

TRƯỜNG TIỂU HỌC LONG BIÊN

NHIỆT LIỆT CHÀO MỪNG CÁC EM HỌC SINH VỚI TIẾT HỌC

GIÁO DỤC THỂ CHẤT

Lớp 3 - Tuần 9

HỌC ĐỘNG TÁC VƯỜN THỎ, ĐỘNG TÁC TAY

GV: Nguyễn Thị Tuyết Chinh



YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Biết thực hiện động tác vươn thở và động tác tay cơ bản đúng theo nhịp
- Biết tự khám phá 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



Trò chơi: Kéo cưa lừa xẻ



2. Hình thành kiến thức mới

Học động tác vươn thở, động tác tay



1 Động tác vươn thở



TTCB

Đứng nghiêm



Nhịp 1

Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay đưa ra trước, bàn tay sấp, hít sâu vào bằng mũi



Nhịp 2

Về TTCB, thở ra từ từ bằng miệng



Nhịp 3

Chân trái bước lên trước, chân phải kiễng gót, hai tay đưa lên cao chéo chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa, hít sâu vào bằng mũi



Nhịp 4

Về TTCB, thở ra từ từ bằng miệng

Nhịp 5, 6, 7, 8: Như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng ở nhịp 5, 7 đổi chân.

2 Động tác tay



TTCB

Đứng nghiêm



Nhịp 1

Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay đưa ra trước vỗ vào nhau



Nhịp 2

Hai tay đưa sang ngang – lên cao chéch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu hơi ngửa



Nhịp 3

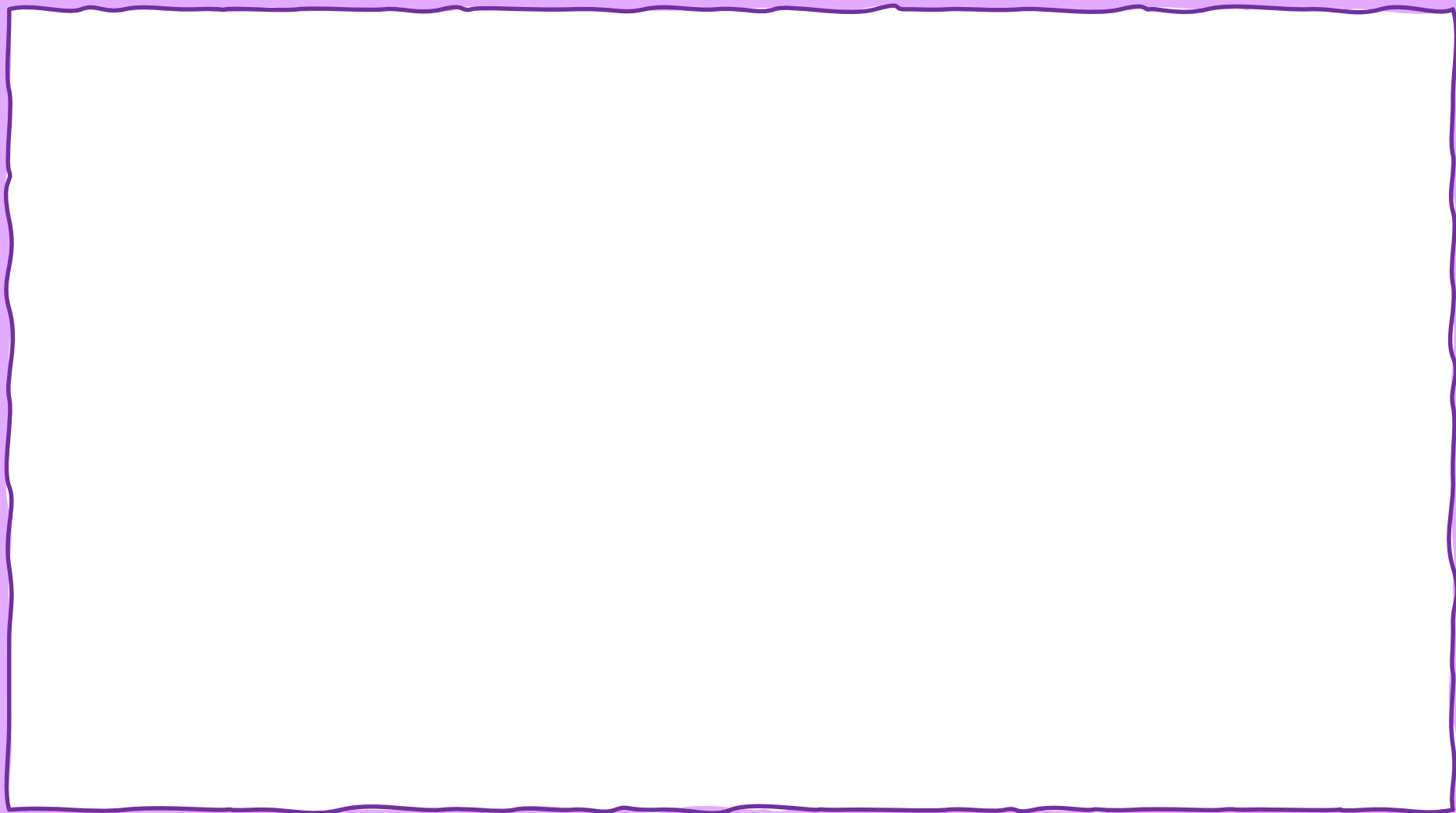
Hai tay hạ xuống dang ngang, bàn tay sấp, mắt nhìn thẳng



Nhịp 4

Về TTCB

Nhịp 5, 6, 7, 8: Như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng ở nhịp 5 đổi chân.





***Một số điểm cần lưu ý:**

*** Động tác vươn thở**

- Nhịp hô chậm như nhịp thở của mình**
- Nhịp 3 chân bước lên trước, chân sau kiễng gót**
- Chân nào bước sang ngang thì chân đó bước lên trước**

3. Luyện tập

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



1 Động tác vươn thở



TTCB

Đứng nghiêm



Nhịp 1

Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay đưa ra trước, bàn tay sấp, hít sâu vào bằng mũi



Nhịp 2

Về TTCB, thở ra từ từ bằng miệng



Nhịp 3

Chân trái bước lên trước, chân phải kiễng gót, hai tay đưa lên cao chéch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa, hít sâu vào bằng mũi



Nhịp 4

Về TTCB, thở ra từ từ bằng miệng

Nhịp 5, 6, 7, 8: Như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng ở nhịp 5, 7 đổi chân.

2 Động tác tay



TTCB

Đứng nghiêm



Nhịp 1

Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay đưa ra trước vỗ vào nhau



Nhịp 2

Hai tay đưa sang ngang – lên cao chéch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu hơi ngửa



Nhịp 3

Hai tay hạ xuống dang ngang, bàn tay sấp, mắt nhìn thẳng



Nhịp 4

Về TTCB

Nhịp 5, 6, 7, 8: Như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng ở nhịp 5 đổi chân.

- Chia nhóm tập luyện: 2 nhóm
CS nhóm điều khiển(luân phiên HS lên hô nhịp)

-Thi đua trình diễn:

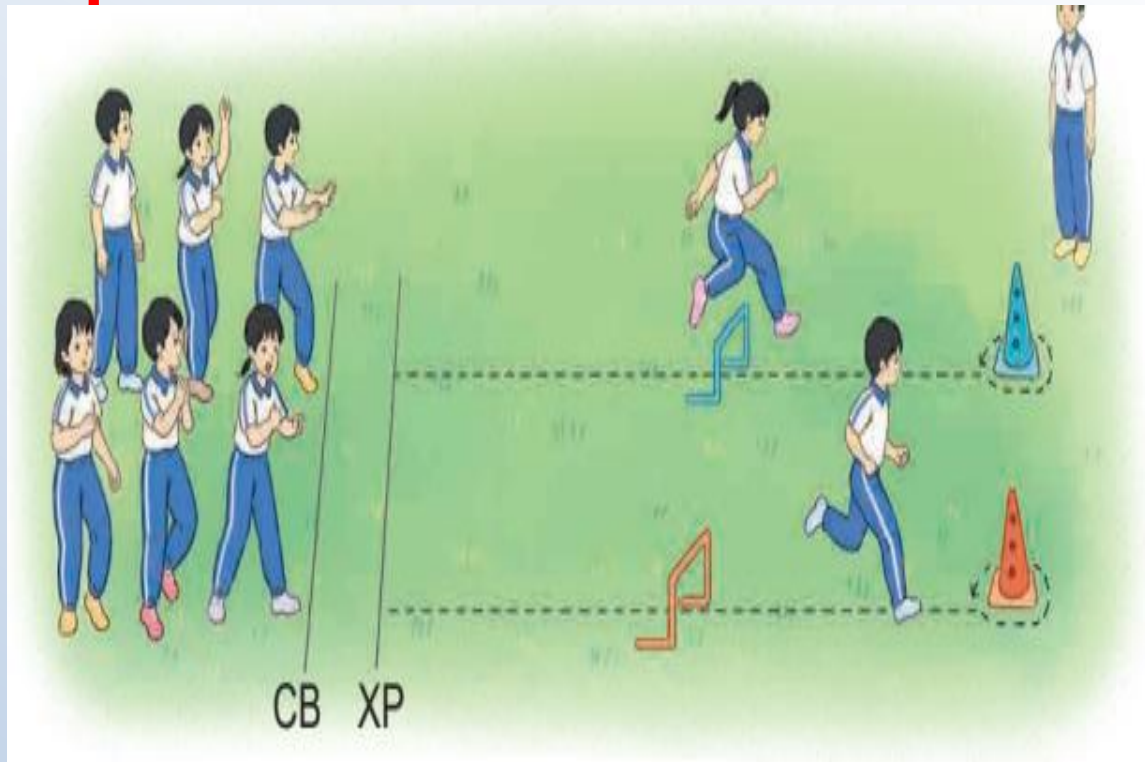
Mỗi tổ cử 1 HS lên tập động tác vươn
thở và đt Tay 1Lx8n

-Trò chơi: Vượt chướng ngại vật tiếp
sức

Trò chơi: Vượt rào 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 và bật nhảy qua rào rồi vòng qua cột mốc chạy về đập nhẹ tay vào em số 2. em số 2 thực hiện như em số 1 rồi đập nhẹ tay 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





1 Hình nào dưới đây thể hiện đúng nhịp 3 của động tác vươn thở?



2 Hình nào dưới đây thể hiện đúng nhịp 2 của động tác tay?



A vibrant illustration featuring a large, white, cloud-like shape with a scalloped orange border in the center. Inside the cloud, the text 'DẶN DÒ' is written in green, and below it, '- Ôn động tác vươn thở và động tác tay.' is written in blue. Surrounding the cloud are four cartoon children: 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). All children are smiling and have their arms raised in a jumping or dancing pose. The background is a bright blue sky with a few white clouds and green bushes at the bottom.

DẶN DÒ

- Ôn động tác vươn thở và động tác tay.



Tiết học đến đây là kết thúc!

Chào tạm biệt các con !