*Ngày soạn: 23/11/2024*

**TUẦN 12**

**Tiết 23: ĐỘNG TÁC ĐIỀU HÒA**

**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 điều hòa 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 điều hòa.

**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, toàn thân và nhảy đã học.  - Động tác điều hòa.  https://lh3.googleusercontent.com/MElDl0jd2p-53v5YGys7c92Wvm_RmGap7fPf22ecXDaUbbZw_JviTycujsOHnlWd2h-LAbveupyqnrBtNKsdZxxIWvIEXYhG0Aa59-AGNcnOlJusL8e5FsLcHGXq8mfa9TSPRj8  **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: *“Ném trúng đích”*  **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’ | 2x8n  2-4l  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 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 điều hòa.  - 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  - Phân công tập theo cặp đôi  - 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 trả lời câu hỏi BT2 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 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 x x  - 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  - Đội hình chơi trò chơi    - 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: 23/11/2024*

**Tiết 24: KIỂM TRA ĐÁNH GIÁ NỘI DUNG BÀI THỂ DỤC**

**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 thực hiện bài thể dục đúng phương hướng, biên độ và đúng nhịp.

**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

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

|  |  |
| --- | --- |
| **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 của bài thể dục đúng phương hướng và và biên độ  - 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 của bài thể dục  - 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 bài thể dục  - 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 |

**III. 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 *“ Kết bạn”*  **II. HĐ kiểm tra :**  **1. Ôn bài thể dục đã học.**    **2. Kiểm tra đánh giá bài thể dục PTC:**  - Trò chơi: *“Mèo đuổi chuột”.*  **III. HĐ Kết thúc:**  \* Thả lỏng cơ toàn thân.  \* Nhận xét, đánh giá chung tiết kiểm tra.  \* Xuống lớp | 5 – 7’  20 -25’  3-5’  4-5’ | 2x8n  3lần  1 lần | 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  Ôn tập cả lớp hoặc Tổ trưởng cho các bạn luyện tập bài thể dục theo khu vực  - Lần lượt từng tổ lên thực hiện nội dung giậm chân tại chỗ, đứng lại.  - GV hô khẩu lệnh cho các tổ thực hiện.  - Chú ý cách thực hiện điểm số của hs.  - Sau khi các tổ thực hiện song các nội dung Gv nhận xét chung phần tập luyện của cả lớp.  - Tuyên dương tổ có ý thức tập luyện tốt.  - 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  C:\Users\Admin\Desktop\Untitled.png  - Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp cho GV.  - Đội hình cự ly rộng, đứng so le    C:\Users\Admin\Desktop\Untitled.png  - Đội hình kiểm tra  xxxxxxxxxx  xxxxxxxxxx  x(GV) xxxxxx  - Lần lượt các tổ lên kiểm tra theo khẩu lệnh của GV. Các tổ còn lại quan sát, nhận xét.  - HS chú ý thực hiện theo khẩu lệnh.    - HS thực hiện thả lỏng  - ĐH kết thúc  C:\Users\Admin\Desktop\Untitled.png |

**IV.Điều chỉnh bổ sung:**