



TRƯỜNG TIỂU HỌC LONG BIÊN

NHIỆT LIỆT CHÀO MỪNG CÁC EM HỌC SINH VỚI TIẾT HỌC

GIÁO DỤC THỂ CHẤT

Lớp 5 - Tuần 11

ÔN BÀI THỂ DỤC PHÁT TRIỂN CHUNG VỚI  
GẬY

GV: Nguyễn Văn Chiến



# YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Biết thực hiện các động tác của bài thể dục phát triển chung cơ bản đúng theo nhịp
- Biết tự ôn bài và quan sát động tác clip làm mẫu của giáo viên để tập luyện
- Biết vận dụng để tập rèn luyện sức khỏe, hình thành thói quen tập luyện TDTT
- Chăm chỉ, nghiêm túc, tích cực trong tập luyện.



# 1. Hoạt động mở đầu - Khởi động



# Chơi trò chơi : Diệt côn trùng có hại



## 2. Hình thành kiến thức m

Ôn động tác Vươn thở, tay, chân,  
bụng, vặn mình, toàn thân, nhảy, điều hoà với  
gậy



## 2.Hình thành kiến thức mới

Ôn động tác Vươn thở,tay,chân,  
bụng,vận mình,toàn thân,nhảy,điều hoà v





**\*Một số điểm cần lưu ý:**

**\* Tập động tác vươn thở và động tác điều hoà chậm.**

### 3. Luyện tập

- Tập đồng loạt: 2-3L
- Chia tổ tập luyện: 2-3'
- Thi đua trình diễn: 1L
- Trò chơi: 6-8'



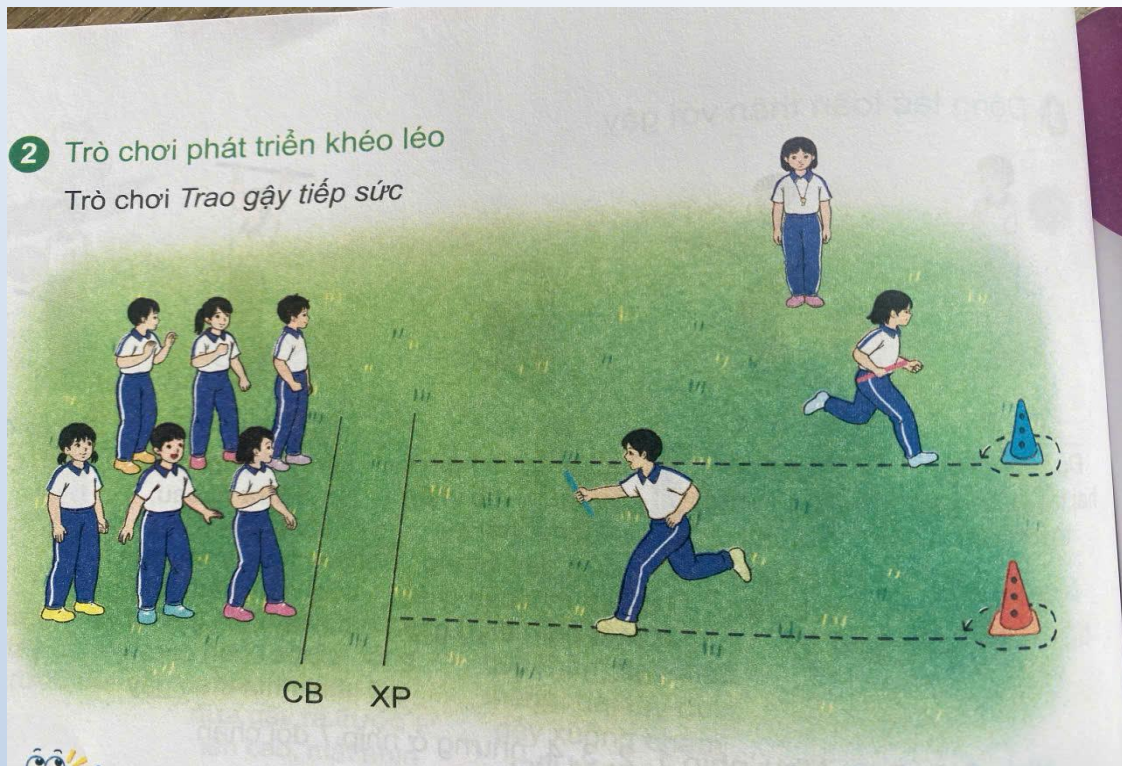
# Trò chơi: Trao gậy tiếp sức

**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 đội chạy vòng qua cột mốc chạy về trao gậy vào em số 2. em số 2 thực hiện như em số 1 rồi trao gậy vào em số 3.

- Cứ tiếp tục chơi như thế cho đến em cuối cùng của mỗi đội.

- Đội nào xong trước ít phạm quy là thắng cuộc.



# 4. Vận dụng



**2** Chọn câu trả lời đúng.

Bài thể dục với gậy thường kết thúc bằng động tác gì?

- A. Động tác vươn thở với gậy
- B. Động tác toàn thân với gậy
- C. Động tác bật nhảy với gậy
- D. Động tác điều hoà với gậy

**3** Hằng ngày, em tập các động tác thể dục với gậy để rèn luyện thân thể và tăng cường sức khỏe.





A vibrant, cartoon-style illustration of four children jumping over a large, white, cloud-like shape with a scalloped orange border. The children are positioned around the cloud: two at the top (a girl on the left and a boy on the right) and two at the bottom (a boy on the left and a girl on the right). They are all smiling and have their arms outstretched. The background is a bright blue sky with a few white clouds. The ground is a green grassy area with some green bushes. The overall mood is cheerful and energetic.

# DẶN DÒ

- Ôn các động tác của bài thể dục phát triển chung



Tiết học đến đây là kết thúc!

Chào tạm biệt các con !