

Tuần 18

Ngày dạy:

ĐỘNG TÁC VƯỜN THỜ, ĐỘNG TÁC TAY (tiết 35)

I. Mục tiêu bài học

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 vươn thở; 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 vươn thở; động tác tay.
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 vươn thở; động tác tay.

II. Địa điểm – phương tiện

- **Địa điểm:** Sân trường



- **Phương tiện:**

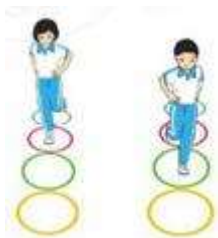
- + Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.
- + Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

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

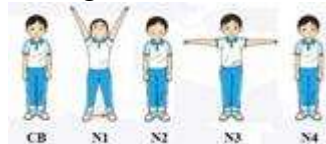
Nội dung	Lượng VĐ		Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
	T. gian	S. lần	Hoạt động GV	Hoạt động HS
I. Phần mở đầu Nhận lớp Khởi động - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... - Trò chơi “nhảy lò cò theo vòng”	5 – 7’ 2-3’	 2x8N	Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học - GV HD học sinh khởi động. - GV hướng dẫn chơi	Đội hình nhận lớp  ↓ - HS khởi động theo GV.  ↓ - HS Chơi trò chơi. - HS quan sát GV làm



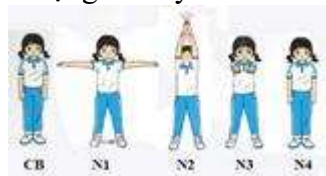
16-18'

II. Phần cơ bản:

- Kiến thức.
- Động tác vươn thở.



- Động tác tay.



-Luyện tập

Tập đồng loạt

Tập theo tổ nhóm

Tập theo cặp đôi

Tập cá nhân

Thi đua giữa các tổ

- Trò chơi “chuyển hàng”.



III.Kết thúc

- Thả lỏng cơ toàn thân.
- Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.
- Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà
- Xuống lớp

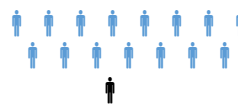
4- 5'

Cho HS quan sát tranh GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kỹ thuật động tác.
 Hô khẩu lệnh và thực hiện động tác mẫu
 Cho 1,2 HS lên thực hiện động tác vươn thở và động tác tay.
 GV cùng HS nhận xét, đánh giá tuyên dương

- 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 thử và chơi chính thức cho HS.
- Nhận xét tuyên dương và xử phạt người phạm luật
- Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của hs.
- VN ôn lại bài và chuẩn bị bài sau.

mẫu

- Đội hình tập luyện đồng loạt.



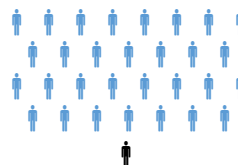
ĐH tập luyện theo tổ



- HS vừa tập vừa giúp đỡ nhau sửa động tác sai

- Từng tổ lên thi đua - trình diễn

- HS thực hiện thả lỏng
- ĐH kết thúc



ÔN 2 ĐỘNG TÁC VƯƠN THỞ, ĐỘNG TÁC TAY (tiết 36)

I. Mục tiêu bài học

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 TĐTT.

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung:

- Tự chủ và tự học: Tự ôn 2 động tác vươn thở; động tác tay theo yc 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 vươn thở; động tác tay.

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 vươn thở; 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.

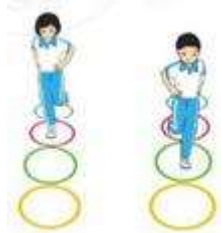



+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

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.

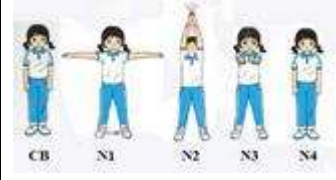
- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt(tập thể), tập theo nhóm, cặp đôi và cá nhân.

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 Nhận lớp Khởi động - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,...</p> <p>- Trò chơi “nhảy lò cò theo vòng”</p> 	5 – 7’	2x8N	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  - HS khởi động theo GV.  - HS Chơi trò chơi. - HS quan sát GV làm mẫu
	2-3’		- GV hướng dẫn chơi	- HS Chơi trò chơi. - HS quan sát GV làm mẫu
<p>II. Phần cơ bản: - Ôn động tác vươn thở.</p>	16-18’		Hô khẩu lệnh và thực hiện động tác mẫu Cho 1,2 HS lên thực hiện động tác vươn thở và động tác tay. GV cùng HS nhận xét,	- Đội hình tập luyện đồng loạt. 



- Ôn động tác tay.



-Luyện tập
Tập đồng loạt

Tập theo tổ nhóm

Tập theo cặp đôi

Tập cá nhân
Thi đua giữa các tổ
- Trò chơi “chuyển hàng”.



III.Kết thúc

- Thả lỏng cơ toàn thân.
- Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.
- Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà
- Xuống lớp

4- 5'

đánh giá tuyên dương

- 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 thử và chơi chính thức cho HS.
- Nhận xét tuyên dương và xử phạt người phạm luật
- Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của hs.
- VN ôn lại bài và chuẩn bị bài sau.



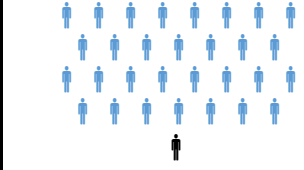
ĐH tập luyện theo tổ



- HS vừa tập vừa giúp đỡ nhau sửa động tác sai

- Từng tổ lên thi đua - trình diễn

- HS thực hiện thả lỏng
- ĐH kết thúc



Ngày 2 tháng 1 năm 2024
Kí duyệt của Tổ Trưởng

Huỳnh Thị Yến Trang

Tuần 19

Ngày dạy:

ĐỘNG TÁC CHÂN VÀ ĐỘNG TÁC LƯỜN (tiết 37)

I. Mục tiêu bài học

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 chân và động tác lườn 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 chân và động tác lườn của bài thể dục.

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
I. Phần mở đầu Nhận lớp Khởi động - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... - Trò chơi “nhảy dây” 	5 – 7’ 2-3’	2x8N	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 - GV quan sát nhắc nhở, sửa sai cho HS	Đội hình nhận lớp  - HS khởi động theo GV.  - HS Chơi trò chơi. - HS quan sát GV làm mẫu
II. Phần cơ bản: - Kiến thức. - Ôn động tác vươn thở và động tác tay. - Động tác chân.	16-18’		- Cho HS quan sát tranh - GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kỹ thuật động tác. - Hô khẩu lệnh và thực hiện động tác mẫu	- Đội hình tập luyện đồng loạt.



- Động tác lườn.



-Luyện tập

Tập đồng loạt

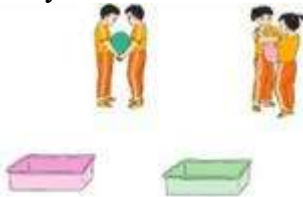
Tập theo tổ nhóm

Tập theo cặp đôi

Tập cá nhân

Thi đua giữa các tổ

- Trò chơi “kẹp bóng di chuyển”



III.Kết thúc

- Thả lỏng cơ toàn thân.

- Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.

Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà

- Xuống lớp

4- 5'

- Cho 1 HS lên thực hiện động tác chân.

- GV cùng HS nhận xét, đánh giá tuyên dương

- 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 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 thử và chơi chính thức cho HS.

- Nhận xét tuyên dương và xử phạt người phạm luật

- Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của hs.

- VN ôn lại bài và chuẩn bị bài sau.



ĐH tập luyện theo tổ

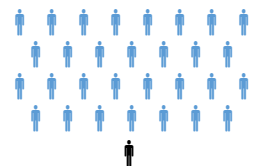


- HS vừa tập vừa giúp đỡ nhau sửa động tác sai

- Từng tổ lên thi đua - trình diễn

HS thực hiện kết hợp đi lại hít thở

- HS thực hiện thả lỏng
- ĐH kết thúc



ÔN 4 ĐỘNG TÁC VƯỜN THỜ, ĐỘNG TÁC TAY, CHÂN VÀ LƯỜN (tiết 38)

I. Mục tiêu bài học

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 TĐTT.

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung:

- Tự chủ và tự học: Tự ôn 4 động tác vườn thờ; động tác tay, chân, lườn theo yc 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; động tác tay.

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; 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 Nhận lớp Khởi động - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,...</p> <p>- Trò chơi “nhảy lò cò theo vòng”</p> 	5 – 7’	2x8N	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  - HS khởi động theo GV.  - HS Chơi trò chơi. - HS quan sát GV làm mẫu
<p>II. Phần cơ bản: - Ôn động tác vườn thờ.</p> 	2-3’		Hô khẩu lệnh và thực hiện động tác mẫu Cho 1,2 HS lên thực hiện động tác vườn thờ và động tác tay. GV cùng HS nhận xét, đánh giá tuyên dương	- HS Chơi trò chơi. - HS quan sát GV làm mẫu - Đội hình tập luyện đồng loạt. 

- Ôn động tác tay.



- Động tác chân.



-Luyện tập

Tập đồng loạt

Tập theo tổ nhóm

Tập theo cặp đôi

Tập cá nhân

Thi đua giữa các tổ

- Trò chơi “chuyển hàng”.



III.Kết thúc

- Thả lỏng cơ toàn thân.

- Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.

Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà

- Xuống lớp

4- 5'

- 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 thử và chơi chính thức cho HS.

- Nhận xét tuyên dương và xử phạt người phạm luật

- Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của hs.

- VN ôn lại bài và chuẩn bị bài sau.



ĐH tập luyện theo tổ



- HS vừa tập vừa giúp đỡ nhau sửa động tác sai

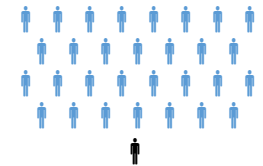
- Từng tổ lên thi đua - trình diễn

- Động tác lườn.



- HS thực hiện thả lỏng

- ĐH kết thúc



Ngày 2 tháng 1 năm 2024

Kí duyệt của Tổ Trưởng

Huỳnh Thị Yến Trang

Tuần 20

Ngày dạy:

ÔN 4 ĐỘNG TÁC VƯƠN THỞ, ĐỘNG TÁC TAY, CHÂN VÀ LƯỜN (tiết 39)

I. Mục tiêu bài học

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 ôn 4 động tác vươn thở; động tác tay, chân, lườn theo yc 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 vươn thở; động tác tay.
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 vươn thở; động tác tay.

II. Địa điểm – phương tiện

- **Địa điểm:** Sân trường

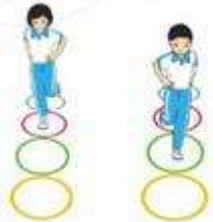


- **Phương tiện:**

- + 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
I. Phần mở đầu Nhận lớp Khởi động - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... - Trò chơi “nhảy lò cò theo vòng” 	5 – 7’	2x8N	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  - HS khởi động theo GV.  - HS Chơi trò chơi. - HS quan sát GV làm mẫu
II. Phần cơ bản:	20-25’		Hô khẩu lệnh và thực hiện động tác mẫu Cho 1,2 HS lên thực hiện động tác vươn thở và	- Đội hình tập luyện

- Ôn động tác vươn thở.



- Ôn động tác tay.



- Động tác chân.



-Luyện tập

Tập đồng loạt

Tập theo tổ nhóm

Tập theo cặp đôi

Tập cá nhân

Thi đua giữa các tổ

- Trò chơi “chuyển hàng”.



III.Kết thúc

- Thả lỏng cơ toàn thân.

- Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.

Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà

- Xuống lớp

động tác tay.

GV cùng HS nhận xét, đánh giá tuyên dương

- 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 thử và chơi chính thức cho HS.

- Nhận xét tuyên dương và xử phạt người phạm luật

- Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của hs.

- VN ôn lại bài và chuẩn bị bài sau.

đồng loạt.



ĐH tập luyện theo tổ



- HS vừa tập vừa giúp đỡ nhau sửa động tác sai

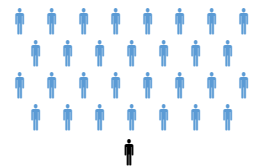
- Từng tổ lên thi đua - trình diễn

- Động tác lườn.



- HS thực hiện thả lỏng

- ĐH kết thúc



ĐỘNG TÁC LUNG BỤNG VÀ ĐỘNG TÁC TOÀN THÂN (tiết 40)

I. Mục tiêu bài học

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 lưng bụng và động tác toàn thân 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 lưng bụng và động tác toàn thân của bài thể dục.

II. Địa điểm – phương tiện

- **Địa điểm:** Sân trường



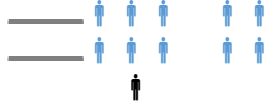

- **Phương tiện:**


- + 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
I. Phần mở đầu Nhận lớp Khởi động - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... - Trò chơi “ô tô hai chỗ” 	5 – 7’ 2-3’	2x8N	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 - GV quan sát nhắc nhở, sửa sai cho HS	Đội hình nhận lớp  - HS khởi động theo GV. - HS Chơi trò chơi. 
II. Phần cơ bản: - Kiến thức. - Ôn động tác vươn thở, tay, chân và lườn đã học. - Động tác lưng bụng	16-18’		- Cho HS quan sát tranh - GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kỹ thuật động tác. - Hô khẩu lệnh và thực hiện động tác mẫu - Cho 1 HS lên thực hiện	- Đội hình HS quan sát tranh 



- Động tác toàn thân.




-Luyện tập
Tập đồng loạt

Tập theo tổ nhóm

Tập theo cặp đôi

Tập cá nhân
Thi đua giữa các tổ

- Trò chơi “lăn bóng trúng đích”.



III.Kết thúc

- Thả lỏng cơ toàn thân.
- Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.
- Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà
- Xuống lớp

4- 5’

động tác lưng bụng.


- GV cùng HS nhận xét, đánh giá tuyên dương
- 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 thử và chơi chính thức cho HS.
- Nhận xét tuyên dương và xử phạt người phạm luật
- Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của hs.
- VN ôn lại bài và chuẩn bị bài sau.

- HS quan sát GV làm mẫu
- HS tiếp tục quan sát
- Đội hình tập luyện đồng loạt.




ĐH tập luyện theo tổ



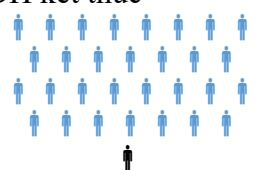
- HS vừa tập vừa giúp đỡ nhau sửa động tác sai
- Từng tổ lên thi đua - trình diễn

Chơi theo hướng dẫn



HS thực hiện kết hợp đi lại hít thở

- HS thực hiện thả lỏng
- ĐH kết thúc



Ngày 2 tháng 1 năm 2024
Kí duyệt của Tổ Trưởng



Huỳnh Thị Yến Trang

Tuần 21

Ngày dạy:

ÔN 2 ĐỘNG TÁC LUNG BỤNG VÀ ĐỘNG TÁC TOÀN THÂN (tiết 41)

I. Mục tiêu bài học

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: Ôn 2 động tác lưng bụng và động tác toàn thân theo yc 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 lưng bụng và động tác toàn thân của bài thể dục.

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.


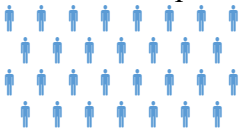


+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

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
I. Phần mở đầu Nhận lớp Khởi động - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... - Trò chơi “ô tô hai chỗ” 	5 – 7’ 2-3’	 2x8N	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 - GV quan sát nhắc nhở, sửa sai cho HS	Đội hình nhận lớp  ↓ - HS khởi động theo GV. - HS Chơi trò chơi.  ↓
II. Phần cơ bản: - Kiến thức. - Ôn động tác vươn thở, tay, chân và lườn đã học. - Ôn động lưng bụng	16-18’		- Hô khẩu lệnh và thực hiện động tác mẫu - GV cùng HS nhận xét, đánh giá tuyên dương - GV hô - HS tập theo GV.	- Đội hình tập luyện đồng loạt.  ↓



- Ôn động toàn thân.

-Luyện tập

- Tập đồng loạt
- Tập theo tổ nhóm
- Tập theo cặp đôi
- Tập cá nhân
- Thi đua giữa các tổ

- Trò chơi “lăn bóng trúng đích”.



III.Kết thúc

- Thả lỏng cơ toàn thân.
- Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.
- Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà
- Xuống lớp

4- 5'

- 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.

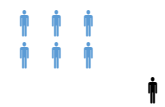
- GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi, tổ chức chơi thử và chơi chính thức cho HS.
- Nhận xét tuyên dương và xử phạt người phạm luật
- Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của hs.
- VN ôn lại bài và chuẩn bị bài sau.

ĐH tập luyện theo tổ



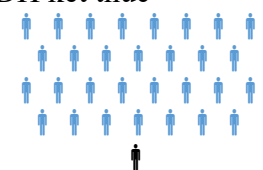
- HS vừa tập vừa giúp đỡ nhau sửa động tác sai
- Từng tổ lên thi đua - trình diễn

Chơi theo hướng dẫn



HS thực hiện kết hợp đi lại hít thở

- HS thực hiện thả lỏng
- ĐH kết thúc



ĐỘNG TÁC NHẢY VÀ ĐỘNG TÁC ĐIỀU HÒA (tiết 42)

I. Mục tiêu bài học

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 nhảy và động tác điều hòa 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 nhảy và động tác điều hòa của bài thể dục.

II. Địa điểm – phương tiện

- **Địa điểm:** Sân trường

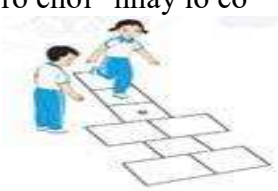



- **Phương tiện:**





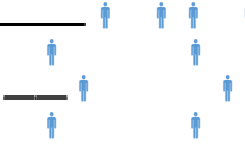
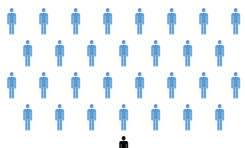
- + Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.
- + Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.


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 VD		Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
	T. gia n	S. lần	Hoạt động GV	Hoạt động HS
<p>I. Phần mở đầu Nhận lớp Khởi động - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... - Trò chơi “nhảy lò cò”</p> 	5 – 7’	2x8N	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 - GV quan sát nhắc nhở, sửa sai cho HS - Cho 2 HS lên thực hiện động tác nhảy. - GV cùng HS nhận xét, đánh giá tuyên dương - GV hô - HS tập theo GV.	Đội hình nhận lớp  - HS khởi động theo GV. - HS Chơi trò chơi.  - Cán sự hô nhịp  - Đội hình tập luyện đồng
<p>II. Phần cơ bản: - Kiến thức. - Ôn động tác vươn thở, tay, chân, lườn, lưng bụng và toàn thân đã học. - Động tác nhảy.</p>	16- 25’			

 <p>- Động tác điều hòa.</p> <p>-Luyện tập Tập đồng loạt Tập theo tổ nhóm Tập theo cặp đôi Thi đua giữa các tổ - Trò chơi “ném trúng đích”</p>  <p>III.Kết thúc - Thả lỏng cơ toàn thân. - Nhận xét, đánh giá chung của buổi học. Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà - Xuống lớp</p>	<p>4-5'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Gv quan sát, sửa sai cho HS. - Y,c Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực. - 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 thử và chơi chính thức cho HS. - Nhận xét tuyên dương và xử phạt người phạm luật - Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của hs. - VN ôn lại bài và chuẩn bị bài sau. 	<p>loạt.</p>  <p>ĐH tập luyện theo tổ</p>  <ul style="list-style-type: none"> - HS vừa tập vừa giúp đỡ nhau sửa động tác sai - Từng tổ lên thi đua - trình diễn - Chơi theo hướng dẫn  <p>HS thực hiện kết hợp đi lại hít thở</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS thực hiện thả lỏng - ĐH kết thúc 
---	-------------	---	---

<p>Ngày 2 tháng 1 năm 2024 Kí duyệt của Tổ Trưởng</p>  <p>Huỳnh Thị Yến Trang</p>	<p>Ngày 6 tháng 1 năm 2024 Kí duyệt của Ban Giám Hiệu</p> <p>Nguyễn Thị Thanh Hải</p>
--	--