

BÀI 30

KIỂM TRA BÀI THỂ DỤC PHÁT TRIỂN CHUNG TRÒ CHƠI "LÒ CÒ TIẾP SỨC"

I - MỤC TIÊU

– Kiểm tra bài thể dục phát triển chung. Yêu cầu thực hiện bài thể dục đúng thứ tự và kỹ thuật.

– Trò chơi "*Lò cò tiếp sức*" hoặc trò chơi "*Thỏ nhảy*". Yêu cầu chơi đúng luật.

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, phấn kẻ sân cho trò chơi. Chuẩn bị bàn, ghế cho kiểm tra.

III - NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

1. Phần mở đầu : 6 - 10 phút

- GV nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu và hình thức kiểm tra : 2 phút.
- Đi đều hoặc giậm chân tại chỗ và hát : 1 - 2 phút.
- Khởi động các khớp do GV điều khiển.

2. Phần cơ bản : 18 - 22 phút

a) Bài thể dục phát triển chung : 14 - 15 phút

– Ôn bài thể dục phát triển chung : 2 lần, mỗi động tác 2 x 8 nhịp. Lần 1 : GV điều khiển, lần 2 : Cán sự điều khiển hoặc cho HS tập theo nhóm.

– Kiểm tra bài thể dục phát triển chung.

+ Nội dung kiểm tra : HS thực hiện 8 động tác của bài thể dục phát triển chung.

+ Tổ chức và phương pháp kiểm tra : Kiểm tra làm nhiều đợt, mỗi đợt 3 - 5 HS. GV gọi tên những HS đến lượt kiểm tra đứng vào vị trí quy định, sau đó hô nhịp cho các em thực hiện động tác.

+ Cách đánh giá :

Hoàn thành tốt : Thực hiện đúng từng động tác và thứ tự các động tác trong bài.

Hoàn thành : Thực hiện cơ bản đúng động tác trong bài, có thể nhầm nhịp hoặc quên 2 - 3 động tác.

Chưa hoàn thành : Thực hiện sai từ 4 động tác trở lên.

Chú ý : Những HS chưa hoàn thành, GV có thể cho kiểm tra lại lần 2 ngay sau đó hoặc vào giờ học sau.

b) Trò chơi vận động : 4 - 5 phút

* Trò chơi "*Lò cò tiếp sức*" hoặc "*Thỏ nhảy*" : Đã học ở lớp 2.

3. Phần kết thúc : 4 - 6 phút

– Đứng tại chỗ thực hiện động tác gập thân thả lỏng : 5 - 6 lần.

– Bật nhảy nhẹ nhàng từng chân kết hợp thả lỏng toàn thân : 5 - 6 lần.

– GV nhận xét và công bố kết quả kiểm tra : 2 phút. GV có thể tuyên dương những HS đạt kết quả tốt và động viên những HS chưa hoàn thành để giờ sau kiểm tra được tốt hơn.

– GV giao bài tập về nhà : 1 phút.