

BÀI 57

MÔN TỰ CHỌN - NHẢY DÂY

I - MỤC TIÊU

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

– Ôn nhảy dây kiểu chân trước chân sau. Yêu cầu thực hiện cơ bản đúng động tác và nâng cao thành tích.

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 tập môn tự chọn.

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.

– Một số động tác khởi động và phát triển thể lực chung (do GV chọn) : mỗi động tác 2 x 8 nhịp (do GV hoặc cán sự điều khiển).

* Kiểm tra bài cũ hoặc trò chơi (do GV chọn) : 1 - 2 phút.

2. Phần cơ bản : 18 - 22 phút

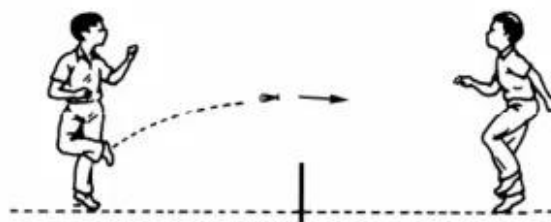
a) Môn tự chọn : 9 - 11 phút

– Đá cầu : 9 - 11 phút.

+ Ôn chuyển cầu bằng mu bàn chân : 2 - 3 phút. Đội hình tập và cách dạy như bài 56.

+ Học chuyển cầu (bằng má trong hoặc mu bàn chân) theo nhóm hai người : 6 - 8 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 cầm cầu, khi có lệnh, người cầm cầu tung cầu lên, đá chuyển cầu bằng má trong hoặc mu bàn chân sang cho bạn đứng đối diện.



Hình 63

Bạn đứng đối diện có thể đứng tại chỗ hoặc di chuyển để chuyển cầu lại ngay cho bạn hoặc tâng và chỉnh hướng của cầu một vài lần rồi chuyển trả lại. Cách tập tiếp tục như vậy một cách liên tục, nếu để cầu rơi, nhặt cầu, tiếp tục tập. Cần chuyển cầu sang cho bạn sao cho đúng hướng, đúng tâm. 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 một số động tác bổ trợ (do GV chọn) : 2 phút. Tập đồng loạt theo 2 - 4 hàng ngang. GV nêu tên động tác, làm mẫu, cho HS tập, uốn nắn động tác sai.

+ Ôn cách cầm bóng và tư thế đứng chuẩn bị, ngắm đích, ném (chưa ném bóng và có ném bóng vào đích) : 7 - 8 phút. Tập hợp HS đứng thành 4 - 6 hàng dọc hoặc 2 - 4 hàng ngang sau vạch chuẩn bị. GV nêu tên động tác, làm mẫu hoặc nhắc lại cách thực hiện động tác hoặc cán sự làm mẫu, GV giải thích, hay cho một HS thực hiện động tác, trên cơ sở đó GV phân tích đúng, sai để HS hiểu kĩ hơn về động tác trước khi tập.

Tập phối hợp : Cầm bóng, đứng chuẩn bị, lấy đà, ném (tập mô phỏng động tác, chưa ném bóng đi) : 2 lần. Tập đồng loạt theo lệnh thống nhất.

Tập có ném bóng vào đích : Từng đợt theo hàng ngang hoặc những em đứng đầu của mỗi hàng dọc. Khi đến lượt ném, các em lần lượt vào đứng sau vạch giới hạn.

Khi có lệnh ném mới được ném bóng đi, khi có lệnh lên nhặt, mới được đi nhặt bóng, sau đó về tập hợp ở cuối hàng. GV có thể tìm tòi, sáng tạo thêm về cách bố trí đội hình tập ném bóng và cách dạy cho phù hợp với thực tế sân tập.

GV vừa điều khiển vừa quan sát HS để có nhận xét về động tác ném bóng hoặc kĩ thuật tập luyện và đưa ra những chỉ dẫn kịp thời về cách sửa động tác sai cho HS. Cũng có thể để cán sự trợ giúp khâu điều khiển lớp.

b) Nhảy dây : 9 - 11 phút

– Ôn nhảy dây kiểu chân trước chân sau : 5 - 6 phút. Tập cá nhân theo đội hình hàng ngang hoặc vòng tròn do cán sự điều khiển.

– Thi vô địch tổ tập luyện : 3 - 4 phút. Tùy theo số lượng HS và địa điểm, GV có thể tổ chức thi theo hàng ngang hoặc theo vòng tròn. Khi có lệnh các em cùng bắt đầu nhảy, ai để dây vướng chân thì dừng lại. Người để vướng dây cuối cùng là người vô địch của đợt đó (nếu tổ chức theo nhiều hàng ngang) hoặc vô địch tổ tập luyện (nếu tổ chức tất cả HS trong tổ cùng nhảy).

3. Phần kết thúc : 4 - 6 phút

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

– Đi đều và hát : 2 phút.

* Một số động tác hoặc trò chơi hồi tĩnh (do GV chọn) : 1 phút.

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