Ngày soạn :

# ÔN 8 BÀI TẬP THỂ DỤC

**( tiết 4)**

* 1. **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.

# Về năng lực:

* + - 1. **Năng lực chung:**
* Tự chủ và tự học: Tự xem trước cách thực hiện 8 động tác của bài tập thể dục 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.

# 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 8 động tác của bài thể dục.

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được 8 động tác của bài tập thể dục.

# 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.

# 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.

# 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** |
| **I. Phần mở đầu** | 5 – 7’ |  |  | Đội hình nhận lớp* HS khởi động theo GV.
* HS Chơi trò chơi.

* HS nghe và quan sát

* HS tiếp tục quan sát
 |
| Nhận lớp - Khởi động - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... |  | 2x8N | - GV nhận lớp thăm hỏi sức khỏe HS phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học.- GV HD học sinh khởi động |
| - Trò chơi “ Chạy gheo tín hiệu ” | 2-3’ |  | - GV hướng dẫn chơi |
|  |  |  |  |
| **II. Phần cơ bản:** | 16-18’ |  |  |
| **- Kiến thức.** |  |  |  |
| - Ôn 8 động tác của bài tập thể dục. |  |  | GV nhắc lại kỹ thuật động tác |
|  |  |  | - GV cho 1 tổ lên thực hiện 8 động tác của bài tập thể dục.GV cùng HS nhận xét, đánh giá tuyên dương |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **-Luyện tập**Tập đồng loạtTập theo tổ nhóm Tập theo cặp đôiTập theo cá nhân Thi đua giữa các tổ* Trò chơi “Chim bay về tổ”.

* Bài tập PT thể lực:
 | 3-5’ | 2 lần1. lần
2. lần
3. lần
4. lần

1. lần
 | * 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.
* Tiếp tục quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS
* Phân công tập theo cặp đôi

GV 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 chạy bước nhỏ tại chỗ đánh tay tự nhiên 20 lần
 | * 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 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **- Vận dụng:****III.Kết thúc**- Thả lỏng cơ toàn thân.* Thả lỏng cơ toàn thân.
* Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.

Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà* Xuống lớp
 |  4- 5’ |  | * Yêu cầu HS quan sát tranh trong sách trả lời câu hỏi BT?
* GV hướng dẫn
* Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của hs.
* VN ôn lại bài và chuẩn bị bài sau.
 |  - HS trả lời* HS thực hiện thả lỏng
* ĐH kết thúc

 |