

c) Cách cho điểm

- Điểm 9 - 10 : Thực hiện, đúng kĩ thuật, có tính liên hoàn, đẹp và có nhịp điệu.
- Điểm 7 - 8 : Thực hiện đúng kĩ thuật, có tính liên hoàn nhưng chưa thật đẹp, có sai sót nhỏ về tư thế.
- Điểm 5 - 6 : Thực hiện cơ bản đúng, chưa có tính liên hoàn.
- Điểm 3 - 4 : Thực hiện chưa đúng, nhưng được nhắc thì có thể thực hiện được.
- Điểm 1 - 2 : Không thực hiện được bài tập cho dù đã được GV nhắc.

BÀI THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU (DÀNH CHO NỮ)

I - MỤC TIÊU

Học xong nội dung bài thể dục nhịp điệu, HS :

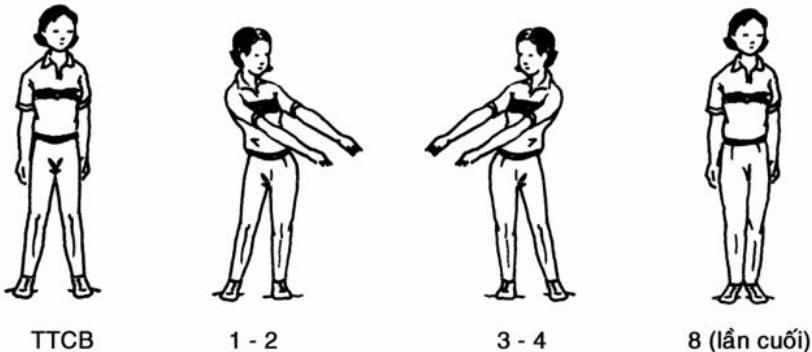
- Biết cách thực hiện bài thể dục nhịp điệu.
- Thực hiện cơ bản đúng toàn bài.
- Vận dụng để tự tập hằng ngày và trong các dịp lễ hội.

II - NỘI DUNG

Động tác 1 : Đánh hông (2 × 8 nhịp)

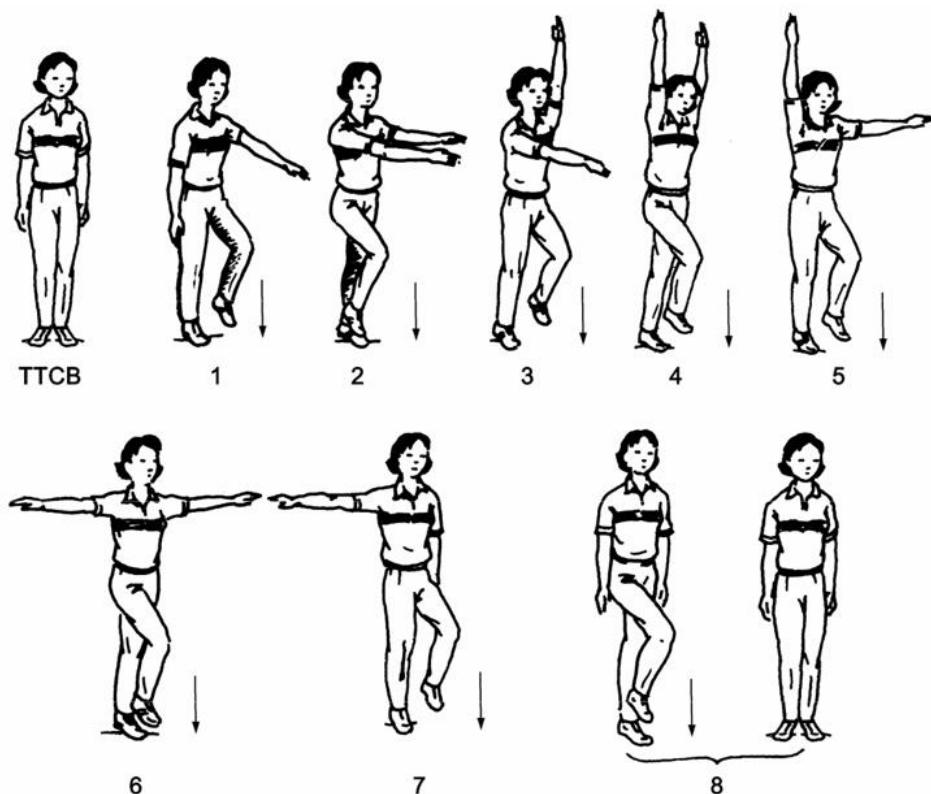
- *TTCB* : Đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay thả lỏng tự nhiên, căng ngực, mắt nhìn thẳng.
 - *Nhịp 1 - 2* : Đẩy hông sang trái 2 nhịp, đồng thời đưa hai tay chéo dưới - trái, mắt nhìn sang trái (thân hướng trước).
 - *Nhịp 3 - 4* : Đẩy hông sang phải 2 nhịp, đồng thời đưa hai tay chéo dưới - phải, mắt nhìn sang phải (thân hướng trước).
 - *Nhịp 5 - 6* : Như nhịp 1 - 2.
 - *Nhịp 7 - 8* : Như nhịp 3 - 4.

Kết thúc nhịp 8 lần 2 thu chân trái về tư thế đứng thẳng ; hai tay thả lỏng tự nhiên (H. 3).



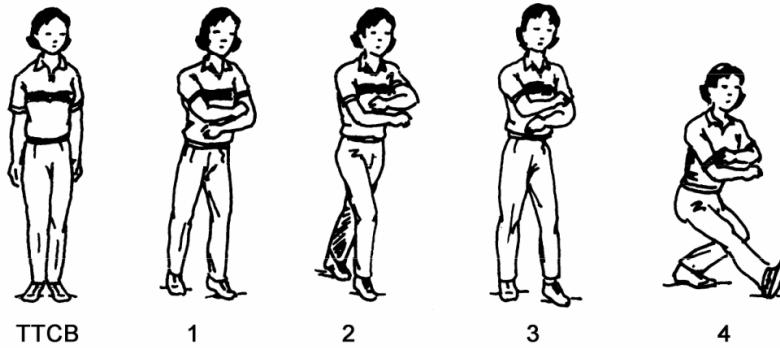
Hình 3

Động tác 2 : Phối hợp (2×8 nhịp hoặc 4×8 nhịp) (H. 4)



Hình 4

- TTCB : Đứng cơ bản.
 - Nhịp 1 : Giậm chân trái, đồng thời tay trái đưa ra trước, bàn tay sấp, mắt nhìn thẳng.
 - Nhịp 2 : Giậm chân phải, đồng thời tay phải đưa ra trước, bàn tay sấp, mắt nhìn thẳng.
 - Nhịp 3 : Giậm chân trái, đồng thời tay trái lên cao, bàn tay hướng vào trong, ngẩng đầu.
 - Nhịp 4 : Giậm chân phải, đồng thời tay phải lên cao, bàn tay hướng vào trong, ngẩng đầu.
 - Nhịp 5 : Giậm chân trái, đồng thời tay trái hạ về ngang vai, bàn tay sấp, mắt nhìn sang trái.
 - Nhịp 6 : Giậm chân phải, đồng thời tay phải hạ về ngang vai, bàn tay sấp, mắt nhìn sang phải.
 - Nhịp 7 : Giậm chân trái, đồng thời tay trái hạ xuống ép sát thân, mắt nhìn thẳng.
 - Nhịp 8 : Giậm chân phải, đồng thời tay phải hạ, về TTCB.
- Động tác 3 :** Di chuyển tiến, lùi (2×8 nhịp hoặc 4×8 nhịp)
- TTCB : Đứng cơ bản (H. 5).
 - Nhịp 1 : Bước chân trái lên 1 bước, trọng tâm dồn vào chân trái, hai cẳng tay lồng vào nhau và quay tròn quanh trực cánh tay (từ ngoài vào trong), bàn tay nắm hờ.
 - Nhịp 2 : Bước chân phải lên 1 bước, trọng tâm dồn vào chân phải ; đồng thời quay tròn hai cẳng tay quanh trực cánh tay (từ ngoài vào trong), bàn tay nắm hờ.



Hình 5

- Nhịp 3 : Như nhịp 1.
- Nhịp 4 : Khuyễn gối trái, chân phải đưa thẳng trước, tì bằng gót chân, hai cẳng tay dừng trước ngực, thân thẳng, mắt nhìn thẳng.
- Nhịp 5, 6, 7, 8 : Như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng hai tay quay theo chiều ngược lại bước chân lùi về và tì gót chân trái.

Động tác 4 : Nhảy (2×8 nhịp hoặc 4×8 nhịp)

– TTCB : Như tư thế kết thúc của động tác 3.

1×8 nhịp lần 1.

– Nhịp 1 : Bật nhảy, đồng thời gập cẳng chân trái ra sau, tay trái đưa ra trước - lên cao lòng bàn tay hướng ra ngoài, tay phải đánh ra sau với về phía mũi bàn chân trái, căng thân, mắt nhìn sang phải ra sau.

– Nhịp 2 : Bật nhảy và hạ tay về TTCB.

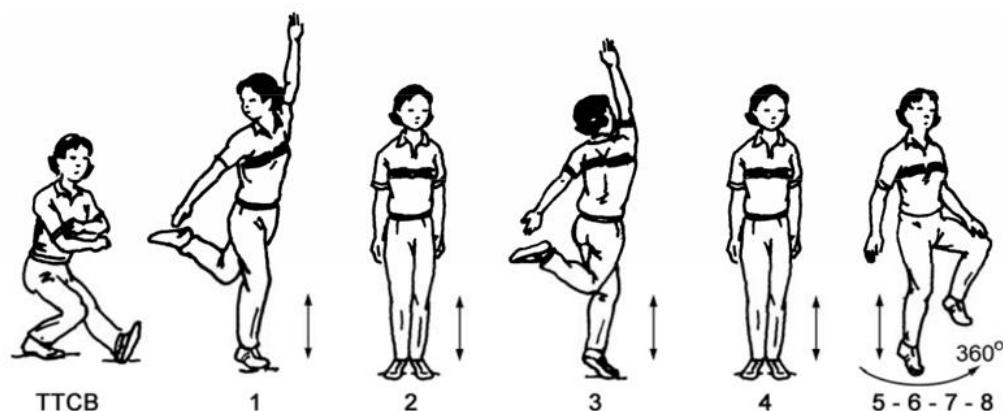
– Nhịp 3 : Như nhịp 1 nhưng đổi sang bên phải.

– Nhịp 4 : Như nhịp 2.

– Nhịp 5, 6, 7, 8 : Co gối trái, tay trái tì vào gối trái, tay phải thả lỏng ; đồng thời bật nhảy theo nhịp hô và quay thân 360° về bên trái, cho HS co gối cao, mũi chân duỗi ra (H. 6).

– *Riêng nhịp 8 lần 2 (hoặc lần 4) :* Hạ chân và tay về TTCB.

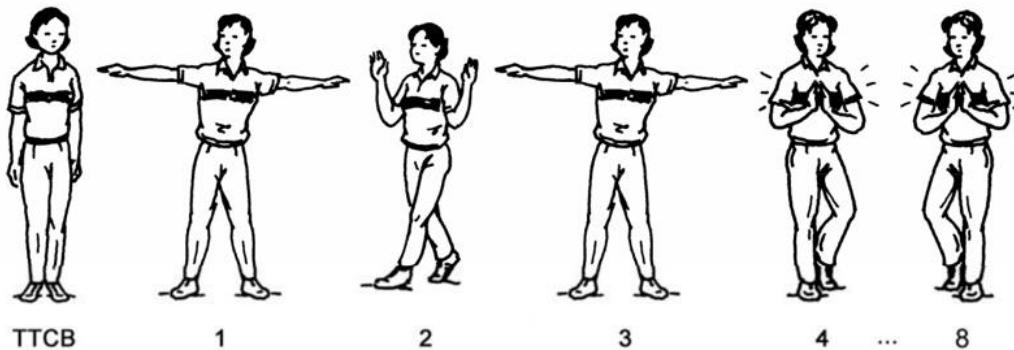
1×8 nhịp lần 2 thực hiện như 1×8 nhịp lần 1 nhưng đổi bên.



Hình 6

Động tác 5 : Di chuyển ngang (2 × 8 nhịp hoặc 4 × 8 nhịp)

- TTCB : Đứng cơ bản.
- Nhịp 1 : Chân trái bước sang trái rộng bằng vai, đồng thời hai tay dang ngang, bàn tay sấp.
- Nhịp 2 : Chân phải đưa ra sau chân trái và bước sang trái, tì bằng mũi bàn chân, đồng thời gấp hai cẳng tay, lòng bàn tay hướng ra trước, cẳng ngực, mặt hơi quay sang phải.
- Nhịp 3 : Như nhịp 1 (H. 7).
- Nhịp 4 : Thu chân phải về cùng chân trái và tì bằng mũi bàn chân, đồng thời vỗ tay.
- Nhịp 5, 6, 7, 8 : Như nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng di chuyển sang phải.



Hình 7

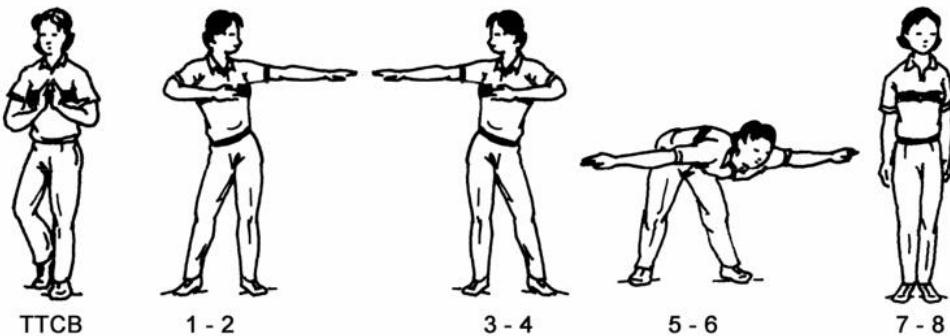
Động tác 6 : Động tác lunge (2 × 8 nhịp hoặc 4 × 8 nhịp)

1 × 8 nhịp lần 1.

- TTCB : Như nhịp kết thúc của động tác 5.
- Nhịp 1- 2 : Bước chân trái sang trái rộng bằng vai, đồng thời đánh hông sang trái, tay trái đưa ngang bàn tay sấp, cẳng tay phải gấp trước ngực, cẳng ngực, mặt hướng sang trái.
- Nhịp 3 - 4 : Đánh hông sang phải, tay phải đưa ngang bàn tay sấp, cẳng tay trái gấp trước ngực, cẳng ngực, mặt hướng sang phải.
- Nhịp 5 - 6 : Gập thân ra phía trước, cẳng ngực, ngẩng đầu, hai tay dang ngang, bàn tay sấp.

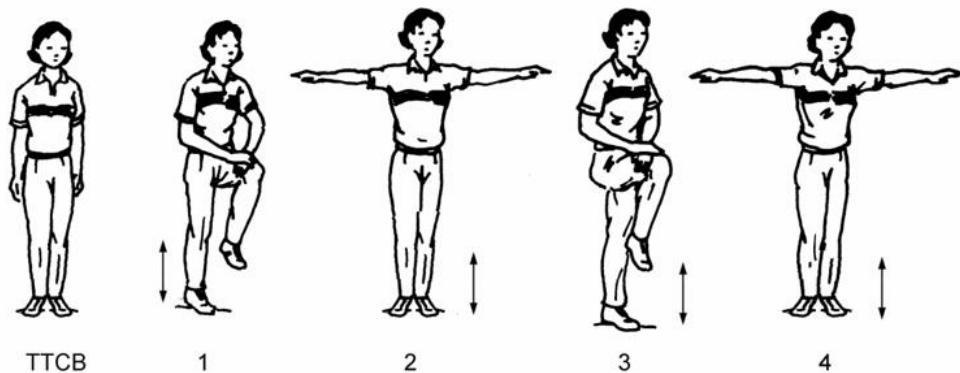
– Nhịp 7 - 8 : Nâng thân lên, đồng thời khép chân trái và hạ tay về tư thế đứng cơ bản (H. 8).

1 × 8 nhịp lần 2 như 1 × 8 nhịp lần 1 nhưng thực hiện bên phải trước.



Hình 8

Động tác 7 : Bật nhảy co gối (2×8 nhịp hoặc 4×8 nhịp)



Hình 9

– TTCB : Đứng cơ bản.

– Nhịp 1 : Bật nhảy, đồng thời co gối trái ra trước - lên cao, hai bàn tay đặt nhẹ lên gối.

– Nhịp 2 : Bật nhảy, đồng thời hạ chân trái về. Hai tay dang ngang, bàn tay sấp, căng ngực, mắt nhìn thẳng.

– Nhịp 3 : Như nhịp 1 nhưng thực hiện bên phải.

– Nhịp 4 : Như nhịp 2 (H. 9).

– Nhịp 5, 6, 7, 8 : Thực hiện như nhịp 1, 2, 3, 4. Riêng nhịp 8 lần cuối về TTCB.

Động tác 8 : Bật nhảy thẳng chân (2×8 nhịp hoặc 4×8 nhịp)

– TTCB : Đứng cơ bản.

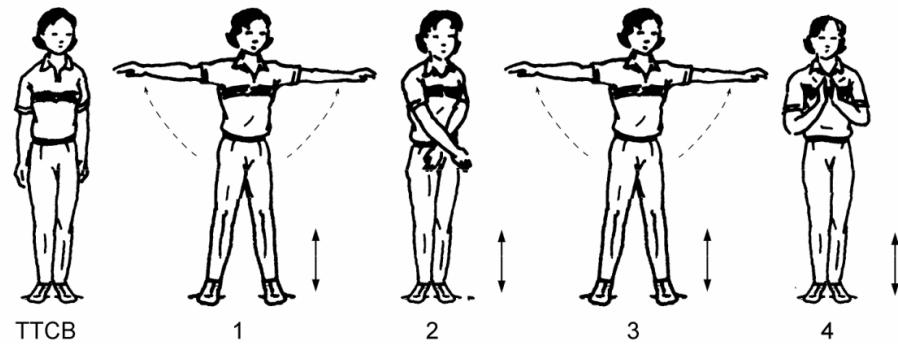
– Nhịp 1 : Bật nhảy, đồng thời tách hai chân và hai tay dang ngang, bàn tay sấp.

– Nhịp 2 : Bật nhảy, đồng thời khép chân về, hai tay đan chéo nhau trước bụng (tay trái trong, tay phải ngoài).

– Nhịp 3 : Như nhịp 1.

– Nhịp 4 : Như nhịp 2 nhưng vỗ tay trước ngực (H. 10).

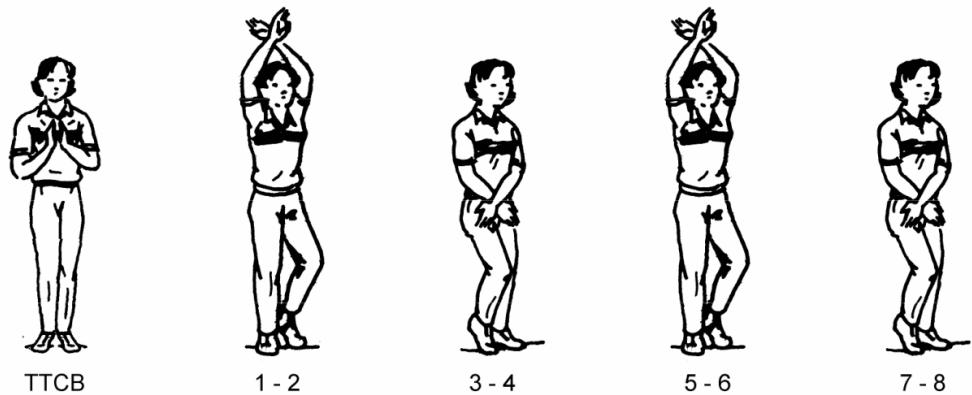
– Nhịp 5, 6, 7, 8 : Như nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng đổi tay khi đan chéo trước bụng.



Hình 10

Động tác 9 : Kiêng gót tung chân (2×8 nhịp hoặc 4×8 nhịp)

– TTCB : Như nhịp 8 của động tác 8 (H. 11).



Hình 11

- Nhịp 1- 2 : Chân trái co gối, tì bằng mũi chân, đưa hai tay - ra trước - lên cao (tay phải trước, tay trái sau) và đan chéo nhau, lòng bàn tay hướng trong, căng ngực, ngẩng đầu.
- Nhịp 3- 4 : Kiêng góp chân phải, hai tay đưa từ cao - sang ngang - xuống dưới và đan chéo nhau ở trước bụng (tay phải trong, tay trái ngoài).
- Nhịp 5 - 6 : Như nhịp 1 - 2.
- Nhịp 7 - 8 : Như nhịp 3 - 4.

III - PHƯƠNG PHÁP GIÁNG DẠY

1. Hướng dẫn giảng dạy

Khi giảng dạy thể dục nhịp điệu, cần lưu ý một số điểm sau :

- Nếu GV không dạy bài thể dục nhịp điệu được giới thiệu trong sách thì phải biên soạn một bài khác. Các bài dạy được thiết kế không nên trùng lặp mà cần thay đổi, nhất là giữa giờ trước và giờ sau. Nếu có điều kiện thì ghép nhạc cho HS tập.
- Khi làm mẫu động tác, GV phải thực hiện đúng, đẹp và thuần thực để cuốn hút HS tập luyện.
- Khi dạy động tác lẻ, GV cần chia nhỏ từng chi tiết để dạy.
- Ví dụ ở động tác 2 : Trước hết, GV cho HS tay chống hông tập động tác chân kèm theo lời phân tích chậm và làm mẫu ; tiếp theo cho HS tập theo nhịp hô nhanh dần cho đến khi tương đối thuần thực. Sau đó, GV cho HS tập riêng động tác tay rồi mới phối hợp các động tác chân và tay.
 - Để lôi cuốn và tiếp thu bài nhanh hơn, GV cần tổ chức cho HS tập dưới nhiều hình thức khác nhau như : Tập theo nhóm, thi đua có thưởng "phạt", trò chơi, thay đổi nhạc,... và có nhận xét kết quả.
 - Cuối giờ dạy bài thể dục nhịp điệu, GV nên cho HS tập theo nhạc hoặc tập theo nhịp vỗ tay của một nhóm hay cả lớp nhằm gây hứng thú học tập cho HS.
 - Nên chọn hoặc bồi dưỡng một vài HS tiếp thu tốt đứng trước đội hình tập luyện hoặc chia ra các nhóm để sửa sai hoặc giúp đỡ những HS chưa thuộc bài.
 - Sau mỗi giờ học, GV cần tạo điều kiện để HS trao đổi ý kiến nhằm rút kinh nghiệm hoặc điều chỉnh trong quá trình giảng dạy.