**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 đua  trình 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 loạt  Tập theo tổ nhóm, cặp đôi    Thi 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 | 4-5P  3-5P | 2 lần   1. 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 mẫu  Cho 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 đôi  GV 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**:……………………………………………………......