

Giáo án lớp 4- Thể dục

TUẦN 26

BÀI 51: MỘT SỐ BÀI TẬP RÈN LUYỆN TƯ THẾ CƠ BẢN

TRÒ CHƠI: “TRAO TÍN GẬY ”

I. Mục tiêu:

- Ôn tung bóng bằng một tay, bắt bóng bằng hai tay; tung và bắt bóng theo nhóm hai người, ba người; nhảy dây kiểu chân trước chân sau. Yêu cầu thực hiện cơ bản đúng động tác và nâng cao thành tích.
- Trò chơi: “*Trao tín gậy*”. Yêu cầu biết cách chơi, bước đầu tham gia được trò chơi để rèn luyện sự nhanh nhẹn khéo léo.

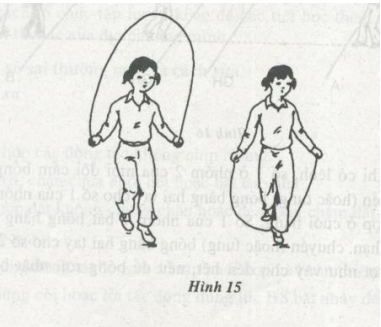
II. Đặc điểm – phương tiện:

Địa điểm: Trên sân trường. Vệ sinh nơi tập, đảm bảo an toàn tập luyện.

Phương tiện: Chuẩn bị 2 còi (cho GV và cán sự), 2 HS một quả bóng nhỏ, 2 HS một sợi dây. Kẻ sân, chuẩn bị 2 – 4 tín gậy và bóng cho HS chơi trò chơi.

III. Nội dung và phương pháp lên lớp:

<u>Nội dung</u>	<u>Định lượng</u>	<u>Phương pháp tổ chức</u>
<u>1 .Phần mở đầu</u> - Tập hợp lớp, ổn định: Điểm danh sĩ số. - GV phổ biến nội dung: Nêu mục tiêu yêu cầu giờ học.	6 – 10 phút 1 phút	- Lớp trưởng tập hợp lớp báo cáo. ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ▲ GV
- Khởi động: Cán sự điều khiển khởi động xoay các khớp cổ chân, đầu gối,	1 phút Mỗi động tác	● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

nhóm hai người - Từ đội hình vòng tròn, GV cho HS điểm số theo chu kỳ 1 – 2, cho số 2 tiến 4 – 5 bước, quay sau, bước sang trái hoặc phải thành đứng đối diện để tung và bắt bóng. * Ôn tung và bắt bóng theo nhóm 3 người - Tiếp nối đội hình tập trên, GV cho ba cặp cạnh nhau tạo thành hai nhóm, mỗi nhóm 3 người để tung bóng cho nhau và bắt bóng. * Ôn nhảy dây theo kiểu chân trước chân sau - GV tổ chức cho HS thi nhảy dây và tung bắt bóng. <i>b) Trò Chơi Vân Đông:</i> - GV tập hợp HS theo đội hình chơi - Nêu tên trò chơi: “Trao tín gậy”. - GV giải thích kết hợp chỉ dẫn sân chơi và làm mẫu: Chuẩn bị: Kẻ hai vạch giới hạn song song và cách nhau 10 m .Cách 2 vạch giới hạn về phía ngoài 1m vẽ 1 vòng tròn nhỏ (cắm một cờ nhỏ trong vòng tròn) Cách chơi: Khi có lệnh, số 1 chạy qua vạch giới hạn đến cờ của bên A, sau đó chạy vòng về. Khi số 1 chạy đến cờ của bên A và bắt đầu vòng lại thì số 5 bắt đầu chạy sang cờ B. Số 1 chạy sau, số 5 chạy trước. Hai người	2 phút 2 – 3 phút 1 phút 9 – 10 phút	- HS tập theo nhóm hai người.  Hình 15 - HS tập hợp thành 2 hàng dọc, mỗi hàng là một đội thi đấu 8 – 12 em. Mỗi đội chia làm hai nhóm đứng ở hai bên vạch giới hạn, cách cờ theo chiều ngang khoảng 1,5 – 2m. Em số 1 của mỗi đội cầm một tín gậy đường kính 3 – 5cm, dài 0,2 – 0,3m bằng tay phải ở phía sau của cờ tín gậy.
--	---	--

vừa chạy vừa làm động tác trao tín gậy cho nhau ở khoảng giữa hai vạch giới hạn. Số 1 trao tín gậy bằng tay phải, số 5 nhận tín gậy bằng tay trái, sau đó chuyển tín gậy sang tay phải để làm động tác trao gậy cho số 2. Số 5 sau khi nhận được tín gậy vẫn tiếp tục chạy đến cờ B thì quay lại. Khi số 5 bắt đầu chạy quay lại, thì số 2 xuất phát để cùng chạy và trao tín gậy cho nhau ở khu giới hạn. Số 2 nhận tín gậy bằng tay trái rồi lại chuyển sang tay phải để trao gậy vào tay trái số 6. Trò chơi cứ tiếp tục như vậy cho đến hết, cặp đội nào xong trước, ít phạm quy là thắng cuộc. Trường hợp rơi tín gậy, có thể nhặt lên để tiếp tục cuộc chơi.

Các trường hợp phạm quy:

- Xuất phát trước lệnh.
- Không chạy vòng qua cờ.
- Không trao tín gậy cho nhau ở trong khu vực giới hạn đã quy định.
- Cho một nhóm HS làm mẫu theo chỉ dẫn của GV.
- GV tổ chức cho HS chơi thử, xen kẽ GV nhận xét giải thích thêm cách chơi.
- GV điều khiển cho HS chơi chính thức rồi thay phiên cho cán sự tự điều khiển.

3 .Phân kết thúc:

- GV cùng HS hệ thống bài học.
- Đi đều và hát.
- Cho HS thực hiện một số động tác

1,5 – 2 phút

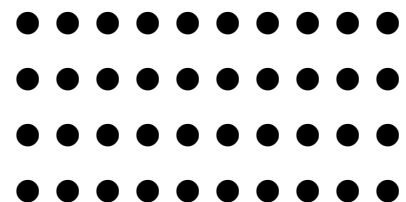
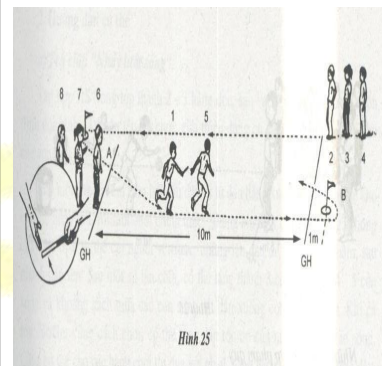
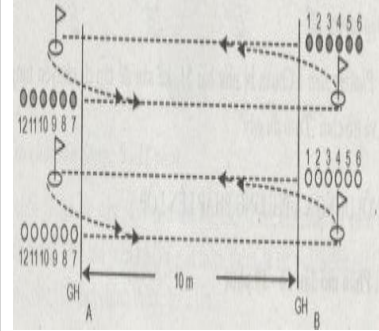
2 – 3 lần

1 – 2 lần

4 – 6 phút

1 phút

1 – 2 phút



▲ GV

- Đội hình hồi tĩnh và kết thúc.



hồi tĩnh: Đứng tại chỗ hít thở sâu 4 – 5 lần (dang tay: hít vào, buông tay: thở ra) - Tổ chức trò chơi hồi tĩnh: “<i>Làm theo hiệu lệnh</i>”. - GV nhận xét, đánh giá kết quả giờ học và giao bài tập về nhà. - GV hô giải tán.	1 – 2 phút 1 phút 1 phút	● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ▲ GV - HS hô “khỏe”.
---	---	---

IV. Rút kinh nghiệm:

.....

.....

.....

Tham khảo tài liệu học tập lớp 4

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