

## **BÀI 58**

### **MÔN TỰ CHỌN - NHẢY DÂY**

#### **I - MỤC TIÊU**

– Ôn một số nội dung của môn tự chọn. Yêu cầu thực hiện cơ bản đúng động tác và nâng cao thành tích.

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

139

chuẩn bị, những HS đến lượt tiến vào vạch giới hạn thực hiện tư thế chuẩn bị. Khi có lệnh, ném bóng vào đích, sau đó lên nhặt bóng theo lệnh của GV hoặc cán sự.

GV nêu tên động tác, cho một HS thực hiện động tác, trên cơ sở đó GV nhắc lại những điểm cơ bản của động tác, sau đó cho HS tập.

#### **b) Nhảy dây : 9 - 11 phút**

– Ôn nhảy dây kiểu chân trước chân sau : 5 - 6 phút. Tập đồng loạt theo nhóm hoặc tổ tập luyện theo đội hình hàng ngang hoặc vòng tròn.

– Thi vô địch tổ tập luyện : 3 - 4 phút, do GV hoặc cán sự điều khiển. Cách tổ chức như bài 57.

#### **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.

\* Đứng vỗ tay và hát hoặc trò chơi hồi tĩnh (do GV chọn) : 1 phút.

– GV nhận xét, đánh giá kết quả giờ học và 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* : 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.

– Chạy nhẹ nhàng theo một hàng dọc trên địa hình tự nhiên : 150 - 200m.

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

– Xoay các khớp cổ chân, đầu gối, hông, vai : 1 - 2 phút.

\* Một số động tác của bài thể dục phát triển chung (do GV chọn) : mỗi động tác 2 x 8 nhịp (do cán sự điều khiển).

\* 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

– Đá cầu : 9 - 11 phút.

+ Ôn tăng cầu bằng đùi : 2 - 3 phút. Tập theo đội hình hàng ngang hoặc vòng tròn, chữ U, hình vuông, chữ nhật. GV nêu tên động tác, sau đó cho các em tự tập, uốn nắn sai, nhắc nhở kỉ luật tập. Có thể dành phút cuối để tổ chức thi xem ai tăng cầu giỏi nhất.

+ Ôn chuyên cầu theo nhóm hai người : 6 - 7 phút. Đội hình tập và cách dạy như bài 57, nhưng giảm giảng giải, tăng cường cho các em tập luyện.

– 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 hay vòng tròn hoặc các đội hình khác phù hợp với thực tế sân tập.

Cách dạy : 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 đích : 7 - 8 phút. Tập hợp số HS trong lớp thành 4 - 6 hàng dọc hoặc 2 - 4 hàng ngang sau vạch