*Ngày soạn: 26/10/2024*

**TUẦN 8**

**TIẾT 15: ĐỘNG TÁC GIẬM CHÂN TẠI CHỖ, ĐỨNG LẠI**

**(Tiết 4)**

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT:**

**1.Về năng lực:**

**1.1.Năng lực chung:**

- NL 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.

- NL 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 vận động cơ bản: Thực hiện được động tác giậm chân tại chỗ, đứng lại, tham gia vào chơi các trò chơi đúng luật.

**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 “Giành cờ chiến thắng”  **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: *“Ném trúng đích”.*  - Bài tập PT thể lực:  **IV. Vận dụng:**  **V. HĐ thả lỏng:**  \* 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’  5-7’  17-22’  3-5’  4- 5’  1-2’ | 2x8 n  1-2l  2- 4l  2 - 4l  2 - 4 l  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.  ? Có được tập thể dục ngay sau khi ăn no?  - Nhắc nhở HS tập thể dục thường xuyên…  - 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  - HS thực hiện  - 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 chạy kết hợp đi lại hít thở  - HS thực hiện  - HS trả lời  - HS lắng nghe  - HS thực hiện thả lỏng theo nhịp hô  - 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: 26/10/2024*

**TIẾT 16: KIỂM TRA ĐỘI HÌNH, ĐỘI NGŨ**

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT:**

**1.Về năng lực:**

**1.1. Năng lực chung:**

- Tự chủ và tự học: Tự giác tích cực tập luyện và tham gia kiểm tra đánh giá tuyên dương.

- 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 vận động cơ bản: Biết khẩu lệnh, cách thực hiện các động tác biến đổi đội hình một hàng dọc (hàng ngang) thành hai, ba hàng dọc (hàng ngang); từ hàng dọc thành đội hình vòng tròn và ngược lại; động tác giậm chân tại chỗ, đứng lại.

**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: Trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi, bảng các tiêu chí và các yêu cầu cần đạt nội dung bài tập đã học

|  |  |
| --- | --- |
| **CÁC TIÊU CHÍ ĐÁNH GIÁ** | |
| **HOÀN THÀNH TỐT** | - Thực hiện tốt VS cá nhân, đảm bảo an toàn trong tập luyện  - Biết quan sát tranh ảnh, động tác mẫu của giáo viên  - Thực hiện các động tác biến đổi đội hình và giậm chân tại chỗ - đứng lại đúng khẩu lệnh, đúng kĩ thuật, đều và đẹp  - Tham gia tích cực các trò chơi vận động  - Hoàn thành tốt lượng vận động của bài tập  - Tích cực, trung thực trong tập luyện và hình thành thói quen tập luyện TDTT |
| **HOÀN THÀNH** | - Biết thực hiện VS cá nhân, đảm bảo an toàn trong tập luyện  - Bước đầu biết quan sát tranh ảnh, động tác mẫu của giáo viên  - Thực hiện được các động tác biến đổi đội hình và giậm chân tại chỗ - đứng lại  - Có tham gia các trò chơi vận động nhưng chưa tích cực  - Hoàn thành lượng vận động của bài tập  - Tích cực trong tập luyện và bước đầu hình thành thói quen tập luyện TDTT |
| **CHƯA HOÀN THÀNH** | - Chưa biết thực hiện VS cá nhân, đảm bảo an toàn trong tập luyện  - Chưa biết quan sát tranh ảnh, động tác mẫu của giáo viên  - Chưa thực hiện được các động tác biến đổi đội hình và giậm chân tại chỗ - đứng lại  - Hạn chế tham gia các trò chơi vận động  - Chưa hoàn thành lượng vận động của bài tập  - Ý thức và tinh thần tập luyện chưa cao |

. + Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

**III. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC**

- Phương pháp dạy học chính: Quan sát, vấn đáp, nhận xét đánh giá cách thực hiện các động tác ĐHĐN.

- Hình thức dạy học chính: Thực hiện theo nhóm hoặc cá nhân

**IV. CÁC 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 “Nhóm ba nhóm bảy”  **II. HĐ kiểm tra đánh giá:**  **1. Kiểm tra đánh giá:** các nội dung ĐHĐN đã học:  Biến đổi đội hình một hàng dọc (hàng ngang) thành hai, ba hàng dọc (hàng ngang); từ hàng dọc thành  đội hình vòng tròn và ngược lại; động tác giậm chân tại chỗ, đứng lại.  Trò chơi: “ Bịt mắt bắt dê”  **III.Kết thúc**  \* Thả lỏng cơ toàn thân.  \* Nhận xét, đánh giá chung tiết kiểm tra.  \* Xuống lớp | 5 – 7’  20 -25’  4-5’ | 2x8n | Gv nhận lớp, hỏi thăm sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV hướng dẫn học sinh khởi động.  - GV hướng dẫn chơi:  - Điều hành trò chơi:  - Nhận xét, đánh giá  - GV viên yêu cầu từng nhóm 3 đến 5 học sinh thực hiện một số nội dung ĐHĐN đã học  - Yêu cầu HS nhận xét bạn  - GV nhận xét, đánh giá bổ xung, tuyên dương.  - GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi.  - Cho HS chơi thử và chơi chính thức.  - Nhận xét tuyên dương và xử phạt người phạm luật  - Chạy nhẹ nhàng thả lỏng  - Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của hs.  - Về nhà ôn bài đã học và chuẩn bị bài sau. | Đội hình nhận lớp  x x x x x x x x x x x x x x  x gv  - Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp cho GV.    - Đội hình cự ly rộng, đứng so le    - HS nghe GV phổ biến nội dung kiểm tra.  - Đội hình kiểm tra  x x x x x x x  x x x x x x x    x (gv)  x x x  - HS nhận xét bạn sau khi thực hiện các nội dung ĐHĐN      - 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:**