

## Tuần 9

Ngày dạy:

### CHỦ ĐỀ 3: TƯ THẾ VÀ KĨ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN TƯ THẾ VẬN ĐỘNG CỦA ĐẦU VÀ CỔ.

(tiết 17)

#### I. Mục tiêu bài học

**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, rèn luyện tư thế, tác phong và 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 tư thế vận động của đầu và cổ 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.

##### 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 khẩu lệnh, cách thực hiện tư thế vận động của đầu và cổ và tích cực tham gia tập luyện.

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được tư thế vận động của đầu và cổ.

#### II. Địa điểm – phương tiện

- **Địa điểm:** Sân trường

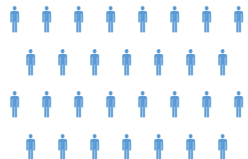
- **Phương tiện:**




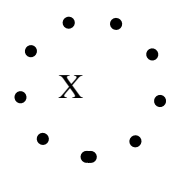
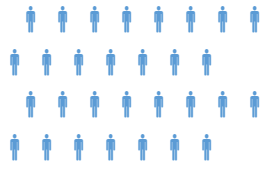
- + Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.
- + Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

#### 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 đôi.

#### IV. Tiến trình dạy học

Nội dung	LV Đ	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
		Hoạt động GV	Hoạt động HS
<b>I. Phần mở đầu</b> Nhận lớp Khởi động - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... - Trò chơi “đứng ngồi theo	5 – 7’	Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - Gv HD học sinh khởi	Đội hình nhận lớp 

<p>lệnh”</p> <p><b>II. Phần cơ bản:</b></p> <p><b>Hoạt động 1</b></p> <p><b>* Kiến thức.</b></p> <p>- Tư thế cúi đầu, ngửa đầu</p>  <p>CB      cúi đầu      đứng nghiêm      ngửa đầu</p>	<p>2 x 8 N</p> <p>20-25’</p>	<p>động.</p> <p>- GV hướng dẫn chơi</p> <p>Hô khẩu lệnh và thực hiện động tác mẫu</p> <p>GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kỹ thuật động tác.</p> <p>- GV hô - HS tập theo Gv.</p> <p>- Gv quan sát, sửa sai cho HS.</p>	<p>†</p> <p>- Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp cho GV.</p> <p>HS quan sát GV làm mẫu</p> <p>- Đội hình tập luyện đồng loạt.</p> <p>- ĐH tập luyện theo cặp đôi</p> 
<p><b>Hoạt động 2</b></p> <p><b>* Kiến thức</b></p> <p>Tư thế nghiêng đầu sang trái, nghiêng đầu sang phải</p>  <p>CB      nghiêng đầu sang trái      đứng nghiêm      nghiêng đầu sang phải</p>	<p>2 x 8 N</p>	<p>- Y,c Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.</p> <p>- GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.</p> <p>Nhắc lại cách thực hiện các tư thế cúi đầu, ngửa đầu, nghiêng đầu sang trái, nghiêng đầu sang phải.</p>	<p>- Từng tổ lên thi đua - trình diễn</p> <p><b>*Luyện tập</b></p> <p>Đội hình trò chơi</p>  <p>HS thực hiện thả lỏng</p> <p>- <b>ĐH kết thúc</b></p> 
<p><b>*Luyện tập</b></p> <p>* Trò chơi “mèo đuổi chuột”.</p> <p><b>III.Kết thúc</b></p> <p>* Thả lỏng cơ toàn thân.</p> <p>* Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.</p> <p>Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà</p> <p>* Xuống lớp</p>	<p>4- 5’</p>	<p>- GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi.</p> <p>- Cho HS chơi thử và chơi chính thức.</p> <p>- Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của hs.</p> <p>- VN ôn các động tác đã học và chuẩn bị bài sau.</p>	<p>†</p>

# ÔN TẬP THỂ VẬN ĐỘNG CỦA ĐÀU VÀ CỔ.

(tiết 18)

## I. Mục tiêu bài học

**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, rèn luyện tư thế, tác phong và 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 tư thế vận động của đầu và cổ 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.

### 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 khẩu lệnh, cách thực hiện tư thế vận động của đầu và cổ và tích cực tham gia tập luyện.

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được tư thế vận động của đầu và cổ.

## 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.




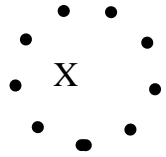
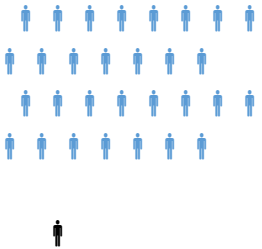
## III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học

- 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 đôi.

## IV. Tiến trình dạy học

Nội dung	LV Đ	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
		Hoạt động GV	Hoạt động HS
<b>I. Phần mở đầu</b> Nhận lớp Khởi động - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... - Trò chơi “đứng ngòi theo lệnh”	5 – 7’	Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - Gv HD học sinh khởi động.	Đội hình nhận lớp   †
<b>II. Phần cơ bản:</b> <b>Hoạt động 1</b>	2 x 8 N	- GV hướng dẫn chơi	- Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp cho GV.

<p><b>ÔN</b></p> <p>- Tư thế cúi đầu, ngửa đầu</p>  <p>CB      cúi đầu      đứng nghiêm      ngửa đầu</p>	<p>20-25'</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- GV hô - HS tập theo Gv.</li> <li>- Gv quan sát, sửa sai cho HS.</li> </ul>	<p>HS quan sát GV làm mẫu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Đội hình tập luyện đồng loạt.</li> </ul> <p><b>ĐH tập luyện theo tổ</b></p> <p>GV</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ĐH tập luyện theo cặp đôi</li> </ul>
<p><b>ÔN</b></p> <p>Tư thế nghiêng đầu sang trái, nghiêng đầu sang phải</p>  <p>CB      nghiêng đầu sang trái      đứng nghiêm      nghiêng đầu sang phải</p> <p><b>*Luyện tập</b></p>	<p>2 x 8 N</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Y,c Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.</li> <li>- GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.</li> </ul> <p>Nhắc lại cách thực hiện các tư thế cúi đầu, ngửa đầu, nghiêng đầu sang trái, nghiêng đầu sang phải.</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Từng tổ lên thi đua - trình diễn</li> </ul> <p><b>*Luyện tập</b></p>
<p><b>* Trò chơi “mèo đuổi chuột”.</b></p>	<p>4- 5'</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi.</li> <li>- Cho HS chơi thử và chơi chính thức.</li> <li>- Nhận xét tuyên dương và xử phạt người phạm luật</li> </ul>	<p>Đội hình trò chơi</p> 
<p><b>III.Kết thúc</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Thả lỏng cơ toàn thân.</li> <li>* Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.</li> <li>Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà</li> <li>* Xuống lớp</li> </ul>	<p>4- 5'</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của hs.</li> <li>- VN ôn các động tác đã học và chuẩn bị bài sau..</li> </ul>	<p>HS thực hiện thả lỏng</p> <p>- <b>ĐH kết thúc</b></p> 

**Ngày 1 tháng 11 năm 2023**  
**Kí duyệt của Tổ Trưởng**

A handwritten signature in blue ink, consisting of a series of fluid, connected strokes that form a stylized, somewhat abstract shape.

**Huỳnh Thị Yến Trang**

## Tuần 10

Ngày dạy:

### TƯ THẾ VẬN ĐỘNG CỦA TAY.

( tiết 19)

#### I. Mục tiêu bài học

**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, rèn luyện tư thế, tác phong và 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 tư thế vận động của tay 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.

##### 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 khẩu lệnh, cách thực hiện tư thế vận động của tay và tích cực tham gia tập luyện.
- Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được tư thế vận động của tay.

#### II. Địa điểm – phương tiện

- **Địa điểm:** Sân trường

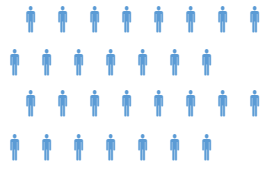
- **Phương tiện:**



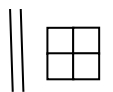


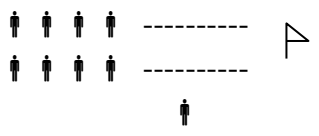
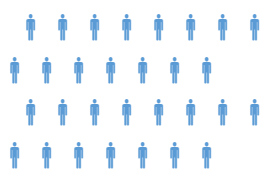
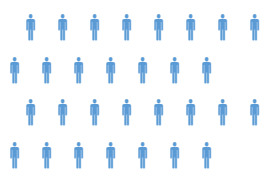
- + Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.
- + Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

#### 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, tập luyện theo cặp đôi.

#### IV. Tiến trình dạy học

Nội dung	LV Đ	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
		Hoạt động GV	Hoạt động HS
<b>I. Phần mở đầu</b> Nhận lớp Khởi động - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... - Trò chơi “nhảy đúng nhảy nhanh”	5 – 7’	Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - Gv HD học sinh khởi động.	Đội hình nhận lớp   - Cán sự tập trung lớp,

<p><b>II. Phần cơ bản:</b></p> <p><b>Hoạt động 1</b></p> <p><b>* Kiến thức.</b></p> <p>- Tư thế tay chéch sau, tay đưa ra trước</p>  <p>CB Tay chéch ra sau Đứng nghiêm Tay đưa ra trước</p> <p><b>Hoạt động 2</b></p> <p><b>* Kiến thức</b></p> <p>Tư thế tay dang ngang bàn tay ngửa, tay dang ngang bàn tay úp.</p>  <p>CB Tay dang ngang bàn tay ngửa Đứng nghiêm Tay dang ngang bàn tay úp</p>	<p>2 x 8 N</p> <p>20-25'</p>	<p>- GV hướng dẫn chơi</p> <p>Hô khẩu lệnh và thực hiện động tác mẫu</p> <p>GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kỹ thuật động tác.</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>- GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.</p>	<p>điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp cho GV.</p>  <p>- Đội hình HS quan sát tranh</p> <p>HS quan sát GV làm mẫu</p> <p>- Đội hình tập luyện đồng loạt.</p> <p><b>ĐH tập luyện theo tổ</b></p> <p>GV</p> <p>-ĐH tập luyện theo cặp đôi</p>  <p>- Từng tổ lên thi đua - trình diễn</p>
<p><b>Hoạt động 3</b></p> <p><b>* Kiến thức</b></p> <p>Tư tay chéch cao</p>  <p>CB Hai tay chéch cao Đứng nghiêm</p> <p><b>*Luyện tập</b></p> <p>* Trò chơi “Giành cờ chiến thắng”.</p>	<p>2 x 8 N</p>	<p>Tổ chức giảng dạy như hoạt động 1</p> <p>Nhắc lại cách thực hiện các tư thế tay chéch sau; tay đưa ra trước; hai tay dang ngang bàn tay ngửa; hai tay dang ngang bàn tay úp; tay chéch cao.</p> <p>- GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi.</p> <p>- Cho HS chơi thử và chơi chính thức.</p>	<p><b>*Luyện tập</b></p> <p><b>*Luyện tập</b></p>  <p>HS thực hiện thả lỏng</p> <p>- <b>ĐH kết thúc</b></p> 
<p><b>III.Kết thúc</b></p> <p>* Thả lỏng cơ toàn thân.</p> <p>* Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.</p> <p>Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà</p> <p>* Xuống lớp</p>	<p>4- 5'</p>	<p>- GV hướng dẫn</p> <p>- Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của hs.</p> <p>- VN ôn các động tác đã học và chuẩn bị bài sau.</p>	<p>HS thực hiện thả lỏng</p> <p>- <b>ĐH kết thúc</b></p> 

# ÔN TẬP THỂ VẬN ĐỘNG CỦA TAY.

( tiết 20)

## I. Mục tiêu bài học

**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, rèn luyện tư thế, tác phong và 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 tư thế vận động của tay 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.

### 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 khẩu lệnh, cách thực hiện tư thế vận động của tay và tích cực tham gia tập luyện.

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được tư thế vận động của tay.

## II. Địa điểm – phương tiện

- **Địa điểm:** Sân trường

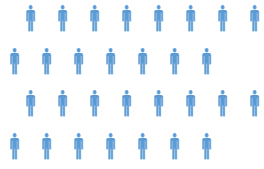
- **Phương tiện:**

- + Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.
- + Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.




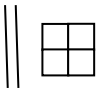

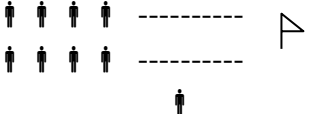
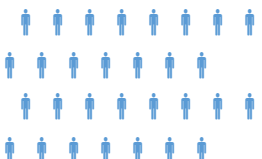
## III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học

- 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, tập luyện theo cặp đôi.

## IV. Tiến trình dạy học

Nội dung	LV Đ	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
		Hoạt động GV	Hoạt động HS
<b>I. Phần mở đầu</b> Nhận lớp Khởi động - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... - Trò chơi “nhảy đúng nhảy nhanh”	5 – 7’	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	Đội hình nhận lớp   - Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp cho GV.
<b>II. Phần cơ bản:</b> <b>Hoạt động 1</b>	2 x 8 N		



<p>- ÔN Tư thế tay chéch sau, tay đưa ra trước</p>  <p>CB Tay chéch ra sau Đứng nghiêm Tay đưa ra trước</p> <p>ÔN Tư thế tay dang ngang bàn tay ngửa, tay dang ngang bàn tay úp.</p>  <p>CB Tay dang ngang bàn tay ngửa Đứng nghiêm Tay dang ngang bàn tay úp</p> <p><b>Hoạt động 3</b> *<b>Kiến thức</b> ÔN Tư tay chéch cao</p>  <p>CB Hai tay chéch cao Đứng nghiêm</p> <p><b>Luyện tập:</b></p> <p>* Trò chơi “Giành cờ chiến thắng”.</p> <p><b>III.Kết thúc</b> * Thả lỏng cơ toàn thân. * Nhận xét, đánh giá chung của buổi học. Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà * Xuống lớp</p>	<p>20-25’</p> <p>2 x 8 N</p> <p>4- 5’</p>	<p>- GV hô - HS tập theo Gv. - Gv quan sát, sửa sai cho HS.</p> <p>- Y,c Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.</p> <p>- GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.</p> <p>Tổ chức giảng dạy như hoạt động 1 Nhắc lại cách thực hiện các tư thế tay chéch sau; tay đưa ra trước; hai tay dang ngang bàn tay ngửa; hai tay dang ngang bàn tay úp; tay chéch cao.</p> <p>- GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi. - Cho HS chơi thử và chơi chính thức. - Nhận xét tuyên dương và xử phạt người phạm luật</p> <p>- GV hướng dẫn - Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của hs. - VN ôn các động tác đã học và chuẩn bị bài sau.</p>	 <p>- Đội hình HS quan sát tranh HS quan sát GV làm mẫu</p> <p>- Đội hình tập luyện đồng loạt.</p> <p><b>ĐH tập luyện theo tổ</b> GV</p> <p>-ĐH tập luyện theo cặp đôi</p>  <p>- Từng tổ lên thi đua - trình diễn</p> <p><b>Luyện tập:</b></p>  <p>HS thực hiện thả lỏng - <b>ĐH kết thúc</b></p> 
---	---	--	--

**Ngày 1 tháng 11 năm 2023**  
**Kí duyệt của Tổ Trưởng**

A handwritten signature in blue ink, consisting of a series of connected loops and lines, centered on the page.

**Huỳnh Thị Yến Trang**

## Tuần 11

Ngày dạy:

### ÔN TƯ THỂ VẬN ĐỘNG CỦA TAY.

( tiết 21)

#### I. Mục tiêu bài học

**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, rèn luyện tư thế, tác phong và 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 tư thế vận động của tay 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.

##### 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 khẩu lệnh, cách thực hiện tư thế vận động của tay và tích cực tham gia tập luyện.

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

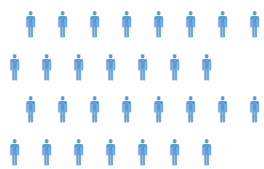
+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.




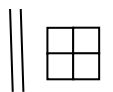

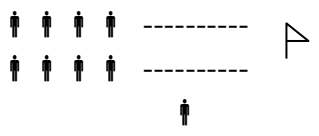
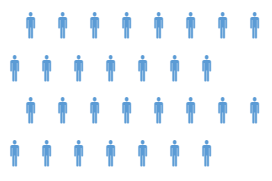
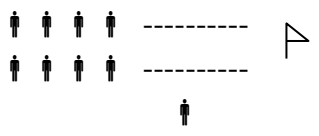
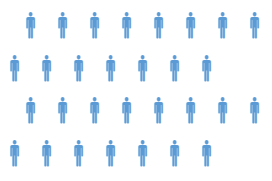
#### III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học

- 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, tập luyện theo cặp đôi.

#### IV. Tiến trình dạy học

Nội dung	LV Đ	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
		Hoạt động GV	Hoạt động HS
<b>I. Phần mở đầu</b> Nhận lớp Khởi động - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... - Trò chơi “nhảy đúng nhảy nhanh”	5 – 7’	Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - Gv HD học sinh khởi động.	Đội hình nhận lớp   - Cán sự tập trung lớp,

<p><b>II. Phần cơ bản:</b>  <b>Hoạt động 1</b>  <b>* Kiến thức.</b>  - Ôn Tư thế tay chéch sau, tay đưa ra trước</p>  <p>CB Tay chéch ra sau Đứng nghiêm Tay đưa ra trước</p> <p>Ôn Tư thế tay dang ngang bàn tay ngửa, tay dang ngang bàn tay úp.</p>  <p>CB Tay dang ngang bàn tay ngửa Đứng nghiêm Tay dang ngang bàn tay úp</p> <p>Ôn Tư tay chéch cao</p>  <p>CB Hai tay chéch cao Đứng nghiêm</p> <p>Tập đồng loạt</p> <p>Tập theo tổ nhóm</p> <p>Tập theo cặp đôi</p> <p>Thi đua giữa các tổ</p> <p>* Trò chơi “Giành cờ chiến thắng”.</p> <p><b>III.Kết thúc</b>  * Thả lỏng cơ toàn thân.  * Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.  Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà  * Xuống lớp</p>	<p>2 x 8 N</p> <p>20-25’</p>	<p>- GV hướng dẫn chơi</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>- GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.</p> <p>Nhắc lại cách thực hiện các tư thế tay chéch sau; tay đưa ra trước; hai tay dang ngang bàn tay ngửa; hai tay dang ngang bàn tay úp; tay chéch cao.</p>	<p>điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp cho GV.</p>  <p>- Đội hình HS quan sát tranh</p> <p>HS quan sát GV làm mẫu</p> <p>- Đội hình tập luyện đồng loạt.</p> <p><b>ĐH tập luyện theo tổ</b>  GV</p> <p>-ĐH tập luyện theo cặp đôi</p>  <p>- Từng tổ lên thi đua - trình diễn</p> <p><b>Luyện tập:</b></p> <p><b>Luyện tập:</b></p> <p><b>Luyện tập:</b></p>  <p>HS thực hiện thả lỏng</p> <p>- <b>ĐH kết thúc</b></p> 
<p>Tập đồng loạt</p> <p>Tập theo tổ nhóm</p> <p>Tập theo cặp đôi</p> <p>Thi đua giữa các tổ</p> <p>* Trò chơi “Giành cờ chiến thắng”.</p> <p><b>III.Kết thúc</b>  * Thả lỏng cơ toàn thân.  * Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.  Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà  * Xuống lớp</p>	<p>2 x 8 N</p> <p>4- 5’</p>	<p>- GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi.</p> <p>- Cho HS chơi thử và chơi chính thức.</p> <p>- Nhận xét tuyên dương và xử phạt người phạm luật</p> <p>- VN ôn các động tác đã học và chuẩn bị bài sau.</p>	<p><b>Luyện tập:</b></p> <p><b>Luyện tập:</b></p> <p><b>Luyện tập:</b></p>  <p>HS thực hiện thả lỏng</p> <p>- <b>ĐH kết thúc</b></p> 

# ÔN TƯ THỂ VẬN ĐỘNG CỦA ĐẦU CỔ VÀ TAY.

( tiết 22)

## I. Mục tiêu bài học

**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, rèn luyện tư thế, tác phong và 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 tư thế vận động của tay 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.

### 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 khẩu lệnh, cách thực hiện tư thế vận động của tay và tích cực tham gia tập luyện.

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được tư thế vận động của tay.

## II. Địa điểm – phương tiện

- **Địa điểm:** Sân trường

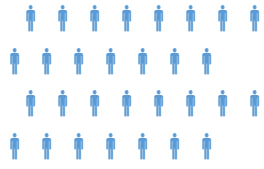
- **Phương tiện:**






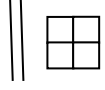

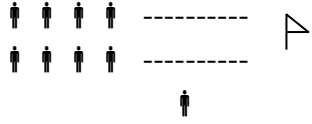
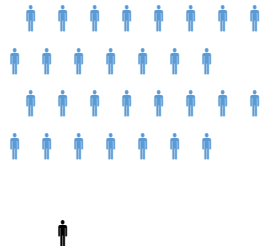
- + Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.
- + Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

## 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, tập luyện theo cặp đôi.

## IV. Tiến trình dạy học

Nội dung	LV Đ	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
		Hoạt động GV	Hoạt động HS
<b>I. Phần mở đầu</b> Nhận lớp Khởi động - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... - Trò chơi “nhảy đúng nhảy nhanh”	5 – 7’	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	Đội hình nhận lớp   - Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp cho GV.
<b>II. Phần cơ bản:</b> - 1. Ôn Tư thế cúi đầu, ngửa	2 x 8 N		

<p>đầu</p>  <p>2. Ôn Tư thế nghiêng đầu sang trái, nghiêng đầu sang phải</p>  <p>- 3. Ôn Tư thế tay chéch sau, tay đưa ra trước</p>  <p>4. Ôn Tư thế tay dang ngang bàn tay ngửa, tay dang ngang bàn tay úp.</p>  <p>5. Ôn Tư tay chéch cao</p>  <p>* Trò chơi “Giành cờ chiến thắng”.</p> <p><b>III.Kết thúc</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Thả lỏng cơ toàn thân.</li> <li>* Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.</li> </ul> <p>Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Xuống lớp</li> </ul>	<p>20-25’</p> <p>2 x 8 N</p> <p>4- 5’</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- GV hô - HS tập theo Gv.</li> <li>- Gv quan sát, sửa sai cho HS.</li> <li>- Y,c Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.</li> <li>- GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.</li> </ul> <p>Ôn luyện theo nhóm, tổ</p> <p>Ôn luyện theo nhóm, tổ</p> <p>Ôn luyện theo nhóm, tổ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi.</li> <li>- Cho HS chơi thử và chơi chính thức.</li> <li>- Nhận xét tuyên dương và xử phạt người phạm luật</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của hs.</li> <li>- VN ôn các động tác đã học và chuẩn bị bài sau.</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Đội hình HS quan sát tranh HS quan sát GV làm mẫu</li> <li>- Đội hình tập luyện đồng loạt.</li> </ul> <p><b>ĐH tập luyện theo tổ</b> GV</p> <p>-ĐH tập luyện theo cặp đôi</p>  <p>- Từng tổ lên thi đua - trình diễn</p>  <p>HS thực hiện thả lỏng</p> <p>- <b>ĐH kết thúc</b></p> 
---	---	--	---

**Ngày 1 tháng 11 năm 2023**  
**Kí duyệt của Tổ Trưởng**

A handwritten signature in blue ink, consisting of a series of fluid, connected strokes that form a stylized, somewhat abstract shape.

**Huỳnh Thị Yến Trang**

## Tuần 12

Ngày dạy:

### TƯ THẾ VẬN ĐỘNG CỦA CHÂN.

(tiết 23)

#### I. Mục tiêu bài học

**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, rèn luyện tư thế, tác phong và 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 tư thế vận động của chân 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.

##### 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 khẩu lệnh, cách thực hiện tư thế vận động của chân và tích cực tham gia tập luyện.

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được tư thế vận động của chân.

#### 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.

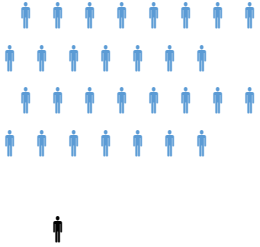
+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

#### III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học

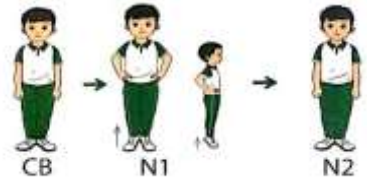



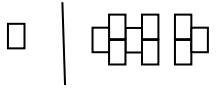


- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đấu.

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt( tập thể), tập theo nhóm, tập luyện theo cặp đôi.

#### IV. Tiến trình dạy học

Nội dung	LV Đ	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
		Hoạt động GV	Hoạt động HS
<b>I. Phần mở đầu</b> Nhận lớp Khởi động - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... - Trò chơi “đứng ngòi theo lệnh”	5 – 7’	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	Đội hình nhận lớp 



<p><b>II. Phần cơ bản:</b></p> <p><b>* Kiến thức.</b></p> <p>- Tư thế đứng kiễng gót hai tay chống hông.</p>  <p><b>* Kiến thức</b></p> <p>Tư thế đứng đưa một chân ra trước, hai tay chống hông.</p>  <p><b>* Kiến thức</b></p> <p>Tư thế đứng đưa một chân sang ngang, hai tay chống hông.</p> 	<p>2 x 8 N</p> <p>20-25'</p>	<p>Hô khẩu lệnh và thực hiện động tác mẫu</p> <p>GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kỹ thuật động tác.</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>- GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.</p>	<p>- Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp cho GV.</p> <p>HS quan sát GV làm mẫu</p> <p>- Đội hình tập luyện đồng loạt.</p>  <p>- Từng tổ lên thi đua</p> <p><b>*Luyện tập</b></p> <p>Tập đồng loạt</p> <p>Tập theo tổ nhóm</p> <p>Tập theo cặp đôi</p> <p>Thi đua giữa các tổ</p>
<p><b>* Trò chơi “Nhảy đúng nhảy nhanh”.</b></p> <p><b>III.Kết thúc</b></p> <p>* Thả lỏng cơ toàn thân.</p> <p>* Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.</p> <p>Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà</p> <p>* Xuống lớp</p>	<p>2 x 8 N</p> <p>4- 5'</p>	<p>Nhắc lại cách thực hiện các tư thế tay chéch sau; tay đưa ra trước; hai tay dang ngang bàn tay giữa; hai tay dang ngang bàn tay úp; tay chéch cao.</p> <p>- GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi.</p> <p>- Cho HS chơi thử và chơi chính thức.</p> <p>- Nhận xét tuyên dương và xử phạt người phạm luật</p> <p>- Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của hs.</p> <p>- VN ôn các động tác đã học và chuẩn bị bài sau.</p>	<p><b>Đội hình trò chơi</b></p>  <p>HS thực hiện thả lỏng</p> <p>- <b>ĐH kết thúc</b></p>  

# ÔN TẬP THỂ VẬN ĐỘNG CỦA CHÂN.

(tiết 24)

## I. Mục tiêu bài học

**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, rèn luyện tư thế, tác phong và 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 tư thế vận động của chân 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.

### 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 khẩu lệnh, cách thực hiện tư thế vận động của chân và tích cực tham gia tập luyện.

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được tư thế vận động của chân.

## II. Địa điểm – phương tiện

- **Địa điểm:** Sân trường

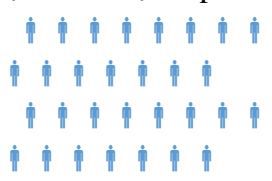

- **Phương tiện:**


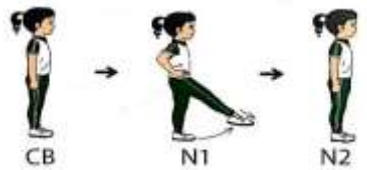
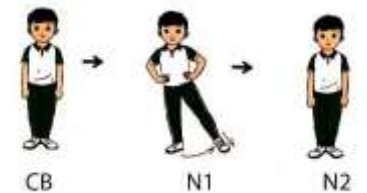

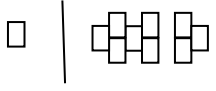


- + Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.
- + Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

## 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 đôi.

## IV. Tiến trình dạy học

Nội dung	LV Đ	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
		Hoạt động GV	Hoạt động HS
<b>I. Phần mở đầu</b> Nhận lớp Khởi động - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... - Trò chơi “đứng ngòi theo lệnh”	5 – 7’	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	Đội hình nhận lớp  
<b>II. Phần cơ bản:</b> <b>Hoạt động 1</b>	2 x 8 N	- GV hô - HS tập theo	- Đội hình tập luyện

<p><b>ÔN - Tư thế đứng kiễng gót hai tay chống hông.</b></p>  <p><b>ÔN Tư thế đứng đưa một chân ra trước, hai tay chống hông.</b></p>  <p><b>ÔN Tư thế đứng đưa một chân sang ngang, hai tay chống hông.</b></p>  <p>* Trò chơi “Nhảy đứng nhảy nhanh”.</p>	<p>20-25’</p> <p>2 x 8 N</p>	<p>Gv.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gv quan sát, sửa sai cho HS.</li> <li>- Y,c Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.</li> <li>- GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.</li> </ul> <p>Nhắc lại cách thực hiện các tư thế tay chéch sau; tay đưa ra trước; hai tay dang ngang bàn tay giữa; hai tay dang ngang bàn tay úp; tay chéch cao.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi.</li> <li>- Cho HS chơi thử và chơi chính thức.</li> <li>- Nhận xét tuyên dương và xử phạt người phạm luật</li> </ul>	<p>đồng loạt.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Từng tổ lên thi đua</li> </ul> <p><b>*Luyện tập</b> Tập đồng loạt</p> <p>Tập theo tổ nhóm</p> <p>Tập theo cặp đôi</p> <p>Thi đua giữa các tổ</p> <p><b>Đội hình trò chơi</b></p>  <p>HS thực hiện thả lỏng</p> <p>- <b>ĐH kết thúc</b></p>  
<p><b>III.Kết thúc</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Thả lỏng cơ toàn thân.</li> <li>* Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.</li> </ul> <p>Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Xuống lớp</li> </ul>	<p>4- 5’</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của hs.</li> <li>- VN ôn các động tác đã học và chuẩn bị bài sau.</li> </ul>	

**Ngày 1 tháng 11 năm 2023**  
**Kí duyệt của Tổ Trưởng**

A handwritten signature in blue ink, consisting of a series of fluid, connected strokes that form a stylized, somewhat abstract shape.

**Huỳnh Thị Yến Trang**

## Tuần 13

Ngày dạy:

### ÔN LUYỆN CÁC TƯ THẾ VẬN ĐỘNG CỦA CHÂN.

(tiết 25)

#### I. Mục tiêu bài học

**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, rèn luyện tư thế, tác phong và 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 tư thế vận động của chân 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.

##### 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 khẩu lệnh, cách thực hiện tư thế vận động của chân và tích cực tham gia tập luyện.

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được tư thế vận động của chân.

#### II. Địa điểm – phương tiện

- **Địa điểm:** Sân trường

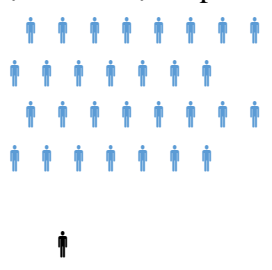
- **Phương tiện:**

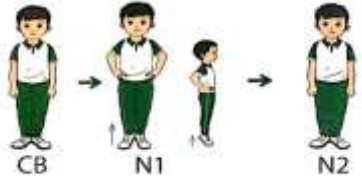

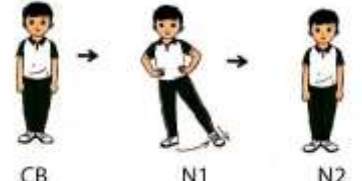

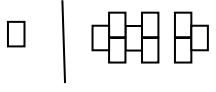


- + Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.
- + Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

#### 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 đôi.

#### IV. Tiến trình dạy học

Nội dung	LV Đ	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
		Hoạt động GV	Hoạt động HS
<b>I. Phần mở đầu</b> Nhận lớp Khởi động - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... - Trò chơi “đứng ngòi theo lệnh”	5 – 7’	Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - Gv HD học sinh khởi động.	Đội hình nhận lớp 

<p><b>II. Phần cơ bản:</b></p> <p><b>1.ÔN</b> - Tư thế đứng kiễng gót hai tay chống hông.</p>  <p>2.ÔN Tư thế đứng đưa một chân ra trước, hai tay chống hông.</p>  <p>3.ÔN Tư thế đứng đưa một chân sang ngang, hai tay chống hông.</p> 	<p>2 x 8 N</p> <p>20-25'</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- GV hướng dẫn chơi</li> <li>- GV hô - HS tập theo Gv.</li> <li>- Gv quan sát, sửa sai cho HS.</li> <li>- Y,c Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.</li> <li>- GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.</li> </ul> <p><b>*Luyện tập</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp cho GV.</li> <li>HS quan sát GV làm mẫu</li> <li>- Đội hình tập luyện đồng loạt.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Từng tổ lên thi đua</li> <li><b>*Luyện tập</b></li> <li>Tập đồng loạt</li> <li>Tập theo tổ nhóm</li> <li>Tập theo cặp đôi</li> <li>Thi đua giữa các tổ</li> </ul>
<p>* Trò chơi “Nhảy đúng nhảy nhanh”.</p>	<p>2 x 8 N</p>	<p><b>*Luyện tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi.</li> <li>- Cho HS chơi thử và chơi chính thức.</li> <li>- Nhận xét tuyên dương và xử phạt người phạm luật</li> </ul>	<p><b>Đội hình trò chơi</b></p> 
<p><b>III.Kết thúc</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Thả lỏng cơ toàn thân.</li> <li>* Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.</li> <li>Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà</li> <li>* Xuống lớp</li> </ul>	<p>4- 5'</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của hs.</li> <li>- VN ôn các động tác đã học và chuẩn bị bài sau.</li> </ul>	<p>HS thực hiện thả lỏng</p> <p><b>- ĐH kết thúc</b></p>  

# CÁC HOẠT ĐỘNG VẬN ĐỘNG PHỐI HỢP CỦA CƠ THỂ.

(tiết 26)

## I. Mục tiêu bài học

**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, rèn luyện tư thế, tác phong và 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 bật nhảy về trước và bật cao, tay với vật chuẩn 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.

### 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 khẩu lệnh, cách thực hiện bật nhảy về trước và bật cao tay, với vật chuẩn và tích cực tham gia tập luyện.

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được bật nhảy về trước và bật cao, tay với vật chuẩn.

## II. Địa điểm – phương tiện

- **Địa điểm:** Sân trường

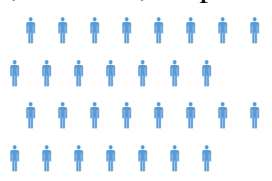

- **Phương tiện:**




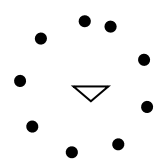
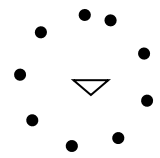
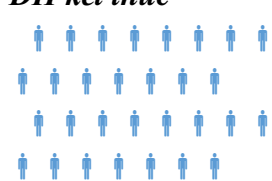

- + Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.
- + Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

## 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 đôi.

## IV. Tiến trình dạy học

Nội dung	LV Đ	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
		Hoạt động GV	Hoạt động HS
<b>I. Phần mở đầu</b> Nhận lớp Khởi động - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... - Trò chơi “tìm người chỉ huy”	5 – 7’	Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học	Đội hình nhận lớp 
<b>II. Phần cơ bản:</b> <b>* Kiến thức.</b> - 1. động tác bật nhảy về trước.	2 x 8 N	- Gv HD học sinh khởi động.	 - Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số,

 <p>2. Ôn động tác bật nhảy ra trước.</p> <p><b>*Kiến thức</b></p> <p>3. Động tác bật cao, tay với vật chuẩn.</p>  <p><b>*Luyện tập</b></p> <p>* Trò chơi “mèo đuổi chuột”.</p> <p><b>III.Kết thúc</b></p> <p>* Thả lỏng cơ toàn thân.</p> <p>* Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.</p> <p>Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà</p> <p>* Xuống lớp</p>	<p>20-25’</p> <p>2 x 8 N</p> <p>4- 5’</p>	<p>- GV hướng dẫn chơi</p> <p>Nhắc lại cách thực hiện động tác bật nhảy ra trước</p> <p>Nhắc lại cách thực hiện động tác bật cao, tay với vật chuẩn</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>- GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.</p> <p>- GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi.</p> <p>- Cho HS chơi thử và chơi chính thức.</p> <p>- Nhận xét tuyên dương và xử phạt người phạm luật</p> <p>- Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của hs.</p> <p>- VN ôn các động tác đã học và chuẩn bị bài sau.</p>	<p>tình hình lớp cho GV.</p> <p>- Đội hình tập luyện đồng loạt.</p> <p>-ĐH tập luyện theo cặp đôi</p>  <p>- Từng tổ lên thi đua</p>  <p><b>*Luyện tập</b></p> <p>Trò chơi “mèo đuổi chuột”.</p>  <p>HS thực hiện thả lỏng</p> <p>- <b>ĐH kết thúc</b></p>  
---	---	---	--



**Ngày 1 tháng 11 năm 2023**  
**Kí duyệt của Tổ Trưởng**



**Huỳnh Thị Yến Trang**

**Ngày 6 tháng 11 năm 2023**  
**Kí duyệt của**  
**Ban Giám Hiệu**

**Nguyễn Thị Thanh Hải**