

BÀI 25

HỌC ĐỘNG TÁC ĐIỀU HOÀ - TRÒ CHƠI "CHIM VỀ TỔ"

I - MỤC TIÊU

– Ôn 7 động tác đã học của bài thể dục phát triển chung. Yêu cầu HS thực hiện động tác theo đúng thứ tự, chính xác và tương đối đẹp.

83

b) Trò chơi vận động : 4 - 5 phút

Trò chơi "*Chim về tổ*" : GV nêu tên trò chơi, nhắc lại cách chơi, cho HS chơi thử 1 lần, sau đó cho HS chơi chính thức. GV điều khiển HS chơi.

3. Phần kết thúc : 4 - 6 phút

- Đứng tại chỗ làm động tác gập thân thả lỏng : 6 - 8 lần.
- Bật nhảy nhẹ nhàng từng chân kết hợp thả lỏng toàn thân : 6 - 8 lần.
- 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 - 2 phút.

– Học động tác điều hoà. Yêu cầu thực hiện động tác tương đối đúng, nhịp độ chậm và thả lỏng.

II - ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG TIỆN

– *Địa điểm* : Trên sân trường. Vệ sinh nơi tập, đảm bảo an toàn tập luyện.

– *Phương tiện* : Chuẩn bị còi.

III - NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

1. Phân mở đầu : 6 - 10 phút

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

– Chạy nhẹ nhàng trên địa hình tự nhiên quanh nơi tập : 1 phút.

– Đi thường theo 1 vòng tròn và hít thở sâu : 1 phút.

* Trò chơi do GV chọn : 1 - 2 phút.

2. Phần cơ bản : 18 - 22 phút

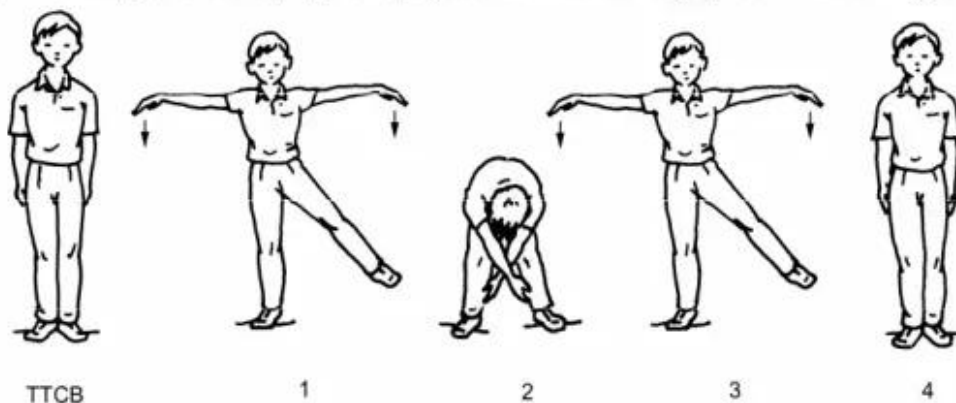
a) Bài thể dục phát triển chung : 13 - 15 phút

– Ôn 7 động tác đã học : 1 - 2 lần (mỗi động tác 2 x 8 nhịp) GV hô nhịp cho cả lớp tập. GV quan sát nhắc nhở, sửa sai cho HS.

– Học động tác điều hoà : 4 - 5 lần (mỗi động tác 2 x 8 nhịp).

– GV nêu tên động tác, ý nghĩa của động tác, sau đó phân tích và tập chậm từng nhịp cho HS tập theo. Khi cả lớp tập đã tương đối đúng, GV mời cán sự lên hô nhịp cho cả lớp tập hoặc chia nhóm cho HS tập luyện lần cuối có thi đua. Sau mỗi lần tập, GV có nhận xét.

– GV hô nhịp cho cả lớp tập 8 động tác của bài thể dục phát triển chung : 1 lần.



Hình 48