**TUẦN 21**

**Tiết 41**

**Bài 4: VẬN ĐỘNG PHỐI HỢP CỦA CƠ THỂ.**

(tiết 6)

**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 phối hợp của cơ thể 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 phối hợp của cơ thể, 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 phối hợp của cơ thể.

**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 “tránh ô tô”  **HOẠT ĐỘNG 2: Hình thành kiến thức mới**  **\* Kiến thức.**  - Ôn các bài tập tư thế vận động phối hợp của cơ thể  **.HOẠT ĐỘNG 3: Luyện tập**  Tập đồng loạt  Tập theo tổ nhóm  Thi đua giữa các tổ  \* Trò chơi “phối hợp nhảy chụm tách hai chân qua vòng tròn”  **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’ | 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 phối hợp của cơ thể.  - 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 quan sát GV làm mẫu  - Đội hình tập luyện đồng loạt. 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹    🚹  ***ĐH tập luyện theo tổ***  🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹  🚹  🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 GV 🚹  - Từng tổ lên thi đua - trình diễn  🚹🚹🚹  🚹🚹🚹    🚹  - HS thực hiện thả lỏng  - ***ĐH kết thúc***  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹    🚹 |

**IV. Điều chỉnh sau bài dạy.**

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

**TUẦN 21**

**Tiết 42**

**Bài 4: VẬN ĐỘNG PHỐI HỢP CỦA CƠ THỂ (tiếp theo).**

(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:

- 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 phối hợp của cơ thể 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 phối hợp của cơ thể, 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 phối hợp của cơ thể.

**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 “dung dăng dung dẻ”  **HOẠT ĐỘNG 2: Hình thành kiến thức mới**  Bài tập phối hợp năng lực vận động của cơ thể  phối hợp phát triển vận động1  N1: Chùng gối, hai tay đưa ra trước  N2: Về TTCB  N3: Chùng gối, hai tay đưa ra sau.  N4: Về TTCB  phối hợp phát triển vận động11  N5: Chân trái sang ngang, tay trái giang ngang, tay phải gập trước ngực mắt nhìn sang trái.  N6: Về TTCB  N7: Chân phải sang ngang, tay phải giang ngang, tay trái gập trước ngực mắt nhìn sang phải.  N8: Về TTCB  phối hợp phát triển vận động12  N9: Hai tay lên cao chếch chữ V, ngửa đầu  N10: Cúi người gập thân, hai tay chạm mũi bàn chân.  N11: Về nhịp 9.  N12: Chân trái ra trước hai tay chếch sau.  phối hợp phát triển vận động 21  N13: Về nhịp 9.  N114: Như nhịp 12 nhưng đổi chân  N115: Về nhịp 9.  N16: Về TTCB  **HOẠT ĐỘNG 3: Luyện tập**  Tập đồng loạt  Tập theo tổ nhóm  Tập theo cặp đôi  Thi đua giữa các tổ  \* Trò chơi “ong về tổ”  **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’ | 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  Cho HS quan sát tranh  GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kĩ thuật động tác.  - 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  - Đội hình HS quan sát tranh  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹    🚹  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    trò chơi ong về tổ  - HS thực hiện thả lỏng  - ***ĐH kết thúc***  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹    🚹 |

**IV. Điều chỉnh sau bài dạy.**

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