

Giáo án lớp 4 - Thể dục

TUẦN 30

BÀI 59: NHẢY DÂY

I / Mục tiêu

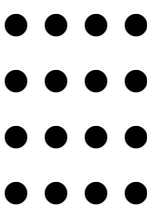
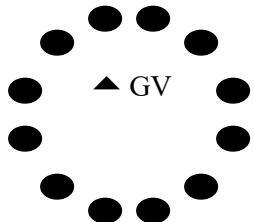
➤ Kiểm tra nhảy dây kiểu chân trước chân sau. Yêu cầu thực hiện cơ bản đúng động tác và đạt thành tích cao

II / Đặc điểm – phương tiện

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

Phương tiện: Chuẩn bị 1 còi, mỗi HS 1 dây nhảy, bàn ghế để GV ngồi kiểm tra, đánh dấu 3 điểm, điểm nọ cách điểm kia 2m là vị trí ban đầu khi HS lên đứng chuẩn bị.

III / Nội dung và phương pháp lên lớp

NỘI DUNG	ĐỊNH LƯỢNG	PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC
<i>1 . Phần mở đầu</i> - 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
<i>Khởi động</i> - Đứng tại chỗ khởi động xoay các khớp đầu gối, hông, cổ chân, vai, cổ tay do cán sự điều khiển . - Ôn các động tác tay, chân, lườn, bụng phối hợp và nhảy của bài thể	1-2 phút 1 lần	

dục phát triển chung do cán sự điều khiển - Ôn nhảy dây	Mỗi động tác 2x8 nhịp 3-4 phút	- Từ đội hình đang tập, GV cho HS giãn cách nhau 1,5m để tự ôn nhảy dây ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ▲ GV - HS nhận xét
2 . Phần cơ bản a) Nội dung kiểm tra: Nhảy dây cá nhân kiểu chân trước, chân sau b) Tổ chức và phương pháp kiểm tra - Kiểm tra thành nhiều đợt, mỗi đợt 3-5 HS . Mỗi HS được nhảy thử 1-2 lần và 1 lần chính thức tính điểm, cử 3-5 HS làm nhiệm vụ đếm số lần bạn nhảy được - Những HS đến lượt kiểm tra cầm dây tiến lên đứng vào vị trí quy định, thực hiện tư thế chuẩn bị . Khi có lệnh còi của GV các em bắt đầu nhảy, khi bị dây vướng chân thì dừng lại. GV quan sát cách thực hiện động tác của từng HS cùng với kết quả số lần nhảy được của HS để đánh giá xếp loại	18- 22 phút	- HS tập hợp theo đội hình hàng ngang ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ▲ GV

c) Cách đánh giá: Đánh giá dựa trên mức độ thực hiện kỹ thuật động tác và thành tích đạt được của từng HS theo mức sau: - Hoàn thành tốt: Nhảy cơ bản đúng kiểu, thành tích đạt từ 6 lần liên tục trở lên (nữ), 5 lần (nam) - Hoàn thành: Nhảy cơ bản đúng kiểu, thành tích đạt tối thiểu 4 lần (nữ), 3 lần (nam) - Chưa hoàn thành: + Nhảy sai kiểu + Nhảy cơ bản đúng kiểu, nhưng thành tích đạt dưới 4 lần (nữ), 3 lần (nam) 3. Phần kết thúc - Cho HS tập một số động tác hồi tĩnh: dang tay: hít vào, buông tay: thở ra, gập thân, giậm chân tại chỗ . - Trò chơi: “<i>Kết bạn</i>” - GV nhận xét, đánh giá kết quả giờ học và giao bài tập về nhà “<i>Ôn nội dung của môn học tự chọn: ĐÁ CẦU, NÉM BÓNG</i>” - GV hô giải tán	4- 6 phút 2 - 3 phút 1 phút	- Đội hình hồi tĩnh và kết thúc ▲ GV - HS hô” khỏe”
---	---	--

IV. Rút kinh nghiệm:

.....

.....

Tham khảo tài liệu học tập lớp 4

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