

TRƯỜNG TIỂU HỌC LONG BIÊN

**CHÀO MỪNG
QUÝ THẦY GIÁO CÔ GIÁO
VỀ DỰ GIỜ THĂM LỚP**

MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT 4

Giáo viên: Nguyễn Thị Tuyết Chinh



CHỦ ĐỀ 3: BÀI TẬP RLKNVĐCB

Bài 2: Tại chỗ bật xa-Trò chơi “ Vượt hồ tiếp sức”





MỤC TIÊU CẦN ĐẠT

**Học tại chỗ
bật xa**

Bước đầu thực hiện tương đối đúng kỹ thuật tại chỗ bật xa, biết vận dụng tập luyện hằng ngày rèn luyện sức khỏe.

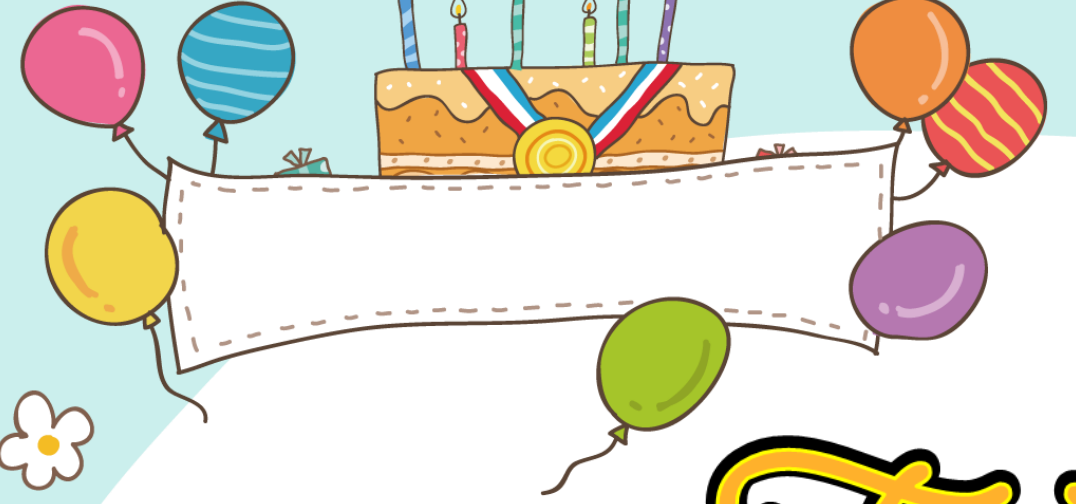
**Trò chơi
"Vượt hồ
tiếp sức"**

Tích cực tham gia trò chơi chủ động và đoàn kết.



1. KHỞI ĐỘNG





Trò chơi

“AI NHANH HƠN”



2. KHÁM PHÁ



ỦY BAN NHÂN DÂN THÀNH PHỐ HÀ NỘI

SỞ VĂN HÓA VÀ THỂ THAO

SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

GIẢI ĐIỂN KINH HỌC SINH PHỔ THÔNG THÀNH PHỐ HÀ NỘI NĂM HỌC 2020 - 2021

Hà Nội, từ ngày 15 tháng 10 đến ngày 15 tháng 11 năm 2021

2

1

3

ỦY BAN NHÂN DÂN THÀNH PHỐ HÀ NỘI
SỞ VĂN HÓA VÀ THỂ THAO

SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

GIẢI ĐIỀN KINH HỌC SINH PHỔ THÔNG THÀNH PHỐ HÀ NỘI NĂM HỌC 2020 - 2021

ngày 12 đến 16 tháng 1 năm 2021



1

3



GHÉP KỸ THUẬT TẠI CHỖ BẬT XA



1. Tại chỗ bật xa

- TTCB: Đứng tự nhiên.
- Cách thực hiện: Từ TTCB, chùng gối, hai tay đưa ra sau, rồi vung ra trước - lên cao, đồng thời bật nhảy lên cao - ra trước. Tiếp đất bằng hai nửa trước bàn chân rồi đến cả bàn chân, đồng thời chùng gối, hai tay để giữ thăng bằng



- **MỘT SỐ LỖI SAI THƯỜNG MẮC**

- Không tạo đà hoặc tạo đà không nhịp nhàng
- Khi bật chưa đuổi hết chân
- Không dùng chân khi tiếp đất hoặc để mông chạm đất

Luyện tập







BÁO CÁO KẾT QUẢ TẬP LUYỆN

Tiêu chí đánh giá

- Tay và chân phối hợp nhịp nhàng.
- Đúng kỹ thuật tư thế cuối cùng (chùng gối, hay tay đưa ra trước).





Trò chơi

“Vượt hồ tiếp sức”



Cách chơi trò chơi "Vượt hồ tiếp sức"

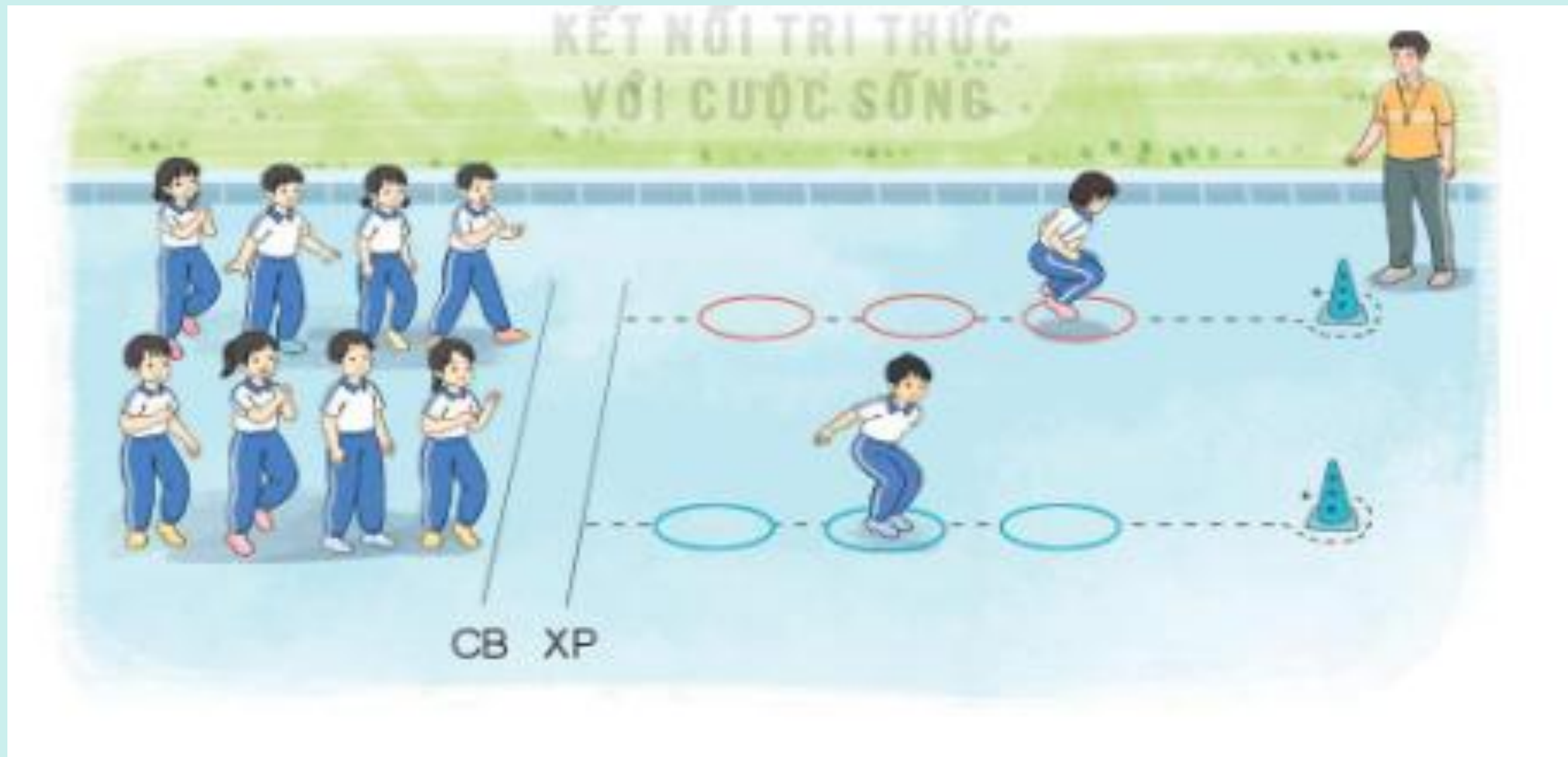


Lưu ý

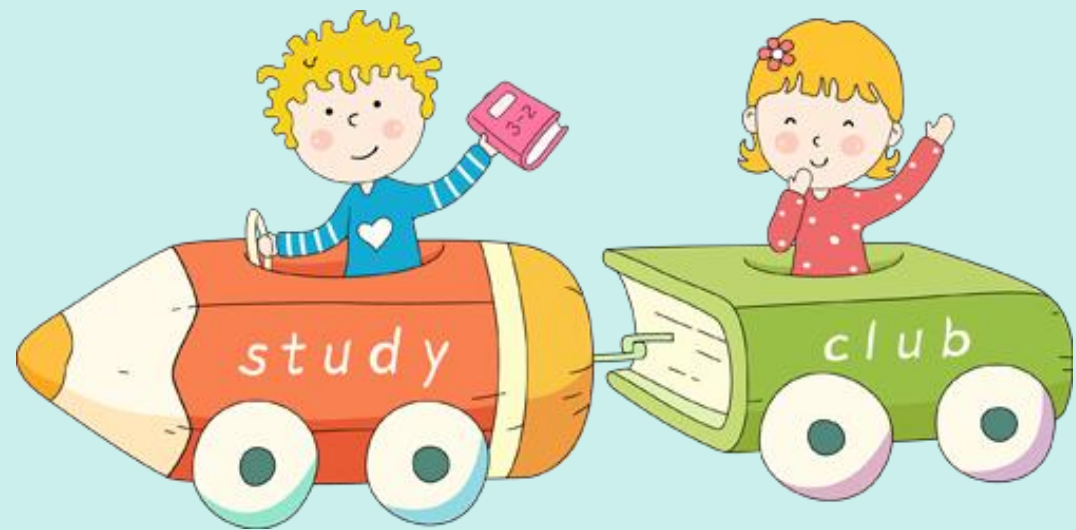
C



TRÒ CHƠI “VƯỢT HỒ TIẾP SỨC”







THẢ LỎNG





VẬN DỤNG





A



B

DẶN DÒ

❖ Luyện tập động tác: Tại chỗ bật xa

❖ Chuẩn bị bài sau: xem trước bài “Di chuyển một bước bật xa trang 43”.

A decorative border surrounds the central text. On the top left, a boy with brown hair and a green shirt is peeking over a large white rectangular sign with a blue border. Next to him is a red pencil and a green ruler. On the top right, there is a small white flower. On the bottom right, there is a paint palette with various colored paints and two paintbrushes. On the bottom left, there is another small white flower. The border itself is a brown line with several colored circles (pink, blue, yellow) and a small white flower at the top right.

HOẠT ĐỘNG TIẾP NỐI

***CỦNG CỐ**

- Động tác vừa học con thấy giống môn thể thao nào ở Seagame 33.**
- Con thường vận dụng bài tập này để làm gì?**



Trong cuộc sống hàng ngày chúng ta vận dụng những bài tập này khi nào? để làm gì?



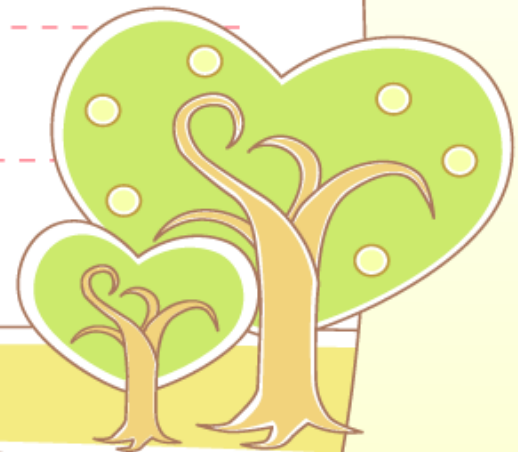
CHÚC CÁC CON
HỌC TỐT!



Củng cố bài học

❖ Học kỹ thuật tại chỗ bật xa

❖ Trò chơi “ Vượt hồ tiếp sức”





A decorative border surrounds the text. On the top left, a boy with brown hair and a green shirt is peeking over a large white rectangular sign with a blue border. Next to him is a red pencil and a green ruler. On the top right, there is a small white flower. On the bottom right, there is a paint palette with various colored paints and two paintbrushes. On the bottom left, there is another small white flower. The border itself is a brown line with several colored circles (pink, blue, yellow) and a small white flower at the top right.

HOẠT ĐỘNG TIẾP NỐI

Thả lỏng

