

## BÀI 67

### NHẢY DÂY - TRÒ CHƠI "LĂN BÓNG BẰNG TAY"

#### I - MỤC TIÊU

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

– Trò chơi "Lăn bóng bằng tay". Yêu cầu tham gia trò chơi tương đối chủ động để rèn luyện sự khéo léo, nhanh nhẹn.

#### 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* : Chuẩn bị 2 còi, mỗi HS một dây nhảy, 4 quả bóng chuyền hay bóng đá cỡ số 4 để tổ chức trò 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 giờ học : 1 phút.

– Chạy nhẹ nhàng theo một hàng dọc trên địa hình tự nhiên ở sân trường : 200 - 250m.

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

– Ôn các động tác tay, chân, lưng - bụng, toàn thân và nhảy của bài thể dục phát triển chung : Mỗi động tác 2 x 8 nhịp (do GV hoặc cán sự điều khiển).

\* Trò chơi khởi động (do GV chọn) : 1 phút.

## 2. Phần cơ bản : 18 - 22 phút

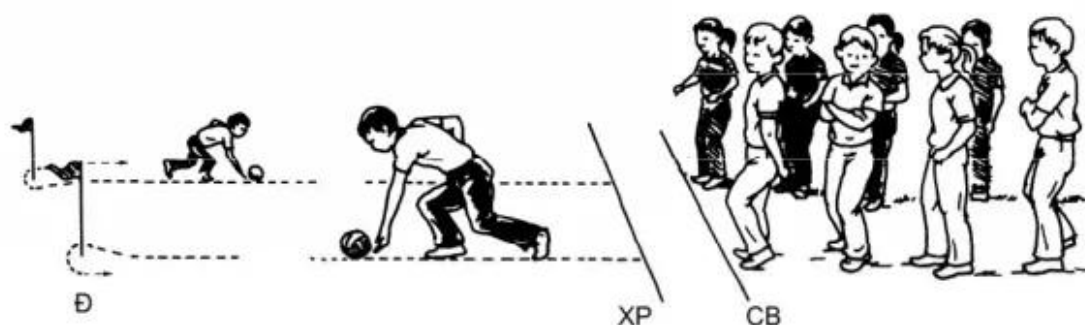
Ở phần cơ bản của bài soạn này, GV vẫn tổ chức dạy theo kiểu quay vòng, nghĩa là chia HS trong lớp thành hai tổ tập luyện, một tổ nhảy dây, một tổ chơi trò chơi, sau 9 - 10 phút đổi địa điểm và nội dung tập luyện. Tuy nhiên, nếu trong giờ học trước có nhiều HS không hoàn thành bài kiểm tra, GV cần tiến hành kiểm tra xong những HS đó rồi mới cho HS nhảy dây và chơi trò chơi.

### a) Nhảy dây : 9 - 11 phút

Ôn nhảy dây kiểu chân trước chân sau. GV hoặc 1 - 2 HS làm mẫu để nhắc lại cho cả lớp nhớ lại cách nhảy. GV chia tổ và địa điểm, nêu yêu cầu về kỹ thuật, thành tích và kỷ luật tập luyện, sau đó cho các em về địa điểm để tự quản tập luyện. GV giúp đỡ tổ chức và uốn nắn những động tác sai cho HS.

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

Trò chơi "Lăn bóng bằng tay". GV nêu tên trò chơi, cùng HS nhắc lại cách chơi, cho HS chơi thử 1 - 2 lần (GV xen kẽ giải thích thêm về cách chơi để tất cả HS đều nắm vững cách chơi), cho HS chơi chính thức : 1 - 2 lần (do GV hoặc cán sự điều khiển).



Hình 65

## 3. Phần kết thúc : 4 - 6 phút

- GV cùng HS hệ thống bài : 1 phút.
- \* Đi đều theo 2 - 4 hàng dọc và hát : 2 phút.
- Một số động tác hồi tĩnh và trò chơi (do GV chọn) : 2 - 3 phút.
- GV nhận xét, đánh giá kết quả giờ học và giao bài về nhà : 1 phút.