**Bài 11: ĐỘNG TÁC ĐIỀU HÒA**

(tiết 21)

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT:**

**1. Kiến thức, kỹ năng.**

- Biết cách hô và cách thức thực hiện được động tác vươn thở, tay, chân, vặn mình, lưng bụng, phối hợp, điều hòa.

**2. Năng lực phẩm chất.**

- Thực hiện đượcđộng tác vươn thở, tay, chân, vặn mình, lưng bụng, phối hợp, điều hòa.

- Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học thông qua việc quan sát tranh, ảnh.

- Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác thông qua các hoạt động nhóm.

- Hình thành và phát triển năng lực giải quyết vấn đề thông qua học tập tích cực, chủ động tiếp nhận kiến thức và luyện tập.

- Nghiêm túc, tích cực, kỷ luật và đoàn kết trong tập luyện.

**II. ĐỊA ĐIỂM – ĐỒ DÙNG DẠY HỌC**

- Địa điểm: sân trường.

- Đồ dùng dạy học:

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

 + Học sinh chuẩn bị: Chuẩn bị trang phục đúng quy định, sưu tầm tranh minh họa động tác tập luyện và chuẩn bị dụng cụ theo hướng dẫn của GV.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **Hoạt động của giáo viên** | **LVĐ** | **Hoạt động của học sinh** |
|  |  |
| **1. Mở đầu**\* Nhận lớp- Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học.\* Khởi động- Gv HD học sinh khởi động.- Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... - Trò chơi “đứng ngồi theo lệnh”- GV hướng dẫn chơi**2. Kiến thức mới:****\* Kiến thức.**- Ôn động tác vươn thở, tay, chân, vặn mình, lưng bụng, phối hợp.\* Học động tác điều hòa- Động tác điều hòaDescription: ĐỘNG TÁC ĐIỀU HÒANhịp 5,6,7,8 thực hiện như nhịp 1,2,3,4 nhưng bước 5 chân phải sang ngang.- GV làm mẫu, phân tích kĩ thuật động tác.**3.Luyện tập****3.1. Tập đồng loạt**Hô khẩu lệnh và thực hiện động tác mẫu (nếu cần)- GV hô - HS tập theo Gv.- Cán sự hô, Gv quan sát, sửa sai cho HS.**3.2. Tập theo tổ nhóm****3.3. Tập theo cặp đôi**- GV cho 2 HS hô cho nhau để tập luyện.**3.4. Củng cố**- GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.- Gv nhận xét.\* Trò chơi chơi “đứng ngồi theo lệnh”.- GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi, tổ chức chơi trò chơi cho HS. - Nhận xét tuyên dương và sử phạt người phạm luật**4. Vận dụng** - GV yêu cầu hs quan sát động tác cô làm mẫu và trả lời câu hỏi.**5. Kết thúc**\* Thả lỏng cơ toàn thân.- GV hướng dẫn\* Nhận xét, đánh giá chung của buổi học. - Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của hs.\* Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà- VN thực hiện lại bài tập: động tác điều hòa cho người thân xem\* Xuống lớp | 5 – 7’2x8N2-3’1-2L1-2L17-18’2-3L3-4L3-4L1L1-2’3-4’ | ***Đội hình nhận lớp***🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂 - Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp cho GV.***Đội hình khởi động******Đội hình trò chơi***🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂 Đội hình HS quan sát tranh🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂HS quan sát GV làm mẫu, phân tích kĩ thuật động tác.***Đội hình tập luyện đồng loạt.***🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂- Y,c Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.***ĐH tập luyện theo tổ***🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂 GV 🗂***ĐH tập luyện theo cặp***🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂- Từng tổ lên thi đua - trình diễn.- Các tổ còn lại quan sát nhận xét.***Đội hình trò chơi***🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂***Đội hình vận dụng***🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂- Thực hiện thả lỏng***ĐH kết thúc***🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂 |