

BÀI 18

ĐỘNG TÁC LUNG - BỤNG

TRÒ CHƠI "CON CỐC LÀ CẬU ÔNG TRỜI"

I - MỤC TIÊU

- Ôn động tác vươn thở, tay và chân. Yêu cầu thực hiện động tác tương đối đúng.
- Học động tác lưng - bụng. Yêu cầu thực hiện cơ bản đúng động tác.
- Trò chơi "*Con cóc là cậu Ông Trời*". Yêu cầu biết cách chơi và tham gia vào trò chơi nhiệt tình, chủ động.

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 - 2 còi, phấn kẻ vạch xuất phát và vạch đích.

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 : 1 - 2 phút.
- Chạy 1 vòng xung quanh sân, khi về HS đứng thành 1 vòng tròn.
- GV cho khởi động các khớp và chơi trò chơi "*Làm theo hiệu lệnh*" : 2 - 3 phút.

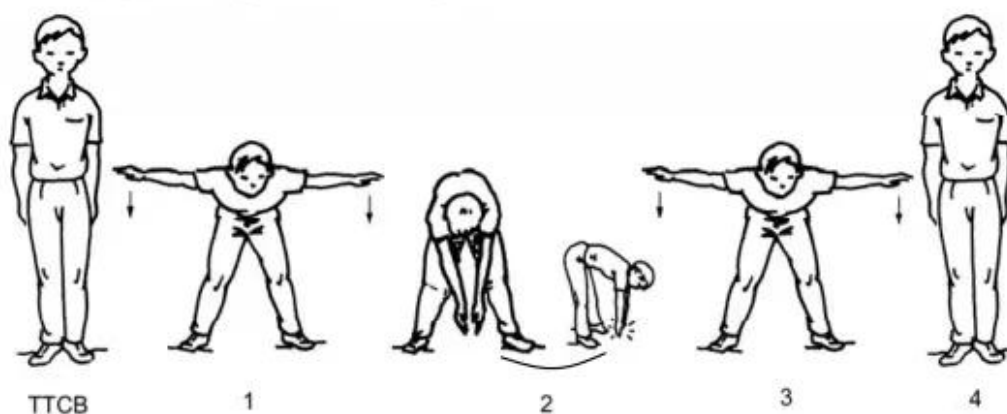
2. Phần cơ bản : 18 - 22 phút

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

– Ôn các động tác vươn thở, tay và chân (2 lần, mỗi lần 2 x 8 nhịp) : 3 - 4 phút. GV hô cho HS tập 3 động tác 1 lần, sau đó mời cán sự lên hô cho cả lớp tập, GV quan sát để uốn nắn, sửa sai cho HS. Sau mỗi lần tập, GV có nhận xét kết quả lần tập đó rồi mới cho tập tiếp (GV cho từng tổ lên tập và nêu câu hỏi để HS nhận xét). GV tuyên dương những tổ tập tốt và động viên những tổ tập chưa tốt cần cố gắng hơn.

– *Học động tác lưng - bụng* : 7 - 8 phút. GV nêu tên động tác, làm mẫu cho HS hình dung được động tác. Sau đó đứng trước, cùng chiều với HS, HS đứng hai tay chống hông để tập các cử động của chân 2 - 3 lần. Khi HS thực hiện tương đối thuần thục, thì GV cho HS tập phối hợp chân với tay.

GV tập cùng chiều với HS 1 - 2 lần, sau đó quay lại phía HS vừa hô kết hợp với nhắc động tác và quan sát HS tập.



Hình 43

Lần tiếp theo, GV mời cán sự lớp lên vừa tập, vừa hô để cả lớp tập theo. Khi thấy HS tập tương đối thuần thục, GV hô nhịp (không làm mẫu) cho HS tập 1 - 2 lần.

Chú ý : Khi tập động tác lưng - bụng, lúc đầu yêu cầu thẳng chân, thân chưa cần gập sâu mà qua mỗi buổi tập, GV yêu cầu HS gập sâu hơn một chút.

* Ôn cả 4 động tác đã học : 1 - 2 lần.

b) Trò chơi vận động : 5 - 6 phút

Trò chơi "*Con cóc là cậu Ông Trời*". Khi tổ chức chơi, GV chú ý nhắc nhở HS thực hiện đúng quy định của trò chơi để đảm bảo an toàn.

3. Phần kết thúc : 4 - 6 phút

- Đứng tại chỗ thả lỏng, sau đó hát và vỗ tay theo nhịp : 2 phút.
- GV hệ thống bài học : 2 phút.
- GV nhận xét, đánh giá kết quả giờ học và giao bài tập về nhà : 1 - 2 phút.