

BÀI 28

ÔN BÀI THỂ DỤC PHÁT TRIỂN CHUNG

TRÒ CHƠI "ĐUA NGỰA"

I - MỤC TIÊU

– Ôn bài thể dục phát triển chung. Yêu cầu thực hiện động tác tương đối chính xác và thuộc thứ tự động tác.

– Trò chơi "Đua ngựa". Yêu cầu biết cách chơi và tham gia trò chơi một cách 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 một còi, phấn viết để kẻ sân phục vụ 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 phút.

– Khởi động các khớp : 1 phút.

– Trò chơi (do GV tự chọn) : 2 phút.

2. Phần cơ bản : 18 - 22 phút

a) Trò chơi vận động : 5 - 6 phút

Trò chơi "Đua ngựa". GV nhắc lại luật chơi, sau đó điều khiển cho HS chơi. Sau mỗi lần chơi, GV có nhận xét và tuyên bố kết quả. Cuối cuộc chơi có phân thắng thua và thưởng phạt.

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

– Ôn tập toàn bài : GV cho cả lớp tập cả bài 2 - 3 lần, mỗi động tác 2 x 8 nhịp. GV hô nhịp 1 lần, từ lần sau để cán sự vừa hô nhịp vừa tập cùng với cả lớp.

– Kiểm tra thử : GV gọi lần lượt từng nhóm (mỗi nhóm 3 em) lên tập bài thể dục phát triển chung. Cán sự hoặc 1 trong 3 em đó hô nhịp.

Sau khi kiểm tra thử xong, GV nhận xét ưu, khuyết điểm của từng HS trong lớp. Cuối cùng GV hô nhịp cho cả lớp tập lại bài thể dục phát triển chung : 1 - 2 lần (2 lần x 8 nhịp).

3. Phần kết thúc : 4 - 6 phút

- Đứng tại chỗ vỗ tay hát : 1 - 2 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 - 2 phút.