

BÀI 49

PHỐI HỢP CHẠY, NHẢY, MANG VÁC TRÒ CHƠI "CHẠY TIẾP SỨC NÉM BÓNG VÀO RỔ"

I - MỤC TIÊU

– Tập phối hợp chạy, nhảy, mang vác. Yêu cầu thực hiện được động tác ở mức tương đối đúng.

– Trò chơi "*Chạy tiếp sức ném bóng vào rổ*". Yêu cầu biết cách chơi và tham gia vào trò 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 cho tập luyện và trò chơi (bóng rổ hay bóng da).

III - NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

1. Phần mở đầu : 6 - 10 phút

– GV nhận lớp, phổ biến nhiệm vụ, yêu cầu giờ học : 1 - 2 phút.

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

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

* Trò chơi "*Chim bay cò bay*" : 1 phút.

2. Phần cơ bản : 18 - 22 phút

a) Bài tập RLTTCB : 8 - 10 phút

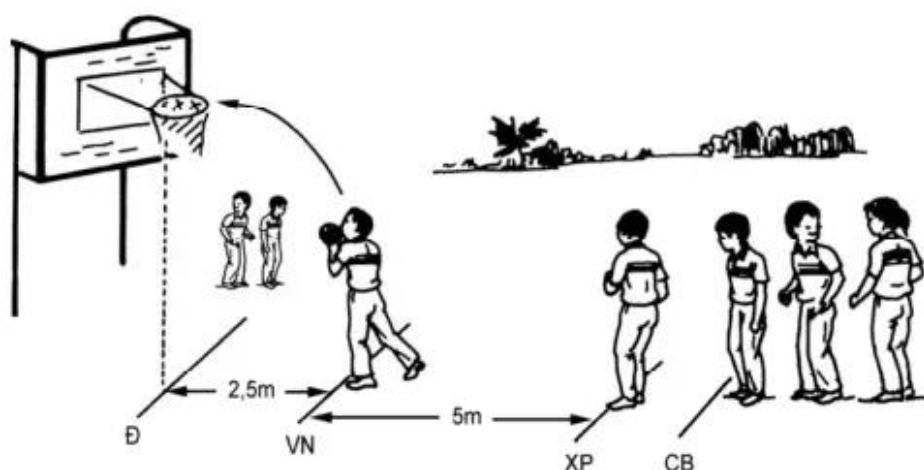
– Tập phối hợp chạy, nhảy, mang vác. GV hướng dẫn cách tập luyện bài tập, sau đó cho HS thực hiện thử một số lần và tiến hành thi đua giữa các tổ với nhau.

b) Trò chơi vận động : 8 - 10 phút

– Trò chơi "*Chạy tiếp sức ném bóng vào rổ*"

+ GV nêu tên trò chơi, nhắc lại cách ném bóng vào rổ, hướng dẫn cách chơi, cho HS chơi thử, rồi chơi chính thức có tính số lần bóng vào rổ.

- + Có thể chia các tổ tập theo khu vực đã quy định.
- + GV đi lại giữa các tổ và nhắc giữ gìn trật tự kỉ luật, HS không được ngồi hoặc rời khỏi khu vực tập luyện.
- + GV nên hướng dẫn thêm cho các em có thể tự tổ chức tập luyện hay vui chơi được.



Hình 56

* Thi ném bóng vào rổ theo đơn vị tổ, mỗi em ném 2 lượt xem tổ nào ném bóng được vào rổ nhiều hơn. Đội thắng được biểu dương, đội thua phải kiệu đội thắng lên và hô "Học - tập - đội - bạn" : 2 lần.

3. Phần kết thúc : 4 - 6 phút

- Đứng thành vòng tròn thả lỏng, hít thở sâu : 1 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 : Nhảy dây kiểu chụm chân.