**TIẾT 37 - 38**

**CHỦ ĐỀ : BÀI THỂ DỤC**

**Bài 1: Bài thể dục liên hoàn ( Từ nhịp 1 đến 10 )**

**Trò chơi phát triển khéo léo**

**I. Mục tiêu:**

**1. Kiến thức**

- Biết và thực hiện tương đối chính xác, đẹp bài thể dục

**2. Năng lực**

2.1. Năng lực chung:

+ Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học thông qua việc đọc thông tin trong SGK.

+ Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện kĩ thuật chạy xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát và về đích.

2.2. Năng lực riêng:

+ Thực hiện được tương đối chính xác bài thể dục

+ Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện, biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp với nội dung bài học, biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện, biết vận dụng những kiến thức đã học vào hoạt động sinh hoạt, tập luyện TDTT hằng ngày.

- Đối với KSKT: Biết cách thực hiện tương đối bài thể dục

**3. Phẩm chất**

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

- Biết quan sát các bạn thực hiện và hợp tác cùng các bạn trong tập luyên.

- Chủ động trong hoạt động tập thể, có trách nhiệm trong khi tập luyện.

- Hình thành thói quen vận động, phản ứng nhanh thông qua các trò chơi vận động.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu:**

**1. Địa điểm tập:** Sân trường.

**2. Giáo viên:** Kế hoạch bài dạy, còi, dây nhảy.

**3. Học sinh:** Học sinh trang phục TD gọn gàng, giày tập, dụng cụ theo hướng dẫn của GV

**III. Tiến trình dạy và học:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | | | | **Phương pháp tổ chức và giảng dạy** | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | **Hoạt động của HS** |
| **Hoạt động 1: Mở đầu (7- 8p)**  **a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.  **b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.  **c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.  **d. Tổ chức thực hiện:** | | | | | | | | |
| **\* Tổ chức hoạt động:**  **1. Nhận lớp:**  - GV kiểm tra sĩ số.  - GV phổ biến nội dung yêu cầu giờ học.  **2. Khởi động:**  a. Khởi động chung:  Bài TD tay không gồm 6 ĐT.  - Tại chỗ xoay các khớp: Cổ tay, chân, hông, gối,  - Ép dọc, ép ngang.  b. Khởi động chuyên môn  - Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi  - Chạy gót chạm mông.  - Chạy đạp sau.  **3. Kiểm tra bài cũ** | | | 2p  5p  2lx8n | | | - GV nhận lớp phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học.  - Hỏi thăm sức khỏe của và trang phục tập luyện.  - GV di chuyển và quan  sát, nhắc nhở HS thực hiện.  - Cho HS tập hợp thành 4 hàng ngang đứng so le khởi động.  **-** GV: Cho HS thực hiện lần lượt theo nhóm, mỗi nhóm 4 HS  - GV: Đôn đốc nhắc nhở HS khởi động. | **Đội hình nhận lớp**  Description: 23  - Cán sự lớp tập trung lớp thành 4 hàng ngang, cho lớp điểm số, báo cáo.  **Đội hình khởi động**  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹🚹 🚹 🚹 🚹 🚹🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹GV  - Cán sự điều khiển lớp khởi động chung.  - HS tích cực, chủ động tham gia khởi động đúng nhịp, hết biên độ động tác. | |
| **Hoạt động 2: Hình thành kiến thức (8-10p)**  **- Mục tiêu:**  - Nắm được kỹ thuật động tác bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1đến nhịp 10  **b. Nội dung:**  Hoàn thành tốt các kỹ thuật động tác bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 10  **c. Sản phẩm.**Thực hiện cơ bản đúng các kỹ thuật động tác. | | | | | | | | |
| **2. Học mới**  Học mới bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 10 | | | |  | | - GV giới thiệu và làm mẫu lại từng kỹ thuật động tác bài thể dục từ nhịp 1 đến nhịp 16.  - GV cho học sinh tập luyện.  - GV quan sát sửa sai cho hs.    - GV chi lớp thành các nhóm tập luyện, Gv quan sát sửa sai cho các nhóm. | | - HS lắng nghe hướng dẫn của GV các kĩ thuật động tác bài thể dục.  - Đội hình tập luyện dưới sự chỉ đạo của gv.                                                                         - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  -Chia nhóm tập luyện. |
| **Hoạt động 3: Luyện tập (18 - 20p)**  - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - GV quan sát sửa sai cho HS.  - GV chia nhóm tập luyện  - GV yêu cầu HS quan sát nhận xét, GV đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - GV quan sát sửa sai cho các nhóm.  - GV gới thiệu trò chơi cách chơi, luật chơi.  - GV nhận xét đánh giá và củng cố lại.  **d. Tổ chức thực hiện:**  - Chuẩn bị: Sân tập sạch sẽ, còi  - Thực hiện : HS thực hiện tập luyện bài thể dục và chơi trò chơi phát triển sự khéo léo. | | | | | | | | |
| **1/ Tổ chức hoạt động.**    - Học bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 10    b, Củng cố**:**  **-** GV gọi 1 nhóm lên thực hiện 10 động tác bài td | | | | 1-2p | | - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - GV quan sát sửa sai cho HS.  - GV chia nhóm tập luyện  - GV yêu cầu HS quan sát nhận xét, GV đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - GV quan sát sửa sai cho các nhóm.  - GV gới thiệu trò chơi cách chơi, luật chơi.  - GV nhận xét đánh giá và củng cố lại. | | 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹GV  - HS thực hiện theo sự chỉ đạo của GV. |
| **Hoạt động 4: Vận dụng (** 2p)  - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - GV quan sát sửa sai cho HS.  - GV chia nhóm tập luyện  - GV yêu cầu HS quan sát nhận xét, GV đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - GV quan sát sửa sai cho các nhóm.  - GV gới thiệu trò chơi cách chơi, luật chơi.  - GV nhận xét đánh giá và củng cố lại. | | | | | | | | |
| **\* Tổ chức hoạt động:**.  - Chia nhóm học sinh thực hiệ bài td  + Chơi các môn thể thao và các trò chơi vận động. | | 1-3l | | | | - GV định hướng cho HS áp dụng những gì đã học rèn luyện tập td hàng ngày | | **-** HS tiếp nhận nhiệm vụ, thực hiện và vận dụng vào thực tiễn. |
| **Hoạtđộng 5: Hoạt động kết thúc (5p).**  - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - GV quan sát sửa sai cho HS.  - GV chia nhóm tập luyện  - GV yêu cầu HS quan sát nhận xét, GV đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - GV quan sát sửa sai cho các nhóm.  - GV gới thiệu trò chơi cách chơi, luật chơi.  - GV nhận xét đánh giá và củng cố lại. | | | | | | | | |
| **\*Tổ chức hoạt động:**  **1. Hồi tĩnh:**Thả lỏng toàn thân (Tại chỗ).  **2.Nhận xét và hướng dẫn bài làm ở nhà.**  - Ưu điểm cần phát huy và nhược điểm cần khắc phục.  - Hướng dẫn ôn bài ở nhà.  **3. Xuống lớp:** | | | | 2lx8n | | - GV điều hành lớp thả lỏng các cơ toàn thân.  - GV nhận xét kết quả giờ học, ý thức thái độ của học sinh trong các phần bài học.  - GV hướng dẫn HS học ở nhà.  - GV hô - TD | | Description: 23  Tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV để thả lỏngcác cơ toàn thân.  - HS hô - khỏe |