

BÀI 37

ĐI VƯỢT CHƯỚNG NGẠI VẬT THẤP TRÒ CHƠI "CHẠY THEO HÌNH TAM GIÁC"

I - MỤC TIÊU

– Ôn đi vượt chướng ngại vật thấp. Yêu cầu thực hiện được ở mức tương đối chính xác.

– Trò chơi "*Chạy theo hình tam giác*". Yêu cầu biết cách chơi và tham gia chơi chủ động tích cực.

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 và kẻ sẵn các vạch cho tập luyện bài tập RLTTCB và 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.

- Đứng vỗ tay và hát : 1 phút.
- Trò chơi "*Bịt mắt bắt dê*" : 2 phút.
- Chạy chậm trên địa hình tự nhiên : 1 phút.

2. Phần cơ bản : 18 - 22 phút

a) Bài tập RLTCB : 12 - 14 phút

- Ôn động tác đi vượt chướng ngại vật thấp.

+ GV nhắc lại ngắn gọn cách thực hiện, cho HS ôn lại các động tác đi vượt chướng ngại vật, thực hiện 2 - 3 lần cự li 10 - 15m. Cả lớp tập theo đội hình 2 - 3 hàng dọc, theo dòng nước chảy, em nọ cách em kia 2m.

+ GV có thể cho HS ôn tập theo từng tổ ở khu vực đã quy định. GV chú ý bao quát lớp và nhắc nhở các em đảm bảo an toàn trong khi tập.

b) Trò chơi vận động : 5 - 6 phút

Trò chơi "*Chạy theo hình tam giác*". GV nêu tên trò chơi, có thể cho HS nhắc lại cách chơi, sau đó giải thích ngắn gọn và cho HS chơi. GV chú ý nhắc các em khi chạy phải thẳng hướng, động tác phải nhanh, khéo léo, không được phạm quy. Trước khi tập GV cần chú ý cho HS khởi động kĩ khớp cổ chân, đầu gối, đảm bảo an toàn trong tập luyện.

3. Phần kết thúc : 4 - 6 phút

- Đứng vỗ tay, hát : 1 phút.
- Đi theo vòng tròn xung quanh sân tập, vừa đi vừa hít thở sâu : 1 phút.
- GV cùng HS hệ thống bài : 1 - 2 phút.
- GV nhận xét, đánh giá kết quả giờ học và giao bài tập về nhà : 1 - 2 phút.