

BÀI 43

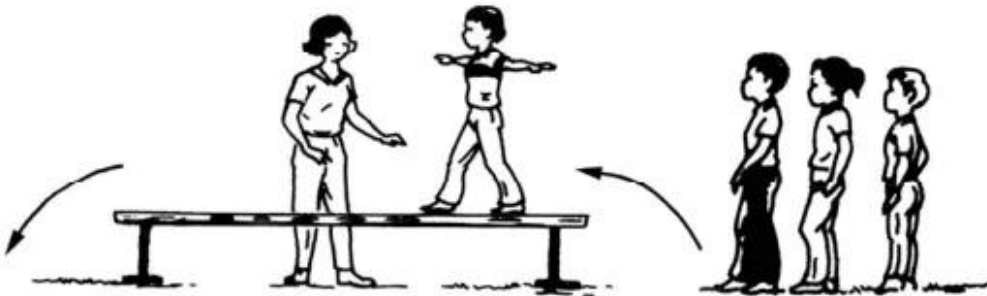
NHẢY DÂY - TRÒ CHƠI "ĐI QUA CẦU"

I - MỤC TIÊU

– Ôn nhảy dây cá nhân kiểu chụm hai chân. Yêu cầu thực hiện động tác cơ bản đúng.

– Học trò chơi "Đi qua cầu". Yêu cầu biết cách chơi và tham gia chơi tương đối chủ động.

111



Hình 53

+ Tổ nào thực hiện đúng nhất, tổ đó thắng. GV chú ý khâu bảo hiểm tránh để xảy ra chấn thương và nhắc nhở các nhóm giúp đỡ nhau trong tập luyện.

3. Phần kết thúc : 4 - 6 phút

– Chạy nhẹ nhàng, sau đó đứng tại chỗ tập một số động tác hồi tĩnh (do GV tự chọn) kết hợp hít thở sâu : 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.

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, hai em một dây nhảy và dụng cụ, sân chơi cho trò chơi "Đi qua cầu".

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.

– Tập bài thể dục phát triển chung 1 lần : 2 x 8 nhịp.

– Chạy chậm theo 1 hàng dọc xung quanh sân tập : 2 phút.

* Trò chơi "Kéo cưa lừa xẻ" hoặc "Bịt mắt bắt dê" : 1 - 2 phút.

2. Phần cơ bản : 18 - 22 phút

a) Bài tập RLTCB : 10 - 12 phút

– Ôn nhảy dây cá nhân kiểu chụm hai chân

+ HS khởi động lại các khớp, ôn cách so dây, chao dây, quay dây và chụm hai chân bật nhảy qua dây nhẹ nhàng theo nhịp quay dây.

+ Tập luyện theo tổ hoặc cho luân phiên từng nhóm thay nhau tập. GV thường xuyên phát hiện và sửa chữa động tác sai cho HS. Có thể phân công từng đôi thay nhau người tập người đếm số lần. Kết thúc nội dung xem tổ nào, bạn nào nhảy được nhiều lần nhất. GV hướng dẫn thêm để các em có thể tự tập ở nhà được.

* Cả lớp nhảy dây đồng loạt theo nhịp hô : 1 lần. Em nào có số lần nhảy nhiều nhất được biểu dương.

b) Trò chơi vận động : 7 - 8 phút

– Học trò chơi "Đi qua cầu"

+ GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi, cho HS chơi thử, sau đó cho HS chơi chính thức.

+ Có thể cho HS tập trước một số lần đi trên mặt đất, sau đó đứng và đi trên cầu để làm quen và tập giữ thăng bằng, rồi mới cho tập đi trên cầu theo tổ.