**Tuần 16**

**Tiết 31**

**Bài 3: VẬN ĐỘNG CỦA CHÂN.**

( tiết 3)

**I. Yêu cầu cần đạt:**

**1.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và các bài tập phát triển thể lực, có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

- Tự chủ và tự học: Tự xem trước cách thực hiện các tư thế vận động cơ bản của chân trong sách giáo khoa.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

- Giải quyết vấn đề và sáng tạo: Phát hiện các lỗi sai thường mắc khi thực hiện động tác và tìm cách khắc phục.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.

- NL vận động cơ bản: Thuộc tên động tác và thực hiện được các tư thế vận động cơ bản của chân, vận dụng vào các hoạt động tập thể .

- NL thể dục thể thao: Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được các tư thế vận động cơ bản của chân.

**II. Địa điểm – phương tiện**

**- Địa điểm**: Sân trường

**- Phương tiện:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

 **III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đấu.

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt( tập thể), tập theo nhóm, tập luyện theo cặp.

**IV. Tiến trình dạy học**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** |
| **Thời gian** | **Số lượng** | **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **HOẠT ĐỘNG 1: Mở đầu****1.Nhận lớp****2.Khởi động**- Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,...  - Trò chơi “mèo đuổi chuột”**HOẠT ĐỘNG 2: Hình thành kiến thức mới**- Ôn các bài tập rèn luyện các tư thế vận động cơ bản của chân.**HOẠT ĐỘNG 3: Luyện tập**Tập đồng loạtTập theo tổ nhómTập theo cặp đôiThi đua giữa các tổ\* Trò chơi “vượt hồ tiếp sức”**HOẠT ĐỘNG 4: Vận dụng**\*Vận dụng\* Thả lỏng cơ toàn thân. \* Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.  Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà\* Xuống lớp | **5 – 7’**2’**7-9’****12-14’**3-5’4- 5’ | 2x8N 2 lần 4lần 4lần 1 lần  | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học- Gv HD học sinh khởi động.- GV hướng dẫn chơi- Nhắc lại cách thực hiện các tư thế vận động cơ bản của chân.- GV hô - HS tập theo Gv.- Gv quan sát, sửa sai cho HS.- Y,c Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.- GV cho 2 HS quay mặt vào nhau tạo thành từng cặp để tập luyện.🚹- GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.- GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi.- Cho HS chơi thử và chơi chính thức. - Nhận xét, tuyên dương- GV hướng dẫn- Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.- VN ôn bài và chuẩn bị bài sau  | Đội hình nhận lớp 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 - Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp cho GV.Đội hình khởi động🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹🚹 - HS khởi động theo hướng dẫn của GV- HS tích cực, chủ động tham gia trò chơi🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹HS quan sát GV làm mẫu- Đội hình tập luyện đồng loạt. 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹***ĐH tập luyện theo tổ***🚹 🚹 🚹 🚹🚹 🚹 🚹🚹🚹 🚹 🚹 🚹🚹 GV 🚹-ĐH tập luyện theo cặp 🚹 🚹 🚹   🚹 🚹 🚹 - Từng tổ lên thi đua - trình diễn  🚹🚹🚹 🚹🚹🚹  🚹- HS thực hiện thả lỏng- ***ĐH xuống lớp***🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹 |

 **IV. Điều chỉnh sau bài dạy.**

**Tuần 16**

**Tiết 32**

**Bài 3: VẬN ĐỘNG CỦA CHÂN.**

( tiết 4)

**I. Yêu cầu cần đạt:**

**1.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và các bài tập phát triển thể lực, có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

- Tự chủ và tự học: Tự xem trước cách thực hiện các tư thế vận động cơ bản của chân trong sách giáo khoa.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

- Giải quyết vấn đề và sáng tạo: Phát hiện các lỗi sai thường mắc khi thực hiện động tác và tìm cách khắc phục.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.

- NL vận động cơ bản: Thuộc tên động tác và thực hiện được các tư thế vận động cơ bản của chân, vận dụng vào các hoạt động tập thể .

- NL thể dục thể thao: Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được các tư thế vận động cơ bản của chân.

**II. Địa điểm – phương tiện**

**- Địa điểm**: Sân trường

**- Phương tiện:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

 **III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đấu.

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt( tập thể), tập theo nhóm, tập luyện theo cặp.

**IV. Tiến trình dạy học**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** |
| **Thời gian** | **Số lượng** | **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **HOẠT ĐỘNG 1: Mở đầu****1.Nhận lớp****2.Khởi động**- Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... - Trò chơi “mèo đuổi chuột”**HOẠT ĐỘNG 2: Hình thành kiến thức mới**- Ôn các bài tập rèn luyện các tư thế vận động cơ bản của chân.**HOẠT ĐỘNG 3: Luyện tập**Tập đồng loạtTập theo tổ nhómThi đua giữa các tổ\* Trò chơi “vượt hồ tiếp sức”**HOẠT ĐỘNG 4: Vận dụng**\*Vận dụng\* Thả lỏng cơ toàn thân. \* Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.  Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà\* Xuống lớp | 5 – 7’2-3’**7-9’****12-14’**3-5’4- 5’ | 2x8N 2 lần 4lần 1 lần  | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học- Gv HD học sinh khởi động.- GV hướng dẫn chơi- Nhắc lại cách thực hiện các tư thế vận động cơ bản của chân.- GV hô - HS tập theo Gv.- Gv quan sát, sửa sai cho HS.- Y,c Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.- GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.- GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi.- Cho HS chơi thử và chơi chính thức. - Nhận xét, tuyên dương- GV hướng dẫn- Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.- VN ôn bài và chuẩn bị bài sau  | Đội hình nhận lớp 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 - Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp cho GV.Đội hình khởi động🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹🚹 - HS khởi động theo hướng dẫn của GV- HS tích cực, chủ động tham gia trò chơi🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹HS quan sát GV làm mẫu- Đội hình tập luyện đồng loạt. 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹***ĐH tập luyện theo tổ***🚹 🚹 🚹 🚹🚹 🚹 🚹🚹🚹 🚹 🚹 🚹🚹 GV 🚹- Từng tổ lên thi đua - trình diễn  ĐH trò chơi 🚹🚹🚹 🚹🚹🚹  🚹- HS thực hiện thả lỏng- ***ĐH xuống lớp***🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹 |

 **IV. Điều chỉnh sau bài dạy.**

...…………………………………………………………………………………………………...…………………………………………………………………………………………………………………...............................................................…………………………………