BÀI 23

HỌC ĐỘNG TÁC THĂNG BẰNG

TRÒ CHƠI "MÈO ĐUỔI CHUỘT"

I - MỤC TIÊU

– Trò chơi *"Mèo đuổi chuột"*. Yêu cầu HS nắm được luật chơi, chơi tự giác, tích cực và chủ động.

– Học động tác thăng bằng. HS nắm được kĩ thuật động tác và thực hiện tương đối đúng.

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.

III - NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

1. Phần mở đầu : 6 - 10 phút

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

– Xoay các khớp cổ chân, gối, hông, vai : 2 - 3 phút.

– Chạy nhẹ nhàng trên địa hình tự nhiên quanh sân tập.

– 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 2 lần, mỗi động tác 2 x 8 nhịp.

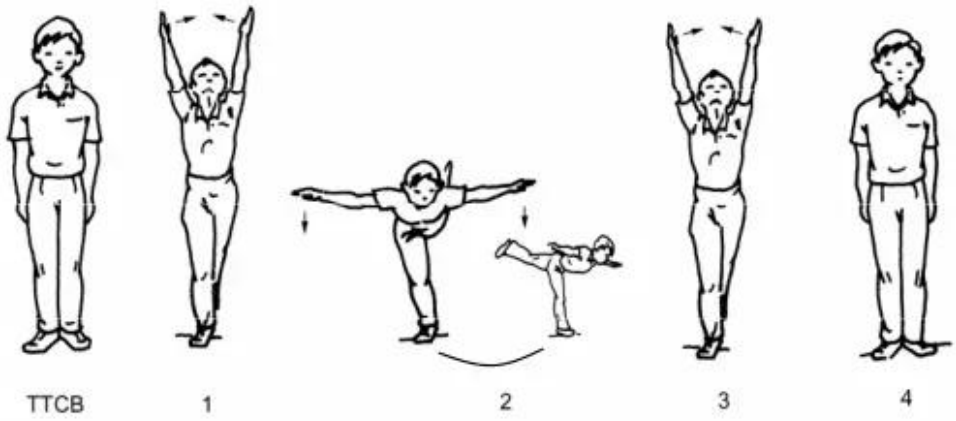
+ *Lần 1 :* Do GV điều khiển.

+ *Lần 2 :* Cán sự điều khiển, GV đi lại quan sát, sửa sai cho HS.

– Học động tác thăng bằng : (4 - 5 lần). Sau khi nêu tên động tác, GV vừa làm mẫu vừa giải thích cho HS tập bắt chước theo. Dần dần GV không làm mẫu mà chỉ hô cho HS tập. Xen kẽ mỗi động tác tập GV có nhận xét.

– Tập từ đầu đến động tác thăng bằng : 1 - 2 lần.

* Thi đua giữa các tổ.



Hình 46

b) Trò chơi vận động : 5 - 6 phút

Trò chơi *"Mèo đuổi chuột"*. GV nêu tên trò chơi, cách chơi và luật chơi (nếu HS đã quen với trò chơi này thì chỉ nhắc lại tên trò chơi), cho chơi thử 1 lần, sau đó GV điều khiển cho HS chơi chính thức.

3. Phần kết thúc : 4 - 6 phút

* Đứng vỗ tay hát : 1 phút.

– Thực hiện các động tác thả lỏng : 1 phút.

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

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