**TUẦN 9 – LỚP 5**

**CHỦ ĐỀ 2: BÀI TẬP THỂ DỤC**

**BÀI 1: ĐỘNG TÁC VƯƠN THỞ, ĐỘNG TÁC LƯỜN,**

**ĐỘNG TÁC VẶN MÌNH VÀ ĐỘNG TÁC BỤNG VỚI HOA (Tiết 2)**

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

- Học động tác vươn thở, động tác lườn với hoa. Trò chơi “Ném vòng tiếp sức”. Hs biết khẩu lệnh và cách thức thực hiện động tác để thực hiện nhiệm vụ học tập.

- 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.

- Tự chủ và tự học: Tự xem trước khẩu lệnh, cách thực hiện động tác vươn thở, động tác lườn với hoa trong sách giáo khoa.

- Giao tiếp và hợp tác: Thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

- 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. Biết điều chỉnh trang phục để thoải mái và tự tin khi vận động, biết điều chỉnh chế độ dinh dưỡng đảm bảo cho cơ thể.

- NL giải quyết vấn dề và sáng tạo: Thông qua việc học tập tích cực, chủ động tiếp nhận kiến thức và tập luyện.

- Đoàn kết, nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

**II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC**

- Giáo viên chuẩn bị:  Tranh ảnh động tác liên quan đến bài học; trang phục thể thao; còi phục vụ trò chơi.

-Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao, trang phục thể thao

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LV Đ** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **I. Hoạt động mở đầu****1. Nhận lớp****2. Khởi động**- Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân tập.- Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... **3. Trò chơi.**- Trò chơi *“Mừng chiến thắng”* | 4-6ph | - Nghe cán bộ lớp báo cáo.- Hỏi về sức khỏe của Hs.- Cô trò chúc nhau.- Phổ biến nội dung, nhiệm vụ và yêu cầu giờ học. - GV di chuyển và quan sát, chỉ dẫn cho HS thực hiện.- Gv tổ chức HS chơi trò chơi. | - Cán sư tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp học cho Gv. GV \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \* \* \* \* \*- Cán sự điều khiển lớp khởi động.- Hs chơi đúng luật, nhiệt tình sôi nổi và đảm bảo an toàn. |
| **II. Hoạt động hình thành kiến thức mới:*****Động tác vươn thở với hoa:***- TTCB: Đứng thẳng, hai chân chụm, hai tay đeo hoa.- Nhịp 1, 2: Từ từ hít vào, đồng thời kiễng gót chân, hai tay đưa về trước, lòng bàn tay sấp.- Nhịp 3, 4: Từ từ thở ra, về TTCB.- Nhịp 5, 6: Từ từ hít vào, đồng thời kiễng gót chân, hai tay đưa qua ngang lên cao chếch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa.- Nhịp 7, 8: Từ từ thở ra, về TTCB.***Động tác lườn với hoa:***- TTCB: Đứng thẳng, hai chân chụm, hai tay đeo hoa.- Nhịp 1: Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay đưa sang ngang, lòng bàn tay sấp.- Nhịp 2: Kiễng gót chân trái, chuyển trọng lượng cơ thể vào chân phải. Nghiêng lườn sang trái, tay phải đưa qua ngang lên cao ép sát tai, mắt nhìn tay trái.- Nhịp 3: Về tư thế như nhịp 1.- Nhịp 4: Về TTCB.- Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng đổi bên. | 20-25ph | - Cho HS quan sát tranh- GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kĩ thuật động tác.- Hô nhịp và thực hiện động tác mẫu, hướng dẫn Hs thực hiện đt.- Gv quan sát, uốn nắn và sửa sai cho Hs. | - Hs lắng nghe, tiếp thu và ghi nhớ.- Tập luyện theo sự hướng dẫn của Gv. GV\* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \* \* \* \* \* |
| **III. Hoạt động luyện tập:**\* Tập động tác vươn thở, động tác lườn với hoa:*- Tập luyện cá nhân**- Tập luyện theo cặp**- Tập luyện theo tổ nhóm**- Thi đua giữa các tổ***2.Trò chơi *“Ném vòng tiếp sức”*** | 10-15’ | - GV tổ chức cho HS luyện tập- GV quan sát, nhận xét, sửa sai cho HS.- GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi- GV sửa sai- Yc tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực quy định.- GV sửa sai- GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.- GV nêu tên trò chơi, phổ biến luật chơi, cách chơi. - Cùng hs nhắc lại luật chơi và cách chơi.- Cho Hs chơi thử.- Tổ chức cho Hs chơi. | - HS tập theo hướng dẫn của giáo viên∇- Hs tiến hành tập luyện cặp đôi theo sự hướng dẫn của Gv:∇- Hs tiến hành tập luyện theo tổ nhóm dưới sự hướng dẫn của Gv và cán sự lớp: • • • • • • • • • •• •∇• •• •• •• •-Tổ trưởng điều khiển lớp tập luyện- Từng tổ lên thi đua - trình diễn 🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹- Hs nhắc lại luật chơi, cách chơi.- Hs tiến hành chơi trò chơi dưới sự chỉ huy của Gv.- Chơi trò đúng luật, nhiệt tình, sôi nổi và an toàn. |
| **IV. Vận dụng**- Thả lỏng cơ toàn thân. - Củng cố hệ thống bài học - Nhận xét và hướng dẫn tập luyện ở nhà. | 4’- 6’ | - GV hướng dẫn.- Gv cùng hs hệ thống lại bài (đưa câu hỏi).- Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của Hs.- HD sử dụng SGK để Hs ôn lại bài và chuẩn bị bài sau. | - HS thực hiện thả lỏng- Hs cùng Gv hệ thống lại bài (HS quan sát SGK (tranh) trả lời) GV \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  - HS tập chung thực hiện theo hướng dẫn của GV và nhận hướng dẫn tập luyện ở nhà. |

**IV. ĐIỀU CHỈNH SAU TIẾT DẠY**

……………………………………………………………………………………

----------------------------------------------------------------------------------------------

**BÀI 1: ĐỘNG TÁC VƯƠN THỞ, ĐỘNG TÁC LƯỜN, ĐỘNG TÁC VẶN MÌNH VÀ ĐỘNG TÁC BỤNG VỚI HOA (Tiết 3)**

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

- Học động tác vươn thở, động tác lườn với hoa. Trò chơi “Ném vòng tiếp sức”. Hs biết khẩu lệnh và cách thức thực hiện động tác để thực hiện nhiệm vụ học tập.

- 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.

- Tự chủ và tự học: Tự xem trước khẩu lệnh, cách thực hiện động tác vươn thở, động tác lườn với hoa trong sách giáo khoa.

- Giao tiếp và hợp tác: Thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

- 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. Biết điều chỉnh trang phục để thoải mái và tự tin khi vận động, biết điều chỉnh chế độ dinh dưỡng đảm bảo cho cơ thể.

- NL giải quyết vấn dề và sáng tạo: Thông qua việc học tập tích cực, chủ động tiếp nhận kiến thức và tập luyện.

- Đoàn kết, nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

**II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC**

- Giáo viên chuẩn bị:  Tranh ảnh động tác liên quan đến bài học; trang phục thể thao; còi phục vụ trò chơi.

-Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao, trang phục thể thao

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LV Đ** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **I. Hoạt động mở đầu****1. Nhận lớp****2. Khởi động**- Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân tập.- Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... **3. Trò chơi.**- Trò chơi *“Mừng chiến thắng”* | 4-6ph | - Nghe cán bộ lớp báo cáo.- Hỏi về sức khỏe của Hs.- Cô trò chúc nhau.- Phổ biến nội dung, nhiệm vụ và yêu cầu giờ học. - GV di chuyển và quan sát, chỉ dẫn cho HS thực hiện.- Gv tổ chức HS chơi trò chơi. | - Cán sư tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp học cho Gv. GV \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \* \* \* \* \*- Cán sự điều khiển lớp khởi động.- Hs chơi đúng luật, nhiệt tình sôi nổi và đảm bảo an toàn. |
| **II. Hoạt động hình thành kiến thức mới:*****Động tác vươn thở với hoa:***- TTCB: Đứng thẳng, hai chân chụm, hai tay đeo hoa.- Nhịp 1, 2: Từ từ hít vào, đồng thời kiễng gót chân, hai tay đưa về trước, lòng bàn tay sấp.- Nhịp 3, 4: Từ từ thở ra, về TTCB.- Nhịp 5, 6: Từ từ hít vào, đồng thời kiễng gót chân, hai tay đưa qua ngang lên cao chếch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa.- Nhịp 7, 8: Từ từ thở ra, về TTCB.***Động tác lườn với hoa:***- TTCB: Đứng thẳng, hai chân chụm, hai tay đeo hoa.- Nhịp 1: Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay đưa sang ngang, lòng bàn tay sấp.- Nhịp 2: Kiễng gót chân trái, chuyển trọng lượng cơ thể vào chân phải. Nghiêng lườn sang trái, tay phải đưa qua ngang lên cao ép sát tai, mắt nhìn tay trái.- Nhịp 3: Về tư thế như nhịp 1.- Nhịp 4: Về TTCB.- Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng đổi bên. | 20-25ph | - Cho HS quan sát tranh- GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kĩ thuật động tác.- Hô nhịp và thực hiện động tác mẫu, hướng dẫn Hs thực hiện đt.- Gv quan sát, uốn nắn và sửa sai cho Hs. | - Hs lắng nghe, tiếp thu và ghi nhớ.- Tập luyện theo sự hướng dẫn của Gv. GV\* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \* \* \* \* \* |
| **III. Hoạt động luyện tập:**\* Tập động tác vươn thở, động tác lườn với hoa:*- Tập luyện cá nhân**- Tập luyện theo cặp**- Tập luyện theo tổ nhóm**- Thi đua giữa các tổ***2.Trò chơi *“Ném vòng tiếp sức”*** | 10-15’ | - GV tổ chức cho HS luyện tập- GV quan sát, nhận xét, sửa sai cho HS.- GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi- GV sửa sai- Yc tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực quy định.- GV sửa sai- GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.- GV nêu tên trò chơi, phổ biến luật chơi, cách chơi. - Cùng hs nhắc lại luật chơi và cách chơi.- Cho Hs chơi thử.- Tổ chức cho Hs chơi. | - HS tập theo hướng dẫn của giáo viên∇- Hs tiến hành tập luyện cặp đôi theo sự hướng dẫn của Gv:∇- Hs tiến hành tập luyện theo tổ nhóm dưới sự hướng dẫn của Gv và cán sự lớp: • • • • • • • • • •• •∇• •• •• •• •-Tổ trưởng điều khiển lớp tập luyện- Từng tổ lên thi đua - trình diễn 🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹- Hs nhắc lại luật chơi, cách chơi.- Hs tiến hành chơi trò chơi dưới sự chỉ huy của Gv.- Chơi trò đúng luật, nhiệt tình, sôi nổi và an toàn. |
| **IV. Vận dụng**- Thả lỏng cơ toàn thân. - Củng cố hệ thống bài học - Nhận xét và hướng dẫn tập luyện ở nhà. | 4’- 6’ | - GV hướng dẫn.- Gv cùng hs hệ thống lại bài (đưa câu hỏi).- Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của Hs.- HD sử dụng SGK để Hs ôn lại bài và chuẩn bị bài sau. | - HS thực hiện thả lỏng- Hs cùng Gv hệ thống lại bài (HS quan sát SGK (tranh) trả lời) GV \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  - HS tập chung thực hiện theo hướng dẫn của GV và nhận hướng dẫn tập luyện ở nhà. |

**IV. ĐIỀU CHỈNH SAU TIẾT DẠY**

……………………………………………………………………………………