

CHỦ ĐỀ BÀI THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU

TUẦN 19 - TIẾT 37

Bài 1. Bài thể dục nhịp điệu (động tác chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân) (Tiết 1)

- Học:

+ Động tác chạy tại chỗ

+ Động tác tay ngực

+ Động tác vươn người

- Trò chơi: Tung bóng nảy vào ô

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Học sinh nhận biết và biết cách thực hiện động tác chạy tại chỗ, động tác tay ngực, động tác vươn người. Hồ đúng nhịp, biết điều khiển và nhận xét kết quả tập luyện của tổ, nhóm. Chơi trò chơi nhiệt tình đúng luật.

2. Năng lực:

2.1. Năng lực chung.

- **Tự chủ và tự học:** Tự xem trước các động tác trong nội dung bài học. Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:** Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên. Học sinh trình bày được sản phẩm.

2.2. Năng lực đặc thù:

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.

- **NL vận động cơ bản:** Thực hiện đúng các động tác: động tác chạy tại chỗ, động tác tay ngực; động tác vươn người. Hồ đúng nhịp

3. Phẩm chất:

- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Địa điểm: Nhà đa năng trường

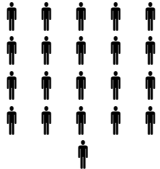
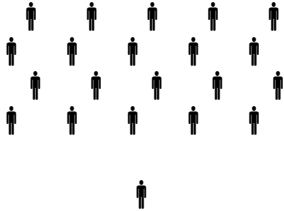

2. Phương tiện:

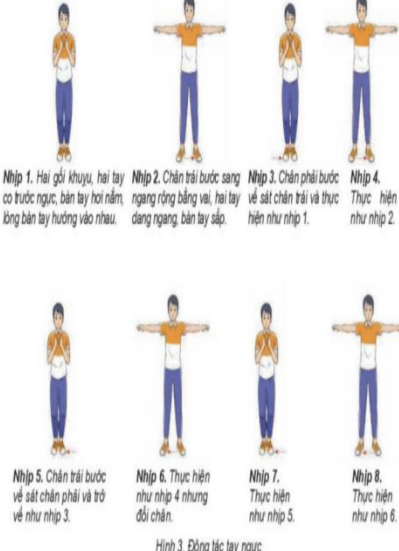
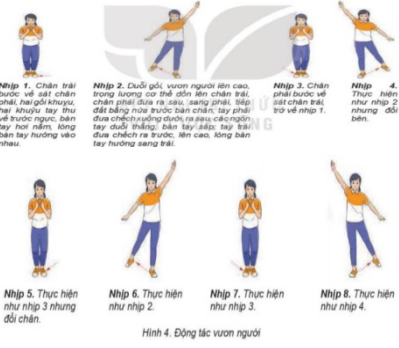
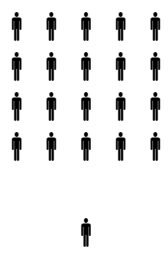
- Giáo viên: Chuẩn bị KHBD, còi, Tranh ảnh.

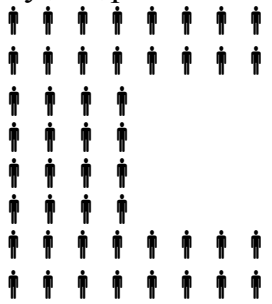
- Học sinh: Chuẩn bị trang phục tập luyện, vệ sinh sân tập đảm bảo an toàn

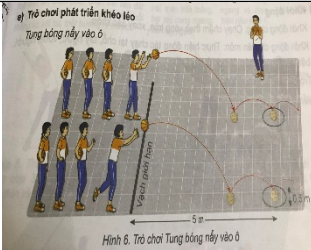
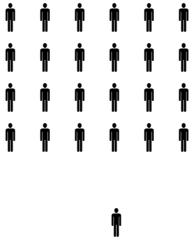

III. TIẾN TRÌNH BÀI DẠY



NỘI DUNG	LVĐ		PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC, YÊU CẦU	
	TG	ĐL	HD CỦA GV	HD CỦA HS
Hoạt động 1: Mở đầu: 1. Mục tiêu:	7-8p			

<p>- Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.</p> <p>2. Nội dung:</p> <p>2.1.nhận lớp</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhận lớp - Kiểm tra sức khỏe HS - Phổ biến mục tiêu bài học. <p>2.2.Khởi động:</p> <p>a. Khởi động chung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Xoay các khớp. - Tập các động tác vươn thở, tay, ngực, bụng, chân, vặn mình, phối hợp - Ép dọc, ép ngang <p>b. Khởi động chuyên môn:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tập bài thể dục liên hoàn lớp 7 <p>2.3. Kiểm tra bài cũ: (Lồng ghép khi thực hiện bài mới)</p> <p>3. Sản phẩm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS nắm được mục tiêu tiết học. - Đưa được cơ thể chuyển từ trạng thái tĩnh sang động. <p>4. Tổ chức hoạt động</p> <p>B1: GV giao nhiệm vụ B2,3: Thực hiện nhiệm vụ: tập khởi động B4: GV nhận xét đánh giá</p>	<p>2Lx 8N/ đt</p>	<p>- GV nhận kiểm tra SK HS, phổ biến nội dung, yêu cầu bài học</p> <p>- GV hướng dẫn học sinh khởi động</p> <p>- GV quan sát nhắc nhở HS tập luyện đúng biên độ và yêu cầu động tác</p> <p>- GV điều khiển HS tập luyện theo nhịp vỗ tay nhanh dần.</p>	<p>- Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.</p> <p>ĐHNL:</p>  <p>- HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.</p> <p>- Cán sự lớp tổ chức khởi động.</p> <p>- HS tập luyện đồng loạt theo hiệu lệnh của GV.</p> <p>ĐHKĐ:</p> 
<p>Hoạt động 2: Hình thành kiến thức:</p> <p>1. Mục tiêu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Giúp HS nhận biết được động tác và biết cách tập luyện và hô đúng nhịp <p>2. Nội dung</p> <p>Động tác chạy tại chỗ:</p>  <p><small>Nhịp 1. Hai cẳng tay hướng ra trước, hơi chệch sang hai bên. Bàn tay nắm, đồng trên chân phải. Bàn chân trái nâng cách mặt đất 5 – 10 cm và nhanh chóng hạ xuống, tiếp đất bằng nửa trước bàn chân (bước đệm), cẳng chân phải đồng thời bật ra sau, lên cao gần song song với mặt đất.</small></p> <p><small>Nhịp 2. Chân phải tiếp đất bằng nửa trước bàn chân, gối hơi khụy: cẳng chân trái bật ra sau, lên cao gần song song với mặt đất.</small></p> <p><small>Nhịp 3. Thực hiện như nhịp 1.</small></p> <p><small>Nhịp 4. Thực hiện như nhịp 2.</small></p> <p><small>Hình 2. Động tác chạy tại chỗ</small></p> <p>Động tác tay ngực:</p>	<p>10- 12p</p>	<p>- GV giới thiệu kiến thức mới, phát tranh cho HS các nhóm tự nghiên cứu, thảo luận</p>	

 <p>Nhịp 1. Hai gối khụy, hai tay co trước ngực, bàn tay hơi nắm lòng bàn tay hướng vào nhau.</p> <p>Nhịp 2. Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay dang ngang, bàn tay sắp.</p> <p>Nhịp 3. Chân phải bước về sát chân trái và thực hiện như nhịp 1.</p> <p>Nhịp 4. Thực hiện như nhịp 2.</p> <p>Nhịp 5. Chân trái bước về sát chân phải và trở về như nhịp 3.</p> <p>Nhịp 6. Thực hiện như nhịp 4 nhưng đổi chân.</p> <p>Nhịp 7. Thực hiện như nhịp 5.</p> <p>Nhịp 8. Thực hiện như nhịp 6.</p> <p>Hình 3. Đồng tác tay ngực</p> <p>Động tác vươn người:</p>  <p>Nhịp 1. Chân trái bước về sát chân phải, hai gối khụy, hai tay hơi nắm lòng bàn tay hướng vào nhau.</p> <p>Nhịp 2. Quỳ gối, vươn người lên cao trong tư thế đứng thẳng, chân trái đặt bằng nửa trước bàn chân; tay phải đưa chéo xuống dưới ra phía các ngón tay, duỗi thẳng; bàn tay sắp; tay trái đưa chéo ra trước, lên cao, song bàn tay hướng sang trái.</p> <p>Nhịp 3. Chân phải bước về sát chân trái và trở về nhịp 1.</p> <p>Nhịp 4. Thực hiện như nhịp 2 nhưng đổi bên.</p> <p>Nhịp 5. Thực hiện như nhịp 3 nhưng đổi chân.</p> <p>Nhịp 6. Thực hiện như nhịp 2.</p> <p>Nhịp 7. Thực hiện như nhịp 3.</p> <p>Nhịp 8. Thực hiện như nhịp 4.</p> <p>Hình 4. Đồng tác vươn người</p>		<p>và tập mô phỏng theo động tác mẫu</p> <p>- Tranh H2,H3,H4-SGK – Tr46,47</p> <p>- GV cho HS hoạt động nhóm yêu cầu:</p> <p>+ Phát tranh theo nhóm tự nghiên cứu</p> <p>+ Báo cáo kết quả tự tập theo nhóm</p> <p>- GV làm mẫu lại 3 động tác</p> <p>- GV chỉ ra một số sai lầm thường mắc và hướng dẫn HS cách sửa sai</p>	<p>- HS chú ý lắng nghe lĩnh hội kiến thức.</p>  <p>- HS nghiên cứu tranh, thảo luận.</p> <p>- Nhóm trưởng hô cho cả nhóm tập mô phỏng theo tranh</p> <p>-Các nhóm tự tập theo hiệu lệnh và động tác mẫu, báo cáo kết quả.</p> <p>- HS đánh giá kết quả tập luyện của nhóm bạn.</p>
<p>Hoạt động 3: Luyện tập</p> <p>1. Mục tiêu:</p> <p>- Củng cố và luyện tập các động tác đã học</p> <p>2. Nội dung:</p> <p>- Luyện tập:</p> <p>+ Động tác chạy tại chỗ</p>	<p>(18-20p)</p>		<p>- Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo</p>

<p>+ Động tác tay ngực</p> <p>+ Động tác vươn người</p> <p>+ Phối hợp các động tác: động tác chạy tại chỗ, động tác tay ngực; động tác vươn người.</p> <p>- Trò chơi: “Tung bóng nảy vào ô”</p> <p>3. Sản phẩm:</p>	<p>3- 5L</p> <p>3- 5L</p> <p>3- 5L</p>	<p>- Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:</p> <p>a) <i>Luyện tập cá nhân:</i></p> <p>- Tập từng động tác kết hợp đếm nhịp to, rõ (từ chậm đến nhanh.)</p> <p>- Phối hợp 2-3 động tác trong mỗi lần thực hiện: Luyện tập đúng thứ tự các động tác và tăng dần tinh nhịp điệu,</p> <p>b) <i>Luyện tập cặp đôi:</i></p> <p>Luân phiên đếm nhịp (từ chậm đến nhanh) giúp bạn luyện tập từng động tác và phối hợp 2-3 động tác đúng tư thế, đúng hướng, đảm bảo tính liên tục</p> <p>c) <i>Luyện tập nhóm:</i></p> <p>Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:</p> <p>- Phối hợp 2 động tác, yêu cầu từ chậm đến nhanh</p> <p>- Phối hợp 3 động tác, yêu cầu từ chậm đến nhanh</p> <p>.- Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân HS thực hiện chưa đúng.</p> <p>- Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện</p> <p>* Kết luận, nhận định</p> <p>- Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS.</p>	<p>hướng dẫn của GV và tổ trưởng.</p> <p>- Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.</p> <p>- HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo nhóm hoặc theo lớp</p> <p>- Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập</p>  <p>- Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.</p> <p>* Báo cáo, thảo luận.</p> <p>- Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.</p> <table border="1" data-bbox="1212 1265 1532 1724"> <thead> <tr> <th>Đạt</th> <th>Chưa đạt</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>- Thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)</td> <td>- Chưa thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV.</td> </tr> </tbody> </table> <p>- Nghe và quan sát để thực hiện đúng.</p> <p>- HS chơi nhiệt tình, đúng luật</p>	Đạt	Chưa đạt	- Thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)	- Chưa thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV.
Đạt	Chưa đạt						
- Thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)	- Chưa thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV.						

<p>- Báo cáo kết quả tập luyện: thực hiện đúng các bài tập bổ trợ và kỹ thuật</p> <p>4. Tổ chức thực hiện:</p> <p>B1: GV nêu các nội dung cần tập luyện</p> <p>B2: HS tập luyện các nội dung GV đưa ra</p> <p>B3: HS báo cáo</p> <p>B4: GV nhận xét đánh giá</p>			<p>- Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi.</p> <p>- Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.</p> <p>- Cho cả lớp chơi thử.</p> <p>- Cho cả lớp chơi thật</p> <p>- Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.</p>	 <p><i>*Báo cáo, thảo luận</i></p> <p>- HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.</p>
<p>Hoạt động 4: Vận dụng</p> <p>1. Mục tiêu:</p> <p>- Biết sử dụng các động tác của bài thể dục nhịp điệu để rèn luyện thân thể hàng ngày.</p> <p>2. Nội dung:</p> <p>? Thể dục nhịp điệu phải thể hiện được gì</p> <p>3. Sản phẩm:</p> <p>Biết vận dụng tập trong hoạt động ngoại khóa, vui chơi cùng bạn bè</p> <p>4. Tổ chức thực hiện:</p> <p>B1: GV nêu yêu cầu vận dụng</p> <p>B2: HS thảo luận nhóm tổ</p> <p>B3: HS báo cáo</p> <p>B4: GV nhận xét đánh giá</p> <p>* Hoạt động kết thúc</p> <p>- Thả lỏng</p> <p>+ Tập động tác điều hòa</p> <p>+ Dũ tay, chân</p> <p>- Nhận xét về các hoạt động học tập</p> <p>+ Ý thức tập luyện</p> <p>+ Khả năng thực hiện động tác</p> <p>- Giao nhiệm vụ học tập về nhà</p>	<p>(5-7p)</p>	<p>2Lx 8n</p>	<p>- GV đặt câu hỏi yêu cầu HS trả lời. <i>(Tính liên kết giữa các động tác, tính nhịp điệu khi phối hợp giữa tay, chân và thân người.)</i></p> <p>- GV nhận xét, gợi ý cho HS trong việc ứng dụng tập luyện tại nhà.</p> <p>- GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân</p> <p>- GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động.</p>	<p>- HS suy nghĩ vận dụng kiến thức bài học để trả lời.</p> <p>ĐH:</p>  <p>- HS nghe và lĩnh hội.</p> <p>- Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.</p> <p>- Đội hình tập luyện theo nhóm</p> <p>- HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.</p> <p>ĐH thả lỏng:</p> 

<p>- Xuống lớp</p>		<p>- Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới -Xuống lớp: GV hô “giải tán”.</p>	 <p>- HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện ĐH xuống lớp:</p>  <p>- HS đáp “khỏe”</p>
--------------------	--	---	--

TIẾT 38

Bài 1. Bài thể dục nhịp điệu (động tác chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân) (Tiết 2)

- Ôn: + Động tác chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người
- Học: Động tác bật tách chụm chân
- Trò chơi: Tung bóng nảy vào ô

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Học sinh ôn lại 3 các động tác đã học; nhận biết và biết cách thực hiện động tác bật tách chụm chân. Hô đúng nhịp, biết điều khiển và nhận xét kết quả tập luyện của tổ, nhóm. Chơi trò chơi nhiệt tình đúng luật.

2. Năng lực:

2.1. Năng lực chung.

- **Tự chủ và tự học:** Tự xem trước các động tác trong nội dung bài học. Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:** Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên. Học sinh trình bày được sản

2.2. Năng lực đặc thù:

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.

- **NL vận động cơ bản:** Thực hiện đúng động tác bật tách chụm chân. Hồ đúng nhịp

3. Phẩm chất:

- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

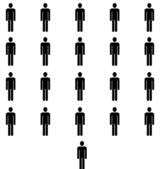
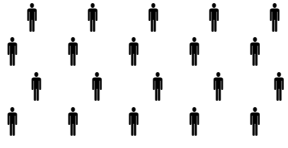
1. **Địa điểm:** Nhà đa năng trường

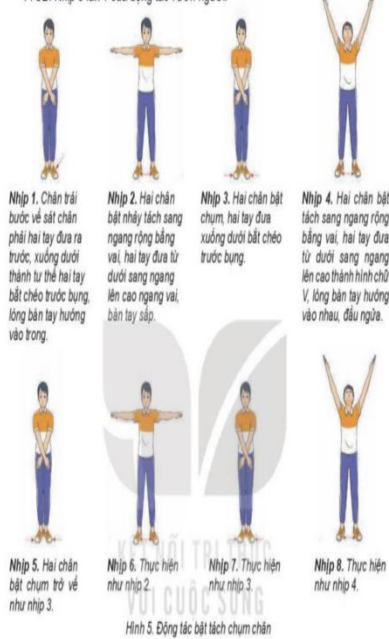
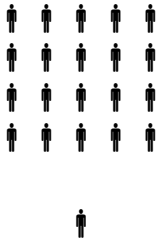
2. Phương tiện:

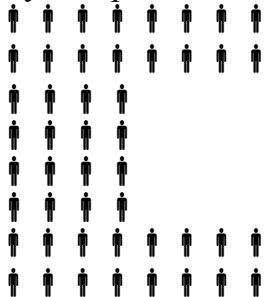
- Giáo viên: Chuẩn bị KHBD, còi, Tranh ảnh.

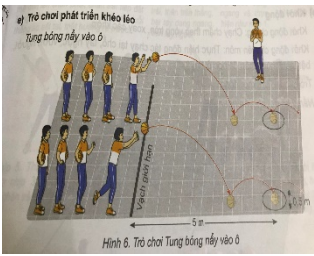
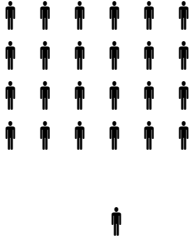
- Học sinh: Chuẩn bị trang phục tập luyện, vệ sinh sân tập đảm bảo an toàn



III. TIẾN TRÌNH BÀI DẠY

NỘI DUNG	LVĐ		PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC, YÊU CẦU	
	TG	ĐL	HD CỦA GV	HD CỦA HS
<p>Hoạt động 1: Mở đầu:</p> <p>1. Mục tiêu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học. <p>2. Nội dung:</p> <p>2.1. Nhận lớp</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhận lớp - Kiểm tra sức khỏe HS - Phổ biến mục tiêu bài học. <p>2.2. Khởi động:</p> <p>a. Khởi động chung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Xoay các khớp. - Tập các động tác vươn thở, tay, ngực, bụng, chân, vặn mình, phối hợp - Ép dọc, ép ngang <p>b. Khởi động chuyên môn:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tập bài thể dục liên hoàn lớp 7 <p>2.3. Kiểm tra bài cũ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện 1 trong 3 động tác đã học tiết 35 <p>3. Sản phẩm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS nắm được mục tiêu tiết học. - Đưa được cơ thể chuyển từ trạng thái tĩnh sang động. <p>4. Tổ chức hoạt động</p> <p>B1: GV giao nhiệm vụ B2,3: Thực hiện nhiệm vụ: tập khởi động</p>	7-8p	2Lx 8N/ đt	<ul style="list-style-type: none"> - GV nhận kiểm tra SK HS, phổ biến nội dung, yêu cầu bài học - GV hướng dẫn học sinh khởi động - GV quan sát nhắc nhở HS tập luyện đúng biên độ và yêu cầu động tác - GV điều khiển HS tập luyện theo nhịp vỗ tay nhanh dần. - GV gọi 1-2 học sinh lên thực hiện - Gọi HS dưới lớp nhận xét - Gv nhận xét, đánh giá 	<ul style="list-style-type: none"> - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số. <p>ĐHNL:</p>  <ul style="list-style-type: none"> - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Cán sự lớp tổ chức khởi động. - HS tập luyện đồng loạt theo hiệu lệnh của GV. <p>ĐHKĐ:</p>  <ul style="list-style-type: none"> - HS lên thực hiện theo y/c của GV

<p>B4: GV nhận xét đánh giá</p>				<p>- Nhận xét bạn thực hiện</p>
<p>Hoạt động 2: Hình thành kiến thức:</p> <p>1. Mục tiêu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Giúp HS nhận biết được động tác và biết cách tập luyện và hô đúng nhịp <p>2. Nội dung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Học động tác: bật tách chụm chân:  <p>3. Sản phẩm</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS thực hiện đúng tư thế động tác, có sự phát triển về năng lực liên kết. <p>4. Tổ chức hoạt động:</p> <p>B1: GV cho HS xem tranh 3 động tác, giới thiệu tư thế động tác</p> <p>B2: HS tiếp thu và thực hiện mô phỏng theo động tác mẫu</p> <p>B3: HS báo cáo kết quả, nhận xét</p> <p>B4: GV nhận xét, đánh giá</p>	<p>10-12p</p>		<ul style="list-style-type: none"> - GV giới thiệu kiến thức mới, phát tranh cho HS các nhóm tự nghiên cứu, thảo luận và tập mô phỏng theo động tác mẫu - Tranh H5- SGK – Tr48 - GV cho HS hoạt động nhóm yêu cầu: <ul style="list-style-type: none"> + Phát tranh theo nhóm tự nghiên cứu + Báo cáo kết quả tự tập theo nhóm - GV làm mẫu lại động tác - GV chỉ ra một số sai làm thường mắc và hướng dẫn HS cách sửa sai 	<ul style="list-style-type: none"> - HS chú ý lắng nghe lĩnh hội kiến thức.  <ul style="list-style-type: none"> - HS nghiên cứu tranh, thảo luận. - Nhóm trưởng hô cho cả nhóm tập mô phỏng theo tranh - Các nhóm tự tập theo hiệu lệnh và động tác mẫu, báo cáo kết quả. - HS đánh giá kết quả tập luyện của nhóm bạn.
<p>Hoạt động 3: Luyện tập</p> <p>1. Mục tiêu:</p>	<p>(18-20p)</p>			

<p>- Củng cố và luyện tập các động tác đã học</p> <p>2. Nội dung:</p> <p>- Luyện tập:</p> <p>+ Động tác chạy tại chỗ</p> <p>+ Động tác tay ngực</p> <p>+ Động tác vươn người</p> <p>+ Động tác bật tách chụm chân</p> <p>+ Phối hợp các động tác: động tác chạy tại chỗ, động tác tay ngực; động tác vươn người.</p>		<p>3- 5L</p> <p>3- 5L</p> <p>3- 5L</p> <p>3- 5L</p>	<p>- Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:</p> <p><i>a) Luyện tập cá nhân:</i></p> <p>- Tập từng động tác kết hợp đếm nhịp to, rõ (từ chậm đến nhanh.)</p> <p>- Phối hợp 2-3 động tác trong mỗi lần thực hiện: Luyện tập đúng thứ tự các động tác và tăng dần tinh nhịp điệu,</p> <p><i>b) Luyện tập cặp đôi:</i></p> <p>Luân phiên đếm nhịp (từ chậm đến nhanh) giúp bạn luyện tập từng động tác và phối hợp 2-3 động tác đúng tư thế, đúng hướng, đảm bảo tính liên tục</p> <p><i>c) Luyện tập nhóm:</i></p> <p>Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:</p> <p>- Phối hợp 2-3 động tác, yêu cầu từ chậm đến nhanh</p> <p>- Phối hợp 3-4 động tác, yêu cầu từ chậm đến nhanh</p> <p>.- Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân HS thực hiện chưa đúng.</p> <p>- Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện</p> <p>* Kết luận, nhận định</p>	<p>- Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.</p> <p>- Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.</p> <p>- HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo nhóm hoặc theo lớp</p> <p>- Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập</p>  <p>- Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.</p> <p>* Báo cáo, thảo luận.</p> <p>- Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.</p> <table border="1" data-bbox="1212 1489 1524 1948"> <thead> <tr> <th>Đạt</th> <th>Chưa đạt</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>- Thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)</td> <td>- Chưa thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV.</td> </tr> </tbody> </table>	Đạt	Chưa đạt	- Thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)	- Chưa thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV.
Đạt	Chưa đạt							
- Thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)	- Chưa thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV.							

<p>- Trò chơi: “Tung bóng nảy vào ô”</p> <p>3. Sản phẩm:</p> <p>- Báo cáo kết quả tập luyện: thực hiện đúng các bài tập hỗ trợ và kỹ thuật</p> <p>4. Tổ chức thực hiện:</p> <p>B1: GV nêu các nội dung cần tập luyện</p> <p>B2: HS tập luyện các nội dung GV đưa ra</p> <p>B3: HS báo cáo</p> <p>B4: GV nhận xét đánh giá</p>		<p>- Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS.</p> <p>- Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi.</p> <p>- Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.</p> <p>- Cho cả lớp chơi thử.</p> <p>- Cho cả lớp chơi thật</p> <p>- Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.</p>	<p>- Nghe và quan sát để thực hiện đúng.</p> <p>- HS chơi nhiệt tình, đúng luật</p>  <p><i>*Báo cáo, thảo luận</i></p> <p>- HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.</p>
<p>Hoạt động 4: Vận dụng</p> <p>1. Mục tiêu:</p> <p>- Biết sử dụng các động tác của bài thể dục nhịp điệu để rèn luyện thân thể hàng ngày.</p> <p>2. Nội dung:</p> <p>? Bài thể dục nhịp điệu có tác dụng gì</p> <p>3. Sản phẩm:</p> <p>Biết vận dụng tập trong hoạt động ngoại khóa, vui chơi cùng bạn bè</p> <p>4. Tổ chức thực hiện:</p> <p>B1: GV nêu yêu cầu vận dụng</p> <p>B2: HS thảo luận nhóm tổ</p> <p>B3: HS báo cáo</p> <p>B4: GV nhận xét đánh giá</p> <p>* Hoạt động kết thúc</p> <p>- Thả lỏng</p> <p>+ Tập động tác điều hòa</p> <p>+ Dũ tay, chân</p> <p>- Nhận xét về các hoạt động học tập</p>	<p>(5-7p)</p> <p>2Lx 8n</p>	<p>- GV đặt câu hỏi yêu cầu HS trả lời.</p> <p>)</p> <p>- GV nhận xét, gợi ý cho HS trong việc ứng dụng tập luyện tại nhà.</p> <p>- GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân</p> <p>- GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và</p>	<p>- HS suy nghĩ vận dụng kiến thức bài học để trả lời.</p> <p>ĐH:</p>  <p>- HS nghe và lĩnh hội.</p> <p>- Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.</p> <p>- Đội hình tập luyện theo nhóm</p> <p>- HS tập trung thực</p>

<p>+ Ý thức tập luyện</p> <p>+ Khả năng thực hiện động tác</p> <p>- Giao nhiệm vụ học tập về nhà</p> <p>- Xuống lớp</p>			<p>động viên HS kịp thời qua từng hoạt động.</p> <p>- Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới</p> <p>-Xuống lớp: GV hô “giải tán”.</p>	<p>hiện theo chỉ dẫn của GV.</p> <p>DH thả lỏng:</p>  <p>- HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện</p> <p>DH xuống lớp:</p>  <p>- HS đáp “khỏe”</p>
---	--	--	---	--

TUẦN 20 - TIẾT 39

Bài 2. Bài thể dục nhịp điệu (Tiết 1)

- Ôn: động tác chạy tại chỗ, động tác tay ngực, động tác vươn người, bật nhảy chạm chân

- Trò chơi: Di chuyển giữ bóng

I.MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Học sinh thực hiện đúng động tác: Động tác chạy tại chỗ động tác tay ngực, động tác vươn người, động tác bật tách chạm chân. Hô đúng nhịp, biết điều khiển và nhận xét kết quả tập luyện của tổ, nhóm. Chơi trò chơi nhiệt tình đúng luật.

2. Năng lực:

2.1. Năng lực chung.

-**Tự chủ và tự học:** Tự xem trước các động tác trong nội dung bài học. Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:** Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên. Học sinh trình bày được sản phẩm

2.2. Năng lực đặc thù:

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.

- **NL vận động cơ bản:** Thực hiện đúng các động tác: động tác chạy tại chỗ, động tác ta

y ngược; động tác vươn người, động tác bật tách chụm chân. Hồ đúng nhịp

3. Phẩm chất:

- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. **Địa điểm:** Nhà đa năng trường


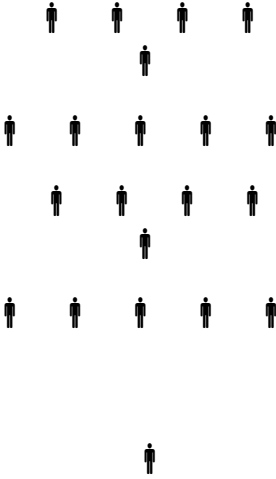
2. **Phương tiện:**

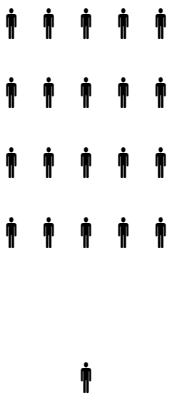
- Giáo viên: Chuẩn bị KHBD, còi, Tranh ảnh.

- Học sinh: Chuẩn bị trang phục tập luyện, vệ sinh sân tập đảm bảo an toàn

III. TIẾN TRÌNH BÀI DẠY

NỘI DUNG	LVD		PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC, YÊU CẦU	
	TG	ĐL	HD CỦA GV	HD CỦA HS
<p>Hoạt động 1: Mở đầu:</p> <p>1. Mục tiêu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học. <p>2. Nội dung:</p> <p>2.1. nhận lớp</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhận lớp - Kiểm tra sức khỏe HS 	7-8p		<ul style="list-style-type: none"> - GV nhận kiểm tra SK HS, phổ biến nội dung, yêu cầu bài học 	<ul style="list-style-type: none"> - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4

<p>- Phổ biến mục tiêu bài học.</p> <p>2.2. Khởi động:</p> <p>a. Khởi động chung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Xoay các khớp. - Tập các động tác vươn thở, tay, ngực, bụng, chân, vặn mình, phối hợp - Ép dọc, ép ngang <p>b. Khởi động chuyên môn:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tập bài thể dục liên hoàn lớp 7 <p>2.3. Kiểm tra bài cũ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện 3 động tác của bài thể dục đã học. <p>3. Sản phẩm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS nắm được mục tiêu tiết học. - Đưa được cơ thể chuyển từ trạng thái tĩnh sang động. <p>4. Tổ chức hoạt động</p> <p>B1: GV giao nhiệm vụ</p> <p>B2,3: Thực hiện nhiệm vụ: tập khởi động</p> <p>B4: GV nhận xét đánh giá</p>	<p>2Lx 8N/ đt</p>	<ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn học sinh khởi động - GV quan sát nhắc nhở HS tập luyện đúng biên độ và yêu cầu động tác - GV điều khiển HS tập luyện theo nhịp vỗ tay nhanh dần. 	<p>hàng ngang, báo cáo sĩ số.</p> <p>ĐHNL:</p>  <ul style="list-style-type: none"> - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Cán sự lớp tổ chức khởi động. - HS tập luyện đồng loạt theo hiệu lệnh của GV. <p>ĐHKĐ:</p> 
--	---------------------------	---	--

<p>Hoạt động 2: Hình thành kiến thức:</p> <p>1. Mục tiêu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Giúp HS tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả tập luyện của các bạn. - Biết cách đánh giá theo yêu cầu của bài học. <p>2. Nội dung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hướng dẫn đánh giá kết quả tập luyện. (tự đánh giá và quan sát đánh giá kết quả tập luyện của các bạn) <p>3. Sản phẩm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả tập luyện của các bạn qua các nội dung theo yêu cầu. <p>4. Tổ chức hoạt động:</p> <p>B1: GV giới các nội dung đánh giá</p> <p>B2: HS tiếp thu để vận dụng để đánh giá KQ tập luyện của bạn</p> <p>B3: HS báo cáo nhận xét</p> <p>B4: GV nhận xét đánh giá</p>	<p>10-12p</p>		<ul style="list-style-type: none"> - GV giới thiệu kiến thức mới (Mục d trang 49 - SGK) - GV cho HS hoạt động nhóm yêu cầu: + Tìm hiểu cách đánh giá theo nội dung SGK - GV chỉ ra một số sai làm thường mắc và hướng dẫn HS cách sửa sai 	<ul style="list-style-type: none"> - HS chú ý lắng nghe lĩnh hội kiến thức. <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> - HS nghiên cứu nội dung đánh giá trao đổi thảo luận nhóm - Các nhóm tự tập theo hiệu lệnh và động tác mẫu báo cáo kết quả. - HS đánh giá kết quả tập luyện của bạn theo các nội
--	---------------	--	---	---

				dung ở Mục d- Tr49-SGK
<p>Hoạt động 3: Luyện tập</p> <p>1. Mục tiêu:</p> <p>- Củng cố và luyện tập các động tác đã học</p> <p>2. Nội dung:</p> <p>- Luyện tập:</p> <p>+ Ôn động tác chạy tại chỗ</p> <p>+ Ôn động tác tay ngực</p> <p>+ Ôn động tác vươn người</p> <p>+ Ôn động tác bật nhảy chạm chân</p> <p>+ Phối hợp các động tác: động tác chạy tại chỗ, động tác tay ngực; động</p>	(18-20p)	<p>3-5L - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:</p> <p>3-5L a) <i>Luyện tập cá nhân:</i></p> <p>3-5L - Tập từng động tác kết hợp đếm nhịp to, rõ (từ chậm đến nhanh.)</p> <p>3-5L - Phối hợp 2-3 động tác trong mỗi lần thực hiện: Luyện tập đúng thứ tự các động tác và tăng dần tinh nhịp điệu,</p> <p>b) <i>Luyện tập cặp đôi:</i></p> <p>Luân phiên đếm nhịp (từ chậm đến nhanh) giúp bạn luyện tập từng động tác và phối hợp 2-3 động tác đúng tư thế, đúng hướng, đảm bảo tính liên tục</p> <p>c) <i>Luyện tập nhóm:</i></p>	<p>- Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.</p> <p>- Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.</p> <p>- HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo nhóm hoặc theo lớp</p> <p>- Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập</p> <p>♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂</p> <p>♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂</p> <p>♂ ♂ ♂ ♂ ♂</p> <p>♂ ♂ ♂ ♂ ♂</p> <p>♂ ♂ ♂ ♂ ♂</p> <p>♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂</p> <p>♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂</p> <p>- Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.</p>	

tác vron người, bật nhảy chum chân.

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

- Phối hợp 2 động tác, yêu cầu từ chậm đến nhanh

- Phối hợp 3 động tác, yêu cầu từ chậm đến nhanh

- Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân HS thực hiện chưa đúng.

- Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện

*** Kết luận, nhận định**

- Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS.

- Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi.

- Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.

- Cho cả lớp chơi thử.

- Cho cả lớp chơi thật

- Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.

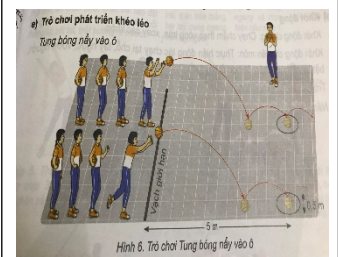
*** Báo cáo, thảo luận.**

- Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.

Đạt	Chưa đạt
- Thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)	- Chưa thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV.

- Nghe và quan sát để thực hiện đúng.


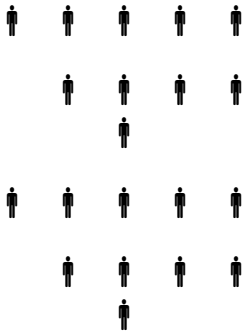
- HS chơi nhiệt tình, đúng luật




*** Báo cáo, thảo luận**

- HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.

<p>- Trò chơi: “Tung bóng nảy vào ô”</p> <p>3. Sản phẩm:</p> <p>- Báo cáo kết quả tập luyện: thực hiện đúng các bài tập bổ trợ và kỹ thuật</p> <p>4. Tổ chức thực hiện:</p> <p>B1: GV nêu các nội dung cần tập luyện</p> <p>B2: HS tập luyện các nội dung GV đưa ra</p> <p>B3: HS báo cáo</p> <p>B4: GV nhận xét đánh giá</p>				
<p>Hoạt động 4: Vận dụng</p> <p>1.Mục tiêu:</p> <p>- Biết sử dụng các động tác của bài thể dục nhịp điệu để rèn luyện thân thể hàng ngày.</p> <p>2. Nội dung:</p> <p>? Thể dục nhịp điệu phải thể hiện được gì</p> <p>3.Sản phẩm:</p> <p>Biết vận dụng tập trong hoạt động ngoại khóa, vui chơi cùng bạn bè</p> <p>4. Tổ chức thực hiện:</p>	(5-7p)		<p>- GV đặt câu hỏi yêu cầu HS trả lời.</p> <p><i>(Tính liên kết giữa các động tác, tính nhịp điệu khi phối hợp giữa tay, chân và thân người.)</i></p>	<p>- HS suy nghĩ vận dụng kiến thức bài học để trả lời.</p> <p>ĐH:</p> <p>♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂</p> <p>♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂</p>

<p>B1: GV nêu yêu cầu vận dụng</p> <p>B2: HS thảo luận nhóm tổ</p> <p>B3: HS báo cáo</p> <p>B4: GV nhận xét đánh giá</p> <p>* Hoạt động kết thúc</p> <p>- Thả lỏng</p> <p>+ Tập động tác điều hòa</p> <p>+ Dũ tay, chân</p> <p>- Nhận xét về các hoạt động học tập</p> <p>+ Ý thức tập luyện</p> <p>+ Khả năng thực hiện động tác</p> <p>- Giao nhiệm vụ học tập về nhà</p> <p>- Xuống lớp</p>		<p>2Lx 8n</p>	<p>- GV nhận xét, gợi ý cho HS trong việc ứng dụng tập luyện tại nhà.</p> <p>- GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân</p> <p>- GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động.</p> <p>- Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới</p> <p>-Xuống lớp: GV hô “giải tán”.</p>	 <p>- HS nghe và lĩnh hội.</p> <p>- Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.</p> <p>- Đội hình tập luyện theo nhóm</p> <p>- HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.</p> <p>ĐH thả lỏng:</p>  <p>- HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện</p> <p>ĐH xuống lớp:</p>
---	--	-------------------	---	---

				 <p>- HS đáp “khỏe”</p>
--	--	--	--	--

TIẾT 40

Bài 2. Bài thể dục nhịp điệu (Tiết 2)

- Ôn:

+ Động tác chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân

- Học:

+ Động tác lườn

+ Động tác bật nhảy co gối

- Trò chơi: Năm chân di chuyển ngang.

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Học sinh nhận biết được động tác và biết cách tập luyện, thực hiện cơ bản đúng động tác lườn, động tác bật nhảy co gối. Hô đúng nhịp. Chơi trò chơi nhiệt tình đúng luật.

2. Năng lực:

2.1. Năng lực chung.

- **Tự chủ và tự học:** Tự xem trước các động tác trong nội dung bài học. Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:** Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên. Học sinh trình bày được sản phẩm

2.2. Năng lực đặc thù

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.

- **NL vận động cơ bản:** Thực hiện co bản đúng động tác lườn, động tác bật nhảy co gối. Hô đúng nhịp

3. Phẩm chất:

- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện sức khỏe và tư thế..

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU


1. **Địa điểm:** Nhà đa năng trường

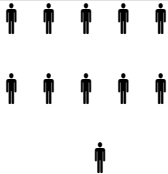
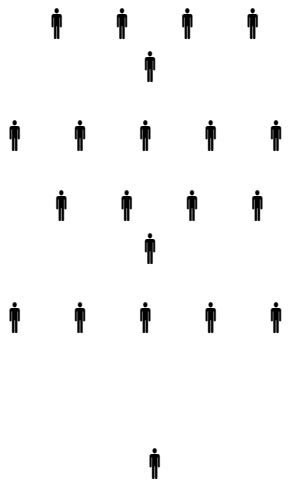
2. Phương tiện:

- Giáo viên: Chuẩn bị KHBD, còi, Tranh ảnh.

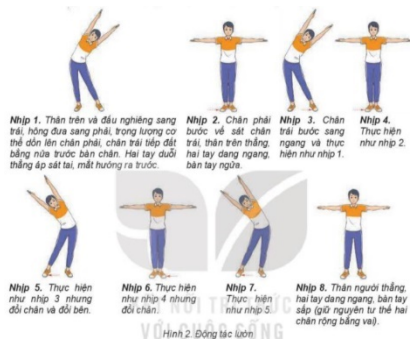
- Học sinh: Chuẩn bị trang phục tập luyện, vệ sinh sân tập đảm bảo an toàn

III. TIẾN TRÌNH BÀI DẠY

NỘI DUNG	LVĐ		PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC, YÊU CẦU	
	TG	ĐL	HD CỦA GV	HD CỦA HS
<p>Hoạt động 1: Mở đầu:</p> <p>1. Mục tiêu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học. <p>2. Nội dung:</p> <p>2.1. nhận lớp</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhận lớp - Kiểm tra sức khỏe HS - Phổ biến mục tiêu bài học. <p>2.2. Khởi động:</p> <p>a. Khởi động chung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Xoay các khớp. 	7-8p	2Lx 8N/ đt	<ul style="list-style-type: none"> - GV nhận kiểm tra SK HS, phổ biến nội dung, yêu cầu bài học - GV hướng dẫn học sinh khởi động 	<ul style="list-style-type: none"> - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số. ĐHNL: 

<p>- Tập các động tác vươn thở, tay, ngực, bụng, chân, vặn mình, phối hợp</p> <p>- Ép dọc, ép ngang</p> <p>b. Khởi động chuyên môn:</p> <p>- Tập bài thể dục liên hoàn lớp 7</p> <p>2.3. Kiểm tra bài cũ:</p> <p>- Thực hiện 4 động tác của bài thể dục đã học.</p> <p>3. Sản phẩm:</p> <p>- HS nắm được mục tiêu tiết học.</p> <p>- Đưa được cơ thể chuyển từ trạng thái tĩnh sang động.</p> <p>4. Tổ chức hoạt động</p> <p>B1: GV giao nhiệm vụ</p> <p>B2,3: Thực hiện nhiệm vụ: tập khởi động</p> <p>B4: GV nhận xét đánh giá</p>		<p>- GV quan sát nhắc nhở HS tập luyện đúng biên độ và yêu cầu động tác</p> <p>- GV điều khiển HS tập luyện theo nhịp vỗ tay nhanh dần.</p>	 <p>- HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.</p> <p>- Cán sự lớp tổ chức khởi động.</p> <p>- HS tập luyện đồng loạt theo hiệu lệnh của GV.</p> <p>ĐHKĐ:</p> 
<p>Hoạt động 2: Hình thành kiến thức:</p> <p>1. Mục tiêu:</p> <p>- Giúp HS nhận biết được động tác và biết cách tập luyện và hô đúng nhịp</p> <p>2. Nội dung</p>	<p>10-12p</p>	<p>- GV giới thiệu kiến thức mới, phát tranh</p>	

- Học động tác lườn



- Học động tác bật nhảy cơ gối



3. Sản phẩm:

- HS thực hiện đúng tư thế động tác, có sự phát triển về năng lực liên kết.

4. Tổ chức hoạt động:

B1: GV cho HS xem tranh 2 động tác, giới thiệu tư thế động tác

B2: HS tiếp thu và thực hiện mô phỏng theo động tác mẫu

B3: HS báo cáo kết quả, nhận xét

B4: GV nhận xét, đánh giá

cho HS các nhóm tự nghiên cứu, thảo luận và tập mô phỏng theo động tác mẫu

- Tranh H2- SGK – Tr51; H3 – SGK – Tr51

- GV cho HS hoạt động nhóm yêu cầu:

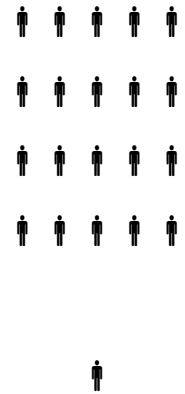
+ Phát tranh theo nhóm tự nghiên cứu

+ Báo cáo kết quả tự tập theo nhóm

- GV làm mẫu lại 2 động tác

- GV chỉ ra một số sai lầm thường mắc và hướng dẫn HS cách sửa sai

- HS chú ý lắng nghe lĩnh hội kiến thức.

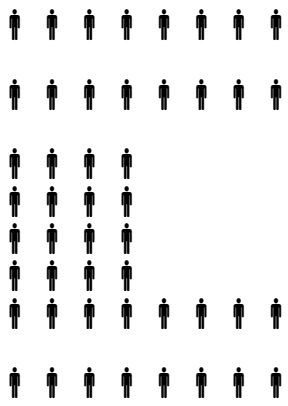


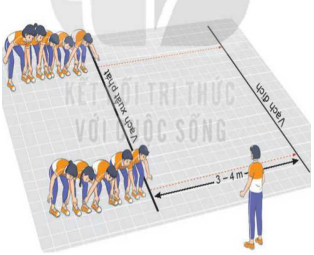
- HS nghiên cứu tranh, thảo luận.

- Nhóm trưởng hô cho cả nhóm tập mô phỏng theo tranh

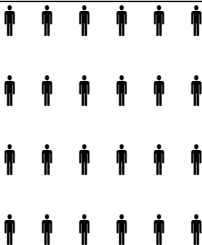
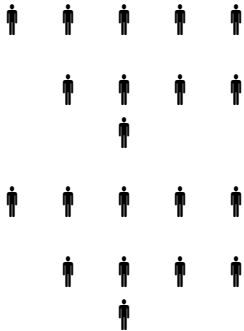
-Các nhóm tự tập theo hiệu lệnh và động tác mẫu, báo cáo kết quả.

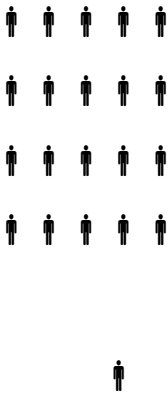
- HS đánh giá kết quả tập luyện của nhóm bạn.

<p>Hoạt động 3: Luyện tập</p> <p>1. Mục tiêu:</p> <p>- củng cố và luyện tập các động tác đã học</p> <p>2. Nội dung:</p> <p>- Luyện tập:</p> <p>+ Động tác lườn</p> <p>+ Động tác bật nhảy co gối</p> <p>+ Phối hợp 2 động tác: lườn, bật nhảy co gối</p> <p>+ Phối hợp các động tác: động tác chạy tại chỗ, động tác tay ngực; động tác vươn người, bật nhảy chum chân, lườn, bật nhảy co gối</p>	<p>(18-20p)</p>	<p>3-5L</p> <p>3-5L</p> <p>3-5L</p> <p>3-5L</p>	<p>- Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:</p> <p><i>a) Luyện tập cá nhân:</i></p> <p>- Tập từng động tác kết hợp đếm nhịp to, rõ (từ chậm đến nhanh.)</p> <p>- Phối hợp 2-3 động tác trong mỗi lần thực hiện: Luyện tập đúng thứ tự các động tác và tăng dần tinh nhịp điệu,</p> <p><i>b) Luyện tập cặp đôi:</i></p> <p>Luân phiên đếm nhịp (từ chậm đến nhanh) giúp bạn luyện tập từng động tác và phối hợp 2-3 động tác đúng tư thế, đúng hướng, đảm bảo tính liên tục</p> <p><i>c) Luyện tập nhóm:</i></p> <p>Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:</p>	<p>- Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.</p> <p>- Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.</p> <p>- HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo nhóm hoặc theo lớp</p> <p>- Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập</p> <p>ĐH:</p>  <p>- Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.</p>
--	-----------------	---	--	--

		<p>- Phối hợp 2 động tác, yêu cầu từ chậm đến nhanh</p> <p>- Phối hợp 3 động tác, yêu cầu từ chậm đến nhanh</p> <p>.- Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân HS thực hiện chưa đúng.</p> <p>- Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện</p> <p>* Kết luận, nhận định</p> <p>- Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS.</p> <p>- Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi.</p> <p>- Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.</p> <p>- Cho cả lớp chơi thử.</p> <p>- Cho cả lớp chơi thật</p> <p>- Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.</p>	<p>* Báo cáo, thảo luận.</p> <p>- Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.</p> <table border="1" data-bbox="1214 376 1528 898"> <thead> <tr> <th data-bbox="1214 376 1385 465">Đạt</th> <th data-bbox="1385 376 1528 465">Chưa đạt</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="1214 465 1385 898">- Thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)</td> <td data-bbox="1385 465 1528 898">- Chưa thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV.</td> </tr> </tbody> </table> <p>- Nghe và quan sát để thực hiện đúng.</p> <p>- HS chơi nhiệt tình, đúng luật</p>  <p>* Báo cáo, thảo luận</p> <p>- HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.</p>	Đạt	Chưa đạt	- Thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)	- Chưa thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV.
Đạt	Chưa đạt						
- Thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)	- Chưa thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV.						

<p>- Trò chơi: “Năm chân di chuyển ngang.”</p> <p>3. Sản phẩm:</p> <p>- Báo cáo kết quả tập luyện: thực hiện đúng các bài tập hỗ trợ và kỹ thuật</p> <p>4. Tổ chức thực hiện:</p> <p>B1: GV nêu các nội dung cần tập luyện</p> <p>B2: HS tập luyện các nội dung GV đưa ra</p> <p>B3: HS báo cáo</p> <p>B4: GV nhận xét đánh giá</p>				
<p>Hoạt động 4: Vận dụng</p> <p>1.Mục tiêu:</p> <p>- Biết sử dụng các động tác của bài thể dục nhịp điệu để rèn luyện thân thể hàng ngày.</p> <p>2. Nội dung:</p> <p>? Thể dục nhịp điệu có thể sử dụng để biểu diễn không. Em hãy kể tên các chương trình có thể biểu diễn bài thể dục nhịp điệu</p> <p>3.Sản phẩm:</p>	<p>(5-7p)</p>		<p>- GV đặt câu hỏi yêu cầu HS trả lời.</p> <p><i>(Có, Biểu diễn khai mạc Hội khoẻ phù đồng, hội thao... biểu</i></p>	<p>- HS suy nghĩ vận dụng kiến thức bài học để trả lời.</p> <p>ĐH:</p>

<p>Biết vận dụng tập trong hoạt động ngoại khóa, vui chơi cùng bạn bè</p> <p>4. Tổ chức thực hiện:</p> <p>B1: GV nêu yêu cầu vận dụng</p> <p>B2: HS thảo luận nhóm tổ</p> <p>B3: HS báo cáo</p> <p>B4: GV nhận xét đánh giá</p> <p>* Hoạt động kết thúc</p> <p>- Thả lỏng</p> <p>+ Tập động tác điều hòa</p> <p>+ Dũ tay, chân</p> <p>- Nhận xét về các hoạt động học tập</p> <p>+ Ý thức tập luyện</p> <p>+ Khả năng thực hiện động tác</p> <p>- Giao nhiệm vụ học tập về nhà</p> <p>- Xuống lớp</p>	<p>2Lx 8n</p>	<p><i>diễn chào mừng các ngày lễ..)</i></p> <p>- GV nhận xét, gợi ý cho HS trong việc ứng dụng tập luyện tại nhà.</p> <p>- GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân</p> <p>- GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động.</p> <p>- Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới</p> <p>-Xuống lớp: GV hô “giải tán”.</p>	 <p style="text-align: center;">1</p> <p>- HS nghe và lĩnh hội.</p> <p>- Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.</p> <p>- Đội hình tập luyện theo nhóm</p> <p>- HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.</p> <p>ĐH thả lỏng:</p>  <p style="text-align: center;">1</p> <p>- HS nhận nhiệm vụ</p>
---	-------------------	---	--

				<p>mới về nhà hoàn thiện</p> <p>ĐH xuống lớp:</p> <p style="text-align: center;">  </p> <p>- HS đáp “khỏe”</p>
--	--	--	--	---

TUẦN 21 - TIẾT 41

Bài 2. Bài thể dục nhịp điệu (Tiết 3)

- Ôn: Động tác chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân, lườn, bật nhảy co gối

- Học:

+ Động tác di chuyển chéo

+ Động tác bật nhảy - tay cao

- Trò chơi: Năm chân di chuyển ngang.

I.MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Học sinh nhận biết được động tác và biết cách tập luyện, thực hiện cơ bản đúng động tác di chuyển chéo, động tác bật nhảy – tay cao. Hô đúng nhịp. Chơi trò chơi nhiệt tình đúng luật.

2. Năng lực:

2.1. Năng lực chung.

- **Tự chủ và tự học:** Tự xem trước các động tác trong nội dung bài học. Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:** Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên. Học sinh trình bày được sản

2.2. Năng lực đặc thù

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.

- **NL vận động cơ bản:** Thực hiện cơ bản đúng động tác di chuyển chéo, động tác bật nhảy- tay cao. Hô đúng nhịp

3. Phẩm chất:

- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện sức khỏe và tư thế..

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. **Địa điểm:** Nhà đa năng trường

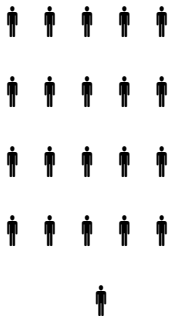
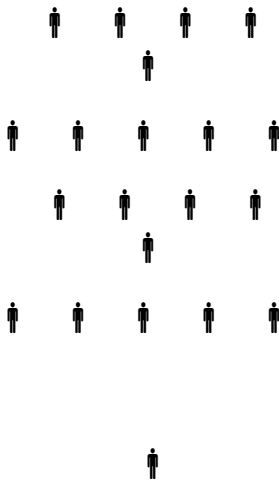
2. **Phương tiện:**

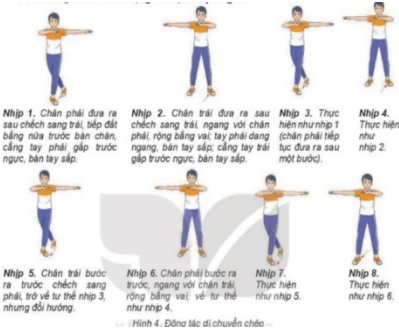
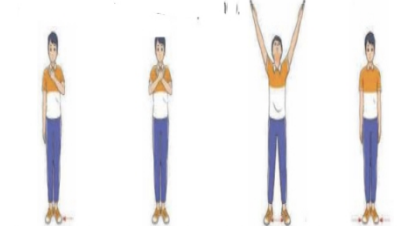
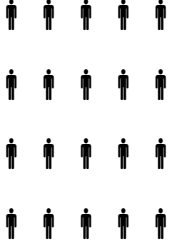

- Giáo viên: Chuẩn bị KHBD, còi, Tranh ảnh.

- Học sinh: Chuẩn bị trang phục tập luyện, vệ sinh sân tập đảm bảo an toàn


III. TIẾN TRÌNH BÀI DẠY

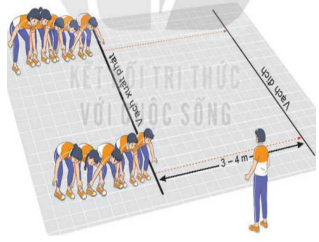
NỘI DUNG	LVĐ		PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC, YÊU CẦU	
	TG	ĐL	HD CỦA GV	HD CỦA HS
<p>Hoạt động 1: Mở đầu:</p> <p>1. Mục tiêu:</p> <p>- Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.</p> <p>2. Nội dung:</p>	7-8p			

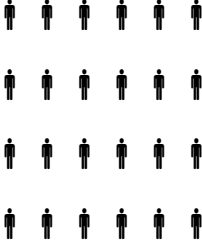
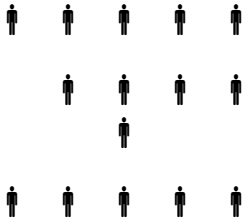
<p>2.1.nhận lớp</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhận lớp - Kiểm tra sức khỏe HS - Phổ biến mục tiêu bài học. <p>2.2.Khởi động:</p> <p>a. Khởi động chung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Xoay các khớp. - Tập các động tác vươn thở, tay, ngực, bụng, chân, vặn mình, phối hợp - Ép dọc, ép ngang <p>b. Khởi động chuyên môn:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tập bài thể dục liên hoàn lớp 7 <p>2.3. Kiểm tra bài cũ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Thực hiện 2 động tác: lườn, bật nhảy co gối.</i> <p>3. Sản phẩm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS nắm được mục tiêu tiết học. - Đưa được cơ thể chuyển từ trạng thái tĩnh sang động. <p>4. Tổ chức hoạt động</p> <p>B1: GV giao nhiệm vụ</p>	<p>2Lx 8N/ đt</p>	<ul style="list-style-type: none"> - GV nhận kiểm tra SK HS, phổ biến nội dung, yêu cầu bài học - GV hướng dẫn học sinh khởi động - GV quan sát nhắc nhở HS tập luyện đúng biên độ và yêu cầu động tác - GV điều khiển HS tập luyện theo nhịp vỗ tay nhanh dần. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số. <p>ĐHNL:</p>  <ul style="list-style-type: none"> - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Cán sự lớp tổ chức khởi động. - HS tập luyện đồng loạt theo hiệu lệnh của GV. <p>ĐHKĐ:</p> 
---	---------------------------	---	--



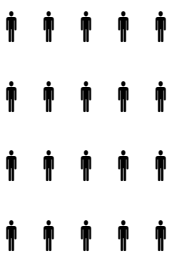

<p>B2,3: Thực hiện nhiệm vụ: tập khởi động</p> <p>B4: GV nhận xét đánh giá</p>				
<p>Hoạt động 2: Hình thành kiến thức:</p> <p>1. Mục tiêu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Giúp HS nhận biết được động tác và biết cách tập luyện và hô đúng nhịp <p>2. Nội dung</p> <p>- Học :</p> <p>+ động tác di chuyển chéo</p>  <p>+ bật nhảy- tay cao</p>  <p>3. Sản phẩm:</p>	<p>10-12p</p>		<ul style="list-style-type: none"> - GV giới thiệu kiến thức mới, phát tranh cho HS các nhóm tự nghiên cứu, thảo luận và tập mô phỏng theo động tác mẫu - Tranh H4- SGK – Tr52; H5 – SGK – Tr52 - GV cho HS hoạt động nhóm yêu cầu: + Phát tranh theo nhóm tự nghiên cứu + Báo cáo kết quả tự tập theo nhóm 	<ul style="list-style-type: none"> - HS chú ý lắng nghe lĩnh hội kiến thức.   <ul style="list-style-type: none"> - HS nghiên cứu tranh, thảo luận. - Nhóm trưởng hô cho cả nhóm tập mô phỏng theo tranh - Các nhóm tự tập theo hiệu lệnh và

<p>- HS thực hiện đúng tư thế động tác, có sự phát triển về năng lực liên kết.</p> <p>4. Tổ chức hoạt động:</p> <p>B1: GV cho HS xem tranh 2 động tác, giới thiệu tư thế động tác</p> <p>B2: HS tiếp thu và thực hiện mô phỏng theo động tác mẫu</p> <p>B3: HS báo cáo kết quả, nhận xét</p> <p>B4: GV nhận xét, đánh giá</p>			<p>- GV làm mẫu lại 2 động tác</p> <p>- GV chỉ ra một số sai làm thường mắc và hướng dẫn HS cách sửa sai</p>	<p>động tác mẫu, báo cáo kết quả.</p> <p>- HS đánh giá kết quả tập luyện của nhóm bạn.</p>
<p>Hoạt động 3: Luyện tập</p> <p>1. Mục tiêu:</p> <p>- củng cố và luyện tập các động tác đã học</p> <p>2. Nội dung:</p> <p>- Luyện tập:</p> <p>+ Động tác di chuyển chéo</p> <p>+ Động tác bật nhảy-tay cao</p> <p>+ Phối hợp 2 động tác: di chuyển chéo, bật nhảy-tay cao</p>	<p>(18-20p)</p>	<p>3-5L</p> <p>3-5L</p> <p>3-5L</p> <p>2-</p>	<p>- Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:</p> <p><i>a) Luyện tập cá nhân:</i></p> <p>- Tập từng động tác kết hợp đếm nhịp to, rõ (từ chậm đến nhanh.)</p> <p>- Phối hợp 2-3 động tác trong mỗi lần thực hiện: Luyện tập đứng</p>	<p>- Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.</p> <p>- Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.</p> <p>- HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo nhóm hoặc theo lớp</p> <p>- Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập</p>

<p>+ Phối hợp các động tác: động tác chạy tại chỗ, động tác tay ngực; động tác vươn người, bật nhảy chum chân, lườn, bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy tay cao</p>	<p>3L</p>	<p>thứ tự các động tác và tăng dần tinh nhịp điệu,</p> <p><i>b) Luyện tập cặp đôi:</i></p> <p>Luân phiên đếm nhịp (từ chậm đến nhanh) giúp bạn luyện tập từng động tác và phối hợp 2-3 động tác đúng tư thế, đúng hướng, đảm bảo tính liên tục</p> <p><i>c) Luyện tập nhóm:</i></p> <p>Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Phối hợp 2 động tác, yêu cầu từ chậm đến nhanh - Phối hợp 3 động tác, yêu cầu từ chậm đến nhanh <p>.- Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân HS thực hiện chưa đúng.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện <p>* Kết luận, nhận định</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. 	<div style="text-align: right;">  </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂</p> <p>♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂</p> <p>♂ ♂ ♂ ♂</p> <p>♂ ♂ ♂ ♂</p> <p>♂ ♂ ♂ ♂</p> <p>♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂</p> <p>♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂</p> </div> <div style="width: 50%;"> <p>– Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau. * Báo cáo, thảo luận.</p> <p>- Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%; text-align: center;">Đạt</th> <th style="width: 50%; text-align: center;">Chưa đạt</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <p>- Thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)</p> </td> <td style="vertical-align: top;"> <p>- Chưa thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV.</p> </td> </tr> </tbody> </table> <p>- Nghe và quan sát để thực hiện đúng.</p> <p>- HS chơi nhiệt tình, đúng luật</p> </div> </div>	Đạt	Chưa đạt	<p>- Thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)</p>	<p>- Chưa thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV.</p>
Đạt	Chưa đạt						
<p>- Thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)</p>	<p>- Chưa thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV.</p>						

<p>- Trò chơi: “Nắm chân di chuyển ngang.”</p> <p>3. Sản phẩm:</p> <p>- Báo cáo kết quả tập luyện: thực hiện đúng các bài tập bổ trợ và kỹ thuật</p> <p>4. Tổ chức thực hiện:</p> <p>B1: GV nêu các nội dung cần tập luyện</p> <p>B2: HS tập luyện các nội dung GV đưa ra</p> <p>B3: HS báo cáo</p> <p>B4: GV nhận xét đánh giá</p>			<ul style="list-style-type: none"> - Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi. - Cho cả lớp chơi thử. - Cho cả lớp chơi thật - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi. 	 <p><i>*Báo cáo, thảo luận</i></p> <p>- HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.</p>
<p>Hoạt động 4: Vận dụng</p> <p>1. Mục tiêu:</p> <p>- Biết sử dụng các động tác của bài thể dục nhịp điệu để rèn luyện thân thể hàng ngày.</p> <p>2. Nội dung:</p> <p>?Luyện tập bài thể dục có tác dụng gì</p>	(5-7p)		<ul style="list-style-type: none"> - GV đặt câu hỏi yêu cầu HS trả lời. <p><i>(Phát triển thể lực chung, năng lực liên</i></p>	

<p>3.Sản phẩm:</p> <p>Biết vận dụng tập trong hoạt động ngoại khóa, vui chơi cùng bạn bè</p> <p>4. Tổ chức thực hiện:</p> <p>B1: GV nêu yêu cầu vận dụng</p> <p>B2: HS thảo luận nhóm tổ</p> <p>B3: HS báo cáo</p> <p>B4: GV nhận xét đánh giá</p> <p>* Hoạt động kết thúc</p> <p>- Thả lỏng</p> <p>+ Tập động tác điều hòa</p> <p>+ Dũ tay, chân</p> <p>- Nhận xét về các hoạt động học tập</p> <p>+ Ý thức tập luyện</p> <p>+ Khả năng thực hiện động tác</p> <p>- Giao nhiệm vụ học tập về nhà</p> <p>- Xuống lớp</p>		<p>2Lx 8n</p>	<p><i>kết động tác và nhịp điệu)</i></p> <p>- GV nhận xét, gợi ý cho HS trong việc ứng dụng tập luyện tại nhà.</p> <p>- GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân</p> <p>- GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động.</p> <p>- Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới</p> <p>-Xuống lớp: GV hô “giải tán”.</p>	<p>- HS suy nghĩ vận dụng kiến thức bài học để trả lời.</p> <p>ĐH:</p>  <p>- HS nghe và lĩnh hội.</p> <p>- Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.</p> <p>- Đội hình tập luyện theo nhóm</p> <p>- HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.</p> <p>ĐH thả lỏng:</p> 
---	--	-------------------	--	---

				  - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện ĐH xuống lớp:   - HS đáp “khỏe”
--	--	--	--	--

TIẾT 42

Bài 2. Bài thể dục nhịp điệu (Tiết 4)

Phối hợp bài thể dục nhịp điệu, ghép nhạc

- Trò chơi: **Đội nào khéo hơn**

I.MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- HS biết và thực hiện được phối hợp bài thể dục với nhạc, biết chơi trò chơi phát triển sự khéo léo.

2. Năng lực:

2.1. Năng lực chung.

- **Tự chủ và tự học:** Tự xem trước các động tác trong nội dung bài học. Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.
- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.
- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:** Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên. Học sinh trình bày được sản phẩm học tập

2.2. Năng lực đặc thù

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.
- **NL vận động cơ bản:** Thực hiện đúng các động tác của bài thể dục nhịp điệu, biết ghép nhạc và thực hiện đúng động tác với nhạc. Hô đúng nhịp

3. Phẩm chất:

- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện sức khỏe và tư thế..

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

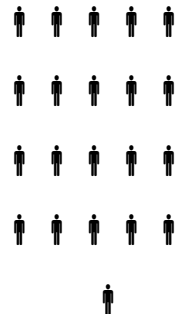
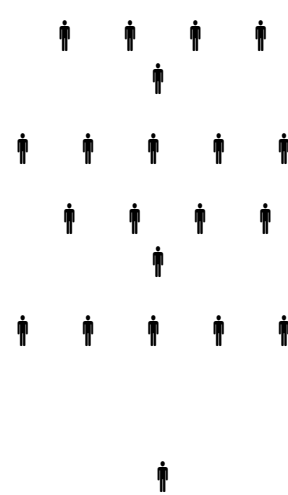
1. **Địa điểm:** Nhà đa năng trường

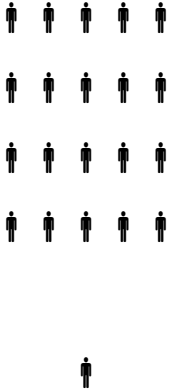
2. Phương tiện:

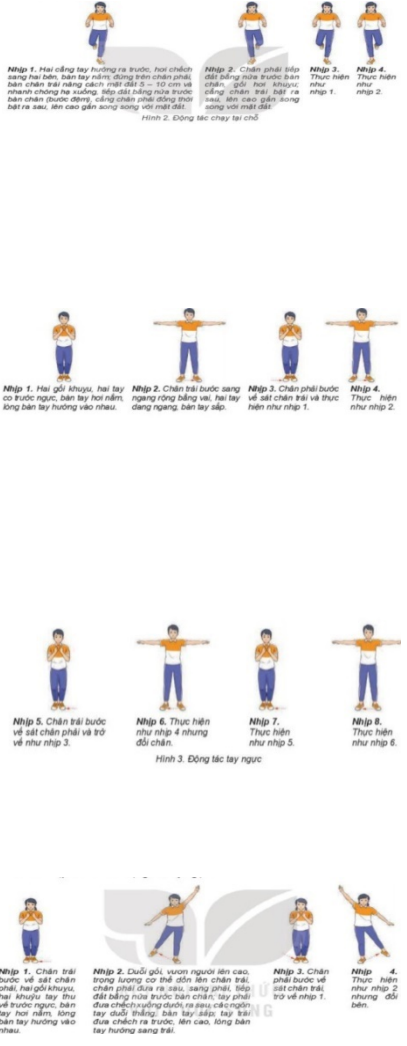
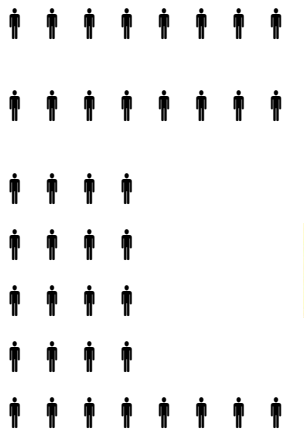
- Giáo viên: Chuẩn bị KHBD, còi, Tranh ảnh.
- Học sinh: Chuẩn bị trang phục tập luyện, vệ sinh sân tập đảm bảo an toàn

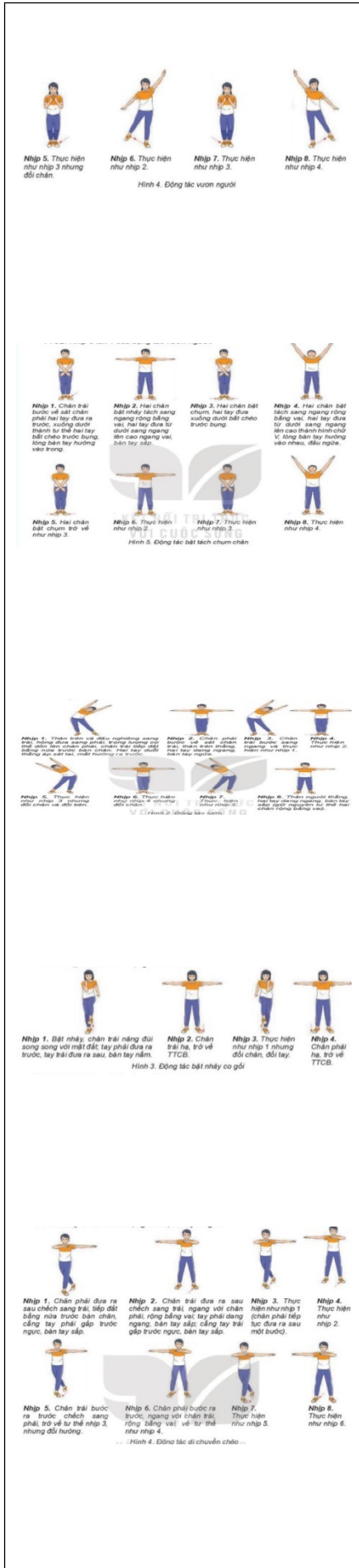
III. TIẾN TRÌNH BÀI DẠY

NỘI DUNG	LVĐ		PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC, YÊU CẦU	
	TG	ĐL	HD CỦA GV	HD CỦA HS
<p>Hoạt động 1: Mở đầu:</p> <p>1. Mục tiêu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học. <p>2. Nội dung:</p> <p>2.1. nhận lớp</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhận lớp - Kiểm tra sức khỏe HS 	7-8p		<ul style="list-style-type: none"> - GV nhận kiểm tra SK HS, phổ biến nội dung, yêu cầu bài học 	<ul style="list-style-type: none"> - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4

<p>- Phổ biến mục tiêu bài học.</p> <p>2.2. Khởi động:</p> <p>a. Khởi động chung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Xoay các khớp. - Tập các động tác vươn thở, tay, ngực, bụng, chân, vặn mình, phối hợp - Ép dọc, ép ngang <p>b. Khởi động chuyên môn:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tập bài thể dục liên hoàn lớp 7 <p>2.3. Kiểm tra bài cũ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện 2 động tác: di chuyển chéo, bật nhảy - tay cao <p>3. Sản phẩm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS nắm được mục tiêu tiết học. - Đưa được cơ thể chuyển từ trạng thái tĩnh sang động. <p>4. Tổ chức hoạt động</p> <p>B1: GV giao nhiệm vụ</p> <p>B2,3: Thực hiện nhiệm vụ: tập khởi động</p> <p>B4: GV nhận xét đánh giá</p>		<p>2Lx 8N/ đt</p>	<ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn học sinh khởi động - GV quan sát nhắc nhở HS tập luyện đúng biên độ và yêu cầu động tác - GV điều khiển HS tập luyện theo nhịp vỗ tay nhanh dần. 	<p>hàng ngang, báo cáo sĩ số.</p> <p>ĐHNL:</p>  <ul style="list-style-type: none"> - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Cán sự lớp tổ chức khởi động. - HS tập luyện đồng loạt theo hiệu lệnh của GV. <p>ĐHKĐ:</p> 
--	--	---------------------------	---	--

<p>Hoạt động 2: Hình thành kiến thức:</p> <p>1. Mục tiêu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Giúp HS tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả tập luyện của các bạn. - Biết cách đánh giá theo yêu cầu của bài học. <p>2. Nội dung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hướng dẫn đánh giá kết quả tập luyện. (tự đánh giá và quan sát đánh giá kết quả tập luyện của các bạn) <p>3. Sản phẩm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả tập luyện của các bạn qua các nội dung theo yêu cầu. <p>4. Tổ chức hoạt động:</p> <p>B1: GV giới các nội dung đánh giá</p> <p>B2: HS tiếp thu đề vận dụng để đánh giá KQ tập luyện của bạn</p> <p>B3: HS báo cáo nhận xét</p> <p>B4: GV nhận xét đánh giá</p>	<p>10-12p</p>		<ul style="list-style-type: none"> - GV giới thiệu kiến thức mới (Mục d trang 54 - SGK) - GV cho HS hoạt động nhóm yêu cầu: + Tìm hiểu cách đánh giá theo nội dung SGK - GV chỉ ra một số sai làm thường mắc và hướng dẫn HS cách sửa sai 	<ul style="list-style-type: none"> - HS chú ý lắng nghe lĩnh hội kiến thức. <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> - HS nghiên cứu nội dung đánh giá trao đổi thảo luận nhóm - Các nhóm tự tập theo hiệu lệnh và động tác mẫu báo cáo kết quả. - HS đánh giá kết quả tập luyện của bạn theo các nội
--	---------------	--	---	---

				<p>dung ở Mục d- Tr54-SGK</p>
<p>Hoạt động 3: Luyện tập</p> <p>1. Mục tiêu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Củng cố và luyện tập các động tác đã học <p>2. Nội dung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Luyện tập: Phối hợp các động tác 1 lần không nhạc 	<p>(18-20p)</p>	<p>3-5L</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung: a) <i>Luyện tập cá nhân:</i> - Tập từng động tác kết hợp đếm nhịp to, rõ (từ chậm đến nhanh.) - Phối hợp 2-3 động tác trong mỗi lần thực hiện: Luyện tập đứng thứ tự các động tác và tăng dần tinh nhịp điệu, b) <i>Luyện tập cặp đôi:</i> Luân phiên đếm nhịp (từ chậm đến nhanh) giúp bạn luyện tập từng động tác và phối hợp 2-3 động tác đúng 	<ul style="list-style-type: none"> - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng. - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện. - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo nhóm hoặc theo lớp - Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập 



tư thế, đúng hướng, đảm bảo tính liên tục

c) *Luyện tập nhóm:*

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

- Phối hợp 2 động tác, yêu cầu từ chậm đến nhanh (ghép với nhạc)
- Phối hợp 3 động tác, yêu cầu từ chậm đến nhanh (ghép với nhạc)

- Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân HS thực hiện chưa đúng.

- Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện

* *Kết luận, nhận định*

- Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS.

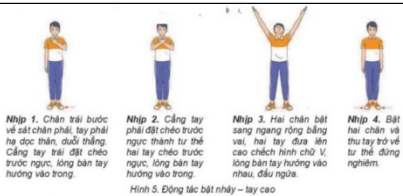


-Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.

* *Báo cáo, thảo luận.*

- Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.

Đạt	Chưa đạt
- <i>Thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)</i>	- <i>Chưa thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV.</i>



+ Ghép nhạc theo từng động tác

+ Phối hợp các động tác: động tác chạy tại chỗ, động tác tay ngực; động tác vươn người, bật nhảy chum chân, lườn, bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy tay cao (theo nhạc)

- Trò chơi: “Đội nào khéo hơn.”

3. Sản phẩm:

- Báo cáo kết quả tập luyện: thực hiện đúng các bài tập bổ trợ và kỹ thuật

4. Tổ chức thực hiện:

B1: GV nêu các nội dung cần tập luyện

B2: HS tập luyện các nội dung GV đưa ra

B3: HS báo cáo

B4: GV nhận xét đánh giá

3-
5L

2-
3L

- Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi.

- Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.

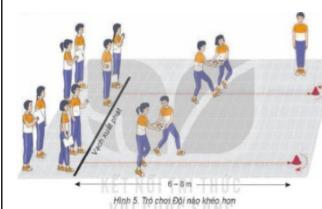
- Cho cả lớp chơi thử.

- Cho cả lớp chơi thật

- Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.

- Nghe và quan sát để thực hiện đúng.

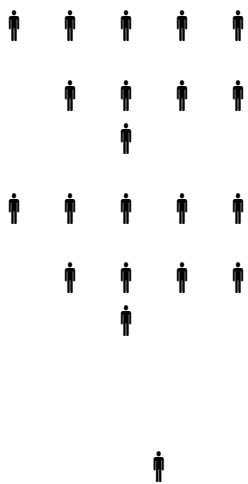
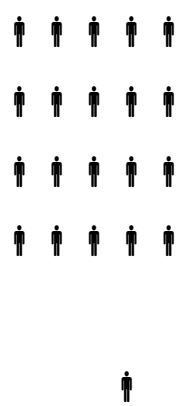
- HS chơi nhiệt tình, đúng luật



**Báo cáo, thảo luận*

- HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.

<p>Hoạt động 4: Vận dụng</p> <p>1.Mục tiêu:</p> <p>- Biết sử dụng các động tác của bài thể dục nhịp điệu để rèn luyện thân thể hàng ngày.</p> <p>2. Nội dung:</p> <p>?Bài tập thể dục nhịp điệu có thể sử dụng trong các hoạt động tập thể nào</p> <p>3.Sản phẩm:</p> <p>Biết vận dụng tập trong hoạt động ngoại khóa, vui chơi cùng bạn bè</p> <p>4. Tổ chức thực hiện:</p> <p>B1: GV nêu yêu cầu vận dụng</p> <p>B2: HS thảo luận nhóm tổ</p> <p>B3: HS báo cáo</p> <p>B4: GV nhận xét đánh giá</p> <p>* Hoạt động kết thúc</p> <p>- Thả lỏng</p> <p>+ Tập động tác điều hòa</p> <p>+ Dũ tay, chân</p> <p>- Nhận xét về các hoạt động học tập</p>	<p>(5-7p)</p>	<p>2Lx 8n</p>	<p>- GV đặt câu hỏi yêu cầu HS trả lời.</p> <p>(<i>HD biểu diễn, HD thi đấu</i>)</p> <p>- GV nhận xét, gợi ý cho HS trong việc ứng dụng tập luyện tại nhà.</p> <p>- GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân</p> <p>- GV nhắc nhở nhẹ</p>	<p>- HS suy nghĩ vận dụng kiến thức bài học để trả lời.</p> <p>DH:</p> <p>♫ ♫ ♫ ♫ ♫ ♫</p> <p>♫ ♫ ♫ ♫ ♫ ♫</p> <p>♫ ♫ ♫ ♫ ♫ ♫</p> <p>♫ ♫ ♫ ♫ ♫ ♫</p> <p>♫</p> <p>- HS nghe và lĩnh hội.</p> <p>- Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.</p> <p>- Đội hình tập luyện</p>

<p>+ Ý thức tập luyện</p> <p>+ Khả năng thực hiện động tác</p> <p>- Giao nhiệm vụ học tập về nhà</p> <p>- Xuống lớp</p>			<p>nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động.</p> <p>- Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới</p> <p>-Xuống lớp: GV hô “giải tán”.</p>	<p>theo nhóm</p> <p>- HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.</p> <p>ĐH thả lỏng:</p>  <p>- HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện</p> <p>ĐH xuống lớp:</p>  <p>- HS đáp “khỏe”</p>
---	--	--	---	--

TIẾT 43

Bài 2. Bài thể dục nhịp điệu (Tiết 5)

- Phối hợp bài thể dục nhịp điệu, ghép nhạc

- Trò chơi: Đội nào khéo hơn

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- HS biết và thực hiện được phối hợp bài thể dục với nhạc, biết chơi trò chơi phát triển sự khéo léo.

2. Năng lực:

2.1. Năng lực chung.

- **Tự chủ và tự học:** Tự xem trước các động tác trong nội dung bài học. Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:** Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên. Học sinh trình bày được sản phẩm

2.2. Năng lực đặc thù

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.

- **NL vận động cơ bản:** Thực hiện đúng các động tác của bài thể dục nhịp điệu, biết ghép nhạc và đúng nhịp

3. Phẩm chất:

- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện sức khỏe và tư thế..

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. **Địa điểm:** Nhà đa năng trường

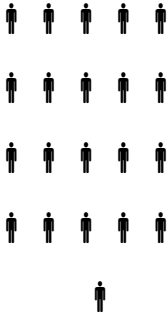
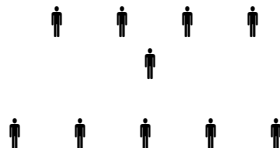
2. Phương tiện:

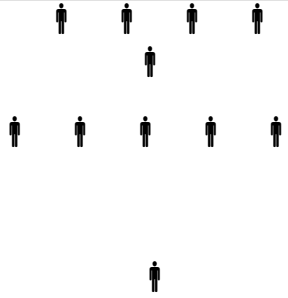
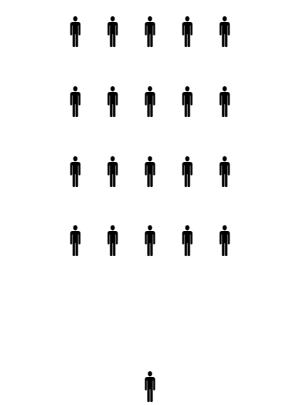
- Giáo viên: Chuẩn bị KHBD, còi, Tranh ảnh.

- Học sinh: Chuẩn bị trang phục tập luyện, vệ sinh sân tập đảm bảo an toàn

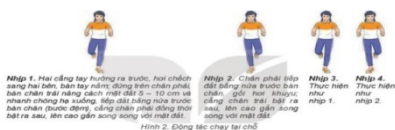
III. TIẾN TRÌNH BÀI DẠY

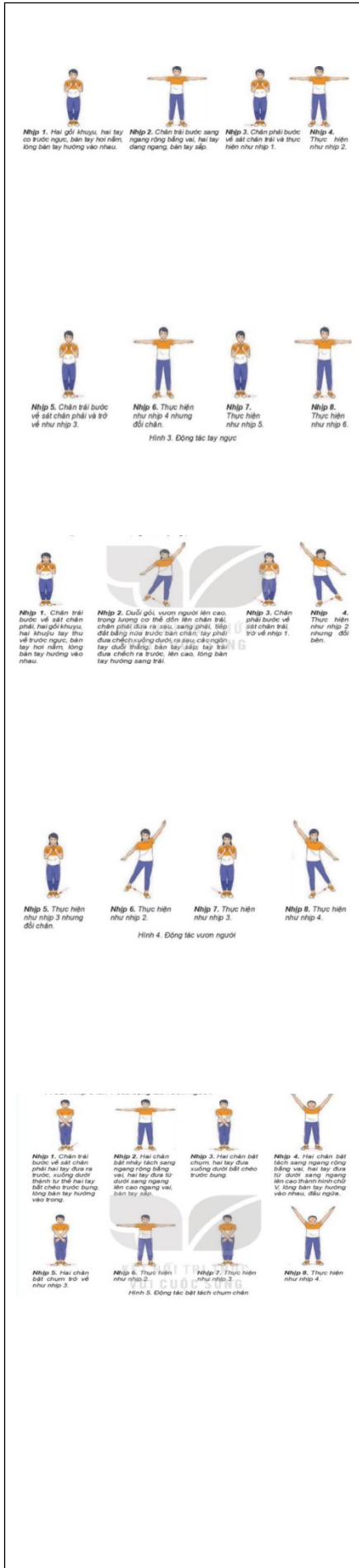
NỘI DUNG	LVBĐ		PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC, YÊU CẦU	
	TG	ĐL	HD CỦA GV	HD CỦA HS
Hoạt động 1: Mở đầu: 1. Mục tiêu:	7- 8p			

<p>- Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.</p> <p>2. Nội dung:</p> <p>2.1.nhận lớp</p> <p>- Nhận lớp</p> <p>- Kiểm tra sức khỏe HS</p> <p>- Phổ biến mục tiêu bài học.</p> <p>2.2.Khởi động:</p> <p>a. Khởi động chung:</p> <p>- Xoay các khớp.</p> <p>- Tập các động tác vươn thở, tay, ngực, bụng, chân, vặn mình, phối hợp</p> <p>- Ép dọc, ép ngang</p> <p>b. Khởi động chuyên môn:</p> <p>- Tập bài thể dục liên hoàn lớp 7</p> <p>2.3. Kiểm tra bài cũ:</p> <p>- Thực hiện 2 động tác: di chuyển chéo, bật nhảy - tay cao</p> <p>3. Sản phẩm:</p> <p>- HS nắm được mục tiêu tiết học.</p>		<p>2Lx 8N/ đt</p>	<p>- GV nhận kiểm tra SK HS, phổ biến nội dung, yêu cầu bài học</p> <p>- GV hướng dẫn học sinh khởi động</p> <p>- GV quan sát nhắc nhở HS tập luyện đúng biên độ và yêu cầu động tác</p> <p>- GV điều khiển HS tập luyện theo nhịp vỗ tay nhanh dần.</p> <p>-GV gọi 1-2 HS lên thực hiện</p> <p>- Gọi HS nhận xét</p> <p>- GV nhận xét, đánh giá và xếp loại</p>	<p>- Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.</p> <p>ĐHNL:</p>  <p>- HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.</p> <p>- Cán sự lớp tổ chức khởi động.</p> <p>- HS tập luyện đồng loạt theo hiệu lệnh của GV.</p> <p>ĐHKĐ:</p> 
---	--	---------------------------	--	---

<p>- Đưa được cơ thể chuyển từ trạng thái tĩnh sang động.</p> <p>4. Tổ chức hoạt động</p> <p>B1: GV giao nhiệm vụ</p> <p>B2,3: Thực hiện nhiệm vụ: tập khởi động</p> <p>B4: GV nhận xét đánh giá</p>			 <p>-HS lên thực hiện theo yêu cầu GV</p> <p>- HS nhận xét bạn thực hiện</p>
<p>Hoạt động 2: Hình thành kiến thức:</p> <p>1. Mục tiêu:</p> <p>- Giúp HS nhận biết được 1 số sai sót khi thực hiện các tư thế động tác của bài.</p> <p>2. Nội dung</p> <p>- Chỉ ra 1 số sai sót về: Tư thế và hướng của đầu, tay, chân thân người khi thực hiện động tác và cách khắc phục.</p> <p>3. Sản phẩm:</p> <p>- HS thực hiện đúng tư thế động tác, có sự phát triển về năng lực liên kết.</p> <p>4. Tổ chức hoạt động:</p> <p>B1: GV chỉ ra 1 số sai sót khi HS thực hiện tư thế động tác</p>	10-12p		<p>- GV làm mẫu lại động tác HS có thể mắc sai lầm khi thực hiện</p> <p>- GV chỉ ra một số sai làm thường mắc và hướng dẫn HS cách sửa sai</p> <p>- HS chú ý lắng nghe lệnh hội kiến thức.</p> 

<p>B2: HS tiếp thu và thực hiện đúng theo động tác mẫu</p> <p>B3: HS báo cáo kết quả, nhận xét</p> <p>B4: GV nhận xét, đánh giá</p>				<ul style="list-style-type: none"> - HS quan sát động tác mẫu, tự nhận xét, đánh giá bản thân - Nhóm trưởng hô cho cả nhóm tập đúng tư thế theo động tác mẫu - Các nhóm tự tập theo hiệu lệnh và báo cáo kết quả. - HS đánh giá kết quả tập luyện của nhóm bạn.
<p>Hoạt động 3: Luyện tập</p> <p>1. Mục tiêu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - củng cố và luyện tập các động tác đã học <p>2. Nội dung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Luyện tập: Phối hợp các động tác 1 lần không nhạc 	<p>(18-20p)</p>	<p>3-5L</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung: a) <i>Luyện tập cá nhân:</i> - Tập từng động tác kết hợp đếm nhịp to, rõ (từ chậm đến nhanh.) - Phối hợp 2-3 động tác trong mỗi lần thực hiện: Luyện tập đứng 	<ul style="list-style-type: none"> - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng. - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện. - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo nhóm hoặc theo lớp - Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập





thứ tự các động tác và tăng dần tinh nhịp điệu,

b) Luyện tập cặp đôi:

Luân phiên đếm nhịp (từ chậm đến nhanh) giúp bạn luyện tập từng động tác và phối hợp 2-3 động tác đúng tư thế, đúng hướng, đảm bảo tính liên tục

c) Luyện tập nhóm:

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

- Phối hợp 2 động tác, yêu cầu từ chậm đến nhanh

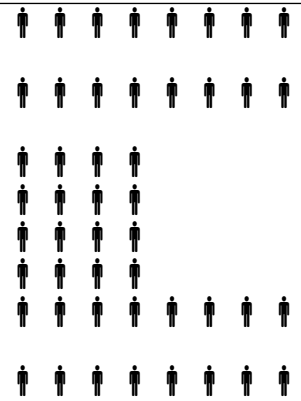
- Phối hợp 3 động tác, yêu cầu từ chậm đến nhanh

- Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân HS thực hiện chưa đúng.

- Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện

** Kết luận, nhận định*

- Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS.

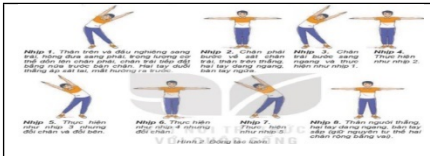


– Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.

** Báo cáo, thảo luận.*

- Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.

Đạt	Chưa đạt
- Thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)	- Chưa thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV.



Nhịp 1. Chân trái đưa ra sau chéo sang trái, bicip đặt bicip nôm trước bàn chân, căng tay phải gấp trước ngực, bàn tay sắp.

Nhịp 2. Chân trái đưa ra trước, chéo sang trái, ngang với chân phải, rộng bằng vai, tay phải dang ngang, bàn tay sắp, căng tay trái lúc đưa ra sau một bước.

Nhịp 3. Thực hiện như nhịp 1 nhưng đối hướng.

Nhịp 4. Thực hiện như nhịp 2 nhưng đối hướng.

Nhịp 5. Chân trái bước ra trước, chéo sang phải, trở về tư thế nhịp 3, nhưng đối hướng.

Nhịp 6. Chân phải bước ra trước, ngang với chân trái, rộng bằng vai, về tư thế như nhịp 4.

Nhịp 7. Thực hiện như nhịp 5.

Nhịp 8. Thực hiện như nhịp 6.

Hình 4. Động tác di chuyển chéo



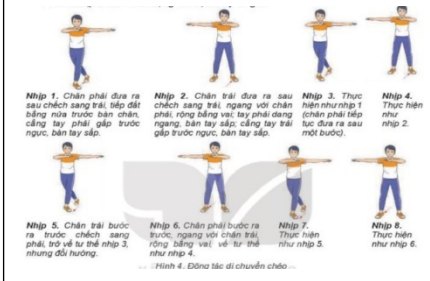
Nhịp 1. Chân phải đưa ra sau chéo sang trái, bicip đặt bicip nôm trước bàn chân, căng tay phải gấp trước ngực, bàn tay sắp.

Nhịp 2. Chân trái đưa ra trước, chéo sang trái, ngang với chân phải, rộng bằng vai, tay phải dang ngang, bàn tay sắp, căng tay trái lúc đưa ra sau một bước.

Nhịp 3. Thực hiện như nhịp 1 nhưng đối hướng.

Nhịp 4. Thực hiện như nhịp 2 nhưng đối hướng.

Hình 3. Động tác bật nhảy co gối



Nhịp 1. Chân trái bước về sát chân phải, tay phải hạ dọc thân, duỗi thẳng. Căng tay trái dặt chéo trước ngực, lỏng bàn tay hướng vào trong.

Nhịp 2. Căng tay phải dặt chéo trước ngực, lỏng bàn tay hướng vào trong.

Nhịp 3. Hai chân bật sang ngang rộng bằng vai, hai tay đưa lên cao chéo hình chữ V, lỏng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa.

Nhịp 4. Bật hai chân về tư thế đứng, thu tay trở về tư thế đứng nghiêm.

Hình 5. Động tác bật nhảy – tay cao



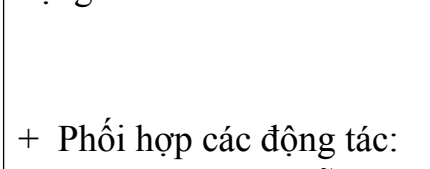
Nhịp 1. Chân trái đưa ra sau chéo sang trái, bicip đặt bicip nôm trước bàn chân, căng tay phải gấp trước ngực, bàn tay sắp.

Nhịp 2. Chân trái đưa ra trước, chéo sang trái, ngang với chân phải, rộng bằng vai, tay phải dang ngang, bàn tay sắp, căng tay trái lúc đưa ra sau một bước.

Nhịp 3. Thực hiện như nhịp 1 nhưng đối hướng.

Nhịp 4. Thực hiện như nhịp 2 nhưng đối hướng.

Hình 4. Động tác di chuyển chéo



Nhịp 1. Chân trái bước về sát chân phải, tay phải hạ dọc thân, duỗi thẳng. Căng tay trái dặt chéo trước ngực, lỏng bàn tay hướng vào trong.

Nhịp 2. Căng tay phải dặt chéo trước ngực, lỏng bàn tay hướng vào trong.

Nhịp 3. Hai chân bật sang ngang rộng bằng vai, hai tay đưa lên cao chéo hình chữ V, lỏng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa.

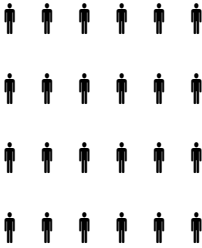

Nhịp 4. Bật hai chân về tư thế đứng, thu tay trở về tư thế đứng nghiêm.

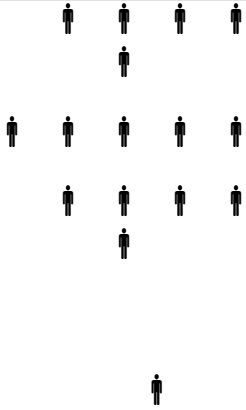

Hình 5. Động tác bật nhảy – tay cao

+ Ghép nhạc theo từng động tác

+ Phối hợp các động tác: động tác chạy tại chỗ, động tác tay ngực; động tác vươn người, bật nhảy chum chân, lườn, bật nhảy co gối, di chuyển

<p>chéo, bật nhảy tay cao (theo nhạc)</p> <p>- Trò chơi: “Di chuyển giữ bóng.”</p> <p>3. Sản phẩm:</p> <p>- Báo cáo kết quả tập luyện: thực hiện đúng các bài tập bổ trợ và kĩ thuật</p> <p>4. Tổ chức thực hiện:</p> <p>B1: GV nêu các nội dung cần tập luyện</p> <p>B2: HS tập luyện các nội dung GV đưa ra</p> <p>B3: HS báo cáo</p> <p>B4: GV nhận xét đánh giá</p>			<p>3- 5L</p> <p>2- 3L</p> <p>- Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi.</p> <p>- Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.</p> <p>- Cho cả lớp chơi thử.</p> <p>- Cho cả lớp chơi thật</p> <p>- Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.</p>	<p>- Nghe và quan sát để thực hiện đúng.</p> <p>- HS chơi nhiệt tình, đúng luật</p> <p><i>*Báo cáo, thảo luận</i></p> <p>- HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.</p>
<p>Hoạt động 4: Vận dụng</p> <p>1.Mục tiêu:</p> <p>- Biết sử dụng các động tác của bài thể dục nhịp điệu để</p>	<p>(5-7p)</p>			

<p>rèn luyện thân thể hàng ngày.</p> <p>2. Nội dung:</p> <p>? Vì sao bài tập có tên là “ Bài thể dục nhịp điệu”</p> <p>3.Sản phẩm:</p> <p>Biết vận dụng tập trong hoạt động ngoại khóa, vui chơi cùng bạn bè</p> <p>4. Tổ chức thực hiện:</p> <p>B1: GV nêu yêu cầu vận dụng</p> <p>B2: HS thảo luận nhóm tổ</p> <p>B3: HS báo cáo</p> <p>B4: GV nhận xét đánh giá</p> <p>* Hoạt động kết thúc</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thả lỏng + Tập động tác điều hòa + Dũ tay, chân - Nhận xét về các hoạt động học tập + Ý thức tập luyện + Khả năng thực hiện động tác - Giao nhiệm vụ học tập về nhà 		<p>2Lx 8n</p>	<ul style="list-style-type: none"> - GV đặt câu hỏi yêu cầu HS trả lời. (<i>Thể dục nhịp điệu là môn Thể dục vận động các động tác theo nhạc một cách nhịp nhàng và uyển chuyển</i>) - GV nhận xét, gợi ý cho HS trong việc ứng dụng tập luyện tại nhà. - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động. 	<ul style="list-style-type: none"> - HS suy nghĩ vận dụng kiến thức bài học để trả lời. ĐH:  - HS nghe và lĩnh hội. - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng. - Đội hình tập luyện theo nhóm - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV. ĐH thả lỏng: 
--	--	-------------------	--	--

<p>- Xuống lớp</p>			<p>- Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới</p> <p>-Xuống lớp: GV hô “giải tán”.</p>	 <p>- HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện</p> <p>ĐH xuống lớp:</p>  <p>- HS đáp “khỏe”</p>
--------------------	--	--	--	--

KÝ DUYỆT CỦA TỔ TRƯỞNG

Người soạn