

BÀI 35

ĐI NHANH CHUYỂN SANG CHẠY TRÒ CHƠI "CHẠY THEO HÌNH TAM GIÁC"

I - MỤC TIÊU

– Ôn tập hợp hàng ngang, dóng hàng, đi nhanh chuyển sang chạy. Yêu cầu thực hiện động tác tương đối chính xác.

– Học trò chơi "*Chạy theo hình tam giác*". Yêu cầu biết cách chơi và chơi tương đối chủ động.

II - ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG TIỆN

– *Địa điểm* : Trên sân trường. Vệ sinh nơi tập, bảo đảm an toàn tập luyện.

– *Phương tiện* : Chuẩn bị còi, dụng cụ cho trò chơi "*Chạy theo hình tam giác*", kẻ sẵn các vạch cho ôn tập hợp hàng ngang, dóng hàng, đi nhanh chuyển sang chạy.

III - NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

1. Phần mở đầu : 6 - 10 phút

– GV nhận lớp, phổ biến nhiệm vụ, yêu cầu giờ học : 1 - 2 phút.

– Chạy chậm theo 1 hàng dọc trên địa hình tự nhiên : 1 phút.

– Trò chơi "*Tim người chỉ huy*" : 2 phút.

* Khởi động xoay các khớp cổ tay, cổ chân, đầu gối, vai, hông : 1 phút.

2. Phần cơ bản : 18 - 22 phút

a) *Đội hình đội ngũ và bài tập RLTCB : 12 - 14 phút*

– Tập hợp hàng ngang, dóng hàng, đi nhanh trên vạch kẻ thẳng và chuyển sang chạy : 10 - 12 phút.

+ Cả lớp cùng thực hiện dưới sự chỉ huy của GV hoặc cán sự lớp. Tập phối hợp các nội dung, mỗi nội dung tập 2 - 3 lần. Đội hình tập đi có thể theo đội hình 2 - 4 hàng dọc.

+ Tập luyện theo tổ tại các khu vực đã phân công, GV đến từng tổ nhắc nhở và sửa động tác chưa chính xác cho HS.

+ Nên tổ chức cho HS thực hiện dưới hình thức thi đua. Cán sự điều khiển cho các bạn tập. GV hướng dẫn cho HS cách khắc phục những sai thường gặp.

* Thi biểu diễn giữa các tổ với nhau tập hợp hàng ngang và đi nhanh chuyển sang chạy : 1- 2 lần

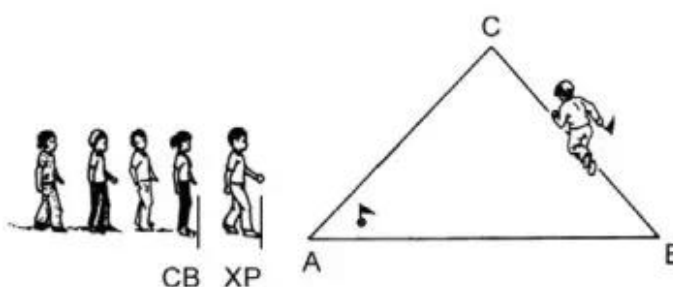
Lần lượt từng tổ biểu diễn tập hợp hàng ngang, dóng hàng ngang và đi nhanh chuyển sang chạy theo hiệu lệnh còi hoặc trống.

b) Trò chơi vận động : 4 - 6 phút

– Trò chơi "Chạy theo hình tam giác"

+ Trước khi chơi GV cho HS khởi động kĩ lại các khớp (đặc biệt là khớp cổ chân), nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi, cho lớp chơi thử, sau đó mới cho chơi chính thức.

+ GV cho HS chơi theo đội hình 2 hàng dọc, nhắc HS chơi theo luật.



Hình 49

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 : 2 - 3 phút.
- GV giao bài tập về nhà ôn luyện các bài tập RLTTCB đã học ở lớp 3.