

## BÀI 45

### BẬT XA - TRÒ CHƠI "CON SÂU ĐO"

#### I - MỤC TIÊU

- Học kĩ thuật bật xa. Yêu cầu biết được cách thực hiện động tác tương đối đúng.
- Trò chơi "Con sâu đo". 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, dụng cụ phục vụ tập bật xa, kẻ sẵn vạch chuẩn bị và xuất phát cho trò chơi.

#### 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).
- Trò chơi "Đứng ngói theo lệnh" : 1 phút.
- \* Chạy chậm trên địa hình tự nhiên : 2 phút.

##### 2. Phần cơ bản : 18 - 22 phút

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

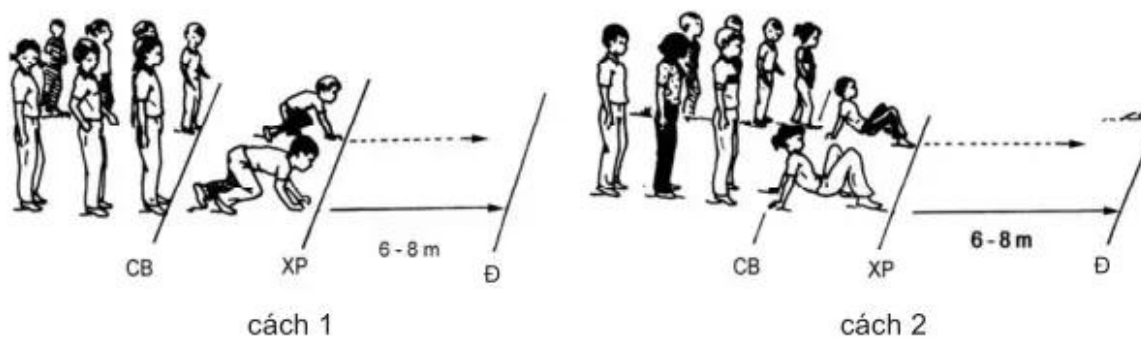
- Học kĩ thuật bật xa
  - + GV nêu tên bài tập, hướng dẫn, giải thích kết hợp làm mẫu cách tạo đà (tại chỗ), cách bật xa, rồi cho HS bật thử và tập chính thức.
  - + Trước khi tập nên cho HS khởi động kĩ lại các khớp, tập bật nhảy nhẹ nhàng trước, yêu cầu HS khi chân tiếp đất cần làm động tác chùng chân (hoãn xung), sau khi đã thực hiện được tương đối thành thạo, mới yêu cầu HS bật hết sức rơi xuống hố cát hoặc đệm. Tránh tuyệt đối để các em dùng hết sức bật xa rơi xuống sân gạch hoặc trên nền cứng.

+ GV nên hướng dẫn các em thực hiện phối hợp bài tập nhịp nhàng, chú ý bảo đảm an toàn.

**b) Trò chơi vận động : 6 - 8 phút**

– Làm quen trò chơi "Con sâu do". GV nêu tên trò chơi, giới thiệu cách chơi thứ nhất (xem ở Phần một cuốn sách này).

– Cho một nhóm HS ra làm mẫu đồng thời giải thích ngắn gọn cách chơi. Cho HS chơi thử 1 lần để biết cách chơi, sau đó chơi chính thức. Cho HS tập theo 2 - 4 hàng dọc có số người bằng nhau. Mỗi hàng trở thành một đội thi đấu.



**Hình 54**

– Một số trường hợp phạm quy :

- + Di chuyển trước khi có lệnh hoặc người trước chưa về đến nơi.
- + Bị ngồi xuống mặt đất.
- + Không thực hiện di chuyển theo quy định.

**3. Phần kết thúc : 4 - 6 phút**

- Chạy chậm thả lỏng tích cực, hít thở sâu : 1 - 2 phút.
- GV cùng HS hệ thống bài : 1 - 2 phút.
- GV nhận xét, đánh giá kết quả giờ học : 1 phút.
- GV giao bài tập về nhà ôn tập xa.