

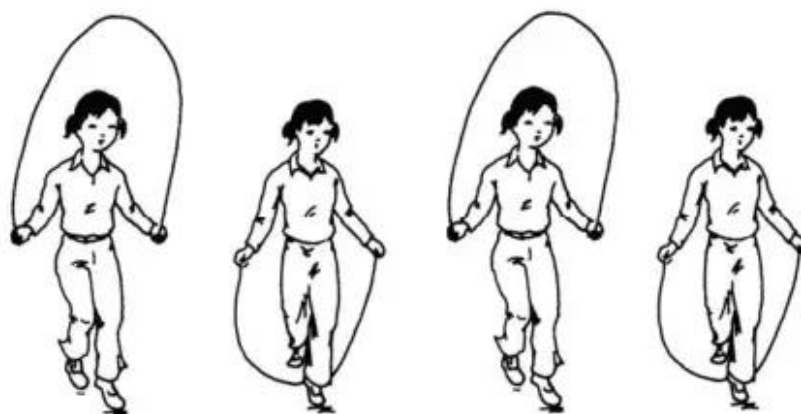
BÀI 52

DI CHUYỂN TUNG, BẮT BÓNG, NHẢY DÂY TRÒ CHƠI "TRAO TÍN GẬY"

I - MỤC TIÊU

– Ôn tung và bắt bóng theo nhóm 2, 3 người ; nhảy dây kiểu chân trước chân sau. Yêu cầu thực hiện cơ bản đúng động tác và nâng cao thành tích.

127



Hình 58

b) Trò chơi vận động : 9 - 11 phút

Trò chơi "Trao tín gậy". GV nêu tên trò chơi, cùng HS nhắc lại cách chơi, cho HS chơi thử 1 - 2 lần (xen kẽ GV giải thích thêm để tất cả HS đều nắm vững cách chơi), cho HS chơi chính thức : 1 - 2 lần.

3. Phần kết thúc : 4 - 6 phút

- GV cùng HS hệ thống bài : 1 - 2 phút.
- * Trò chơi "Kết bạn" (hoặc do GV chọn) : 1 phút.
- Một số động tác hồi tĩnh (do GV chọn) : 2 phút.
- GV nhận xét, đánh giá kết quả giờ học, giao bài về nhà : 1 phút.

– Học di chuyển tung (chuyên) và bắt bóng. Yêu cầu biết cách thực hiện và thực hiện được động tác cơ bản đúng.

– Trò chơi "Trao tín gậy". 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 hay trong nhà tập. Vệ sinh nơi tập, đảm bảo an toàn tập luyện.

– *Phương tiện* : Chuẩn bị như bài 51, kẻ sân để tập di chuyển tung và bắt bóng và trò chơi "Trao tín gậy".

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.

– Chạy nhẹ nhàng theo một hàng dọc trên địa hình tự nhiên ở sân trường : 120 - 150m.

– Đi thường theo vòng tròn và hít thở sâu : 1 phút.

– Ôn các động tác tay, chân, lườn, bụng, phối hợp và nhảy của bài thể dục phát triển chung : mỗi động tác 2 x 8 nhịp (do GV hoặc cán sự điều khiển).

* Kiểm tra bài cũ (nội dung do GV chọn) : 1 phút.

2. Phần cơ bản : 18 - 22 phút

a) Bài tập RLTTCB : 9 - 11 phút

* Ôn tung và bắt bóng theo nhóm 2, 3 người : 1 - 2 phút. Tổ chức và cách dạy như bài 51.

– Học mới di chuyển tung và bắt bóng : 4 - 5 phút. Từ đội hình đã tập, GV cho chuyển thành mỗi tổ một hàng dọc, mỗi tổ lại chia đôi đứng đối diện nhau sau vạch kẻ đã chuẩn bị. GV nêu tên động tác, làm mẫu (có thể để cán sự làm mẫu), sau đó cho các tổ tự quản tập luyện.

– Ôn nhảy dây kiểu chân trước chân sau : 2 - 3 phút. Trên cơ sở đội hình đã có, quay chuyển thành hàng ngang, dàn hàng để tập.