**Tuần 16**

**Tiết 31**

**CHỦ ĐỀ 3: TƯ THẾ VÀ KĨ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN**

**BÀI 1: THĂNG BẰNG ĐỘNG (T2)**

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

**1. Phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất.

- Tự giác, tích cực, chăm chỉ và đoàn kết trong tập luyện và hoạt động tập thể; hoàn thành lượng vận động.

**2. Năng lực**

- Biết khẩu lệnh và cách thức thực hiện được động tác thăng bằng một chân co, duỗi gối, thăng bằng một chân cúi chạm vật chuẩn, biết cách chơi trò chơi, để thực hiện nhiệm vụ học tập.

- Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: Thông qua việc tự xem trước khẩu lệnh, quan sát tranh ảnh cách thực hiện động tác thăng bằng một chân co, duỗi gối, thăng bằng một chân cúi chạm vật chuẩn trong sách giáo khoa.

- Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

- Hình thành và phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân trước, trong và sau khi tập để đảm bảo an toàn trong tập luyện, biết điều chỉnh chế độ dinh dưỡng đảm bảo cho cơ thể.

- Hình thành và phát triển năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua việc thực hiện được động tác thăng bằng một chân co, duỗi gối, thăng bằng một chân cúi chạm vật chuẩn. Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.

**II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC**

- Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh động tác thăng bằng một chân co, duỗi gối, thăng bằng một chân cúi chạm vật chuẩn, trang phục thể thao, còi.

-Học sinh chuẩn bị: Trang phục, giày thể thao.

**III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC CHỦ YẾU**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LV Đ** | | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **TG** | **SL** | **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **I. Hoạt động mở đầu**  **1. Nhận lớp**  **2. Khởi động**.  - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,...  **3.** **Trò chơi** *“Bịt mắt bắt dê”.*    **II. Hoạt động hình thành kiến thức.**  + Thăng bằng một chân co, duỗi gối  + Thăng bằng một chân cúi chạm vật chuẩn  **III. Hoạt động luyện tập.**  *- Tập luyện đồng loạt*  **-** *Tập theo tổ nhóm*  *- Tập luyện cặp đôi*  *- Thi đua giữa các tổ*  **2. Trò chơi** *“Làm theo hiệu lệnh”.*    **IV. Hoạt động vận dụng.**  **+ Vận dụng:**  **+ Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân.  **+** Hệ thống bài, nhận xét, đánh giá.  - Hướng dẫn HS tự ôn ở nhà.  - Xuống lớp. | 5-7’  7-9’  12-14’  4-6’ | 2Lx8N  1-2L  2-3L  1-2L  1-2L  1-2L  1L  1-2L  2Lx8N | - GV nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học.  - GV hướng dẫn học sinh khởi động.  - GV nhắc lại cách chơi, luật chơi và tổ chức cho HS chơi.  - GV nhắc lại cách thực hiện kĩ thuật động tác.  - Hô nhịp hướng dẫn HS thực hiện.  - GV quan sát, uốn nắn và sửa sai cho HS.  - Chia HS theo đội hình tập luyện.  - GV hô nhịp 1 lần.  - Cán sự lớp hô.  - GV quan sát, sửa sai cho HS.  - Yêu cầu tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.  - GV quan sát, uốn nắn, sửa sai cho HS.  - Phân công tập theo cặp đôi. GV sửa sai.  - Tổ chức thi đua.  - Nhận xét, biểu dương.  - GV nêu tên trò chơi, nhắc lại cách chơi, luật chơi.  - Cho HS chơi thử.  - Tổ chức cho HS chơi.  - Giúp đỡ trọng tài điều khiển.  - GV hỏi.  - GV hướng dẫn thực hiện các động tác thả lỏng: Tay, chân, cơ thể,…  - Cùng HS hệ thống bài, nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS. | - Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp cho GV.  - Đội hình nhận lớp.  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 (GV)  - Đội hình.  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 (GV)  - HS chơi đúng luật, nhiệt tình sôi nổi và đảm bảo an toàn.    - HS quan sát, lắng nghe.  - ĐH  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 (GV)  - HS tiến hành tập luyện theo sự hướng dẫn của GV và cán sự lớp.  - Học sinh chú ý lắng nghe, sửa sai.  - Tập động tác theo nhịp đếm của GV.  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 (GV)  - Học sinh chú ý lắng nghe, sửa sai.  - Tự giác, tích cực tập luyện.  - HS thay phiên nhau hô nhịp.    - Học sinh chú ý lắng nghe, sửa sai.  - Tập luyện tích cực.  - HS vừa tập vừa giúp đỡ nhau sửa động tác sai.    - HS thi đua.  - Quan sát, nhận xét.  - Cùng GV nhắc lại cách chơi, luật chơi.  - HS tiến hành chơi trò chơi dưới sự chỉ huy của trọng tài.  - Chơi đúng luật, nhiệt tình, sôi nổi và an toàn.  - HS trả lời.  - HS thực hiện theo hướng dẫn của GV.  - HS cùng GV hệ thống bài, lắng nghe.  - Đội hình.  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 (GV) |

**IV. Điều chỉnh sau bài dạy**

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

**Tuần 16**

**Tiết 32**

**CHỦ ĐỀ 3: TƯ THẾ VÀ KĨ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN**

**BÀI 1: THĂNG BẰNG ĐỘNG (T3)**

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

**1. Phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất.

- Tự giác, tích cực, chăm chỉ và đoàn kết trong tập luyện và hoạt động tập thể; hoàn thành lượng vận động.

**2. Năng lực**

- Biết khẩu lệnh và cách thức thực hiện được động tác thăng bằng một chân co, duỗi gối, thăng bằng một chân cúi chạm vật chuẩn, biết cách chơi trò chơi, để thực hiện nhiệm vụ học tập.

- Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: Thông qua việc tự xem trước khẩu lệnh, quan sát tranh ảnh cách thực hiện động tác thăng bằng một chân co, duỗi gối, thăng bằng một chân cúi chạm vật chuẩn trong sách giáo khoa.

- Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

- Hình thành và phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân trước, trong và sau khi tập để đảm bảo an toàn trong tập luyện, biết điều chỉnh chế độ dinh dưỡng đảm bảo cho cơ thể.

- Hình thành và phát triển năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua việc thực hiện được động tác thăng bằng một chân co, duỗi gối, thăng bằng một chân cúi chạm vật chuẩn. Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.

**II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC**

- Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh động tác thăng bằng một chân co, duỗi gối, thăng bằng một chân cúi chạm vật chuẩn, trang phục thể thao, còi.

-Học sinh chuẩn bị: Trang phục, giày thể thao.

**III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC CHỦ YẾU**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LV Đ** | | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **TG** | **SL** | **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **I. Hoạt động mở đầu**  **1. Nhận lớp**  **2. Khởi động**.  - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,...  **3.** **Trò chơi** *“Bịt mắt bắt dê”.*    **II. Hoạt động hình thành kiến thức.**  + Thăng bằng một chân co, duỗi gối  + Thăng bằng một chân cúi chạm vật chuẩn  **III. Hoạt động luyện tập.**  *- Tập luyện đồng loạt*  **-** *Tập theo tổ nhóm*  *- Tập luyện cặp đôi*  *- Thi đua giữa các tổ*  **2. Trò chơi** *“Làm theo hiệu lệnh”.*    **IV. Hoạt động vận dụng.**  **+ Vận dụng:**  **+ Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân.  **+** Hệ thống bài, nhận xét, đánh giá.  - Hướng dẫn HS tự ôn ở nhà.  - Xuống lớp. | 5-7’  7-9’  12-14’  4-6’ | 2Lx8N  1-2L  2-3L  1-2L  1-2L  1-2L  1L  1-2L  2Lx8N | - GV nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học.  - GV hướng dẫn học sinh khởi động.  - GV nhắc lại cách chơi, luật chơi và tổ chức cho HS chơi.  - GV nhắc lại cách thực hiện kĩ thuật động tác.  - Hô nhịp hướng dẫn HS thực hiện.  - GV quan sát, uốn nắn và sửa sai cho HS.  - Chia HS theo đội hình tập luyện.  - GV hô nhịp 1 lần.  - Cán sự lớp hô.  - GV quan sát, sửa sai cho HS.  - Yêu cầu tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.  - GV quan sát, uốn nắn, sửa sai cho HS.  - Phân công tập theo cặp đôi. GV sửa sai.  - Tổ chức thi đua.  - Nhận xét, biểu dương.  - GV nêu tên trò chơi, nhắc lại cách chơi, luật chơi.  - Cho HS chơi thử.  - Tổ chức cho HS chơi.  - Giúp đỡ trọng tài điều khiển.  - GV hỏi.  - GV hướng dẫn thực hiện các động tác thả lỏng: Tay, chân, cơ thể,…  - Cùng HS hệ thống bài, nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS. | - Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp cho GV.  - Đội hình nhận lớp.  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 (GV)  - Đội hình.  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 (GV)  - HS chơi đúng luật, nhiệt tình sôi nổi và đảm bảo an toàn.    - HS quan sát, lắng nghe.  - ĐH  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 (GV)  - HS tiến hành tập luyện theo sự hướng dẫn của GV và cán sự lớp.  - Học sinh chú ý lắng nghe, sửa sai.  - Tập động tác theo nhịp đếm của GV.  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 (GV)  - Học sinh chú ý lắng nghe, sửa sai.  - Tự giác, tích cực tập luyện.  - HS thay phiên nhau hô nhịp.    - Học sinh chú ý lắng nghe, sửa sai.  - Tập luyện tích cực.  - HS vừa tập vừa giúp đỡ nhau sửa động tác sai.    - HS thi đua.  - Quan sát, nhận xét.  - Cùng GV nhắc lại cách chơi, luật chơi.  - HS tiến hành chơi trò chơi dưới sự chỉ huy của trọng tài.  - Chơi đúng luật, nhiệt tình, sôi nổi và an toàn.  - HS trả lời.  - HS thực hiện theo hướng dẫn của GV.  - HS cùng GV hệ thống bài, lắng nghe.  - Đội hình.  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 (GV) |

**IV. Điều chỉnh sau bài dạy**

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