*Ngày soạn:16/11/2024*

**TUẦN 11**

**Tiết 21: ĐỘNG TÁC NHẢY - 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 các động tác nhảy và động tác điều hòa của bài thể dục cũng như các trò chơi trong sách giáo khoa.

- 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 và thực hiện được động tác nhảy và động tác điều hòa của bài thể dục và trò chơi vận động.

**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 ...

- 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 *“Tha mồi về tổ”*  **II. HĐ hình thành kiến thức:**  - Ôn tập động tác vươn thở, động tác tay, động tác chân, động tác vặn mình, động tác nhảy và động tác điều hòa.  - Động tác nhảy:    - Động tác điều hòa.    **III.** **HĐ luyện tập**  Tập đồng loạt  Tập theo tổ nhóm  Tập theo cặp đôi  Thi đua giữa các tổ  Trò chơi: *“Nhảy lò cò qua vòng”*  **IV. HĐ vận dụng:**  **III.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’ | 2lx8n  1 lần  1-2l  1-2l  1-2l  1-2l  1-2l  1-2l  2- 4l  2-4l  2- 4l  1 lần | 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  - Hướng dẫn học sinh khởi động.  - Hướng dẫn chơi:  - Điều hành trò chơi:  - Nhận xét, đánh giá  - Nhắc lại kiến thức và thực hiện lại động tác vươn thở và tay.  - Hô cho cả lớp thực hiện  - Cử LT lên điều hành lớp tập và quan sát sữa sai cho HS  - Cho HS quan sát tranh  - GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kĩ thuật động tác.  - GV hô cho cả lớp thực hiện  - GV cử LT lên điều hành lớp tập , GV quan sát sữa sai.  - Cho HS quan sát tranh  - GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kĩ thuật động tác.  - GV hô cho cả lớp thực hiện  - GV cử LT lên điều hành lớp tập , GV quan sát sữa sai  - 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  - 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  - Nêu các câu hỏi về các động tác đã học.(SGK)  - GV nhắc HS vận dụng để tập giờ ra chơi, tập thể dục buổi sáng hằng ngày  - GV hô theo nhịp  - 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    - HS quan sát, lắng nghe GV làm mẫu  x x x x x x x x  x x x x x x x x    x gv  - HS quan sát, lắng nghe GV làm mẫu  x x x x x x x x  x x x x x x x x    x gv  - HS vừa nghe vừa thực hiện  - LT điều hành HS thực hiện và chú ý sữa sai  - HS quan sát, lắng nghe GV làm mẫu  x x x x x x x x  x x x x x x x x    x gv  - HS vừa nghe vừa thực hiện  - LT điều hành HS thực hiện và chú ý sữa sai  - HS thực hiện theo khẩu lệnh  -Thực hiện theo điều hành và chú ý sữa sai  - Nhóm trưởng điều hành tổ tập luyện, nhóm trưởng điều hành hoặc cử các bạn khác lên làm chỉ huy  - HS thực hiện theo cặp  x x x x x    x x x x x    - Từng tổ lên thi đua trình diễn.  - Đội hình chơi trò chơi    - Học sinh trả lời  - HS lắng nghe  - HS thực hiện rũ chân, rung bắp, gập thân rũ tay…  - 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:11/11/2023*

**TIẾT 22: HOÀN THIỆN BÀI THỂ DỤC**

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT:**

**1. Về năng lực**:

**1.1. Năng lực chung:**

- Tự chủ và tự học: Tự xem trước các động tác đã học của bài thể dục

cũng như các trò chơi trong sách giáo khoa.

- 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 và thực hiện được các động tác đã học của bài thể dục và trò chơi vận động.

**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….

- 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:*“Chuyển bóng theo hàng ngang”*  **II. HĐ hình thành kiến thức:**  - Ôn tập động tác vươn thở, động tác tay, động tác chân, động tác vặn mình, động tác lưng bụng, động tác phối hợp, động tác nhảy và động tác điều hòa.    **III.** **HĐ luyện tập**  Tập đồng loạt  Tập theo tổ nhóm  Tập theo cặp đôi  Thi đua giữa các tổ  **-**Trò chơi: *“Nhảy lò cò theo ô”*  **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’ | 2lx8n  1 lần  1-2l  1-2l  2- 4l  2-4l  2- 4l  1 lần | 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  - Hướng dẫn học sinh khởi động.  - Hướng dẫn chơi:  - Điều hành trò chơi:  - Nhận xét, đánh giá  - Nhắc lại kiến thức và thực hiện lại động tác vươn thở và tay.  - Hô cho cả lớp thực hiện  - Cử LT lên điều hành lớp tập và quan sát sữa sai cho HS  - GV hô cho cả lớp thực hiện  - GV hô - HS tập theo GV.  - GV quan sát, sửa sai  - 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  - 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  - GV nêu các câu hỏi về cách nhận biết các nhịp trong các động tác đã học.(SGK)  - GV nhắc HS vận dụng để tập giờ ra chơi, tập thể dục buổi sáng hằng ngày  - GV hô theo nhịp  - 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    - HS quan sát, lắng nghe GV làm mẫu  x x x x x x x x  x x x x x x x x    x gv    - HS thực hiện theo khẩu lệnh  - Điều chỉnh, sữa sai nếu có.  - Nhóm trưởng điều hành tổ tập  x x x x x x \*N1    \*N2 x x x x x x  - HS thực hiện theo cặp  x x x x x x  x x x x x x  - Từng tổ lên thi đua trình diễn  Đội hình chơi trò chơi    - Học sinh trả lời  - HS lắng nghe  - HS thực hiện rũ chân, rung bắp, gập thân rũ tay…  - ĐH kết thúc:  xxxxxxxxxx  xxxxxxxxxx XGV |

**V. Điều chỉnh bổ sung:**