TUẦN 1

MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT

TIẾT 1

**CHỦ ĐỀ 1: ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ**

**BÀI 1: BIẾN ĐỔI ĐỘI HÌNH TỪ MỘT VÒNG TRÒN**

**THÀNH HAI, BA VÒNG TRÒN VÀ NƯỢC LẠI.**

 *Thời gian thực hiện: ngày 6 tháng 9 năm 2024*

1. **YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

**1.về phẩm chất:**

- Giới thiệu chương trình môn GDTC lớp 3; Biên chế tổ tập luyện; Học động tác biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành hai vòng tròn và ngược lại. Hs biết khẩu lệnh và cách thức thực hiện động tác để thực hiện nhiệm vụ học tập.

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

- 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.

1. **về năng lực chung:**
	1. **Năng lực chung:**

- Tự chủ và tự học: Tự xem trước khẩu lệnh, cách thực hiện biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành hai vòng tròn và ngược lại trong sách giáo khoa.

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

* 1. **Năng lực đặc thù:**

- 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.

- Tự giác, tích cực trong tập luyện; Yêu nước, chăm chỉ, trách nhiệm và trung thực.

**II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC**

- Giáo viên chuẩn bị:  Tranh ảnh động tác biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành hai vòng tròn và ngược lại, 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** |
| **TG** | **SL** | **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 *“Làm theo lời nói không làm theo hành động”***II. Hoạt động hình thành kiến thức.****\* Biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành hai vòng tròn và ngược lại.***- Từ một vòng tròn thành hai vòng tròn:*+ CB: ĐH một vòng tròn.+ Khẩu lệnh: Bạn A làm chuẩn, theo 1-2, 1-2,… điểm số.*+* Động tác: Lần lượt từ bạn A quay mặt qua trái, hô to số của mình theo thứ tự 1-2, 1-2…, rồi quay mặt về tư thế ban đầu. Bạn cuuoois cùng hô to số của mình và hô “hết”.+ Động tác biến đổi: Số 1 làm chuẩn; số 2 bước chân phải lùi một bước chếch sang phải về sau số 1, sau đó thu chân trái xuống thành tư thế đứng nghiêm.*- Từ hai vòng tròn trở về một vòng tròn:*+ Khẩu lệnh: “Về vị trí cũ…Bước!”.+ Động tác: Số 1 làm chuẩn; số 2 bước chân trái lên một bước chếch sang trái về vị trí cũ, sau đó thu chân phải lên thành tư thế đứng nghiêm.**III. Hoạt động luyện tập.****1. Biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành hai vòng tròn và ngược lại.***Tập đồng loạt**Tập theo tổ nhóm**Thi đua giữa các tổ* **2.Trò chơi** *“Kết bạn”*TC kết bạn**IV. Vận dụng**- Thả lỏng cơ toàn thân. - Củng cố hệ thống bài học- Nhận xét và hướng dẫn tập luyện ở nhà. | 6-10’3-5’ 1-2’5-7’10-15’2-4’3-5’1-3 phút4-6 phút4-6 phút | 1-2L1-2L2-3L1-3L1-2L1L | - 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.- 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 nắm và sửa sai cho Hs.- Gv hô nhịp 1 lần và giao cán sự lớp hô.- Hs tập theo Gv.- Gv quan sát, sửa sai cho Hs.- Yêu cầu Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.- Gv quan sát, uốn nắn, sửa sai cho Hs.- GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.-Tuyên dương tổ tập đều, đúng nhất.- 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.- 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. | - 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.- Hs lắng nghe, tiếp thu và ghi nhớ.- Tập luyện theo sự hướng dẫn của Gv. GV \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*Capture2vongf tròn thành 1\* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* GV- Hs tiến hành tập luyện theo sự hướng dẫn của Gv và cán sự lớp.- Hs thay phiên nhau hô nhịp. \* \* \* \* \*\* \* \*\* \*\* \* GV \* \* \* \*\* \* \*  \* \* \* \* \* - 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.- 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( NẾU CÓ)**

…………………………………………………………………………………………

 ***Tuần: 1***

 ***Môn: Giáo dục thể chất***

***Tiết: 2***

**CHỦ ĐỀ 1: ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ**

**BÀI 1: BIẾN ĐỔI ĐỘI HÌNH TỪ MỘT VÒNG TRÒN**

**THÀNH HAI, BA VÒNG TRÒN VÀ NƯỢC LẠI.**

*Thời gian thực hiện: ngày 5 tháng 9 năm 2022*

1. **YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

**1.Về phẩm chất:**

- Học động tác biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành ba vòng tròn và ngược lại. Hs biết khẩu lệnh và cách thức thực hiện động tác để thực hiện nhiệm vụ học tập.

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

- 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.

1. **Về năng lực**:
2. **2.1. Năng lực chung:**

- Tự chủ và tự học: Tự xem trước khẩu lệnh, cách thực hiện biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành ba vòng tròn và ngược lại trong sách giáo khoa.

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

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- 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.

- Tự giác, tích cực trong tập luyện; Yêu nước, chăm chỉ, trách nhiệm và trung thực.

**II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC**

- Giáo viên chuẩn bị:  Tranh ảnh động tác biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành ba vòng tròn và ngược lại, 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** |
| **TG** | **SL** | **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 *“Làm theo lời nói không làm theo hành động”***II. Hoạt động hình thành kiến thức.****\* Biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành ba vòng tròn và ngược lại.***- Từ một vòng tròn thành ba vòng tròn:*+ CB: ĐH một vòng tròn.+ Khẩu lệnh: Bạn A làm chuẩn, theo 1-2-3, 1-2-3,… điểm số.*+* Động tác: Lần lượt từ bạn A quay mặt qua trái, hô to số của mình theo thứ tự 1-2-3, 1-2-3…, rồi quay mặt về tư thế ban đầu. Bạn cuối cùng hô to số của mình và hô “hết”.+ Động tác biến đổi: Số 2 làm chuẩn; số 1 bước chân trái lên trước số 2, đồng thời số 3 bước chân phải về sau số. Sau đó, số 1 và số 3 thu chân còn lại về tư thế đứng nghiêm.*- Từ ba vòng tròn trở về một vòng tròn:*+ Khẩu lệnh: “Về vị trí cũ…Bước!”.+ Động tác: Số 2 làm chuẩn; số 1 bước chân phải, đồng thời số 3 bước tiến chân trái về vị trí cũ. Sau đó số 1 và số 3 thu chân còn lại về tư thế đứng nghiêm.**III. Hoạt động luyện tập.****1. Biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành ba vòng tròn và ngược lại.***Tập đồng loạt**Tập theo tổ nhóm**Thi đua giữa các tổ* **2.Trò chơi** *“Kết bạn”*TC kết bạn**IV. Vận dụng**- Thả lỏng cơ toàn thân. - Củng cố hệ thống bài học - Nhận xét và hướng dẫn tập luyện ở nhà. | 6-10 phút1-2 phút 3-5 phút1-2 phút5-7 phú10-15 phút8-10 phút2-4 phút3-5 phút1-3 phút4-6 phút | 1-2L1-2L1-2L 1-3L | - 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.- 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 nắm và sửa sai cho Hs.- Gv hô nhịp 1 lần và giao cán sự lớp hô.- Hs tập theo Gv.- Gv quan sát, sửa sai cho Hs.- Yêu cầu Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.- Gv quan sát, uốn nắn, sửa sai cho Hs.- GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.-Tuyên dương tổ tập đều, đúng nhất.- 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.- 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. | - 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.- Hs lắng nghe, tiếp thu và ghi nhớ.- Tập luyện theo sự hướng dẫn của Gv. GV \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*3vong tròn thành 1\* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* GV- Hs tiến hành tập luyện theo sự hướng dẫn của Gv và cán sự lớp.- Hs thay phiên nhau hô nhịp. \* \* \* \* \*\* \* \*\* \*\* \* GV \* \* \* \*\* \* \*  \* \* \* \* \* - 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.- 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( NẾU CÓ)**

……………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………