

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. NỘI DUNG ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ:

1. Hàng dọc:

- Tập hợp hàng dọc, khẩu lệnh là...: Thành (1,2,3,4...) hàng dọc... tập hợp ! (*Lưu ý: khoảng cách giữa các tổ là... 0.30m*)
- Dóng hàng dọc khẩu lệnh là....: Nhìn trước – Thẳng (*Lưu ý: khoảng cách bạn nọ cách bạn kia trong tổ là... 0,60m*)
- Điểm số hàng dọc khẩu lệnh là...: Từ trên xuống dưới, từ 1 đến hết ... điểm số.
- Giãn hàng, lệnh điều khiển là....: Bạn A làm chuẩn, cự li một cánh (sải) tay...Giãn hàng !
- Dồn hàng, lệnh điều khiển là....: Bạn A làm chuẩn...nhìn trước thẳng !

- Đội hình 0-2-4: Dóng hàng; (1) Theo chu kì 0-2-4 “Điểm số”; (2) Theo số đã điểm “Bước”; (3) Về vị trí cũ “Bước”.

- Đội hình 0-3-6-9: Dóng hàng; (1) Theo chu kì 0-3-6-9 “Điểm số”; (2) Theo số đã điểm “Bước”; (3) Về vị trí cũ “Bước”.

3. Tập hợp hàng dọc

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

– *Động tác*: Sau khi phát khẩu lệnh, người chỉ huy (giáo viên hoặc nhóm trưởng) đứng quay người về phía định tập hợp và đưa tay phải ra trước chỉ hướng cho học sinh tập hợp. Tổ trưởng tổ 1 nhanh chóng đứng đối diện và cách người chỉ huy một cánh tay. Các tổ trưởng tổ 2, 3, 4,... lần lượt đứng bên trái và cách tổ trưởng tổ 1 một khuỷu tay. Các thành viên của từng tổ lần lượt tập trung theo thứ tự từ thấp đến cao sau tổ trưởng tổ mình.



Tập hợp hàng dọc



4. Dóng hàng dọc

– *Khẩu lệnh*: “Nhìn trước... Thẳng!”.

– *Động tác*: Tổ trưởng tổ 1 đứng ngay ngắn, tay phải giơ lên cao, mắt nhìn thẳng. Các thành viên tổ 1 đưa tay trái ra trước, đặt đầu ngón tay chạm vào vai bạn phía trước để đảm bảo cự li, đồng thời nhìn vào gáy bạn phía trước để dóng hàng cho thẳng.



Dóng hàng dọc

Các tổ trưởng tổ 2, 3, 4,... lần lượt chống tay phải vào hông và di chuyển sao cho khuỷu tay vừa chạm vào người đứng bên phải, đồng thời chỉnh hàng ngang cho thẳng. Các thành viên tổ 2, 3, 4,... nhìn các tổ viên của tổ 1 để dóng hàng ngang và nhìn người đứng trước để dóng hàng dọc (không cần đưa tay ra trước để dóng hàng như tổ 1).

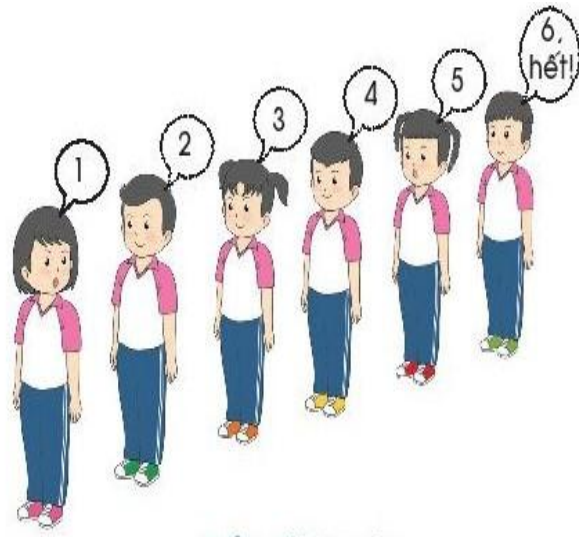
Để kết thúc dóng hàng dọc:

– *Khẩu lệnh*: “Thôi!”.

– *Động tác*: Tất cả trở về tư thế đứng nghiêm.

5. Điểm số hàng dọc

- **Khẩu lệnh:** “Từ 1 đến hết... Điểm số!”.
- **Động tác:** Sau khẩu lệnh, tổ trưởng của từng tổ quay mặt sang trái ra sau và hô to số của mình: 1, rồi quay mặt về tư thế ban đầu. Những học sinh tiếp theo lần lượt điểm số theo thứ tự cho đến hết. Riêng em cuối cùng không quay mặt ra sau mà hô to số của mình, sau đó hô “hết!”. Ví dụ: “6, hết!”.



Điểm số hàng dọc

2. Hàng ngang:

- Tập hợp hàng ngang khẩu lệnh là...: “Thành (1,2,3,4...) hàng ngang... tập hợp !” (*Lưu ý: khoảng cách giữa các tổ là...0,60m*)
- Dóng hàng ngang khẩu lệnh là...: “Nhìn phải (trái) – Thẳng !” (*Lưu ý: khoảng cách bạn nọ cách bạn kia trong tổ là...0.30m*)
- Điểm số hàng ngang khẩu lệnh là...: “Từ phải sang trái (từ trái sang phải), từ 1 đến hết ... điểm số”.
- Giãn hàng, lệnh điều khiển là...: “Bạn A làm chuẩn, cự li một cánh (sải) tay... Giãn hàng !”.
- Dồn hàng, lệnh điều khiển là...: “Bạn A làm chuẩn...dồn hàng !”.
- Đội hình 0-2-4: Dóng hàng; (1) Theo chu kì 0-2-4 “Điểm số”; (2) Theo số đã điểm “Bước”; (3) Về vị trí cũ “Bước”.
- Đội hình 0-3-6-9: Dóng hàng; (1) Theo chu kì 0-3-6-9 “Điểm số”; (2) Theo số đã điểm “Bước”; (3) Về vị trí cũ “Bước”.

1. Tập hợp hàng ngang

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

– *Động tác:* Sau khi phát khẩu lệnh, người chỉ huy (giáo viên hoặc lớp trưởng) đứng vào vị trí định tập hợp, tay trái đưa sang ngang. Tổ trưởng tổ 1 nhanh chóng đứng bên trái, cùng hướng và cách người chỉ huy một cánh tay. Các tổ trưởng tổ 2, 3, 4,... lần lượt tập hợp sau lưng tổ trưởng tổ 1. Các thành viên của từng tổ lần lượt tập hợp bên trái tổ trưởng của mình theo thứ tự từ thấp đến cao.



Tập hợp hàng ngang

2. Dóng hàng ngang

– *Khẩu lệnh:* “Nhìn phải... Thẳng!”.

– *Động tác:* Tổ trưởng tổ 1 đứng nghiêm làm chuẩn, mắt nhìn thẳng. Các thành viên tổ 1 lần lượt chống tay phải vào hông và di chuyển sao cho khuỷu tay phải vừa chạm vào tay trái người đứng bên cạnh, đồng thời đánh mặt sang phải dóng hàng ngang cho thẳng. Các tổ trưởng tổ 2, 3, 4,... đặt đầu ngón tay trái chạm vào vai bạn đứng trước để đảm bảo cự li dọc, đồng thời nhìn vào gáy bạn phía trước để dóng hàng cho thẳng. Các thành viên tổ 2, 3, 4,... nhìn tổ trưởng tổ mình để dóng hàng ngang và nhìn người đứng trước để dóng hàng dọc (không cần chống tay vào hông để dóng hàng như tổ 1).



Dóng hàng ngang

Để kết thúc dóng hàng ngang:

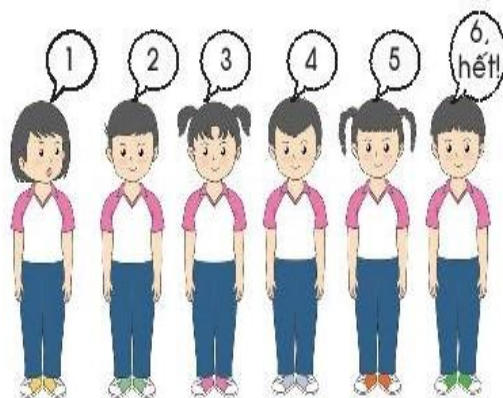
– *Khẩu lệnh:* “Thôi!”.

– *Động tác:* Tất cả trở về tư thế đứng nghiêm.

3. Điểm số hàng ngang

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

– *Động tác:* Sau khẩu lệnh, tổ trưởng của từng tổ quay mặt sang trái và hô to số của mình: 1, rồi quay mặt về tư thế ban đầu. Những học sinh tiếp theo lần lượt điểm số theo thứ tự cho đến hết. Riêng em cuối cùng không quay mặt sang trái mà hô to số của mình, sau đó hô “hết!”.
Ví dụ: “6, hết!”



Điểm số hàng ngang

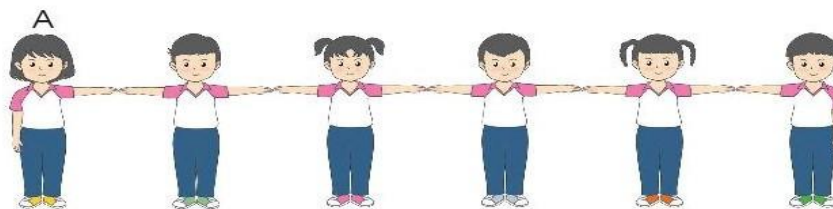
4. Dàn hàng ngang

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

– *Động tác:* Khi người chỉ huy hô “Bạn A làm chuẩn” thì học sinh làm chuẩn đứng nghiêm và hô “Có!” rồi giơ tay phải lên cao (nhắm đầu ngón tay khép lại), sau đó buông tay xuống. Khi người chỉ huy hô “cách một sải tay... Dàn hàng!”, tùy vị trí đứng trong hàng mà học sinh làm chuẩn đứng tại chỗ, đưa một hoặc hai cánh tay dang ngang để dàn hàng. Các học sinh còn lại đưa hai tay dang ngang và di chuyển để giãn cách sao cho hai bàn tay mình vừa chạm tay bạn bên cạnh, đồng thời chỉnh hàng ngang cho thẳng.

+ Học sinh làm chuẩn sẽ đưa tay trái dang ngang (nếu đứng ở đầu hàng) hoặc tay phải dang ngang (nếu đứng ở cuối hàng) để dàn hàng.

+ Học sinh làm chuẩn sẽ đưa cả hai cánh tay dang ngang (khi đứng ở giữa hàng) để dàn hàng.



Dàn hàng ngang

Để kết thúc dàn hàng:

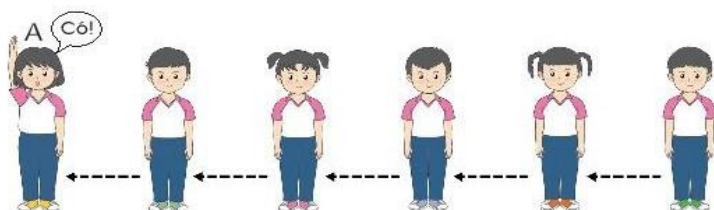
– *Khẩu lệnh:* “Thôi!”

– *Động tác:* Tất cả trở về tư thế đứng nghiêm.

5. Dồn hàng ngang

– *Khẩu lệnh:* “Bạn A làm chuẩn... Dồn hàng!”.

– *Động tác:* Khi người chỉ huy hô “Bạn A làm chuẩn” thì học sinh làm chuẩn đứng nghiêm và hô “Có!” rồi giơ tay phải lên cao (năm đầu ngón tay khép lại). Khi người chỉ huy hô “Dồn hàng!” thì các học sinh trong hàng sẽ di chuyển về phía bạn làm chuẩn và đứng theo khoảng cách một khuỷu tay.



Dồn hàng ngang

Để kết thúc dồn hàng:

– *Khẩu lệnh:* “Thôi!”.

– *Động tác:* Tất cả trở về tư thế đứng nghiêm.