

## BÀI 53

### NHẢY DÂY, DI CHUYỂN TUNG VÀ BẮT BÓNG

#### TRÒ CHƠI "DẪN BÓNG"

#### I - MỤC TIÊU

– Trò chơi "Dẫn bóng". Yêu cầu biết cách chơi, bước đầu tham gia được vào trò chơi để rèn luyện sự khéo léo, nhanh nhẹn.

– Ôn nhảy dây kiểu chân trước chân sau, di chuyển tung (chuyên) và bắt bóng. Yêu cầu thực hiện cơ bản đúng động tác và nâng cao thành tích.

129

#### *b) Bài tập RLTCB : 9 - 11 phút*

– Ôn di chuyển tung (chuyên) và bắt bóng : 2 - 3 phút. Từ đội hình chơi trò chơi, GV cho HS chuyển thành đội hình hàng dọc (như đã nêu ở bài 52) để tập dưới hình thức thi xem tổ nào có nhiều người tung (chuyên) và bắt bóng giỏi (để HS bình chọn).

– Ôn nhảy dây kiểu chân trước chân sau : 2 - 3 phút. Tập cá nhân theo tổ.

\* Thi nhảy dây kiểu chân trước chân sau : 3 - 4 phút. Tùy theo tình hình thực tiễn, GV có thể cho từng tổ thi theo sự điều khiển của tổ trưởng (nếu sân rộng) hoặc chọn đại diện của mỗi tổ để thi vô địch lớp.

#### **3. Phần kết thúc : 4 - 6 phút**

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

– Một số động tác hồi tĩnh (do GV chọn) : 1 - 2 phút.

\* Trò chơi hồi tĩnh (do GV chọn) hoặc đứng vỗ tay hát : 1 phút.

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

## 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 mỗi HS 1 dây nhảy, sân, dụng cụ để tổ chức tập di chuyển tung, bắt bóng và trò chơi "Dẫn bóng".

## 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 đầu gối, hông, cổ chân : 1 phút.

– Chạy nhẹ nhàng thành một hàng dọc theo vòng tròn : 1 phút.

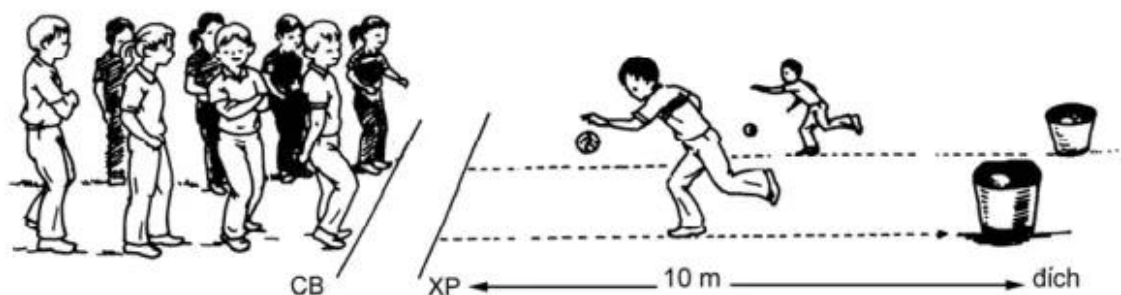
– Ôn các động tác tay, chân, lườn, bụng, phối hợp và nhảy của bài thể dục phát triển chung : Mỗi động tác 2 x 8 nhịp (do GV hoặc cán sự điều khiển).

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

### 2. Phần cơ bản : 18 - 22 phút

#### a) Trò chơi vận động : 9 - 11 phút

Trò chơi "Dẫn bóng". 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 - 2 phút. Cho HS chơi thử : 1 - 2 lần, xen kẽ, GV nhận xét, giải thích thêm cách chơi. HS chơi chính thức : 2 lần (do GV hoặc cán sự điều khiển).



Hình 59