**TUẦN 21**

**CHỦ ĐỀ 3: TƯ THẾ VÀ KĨ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN**

**BÀI 5: TẠI CHỖ TUNG BÓNG THẤP MỘT TAY VÀ BẮT BÓNG HAI**

**TAY (tiết 2)**

# I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

**1.về phẩm chất:**

* Ôn tại chỗ tung bóng thấp một tay và bắt bóng hai tay. Biết cách thức thực hiện động tác. Tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện, để thực hiện nhiệm vụ học tập.
* 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.Về năng lực chung:**

* Tự chủ và tự học: Tự xem trước khẩu lệnh, cách thực hiện động tác tại chỗ tung bóng thấp một tay và bắt bóng hai tay. trong sách giáo khoa.
* Giao tiếp và hợp tác: Thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

**2.2. 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 giải quyết vấn dề và sáng tạo: Thông qua việc học tập tích cực, chủ động tiếp nhận kiến thức và tập luyện.
* Tích cực, tự giác, trung thực và chăm chỉ trong tập luyện.

\* HSKT HN: Giảm lượng VĐ đối với hs, thực hiện ở mức cơ bản.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC.**

* Giáo viên chuẩn bị: Trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi, điện thoại thông minh.
* Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao, trang phục thể thao

# III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC CHỦ YẾU

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LV Đ** | | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **TG** | **SL** |
| **I. Hoạt động mở đầu**  **1. Nhận lớp** | 6-10 phút 1-2 phút |  | * Nghe cán bộ lớp báo cáo. * Hỏi về sức khỏe của Hs. | - Cán sư tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp học cho Gv. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **2. Khởi động**   * Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân tập. * Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,...   **3. Trò chơi.**  - Trò chơi *“Số chẵn số lẻ”.*  **II. Hoạt động luyện tập.**  **1. Tại chỗ tung bóng thấp một tay và bắt bóng hai tay.**  *Tập* *đồng loạt*  *Tập theo tổ nhóm*  *Thi đua giữa các tổ* | 3-5 phút  1-2 phút  1822 phút 1215 phút  3-5 phút | 1-  2L  1-  2L  1-  3L  1-  3L | * Cô trò chúc nhau. * Phổ biến nội dung, nhiệm vụ và yêu cầu giờ học. * GV di chuyển và quan sát, chỉ dẫn cho HS thực hiện.   -Gv tổ chức Hs chơi trò chơi.   * Gv hô nhịp 1 lần và giao cán sự lớp hô. * Hs tập theo Gv. * Gv quan sát, sửa sai cho Hs. * Yêu cầu Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực. * Gv quan sát, uốn nắn, sửa sai cho Hs. | GV   * \* \* \* \* \* \* \* * \* \* \* \* \* \* * \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* * Cán sự điều khiển lớp khởi động . * Hs chơi đúng luật, nhiệt tình sôi nổi và đảm bảo an toàn. * \* \* \* \* \* * \* \* \* \* \* * \* \* \* \* \* * \* \* \* \* \*   GV   * Hs tiến hành tập luyện theo sự hướng dẫn của Gv và cán sự lớp. * Hs thay phiên nhau hô nhịp.   + \* \* \* \*   + \* \*   + \*   + \* GV \* \*   + \*   + \* \*   + \* \* \* \* |
| **2.Trò chơi** *“Đứng trong vòng tròn tung và bắt bóng”.*  **III. Vận dụng**   * Thả lỏng cơ toàn thân. * Củng cố hệ thống bài học - Nhận xét và hướng dẫn tập luyện ở nhà. | 5-7 phút  1-3 phút  4-6 phút  4-6 phút | 1-  2L | * GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.   -Tuyên dương tổ tập đều, đúng nhất.   * GV nêu tên trò chơi, phổ biến luật chơi, cách chơi. * Cùng hs nhắc lại luật chơi và cách chơi. * Cho Hs chơi thử. * Tổ chức cho Hs chơi. * GV hướng dẫn. * Gv cùng hs hệ thống lại bài (đưa câu hỏi). * Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của Hs. * HD sử dụng SGK để Hs ôn lại bài và chuẩn bị bài sau. | * Từng tổ lên thi đua - trình diễn * Hs nhắc lại luật chơi, cách chơi. * Hs tiến hành chơi trò chơi dưới sự chỉ huy của Gv. * Chơi trò đúng luật, nhiệt tình, sôi nổi và an toàn. * HS thực hiện thả lỏng - Hs cùng Gv hệ thống lại bài (HS quan sát SGK   (tranh) trả lời)  GV   * \* \* \* \* \* \* \* * \* \* \* \* \* \* * \* \* \* \* \* \* * \* \* \* \* \* \*   - HS tập chung thực hiện theo hướng dẫn của GV và nhận hướng dẫn tập luyện ở nhà. |

**IV. ĐIỀU CHỈNH SAU TIẾT DẠY (NẾU CÓ)**

………………………………………………………………………………………

…