**GIÁO DỤC THỂ CHẤT**

**BÀI 2:  VẬN ĐỘNG CỦA TAY (Tiết 2)**

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

- Biết quan sát tranh ảnh, động tác làm mẫu của GV để tập luyện.

- Thực hiện được nội dung các tư thế, kĩ năng vận động của tay và vận dụng được vào trong các hoạt động tập thể.

\* Hình thành và phát triển năng lực, phẩm chất

+ Năng lực: Tự chủ và tự học; giao tiếp và hợp tác ; năng lực quan sát

+ Phẩm chất: Tham gia tích cực các trò chơi vận động và bài tập phát triển thể lực. Hoàn thành lượng vận động theo yêu cầu, phát triển thể lực. Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể. Hình thành thói quen tập luyện thể TDTT.

**II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC**

**- GV**: Tranh động táctay

- 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 *“ Mèo đuổi chuột”*  **II. Phần cơ bản:**  **\*Kiến thức**  Bài tập phối hợp các động tác tay  -Bài tập 1: Nhịp 1: Hai tay ra trước  + Nhịp 2 : Đưa 2 tay lên cao, chếch chữ V  + Nhịp 3: Hai tay hạ xuống dang ngang  + Nhịp 4 về TTCB  + Nhịp 5, 6, 7, 8 như 1, 2, 3, 4  -Bài tập 2: Nhịp 1: Hai tay ra chếch sau  + Nhịp 2 : Đưa 2 tay ra trước  + Nhịp 3: Hai tay dang ngang  + Nhịp 4 về TTCB  + Nhịp 5, 6, 7, 8 như 1, 2, 3, 4  **\* Luyện tập**  - HS tập theo nhóm 2  - HS tập theo tổ  - HS tập đồng loạt  **III. Phần kết thúc**  \* Thả lỏng cơ toàn thân.  \* Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.  \* Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà | 5 – 7’  16-18’  4-5’ | 2x8N    2x8N | - GV HD học sinh khởi động.  - GV hướng dẫn chơi.  - Nhắc lại cách thực hiện các tư thế vận động cơ bản của tay.  - Tổ chức ôn tập như phần luyện tập của hoạt động1.  - GV hướng dẫn  - Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - VN ôn bài và chuẩn bị bài sau | - HS khởi động  - HS khởi động theo hướng dẫn của GV.  - HS tích cực, chủ động tham gia trò chơi  -HS ôn tập  - HS luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1  - HS thực hiện thả lỏng |

**IV. ĐIỀU CHỈNH SAU TIẾT HỌC**

………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………