**Bài 5: ĐỘNG TÁC ĐIỀU HÒA**

(tiết 1)

**I. Mục tiêu bài học**

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

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và các bài tập phát triển thể lực, có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

- Tự chủ và tự học: Tự xem trước cách thực hiện động tác điều hòa trong sách giáo khoa.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

- Giải quyết vấn đề và sáng tạo: Phát hiện các lỗi sai thường mắc khi thực hiện động tác và tìm cách khắc phục.

**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: Thuộc tên động tác và thực hiện được động tác điều hòa và vận dụng rèn luyện sức khỏe hàng ngày .

- NL thể dục thể thao: Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được động tác điều hòa đúng nhịp.

**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, tập luyện theo cặp.

**IV. Tiến trình dạy học**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** |
| **Thời gian** | **Số lượng** | **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **I. Phần mở đầu****1.Nhận lớp****2.Khởi động**a) Khởi động chung- Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... b) Khởi động chuyên môn- Các động tác bổ trợ chuyên mônc) Trò chơi- Trò chơi “ai làm giống nhất”**II. Phần cơ bản:**- Ôn các động tác: Vươn thở, tay, chân, vặn mình, bụng, phối hợp. **\*Kiến thức****Động tác điều hòa****điều hòa**N1: Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay đưa ra trước, lắc cổ tayN2: Hai tay giang ngang, lắc cổ tay.N3: Như nhịp 1.N4: Về TTCBN5,6,7,8: như nhịp 1,2,3,4 nhưng bước chân phải.- Ôn động tác vươn thở, tay, chân, vặn mình, bụng, toàn thân.\***Luyện tập**Tập đồng loạtTập theo tổ nhómTập theo cặp đôiThi đua giữa các tổ\* Trò chơi “vỗ tay theo hiệu lệnh”**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 | 5 – 7’16-18’3-5’4- 5’ | 2x8N 2x8N2 lần 4lần 4lần 1 lần  | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học- Gv HD học sinh khởi động.- GV hướng dẫn chơi- GV hô nhịp cho HS thực hiệnCho HS quan sát tranhGV nêu tên động tác, làm mẫu kết hợp phân tích kĩ thuật động tác.- Lưu ý những sai sót thường mắc khi thực hiện- GV hô - HS tập theo Gv.- Gv quan sát, sửa sai cho HS.- Yc Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.- Gv quan sát, sửa sai cho HS.- GV cho 2 HS quay mặt vào nhau tạo thành từng cặp để tập luyện.🚹- GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.- Nhận xét, biểu dương- GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi.- Cho HS chơi thử và chơi chính thức. - Nhận xét, tuyên dương, và sử phạt người (đội) thua cuộc- GV hướng dẫn- Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.- VN ôn bài và chuẩn bị bài sau  | Đội hình nhận lớp 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 - Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp cho GV.Đội hình khởi động🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹🚹 - HS khởi động theo hướng dẫn của GVtc ai làm giống nhất- HS ôn lại các động tác đã học- Đội hình HS quan sát tranh🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹HS quan sát GV làm mẫu- HS ghi nhớ tên và hình thành kĩ thuật động tác.- Đội hình tập luyện đồng loạt. 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹***ĐH tập luyện theo tổ***🚹 🚹 🚹 🚹🚹 🚹 🚹🚹🚹 🚹 🚹 🚹🚹 GV 🚹-ĐH tập luyện theo cặp 🚹 🚹 🚹   🚹 🚹 🚹 - Từng tổ lên thi đua - trình diễn các động tác đã học tc vỗ tay theo lệnhHS thực hiện thả lỏng- ***ĐH kết thúc***🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹 |