

BÀI 48

KIỂM TRA BẬT XA - TẬP PHỐI HỢP CHẠY, MANG VÁC - TRÒ CHƠI "KIỆU NGƯỜI"

I - MỤC TIÊU

– Kiểm tra bật xa. Yêu cầu thực hiện được động tác tương đối chính xác và nâng cao thành tích.

– Trò chơi "*Kiểu người*". Yêu cầu biết cách chơi và 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, thước dây, đệm hoặc hố cát, bàn ghế, dụng cụ phục vụ cho kiểm tra. Kẻ các vạch chuẩn bị, xuất phát và 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 học : 1 - 2 phút.
- Chạy chậm theo 1 hàng dọc trên địa hình tự nhiên : 1 phút.
- Tập bài thể dục phát triển chung : 1 lần (2 x 8 nhịp).
- * Trò chơi "*Làm theo hiệu lệnh*" : 1 phút.

2. Phần cơ bản : 18 - 22 phút

a) Bài tập RLTTCB : 12 - 14 phút

- Kiểm tra bật xa
- + Lần lượt từng em thực hiện bật xa rơi xuống đệm hoặc hố cát. Mỗi em thực hiện 2 lần, đo thành tích của lần nhảy xa hơn.
- + Tổ kiểm tra sau phục vụ tổ kiểm tra trước và ngược lại.
- + GV cần bao quát chung và yêu cầu HS giữ gìn trật tự kỉ luật.
- + Cách đánh giá dựa trên mức độ thực hiện kĩ thuật động tác và thành tích đạt được của từng HS theo mức sau :

Hoàn thành tốt : Thực hiện đúng động tác, thành tích đạt 140cm (nam), 130cm (nữ).

Hoàn thành : Thực hiện cơ bản đúng động tác, thành tích đạt tối thiểu 120cm (nam), 100cm (nữ).

Chưa hoàn thành : Thực hiện không đúng động tác, thành tích đạt dưới 120cm (nam), 100cm (nữ).

- Tập phối hợp chạy, mang, vác. Chia tổ tập luyện theo khu vực đã quy định.

b) Trò chơi vận động : 4 - 6 phút

Trò chơi "*Kiệu người*". GV nêu tên trò chơi, nhắc lại cách chơi. Cho chơi thử 1 lần, rồi mới chơi chính thức. Mỗi tổ là một đội, 3 HS là một nhóm thực hiện kiệu người di chuyển nhanh trong 5 - 7m. Thi giữa các tổ với nhau. Khi tổ chức cho HS chơi cần đảm bảo an toàn cho các em. Khuyến khích thi đua giữa các nhóm, tổ với nhau.

3. Phần kết thúc : 4 - 6 phút

- Đi theo vòng tròn thả lỏng, hít thở sâu : 1 phút.
- GV nhận xét phân kiểm tra và đánh giá : 1 - 3 phút.
- GV giao bài tập về nhà nhảy dây kiểu chụm chân.