

## BÀI 42

### NHẢY DÂY - TRÒ CHƠI "LĂN BÓNG BẰNG TAY"

#### I - MỤC TIÊU

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

– Trò chơi "*Lăn bóng bằng tay*". Yêu cầu biết được 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, 2 - 4 quả bóng, hai em một dây nhảy và sân chơi cho trò chơi như ở bài 41.

#### 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 xoay các khớp cổ tay, cẳng tay, cánh tay, gối, hông : 1 - 2 phút.

– Chạy chậm theo hàng dọc trên địa hình tự nhiên : 2 phút.

\* Trò chơi "*Có chúng em*" : 1 phút.

##### 2. Phần cơ bản : 18 - 22 phút

###### a) Bài tập RLTCB : 12 - 14 phút

– Ôn nhảy dây cá nhân kiểu chụm hai chân. Các tổ tập luyện theo khu vực đã quy định. Khi tổ chức tập luyện có thể chia thành từng đôi tập hoặc cho luân phiên từng nhóm thay nhau tập. GV bao quát lớp, trực tiếp chỉ dẫn, sửa chữa động tác sai cho HS.

Những sai HS thường mắc và cách sửa :

+ Sai : So dây dài hoặc ngắn quá ; quay dây không đều, phối hợp giữa tay quay dây và hai chân bật nhảy không nhịp nhàng làm cho dây vướng chân ; động tác chụm hai chân bật nhảy không nhanh gọn hoặc bật nhảy chân trước chân sau.

+ Cách sửa : Trước khi tập nhảy dây, GV cho HS tập nhảy không có dây một số lần để làm quen, sau đó cho quay dây chậm để nhảy, tốc độ quay dây nhanh dần và ổn định theo nhịp bật nhảy. Động tác bật nhảy nên nhẹ nhàng, nhanh gọn và có nhịp đệm.

GV nên có những chỉ dẫn kịp thời để HS sửa chữa những chỗ sai sót. Cho HS làm theo những bạn thực hiện tốt kỹ thuật động tác. Khi tập luyện, GV nên dùng lời và tiếng vỗ tay để điều khiển nhịp cho HS nhảy. Khi kết thúc động tác cần nhắc các em thả lỏng tích cực.

\* Thi xem ai nhảy dây được nhiều lần nhất : 1 - 2 lần.

GV nên áp dụng hình thức thi đua bằng cách đếm số lần nhảy liên tục hoặc theo thời gian quy định. Có thể phân công trong từng đôi thay đổi nhau người tập và người đếm. Kết thúc nội dung xem bạn nào nhảy được nhiều lần nhất.

### ***b) Trò chơi vận động : 5 - 6 phút***

Trò chơi "*Lăn bóng bằng tay*". Tổ chức đội hình chơi có trình độ tương đương nhau, GV nêu tên trò chơi, nhắc lại ngắn gọn cách chơi rồi cho HS chơi chính thức. Khi chơi, đội nào thực hiện nhanh nhất, ít lần phạm quy, tổ đó thắng và được cả lớp biểu dương, tổ nào thua sẽ phải nắm tay nhau thành vòng tròn, vừa nhảy nhẹ nhàng vừa hát câu "*Học - tập - đội - bạn ! chúng - ta - cùng - nhau - học - tập - đội - bạn !*".

### **3. Phần kết thúc : 4 - 6 phút**

- Đi thường theo nhịp hoặc giậm chân tại chỗ theo nhịp đếm : 1 - 2 phút.
- GV cùng HS hệ thống bài và nhận xét : 1 - 2 phút.
- GV giao bài tập về nhà ôn nhảy dây kiểu chụm hai chân.