

PHIẾU HƯỚNG DẪN TỰ HỌC TUẦN 17

ÔN TẬP : CHẠY CỨ LI NGẮN

1.MỤC TIÊU DẠY HỌC

- 1.1 Chăm sóc sức khỏe:** Hình thành thói quen tập luyện thể thao.
- 1.2 Vận động cơ bản:** Thực hiện thuần thục các động tác trong bài học
- Hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi.
- 1.3 Năng lực tự chủ và tự học:** Chủ động, tích cực thực hiện nhiệm vụ luyện tập được giao và hỗ trợ bạn học trong nhóm
- 1.4 Chăm chỉ:** Tự tập luyện để hoàn thành lượng vận động của bài tập.

2. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

- **Giáo viên:** Tranh ảnh minh họa bài dạy, một số dụng cụ phục vụ phù hợp với các hoạt động của giờ học.
- **Học Sinh:** Chuẩn bị dụng cụ theo hướng dẫn của giáo viên.

3. TIẾN TRÌNH HOẠT ĐỘNG

Ôn một số động tác đã học.

3.1.HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG (10')

- Hoạt động cả lớp
- GV tập trung lớp 4 hàng ngang phổ biến nội dung yêu cầu, nhiệm vụ bài học.

NHẬN LỚP

Lớp trưởng cho lớp khởi động.

- Khởi động chung:
 - + Căng cơ
 - + Xoay các khớp, ép dọc, ép ngang.
- Khởi động chuyên môn:

3.2. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI (5')

- * Hoạt động của cả lớp: 4 nhóm quay về giáo viên, quan sát GV phân tích làm mẫu động tác giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm hoạt động dưới sự điều khiển của nhóm trưởng.
- GV thị phạm động tác từng





3.3. HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH (20 p)

* Hoạt động nhóm: GV chia 4 nhóm tập luyện

3.4. HOẠT ĐỘNG ỨNG DỤNG (7' p)

- GV gọi 2 đến 4 em lên thực hiện động tác.
- HS chú ý quan sát thực hiện.
- GV gọi học sinh nhận xét ưu điểm và hạn chế của bạn, các tổ rút kinh nghiệm cho buổi học sau.

3.5. HOẠT ĐỘNG MỞ RỘNG (3' p)

- Thả lỏng.
- GV nhận xét giờ học.
- GV nhắc học sinh về nhà thực hiện nhảy dây, chạy nâng cao đùi.

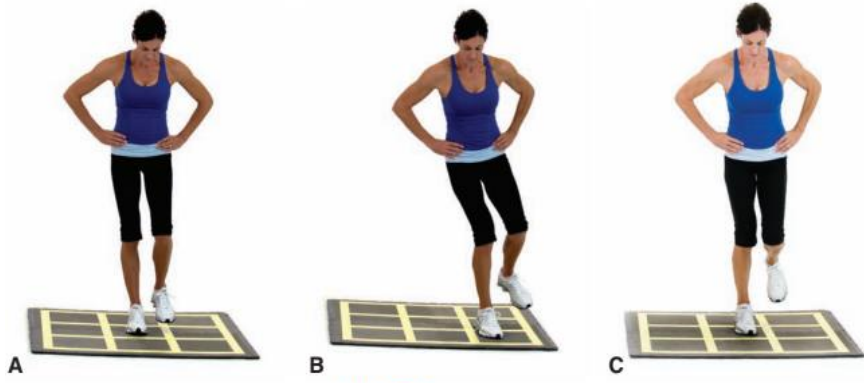


Figure 6.57 Shark skill test.