

CHỦ ĐỀ BÀI TẬP THỂ DỤC
Bài 1: BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN

Từ nhịp 1 đến nhịp 11

I. Mục tiêu bài học

1. Kiến thức

Biết thực hiện các động tác bài thể dục liên hoàn (11 nhịp) và tự tổ chức trò chơi vận động

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung:

- Tự chủ và tự học: **Tự xem trước các động tác bài thể dục liên hoàn (11 nhịp)** Trò chơi phát triển sự khéo léo (Đi qua dây) trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn
- 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 các động tác bài thể dục liên hoàn (11 nhịp) và tự tổ chức trò chơi vận động

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện 11 nhịp bài thể dục liên hoàn.

3. 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.



II. Thiết bị dạy học và học liệu

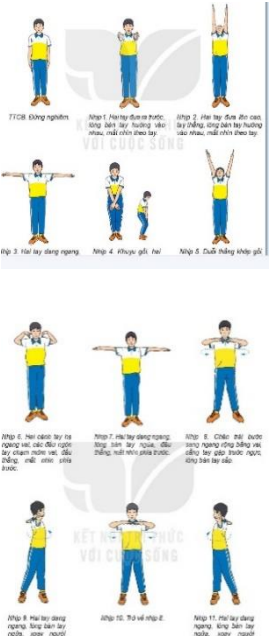
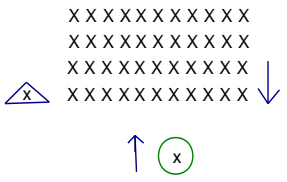
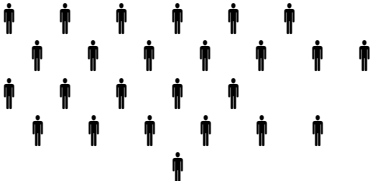
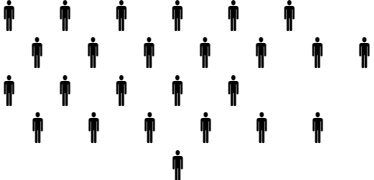
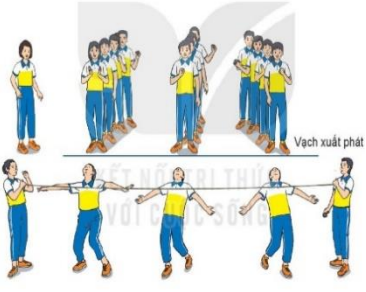
+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phụ thể thao, còi phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

III. Tiến trình dạy học

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

Nội dung	LƯU Ý	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
		Hoạt động GV	Hoạt động HS
<p>1. Hoạt động mở đầu</p> <p>+ Nhận lớp</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS tập hợp báo cáo. - GV nhận lớp <p>+ Khởi động</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy khởi động 2 vòng sân - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc... 	5'	<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>Đội hình nhận lớp</p>  <p>- GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.</p> 

<p>2. Hoạt động hình thành kiến thức</p> <p>- Giới thiệu nội dung nội bài học .</p> <p>- Học mới: Học 11 nhịp bài thể dục liên hoàn.</p> 	<p>20'</p>	<p>- Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV</p> <p>- Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập</p> <p>GV phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác bài TD từ nhịp 1 đến nhịp 11.</p> <p>và cho hs quan sát</p> <p>GV quan sát sửa sai cho từng hs.</p> <p>- Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ.</p>	 <p>- HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.</p> <p>- HS nhận nhiệm vụ mới</p>  <p><i>Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác</i></p> <p>- HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.</p> <p>- Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác</p>
<p>3 Hoạt động tập luyện</p> <p>Luyện tập: Thực hiện 11 nhịp bài thể dục liên hoàn.</p> <p>Trò chơi phát triển sự khéo léo (đi qua dây)</p>	<p>10'</p>	<p>- GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.</p> <p>- Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.</p> <p>- Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.</p> <p>- Sửa sai cho học sinh.</p> <p>- GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luân chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật.</p>	<p>- HS lắng nghe</p> <p>- Tập luyện theo cá nhân</p> <p>- Tập luyện theo cặp đôi</p> <p>- Tập luyện theo nhóm</p>  <p>- <u>Đội hình tập luyện</u></p>  <p>Hình 7. Trò chơi Đi qua dây</p> <p>- HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ.</p>

<p>4. Hoạt động vận dụng</p> <p>Luyện tập: Thực hiện 11 nhíp bài thể dục liên hoàn.</p>	<p>5'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế. - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng. - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn 	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng. - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv. Đội hình tập luyện theo nhóm - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện
<p>5. Hoạt động tìm tòi mở rộng</p> <ul style="list-style-type: none"> - Phục hồi sau tập luyện - Nhận xét về các hoạt động học tập và Giao nhiệm vụ học tập về nhà - Xuống lớp 	<p>5'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới - Xuống lớp: Gv hô giải tán. 	<div style="text-align: center;"> <p>XXXXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXXXX ↓</p> <p>↑ (x)</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV. - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện - HS đáp khỏe

CHỦ ĐỀ BÀI TẬP THỂ DỤC
Bài 1: BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN

Từ nhịp 1 đến nhịp 11

I. Mục tiêu bài học

1. Kiến thức

Biết thực hiện các động tác bài thể dục liên hoàn (11 nhịp) và tự tổ chức trò chơi vận động

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung:

- Tự chủ và tự học: **Tự xem trước các động tác bài thể dục liên hoàn (11 nhịp)** Trò chơi phát triển sự khéo léo (Đi qua dây) trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn
- 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 các động tác bài thể dục liên hoàn (11 nhịp) và tự tổ chức trò chơi vận động

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện 11 nhịp bài thể dục liên hoàn.

3. 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.



II. Thiết bị dạy học và học liệu

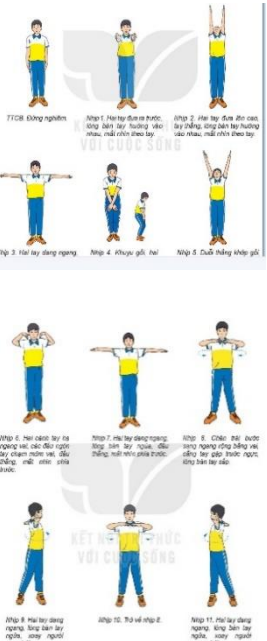
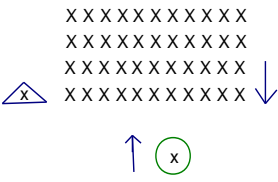
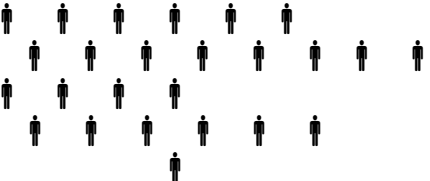
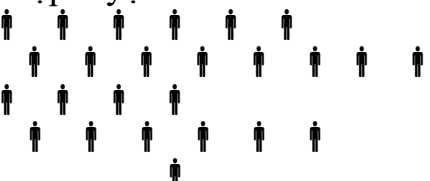
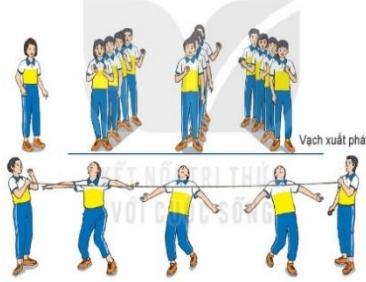
+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phụ thể thao, còi phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

III. Tiến trình dạy học

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

Nội dung	LVD	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
		Hoạt động GV	Hoạt động HS
<p>1. Hoạt động mở đầu</p> <p>+ Nhận lớp</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS tập hợp báo cáo. - GV nhận lớp <p>+ Khởi động</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy khởi động 2 vòng sân - Xoay các khớp, ép dọc, ép ngang. 	5'	<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>Đội hình nhận lớp</p>  <p>- GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.</p> 

<p>2. Hoạt động hình thành kiến thức</p> <p>- Giới thiệu nội dung bài học .</p> <p>- Ôn tập: 11 nhịp bài thể dục liên hoàn.</p> 	<p>20'</p>	<p>- Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV</p> <p>- Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập</p> <p>GV phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác bài TD từ nhịp 1 đến nhịp 11.</p> <p>hs quan sát</p> <p>GV quan sát sửa sai cho từng hs.</p> <p>- Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ.</p>	 <p>- HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.</p> <p>- HS nhận nhiệm vụ mới</p>  <p><i>Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác</i></p> <p>- HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.</p> <p>- Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác</p>
<p>3 Hoạt động tập luyện</p> <p>Luyện tập: Thực hiện 11 nhịp bài thể dục liên hoàn.</p> <p>Trò chơi phát triển sự khéo léo (đi qua dây)</p>	<p>10'</p>	<p>- GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.</p> <p>- Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.</p> <p>- Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.</p> <p>- Sửa sai cho học sinh.</p> <p>- GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luân chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật.</p>	<p>- HS lắng nghe</p> <p>- Tập luyện theo cá nhân</p> <p>- Tập luyện theo cặp đôi</p> <p>- Tập luyện theo nhóm</p>  <p>- <i>Đội hình tập luyện</i></p>  <p>Hình 7. Trò chơi Đi qua dây</p> <p>- HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ.</p>

<p>4. Hoạt động vận dụng</p> <p>Luyện tập: Thực hiện 11 nhịp bài thể dục liên hoàn.</p>	<p>5'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế. - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng. - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn 	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng. - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv. Đội hình tập luyện theo nhóm - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện
<p>5. Hoạt động tìm tòi mở rộng</p> <ul style="list-style-type: none"> - Phục hồi sau tập luyện - Nhận xét về các hoạt động học tập và Giao nhiệm vụ học tập về nhà - Xuống lớp 	<p>5'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới - Xuống lớp: Gv hô giải tán. 	<div style="text-align: center;"> <p>XXXXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXXXX</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> △ ↓ </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> ↑ ⊗ </div> <ul style="list-style-type: none"> - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV. - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện - HS đáp khỏe