



TRƯỜNG TIỂU HỌC LONG BIÊN

NHIỆT LIỆT CHÀO MỪNG CÁC EM HỌC SINH VỚI TIẾT HỌC

GIÁO DỤC THỂ CHẤT
Lớp 5- Môn Thể thao tự chọn

GV: Nguyễn Thị Tuyết Chinh



YÊU CẦU CẦN ĐẠT



- Biết vệ sinh cá nhân, vệ sinh sân tập trước khi tập luyện.
- Biết thực hiện tương đối đúng động tác tăng cầu bằng mu bàn chân
- Biết tự khám phá bài và quan sát động tác clip làm mẫu của giáo viên để tự tập luyện
- Biết vận dụng để hình thành kỹ năng vận động đúng, biết tự tập hàng ngày rèn luyện sức khỏe.
- Tự chủ, tự học và giải quyết vấn đề: Tự xem bài trước, quan sát video của GV để tự tập và tự sửa sai.
- Chăm chỉ, nghiêm túc, tích cực trong tập luyện .



Khởi động

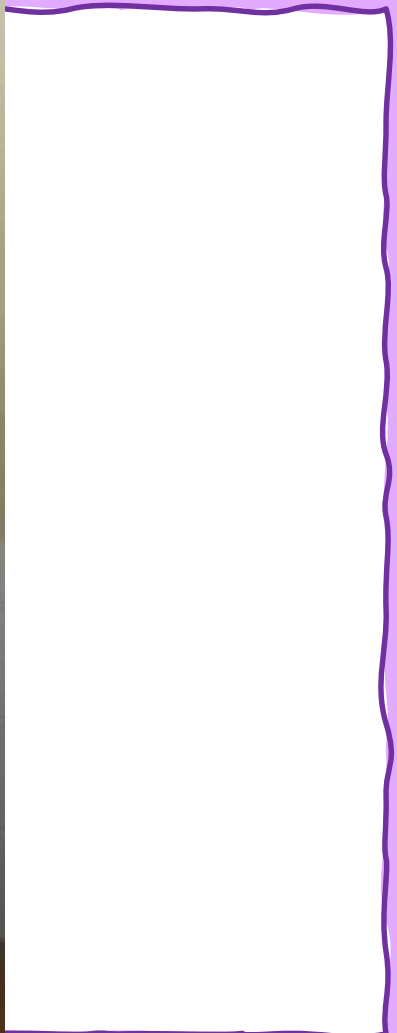
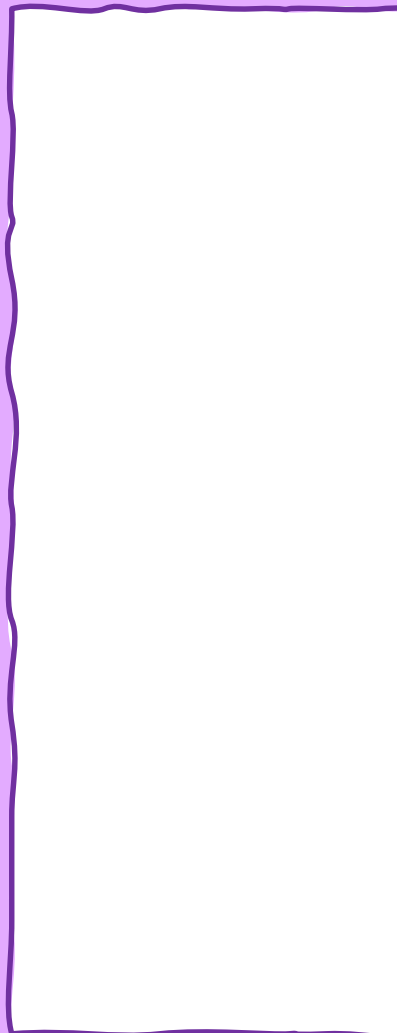




Kiểm tra bài cũ







Ôn tâng cầu bằng mu bàn chân





Ôn tâng cầu bằng đui và tâng cầu bằng mu bàn chân

**Lưu ý khi thực
hiện tâng cầu**

Tâng cầu ở độ cao hợp lý và đúng hướng

Co chân đúng độ cao và xác định điểm tiếp xúc cầu

Không ngửa người ra sau

Mắt quan sát và chân di chuyển theo hướng cầu





Ôn phát cầu và chuyền cầu bằng mu bàn chân

Lưu ý khi thực hiện phát cầu và chuyền cầu bằng mu bàn chân

- Điểm tiếp xúc cầu ở mu chính diện
- Khi thực hiện mắt luôn hướng theo cầu để xác định điểm rơi
- Khi chuyền cầu đi lực tác động phù hợp để cầu đi đúng hướng cần chuyền
- Có thể đỡ cầu bằng các bộ phận khác trên cơ thể trừ tay trước khi chuyền cầu

ÔN PHÁT CẦU BẰNG MU BÀN CHÂN





* Thả lỏng



Bài tập thể lực

Đứng lên ngồi xuống





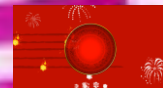
DẶN DÒ

Ôn tâng cầu



ĐUÔI HÌNH
BẮT CHỮ

Chủ đề các môn Thể thao



Đây là môn
thể thao nào?

1



15



Môn Cầu lông

1



ĐUÔI HÌNH
BẮT CHỮ



Đây là môn
thể thao nào?

2



**ĐUÔI HÌNH
BẮT CHỮ**



15



Môn Bóng bàn

2



Đây là môn
thể thao nào?

3



ĐUÔI HÌNH
BẮT CHỮ

15

Môn Bóng rổ

3



Đây là môn
thể thao nào?

4



15

ĐUÔI HÌNH
BẮT CHỮ



Môn Cờ vua

4



Đây là môn
thể thao nào?

5



15



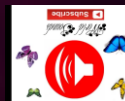
Môn Bắn cung

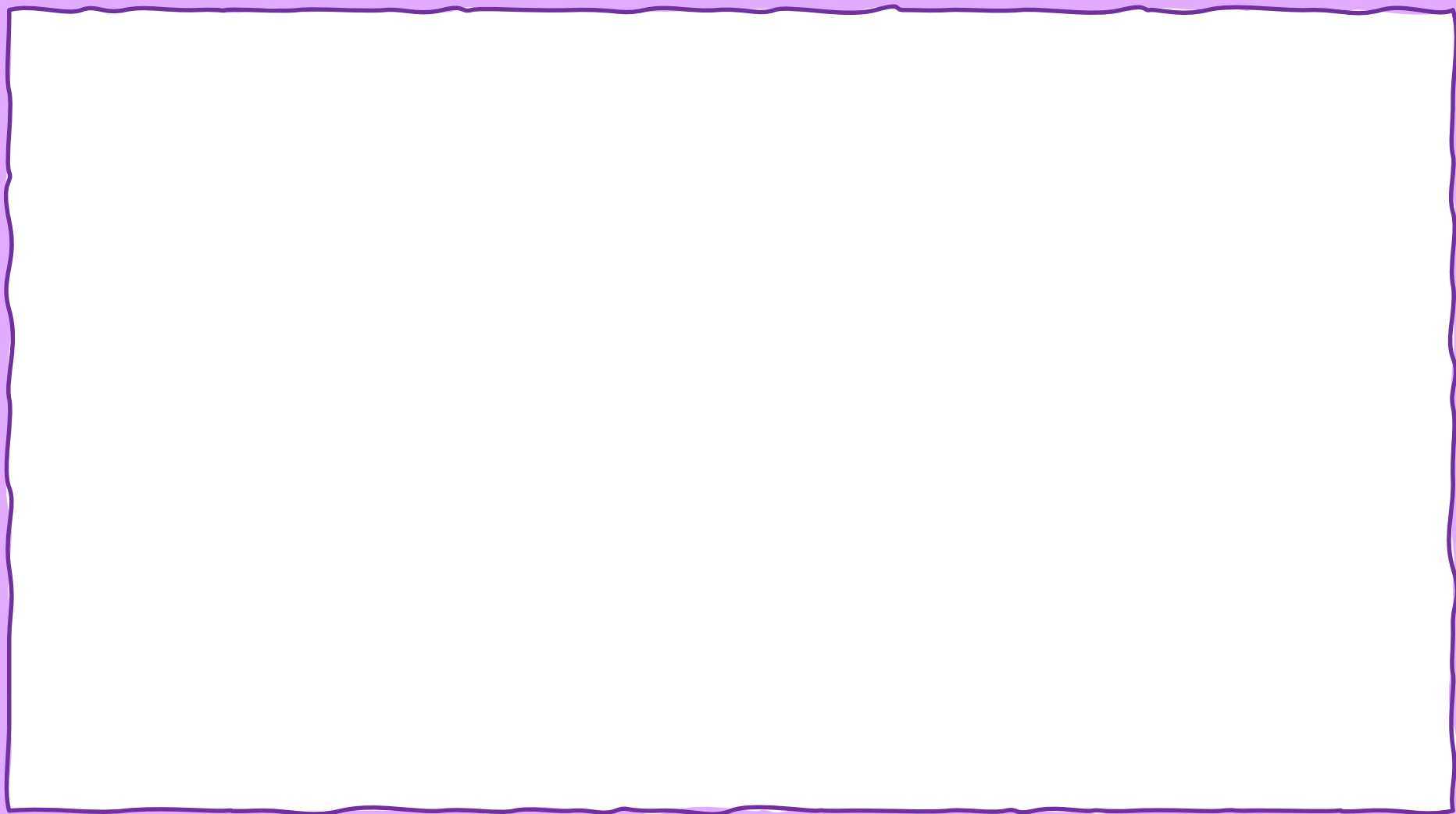
4

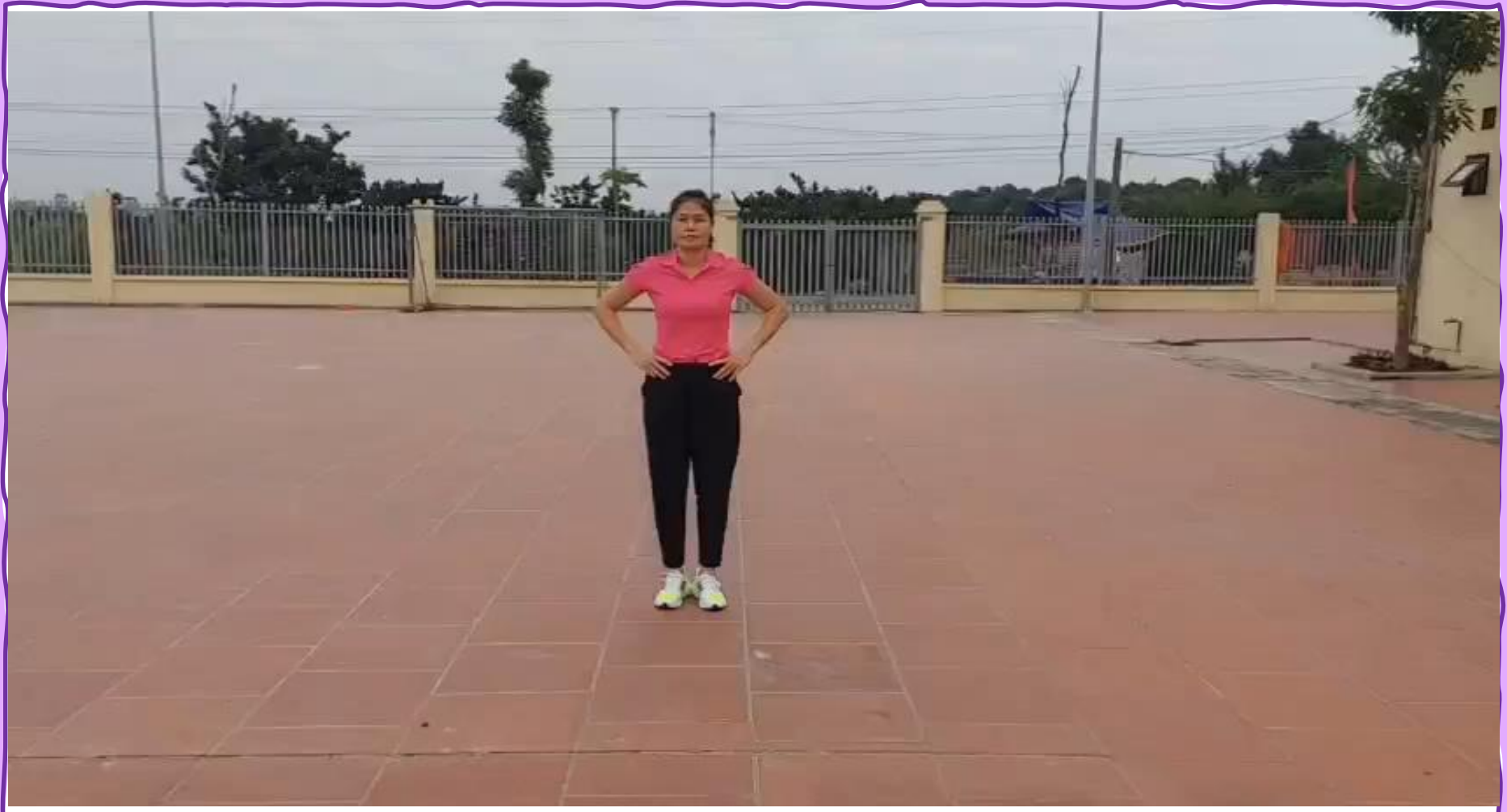


**ĐUÔI HÌNH
BẮT CHỮ**

Thank you







Vận dụng

