**TUẦN 23 Lớp 2A TiẾT 45 CHỦ ĐỀ 3: TƯ THẾ VÀ KĨ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN**

**BÀI 5: CÁC TƯ THẾ NGỒI CƠ BẢN**

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

**1. Kiến thức, kĩ năng**

- Kiến thức chung: Vệ sinh cá nhân và đảm bảo an toàn trong tập luyện

- Các tư thế quỳ, ngồi cơ bản

- Trò chơi: “Vượt hồ tiếp sức"

- HS có các kĩ năng tập luyện các động tác đã học - Hình thành thói quen luyện tập thông qua tập luyện và chơi trò chơi. **2. Năng lực, phẩm chất**

- Tự chủ và tự học: Tự xem trước các động tác Các tư thế quỳ, ngồi cơ bản, Trò chơi “Vượt hồ tiếp sức”

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

- 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: Biết khẩu lệnh và thực hiện được động tác Các tư thế quỳ, ngồi cơ bản, Trò chơi “Vượt hồ tiếp sức”

- Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện động tác Các tư thế quỳ, ngồi cơ bản, Trò chơi “Vượt hồ tiếp sức”

**-** 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 có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

**HSKT**: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.

-Biết khẩu lệnh và thực hiện được động tác Các tư thế ngồi cơ bản, Trò chơi “Vượt hồ tiếp sức”

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**- 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: Quần, áo thể thao, giày thể thao.

**III.CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC CHỦ YẾU**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | | | **Phương pháp tổ chức và yêu cầu** | |
|  | **TG** | **SL** | **Hoạt động của GV** | | **Hoạt động của HS** |
| **I. HĐ mở đầu**  **1. Nhận lớp**  2A:…….…. ……/.......  - Kiểm tra vệ sinh sân tập,  trang phục, sức khỏe của HS  - Phổ biến nhiệm vụ giờ  học. | 2’ |  | - GV nhận lớp  - Cùng cán sự kiểm tra an toàn sân tập;  - Kiểm tra tình hình sức khỏe của HS  phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học. | | 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  - Cá nhân kiểm tra và điều chỉnh trang  phục;  - Báo cáo tình hình sức khỏe của mình khi GV hỏi. |
| **2. Khởi động**  a. Khởi động chung.  - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, khủy tay, vai, hông, gối...  b. Khởi động chuyên môn. | 6’ | 2lx8N  2lx8N | - GV hướng dẫn và cùng HS thực hiện bài khởi động | | - Đội hình khởi động  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹  🚹 |
| **3.**  **Trò chơi bổ trợ khởi động**  “Mèo và chim sẻ” |  |  | - GV hướng dẫn HS chơi | |  |
| **II. HĐ hình thành kiến thức**  **1. Kiến thức chung:**  Vệ sinh cá nhân và đảm bảo an toàn trong tập luyện  2. Kiến thức cơ bản  - Các tư thế quỳ, ngồi cơ bản | 5’ |  | - GV truyền đạt những kiến thức chung cho HS  - GV hướng dẫn HS thực hiện các quy định của bộ môn  - GV nêu tên động tác  - GV làm mẫu kết hợp nêu điểm cơ bản, trọng tâm của động tác.  - GV nêu những sai thường mắc và cách khắc phục | | - HS quan sát, lắng nghe, tiếp thu  - HS thực hiện theo hướng dẫn của GV.  - HS quan sát tranh (hoặc video) từng động tác.  - Các nhóm trao đổi, thảo luận để thống nhất các phương án |
| **III. HĐ luyện tập**  - Tập đồng loạt. | 10’ | 2L | - GV quan sát, chỉ dẫn HS thực hiện  - GV tổ chức cho HS luyện tập các nội dung  - GV quan sát, nhận xét, sửa sai cho HS | | - Tập theo hướng dẫn của giáo viên |
| - Tập theo tổ (nhóm)  **HSKT: Biết thực hiện cùng bạn với những hoạt động cơ bản** |  | 2L | - GV Giao nhiệm vụ cho các nhóm thực hiện  - Quan sát và đến giúp  đỡ và sửa sai cho HS | | - HS quan sát, lắng nghe, tiếp thu  - Cùng nhau tập.  - Một em làm chỉ huy hướng dẫn các bạn tập, quan sát và nhận xét kết quả tập luyện của các bạn. |
| - Thi đua giữa các tổ. |  | 1L | - GV tổ chức cho các nhóm thi đua  - GV quan sát, cùng  HS nhận xét. | | - HS quan sát, lắng nghe, tiếp thu  - Biểu diễn bài tập theo tổ |
| **Trò chơi vận động:**  Trò chơi “Vượt hồ tiếp sức”  Nhằm rèn luyện sức nhanh, sức mạnh, khéo léo linh hoạt của cơ thể, sự phối hợp đồng đội. | 7’ |  | - GV phổ biến cách chơi, thị phạm động tác chơi.  - Tổ chức cho HS chơi | | - Quan sát và nêu câu hỏi thắc mắc nếu có.  - HS chơi đúng theo hướng dẫn của GV Trò chơi “Vượt hồ tiếp sức” |
| 3. Luyện tập  phát triển thể lực |  |  | Nêu yêu cầu khi tập  theo nhóm bài tập: | | - HS luyện tập.  - Đặt câu hỏi nếu có thắc mắc. |
| **IV. HĐ vận dung, trải nghiệm:**  **1. Hồi tĩnh**  - Thả lỏng cơ toàn thân.  **2.** **Vận dung, trải nghiệm:**  - Qua bài học HS vận dụng bài tập vào buổi sáng để rèn luyện sức khỏe và chơi trò chơi cùng các bạn. trong giờ ra chơi.  **3. Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  - Ưu điểm: Hạn chế cần khắc phục.  - Hướng dẫn tập luyện các động tác ở nhà,  **4. Xuống lớp.** | 5’ | 2 L | - Điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân.  - Hướng dẫn HS biết áp dụng các động tác  - GV nhận xét kết quả, ý thức, thái độ của HS  - Hướng dẫn HS tập luyện ở nhà. | | - Đội hình hồi tĩnh  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹  🚹  - HS tập trung thực hiện được theo chỉ dẫn của GV  - Đội hình nhận xét kết thúc giờ học.  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 |

**IV. ĐIỀU CHỈNH SAU BÀI DẠY** ………………………………………………………………………………….……………………………………………………………………….……………………