

BÀI 5

ĐI ĐỀU, ĐỨNG LẠI, QUAY SAU - TRÒ CHƠI "KÉO CỬA LỬA XÉ"

I - MỤC TIÊU

- Củng cố và nâng cao kĩ thuật : Đi đều, đứng lại, quay sau. Yêu cầu nhận biết đúng hướng quay, cơ bản đúng động tác, đúng khẩu lệnh.
- Trò chơi "*Kéo cửa lửa xé*". Yêu cầu chơi đúng luật, hào hứng trong khi chơi.

II - ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG TIỆN

- *Địa điểm* : Trên sân trường. Vệ sinh nơi tập, đảm bảo an toàn tập luyện.
- *Phương tiện* : Chuẩn bị 1 còi.

III - NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

1. Phần mở đầu : 6 - 10 phút

– GV nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu bài học, chấn chỉnh đội ngũ, trang phục tập luyện : 1 - 2 phút.

* Trò chơi "*Làm theo hiệu lệnh*" : 2 - 3 phút.

– Đứng tại chỗ vỗ tay hát một bài : 1 - 2 phút.

2. Phần cơ bản : 18 - 22 phút

a) *Đội hình đội ngũ* : 8 - 10 phút

– *Ôn đi đều, đứng lại, quay sau* : 8 - 10 phút.

+ Lần 1 và 2 : Tập cả lớp, do GV điều khiển. Lần 3 và 4 : Tập theo tổ, do tổ trưởng điều khiển. GV quan sát, nhận xét, sửa chữa sai sót cho HS.

+ Tập hợp cả lớp đứng theo tổ, cho các tổ thi đua trình diễn. GV quan sát, nhận xét, đánh giá, sửa chữa sai sót, biểu dương các tổ thi đua tập tốt.

+ Tập cả lớp do GV điều khiển để củng cố : 2 lần.

b) *Trò chơi vận động* : 8 - 10 phút

Trò chơi "*Kéo cưa lừa xẻ*". GV tập hợp HS theo đội hình chơi, nêu tên trò chơi, giải thích cách chơi và luật chơi. GV cho cả lớp ôn lại vận động trước 1 - 2 lần, rồi cho hai HS làm mẫu, sau đó cho 1 tổ HS chơi thử. Tiếp theo cho cả lớp thi đua chơi 2 - 3 lần. GV quan sát, nhận xét, biểu dương các cặp HS chơi đúng luật, nhiệt tình.

3. Phần kết thúc : 4 - 6 phút

– Cho HS cả lớp chạy đều (theo thứ tự tổ 1, 2, 3, 4) nối tiếp nhau thành một vòng tròn lớn, sau khép dần lại thành vòng tròn nhỏ.

– Làm động tác thả lỏng : 1 - 2 phút.

– GV cùng HS hệ thống bài : 1 - 2 phút.

– GV nhận xét, đánh giá kết quả giờ học và giao bài tập về nhà : 1 - 2 phút.