

BÀI 46

BẬT XA VÀ TẬP PHỐI HỢP CHẠY, NHẢY TRÒ CHƠI "CON SÂU ĐO"

I - MỤC TIÊU

- Ôn bật xa và học phối hợp chạy, nhảy. Yêu cầu thực hiện động tác cơ bản đúng.
- Trò chơi "Con sâu đo". Yêu cầu biết được cách chơi và tham gia vào trò 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, dụng cụ và phương tiện tập luyện bật xa và sân chơi cho trò chơi như ở bài 45.

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.
- Chạy chậm trên địa hình tự nhiên : 1 phút.
- Trò chơi "Kéo cưa lừa xẻ" : 1 phút.

* Tập bài thể dục phát triển chung : 1 lần (2 x 8 nhịp).

2. Phần cơ bản : 18 - 22 phút

a) Bài tập RLTTCB : 12 - 14 phút

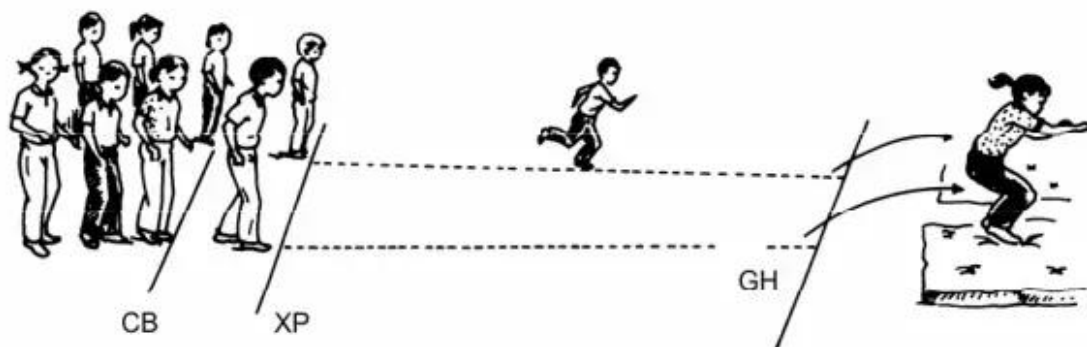
- Ôn bật xa : 5 - 6 phút.
- + Trước khi tập, GV nên cho HS khởi động kĩ lại các khớp, tập bật nhảy nhẹ nhàng một số lần, sau đó nhắc lại yêu cầu và cách thực hiện bài tập.
- + Khi tổ chức tập luyện, GV có thể chia số HS trong lớp thành từng nhóm tập tại những nơi quy định.
- + GV cho thi đua giữa các tổ một lần xem tổ nào có người bật xa nhất sẽ được khen thưởng. Khi bật xong, GV nhắc các em thả lỏng tích cực.

* Thi bật nhảy từng đôi một, tổ nào có nhiều người bật xa hơn được biểu dương : 1 lần.

– Học phối hợp chạy, nhảy : 5 - 6 phút.

+ GV hướng dẫn cách tập luyện phối hợp, giải thích ngắn gọn các động tác và làm mẫu, sau đó cho HS tập thử một số lần để nắm được cách thực hiện bài tập (xem Chương III, Phần một cuốn sách này).

+ Cho HS tập theo đội hình hàng dọc, em đứng đầu hàng thực hiện xong, đi ra khỏi đệm hoặc hố cát, em tiếp theo mới được xuất phát.



Hình 55

b) Trò chơi vận động : 5 - 6 phút

Trò chơi "Con sâu đo". GV nêu tên trò chơi, giới thiệu cách chơi thứ hai (xem ở phần chung), hướng dẫn và giải thích cách chơi, cho HS chơi thử, sau đó mới chơi chính thức. Có thể cho từng đôi thi với nhau hoặc tập hợp HS thành 2 hàng dọc có số người bằng nhau để thi đua với nhau, đội nào di chuyển nhanh nhất, ít phạm quy đội đó thắng. Hai đội thi từ 1 - 2 lần, GV là trọng tài và có thể cử thêm HS giám sát, sau các lần chơi thì cho đổi người giám sát, để các em cùng được tham gia chơi.

3. Phần kết thúc : 4 - 6 phút

– Giậm chân tại chỗ, đếm to theo nhịp hoặc đi thường theo nhịp 2 - 4 hàng dọc : 2 phút.

– GV cùng HS hệ thống bài : 2 - 3 phút.

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