**Thể dục: CHỦ ĐỀ 2: TƯ THẾ VÀ KĨ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN**

**BÀI 12: TƯ THẾ VẬN ĐỘNG CỦA ĐẦU VÀ CỔ (TIẾT 1)**

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

**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 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 các động tác tư thế vận động của đầu và cổ 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.

**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: Biết khẩu lệnh và thực hiện được tư thế vận động của đầu và cổ .

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 động tác tư thế vận động của đầu và cổ.

**II. ĐỊA ĐIỂM – PHƯƠNG TIỆN**

**- Địa điểm**: Sân trường

**- Phương tiện:**

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

+ Học sinh chuẩn bị: Giày, đồng phục 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** | **Lượng VĐ** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** |
| **T. gian** | **S. lần** | **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1. Hoạt động mở đầu.****a.Nhận lớp:**- Kiểm tra sĩ số, trang phục học sinh, hỏi thăm sức khỏe học sinh.- Phổ biến nội dung yêu , cầu tiết học.**b. khởi động:**\* **Khởi động chung**: - Tại chỗ: Xoay các khớp: cổ tay kết hợp cổ chân , xoay khủy tay, quay cánh tay, Xoay khớp hông, Xoay khớp gối.\* **Khởi động chuyên môn**:- Tại chỗ: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi.- **Trò chơi:** “ Đứng ngồi theo lệnh ”**2 Hoạt động hình thành kiến thức mới.** **Kiến thức.** **Hoạt động 1:**+**Học mới:** Tư thế vận động của đầu và cổ, cúi đầu, ngửa đầu.cúi đầu, ngửa đầuNghiên đầu sang trài, phải.nghiêng đầu sang trái, sang phải**Hoạt động 2:**Trò chơi : “ Chạy tiếp sức”**3. Hoạt động luyện tập.**a. Tư thế vận động của đầu và cổ, cúi đầu, ngửa đầu. Nghiên đầu sang trái, phải.- Tập đồng loạt- Tập theo tổ nhómb. Trò chơi : “ Chạy tiếp sức”- Hướng dẫn cách thức trò chơi.- Cho học sinh chơi thử.- Tiến hành trò chơi.**4. Hoạt động củng cố và nối tiếp.****\*** **Hồi tĩnh**: Tập động tác thả lỏng cơ thể: Tay kết hợp chân, Lắc tay, lắc chân, gập mở tay chân.\* **Củng cố**: -Hôm nay các em đã ôn nội dung gì?( học TTVĐ đầu cổ) \* **Nhận xét và dặn dò**: -Nhận xét tiết học và nhắc nhở các em về cần tập lại kĩ thuật động tác.**\* Xuống lớp:**- Giáo viên hô ( Thể dục )- Học sinh đáp ( Khỏe ) | (6-8’)(20-22’)14-16’5-6’(3- 5’) | 2Lx8N2Lx8N | - Giáo viên nhận lớp, kiểm tra sĩ số, hỏi thăm tình hình sức khỏe, trang phục học sinh.- Giáo viên phổ biến nội dung yêu cầu, giờ học.- Giáo viên phối hợp với ban cán sự lớp để khởi động chung và chuyên môn , giáo viên di chuyển quán sát nhắc nhở học sinh khởi động.- Giáo viên hướng dẫn cách thức chơi cho học sinh nắm và biết cách chơi.- Giáo viên cho học sinh quan sát tranh mẫu động tác đầu và cổ của đội hình đội ngũ lớp 1.- Giáo viên thị phạm kĩ thuật động tác đầu cổ 1- 2 lần, sau đó giáo viên gọi 1 học sinh thực hiện giáo viên sửa sai, giáo viên cho cả lớp tập theo nhịp hô, giáo viên di chuyển quan sát sửa sai.- Giáo viên hướng dẫn cách thức chơi cho học sinh nắm và biết cách chơi. Để khi tiến hành chơi các em ít phạm luật.- Giáo viên chia lớp thành 2 nhóm, giáo viên chọn 2 nhóm trưởng để chỉ huy nhóm tập luyện, giáo viên di chuyển quan sát nhắc nhở và sửa động tác sai cho học sinh.- Giáo viên chuyển sang chủ đề học mới, giáo viên nếu tên chủ đề bài học để học sinh nắm và biết.- Giáo viên hướng dẫn cách thức chơi cho học sinh nắm và biết cách chơi , Để khi tiến hành chơi các em ít phạm luật, chọn 2 học sinh chơi thử sau đó tiến hành chơi.- Giáo viên cho học sinh thả lỏng và nghỉ nghơi tích cực.- Giáo viên củng cố lại nội dung bài học, giáo viên cho học sinh nhắc lại nội dung vừa được học.- Giáo viện nhận xét đánh giá ý thức thái độ học tâp, tập luyên của học sinh qua tiết học.- Giáo viên hướng dẫn học sinh về nhà cần tập luyện thêm.- Giáo viên hô ( thể dục) | **\* Đội hình nhận lớp.****-** Đội hình 4 hàng ngang.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹↓🚹GV- Cán sự tập trung lớp, dóng hàng ,điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp học cho giáo viên, học sinh chúc sức khỏe giáo viên.**\* Đội Hình Khởi Động:****-** Đội hình 4 hàng ngang đứng so le nhau. 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹↓🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹c.huy- Cán sự điều khiển lớp khởi động  **,** cả lớp tích cực, chủ động tham gia khởi động nhiệt tình theo sự hướng dẫn của chỉ huy.\* **Đội hình trò chơi:**🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹↓🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹GV- Học sinh tham gai chơi trò chơi nhiệt tình hăng hái.**-** Học sinh chú ý quan sát xem tranh mẫu động tác đầu và cổ.**\* Đội hình quan sát tranh và tập luyện:** **-** Đội hình 4 hàng ngang đứng so le. 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹↓🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹GV- Học sinh chú quan sát lắng nghe và tập luyện trật tự , tích cực hăng hái theo sự hướng dẫn của giáo viên.- Học sinh chú quan sát lắng nghe**\* Đội hình tập luyện nhóm:****-** Đội hình từng 2 hàng ngang theo nhóm thực hiện kĩ thuật động tác.🚹 N1🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹↑ 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹∆GV  N2 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹↓🚹- Học sinh tập luyện trật tự , tích cực hăng hái theo sự hướng dẫn của nhóm trưởng.\* **Đội hình trò chơi:**- Học sinh tham gia chơi trò chơi đoàn kết nhiệt tình hăng hái theo sự hướng dẫn của giáo viên.\* **Đội hình thả lỏng hồi tĩnh:** -Đội hình 4 hàng ngang đứng so le nhau.  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 ↓ 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹∆GV**-** Học sinh thực hiện động tác thả lỏng và nghỉ ngơi tích cực. \* **Đội hình củng cố và xuống lớp:**🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹↓🚹GV- Học sinh nhắc lại nội dung vừa được học cho giáo viên.- Học sinh chú ý lắng nghe giáo viên nhận xét tiết học.- Học sinh về nhà cần tập luyện thêm.- Học sinh Đáp ( khỏe) |

**V. ĐIỀU CHỈNH SAU BÀI DẠY**: ...........................................................................

..................................................................................................................................................................................................................................................................