

## BÀI 17

### ĐỘNG TÁC CHÂN - TRÒ CHƠI "NHANH LÊN BẠN ƠI"

#### I - MỤC TIÊU

- Ôn tập 2 động tác vươn thở và tay. Yêu cầu thực hiện động tác tương đối chính xác.
- Học động tác chân. Yêu cầu thực hiện cơ bản đúng động tác.
- Trò chơi "*Nhanh lên bạn ơi*". Yêu cầu tham gia trò chơi nhiệt tình, chủ động.

#### 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 viết, thước dây, 4 cờ nhỏ, cốc đựng cát.

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

##### 1. Phần mở đầu : 6 - 10 phút

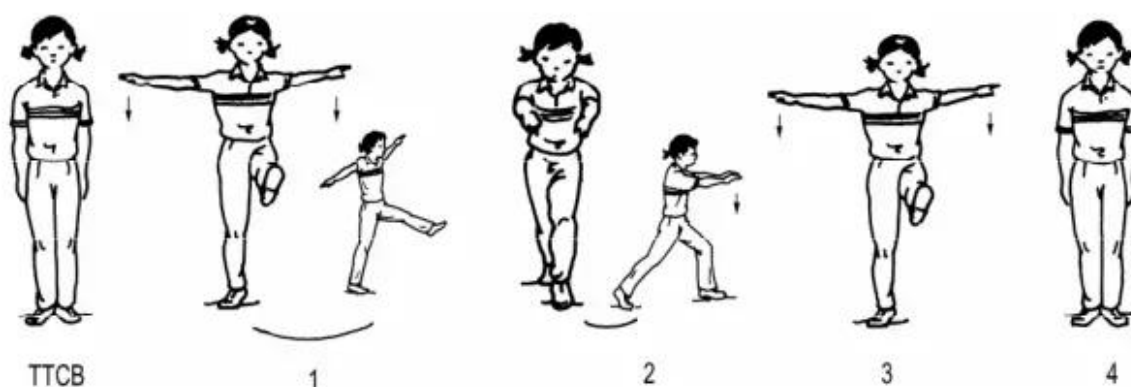
- GV nhận lớp, kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học : 1 - 2 phút.
- Khởi động (do GV tự chọn) : 1 - 2 phút.
- Trò chơi tại chỗ (do GV chọn) : 1 phút.

##### 2. Phần cơ bản : 18 - 22 phút

###### a) Bài thể dục phát triển chung : 14 - 15 phút

- *Ôn động tác vươn thở (2 - 3 lần, mỗi động tác 2 x 8 nhịp)* : Khi tập GV nhắc nhở HS hít, thở sâu. Động tác này, GV cần uốn nắn cho các em từng cử động ở mỗi nhịp và hô thật chậm.
- *Ôn động tác tay (2 - 3 lần)* : Nhịp hô dứt khoát, vừa tập GV vừa nhắc nhở HS hướng chuyển động và duỗi thẳng chân.
- *Ôn 2 động tác vươn thở và tay (2 lần)* : GV vừa làm mẫu vừa hô nhịp cho HS tập, sau đó cử cán sự lên vừa hô nhịp vừa tập cùng các bạn. Cuối cùng GV nhận xét để nhấn mạnh ưu nhược điểm của 2 động tác cho HS nắm được.

– Học động tác chân : (4 - 5 lần, mỗi lần 2 x 8 nhịp). GV nêu tên và làm mẫu động tác, nhấn mạnh ở những nhịp cần lưu ý. Sau đó, vừa tập chậm từng nhịp vừa phân tích cho HS bắt chước theo (xem h. 42).



Hình 42

– Tập phối hợp cả 3 động tác vươn thở, tay, chân : 2 - 3 lần.

+ Lần 1 : GV hô nhịp cho cả lớp tập.

+ Lần 2 : Cán sự vừa tập vừa hô nhịp cho cả lớp tập.

+ Lần 3 : Cán sự hô nhịp cho cả lớp tập, GV quan sát, sửa sai cho HS, sau đó nhận xét.

\* Thi đua thực hiện 3 động tác vươn thở, tay, chân : 1 lần, mỗi động tác 2 x 8 nhịp.

### b) Trò chơi vận động : 4 - 5 phút

Trò chơi "Nhanh lên bạn ơi". GV nhắc lại cách chơi, rồi cho cả lớp hoặc một nhóm (tổ) chơi thử 1 lần. Sau đó, cho chơi chính thức, có phần thắng thua (hình thức thưởng phạt do GV và HS thống nhất).

### 3. Phần kết thúc : 4 - 6 phút

– Đứng tại chỗ làm động tác gập thân thả lỏng : 1 phút.

– Đi thường hoặc đứng tại chỗ vỗ tay hát : 1 - 2 phút.

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

– GV giao bài tập về nhà : 1 - 2 phút.