

PHÒNG GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO LONG BIÊN
TRƯỜNG TIỂU HỌC LONG BIÊN

CHÀO MỪNG **QUÝ THẦY GIÁO CÔ GIÁO** **VỀ DỰ GIỜ THĂM LỚP**

MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT 2

Giáo viên: Nguyễn Thị Tuyết Chinh





CHỦ ĐỀ 3: BÀI TẬP RLKNVĐCB

Bài 1: Bài tập kỹ năng thăng bằng di chuyển.

Trò chơi “ Di chuyển thăng bằng bằng tiếp sức”





YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Thực hiện tương đối đúng động tác , hình thành kĩ năng vận động đúng và bước đầu biết vận dụng để tập luyện hằng ngày rèn luyện sức khỏe.

Chơi trò chơi “Di chuyển bằng tiếp sức” đúng luật, đoàn kết, an toàn.



1. Hoạt động mở đầu - Khởi động





Trò chơi khởi động

“ĐÈN XANH ĐÈN ĐỎ”



KHÁM PHÁ



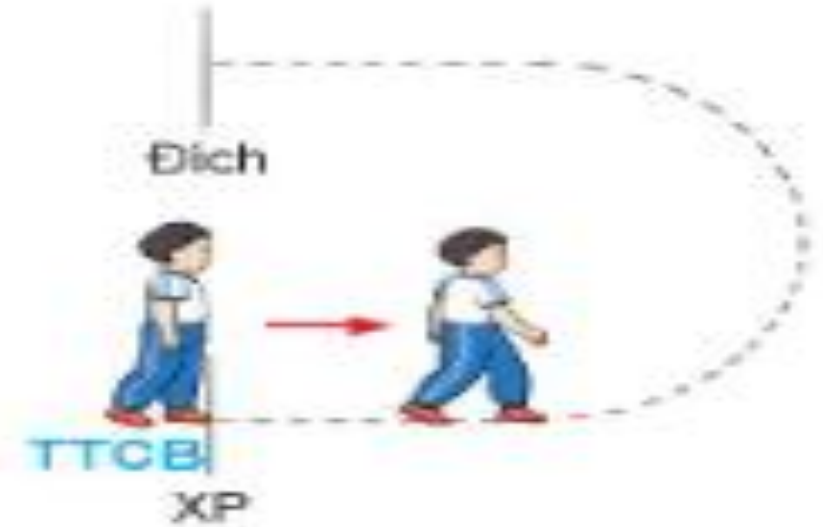
**Học đi thường theo vạch kẻ vòng trái
(vòng phải), hai tay phối hợp tự
nhiên**

RING THE GOLDEN BELL

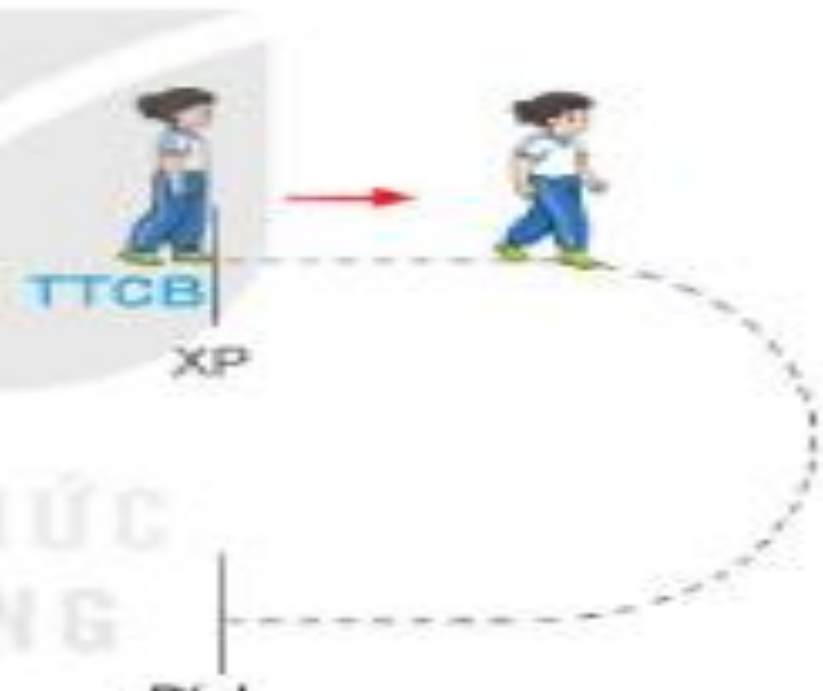


1 Đi thường theo vạch kẻ vòng trái (vòng phải), hai tay phối hợp tự nhiên

- **TTCB:** Đứng chân trước chân sau, hai tay buông tự nhiên.
- **Động tác:**
 - Từ vạch xuất phát, đi thường theo vạch kẻ vòng trái, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn phía trước.



- Từ vạch xuất phát, đi thường theo vạch kẻ vòng phải, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn phía trước.



KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG



LUYỆN TẬP

Chia nhóm- Thi đua



BÁO CÁO KẾT QUẢ TẬP LUYỆN





Trò chơi

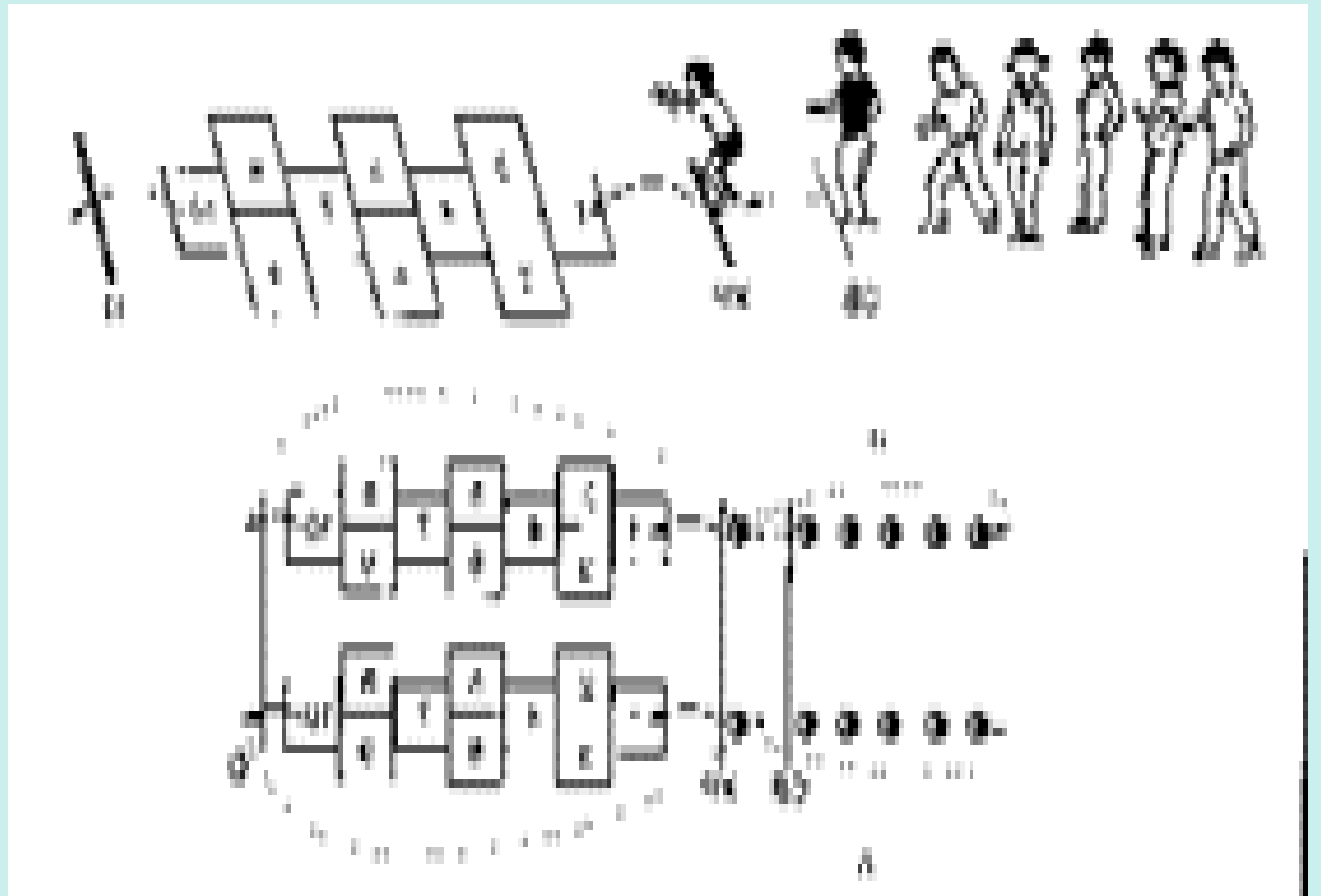
“Chạy tiếp sức”



Trò chơi: Nhảy ô tiếp sức

MĐ: Rèn luyện sự tập trung, phát triển sức nhanh, sức mạnh của đôi chân, sự khéo léo và sự phối hợp đồng đội.

- Cách chơi: Khi có lệnh em số 1 của mỗi hàng bật chụm tách chân theo các ô hết ô số 10 chạy quay về chạm vào tay em số 2. em số 2 thực hiện như em số 1.
- Cứ tiếp tục chơi như thế cho đến em cuối cùng của mỗi đội.
- Đội nào xong trước ít phạm quy là thắng cuộc.



CỦNG CỐ

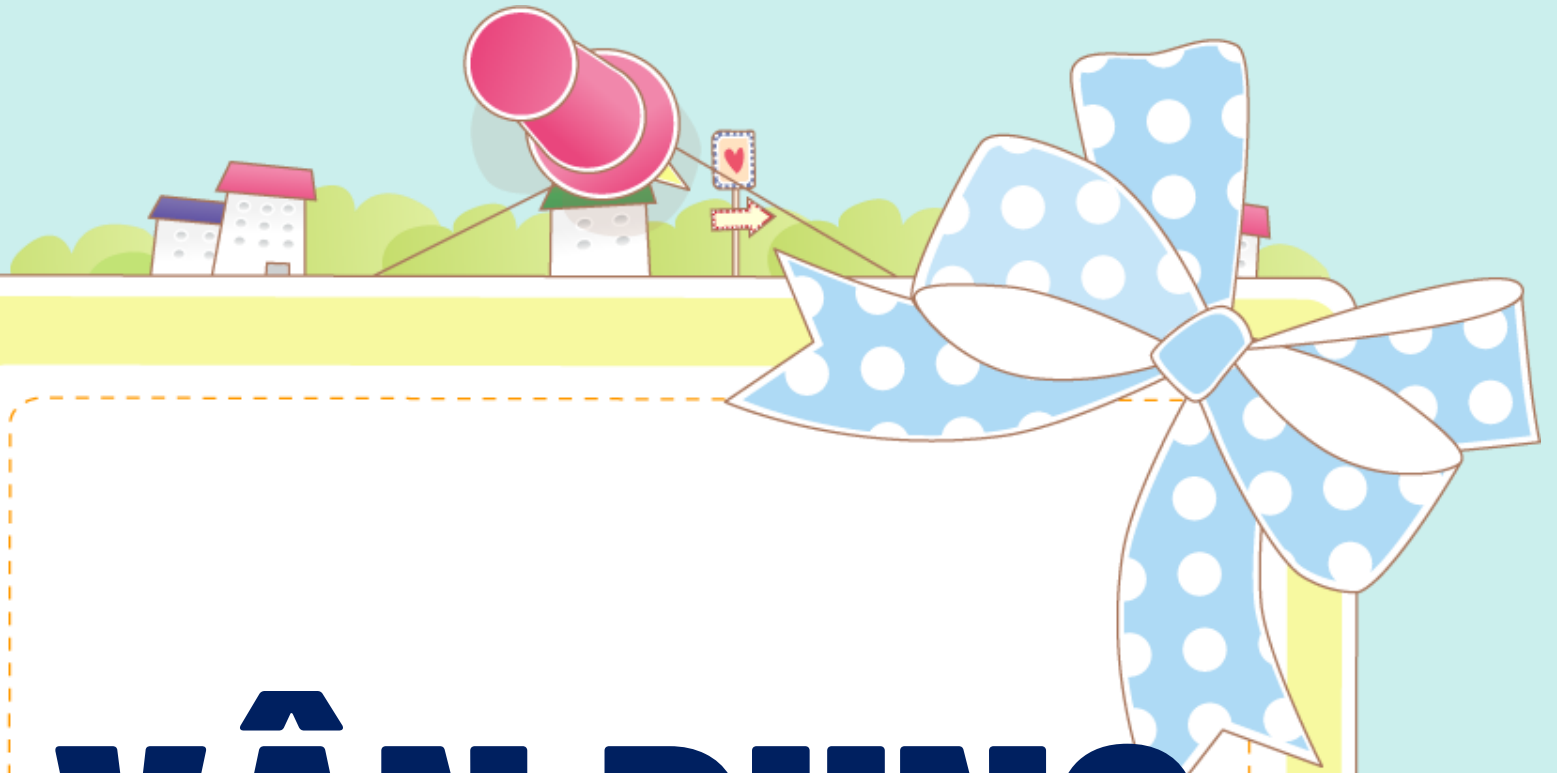
- Con thường vận dụng bài tập này để làm gì?

A decorative border surrounds the text. At the top left, a boy with brown hair and a green shirt is holding a large white rectangular sign with a blue border. A red pencil and a green ruler are also near him. At the top right, there is a small white flower. At the bottom right, there is a paint palette with various colored paints and a paintbrush. At the bottom left, there is another small white flower. The border itself is a brown line with several colored circles (pink, blue, yellow) and a small white flower at the top right.

HOẠT ĐỘNG TIẾP NỐI

Thả lỏng







**Trong thực tế, chúng ta sẽ vận dụng
các động tác này khi nào?**



Củng cố bài học

❖ Học động tác vươn thở, động tác tay

❖ Trò chơi “ Chạy tiếp sức”



DẶN DÒ

❖ Luyện tập động tác: “Vươn thở và tay”.

❖ Chuẩn bị bài sau: Ôn 2 động tác đã học và xem trước bài “động tác chân”.

CHÚC CÁC CON
HỌC TỐT!



KHỞI ĐỘNG



