*Ngày soạn:02/11/2024*

**TUẦN 9**

**Tiết 17: ĐỘNG TÁC VƯƠN THỞ, ĐỘNG TÁC LƯỜN, ĐỘNG TÁC VẶN MÌNH VÀ ĐỘNG TÁC BỤNG VỚI HOA (Tiết 2)**

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT:**

**1. 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.

**2. Về năng lực**:

**2.1 Năng lực chung :**

- Tự chủ và tự học: Tự xem trước khẩu lệnh, cách thực hiện và tìm hiểu thêm các phương pháp tập luyện động tác vươn thở, động tác lườn với hoa 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.

- Giải quyết vấn đề và sáng tạo: Phát hiện các lỗi sai thường mắc khi thực hiện động tác và tìm cách khắc phục.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Thực hiện tốt vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân, đảm bảo an toàn trong tập luyện.

- NL vận động cơ bản: Thực hiện được động tác vặn mình, động tác bụng của bài thể dục với hoa và biết cách chỉ huy tổ nhóm tập luyện.

**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. Phần mở đầu:**  **1.Nhận lớp:**  **2. Khởi động:**  - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,...  - Ép dọc, ép ngang….  - Trò chơi: *“Mừng chiến thắng”*  **II. HĐ hình thành kiến thức :**  **Động tác vặn mình với hoa:**  - TTCB: Đứng thẳng, hai chân chụm, hai tay đeo hoa.  - Nhịp 1: Khuỵu gối phải đồng thời đưa chân trái sang  ngang kiễng gót, gập thân về trước, hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp, mắt nhìn trước.  - Nhịp 2: Thu chân trái về sát cạnh chân phải, gối khuỵu, hạ hai tay về trước gối, cúi đầu  - Nhịp 3: Thực hiện như nhịp 1.  - Nhịp 4: Về TTCB.  - Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng đổi bên.  **Động tác bụng với hoa:**  - TTCB: Đứng thẳng, hai chân chụm, hai tay đeo hoa.  - Nhịp 1: Khuỵu gối phải đồng thời đưa chân trái sang  ngang kiễng gót, gập thân về trước, hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp, mắt nhìn trước.  - Nhịp 2: Thu chân trái về sát cạnh chân phải, gối khuỵu, hạ hai tay về trước gối, cúi đầu  - Nhịp 3: Thực hiện như nhịp 1.  - Nhịp 4: Về TTCB.  - Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng đổibên.  **III. HĐ** **luyện tập:**  -Tập đồng loạt  -Tập theo tổ nhóm  -Tập theo cặp:  -Tập cá nhân:  - Thi đua giữa các tổ:  -Trò chơi: *“Vượt chướng ngại vật”*  **IV. HĐ vận dụng:**  **V. HĐ kết thúc:**  \* Thả lỏng:  \* Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.  \* Hướng dẫn HS tập luyện thường xuyên ở nhà  \* Xuống lớp: | 5 –7’  3-5’  10-15’  15 – 20’  1-2’  4- 5’ | 2x8n  1 - 2l  1-2l  1-2l  2-3l  2- 4l  2- 4l  2- 4l  2- 4l  1l  2-3l | GV nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV hướng dẫn học sinh khởi động.  - GV hướng dẫn HS  - Gv giới thiệu trò chơi, luật chơi, cách chơi…  - Hướng dẫn HS chơi trò chơi  - Cho HS quan sát tranh  - GV làm mẫu động tác  kết hợp phân tích kĩ thuật động tác.  - Mời một số học lên thực hiện cùng GV  - Mời một hàng lên thực hiện bài tập phối hợp  - Gv quan sát, uốn nắn và sửa sai cho HS.  - Cho HS quan sát tranh  - GV làm mẫu động tác  kết hợp phân tích kĩ thuật động tác.  - Mời một số học lên thực hiện cùng GV  - Mời một hàng lên thực hiện bài tập phối hợp  - Gv quan sát, uốn nắn và sửa sai cho Hs.  - 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 quan sát uốn nắn và sữa sai nếu có  - Yêu cầu các tổ thực hiện các đt đã học  - GV nhận xét sau khi các tổ khác chia sẽ  - 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  - Em hãy nêu thứ tự thực hiện bài tập phối hợp biến đổi biến đổi di chuyển hướng vòng?  - Vận dụng nội dung bài phối hợp trên vào biểu diễn các bài thể dục, đồng diễn TD  - GV mở nhạc để học sinh rủ chân, rung bắp…  - Nhận xét chung buổi học  - Tập luyện TD vào buổi sáng hay buổi chiều để giữ gìn sức khoẻ  - GV kết thúc giờ học bằng cách hô: “Giải tán!”, HS hô to: Khỏe | Đội hình nhận lớp  xxxxxxxxxx  xxxxxxxxxx X (gv)  xxxxxxxxxx  - Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp cho GV.  - Đội hình khởi động:  x x x x x x x x x x x x x x  x gv  - Hs chơi đúng luật, nhiệt tình sôi nổi và đảm bảo an toàn.    - HS lắng nghe, tiếp thu và ghi nhớ.    - Quan sát GV:  - HS lên thực hiện:  - HS lên thực hiện:  - HS lắng nghe, tiếp thu và ghi nhớ.    - Quan sát GV:  - HS lên thực hiện:  - HS lên thực hiện:  - HS thực hiện theo khẩu lệnh  - HS lắng nghe quan sát để sữa sai        - Các tổ lần lượt thực hiện  - Chia sẽ  - Đội hình tổ chức trò chơi  https://lh4.googleusercontent.com/qI_M_vqVfv0rZ6krE0b0nYDJlk23QUIlNrU8KBmYK1KCD7nekG0RZbKvjw3nq1nqoVgW7wh26vI4QEvSXO4DwsvpWD9jzrKihzzXNYHVAbchGcOqt3kSK0i2M5QDU1fydmrWIZGyRSf-  - Thực hiện trò chơi  - Thực hiện các quy định thưởng, phạt  - HS trả lời câu hỏi:  - HS lắng nghe  - Thực hiện các động btác thả lỏng các khớp nhẹ nhàng  - HS lắng nghe  - HS lắng nghe:  - ĐH kết thúc:  C:\Users\Admin\Desktop\Untitled.png |

**V. Điều chỉnh bổ sung:**

*Ngày soạn:02/11/2024*

**Tiết 18: ĐỘNG TÁC VƯƠN THỞ, ĐỘNG TÁC LƯỜN, ĐỘNG TÁC VẶN MÌNH VÀ ĐỘNG TÁC BỤNG VỚI HOA (Tiết 3)**

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT:**

**1. 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.

**2. Về năng lực**:

**2.1 Năng lực chung :**

- Tự chủ và tự học: Tự tìm hiểu thêm các phương pháp tập luyện động tác vươn thở, động tác lườn với hoa 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.

- Giải quyết vấn đề và sáng tạo: Phát hiện các lỗi sai thường mắc khi thực hiện động tác và tìm cách khắc phục.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Thực hiện tốt vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân, đảm bảo an toàn trong tập luyện.

- NL vận động cơ bản:Thực hiện thành thạo động tác vươn thở, lườn, vặn mình và động tác bụng của bài thể dục với hoa và biết cách chỉ huy tổ nhóm tập luyện.

**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. Phần mở đầu:**  **1.Nhận lớp:**  **2. Khởi động:**  - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,...  - Ép dọc, ép ngang….  - Trò chơi: *“Mừng chiến thắng”*  **III. HĐ** **luyện tập:**  -Tập đồng loạt  -Tập theo tổ nhóm  -Tập theo cặp:  -Tập cá nhân:  - Thi đua giữa các tổ:  -Trò chơi: *“Vượt chướng ngại vật”*  **IV. HĐ vận dụng:**  **V. HĐ kết thúc:**  \* Thả lỏng:  \* Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.  \* Hướng dẫn HS tập luyện thường xuyên ở nhà  \* Xuống lớp: | 5 –7’  3-5’  20 – 25’  1-2’  4- 5’ | 2x8n  2- 4l  2- 4l  2- 4l  2- 4l  1l  2-3l | GV nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV hướng dẫn học sinh khởi động.  - GV hướng dẫn HS  - Gv giới thiệu trò chơi, luật chơi, cách chơi…  - Hướng dẫn HS chơi trò chơi  - 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 quan sát uốn nắn và sữa sai nếu có  - Yêu cầu các tổ thực hiện các đt đã học  - GV nhận xét sau khi các tổ khác chia sẽ  - 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  - Em hãy nêu thứ tự thực hiện bài tập phối hợp biến đổi biến đổi di chuyển hướng vòng?  - Vận dụng nội dung bài phối hợp trên vào biểu diễn các bài thể dục, đồng diễn TD  - GV mở nhạc để học sinh rủ chân, rung bắp…  - Nhận xét chung buổi học  - Tập luyện TD vào buổi sáng hay buổi chiều để giữ gìn sức khoẻ  - GV kết thúc giờ học bằng cách hô: “Giải tán!”, HS hô to: Khỏe | Đội hình nhận lớp  xxxxxxxxxx  xxxxxxxxxx X (gv)  xxxxxxxxxx  - Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp cho GV.  - Đội hình khởi động:  x x x x x x x x x x x x x x  x gv  - Hs chơi đúng luật, nhiệt tình sôi nổi và đảm bảo an toàn.    - HS thực hiện theo khẩu lệnh  - HS lắng nghe quan sát để sữa sai        - Các tổ lần lượt thực hiện  - Chia sẽ  - Đội hình tổ chức trò chơi  https://lh4.googleusercontent.com/qI_M_vqVfv0rZ6krE0b0nYDJlk23QUIlNrU8KBmYK1KCD7nekG0RZbKvjw3nq1nqoVgW7wh26vI4QEvSXO4DwsvpWD9jzrKihzzXNYHVAbchGcOqt3kSK0i2M5QDU1fydmrWIZGyRSf-  - Thực hiện trò chơi  - Thực hiện các quy định thưởng, phạt  - HS trả lời câu hỏi:  - HS lắng nghe  - Thực hiện các động btác thả lỏng các khớp nhẹ nhàng  - HS lắng nghe  - HS lắng nghe:  - ĐH kết thúc:  C:\Users\Admin\Desktop\Untitled.png |

**V. Điều chỉnh bổ sung:**