

BÀI 11

TẬP HỢP HÀNG NGANG, DÓNG HÀNG, ĐIỂM SỐ, ĐI ĐỀU VÒNG PHẢI, VÒNG TRÁI, ĐỔI CHÂN KHI ĐI ĐỀU SAI NHỊP* , TRÒ CHƠI "KẾT BẠN"

I - MỤC TIÊU

– Củng cố và nâng cao kỹ thuật : Tập hợp hàng ngang, dàn hàng, điểm số, đi đều vòng phải, vòng trái, đổi chân khi đi đều sai nhịp. Yêu cầu tập hợp và dàn hàng nhanh, không xô đẩy, chen lấn nhau. Đi đều không sai nhịp, đến chỗ vòng tương đối đều và đẹp. Biết cách đổi chân khi đi đều sai nhịp.

– Trò chơi "Kết bạn". Yêu cầu tập trung chú ý, phản xạ nhanh, chơi đúng luật, hào hứng, nhiệt tình trong khi chơi.

II - ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG TIỆN

– *Địa điểm* : Trên sân trường. Vệ sinh nơi tập, đảm bảo an toàn tập luyện.

– *Phương tiện* : Chuẩn bị 1 còi.

III - NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

1. Phần mở đầu : 6 - 10 phút

– GV nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học, chấn chỉnh đội ngũ, trang phục tập luyện : 1 - 2 phút.

– Trò chơi "Diệt các con vật có hại" : 1 - 2 phút.

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

2. Phần cơ bản : 18 - 22 phút

a) *Đội hình đội ngũ : 10 - 12 phút*

– Ôn tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số, đi đều vòng phải, vòng trái, đổi chân khi đi đều sai nhịp.

+ Chia tổ tập luyện. Do tổ trưởng điều khiển, GV quan sát, nhận xét, sửa chữa sai sót cho HS các tổ : 4 - 5 phút.

+ Tập hợp cả lớp, cho từng tổ thi đua trình diễn. GV quan sát, nhận xét, biểu dương thi đua : 3 - 4 phút.

+ Cả lớp tập do GV hoặc cán sự điều khiển để củng cố : 2 - 3 phút.

b) Trò chơi vận động : 7 - 8 phút

Trò chơi "Kết bạn". GV tập hợp HS theo đội hình chơi, nêu tên trò chơi, giải thích cách chơi và luật chơi, rồi cho một tổ HS lên chơi thử. Sau đó, cho cả lớp cùng chơi, GV quan sát, nhận xét, xử lí các tình huống xảy ra và tổng kết trò chơi.

3. Phần kết thúc : 4 - 6 phút

– Cho cả lớp vừa hát vừa vỗ tay theo nhịp : 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.