

Giáo án lớp 4 - Thể dục

TUẦN 9

BÀI 17: ĐỘNG TÁC CHÂN

TRÒ CHƠI: NHANH LÊN BẠN ƠI

I/ MỤC TIÊU:

- Ôn hai động tác vươn thở và tay. Yêu cầu thực hiện động tác tương đối chính xác.
- Học động tác chân. Yêu cầu thực hiện cơ bản đúng động tác.
- Trò chơi: “Nhanh lên bạn ơi”. Yêu cầu tham gia vào trò chơi chủ động nhiệt tình.

II/ ĐỒ DÙNG DẠY HỌC:

- Giáo viên: Còi.
- Học sinh: Trang phục gọn gàng.

III/ HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC:

1. Khởi động: (4 phút)

- Xoay các khớp, đứng vỗ tay và hát.

2. Kiểm tra bài cũ: Gọi 1-2 HS lên thực hiện (2 phút) .

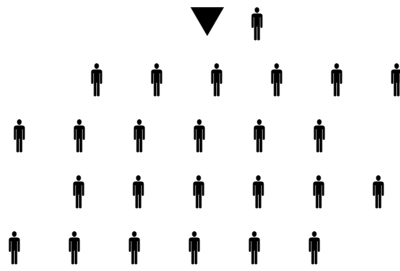
3. Bài mới:

a. Giới thiệu bài: Động tác chân – Trò chơi: “nhanh lên bạn ơi”.

b. Các hoạt động:

Thời lượng (phút)	Hoạt động dạy	Hoạt động học
3 - 4 phút	*<u>HĐ1</u>: Ôn động tác vươn thở. *<u>Mục tiêu</u>: Thực hiện cơ bản đúng động tác. *<u>Cách tiến hành</u>: GV nêu tên, hướng dẫn HS tập luyện. Lần 1-2 GV vừa hô nhịp vừa làm mẫu, những lần sau CS Vừa hô nhịp vừa làm mẫu. Giáo viên quan sát, sửa sai.	- 4 hàng ngang. - Thực hiện theo GV, CS.

DH:

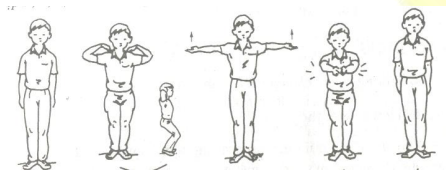


***HD2:** Ôn động tác tay.

***Mục tiêu:** Thực hiện cơ bản đúng động tác.

***Cách tiến hành:** GV nêu tên, hướng dẫn HS tập luyện. Lần 1-2 GV vừa hô nhịp vừa làm mẫu, những lần sau CS Vừa hô nhịp vừa làm mẫu. Giáo viên quan sát, sửa sai.

DH:

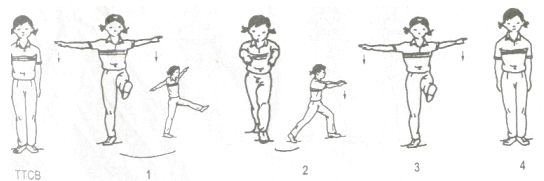


***HD3:** Học động tác chân.

***Mục tiêu:** Thực hiện cơ bản đúng động tác.

***Cách tiến hành:** GV nêu tên, giải thích làm mẫu và hướng dẫn HS tập luyện. Lần 1-2 GV vừa hô nhịp vừa làm mẫu, những lần sau CS Vừa hô nhịp vừa làm mẫu. Giáo viên quan sát, sửa sai.

DH:



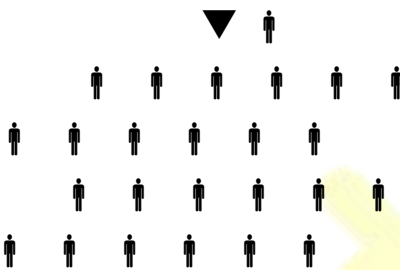
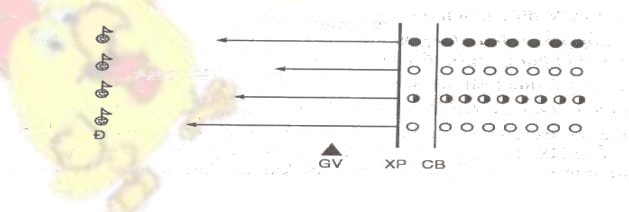
***HD4:**

- 4 hàng ngang.

- Thực hiện theo GV, CS.

- 4 hàng ngang.

- Thực hiện theo GV, CS.

4 - 5 phút	Ôn 3 động tác: Vươn thở, tay, chân. *Mục tiêu: thực hiện được từng động tác tương đối chính xác *Cách tiến hành: GV nêu tên, nhắc lại cách thực hiện và hướng dẫn HS tập luyện. Lần 1-2 GV vừa hô nhịp vừa làm mẫu, những lần sau CS Vừa hô nhịp vừa làm mẫu. Giáo viên quan sát, sửa sai. ĐH: 	- 4 hàng ngang. - Thực hiện theo GV, CS.
5 - 6 phút	*HD5: Trò chơi “ nhanh lên bạn ơi”. *Mục tiêu: Tham gia vào trò chơi tương đối chủ động nhiệt tình. * Cách tiến hành : Giáo viên nêu tên trò chơi, nhắc lại cách chơi, luật chơi. cho HS chơi thử, rồi chơi chính thức. ĐH: 	- 4 hàng dọc. - Thực hiện theo GV, CS.

4. **Củng cố:** (4 phút)

- Thả lỏng.
- GV cùng HS hệ thống lại bài.

IV/ HOẠT ĐỘNG NỐI TIẾP: (2 phút)

- Biểu dương học sinh tốt, giao bài về nhà: Ôn 3 động tác đã học.
- Rút kinh nghiệm.
- Nội dung buổi học sau: động tác lưng - bụng và Trò chơi: “con cóc là cậu ông trời”.

Tham khảo tài liệu học tập lớp 4

<https://vndoc.com/tai-lieu-hoc-tap-lop-4>

