

## BÀI 6

### ĐI ĐỀU VÒNG PHẢI, VÒNG TRÁI, ĐỨNG LẠI TRÒ CHƠI "BỊT MẮT BẮT DÊ"

#### I - MỤC TIÊU

– Củng cố và nâng cao kĩ thuật động tác quay sau. Yêu cầu cơ bản đúng động tác, đúng với khẩu lệnh.

– Học động tác mới : Đi đều vòng phải, vòng trái, đứng lại. Yêu cầu HS nhận biết đúng hướng vòng, làm quen với kĩ thuật động tác.

– Trò chơi "Bịt mắt bắt dê". Yêu cầu : Rèn luyện và nâng cao tập trung chú ý và khả năng định hướng cho HS, chơi đúng luật, hào hứng và nhiệt tình trong khi chơi.

#### II - ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG TIỆN

– *Địa điểm* : Trên sân trường. Vệ sinh nơi tập, đảm bảo an toàn tập luyện.

– *Phương tiện* : Chuẩn bị 1 còi, 4 - 6 khăn sạch để bịt mắt khi chơi.

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

##### 1. Phần mở đầu : 6 - 10 phút

– GV nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu bài học, chấn chỉnh đội ngũ, trang phục tập luyện : 1 - 2 phút.



Hình 36

– Trò chơi "Làm theo hiệu lệnh" : 2 - 3 phút.

\* Giậm chân tại chỗ, đếm to theo nhịp : 1 - 2 phút.

## **2. Phần cơ bản : 18 - 22 phút**

### **a) Đội hình đội ngũ : 10 - 12 phút**

– Ôn quay sau : 5 - 6 phút. Lần 1 và 2, GV điều khiển cả lớp tập. Các lần sau, chia tổ tập luyện do tổ trưởng điều khiển. GV quan sát, nhận xét, sửa chữa sai sót cho HS các tổ.

\* Tập trung cả lớp tập để củng cố. GV hay cán sự lớp điều khiển.

– Học đi đều vòng phải, vòng trái, đứng lại : 5 - 6 phút. GV làm mẫu động tác chậm, vừa làm động tác vừa giảng giải kỹ thuật động tác. GV hô khẩu lệnh cho tổ HS làm mẫu tập.

Chia tổ tập luyện theo đội hình 1 hàng dọc. GV quan sát, sửa chữa sai sót cho HS các tổ. Tiếp theo, cho cả lớp tập theo đội hình 2 hàng dọc, sau đó cho cả lớp tập theo đội hình 3 - 4 hàng dọc.

*Chú ý* : GV cần chú ý tới độ dài và tốc độ bước đi của HS ở chỗ bẻ góc để vòng bên trái hoặc bên phải cho phù hợp với từng hàng.

### **b) Trò chơi vận động : 6 - 8 phút**

Trò chơi "Bịt mắt bắt dê". GV tập hợp HS theo đội hình chơi, nêu tên trò chơi, giải thích cách chơi và luật chơi, rồi cho một nhóm HS làm mẫu cách chơi. Tiếp theo cho cả lớp cùng chơi, GV quan sát, nhận xét, biểu dương HS hoàn thành vai chơi của mình.

*Chú ý* : Hướng dẫn cách sử dụng khăn để bịt mắt sao cho đúng luật và đảm bảo vệ sinh.

## **3. Phần kết thúc : 4 - 6 phút**

– Cho HS chạy theo vòng tròn lớn, sau khép dần lại thành vòng tròn nhỏ (mới đầu nhanh, sau chậm dần). Vòng cuối cùng vừa đi vừa làm động tác thả lỏng, rồi đứng lại quay mặt vào trong : 2 - 3 phút.

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

– GV nhận xét, đánh giá kết quả giờ học và giao bài tập về nhà : 1 - 2 phút.