*Ngày soạn: 19/10/2024*

 **TUẦN 7**

 **TIẾT 13: ĐỘNG TÁC GIẬM CHÂN TẠI CHỖ, ĐỨNG LẠI**

 **(Tiết 2)**

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT:**

**1.Về năng lực:**

**1.1.Năng lực chung:**

- Tự chủ và tự học: Tự xem trước cách thực hiện giậm chân tại chỗ, đứng lại trong sách giáo khoa và quan sát động tác mẫu của giáo viên.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

**1.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.

- NL thể dục thể thao: Biết quan sát, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện và chơi trò chơi.

- NL vận động cơ bản: Thực hiện được động tác giậm chân tại chỗ, đứng lại và biết cách sửa sai khi thực hiện sai

**2. Về phẩm chất:**

- Đoàn kết, nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

 - Tích cực tham gia các trò chơi vận động, có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi và hình thành thói quen tập luyện TDTT.

**II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC:**

+ Giáo viên chuẩn bị:  Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

**III. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC DẠY HỌC:**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đấu.

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt( tập thể), tập theo nhóm.

**IV. HOẠT ĐỘNG DẠY - HỌC:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** |  | **LV Đ** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** |
|  | **Thời gian** | **Số lần** | **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **I. HĐ mở đầu****1. Nhận lớp:****2. Khởi động:**- Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... - Trò chơi “Bịt mắt bắt dê”**II. HĐ hình thành kiến thức:**- Ôn động tác giậm chân tại chỗ, đứng lại. **III. HĐ** **Luyện tập:**Tập đồng loạtTập theo tổ nhómTập theo cặp đôiThi đua giữa các tổTrò chơi: *“Rồng rắn lên mây”***IV. HĐ vận dụng:**\* Thả lỏng cơ toàn thân.\* Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.  Hướng dẫn HS tự ôn ở nhà\* Xuống lớp | 5 – 7’7-15’15-20’3-5’4- 5’ | 2 x8n1-2l2- 4l 2-4l 2-4l 1lần  | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học- Nhắc nhỡ việc vệ sinh cá nhân, vệ sinh sân bãi - GV hướng dẫn học sinh khởi động.- GV hướng dẫn chơi:- Điều hành trò chơi:- Nhận xét, đánh giá- GV nhắc lại cách thực hiện và phân tích kĩ thuật động tác.- Lưu ý những lỗi thường mắc- Cho 1,2 HS lên thực hiện động tác giậm chân tại chỗ, đứng lại.- GV cùng HS nhận xét, đánh giá tuyên dương- GV hô - HS tập theo GV.- GV quan sát, sửa sai cho HS.- Yêu cầu Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.- Tiếp tục quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS- Yêu cầu 1 bạn thực hiện, 1 bạn quán sát và ngược lại- GV quan sát, sửa sai cho HS.- Yêu cầu từng tổ lên biểu diễn- GV và HS nhận xét đánh giá tuyên dương.- GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi, tổ chức chơi trò chơi cho HS. - Nhận xét tuyên dương và xử phạt người phạm luật- Yêu cầu HS quan sát tranh trong sách trả lời câu hỏi BT2?- HS vận dụng trong các hoạt động tập thể như tập nghi thức đội, tập ĐHĐN, diễu hành...- Rũ chân, rung bắp, gập thân rũ tay…- Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của hs.- Về nhà ôn lại bài và chuẩn bị bài sau.  | Đội hình nhận lớp xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx X GV xxxxxxxxxx  - Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp cho GV.- Đội hình cự ly rộng, đứng so le- Đội hình trò chơi:- HS quan sát, lắng nghe GV làm mẫuxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx X GV xxxxxxxxxx - HS thực hiện- HS tiếp tục quan sát- HS thực hiện theo khẩu lệnh - Điều chỉnh, sữa sai nếu có- Nhóm trưởng điều hành tổ tập C:\Users\Admin\Desktop\Untitled.png- HS thực hiện theo cặp x x x x  x x x x  - Từng tổ lên thi đua trình diễn - HS trả lời- HS lắng nghe- HS thực hiện thả lỏng- ĐH kết thúcx x x x x x x x x x x x x x x gv  |

**V. Điều chỉnh bổ sung:**

*Ngày soạn: 19/10/2024*

 **TIẾT 14: ĐỘNG TÁC GIẬM CHÂN TẠI CHỖ, ĐỨNG LẠI**

 **(Tiết 3)**

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT:**

**1.Về năng lực:**

**1.1.Năng lực chung:**

- Tự chủ và tự học: Tự xem trước cách thực hiện giậm chân tại chỗ, đứng lại trong sách giáo khoa và quan sát động tác mẫu của giáo viên.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

**1.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.

- Năng lực vận động cơ bản: Thực hiện được động tác giậm chân tại chỗ, đứng lại.

- NL thể dục thể thao: Biết quan sát, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện và chơi trò chơi.

**2. Về phẩm chất:**

- Đoàn kết, nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

 - Tích cực tham gia các trò chơi vận động, có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi và hình thành thói quen tập luyện TDTT.

**II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC:**

+ Giáo viên chuẩn bị:  Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

**III. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC DẠY HỌC:**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đấu.

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt( tập thể), tập theo nhóm.

**IV. HOẠT ĐỘNG DẠY - HỌC:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** |  | **LV Đ** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** |
|  | **Thời gian** | **Số lần** | **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **I. HĐ mở đầu****1. Nhận lớp:****2. Khởi động**- Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... - Trò chơi “Nhảy ô tiếp sức”**II. HĐ hình thành kiến thức:**- Ôn động tác giậm chân tại chỗ, đứng lại. **III.** **HĐ luyện tập**Tập đồng loạtTập theo tổ nhómTập theo cặp đôiThi đua giữa các tổTrò chơi: *“Nhóm ba nhóm bảy*- Bài tập PT thể lực:**IV. HĐ vận dụng:**\* Thả lỏng cơ toàn thân.\* Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.  Hướng dẫn HS tự ôn ở nhà\* Xuống lớp | 5 – 7’2-3’7-10’15- 20’3-5’4- 5’ | 2x8n1-2l2- 4l 2-4l 2 lần 1 lần  | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học- Nhắc nhỡ việc vệ sinh cá nhân, vệ sinh sân bãi - GV hướng dẫn học sinh khởi động.- GV hướng dẫn chơi:- Điều hành trò chơi:- Nhận xét, đánh giá- GV nhắc lại cách thực hiện và phân tích kĩ thuật động tác.- Lưu ý những lỗi thường mắc- Cho 1 HS lên thực hiện động tác giậm chân tại chỗ, đứng lại.- GV cùng HS nhận xét, đánh giá tuyên dương- GV hô - HS tập theo GV.- GV quan sát, sửa sai cho HS.- Yêu cầu Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.- Tiếp tục quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS- Yêu cầu 1 bạn thực hiện, 1 bạn quán sát và ngược lại- GV quan sát, sửa sai cho HS.- Yêu cầu từng tổ lên biểu diễn- GV và HS nhận xét đánh giá tuyên dương.- GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi, tổ chức chơi trò chơi cho HS. - Nhận xét tuyên dương và xử phạt người phạm luật- Tại chỗ chạy nâng cao đùi 30 nhịp sau đó di chuyển 15m - Yêu cầu HS thực hiện BT3(SGK).- Nhắc học sinh tập luyện ở nhà, buổi chiều và buổi sáng ….- Rũ chân, rung bắp, gập thân rũ tay…- Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của hs.- Về nhà ôn lại bài và chuẩn bị bài sau.  | Đội hình nhận lớp xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx X GV xxxxxxxxxx - Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp cho GV.- Đội hình cự ly rộng, đứng so le- Đội hình trò chơi:- HS quan sát, lắng nghe GV làm mẫux x x x x x x x x x x x x x x gv- HS thực hiện- HS tiếp tục quan sát- HS thực hiện theo khẩu lệnh - Điều chỉnh, sữa sai nếu có- Nhóm trưởng điều hành tổ tập C:\Users\Admin\Desktop\Untitled.png- HS thực hiện theo cặp x x x x  x x x x  - Từng tổ lên thi đua trình diễn - Đội hình trò chơi:- HS chạy kết hợp đi lại hít thở- HS trả lời- HS trả lời- HS thực hiện thả lỏng- ĐH kết thúc: x x x x x x x x x x x x x x x gv |

**V. Điều chỉnh bổ sung:**