**UBND HUYỆN CỦ CHI**

**TRƯỜNG TH NGUYỄN VĂN LỊCH**

**THIẾT KẾ BÀI DẠY**

**MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT – LỚP 5**

 **GIÁO VIÊN THIẾT KẾ: NGUYỄN VĂN RINH**

 **Môn: Thể dục. Lớp : 5**

 **Bài : 19 \*Động tác vươn thở,tay,chânvà vặn mình .**

 **\*Trò chơi : Ai nhanh và khéo hơn**

 **I/ MỤC TIÊU: *Giúp học sinh* :**

 -Học động tác vặn mình.Yêu cầu thực hiện cơ bản đúng động tác.

 -Trò chơi:Ai nhanh và khéo hơn.Yêu cầu chơi đúng luật và tự giác,tích cực.

-Tạo thái độ học sinh yêu thích học môn học TDTT.

 **NỘI DUNG**

**1 .PHẦN MỞ ĐẦU:**

 -Khởi động.

 

-Chạy nhẹ 1 vòng sân tập.



 Trò chơi : Diệt các con vật có hại.



 **II/ CƠ BẢN:**

 HĐ1

 a.ÔN động tác vươn thở:(ĐT1)



 Hướng dẫn và tổ chức HS luyện tập

 ÔN động tác tay:( ĐT2)



 Hướng dẫn và tổ chức HS luyện tâp

 ÔN -Động tác chân (ĐT3)

 

 HD2 : .Học mới - Động tác vặn mình (ĐT4)

 

 HĐ3 . Trò chơi:” Ai nhanh và khéo hơn”

 

 **III/ KẾT THÚC: HĐ nối tiếp.(HĐ4)**

 - - HS đứng tại chỗ vổ tay hát

 -Hệ thống lại bài học và nhận xét giờ học xuống lớp.

**UBND HUYỆN CỦ CHI**

**TRƯỜNG TH NGUYỄN VĂN LỊCH**

**THIẾT KẾ BÀI DẠY**

**MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT – LỚP 5**

 **GIÁO VIÊN THIẾT KẾ: NGUYỄN VĂN RINH**

 **Môn: Thể dục. Lớp : 5**

 **Bài : 20 \*Động tác vươn thở,tay,chânvà vặn mình .**

 **\*Trò chơi : Chạy nhanh theo số**

 **I/ MỤC TIÊU: *Giúp học sinh* :**

 -Ôn 4 động tác TD:Vươn thở,tay,chân,vặn mình.Yêu cầu thực hiện cơ bản đúng động tác.

 -Trò chơi:Chạy nhanh theo số.Yêu cầuHS nắm được cách chơi

-Tạo thái độ học sinh yêu thích học môn học TDTT.

 **NỘI DUNG**

**1 .PHẦN MỞ ĐẦU:**

 -Khởi động 

-Chạy nhẹ 1 vòng sân tập



* Trò chơi “Diệt con vật có hại”



 **II/ CƠ BẢN:**

 HĐ1

 a.ÔN động tác vươn thở:(ĐT1)



 Hướng dẫn và tổ chức HS luyện tập

 .ÔN động tác tay:( ĐT2)



 Hướng dẫn và tổ chức HS luyện tâp

 ÔN –Động tác chân (ĐT3)

 

 ÔN – Động tác vặn mình (ĐT4)

 

 HĐ2 \* Trò chơi: “Chạy nhanh theo số”

 

  **III/ KẾT THÚC (HĐ3)**

 - HS đứng tại chỗ vổ tay hát

 -Hệ thống lại bài học và nhận xét giờ học xuống lớp.

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------