

BÀI 16

ĐỘNG TÁC VƯƠN THỞ VÀ TAY - TRÒ CHƠI "NHANH LÊN BẠN ƠI"

I - MỤC TIÊU

– Học 2 động tác vươn thở và tay của bài thể dục phát triển chung. Yêu cầu thực hiện cơ bản đúng động tác.

– Trò chơi "Nhanh lên bạn ơi". Yêu cầu tham gia trò chơi tương đối chủ động, nhiệt tình.

II - ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG TIỆN

– *Địa điểm* : Trong nhà tập hoặc trên sân trường. Vệ sinh nơi tập, đảm bảo an toàn tập luyện.

– *Phương tiện* : Chuẩn bị 1 - 2 còi, phấn trắng, thước dây, 4 cờ nhỏ, cốc đựng cát để phục vụ cho trò chơi.

III - NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

1. Phần mở đầu : 6 - 10 phút

– GV nhận lớp, kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học : 1 - 2 phút.

– Khởi động (do GV điều khiển) : 2 - 3 phút.

– Trò chơi tại chỗ (do GV chọn) : 1 - 2 phút.

2. Phần cơ bản : 18 - 22 phút

a) Bài thể dục phát triển chung : 12 - 14 phút

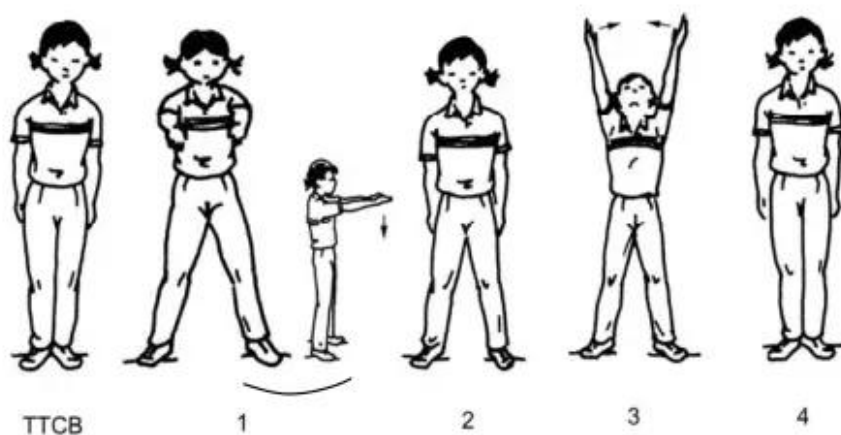
– *Động tác vươn thở* : 3 - 4 lần (mỗi lần 2 x 8 nhịp).

+ *Lần 1* : GV nêu tên động tác, có thể làm mẫu rồi phân tích hoặc vừa làm mẫu vừa phân tích, giảng giải từng nhịp để HS bắt chước. Tiếp theo, GV hướng dẫn cho HS cách hít vào (bằng mũi) và thở ra (bằng miệng) : 2 - 3 lần.

+ *Lần 2* : GV vừa hô nhịp chậm vừa quan sát nhắc nhở hoặc tập cùng với các em.

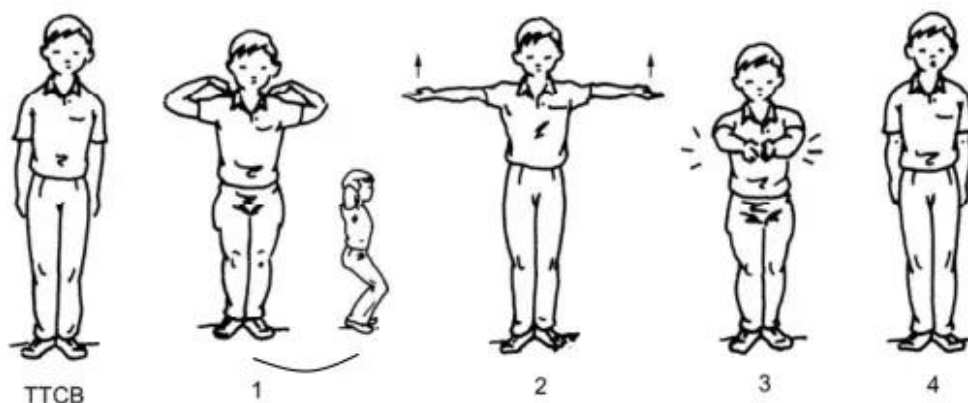
+ *Lần 3* : GV hô nhịp cho HS tập toàn bộ động tác.

+ *Lần 4* : GV có thể mời cán sự lớp lên hô nhịp cho cả lớp tập, GV dành thời gian để sửa sai cho các em.



Hình 40

– Động tác tay : Tập 4 lần 2 x 8 nhịp. GV nêu tên động tác, rồi vừa làm mẫu vừa giải thích cho HS bắt chước. Tiếp theo, cho 1 - 2 HS tập tốt ra làm mẫu, sau đó GV cùng HS nhận xét, đánh giá.



Hình 41

b) Trò chơi vận động : 4 - 6 phút

Trò chơi "Nhanh lên bạn ơi". GV nhắc lại cách chơi, cho HS chơi thử 1 lần. Sau đó, cho chơi chính thức có phân thắng thua và đưa ra hình thức thưởng phạt (vui, ngộ nghĩnh).

3. Phần kết thúc : 4 - 6 phút

– Tập một số động tác thả lỏng (do GV chọn) hoặc bằng trò chơi vui, nhẹ nhàng để thả lỏng cho HS : 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.