

BÀI 12

ĐI ĐỀU VÒNG PHẢI, VÒNG TRÁI, ĐỔI CHÂN KHI ĐI ĐỀU SAI NHỊP* - TRÒ CHƠI "NÉM TRÚNG ĐÍCH"

I - MỤC TIÊU

– Củng cố và nâng cao kỹ thuật : Đi đều vòng phải, vòng trái, đứng lại, đổi chân khi đi đều sai nhịp. Yêu cầu đi đều đến chỗ vòng không xô lệch hàng, biết cách đổi chân khi đi đều sai nhịp.

– Trò chơi "*Ném trúng đích*". Yêu cầu tập trung chú ý, bình tĩnh, khéo léo, ném chính xác vào đích.

II - ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG TIỆN

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

– *Phương tiện* : Chuẩn bị 1 còi, 4 - 6 quả bóng và vật làm đích, kẻ sân chơi.

61

3. Phần kết thúc : 4 - 6 phút

– Cho HS tập một số động tác thả lỏng : 1 - 2 phút.

– Đứng tại chỗ hát và vỗ tay theo nhịp : 1 - 2 phút.

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

– GV cùng HS hệ thống bài : 1 phút.

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

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.

– Xoay các khớp cổ chân, cổ tay, đầu gối, hông, vai : 1 - 2 phút.

– Chạy nhẹ nhàng trên địa hình tự nhiên ở sân trường 100 - 200m rồi đi thường thành một vòng tròn hít thở sâu : 2 - 3 phút.

– Trò chơi "Thi xếp hàng" : 1 - 2 phút.

2. Phần cơ bản : 18 - 22 phút

a) Đội hình đội ngũ : 12 - 14 phút

– Ôn đi đều vòng phải, vòng trái, đứng lại, đổi chân khi đi đều sai nhịp.

+ GV điều khiển lớp tập : 1 - 2 phút.

+ Chia tổ tập luyện, do tổ trưởng điều khiển, GV quan sát, nhận xét, sửa chữa sai sót cho HS các tổ : 3 - 4 phút.

+ Tập hợp cả lớp, cho từng tổ thi đua trình diễn. GV quan sát, nhận xét, biểu dương thi đua : 2 - 3 phút.

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

b) Trò chơi vận động : 8 - 10 phút

Trò chơi "Ném trúng đích". 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, biểu dương thi đua giữa các tổ HS.



Hình 38

Chú ý : Tổ chức đội hình tập có kỉ luật, tuyệt đối an toàn.