



ỦY BAN NHÂN DÂN QUẬN 1
TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ VĂN LANG

CHÀO MỪNG CÁC EM HỌC SINH ĐẾN VỚI MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT

Giáo viên : Nguyễn Xuân Hậu

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT CHUNG TRONG MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT

1. Về phẩm chất :

- Bài học góp phần bồi dưỡng tinh thần trách nhiệm, cụ thể khơi dạy ở HS:
- Tự giác, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
- Có tinh thần đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện

2. Về năng lực

- Bài học góp phần hình thành, phát triển các năng lực sau đây

2.1. Năng lực chung:

- Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh chủ động, thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác; biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập và các trò chơi.

2.2. Năng lực đặc thù: - Nhận biết được các yếu tố dinh dưỡng cơ bản có ảnh hưởng trong tập luyện và phát triển thể chất.

- Biết vận dụng động tác để tập luyện hằng ngày.





CHỦ ĐỀ:
CHẠY NGẮN

Khởi động chung: Động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay, cổ chân.



KHỞ ĐỘNG CHUYÊN MÔN

2. Động tác bước nhỏ

Hai chân luân phiên thực hiện tiếp đất bằng nửa trước bàn chân, miết nhẹ. Sau khi kết thúc miết bàn chân, chân duỗi thẳng, động tác gần như động tác bước đi. Thân trên thẳng, hơi ngả ra trước. Hai tay hơi co, đánh phối hợp tự nhiên.

Động tác bước nhỏ

3. Động tác nâng cao đùi



Động tác nâng cao đùi

Hai chân luân phiên thực hiện nâng sao cho đầu gối cao ngang thắt lưng, đùi gần vuông góc với cẳng chân. Chân trụ thẳng, tiếp đất bằng nửa trước bàn chân. Thân trên thẳng, hơi ngả ra trước. Hai tay hơi co, đánh phối hợp tự nhiên.

4. Động tác đạp sau

Chân trước co, nâng gối cao ngang thắt lưng, chân sau đạp duỗi thẳng. Hai chân luân phiên thực hiện. Thân trên thẳng, hơi ngả ra trước. Hai tay co, đánh phối hợp tự nhiên.



Động tác đạp sau

5. Động tác đánh tay

Hai chân đứng trước sau, gối hơi khụy, thân trên thẳng. Hai tay hơi co, bàn tay nắm hờ, luân phiên đánh trước sau, tay đánh ra trước cao ngang ngực, tay còn lại đánh rộng ra sau sao cho khuỷu tay nâng cao gần ngang vai.



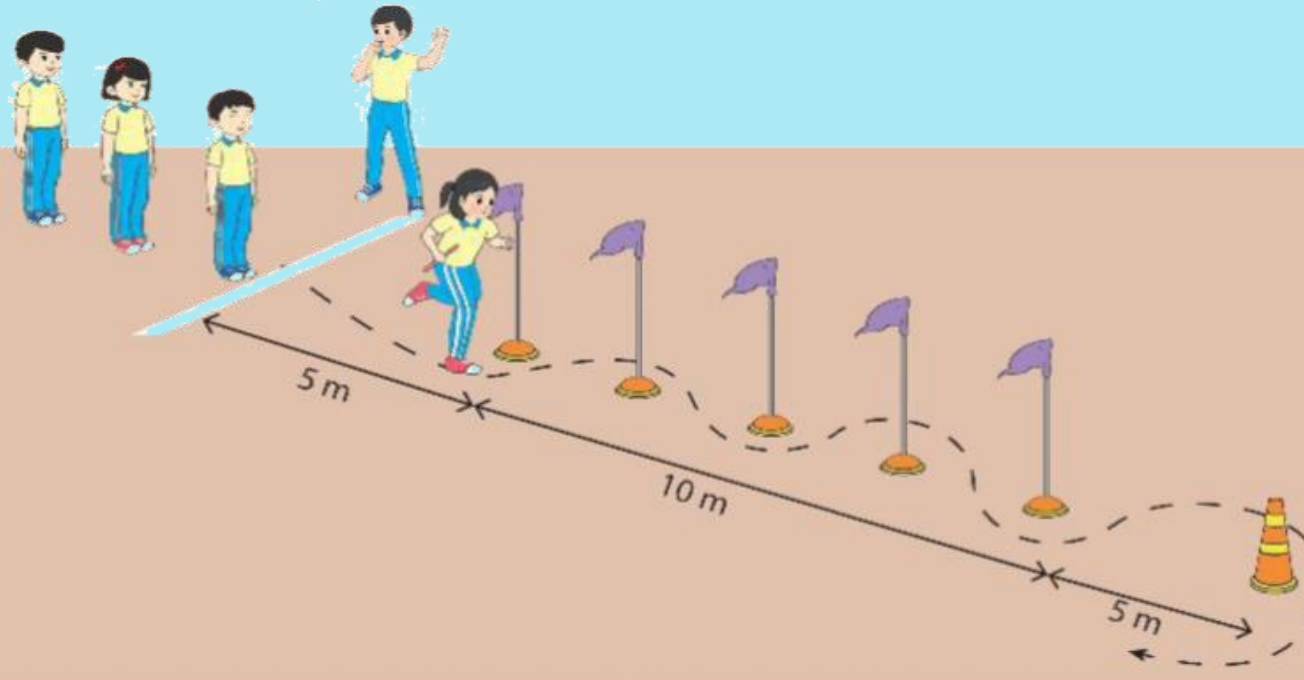
Động tác đánh tay

TRÒ CHƠI HỖ TRỢ

CHẠY LƯỢN VÒNG TIẾP SỨC

Dụng cụ: Cờ hiệu, phấn viết, gậy tiếp sức hoặc vòng nhựa, vật chuẩn, đồng hồ bấm giờ, còi.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đầu tiên cầm gậy tiếp sức (hoặc vòng nhựa) chạy lướt vòng qua các cột cờ hiệu, vòng qua vật chuẩn, chạy nhanh về vạch xuất phát trao gậy tiếp sức (hoặc vòng nhựa) cho bạn tiếp theo và về đứng ở cuối hàng. Lần lượt mỗi bạn thực hiện cho đến hết nhóm. Nhóm nào hoàn thành nhanh nhất là chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Chạy lướt vòng tiếp sức

TRÒ CHƠI HỖ TRỢ

ĐÀN KIẾN THA MÔI

+ Dụng cụ: Rổ (hoặc vật đựng), các quả bóng nhỏ, phấn viết, đồng hồ bấm giờ, còi.

+ Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đầu tiên nhanh chóng chạy trên đường kẻ sẵn tới vị trí rổ đựng bóng và nhặt một quả, sau đó chạy về vạch xuất phát theo đường kẻ ban đầu, bỏ bóng vào rổ, chạm tay bạn tiếp theo và về đứng ở cuối hàng. Lần lượt mỗi bạn thực hiện cho đến hết nhóm. Nhóm nào hoàn thành nhanh nhất là chiến thắng.



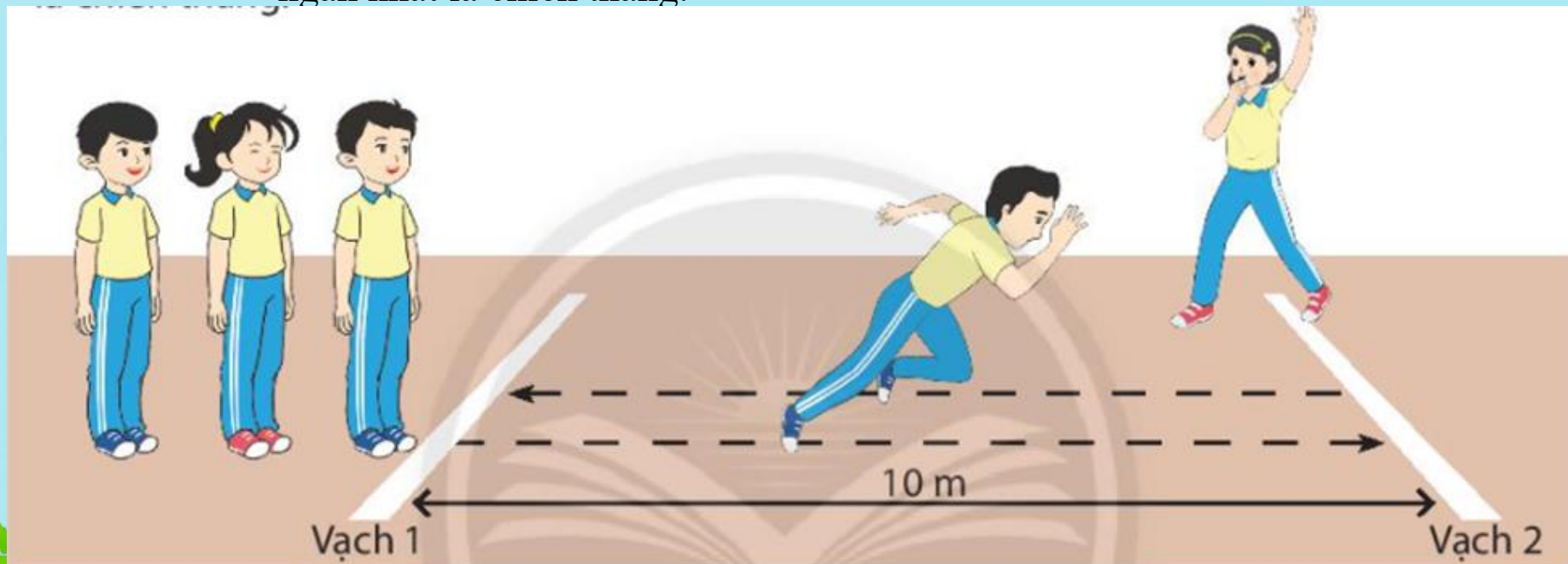
Hình 2. Trò chơi Đàn kiến tha mồi



TRÒ CHƠI HỖ TRỢ

CHẠY CON THOI 4 X 10m

- Mục đích: Phát triển tố chất nhanh, khéo léo và phối hợp vận động.
- Dụng cụ: Phấn viết, còi, đồng hồ bấm giờ.
- Cách thực hiện: Sử dụng phấn vẽ hai vạch kẻ song song và cách nhau 10 m. Sau khi nghe hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), người chơi thực hiện xuất phát từ vạch 1, chạy nhanh đến vạch 2, chạm chân (hoặc tay) vào vạch và nhanh chóng chạy nhanh về vạch 1, tiếp tục thực hiện như vậy bốn lần. Người chơi nào thực hiện trong thời gian ngắn nhất là chiến thắng.



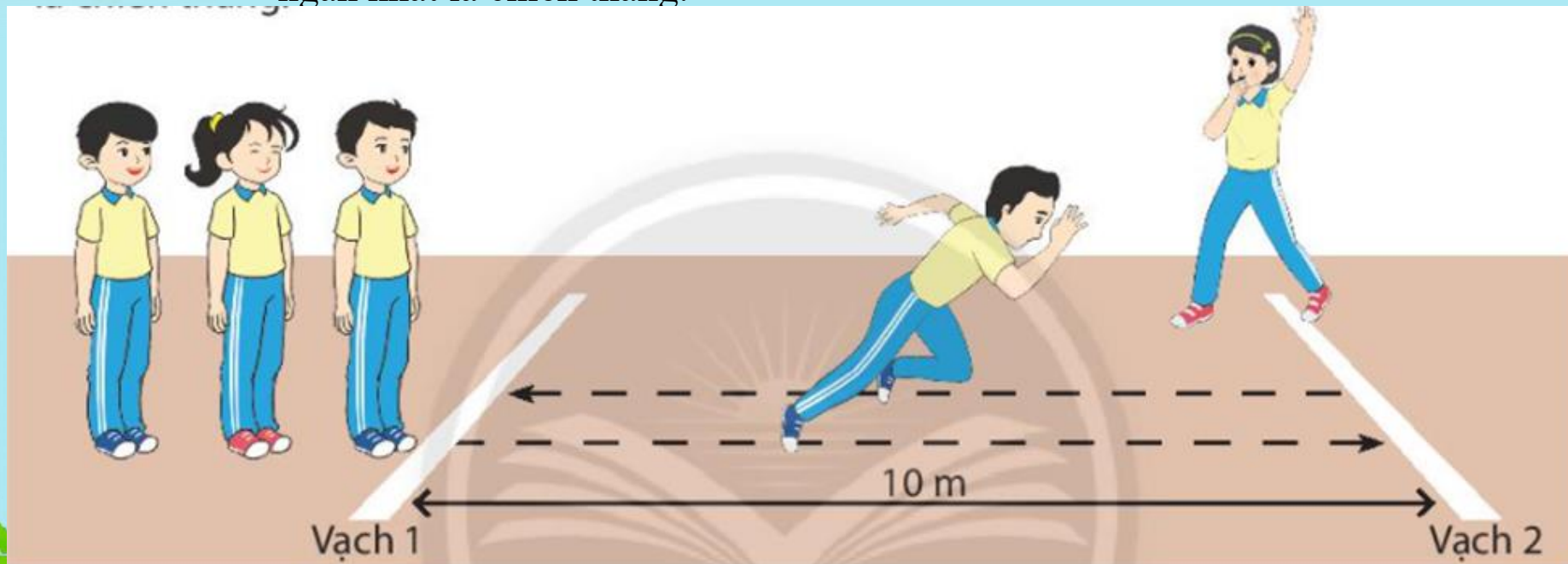
Hình 1. Trò chơi Chạy con thoi 4 x 10 mét



TRÒ CHƠI HỖ TRỢ

CHẠY CON THOI 4 X 10m

- Mục đích: Phát triển tố chất nhanh, khéo léo và phối hợp vận động.
- Dụng cụ: Phấn viết, còi, đồng hồ bấm giờ.
- Cách thực hiện: Sử dụng phấn vẽ hai vạch kẻ song song và cách nhau 10 m. Sau khi nghe hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), người chơi thực hiện xuất phát từ vạch 1, chạy nhanh đến vạch 2, chạm chân (hoặc tay) vào vạch và nhanh chóng chạy nhanh về vạch 1, tiếp tục thực hiện như vậy bốn lần. Người chơi nào thực hiện trong thời gian ngắn nhất là chiến thắng.



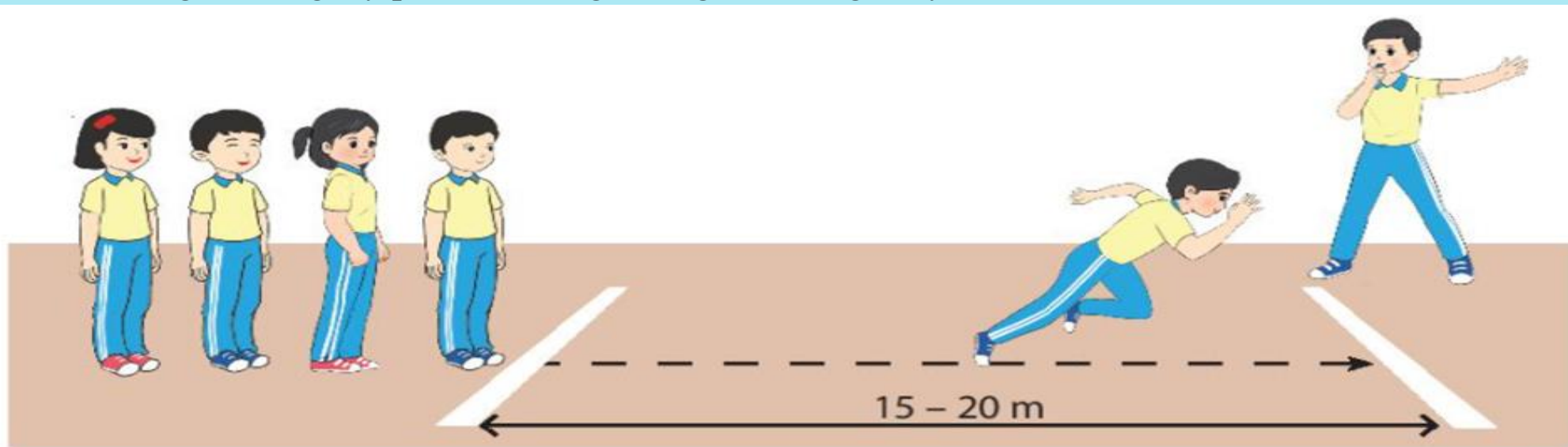
Hình 1. Trò chơi Chạy con thoi 4 x 10 mét



TRÒ CHƠI HỖ TRỢ

PHẢN XẠ

- Mục đích: Phát triển khả năng phản ứng nhanh với hiệu lệnh, khả năng phối hợp vận động.
- Dụng cụ: Phấn viết, còi, đồng hồ bấm giờ.
- Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Khi đến lượt, các bạn thực hiện các động tác được quy định tại chỗ. Sau hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn thực hiện chạy nhanh về trước. Sau khi qua vạch đích thì đi bộ về đứng cuối hàng. Bạn nào thực hiện nhanh hơn là chiến thắng.
- Các động tác thực hiện
Bật cao chụm chân. Bật qua hai bên. Bật tách chân. Nâng cao đùi.
Ngồi chống tay phía sau, mặt hướng về hướng chạy.
Ngồi chống tay phía sau, lưng hướng về hướng chạy.



Hình 2. Trò chơi Phản xạ

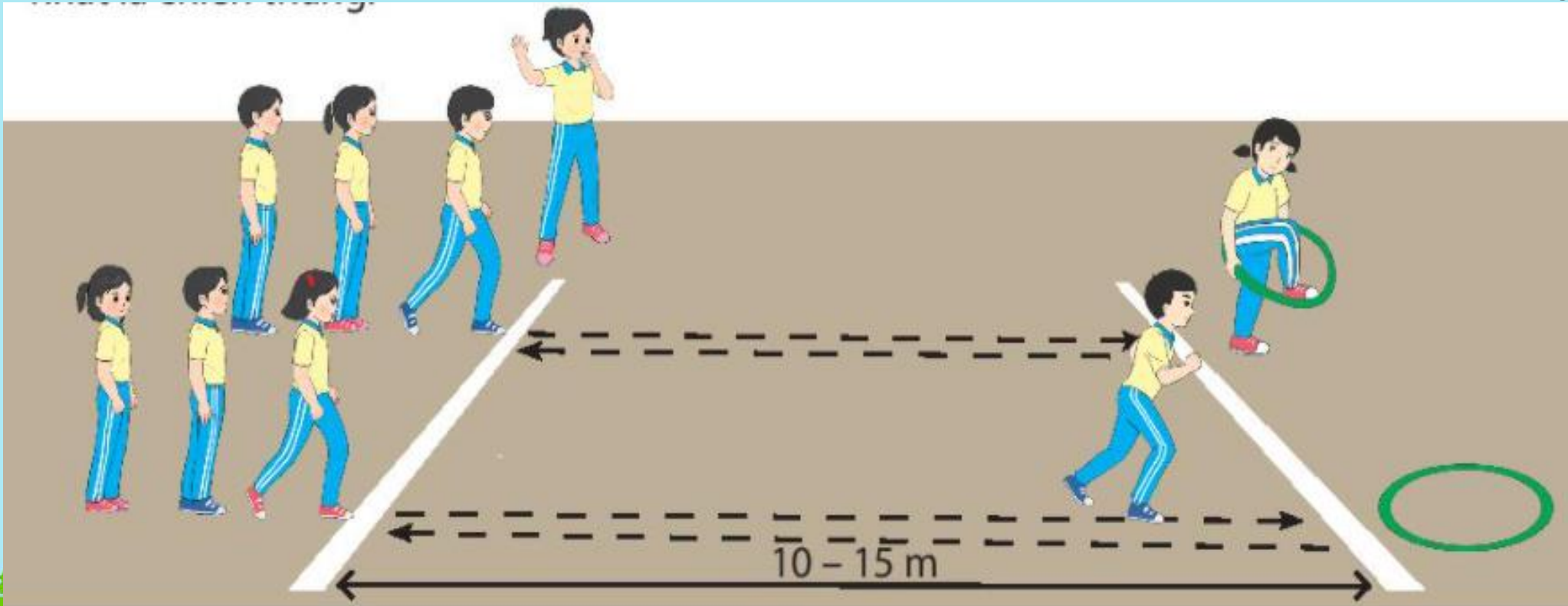
TRÒ CHƠI HỖ TRỢ



AI NHANH HƠN

Dụng cụ: Phần viết, vòng nhựa, còi, đồng hồ bấm giờ.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đầu tiên chạy lên vị trí vòng của nhóm mình, choàng vòng qua người rồi đặt vòng về vị trí cũ, chạy nhanh về vạch xuất phát chạm tay bạn tiếp theo và về đứng cuối hàng. Lần lượt mỗi bạn thực hiện cho đến hết nhóm. Nhóm nào hoàn thành nhanh nhất là chiến thắng.



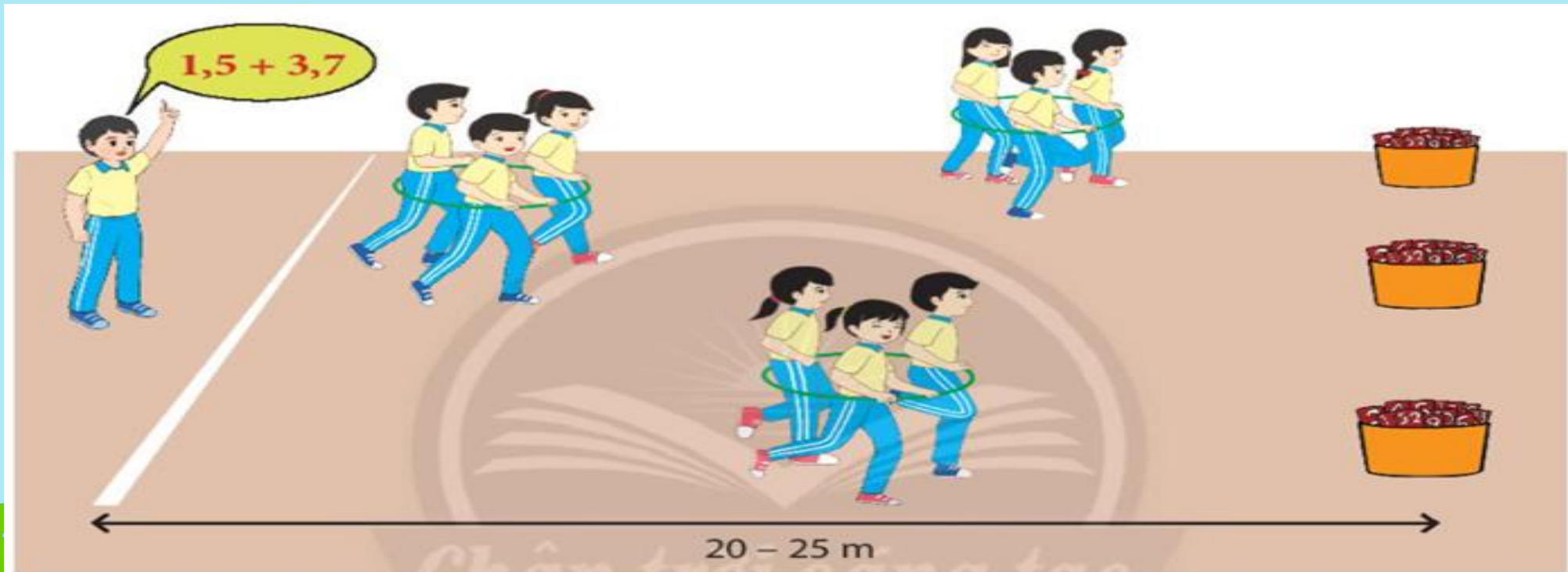
Hình 1. Trò chơi Ai nhanh hơn



TRÒ CHƠI HỖ TRỢ

CÙNG NHAU LÀM TOÁN

- Mục đích: Phát triển sức nhanh, tích hợp khả năng tính toán và tinh thần đồng đội.
- Dụng cụ: Vòng nhựa lớn hoặc dây dài cột lại thành vòng tròn, rổ đựng các tấm bìa có in số.
- Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm nhỏ từ 2 - 3 bạn đứng vừa trong một vòng tròn. Các nhóm đứng sau vạch xuất phát và nghe phép toán (ví dụ: $1,5 + 3,7$), sau đó vừa tính nhẩm vừa di chuyển đến rổ đựng, tìm tấm bìa có đáp án chính xác đưa lên cao. Nhóm nào thực hiện được nhiều phép tính đúng nhất và nhanh nhất là chiến thắng.



Hình 4. Trò chơi Cùng nhau làm toán

TRÒ CHƠI HỖ TRỢ

AI CHẠY BỀN HƠN

Dụng cụ: Phần viết, vật chuẩn, đồng hồ bấm giờ, còi

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đầu tiên chạy vòng qua các vật chuẩn ở vòng lớn rồi vòng nhỏ và chạy về vạch xuất phát chạm tay bạn tiếp theo, Lần lượt mỗi bạn hoàn thành cự li chạy của mình cho đến hết nhóm. Nhóm nào có thời gian thực hiện ngắn nhất là chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Ai chạy bền hơn



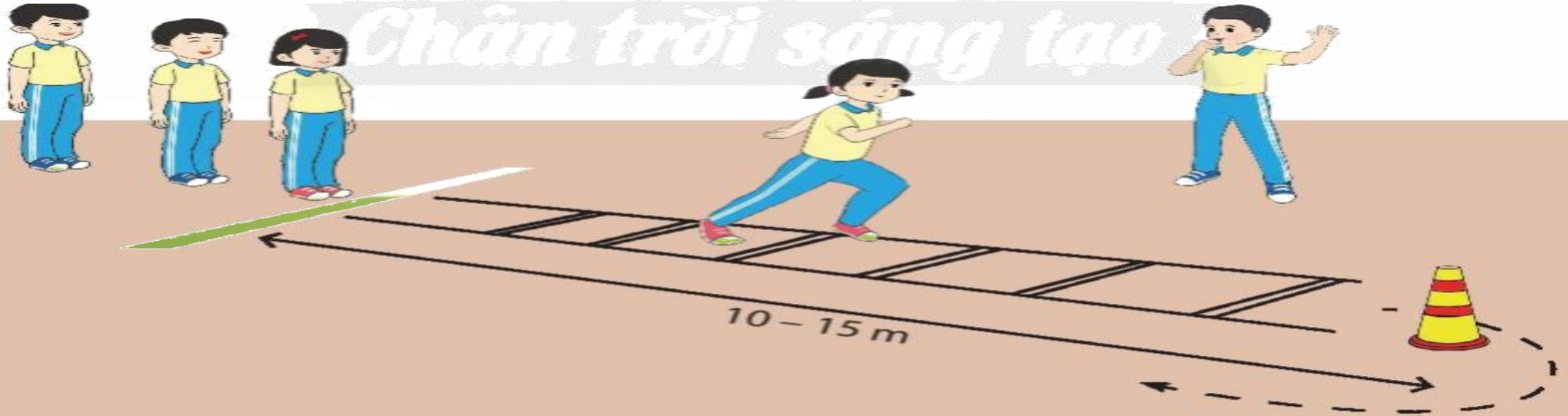
TRÒ CHƠI HỖ TRỢ

Trò chơi: SÓC QUA THANG DÂY

Mục đích: Phát triển sức nhanh.

Dụng cụ: Thang dây (có thể thay thế thang dây bằng vạch phấn kẻ hoặc băng keo màu), phấn viết, vật chuẩn, còi, đồng hồ bấm giờ. Để đảm bảo an toàn không nên sử dụng thanh gỗ hoặc vật đặt trên sân.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đầu tiên chạy từng bước qua thang dây, vòng qua vật chuẩn, chạy về vạch xuất phát chạm tay bạn tiếp theo và về đứng ở cuối hàng. Lần lượt mỗi bạn thực hiện cho đến hết nhóm. Các bạn cố gắng chạy thật nhanh như một chú sóc để ghi lại thành tích. Nhóm nào hoàn thành nhanh nhất là chiến thắng. Có thể thay động tác chạy từng chân qua thang dây bằng động tác bước nhỏ, nâng cao đùi,... để tập luyện các động tác đã học. Chú ý không được đạp thang dây trong quá trình chạy.



Hình 3. Trò chơi Sóc qua thang dây

Bài học đã kết thúc

CẢM ƠN CÁC EM ĐÃ LẮNG NGHE
CHÚC TẤT CẢ CÁC EM
SỨC KHOẺ VÀ HỌC TẬP TỐT.

