Ngày 03 tháng 09 năm 2024 Họ và tên giáo viên: HUỲNH NHƯ THIÊN

Tổ chuyên môn: GDTC – NGHỆ THUẬT

**CHỦ ĐỀ 1: BÀI THỂ DỤC**

**Bài 1: Bài thể dục liên hoàn 32 nhịp (Từ nhịp 1 đến nhịp 16)**

Môn học: GDTC Lớp 7

**(Thời lượng: 3 tiết)**

**I. Mục tiêu bài học**

# **1. Về kiến thức:**

# - Học sinh biết một số yếu tố của môi trường tự nhiên có lợi trong tập luyện TDTT

# - Học sinh biết lựa chọn và sử dụng hợp lí một số yếu tố của môi trường tự nhiên mang lại hiệu quả trong tập luyện TDTT.

- Học sinh biết và thực hiện được bài tập bổ trợ (nâng gối, nghiêng lườn; tay đan chéo đổi nhau), bài thể dục liên hoàn 32 nhịp từ nhịp 1-16, trò chơi “Kẹp bóng di chuyển”.

**2. Về năng lực:**

# **2.1 Năng lực đặc thù**.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được bài tập bổ trợ (nâng gối, nghiêng lườn; tay đan chéo đổi nhau), bài thể dục liên hoàn 32 nhịp từ nhịp 1-16, trò chơi “Kẹp bóng di chuyển”.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung.**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **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. Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp 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.

**3. Về phẩm chất.**

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

# **II. Thiết bị dạy học và học liệu.**

# **1. Chuấn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, tranh ảnh*.*

**2. Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU (24 phút)**

**a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

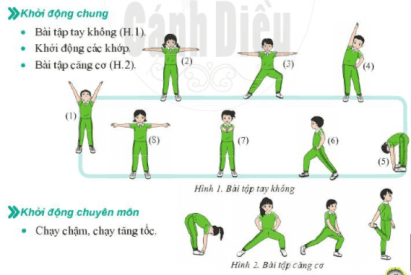
**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức

Tiếp nhận được nhiệm vụ học tập; Hoàn thành lượng vận động khởi động.

**d. Tổ chức thực hiện:**

- GV cho HS khởi động chung (bài tập tay không, khởi động các khớp và bài tập căng cơ) và khởi động chuyên môn (chạy chậm, chạy tăng tốc).



*- HS tiếp nhận nhiệm vụ và thực hiện nhiệm vụ.*

*- GV đặt vấn đề:* Trong đời sống hàng ngày nói chung và bộ môn Giáo dục thể chất nói riêng, bài thể dục liên hoàn 32 nhịp là một chủ đề học tập phổ biến. Để nắm được các kiến thức lý thuyết và vận dụng chính xác, chúng ta cùng vào bài học đầu tiên.

**Bài 1: Bài thể dục liên hoàn 32 nhịp (Từ nhịp 1 đến nhịp 16)**

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**2. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC (30 phút)**

**Hoạt động 1:**

**- Một số yếu tố của môi trường tự nhiên có lợi trong tập luyện TDTT;**

**- Học: Từ nhịp 1 đến nhịp 8; Bài tập bổ trợ nâng gối, nghiêng lườn.**

**a. Mục tiêu:**

-HS biết một số yếu tố của môi trường tự nhiên có lợi trong tập luyện TDTT.

- HS biết và thực hiện bài thể dục liên hoàn 32 nhịp (từ nhịp 1 đến nhịp 8).

- HS biết và thực hiện bài tập bổ trợ nâng gối, nghiêng lườn.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
|
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập.**  - GV giới thiệu một số yếu tố của môi trường tự nhiên có lợi trong tập luyện TDTT:    - GV cho HS xem tranh, ảnh, video bài thể dục liên hoàn 32 nhịp (từ nhịp 1 đến nhịp 8)    - GV thị phạm và phân tích nhóm động tay, vai theo trình tự:  + Thị phạm lần 1: GV thị phạm hoàn chỉnh nhóm động tác tay, vai từ nhịp 1 đến nhịp 8 (GV vừa thực hiện vừa đếm nhịp). GV sử dụng phương pháp thuyết trình: Nhóm động tác tay, vai bao gồm phần chân và phần tay  + Thị phạm lần 2: GV yêu cầu HS quan sát kĩ thuật chân và thị phạm hoàn chỉnh động tác tay, vai từ nhịp 1 đến nhịp 8 (GV vừa thực hiện vừa đếm nhịp). GV sử dụng phương pháp thuyết trình: phần chân thực hiện kiễng gót và bước sang hai bên luân phiên kết hợp gối khuỵu linh hoạt.  + Thị phạm lần 3: GV yêu cầu HS quan sát kĩ thuật tay và thị phạm hoàn chỉnh nhóm động tác tay, vai từ nhịp 1 đến nhịp 8 (GV vừa thực hiện vừa đếm nhịp). GV sử dụng phương pháp thuyết trình: từ nhịp 1 đến nhịp 8 và sự chuyển động của tay: Tay đưa từ trước ra sau và qua trước, lên cao, ra sau (xoay vai từ trước ra sau) hai bên luân phiên.  - GV tổ chức cho HS tập luyện: GV chia nhóm động tác thành hai phần: phần tay và phân chân. Mục đích: giúp HS dễ tiếp thu động tác có sự phối hợp phức tạp.  - GV giới thiệu cho HS bài tập bổ trợ nâng gối, nghiêng lườn.    **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS lắng nghe hướng dẫn của GV các động tác.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  - GV lưu ý cho HS một số lỗi sai HS thường mắc:  + Tư thế tay ở trên cao không mở vai để đưa hết tay ra sau.  + Chân không kiễng gót.  + Chân và tay phối hợp không cùng nhịp đếm.  - GV hướng dẫn HS khắc phục lỗi sai thường mắc:  + GV cho HS thực hiện ép dẻo cơ tay, cơ vai nhiều lần.  + GV cho HS thực hiện đứng kiễng gót chân liên tục  + GV cho HS thực hiện tập riêng lẻ từng kĩ thuật tay và chân, sau đó phối hợp tay và chân.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới. | **1. Một số yếu tố của môi trường tự nhiên có lợi trong tập luyện TDTT:**  Môi trường là yếu tố tự nhiên và yếu tố vật chất nhân tạo bao quanh con người, có ảnh hưởng tới đời sống sản xuất, sự tồn tại phát triển của con người và thiên nhiên. Một số yếu tố của môi trường tự nhiên có tác động đến hoạt động thể dục, thể thao, bao gồm: không khí, ánh nắng, nước, địa hình.  **2. Giới thiệu kĩ thuật bài thể dục liên hoàn 32 nhịp (từ nhịp 1 đến nhịp 8)**  Nhịp 1: Chân trái kiễng gót, đồng thời hai tay đưa ra trước, lòng bàn tay sấp.  Nhịp 2: Chân trái hạ gót, chân phải kiễng gót, đồng thời hai tay đưa ra sau, lòng bàn tay ngửa.  Nhịp 3: Chân trái hạ gót, đồng thời hai tay đặt chéo lên vai.  Nhịp 4: Hai tay đưa ra trước, lòng bàn tay ngửa.  Nhịp 5: Chân trái ngang rộng bằng vai; đồng thời tay trái đưa ra trước lên cao, lòng bàn tay hướng ra ngoài.  Nhịp 6: Chân trái thu về gối khuỵu, đồng thời tay trái đưa ra sau rồi đặt xuôi theo thân người.  Nhịp 7: Thực hiện tương tự nhịp 5 nhưng đổi bên.  Nhịp 8: Thực hiện tương tự nhịp 6 nhưng đổi bên. |

**Hoạt động 2:**

**- Lựa chọn và sử dụng hợp lí một số yếu tố của môi trường tự nhiên mang lại hiệu quả trong tập luyện TDTT;**

**- Ôn từ nhịp 1 đến nhịp 8. Học từ nhịp 9 đến nhịp 16; Bài tập bổ trợ: tay đan chéo đổi nhau.**

**a. Mục tiêu:**

-HS biết lựa chọn và sử dụng hợp lí một số yếu tố của môi trường tự nhiên mang lại hiệu quả trong tập luyện TDTT.

- HS biết và thực hiện bài thể dục liên hoàn 32 nhịp (từ nhịp 1 đến nhịp 16)

- HS biết và thực hiện bài tập bổ trợ tay đan chéo đổi nhau.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
|
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập.**  - GV giới thiệu cách lựa chọn và sử dụng hợp lí một số yếu tố của môi trường tự nhiên mang lại hiệu quả trong tập luyện TDTT:  - GV cho HS xem tranh, ảnh, video bài thể dục liên hoàn 32 nhịp (từ nhịp 1 đến nhịp 8 và từ nhịp 9 đến nhịp 16)      - GV thị phạm và phân tích nhóm động tác ngực, lườn theo trình tự:  + Thị phạm lần 1: GV thị phạm hoàn chỉnh nhóm động tác ngực, lườn từ nhịp 9 đến nhịp 16 (GV vừa thực hiện vừa đếm nhịp). GV sử dụng phương pháp thuyết trình: Nhóm động tác ngực, lườn bao gồm phần chân và phần tay kết hợp thân người.  + Thị phạm lần 2: GV yêu cầu HS quan sát kĩ thuật chân và thị phạm hoàn chỉnh động tác ngực, lườn từ nhịp 9 đến nhịp 16 (GV vừa thực hiện vừa đếm nhịp). GV sử dụng phương pháp thuyết trình: phần chân thực hiện một chân trụ, một chân tì sau, chuyển thành hai chân đứng rộng hơn vai.  + Thị phạm lần 3: GV yêu cầu HS quan sát kĩ thuật tay kết hợp thân người và thị phạm hoàn chỉnh nhóm động tác tay ngực, lườn từ nhịp 9 đến nhịp 16 (GV vừa thực hiện vừa đếm nhịp). GV sử dụng phương pháp thuyết trình: sử chuyển động của hai tay vỗ vào nhau ở hướng trước, thực hiện việc mở vai tạo độ căng của ngực ở tư thế hai tay đưa ngang, lòng bàn tay ngửa.  - GV tổ chức cho HS tập luyện: GV chia nhóm động tác thành hai phần: phần tay và phân chân kết hợp thân người. Mục đích: giúp HS dễ tiếp thu động tác có sự phối hợp tăng dần độ khó trong vận động và trí nhớ..  - GV giới thiệu cho HS bài tập bổ trợ tay đan chéo đổi nhau.    **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS lắng nghe hướng dẫn của GV các động tác.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  - GV lưu ý cho HS một số lỗi sai HS thường mắc:  + Tư thế tay ở trên cao không mở vai để đưa hết tay ra sau.  + Chân không kiễng gót.  + Chân và tay phối hợp không cùng nhịp đếm.  - GV hướng dẫn HS khắc phục lỗi sai thường mắc:  + GV cho HS thực hiện ép dẻo cơ tay, cơ vai nhiều lần.  + GV cho HS thực hiện đứng kiễng gót chân liên tục  + GV cho HS thực hiện tập riêng lẻ từng kĩ thuật tay và chân, sau đó phối hợp tay và chân.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới. | **1. Lựa chọn và sử dụng hợp lí một số yếu tố của môi trường tự nhiên mang lại hiệu quả trong tập luyện TDTT:**  - Không khí:  + Khi trời nóng (không khí nóng), cần chọn nơi trong lành, thoáng mát và nên mặc quần áo mỏng.  + Khi trời lạnh (không khí lạnh), cần mặc quần áo ấm và vận động làm nóng người, sau đó cởi bớt quần áo dày.  + Thời gian tập có thể kéo dài từ 10-15 phút sau đó tăng dần thời gian.  - Ánh nắng:  + Thời điểm tập luyện hợp lý:  Buổi sáng: Mùa hè từ 5h30-7h; Mùa đông từ 6h-8h.  Buổi chiều: Mùa hè từ 16h30-18h; Mùa đông từ 14h-17h.  Thời gian tập luyện hợp lý: Tập luyện từ 10-15 phút, sau đó tăng dần thời gian. Khi nắng gắt không nên tập quá 30 phút.  + Sử dụng trang phục phù hợp: quần áo thể thao, mũ, giày.  + Sử dụng nước uống: các loại nước thể thao có chứa chất khoáng, điện giải (Orezol) sẽ giúp cơ thể chống bị mất nước.  - Nước:  + Chọn nơi nước sạch và an toàn, cần khởi động trước khi tập luyện.  + Sau khi tập luyện các môn thể thao dưới nước (bơi, lặn,..), do cơ thể phải chịu sức ép lớn của nước nên để đảm bảo an toàn cần tích cực thể lỏng cho cơ thể trở về trang thái bình thường.  + Lựa chọn hoạt động tập luyện dưới nước (bơi và các trò chơi dưới nước,..) phù hợp với bản thân và tuân thủ các hướng dẫn về an toàn tại nơi tập luyện.  **2. Giới thiệu kĩ thuật bài thể dục liên hoàn 32 nhịp (từ nhịp 1 đến nhịp 8)**  Nhịp 1: Chân trái kiễng gót, đồng thời hai tay đưa ra trước, lòng bàn tay sấp.  Nhịp 2: Chân trái hạ gót, chân phải kiễng gót, đồng thời hai tay đưa ra sau, lòng bàn tay ngửa.  Nhịp 3: Chân trái hạ gót, đồng thời hai tay đặt chéo lên vai.  Nhịp 4: Hai tay đưa ra trước, lòng bàn tay ngửa.  Nhịp 5: Chân trái ngang rộng bằng vai; đồng thời tay trái đưa ra trước lên cao, lòng bàn tay hướng ra ngoài.  Nhịp 6: Chân trái thu về gối khuỵu, đồng thời tay trái đưa ra sau rồi đặt xuôi theo thân người.  Nhịp 7: Thực hiện tương tự nhịp 5 nhưng đổi bên.  Nhịp 8: Thực hiện tương tự nhịp 6 nhưng đổi bên.  **3. Giới thiệu kĩ thuật bài thể dục liên hoàn (từ nhịp 9 đến nhịp 16)**  Nhịp 9: Chân trái bước ra trước, chân phải kiễng gót, đồng thời hai tay đưa ra trước, lòng bàn tay hướng vào nhau.  Nhịp 10: Hai bàn tay vỗ vào nhau.  Nhịp 11: Hai tay dang ngang, ngực ưỡn, lòng bàn tay ngữa.  Nhịp 12: Chân trái thu về ở 2 chân rộng bằng vai, đồng thời hai tay hạ đặt xuôi theo thân người.  Nhịp 13: Thân người nghiêng sang trái, đồng thời tay phải đặt sau đầu, tay trái thẳng.  Nhịp 14: Thân người thẳng, đồng thời hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp.  Nhịp 15: Thực hiện tương tự nhịp 13 nhưng đổi bên.  Nhịp 16: Thân người thẳng, 2 tay chống hông. |

**Hoạt động 3:**

**- Ôn từ nhịp 1 đến nhịp 16.**

**- Bài tập bổ trợ: tay đan chéo đổi nhau.**

**a. Mục tiêu:**

-HS biết và thực hiện kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát, bài tập thể lực (bật cóc, chạy đạp sau).

- HS biết một số điều luật thi đấu chạy cự li ngắn.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
|
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập.**  - GV cho HS xem tranh, ảnh, video bài thể dục liên hoàn 32 nhịp (từ nhịp 1 đến nhịp 16)      - GV giới thiệu cho HS bài tập bổ trợ tay đan chéo đổi nhau.    **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS lắng nghe hướng dẫn của GV các động tác.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  - GV lưu ý cho HS một số lỗi sai HS thường mắc:  + Tư thế tay ở trên cao không mở vai để đưa hết tay ra sau.  + Chân không kiễng gót.  + Chân và tay phối hợp không cùng nhịp đếm.  - GV hướng dẫn HS khắc phục lỗi sai thường mắc:  + GV cho HS thực hiện ép dẻo cơ tay, cơ vai nhiều lần.  + GV cho HS thực hiện đứng kiễng gót chân liên tục  + GV cho HS thực hiện tập riêng lẻ từng kĩ thuật tay và chân, sau đó phối hợp tay và chân.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới. | **1. Giới thiệu kĩ thuật bài thể dục liên hoàn 32 nhịp (từ nhịp 1 đến nhịp 16)**  Nhịp 1: Chân trái kiễng gót, đồng thời hai tay đưa ra trước, lòng bàn tay sấp.  Nhịp 2: Chân trái hạ gót, chân phải kiễng gót, đồng thời hai tay đưa ra sau, lòng bàn tay ngửa.  Nhịp 3: Chân trái hạ gót, đồng thời hai tay đặt chéo lên vai.  Nhịp 4: Hai tay đưa ra trước, lòng bàn tay ngửa.  Nhịp 5: Chân trái ngang rộng bằng vai; đồng thời tay trái đưa ra trước lên cao, lòng bàn tay hướng ra ngoài.  Nhịp 6: Chân trái thu về gối khuỵu, đồng thời tay trái đưa ra sau rồi đặt xuôi theo thân người.  Nhịp 7: Thực hiện tương tự nhịp 5 nhưng đổi bên.  Nhịp 8: Thực hiện tương tự nhịp 6 nhưng đổi bên.  Nhịp 9: Chân trái bước ra trước, chân phải kiễng gót, đồng thời hai tay đưa ra trước, lòng bàn tay hướng vào nhau.  Nhịp 10: Hai bàn tay vỗ vào nhau.  Nhịp 11: Hai tay dang ngang, ngực ưỡn, lòng bàn tay ngữa.  Nhịp 12: Chân trái thu về ở 2 chân rộng bằng vai, đồng thời hai tay hạ đặt xuôi theo thân người.  Nhịp 13: Thân người nghiêng sang trái, đồng thời tay phải đặt sau đầu, tay trái thẳng.  Nhịp 14: Thân người thẳng, đồng thời hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp.  Nhịp 15: Thực hiện tương tự nhịp 13 nhưng đổi bên.  Nhịp 16: Thân người thẳng, 2 tay chống hông. |

**3. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP (45 phút)**

**\* Nhiệm vụ 1:**

**- Học: Từ nhịp 1 đến nhịp 8.**

**- Bài tập bổ trợ: nâng gối, nghiêng lườn.**

**- Trò chơi: kẹp bóng di chuyển.**

**Bài tập 1.1: Luyện tập bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 8**

**a. Mục tiêu:** Giúp HS rèn luyện khả năng phối hợp kĩ thuật tay và kĩ thuật chân; nâng cao trí nhớ vận động.

**b. Nội dung:**

- Chuẩn bị: GV cho HS trong lớp xếp theo các hàng ngang.

- Thực hiện: HS tập từ nhịp 1 đến nhịp 8: Thực hiện hoàn chỉnh nhóm động tác tay, vai.

Thực hiện từ 2 – 3 lần, thực hiện từ chậm đến nhanh.

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác.

**d. Tổ chức thực hiện:**

- Tập luyện cá nhân: HS tự thực hiện và chỉnh sửa động tác.

- Tập luyện theo cặp: GV cho HS trong lớp xếp theo hai hàng ngang, đứng quay mặt vào nhau tạo thành các cặp. Tập hoàn chỉnh nhóm động tác tay, vai từ nhịp 1 đến nhịp 8.

+ Lần 1: GV đếm nhịp, HS cùng nhau thực hiện các nội dung tập luyện.

+ Lần 2: GV và HS cùng đếm nhịp, HS cùng nhau thực hiện các nội dung tập luyện.

+ Lần 3: HS tự đếm nhịp và thực hiện theo cặp.

+ Lần 4: Một HS đếm, quan sát và nhắc nhở, sửa sai động tác cho HS còn lại, sau đó đổi vị trí.

- Tập luyện theo nhóm: GV chia số HS trong lớp thành các nhóm, mỗi nhóm 5 – 9 HS. GV tổ chức cho HS đứng theo hàng ngang hoặc vòng tròn, trong đó một HS làm chỉ huy. Chỉ huy đếm nhịp cho các bạn cùng tập. Chỉ huy nhận xét lỗi sai và yêu cầu các bạn sửa sai. Lần lượt các thành viên khác trong nhóm lên làm chỉ huy. GV tổ chức một nhóm làm mẫu, các nhóm còn lại quan sát, sau đó tự tổ chức tập luyện, GV quan sát và nhắc nhở cho các nhóm.

GV có thể linh động lựa chọn lượng vận động và quãng nghỉ phù hợp với đặc điểm HS.

**Bài tập phát triển sức mạnh 1.2: Nâng gối, nghiêng lườn.**

**a. Mục tiêu:** Giúp HS phát triển sức mạnh nhóm cơ liên sườn để thực hiện các nhịp động tác lườn chuẩn xác và có lực hơn.

**b. Nội dung:**

- Chuẩn bị: GV cho HS trong lớp xếp theo các hàng ngang.

- Thực hiện: HS nâng gối, nghiêng lườn sang hướng chân tì sau đó về tư thế ban đầu (H.8, trang 44 SGK). Thực hiện đúng góc độ của chân khi nâng gối, tập bài tập với tốc độ tối đa liên tục từ 8 – 12 lần, sau đó đổi bên.

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác.

**d. Tổ chức thực hiện:**

- Tập luyện cá nhân: HS tự tập luyện và chỉnh sửa động tác.

- Tập luyện theo cặp: Một người tự tập luyện, một người quan sát, chỉnh sửa hoặc hai người cùng tập, trong đó có một người hô khẩu lệnh.

- Tập luyện theo nhóm: Chia nhóm tự tập luyện có quan sát, nhận xét cho nhau hoặc cùng tập luyện (nhóm 3 đến 5 HS).

Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút. GV có thể linh động lựa chọn lượng vận động và quãng nghỉ phù hợp với đặc điểm của HS.

**Trò chơi vận động: “Kẹp bóng di chuyển”**

**a. Mục tiêu:** Giúp HS rèn luyện phát triển sức nhanh, khả năng phối hợp vận động, tinh thần và trách nhiệm với đồng đội.

**b. Nội dung:** Nghe GV hướng dẫn và HS thực hiện

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

**d. Tổ chức thực hiện:**

- GV tổ chức trò chơi: “Kẹp bóng di chuyển”

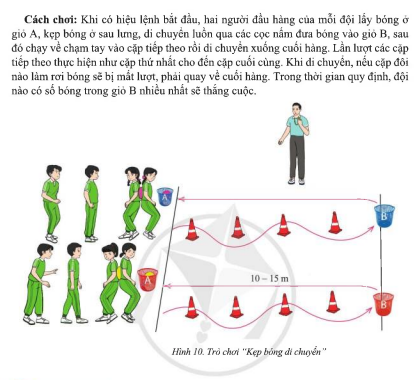
- Chuẩn bị:

+ Bóng và giỏ đựng bóng đặt ở vạch XP và vạch Đích.

+ Kẻ vạch XP và vạch Đích cách nhau từ 10-15m. Đặt cọc nấm tại các vị trí.

+ Chia HS trong lớp thành các đội có số cặp bằng nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau vạch XP.

- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, hai người đầu hàng của mỗi đội lấy bóng ở giỏ A, kẹp bóng ở sau lưng, di chuyển luồn qua các cọc nấm đưa bóng vào giỏ B, sau đó chạy về chạm tay vào cặp tiếp theo rồi di chuyển xuống cuối hàng. Lần lượt các cặp tiếp theo thực hiện cho đến cuối cùng. Khi duy chuyển, nếu cặp đôi nào làm rơi bóng sẽ bị mất lượt, phải quay về cuối hàng. Trong thời gian quy định đội nào có số bóng trong giỏ B nhiều nhất sẽ thắng cuộc.



**\* Nhiệm vụ 2:**

**- Ôn từ nhịp 1 đến nhịp 8.**

**- Học từ nhịp 9 đến nhịp 16.**

**- Bài tập bổ trợ: tay đan chéo đổi nhau.**

**- Trò chơi: kẹp bóng di chuyển.**

**Bài tập 2.1: Luyện tập bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 8**

**a. Mục tiêu:** Giúp HS rèn luyện khả năng phối hợp kĩ thuật tay và kĩ thuật chân; nâng cao trí nhớ vận động.

**b. Nội dung:**

- Chuẩn bị: GV cho HS trong lớp xếp theo các hàng ngang.

- Thực hiện: HS tập từ nhịp 1 đến nhịp 8: Thực hiện hoàn chỉnh nhóm động tác tay, vai.

Thực hiện từ 2 – 3 lần, thực hiện từ chậm đến nhanh.

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác.

**d. Tổ chức thực hiện:**

- Tập luyện cá nhân: HS tự thực hiện và chỉnh sửa động tác.

- Tập luyện theo cặp: GV cho HS trong lớp xếp theo hai hàng ngang, đứng quay mặt vào nhau tạo thành các cặp. Tập hoàn chỉnh nhóm động tác tay, vai từ nhịp 1 đến nhịp 8.

+ Lần 1: GV đếm nhịp, HS cùng nhau thực hiện các nội dung tập luyện.

+ Lần 2: GV và HS cùng đếm nhịp, HS cùng nhau thực hiện các nội dung tập luyện.

+ Lần 3: HS tự đếm nhịp và thực hiện theo cặp.

+ Lần 4: Một HS đếm, quan sát và nhắc nhở, sửa sai động tác cho HS còn lại, sau đó đổi vị trí.

- Tập luyện theo nhóm: GV chia số HS trong lớp thành các nhóm, mỗi nhóm 5 – 9 HS. GV tổ chức cho HS đứng theo hàng ngang hoặc vòng tròn, trong đó một HS làm chỉ huy. Chỉ huy đếm nhịp cho các bạn cùng tập. Chỉ huy nhận xét lỗi sai và yêu cầu các bạn sửa sai. Lần lượt các thành viên khác trong nhóm lên làm chỉ huy. GV tổ chức một nhóm làm mẫu, các nhóm còn lại quan sát, sau đó tự tổ chức tập luyện, GV quan sát và nhắc nhở cho các nhóm.

GV có thể linh động lựa chọn lượng vận động và quãng nghỉ phù hợp với đặc điểm HS.

**Bài tập 2.2: Luyện tập bài thể dục liên hoàn từ nhịp 9 đến nhịp 16.**

**a. Mục tiêu:** Giúp HS rèn luyện khả năng phối hợp kĩ thuật tay và kĩ thuật chân; nâng cao trí nhớ vận động.

**b. Nội dung:**

- Chuẩn bị: GV cho HS trong lớp xếp theo các hàng ngang.

- Thực hiện: HS tập từ nhịp 9 đến nhịp 16: Thực hiện hoàn chỉnh nhóm động tác tay, ngực, lườn.

Thực hiện từ 2 – 3 lần, thực hiện từ chậm đến nhanh.

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác.

**d. Tổ chức thực hiện:**

- Tập luyện cá nhân: HS tự thực hiện và chỉnh sửa động tác.

- Tập luyện theo cặp: GV cho HS trong lớp xếp theo hai hàng ngang, đứng quay mặt vào nhau tạo thành các cặp. Tập hoàn chỉnh nhóm động tác tay ngực, lườn từ nhịp 9 đến nhịp 16.

+ Lần 1: GV đếm nhịp, HS cùng nhau thực hiện các nội dung tập luyện.

+ Lần 2: GV và HS cùng đếm nhịp, HS cùng nhau thực hiện các nội dung tập luyện.

+ Lần 3: HS tự đếm nhịp và thực hiện theo cặp.

+ Lần 4: Một HS đếm, quan sát và nhắc nhở, sửa sai động tác cho HS còn lại, sau đó đổi vị trí.

- Tập luyện theo nhóm: GV chia số HS trong lớp thành các nhóm, mỗi nhóm 5 – 9 HS. GV tổ chức cho HS đứng theo hàng ngang hoặc vòng tròn, trong đó một HS làm chỉ huy. Chỉ huy đếm nhịp cho các bạn cùng tập. Chỉ huy nhận xét lỗi sai và yêu cầu các bạn sửa sai. Lần lượt các thành viên khác trong nhóm lên làm chỉ huy. GV tổ chức một nhóm làm mẫu, các nhóm còn lại quan sát, sau đó tự tổ chức tập luyện, GV quan sát và nhắc nhở cho các nhóm.

GV có thể linh động lựa chọn lượng vận động và quãng nghỉ phù hợp với đặc điểm HS.

**Bài tập 2.3: Luyện tập bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 16**

**a. Mục tiêu:** Giúp HS rèn luyện khả năng phối hợp kĩ thuật tay và kĩ thuật chân; nâng cao trí nhớ vận động.

**b. Nội dung:**

- Chuẩn bị: GV cho HS trong lớp xếp theo các hàng ngang.

- Thực hiện:

+ HS tập từ nhịp 1 đến nhịp 8: Thực hiện hoàn chỉnh nhóm động tác tay, vai.

+ HS tập từ nhịp 9 đến nhịp 16: Thực hiện hoàn chỉnh nhóm động tác tay ngực, lườn.

+ HS tập từ nhịp 1 đến nhịp 16: Thực hiện hoàn chỉnh động tác từ nhịp 1 đến nhịp 16.

Thực hiện từ 2 – 3 lần, thực hiện từ chậm đến nhanh.

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác.

**d. Tổ chức thực hiện:**

- Tập luyện cá nhân: HS tự thực hiện và chỉnh sửa động tác.

- Tập luyện theo cặp: GV cho HS trong lớp xếp theo hai hàng ngang, đứng quay mặt vào nhau tạo thành các cặp. Tập hoàn chỉnh nhóm động tác tay, vai từ nhịp 1 đến nhịp 8; nhóm động tác tay ngực, lườn từ nhịp 9 đến nhịp 16; tập động tác từ nhịp 1 đến nhịp 16.

+ Lần 1: GV đếm nhịp, HS cùng nhau thực hiện các nội dung tập luyện.

+ Lần 2: GV và HS cùng đếm nhịp, HS cùng nhau thực hiện các nội dung tập luyện.

+ Lần 3: HS tự đếm nhịp và thực hiện theo cặp.

+ Lần 4: Một HS đếm, quan sát và nhắc nhở, sửa sai động tác cho HS còn lại, sau đó đổi vị trí.

- Tập luyện theo nhóm: GV chia số HS trong lớp thành các nhóm, mỗi nhóm 5 – 9 HS. GV tổ chức cho HS đứng theo hàng ngang hoặc vòng tròn, trong đó một HS làm chỉ huy. Chỉ huy đếm nhịp cho các bạn cùng tập. Chỉ huy nhận xét lỗi sai và yêu cầu các bạn sửa sai. Lần lượt các thành viên khác trong nhóm lên làm chỉ huy. GV tổ chức một nhóm làm mẫu, các nhóm còn lại quan sát, sau đó tự tổ chức tập luyện, GV quan sát và nhắc nhở cho các nhóm.

GV có thể linh động lựa chọn lượng vận động và quãng nghỉ phù hợp với đặc điểm HS.

**Bài tập phát triển sức mạnh 2.4: Tay đan chéo đổi nhau.**

**a. Mục tiêu:** Giúp HS phát triển sức mạnh cánh tay, vận động linh hoạt khớp vai để thực hiện được các nhịp nhóm động tác tay, vai chuẩn xác, có lực và đẹp hơn.

**b. Nội dung:**

- Chuẩn bị: GV cho HS trong lớp xếp theo các hàng ngang.

- Thực hiện: HS đứng thẳng hai tay đan chéo trước ngực với tốc độ nhanh liên tục 30 – 40 giây (H.9 trang 44 SGK). Thực hiện với tốc độ tối đa, hai tay thực hiện ở góc độ thấp hơn vai, không chạm tay khi đổi nhau, cánh tay luôn thẳng.

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác.

**d. Tổ chức thực hiện:**

- Tập luyện cá nhân: HS tự tập luyện và chỉnh sửa động tác.

- Tập luyện theo cặp: Một người tự tập luyện, một người quan sát, chỉnh sửa hoặc hai người cùng tập, trong đó có một người hô khẩu lệnh.

- Tập luyện theo nhóm: Chia nhóm tự tập luyện có quan sát, nhận xét cho nhau hoặc cùng tập luyện (nhóm 3 đến 5 HS).

Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút. GV có thể linh động lựa chọn lượng vận động và quãng nghỉ phù hợp với đặc điểm của HS.

**Trò chơi vận động: “Kẹp bóng di chuyển”**

**a. Mục tiêu:** Giúp HS rèn luyện phát triển sức nhanh, khả năng phối hợp vận động, tinh thần và trách nhiệm với đồng đội.

**b. Nội dung:** Nghe GV hướng dẫn và HS thực hiện

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

**d. Tổ chức thực hiện:**

- GV tổ chức trò chơi: “Kẹp bóng di chuyển”

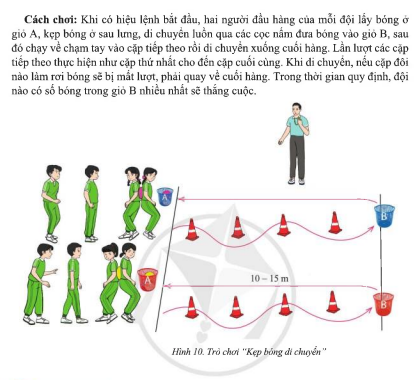
- Chuẩn bị:

+ Bóng và giỏ đựng bóng đặt ở vạch XP và vạch Đích.

+ Kẻ vạch XP và vạch Đích cách nhau từ 10-15m. Đặt cọc nấm tại các vị trí.

+ Chia HS trong lớp thành các đội có số cặp bằng nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau vạch XP.

- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, hai người đầu hàng của mỗi đội lấy bóng ở giỏ A, kẹp bóng ở sau lưng, di chuyển luồn qua các cọc nấm đưa bóng vào giỏ B, sau đó chạy về chạm tay vào cặp tiếp theo rồi di chuyển xuống cuối hàng. Lần lượt các cặp tiếp theo thực hiện cho đến cuối cùng. Khi duy chuyển, nếu cặp đôi nào làm rơi bóng sẽ bị mất lượt, phải quay về cuối hàng. Trong thời gian quy định đội nào có số bóng trong giỏ B nhiều nhất sẽ thắng cuộc.



**\* Nhiệm vụ 3:**

**- Ôn từ nhịp 1 đến nhịp 16.**

**- Bài tập bổ trợ: tay đan chéo đổi nhau.**

**- Trò chơi: kẹp bóng di chuyển.**

**Bài tập 3.1: Luyện tập bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 16**

**a. Mục tiêu:** Giúp HS rèn luyện khả năng phối hợp kĩ thuật tay và kĩ thuật chân; nâng cao trí nhớ vận động.

**b. Nội dung:**

- Chuẩn bị: GV cho HS trong lớp xếp theo các hàng ngang.

- Thực hiện:

+ HS tập từ nhịp 1 đến nhịp 8: Thực hiện hoàn chỉnh nhóm động tác tay, vai.

+ HS tập từ nhịp 9 đến nhịp 16: Thực hiện hoàn chỉnh nhóm động tác tay ngực, lườn.

+ HS tập từ nhịp 1 đến nhịp 16: Thực hiện hoàn chỉnh động tác từ nhịp 1 đến nhịp 16.

Thực hiện từ 2 – 3 lần, thực hiện từ chậm đến nhanh.

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác.

**d. Tổ chức thực hiện:**

- Tập luyện cá nhân: HS tự thực hiện và chỉnh sửa động tác.

- Tập luyện theo cặp: GV cho HS trong lớp xếp theo hai hàng ngang, đứng quay mặt vào nhau tạo thành các cặp. Tập hoàn chỉnh nhóm động tác tay, vai từ nhịp 1 đến nhịp 8; nhóm động tác tay ngực, lườn từ nhịp 9 đến nhịp 16; tập động tác từ nhịp 1 đến nhịp 16.

+ Lần 1: GV đếm nhịp, HS cùng nhau thực hiện các nội dung tập luyện.

+ Lần 2: GV và HS cùng đếm nhịp, HS cùng nhau thực hiện các nội dung tập luyện.

+ Lần 3: HS tự đếm nhịp và thực hiện theo cặp.

+ Lần 4: Một HS đếm, quan sát và nhắc nhở, sửa sai động tác cho HS còn lại, sau đó đổi vị trí.

- Tập luyện theo nhóm: GV chia số HS trong lớp thành các nhóm, mỗi nhóm 5 – 9 HS. GV tổ chức cho HS đứng theo hàng ngang hoặc vòng tròn, trong đó một HS làm chỉ huy. Chỉ huy đếm nhịp cho các bạn cùng tập. Chỉ huy nhận xét lỗi sai và yêu cầu các bạn sửa sai. Lần lượt các thành viên khác trong nhóm lên làm chỉ huy. GV tổ chức một nhóm làm mẫu, các nhóm còn lại quan sát, sau đó tự tổ chức tập luyện, GV quan sát và nhắc nhở cho các nhóm.

GV có thể linh động lựa chọn lượng vận động và quãng nghỉ phù hợp với đặc điểm HS.

**Bài tập phát triển sức mạnh 3.2: Tay đan chéo đổi nhau.**

**a. Mục tiêu:** Giúp HS phát triển sức mạnh cánh tay, vận động linh hoạt khớp vai để thực hiện được các nhịp nhóm động tác tay, vai chuẩn xác, có lực và đẹp hơn.

**b. Nội dung:**

- Chuẩn bị: GV cho HS trong lớp xếp theo các hàng ngang.

- Thực hiện: HS đứng thẳng hai tay đan chéo trước ngực với tốc độ nhanh liên tục 30 – 40 giây (H.9 trang 44 SGK). Thực hiện với tốc độ tối đa, hai tay thực hiện ở góc độ thấp hơn vai, không chạm tay khi đổi nhau, cánh tay luôn thẳng.

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác.

**d. Tổ chức thực hiện:**

- Tập luyện cá nhân: HS tự tập luyện và chỉnh sửa động tác.

- Tập luyện theo cặp: Một người tự tập luyện, một người quan sát, chỉnh sửa hoặc hai người cùng tập, trong đó có một người hô khẩu lệnh.

- Tập luyện theo nhóm: Chia nhóm tự tập luyện có quan sát, nhận xét cho nhau hoặc cùng tập luyện (nhóm 3 đến 5 HS).

Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút. GV có thể linh động lựa chọn lượng vận động và quãng nghỉ phù hợp với đặc điểm của HS.

**Trò chơi vận động: “Kẹp bóng di chuyển”**

**a. Mục tiêu:** Giúp HS rèn luyện phát triển sức nhanh, khả năng phối hợp vận động, tinh thần và trách nhiệm với đồng đội.

**b. Nội dung:** Nghe GV hướng dẫn và HS thực hiện

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

**d. Tổ chức thực hiện:**

- GV tổ chức trò chơi: “Kẹp bóng di chuyển”

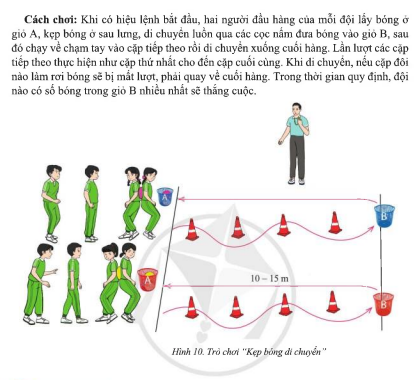
- Chuẩn bị:

+ Bóng và giỏ đựng bóng đặt ở vạch XP và vạch Đích.

+ Kẻ vạch XP và vạch Đích cách nhau từ 10-15m. Đặt cọc nấm tại các vị trí.

+ Chia HS trong lớp thành các đội có số cặp bằng nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau vạch XP.

- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, hai người đầu hàng của mỗi đội lấy bóng ở giỏ A, kẹp bóng ở sau lưng, di chuyển luồn qua các cọc nấm đưa bóng vào giỏ B, sau đó chạy về chạm tay vào cặp tiếp theo rồi di chuyển xuống cuối hàng. Lần lượt các cặp tiếp theo thực hiện cho đến cuối cùng. Khi duy chuyển, nếu cặp đôi nào làm rơi bóng sẽ bị mất lượt, phải quay về cuối hàng. Trong thời gian quy định đội nào có số bóng trong giỏ B nhiều nhất sẽ thắng cuộc.



**4. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG (36 phút)**

**a. Mục tiêu:** Giúp GV đánh giá kết quả tiếp thu kiến thức của HS đối với nội dung bài Thể dục liên hoàn 32 nhịp (từ nhịp 1 đến nhịp 16); đồng thời định hướng vận dụng vào thực tiễn cuộc sống và hoạt động tập luyện TDTT hằng ngày.

**b. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

**d. Tổ chức thực hiện:**

- GV yêu cầu HS thực hiện bài tập vận dụng:

1. Em hãy nêu cách thực hiện một trong các nhịp từ nhịp 1 đến nhịp 16 trong bài Thể dục liên hoàn 32 nhịp.

2. Vận dụng các động tác trong bài thể dục liên hoàn (từ nhịp 1 đến nhịp 16) vào tập luyện để phát triển năng lực khéo léo: Thực hiện từ nhịp 1 đến nhịp 8, từ nhịp 9 đến nhịp 16 theo nhịp chậm, nhanh khác nhau.

**-** *HS tiếp nhận nhiệm vụ, đưa ra câu trả lời*

*-**GV nhận xét, đánh giá và chuẩn kiến thức.*

*\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập*

* Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học.
* Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 2 – 4 HS lên thực hiện).

*\* Thực hiện nhiệm vụ học*

* HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh



* HS chú ý lắng nghe, tự đánh giá mức độ hoàn thành nhiệm vụ của bản thân.

HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện tại nhà, các tình huống vận dụng.

Ngày 08 tháng 09 năm 2024 Họ và tên giáo viên: HUỲNH NHƯ THIÊN

Tổ chuyên môn: GDTC – NGHỆ THUẬT

**CHỦ ĐỀ 1: BÀI THỂ DỤC**

**Bài 2: Bài thể dục liên hoàn 32 nhịp (từ nhịp 17 đến nhịp 32)**

**Môn: Giáo dục thể chất, lớp 7**

**(Thời lượng: 4 tiết)**

**I. Mục tiêu bài học**

# **1. Về kiến thức:**

- Học sinh biết và thực hiện được bài thể dục liên hoàn 32 nhịp. Trò chơi “Cơn lốc xoáy”.

- Học sinh biết và thực hiện được bài tập bổ trợ: nâng gối gập bụng; phối hợp bật tách chụm chân và động tác tay. Trò chơi: “Di chuyển tung bóng vào giỏ”.

**2. Về năng lực:**

# **2.1 Năng lực đặc thù**.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được bài thể dục liên hoàn 32 nhịp; bài tập bổ trợ: nâng gối gập bụng; phối hợp bật tách chụm chân và động tác tay. Trò chơi “Di chuyển tung bóng vào giỏ”.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung.**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **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. Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp 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.

**3. Về phẩm chất.**

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

# **II. Thiết bị dạy học và học liệu.**

# **1. Chuấn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, tranh ảnh*.*

**2. Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU (32 phút)**

**a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

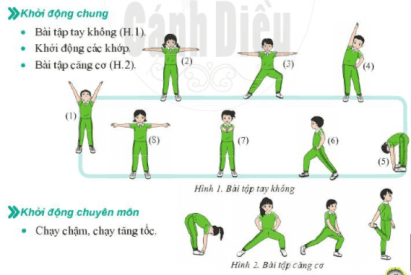
**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức

Tiếp nhận được nhiệm vụ học tập; Hoàn thành lượng vận động khởi động.

**d. Tổ chức thực hiện:**

- GV cho HS khởi động chung (bài tập tay không, khởi động các khớp và bài tập căng cơ) và khởi động chuyên môn (chạy chậm, chạy tăng tốc).



*- HS tiếp nhận nhiệm vụ và thực hiện nhiệm vụ.*

*- GV đặt vấn đề:* Trong đời sống hàng ngày nói chung và bộ môn Giáo dục thể chất nói riêng, bài thể dục liên hoàn 32 nhịp là một chủ đề học tập phổ biến. Để nắm được các kiến thức lý thuyết và vận dụng chính xác, chúng ta cùng vào bài học thứ hai.

**Bài 2: Bài thể dục liên hoàn 32 nhịp (từ nhịp 17 đến nhịp 32)**

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**2. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC (40 phút)**

**Hoạt động 1:**

**- Ôn: Từ nhịp 1 đến nhịp 16.**

**- Học: từ nhịp 17 đến nhịp 24.**

**- Bài tập bổ trợ: nâng gối gập bụng.**

**a. Mục tiêu:**

-HS biết và thực hiện từ nhịp 1 đến nhịp 24.

- HS biết và thực hiện bài tập bổ trợ: nâng gối gập bụng.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
|
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập.**  - GV nhắc lại cho HS bài thể dục liên hoàn 32 nhịp (từ nhịp 1 đến nhịp 16).  - GV cho HS xem tranh, ảnh, video bài thể dục liên hoàn 32 nhịp (từ nhịp 17 đến nhịp 24)        - GV thị phạm và phân tích nhóm động tác bụng, lưng chân theo trình tự:  + Thị phạm lần 1: GV thị phạm hoàn chỉnh nhóm động tác bụng lưng, lưng, chân từ nhịp 17 đến nhịp 24 (GV vừa thực hiện vừa đếm nhịp). GV sử dụng phương pháp thuyết trình: Nhóm động tác bụng, lưng, chân bao gồm phần chân và phần tay kết hợp thân người.  + Thị phạm lần 2: GV yêu cầu HS quan sát kĩ thuật chân và thị phạm hoàn chỉnh động tác bụng, lưng, chân từ nhịp 17 đến nhịp 24 (GV vừa thực hiện vừa đếm nhịp). GV sử dụng phương pháp thuyết trình: phần chân chủ yếu thực hiện đá chân ngang sang hai bên luân phiên kết hợp khuỵu gối linh hoạt.  + Thị phạm lần 3: GV yêu cầu HS quan sát kĩ thuật tay kết hợp thân người và thị phạm hoàn chỉnh nhóm động tác bụng, lưng, chân từ nhịp 17 đến nhịp 24 (GV vừa thực hiện vừa đếm nhịp). GV sử dụng phương pháp thuyết trình: Chuyển động tay linh hoạt từ tay dang ngang rồi vỗ hai tay ở tư thế thân người gập sâu, khi thân người thẳng đưa tay qua ngang rồi lên cao, bàn tay vỗ vào nhau ở phía trước rồi đưa ra sau có tính nhịp điệu.  - GV tổ chức cho HS tập luyện: GV chia nhóm động tác thành hai phần: phần tay và phân chân kết hợp thân người. Mục đích: giúp HS dễ tiếp thu động tác có sự phối hợp tăng dần độ khó trong vận động và trí nhớ..  - GV giới thiệu cho HS bài tập bổ trợ nâng gối gập bụng.    **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS lắng nghe hướng dẫn của GV các động tác.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  - GV lưu ý cho HS một số lỗi sai HS thường mắc:  + Gối bị chùng khi thân người vuông góc và gập sâu.  + Thân trên không giữ thẳng khi vặn mình.  + Tay và chân khi phối hợp không đồng đều.  - GV hướng dẫn HS khắc phục lỗi sai thường mắc:  + GV cho HS thực hiện ép nhóm cơ chân  + GV cho HS thực hiện xoay thân trên ở tư thế tay chống hông.  + GV cho HS thực hiện tập riêng lẻ từng kĩ thuật tay và chân kết hợp thân người rồi phối hợp chân và tay, thân người theo nhịp đếm chậm và tăng dần.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới. | **1. Giới thiệu kĩ thuật bài thể dục liên hoàn 32 nhịp (từ nhịp 1 đến nhịp 16)**  Nhịp 1: Chân trái kiễng gót, đồng thời hai tay đưa ra trước, lòng bàn tay sấp.  Nhịp 2: Chân trái hạ gót, chân phải kiễng gót, đồng thời hai tay đưa ra sau, lòng bàn tay ngửa.  Nhịp 3: Chân trái hạ gót, đồng thời hai tay đặt chéo lên vai.  Nhịp 4: Hai tay đưa ra trước, lòng bàn tay ngửa.  Nhịp 5: Chân trái ngang rộng bằng vai; đồng thời tay trái đưa ra trước lên cao, lòng bàn tay hướng ra ngoài.  Nhịp 6: Chân trái thu về gối khuỵu, đồng thời tay trái đưa ra sau rồi đặt xuôi theo thân người.  Nhịp 7: Thực hiện tương tự nhịp 5 nhưng đổi bên.  Nhịp 8: Thực hiện tương tự nhịp 6 nhưng đổi bên.  Nhịp 9: Chân trái bước ra trước, chân phải kiễng gót, đồng thời hai tay đưa ra trước, lòng bàn tay hướng vào nhau.  Nhịp 10: Hai bàn tay vỗ vào nhau.  Nhịp 11: Hai tay dang ngang, ngực ưỡn, lòng bàn tay ngữa.  Nhịp 12: Chân trái thu về ở 2 chân rộng bằng vai, đồng thời hai tay hạ đặt xuôi theo thân người.  Nhịp 13: Thân người nghiêng sang trái, đồng thời tay phải đặt sau đầu, tay trái thẳng.  Nhịp 14: Thân người thẳng, đồng thời hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp.  Nhịp 15: Thực hiện tương tự nhịp 13 nhưng đổi bên.  Nhịp 16: Thân người thẳng, 2 tay chống hông.  **2. Giới thiệu kĩ thuật bài thể dục liên hoàn (từ nhịp 17 đến nhịp 24)**  Nhịp 17: Thân người gập vuông góc, đồng thời 2 tay dang ngang, lòng bàn tay sấp, mặt hướng trước.  Nhịp 18: Thân người gập sâu, đồng thời 2 bàn tay vỗ vào nhau, đầu hơi cúi.  Nhịp 19: Thân người thẳng, đồng thời 2 tay qua ngang lên cao, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay.  Nhịp 20: Chân trái thu về sát chân phải, đồng thời 2 tay hạ xuống chống hông, mắt nhìn thẳng.  Nhịp 21: Chân trái đưa sang ngang, đồng thời 2 tay đưa ra trước vỗ vào nhau.  Nhịp 22: Chân trái thu về, gối khuỵu, đồng thời 2 tay đưa ra sau, lòng bàn tay ngửa.  Nhịp 23: Thực hiện tương đương tự nhịp 21 nhưng đổi bên.  Nhịp 24: Chân phải hạ, đứng 2 chân song song rộng bằng vai, đồng thời 2 tay gập khuỷu ngang trước ngực.  **3. Giới thiệu kĩ thuật bổ trợ nâng gối gập bụng**  Đưa chân sau ra trước, lên trên, nâng gối, gập bụng, khôm lưng đồng thời hai tay ôm gối (H.8). Thực hiện liên tục từ 10-15 lần, sau đó đổi chân. |

**Hoạt động 2:**

**- Ôn : Từ nhịp 17 đến nhịp 24.**

**- Học: Từ nhịp 25 đến nhịp 32.**

**- Bài tập bổ trợ phối hợp bật tách, chụm chân và động tác tay.**

**a. Mục tiêu:**

- HS biết và thực hiện được bài thể dục liên hoàn 32 nhịp (từ nhịp 17 đến nhịp 32).

- HS biết và thực hiện được bài tập bổ trợ phối hợp bật tách, chụm chân và động tác tay.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
|
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập.**  - GV nhắc lại cho HS bài thể dục liên hoàn 32 nhịp (từ nhịp 17 đến nhịp 24).  - GV cho HS xem tranh, ảnh, video bài thể dục liên hoàn 32 nhịp (từ nhịp 25 đến nhịp 32)      - GV thị phạm và phân tích nhóm động tác vặn mình, phối hợp, bật nhảy chân theo trình tự:  + Thị phạm lần 1: GV thị phạm hoàn chỉnh nhóm động tác vặn mình, phối hợp, bật nhảy từ nhịp 25 đến nhịp 32 (GV vừa thực hiện vừa đếm nhịp). GV sử dụng phương pháp thuyết trình: Nhóm động tác vặn mình, phối hợp, bật nhảy bao gồm phần chân và phần tay kết hợp thân người.  + Thị phạm lần 2: GV yêu cầu HS quan sát kĩ thuật chân và thị phạm hoàn chỉnh động tác vặn mình, phối hợp, bật nhảy từ nhịp 25 đến nhịp 32 (GV vừa thực hiện vừa đếm nhịp). GV sử dụng phương pháp thuyết trình: phần chân thực hiện bật tách, chụm liên tục có sự kết hợp tư thế gối khuỵu.  + Thị phạm lần 3: GV yêu cầu HS quan sát kĩ thuật tay kết hợp thân người và thị phạm hoàn chỉnh nhóm động tác vặn mình, phối hợp, bật nhảy từ nhịp 25 đến nhịp 32 (GV vừa thực hiện vừa đếm nhịp). GV sử dụng phương pháp thuyết trình: Thân trên xoay sang trái, phải; chuyển động tay từ chếch chữ V, đan chéo trước bụng hướng thấp và đan chéo ở trên cao, kết hợp nhịp vỗ tay trên cao.  - GV tổ chức cho HS tập luyện: GV chia nhóm động tác thành hai phần: phần tay và phân chân kết hợp thân người. Mục đích: giúp HS dễ tiếp thu động tác có sự phối hợp tăng dần độ khó trong vận động và trí nhớ..  - GV giới thiệu cho HS bài tập bổ trợ phối hợp bật tách, chụm chân và động tác tay    **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS lắng nghe hướng dẫn của GV các động tác.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  - GV lưu ý cho HS một số lỗi sai HS thường mắc:  + Gối bị chùng khi thân người vuông góc và gập sâu.  + Thân trên không giữ thẳng khi vặn mình.  + Tay và chân khi phối hợp không đồng đều.  - GV hướng dẫn HS khắc phục lỗi sai thường mắc:  + GV cho HS thực hiện ép nhóm cơ chân  + GV cho HS thực hiện xoay thân trên ở tư thế tay chống hông.  + GV cho HS thực hiện tập riêng lẻ từng kĩ thuật tay và chân kết hợp thân người rồi phối hợp chân và tay, thân người theo nhịp đếm chậm và tăng dần.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới. | **1. Giới thiệu kĩ thuật bài thể dục liên hoàn (từ nhịp 17 đến nhịp 24)**  Nhịp 17: Thân người gập vuông góc, đồng thời 2 tay dang ngang, lòng bàn tay sấp, mặt hướng trước.  Nhịp 18: Thân người gập sâu, đồng thời 2 bàn tay vỗ vào nhau, đầu hơi cúi.  Nhịp 19: Thân người thẳng, đồng thời 2 tay qua ngang lên cao, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay.  Nhịp 20: Chân trái thu về sát chân phải, đồng thời 2 tay hạ xuống chống hông, mắt nhìn thẳng.  Nhịp 21: Chân trái đưa sang ngang, đồng thời 2 tay đưa ra trước vỗ vào nhau.  Nhịp 22: Chân trái thu về, gối khuỵu, đồng thời 2 tay đưa ra sau, lòng bàn tay ngửa.  Nhịp 23: Thực hiện tương đương tự nhịp 21 nhưng đổi bên.  Nhịp 24: Chân phải hạ, đứng 2 chân song song rộng bằng vai, đồng thời 2 tay gập khuỷu ngang trước ngực.  **2. Giới thiệu kĩ thuật bài thể dục liên hoàn (từ nhịp 25 đến nhịp 32)**  Nhịp 25: Hai tay giữ nguyên, thân trên xoay sang trái.  Nhịp 26: Như nhịp 25 nhưng đổi bên.  Nhịp 27: Thân trên xoay về trước, chếch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngữa.  Nhịp 28: Chân phải thu sát về chân trái, gối khuỵu, đồng thời 2 tay qua ngang đan chéo phía trước bụng, đầu cúi.  Nhịp 29: Hai chân bật tách, đồng thời 2 tay qua ngang đan chéo, lòng bàn tay hướng về trước, mắt nhìn thẳng.  Nhịp 30: Bật thu chân gối khuỵu, đồng thời 2 tay đan chéo chếch trước thấp, đầu cúi.  Nhịp 31: Hai chân bật tách đồng thời 2 tay qua ngang lên cao, hai bàn tay vỗ vào nhau mắt nhìn thẳng  Nhịp 32: Trở về TTCB.  **3. Giới thiệu kĩ thuật bổ trợ phối hợp bật tách, chụm chân và động tác tay.**  Đứng hai chân chụm, hai tay chống hông thực hiện bật tách chân, đồng thời hai tay dang ngang (H.9). Thực hiện liên tục từ 10-15 lần với tốc độ nhanh.  Các bài tập trên thực hiện từ 2-3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2-3 phút; có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm. |

**Hoạt động 3:**

**- Ôn: Từ nhịp 1 đến nhịp 32.**

**- Bài tập bổ trợ phối hợp bật tách, chụm chân và động tác tay.**

**a. Mục tiêu:**

- HS biết và thực hiện được bài thể dục liên hoàn 32 nhịp (từ nhịp 1 đến nhịp 32).

- HS biết và thực hiện được bài tập bổ trợ phối hợp bật tách, chụm chân và động tác tay.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
|
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập.**  - GV cho HS xem tranh, ảnh, video bài thể dục liên hoàn 32 nhịp (từ nhịp 1 đến nhịp 32)          - GV giới thiệu cho HS bài tập bổ trợ phối hợp bật tách, chụm chân và động tác tay    **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS lắng nghe hướng dẫn của GV các động tác.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  - GV lưu ý cho HS một số lỗi sai HS thường mắc:  + Tư thế tay ở trên cao không mở vai để đưa hết tay ra sau.  + Chân không kiễng gót.  + Chân và tay phối hợp không cùng nhịp đếm.  - GV hướng dẫn HS khắc phục lỗi sai thường mắc:  + GV cho HS thực hiện ép dẻo cơ tay, cơ vai nhiều lần.  + GV cho HS thực hiện đứng kiễng gót chân liên tục  + GV cho HS thực hiện tập riêng lẻ từng kĩ thuật tay và chân, sau đó phối hợp tay và chân.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới. | **1. Giới thiệu kĩ thuật bài thể dục liên hoàn 32 nhịp (từ nhịp 1 đến nhịp 32)**  Nhịp 1: Chân trái kiễng gót, đồng thời hai tay đưa ra trước, lòng bàn tay sấp.  Nhịp 2: Chân trái hạ gót, chân phải kiễng gót, đồng thời hai tay đưa ra sau, lòng bàn tay ngửa.  Nhịp 3: Chân trái hạ gót, đồng thời hai tay đặt chéo lên vai.  Nhịp 4: Hai tay đưa ra trước, lòng bàn tay ngửa.  Nhịp 5: Chân trái ngang rộng bằng vai; đồng thời tay trái đưa ra trước lên cao, lòng bàn tay hướng ra ngoài.  Nhịp 6: Chân trái thu về gối khuỵu, đồng thời tay trái đưa ra sau rồi đặt xuôi theo thân người.  Nhịp 7: Thực hiện tương tự nhịp 5 nhưng đổi bên.  Nhịp 8: Thực hiện tương tự nhịp 6 nhưng đổi bên.  Nhịp 9: Chân trái bước ra trước, chân phải kiễng gót, đồng thời hai tay đưa ra trước, lòng bàn tay hướng vào nhau.  Nhịp 10: Hai bàn tay vỗ vào nhau.  Nhịp 11: Hai tay dang ngang, ngực ưỡn, lòng bàn tay ngữa.  Nhịp 12: Chân trái thu về ở 2 chân rộng bằng vai, đồng thời hai tay hạ đặt xuôi theo thân người.  Nhịp 13: Thân người nghiêng sang trái, đồng thời tay phải đặt sau đầu, tay trái thẳng.  Nhịp 14: Thân người thẳng, đồng thời hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp.  Nhịp 15: Thực hiện tương tự nhịp 13 nhưng đổi bên.  Nhịp 16: Thân người thẳng, 2 tay chống hông.  Nhịp 17: Thân người gập vuông góc, đồng thời 2 tay dang ngang, lòng bàn tay sấp, mặt hướng trước.  Nhịp 18: Thân người gập sâu, đồng thời 2 bàn tay vỗ vào nhau, đầu hơi cúi.  Nhịp 19: Thân người thẳng, đồng thời 2 tay qua ngang lên cao, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay.  Nhịp 20: Chân trái thu về sát chân phải, đồng thời 2 tay hạ xuống chống hông, mắt nhìn thẳng.  Nhịp 21: Chân trái đưa sang ngang, đồng thời 2 tay đưa ra trước vỗ vào nhau.  Nhịp 22: Chân trái thu về, gối khuỵu, đồng thời 2 tay đưa ra sau, lòng bàn tay ngửa.  Nhịp 23: Thực hiện tương đương tự nhịp 21 nhưng đổi bên.  Nhịp 24: Chân phải hạ, đứng 2 chân song song rộng bằng vai, đồng thời 2 tay gập khuỷu ngang trước ngực.  Nhịp 25: Hai tay giữ nguyên, thân trên xoay sang trái.  Nhịp 26: Như nhịp 25 nhưng đổi bên.  Nhịp 27: Thân trên xoay về trước, chếch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngữa.  Nhịp 28: Chân phải thu sát về chân trái, gối khuỵu, đồng thời 2 tay qua ngang đan chéo phía trước bụng, đầu cúi.  Nhịp 29: Hai chân bật tách, đồng thời 2 tay qua ngang đan chéo, lòng bàn tay hướng về trước, mắt nhìn thẳng.  Nhịp 30: Bật thu chân gối khuỵu, đồng thời 2 tay đan chéo chếch trước thấp, đầu cúi.  Nhịp 31: Hai chân bật tách đồng thời 2 tay qua ngang lên cao, hai bàn tay vỗ vào nhau mắt nhìn thẳng  Nhịp 32: Trở về TTCB.  **2. Giới thiệu kĩ thuật bổ trợ phối hợp bật tách, chụm chân và động tác tay.**  Đứng hai chân chụm, hai tay chống hông thực hiện bật tách chân, đồng thời hai tay dang ngang (H.9). Thực hiện liên tục từ 10-15 lần với tốc độ nhanh.  Các bài tập trên thực hiện từ 2-3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2-3 phút; có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm. |

**Hoạt động 4: Hoàn thiện bài thể dục liên hoàn 32 nhịp**

**a. Mục tiêu:** HS biết và thực hiện được bài thể dục liên hoàn 32 nhịp.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
|
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập.**  - GV cho HS xem tranh, ảnh, video bài thể dục liên hoàn 32 nhịp (từ nhịp 1 đến nhịp 32)          **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS lắng nghe hướng dẫn của GV các động tác.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  - GV lưu ý cho HS một số lỗi sai HS thường mắc:  + Tư thế tay ở trên cao không mở vai để đưa hết tay ra sau.  + Chân không kiễng gót.  + Chân và tay phối hợp không cùng nhịp đếm.  - GV hướng dẫn HS khắc phục lỗi sai thường mắc:  + GV cho HS thực hiện ép dẻo cơ tay, cơ vai nhiều lần.  + GV cho HS thực hiện đứng kiễng gót chân liên tục  + GV cho HS thực hiện tập riêng lẻ từng kĩ thuật tay và chân, sau đó phối hợp tay và chân.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới. | **1. Giới thiệu kĩ thuật bài thể dục liên hoàn 32 nhịp (từ nhịp 1 đến nhịp 32)**  Nhịp 1: Chân trái kiễng gót, đồng thời hai tay đưa ra trước, lòng bàn tay sấp.  Nhịp 2: Chân trái hạ gót, chân phải kiễng gót, đồng thời hai tay đưa ra sau, lòng bàn tay ngửa.  Nhịp 3: Chân trái hạ gót, đồng thời hai tay đặt chéo lên vai.  Nhịp 4: Hai tay đưa ra trước, lòng bàn tay ngửa.  Nhịp 5: Chân trái ngang rộng bằng vai; đồng thời tay trái đưa ra trước lên cao, lòng bàn tay hướng ra ngoài.  Nhịp 6: Chân trái thu về gối khuỵu, đồng thời tay trái đưa ra sau rồi đặt xuôi theo thân người.  Nhịp 7: Thực hiện tương tự nhịp 5 nhưng đổi bên.  Nhịp 8: Thực hiện tương tự nhịp 6 nhưng đổi bên.  Nhịp 9: Chân trái bước ra trước, chân phải kiễng gót, đồng thời hai tay đưa ra trước, lòng bàn tay hướng vào nhau.  Nhịp 10: Hai bàn tay vỗ vào nhau.  Nhịp 11: Hai tay dang ngang, ngực ưỡn, lòng bàn tay ngữa.  Nhịp 12: Chân trái thu về ở 2 chân rộng bằng vai, đồng thời hai tay hạ đặt xuôi theo thân người.  Nhịp 13: Thân người nghiêng sang trái, đồng thời tay phải đặt sau đầu, tay trái thẳng.  Nhịp 14: Thân người thẳng, đồng thời hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp.  Nhịp 15: Thực hiện tương tự nhịp 13 nhưng đổi bên.  Nhịp 16: Thân người thẳng, 2 tay chống hông.  Nhịp 17: Thân người gập vuông góc, đồng thời 2 tay dang ngang, lòng bàn tay sấp, mặt hướng trước.  Nhịp 18: Thân người gập sâu, đồng thời 2 bàn tay vỗ vào nhau, đầu hơi cúi.  Nhịp 19: Thân người thẳng, đồng thời 2 tay qua ngang lên cao, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay.  Nhịp 20: Chân trái thu về sát chân phải, đồng thời 2 tay hạ xuống chống hông, mắt nhìn thẳng.  Nhịp 21: Chân trái đưa sang ngang, đồng thời 2 tay đưa ra trước vỗ vào nhau.  Nhịp 22: Chân trái thu về, gối khuỵu, đồng thời 2 tay đưa ra sau, lòng bàn tay ngửa.  Nhịp 23: Thực hiện tương đương tự nhịp 21 nhưng đổi bên.  Nhịp 24: Chân phải hạ, đứng 2 chân song song rộng bằng vai, đồng thời 2 tay gập khuỷu ngang trước ngực.  Nhịp 25: Hai tay giữ nguyên, thân trên xoay sang trái.  Nhịp 26: Như nhịp 25 nhưng đổi bên.  Nhịp 27: Thân trên xoay về trước, chếch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngữa.  Nhịp 28: Chân phải thu sát về chân trái, gối khuỵu, đồng thời 2 tay qua ngang đan chéo phía trước bụng, đầu cúi.  Nhịp 29: Hai chân bật tách, đồng thời 2 tay qua ngang đan chéo, lòng bàn tay hướng về trước, mắt nhìn thẳng.  Nhịp 30: Bật thu chân gối khuỵu, đồng thời 2 tay đan chéo chếch trước thấp, đầu cúi.  Nhịp 31: Hai chân bật tách đồng thời 2 tay qua ngang lên cao, hai bàn tay vỗ vào nhau mắt nhìn thẳng  Nhịp 32: Trở về TTCB. |

**3. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP (60 phút)**

**\* Nhiệm vụ 1:**

**- Ôn: Từ nhịp 1 đến nhịp 16.**

**- Học: từ nhịp 17 đến nhịp 24.**

**- Bài tập bổ trợ: nâng gối gập bụng.**

**- Trò chơi: di chuyển tung bóng vào giỏ.**

**Bài tập 1.1: Luyện tập bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 16**

**a. Mục tiêu:** Giúp HS rèn luyện khả năng phối hợp kĩ thuật tay và kĩ thuật chân; nâng cao trí nhớ vận động.

**b. Nội dung:**

- Chuẩn bị: GV cho HS trong lớp xếp theo các hàng ngang.

- Thực hiện: HS tập từ nhịp 1 đến nhịp 16: Thực hiện hoàn chỉnh động tác từ nhịp 1 đến nhịp 16.

Thực hiện từ 2 – 3 lần, thực hiện từ chậm đến nhanh.

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác.

**d. Tổ chức thực hiện:**

- Tập luyện cá nhân: HS tự thực hiện và chỉnh sửa động tác.

- Tập luyện theo cặp: GV cho HS trong lớp xếp theo hai hàng ngang, đứng quay mặt vào nhau tạo thành các cặp. Tập hoàn chỉnh nhóm động tác tay, vai, ngực, lườn từ nhịp 1 đến nhịp 16.

+ Lần 1: GV đếm nhịp, HS cùng nhau thực hiện các nội dung tập luyện.

+ Lần 2: GV và HS cùng đếm nhịp, HS cùng nhau thực hiện các nội dung tập luyện.

+ Lần 3: HS tự đếm nhịp và thực hiện theo cặp.

+ Lần 4: Một HS đếm, quan sát và nhắc nhở, sửa sai động tác cho HS còn lại, sau đó đổi vị trí.

- Tập luyện theo nhóm: GV chia số HS trong lớp thành các nhóm, mỗi nhóm 5 – 9 HS. GV tổ chức cho HS đứng theo hàng ngang hoặc vòng tròn, trong đó một HS làm chỉ huy. Chỉ huy đếm nhịp cho các bạn cùng tập. Chỉ huy nhận xét lỗi sai và yêu cầu các bạn sửa sai. Lần lượt các thành viên khác trong nhóm lên làm chỉ huy. GV tổ chức một nhóm làm mẫu, các nhóm còn lại quan sát, sau đó tự tổ chức tập luyện, GV quan sát và nhắc nhở cho các nhóm.

GV có thể linh động lựa chọn lượng vận động và quãng nghỉ phù hợp với đặc điểm HS.

**Bài tập 1.2: Luyện tập bài thể dục liên hoàn từ nhịp 17 đến nhịp 24**

**a. Mục tiêu:** Giúp HS rèn luyện khả năng phối hợp kĩ thuật tay và kĩ thuật chân kết hợp với thân người; nâng cao trí nhớ vận động.

**b. Nội dung:**

- Chuẩn bị: GV cho HS trong lớp xếp thành các hàng ngang.

- Thực hiện: HS thực hiện từ nhịp 17 đến nhịp 24: Thực hiện hoàn chỉnh nhóm động tác bụng, lưng, chân.

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác.

**d. Tổ chức thực hiện:**

- Tập luyện cá nhân: HS tự thực hiện và chỉnh sửa động tác.

- Tập luyện theo cặp: GV cho HS trong lớp xếp theo hai hàng ngang, đứng quay mặt vào nhau tạo thành các cặp. Tập hoàn chỉnh nhóm động tác bụng, lưng, chân từ nhịp 17 đến nhịp 24.

+ Lần 1: GV đếm nhịp, HS cùng nhau thực hiện các nội dung tập luyện.

+ Lần 2: GV và HS cùng đếm nhịp, HS cùng nhau thực hiện các nội dung tập luyện.

+ Lần 3: HS tự đếm nhịp và thực hiện theo cặp.

+ Lần 4: Một HS đếm, quan sát và nhắc nhở, sửa sai động tác cho HS còn lại, sau đó đổi vị trí.

- Tập luyện theo nhóm: GV chia số HS trong lớp thành các nhóm, mỗi nhóm 5 – 9 HS. GV tổ chức cho HS đứng theo hàng ngang hoặc vòng tròn, trong đó một HS làm chỉ huy. Chỉ huy đếm nhịp cho các bạn cùng tập. Chỉ huy nhận xét lỗi sai và yêu cầu các bạn sửa sai. Lần lượt các thành viên khác trong nhóm lên làm chỉ huy. GV tổ chức một nhóm làm mẫu, các nhóm còn lại quan sát, sau đó tự tổ chức tập luyện, GV quan sát và nhắc nhở cho các nhóm.

GV có thể linh động lựa chọn lượng vận động và quãng nghỉ phù hợp với đặc điểm HS.

**Bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động 1.3: Nâng gối gập bụng.**

**a. Mục tiêu:** Giúp HS phát triển năng lực phối hợp vận động và phát triển nhóm cơ bụng.

**b. Nội dung:**

- Chuẩn bị: GV cho HS trong lớp xếp theo các hàng ngang.

- Thực hiện: HS đứng chân trước chân sau, trọng lượng cơ thể dồn nhiều vào chân trước, chân sau tì bằng mũi chân. Thực hiện đưa chân ra trước, lên trên, nâng gối, gập bụng, khom lưng đồng thời hai tay ôm gối (H.8, trang 49 SGK). Thực hiện liên tục 10 – 15 lần, sau đó đổi chân. Yêu cầu tập đúng góc độ của chân khi nâng gối, thực hiện bài tập với tốc độ tối đa.

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác.

**d. Tổ chức thực hiện:**

- Tập luyện cá nhân: HS tự tập luyện và chỉnh sửa động tác.

- Tập luyện theo cặp: Một người tự tập luyện, một người quan sát, chỉnh sửa hoặc hai người cùng tập, trong đó có một người hô khẩu lệnh.

- Tập luyện theo nhóm: Chia nhóm tự tập luyện có quan sát, nhận xét cho nhau hoặc cùng tập luyện (nhóm 3 đến 5 HS).

Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút. GV có thể linh động lựa chọn lượng vận động và quãng nghỉ phù hợp với đặc điểm của HS.

**Trò chơi vận động: “Di chuyển tung bóng vào giỏ”**

**a. Mục tiêu:** Giúp HS phát triển năng lực khóe léo.

**b. Nội dung:** Nghe GV hướng dẫn và HS thực hiện

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

**d. Tổ chức thực hiện:**

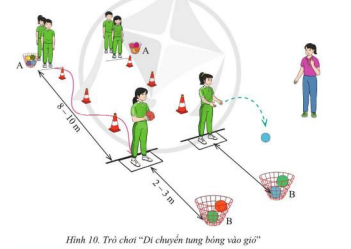
- GV tổ chức trò chơi: Di chuyển tung bóng vào giỏ

+ Chuẩn bị: Kẻ vạch XP và vạch Đích cách nhau từ 8-10m.

+ Đặt cọc nấm và 2 giỏ đựng bóng A và B

+ Chia HS trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau vạch XP.

+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người đầu hàng của mỗi đội lấy bóng ở giỏ A, chạy luồn qua các cọc nấm vạch đích và thực hiện tung bóng vào giỏ B, sau đó chạy về vạch XP chạm tay vào người tiếp theo rồi di chuyển xuống cuối hàng.các thành viên của đội thực hiện như người đầu hàng.Trò chơi tiếp tục cho đến khi hết thời gian quy định đội nào có số bóng trong giỏ B nhiều nhất sẽ thắng cuộc.



**\* Nhiệm vụ 2:**

**- Ôn từ nhịp 17 đến nhịp 24.**

**- Học từ nhịp 25 đến nhịp nhịp 32.**

**- Bài tập bổ trợ: phối hợp bật tách, chụm chân và động tác tay**

**- Trò chơi: di chuyển tung bóng vào giỏ.**

**Bài tập 2.1: Luyện tập bài thể dục liên hoàn từ nhịp 17 đến nhịp 24**

**a. Mục tiêu:** Giúp HS rèn luyện khả năng phối hợp kĩ thuật tay và kĩ thuật chân; nâng cao trí nhớ vận động.

**b. Nội dung:**

- Chuẩn bị: GV cho HS trong lớp xếp theo các hàng ngang.

- Thực hiện: HS tập từ nhịp 17 đến nhịp 24: Thực hiện hoàn chỉnh động tác bụng, lưng, chân từ nhịp 17 đến nhịp 24.

Thực hiện từ 2 – 3 lần, thực hiện từ chậm đến nhanh.

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác.

**d. Tổ chức thực hiện:**

- Tập luyện cá nhân: HS tự thực hiện và chỉnh sửa động tác.

- Tập luyện theo cặp: GV cho HS trong lớp xếp theo hai hàng ngang, đứng quay mặt vào nhau tạo thành các cặp. Tập hoàn chỉnh nhóm động tác bụng, lưng, chân từ nhịp 17 đến nhịp 24.

+ Lần 1: GV đếm nhịp, HS cùng nhau thực hiện các nội dung tập luyện.

+ Lần 2: GV và HS cùng đếm nhịp, HS cùng nhau thực hiện các nội dung tập luyện.

+ Lần 3: HS tự đếm nhịp và thực hiện theo cặp.

+ Lần 4: Một HS đếm, quan sát và nhắc nhở, sửa sai động tác cho HS còn lại, sau đó đổi vị trí.

- Tập luyện theo nhóm: GV chia số HS trong lớp thành các nhóm, mỗi nhóm 5 – 9 HS. GV tổ chức cho HS đứng theo hàng ngang hoặc vòng tròn, trong đó một HS làm chỉ huy. Chỉ huy đếm nhịp cho các bạn cùng tập. Chỉ huy nhận xét lỗi sai và yêu cầu các bạn sửa sai. Lần lượt các thành viên khác trong nhóm lên làm chỉ huy. GV tổ chức một nhóm làm mẫu, các nhóm còn lại quan sát, sau đó tự tổ chức tập luyện, GV quan sát và nhắc nhở cho các nhóm.

GV có thể linh động lựa chọn lượng vận động và quãng nghỉ phù hợp với đặc điểm HS.

**Bài tập 2.2: Luyện tập bài thể dục liên hoàn từ nhịp 25 đến nhịp 32**

**a. Mục tiêu:** Giúp HS rèn luyện khả năng phối hợp kĩ thuật tay và kĩ thuật chân kết hợp với thân người; nâng cao trí nhớ vận động.

**b. Nội dung:**

- Chuẩn bị: GV cho HS trong lớp xếp thành các hàng ngang.

- Thực hiện: HS thực hiện từ nhịp 25 đến nhịp 32: Thực hiện hoàn chỉnh nhóm động tác vặn mình, phối hợp và bật nhảy.

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác.

**d. Tổ chức thực hiện:**

- Tập luyện cá nhân: HS tự thực hiện và chỉnh sửa động tác.

- Tập luyện theo cặp: GV cho HS trong lớp xếp theo hai hàng ngang, đứng quay mặt vào nhau tạo thành các cặp. Tập hoàn chỉnh nhóm động tác vặn mình, phối hợp và bật nhảy từ nhịp 25 đến nhịp 32.

+ Lần 1: GV đếm nhịp, HS cùng nhau thực hiện các nội dung tập luyện.

+ Lần 2: GV và HS cùng đếm nhịp, HS cùng nhau thực hiện các nội dung tập luyện.

+ Lần 3: HS tự đếm nhịp và thực hiện theo cặp.

+ Lần 4: Một HS đếm, quan sát và nhắc nhở, sửa sai động tác cho HS còn lại, sau đó đổi vị trí.

- Tập luyện theo nhóm: GV chia số HS trong lớp thành các nhóm, mỗi nhóm 5 – 9 HS. GV tổ chức cho HS đứng theo hàng ngang hoặc vòng tròn, trong đó một HS làm chỉ huy. Chỉ huy đếm nhịp cho các bạn cùng tập. Chỉ huy nhận xét lỗi sai và yêu cầu các bạn sửa sai. Lần lượt các thành viên khác trong nhóm lên làm chỉ huy. GV tổ chức một nhóm làm mẫu, các nhóm còn lại quan sát, sau đó tự tổ chức tập luyện, GV quan sát và nhắc nhở cho các nhóm.

GV có thể linh động lựa chọn lượng vận động và quãng nghỉ phù hợp với đặc điểm HS.

**Bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động 2.3: Phối hợp bật tách, chụm chân và động tác tay.**

**a. Mục tiêu:** Giúp HS phát triển sức mạnh chân, kết hợp vân động linh hoạt ở tay, vai giúp thực hiện các động tác trong bài Thể dục liên hoàn 32 nhịp chuẩn xác, có lực và đẹp hơn.

**b. Nội dung:**

- Chuẩn bị: GV cho HS trong lớp xếp theo các hàng ngang.

- Thực hiện: HS đứng thẳng, hai chân chụm, hai tay chống hông thực hiện bật tách chân, đồng thời hai tay dang ngang (H.9, trang 49 SGK). Thực hiện liên tục từ 10 – 15 lần với tốc độ nhanh. Yêu cầu tập đồng thời cùng nhịp chân và tay với tốc độ tối đa, hai tay dang ngang luôn dùng lực tạo độ thẳng tuyệt đối. Khi thực hiện bài tập cần dùng lực toàn bộ thân người, chân chuyển động từ chụm thành tách hơi nhún nhẹ đầu gối để có tính nhịp điệu.

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác.

**d. Tổ chức thực hiện:**

- Tập luyện cá nhân: HS tự tập luyện và chỉnh sửa động tác.

- Tập luyện theo cặp: Một người tự tập luyện, một người quan sát, chỉnh sửa hoặc hai người cùng tập, trong đó có một người hô khẩu lệnh.

- Tập luyện theo nhóm: Chia nhóm tự tập luyện có quan sát, nhận xét cho nhau hoặc cùng tập luyện (nhóm 3 đến 5 HS).

Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút. GV có thể linh động lựa chọn lượng vận động và quãng nghỉ phù hợp với đặc điểm của HS.

**Trò chơi vận động: “Di chuyển tung bóng vào giỏ”**

**a. Mục tiêu:** Giúp HS phát triển năng lực khóe léo.

**b. Nội dung:** Nghe GV hướng dẫn và HS thực hiện

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

**d. Tổ chức thực hiện:**

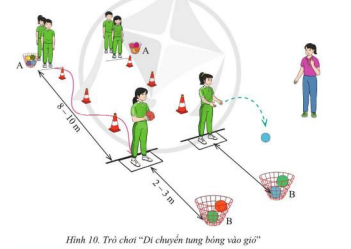
- GV tổ chức trò chơi: Di chuyển tung bóng vào giỏ

+ Chuẩn bị: Kẻ vạch XP và vạch Đích cách nhau từ 8-10m.

+ Đặt cọc nấm và 2 giỏ đựng bóng A và B

+ Chia HS trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau vạch XP.

+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người đầu hàng của mỗi đội lấy bóng ở giỏ A, chạy luồn qua các cọc nấm vạch đích và thực hiện tung bóng vào giỏ B, sau đó chạy về vạch XP chạm tay vào người tiếp theo rồi di chuyển xuống cuối hàng.các thành viên của đội thực hiện như người đầu hàng.Trò chơi tiếp tục cho đến khi hết thời gian quy định đội nào có số bóng trong giỏ B nhiều nhất sẽ thắng cuộc.



**\* Nhiệm vụ 3:**

**- Ôn từ nhịp 1 đến nhịp 32.**

**- Bài tập bổ trợ: phối hợp bật tách, chụm chân và động tác tay.**

**- Trò chơi: di chuyển tung bóng vào giỏ.**

**Bài tập 2.1: Luyện tập bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 32**

**a. Mục tiêu:** Giúp HS rèn luyện khả năng phối hợp kĩ thuật tay và kĩ thuật chân; nâng cao trí nhớ vận động.

**b. Nội dung:**

- Chuẩn bị: GV cho HS trong lớp xếp theo các hàng ngang.

- Thực hiện: HS tập từ nhịp 1 đến nhịp 32: Thực hiện theo nhịp chậm, nhanh khác nhau,

Thực hiện từ 3 – 5 lần, thực hiện từ chậm đến nhanh.

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác.

**d. Tổ chức thực hiện:**

- Tập luyện cá nhân: HS tự thực hiện và chỉnh sửa động tác.

- Tập luyện theo cặp: GV cho HS trong lớp xếp theo hai hàng ngang, đứng quay mặt vào nhau tạo thành các cặp. Tập hoàn chỉnh nhóm động tác bụng, lưng, chân từ nhịp 17 đến nhịp 24.

+ Lần 1: GV đếm nhịp, HS cùng nhau thực hiện các nội dung tập luyện.

+ Lần 2: GV và HS cùng đếm nhịp, HS cùng nhau thực hiện các nội dung tập luyện.

+ Lần 3: HS tự đếm nhịp và thực hiện theo cặp.

+ Lần 4: Một HS đếm, quan sát và nhắc nhở, sửa sai động tác cho HS còn lại, sau đó đổi vị trí.

- Tập luyện theo nhóm: GV chia số HS trong lớp thành các nhóm, mỗi nhóm 5 – 9 HS. GV tổ chức cho HS đứng theo hàng ngang hoặc vòng tròn, trong đó một HS làm chỉ huy. Chỉ huy đếm nhịp cho các bạn cùng tập. Chỉ huy nhận xét lỗi sai và yêu cầu các bạn sửa sai. Lần lượt các thành viên khác trong nhóm lên làm chỉ huy. GV tổ chức một nhóm làm mẫu, các nhóm còn lại quan sát, sau đó tự tổ chức tập luyện, GV quan sát và nhắc nhở cho các nhóm.

GV có thể linh động lựa chọn lượng vận động và quãng nghỉ phù hợp với đặc điểm HS.

**Bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động 2.2: Phối hợp bật tách, chụm chân và động tác tay.**

**a. Mục tiêu:** Giúp HS phát triển sức mạnh chân, kết hợp vân động linh hoạt ở tay, vai giúp thực hiện các động tác trong bài Thể dục liên hoàn 32 nhịp chuẩn xác, có lực và đẹp hơn.

**b. Nội dung:**

- Chuẩn bị: GV cho HS trong lớp xếp theo các hàng ngang.

- Thực hiện: HS đứng thẳng, hai chân chụm, hai tay chống hông thực hiện bật tách chân, đồng thời hai tay dang ngang (H.9, trang 49 SGK). Thực hiện liên tục từ 10 – 15 lần với tốc độ nhanh. Yêu cầu tập đồng thời cùng nhịp chân và tay với tốc độ tối đa, hai tay dang ngang luôn dùng lực tạo độ thẳng tuyệt đối. Khi thực hiện bài tập cần dùng lực toàn bộ thân người, chân chuyển động từ chụm thành tách hơi nhún nhẹ đầu gối để có tính nhịp điệu.

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác.

**d. Tổ chức thực hiện:**

- Tập luyện cá nhân: HS tự tập luyện và chỉnh sửa động tác.

- Tập luyện theo cặp: Một người tự tập luyện, một người quan sát, chỉnh sửa hoặc hai người cùng tập, trong đó có một người hô khẩu lệnh.

- Tập luyện theo nhóm: Chia nhóm tự tập luyện có quan sát, nhận xét cho nhau hoặc cùng tập luyện (nhóm 3 đến 5 HS).

Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút. GV có thể linh động lựa chọn lượng vận động và quãng nghỉ phù hợp với đặc điểm của HS.

**Trò chơi vận động: “Di chuyển tung bóng vào giỏ”**

**a. Mục tiêu:** Giúp HS phát triển năng lực khóe léo.

**b. Nội dung:** Nghe GV hướng dẫn và HS thực hiện

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

**d. Tổ chức thực hiện:**

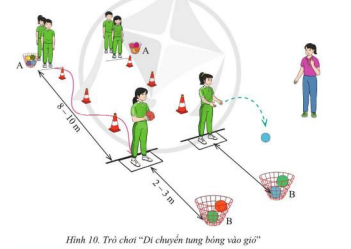
- GV tổ chức trò chơi: Di chuyển tung bóng vào giỏ

+ Chuẩn bị: Kẻ vạch XP và vạch Đích cách nhau từ 8-10m.

+ Đặt cọc nấm và 2 giỏ đựng bóng A và B

+ Chia HS trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau vạch XP.

+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người đầu hàng của mỗi đội lấy bóng ở giỏ A, chạy luồn qua các cọc nấm vạch đích và thực hiện tung bóng vào giỏ B, sau đó chạy về vạch XP chạm tay vào người tiếp theo rồi di chuyển xuống cuối hàng.các thành viên của đội thực hiện như người đầu hàng.Trò chơi tiếp tục cho đến khi hết thời gian quy định đội nào có số bóng trong giỏ B nhiều nhất sẽ thắng cuộc.



**\* Nhiệm vụ 4:**

**Hoàn thiện bài thể dục liên hoàn 32 nhịp**

**Bài tập: Luyện tập bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 32**

**a. Mục tiêu:** Giúp HS rèn luyện khả năng phối hợp kĩ thuật tay và kĩ thuật chân; nâng cao trí nhớ vận động.

**b. Nội dung:**

- Chuẩn bị: GV cho HS trong lớp xếp theo các hàng ngang.

- Thực hiện: HS tập từ nhịp 1 đến nhịp 32: Thực hiện theo nhịp chậm, nhanh khác nhau,

Thực hiện từ 3 – 5 lần, thực hiện từ chậm đến nhanh.

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác.

**d. Tổ chức thực hiện:**

- Tập luyện cá nhân: HS tự thực hiện và chỉnh sửa động tác.

- Tập luyện theo cặp: GV cho HS trong lớp xếp theo hai hàng ngang, đứng quay mặt vào nhau tạo thành các cặp. Tập hoàn chỉnh nhóm động tác bụng, lưng, chân từ nhịp 17 đến nhịp 24.

+ Lần 1: GV đếm nhịp, HS cùng nhau thực hiện các nội dung tập luyện.

+ Lần 2: GV và HS cùng đếm nhịp, HS cùng nhau thực hiện các nội dung tập luyện.

+ Lần 3: HS tự đếm nhịp và thực hiện theo cặp.

+ Lần 4: Một HS đếm, quan sát và nhắc nhở, sửa sai động tác cho HS còn lại, sau đó đổi vị trí.

- Tập luyện theo nhóm: GV chia số HS trong lớp thành các nhóm, mỗi nhóm 5 – 9 HS. GV tổ chức cho HS đứng theo hàng ngang hoặc vòng tròn, trong đó một HS làm chỉ huy. Chỉ huy đếm nhịp cho các bạn cùng tập. Chỉ huy nhận xét lỗi sai và yêu cầu các bạn sửa sai. Lần lượt các thành viên khác trong nhóm lên làm chỉ huy. GV tổ chức một nhóm làm mẫu, các nhóm còn lại quan sát, sau đó tự tổ chức tập luyện, GV quan sát và nhắc nhở cho các nhóm.

GV có thể linh động lựa chọn lượng vận động và quãng nghỉ phù hợp với đặc điểm HS.

**4. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG (48 phút)**

**a. Mục tiêu:** Giúp GV đánh giá kết quả tiếp thu kiến thức của HS đối với nội dung bài thể dục liên hoàn 32 nhịp, đồng thời đề xuất các hình thức vận dụng các kiến thức đã học vào thực tiễn cuộc sống và hoạt động tập luyện TDTT hằng ngày.

**b. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

**d. Tổ chức thực hiện:**

- GV yêu cầu HS thực hiện bài tập vận dụng:

1. Em hãy nêu cách thực hiện một trong các nhịp từ nhịp 17 đến nhịp 32 của bài Thể dục liên hoàn 32 nhịp.

2. Em hãy tìm ra những động tác có thể sử dụng để biển đổi đội hình trong tập luyện và biểu diễn.

3. Vận dụng bài Thể dục liên hoàn 32 nhịp vào các buổi nghỉ giữa giờ trên lớp, kết hợp sử dụng các dụng cụ nhỏ cầm tay (cờ, hoa tay,...) và âm nhạc vui tươi, nhộn nhịp, biểu diễn các chương trình văn hóa, văn nghệ.

**-** *HS tiếp nhận nhiệm vụ, đưa ra câu trả lời*

*-**GV nhận xét, đánh giá và chuẩn kiến thức.*

*\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập*

* Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học.
* Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 2 – 4 HS lên thực hiện).

*\* Thực hiện nhiệm vụ học*

* HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh



* HS chú ý lắng nghe, tự đánh giá mức độ hoàn thành nhiệm vụ của bản thân.

HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện tại nhà, các tình huống vận dụng.