

BÀI 4

ĐỘNG TÁC QUAY SAU - TRÒ CHƠI "NHẢY ĐÚNG, NHẢY NHANH"

I - MỤC TIÊU

– Củng cố và nâng cao kĩ thuật : Quay phải, quay trái, đi đều. Yêu cầu động tác đều, đúng với khẩu lệnh.

– Học kĩ thuật động tác quay sau. Yêu cầu nhận biết đúng hướng xoay người, làm quen với động tác quay sau.

– Trò chơi "*Nhảy đúng, nhảy nhanh*". Yêu cầu HS chơi đúng luật, nhanh nhẹn, hào hứng, trật tự trong khi chơi.

II - ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG TIỆN

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

– *Phương tiện* : Chuẩn bị 1 còi và kẻ sân chơi 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 bài học, chấn chỉnh đội ngũ, trang phục tập luyện : 1 - 2 phút.

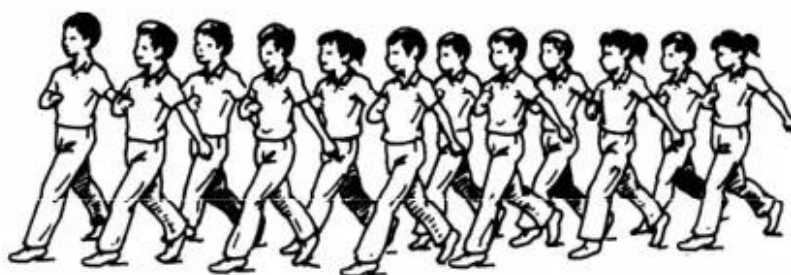
– Chơi trò chơi "*Diệt các con vật có hại*" : 2 - 3 phút.

2. Phần cơ bản : 18 - 22 phút

a) *Đội hình đội ngũ* : 10 - 12 phút

– Ôn quay phải, quay trái, đi đều : 3 - 4 phút.

GV điều khiển cả lớp tập 1 - 2 lần, sau đó chia tổ tập luyện. GV quan sát, sửa chữa sai sót cho HS các tổ.



Hình 35

– Học kĩ thuật động tác quay sau : 7 - 8 phút.

GV làm mẫu động tác 2 lần : Lần 1 làm chậm, lần 2 vừa làm mẫu vừa giảng giải yếu lĩnh động tác. Sau đó, cho 3 HS ra tập thử, GV nhận xét, sửa chữa sai sót cho HS, cuối cùng cho cả lớp tập theo khẩu lệnh của GV.

* Chia tổ tập luyện, GV quan sát, nhận xét, sửa chữa sai sót cho HS.

b) Trò chơi vận động : 6 - 8 phút

– Trò chơi "*Nhảy đúng, nhảy nhanh*" : GV tập hợp HS theo đội hình chơi, nêu tên trò chơi, giải thích cách chơi và luật chơi. GV hoặc một nhóm HS làm mẫu cách nhảy, rồi cho một tổ chơi thử, sau đó cho cả lớp chơi 1 - 2 lần. Cuối cùng cho cả lớp thi đua chơi 2 - 3 lần. GV quan sát, nhận xét, biểu dương tổ thắng cuộc.

3. Phần kết thúc : 4 - 6 phút

– Cho HS hát một bài và vỗ tay theo nhịp : 1 - 2 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.