

CHỦ ĐỀ 2: ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Đội hình đội ngũ: biết cách tập hợp hàng dọc, hàng ngang, dóng hàng điểm số, đứng nghiêm - nghỉ, quay phải, quay trái, đằng sau, biết cách biến đổi đội hình 0 – 2 – 4 và 0 – 3 – 6 – 9 .

2. Năng lực

- Năng lực tự giác, tích cực.
- Chủ động hợp tác với bạn học và giáo viên

3. Phẩm chất

- Rèn cho HS thói quen tập luyện thể dục thể thao, tác phong nhanh nhẹn và thái độ nghiêm túc trong giờ học.
- Trung thực, cao thượng, tự chủ, có trách nhiệm với bản thân và cộng đồng.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: Giáo án, còi, tranh động tác hỗ trợ

2. Học sinh: Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. KHỞI ĐỘNG

Các động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân, ép dọc, ép ngang.... chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, gập chạm mông.

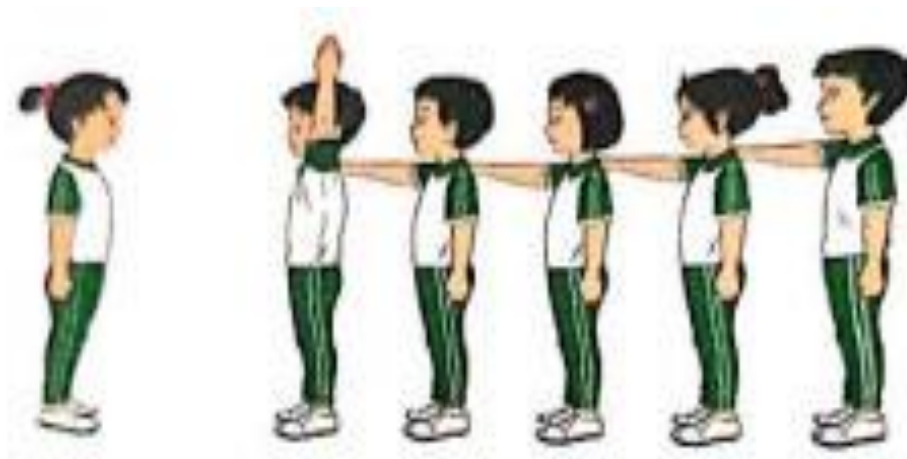


Hình 1. Khởi động các khớp



2.HOẠT ĐỘNG 2: HỌC ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ.

A. TẬP HỢP HÀNG DỌC.



- Khẩu lệnh CH: **Lớp(tổ) chú ý.....thành...N...hàng dọc(ngang)... tập hợp**(tư thế hàng dọc, ngang).
- Động tác:
- + **Hàng dọc:** Bạn đầu tiên nhanh chóng đi đến đứng đối diện và cách người chỉ huy khoảng 0.8-1m, HS còn lại của tổ(hoặc nhóm) lần lượt tập hợp vào hàng, khoảng cách 0.6m (khoảng 1 cánh tay) hàng dọc số 2,3,4... bên trái hàng số 1(làm chuẩn) khoảng cách 0.2m.
- **Nghĩ:** người thả lỏng, trọng tâm dồn vào 1 chân, chân kia hơi co gối

- **Nghiêm:** người đứng thẳng, mắt nhìn trước, bàn chân chệt chữ v khoảng 60°, tay nắm hờ áp sát hai bên đùi.

- **Dóng hàng:**

+ Khẩu lệnh CH: “ **nhìn trước... thẳng**”.....**thôi**

Bạn đầu tiên làm chuẩn, tay phải lên cao, chống tay trái sang ngang(nếu nhiều hàng), hàng dọc, ngang làm chuẩn đưa 1 cánh tay dóng hàng, các bạn còn lại của tổ(hoặc nhóm) dóng hàng theo (không đưa tay) , khoảng cách giữa các hàng, người là 0.6m(khoảng 1 cánh tay), hàng dọc số 2,3,4...bên trái hàng số 1 (làm chuẩn). Khi CH kiểm tra xong hô “ **thôi**” thì đứng nghiêm.



B: ĐỘI HÌNH HÀNG NGANG.

- Khẩu lệnh CH: **Lớp(tổ) chú ý.....thành...N...hàng dọc(ngang)... tập hợp**(tư thế hàng dọc, ngang).

+ Bạn đầu tiên nhanh chóng đi đến đứng cùng hướng, sát tay và cách người chỉ huy khoảng 0.6m, HS còn lại của tổ(hoặc nhóm) lần lượt tập hợp vào hàng, khoảng cách 0.2m (khoảng 1 khủy tay), hàng dọc số 2,3,4... đứng sau hàng số 1 (làm chuẩn) khoảng cách 0.6m.

- **Nghỉ:** người thả lỏng, trọng tâm dồn vào 1 chân, chân khia hơi co gối

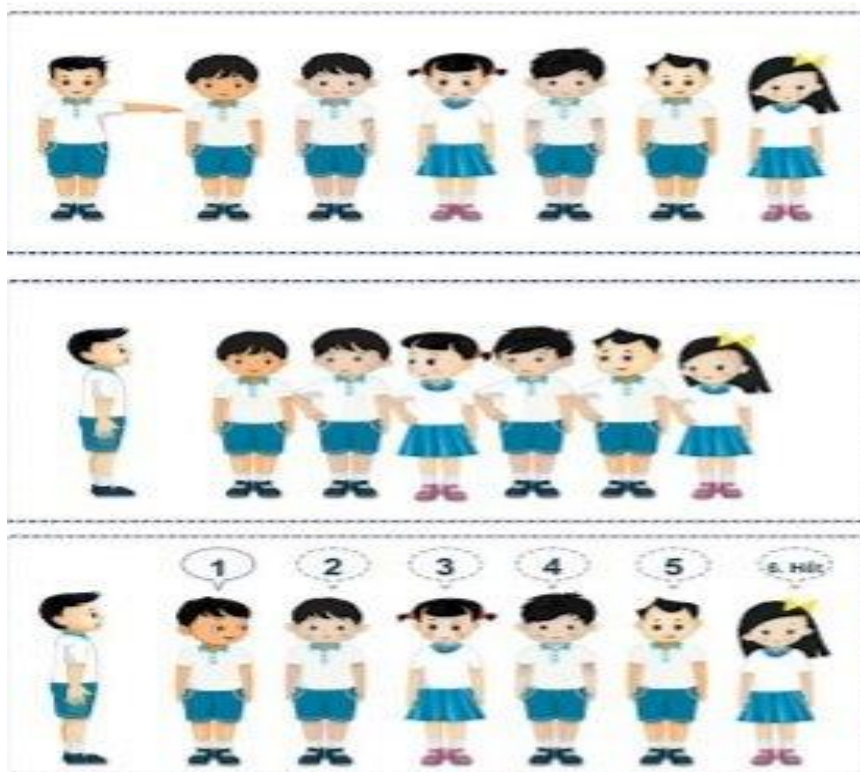
- **Nghiêm:** người đứng thẳng, mắt nhìn trước, bàn chân chệt chữ v khoảng 60°, tay nắm hờ áp sát hai bên đùi.

- **Dóng hàng:**

+ Khẩu lệnh CH: “ **nhìn phải(trái)... thẳng**”.....**thôi**

Bạn đầu tiên làm chuẩn, tay phải lên cao, chống tay trái sang ngang số 1 làm chuẩn đánh mặt sang phải khoảng cách 0.2m (khoảng 1 khủy tay), hàng dọc số 2,3,4... đứng sau hàng số 1 khoảng cách giữa các hàng 0.6m (khoảng 1 cánh tay), hàng dọc làm chuẩn đưa tay phải dóng hàng. Khi CH kiểm tra xong hô “ **thôi**” thì đứng nghiêm.

- **Điểm số:** (đánh mặt sang trái).



C. ĐỘNG TÁC QUAY CÁC HƯỚNG.

- **Khẩu lệnh CH :**
- **Nghỉ:** người thả lỏng, trọng tâm dồn vào 1 chân, chân khia hơi co gối
- **Nghiêm:** người đứng thẳng, mắt nhìn trước, bàn chân chệt chữ **v** khoảng 60°, tay nắm hờ áp sát hai bên đùi.
- Động tác quay trái: khẩu lệnh bên trái quay (đ/t lấy gót chân trái làm trụ và nửa trên mặt bàn chân phải làm điểm tì quay người sang trái và thu bàn chân phải về) lưu ý. Người đứng thẳng mũi chân tạo hình chữ V, 2 tay áp sát vào đùi không bung tay ra khi quay.
- Động tác quay phải: khẩu lệnh bên phải quay (đ/t lấy gót chân phải làm trụ và nửa trên mặt bàn chân trái làm điểm tì quay người sang phải và thu bàn chân trái về) lưu ý. Người đứng thẳng mũi chân tạo hình chữ V, 2 tay áp sát vào đùi không bung tay ra khi quay.
- Động tác quay sau: khẩu lệnh đằng sau quay (đ/t lấy gót chân phải làm trụ và nửa trên mặt bàn chân trái làm điểm tì quay người ra sau và thu bàn trái phải về) lưu ý. Người đứng thẳng mũi chân tạo hình chữ V, 2 tay áp sát vào đùi không bung tay ra khi quay.

VI.KẾT THÚC

- GV nhận xét, đánh giá và chuẩn kiểm thức
- GV hướng dẫn cho HS thả lỏng, hồi tỉnh

