

TRƯỜNG TIỂU HỌC LONG BIÊN

NHIỆT LIỆT CHÀO MỪNG CÁC EM HỌC SINH VỚI TIẾT HỌC

GIÁO DỤC THỂ CHẤT

Lớp 5 - Tuần 26 - tiết 51

Học dẫn bóng thay đổi tốc độ

GV: Nguyễn Thị Tuyết Chinh



YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Biết thực hiện tương đối đúng bài tập dẫn bóng thay đổi tốc độ.
- Biết quan sát bạn để đánh giá và sửa sai
- Biết vận dụng trong các tình huống gặp hằng ngày, 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: Nhóm 3 nhóm 7



2. Hình thành kiến thức mới

- Học dẫn bóng thay đổi tốc độ

HS xem clip





HS quan sát tranh

1 Dẫn bóng thay đổi tốc độ

- ♦ **TTCB:** Đứng chân trước chân sau, hai tay cầm bóng trước bụng.
- ♦ **Động tác:** Đưa bóng về một tay, dẫn bóng lên trước thay đổi tốc độ. Khi dẫn bóng chậm, điểm tiếp xúc của tay ở trên bóng và điểm bóng chạm sân gần người dẫn bóng; khi dẫn bóng nhanh, điểm tiếp xúc của tay ở nửa sau bóng, điểm bóng chạm sân xa người dẫn bóng.



TTCB

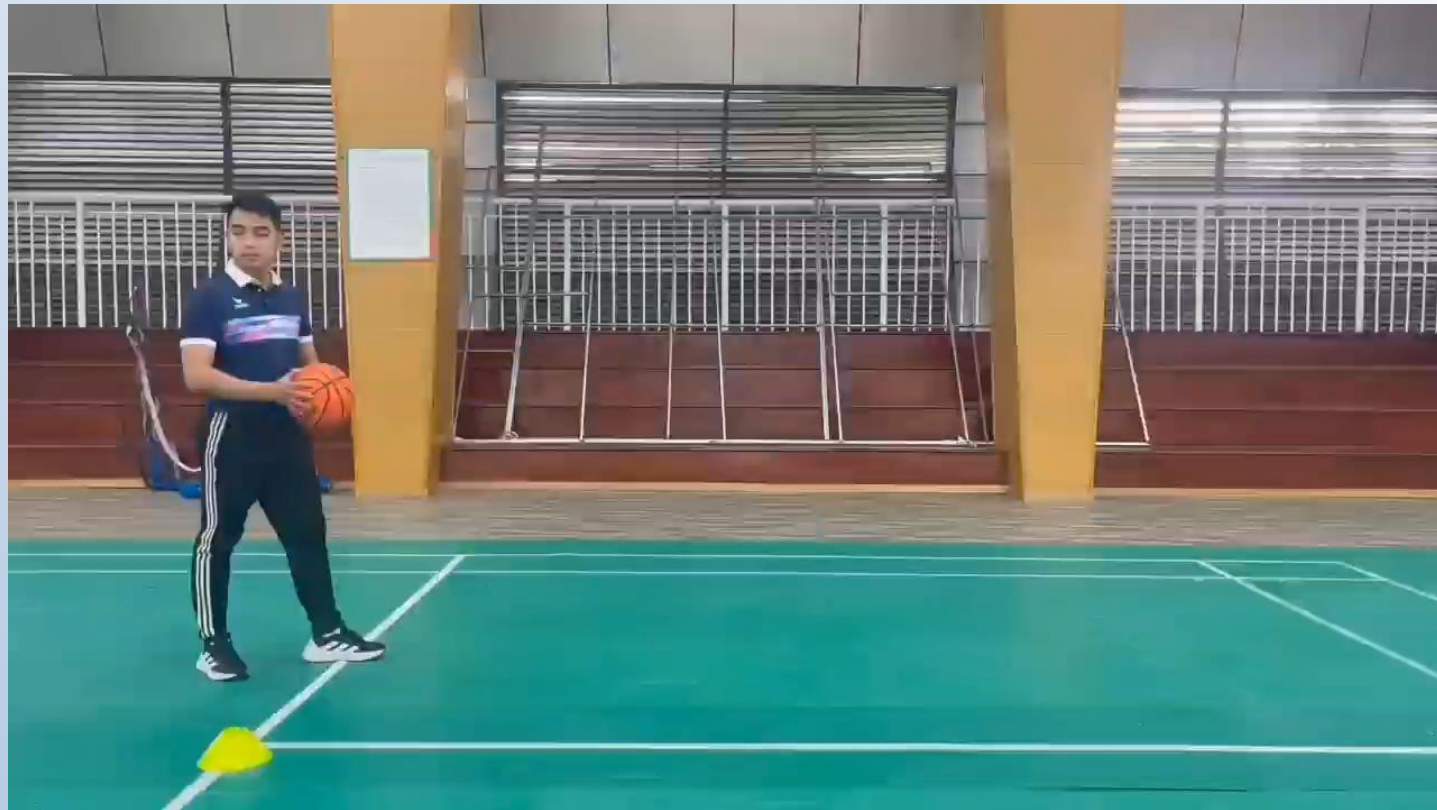
***Một số điểm cần lưu ý:**

- Khi dẫn bóng chậm điểm tiếp xúc của tay ở trên bóng và điểm bóng chạm sân gần người dẫn bóng.
- Khi dẫn bóng nhanh điểm tiếp xúc của tay ở nửa sau của quả bóng, điểm bóng chạm sân xa người dẫn bóng.

3. Luyện tập

- Tập đồng loạt (theo đội hình nước chảy) 1-2L**

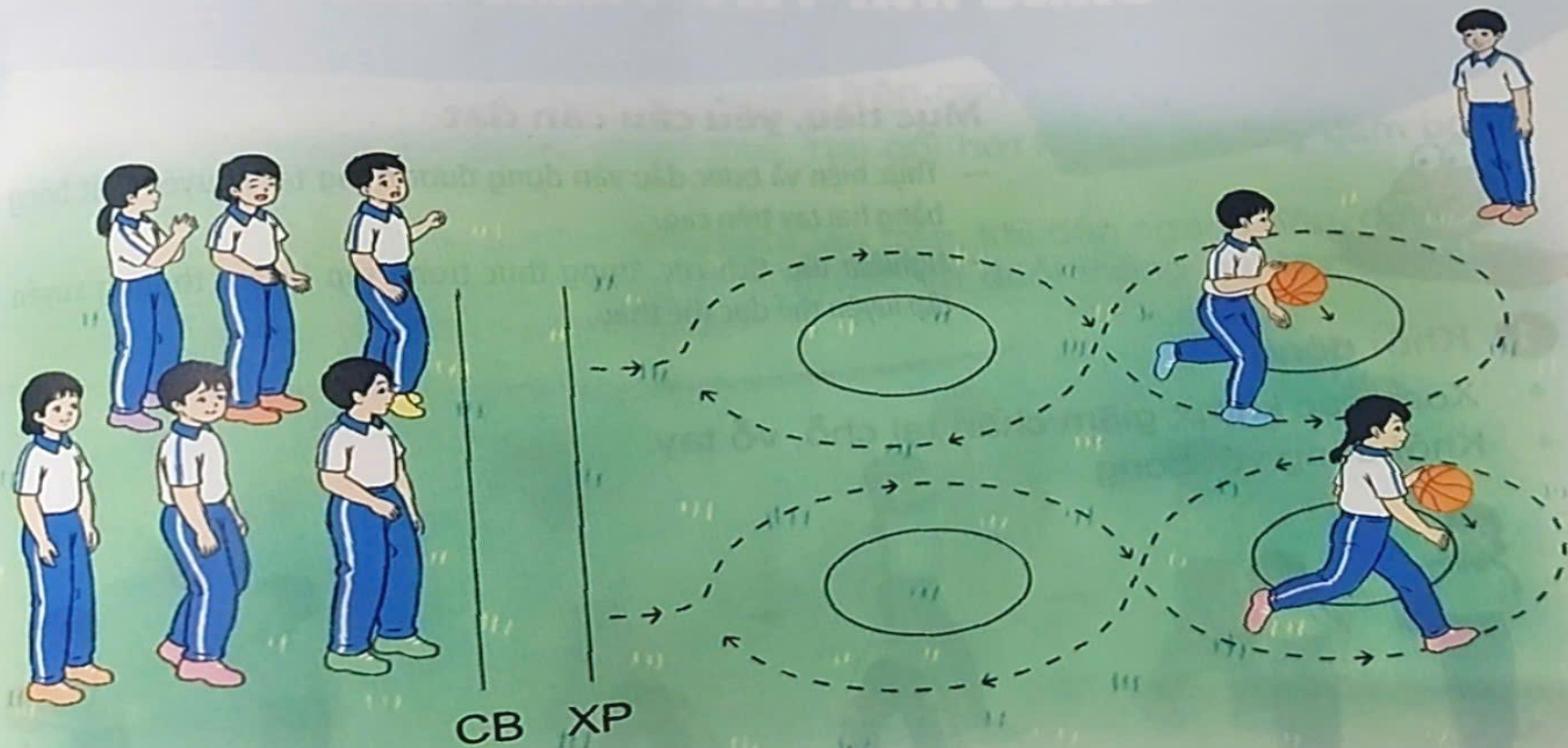
- Chia nhóm luyện tập



- Thi đua biểu diễn:

+ Tiêu chí: dẫn được bóng lên phía trước, có thay đổi tốc độ, điểm tiếp xúc của tay với bóng khi dẫn bóng chậm(ở trên bóng) và nhanh(ở nửa sau của quả bóng).

2 Trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng rổ
Trò chơi *Dẫn bóng theo hình số 8 tiếp sức*



4. Vận dụng



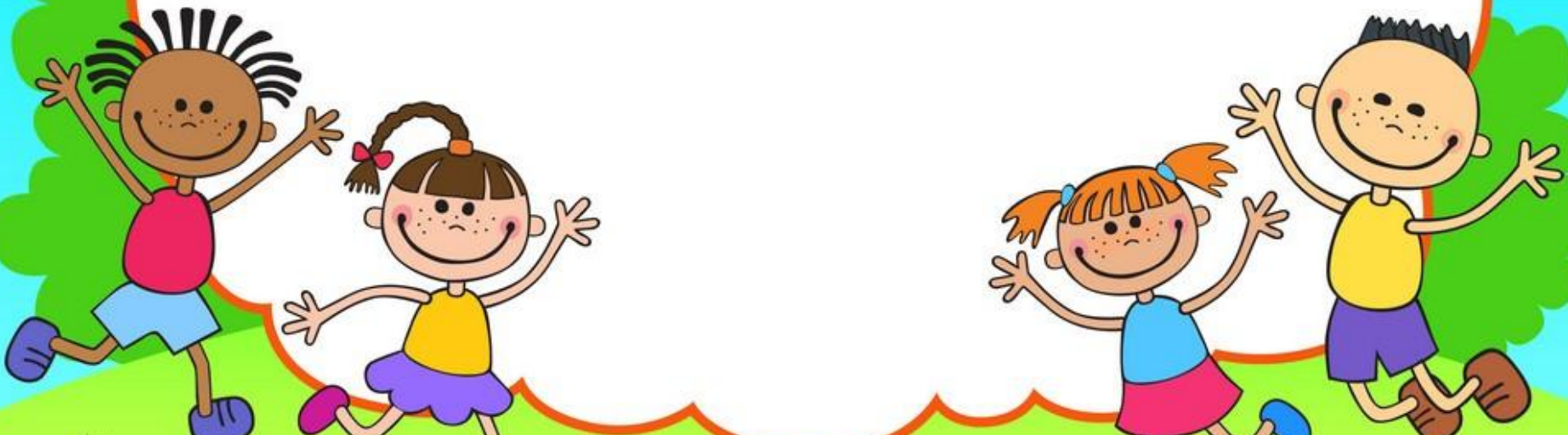




DẶN DÒ, VẬN DỤNG

G

- Biết vận dụng khi gặp các tình huống xảy ra trong cuộc sống





Tiết học đến đây là kết thúc!

Chào tạm biệt các con !

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 dẫn bóng theo hình số 8 như hình vẽ về trao bóng 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.

