*Ngày soạn: 16/11/2024*

**TUẦN 11**

**TIẾT: 21: ĐỘNG TÁC TOÀN THÂN**

**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 toàn thân 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 vận động cơ bản: Thực hiện được động tác vươn thở; động tác tay, động tác chân, động tác lườn, động tác lưng – bụng và động tác toàn thân.

**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: “Ô tô hai chỗ”  **II. HĐ hình thành kiến thức:**  - Ôn động tác vươn thở, tay, chân, lườn và lưng bụng đã học.  - Động tác toàn thân.  https://lh4.googleusercontent.com/kGix2Bw_TwSLNG13SYdpDj3RsNSBmsjMn_KDl2aOgDSmIsf7XZdPvgMSiRBrFb5ySGezn0gf8W0z0MveZh6AojMVJKomQs5hZ0ugNrfyq6lbnHWYHsEVNXj8mVbEA6yh2grfbMA    **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*:****“****Bịt mắt bắt dê”.*  - 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’  20-25’  3-5’  4- 5’ | 2x 8n  1-2l  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 đảm bảo an toàn  - 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 1,2 HS lên thực hiện động tác toàn thân .- 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  - Phân công tập theo cặp đôi  - GV quan sát, sửa sai cho HS.  - Tiếp tục quan sát, nhắc nhở và sửa sai  - 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  - Nhận xét tuyên dương và xử phạt người phạm luật  - Cho HS đứng lên ngồi xuống hai tay chống hông  10 lần  - Yêu cầu HS quan sát tranh trả lời câu hỏi BT1 trong sách.  - Hằng ngày em cùng các bạn tập luyện giờ ra chơi hay cùng bố mẹ ở nhà  - 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:    - Cán sự hô nhịp  x x x x x x x x  x x x x x x x x  x x x x x x x x    x gv  - Đội hình HS quan sát tranh  x x x x x x x x  x x x x x x x x  x gv  - HS quan sát GV làm mẫu  - HS đại diện lên thực hiện  - HS tiếp tục quan sát  - HS thực hiện theo khẩu lệnh  - Điều chỉnh, sữa nếu có  - Nhóm trưởng điều hành tổ tập  x x x x x x    x x x x x x  - 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    - HS chạy kết hợp đi lại hít thở  - 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 x    X gv |

**V. Điều chỉnh bổ sung:**

*Ngày soạn: 16/11/2024*

**TIẾT 22: ĐỘNG TÁC NHẢY**

**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 nhảy 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 vận động cơ bản: Thực hiện được động tác vươn thở; động tác tay, động tác chân, động tác lườn, động tác lưng – bụng, động tác toàn thân và động tác nhảy.

**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”  **II. HĐ hình thành kiến thức:**  - Ôn động tác vươn thở, tay, chân, lườn, lưng bụng và toàn thân đã học.  - Động tác nhảy.  https://lh3.googleusercontent.com/JvzJyoyZxf6ccT3rkQIVosw0EQvW3NW5HSFcs7-Agv5d7pqD-ZNANbxClcRmsu23Qgb6ctFcYMUo3Pyq_zZNUi8fiPLLHUQZ5-4JEX8smomE-HdZDo0MGxO6Es4tYyaBcAuihAQ  **III.** **Luyện tập:**  Tập đồng loạt  Tập theo tổ nhóm  Tập theo cặp đôi  Tập cá nhân  Thi đua giữa các tổ  - Trò chơi: *“Ném trúng đích”*  - 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’  1-2’  4- 5’ | 2x8n  1 lần  1-2l  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 đảm bảo an toàn tập luyện  - 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, 2 HS lên thực hiện động tác nhảy.  - 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  - Phân công tập theo cặp đôi  - GV quan sát, sửa sai cho HS.  - Tiếp tục quan sát, nhắc nhở và sửa sai  - 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 chạy bước nhỏ tại chỗ tay đánh tự nhiên  20 lần  - Yêu cầu HS quan sát tranh trả lời câu hỏi BT1 trong sách.  - Em tập thể dục cùng bạn, 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 cho GV.  - Đội hình cự ly rộng, đứng so le  - Đội hình trò chơi:    - Cán sự hô nhịp  x x x x x x x x  x x x x x x x x    x gv  - Đội hình HS quan sát tranh  x x x x x x x x  x x x x x x x x  x gv  - HS quan sát GV làm mẫu  - HS đại diện lên thực hiện  - HS tiếp tục quan sát  - HS thực hiện theo khẩu lệnh  - Điều chỉnh, sữa nếu có  - Nhóm trưởng điều hành tổ tập  x x x x x    x x x x x  - Thực hiện theo cặp  x x x x x    x x x x x  - Cá nhân thực hiện  - Từng tổ lên thi đua trình diễn    - HS thực hiện kết hợp đi lại hít thở  - 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 x    X gv |

**V. Điều chỉnh bổ sung:**