

ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ

I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU

1. Mục đích

- Học sinh ôn lại một số kỹ năng của đội hình đội ngũ đã học.

2. Yêu cầu

- Học sinh tự học, tự tìm hiểu và tập nghiêm túc an toàn và tương đối đúng kỹ thuật, động tác.

II. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG TIỆN

- Các em tự tập luyện tại nhà.

III. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

1. Nội dung: Học sinh sử dụng sách giáo khoa và vận dụng kiến thức đã học để trả lời câu hỏi.

2. Sản phẩm: Học sinh làm các bài tập đã hướng dẫn.

3. Tổ chức thực hiện:

- Giáo viên cho học sinh tự trao đổi các câu hỏi về nội dung bài học liên quan đến thực tiễn xung quanh học sinh.

IV. HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ

- Hướng dẫn học sinh tìm hiểu thêm các nội dung liên quan đến bài học.

- Hướng dẫn học sinh tự tập luyện, tự tìm hiểu của bài học và đưa ra các câu hỏi.

V. MỘT SỐ NỘI DUNG ĐỘNG TÁC ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ

- **Đứng nghiêm (nghĩ) Khẩu lệnh:** “Nghiêm (Nghĩ) ...!”.

- **Điểm số:** “Từng tổ (Hoặc cả lớp), từ 1 đến hết ... điểm số”.

- **Quay phải Khẩu lệnh:** “Bên phải ... quay !”

+ Động tác quay bên phải: Lấy gót chân phải làm trụ, quay 90⁰ qua phải, mũi chân trái làm điểm tựa. Sau đó, rút chân trái lên đặt sát chân phải thành tư thế nghiêm, người thẳng, hai tay không vun vẩy.

- **Quay trái Khẩu lệnh:** “Bên trái ... quay !”.

+ Động tác quay bên trái: Lấy gót chân trái làm trụ, quay 90^0 qua trái, mũi chân phải làm điểm tựa. Sau đó, rút chân phải lên đặt sát chân trái thành tư thế nghiêm, người thẳng, hai tay không vun vẩy.

- ***Quay đằng sau Khẩu lệnh:*** “Đằng sau...quay !”.

+ Động tác Đằng sau: Lấy gót chân phải làm trụ, quay 180^0 từ phải- ra sau, mũi chân trái làm điểm tựa. Sau đó, rút chân trái lên đặt sát chân phải thành tư thế nghiêm, người thẳng, hai tay không vun vẩy.

- ***Giậm chân tại chỗ Khẩu lệnh:*** “Giậm chân tại chỗ ...giậm !” (*Lưu ý: Học sinh đồng loạt chân trái nâng cao, tay trái đánh thẳng ra sau, tay phải đánh thẳng về trước, cẳng tay gập vuông góc với ngực*).

- ***Đi đều Khẩu lệnh:*** “Đi đều ...bước !” (*Lưu ý: Khi đi đều thì chân trái rơi vào nhịp 1, chân phải rơi vào nhịp 2*).

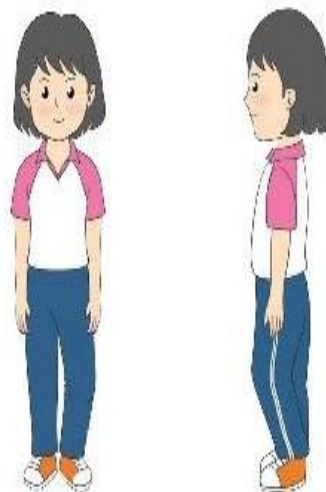
- ***Vòng trái (phải) khẩu lệnh là....:*** “Vòng bên trái (phải)....bước !”.

- ***Đứng lại Khẩu lệnh:*** “Đứng lại ...đứng !” (*Lưu ý: Đang đi đều, nghe động lệnh "Đứng" em phải bước thêm 02 bước*)

2. Tư thế đứng nghỉ

– *Khẩu lệnh:* “Nghỉ!”.

– *Động tác:* Chùng gối một chân, dồn trọng tâm đứng lên chân còn lại, hai tay thả lỏng tự nhiên, khi mỏi có thể đổi chân.

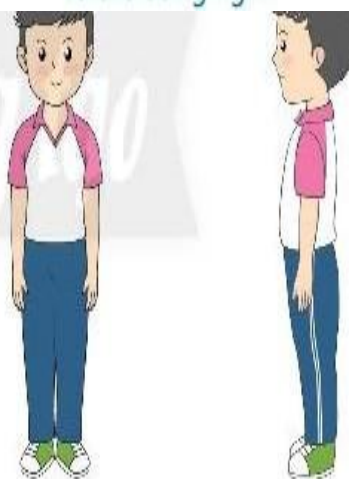


Tư thế đứng nghỉ

1. Tư thế đứng nghiêm

– *Khẩu lệnh:* “Nghiêm!”.

– *Động tác:* Thân người ở tư thế đứng thẳng, mắt nhìn thẳng, hai tay khép sát thân, năm đầu ngón tay khép, hai gót chân sát vào nhau, hai bàn chân tạo thành hình chữ V.

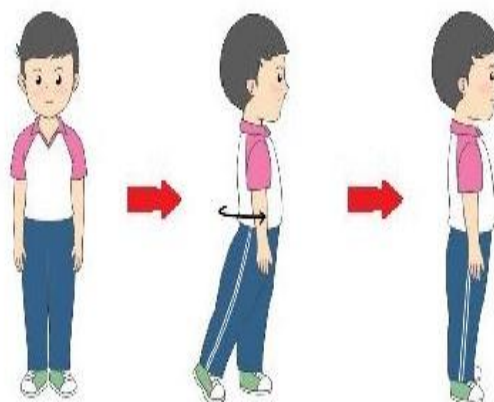


Tư thế đứng nghiêm

1. Động tác quay trái

– *Khẩu lệnh*: “Bên trái... Quay!”.

– *Động tác*: Từ tư thế đứng nghiêm, học sinh lấy gót chân trái làm trụ và nửa trên bàn chân phải làm điểm tựa, quay người sang trái một góc 90° , chân phải kiễng gót. Sau đó thu bàn chân phải về tư thế đứng nghiêm.

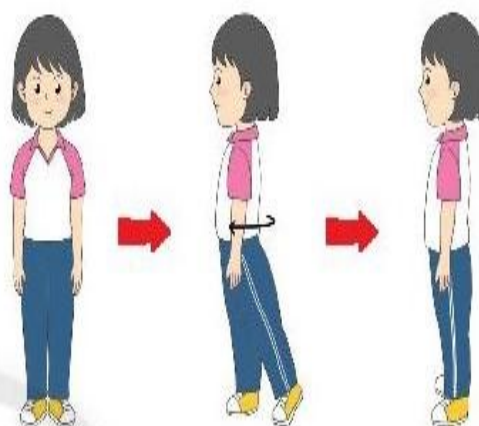


Động tác quay trái

2. Động tác quay phải

– *Khẩu lệnh*: “Bên phải... Quay!”.

– *Động tác*: Từ tư thế đứng nghiêm, học sinh lấy gót chân phải làm trụ và nửa trên bàn chân trái làm điểm tựa, quay người sang phải một góc 90° , chân trái kiễng gót. Sau đó thu bàn chân trái về tư thế đứng nghiêm.

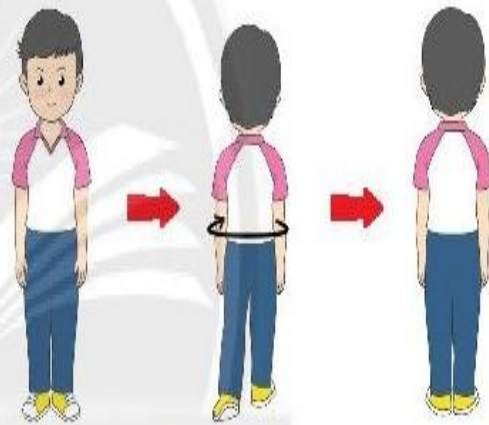


Động tác quay phải

3. Động tác quay sau

– *Khẩu lệnh*: “Đứng sau... Quay!”.

– *Động tác*: Từ tư thế đứng nghiêm, học sinh lấy gót chân phải làm trụ và nửa trên bàn chân trái làm điểm tựa, quay người sang phải một góc 180° ra sau, chân trái kiễng gót. Sau đó thu bàn chân trái về tư thế đứng nghiêm.



Động tác quay sau