*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 loạtTập theo tổ nhómTập theo cặp đôiThi đua giữa các tổTrò 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 n1-2l2- 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 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 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:**