

## BÀI 51

### MỘT SỐ BÀI TẬP RLTTCB - TRÒ CHƠI "TRAO TÍN GẬY"

#### I - MỤC TIÊU

– Ôn tung bóng bằng một tay, bắt bóng bằng hai tay ; tung và bắt bóng theo nhóm hai người, ba người ; nhảy dây kiểu chân trước chân sau. Yêu cầu thực hiện cơ bản đúng động tác và nâng cao thành tích.

– Trò chơi "*Trao tín gậy*". Yêu cầu biết cách chơi, bước đầu tham gia được trò chơi để rèn luyện sự nhanh nhẹn, khéo léo.

#### II - ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG TIỆN

– *Địa điểm* : Trên sân trường hoặc trong nhà tập. Vệ sinh nơi tập, đảm bảo an toàn tập luyện.

– *Phương tiện* : 2 còi (cho GV và cán sự), 2 HS/1 quả bóng nhỏ và tối thiểu 2 HS/1 dây. Kẻ sân, chuẩn bị 2 - 4 tín gậy hoặc bóng cho HS chơi trò chơi.

### 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 phút.
- Xoay các khớp cổ chân, đầu gối, hông, vai : 1 phút (do cán sự điều khiển).
- Ôn các động tác tay, chân, lườn, bụng và phối hợp của bài thể dục phát triển chung : Mỗi động tác 2 x 8 nhịp.

\* Trò chơi "*Diệt các con vật có hại*" (hoặc do GV chọn) : 1 phút.

#### 2. Phần cơ bản : 18 - 22 phút

GV chia HS trong lớp thành 2 tổ tập luyện, một tổ học nội dung Bài tập RLTTCB, tổ thứ hai học trò chơi "*Trao tín gậy*", sau 9 - 11 phút đổi nội dung và địa điểm theo phương pháp phân tổ quay vòng. Tất cả các bài soạn tiếp theo đều có thể dạy như vậy (trừ bài 59, 65, 66 là bài kiểm tra và bài 70 là bài tổng kết), điều này không nhắc lại ở các bài soạn sau.

##### a) Bài tập RLTTCB : 9 - 11 phút

- Ôn tung bóng bằng một tay, bắt bóng bằng hai tay : 2 phút.

GV nêu tên động tác, làm mẫu hoặc giải thích động tác. Tổ chức cho HS tập đồng loạt (tất cả những HS có bóng cùng thực hiện), theo đội hình vòng tròn hoặc 2 - 4 hàng ngang (từng hàng ngang thực hiện) theo lệnh bắt đầu thống nhất. GV quan sát, đến chỗ HS thực hiện sai để sửa, nếu thấy nhiều HS sai, GV cần làm mẫu và giải thích thêm rồi mới cho tiếp tục tập. GV có thể cho một số HS thực hiện động tác tốt làm mẫu cho các bạn học tập hoặc tổ chức thi đua tổ nào có nhiều người thực hiện đúng động tác,...

- Ôn tung và bắt bóng theo nhóm 2 người : 2 phút.

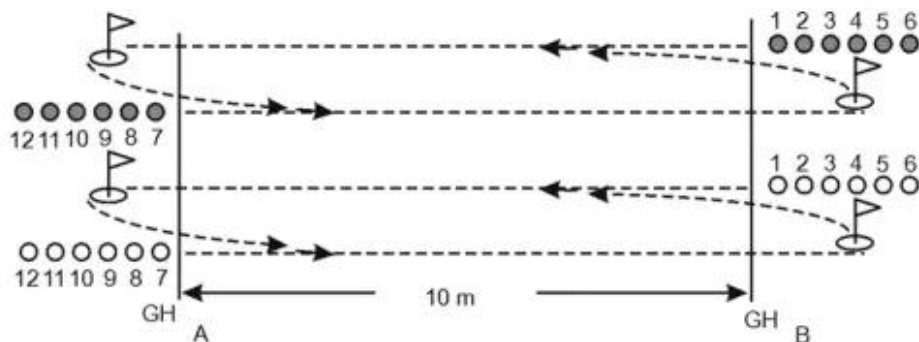
Nếu từ đội hình vòng tròn, GV cho HS điểm số theo chu kì 1 - 2, cho số 2 tiến 4 - 5 bước, quay sau, bước sang trái hoặc phải thành đứng đối diện để tung và bắt bóng. Nếu từ hàng ngang, cho hàng trước tiến 2 - 3 bước sau đó quay sau thành hai hàng quay mặt vào nhau tạo thành từng đôi để tung và bắt bóng. Cách dạy như trên.

- Ôn tung và bắt bóng theo nhóm 3 người : 2 phút. Từ đội hình tập trên, GV cho ba cặp cạnh nhau tạo thành hai nhóm, mỗi nhóm 3 người để tung bóng cho nhau và bắt bóng.

- Ôn nhảy dây kiểu chân trước chân sau : 2 - 3 phút. Tập theo nhóm 2 người.
- \* Thi nhảy dây hoặc tung và bắt bóng (do GV chọn) : 1 phút.

**b) Trò chơi vận động : 9 - 11 phút**

Trò chơi "Trao tin gậy". GV nêu tên trò chơi, giải thích kết hợp chỉ dẫn sân chơi và làm mẫu (hoặc cho một nhóm HS làm mẫu theo chỉ dẫn của GV) : 1,5 - 2 phút. Cho HS chơi thử : 2 - 3 lần, xen kẽ, GV nhận xét, giải thích thêm cách chơi. HS chơi chính thức : 1 - 2 lần (do GV hoặc cán sự điều khiển).



**Hình 57**

**3. Phần kết thúc : 4 - 6 phút**

- GV cùng HS hệ thống bài : 1 phút.
- \* Đi đều và hát hoặc đứng vỗ tay và hát : 1 - 2 phút.
- Một số động tác hồi tĩnh (do GV chọn) : 1 - 2 phút.
- \* Trò chơi hồi tĩnh (do GV chọn) : 1 phút.
- GV nhận xét, đánh giá kết quả giờ học và giao bài tập về nhà : 1 phút.