

Tiết 20, 21 - Tuần 11
Chuyên đề: Đội hình đội ngũ

I. Ôn chạy đều

1. Khẩu lệnh: “Chạy đều....chạy !”

- Động tác: Khi nghe dự lệnh chạy đều “Chạy đều.....”, thân người hơi đổ về trước, dồn trọng tâm vào nửa trước của hai bàn chân, đồng thời hai tay co lên ngang hông, bàn tay nắm hờ. Khi nghe động lệnh “Chạy !”, bước chân trái ra trước vào nhịp 1, sau đó nước chân phải vào nhịp 2. Động tác luân phiên một cách nhịp nhàng với tốc độ nhất định có sự phối hợp của hai tay một cách tự nhiên. Khi chạy, thân người và đầu hơi ngã về trước, nâng cao gối, chạy đúng nhịp và thẳng hàng.

2. Khẩu lệnh: “Đứng lại....đứng!”.

- Động tác: Khi nghe dự lệnh “Đứng lại....” vẫn tiếp tục chạy, khi nghe động lệnh “....đứng” (vào chân phải), chạy tiếp 3 bước (bước 1: chân trái; bước 2: chân phải; bước 3: chân trái), sau đó thu chân phải về với chân trái rồi đứng lại (*xem hình*), buông hai tay xuống về thư thế đứng nghiêm.

II. Ôn một kỹ năng trong 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*)

- Nghỉ, Nghiêm.

- 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”.

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*)

- Nghỉ, Nghiêm.

- 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”.