

BÀI 21

TRÒ CHƠI "NHẢY Ô TIẾP SỨC"

ÔN 5 ĐỘNG TÁC ĐÃ HỌC CỦA BÀI THỂ DỤC PHÁT TRIỂN CHUNG

I - MỤC TIÊU

– Ôn và kiểm tra thử 5 động tác đã học của bài thể dục phát triển chung. Yêu cầu thực hiện đúng động tác.

– Tiếp tục trò chơi "*Nhảy ô tiếp sức*".

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 cho 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.

– Khởi động các khớp : 2 - 3 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 đã học của bài thể dục : 5 - 7 phút. Tập theo đội hình hàng ngang.

+ Lần 1 : GV hô nhịp cho cả lớp tập, mỗi động tác 2 x 8 nhịp.

+ Lần 2 : Cán sự làm mẫu và hô nhịp cho cả lớp tập. GV nhận xét 2 lần tập.

+ GV chia nhóm, nhắc nhở từng động tác, phân công vị trí rồi cho HS về vị trí tập luyện. Trong quá trình tập theo nhóm, GV sửa sai cho từng nhóm vừa sửa vừa động viên HS.

– Kiểm tra thử 5 động tác : 6 - 8 phút. HS ngồi theo đội hình hàng ngang, GV gọi lần lượt 3 - 5 em lên để kiểm tra thử và công bố kết quả kiểm tra ngay.

b) Trò chơi vận động : 4 - 6 phút

Trò chơi "Nhảy ô tiếp sức". Như bài 20.

3. Phần kết thúc : 4 - 6 phút

– GV chạy nhẹ nhàng cùng HS trên sân trường. Có thể chạy luồn lách qua các cây hoặc các vật làm mốc, sau đó khép thành vòng tròn để chơi trò chơi thả lỏng : 1 - 2 phút.

– GV cùng HS hệ thống lại bài : 1 phút.

– GV nhắc nhở, phân công trực nhật để chuẩn bị giờ sau kiểm tra : 1 - 2 phút.

– GV nhận xét, đánh giá kết quả giờ học và giao bài tập về nhà : 1 phút.