**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 diễn  b. Trò chơi “Chuyển bóng bằng lưng”.  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  - 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 diễn  b. Trò chơi “Chuyển bóng bằng lưng”.  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  - 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.  🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 |