**TUẦN 21**

**Bài 5: BẬT NHẢY TÁCH CHÂN**

**TIẾT 1: BẬT NHẢY TÁCH CHÂN SANG NGANG**

# I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

**1. Năng lực**

* Biết khẩu lệnh và cách thức thực hiện được động tác bật nhảy tách chân sang ngang, biết cách chơi trò chơi, để thực hiện nhiệm vụ học tập.
* Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: Thông qua việc tự xem trước khẩu lệnh, quan sát tranh ảnh cách thực hiện động tác bật nhảy tách chân sang ngang trong sách giáo khoa.
* Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.
* Hình thành và phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe: 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.
* Hình thành và phát triển năng lực giải quyết vấn đề và sang tạo: Thông qua việc thực hiện được động tác bật nhảy tách chân sang ngang. Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.

**2. Phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất.

- Tự giác, tích cực, chăm chỉ và đoàn kết trong tập luyện và hoạt động tập thể; hoàn thành lượng vận động.

## II. thiÕt bÞ ®å dïng d¹y häc vµ häc liÖu

- Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh động tác bật nhảy tách chân sang ngang, 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** |
| **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. * Thầy trò chúc nhau. - Phổ biến nội dung, nhiệm vụ và yêu cầu giờ học. | - 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,... kéo dãn cơ.      * Tập bài võ cổ truyền 27 động tác.   **3. Trò chơi.**  - Trò chơi *“Làm theo yêu cầu”.*    **II. Hoạt động hình thành kiến thức.**  **1. Bật nhảy tách chân sang ngang.**  + TTCB: Đứng tự nhiên.  + Động tác: Chùng gối, hai tay chếch sang hai bên lấy đà; bật nhảy lên cao, đồng thời hai chân tách sang hai bên, tay đánh sang ngang lên cao. Tiếp đất bằng hai nửa trước bàn chân, chùng gối.  + Kết thúc: Về TTCB | 3-5 phút  2Lx8N  1-2 phút  5-7 phút  5-7 phút | - GV di chuyển và quan sát, chỉ dẫn cho HS thực hiện.  \* ***Lưu ý:*** Khi khởi động GV nên kết hợp với âm nhạc nhằm tạo sự hưng phấn, tích cực hơn cho HS trong giờ học.  -Gv tổ chức Hs chơi trò chơi.   * GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kĩ thuật động tác. * Hô nhịp và thực hiện động tác mẫu, hướng dẫn Hs thực hiện đt. - Gv quan sát, uốn nắm và sửa sai cho Hs. | * Cán sự điều khiển lớp khởi động .      * Hs chơi đúng luật, nhiệt tình sôi nổi và đảm bảo an toàn. * Hs lắng nghe, tiếp thu và ghi nhớ. * Tập luyện theo sự hướng dẫn của Gv. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **III. Hoạt động luyện tập.**  **1. Bật nhảy tách chân sang ngang.**  *Tập luyện cá nhân*    *Tập luyện cặp đôi*.  *Tập theo tổ nhóm*  *Thi đua giữa các tổ*  **2.Trò chơi** *“Nhảy ô tiếp sức”.*    **IV. Hoạt động vận dụng** | 10-15 phút  8-10 phút  1-3 phút  2-4 phút  3-5 phút  1-3 phút  4-6 phút | * Gv quan sát, giúp đỡ, sửa sai. * Gv quan sát, giúp đỡ, sửa sai. * Yêu cầu Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực. * Gv quan sát, uốn nắn, sửa sai cho Hs. * 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. | * Hs tự tập luyện. * Hs thay phiên nhau hô nhịp. * Qun sát, nhận xét, giũp đỡ bạn sửa sai. * Hs thay phiên nhau hô nhịp.      * 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 quan sát tranh ảnh và trả lời câu hỏi của Gv. |
| \* Vận dụng kiến thức:  - Hs quan sát tranh, ảnh.    **V. Hoạt động kết thúc.**   * Thả lỏng cơ toàn thân. * Củng cố hệ thống bài học. * Nhận xét và hướng dẫn tập luyện ở nhà. * Xuống lớp. | 1-3 phút  4-6 phút  2L x 8N | * Gv nêu câu hỏi.   + Em hãy nêu tên động tác và thực hiện động tác.   * GV hướng dẫn. * Gv cùng hs hệ thống lại bài. * 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. * GV hô “giải tán”. | * HS thực hiện thả lỏng      * Hs cùng Gv hệ thống lại bài.      * HS tập chung thực hiện theo hướng dẫn của GV và nhận hướng dẫn tập luyện ở nhà. * HS hô “khỏe”. |

**IV. Điều chỉnh bài dạy( Nếu có)**

………………………………………………………………………………………

…......……………………………………………………………………………