

BÀI 31

THỂ DỤC RLTTCB - TRÒ CHƠI "LÒ CÒ TIẾP SỨC"

I - MỤC TIÊU

- Ôn đi theo vạch kẻ thẳng hai tay chống hông và đi theo vạch kẻ thẳng hai tay dang ngang. Yêu cầu thực hiện động tác cơ bản đúng.
- Trò chơi "*Lò cò tiếp sức*". Yêu cầu biết cách chơi và tham gia chơi tương đối chủ động.

II - ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG TIỆN

- *Địa điểm* : Trên sân trường. Vệ sinh sạch sẽ, bảo đảm an toàn tập luyện.
- *Phương tiện* : Chuẩn bị còi, dụng cụ, kẻ sẵn các vạch để tập đi theo vạch kẻ thẳng và dụng cụ phục vụ cho chơi 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 giờ học : 1 - 2 phút.
- Chạy chậm theo 1 hàng dọc trên địa hình tự nhiên : 1 phút.
- Đứng tại chỗ làm động tác xoay các khớp để khởi động : 1 - 2 phút.
- Trò chơi "*Chẵn lẻ*" : 2 phút.

2. Phần cơ bản : 18 - 22 phút

a) Bài tập RLTTCB : 12 - 14 phút

- Ôn : Đi theo vạch kẻ thẳng hai tay chống hông và đi theo vạch kẻ thẳng hai tay dang ngang : 6 - 7 phút.

GV điều khiển cho cả lớp đi theo đội hình 2 - 3 hàng dọc, cũng có thể chia tổ tập luyện do các tổ trưởng điều khiển. GV chú ý sửa chữa động tác chưa chính xác và hướng dẫn cách sửa động tác sai.

- * Mỗi tổ biểu diễn tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số và đi theo vạch kẻ thẳng hai tay chống hông và đi theo vạch kẻ thẳng hai tay dang ngang : 1 lần.

Sau khi các tổ biểu diễn 1 lần, GV cho HS nhận xét và đánh giá.

b) Trò chơi vận động : 5 - 6 phút

Trò chơi "*Lò cò tiếp sức*". GV cho HS khởi động lại các khớp, nhắc lại cách chơi và tổ chức cho HS chơi, cho các em lần lượt thay nhau làm trọng tài để tất cả HS đều được tham gia chơi. Kết thúc trò chơi, đội nào thắng được biểu dương, đội thua phải công đội thắng một vòng.

3. Phần kết thúc : 4 - 6 phút

- Đứng tại chỗ vỗ tay, hát hoặc đi lại thả lỏng, hít thở sâu : 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 luyện RLTTTCB đã học ở lớp 3.