

ÔN NHẢY DÂY

TRÒ CHƠI “NÉM TRÚNG ĐÍCH”

I: MỤC TIÊU:

1: Mục tiêu

- Ôn nhảy dây cá nhân kiểu chụm hai chân.
- Chơi trò chơi “Ném trúng đích”.

2: Yêu cầu

- Hs thực hiện động tác nhảy dây ở mức cơ bản đúng
- Hs tham gia chơi tương đối chủ động, nhiệt tình, hào hứng

II: ĐỊA ĐIỂM PHƯƠNG TIỆN:

- **Địa điểm:** Trên sân trường.
- **Phương tiện:** Chuẩn bị một còi kẻ sân để học và chơi trò chơi

III: NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP:

<i>Nội dung</i>	Định lượng	Chỉ dẫn phương pháp và tổ chức tập luyện
1: Phần mở đầu - Tập hợp lớp, phổ biến nội dung , yêu cầu giờ học. - Đứng tại chỗ vỗ tay và hát 1 bài - Giậm chân tại chỗ theo nhịp 1-2. - Chạy nhẹ nhàng theo đội hình vòng tròn ➤ Chơi trò chơi “chim bay cò bay”	5- 6p	Đội hình nhận lớp  Đội hình tập luyện 
2: Phần cơ bản: a: Ôn nhảy dây cá nhân kiểu chụm hai	18-20 p	

