

BÀI 26

ÔN BÀI THỂ DỤC PHÁT TRIỂN CHUNG - TRÒ CHƠI "CHIM VỀ TỔ"

I - MỤC TIÊU

– Ôn từ động tác 4 đến động tác 8 của bài thể dục phát triển chung. Yêu cầu thực hiện động tác đúng thứ tự và biết phát hiện ra chỗ sai để tự sửa hoặc sửa cho bạn.

– Trò chơi "*Chim về tổ*". Yêu cầu chơi nhiệt tình, thực hiện đúng yêu cầu của trò chơi.

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, yêu cầu của giờ học : 1 - 2 phút.

– Chạy nhẹ nhàng 1 hàng dọc trên địa hình tự nhiên quanh sân trường : 1 phút.

– Về đội hình vòng tròn hoặc 4 hàng ngang. Sau đó GV có thể cho HS đứng tại chỗ hát, vỗ tay để khởi động các khớp.

2. Phần cơ bản : 18 - 22 phút

a) Trò chơi vận động : 4 - 5 phút

Trò chơi "Chim về tổ". GV nêu tên trò chơi, nhắc lại cách chơi và luật chơi. GV cho chơi thử sau đó điều khiển cả lớp chơi chính thức.

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

– Ôn từ động tác 4 đến động tác 8 của bài thể dục phát triển chung : 2 - 3 lần, mỗi động tác 2 x 8 nhịp.

+ Sau mỗi lần tập, GV nhận xét ưu, nhược điểm của lần tập đó.

+ Trong quá trình HS tập, GV có thể dừng lại ở từng nhịp để sửa sai.

+ GV chia tổ để HS tập theo nhóm ở các vị trí đã được phân công, sau đó tập thi đua giữa các nhóm.

– Ôn toàn bài : 2 lần, do cán sự điều khiển.

3. Phần kết thúc : 4 - 6 phút

– GV cho HS tập một số động tác thả lỏng : 1 - 2 phút.

– GV cùng HS hệ thống bài : Nhắc lại thứ tự động tác của bài : 1 - 2 phút.

– GV nhận xét, đánh giá kết quả giờ học : 1 - 2 phút.

– Giao bài tập về nhà : Ôn bài thể dục phát triển chung 1 phút.