

## CHỦ ĐỀ 1: BÀI THỂ DỤC VỚI CỜ

### I. MỤC TIÊU

#### 1. Kiến thức

- Bài thể dục với cờ nhằm góp phần phát triển thể lực và rèn luyện tư thế cơ bản 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 bổ 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....



Hình 1. Khởi động các khớp

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

#### B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

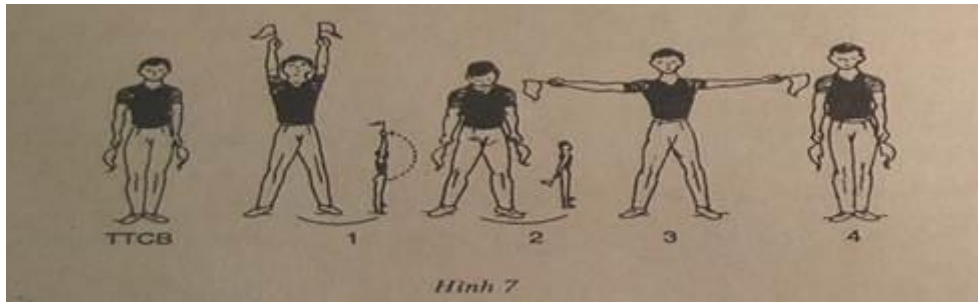
**Hoạt động bài thể dục với cờ:**

- GV cho HS quan sát tranh ảnh về bài thể dục với cờ
- Gồm : 9 động tác

Tư thế chuẩn bị áp dụng chung cho cả bài thể dục với cờ.

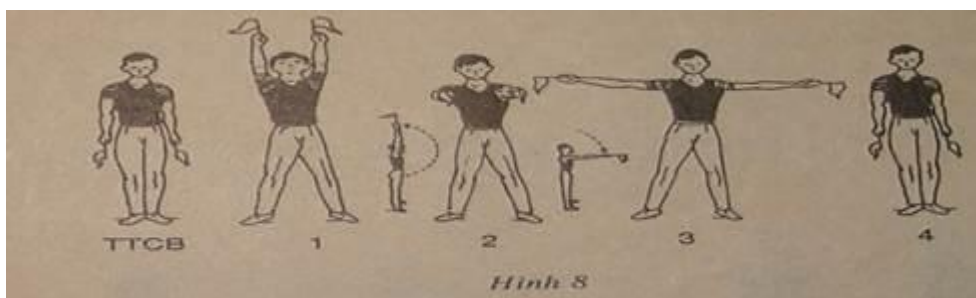
TTCB: Đứng nghiêm, mũi chân hình chữ V, hai tay cầm cờ áp nhẹ vào đùi, cờ song song mặt đất và sẵn sàng thực hiện động tác.

#### 1. Động tác: Vươn thở



- Nhịp 1: Bước chân trái sang ngang rộng bằng vai, hai tay cầm cờ đưa ra trước lên cao SONG SONG (LÒNG BÀN TAY HƯỚNG VÀO NHAU), mặt ngửa mắt nhìn theo cờ, hít vào bằng mũi.
- Nhịp 2: Đưa hai tay ra trước xuống thấp chéo ra sau, cờ hướng xuống đất, đầu cúi, thở ra bằng miệng.
- Nhịp 3: Đưa hai tay và cờ từ dưới ra trước dang ngang (LÒNG BÀN TAY HƯỚNG RA TRƯỚC), hít vào bằng mũi
- Nhịp 4: Đưa hai tay cầm cờ ra trước xuống thấp về TTCB, thở ra bằng miệng.
- Nhịp 5,6,7,8. Như nhịp 1,2,3,4. Nhưng nhịp 5 đổi chân phải sang ngang.

## **2. Động tác: Tay**



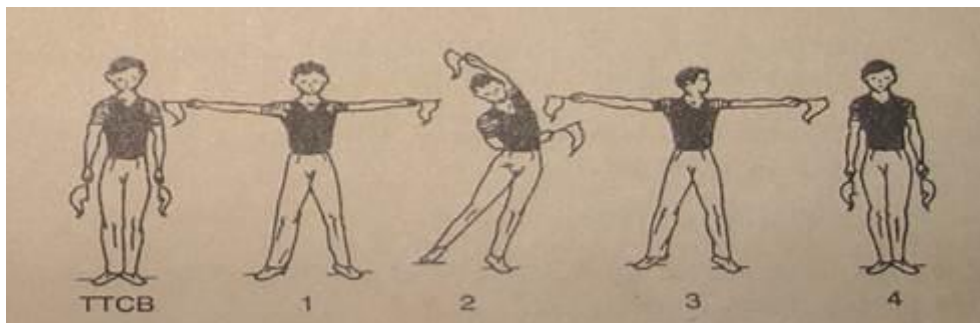
- Nhịp 1: Bước chân trái sang ngang rộng bằng vai, hai tay cầm cờ đưa lên cao song song (LÒNG BÀN TAY HƯỚNG VÀO NHAU), mắt nhìn theo cờ, hít vào.
- Nhịp 2: Đưa hai tay ra trước song song cao ngang vai (LÒNG BÀN TAY HƯỚNG VÀO NHAU), cờ song song mặt đất, thở ra.
- Nhịp 3: Đưa hai tay dang ngang (BÀN TAY NGỬA), cờ hướng sang hai bên, hít vào.
- Nhịp 4: Về TTCB, thở ra.
- Nhịp 5,6,7,8: Như nhịp 1,2,3,4, nhưng nhịp 5 bước chân phải sang ngang.

### 3. Động tác: Chân



- Nhịp 1: Kiễng hai bàn chân, hai tay cầm cờ chống vào hông, cờ hướng ra trước, hít vào.
- Nhịp 2: Khuyu gối (sâu), kiễng hai bàn chân, hai tay đưa ra trước song song cao ngang vai (LÒNG BÀN TAY HƯỚNG VÀO NHAU), lưng thẳng, cờ hướng ra trước, thở ra
- Nhịp 3: Đứng thẳng người lên, hai tay dang ngang (BÀN TAY NGỬA), cờ hướng sang hai bên, mặt quay sang trái mắt nhìn theo cờ, hít vào.
- Nhịp 4: Về TTCB, thở ra.
- Nhịp 5,6,7,8. Như nhịp 1,2,3,4. Nhưng nhịp 7 mặt quay sang phải.

### 4. Động tác: Lườn



- Nhịp 1: Chân trái sang ngang rộng bằng vai, hai tay dang ngang (LÒNG BÀN TAY HƯỚNG RA TRƯỚC), cờ hướng sang hai bên, mắt nhìn trước, hít vào.
- Nhịp 2: Đồn trọng tâm vào chân trái, mũi chân phải chạm đất, đồng thời nghiêng lườn sang phải, tay trái thẳng áp nhẹ vào tai, tay phải co căng tay phía sau lưng, cờ hướng sang trái, thở ra.
- Nhịp 3: Chuyển trọng tâm đều vào hai chân, thân người thẳng, hai tay dang ngang (BÀN TAY NGỬA), cờ hướng sang hai bên, mắt nhìn theo cờ bên trái, hít vào.
- Nhịp 4: Về TTCB thở ra.

- Nhịp 5,6,7,8. Như nhịp 1,2,3,4. Nhưng nhịp 5 bước chân phải sang ngang,nhịp 6 nghiêng lườn sang trái, nhịp 7 mặt quay nhìn cờ sang bên phải.

### 5. Động tác: Bụng



- Nhịp 1: Bước chân trái sang ngang rộng bằng vai, hai tay cầm cờ đưa ra trước lên cao song song (LÒNG BÀN TAY HƯỚNG VÀO NHAU), mặt ngửa hít vào bằng mũi.
- Nhịp 2 : Gập thân, hai tay chạm hai bàn chân, cờ hướng về trước song song mặt đất,mắt nhìn theo cờ , thở ra.
- Nhịp 3 : Nâng thân, hai tay dang ngang (BÀN TAY SẮP), cờ hướng sang hai bên, mắt nhìn theo cờ bên trái, hít vào.
- Nhịp 4 : Về TTCB thở ra.
- Nhịp 5,6,7,8. Như nhịp 1,2,3,4.nhưng nhịp 5 bước chân trái sang ngang và nhịp 7 mặt nhìn cờ bên phải.

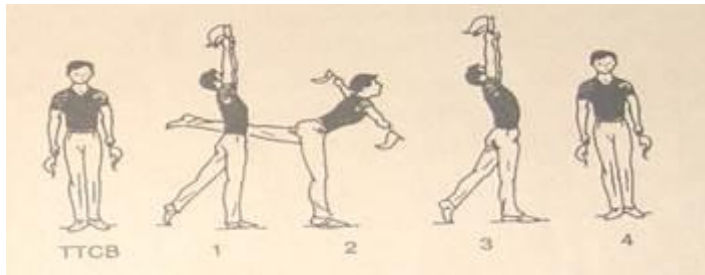
### 6. Động tác: Phối hợp



- Nhịp 1: Bước chân trái ra trước chéo 45 độ, khuỵu gối, chân sau thẳng, tay trái đưa ra trước chéo lên cao,tay phải đưa ra sau chéo xuống dưới. HAI BÀN CHÂN CHẠM ĐẤT BẰNG CẢ BÀN CHÂN, trọng tâm dồn nhiều trước,cờ hướng theo chiều của hai tay, thân trên hơi ngả về trước, mắt nhìn theo cờ tay trái, hít vào.
- Nhịp 2: Đưa chân trái về với chân phải,đồng thời gập thân hai tay hướng vào bàn chân, cờ hướng về trước song song mặt đất ,chân thẳng mắt nhìn theo cờ,thở ra.

- Nhịp 3: Đứng thẳng người lên, vặn mình sang trái 90 độ hai tay dang ngang (BÀN TAY NGŨA), cờ hướng theo chiều của hai bàn tay, mắt nhìn theo cờ tay trái, hít vào.
- Nhịp 4: Về TTCB, thở ra.
- Nhịp 5,6,7,8: Như nhịp 1,2,3,4. Nhưng nhịp 5 bước chân phải về trước, nhịp 7 vặn mình sang phải, mắt nhìn cờ bên phải

## **7. Động tác: Thăng bằng**



- Nhịp 1: Đưa chân trái ra sau, mũi chân chạm đất, hai tay cầm cờ đưa lên cao song song (LÒNG BÀN TAY HUỐNG VÀO NHAU), mắt nhìn theo cờ, trọng tâm dồn vào chân phải, hít vào.
- Nhịp 2: Đưa chân trái lên cao ở phía sau, ngã thân trên về trước, ngực ưỡn, hai tay dang ngang (BÀN TAY SẤP), cờ hướng sang hai bên, hai chân thẳng, mặt hướng về trước giữ thăng bằng, thở ra.
- Nhịp 3: Về với nhịp 1, hít vào
- Nhịp 4: Về TTCB thở ra.
- Nhịp 5,6,7,8. Như nhịp 1,2,3,4. Nhưng nhịp 5 đưa chân trái ra sau, nhịp 6 thăng bằng trên chân trái.

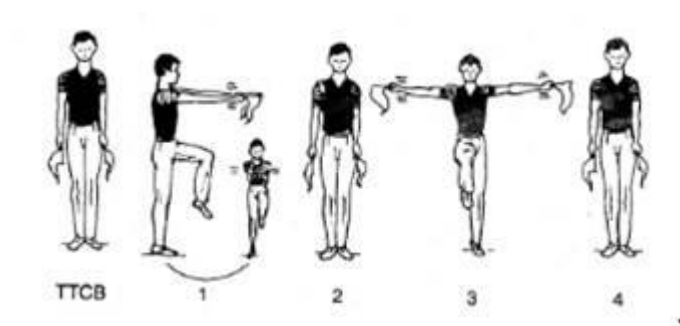
## **8. Động tác: Nhảy**



- Nhịp 1: Bật nhảy người lên cao sau đó rơi xuống ở tư thế hai chân rộng bằng vai, tay trái đưa cờ sang ngang (BÀN TAY SẤP).

- Nhịp 2: Bật nhảy người lên tư thế đứng thẳng, tay phải đưa cò sang ngang thành tư thế hai cò sang ngang (2 BÀN TAY SẮP), cò hướng sang hai bên.
- Nhịp 3: Bật nhảy như nhịp 1, đưa hai tay ra trước song song cao ngang vai (LÒNG BÀN TAY HƯỚNG VÀO NHAU), cò hướng trước.
- Nhịp 4: Bật nhảy về TTCB.
- Nhịp 5,6,7,8. Như nhịp 1,2,3,4, nhưng nhịp 5 đưa tay phải sang ngang, nhịp 6 tay trái đưa cò sang ngang.

#### **9. Động tác: Điều hòa**



- Nhịp 1: Nâng gối chân trái lên cao một cách nhẹ nhàng, đồng thời hai tay đưa cò ra trước cao ngang vai và rung lắc cổ tay, hít vào
- Nhịp 2: Về TTCB thở ra.
- Nhịp 3: Nâng gối chân phải lên cao một cách nhẹ nhàng, đồng thời hai tay đưa cò sang ngang và rung lắc cổ tay hít vào.
- Nhịp 4: Về TTCB, thở ra.
- Nhịp 5,6,7,8. Như nhịp 1,2,3,4.

#### **4. 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 THÚC**

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

