*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 loạtTập theo tổ nhómTập theo cặp đôiTập cá nhânThi 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’ | 2x8n2-4l1-2l2- 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 xx 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 tranhx 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’ | 2x8n3lần 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 giáÔn 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 xxxxxxxxxxx(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 thúcC:\Users\Admin\Desktop\Untitled.png |

**IV.Điều chỉnh bổ sung:**