

LUYỆN THỂ DỤC
ĐỨNG KIẼNG GÓT, HAI TAY CHỐNG HÔNG (DANG NGANG)
TRÒ CHƠI “CHẠY ĐỔI CHỖ VỖ TAY NHAU”

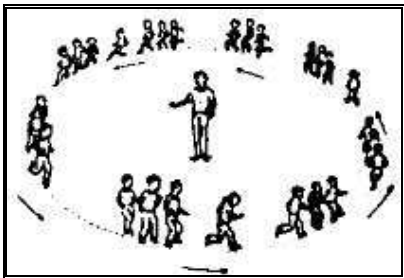
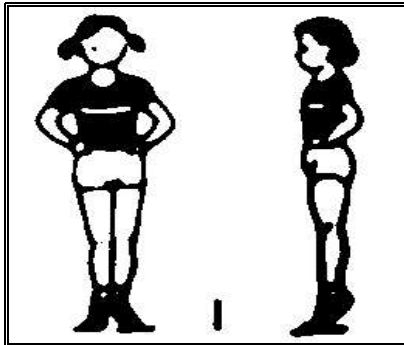
I. MỤC TIÊU:

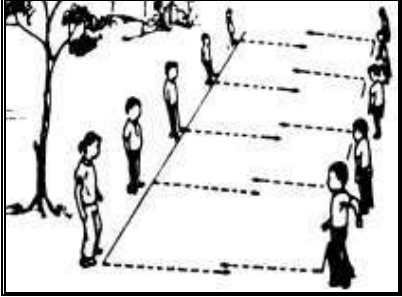

1. **Kiến thức:** Hiểu được các động tác : Đứng kiễng gót, hai tay chống hông...
2. **Kĩ năng:** Biết cách giữ thăng bằng khi đứng kiễng gót 2 tay chống hông và dang ngang
- Biết đứng 2 chân rộng bằng vai, 2 tay đưa ra trước (sang ngang lên cao chữ V)
- Học trò chơi “Chạy đổi chỗ vỗ tay nhau”, biết cách chơi và tham gia chơi được.
3. **Thái độ:** Có ý thức trong giờ học.

II. ĐỊA ĐIỂM- PHƯƠNG TIỆN:

1. Địa điểm: Trên sân trường vệ sinh sạch sẽ, đảm bảo an toàn tập luyện
2. Phương tiện: Còi, kẻ 2 vạch xuất phát cách nhau 8-10m, đánh dấu vị trí đứng từng học sinh.

III. NỘI DUNG- PHƯƠNG PHÁP:

| TG | Phần | Nội dung | Phương Pháp |
|-----|----------|--|---|
| 5p | A.Mở đầu | <ul style="list-style-type: none"> - GV nhận lớp nêu yêu cầu giờ học. - Đứng vỗ tay và hát - Chạy nhẹ nhàng theo 1 hàng dọc trên sân trường (70-80m) và đi thường theo vòng tròn vừa đi vừa hít thở sâu - Vừa đi vừa xoay cổ tay, xoay vai - Xoay gối, xoay hông, xoay cổ chân |  |
| 25p | B.Cơ bản | <ol style="list-style-type: none"> 1/ Ôn đứng kiễng gót, 2 tay chống hông - GV làm mẫu và hướng dẫn cả lớp tập 2/ Ôn động tác đứng kiễng gót, 2 tay dang ngang bàn tay sấp - GV làm mẫu và hướng dẫn, cả lớp tập theo khẩu lệnh “Chuẩn bị ... bắt đầu” “Thôi”. HS đi theo khẩu lệnh 3/ Ôn phối hợp 2 động tác trên |  |

| | | | |
|------------------|--------------------------|---|---|
| | | <p>4/ Học trò chơi “Chạy đổi chỗ vỗ tay nhau”</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi, quy định chơi, xếp đội hình chơi + Lần 1: Cho HS chơi thử + Lần 2: Tổ chức cho cả lớp cùng chơi |  |
| <p>5p</p> | <p>C.Kết thúc</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Cúi người thả lỏng - Cúi lắc người thả lỏng - Nhảy thả lỏng - GV cùng HS hệ thống bài và nhận xét - Đứng vỗ tay và hát - Về nhà ôn các động tác vừa mới học |  |

Bài 40: MỘT SỐ BÀI TẬP RÈN LUYỆN TƯ THẾ CƠ BẢN TRÒ CHƠI “CHẠY ĐỔI CHỖ VỖ TAY NHAU”

I. Yêu cầu cần đạt:

- Biết cách giữ thẳng bằng khi đứng kiễng gót 2 tay chống hông và dang ngang
- Biết đứng 2 chân rộng bằng vai, 2 tay đưa ra trước (sang ngang lên cao chữ V)

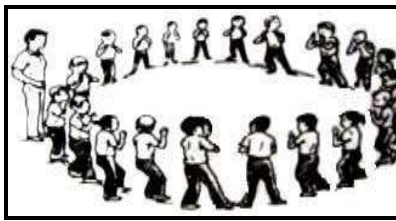
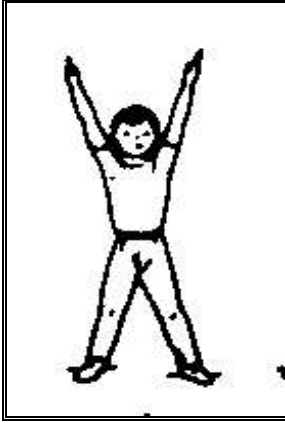
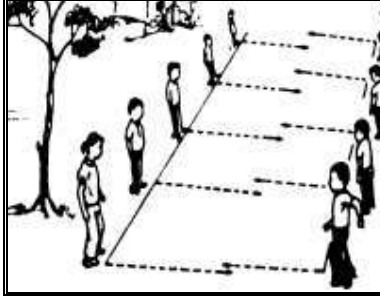
V)

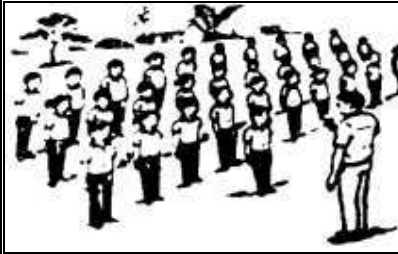
- Học trò chơi “Chạy đổi chỗ vỗ tay nhau”, biết cách chơi và tham gia chơi được

II. Địa điểm - Phương tiện:

- Địa điểm: Trên sân trường vệ sinh sạch sẽ, đảm bảo an toàn tập luyện
- Phương tiện: Còi, kẻ sân cho trò chơi

III. Nội dung và phương pháp lên lớp:

| TT | Nội dung | Định lượng | Phương pháp tổ chức |
|-------------|--|--|--|
| Phân mở đầu | <ul style="list-style-type: none"> - GV nhận lớp nêu yêu cầu giờ học. - Đứng vỗ tay và hát - Ôn bài thể dục phát triển chung - Khởi động : Xoay cổ tay, cổ chân, vai, đầu gối, hông - Trò chơi “Có chúng em” | <ul style="list-style-type: none"> 1-2’ - 1 lần 1-2’ - 1 lần 2-3’ - 1 lần 1-2’ - 1 lần 1-2’ - 1 lần |  |
| Phân cơ bản | <p>1/ Ôn đứng 2 chân rộng bằng vai (hai bàn chân thẳng hướng phía trước) 2 tay đưa ra trước - sang ngang - lên cao chéch chữ V - về TTCB</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV làm mẫu và hướng dẫn cả lớp tập theo khẩu lệnh “Chuẩn bị ... bắt đầu” “Thôi”. HS thực hiện theo khẩu lệnh <p>2/ Tiếp tục trò chơi “Chạy đổi chỗ vỗ tay nhau”</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV cùng HS nêu tên trò chơi, cách chơi, quy định chơi, xếp đội hình chơi - Cho HS đọc vần điệu sau : “Chạy đổi chỗ - Vỗ tay nhau - Hai...ba” - GV thổi còi HS đọc vần điệu, sau tiếng “ba” thì HS bắt đầu chạy đổi chỗ + Lần 1: Cho HS chơi thử + Lần 2: Tổ chức cho cả lớp cùng chơi | <ul style="list-style-type: none"> 9-10’ - 4-5 lần 8 - 10’ |   |

| | | | |
|---------------|--|---|---|
| Phân kết thúc | <ul style="list-style-type: none"> - Cúi lặc người thả lỏng - Nhảy thả lỏng - Đứng vỗ tay và hát - GV cùng HS hệ thống bài và nhận xét - Về nhà ôn các động tác vừa học | <p>1-2' - 4-5 lần</p> <p>1-2' - 4-5 lần</p> <p>1-2' - 1 lần</p> <p>1-2' - 1 lần</p> |  |
|---------------|--|---|---|