

## BÀI 34

### ĐI NHANH CHUYỂN SANG CHẠY TRÒ CHƠI "NHẢY LƯỚT SÓNG"

#### I - MỤC TIÊU

– Ôn tập hợp hàng ngang, dóng hàng. Yêu cầu thực hiện được động tác ở mức tương đối chính xác.

– Ôn đi nhanh chuyển sang chạy. Yêu cầu thực hiện được động tác ở mức tương đối chính xác.

– Trò chơi "*Nhảy lướt sóng*". Yêu cầu biết tham gia vào trò 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 cho trò chơi "*Nhảy lướt sóng*".

#### 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.

– Cả lớp chạy chậm theo 1 hàng dọc trên địa hình tự nhiên : 1 phút.

– Trò chơi "*Kéo cưa lừa xẻ*" : 1 phút.

\* Tập bài thể dục phát triển chung : 1 lần (2 x 8 nhịp).

## **2. Phần cơ bản : 18 - 22 phút**

### **a) Đội hình đội ngũ : 3 - 4 phút**

Ôn tập hợp hàng ngang, dóng hàng : Các tổ tập luyện theo khu vực đã được phân công. Yêu cầu mỗi HS đều được tập làm chỉ huy ít nhất 1 lần. GV đến từng tổ quan sát, nhắc nhở, giúp đỡ HS.

### **b) Bài tập RLTTCB : 8 - 10 phút**

– Ôn đi nhanh chuyển sang chạy. Cả lớp cùng thực hiện theo đội hình hàng dọc, mỗi em cách nhau 2 - 3m. GV điều khiển chung và nhắc nhở các em đảm bảo an toàn.

\* Từng tổ trình diễn đi đều theo 1 - 4 hàng dọc và đi chuyển hướng phải trái : 1 lần.

### **c) Trò chơi vận động : 5 - 6 phút**

Trò chơi "*Nhảy lướt sóng*". GV điều khiển cho HS chơi. Có thể cho các tổ thi đua, tổ nào có số bạn (hoặc số lần) bị vướng chân ít nhất, sẽ được biểu dương, GV chú ý nhắc nhở các em đảm bảo an toàn.

## **3. Phần kết thúc : 4 - 6 phút**

– Cả lớp chạy chậm thả lỏng theo đội hình vòng tròn : 1 phút.

– Đứng tại chỗ vỗ tay, hát : 1 phút.

– GV cùng HS hệ thống bài và nhận xét : 2 - 3 phút.

– GV giao bài tập về nhà ôn các nội dung ĐHĐN và RLTTCB đã học ở lớp 3, nhắc những HS chưa hoàn thành phải ôn luyện thường xuyên.