

TRƯỜNG TIỂU HỌC LONG BIÊN

NHIỆT LIỆT CHÀO MỪNG CÁC EM HỌC SINH VỚI TIẾT HỌC

GIÁO DỤC THỂ CHẤT
Lớp 1- Ôn bài tập RLKNVĐ

GV: Nguyễn Thị Tuyết Chinh



YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Biết thực hiện tương đối đúng bài tập vận động phối hợp của cơ thể
- Biết tự khám phá bài và quan sát động tác clip làm mẫu của giáo viên để tập luyện
- Biết vận dụng để hình thành kỹ năng vận động đúng, biết tự tập hàng ngày rèn luyện sức khỏe.
- Chăm chỉ, nghiêm túc, tích cực trong tập luyện.





Ôn bài cũ

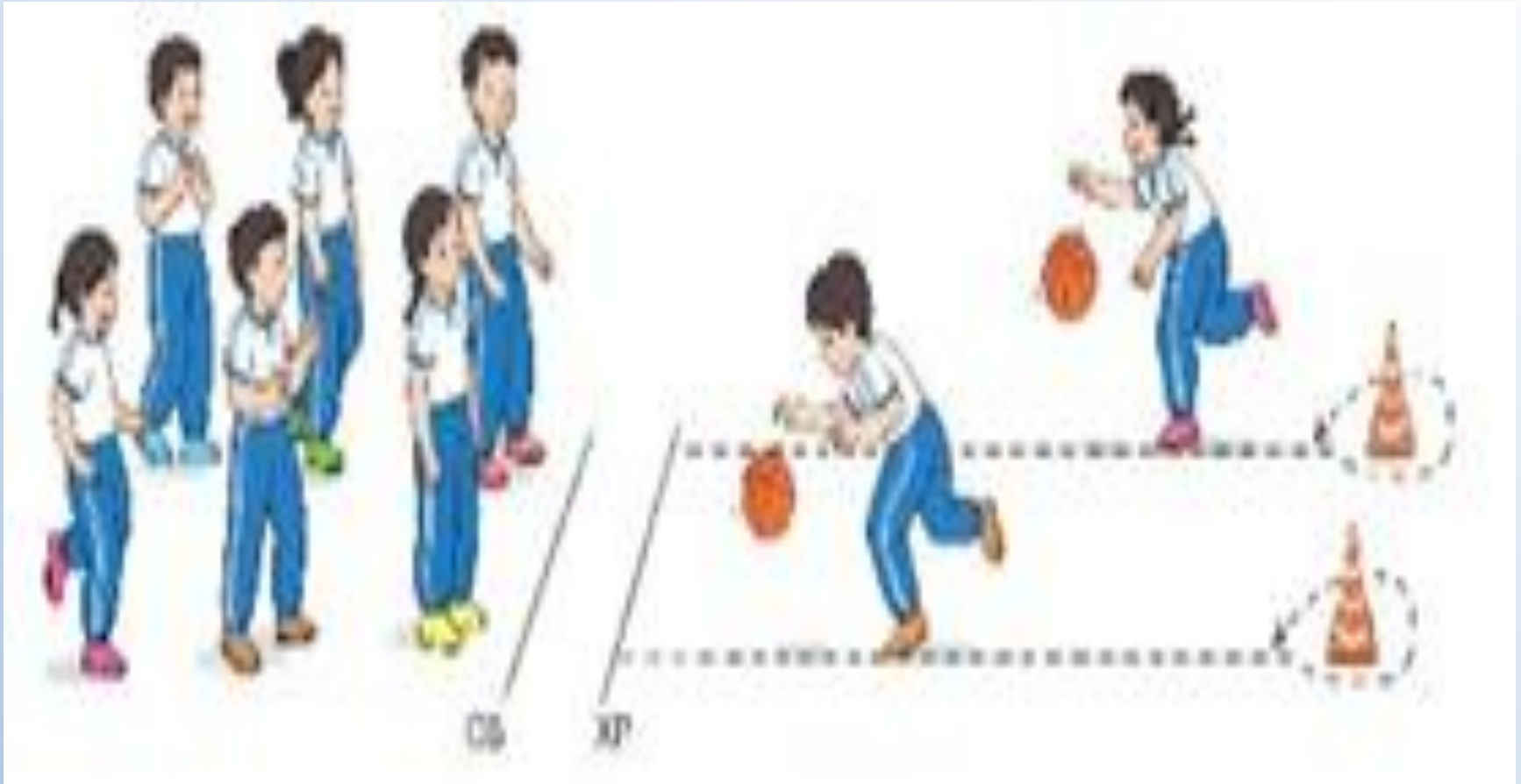


Ôn bài tập phối hợp kỹ năng vận động



- Tập đồng loạt
- Chia nhóm
- Thi đua

Trò chơi: Dẫn bóng tiếp sức



Vận dụng

- Ôn bài tập này khi nào? Có tác dụng gì?
- Trò chơi được chơi ở đâu?

* Thả lỏng



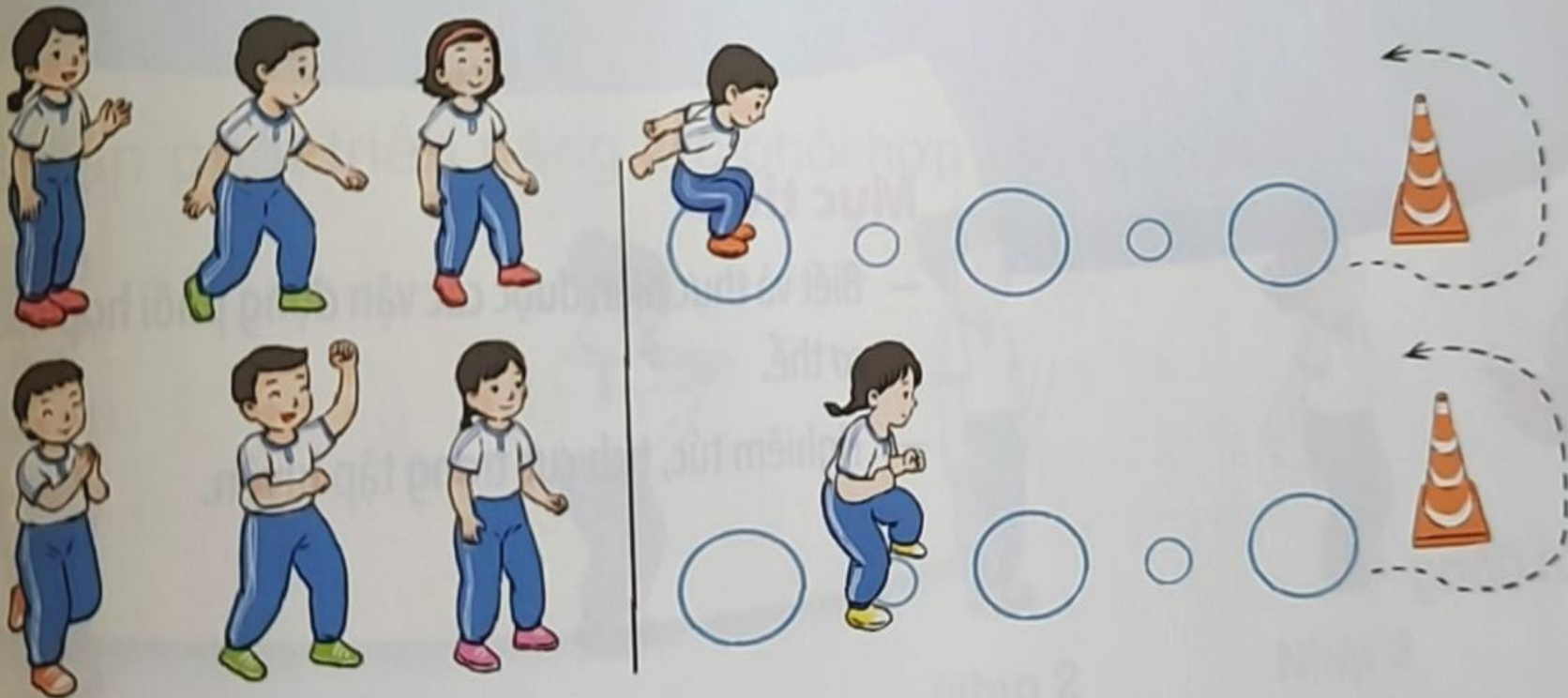
A large white cloud with a red outline is the central focus. Above the cloud, two cartoon children are jumping over it. Below the cloud, four more cartoon children are jumping. The background is a bright blue sky with a few white clouds and green bushes at the bottom.

DẶN DÒ

- Ôn bài tập phối hợp vận động của cơ thể
- Ôn trò chơi “ Dẫn bóng tiếp sức”.

Trò chơi rèn luyện kỹ năng vận động và phản xạ

Trò chơi *Phối hợp nhảy chụm, tách chân qua vòng tròn*





TTCB

Như TTCB
của bài tập 1



Nhịp 1

Chùng gối chân phải,
đưa chân trái sang
ngang, tay trái dang
ngang, tay phải gấp
trước ngực



Nhịp 2

Về
TTCB



Nhịp 3

Như nhịp 1
nhưng đổi tay,
đổi chân



Nhịp 4

Về
TTCB



Nhịp 5

Đưa chân trái ra sau,
hai tay đưa lên cao
chéch chữ V, ngửa đầu



Nhịp 6

Về
TTCB



Nhịp 7

Như nhịp 5
nhưng đổi chân



Nhịp 8

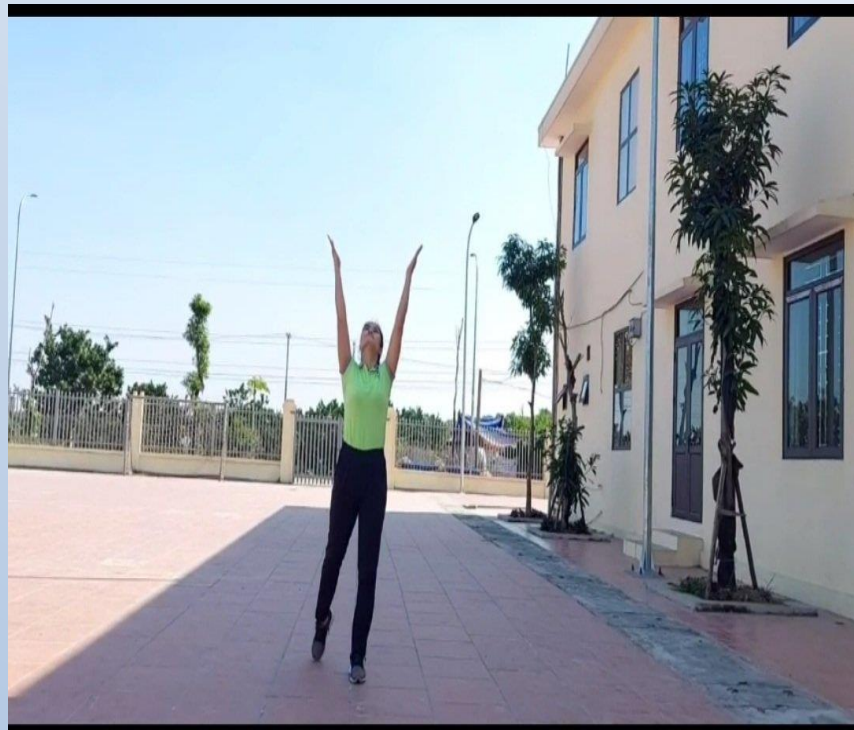
Về
TTCB





Một số điểm cần lưu ý







- **Trò chơi: Phối hợp nhảy chụm, tách chân qua vòng tròn**

Mục đích: Rèn luyện, phát triển sức nhanh, sức mạnh, sự khéo léo.

Chuẩn bị: - Chia số người chơi thành 2 đội

- Từ vạch xuất phát đến vạch đích vẽ 5 vòng tròn liên tiếp theo các cỡ to nhỏ xen kẽ

Cách chơi:

- Khi có lệnh em số 1 của mỗi đội bật nhảy chụm hai chân vào trong vòng to, rồi tách hai chân qua vòng tròn nhỏ, đến hết thì vòng qua đích, sau đó chyaj về đập nhẹ tay vào em số 2. em số 2 thực hiện như em số 1 rồi đập nhẹ tay 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.



Trò chơi: Kéo cửa lừa xẻ





Vận dụng



Hình nào dưới đây thể hiện nhịp 7 trong bài tập 2 vận động phối hợp của cơ thể?



A



B



Tiết học đến đây là kết thúc!

Chào tạm biệt các con !