

## CHỦ ĐỀ: BÀI TẬP THỂ DỤC Bài 1: BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN (tiết 1)

- Học từ nhịp 1 đến nhịp 10.
- Trò chơi: bật nhảy tiếp sức.

### I. Mục tiêu bài học

#### 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được từ nhịp 1 đến nhịp 10, trò chơi bật nhảy tiếp sức

#### 2. Về năng lực:

##### 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được từ nhịp 1 đến nhịp 10, trò chơi bật nhảy tiếp sức.

- **Năng lực hoạt động TDDT:** Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

##### 2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tinh cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác. Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:** Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

##### 3. Về phẩm chất.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.


### II. Thiết bị dạy học và học liệu.

- + **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh.

- + **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.


### III. Tiến trình dạy và học.


1. Hoạt động 1: Mở đầu (8 phút)				
Mục tiêu: Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động, nghiêm túc tập luyện.				
Nội dung	LVD	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện	
			Hoạt động của Gv	Hoạt động của HS
- Nhận lớp.	2'	Học sinh tự biết cách khởi động	- Nhận lớp, hỏi thăm sức khỏe học sinh - Giáo viên phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học.	- Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số. - Đội hình nhận lớp.

<p><b>-Khởi động:</b>                  + Chạy trên địa hình tự nhiên.                  + Xoay các khớp.                  + Ép dọc ép ngang.                  + Chạy tại chỗ.                  + Cúi gập đánh tay .</p> <p><b>- Kiểm tra bài cũ.</b>                  (Không kiểm tra)</p>	<p>6' 1v</p> <p>2LX8N 2LX8N</p> <p>2LX8N 2LX8N</p>	<p>trước khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học.</p>	<p>- Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh.</p>	<p>XXXXXXXXXXXXXXXXXX                  XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX                  XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p>△ X</p> <p>(X)</p> <p>- Cán sự cho cả lớp khởi động chung.</p>  <p>Chạy chậm theo địa hình tự nhiên</p> <p>- Đội hình khởi động.</p> <p>x x x x x x x x x                  x x x x x x x x x                  x x x x x x x x x</p> <p>(X) △ X</p> <p>- Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên.</p>
---	--	---	---	--

**2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới. (10phút)**



**Mục tiêu:** Bước đầu học sinh biết và hình thành được động tác từ nhịp 1 đến nhịp 10.

<p>- Quan sát động tác mẫu, nghe GV phân tích và từ nhịp 1 đến nhịp 10</p>  <p>TTCS. Dũng nghiêm</p> <p>Nhịp 1. Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, đồng thời hai tay dang ngang, đầu tay sấp, đầu thẳng, mắt nhìn phía trước.</p> <p>Nhịp 2. Chân phải xoay sang trái thành tư thế đứng chân trước chân sau, trong lòng có thể sờ lên chân trái, chân phải gấp hẳn về trước bên trái. Đồng thời tay phải đưa xuống dưới sang trái cùng tay trái đưa lên cao thành hình chữ V, đồng thời tay hướng vào nhau. Đầu ngửa.</p> <p>Nhịp 3. Chân phải khụy gối, trong lòng có thể chuyển lên chân phải, chân trái duỗi thẳng, thân trên ngả ra trước. Đồng thời hai tay đưa đi lên ra trước, xuống dưới, ra sau, chệch sang hai bên, lòng bàn tay hướng vào nhau.</p> <p>Nhịp 4. Chân phải duỗi thẳng, thân người vươn lên cao, trong lòng có thể chuyển lên chân trái. Hai tay đưa lên cao thành chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau và trở về nhịp 2.</p> <p>Nhịp 5. Chân phải đưa ra ngang hông, đồng thời hai tay đưa thẳng ra trước, bàn tay sấp.</p>		<p>Học sinh hình thành và thực hiện cơ bản động tác từ nhịp 1 đến nhịp 10.</p>	<p>- Chia nhóm, phát tranh ảnh cho học sinh, yêu cầu học sinh.                  - Thử thực hiện động tác theo tranh?                  - Gọi lần lượt các nhóm lên báo cáo sản phẩm, quan sát và nhận xét.                  -Giới thiệu tác dụng động tác.                  - Làm mẫu động tác.                  -Nêu lỗi sai thường mắc khi luyện tập và cách sửa chữa.                  - HD thực hiện động tác theo.</p>	<p>- Hoạt động nhóm.                  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .                  *****                  *****(n1)***** (n2)                  *****                  ***** (n3) ***** (n4)                  - HS lắng nghe và ghi nhớ tác dụng; tên động và cách thực.                  - Quan sát GV làm mẫu, hình thành biểu tượng đúng về động tác.                  - HS chú ý lắng nghe và tự sửa sai trong quá trình luyện tập.</p>
---	--	--	--	--

 <p>Nhịp 6. Chân phải đưa ra sau, nửa trước bàn chân tiếp đất, đồng thời hai tay sang ngang, bàn tay ngửa.</p> <p>Nhịp 7. Thân trên ngả ra trước, chân phải đưa ra sau, lên cao ngang hông, bàn tay sấp, đầu ngửa, mắt nhìn phía trước.</p> <p>Nhịp 8. Chân phải hạ tiếp đất bằng nửa trước bàn chân, đồng thời thân trên vươn lên cao, hai tay đưa lên cao thành hình chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau và trở về nhịp 2.</p> <p>Nhịp 9. Toàn thân xoay sang phải thành tư thế đứng hai chân rộng bằng vai, đồng thời tay phải hạ từ hướng trước, xuống dưới, sang ngang, tay trái hạ ngang vai, bàn tay sấp, trở về nhịp 1.</p> <p>Nhịp 10. Thực hiện như nhịp 2 nhưng đổi chân, đổi hướng.</p> <p>Hình 2. Từ nhịp 1 đến nhịp 10 bài thể dục liên hoàn</p>			
--	--	--	--

**3. Hoạt động 3: Luyện tập (17 phút)**

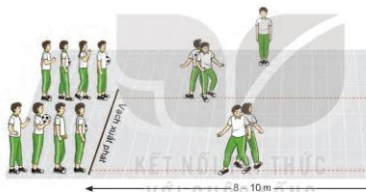
**Mục tiêu:** Học sinh biết và thực hiện cơ bản động tác từ nhịp 1 đến nhịp 10. Biết cách chơi trò chơi.

<p>Hs luyện tập</p>  <p>TTGB. Động nghiêm.</p> <p>Nhịp 1. Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, đồng thời thân trên cúi xuống, bàn tay sấp, đầu thẳng, thân trên ngả ra trước, xuống dưới, sang ngang hai bên, lòng bàn tay hướng vào nhau.</p> <p>Nhịp 2. Toàn thân xoay sang trái thành tư thế đứng hai chân rộng bằng vai, đồng thời tay phải hạ từ hướng trước, xuống dưới, sang ngang, tay trái hạ ngang vai, bàn tay sấp, trở về nhịp 1.</p> <p>Nhịp 3. Chân phải bước sang ngang rộng bằng vai, đồng thời thân trên cúi xuống, bàn tay sấp, đầu thẳng, thân trên ngả ra trước, xuống dưới, sang ngang hai bên, lòng bàn tay hướng vào nhau.</p> <p>Nhịp 4. Chân phải bước sang ngang rộng bằng vai, đồng thời thân trên cúi xuống, bàn tay sấp, đầu thẳng, thân trên ngả ra trước, xuống dưới, sang ngang hai bên, lòng bàn tay hướng vào nhau.</p> <p>Nhịp 5. Chân phải đưa thẳng lên cao ngang hông, đồng thời thân trên vươn lên cao, hai tay đưa lên cao thành hình chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau và trở về nhịp 2.</p> <p>Nhịp 6. Chân phải đưa ra sau, nửa trước bàn chân tiếp đất, đồng thời hai tay sang ngang, bàn tay ngửa.</p> <p>Nhịp 7. Thân trên ngả ra trước, chân phải đưa ra sau, lên cao ngang hông, bàn tay sấp, đầu ngửa, mắt nhìn phía trước.</p> <p>Nhịp 8. Chân phải hạ tiếp đất bằng nửa trước bàn chân, đồng thời thân trên vươn lên cao, hai tay đưa lên cao thành hình chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau và trở về nhịp 2.</p> <p>Nhịp 9. Toàn thân xoay sang phải thành tư thế đứng hai chân rộng bằng vai, đồng thời tay phải hạ từ hướng trước, xuống dưới, sang ngang, tay trái hạ ngang vai, bàn tay sấp, trở về nhịp 1.</p> <p>Nhịp 10. Thực hiện như nhịp 2 nhưng đổi chân, đổi hướng.</p> <p>Hình 2. Từ nhịp 1 đến nhịp 10 bài thể dục liên hoàn</p>	<p>Học sinh thực hiện đúng biên độ động tác từ nhịp 1 đến nhịp 10.</p>	<p>Học sinh thực hiện 1 lần cho cả lớp quan sát.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gv hô cho cả lớp thực hiện 2 lần.</li> <li>- Gv chia nhóm 4 – 5 học sinh tập luyện</li> <li>- Gv cử 1 học sinh làm nhóm trưởng đếm nhịp.</li> <li>- Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sửa kỹ thuật động tác cho học sinh.</li> </ul>	<p>- Học sinh thực hiện đồng loạt theo nhịp hô của giáo viên.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Đội hình tập luyện.</li> </ul> <pre> x     </pre> <p>⊗     △</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh luyện tập theo nhóm 5 – 6 em.</li> <li>- Đội hình tập luyện.</li> </ul>  <p>Hình 5. Đếm nhịp cho các bạn luyện tập</p>
---	--	--	---

**4. Hoạt động 4: Vận dụng (5 phút)**

**Mục tiêu:** Học sinh vận dụng chơi trò chơi. Vận dụng từ nhịp 1 đến nhịp 10 vào tập luyện ngoài giờ.

<p>Thực hiện</p> <p>Giữ bóng bằng lưng di chuyển ngang đến đích.</p>	<p>-</p> <p>-</p> <p>Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục</p>	<p>GV chia lớp thành 04 nhóm bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung</p>	<p>HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.</li> </ul>
--	--	---	---

	<p>thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học</p>	<p>trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi. GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS.</p>	<p>- <b>Đội hình trò chơi.</b></p>  <p>Hình 5. Trò chơi Giữ bóng bằng lưng đi chuyển ngang đến đi</p>
--	---	--	--

**5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)**

**Mục tiêu:** Học sinh biết và thực hiện một số động tác, bài thả lỏng, hồi tỉnh toàn thân.

<p><b>* Hồi tỉnh:</b> - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng) <b>* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:</b> - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục - Hướng dẫn tập luyện ở nhà <b>* Xuống lớp:</b></p>	<p>- Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tỉnh tích cực sau khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học.</p>	<p>- Quan sát hướng dẫn nhắc nhở học sinh thả lỏng tích cực. - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  -Giáo viên hướng dẫn tập luyện ở nhà.</p>	<p>- Học sinh thả lỏng tích cực.</p> <pre> x x x x x x x x   x x x x x x x x x x x x x x x x           (x)  (x)         </pre> <p>- Học sinh lắng nghe. - <b>Đội hình xuống lớp.</b></p> <pre> XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX (x)XXXXXXXXXXXXXXXXXX           (x)         </pre>
---	---	---	---

## CHỦ ĐỀ: BÀI TẬP THỂ DỤC

### Bài 1: BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN (tiết 2)

- Học từ nhịp 1 đến nhịp 10.
- Trò chơi: giữ bóng bằng lưng di chuyển ngang đến đích.

#### I. Mục tiêu bài học

##### 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được từ nhịp 1 đến nhịp 10, trò chơi giữ bóng bằng lưng di chuyển ngang đến đích

##### 2. Về năng lực:

###### 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được từ nhịp 1 đến nhịp 10, trò chơi giữ bóng bằng lưng di chuyển ngang đến đích.
- **Năng lực hoạt động TDDT:** Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

###### 2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.
- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác. Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.
- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:** Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

##### 3. Về phẩm chất.

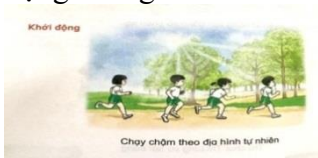
- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.
- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,
- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

#### II. Thiết bị dạy học và học liệu.

- + **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh.
- + **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.


#### III. Tiến trình dạy và học.

1. Hoạt động 1: Mở đầu (8 phút)				
Mục tiêu: Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động, nghiêm túc tập luyện.				
Nội dung	LVD	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện	
			Hoạt động của Gv	Hoạt động của HS
- Nhận lớp.	2'		- Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh - Giáo viên phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học.	- Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số. - Đội hình nhận lớp.

<p><b>-Khởi động:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Chạy trên địa hình tự nhiên.</li> <li>+ Xoay các khớp.</li> <li>+ Ép dọc ép ngang.</li> <li>+ Chạy tại chỗ.</li> <li>+ Cúi gập đánh tay .</li> </ul> <p><b>- Kiểm tra bài cũ.</b> (Không kiểm tra)</p>	<p>6' 2LX8N 2LX8N 2LX8N 2LX8N</p>	<p>Học sinh tự biết cách khởi động trước khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học.</p>	<p>- Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đơn đốc học sinh.</p>	<p>XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p>△ X</p> <p>⊙ X</p> <p>- Cán sự cho cả lớp khởi động chung.</p>  <p>- Đội hình khởi động.</p> <p>X X</p> <p>⊙ X    △ X</p> <p>- Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên.</p>
---	---	---	---	---

**2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới. (10phút)**

**Mục tiêu:** Bước đầu học sinh biết và hình thành được động tác từ nhịp 1 đến nhịp 10.

<p>- Quan sát động tác mẫu, nghe GV phân tích và từ nhịp 1 đến nhịp 10</p>  <p><b>TTCS. Dũng nghiêm.</b></p> <p><b>Nhịp 1:</b> Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, đồng thời hai tay dang ngang, bàn tay sấp, đầu thẳng, mắt nhìn phía trước.</p> <p><b>Nhịp 2:</b> Thân trên xoay sang trái thành tư thế đứng chân trước chân sau, trong lòng cơ thể dồn lên chân trái, chân phải tập dợt dang ngang trước bàn chân, đồng thời tay phải đưa xuống dưới, sang trái cùng tay trái đưa lên cao thành hình chữ V, đồng bàn tay hướng về nhau. Đầu ngửa.</p> <p><b>Nhịp 3:</b> Chân phải khuỵu gối, trong lòng cơ thể chuyển lên chân phải, chân trái duỗi thẳng, thân trên ngả ra trước, đồng thời hai tay đưa từ trên ra trước, xuống dưới ra sau, chênh sang hai bên, lòng bàn tay hướng vào nhau.</p> <p><b>Nhịp 4:</b> Chân phải duỗi thẳng, thân người vươn lên cao, trong lòng cơ thể chuyển lên chân trái, hai tay đưa lên cao thành chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau và trở về nhịp 2.</p> <p><b>Nhịp 5:</b> Chân phải đưa nhanh từ sau ra trước, lên cao ngang hông, đồng thời hai tay đưa thẳng ra trước, bàn tay sấp.</p>	<p>Học sinh hình thành và thực hiện cơ bản động tác từ nhịp 1 đến nhịp 10.</p>	<p>- Gv làm mẫu và phân tích chi tiết từng nhịp</p> <p>- Gọi lần lượt các nhóm lên báo cáo sản phẩm, quan sát và nhận xét.</p> <p>-Giới thiệu tác dụng động tác.</p> <p>- Làm mẫu động tác.</p> <p>-Nêu lỗi sai thường mắc khi luyện tập và cách sửa chữa.</p> <p>- HD thực hiện động tác theo.</p>	<p>- Hoạt động nhóm.</p> <p>+ Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .</p> <p>*****    *****</p> <p>*****(n1)*****(n2)</p> <p>*****    *****</p> <p>*****(n3) ***** (n4)</p> <p>- HS lắng nghe và ghi nhớ tác dụng; tên động và cách thực.</p> <p>- Quan sát GV làm mẫu, hình thành biểu tượng đúng về động tác.</p> <p>- HS chú ý lắng nghe và tự sửa sai trong quá trình luyện tập.</p>
---	--	---	--

<p>Nhịp 6. Chân phải đưa ra sau, nửa trước bàn chân tiếp đất, đồng thời hai tay sang ngang, bàn tay ngửa.</p> <p>Nhịp 7. Thân trên ngả ra trước, chân phải đưa ra sau, lên cao ngang hông, bàn tay sắp, đầu ngửa, mắt nhìn phía trước.</p> <p>Nhịp 8. Chân phải hạ tiếp đất bằng nửa trước bàn chân, đồng thời thân trên vươn lên cao, hai tay đưa lên cao thành hình chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau và trở về nhịp 2.</p> <p>Nhịp 9. Toàn thân xoay sang phải thành tư thế đứng hai chân rộng bằng vai, đồng thời tay phải hạ từ hướng trước, xuống dưới, sang ngang, tay trái hạ ngang vai, bàn tay sắp, trở về nhịp 1.</p> <p>Nhịp 10. Thực hiện như nhịp 2 nhưng đổi chân, đổi hướng.</p> <p>Hình 2. Từ nhịp 1 đến nhịp 10 bài thể dục liên hoàn</p>			
--	--	--	--

**3. Hoạt động 3: Luyện tập (17 phút)**

**Mục tiêu:** Học sinh biết và thực hiện cơ bản động tác từ nhịp 1 đến nhịp 10. Biết cách chơi trò chơi.

<p><b>Hs luyện tập</b></p> <p>TTCB. Đứng nghiêm.</p> <p>Nhịp 1. Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, đồng thời hai tay dang ngang, bàn tay sắp, đầu thẳng, mắt nhìn phía trước.</p> <p>Nhịp 2. Toàn thân xoay sang trái thành tư thế đứng chân trước chân sau, trong lòng có thể cúi lên chân trái, chân phải tiếp đất bằng nửa trước bàn chân. Đồng thời tay phải đưa xuống dưới, sang trái, cùng tay trái đưa lên cao thành hình chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau. Đầu ngửa.</p> <p>Nhịp 3. Chân phải khuỵu gối, trong lòng có thể chuyển lên chân phải, chân trái duỗi thẳng, thân trên ngả ra trước. Đồng thời hai tay đưa từ trên ra trước, xuống dưới, ra sau, chéo sang hai bên, lòng bàn tay hướng vào nhau.</p> <p>Nhịp 4. Chân phải duỗi thẳng, thân người vươn lên cao, trong lòng có thể chuyển lên chân trái. Hai tay đưa lên cao thành chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau và trở về nhịp 2.</p> <p>Nhịp 5. Chân phải đưa nhanh từ sau ra trước, lên cao ngang hông, đồng thời hai tay đưa thẳng ra trước, bàn tay sắp.</p>	<p><b>12'</b></p> <p>Học sinh thực hiện đúng biên độ động tác từ nhịp 1 đến nhịp 10.</p>	<p>- Giáo viên thực hiện 1 lần cho cả lớp quan sát.          - Gv hô cho cả lớp thực hiện 2 lần.          - GV cho tập luyện cá nhân          - Gv chia nhóm 4 – 5 học sinh tập luyện          - Gv cử 1 học sinh làm nhóm trưởng đếm nhịp.          - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sửa kỹ thuật động tác cho học sinh.</p>	<p>- Học sinh thực hiện đồng loạt theo nhịp hô của giáo viên.          - Đội hình tập luyện.</p> <pre> x x x x x x x x x   x x x x x x x x x x x x x x x x x x         </pre> <p>⊗   ⊕</p> <p>*Luyện tập cá nhân</p> <p>- Tập từng nhịp kết hợp đếm nhịp to, rõ. Tập từ nhịp 1 đến nhịp 6, từ nhịp 7 đến nhịp 10, từ nhịp 1 đến nhịp 10. Yêu cầu: từ chậm đến nhanh.</p> <p>*Luyện tập cặp đôi</p> <p>Luân phiên đếm nhịp (từ chậm đến nhanh) cho bạn luyện tập liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 10. Yêu cầu đúng tư thế, đúng hướng, đảm bảo tính liên tục.</p> <p>*Luyện tập nhóm</p> <p>Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập liên hoàn 10 nhịp.</p>
--	--	--	---



<p>Nhịp 6. Chân phải đưa ra sau, nửa trước bàn chân tập đất, đồng thời hai tay sang ngang, bàn tay ngửa.</p> <p>Nhịp 7. Thân trên ngả ra trước, chân phải đưa ra sau, lên cao ngang hông, bàn tay sấp, đầu ngửa, mắt nhìn phía trước.</p> <p>Nhịp 8. Chân phải hạ tiếp đất bằng nửa trước bàn chân, đồng thời thân trên vươn lên cao, hai tay đưa lên cao thành hình chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau và trở về nhịp 2.</p> <p>Nhịp 9. Toàn thân xoay sang phải thành tư thế đứng hai chân rộng bằng vai, đồng thời tay phải hạ từ trên ra trước, xuống dưới, sang ngang, tay trái hạ ngang vai, bàn tay sấp, trở về nhịp 1.</p> <p>Nhịp 10. Thực hiện như nhịp 2, nhưng đổi chân, đổi hướng.</p> <p>Hình 2. Từ nhịp 1 đến nhịp 10 bài thể dục liên hoàn</p>	<p>5'</p>	<p>Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học</p>	<p>G</p> <p>v phân tích và hướng dẫn hs luật chơi và cách chơi trò chơi</p> <p>Gv chia lớp ra thành 2-4 đội với số người đều nhau</p> <p>Gv làm trọng tài trò chơi</p>	<p>Yêu cầu từ chậm đến nhanh đảm bảo tinh nhịp điệu.</p> <p>Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.</p> <p>Học sinh luyện tập theo nhóm 5 – 6 em.</p> <p>- <b>Đội hình tập luyện.</b></p> <p>Hình 5. Đếm nhịp cho các bạn luyện tập</p> <p>HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi</p> <p>- Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.</p> <p>- <b>Đội hình trò chơi.</b></p> <p>Hình 5. Trò chơi Giữ bóng bằng lưng di chuyển ngang để</p>
--	-----------	---	--	--

**4. Hoạt động 4: Vận dụng (5 phút)**

**Mục tiêu:** Học sinh vận dụng từ nhịp 1 đến nhịp 10 vào tập luyện ngoài giờ.

<p>Cho học sinh ôn tập lại các nhịp của bài TD</p> <p>Câu hỏi: Tại sao luyện tập bài thể dục liên hoàn có tác dụng rèn luyện tư thế</p>	<p>1-21</p>	<p>Hiểu và thực hiện được bài thể dục</p>	<p>Thay đổi yêu cầu và đội hình luyện tập theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế, hạn chế khả năng quan sát lẫn nhau của HS, thay đổi hướng của đội hình luyện tập, hạn chế các vận chuẩn.</p> <p>GV đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng</p> <p>Gv nhận xét</p>	<p>Sử dụng bài tập để rèn luyện tư thế, rèn luyện năng lực liên kết vận động và nhịp điệu.</p> <p>Vận dụng kiến thức của bài học để tự kiểm tra đánh giá kết quả luyện tập.</p> <p>Hs trả lời: <b><i>Bài tập luôn đòi hỏi khi thực hiện phải có sự chính xác về tâm, hướng của đầu, thân mình, tay và chân</i></b></p>
---	-------------	---	---	--



<b>5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)</b>			
<b>Mục tiêu:</b> Học sinh biết và thực hiện một số động tác , bài thả lỏng, hồi tỉnh toàn thân.			
<p><b>* Hồi tỉnh:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)</li> </ul> <p><b>* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục</li> <li>- Hướng dẫn tập luyện ở nhà</li> </ul> <p><b>* Xuống lớp:</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tỉnh tích cực sau khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Quan sát hướng dẫn nhắc nhở học sinh thả lỏng tích cực.</li> <li>- Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.</li> <li>-Giáo viên hướng dẫn tập luyện ở nhà.</li> </ul> <p>- Học sinh thả lỏng tích cực.</p> <p>x x x x x x x x x</p> <p>x x x x x x x x x</p> <p>x x x x x x x x x</p> <p>⊗      △x</p> <p>- Học sinh lắng nghe.</p> <p>- Đội hình xuống lớp.</p> <p>xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx</p> <p>xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx</p> <p>△x      xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx</p> <p>⊗</p>