**TUẦN 12 - TIẾT 23 - Ngày thực hiện 20/11/2023**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Định lượng** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1. Hoạt động khởi động**  - Nhận lớp  - Khởi động: Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối.  - Trò chơi: “Bật qua chướng ngại vật”  TC bật qua chướng ngại vật  **2. Hoạt động luyện tập**  a. Tổ chức tập luyện  Ôn bài thể dục  - Tập luyện theo tổ  - Thi trình diễn theo tổ  b. Trò chơi “Lăn bóng về đích”.  TC lăn bóng về đích  c. Hồi tĩnh  - Thả lỏng cơ toàn thân.  **3. Hoạt động vận dụng**  a. Vận dụng  b. Nhận xét giờ học | 5-7’  2lx8n  23-25’      3’ | - GV nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung yêu cầu giờ học  - GV hướng dẫn sơ lược cách chơi.  - Tổ chức cho học sinh chơi  - GV nhận xét, kết luận  - GD HS qua trò chơi  - Yêu cầu học sinh nhắc lại tên động tác đã học.  - Em sẽ vận dụng bài thể dục vào lúc nào để rèn luyện sức khỏe?  - GV lưu ý nhắc nhở.  - Xuống lớp | - Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹    - CSL điều khiển khởi động.  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹  🚹   * HS chơi trò chơi.   🚹🚹🚹 --------------  🚹🚹🚹 --------------  🚹  - Chia tổ tập luyện ở khu vực qui định.     🚹           - Đội hình thi trình diễn theo tổ  🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  - HS nhận xét  - HS tự tổ chức trò chơi  🚹------🚹----🚹---🚹  🚹------🚹----🚹---🚹  🚹  - HS tổng kết trò chơi  - HS thực hiện thả lỏng  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  - HS trả lời  - HS nhận xét bạn  - HS nhận xét giờ học của lớp.  🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 |

**TUẦN 12 - TIẾT 24 - Ngày thực hiện 21/11/2023**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Định lượng** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1. Hoạt động khởi động**  - Nhận lớp  - Khởi động: Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối.  - Trò chơi: “Bật qua chướng ngại vật”  TC bật qua chướng ngại vật  **2. Hoạt động luyện tập**  a. Tổ chức tập luyện  Ôn bài thể dục  - Tập luyện theo tổ  - Tập luyện cặp đôi  - Thi ai giỏi nhất  b. Trò chơi “Lăn bóng về đích”.  TC lăn bóng về đích  c. Hồi tĩnh  - Thả lỏng cơ toàn thân.  **3. Hoạt động vận dụng**  a. Vận dụng  b. Nhận xét giờ học | 5-7’  2lx8n  23-25’      3’ | - GV nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung yêu cầu giờ học  - GV hướng dẫn sơ lược cách chơi.  - Tổ chức cho học sinh chơi  - GV nhận xét, kết luận  - GD HS qua trò chơi  - Yêu cầu học sinh nhắc lại tên động tác đã học.  - Em sẽ vận dụng bài thể dục vào lúc nào để rèn luyện sức khỏe?  - GV lưu ý nhắc nhở.  - Xuống lớp | - Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹    - CSL điều khiển khởi động.  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹  🚹   * HS chơi trò chơi.   🚹🚹🚹 --------------  🚹🚹🚹 --------------  🚹  - Chia tổ tập luyện ở khu vực qui định.     🚹           - Đội hình thi trình diễn theo tổ  🚹 🚹 🚹🚹  🚹  🚹🚹 🚹🚹  🚹🚹 🚹🚹 🚹🚹  - Từng cặp đôi lên thi với nhau  🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹 🚹🚹  - HS nhận xét  - HS tự tổ chức trò chơi  🚹------🚹----🚹---🚹  🚹------🚹----🚹---🚹  🚹  - HS tổng kết trò chơi  - HS thực hiện thả lỏng  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  - HS trả lời  - HS nhận xét bạn  - HS nhận xét giờ học của lớp.  🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 |