

## *Phần hai*

# HƯỚNG DẪN GIẢNG DẠY THEO BÀI

## *BÀI 1*

### GIỚI THIỆU CHƯƠNG TRÌNH, TỔ CHỨC LỚP - TRÒ CHƠI "CHUYỂN BÓNG TIẾP SỨC"

#### I - MỤC TIÊU

- Giới thiệu chương trình Thể dục lớp 4. Yêu cầu HS biết được một số nội dung cơ bản của chương trình và có thái độ học tập đúng.
- Một số quy định về nội quy, yêu cầu tập luyện. Yêu cầu HS biết được những điểm cơ bản để thực hiện trong các giờ học Thể dục.
- Biên chế tổ, chọn cán sự bộ môn.
- Trò chơi "*Chuyển bóng tiếp sức*". Yêu cầu HS nắm được cách chơi, rèn luyện sự khéo léo, nhanh nhẹn.

#### II - ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG TIỆN

- *Địa điểm* : Trên sân trường hoặc trong lớp học. Vệ sinh nơi tập, đảm bảo an toàn tập luyện.
- *Phương tiện* : Chuẩn bị 1 còi, 4 quả bóng nhỏ bằng nhựa, cao su hay bằng da.

#### III - NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

##### **1. Phần mở đầu : 6 - 10 phút**

- Tập hợp lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học : 1 - 2 phút.
- Đứng tại chỗ hát và vỗ tay : 1 - 2 phút.
- \* Trò chơi "*Tìm người chỉ huy*" : 2 - 3 phút.

## **2. Phần cơ bản : 18 - 22 phút**

### **a) Giới thiệu chương trình Thể dục lớp 4 : 3 - 4 phút**

HS đứng theo đội hình 4 hàng ngang, GV giới thiệu tóm tắt chương trình môn Thể dục lớp 4.

– Thời lượng học 2 tiết/ tuần, học trong 35 tuần, cả năm học 70 tiết.

– Nội dung bao gồm : ĐHĐN, bài thể dục phát triển chung, bài tập rèn luyện kĩ năng vận động cơ bản, trò chơi vận động và đặc biệt có môn học tự chọn như : Đá cầu, Ném bóng,... Như vậy so với lớp 3 nội dung học nhiều hơn, sau mỗi nội dung học đều có kiểm tra đánh giá cho từng em, do đó yêu cầu các em phải tham gia đầy đủ các tiết học và tích cực tự tập ở nhà,...

### **b) Phổ biến nội quy, yêu cầu tập luyện : 2 - 3 phút**

Trong giờ học, quần áo phải gọn gàng khuyến khích mặc quần áo thể thao, không được đi dép lê, phải đi giày hoặc dép có quai sau. Khi muốn ra vào lớp hoặc nghỉ tập phải xin phép GV.

### **c) Biên chế tổ tập luyện : 2 - 3 phút**

Cách chia tổ tập luyện như theo biên chế lớp hoặc chia đồng đều nam, nữ và trình độ sức khỏe các em trong các tổ. Tổ trưởng là em được cả tổ và lớp tín nhiệm bầu ra.

### **d) Trò chơi "Chuyển bóng tiếp sức" : 6 - 8 phút**

GV làm mẫu cách chuyển bóng và phổ biến luật chơi. Có hai cách chuyển bóng :

*Cách 1* : Xoay người qua trái hoặc qua phải ra sau, rồi chuyển bóng cho nhau.

*Cách 2* : Chuyển bóng qua đầu cho nhau.

Cho cả lớp chơi thử cả hai cách chuyển bóng một số lần, khi thấy cả lớp biết cách chơi mới cho chơi chính thức có phân thắng thua. Trò chơi này có thể tổ chức chơi ở trong lớp cũng được.

## **3. Phần kết thúc : 4 - 6 phút**

\* Đứng tại chỗ vỗ tay hát : 1 - 2 phút.

– GV cùng HS hệ thống bài : 1 - 2 phút.

– GV nhận xét, đánh giá kết quả giờ học và giao bài tập về nhà : 1 - 2 phút.