

## BÀI 9

### ĐỐI CHÂN KHI ĐI ĐỀU SAI NHỊP\* TRÒ CHƠI "BỊT MẮT BẮT DÊ"

#### I - MỤC TIÊU

– Củng cố và nâng cao kỹ thuật : Tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số, đi đều vòng phải, vòng trái, đứng lại. Yêu cầu thực hiện cơ bản đúng động tác, tương đối đều, đẹp, đúng khẩu lệnh.

---

\* Nội dung này chuyển sang lớp 5 theo Chương trình Giáo dục phổ thông môn Thể dục, ban hành kèm theo Quyết định số 16/2006/QĐ-BGDĐT ngày 05 tháng 5 năm 2006 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo. GV điều chỉnh thời lượng để dạy các nội dung còn lại.

56

GV làm mẫu động tác chậm và giảng giải cách bước theo nhịp hô. Cho HS tập luyện theo các cử động nêu ở phần phương pháp giảng dạy ĐHĐN. Dạy HS bước đệm tại chỗ. Dạy HS bước đệm trong bước đi.

*Chú ý :* Động tác bước đệm phải nhanh khớp với nhịp hô.

#### ***b) Trò chơi vận động : 5 - 6 phút***

*Trò chơi "Bịt mắt bắt dê".* GV tập hợp HS theo đội hình chơi, nêu tên trò chơi, giải thích lại cách chơi và luật chơi. Sau đó, cho cả lớp cùng chơi, GV quan sát, nhận xét, biểu dương HS hoàn thành vai chơi của mình.

#### **3. Phần kết thúc : 4 - 6 phút**

– Cho HS chạy thường thành một vòng tròn quanh sân trường, sau đó khép dần lại thành vòng tròn nhỏ, chuyển thành đi chậm, vừa đi vừa làm động tác thả lỏng rồi dừng lại mặt quay vào trong : 2 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.

– Học động tác đổi chân khi đi đều sai nhịp. Yêu cầu HS biết cách bước đệm khi đổi chân.

– Trò chơi "Bịt mắt bắt dê". Yêu cầu rèn luyện, nâng cao khả năng tập trung chú ý, khả năng định hướng, chơi đúng luật, hào hứng, 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, 2 - 6 chiếc 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.

\* Trò chơi "Tìm người chỉ huy" : 2 - 3 phút.

### 2. Phần cơ bản : 18 - 22 phút

#### a) *Đội hình đội ngũ* : 12 - 14 phút

– Ôn tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số, đi đều vòng phải, vòng trái, đứng lại.

+ GV điều khiển lớp tập (2 lần) : 1 - 2 phút. Có nhận xét sửa chữa sai sót cho HS.

+ Chia tổ tập luyện (6 lần) : 3 - 4 phút. Do tổ trưởng điều khiển, GV quan sát, nhận xét, sửa chữa sai sót cho HS các tổ.

\* *Tập cả lớp do GV điều khiển để củng cố* : 2 phút.



Hình 37

– Học động tác đổi chân khi đi đều sai nhịp : 5 - 6 phút.