**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 hòa  Description: ĐỘNG TÁC ĐIỀU HÒA  Nhịp 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’  2x8N  2-3’  1-2L  1-2L  17-18’  2-3L  3-4L  3-4L  1L  1-2’  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***  🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂  🗂🗂🗂🗂🗂🗂🗂  🗂 |