

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.

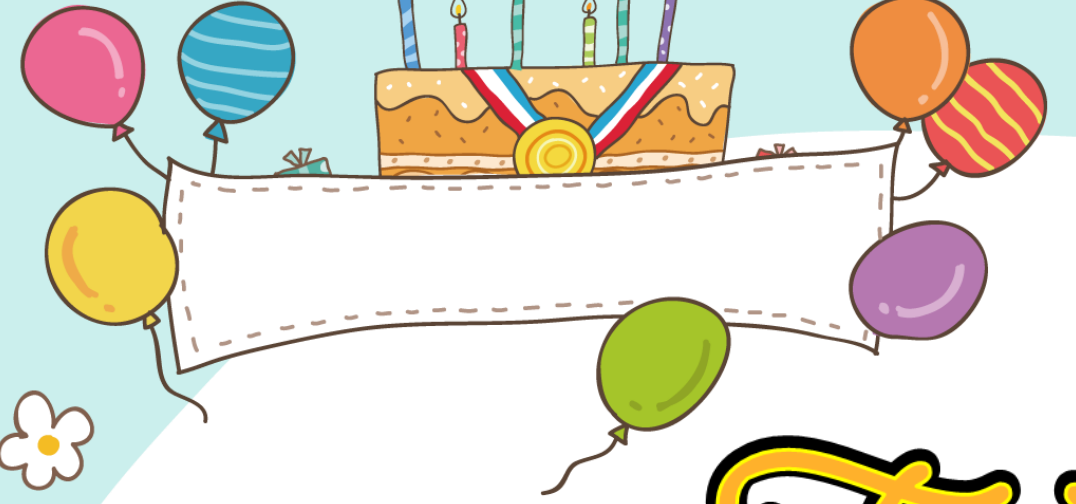
**Trò chơi  
"Vượt hồ  
tiếp sức"**

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

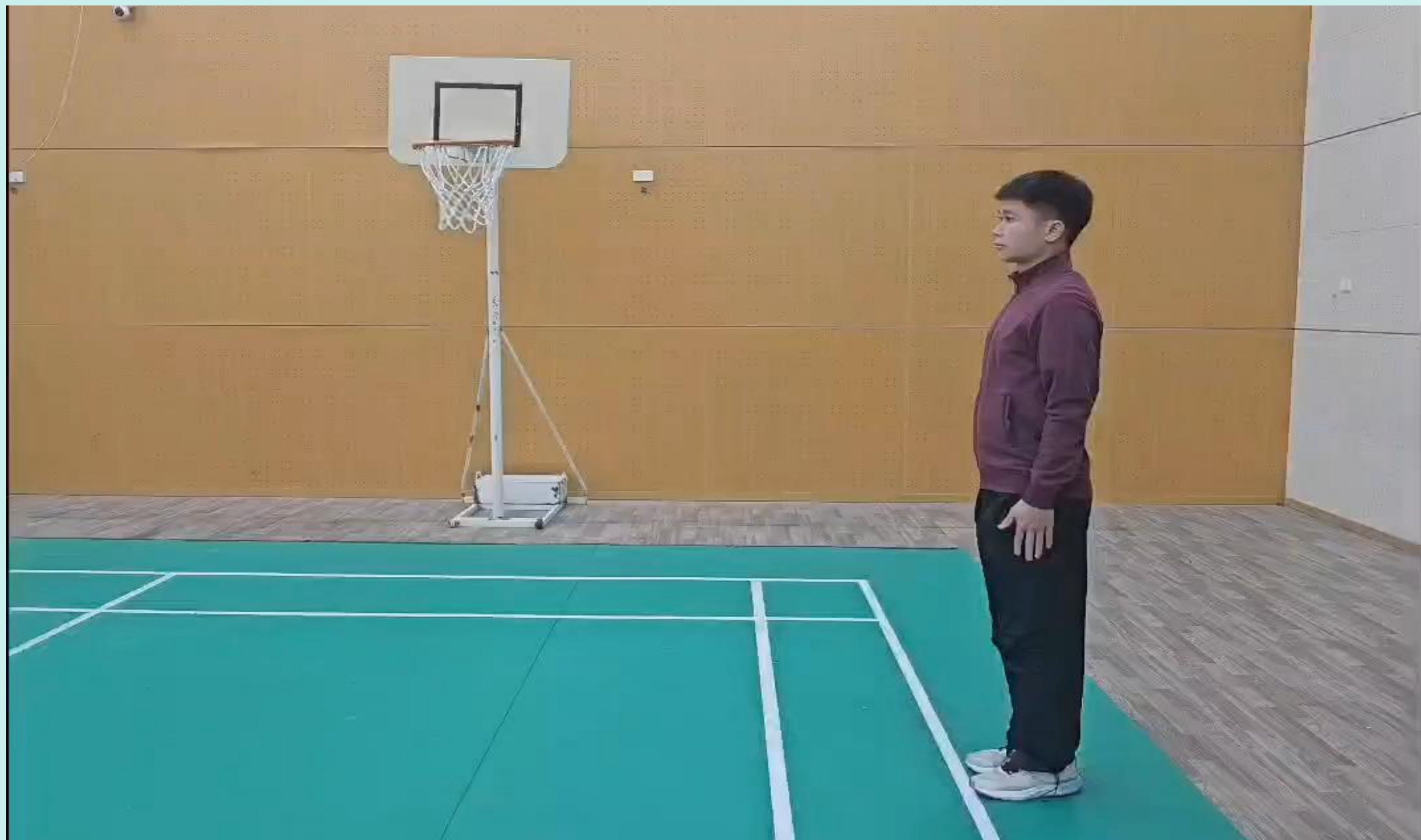
# GIẢI ĐIỂN KINH HỌC SINH PHỔ THÔNG THÀNH PHỐ HÀ NỘI NĂM HỌC 2020 - 2021

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

2

1

3



# 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**

- Phối hợp động tác không nhịp nhàng
- Khi bật chân chưa duỗi hết hoặc quá cao
- Không dùng chân khi chân tiếp đất hoặc để  
mông chạm đất

# Luyện tập







# BÁO CÁO KẾT QUẢ TẬP LUYỆN



# **\*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?**



# Trò chơi

## “Vượt hồ tiếp sức”



# Cách chơi trò chơi "Vượt hồ tiếp sức"



Lưu ý

C







# VẬN DỤNG

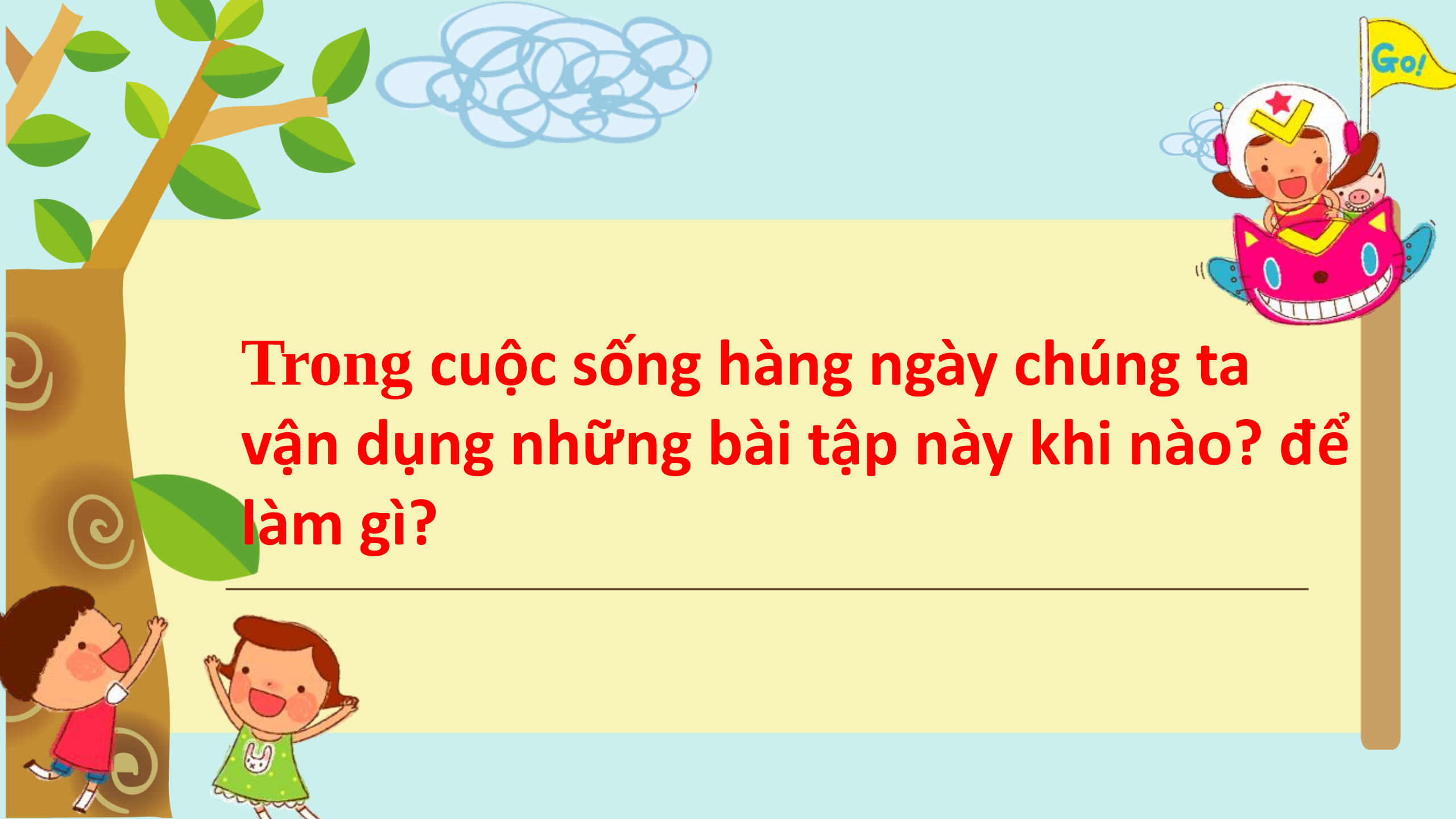




A



B



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

---

# Củng cố bài học

❖ Học kỹ thuật tại chỗ bật xa

❖ Trò chơi “ Vượt hồ tiếp sức”



# 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”.**

CHÚC CÁC CON  
HỌC TỐT!



A decorative border surrounds the text. At the top left, a boy with brown hair and a green shirt is peeking over a large white rectangular sign with a blue border. A red pencil and a green ruler are also visible. At the bottom right, there is a paint palette with various colored paints and two paintbrushes. The border itself is a brown line with several colored circles (pink, blue, yellow) and small white flowers with green centers.

# HOẠT ĐỘNG TIẾP NỐI

## Thả lỏng

# Trò chơi "Vượt hồ tiếp sức"



