**GIÁO DỤC THỂ CHẤT 3**

**Tiết 19: ĐỘNG TÁC CHÂN, ĐỘNG TÁC LƯỜN, ĐỘNG TÁC BỤNG**

**TRÒ CHƠI CHIM BAY VỀ TỔ**

**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:

**2.1Năng lực chung:**

 - Tự chủ và tự học: Tự xem trước cách thực hiện động tác chân , động tác lườn, động tác bụng trong sách giáo khoa và quan sát động tác mẫu của giáo viên.

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

# 2.2Năng 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: Thực hiện được động tác chân , động tác lườn, động tác bụng của bài thể dục.

- Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được động tác động tác chân , động tác lườn, động tác bụng.

# II.Địa điểm – phương tiện

**- Địa điểm**: Sân trường

# - Phương tiện:

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

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

# III.Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đấu.Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt( tập thể), tập theo nhóm, cặp đôi và cá nhân.

# IV.Tiến trình dạy học

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Lượng VĐ** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** |
| **T. gian** | **S.lần** | **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **I. Phần mở đầu** | 5 – 7’ |  |  | Đội hình nhận lớp* HS khởi động theo GV.
* HS Chơi trò chơi.

- Cán sự hô nhịp* Đội hình HS quan sát tranh

* HS quan sát GV làm mẫu
* HS tiếp tục quan sát
* Đội hình tập luyện đồng loạt.

ĐH tập luyện theo tổ    GV Từng tổ lên thi đuatrình diễn* Chơi theo hướng dẫn

HS thực hiện kết hợp đi lại hít thở* HS thực hiện thả lỏng
* ĐH kết thúc

 |
| Nhận lớp - Khởi động - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... |  | 2x8N | - GV nhận lớp thăm hỏi sức khỏe HS phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học.- GV HD học sinh khởi động |
| - Trò chơi “ Chạy Theo tín hiệu ” | 2-3’ |  | - GV hướng dẫn chơi |
|  |  |  |  |
| **II. Phần cơ bản:** | 16-18’ |  |  |
| **- Kiến thức.** |  |  |  |
| - Ôn 2 động tác vươn thở, tay- Học động tác chân và lườn. |  |  | - GV quan sát nhắc nhở, sửa sai cho HS- Cho HS quan sát tranh |
| - Động tác chân.- Động tác lườn.- Động tác bụng.**-Luyện tập**Tập đồng loạtTập theo tổ nhóm, cặp đôiThi đua giữa các tổ* Trò chơi “Chim bay về tổ”.

* Bài tập PT thể lực:

**III.Kết thúc**- Thả lỏng cơ toàn thân.* Thả lỏng cơ toàn thân.
* Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.

- Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà- Xuống lớp  | 4-5P3-5P | 2 lần1. lần
2. lần
3. lần

2 lần | GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kĩ thuật động tác.Hô khẩu lệnh và thực hiện động tác mẫuCho 1 tổ lên thực hiện động tác chân và động tác lườn.GV cùng HS nhận xét, đánh giá tuyên dương* GV hô - HS tập theo GV.
* Gv quan sát, sửa sai cho HS.
* Yêu cầu Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.

Tiếp tục quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS.- Phân công tập theo tổ nhóm, cặp đôiGV Sửa sai* GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.
* GV và HS nhận xét đánh giá tuyên

dương.* GV nêu tên trò

chơi, hướng dẫn cách chơi, tổ chức chơi thở và chơi chính thức cho HS.* Nhận xét tuyên dương và sử phạt người phạm luật

Cho HS chạy bước nhỏ tại chỗ đánh tay tự nhiên 20 lần* GV hướng dẫn
* Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của hs.

VN ôn lại bài và chuẩn bị bài sau. |

**IV. Điều chỉnh sau tiết dạy**:……………………………………………………......