*Ngày soạn: 02 /11/ 2024*

**TUẦN 9**

**CHỦ ĐỀ 2: BÀI TẬP THỂ DỤC**

**TIẾT 17: ĐỘNG TÁC VƯƠN THỞ - ĐỘNG TÁC TAY**

**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 động tác vươn thở; động tác tay 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.

- NL giải quyết vấn đề và sáng tạo: Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện cũng như vận dụng trong cuộc sống hằng ngày.

**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 vươn thở; động tác tay.

**2. Về phẩm chất:**

- Đoàn kết, tích cực tập luyện, hoạt động tập thể và hình thành thói quen tập luyện TDTT.

- Yêu nước, chăm chỉ, trách nhiệm và trung thực

**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 lò cò theo vòng”  **II. HĐ hình thành kiến thức:**  - Động tác vươn thở.  https://lh4.googleusercontent.com/TQ4Y0ELlggbSS8nwGJK6r9Agl1JmKZqGFXrCO4-6om5QMQr0k-REu6-IEtMB-iW_KwyP4FcJN7nzZfWtn_vS-xCWB5RER-TTHKc5ujg-EEBcl6pfeYiP0AhHrpmQd8RMDPY_Ny8  - Động tác tay.  https://lh6.googleusercontent.com/s3aBMmqPIxvTz6vIVa3RFi3NqCSSHcmHsoBDotZwZxON7ndntgh7VTLJm7P0SYQviUieCfH741CJnSZmi-SO_ktzjOhmMcB86BxFwIe7KI4Uak19uMCuj3eXYNqDzAYrf9uDVc4  **III. HĐ luyện tập.**  Tập đồng loạt  Tập theo tổ nhóm  Tập theo cặp đôi  Tập cá nhân  Thi đua giữa các tổ  Trò chơi: *“Chuyển hàng”.*  - Bài tập PT thể lực:  **IV HĐ vận dụng:**  **V. HĐ kết thúc:**  \* 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’  10 -15’  3-5’  4- 5’ | 2lx8n  1 lần  1-2l  2- 4l  2-4l  2-4l  2-4l  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  - Cho HS quan sát tranh  - GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kĩ thuật động tác.  - Hô khẩu lệnh và thực hiện động tác mẫu  - Cho 1,2 HS lên thực hiện động tác vươn thở và động tác tay.  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  - Yêu cầu 1 bạn thực hiện, 1 bạn quán sát và ngược lại  - GV quan sát, sửa sai  - Tiếp tục quan sát, nhắc nhở và 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  - Cho HS bật cao tại chỗ hai tay chống hông 10 lần  - Yêu cầu HS quan sát tranh trong sách trả lời câu hỏi BT1?  - GV nhắc HS vận dụng để tập giờ ra chơi, tập thể dục hằng ngày  - 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:  x x 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  - Đội hình trò chơi:    - HS quan sát, lắng nghe GV làm mẫu  C:\Users\Admin\Desktop\Untitled.png  - HS đại diện lên 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  x x x x x x x    x x x x x x x  - HS thực hiện theo cặp  x x x x x x x    x x x x x x x  - Cá nhân thực hiện  - Từng tổ lên thi đua trình diễn    - HS chạy kết hợp đi lại hít thở  - HS trả lời  - HS lắng nghe  - HS thực hiện thả lỏng  - ĐH kết thúc  C:\Users\Admin\Desktop\Untitled.png |

**V. Điều chỉnh bổ sung:**

*Ngày soạn: 02 /11/ 2024*

**TIẾT 18: ĐỘNG TÁC CHÂN.**

**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 động tác chân 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.

- NL giải quyết vấn đề và sáng tạo: Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện cũng như vận dụng trong cuộc sống hằng ngày.

**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 vươn thở; động tác tay và động tác chân.

**2. Về phẩm chất:**

- Đoàn kết, tích cực tập luyện, hoạt động tập thể và hình thành thói quen tập luyện TDTT.

- Yêu nước, chăm chỉ, trách nhiệm và trung thực

**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 dây”  **II. HĐ hình thành kiến thức:**  - Ôn động tác vươn thở và động tác tay.  - Động tác chân.  https://lh6.googleusercontent.com/-9pzoqjT_vTmnVQD80fA_rogpUrvk7xmDqklgEYNjkJZnXIgnH1iDMMJcB_OQi04oVI9ZYmIKAT61mKZMmEfwmRnyqqlaFs3fyJEbzeDfZCxI7Rw1MkDN5i0XI9M_djcuHJHJ2c    **III. HĐ luyện tập.**  Tập đồng loạt  Tập theo tổ nhóm  Tập theo cặp đôi  Tập cá nhân  Thi đua giữa các tổ  Trò chơi: *“Kẹp bóng di chuyển”.*  **IV. HĐ vận dụng:**  **V. HĐ kết thúc:**  \* 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’  10-15’  3-5’  1-2’  4- 5’ | 2x8 n  1-2l  2- 4l  2-4l  2- 4l  2- 4l  1l | 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 quan sát nhắc nhở, sửa sai cho HS  - Cho HS quan sát tranh  - GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kĩ thuật động tác.  - Hô khẩu lệnh và thực hiện động tác mẫu  - Cho 1 HS lên thực hiện động tác chân.  - 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  - Yêu cầu 1 bạn thực hiện, 1 bạn quán sát và ngược lại  - GV quan sát, sửa sai cho HS.  - Tiếp tục quan sát, nhắc nhở và 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.  - Em tập thể dục cùng gia đình hằng ngày  - 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  x x 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.  - Đội hình cự ly rộng, đứng so le  - Đội hình trò chơi:    - Cán sự hô nhịp  C:\Users\Admin\Desktop\Untitled.png  - HS quan sát, lắng nghe GV làm mẫu  C:\Users\Admin\Desktop\Untitled.png - HS đại diện lên 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  x x x x x x x    x x x x x x x  - HS thực hiện theo cặp.  x x x x x x    x x x x x x  - Cá nhân thực hiện  - Từng tổ lên thi đua trình diễn    - Chơi trò đúng luật, nhiệt tình, sôi nổi và an toàn.  - HS trả lời  - HS lắng nghe  - HS thực hiện thả lỏng  - ĐH kết thúc:  C:\Users\Admin\Desktop\Untitled.png |

**V. Điều chỉnh bổ sung:**