

ÔN TẬP: KIỂM TRA HK I: **5 ĐỘNG TÁC BÀI THỂ DỤC PHÁT TRIỂN CHUNG**



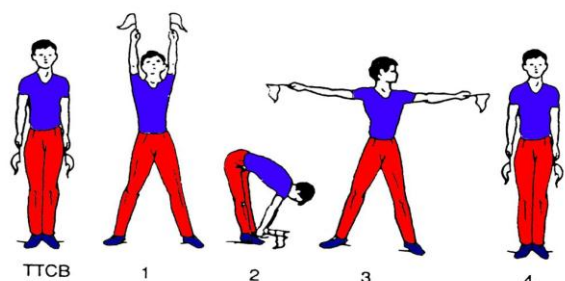
I. Mục tiêu:

- Biết tên và cách thực hiện bài thể dục phát triển chung với cờ 5 động tác
- Biết Vận dụng để tự lập hàng ngày.
- *Kiến thức* : Biết tên và cách thực hiện động tác “Bụng, phối hợp, thẳng bằng, điều hòa, nhảy”
- *Kỹ năng* : Thực hiện được các động tác “Bụng, phối hợp, thẳng bằng, điều hòa, nhảy”

II. Địa điểm - phương tiện:

- Sân trường vệ sinh sạch sẽ đảm bảo an toàn.
- Còi, tranh minh họa.

III. Nội dung và phương pháp lên lớp :

Nội dung	Định lượng	Phương pháp - tổ chức
<p><u>1. Phần mở đầu :</u></p> <p>1. Nhận lớp:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV nhận lớp, điểm danh, kiểm tra tác phong. - Giới thiệu bài mới: Phổ biến nhiệm vụ, nội dung yêu cầu bài dạy. <p>2. Khởi động:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Khởi động chung : Xoay các khớp vai, cánh tay, hông, gối, cổ tay, cổ chân, ép ngang , ép dọc. - Khởi động chuyên môn : + Chạy nâng cao đùi + Chạy gót chạm mông + Chạy tăng tốc 	<p>12 - 15'</p> <p>2'</p> <p>2 lần x 8nhịp</p> <p>2 lần x 15m</p>	<p>Đội hình nhận lớp</p>  <p>Đội hình khởi động 4 hàng ngang so le</p> 
<p><u>2. Phần cơ bản: (Ôn 5 động tác)</u></p> <p>2.1. Động tác Bụng</p>  <p>TTCB 1 2 3 4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhịp 1: Bước chân trái sang ngang rộng bằng hơn vai đồng thời đưa hai tay và cờ ra trước lên cao song song, lòng bàn tay hướng vào nhau, mặt ngửa, mắt nhìn theo cờ (Hít vào) - Nhịp 2: Gập thân, hai tay chạm hai bàn chân, cờ hướng về trước, hai chân thẳng, mắt 	<p>60 – 65 phút</p> <p>2 - 5 phút/ hs</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Giáo viên giới thiệu 5 động tác “Bụng, phối hợp, thẳng bằng, điều hòa, nhảy”. - HS chú ý lắng nghe. - GV phân tích và làm mẫu động tác. - Hướng dẫn cả lớp thực hiện, sau đó mời 2 - 4 học sinh thực hiện để phân tích và sửa sai động tác cho cả lớp xem trước khi tổ chức tập luyện. - HS quan sát lắng nghe và nhận nhiệm vụ. - Phân nhóm thực hiện theo đội

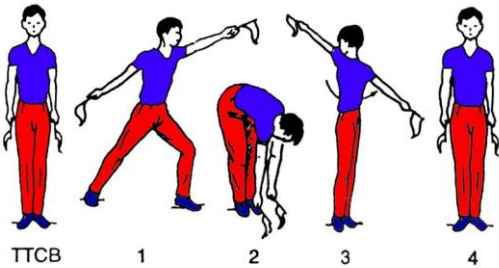
nhìn theo cờ (thở ra)

- Nhịp 3: Nâng thân, hai tay dang ngang, bàn tay sấp, cờ hướng sang hai bên, mắt nhìn theo cờ bên trái (Hít vào)

- Nhịp 4 : Về TTCB(thở ra)

- Nhịp 5, 6, 7, 8, : như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng nhịp 5 bước chân phải sang ngang , nhịp 6 nghiêng lườn sang trái, nhịp 7 mắt nhìn theo cờ bên phải.

2.2. Động tác phối hợp



- Nhịp 1 : Bước chân trái ra trước một bước chệch 45° (theo chiều mũi chân) sau đó khuỵu gối, chân sau thẳng, tay trái đưa ra trước (theo hướng bàn chân) chệch lên cao, tay phải đưa ra sau chệch xuống dưới tạo với tay trước như một cánh tay đòn. Hai bàn chân chạm đất bằng cả bàn chân, trọng tâm dồn nhiều vào chân trước, cờ hướng theo chiều của hai tay, thân trên hơi ngã về trước, mắt nhìn theo cờ tay trái (hít vào)

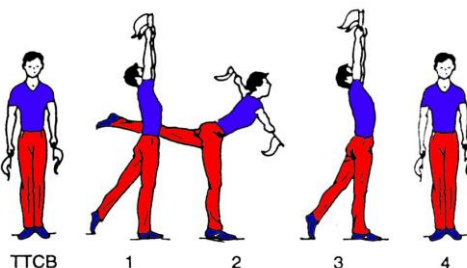
- Nhịp 2 : Đưa chân trái về với chân phải, đồng thời gập thân, tay hướng vào bàn chân, 2 cờ hướng về trước, hai chân thẳng, mắt nhìn theo cờ (thở ra)

- Nhịp 3 : Đứng thẳng người lên, đồng thời vặn mình sang trái 90° (không xoay hai bàn chân) hai tay dang ngang, bàn tay ngửa, cờ hướng theo chiều của hai tay, mắt nhìn theo cờ tay trái (hít vào)

- Nhịp 4 : Về TTCB (thở ra)

- Nhịp 5, 6, 7, 8, : như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng nhịp 5 bước chân phải chệch về trước và ở nhịp 7 vặn mình sang phải, mắt nhìn cờ bên phải

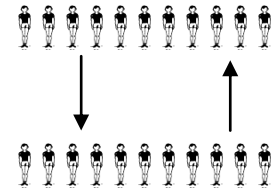
2.3. Động tác thẳng bằng.



hình vòng tròn theo sự điều khiển của cán sự.

◆ Đội hình tập luyện theo tổ

- Yêu cầu: 1 hàng tập, 1 hàng quan sát nhận xét cho bạn tập, Sau đó 2 hàng đổi vị trí cho nhau



2 - 5 phút/ hs

◆ Đội hình tập luyện đồng loạt

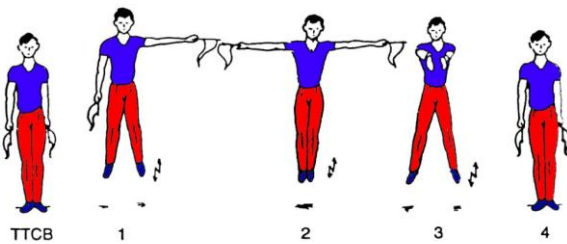


- Hs chủ động và tích cực tập luyện

- Trong quá trình hs tập luyện gv quan sát sửa động tác sai cho các em

2 - 5 phút/ hs

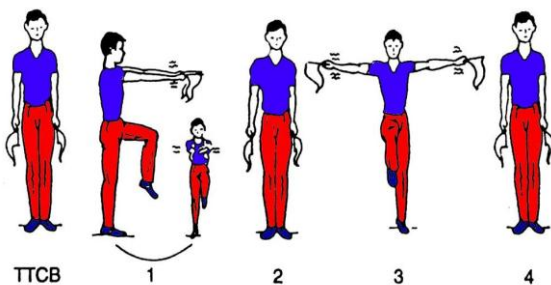
- Nhịp 1 : Đưa chân trái ra sau, mũi chân chạm đất đồng thời hai tay đưa ra trước – lên cao song song, lòng bàn tay hướng vào nhau, cò hướng lên cao, mặt ngửa mắt nhìn theo cò, trọng tâm dồn vào chân phải (hít vào)
- Nhịp 2 : Nâng chân trái lên cao ở phía sau đồng thời ngả thân trên về trước, ngực ưỡn, hai tay đưa ra trước – dang ngang, bàn tay sấp, cò hướng sang hai bên, hai chân thẳng, mặt hướng về trước và giữ thẳng bằng (thở ra)
- Nhịp 3 : Về nhịp 1 (hít vào)
- Nhịp 4 : Về TTCB (thở ra)
- Nhịp 5, 6, 7, 8, : như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng nhịp 5 đưa chân phải ra sau, nhịp 6 thẳng bằng trên chân trái.



2.4. Động tác nhảy

- Nhịp 1 : Bật nhảy người lên cao sau đó rơi xuống ở tư thế hai chân rộng bằng vai, tay trái đưa cò sang ngang, bàn tay sấp
- Nhịp 2 : Bật nhảy người lên về tư thế đứng thẳng, tay phải đưa cò sang ngang thành tư thế hai tay dang ngang, bàn tay sấp, cò hướng sang hai bên
- Nhịp 3 : Bật nhảy như nhịp 1, đưa hai tay ra trước song song cao ngang vai, lòng bàn tay hướng vào nhau, cò hướng trước
- Nhịp 4 : Bật nhảy về TTCB
- Nhịp 5, 6, 7, 8, : như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng nhịp 5 đưa tay phải sang ngang, nhịp 6 tay trái đưa cò sang ngang.


2.5. Động tác điều hòa



- Nhịp 1 : Nâng đầu gối trái lên cao một cách nhẹ nhàng, đồng thời hai tay đưa cò ra trước (Cao ngang vai) và rung lắc cổ tay (hít vào)

2 - 5 phút/ hs

2 - 5 phút/ hs

<p>- Nhịp 2 : Về TTCB (thở ra)</p> <p>- Nhịp 3 : Nâng đầu gối phải lên cao một cách nhẹ nhàng, đồng thời hai tay đưa cờ sang ngang và rung lắc cổ tay (hít vào)</p> <p>- Nhịp 4 : Về TTCB (thở ra)</p> <p>- Nhịp 5, 6, 7, 8, : như nhịp 1, 2, 3, 4.</p> <p>↪ Củng cố :</p> <p>- 5 động tác thể dục</p> <p>3. <u>Phần kết thúc.</u></p> <p>+ Thả lỏng tay, chân, toàn thân, phối hợp hít thở.</p> <p>+ Nhận xét, đánh giá buổi học.</p> <p>+ Giao bài tập về nhà.</p> <p>+ Xuống lớp.</p>	<p>5 phút</p> <p>8 – 10 phút</p>	<p>- GV gọi 2 – 4 hs lên thực hiện phần chạy bền, hs quan sát nhận xét cho các bạn. GV nhận xét chung.</p> <div style="text-align: center;">  <p>GV</p> </div>
--	---	---