

BÀI 62

MÔN TỰ CHỌN - TRÒ CHƠI "CON SÂU ĐO"

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 "Con sâu đo". Yêu cầu biết cách chơi và tham gia chơi tương đối chủ động nhằm rèn luyện sức mạnh tay.

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* : Dụng cụ để tập môn tự chọn, kẻ sân để tổ chức trò chơi "Con sâu đo" và 2 còi (cho GV và cán sự).

146

b) Trò chơi vận động : 9 - 10 phút

Trò chơi "Con sâu đo". GV nêu tên trò chơi, cùng HS nhắc lại cách chơi, cho một nhóm lên làm mẫu, cho HS chơi thử 1 - 2 lần, xen kẽ GV giải thích thêm cách chơi, sau đó cho HS chơi chính thức 1 - 2 lần có phân thắng, thua và thưởng, phạt.

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, hát hoặc chơi một trò chơi hồi tĩnh (do GV chọn) : 1 - 2 phút.

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

III - NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

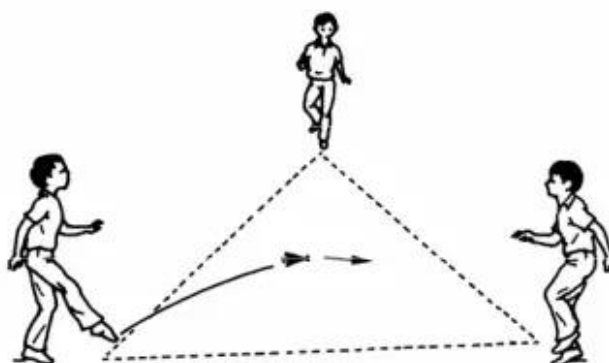
1. Phần mở đầu : 6 - 10 phút

- 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.
- Chạy nhẹ nhàng trên địa hình tự nhiên theo một hàng dọc do cán sự dẫn đầu : 200 - 250m.
- Đi thường theo vòng tròn và hít thở sâu : 1 phút.
- * Ôn một số động tác của bài thể dục phát triển chung (do GV chọn động tác) : 2 - 3 phút.
- * 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 : 3 - 4 phút. Tập theo nhóm một trong các đội hình sau (hàng ngang, vòng tròn, chữ U, hình vuông, chữ nhật) do cán sự điều khiển.
- + Ôn chuyền cầu theo nhóm 3 người : 4 - 6 phút. GV chia HS trong tổ tập luyện thành từng nhóm 3 người, nhóm này cách nhóm kia tối thiểu 2m, trong từng nhóm em nọ cách em kia 2 - 3m để các em tự quản lí tập luyện.
- Ném bóng : 9 - 11 phút.
- + Ôn cầm bóng, đứng chuẩn bị, ngắm đích, ném bóng vào đích : 4 - 5 phút. Đội hình và cách dạy như bài 60.
- + Thi ném bóng trúng đích : 4 - 5 phút. Tùy theo số bóng và đích đã chuẩn bị, GV cho lần lượt mỗi đợt ném (2 - 5 HS) có đại diện của các tổ khác nhau để chọn người ném giỏi nhất mỗi đợt, sau đó những em đạt thành tích cao nhất sẽ dự thi vô địch.



Hình 64