bóng là ngón trỏ và ngón giữa.

– *Kết thúc:* Bóng rời tay, thân người vươn thẳng hơi đổ về trước.

– *Hướng dẫn phương pháp giảng dạy động tác Tại chỗ ném bóng vào rổ bằng một tay*

Cách hướng dẫn động tác Tại chỗ ném bóng vào rổ bằng một tay giống như hướng dẫn động tác Nhồi bóng tại chỗ ở tư thế cao. Trước khi ném vào rổ, GV nên cho HS tập tung và bắt bóng tại chỗ, ném bóng vào tường có vẽ vòng tròn,... để xây dựng cảm giác ném rổ.

Chú ý: Lỗi sai HS thường mắc khi ném rổ là khi ném bóng, bóng bay không đúng hướng rổ và chưa phối hợp được lực của cơ thể để ném bóng. Cách sửa: GV cho HS tập cảm giác của tay, bẻ cổ tay ném bóng hướng vào rổ, tập phân đoạn đến phối hợp ném bóng đi.



NỘI DUNG KIỂM TRA, ĐÁNH GIÁ

Chương trình Giáo dục thể chất lớp 1 có 70 tiết, trong đó có tới 7 tiết kiểm tra, đánh giá. Khi đánh giá kết quả học tập và rèn luyện của HS, GV cần phải căn cứ vào mục tiêu và các yêu cầu cần đạt đối với từng lớp học, cấp học trong Chương trình môn Giáo dục thể chất, theo các tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS do Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành năm 2018, chú trọng kỹ năng vận động và hoạt động thể dục thể thao của HS.

Đánh giá phải bảo đảm tính toàn diện, khách quan, có phân hoá; kết hợp giữa đánh giá thường xuyên và định kì; kết hợp giữa đánh giá của GV, tự đánh giá và đánh giá đồng đẳng của HS, đánh giá của phụ huynh. HS được biết thông tin về hình thức, thời điểm, cách đánh giá và chủ động tham gia quá trình đánh giá.

Phải coi trọng sự tiến bộ của HS về năng lực, thể lực và ý thức học tập; có tác dụng thúc đẩy và hỗ trợ HS phát triển các phẩm chất và năng lực; tạo được hứng thú và khích lệ tinh thần tập luyện của HS, qua đó khuyến khích HS tham gia các hoạt động TDTT ở trong và ngoài nhà trường.

GỢI Ý CÁC BƯỚC CHO GIÁO ÁN MẪU CỦA MỘT TIẾT DẠY

Tiết: TÊN BÀI HỌC – TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG

I. MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Biết thực hiện vệ sinh sân tập, chuẩn bị dụng cụ trước tập luyện.
- Biết khẩu lệnh và thực hiện được các động tác.
- Biết quan sát tranh ảnh và động tác làm mẫu của GV.
- Tích cực tham gia các trò chơi vận động.
- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

II. ĐỊA ĐIỂM – PHƯƠNG TIỆN VÀ ĐỒ DÙNG DẠY HỌC

- *Địa điểm:* Sân trường hoặc nhà thể chất. Phải đảm bảo vệ sinh sân tập, không có các vật gây nguy hiểm.

– *Phương tiện và đồ dùng dạy học:*

+ GV chuẩn bị: giáo án, trang phục thể thao, một số tranh ảnh, mô hình,... minh họa cho giờ học, một số dụng cụ phục vụ phù hợp với hoạt động của giờ học Giáo dục thể chất,...

+ HS chuẩn bị: trang phục thể thao, chuẩn bị dụng cụ theo hướng dẫn của GV.

III. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC

– *Phương pháp dạy học chính:* sử dụng lời nói, trực quan (trực tiếp và gián tiếp), trò chơi.

– *Hình thức dạy học chính:* tập luyện đồng loạt (tập thể), tập luyện theo nhóm/tổ, cặp đôi hoặc cá nhân.

IV. TIẾN TRÌNH DẠY VÀ HỌC

1. Phần mở đầu (khoảng 5 – 7 phút)

1.1. Nhận lớp

– GV tập hợp HS thành 2 – 4 hàng dọc (mỗi tổ thành một hàng), sau đó cho quay thành hàng ngang. GV hỏi thăm sức khỏe HS.

– GV phổ biến nội dung, yêu cầu của bài học.

1.2. Khởi động

Xoay các khớp theo nhịp hô hoặc dùng âm nhạc. Có thể sử dụng đội hình hàng ngang hoặc hàng dọc (tùy vào thực tế để sử dụng cho phù hợp).

1.3. Trò chơi hỗ trợ khởi động

GV lựa chọn những trò chơi vận động nhẹ nhàng như: Diệt con vật có hại; Đứng lên ngồi xuống theo hiệu lệnh; Chim bay, cò bay;...

2. Phần cơ bản (khoảng 20 – 22 phút)

2.1. Tập vận động cơ bản

Nội dung bài học được GV lựa chọn và sắp xếp cho phù hợp trên cơ sở xây dựng kế hoạch giảng dạy đầu năm học. GV bố trí giờ học có từ hai động tác trở lên nhưng chỉ hướng dẫn một động tác mới.

Gợi ý các bước lên lớp để hướng dẫn cho HS được thể hiện ở phần II. *Hướng dẫn phương pháp giảng dạy các nội dung đội hình đội ngũ.*

2.2. Tổ chức chơi trò chơi vận động

Để tổ chức trò chơi vận động cho HS tiểu học có hiệu quả và an toàn, GV cần chú ý thực hiện tốt:

– *Chọn trò chơi:* GV chọn trò chơi phù hợp với đối tượng giảng dạy và điều kiện của địa phương nơi công tác. Gợi ý: GV có thể sử dụng một trong những trò chơi như: Đứng ngồi theo lệnh; Số chẵn, số lẻ; Xếp hàng theo thứ tự; Vòng tròn; Chèo thuyền;...

– *Giới thiệu và giải thích trò chơi:* GV gọi tên trò chơi, nêu luật lệ và cách chơi, yêu cầu về tổ chức kỉ luật, cách đánh giá bên thắng, bên thua và những điểm cần chú ý khác. GV cần nói ngắn gọn, rõ ràng, dễ hiểu, nhưng phải làm cho tất cả HS đều nghe và nắm được cách chơi.

– *Chuẩn bị địa điểm (sân chơi) và phương tiện tổ chức trò chơi:* Sau khi chọn được địa điểm (sân trường hay sân trong nhà thể chất), GV cho HS vệ sinh sân tập và thu nhặt các vật nguy hiểm nhằm bảo đảm môi trường sư phạm khi tập luyện.

– *Tổ chức cho HS chơi (tổ chức đội hình cho HS chơi):* Tập hợp HS theo đội hình phù hợp với trò chơi và ổn định tổ chức, tiến hành phân chia đội (nếu trò chơi phải chia đội), GV chọn vị trí đứng thích hợp để chỉ dẫn và điều khiển trò chơi, chọn đội trưởng cho từng đội hoặc những người tham gia đóng vai của trò chơi.

Khi chơi trò chơi mới, GV cho HS chơi thử từ một đến hai lần, GV cần nhận xét và bổ sung thêm những điều về quy định (luật chơi) để HS nắm vững quy định, sau đó mới cho HS chơi chính thức có thi đua.

– *Nhận xét, đánh giá kết quả trò chơi:* Sau mỗi lần hoặc một số lần cho HS chơi, GV cần nhận xét, đánh giá kết quả cuộc chơi. Để đánh giá đúng thực chất của cuộc chơi, GV phải thống kê được những ưu điểm, khuyết điểm của từng đội, cụ thể như: thời gian đội nào hoàn thành trước, ít hay nhiều người vi phạm luật lệ,... Dựa vào yêu cầu, nội quy chơi, kết quả cuộc chơi, GV đánh giá và phân loại thắng thua công bằng cho các HS, các đội tham gia trò chơi.

3. Phần kết thúc (khoảng 4 – 6 phút)

3.1. Hồi tĩnh

– Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi HS thả lỏng).

– Chơi trò chơi giúp HS hồi tỉnh sau vận động (GV lựa chọn và tổ chức cho HS chơi).

3.2. Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà

- GV nhận xét ưu điểm và hạn chế cần khắc phục của giờ học.
- Hướng dẫn tập luyện ở nhà.

3.3. Xuống lớp

GV kết thúc giờ học bằng cách hô: “Giải tán!”. HS hô to, rõ: “Khoẻ!”.



MỤC LỤC

	<i>Trang</i>
LỜI NÓI ĐẦU	3
 <i>Phần một</i>	
NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG	
I. GIỚI THIỆU KHÁI QUÁT VỀ CHƯƠNG TRÌNH MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT	4
II. GIỚI THIỆU SÁCH GIÁO KHOA <i>GIÁO DỤC THỂ CHẤT 1</i>	9
 <i>Phần hai</i>	
HƯỚNG DẪN CỤ THỂ	
<i>Chủ đề 1.</i> ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ	11
<i>Chủ đề 2.</i> BÀI TẬP THỂ DỤC	23
<i>Chủ đề 3.</i> TƯ THẾ VÀ KỸ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN	29
THỂ THAO TỰ CHỌN: BÓNG ĐÁ MINI	35
THỂ THAO TỰ CHỌN: BÓNG RỔ	43
NỘI DUNG KIỂM TRA, ĐÁNH GIÁ	51
GỢI Ý CÁC BƯỚC CHO GIÁO ÁN MẪU CỦA MỘT TIẾT DẠY	51

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

Địa chỉ: Tầng 6 toà 128 Xuân Thuỷ, quận Cầu Giấy, TP. Hà Nội

Điện thoại: 024.37547735

Email: nxb@hnue.edu.vn | **Website:** www.nxbdhsp.edu.vn

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc: NGUYỄN BÁ CƯỜNG

Chịu trách nhiệm nội dung:

Tổng biên tập: ĐỖ VIỆT HÙNG

Chịu trách nhiệm tổ chức bản thảo và bản quyền nội dung:

CÔNG TY ĐẦU TƯ XUẤT BẢN – THIẾT BỊ GIÁO DỤC VIỆT NAM

Chủ tịch Hội đồng Quản trị kiêm Tổng Giám đốc: NGUYỄN NGÔ TRẦN ÁI

Biên tập:

NGUYỄN BÁ HOÀ – NGUYỄN THỊ THUY

Thiết kế sách:

NGUYỄN THỊ PHƯƠNG YÊN

Trình bày bìa:

TRẦN TIỂU LÂM

Sửa bản in:

NGUYỄN VĂN HÙNG

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 1 – SÁCH GIÁO VIÊN

Mã số: VHGT0010020N

ISBN 978-604-54-5912-6

In 15.000 cuốn, khổ 17 x 24cm, tại

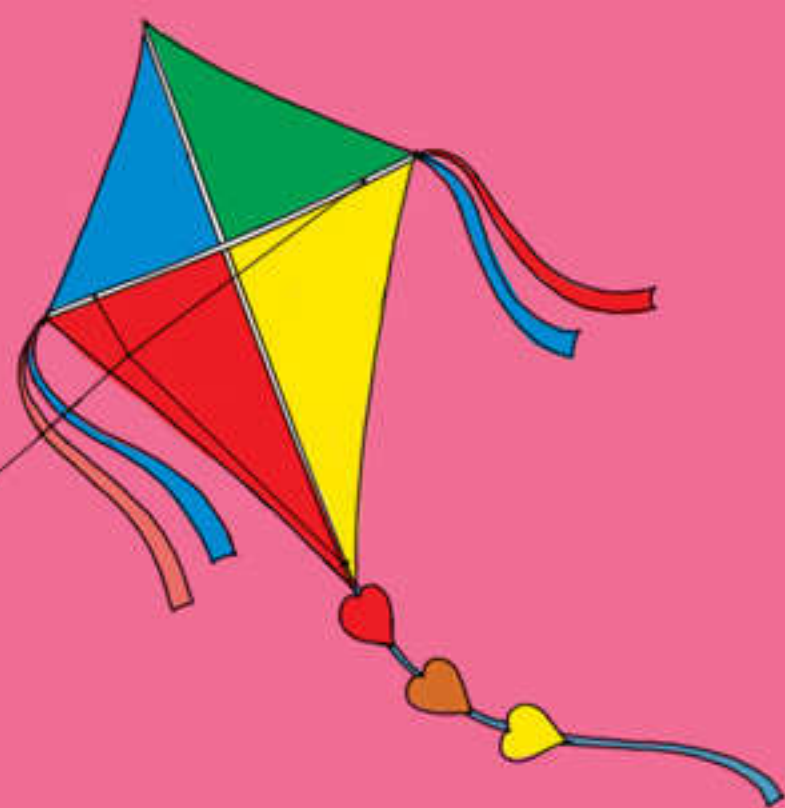
Địa chỉ:

Số xác nhận đăng ký xuất bản: 4941-2019/CXBIPH/04-156/DHSP

Quyết định xuất bản số:/QĐ-NXBDHSP ngày/...../2020

In xong và nộp lưu chiểu Quý năm 2021

**Mang cuộc sống vào bài học
Đưa bài học vào cuộc sống**



BỘ SÁCH GIÁO KHOA LỚP 1 Cánh Diều

1. Tiếng Việt 1 (Tập một, Tập hai)
2. Toán 1
3. Đạo đức 1
4. Tự nhiên và Xã hội 1
5. Giáo dục thể chất 1
6. Âm nhạc 1
7. Mỹ thuật 1
8. Hoạt động trải nghiệm 1

TÌM ĐỌC

CÁC SÁCH BỔ TRỢ VÀ THAM KHẢO LỚP 1 (Cánh Diều)
THEO TỪNG MÔN HỌC



TEM CHỐNG GIẢ

Dùng điện thoại quét mã QR để truy cập
trang web: <https://canhdiều.monkey.edu.vn>

ISBN: 978-604-54-7601-7



9 786045 476017

Giá: 20.000đ