

BÀI 19

ĐỘNG TÁC TOÀN THÂN - TRÒ CHƠI "CON CỐC LÀ CẬU ÔNG TRỜI"

I - MỤC TIÊU

– Trò chơi "*Con cóc là cậu Ông Trời*". Yêu cầu HS biết cách chơi và tham gia trò chơi nhiệt tình, chủ động.

– Ôn 4 động tác : Vươn thở, tay, chân và lưng - bụng. Yêu cầu HS nhắc lại được tên, thứ tự động tác và thực hiện cơ bản đúng động tác.

– Học động tác toàn thân : Yêu cầu thuộc động tác, biết nhận ra được chỗ sai của động tác khi tập luyện.

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, các dụng cụ phục vụ trò chơi.

III - NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

1. Phần mở đầu : 6 - 10 phút

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

– GV và HS chạy nhẹ nhàng thành 1 hàng dọc trên sân trường 1 vòng sau đó đi thành 1 vòng tròn và hít thở sâu : 1 - 2 phút.

– Trò chơi khởi động (do GV chọn) : 1 - 2 phút.

* *Kiểm tra bài cũ* : GV gọi 1 - 2 HS lên thực hiện 2 trong 4 động tác của bài thể dục phát triển chung đã học. GV hô nhịp và cùng HS đánh giá, xếp loại.

2. Phần cơ bản : 18 - 22 phút

a) Trò chơi vận động : 3 - 4 phút

Trò chơi "Con cóc là cậu Ông Trời". GV nêu tên trò chơi, nhắc lại luật chơi, vắn điệu sau đó điều khiển cho HS chơi.

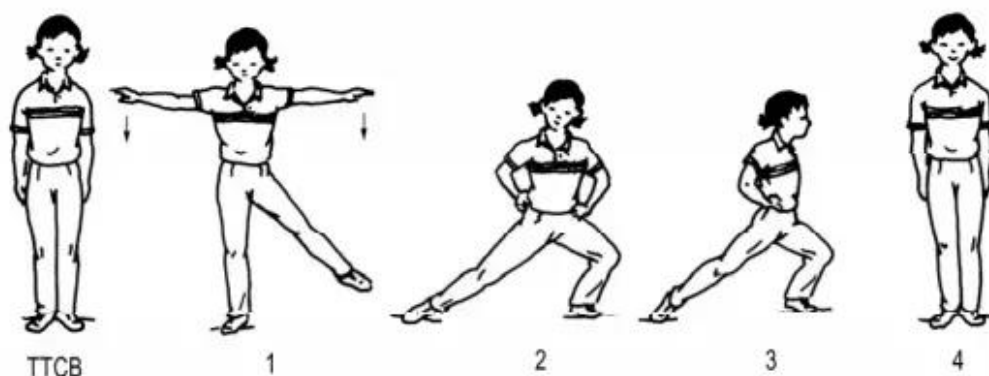
b) Bài thể dục phát triển chung : 14 - 16 phút

– *Ôn 4 động tác vươn thở, tay, chân và lưng - bụng* : Ôn 3 lần mỗi động tác 2 x 8 nhịp. *Lần 1* : GV vừa hô nhịp vừa làm mẫu. *Lần 2* : Thi xem tổ nào tập đúng,

GV hô nhịp không làm mẫu. *Lần 3* : GV vừa hô nhịp vừa đi lại quan sát sửa sai cho HS.

Cũng có thể thay đổi cách dạy như sau : GV nhắc lại và hô nhịp cho lớp tập 1 lần cả 4 động tác sau đó chia tổ tập luyện. GV hô nhịp, quan sát sửa sai cho HS.

– *Động tác toàn thân* : 4 - 5 lần. GV cho HS tập 1 - 2 lần, sau đó phối hợp động tác chân với tay.



Hình 44

3. Phần kết thúc : 4 - 6 phút

- Trò chơi (do GV chọn) : 1 phút.
- Đứng tại chỗ làm động tác gập thân thả lỏng : 2 - 4 lần.
- GV cùng HS hệ thống lại bài : 1 - 2 phút.
- GV nhận xét, đánh giá kết quả giờ học và giao bài tập về nhà : 1 - 2 phút.