

BÀI 40

ĐI CHUYỂN HƯỚNG PHẢI, TRÁI - TRÒ CHƠI "LĂN BÓNG BẰNG TAY"

I - MỤC TIÊU

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

– Học trò chơi "*Lăn bóng bằng tay*". Yêu cầu biết cách chơi và bước đầu tham gia được vào trò chơi.

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 sẵn các vạch, dụng cụ và bóng cho tập luyện thể dục RLTTTCB và trò chơi "*Lăn bóng bằng tay*".

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.

– Giậm chân tại chỗ, vỗ tay và hát : 1 phút.

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

– Khởi động các khớp cổ chân, cổ tay, gối, vai, hông : 1 - 2 phút.

* Trò chơi "*Quả gì ăn được*" : 1 phút.

2. Phần cơ bản : 18 - 22 phút

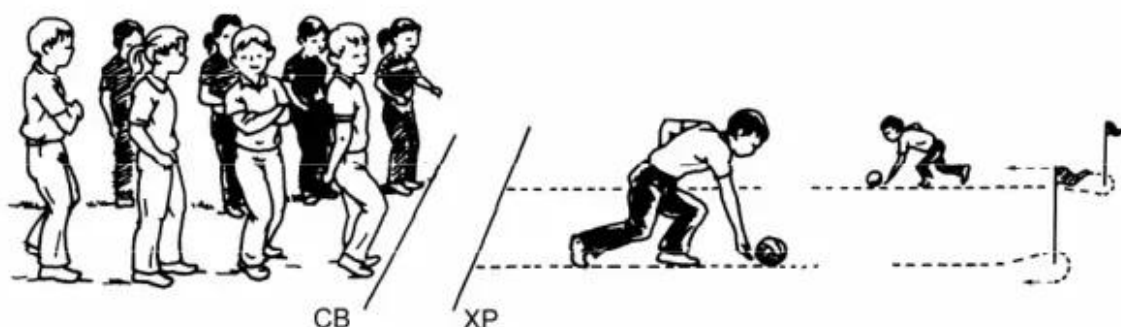
a) *Đội hình đội ngũ và bài tập RLTTTCB : 10 - 12 phút*

– Ôn đi đều theo 1 - 4 hàng dọc : 3 - 4 phút. Cán sự điều khiển, GV bao quát chung và nhắc nhở những em thực hiện chưa chính xác.

– Ôn đi chuyển hướng phải, trái : 7 - 8 phút. Có thể cho HS tập luyện theo tổ ở những khu vực đã quy định.

b) Trò chơi vận động : 7 - 8 phút

– Làm quen trò chơi "Lăn bóng bằng tay"



Hình 51

+ Trước khi tập GV cần cho HS khởi động kĩ khớp cổ chân, đầu gối, khớp hông và hướng dẫn cách lăn bóng. Tập trước động tác di chuyển, tay điều khiển quả bóng, cách quay vòng ở đích (xem ở Phần một cuốn sách này).

+ Sau khi cho HS tập thuần thục những động tác trên mới cho lớp chơi thử. GV hướng dẫn thêm những trường hợp phạm quy để HS nắm được luật chơi, sau đó mới chơi chính thức.

Chú ý : Có thể cho HS chơi theo hình thức tiếp sức, khi vòng qua cột cờ mốc (vòng tròn có lá cờ cắm ở giữa) không được giẫm vào vòng tròn, số 1 về đến đích, số 2 mới được xuất phát. Cứ tiếp tục như vậy cho đến hết, hàng nào hoàn thành trước, ít phạm quy là thắng cuộc.

3. Phần kết thúc : 4 - 6 phút

- Đứng tại chỗ, vỗ tay, hát : 1 phút
- GV cùng HS hệ thống bài và nhận xét : 1 - 2 phút.
- GV giao bài tập về nhà ôn lại động tác đi đều.