*Ngày soạn:22/12/2024*

**TUẦN 16**

**Tiết 31: PHỐI HỢP DI CHUYỂN VƯỢT CÁC**

**CHƯỚNG NGẠI VẬT KHÁC NHAU ( Tiết 1)**

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT:**

**1.Về năng lực:**

**1.1.Năng lực chung:**

- Tự chủ và tự học: Tự xem trước khẩu lệnh, cách thực hiện động tác phối hợp di chuyển vượt chướng ngại vật thấp với động tác bước tiến và vượt chướng ngại vật cao trong sách giáo khoa.

- Giao tiếp và hợp tác: Thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

- NL giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua việc học tập tích cực, chủ động tiếp nhận kiến thức và tập luyện.

**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. Biết điều chỉnh trang phục để thoải mái và tự tin khi vận động, biết điều chỉnh chế độ dinh dưỡng đảm bảo cho cơ thể.

- NL vận động cơ bản : Biết phối hợp di chuyển vượt chướng ngại vật khác nhau và biết cách chơi và điều hành các trò chơi.

**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: *“Nhảy vòng tròn tiếp sức”***II. HĐ hình thành kiến thức :** **\* Phối hợp di chuyển vượt chướng ngại vật thấp với động tác bước tiến và vượt chướng ngại vật cao.** + TTCB: Đứng tự nhiên+ Động tác: Đi thường về trước, khi gặp chướng ngại vật thấp thì bước qua, tiếp tục đi thường khi gặp chướng ngại vật cao thực hiện đi vòng qua, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn đường đi; sau đó đi thường về đích.+ Kết thúc: về TTCB III**. HĐ** **luyện tập**Tập đồng loạtTập theo tổ nhómTập theo cặp đôiThi đua giữa các tổTrò 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 – 7’2-3’10-15’10-15’3-5’1-2’4- 5’ | 2lx8n1-2l1-2l2-4l 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- Cho HS quan sát tranh- GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kĩ thuật động tác.- Cho từng hàng thực hiện- Cử LT lên điều hành từng hàng tập và quan sát sữa sai cho HS- 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 hàng thực hiện, 1 hàng 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- Cho HS bật tại chỗ  hai tay chống hông  10 lần- 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 xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx XGV - 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 mẫuC:\Users\Admin\Desktop\Untitled.png- HS thực hiện- HS thực hiện- HS thực hiện theo khẩu lệnh - Điều chỉnh, sữa sai nếu có.- Nhóm trưởng điều hành tổ tập C:\Users\Admin\Desktop\Untitled.png- - HS thực hiện theo cặp xxxxxx  gv xxxxxx- Từng tổ lên thi đua trình diễn- Đội hình chơi trò chơi- HS thực hiện kết hợp đi lại hít thở- Học sinh trả lời- HS lắng nghe- HS thực hiện rũ chân, rung bắp, gập thân rũ tay…- ĐH kết thúc:C:\Users\Admin\Desktop\Untitled.png |

**V. Điều chỉnh bổ sung:**

*Ngày soạn:22/12/2024*

**Tiết 32: PHỐI HỢP DI CHUYỂN VƯỢT CÁC**

**CHƯỚNG NGẠI VẬT KHÁC NHAU( Tiết 2)**

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT:**

**1.Về năng lực:**

**1.1.Năng lực chung:**

- Tự chủ và tự học: Tự xem trước khẩu lệnh, cách thực hiện động tác phối hợp di chuyển vượt chướng ngại vật thấp với động tác bước tiến và vượt chướng ngại vật cao trong sách giáo khoa.

- Giao tiếp và hợp tác: Thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

- NL giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua việc học tập tích cực, chủ động tiếp nhận kiến thức và tập luyện.

**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. Biết điều chỉnh trang phục để thoải mái và tự tin khi vận động, biết điều chỉnh chế độ dinh dưỡng đảm bảo cho cơ thể.

- NL vận động cơ bản: Biết phối hợp di chuyển vượt chướng ngại vật thấp với động tác bước tiến và vượt chướng ngại vật cao.

**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: *“Bật cóc qua vòng tròn”.***II. HĐ hình thành kiến thức :** **\* Ôn tập** **phối hợp di chuyển vượt chướng ngại vật thấp với động tác bước tiến và vượt chướng ngại vật cao.** + TTCB: Đứng tự nhiên+ Động tác: Đi thường về trước, khi gặp chướng ngại vật thấp thì bước qua, tiếp tục đi thường khi gặp chướng ngại vật cao thực hiện đi vòng qua, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn đường đi; sau đó đi thường về đích.+ Kết thúc: về TTCB **III.** **HĐ luyện tập**Tập đồng loạtTập theo tổ nhómTập theo cặp đôiThi đua giữa các tổTrò 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 – 7’2-3’5-7’’10-15’3-5’1-2’4- 5’ | 2lx8n1-2l1-2l2- 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- GV nhắc lại cách thực hiện và yêu cầu  kĩ thuật động tác.- Cho 1 hàng lên thực hiện lại các động tác đi.- GV cùng HS nhận xét, đánh giá tuyên dương- Cho từng hàng thực hiện- Cử LT lên điều hành từng hàng tập và GV quan sát sữa sai.- 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 hàng thực hiện, 1 hàng 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- Cho HS bật tại chỗ  hai tay chống hông  10 lần- GV nêu các câu hỏi nhận biết các động tác (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 xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx XGV - 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 mẫuC:\Users\Admin\Desktop\Untitled.png- HS thực hiện- HS thực hiện theo khẩu lệnh - Điều chỉnh, sữa sai nếu có.- Nhóm trưởng điều hành tổ tập C:\Users\Admin\Desktop\Untitled.png- HS thực hiện theo cặp xxxxxx  gv xxxxxx- Từng tổ lên thi đua trình diễn- Đội hình chơi trò chơi- HS thực hiện kết hợp đi lại hít thở- Học sinh trả lời- HS lắng nghe- HS thực hiện rũ chân, rung bắp, gập thân rũ tay…- ĐH kết thúc:C:\Users\Admin\Desktop\Untitled.png |

**V. Điều chỉnh bổ sung:**