



TRƯỜNG TIỂU HỌC LONG BIÊN

NHIỆT LIỆT CHÀO MỪNG CÁC EM HỌC SINH VỚI TIẾT HỌC

GIÁO DỤC THỂ CHẤT

Lớp 5 - Tuần 19

Leo Lê A Leo từng chân lên xuống thang chữ
A

GV: Nguyễn Văn Chiến



YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Biết thực hiện các động tác leo từng chân lên xuống theo hình chữ A
- Biết tự tập 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 mới

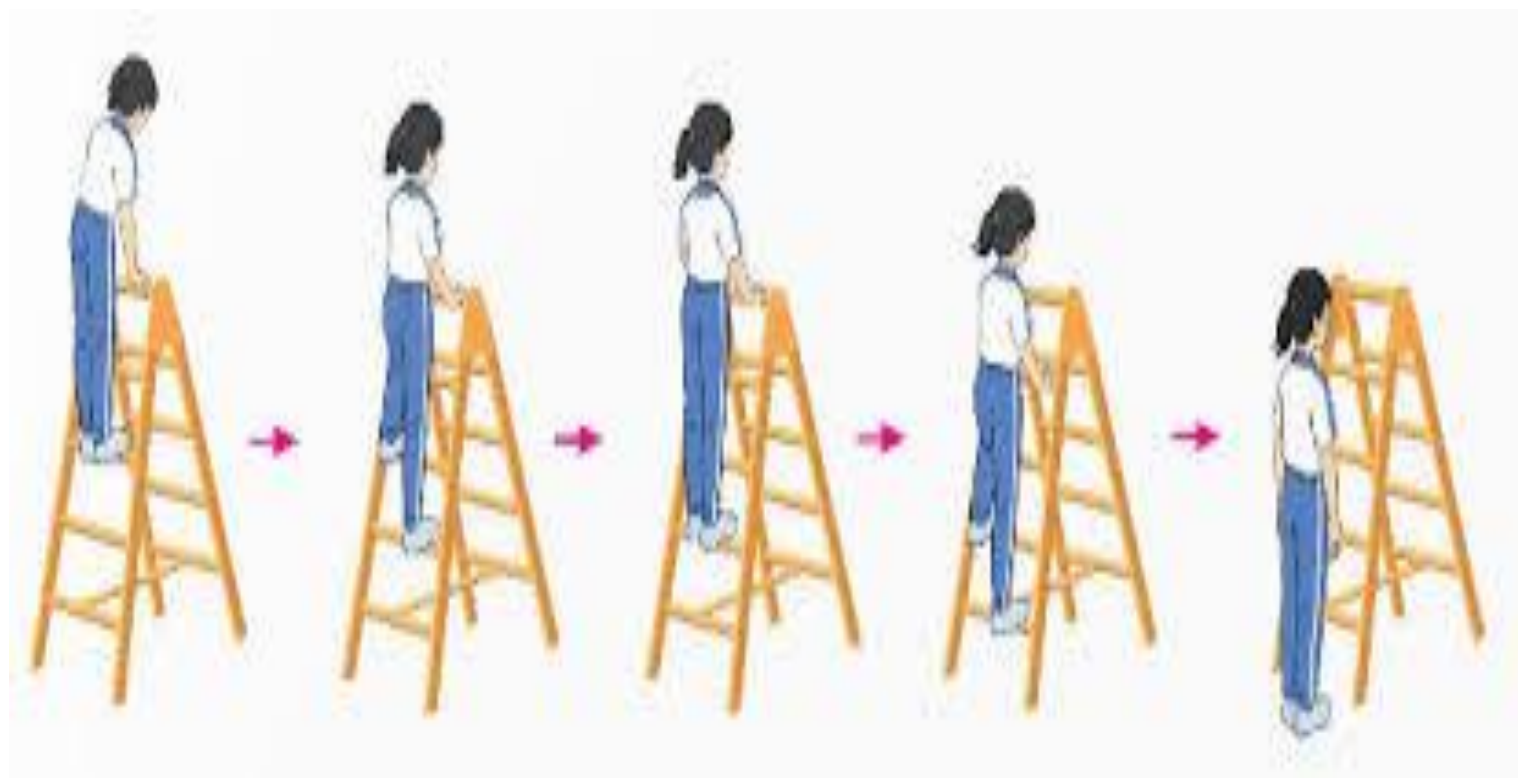
Tập :Leo từng chân lên xuống thang chữ A



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:**

*** Leo từng chân lên một, tránh chấn thương trong tập luyện**

3. Luyện tập

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

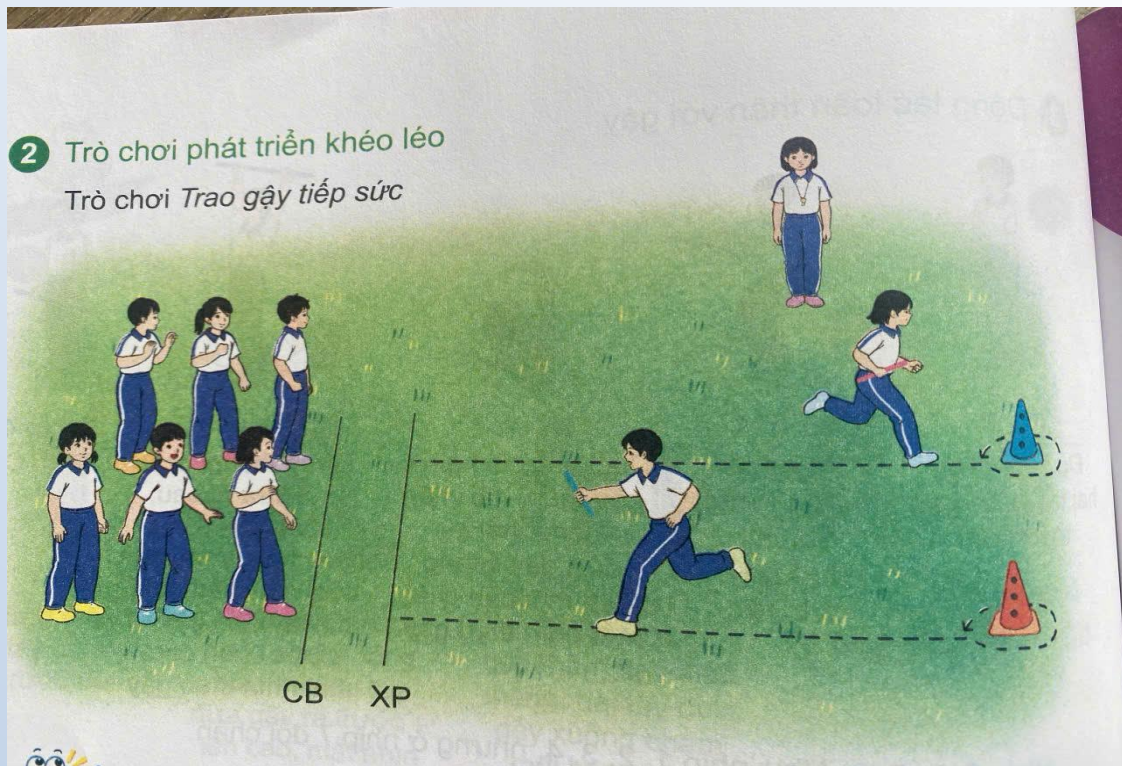
Trò chơi: Trao gậy tiếp sức

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



1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân



Luyện tập cặp đôi



Luyện tập nhóm



The background of the slide features a large, white, cloud-like shape with a scalloped orange border. Inside this shape, the title 'DẶN DÒ' is written in green, and a list item is written in blue. Surrounding the central shape are cartoon illustrations of four children: two girls at the top and two boys at the bottom, all smiling and waving. The background is a bright blue sky with white clouds and green bushes at the bottom.

DẶN DÒ

- Ôn leo từng chân lên xuống thang chữ A



Tiết học đến đây là kết thúc!

Chào tạm biệt các con !