*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 sangngang 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 sangngang 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’ | 2x8n1 - 2l1-2l1-2l2-3l2- 4l 2- 4l 2- 4l 2- 4l 1l2-3l | 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 táckết 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 táckết 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 xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx 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 chơihttps://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’ | 2x8n2- 4l 2- 4l 2- 4l 2- 4l 1l2-3l | 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 xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx 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 chơihttps://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:**