

## BÀI 54

### MÔN TỰ CHỌN - TRÒ CHƠI "DẪN BÓNG"

#### I - MỤC TIÊU

– Học một số nội dung của môn tự chọn : Tăng cầu bằng đùi hoặc một số động tác bổ trợ ném bóng. Yêu cầu biết cách thực hiện và thực hiện cơ bản đúng động tác.

– Trò chơi "*Dẫn bóng*". Yêu cầu tham gia vào trò chơi tương đối chủ động để tiếp tục rèn luyện sự khéo léo, nhanh nhẹn.

#### 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*: Mỗi HS 1 dây và dụng cụ để tổ chức trò chơi và tập môn tự chọn.

131

từ tay nọ sang tay kia qua khoeo chân. Tập theo đội hình như tập tăng cầu. Cách dạy có thể như sau :

- + Dạy theo thứ tự từng động tác như trên.
- + GV nêu tên động tác, làm mẫu có thể kết hợp giải thích động tác hoặc không.
- + Cho HS tập do GV điều khiển. Xen kẽ có nhận xét, giải thích thêm, sửa sai cho HS.

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

Trò chơi "*Dẫn bóng*". GV nêu tên trò chơi, sau đó phân công địa điểm để cán sự hoặc tổ trưởng điều khiển.

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

- GV cùng HS hệ thống bài : 1 phút.
- Đi đều theo 2 - 4 hàng dọc và hát : 2 - 3 phút.
- \* Trò chơi hoặc một số động tác hồi tĩnh (do GV chọn) : 1 - 2 phút.
- GV nhận xét, đánh giá kết quả giờ học, giao bài về nhà : 1 phút.

### 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.
- \* Giậm chân tại chỗ và hát hoặc xoay các khớp cổ chân, đầu gối, hông : 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).
- Ôn nhảy dây : 1 - 2 phút.
- \* Kiểm tra bài cũ (nội dung do GV chọn) : 1 phút.

#### 2. Phần cơ bản : 18 - 22 phút

##### a) Môn tự chọn : 9 - 11 phút

GV chọn một trong hai nội dung tự chọn dưới đây để dạy cho HS cả lớp hoặc theo tổ tập luyện. Khi đã chọn nội dung nào, GV cần tiếp tục dạy nội dung đó cho đến hết bài 66. GV cũng có thể dạy cả hai nội dung tự chọn. Nếu dạy cả hai nội dung tự chọn thì bỏ trò chơi và dạy theo phương pháp phân tổ quay vòng. Điều này không nhắc lại ở các bài sau nữa.

- Đá cầu : 9 - 11 phút.

*Tập tung cầu bằng đùi.* Tập theo đội hình hàng 2 - 4 ngang hoặc vòng tròn, em nọ cách em kia tối thiểu 1,5m. Cách dạy do GV sáng tạo hoặc theo thứ tự như sau :

+ GV hoặc cán sự (đã được bồi dưỡng) làm mẫu, GV giải thích động tác.

+ Cho HS tập cách cầm cầu và đứng chuẩn bị : 2 - 3 lần, GV uốn nắn sai cho HS.

+ Tập tung cầu và tâng cầu bằng đùi : 2 phút, sau đó GV nhận xét, uốn nắn sai chung.

+ Chia tổ tập luyện : 3 phút.

+ Cho mỗi tổ cử 1 - 2 HS (nếu 2, nên 1 nam, 1 nữ) thi xem tổ nào tâng cầu giỏi : 1 phút.

- Ném bóng : 9 - 11 phút.

Tập các động tác bổ trợ : Tung bóng từ tay nọ sang tay kia, vận mình chuyển bóng từ tay nọ sang tay kia, ngồi xổm tung và bắt bóng, cúi người chuyển bóng



Hình 60