

TRƯỜNG TIỂU HỌC LONG BIÊN

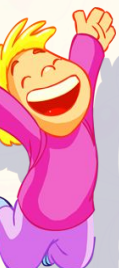
NHIỆT LIỆT CHÀO MỪNG CÁC EM HỌC SINH VỚI TIẾT HỌC

GIÁO DỤC THỂ CHẤT

Lớp 1- Tuần 2

TẬP HỢP HÀNG DỌC, DÓNG HÀNG
ĐIỂM SỐ

GV: Nguyễn Thị Tuyết Chinh



YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Biết thực hiện cơ bản đúng các khẩu lệnh của ĐHĐN
- Biết tự khám phá bài và quan sát động tác clip làm mẫu của giáo viên để tập luyện
- Biết vận dụng để hình thành kỹ năng vận động đúng, biết tự tập hàng ngày rèn luyện sức khỏe.
- Chăm chỉ, nghiêm túc, tích cực trong tập luyện .



Khởi động



**Học tập hợp hàng dọc,
đóng hàng điểm số**





- **Trò chơi: Phối hợp nhảy chụm, tách chân qua vòng tròn**

Mục đích: Rèn luyện, phát triển sức nhanh, sức mạnh, sự khéo léo.

Chuẩn bị: - Chia số người chơi thành 2 đội

- Từ vạch xuất phát đến vạch đích vẽ 5 vòng tròn liên tiếp theo các cỡ to nhỏ xen kẽ

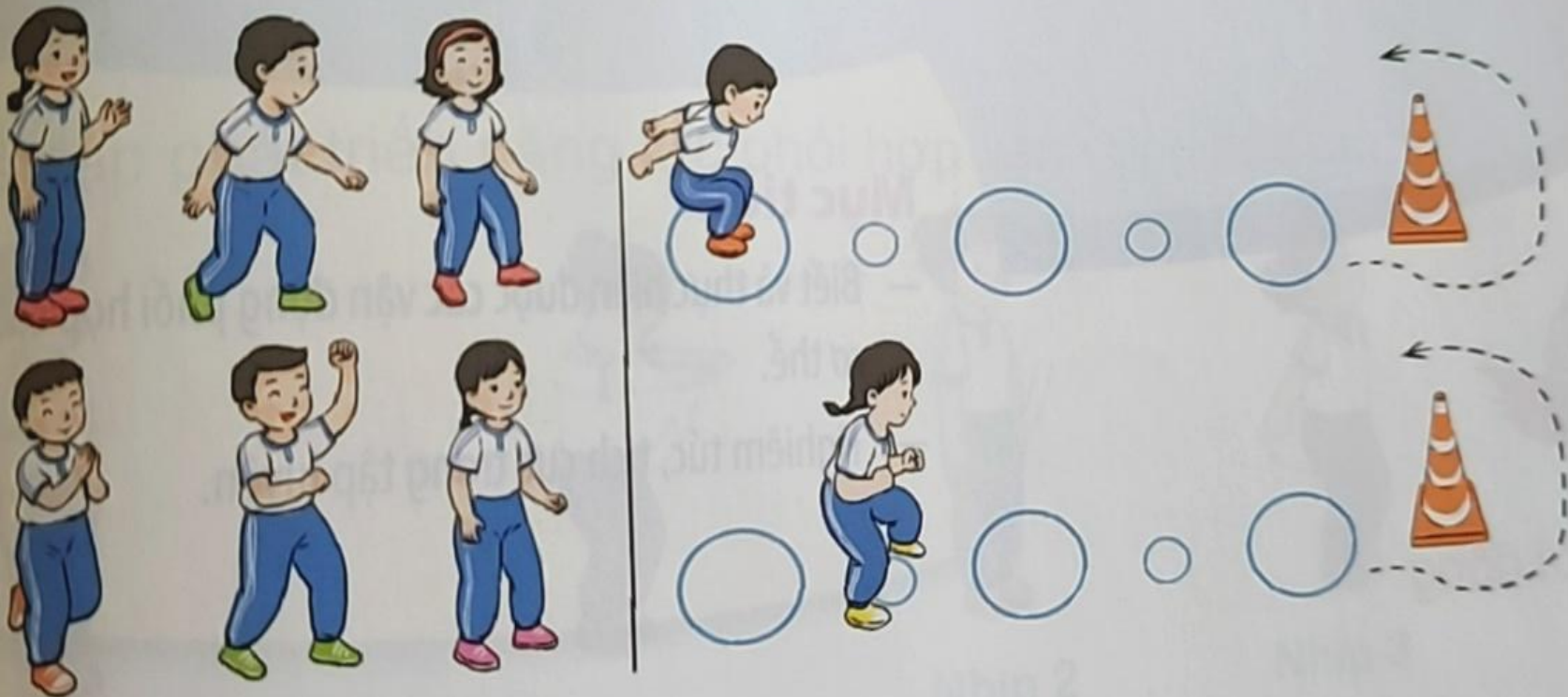
Cách chơi:

- Khi có lệnh em số 1 của mỗi đội bật nhảy chụm hai chân vào trong vòng to, rồi tách hai chân qua vòng tròn nhỏ, đến hết thì vòng qua đích, sau đó chyaj 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.



Trò chơi rèn luyện kỹ năng vận động và phản xạ

Trò chơi *Phối hợp nhảy chụm, tách chân qua vòng tròn*



*** Thả lỏng**

Vận dụng



Hình nào dưới đây thể hiện nhịp 7 trong bài tập 2 vận động phối hợp của cơ thể?



A



B

A vibrant illustration featuring a large, white, cloud-like shape with a scalloped orange border in the center. Inside this shape, the text 'DẶN DÒ' is written in green, and below it, two bullet points are listed in blue. Surrounding the central cloud are several cartoon children. At the top left, a girl with brown hair and freckles is jumping. At the top right, a girl with blonde hair is also jumping. At the bottom left, a boy with spiky black hair and a girl with pigtails are jumping. At the bottom right, a boy with spiky black hair and a girl with pigtails are jumping. The background is a bright blue sky with white clouds and green bushes at the bottom.

DẶN DÒ

- Ôn tư thế đứng nghỉ, đứng nghiêm.
- Ôn bài thể dục phát triển chung

