**BÀI 38**

**TUNG VÀ BẮT BÓNG – TRÒ CHƠI “BÓNG CHUYỀN SÁU”**

*Lồng ghép “Khẩu phần và nhu cầu năng lượng của cơ thể”*

**I. Yêu cầu cần đạt.**

**1.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể

- 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**: Bài học góp phần hình thành, phát triển năng lực về:

**2.1. Năng lực chung:**

- Tự chủ và tự học: Tự xem tung và bắt bóng bằng hai tay, tung bóng bằng một tay và bắt bóng bằng hai tay, nhảy dây kiểu chụm hai chân, khẩu phần và nhu cầu năng lượng của cơ thể và trò chơi

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, trao đổi, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác trong bài học, trò chơi vận động bổ trợ môn học.

- NLgiải quyết vấn đề và sáng tạo*:* Thông qua việc học tập tích cực, chủ động trong việc tiếp nhận kiến thức và tập luyện.

**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 vận động cơ bản: Thực hiện được tung và bắt bóng bằng hai tay, tung bóng bằng một tay và bắt bóng bằng hai tay, nhảy dây kiểu chụm hai chân. Biết thực hiện theo hướng dẫn về chế độ dinh dưỡng khẩu phần và nhu cầu năng lượng của cơ thể và nắm được cách chơi, nội quy chơi, hứng thú trong khi chơi.

**II. Đồ dùng dạy học**

+ Giáo viên chuẩn bị:  Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi, đồ dùng trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

**III. Các hoạt động dạy học**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **I. Phần mở đầu: 3-5’***Nhận lớp*- Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học.*Khởi động:*Gv nhắc nhở HS khởi động tích cực:2lx8n.- Gv HD học sinh khởi động:- Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,..- Ép ngang , ép dọc.- Tập bài thể dục phát triển chung.- Trò chơi “Làm theo hiệu lệnh”- Gv hướng dẫn chơi | *Đội hình nhận lớp*🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹- Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp cho Gv.*Đội hình khởi động*🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹🚹- HS khởi động, chơi theo hướng dẫn của Gv |
| **B. Hoạt động hình thành kiến thức:****\*** Kiểm tra kĩ năng tung và bắt bóng (1’).- Gv gọi 1 -2 Hs lên thực hiện.**Hoạt động 1: 7’**\* *Chế độ dinh dưỡng tốt làm tăng khả năng vận động.*- Thời gian các bữa ăn trong ngày:+ Sáng 6h30 – 7h30.+ Trưa 11h30 -12h30.+ Tối 18h30 – 20h00.- Gv giới thiệu chế độ dinh dưỡng tốt làm tăng khả năng vận động*,* các nhóm thức ăn hàng ngày có đầy đủ chất dinh dưỡng với Hs.- Gv nhắc Hs nên ăn tối thiểu 3 bữa 1 ngày: Sáng, trưa và tối. Mỗi bữa cách nhau từ 4 ăn tối thiểu 3 bữa 1 ngày: Sáng, trưa và tối. Mỗi bữa cách nhau từ 4 đến 6 giờ và nên ăn vào một giờ nhất định.- Gv đặt một số câu hỏi tương tác với Hs**Hoạt động 2: 5’**\* Ôn tung bóng và bắt bóng bằng hai tay, tung bóng bằng một tay và bắt bóng bằng hai tay.- Gv nhắc lại kiến thức và thực hiện lại động tác.- Gv chỉ huy lớp thực hiện, kết hợp sửa sai.- Gv cho lớp trưởng chỉ huy và đếm nhịp sai cho Hs tập, Gv quan sát sửa sai.\***Luyện tập**Tập đồng loạt : 2 lần.- Gv hô (thổi còi) - Hs tập theo Gv.- Gv quan sát, sửa sai cho Hs.Thi đua giữa các tổ: 1 lần.- Gv tổ chức cho Hs thi đua giữa các tổ.**Hoạt động 3: 5’****\*** Ôn nhảy dây kiểu chụm hai chân:- Gv nhắc lại kiến thức và thực hiện lại động tác.- Gv chỉ huy lớp thực hiện, kết hợp sửa sai.- Gv cho lớp trưởng chỉ huy và đếm nhịp cho lớp tập, Gv quan sát sửa sai cho Hs.\***Luyện tập**Tập đồng loạt : 2 lần. - Gv hô (thổi còi) - Hs tập theo Gv.- Gv quan sát, sửa sai cho Hs.Thi đua giữa các tổ: 1 lần.- Gv tổ chức cho Hs thi đua giữa các tổ.**Hoạt động 4: 5’**\* Trò chơi: “ Bóng chuyền sáu”- GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi, tổ chức chơi trò chơi cho Hs. - Nhận xét, tuyên dương, và xử phạt người (đội) thua cuộc. | - Hs nhận xét việc thực hiện của bạn; Gv nhận xét và khen Hs.*Đội hình Hs quan sát* 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹- Hs nghe và quan sát Gv giới thiệu- Hs quan sát tranh và kể tên các món ăn hằng ngày của sáng, trưa và tối.- Hs nghe và quan sát trả lời câu hỏi của Gv.*Đội hình Hs quan sát* 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹- Hs quan sát Gv làm mẫu và nhắc lại kiến thức.*Đội hình tập đồng loạt* 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹          🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹          🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹Gv- Hs tập theo hướng dẫn của Gv- Từng tổ lên thi đua, trình diễn.*Đội hình Hs quan sát* 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹- Hs quan sát Gv làm mẫu và nhắc lại kiến thức. *Đội hình tập đồng loạt*🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹🚹Gv- Hs tập theo hướng dẫn của Gv- Từng tổ lên thi đua, trình diễn. *ĐH chơi trò chơi* ③ ❷ ④ ❶ ❻ ① ❸ ②  ⑥ ❹ ⑤ ❺  🚹Gv - Hs chơi theo hướng dẫn của Gv. |
| **D. Vận dụng: 3-4’**\*Thả lỏng cơ toàn thân. - GV hướng dẫn thả lỏng (2lx8n)\* Nhận xét, đánh giá chung của buổi học. - Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS Hướng dẫn Hs tự ôn ở nhà.- VN ôn bài và chuẩn bị bài sau\* Xuống lớpGv hô “ Giải tán” ! Hs hô “ Khỏe”! | .*ĐH thả lỏng*🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹🚹Gv- Hs thực hiện thả lỏng*ĐH kết thúc*🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 |
|  |  |

**IV. Điều chỉnh sau bài dạy:**

...............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................