**CHỦ ĐỀ 2: BÀI TẬP THỂ DỤC**

**Bài 2:Động tác chân, động tác lườn, động tác bụng**

**Tiết 1:Động tác chân**

**I. Yêu cầu cần đạt:**

- Biết tự vệ sinh cá nhân và vệ sinh sân tập.

- Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác mẫu trong SGK và qua động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.

- Thực hiện được động tác chânđúng kỹ thuật và nhịp hô..

- Tích cực học tập, mạnh dạn phối hợp nhóm để tập luyện.

- Có trách nhiệm và tinh thần đoàn kết trong khi chơi trò chơi.

- Hình thành thói quen tập luyện TDTT.

**II.Địa điểm – Đồ dùng dạy học:**

**1.Địa điểm:** sân trường

**2. Đồ dùng dạy học:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Còi, cờ, tranh ảnh, dụng cụ tập luyện.

+ Học sinh chuẩn bị: Trang phục, giày thể thao, đảm bảo vệ sinh và an toàn trong tập luyện.

**III. Tiến trình dạy học:**

**1. Phần mở đầu (7-10’)**

**\*Nhận lớp**

- LT tập hợp lớp theo đội hình 2-4 hàng ngang, báo cáo tình hình lớp với giáo viên

- Lắng nghe GV phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học và hỏi thăm tình hình sức khỏe của lớp

- Hướng dẫn HS vệ sinh trong tập luyện.

\***Khởi động**

- HS thực hiện phần khởi động dưới sự điều khiển của GV

+ Xoay các khớp: 2L x 8N (2-4 hàng ngang)

Chú ý: GV quan sát, sửa sai biên độ động tác cho HS

- HS quan sát, lắng nghe GV hướng dẫn trò chơi “ Chạy ngược chiều theo tín hiệu” và thực hiện trò chơi dưới sự ĐK của người quản trò.

**2. Hoạt động cơ bản (18-22’)**

**a) Hoạt động 1: Hình thành kiến thức mới “Động tác chân”**

- Cho HS quan sát tranh.

- HS lắng nghe GV nêu tên kết hợp phân tích kỹ thuật động tác

- HS quan sát Gv làm mẫu động tác

- Cho 2 HS lên thực hiện động tác chân.

- GV cùng HS quan sát nhận xét, đánh giá tuyên dương

**b. Hoạt động 2: Luyện tập (12-14’).**

\*Thực hiện tập luyện đồng loạt (tập thể) theo sự điều khiển của GV và LT (4 lần).

+ Thực hiện theo đội hình 2 – 4 hàng ngang cự ly cực rộng.

+ HS tập theo khẩu lệnh hô của lớp trưởng.

+ GV quan sát, sửa sai động tác sai cho HS.

\*Thực hiện tập luyện theo tổ: Dưới sự điều khiển của TT (3 lần): Các tổ lần lượt về vị trí phân công để tập luyện.

+ GV quan sát, sửa sai động tác sai cho HS.

\* Thực hiện tập luyện theo nhóm đôi:

+ Phân công tập theo cặp đôi. HS vừa tập vừa giúp đỡ nhau sửa động tác sai.

\*Thực hiện tập luyện cá nhân: HS tự tập luyện – Gv quan sát sửa sai.

*Chú ý: GV quan sát, sửa sai cho HS, quan tâm và hướng dẫn cho những HS tiếp thu chậm và hạn chế năng lực vận động.*

\* Các tổ thi đua

- Mỗi tổ lên thi đua. Cả lớp quan sát, nhận xét

- Gv nhận xét, tuyên dương.

**\* Trò chơi “Chim về tổ ” ( 6-8’)**

- Lắng nghe, quan sát GV hướng dẫn cách chơi và luật chơi.

- Tổ chức chơi theo đội hình vòng tròn.

- Tiến hành chơi trò chơi.

- GV nhận xét tuyên dương và xử phạt người thua cuộc.

**c) Hoạt động 3: Vận dụng (1-2’)**

-HS quan sát tranh trong sách trả lời câu hỏi BT1.

**3. Kết thúc: (4-5’)**

- HS thực hiện phần thả lỏng cơ dưới sự hướng dẫn của GV

- Lắng nghe GV đánh giá nhận xét kết quả giờ học

-Hướng dẫn VN ôn bài và chuẩn bị bài sau.

**IV. Điều chỉnh sau bài dạy:**

*.........................................................................................................................................................................................................................................................................*

 **CHỦ ĐỀ 2: BÀI TẬP THỂ DỤC**

**Bài 2 - Tiết 2:Động tác lườn, động tác bụng**

**I. Yêu cầu cần đạt:**

- Biết tự vệ sinh cá nhân và vệ sinh sân tập.

- Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác mẫu trong SGK và qua động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.

- Thực hiện được động tác động tác lườn, động tác bụngđúng kỹ thuật và nhịp hô..

- Tích cực học tập, mạnh dạn phối hợp nhóm để tập luyện.

- Có trách nhiệm và tinh thần đoàn kết trong khi chơi trò chơi.

- Hình thành thói quen tập luyện TDTT.

**II.Địa điểm – Đồ dùng dạy học:**

**1.Địa điểm:** sân trường

**2. Đồ dùng dạy học:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Còi, cờ, tranh ảnh, dụng cụ tập luyện.

+ Học sinh chuẩn bị: Trang phục, giày thể thao, đảm bảo vệ sinh và an toàn trong tập luyện.

**III. Tiến trình dạy học:**

**1. Phần mở đầu (7-10’)**

**\*Nhận lớp**

- LT tập hợp lớp theo đội hình 2-4 hàng ngang, báo cáo tình hình lớp với giáo viên

- Lắng nghe GV phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học và hỏi thăm tình hình sức khỏe của lớp

- Hướng dẫn HS vệ sinh trong tập luyện.

\***Khởi động**

- HS thực hiện phần khởi động dưới sự điều khiển của GV

+ Chạy 1V nhẹ nhàng quanh sân tập

+ Xoay các khớp: 2L x 8N (2-4 hàng ngang)

Chú ý: GV quan sát, sửa sai biên độ động tác cho HS

- HS quan sát, lắng nghe GV hướng dẫn trò chơi “Chạy ngược chiều theo tín hiệu” và thực hiện trò chơi dưới sự ĐK của người quản trò.

**2. Hoạt động cơ bản (18-22’)**

**a) Hoạt động 1: Hình thành kiến thức mới “Động tác lườn, động tác bụng”**

- Cho HS quan sát tranh.

- HS lắng nghe GV nêu tên kết hợp phân tích kỹ thuật động tác

- HS quan sát Gv làm mẫu động tác

- Cho 2 HS lên thực hiện động tác lườn, động tác bụng.

- GV cùng HS nhận xét, đánh giá tuyên dương

**b. Hoạt động 2: Luyện tập (12-14’).**

\*Thực hiện tập luyện đồng loạt (tập thể) theo sự điều khiển của GV và LT (4 lần).

+ Thực hiện theo đội hình 2 – 4 hàng ngang cự ly cực rộng.

+ HS tập theo khẩu lệnh hô của lớp trưởng.

+ GV quan sát, sửa sai động tác sai cho HS.

\*Thực hiện tập luyện theo tổ: Dưới sự điều khiển của TT (3 lần): Các tổ lần lượt về vị trí phân công để tập luyện.

+ GV quan sát, sửa sai động tác sai cho HS.

\* Thực hiện tập luyện theo nhóm đôi:

+ Phân công tập theo cặp đôi. HS vừa tập vừa giúp đỡ nhau sửa động tác sai.

\*Thực hiện tập luyện cá nhân: HS tự tập luyện – Gv quan sát sửa sai.

*Chú ý: GV quan sát, sửa sai cho HS, quan tâm và hướng dẫn cho những HS tiếp thu chậm và hạn chế năng lực vận động.*

\* Các tổ thi đua

- Mỗi tổ lên thi đua. Cả lớp quan sát, nhận xét

- Gv nhận xét, tuyên dương.

**\* Trò chơi “Chim về tổ” ( 6-8’)**

- Lắng nghe, quan sát GV nhắc lại cách chơi và luật chơi.

- Tổ chức chơi theo đội hình vòng tròn.

- Tiến hành chơi trò chơi.

- GV nhận xét tuyên dương và xử phạt người thua cuộc.

**c) Hoạt động 3: Vận dụng (1-2’)**

-HS quan sát tranh trong sách trả lời câu hỏi.

**3. Kết thúc: (4-5’)**

- HS thực hiện phần thả lỏng cơ dưới sự hướng dẫn của GV

- Lắng nghe GV đánh giá nhận xét kết quả giờ học

-Hướng dẫn VN ôn bài và chuẩn bị bài sau.

- GV hô “ Giải tán” – HS hô “ Khỏe”

**IV. Điều chỉnh sau bài dạy:**

*...............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................*