

# CHỦ ĐỀ 1: BÀI TẬP THỂ DỤC

## I. MỤC TIÊU

### 1. Kiến thức

- Thực hiện từ nhịp 1 – 20 của bài thể dục, từ đó góp phần hình thành thành phần năng lực vận động cơ bản.

### 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:

### A. HOẠT ĐỘNG 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.



- HS tiếp nhận nhiệm vụ và thực hiện khởi động.

## B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC:

### Hoạt động bài thể dục từ nhịp 1 – 20:

- GV cho HS quan sát tranh ảnh về bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 20:



- *Nhịp 1*: Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, đồng thời hai tay đưa lên cao chéch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa.

- *Nhịp 2*: Hai tay thu ngang vai, đầu các ngón tay chạm mồm vai, mặt hướng trước.

- *Nhịp 3*: Về tư thế nhịp 1 đồng thời hai chân kiễng gót.

- *Nhịp 4*: Chân trái thu về, đồng thời hai tay hạ về tư thế chuẩn bị.



- *Nhịp 5*: Chân trái bước sang ngang, đồng thời tay trái đưa ngang vai, tay phải gấp trước ngực, lòng bàn tay sấp.

- *Nhịp 6*: Tay phải duỗi ngang vai, tay trái gấp trước ngực, lòng bàn tay sấp.

- *Nhịp 7*: Tay trái duỗi thẳng ngang vai, lòng bàn tay sấp.

- *Nhịp 8*: Chân trái thu về, hai gối khụy, đồng thời hai tay duỗi thẳng chéch bên thấp, lòng bàn tay sấp.



- *Nhịp 9*: Chân phải đưa sang ngang, bàn chân duỗi thẳng, đồng thời hai tay đưa lên cao áp sát hai tai, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn thẳng.

- *Nhịp 10*: Trở về tư thế như nhịp 8.

- *Nhịp 11*: Thực hiện như nhịp 9 nhưng đổi chân.

- *Nhịp 12*: Chân trái thu về sát chân phải, hai tay thu về tư thế chuẩn bị.



- *Nhịp 13*: Từ TTCB, hai chân bật tách rộng hơn vai, đồng thời hai tay đưa ra trước, lòng bàn tay sấp.

- *Nhịp 14*: Bật thu về TTCB.

- *Nhịp 15*: Hai chân bật tách rộng hơn vai, đồng thời hai tay đưa sang ngang lên cao, hai bàn tay vỗ vào nhau.

- *Nhịp 16*: Chân trái khụy sang trái, chân phải duỗi thẳng, đồng thời hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp.



- *Nhịp 17*: Chân trái duỗi thẳng, đồng thời hai tay đưa sang ngang lên cao, hai bàn tay vỗ vào nhau.
- *Nhịp 18*: Thực hiện như nhịp 16 nhưng đổi chân.
- *Nhịp 19*: Chân trái thu về, ngồi trên hai nửa trước hai bàn chân, hai tay chống đất, đầu thẳng, hơi cúi.
- *Nhịp 20*: Đứng thẳng về TTCB.

### **C. Hoạt động và tổ chức thực hiện:**

- GV cho HS thực hành, HS thực hiện
- HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai
- GV quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại
- Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát

### **KẾT LUẬN :**

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