

PHIẾU HƯỚNG DẪN TỰ HỌC LỚP 5

Tuần 12: từ ngày 06 đến 11/12/2021

MÔN: THỂ DỤC

CHỦ ĐỀ: ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ

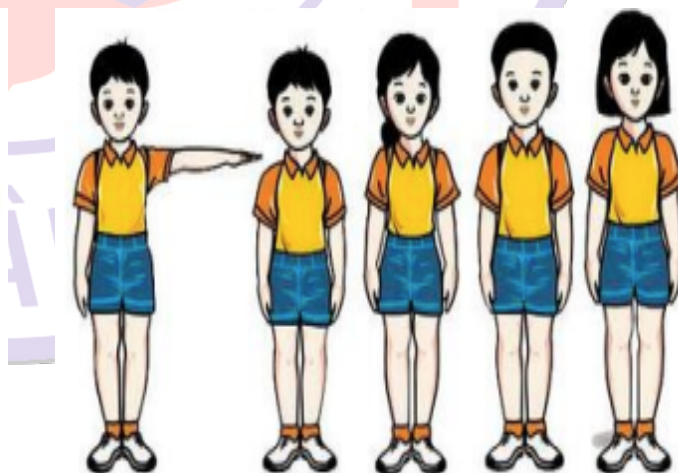
I. Nội dung.

- Học cách tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số, dàn hàng, dồn hàng,
- Ôn đứng nghỉ, nghiêm, quay phải trái, quay sau.

II. Hướng dẫn tự học.

1. Tập hợp hàng ngang.

- Chỉ huy thực hiện động lệnh và hô khẩu lệnh như sau:
 - + Động lệnh: Đứng nghiêm đưa tay trái ra sang ngang lòng bàn tay úp.
 - + Khẩu lệnh: Thành “1,2,3,4... hàng ngang...tập hợp!”
- Các thành viên nhanh chóng tập hợp tạo thành các hàng ngang, người đầu tiên sẽ đứng cùng hướng với người chỉ huy cách 1 cánh tay.



2. Dóng hàng ngang.

- Chỉ huy hô khẩu lệnh: “Nhìn phải....Thẳng!”

- Các bạn trong hàng hướng mặt sang phải, tay phải chống hông để dóng hàng. Khoảng cách giữa các bạn trong hàng là 1 khuỷu tay.



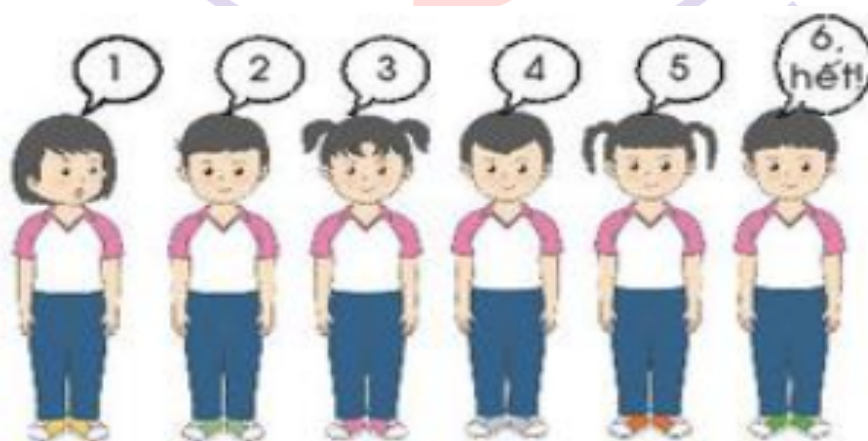
- Khi thấy hàng đã thẳng chỉ huy hô khẩu lệnh: “ Thôi!”

- Các thành viên trong hàng hạ tay trở về tư thế đứng nghiêm.

3. Điểm số hàng ngang.

- Chỉ huy hô khẩu lệnh: “Từ 1 đến hết ... Điểm số!”.

- Sau khẩu lệnh, tổ trưởng của từng tổ quay mặt sang trái và hô to số của mình, rồi quay mặt về tư thế ban đầu, các bạn còn lại tuân tự đến người cuối cùng hô to số của mình, sau đó hô “hết!”



Điểm số hàng ngang

4. Dàn hàng ngang.

- Chỉ huy chọn 1 bạn làm chuẩn và hô khẩu lệnh: “Bạn A làm chuẩn”,
- Bạn A đứng nghiêm và hô “Có!” rồi giơ tay phải lên cao, sau đó buông tay xuống.

- Chỉ huy tiếp tục hô “Cách 1 rải tay ... Dàn hàng!”

- Tùy vị trí người làm chuẩn đứng nghiêm tại chỗ, đưa 1 hoặc 2 cánh tay dang ngang để dàn hàng, các học sinh còn lại đưa 2 tay dang ngang và di chuyển giãn cách sao cho các đầu ngón tay vừa chạm đến đầu ngón tay người bên cạnh, đồng thời chỉnh hàng ngang cho thẳng.



- Để kết thúc dàn hàng chỉ huy hô khẩu lệnh: “Thôi!”

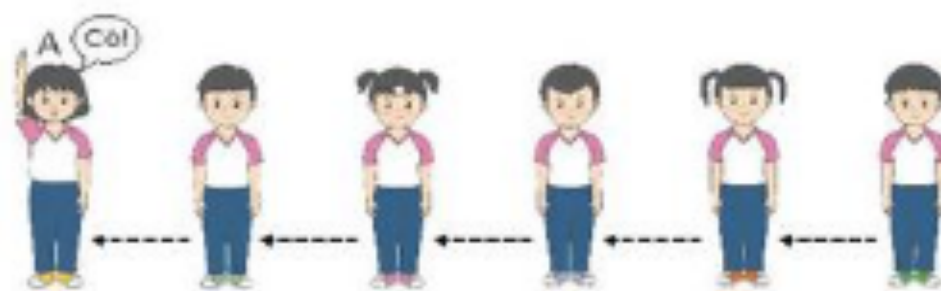
- Tất cả buông tay trở về tư thế nghiêm.

5. Dồn hàng ngang.

- Chỉ huy hô khẩu lệnh: “Bạn A làm chuẩn”,
- Bạn A đứng nghiêm và hô “Có!” rồi giơ tay phải lên cao, sau đó buông tay xuống.

- Chỉ huy tiếp tục hô “Dồn hàng!”

- các học sinh trong hàng sẽ di chuyển về phía bạn làm chuẩn và đứng theo khoảng cách 1 khuỷu tay.



Đón hàng ngang

- Để kết thúc đón hàng chỉ huy hô khẩu lệnh: “ Thôi!”
- Tất cả buông tay trở về tư thế nghiêm.

ÔN TẬP

1. Đứng nghiêm, đứng nghỉ.

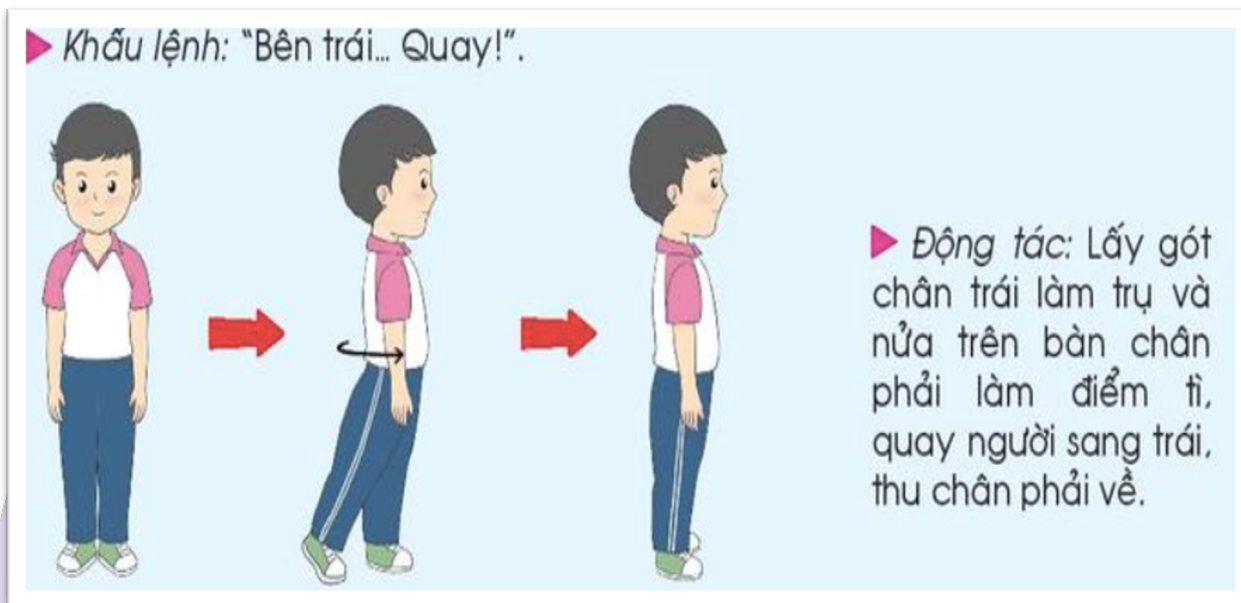
- Học sinh hô khẩu lệnh và thực hiện như hình ảnh.



2. Quay các hướng.

❖ Động tác quay trái.

+ Học sinh hô khẩu lệnh và thực hiện như hình ảnh.



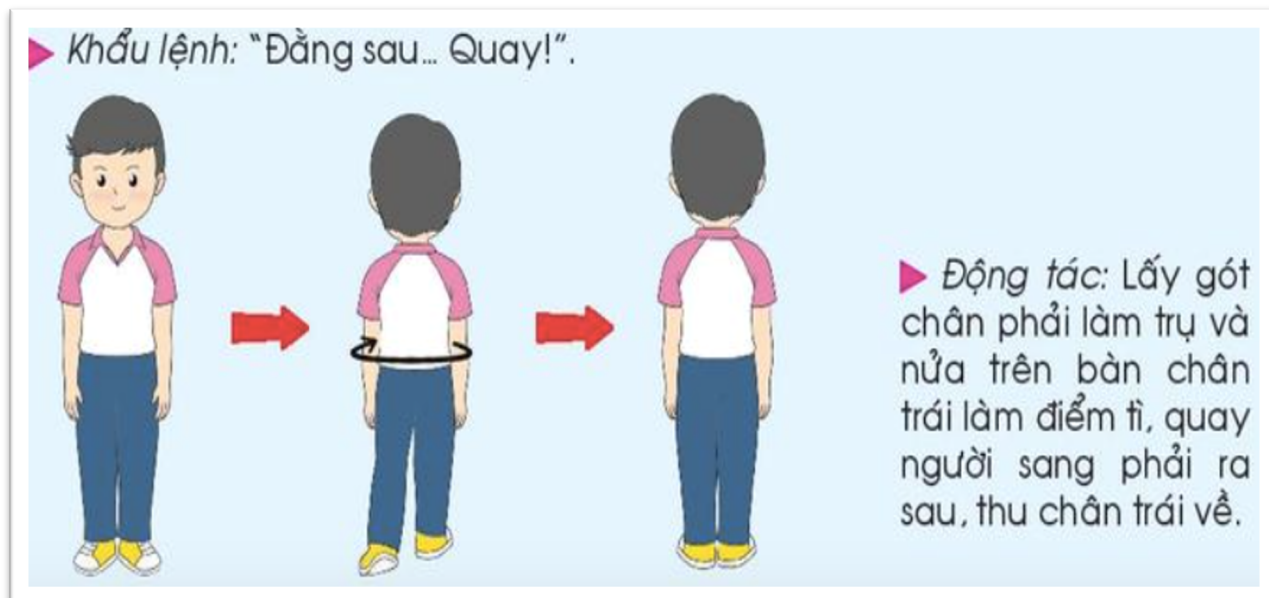
❖ Động tác quay phải

+ Học sinh hô khẩu lệnh và thực hiện như hình ảnh.



❖ **Động tác quay đằng sau.**

+ Học sinh hô khẩu lệnh và thực hiện như hình ảnh.



❖ Lưu ý: Do ảnh hưởng của dịch bệnh, các em học ở nhà học tập theo cá nhân vì vậy các em chỉ thực hiện các phần lưu ý cô đã tô **đỏ**, các phần có nhóm tham gia các em đọc kĩ để biết được cách thực hiện, để khi đến trường học trở lại các em sẽ thực hiện cùng các bạn trong lớp. Các em thực hiện mỗi hiệu lệnh và động tác từ 3 đến 4 lần.

Chúc các em học tốt!

Chúc các em và gia đình thật nhiều sức khỏe!