**CHỦ ĐỀ 1: BÀI THỂ DỤC**

**Tiết 37, 38, 39 – Bài 1: BÀI THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU.**

**( Động tác chạy tại chổ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân)**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Năng lực**:

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tư duy, tự chủ, tự học: Học sinh chủ động nghiên cứu qua internet, sưu tầm tranh ảnh, phục vụ cho bài học và vận dụng tự tập hàng ngày

+ Năng lực giao tiếp, hợp tác: Học sinh biết sử dụng thuật ngữ chuyên môn, kết hợp với tranh, ảnh để trình bày thông tin về động tác, biết hợp tác trong nhóm để thực hiện nhiệm vụ được giao

***- Năng lực chuyên biệt:***

 *+* Hs biết và thực hiện đúng các động tác chạy tại chổ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân, biết chơi trò chơi phát triển sự khéo léo

+ Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi

**2. Phẩm chất:**

**-** Hình thành thói quen tập luyện TDTT hằng ngày,có thái độ nghiêm túc trong tập luyện, kiên trì nỗ lực khắc phục mệt mỏi trong tập luyện.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Giáo viên**

- Giáo án, SGK, SGV, tranh ảnh

**2. Học sinh**

- SGK, Trang phục gọn gàng, có đầy đủ giày.

- Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III.TIẾN TRÌNH DẠY - HỌC**

**1. Ổn định tổ chức:** 1’/tiết

**2. Kiểm tra : (2-3’)**

- Kiểm tra trong quá trình học

**3. Bài mới:** 42’/tiết

Ngày soạn : 12/1/2024

Ngày giảng : 15/1/2024/8C/8A – 17/1/2024/8B

**Tiết 37**

|  |
| --- |
| **HOẠT ĐỘNG 1: MỞ ĐẦU (5-7’)****Mục tiêu:**- Chuyển trạng thái cơ thể thích nghi với các hoạt động vận động- Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học |
| **Tổ chức thực hiện** | **Nội dung/Sản phầm** |
| - Giáo viên nhận lớp, kiểm tra sĩ số, trang phục, sức khỏe học sinh, giới thiệu nội dung và phổ biến mục tiêu, yêu cầu, kỷ luật của giờ học. - Lớp trưởng tập trung lớp báo cáo sĩ số, trang phục sức khỏe HS -> HS khác chú ý lắng nghe, ghi nhớ**Đội hình nhận lớp** **(GV)** **LT**    - Giáo viên hướng dẫn và yêu cầu học sinh khởi động chung- HS cả lớp thực hiện khởi động theo sự chỉ dẫn của GV - Giáo viên quan sát, chỉnh sửa, uốn nắn học sinh**Đội hình khởi động**  **LT**  **(GV)**    - GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn chơi. - HS chú ý lắng nghe, thực hiện chơi thử, chơi thật.- Giáo viên quan sát, chỉnh sửa, khích lệ HS | **1. Nhận lớp:**- Giới thiệu nội dung tiết học. Nêu mục tiêu, yêu cầu, kỷ luật của giờ học: **2. Khởi động:*****\* Khởi động chung:*** - Chạy nhẹ nhàng quanh sân 1 vòng.- Bài thể dục tay không 6 động tác (2 x 8n)*+ Động tác tay.**+Động tác nghiêng lườn.**+ Động tác lưng bụng.**+ Động tác vặn mình.**+ Đá chân**+ Bật nhảy* - Xoay các khớp: Cổ tay, cổ chân, khuỷu tay, vai, hông, gối…- Ép dẻo: Ép dọc, ép ngang.***\* Khởi động chuyên môn:***- Chạy bước nhỏ (2L)- Chạy nâng cao gối (2L)- Chạy đạp sau (2L) |
| **HOẠT ĐỘNG 2: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC (3-5’)****Muc tiêu:** - Bước đầu học sinh nhận biết các động tác chạy tại chổ |
| **Tổ chức thực hiện** | **Nội dung/Sản phầm** |
| - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh ảnh cho các nhóm tự nghiên cứu và thực hiện.- GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện, kết hợp với quan sát và sửa sai.- Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện. - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.- GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.- GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá- HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích. | - Động tác chạy tại chỗ: Thực hiện 2 lần 8 nhịp- 8 nhịp 1 lầnTTCB: Đứng nghiêm+N1: 2 cẳng tay hướng ra trước, hơi chếch sang 2 bên, bàn tay nắm, đứng trên chân phải, bàn chân trái nâng cao cách mặt đất 5-10cm và nhanh chóng hạ xuống, tiếp đất bằng nửa bàn chân (bước đệm) cẳng chân phải đồng thời bật ra sau, lên cao gần như song song với mặt đất+N2: Chân phải tiếp đất bằng nửa trước bàn chân, gối hơi khuỵu, cẳng chân trái bật ra sau, lên cao gần như song song mặt đất+ Nhịp 3: Thực hiện như nhịp 1+N5, 6, 7, 8 luân phiên lặp lại như nhịp 1, 2, 3, 4 - Động tác tay ngực:TTCB: Nhịp 8 lần 1 của động tác tay ngực+ Nhịp 1: Chân trái bước về sát chân phải, 2 gối khuỵu, 2 khuỷu tay thu về trước ngực, bàn tay hơi nắm, long bàn tay hơi hướng vào nhau+ Nhịp 2: Duỗi gối đưa người lên cao, trọng lượng cơ thể dồn vào chân trái, chân phải đưa ra sau, sang phải, tiếp đất bằng nửa trước bàn chân, tay phải đưa chếch xuống dưới – ra sau, các ngón tay duỗi thẳng, bàn tay sấp, tay trái đưa chếch ra trước, lên cao, long bàn tay hướng sang trái+ Nhịp 3: Bước chân phải về sát chân trái như nhịp 1+ Nhịp 4: thực hiện như nhịp 2 nhưng đổi bên+ Nhịp 5: thực hiện như nhịp 3 nhưng đổi chân+ Nhịp 6, 7, 8: Thực hiện như nhịp 2, 3, 4- Nhịp 8 lần 2 chân phải thu về sát chân trái và trở về TTCB |
| **HOẠT ĐỘNG 3: LUYỆN TẬP (18-20’)****Mục tiêu:**- Hs biết thực hiện các động tác chạy tại chổ, động tác tay ngực |
| **Tổ chức thực hiện** | **Nội dung/Sản phầm** |
| - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.- Tập luyện đồng loạt + Cs hô cho cả lớp thực hiện+ ĐH tập luyện- Tập luyện nhóm.+ Nhóm 4 -5 học sinh tập luyện (cử trưởng nhóm điều hành)+ ĐH tập luyện- GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.   |  - Thực hiện tập luyện- Động tác chạy tại chổ.- Động tác tay ngực- GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá+ Đạt: Thực hiện đúng kĩ thuật động tác. + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác. |
| **HOẠT ĐỘNG 4: VẬN DỤNG (4-5’)****Mục tiêu:** - Học sinh biết cách chơi trò chơi.- Em hãy sử dụng các động tác của bài thể dục nhịp điệu để rèn luyện thân thể hằng ngày? |
| Trò chơi: Tung bóng nẩy vào ô- GV hướng dẫn học sinh thực hiện trò chơi, phổ biến cách chơi, luật chơi, hình thức chơi. Quán triệt các đội chơi cần đoàn kết, thật thà; trọng tài công bằng, chính xác.- HS chơi thử -> chơi thật (1-3 hiệp).- Đh chơi trò chơi- GV nhận xét, khích lệ HS- GV đưa ra câu hỏi vân dụng- HS chú ý lắng nghe và thực hiện.+ Em hãy sử dụng các động tác của bài thể dục nhịp điệu để rèn luyện thân thể hằng ngày? | CB: Các bạn tham gia trò chơi được chia làm các đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành hàng dọc sau vạch giới hạn, mỗi bạn cầm 1 quả bóng (bóng rổ hoặc bóng đá)- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, từng bạn lần lượt cầm bóng tung bóng về phía trước sao cho bóng rơi trúng vào vòng tròn, sau đó nhặt bóng và trở về cuối hàng. Trong mỗi lượt chơi mỗi bạn chỉ tung bóng 1 lần. Kết thúc, đội có số lần bóng rơi trúng vòng tròn nhiều hơn đội ý thắng- Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng. |
| **HOẠT ĐỘNG 5: HỒI TĨNH (4-5)****Mục tiêu:**- Biết cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. - Biết sử dụng sgk và tự học, luyện tập ở nhà. |
| **Tổ chức thực hiện** | **Nội dung/Sản phầm** |
| - Giáo viên yêu cầu học sinh tập hợp đội hình và hướng dẫn các động tác thả lỏng.  **Đội hình thả lỏng** **🚹(GV)** 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 - Học sinh thực hiện- Giáo viên nhận xét tinh thần, thái độ khích lệ học sinh tập luyện TDTT thường xuyên để tăng cường thể lực. - Giáo viên yêu cầu tập hợp đội hình xuống lớp -> Hô đáp khẩu hiệu *“Giải tán”!* **Đội hình xuống lớp****🚹(GV)** 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹- Học sinh tập hợp đội hình và hô đáp khẩu hiệu *“Khỏe”!* | - Thực hiện một số động tác thả lỏng: Lắc cổ tay, đùi, rũ tay chân. - Nhận xét tinh thần thái độ học tập của học sinh. - Kết quả học tập của học sinh. - Hô đáp khẩu hiệu xuống lớp. |

**4. Hướng dẫn học ở nhà:** Luyện tập động tác đã học thể dục vào buổi chiều mát hoặc sáng sớm.