

BÀI 50

NHẢY DÂY CHÂN TRƯỚC CHÂN SAU TRÒ CHƠI "CHẠY TIẾP SỨC NÉM BÓNG VÀO RỔ"

I - MỤC TIÊU

– Nhảy dây chân trước chân sau. Yêu cầu biết cách thực hiện động tác cơ bản đúng.

– Trò chơi "Chạy tiếp sức ném bóng vào rổ". Yêu cầu thực hiện 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, một số bóng rổ hoặc bóng da, 2 em/ dây nhảy.

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.

– Đi rồi chạy chậm theo vòng tròn, sau đó đứng lại khởi động các khớp : 2 phút.

– Trò chơi "Bịt mắt bắt dê" : 1 - 2 phút.

* Chạy chậm trên địa hình tự nhiên trong : 1 - 2 phút.

2. Phần cơ bản : 18 - 22 phút

a) Bài tập RLTTCB : 10 - 12 phút

– Nhảy dây kiểu chụm chân, chân trước chân sau

+ HS nhảy dây kiểu chụm hai chân 1 lần, sau đó GV hướng dẫn cách nhảy dây mới và làm mẫu cho HS quan sát để nắm được cách nhảy.

+ Cho HS dàn hàng triển khai đội hình tập với khoảng cách giữa các em tối thiểu 2m.

+ GV cho các em thực hiện nhảy tự do trước, để HS nắm được cách thực hiện động tác nhảy, sau đó mới tập chính thức.

+ Có thể cho HS tập luyện theo tổ ở khu vực đã quy định, GV đi đến từng tổ nhắc nhở HS và bao quát lớp, HS thay nhau nhảy và đếm số lần cho bạn.

b) Trò chơi vận động : 7 - 8 phút

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

GV tổ chức và làm trọng tài cho các em chơi, đảm bảo trật tự. Lần lượt từng tổ thi đua chạy tiếp sức và ném vào rổ, tổ nào ném được nhiều bóng vào rổ nhất, tổ đó thắng. Tổ nào thua phải nắm tay nhau đứng thành vòng tròn, vừa nhảy vừa hát "Học - tập - đội - bạn, chúng - ta - cùng - nhau - học - tập - đội - bạn". GV cần chú ý đảm bảo an toàn cho HS trong khi chơi.

3. Phần kết thúc : 4 - 6 phút

- Đứng thành vòng tròn, vỗ tay, hát : 1 - 2 phút.
- Đứng tại chỗ hít thở sâu : 4 - 5 lần (dang tay : hít vào, buông tay : thở ra).
- GV cùng HS hệ thống bài : 2 phút.
- GV nhận xét, đánh giá kết quả giờ học và giao bài tập về nhà : 1 - 2 phút.