

TRƯỜNG TIỂU HỌC LONG BIÊN

NHIỆT LIỆT CHÀO MỪNG CÁC EM HỌC SINH VỚI TIẾT HỌC

GIÁO DỤC THỂ CHẤT

Lớp 5 - Tuần 20 - tiết 39

Leo đổi chân luân phiên lên xuống thang chữ A

GV: Nguyễn Thị Tuyết Chinh



YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Biết thực hiện tương đối đúng động tác leo đồi chân
- luân phiên lên xuống thang chữ A
- Biết quan sát bạn để đánh giá và sửa sai
- Biết vận dụng trong các hoạt động hằng ngày, hình thành thói quen tập luyện TĐTT
- Chăm chỉ, nghiêm túc, tích cực trong tập luyện.



1. Hoạt động mở đầu - Khởi động



Trò chơi: Nhóm 3 nhóm 7



2. Hình thành kiến thức mới

- Học động tác leo đỗi chân luân phiên lên xuống thang chữ A

HS xem clip



2 Leo đổi chân luân phiên lên, xuống thang chữ A

♦ **TTCB:** Đứng tự nhiên trước thang chữ A.

♦ **Cách thực hiện:**

- **Leo lên:** Từ TTCB, hai tay bám vào bậc thang vừa tầm với của mình, đặt chân phải (trái) lên bậc thang đầu tiên. Tay phải (trái) với lên giữ chặt bậc thang tiếp theo, dùng lực duỗi thẳng chân phải (trái) nâng cơ thể lên. Tiếp tục đặt chân trái (phải) lên bậc thang tiếp theo và tay trái (phải) chuyển lên trên để bám vào bậc thang cao hơn. Cứ như vậy khi hai tay chạm đỉnh thang thì giữ chặt và tiếp tục leo đổi chân luân phiên cho đến khi đỉnh thang ngang đùi, hai chân đặt cạnh nhau.

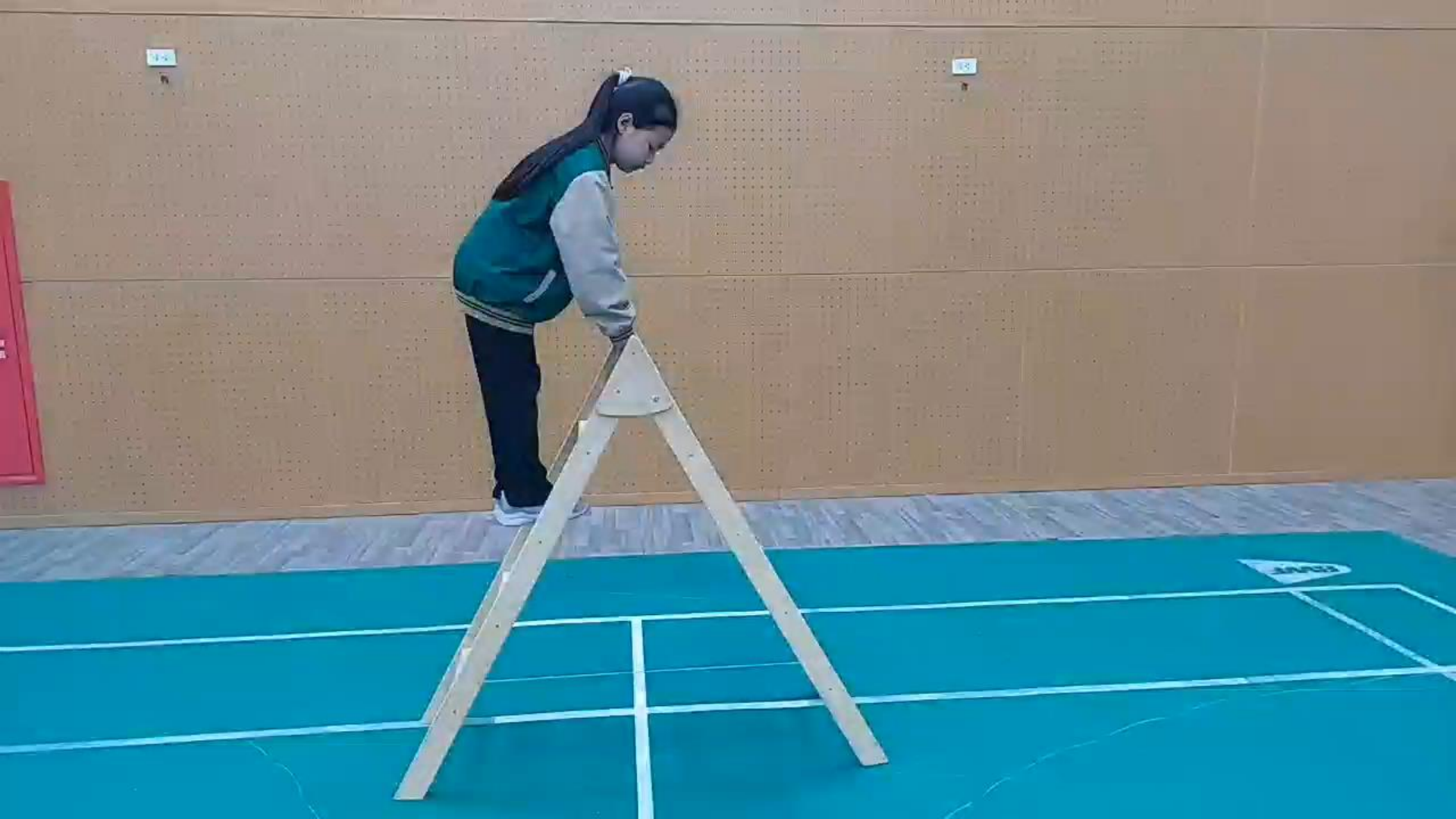


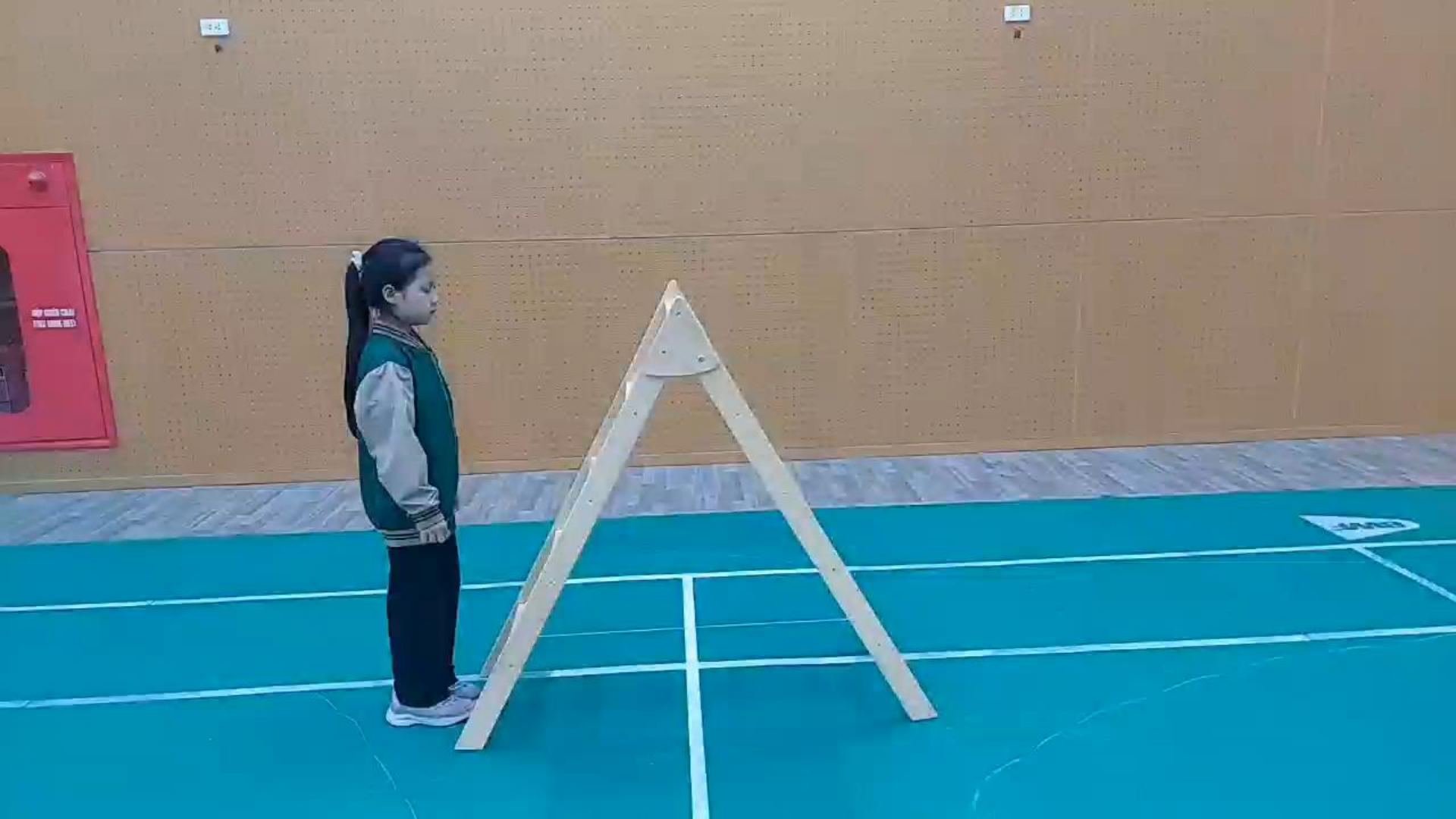
TTCB

- **Leo xuống:** Sau khi kết thúc leo lên, hạ chân phải (trái) và tay phải (trái) xuống một bậc thang, sau đó hạ chân trái (phải) và tay trái (phải) xuống bậc thang tiếp theo. Cứ như vậy thực hiện cho đến khi chân chạm đất, về TTCB.









***Một số điểm cần lưu ý:**

- Cần đặt thang nơi bằng phẳng, khi leo thang lên xuống cần tập trung, có người giữ thang để đảm bảo an toàn.**

3. Luyện tập

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

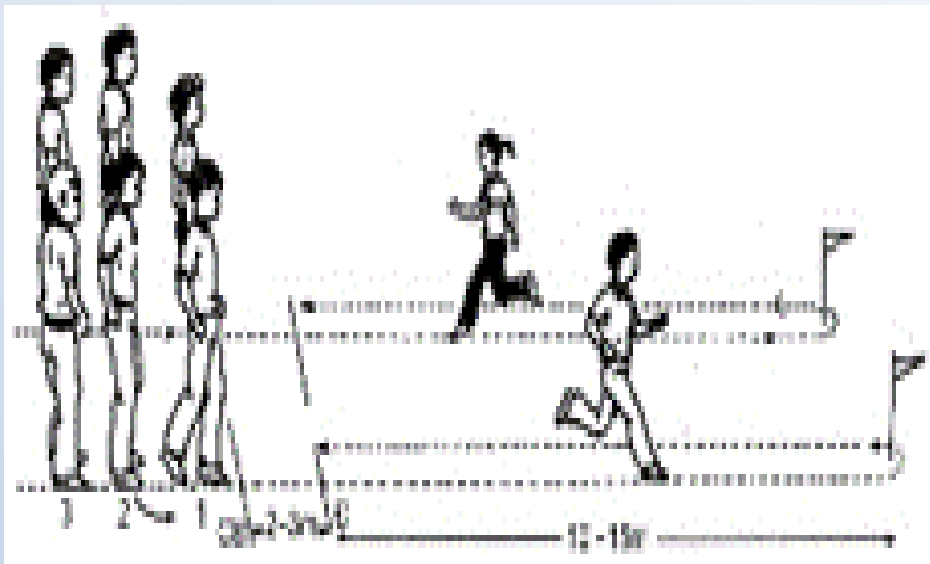
Trò chơi: Chạy tiếp sức

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





1 Leo từng chân lên, xuống thang chữ A

✦ TTCB: Đứng tự nhiên trước thang chữ A.

✦ Cách thực hiện:

- **Leo lên:** Từ TTCB, hai tay bám vào bậc thang vừa tầm với của mình, đặt chân phải (trái) lên bậc thang đầu tiên. Hai tay co giữ chặt bậc thang, dùng lực duỗi thẳng chân phải (trái) nâng người lên, rồi đưa chân trái (phải) đặt cạnh chân phải (trái). Tiếp tục đặt chân phải (trái) lên bậc thang tiếp theo và tay chuyển lên trên để bám vào bậc thang cao hơn. Cứ như vậy khi hai tay chạm đỉnh thang thì giữ chặt và tiếp tục leo từng chân cho đến khi đỉnh thang ngang đùi.



TTCB

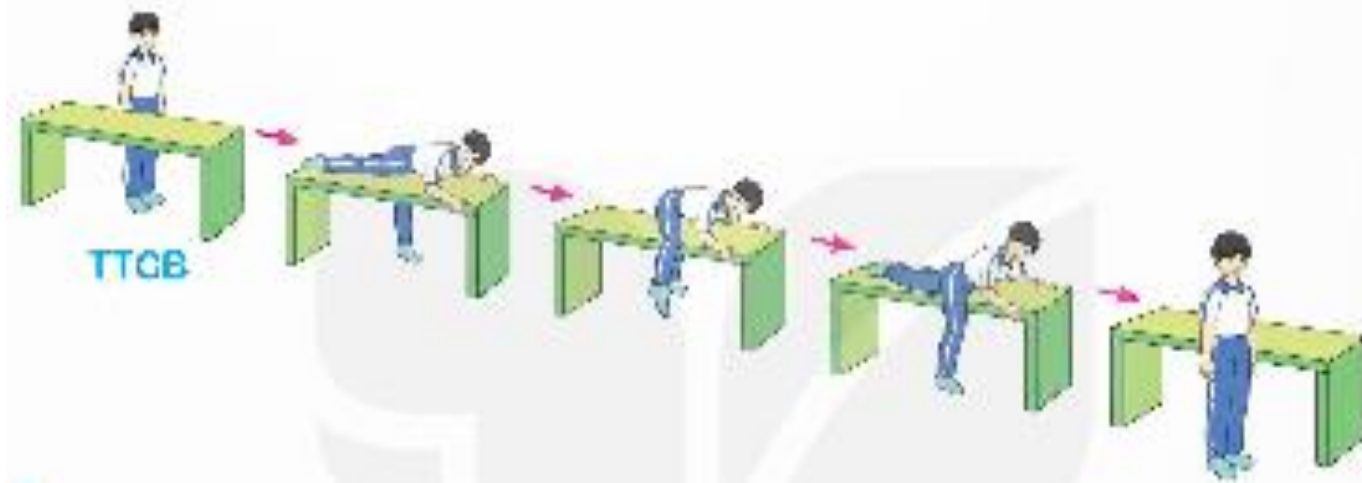
2 Trèo qua thang chữ A

- ♦ **TTCB:** Đứng tự nhiên trước thang chữ A.
- ♦ **Cách thực hiện:** Từ TTCB, thực hiện động tác leo lên thang chữ A cho đến bậc thang cao nhất ngang đùi, chuyển hai tay nắm chặt một đầu bậc thang bên trái (phải), đưa chân phải (trái) sang bậc thang đối diện. Sau đó chuyển tay trái (phải) về đầu bậc thang còn lại – hai tay nắm chặt hai đầu bậc thang, đưa chân trái (phải) sang bậc thang cùng với chân phải (trái) và thực hiện động tác leo xuống thang chữ A.



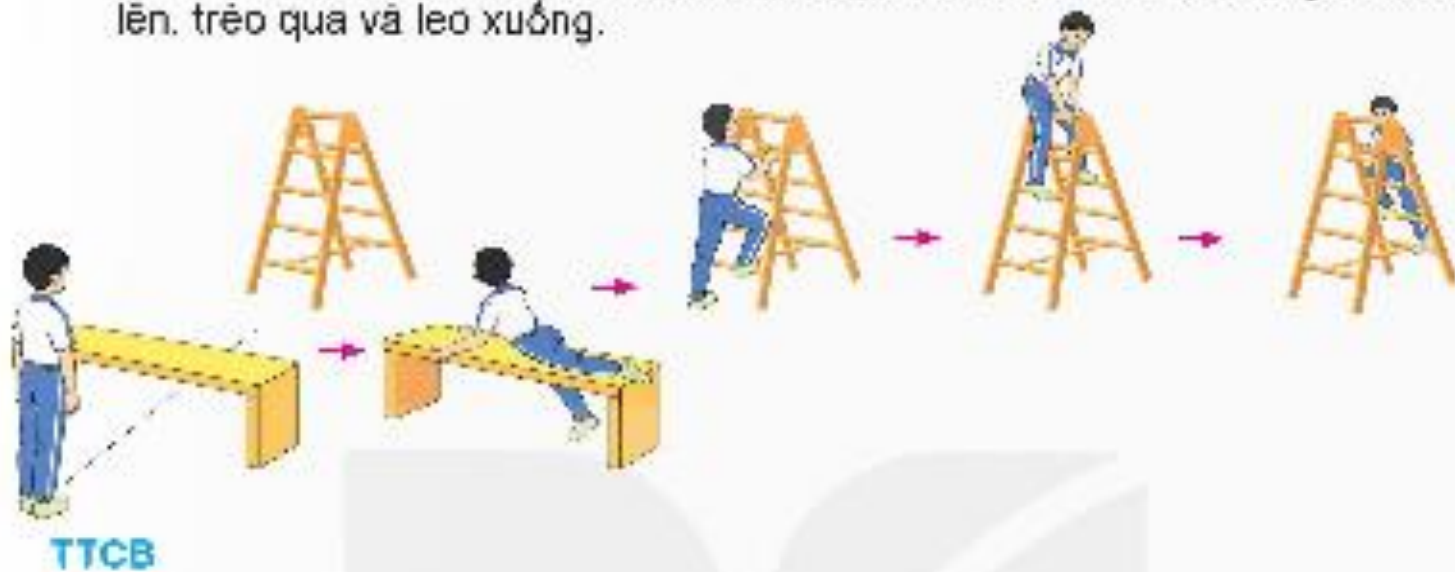
1 Trèo qua vật cản

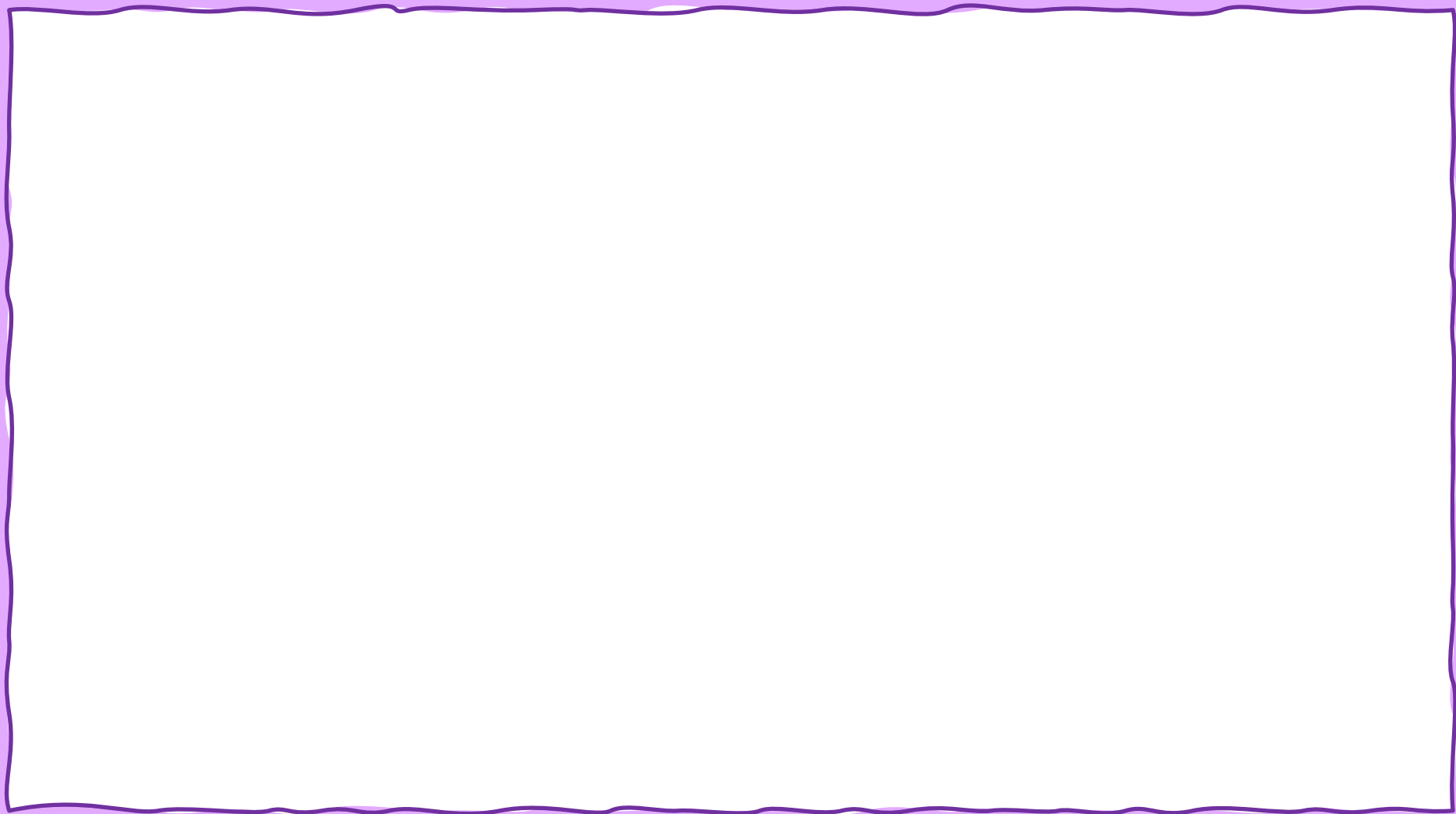
- ♦ **TTCB:** Đứng tự nhiên bên cạnh vật cản.
- ♦ **Cách thực hiện:** Từ TTCB, hai tay ôm và vắt một chân qua vật cản; sau đó đưa chân kia sang theo rồi với chân đứng xuống sàn. Khi đã đứng vững thì thả lỏng tay thành tư thế đứng thẳng.



3 Bài tập phối hợp kĩ năng leo, trèo

- ♦ TTCB: Đứng tự nhiên trước vật cản.
- ♦ Cách thực hiện: Từ TTCB, di chuyển trên đường thẳng, gặp vật cản thì trèo qua, sau đó di chuyển tiếp đến thang chữ A rồi thực hiện động tác leo lên, trèo qua và leo xuống.







DẶN DÒ

- Ôn động tác vươn thở và động tác tay.



Tiết học đến đây là kết thúc!

Chào tạm biệt các con !

- 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