**BÀI 3: ĐỘNG TÁC NHẢY VÀ ĐỘNG TÁC ĐIỀU HÒA**

**VỚI GẬY (TIẾT 2+3)**

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT:**

**1. Kiến thức, kỹ năng:**

- Thực hiện được động tác nhảy, động tác điều hòa với gậy; xử lí được một số tình huống trong tập luyện.

- Bước đầu vận dụng được kiến thức, kĩ năng đã học vào các hoạt động tập thể, tổ chức chơi được một số trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu.

- Biết sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.

- Hoàn thành lượng vận động của bài tập.

- Có trách nhiệm với tập thể và ý thức giúp đỡ bạn trong tập luyện, tự giác, dũng cảm, thường xuyên tập luyện TDTT.

***2.* Về năng lực:**

***2.1. Năng lực chung:***

- Tự chủ và tự học: Tự xem trước các động tác nhảy, động tác điều hòa với gậy. Trò chơi “Con sâu đo” trong sách giáo khoa.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

***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.

- NL vận động cơ bản: Biết khẩu lệnh và thực hiện được các bài tập, Trò chơi “Con sâu đo”.

- NL thể dục thể thao: Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.

**3.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.

**II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC:**

**- Địa điểm**: Sân trường hoặc nhà thể chất.

**- Phương tiện:**

+ Đối với giáo viên: Còi, cờ, tranh ảnh, dụng cụ luyện tập.

+ Đối với học sinh chuẩn bị: SGK, giày thể thao, trang phục thể thao, đảm bảo vệ sinh và an toàn trong tập luyện.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Định lượng** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **I. Hoạt động mở đầu** |  |  |  |
| ***1. Nhận lớp:***  - Kiểm tra vệ sinh sân tập, trang phục tập luyện, sức khỏe của HS  - Phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học |  | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học | Đội hình nhận lớp    - Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp cho GV.  - Hs lắng nghe, nắm nội dung bài học |
| ***2. Khởi động:***  - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... (theo nhạc) | 2Lx8N | - GV quan sát, nhắc học sinh tập đúng biên độ, nhịp hô. | Đội hình khởi động  Description: z2567054896735_798b4a0254fa5a6a88ddeb7b3ddaccfc Description: C:\Users\Administrator\Desktop\NĂM HỌC 2021-2022\HÌNH\HINH ANH LỚP 2_2_2\17_2_2.jpg  - HS khởi động theo sự điều khiển của cán sự. |
| ***3. Trò chơi bổ trợ khởi động:***  - Trò chơi “ Người thừa thứ hai”  - Kiểm tra bài cũ | 2-3 lần | - GV nêu tên trò chơi, cách chơi, luật chơi, sau đó GV tổ chức cho cả lớp chơi.  - Gọi 1-2 em học sinh lên thực hiện  - GV cùng HS quan sát và nhận xét, đánh giá. | Đội hình trò chơi    - HS chú ý nắm luật chơi, tích cực, chủ động tham gia trò chơi  - Học sinh thực hiện theo yêu cầu của giáo viên |
| **II. Hoạt động hình thành kiến thức mới:** |  |  |  |
| **1. Khám phá**  **2. Hình thành động tác mới:**  a. Ôn Động tác vươn thở, tay, chân, bụng, vặn mình, toàn thân, nhảy với gậy.  b. Học động tác điều hòa: |  | -GV cho HS ôn tập  - Gv quan sát, sửa sai cho HS.  - GV giới thiệu tên động tác.  - GV làm mẫu động tác và phân tích kĩ thuật động tác.  - Cho HS xem tranh, ảnh, video … nhấn mạnh ý chính của động tác.  - GV nêu những lỗi sai thường mắc và cách khắc phục cho HS khi thực hiện động tác.  -GV gọi 1-2 HS lên tập, GV cùng HS quan sát, nhận xét, rút kinh nghiệm | - HS ôn luyện.  - Cán sự điều khiển lớp tập luyện  Đội hình HS quan sát tranh, tập mẫu    - HS quan sát tranh, HS hoặc nhóm thảo luận để trả lời câu hỏi.  - Hs quan sát mẫu và ghi nhớ cách thực hiện.  - Nêu các câu hỏi thắc mắc nếu có.  -1 -2 HS lên thực hiện động tác.  GV cùng HS nhận xét, đánh giá tuyên dương  - HS lắng nghe |
| **3. Trải nghiệm các động tác của bài tập** |  | - GV cùng thực hiện 1-2 lần điều khiển cho cả lớp tập đồng loạt | - HS chú ý, tích cực tập luyện để nắm kĩ thuật động tác |
| **III. Hoạt động luyện tập:** |  |  |  |
| **1. Tập đồng loạt** | 2-3 lần | - Gv quan sát, sửa sai cho HS. | ĐH tập luyện đồng loạt.  8 - Copy  CS điều khiển, HS thực hiện |
| **2. Tập theo tổ nhóm** | 3-4 lần | - GV giao nhiệm vụ cho tổ trưởng, phân luyện tập theo khu vực.  - Quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS | ĐH tập luyện theo tổ  8 - Copy (2)  - Hs thực hiện theo điều khiển của tổ trưởng.  HSquan sát và nhận xét lẫn nhau, giúp đỡ bạn tập chưa tốt. |
| **3. Tập theo cặp đôi** | 2-3 lần | - GV cho 2 HS quay mặt vào nhau tạo thành từng cặp để tập luyện. | + Yêu cầu:1 HS tập, 1 HS hô và quan sát, nhận xét bạn tập… Sau đó 2 HS đổi vị trí cho nhau. |
| **4. Thi đua giữa các tổ** |  | - GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.  - GV nhận xét đánh giá tuyên dương. | - Từng tổ lên thi đua - trình diễn  - Hs nhận xét tổ bạn. |
| **\* *Tập liên hoàn bài thể dục 8 động tác với gậy.*** |  | - Gv quan sát, sửa sai cho HS. | - Cán sự điều khiển lớp tập luyện |
| **5. Trò chơi vận động:**  \* Trò chơi: “Con sâu đo” | 1-2 lần | - GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi, luật chơi.  - Tổ chức cho HS chơi thử sau đó chơi chính thức, có thi đua.  *Chú ý: GV nhắc HS đảm bảo an toàn trong khi chơi.* | *ĐH chơi trò chơi*    - Hs chơi theo hướng dẫn của Gv  -HS tích cực tham gia chơi trò chơi vận động. |
| **IV. Hoạt động vận dụng** |  |  |  |
| ***1. Hồi tĩnh:***  - Thả lỏng cơ toàn thân (Theo nhạc).  ***2. Vận dụng:*** |  | - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân  - GV nêu câu hỏi vận dụng kiến thức vào thực tế cuộc sống | Đội hình hồi tĩnh    - Học sinh thực hiện theo yêu cầu của giáo viên  - HS trả lời câu hỏi vận dụng vào thực tế đời sống  Vận dụng: Qua bài học, HS vận dụng bài tập thể dục vào buổi sáng, để rèn luyện sức khỏe, và chơi trò chơi cùng các bạn trong giờ ra chơi. |
| ***3. Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:***  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà |  | - GV nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS, đồng thời đưa ra hướng khắc phục hoặc trả lời câu hỏi của HS.  - HD học sinh tập ở nhà. | - HS lắng nghe để khắc phục  Đội hình kết thúc |
| ***4. Xuống lớp*** |  |  | - HS đi theo hàng về lớp |

**IV. ĐIỀU CHỈNH SAU TIẾT DẠY**

……………………………………………………………………………………

…………………