**Bài 5: CÁC ĐỘNG TÁC NGỒI CƠ BẢN. ( tiết 2)**

**I. Mục tiêu bài học**

**1.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:- 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**:

**2.1. Năng lực chung:**

* Tự chủ và tự học: Tự xem trước cách thực hiện các bài tập ngồi cơ bản trong sách giáo khoa và quan sát động tác mẫu của giáo viên.
* Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong 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.
* NL vận động cơ bản: Thực hiện được các động tác và các bài tập ngồi cơ bản.

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được các bài tập ngồi cơ bản.

**II. Địa điểm – phương tiện**

* **Địa điểm**: Sân trường
* **Phương tiện:**

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

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

 **III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

* Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đấu.
* Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt( tập thể), tập theo nhóm, cặp đôi và cá nhân.

**IV. Tiến trình dạy học**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung**  | **Lượng VĐ**  | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu**  |
| **T. gian**  | **S. lần**  | **Hoạt động GV**  | **Hoạt động HS**  |
| **I. Phần mở đầu** Nhận lớp Khởi động * Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,...
* Bài thể dục PTC. - Trò chơi “đi nhanh đi chậm”

TC đi nhanh đi chậm **II. Phần cơ bản:**  | 5 – 7’         2-3’     16-18’  |    2x8N 2x8N         | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học * GV HD học sinh khởi động.

 * GV hô nhịp, HS tập

 * GV hướng dẫn chơi

      |  Đội hình nhận lớp     * HS khởi động theo GV.

     * HS Chơi trò chơi.

    |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| * **Kiến thức.**
* Ngồi khoanh chân

ngồi khoanh chân * Ôn động tác ngồi kiễng hai gót chân.
* Ôn động tác ngồi bệt thẳng chân.

 -**Luyện tập** Tập đồng loạt   Tập theo tổ nhóm     Tập theo cặp đôi  Tập cá nhân Thi đua giữa các tổ   * Trò chơi “ngồi chuyển bóng”.

TC ngồi chuyển bóng   |                           3-5’    |             1 lần 4 lần     3 lần  3 lần 1 lần   |  * Cho HS quan sát tranh
* GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kĩ thuật động tác. - Hô khẩu lệnh và

thực hiện động tác mẫu * Cho 2 HS lên thực hiện lại động tác.
* GV cùng HS nhận xét, đánh giá tuyên dương.

 * GV thổi còi - HS thực hiện động tác.
* Gv quan sát, sửa sai cho HS.
* Y,c Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.
* Tiếp tục quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS
* Phân công tập theo cặp đôi

GV Sửa sai * GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ. - GV và HS nhận xét đánh giá tuyên dương.
* GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách
 |  * Đội hình HS quan sát tranh

    * HS quan sát GV làm mẫu

 * HS tiếp tục quan sát

    * Đội hình tập luyện đồng loạt.

    ĐH tập luyện theo tổ       GV   * HS vừa tập vừa giúp đỡ nhau sửa động tác sai
* Từng tổ lên thi đua
* trình diễn

  * Chơi theo hướng dẫn
 |
|  * Bài tập PT thể lực:

  * **Vận dụng:**

**III.Kết thúc** * Thả lỏng cơ toàn thân.
* Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.

 Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà - Xuống lớp  |         4- 5’    | 2 lần  | chơi, tổ chức chơi thở và chơi chính thức cho HS. * Nhận xét tuyên dương và sử phạt người phạm luật
* Cho HS nhảy dây tùy sức 2 phút
* Yêu cầu HS quan sát tranh trả lời câu hỏi BT1 trong sách.

 * GV hướng dẫn
* Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của hs.
* VN ôn lại bài và chuẩn bị bài sau.
 |        HS thực hiện kết hợp đi lại hít thở  * HS trả lời

  * HS thực hiện thả lỏng
* ĐH kết thúc

    |