**CHỦ ĐỀ 2: BÀI TẬP THỂ DỤC**

**Bài 1: ĐỘNG TÁC VƯƠN THỞ VÀ ĐỘNG TÁC TAY KẾT HỢP VỚI CỜ; 2 tiết**

**I. Yêu cầu cần đạt:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh:

- Biết và thực hiện được động tác vươn thở và động tác tay kết hợp với cờ đúng theo nhịp hô. Tham gia được trò chơi vận động.

- Biết nhận xét, hỗ trợ và giúp đỡ bạn cùng học thực hiện động tác và tích cực tham gia trò chơi.

- Đoàn kết, giúp đỡ nhau tham gia tập luyện và trò chơi vận động.

**II. Đồ dùng dạy học**

**- Địa điểm**: Sân trường

**- Phương tiện:**

+ Giáo viên: Tranh ảnh, trang phục thể thao, phấn, còi, cờ, bóng, xọt đựng bóng.

+ Học sinh: trang phục thể thao, cờ.

**III. Các hoạt động dạy học chủ yếu**

**TUẦN 8 - TIẾT 15 - Ngày thực hiện 29/10/2024**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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.+ Đánh tay cao thấp- Trò chơi: “Đập tay”**2. Hoạt động hình thành kiến thức mới**- Động tác vươn thở- Động tác tay**3. Hoạt động luyện tập**a. Tổ chức tập luyện- Tập luyện cả lớp- Gọi cá nhân lên thực hiệnb. Trò chơi “Tung bóng theo hàng”.c. Hồi tĩnh- Thả lỏng cơ toàn thân. **4. Hoạt động vận dụng**a. Vận dụngb. Nhận xét giờ học  | 5-7’2lx8n8-10’12-15’ 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- Cho HS quan sát tranh- GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kĩ thuật động tác.- GV nhận xét, chốt ý- Giáo dục HS­- Em nên thực hiện động tác vươn thở và tay vào buổi sáng để rèn luyện sức khỏe.- GV yêu cầu học sinh nhắc lại tên động tác đã học.- Xuống lớp | - Đội hình nhận lớp 🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 - CSL điều khiển khởi động. 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹- HS chơi trò chơi. 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹- Đội hình HS quan sát tranh 🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 - HS nói những gì em thấy trong tranh- HS khác nhận xét.- 2-3 HS lên thực hiện- CSL hô và cùng thực hiện với bạn 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹- ĐH thực hiện🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹 🚹 🚹 - HS khác nhận xét- Đội hình chơi🚹  - HS đánh giá bạn chơi- HS thực hiện thả lỏng 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹- HS lắng nghe- HS nhận xét giờ học của lớp.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  |

**IV. Điều chỉnh sau bài dạy**

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**Bài 2: ĐỘNG TÁC CHÂN VÀ ĐỘNG TÁC LƯỜN KẾT HỢP VỚI CỜ; 2 tiết**

**I. Yêu cầu cần đạt:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh:

- Biết và thực hiện được động tác chân và động tác lườn kết hợp với cờ đúng theo nhịp hô. Tham gia được trò chơi vận động.

- Biết nhận xét, hỗ trợ và giúp đỡ bạn cùng học thực hiện đúng động tác và tích cực tham gia trò chơi.

- Chăm chỉ, trung thực, tự giác trong tập luyện.

**II. Đồ dùng dạy học**

**- Địa điểm**: Sân trường

**- Phương tiện:**

+ Giáo viên: Tranh ảnh, trang phục thể thao, phấn, cờ, còi.

+ Học sinh: trang phục thể thao, cờ.

**III. Các hoạt động dạy học chủ yếu**

**TUẦN 8 - TIẾT 16 - Ngày thực hiện 30/10/2024**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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: “Chạy truyền tin”**2. Hoạt động hình thành kiến thức mới**Học động tác chân**3. Hoạt động tập luyện**- Tập luyện cả lớp- Tập luyện theo tổ- Thi trình diễnb. Trò chơi “Nối hàng”.c. Hồi tĩnh- Thả lỏng cơ toàn thân. **4. Hoạt động vận dụng**a. Vận dụngb. Nhận xét giờ học  | 5-7’2lx8n8-10’13-15’ 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 cho HS xem tranh- GV chốt ý, kết luận- GV hô nhịp cùng thực hiện với HS- Chia tổ tập luyện - GV kết luận- GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi, tổ chức cho HS tham gia chơi- GD HS qua trò chơi- Nhắc lại động tác đã học?- Em có thể thực hiện động tác chân 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.

- HS quan sát tranh- HS nói những gì nhìn thấy trong tranh- HS thảo luận nhóm- HS lên thực hiện 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹 🚹- HS nhận xét- HS thực hiện 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 - ĐH tập luyện theo tổ 🚹    - Từng tổ lên thực hiện- HS bình chọn tổ nào tập đúng động tác, đúng nhịp, đều.- Đội hình chơi- HS nhận xét, tuyên dương- HS thực hiện thả lỏng 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹- HS trả lời- HS nhận xét bạn- HS nhận xét giờ học của lớp. 🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 |