

BÀI 69

DI CHUYỂN TUNG VÀ BẮT BÓNG - TRÒ CHƠI "TRAO TÍN GẬY"

I - MỤC TIÊU

– Ôn di chuyển tung và bắt bóng. Yêu cầu thực hiện cơ bản đúng động tác và nâng cao thành tích.

– Trò chơi "*Trao tín gậy*". Yêu cầu tham gia 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, 2 - 4 quả bóng chuyền hoặc bóng đá cỡ số 4, tín gậy, kẻ sân để tổ chức chuyển bóng và 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 theo vòng tròn : 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 cán sự điều khiển).

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

* Kiểm tra bài cũ (nội dung do GV chọn) : 1 phút.

2. Phần cơ bản : 18 - 22 phút

a) Di chuyển tung hoặc chuyển và bắt bóng : 9 - 11 phút

GV cho 2 HS lên làm mẫu kết hợp với lời hướng dẫn, giải thích để HS nhớ lại cách thực hiện động tác, sau đó nêu yêu cầu kĩ thuật và chia tổ tập luyện, rồi cho các em về địa điểm đã phân công để tự tập dưới sự quản lí của tổ trưởng. GV giúp đỡ về tổ chức và uốn nắn những động tác sai.

b) Trò chơi vận động : 9 - 11 phút

Trò chơi "Trao tín gậy". GV nêu tên trò chơi, cùng HS nhắc lại cách chơi, cho HS chơi thử 1- 2 lần (xen kẽ GV giải thích thêm về cách chơi để tất cả HS đều nắm vững cách chơi), cho HS chơi chính thức : 2 - 3 lần.

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) : 1 - 2 phút.

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