

BÀI 39

ĐI CHUYỂN HƯỚNG PHẢI, TRÁI - TRÒ CHƠI "THĂNG BẰNG"

I - MỤC TIÊU

– Ôn đi chuyển hướng phải, trái. Yêu cầu thực hiện được động tác tương đối chính xác.

– Trò chơi "*Thăng bằng*". Yêu cầu biết được cách chơi và tham gia trò chơi tương đối chủ động.

II - ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG TIỆN

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

– *Phương tiện* : Chuẩn bị còi, kẻ sẵn các vạch, 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 nội dung, yêu cầu giờ học : 1 - 2 phút.
- HS chạy chậm theo 1 hàng dọc trên địa hình tự nhiên xung quanh sân tập : 1 phút.
- Tập bài thể dục phát triển chung : 1 lần (4 x 8 nhịp).
- Trò chơi "*Có chúng em*" hoặc một trò chơi nào đó do GV và HS tự chọn : 1 phút.

2. Phần cơ bản : 18 - 22 phút

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

- Ôn tập hợp hàng ngang, dóng hàng, đi đều theo 1 - 4 hàng dọc. Cả lớp tập luyện dưới sự chỉ huy của cán sự, GV bao quát, nhắc nhở, sửa sai cho HS.
- Ôn đi chuyển hướng phải, trái. Chia lớp thành các tổ tập luyện theo khu vực đã quy định. Các tổ trưởng điều khiển tổ của mình tập, GV đi lại quan sát và sửa sai hoặc giúp đỡ những HS thực hiện chưa đúng.

* Thi đua tập hợp hàng ngang, dóng hàng, đi đều theo 1 - 4 hàng dọc và đi chuyển hướng phải, trái. Lần lượt từng tổ thực hiện 1 lần và đi đều trong khoảng 10 - 15m. Tổ nào tập đều, đúng, đẹp, tập hợp nhanh được biểu dương, tổ nào kém nhất sẽ phải chạy một vòng xung quanh các tổ thắng.

b) *Trò chơi vận động : 5 - 6 phút*

- Trò chơi "*Thăng bằng*". Cho HS khởi động lại các khớp, nhắc lại cách chơi. Các tổ tiếp tục chơi thi đua với nhau, GV trực tiếp điều khiển và chú ý nhắc nhở, đề phòng không để xảy ra chấn thương cho các em.
- Sau một số lần chơi GV có thể thay đổi hình thức, đưa thêm quy định hoặc cách chơi khác cho trò chơi thêm phần sinh động.

3. Phần kết thúc : 4 - 6 phút

- Đi thường theo nhịp và hát : 2 - 3 phút.
- Đứng tại chỗ thực hiện thả lỏng, hít thở sâu : 1 phút.
- GV cùng HS hệ thống bài và nhận xét : 2 phút.
- GV giao bài tập về nhà ôn động tác đi đều.