**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 tổb. Trò chơi “Lăn bóng về đích”.TC lăn bóng về đíchc. Hồi tĩnh- Thả lỏng cơ toàn thân. **3. Hoạt động vận dụng**a. Vận dụngb. Nhận xét giờ học  | 5-7’2lx8n23-25’ 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 nhấtb. Trò chơi “Lăn bóng về đích”.TC lăn bóng về đíchc. Hồi tĩnh- Thả lỏng cơ toàn thân. **3. Hoạt động vận dụng**a. Vận dụngb. Nhận xét giờ học  | 5-7’2lx8n23-25’ 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. 🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹 |