

BÀI 20

TRÒ CHƠI "NHẢY Ô TIẾP SỨC" ÔN 5 ĐỘNG TÁC CỦA BÀI THỂ DỤC PHÁT TRIỂN CHUNG

I - MỤC TIÊU

- Ôn tập 5 động tác : Vươn thở, tay, chân, lưng - bụng và toàn thân. Yêu cầu thực hiện đúng động tác và biết phối hợp giữa các động tác.
- Trò chơi "*Nhảy ô tiếp sức*". Yêu cầu HS tham gia 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, kẻ sân chơi để tổ chức 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 giờ học : 1 - 2 phút.
- Khởi động các khớp.
- Giậm chân tại chỗ hát và vỗ tay : 1 - 2 phút.
- Trò chơi do GV chọn : 1 - 2 phút.

2. Phần cơ bản : 18 - 22 phút

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

- Ôn 5 động tác của bài thể dục phát triển chung : 3 - 4 lần.
- + Lần 1 : GV vừa hô vừa làm mẫu cho HS tập.
- + Lần 2 : GV vừa hô vừa quan sát để sửa sai cho HS, nếu nhịp nào có nhiều HS tập sai thì dừng lại để sửa.
- + Lần 3, 4 : Cán sự hô nhịp cho lớp tập, GV sửa sai, xen kẽ giữa các lần tập, GV có nhận xét.

GV có thể cho tập theo từng nhóm do các tổ trưởng điều khiển, sau đó tập thi đua giữa các nhóm.

b) Trò chơi vận động : 4 - 6 phút

Trò chơi "*Nhảy ô tiếp sức*". GV nêu tên, cách chơi và quy định của trò chơi và cho HS chơi thử 1 lần, rồi chia đội chơi chính thức. Sau mỗi lần chơi, GV tuyên bố đội thắng cuộc.

3. Phần kết thúc : 4 - 6 phút

- GV cho HS tập các động tác thả lỏng : 1 - 2 phút.
- Trò chơi tại chỗ (do GV chọn) : 1 phút.
- GV cùng HS hệ thống bài : 1 - 2 phút.
- GV nhận xét, đánh giá kết quả giờ học, giao bài tập về nhà : 1 - 2 phút.