**Tuần 16**

**Tiết 31**

**Bài 2: ĐI KIỄNG GÓT THEO CÁC HƯỚNG.**

**( tiết 1)**

**I. Yêu cầu cần đạt:**

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

- Đoàn kết, nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động, có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi và hình thành thói quen tập luyện TDTT.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

- Tự chủ và tự học: Tự xem trước cách thực hiện các bài tập đi kiễng gót theo các hướng trong sách giáo khoa và quan sát động tác mẫu của giáo viên.

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

**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: Thực hiện được các bài tập đi kiễng gót theo các hướng.

**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, cặp đôi và cá nhân.

**IV. Tiến trình dạy học**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Lượng VĐ** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** |
| **T. g** | **S. lần** | **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **HOẠT ĐỘNG 1: Mở đầu**Nhận lớpKhởi động- Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... - Bài thể dục PTC- Trò chơi “chuyển bóng bằng tay”**HOẠT ĐỘNG 2: Hình thành kiến thức mới** - Đi kiễng gót theo đường kẻ thẳng.- Đi kiễng gót theo đường kẻ thẳng hai tay chống hông. **HOẠT ĐỘNG 3: Luyện tập**Tập đồng loạtTập theo tổ nhómTập theo cặp đôiTập cá nhânThi đua giữa các tổ- Trò chơi “đoàn tàu về ga”.- Bài tập PT thể lực:**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’** | 2x8N2x8N1 lần 4 lần 3 lần3 lần1 lần 2 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 hô nhịp, HS tập- GV hướng dẫn chơi- Cho HS quan sát tranh- GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kĩ thuật động tác.- Hô khẩu lệnh và thực hiện động tác mẫu- Cho 2 HS lên thực hiện lại động tác.- GV cùng HS nhận xét, đánh giá tuyên dương.- GV thổi còi - HS thực hiện động tác.- Gv quan sát, sửa sai cho HS.- Y,c Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.- Tiếp tục quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS- Phân công tập theo cặp đôiGV Sửa sai- GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.- GV và HS nhận xét đánh giá tuyên dương.- GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi, tổ chức chơi thở và chơi chính thức cho HS. - Nhận xét tuyên dương- Cho HS bật tại chỗ hai tay chống hông 10 lần- Yêu cầu HS quan sát tranh trả lời câu hỏi BT1 trong sách.- GV hướng dẫn- Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của hs.- VN ôn lại bài và chuẩn bị bài sau.  | Đội hình nhận lớp 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹 - HS khởi động theo GV.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹- HS Chơi trò chơi.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹- Đội hình HS quan sát tranh🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹- HS quan sát GV làm mẫu- HS tiếp tục quan sát- Đội hình tập luyện đồng loạt. 🚹🚹🚹🚹 -----------🚹🚹🚹🚹 -----------  🚹ĐH tập luyện theo tổ🚹 🚹🚹🚹 🚹 🚹🚹🚹 GV 🚹- HS vừa tập vừa giúp đỡ nhau sửa động tác sai- Từng tổ lên thi đua - trình diễn - Chơi theo hướng dẫn🚹🚹🚹 -----------🚹🚹🚹 ----------- 🚹HS thực hiện kết hợp đi lại hít thở- HS trả lời- HS thực hiện thả lỏng- ĐH kết thúc🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 |

**IV. Điều chỉnh sau bài dạy**

**Tuần 16**

**Tiết 32**

**Bài 2: ĐI KIỄNG GÓT THEO CÁC HƯỚNG.**

**( tiết 2)**

**I. Yêu cầu cần đạt:**

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

- Đoàn kết, nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động, có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi và hình thành thói quen tập luyện TDTT.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

- Tự chủ và tự học: Tự xem trước cách thực hiện các bài tập đi kiễng gót theo các hướng trong sách giáo khoa và quan sát động tác mẫu của giáo viên.

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

**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: Thực hiện được các bài tập đi kiễng gót theo các hướng.

**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, cặp đôi và cá nhân.

**IV. Tiến trình dạy học**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Lượng VĐ** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** |
| **T. g** | **S. lần** | **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **HOẠT ĐỘNG 1: Mở đầu**Nhận lớpKhởi động- Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... - Bài thể dục PTC- Trò chơi “bịt mắt bắt dê”**HOẠT ĐỘNG 2: Hình thành kiến thức mới**- Đi kiễng gót theo đường kẻ thẳng hai tay dang ngang. - Ôn đi kiễng gót theo đường kẻ thẳng, đi kiễng gót theo đường kẻ thẳng hai tay chống hông.**HOẠT ĐỘNG 3: Luyện tập**Tập đồng loạtTập theo tổ nhómTập theo cặp đôiTập cá nhânThi đua giữa các tổ- Trò chơi “nhảy theo vòng tròn”- Bài tập PT thể lực:**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’** | 2x8N2x8N1 lần 4 lần 3 lần3 lần1 lần 2 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 hô nhịp, HS tập- GV hướng dẫn chơi- Cho HS quan sát tranh- GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kĩ thuật động tác.- Hô khẩu lệnh và thực hiện động tác mẫu- Cho 2 HS lên thực hiện lại động tác.- GV cùng HS nhận xét, đánh giá tuyên dương.- GV thổi còi - HS thực hiện động tác.- Gv quan sát, sửa sai cho HS.- Y,c Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.- Tiếp tục quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS- Phân công tập theo cặp đôiGV Sửa sai- GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.- GV và HS nhận xét đánh giá tuyên dương.- GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi, tổ chức chơi thở và chơi chính thức cho HS. - Nhận xét tuyên dương- Cho HS bật tại chỗ hai tay chống hông 10 lần- Yêu cầu HS quan sát tranh trả lời câu hỏi BT1 trong sách.- GV hướng dẫn- Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của hs.- VN ôn lại bài và chuẩn bị bài sau.  | Đội hình nhận lớp 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹 - HS khởi động theo GV.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹- HS Chơi trò chơi.- Đội hình HS quan sát tranh🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹- HS quan sát GV làm mẫu- HS tiếp tục quan sát- Đội hình tập luyện đồng loạt. 🚹🚹🚹🚹 -----------🚹🚹🚹🚹 -----------  🚹ĐH tập luyện theo tổ🚹 🚹🚹🚹 🚹 🚹🚹🚹 GV 🚹- HS vừa tập vừa giúp đỡ nhau sửa động tác sai- Từng tổ lên thi đua - trình diễn - Chơi theo hướng dẫn🚹 🚹 🚹 🚹🚹 🚹🚹 🚹🚹 🚹🚹 🚹 🚹HS thực hiện kết hợp đi lại hít thở- HS trả lời- HS thực hiện thả lỏng- ĐH xuống lớp🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 |

**IV. Điều chỉnh sau bài dạy**