

BÀI 29

ÔN BÀI THỂ DỤC PHÁT TRIỂN CHUNG - TRÒ CHƠI "THỎ NHẢY"

I - MỤC TIÊU

– Hoàn thiện bài thể dục phát triển chung. Yêu cầu tập thuộc cả bài và thực hiện các động tác cơ bản đúng.

– Trò chơi "Thỏ nhảy". Yêu cầu tham gia vào trò chơi nhiệt tình, sôi nổi và 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 như bài 28.

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.

– Cả lớp chạy chậm thành 1 hàng dọc quanh sân tập : 1 phút.

– Trò chơi (do GV chọn) : 1 - 2 phút.

2. Phần cơ bản : 18 - 22 phút

a) Bài thể dục phát triển chung : 12 - 15 phút

– Ôn bài thể dục phát triển chung : 2 - 3 lần, mỗi động tác 2×8 nhịp. Lần 1 : GV hô nhịp cho cả lớp tập, lần 2 - 3 : do cán sự hô nhịp. GV nhận xét sau mỗi lần tập, sau đó chia tổ tập luyện.

– Biểu diễn thi đua giữa các tổ bài thể dục phát triển chung : 5 - 6 phút. Lần lượt từng tổ lên biểu diễn bài thể dục phát triển chung 1 lần, các em khác quan sát và nhận xét.

b) Trò chơi vận động : 5 - 6 phút

Trò chơi "Thỏ nhảy". GV cho HS khởi động lại các khớp. GV nêu tên trò chơi, nhắc lại luật chơi, cho chơi thử sau đó nhận xét rồi cho chơi chính thức. Kết thúc trò chơi, đội nào thắng cuộc được biểu dương, đội nào thua cuộc phải nắm tay nhau vừa nhảy vừa hát hoặc chịu hình thức phạt nào đó.

3. Phần kết thúc : 4 - 6 phút

– Đứng tại chỗ vỗ tay hát : 1 phút.

– GV cùng HS hệ thống bài : 1 phút.

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

– GV giao bài tập về nhà (ôn bài thể dục phát triển chung để chuẩn bị kiểm tra).