

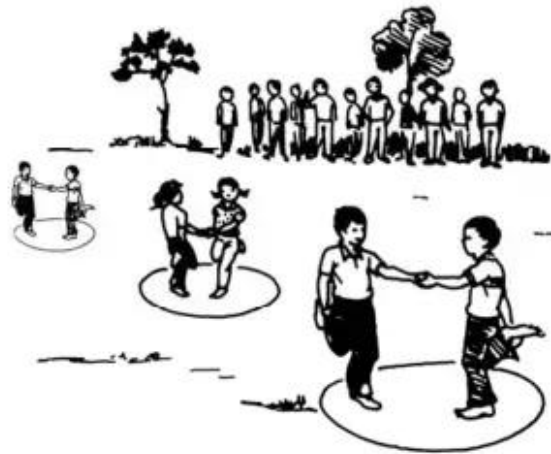
BÀI 38

ĐI VƯỢT CHƯỚNG NGẠI VẬT THẤP - TRÒ CHƠI "THĂNG BẰNG"

I - MỤC TIÊU

– Ôn đi vượt chướng ngại vật thấp. Yêu cầu thực hiện thuần thục kỹ năng này ở mức tương đối chủ động.

102



Hình 50

* Thi đấu giữa các tổ theo phương pháp loại trực tiếp từng đôi một, tổ nào có nhiều bạn giữ được thăng bằng ở trong vòng tròn là tổ đó thắng và được biểu dương.

3. Phần kết thúc : 4 - 6 phút

- Đi theo hàng dọc thành vòng tròn, vừa đi vừa thả lỏng, hít thở sâu : 1 - 2 phút.
- GV cùng HS hệ thống bài và nhận xét : 2 - 3 phút.
- GV giao bài tập về nhà ôn các động tác RLTTCB đã học.

– Học trò chơi "*Thăng bằng*". 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 nơi tập, bảo đảm an toàn tập luyện.

– *Phương tiện* : Chuẩn bị còi, kẻ trước sân chơi, dụng cụ 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 nhiệm vụ, yêu cầu giờ học : 1 - 2 phút.

– HS chạy chậm thành 1 hàng dọc theo nhịp hô của GV xung quanh sân tập : 1 phút.

– Trò chơi "*Chui qua hầm*" hoặc trò chơi HS ưa thích : 1 phút.

* Đứng tại chỗ xoay các khớp để khởi động : 1 phút.

2. Phần cơ bản : 18 - 22 phút

a) *Đội hình đội ngũ và bài tập RLTTCB : 10 - 12 phút*

– Ôn tập hợp hàng ngang, dóng hàng, quay sau : 3 - 4 phút. Cả lớp cùng thực hiện, mỗi động tác 2 - 3 lần. Cán sự điều khiển cho các bạn tập, GV sửa sai cho HS, nhắc nhở các em tập luyện.

* Cả lớp tập liên hoàn các động tác trên theo lệnh của GV : 1 - 2 lần.

– Ôn đi vượt chướng ngại vật thấp : 6 - 8 phút. Cả lớp tập theo 2 hàng dọc, mỗi em đi cách nhau 2 - 3m, đi xong quay về đứng cuối hàng, chờ tập tiếp.

b) *Trò chơi vận động : 7 - 8 phút*

Học trò chơi "*Thăng bằng*" : GV cần cho các em khởi động kĩ các khớp cổ chân, đầu gối, khớp hông. GV nêu tên trò chơi và hướng dẫn cách chơi. Trước khi chơi, GV có thể hướng dẫn HS cách nắm cổ chân để co chân, cách di chuyển trong vòng tròn, cách giữ thăng bằng và phân công trọng tài cho từng đôi chơi. GV điều khiển chung và làm tổng trọng tài cuộc chơi.

Trong quá trình tập luyện, GV khuyến khích HS tập luyện dưới hình thức thi đua.