

## **BÀI 60**

### **MÔN TỰ CHỌN - TRÒ CHƠI "KIẾU NGƯỜI"**

#### **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.

– Trò chơi "*Kiểu người*". Yêu cầu biết cách chơi và tham gia được vào trò chơi, nhưng bảo đảm an toàn.

#### **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* : Kê sân để tổ chức trò chơi 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, cổ tay : 1 - 2 phút. Tập theo đội hình hàng ngang hoặc vòng tròn, do GV hoặc cán sự điều khiển.

– Ôn một số động tác của bài thể dục phát triển chung (do GV chọn động tác) : 2 - 3 phút.

\* Kiểm tra bài cũ hoặc một trò chơi khởi động (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, có thể cho 1 - 2 HS giỏi lên thực hiện động tác, sau đó chia tổ và địa điểm cho các em tự tập, GV kiểm tra, uốn nắn sai, nhắc nhở kỉ luật tập.

+ Thi tăng cầu bằng đùi (chọn vô địch tổ tập luyện) : 2 - 3 phút. Tùy theo địa điểm cho phép, có thể cho từng hàng ngang hoặc tất cả tổ cùng thi theo lệnh thống nhất, ai để rơi cầu thì dừng lại, người đá rơi cầu cuối cùng là vô địch. Trước khi cho HS thi, GV có thể cho thi thử 2 - 3 lần để HS nắm vững cách thi và chuẩn bị sẵn sàng cho cuộc thi.

+ Ôn chuyên cầu theo nhóm hai người : 3 - 4 phút. Đội hình tập và cách dạy như bài 57.

– Ném bóng : 9 - 11 phút.

+ Ôn một số động tác bổ trợ (do GV chọn) : 2 - 3 phút. Tập đồng loạt theo 2 - 4 hàng ngang hoặc vòng tròn hay các đội hình khác phù hợp với thực tế sân tập. GV nêu tên động tác, làm mẫu, cho HS tập, uốn nắn động tác sai.

+ Ôn cầm bóng, đứng chuẩn bị - ngắm đích - ném bóng vào đích : 6 - 7 phút. Tập hợp HS thành 4 - 6 hàng dọc hoặc 2 - 4 hàng ngang sau vạch chuẩn bị, những HS đến lượt, tiến vào sát vạch giới hạn thực hiện tư thế chuẩn bị, khi có lệnh mới được ném hoặc lên nhặt bóng.

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

Trò chơi "*Kiểm người*". GV nêu tên trò chơi, cùng HS nhắc lại cách chơi, rồi HS chơi thử 1 - 2 lần. Sau đó, cho HS chơi chính thức 2 - 3 lần, GV chú ý nhắc HS bảo đảm kỉ luật để bảo đảm an toàn.

## **3. Phần kết thúc : 4 - 6 phút**

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

– Đi đều theo 2 - 4 hàng dọc và hát (trên sân trường hoặc trong nhà tập) : 1 - 2 phút.

\* Một số động tác hồi tĩnh hoặc trò chơi (do GV chọn) : 1 - 2 phút.

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