**TUẦN 12 - TIẾT 23 - Ngày thực hiện 26/11/2024**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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: “Ai đứng vững hơn”**2. Hoạt động tập luyện**- Tập luyện cả lớp- Tập luyện theo tổ- Thi trình diễnb. Trò chơi “Chuyển bóng bằng lưng”.c. 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- Chia tổ tập luyện - GV kết luận- GD HS qua trò chơi- Em có thể thực hiện bài tập 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.

 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹- 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. 🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 |

**TUẦN 12 - TIẾT 24 - Ngày thực hiện 27/11/2024**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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: “Ai đứng vững hơn”**2. Hoạt động tập luyện**- Tập luyện cả lớp- Tập luyện theo tổ- Thi trình diễnb. Trò chơi “Chuyển bóng bằng lưng”.c. 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- Chia tổ tập luyện - GV kết luận- GD HS qua trò chơi- Em có thể thực hiện bài tập 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.

 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹- 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. 🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 |