**GIÁO DỤC THỂ CHẤT**

**BÀI 1:  VẬN ĐỘNG CỦA ĐẦU VÀ CỔ (Tiết 1 )**

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT:**

- HS thực hiện được nội dung các tư thế, kĩ năng vận động của đầu, cổ và vận dụng được vào trong các hoạt động tập thể. Tham gia tích cực các trò chơi vận động và bài tập phát triển thể lực.

\* ***Phát triển năng lực***: Quan sát (biết quan sát mẫu để tâp đúng động tác), tư duy.

\* ***Phát triển phẩm chất***:Trách nhiệm, nhân ái.(Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể. Hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao)

**II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC:**

- GV: Tranh vận động của đầu và cổ

- HS: Trang phục gọn gàng

**III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC CHỦ YẾU:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Thời gian** | **Số lượng** | **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **I. Phần Mở đầu**  **Khởi động**  a) Khởi động chung  - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,...  b) Khởi động chuyên môn  - Các động tác bổ trợ chuyên môn  c) Trò chơi  - Trò chơi “*Làm theo hiệu lệnh”*  **II. Phần cơ bản:**  **\* Kiến thức.**  **1. Tư thế vận động đầu và cổ.**  **Động tác cúi đầu**  - TTCB: Hai chân rộng bằng vai, hai tay chống hông, thân thẳng , mắt nhìn thẳng.  - Động tác: Từ TTCB, thực cúi đầu. Khi cúi đầu, thân người giữ nguyên như TTCB.  **Động tác ngửa đầu**  - TTCB: Như ở động tác cúi đầu  - Động tác: Từ tư thế cơ bản, thực hiện ngửa đầu  **Động tác nghiêng đầu sang trái**  - TTCB: Như ở động tác cúi đầu  - Từ tư thế cơ bản nghiêng đầu sang trái.  **Động tác nghiêng đầu sang trái, sang phải, quay đầu sang trái , sang phải (tương tự )**  **III. Phần kết thúc**  \* Thả lỏng cơ toàn thân.  \* Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.  - Hướng dẫn HS ôn ở nhà. | 5 – 7’  16-18’  4 - 5’ | 2x8N    2x8N | - GV HD học sinh khởi động.  - GV hướng dẫn chơi.  - Cho HS quan sát tranh  - GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kĩ thuật động tác.  - GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kĩ thuật động tác.  - GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kĩ thuật động tác.  - GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kĩ thuật động tác.  - Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - VN ôn bài và chuẩn bị bài sau. | - Đội hình khởi động  \*\*\*\*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*\*\*\*  - HS khởi động theo hướng dẫn của GV.  - HS tích cực, chủ động tham gia trò chơi.  - Đội hình HS quan sát tranh  \*\*\*\*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*\*\*\*  - HS quan sát GV làm mẫu.  - HS tập luyện theo hướng dẫn  \*\*\*\*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*\*\*\*  - HS tập luyện theo hướng dẫn  \*\*\*\*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*\*\*\*  - HS tập luyện theo hướng dẫn  \*\*\*\*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*\*\*\*  - HS thả lỏng cơ thể.  - HS nghe |

**IV. ĐIỀU CHỈNH SAU TIẾT HỌC**

………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………