

TRƯỜNG TIỂU HỌC LONG BIÊN

NHIỆT LIỆT CHÀO MỪNG CÁC EM HỌC SINH VỚI TIẾT HỌC

GIÁO DỤC THỂ CHẤT

Lớp 3- Tuần 16

Ôn di chuyển vượt qua chướng ngại vật lớn trên
đường gấp khúc

GV: Nguyễn Thị Tuyết Chinh



YÊU CẦU CẦN ĐẠT

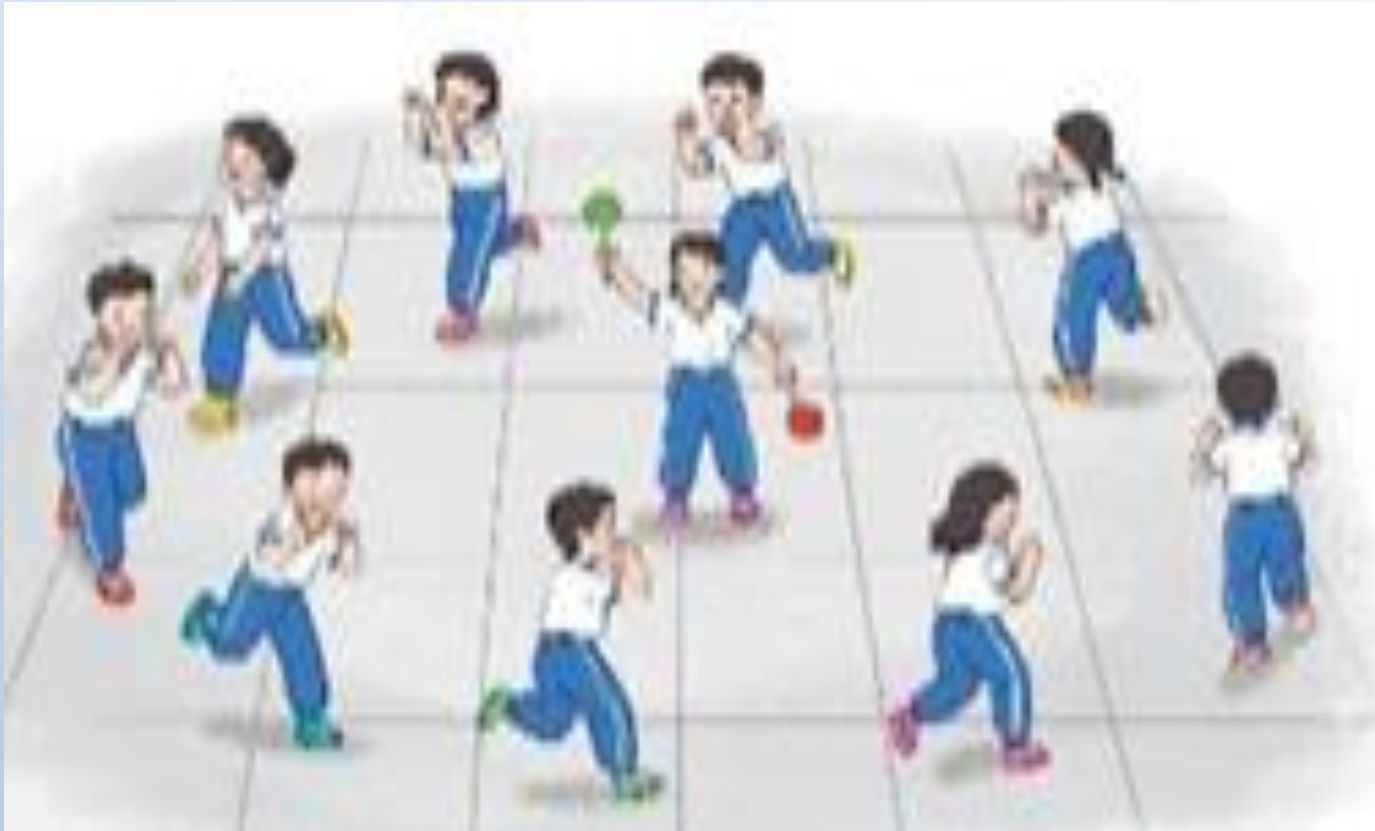
- Biết vượt qua chướng ngại vật nhỏ khi gặp trên đường gấp khúc
- Biết tự khám phá bài và quan sát bạn để đánh giá nhận xét
- Biết vận dụng để tập rèn luyện sức khỏe , hình thành thói quen tập luyện TDTT
- Chăm chỉ, nghiêm túc, tích cực trong tập luyện .



I. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU: KHỞI ĐỘNG



Trò chơi: Đèn xanh đèn đỏ



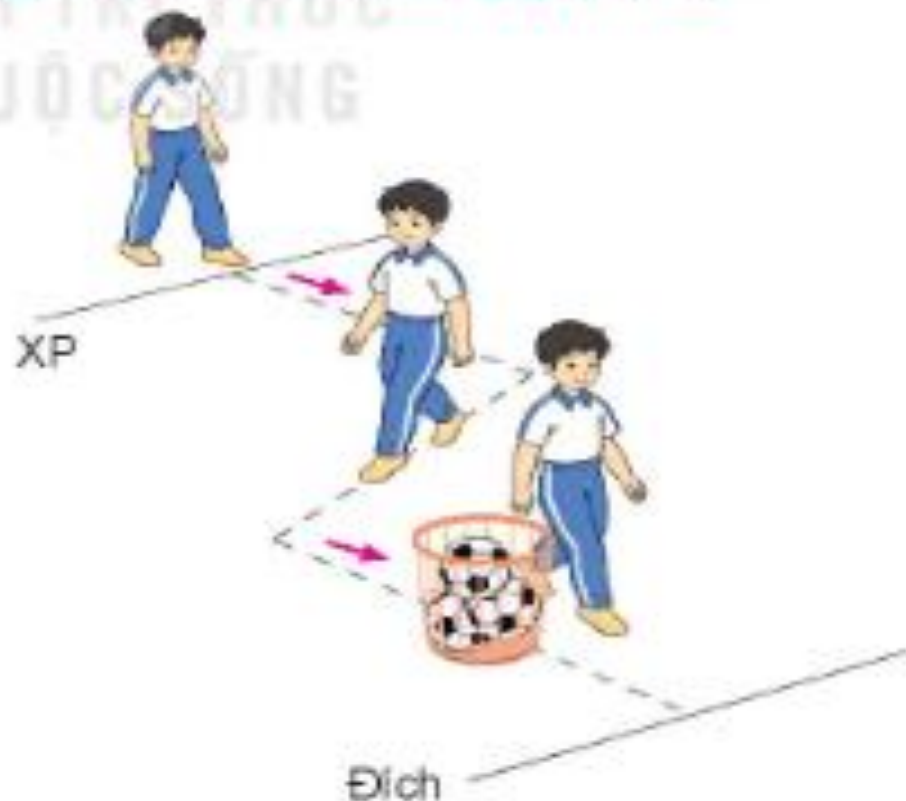
2. Hình thành kiến thức

Ôn di chuyển vượt qua chướng ngại vật lớn trên đường gấp khúc



2 Di chuyển vượt qua chướng ngại vật lớn trên đường gấp khúc

- **TTCB:** Đứng chân trước, chân sau, hai tay buông tự nhiên.
- **Cách thực hiện:** Từ vạch xuất phát, di chuyển theo đường gấp khúc, khi gặp chướng ngại vật lớn thì vòng qua, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn đường đi.



RING THE GOLDEN BELL



***Một số điểm cần lưu ý:**

**Đi trên đường gấp khúc gặp CNV lớn
biết cách vòng qua chướng ngại vật**

3 Bài tập phối hợp di chuyển vượt qua chướng ngại vật trên đường thẳng

- **TTCB:** Đứng chân trước chân sau, hai tay buông tự nhiên.
- **Cách thực hiện:** Từ vạch xuất phát, di chuyển theo đường thẳng, khi gặp chướng ngại vật nhỏ thì bước qua, gặp chướng ngại vật lớn thì vòng qua, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn đường đi.



3. Luyện tập

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

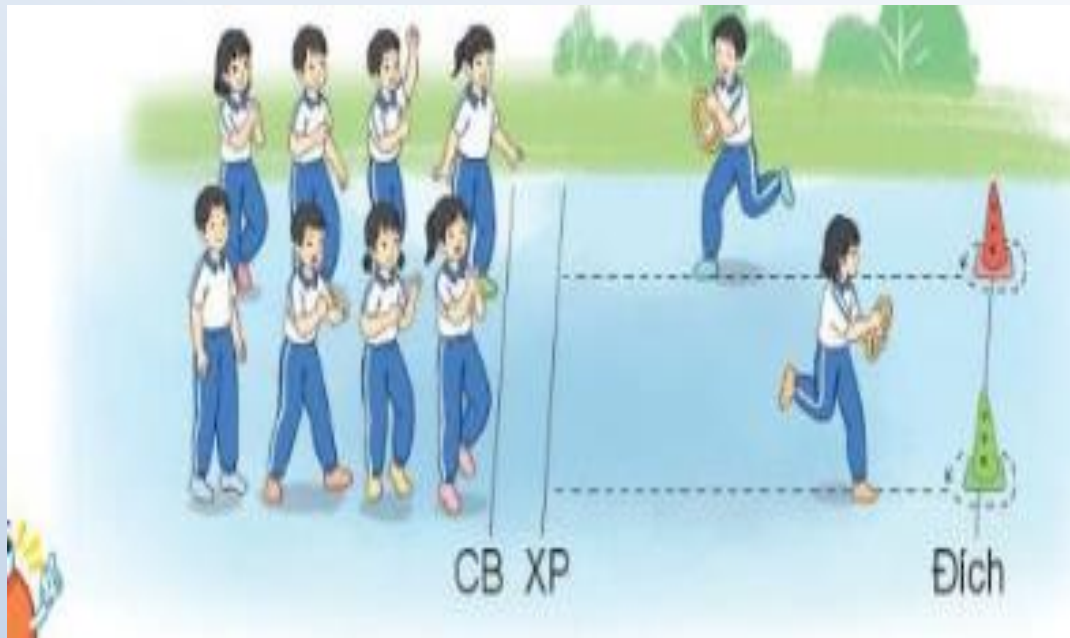
Trò chơi: Chạy tiếp sức

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 cho 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.



4. Vận dụng







Tiết học đến đây là kết thúc!

Chào tạm biệt các con !