

## BÀI 56

### MÔN TỰ CHỌN - TRÒ CHƠI "TRAO TÍN GẬY"

#### I - MỤC TIÊU

– Ôn và học mới một số nội dung môn tự chọn. Yêu cầu thực hiện cơ bản đúng động tác.

– Trò chơi "Trao tín gậy". Yêu cầu tham gia chơi tương đối chủ động để rèn luyện sức nhanh.

#### 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 nhảy và dụng cụ để tổ chức trò chơi "Trao tín gậy", tập môn tự chọn.

#### III - NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

##### 1. Phân 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 : 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 cán sự điều khiển).

– Thi nhảy dây (khi có lệnh, HS đồng loạt thực hiện động tác, ai để chân vướng dây thì dừng lại, những người nhảy lâu nhất là người thắng cuộc) : lần đầu thi thử, lần 2 thi chính thức.

##### 2. Phần cơ bản : 18 - 22 phút

###### a) Môn tự chọn : 9 - 11 phút

– Đá cầu : 9 - 11 phút.

+ Ôn tăng cầu bằng đùi : 2 phút. Đội hình và cách dạy như bài 55 hoặc do GV sáng tạo.

+ Học đỡ và chuyển cầu bằng mu bàn chân : 5 - 6 phút. Tập theo đội hình 2 - 4 hàng ngang quay mặt vào nhau thành từng đôi một cách nhau 2 - 3m, trong mỗi

hàng người nọ cách người kia tối thiểu 1,5m, một người tăng cầu, người kia đỡ cầu rồi chuyển lại, sau đó đổi vai.

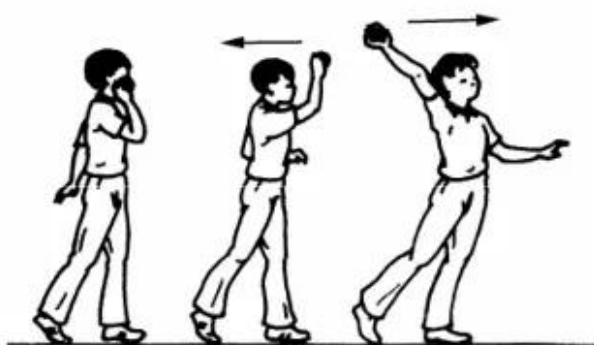
Cách dạy : GV hoặc cán sự làm mẫu, kết hợp giải thích, sau đó cho HS tập, GV kiểm tra, sửa động tác sai.

– Ném bóng : 9 - 11 phút.

+ Ôn cách cầm bóng và tư thế đứng chuẩn bị : 1 - 2 phút. Tập đồng loạt theo 2 - 4 hàng ngang.

Cách dạy : GV nêu tên động tác, làm mẫu, cho HS tập, đi kiểm tra, uốn nắn động tác sai.

+ Ôn cách cầm bóng và tư thế đứng chuẩn bị - ngắm đích - ném (chưa ném bóng đi và có ném bóng vào đích) : 5 - 6 phút.



Hình 62

Tập hợp HS thành 4 - 6 hàng dọc hoặc 2 - 4 hàng ngang sau vạch chuẩn bị.

GV nêu tên động tác, làm mẫu kết hợp giải thích. Cho HS tập mô phỏng kĩ thuật động tác nhưng chưa ném bóng đi, sau đó ném bóng vào đích (GV cần sáng tạo cách tổ chức tập luyện cho phù hợp với thực tiễn hoặc cho HS tập theo cách như sau : Khi đến lượt, từng hàng tiến vào sau vạch giới hạn. Khi có lệnh, HS đồng loạt thực hiện động tác. Khi có lệnh mới lên nhặt bóng về trao cho các bạn tiếp theo, sau đó về tập hợp ở cuối hàng).

GV vừa điều khiển vừa quan sát HS để nhận xét về động tác hoặc kỉ luật tập và chỉ dẫn cách sửa động tác sai cho HS.

#### **b) Trò chơi : 9 - 11 phút**

Trò chơi "Trao tin gậy". GV nêu tên trò chơi, cùng HS nhắc lại cách chơi, cho cả lớp chơi thử 1 - 2 lần, cho HS chơi chính thức 1 - 2 lần.

### **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) : 2 phút.
- \* Trò chơi hồi tĩnh (do GV chọn) : 1 phút.
- GV nhận xét, đánh giá kết quả giờ học, giao bài về nhà : 1 phút.