

BÀI 44

KIỂM TRA NHẢY DÂY - TRÒ CHƠI "ĐI QUA CẦU"

I - MỤC TIÊU

– Kiểm tra nhảy dây cá nhân kiểu chụm hai chân. Yêu cầu thực hiện động tác tương đối chính xác.

– Trò chơi "*Đi qua cầu*". Yêu cầu nắm 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 bàn ghế, hai em một dây nhảy và sân được kẻ sẵn khu vực kiểm tra.

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 kiểm tra : 1 - 2 phút.

– Tập bài thể dục phát triển chung : 2 - 3 phút.

– Trò chơi "Kết bạn" : 1 phút.

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

2. Phần cơ bản : 18 - 22 phút

a) Bài tập RLTTCB : 16 - 17 phút

– Kiểm tra nhảy dây kiểu chụm hai chân

+ Cả lớp đứng theo đội hình kiểm tra 2 - 4 hàng ngang hoặc thành hình chữ U. Mỗi lần kiểm tra khoảng 3 - 4 em thực hiện đồng loạt một lượt nhảy. Những em chờ kiểm tra, phải đứng trong hàng, không đi lại lộn xộn.

+ Cách đánh giá : Đánh giá dựa trên mức độ thực hiện kỹ thuật động tác và thành tích đạt được của từng HS theo mức sau :

Hoàn thành tốt : Nhảy cơ bản đúng động tác liên tục từ 6 lần trở lên, có ý thức, kỉ luật tốt.

Hoàn thành : Nhảy cơ bản đúng động tác được liên tục từ 3 - 5 lần.

Chưa hoàn thành : Nhảy sai động tác hoặc chỉ nhảy được dưới 2 lần, chưa có ý thức cố gắng trong tập luyện.

b) Trò chơi vận động : 2 - 3 phút

Trò chơi "Đi qua cầu". Chia số HS trong lớp thành những đội đều nhau, GV nhắc lại quy tắc chơi để HS nắm vững cách chơi, sau đó chơi chính thức, đội nào thực hiện nhanh nhất, ít lần phạm quy, đội đó thắng.

3. Phần kết thúc : 4 - 6 phút

– Chạy chậm thả lỏng tích cực, hít thở sâu : 1 - 2 phút.

– GV nhận xét phân kiểm tra và biểu dương những em đạt thành tích tốt, nhắc nhở những em cần phải tiếp tục tập luyện thêm : 2 - 3 phút.

– GV nhận xét, đánh giá kết quả giờ học và giao bài tập về nhà : 1 phút.