**TUẦN 9**

*Ngày soạn:02/11/2024*

**CHỦ ĐỀ 2: BÀI TẬP THỂ DỤC**

**BÀI 1*:* ĐỘNG TÁC VƯƠN THỞ, ĐỘNG TÁC LƯỜN,**

**ĐỘNG TÁC VẶN MÌNH VÀ ĐỘNG TÁC BỤNG VỚI GẬY**

**TIẾT 18: ĐỘNG TÁC VƯƠN THỞ, ĐỘNG TÁC LƯỜN VỚI GẬY**

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT:**

**1. Về năng lực :**

**1.1. Năng lực chung:**

- Tự chủ và tự học: Thông qua việc tự xem trước khẩu lệnh, quan sát tranh ảnh cách thực hiện động tác vươn thở và động tác lườn với gậy 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.

- NL giải quyết vấn đề và sáng tạo: Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để 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 trước, trong và sau khi tập để đảm bảo an toàn trong tập luyện, biết điều chỉnh chế độ dinh dưỡng đảm bảo cho cơ thể.

- NL vận động cơ bản: Biết khẩu lệnh và cách thức thực hiện được động tác vươn thở và động tác lườn với gậy biết cách chơi trò chơi, để thực hiện nhiệm vụ học tập.

**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,...  - Tập bài võ cổ truyền  - Trò chơi:*“Ai không có bóng”.*  **II. HĐ hình thành kiến thức :**  **\* Động tác vươn thở với gậy.**  + TTCB: Đứng thẳng, hai chân chụm, hai tay cầm gậy rộng hơn vai.  + Nhịp 1: Từ từ hít vào, đồng thời chân kiễng gót; hai tay đưa gậy về trước.  + Nhịp 2: Từ từ thở ra, đồng thời hạ gót chân, gối chùng, hai tay hạ gậy chạm gối mắt nhìn theo gậy.  + Nhịp 3: Từ từ hít vào, đồng thời chân kiễng gót; hai tay đưa gậy ra trước lên cao, tay thẳng, mắt nhìn theo gậy.  + Nhịp 4: Từ từ thở ra, về TTCB.  + Nhịp 5, 6, 7,8 như nhịp 1, 2, 3, 4.  **\* Động tác lườn với gậy.**  + TTCB: Đứng thẳng, hai chân chụm, hai tay cầm gậy rộng hơn vai.  + Nhịp 1: Chân trái bước sang ngang rộng băng vai, đồng thời hai tay đưa gậy ra trước lên cao, tay thẳng, mắt nhìn thẳng.  + Nhịp 2: Nghiêng lườn sang trái.  + Nhịp 3: Về tư thế như nhịp 1.  + Nhịp 4: Về TTCB.  + Nhịp 5, 6, 7,8 như nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng đổi bên.  **III. HĐ** **luyện tập:**  -Tập đồng loạt  -Tập theo tổ nhóm  -Tập theo cặp:  -Tập cá nhân:  - Trò chơi: *“Chân ai khéo”*  **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 | 7-10’  2-3’  10-  15’  10-15’  3-5’  4- 5’ | 2x  8n  2- 4l  2- 4l  2- 4l  2- 4l | - GV nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - Hướng dẫn vệ sinh sân tập  - GV hướng dẫn học sinh khởi động.  - GV hô  - GV 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.  Hô khẩu lệnh và thực hiện động tác mẫu  - Cho 1 tổ lên thực hiện cách chuyển đội hình.  - GV hô cho cả lớp thực hiện  - GV cùng HS nhận xét, đánh giá tuyên dương  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 tổ lên thực hiện cách chuyển đội hình.  - GV hô cho cả lớp thực hiện  - GV cùng HS nhận xét, đánh giá tuyên dương  - Hô khẩu lệnh và thực hiện động tác mẫu - GV quan sát, hướng dẫn, sửa sai  - Yêu cầu Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.  - Tiếp tục quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS  - GV quan sát uốn nắn và sữa sai nếu có  - GV quan sát uốn nắn và sữa sai nếu có  - 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 trong sách trả lời câu hỏi ?  - HS vận dụng để tập hợp, biến đổi đội hình khi sinh hoạt tập thể  -  Thả lỏng cơ toàn thân.  - 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  x x x x x x x x  - 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 tập    - Đội hình HS quan sát tranh  - HS quan sát GV làm mẫu  - 1 tổ lên thực hiện  - HS thực hiện theo khẩu lệnh  - Đội hình HS quan sát tranh    - HS quan sát GV làm mẫu  - 1 tổ lên thực hiện  - HS thực hiện theo khẩu lệnh    - HS thực hiện theo khẩu lệnh  - HS lắng nghe quan sát để sữa sai  - ĐH tập luyện theo tổ          - HS trả lời:  - Lắng nghe để vận dụng  - HS thực hiện thả lỏng  - ĐH kết thúc |

**V. Điều chỉnh bổ sung:**

*Ngày soạn:02/11/2024*

**TIẾT 19: ĐỘNG TÁC VẶN MÌNH, ĐỘNG TÁC BỤNG VỚI GẬY**

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT:**

**1.Về năng lực:**

**1.1.Năng lực chung:**

- Tự chủ và tự học: Thông qua việc tự xem trước khẩu lệnh, quan sát tranh ảnh cách thực hiện động tác vặn mình và động tác bụng với gậy 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.

- NL giải quyết vấn đề và sáng tạo: Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để 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 trước, trong và sau khi tập để đảm bảo an toàn trong tập luyện, biết điều chỉnh chế độ dinh dưỡng đảm bảo cho cơ thể.

- NL vận động cơ bản: Biết khẩu lệnh và cách thức thực hiện được động tác vặn mình và động tác bụng với gậy biết cách chơi trò chơi, để thực hiện nhiệm vụ học tập.

**2.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- 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 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,...  - Tập bài võ cổ truyền  - Trò chơi:*“Ai không có bóng”.*  **II. HĐ hình thành kiến thức :**  **\* Động tác vặn mình với gậy.**  + TTCB: Đứng thẳng, hai tay cầm gậy rộng hơn vai.  + Nhịp 1: Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay đưa gậy về trước.  + Nhịp 2: Vặn mình sang trái; tay phải co, tay trái thăng; mắt nhìn tay trái.  + Nhịp 3: Về tư thế như nhịp 1.  + Nhịp 4: Về TTCB.  + Nhịp 5, 6, 7,8 như nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng đổi bên.  **\* Động tác bụng với gậy.**  + TTCB: Đứng thẳng, hai tay cầm gậy rộng hơn vai.  + Nhịp 1: Chân trái bước sang ngang rộng hơn vai; hai tay đưa gậy lên cao, tay thẳng; mắt nhìn theo gậy.  + Nhịp 2: Cúi gập bụng, gập chạm bàn chân, gối thẳng.  + Nhịp 3: Về tư thế như nhịp 1.  + Nhịp 4: Về TTCB.  + Nhịp 5, 6, 7,8 như nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng đổi bên.  **III. HĐ** **luyện tập:**  -Tập đồng loạt  -Tập theo tổ nhóm  -Tập theo cặp:  -Tập cá nhân:  - Trò chơi: *“Chân ai khéo”*  **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 | 7-10’  2-3’  10-  15’  10-15’  3-5’  1-2’  4- 5’ | 2x  8n  2- 4l  2- 4l  2- 4l  2- 4l | - GV nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - Hướng dẫn vệ sinh sân tập  - GV hướng dẫn học sinh khởi động.  - GV hô  - GV 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.  Hô khẩu lệnh và thực hiện động tác mẫu  Cho 1 tổ lên thực hiện cách chuyển đội hình.  GV hô cho cả lớp thực hiện  GV cùng HS nhận xét, đánh giá tuyên dương  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 tổ lên thực hiện cách chuyển đội hình.  GV hô cho cả lớp thực hiện  GV cùng HS nhận xét, đánh giá tuyên dương  - Hô khẩu lệnh và thực hiện động tác mẫu - GV quan sát, hướng dẫn, sửa sai  - Yêu cầu Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.  - Tiếp tục quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS  - GV quan sát uốn nắn và sữa sai nếu có  - GV quan sát uốn nắn và sữa sai nếu có  - 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 trong sách trả lời câu hỏi ?  - HS vận dụng để tập hợp, biến đổi đội hình khi sinh hoạt tập thể  -  Thả lỏng cơ toàn thân.  - 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  x x x x x x x x  - 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 tập    - Đội hình HS quan sát tranh    - HS quan sát GV làm mẫu  - 1 tổ lên thực hiện  - HS thực hiện theo khẩu lệnh    - Đội hình HS quan sát tranh    - HS quan sát GV làm mẫu  - 1 tổ lên thực hiện  - HS thực hiện theo khẩu lệnh    - HS thực hiện theo khẩu lệnh  - HS lắng nghe quan sát để sữa sai  - ĐH tập luyện theo tổ          - HS trả lời:  - Lắng nghe để vận dụng  - HS thực hiện thả lỏng  - ĐH kết thúc  C:\Users\Admin\Desktop\Untitled.png |

**V. Điều chỉnh bổ sung:**