

## **BÀI 41**

### **NHẢY DÂY KIỂU CHỤM HAI CHÂN - TRÒ CHƠI "LĂN BÓNG BẰNG TAY"**

#### **I - MỤC TIÊU**

– Ôn nhảy dây cá nhân kiểu chụm hai chân. Yêu cầu thực hiện được động tác ở mức tương đối chính xác.

– Trò chơi "*Lăn bóng bằng tay*". Yêu cầu biết cách chơi và tham gia chơi ở mức 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, 2 - 4 quả bóng, hai em một dây nhảy và sân chơi cho trò chơi như ở bài 40.

#### **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 tại chỗ, vỗ tay, hát : 1 phút.

– Khởi động các khớp : 1 phút.

– Đi đều theo 1 - 4 hàng dọc : 2 phút.

\* Chạy chậm trên địa hình tự nhiên xung quanh sân tập.

##### **2. Phần cơ bản : 18 - 22 phút**

###### **a) Bài tập RLTTCB : 12 - 13 phút**

– Ôn nhảy dây cá nhân kiểu chụm hai chân

+ Trước khi tập cho HS khởi động kĩ các khớp cổ chân, cổ tay, đầu gối, khớp vai, khớp hông.

+ GV nhắc lại và làm mẫu động tác so dây, chao dây, quay dây kết hợp giải thích từng cử động để HS nắm được.

+ HS đứng tại chỗ, chụm hai chân bật nhảy không có dây một vài lần, rồi mới nhảy có dây.

Nhắc lại cách so dây : Hai tay cầm hai đầu dây, chân phải hoặc chân trái giẫm lên dây (dây đặt sát mặt đất), co kéo dây cho vừa, độ dài của dây từ đất lên tới ngang vai là thích hợp. Cách quay dây : Dùng cổ tay quay dây, đưa dây từ phía sau lên cao ra trước xuống dưới, dây gần đến chân thì chụm hai chân bật nhảy lên cho dây qua và cứ như vậy bật nhảy qua dây một cách nhịp nhàng theo nhịp quay của dây, không để dây vướng vào chân.

Khi tổ chức tập luyện có thể chia thành từng nhóm tập hoặc cho luân phiên từng nhóm thay nhau tập. GV thường xuyên hướng dẫn, sửa chữa động tác sai cho HS, đồng thời động viên, khuyến khích những em nhảy đúng và được nhiều lần. Cũng có thể chỉ định một số em nhảy đúng ra làm động tác để tất cả HS cùng quan sát và nhận xét.



Hình 52

#### **b) Trò chơi vận động : 5 - 7 phút**

Trò chơi "Lăn bóng bằng tay". Cho từng tổ thực hiện trò chơi một lần, sau đó GV nhận xét và uốn nắn những em làm chưa đúng. GV phổ biến lại quy tắc chơi giúp HS nắm vững luật chơi, sau đó cho các em chơi chính thức và có thi đua. GV có thể quy định lăn bóng bằng một hoặc hai tay tùy theo những lần chơi khác nhau. Tổ nào thắng thì được khen, tổ nào thua thì bị phạt. GV cần chia thành các tổ đều nhau để thi đua xem tổ nào khéo léo hơn.

#### **3. Phần kết thúc : 4 - 6 phút**

- Đi thường theo một vòng tròn, thả lỏng chân tay tích cực : 2 phút.
- GV cùng HS hệ thống bài và nhận xét giờ học : 2 - 3 phút.
- GV giao bài tập về nhà ôn nội dung nhảy dây đã học.