**TUẦN 18**

**Tiết 35**

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

**( tiết 5)**

**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.gian** | **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 “nhảy theo vòng tròn”**HOẠT ĐỘNG 2: Hình thành kiến thức mới****- Kiến thức.**- Ôn đi kiễng gót theo đường kẻ thẳng – Ôn đi kiễng gót theo đường kẻ thẳng hai tay chống hông.- Ôn đi kiễng gót theo đường kẻ thẳng hai tay dang ngang. - Đi kiễng gót chuyển hướng phải, trái.**HOẠT ĐỘNG 3: Luyện tập**Tập đồng loạtTập theo tổ nhómTập theo cặp đôiTập cá nhânThi đua giữa các tổ- Trò chơi “giành cờ”- Bài tập PT thể lực:**HOẠT ĐỘNG 4: 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- GV nhắc lại tên động tác, kĩ thuật động tác.- Lưu ý một số lỗi thường mắc và cách sửa.- 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 và sử phạt người phạm luật- Cho HS nhảy dây tùy sức trong 2 phút- 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.🚹 🚹 🚹 🚹🚹 🚹🚹 🚹🚹 🚹🚹 🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹- HS lắng nghe- 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 18**

**Tiết 36**

**ÔN TẬP VÀ KIỂM TRA CUỐI HỌC KÌ I**

**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 có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

- Tự chủ và tự học: Tự giác tích cực tập luyện và tham gia kiểm tra đánh giá tuyên dương.

- 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: Biết thực hiện bài thể dục đúng phương hướng, biên độ và đúng nhịp.

**II. Địa điểm – phương tiện**

**- Địa điểm**: Sân trường

**- Phương tiện:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi, bảng các tiêu chí và các yêu cầu cần đạt nội dung bài tập đã học.

|  |
| --- |
| **CÁC TIÊU CHÍ ĐÁNH GIÁ** |
| **HOÀN THÀNH TỐT** | - Thực hiện tốt VS cá nhân, đảm bảo an toàn trong tập luyện- Biết quan sát tranh ảnh, động tác mẫu của giáo viên- Thực hiện các động tác của bài thể dục đúng phương hướng và và biên độ- Tham gia tích cực các trò chơi vận động- Hoàn thành tốt lượng vận động của bài tập- Tích cực, trung thực trong tập luyện và hình thành thói quen tập luyện TDTT |
| **HOÀN THÀNH** | - Biết thực hiện VS cá nhân, đảm bảo an toàn trong tập luyện- Bước đầu biết quan sát tranh ảnh, động tác mẫu của giáo viên- Thực hiện được các động tác của bài thể dục- Có tham gia các trò chơi vận động nhưng chưa tích cực - Hoàn thành lượng vận động của bài tập- Tích cực trong tập luyện và bước đầu hình thành thói quen tập luyện TDTT |
| **CHƯA HOÀN THÀNH** | - Chưa biết thực hiện VS cá nhân, đảm bảo an toàn trong tập luyện- Chưa biết quan sát tranh ảnh, động tác mẫu của giáo viên- Chưa thực hiện được bài thể dục- Hạn chế tham gia các trò chơi vận động- Chưa hoàn thành lượng vận động của bài tập- Ý thức và tinh thần tập luyện chưa cao |

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

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

- Phương pháp dạy học chính: Quan sát, vấn đáp, nhận xét đánh giá cách thực hiện các động tác của bài thể dục.

- Hình thức dạy học chính: Kiểm tra theo nhóm 3 đến 5 học sinh.

**IV. Tiến trình dạy học**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LV Đ** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** |
| **T. gian** |  **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,... - Trò chơi “ kết bạn”**HOẠT ĐỘNG 2: Hình thành kiến thức mới**- Ôn bài thể dục phát triển chung đã học.**HOẠT ĐỘNG 3:** Kiểm tra đánh giá bài thể dục PTC:- Trò chơi “Mèo đuổi chuột”.**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’**7-9’****12-14’**3-5’4- 5’ | 2x8N2 lần  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 chơiTổ trưởng cho các bạn luyện tập bài thể dục theo khu vực.Từng nhóm 3 đến 5 học sinh thực hiện bài thể dục đã học- Yêu cầu HS nhận xét bạn- GV nhận xét, đánh giá bổ xung, tuyên dương. - 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 đã học và chuẩn bị bài sau.  | Đội hình nhận lớp 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹 - Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp cho GVĐH tập luyện theo tổ🚹 🚹🚹🚹 🚹 🚹 🚹🚹 GV 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹- HS nhận xét bạn sau khi thực hiện các động tác của bài thể dụcĐH trò chơiHS thực hiện thả lỏng- ĐH kết thúc🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹 |

 **IV. Điều chỉnh sau bài dạy.**

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