

CHỦ ĐỀ 2: BÀI TẬP THỂ DỤC

Ngày soạn :

Bài 1: ĐỘNG TÁC VƯỜN THỜ VÀ ĐỘNG TÁC TAY

(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 động tác vườn thờ và động tác tay 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 động tác vườn thờ và động tác tay 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 động tác vườn thờ và động tác tay.

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.


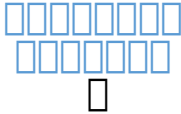
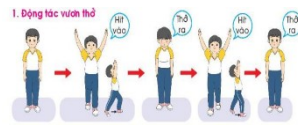

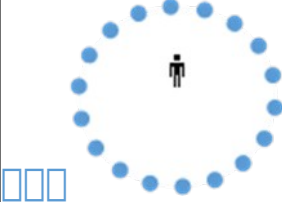
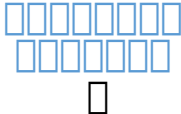
+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

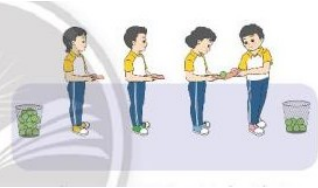
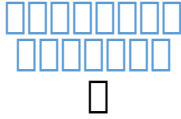
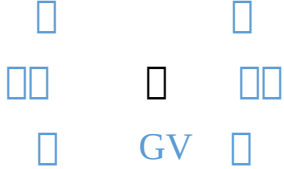
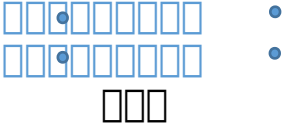
III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học

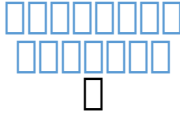
- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đấu.

- 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
<p>I. Phần mở đầu</p> <p>Nhận lớp</p> <p>Khởi động</p> <p>- Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,...</p> <p>- Trò chơi “ Làn sóng”</p> 	5 – 7’	2x8 N	<p>Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học</p> <p>- GV HD học sinh khởi động.</p> <p>- GV hướng dẫn chơi</p>	<p>Đội hình nhận lớp</p>  <p>- HS khởi động theo GV.</p> <p>- HS Chơi trò chơi.</p>
<p>II. Phần cơ bản:</p> <p>- Kiến thức.</p> <p>- Ôn động tác vươn thở và động tác tay.</p> <p>- Động tác vươn thở.</p>  <p>- Động tác tay.</p> 	2-3’		<p>GV nhắc lại kỹ thuật động tác</p> <p>- GV cho 1 tổ lên thực hiện động tác vươn thở và động tác tay.</p> <p>GV cùng HS nhận xét, đánh giá tuyên dương</p>	 <p>- HS nghe và quan sát</p>  <p>- HS tiếp tục quan sát</p>
	16-18’			

<p>-Luyện tập Tập đồng loạt</p> <p>Tập theo tổ nhóm</p> <p>Tập theo cặp đôi</p> <p>Tập theo cá nhân</p> <p>Thi đua giữa các tổ</p> <p>- Trò chơi “Đôi tay khéo léo”.</p>  <p>- Bài tập PT thể lực:</p> <p>- Vận dụng:</p>	<p>3-5'</p>	<p>2 lần</p> <p>2 lần</p> <p>3 lần</p> <p>4 lần</p> <p>1 lần</p> <p>3-5'</p> <p>2 lần</p>	<p>- GV hô - HS tập theo GV.</p> <p>- Gv quan sát, sửa sai cho HS.</p> <p>- Y,c Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.</p> <p>- Tiếp tục quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS</p> <p>- Phân công tập theo cặp đôi</p> <p>GV Sửa sai</p> <p>- GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.</p> <p>- GV và HS nhận xét đánh giá tuyên dương.</p> <p>- GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi, tổ chức chơi cho HS.</p> <p>- Nhận xét tuyên dương và xử phạt người phạm luật</p> <p>- Cho HS bật cao tại chỗ hai tay chống hông 5 lần</p>	<p>- Đội hình tập luyện đồng loạt.</p>  <p>ĐH tập luyện theo tổ</p>  <p>- HS vừa tập vừa giúp đỡ nhau sửa động tác sai</p> <p>- Từng tổ lên thi đua trình diễn</p> <p>- Chơi theo đội hình hàng dọc</p>  <p>HS thực hiện kết hợp đi lại hít thở</p>
--	-------------	---	---	--

<p>III.Kết thúc</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thả lỏng cơ toàn thân. - Thả lỏng cơ toàn thân. - Nhận xét, đánh giá chung của buổi học. <p>Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà</p> <ul style="list-style-type: none"> - Xuống lớp 	<p>4- 5'</p>		<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - HS trả lời - HS thực hiện thả lỏng - ĐH kết thúc 
---	--------------	--	---	--

Rút kinh nghiệm:.....
.....
.....