*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 loạt  Tập theo tổ nhóm  Tập theo cặp đôi  Thi đua giữa các tổ  Trò 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 x8n  1-2l  2- 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  xxxxxxxxxx  xxxxxxxxxx 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 mẫu  xxxxxxxxxx  xxxxxxxxxx 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 thúc  x 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 loạt  Tập theo tổ nhóm  Tập theo cặp đôi  Thi đua giữa các tổ  Trò 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’ | 2x8n  1-2l  2- 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  xxxxxxxxxx  xxxxxxxxxx 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 mẫu  x 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:**