

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

Tuần 18

Ngày dạy:

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


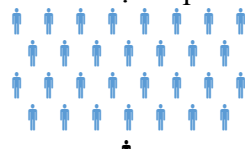
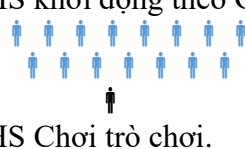
- **Phương tiện:**

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

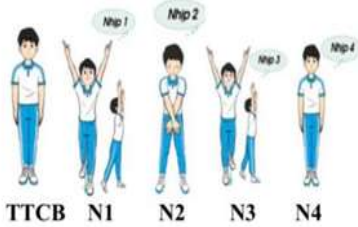
III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học

- 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.

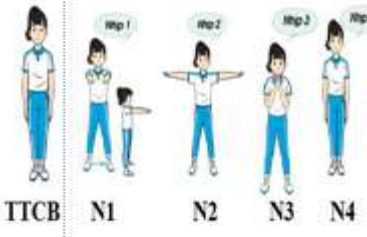
IV. Tiến trình dạy học

Nội dung	Lượng VĐ		Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
	T. gian	S. lần	Hoạt động GV	Hoạt động HS
<p>I. Phần mở đầu</p> <p>Nhận lớp Khởi động</p> <ul style="list-style-type: none"> - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... - Trò chơi “nhảy lò cò theo vòng” 	5 – 7’	2x8N	<p>Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV HD học sinh khởi động. - GV hướng dẫn chơi GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kĩ thuật động tác. Hô khẩu lệnh và thực hiện động tác 	<p>Đội hình nhận lớp</p>  <p>- HS khởi động theo GV.</p>  <p>- HS Chơi trò chơi. - HS quan sát GV làm mẫu</p> <p>- Đội hình tập luyện đồng loạt.</p>
<p>II. Phần cơ bản:</p> <p>- Kiến thức.</p>	2-3’			
	16-18’			

- 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'

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

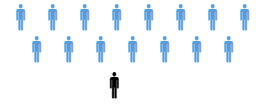
- Phân công tập theo cặp đôi

GV Sửa sai

- GV 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.



ĐH tập luyện theo tổ



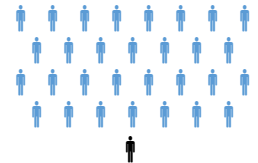
- HS vừa tập vừa giúp đỡ nhau sửa động tác sai

- Từng tổ lên thi đua - trình diễn



- HS thực hiện thả lỏng

- ĐH kết thúc



III. Hoạt động luyện tập.

1. Động tác vươn thở và tay.

Tập đồng loạt

Tập theo tổ nhóm

Thi đua giữa các tổ

2. Trò chơi “Ai làm đúng nhất”



IV. Hoạt động kết thúc

- Thả lỏng cơ toàn thân.

- Cùng cố hệ thống bài học (vận dụng).

- Nhận xét và hướng dẫn tập luyện ở nhà.

- Gv hô nhịp 1 lần và giao cán sự lớp hô.

- Hs tập theo Gv.

- Gv quan sát, sửa sai cho Hs.

- Yêu cầu Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.

- Gv quan sát, uốn nắn, sửa sai cho Hs

- GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.

- Tuyên dương tổ tập đều, đúng nhất

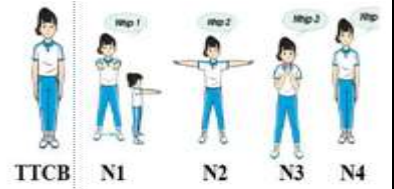
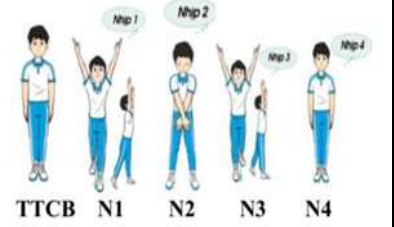
- GV nêu tên trò chơi, phổ biến luật chơi, cách chơi.

- Cùng hs nhắc lại luật chơi và cách chơi.

- Cho Hs chơi thử.

- Tổ chức cho Hs chơi.

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



- Hs tiến hành tập luyện theo sự hướng dẫn của Gv và cán sự lớp.

- Hs tiến hành chơi trò chơi dưới sự chỉ huy của Gv.

- Chơi trò đúng luật, nhiệt tình, sôi nổi và an toàn.

GV

* * * * *
* * * * *
* * * * *
* * * * *

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 VẬN MÌNH (tiết 37)


I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

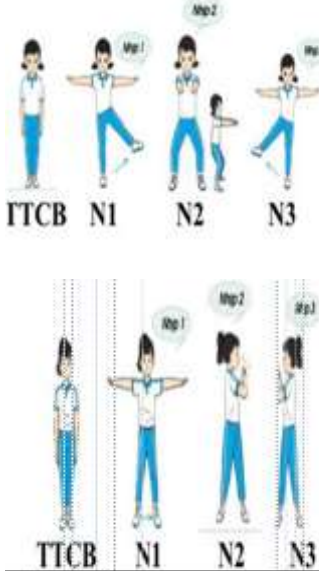

- Học động tác chân và vận mình. Bước đầu biết hô nhịp và cách thức thực hiện động tác. Tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện, để thực hiện nhiệm vụ học tập.
- Đoàn kết, nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
- Tích cực tham gia các trò chơi vận động, có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi và hình thành thói quen tập luyện TDTT.
- Tự chủ và tự học: Tự xem trước khẩu lệnh, cách thực hiện động tác chân, vận mình trong sách giáo khoa.
- Giao tiếp và hợp tác: Thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.
- 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. Biết điều chỉnh trang phục để thoải mái và tự tin khi vận động, biết điều chỉnh chế độ dinh dưỡng đảm bảo cho cơ thể.
- NL giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua việc học tập tích cực, chủ động tiếp nhận kiến thức và tập luyện.
- Tích cực, trung thực và chăm chỉ trong tập luyện.

II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC

- Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh động tác chân, vận mình, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.
- Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao, trang phục thể thao

III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC CHỦ YẾU

Nội dung	LV Đ	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
		Hoạt động GV	Hoạt động HS
I. Hoạt động mở đầu 1. Nhận lớp 2. Khởi động - Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân tập. - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... 3. Trò chơi. - Trò chơi “ <i>Chuyền bóng theo hàng ngang</i> ” 	6-10 phút 1-2 phút	Nh nghe cán bộ lớp báo cáo. - Hỏi về sức khỏe của Hs. - Thầy trò chúc nhau. - Phổ biến nội dung, nhiệm vụ và yêu cầu giờ học. - GV di chuyển và quan sát, chỉ dẫn cho HS thực hiện. - Gv tổ chức Hs chơi trò chơi.	- Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp học cho Gv. GV *
	3-5 phút	- Cho HS quan sát tranh - GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kỹ thuật động tác. - Hô nhịp và thực hiện động tác mẫu, hướng dẫn Hs thực hiện đt. - Gv quan sát, uốn nắn và sửa sai cho Hs.	- Cán sự điều khiển lớp khởi động - Hs chơi đúng luật, nhiệt tình sôi nổi và đảm bảo an toàn. - Hs lắng nghe, tiếp thu và ghi nhớ.
	1-2 phút	II. Hoạt động hình thành kiến thức.	

<p>* Động tác chân.</p> <p>+ TTCB: Đứng nghiêm</p> <p>+ Nhịp 1: Chân trái đưa sang ngang lên cao; hai tay dang ngang, lòng bàn tay úp.</p> <p>+ Nhịp 2: Hạ chân trái, khụy gối; hai tay đưa ra trước, lòng bàn tay úp.</p> <p>+ Nhịp 3: Đứng thẳng, đồng thời chân phải đưa sang ngang lên cao; hai tay dang ngang, lòng bàn tay úp.</p> <p>+ Nhịp 4: Về TTCB.</p> <p>+ Nhịp 5, 6, 7,8 như nhịp 1, 2, 3.</p> <p>* Động tác vận mình.</p> <p>+ TTCB: Đứng nghiêm</p> <p>+ Nhịp 1: Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai; hai tay dang ngang, lòng bàn tay úp.</p> <p>+ Nhịp 2: Vận mình sang trái, hai bàn tay vỗ vào nhau trước ngực</p> <p>+ Nhịp 3: Vận mình sang phải, hai bàn tay vỗ vào nhau trước ngực.</p> <p>+ Nhịp 4: Về TTCB.</p> <p>+ Nhịp 5, 6, 7,8 như nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng đổi bên.</p>	<p>5-7 phút</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Gv hô nhịp 1 lần và giao cán sự lớp hô. - Hs tập theo Gv. - Gv quan sát, sửa sai cho Hs. - Yêu cầu Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực. - Gv quan sát, uốn nắn, sửa sai cho H - GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ. - Tuyên dương tổ tập đều, đúng nhất. - GV nêu tên trò chơi, phổ biến luật chơi, cách chơi. - Cùng hs nhắc lại luật chơi và cách chơi. - Cho Hs chơi thử. - Tổ chức cho Hs chơi. - GV hướng dẫn. - Gv cùng hs hệ thống lại bài (đưa câu hỏi). - Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của Hs. - HD sử dụng SGK để Hs ôn lại bài và chuẩn bị bài sau. 	
<p>III. Hoạt động luyện tập.</p> <p>1. Động tác chân và vận mình.</p> <p><i>Tập đồng loạt</i></p> <p><i>Tập theo tổ nhóm</i></p>	<p>3-5 phút</p>	<p>4-6 p</p>	<p>- Hs tiến hành tập luyện theo sự hướng dẫn của Gv và cán sự lớp.</p> <p>- Hs thay phiên nhau hô nhịp.</p> <pre> * * * * * * * * * * GV * * * * * * * * * * </pre>
<p><i>Thi đua giữa các tổ</i></p> <p>2. Trò chơi “Nhảy lò cò theo ô”</p> 	<p>4-6 p</p>	<p>- HS nhắc lại luật chơi, cách chơi.</p> <p>- Hs tiến hành chơi trò chơi dưới sự chỉ huy của Gv.</p> <p>- Chơi trò đúng luật, nhiệt tình, sôi nổi và an toàn.</p>	<p>- Từng tổ lên thi đua - trình diễn</p> <p>- HS nhắc lại luật chơi, cách chơi.</p> <p>- Hs tiến hành chơi trò chơi dưới sự chỉ huy của Gv.</p> <p>- Chơi trò đúng luật, nhiệt tình, sôi nổi và an toàn.</p>
<p>IV. Hoạt động kết thúc</p>			<p>- HS thực hiện thả lỏng</p> <p>- Hs cùng Gv hệ thống lại bài (HS quan sát SGK (tranh) trả lời)</p> <p>GV</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Thả lỏng cơ toàn thân. - Củng cố hệ thống bài học (vận dụng). - Nhận xét và hướng dẫn tập luyện ở nhà. 			<p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p>- HS tập chung thực hiện theo hướng dẫn của GV và nhận hướng dẫn tập luyện ở nhà.</p>
--	--	--	--

ÔN ĐỘNG TÁC CHÂN VÀ ĐỘNG TÁC VẬN MÌNH (tiết 38)

I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT


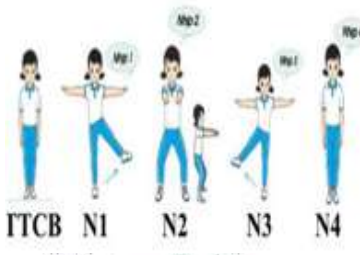

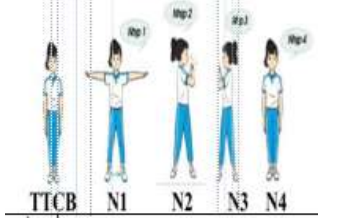
- Ôn động tác chân và vận mình. Bước đầu biết hô nhịp và cách thức thực hiện động tác. Tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện, để thực hiện nhiệm vụ học tập.
- Đoàn kết, nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
- Tích cực tham gia các trò chơi vận động, có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi và hình thành thói quen tập luyện TDTT.
- Tự chủ và tự học: Tự xem trước khẩu lệnh, cách thực hiện động tác chân, vận mình trong sách giáo khoa.
- Giao tiếp và hợp tác: Thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.
- 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. Biết điều chỉnh trang phục để thoải mái và tự tin khi vận động, biết điều chỉnh chế độ dinh dưỡng đảm bảo cho cơ thể.
- NL giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua việc học tập tích cực, chủ động tiếp nhận kiến thức và tập luyện.
- Tích cực, trung thực và chăm chỉ trong tập luyện.

II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC

- Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh động tác chân, vận mình, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.
- Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao, trang phục thể thao

III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC CHỦ YẾU

Nội dung	LV Đ	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
		Hoạt động GV	Hoạt động HS
I. Hoạt động mở đầu 1. Nhận lớp 2. Khởi động - Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân tập. - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... 3. Trò chơi. - Trò chơi “ <i>Chuyền bóng theo hàng ngang</i> ”	6-10 phút 1-2 phút	Nghe cán bộ lớp báo cáo. - Hỏi về sức khỏe của Hs. - Thầy trò chúc nhau. - Phổ biến nội dung, nhiệm vụ và yêu cầu giờ học. - GV di chuyển và quan sát, chỉ dẫn cho HS thực hiện. - Gv tổ chức Hs chơi trò chơi.	- Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp học cho Gv. <div style="text-align: center;">GV</div> <p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p>
	3-5 phút	- Gv hô nhịp 1 lần và giao cán sự lớp hô.	- Cán sự điều khiển lớp khởi động

	<p>1-2 phút</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hs tập theo Gv. - Gv quan sát, sửa sai cho Hs. 	<ul style="list-style-type: none"> - Hs chơi đúng luật, nhiệt tình sôi nổi và đảm bảo an toàn. - Hs lắng nghe, tiếp thu và ghi nhớ. - Tập luyện theo sự hướng dẫn của Gv.
<p>II. Ôn</p> <ul style="list-style-type: none"> * Động tác chân. * Động tác vận mình. <p>III. Hoạt động luyện tập.</p> <p>1. Động tác chân và vận mình.</p> <p><i>Tập đồng loạt</i> <i>Tập theo tổ nhóm</i></p>	<p>5-7 phút</p>		<p style="text-align: center;">GV</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p>
<p>Thi đua giữa các tổ</p> <p>2. Trò chơi “Nhảy lò cò theo ô”</p> 	<p>4-6 p</p>	 <ul style="list-style-type: none"> - GV nêu tên trò chơi, phổ biến luật chơi, cách chơi. - Cùng hs nhắc lại luật chơi và cách chơi. - Cho Hs chơi thử. - Tổ chức cho Hs chơi. 	<ul style="list-style-type: none"> - Hs nhắc lại luật chơi, cách chơi. - Hs tiến hành chơi trò chơi dưới sự chỉ huy của Gv. - Chơi trò đúng luật, nhiệt tình, sôi nổi và an toàn.
<p>IV. Hoạt động kết thúc</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thả lỏng cơ toàn thân. - Củng cố hệ thống bài học (vận dụng). - Nhận xét và hướng dẫn tập luyện ở nhà. 		<ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn. - Gv cùng hs hệ thống lại bài ôn lại bài và chuẩn bị bài sau. 	<ul style="list-style-type: none"> - HS thực hiện thả lỏng <p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p>

Ngày 2 tháng 1 năm 2024
Kí duyệt của Tổ Trưởng



Huỳnh Thị Yến Trang

Tuần 20

Ngày dạy:

ÔN ĐỘNG TÁC VƯƠN THỞ, TAY, CHÂN VÀ VẬN MÌNH (tiết 39)



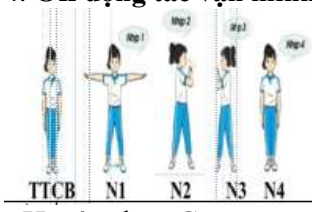
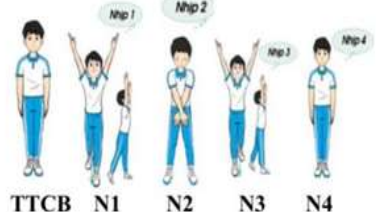
I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Ôn động tác vươn thở, tay, chân và vận mình. Biết hô nhịp và cách thức thực hiện động tác. Tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện, để thực hiện nhiệm vụ học tập.
- 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.
- Tự chủ và tự học: Tự xem trước khẩu lệnh, cách thực hiện động tác vươn thở, tay, chân và vận mình trong sách giáo khoa.
- Giao tiếp và hợp tác: Thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.
- 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. Biết điều chỉnh trang phục để thoải mái và tự tin khi vận động, biết điều chỉnh chế độ dinh dưỡng đảm bảo cho cơ thể.
- NL giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua việc học tập tích cực, chủ động tiếp nhận kiến thức và tập luyện.
- Tích cực, trung thực và chăm chỉ trong tập luyện.

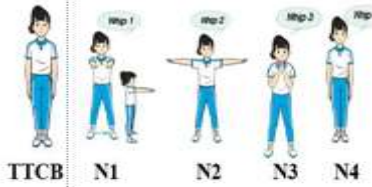
II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC

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

III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC CHỦ YẾU

Nội dung	LV Đ	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
		Hoạt động GV	Hoạt động HS
I. Hoạt động mở đầu 1. Nhận lớp 2. Khởi động - Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân tập. - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... 3. Trò chơi. - Trò chơi “ <i>Chuyển bóng theo hàng ngang</i> ” 	6-10 phút 1-2 phút 3-5 phút 18-22 phút	<p>Nghe cán bộ lớp báo cáo.</p> <ul style="list-style-type: none">- Hỏi về sức khỏe của Hs.- Thầy trò chúc nhau.- Phổ biến nội dung, nhiệm vụ và yêu cầu giờ học. <p>-Gv tổ chức Hs chơi trò chơi.</p> <p>3. Ôn động tác chân</p>  <p>4. Ôn động tác vận mình</p> 	<p>- Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp học cho Gv.</p> <p>GV</p> <p>* * * * *</p> <p>* * * * *</p> <p>* * * * *</p> <p>* * * * *</p> <p>- Cán sự điều khiển lớp khởi động .</p> <p>- Hs chơi đúng luật, nhiệt tình sôi nổi và đảm bảo an toàn</p> <p>* * * * *</p> <p>* * * * *</p> <p>* * * * *</p> <p>* * * * *</p> <p>GV</p> <p>- Hs tiến hành tập luyện theo sự hướng dẫn của Gv và cán sự lớp.</p> <p>- Hs thay phiên nhau hô nhịp.</p>
II. Hoạt động luyện tập. 1. Ôn động tác vươn thở 		<p>- Hs tập theo Gv.</p> <p>- Gv quan sát, sửa sai cho Hs.</p> <p>- Yêu cầu Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu</p>	

2. Ôn động tác tay,

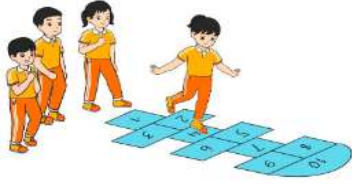


Tập đồng loạt

Tập theo tổ nhóm

Thi đua giữa các tổ

Trò chơi “Nhảy lò cò theo ô”



III. Hoạt động kết thúc

- Thả lỏng cơ toàn thân.
- Cùng cố hệ thống bài học (vận dụng).
- Nhận xét và hướng dẫn tập luyện ở nhà.

4-6 phút

vực.

- Gv quan sát, uốn nắn, sửa sai cho Hs.
- GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.
- Tuyên dương tổ tập đều, đúng nhất.

- GV nêu tên trò chơi, phổ biến luật chơi, cách chơi.
- Cùng hs nhắc lại luật chơi và cách chơi.
- Cho Hs chơi thử.
- Tổ chức cho Hs chơi
- GV hướng dẫn.
- Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của Hs.
- HD sử dụng SGK để Hs ôn lại bài và chuẩn bị bài sau.

- Từng tổ lên thi đua - trình diễn
- Hs nhắc lại luật chơi, cách chơi.
- Hs tiến hành chơi trò chơi dưới sự chỉ huy của Gv.
- Chơi trò đúng luật, nhiệt tình, sôi nổi và an toàn.

- HS thực hiện thả lỏng
- Hs cùng Gv hệ thống lại bài

GV

* * * * *
* * * * *
* * * * *
* * * * *

ĐỘNG TÁC LƯNG - BỤNG (tiết 40)


I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Học động tác lưng - bụng. Bước đầu biết hô nhịp và cách thức thực hiện động tác. Tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện, để thực hiện nhiệm vụ học tập.
- 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.
- Tự chủ và tự học: Tự xem trước khẩu lệnh, cách thực hiện động tác lưng bụng và phối hợp trong sách giáo khoa.
- Giao tiếp và hợp tác: Thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.
- 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. Biết điều chỉnh trang phục để thoải mái và tự tin khi vận động, biết điều chỉnh chế độ dinh dưỡng đảm bảo cho cơ thể.
- NL giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua việc học tập tích cực, chủ động tiếp nhận kiến thức và tập luyện.
- Tích cực, trung thực và chăm chỉ trong tập luyện.

II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC

- Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh động tác lưng bụng và phối hợp, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.
- Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao, trang phục thể thao

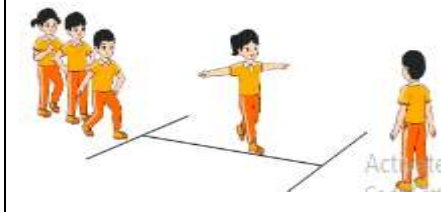
III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC CHỦ YẾU

Nội dung	LV Đ	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
		Hoạt động GV	Hoạt động HS
I. Hoạt động mở đầu 1. Nhận lớp 2. Khởi động - Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân tập. - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... 3. Trò chơi. - Trò chơi “ <i>Làm theo hiệu lệnh</i> ” 	6-10 phút	Nghe cán bộ lớp báo cáo. - Hỏi về sức khỏe của Hs. - Thầy trò chúc nhau. - Phổ biến nội dung, nhiệm vụ và yêu cầu giờ học. - GV di chuyển và quan sát, chỉ dẫn cho HS thực hiện.	Cán sự tập trung lớp GV * - Cán sự điều khiển lớp khởi động . - Hs chơi đúng luật, nhiệt tình sôi nổi và đảm bảo an toàn.
	3-5 phút	- Gv tổ chức Hs chơi trò chơi. - GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kỹ thuật động tác. - Hô nhịp và thực hiện động tác mẫu, hướng dẫn Hs thực hiện đi.	- Hs lắng nghe, tiếp thu và ghi nhớ.
	20-25 phút	- Gv quan sát, uốn nắn và sửa sai cho Hs.	- Tập luyện theo sự hướng dẫn của Gv. GV * * * * * * * * * *
II. Hoạt động hình thành kiến thức. * Động tác lưng - bụng. + TTCB: Đứng nghiêm + Nhịp 1: Chân trái bước lên trước. hai tay gập khuỷu trước			

ngực, lòng bàn tay úp, đầu ngửa.
 + Nhịp 2: Thu chân trái về tư thế hai chân đứng rộng bằng vai, cúi gập thân, gối thẳng; hai tay ngang gối, mắt nhìn theo tay.
 + Nhịp 3: Gập thân sâu hơn, ngón tay với xuống mũi bàn chân.

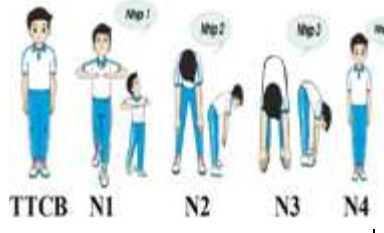
+ Nhịp 4: Về TTCB.
 + Nhịp 5, 6, 7,8 như nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng đổi bên.

Tập đồng loạt
Tập theo tổ nhóm
Thi đua giữa các tổ
 2.Trò chơi “Đi theo đường thẳng”



III. Hoạt động kết thúc
 - Thả lỏng cơ toàn thân.
 - Củng cố hệ thống bài học (vận dụng).
 - Nhận xét và hướng dẫn tập luyện ở nhà.

4-6 phút



- Hs tập theo Gv.
 - Gv quan sát, sửa sai cho Hs
 - Yêu cầu Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.
 - Gv quan sát, uốn nắn, sửa sai cho Hs.
 - GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.
 - Tuyên dương tổ tập đều, đúng nhất.

 - GV nêu tên trò chơi, phổ biến luật chơi, cách chơi.
 - Cùng hs nhắc lại luật chơi và cách chơi.
 - Cho Hs chơi thử.
 - Tổ chức cho Hs chơi.

 - GV hướng dẫn.
 - Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của Hs.

* * * * *
 * * * * *
 - Hs tiến hành tập luyện theo sự hướng dẫn của Gv và cán sự lớp.

- Hs thay phiên nhau hô nhịp.
 - Từng tổ lên thi đua - trình diễn
 - Hs nhắc lại luật chơi, cách chơi.
 - Hs tiến hành chơi trò chơi dưới sự chỉ huy của Gv.
 - Chơi trò đúng luật, nhiệt tình, sôi nổi và an toàn.
 - HS thực hiện thả lỏng GV

* * * * *
 * * * * *
 * * * * *
 * * * * *

Ngày 2 tháng 1 năm 2024
 Kí duyệt của Tổ Trưởng



Huỳnh Thị Yên Trang

TUẦN 21

Ngày dạy

ÔN CÁC ĐỘNG TÁC HỌC ĐỘNG TÁC PHỐI HỢP (tiết 41)


I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Học động tác phối hợp. Bước đầu biết hô nhịp và cách thức thực hiện động tác. Tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện, để thực hiện nhiệm vụ học tập.
- 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.
- Tự chủ và tự học: Tự xem trước khẩu lệnh, cách thực hiện động tác lưng bụng và phối hợp trong sách giáo khoa.
- Giao tiếp và hợp tác: Thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.
- 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. Biết điều chỉnh trang phục để thoải mái và tự tin khi vận động, biết điều chỉnh chế độ dinh dưỡng đảm bảo cho cơ thể.
- NL giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua việc học tập tích cực, chủ động tiếp nhận kiến thức và tập luyện.
- Tích cực, trung thực và chăm chỉ trong tập luyện.

II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC

- Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh động tác lưng bụng và phối hợp, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.
- Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao, trang phục thể thao

III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC CHỦ YẾU

Nội dung	LV Đ	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
		Hoạt động GV	Hoạt động HS
I. Hoạt động mở đầu 1. Nhận lớp 2. Khởi động - Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân tập. - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... 3. Trò chơi. - Trò chơi “ <i>Làm theo hiệu lệnh</i> ” 	6-10 phút	<ul style="list-style-type: none">- Nghe cán bộ lớp báo cáo.- Hỏi về sức khỏe của Hs.- Thầy trò chúc nhau.- Phổ biến nội dung, nhiệm vụ và yêu cầu giờ học.- GV đi chuyên và quan sát, chỉ dẫn cho HS thực hiện.- Gv tổ chức Hs chơi trò chơi. * Động tác phối hợp.	<ul style="list-style-type: none">- Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp học cho Gv.GV * * * * ** * * * ** * * * ** * * * *- Cán sự điều khiển lớp khởi động .- Hs chơi đúng luật, nhiệt tình sôi nổi và đảm bảo an toàn- Hs lắng nghe, tiếp thu và ghi nhớ.- Tập luyện theo sự hướng dẫn của Gv.GV * * * * ** * * * *
II. Hoạt động hình thành kiến thức. * Động tác phối hợp. + TTCB: Đứng nghiêm + Nhịp 1: Chân trái bước lên trước, khụy gối; hai tay đưa lên cao chếch chữ V, lòng bàn tay	20-25 phút		

hướng vào nhau; mắt nhìn theo tay.

+ Nhịp 2: Thu chân trái về sát chân phải, gối thẳng; cúi gập thân; ngón tay với xuống mũi bàn chân; mắt nhìn theo tay.

+ Nhịp 3: Khụy gối, hai tay đưa ra trước, lòng bàn tay úp; mắt nhìn thẳng.

+ Nhịp 4: Về TTCB.

+ Nhịp 5, 6, 7, 8 như nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng đổi bên.

Tập đồng loạt

Tập theo tổ nhóm

Thi đua giữa các tổ

2. Trò chơi "Đi theo đường thẳng"



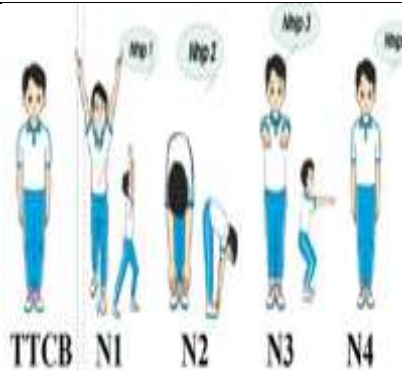
III. Hoạt động kết thúc

- Thả lỏng cơ toàn thân.

- Củng cố hệ thống bài học (vận dụng).

- Nhận xét và hướng dẫn tập luyện ở nhà.

4-6 phút



- GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kỹ thuật động tác.

- Hô nhịp và thực hiện động tác mẫu, hướng dẫn Hs thực hiện đt.

- Gv quan sát, uốn nắn và sửa sai cho Hs.

- Hs tập theo Gv.

- Gv quan sát, sửa sai cho Hs.

- Yêu cầu Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.

- Gv quan sát, uốn nắn, sửa sai cho Hs

- GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.

- Tuyên dương tổ tập đều, đúng nhất.

- GV nêu tên trò chơi, phổ biến luật chơi, cách chơi.

- Tổ chức cho Hs chơi

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

* * * * *

* * * * *

- Hs tiến hành tập luyện theo sự hướng dẫn của Gv và cán sự lớp.

- Từng tổ lên thi đua - trình diễn

- Hs nhắc lại luật chơi, cách chơi.

- Hs tiến hành chơi trò chơi dưới sự chỉ huy của Gv.

- Chơi trò đúng luật, nhiệt tình, sôi nổi và an toàn.

- HS thực hiện thả lỏng

GV

* * * * *

* * * * *

* * * * *

* * * * *

ÔN CÁC ĐỘNG TÁC HỌC ĐỘNG TÁC NHẢY (tiết 42)


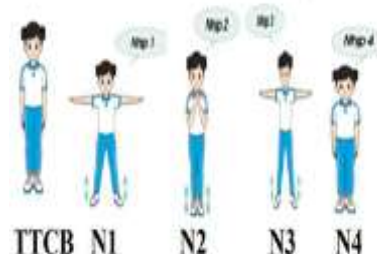
I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT


- Ôn và học động tác nhảy. Bước đầu biết hô nhịp và cách thức thực hiện động tác. Tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện, để thực hiện nhiệm vụ học tập.
- 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.
- Tự chủ và tự học: Tự xem trước khẩu lệnh, cách thực hiện động tác lưng bụng và phối hợp trong sách giáo khoa.
- Giao tiếp và hợp tác: Thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.
- 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. Biết điều chỉnh trang phục để thoải mái và tự tin khi vận động, biết điều chỉnh chế độ dinh dưỡng đảm bảo cho cơ thể.
- NL giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua việc học tập tích cực, chủ động tiếp nhận kiến thức và tập luyện.
- Tích cực, trung thực và chăm chỉ trong tập luyện.


II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC

- Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh động tác lưng bụng và phối hợp, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.
- Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao, trang phục thể thao

III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC CHỦ YẾU

Nội dung	LV Đ	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
		Hoạt động GV	Hoạt động HS
<p>I. Hoạt động mở đầu</p> <p>1. Nhận lớp</p> <p>2. Khởi động</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân tập. - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... <p>3. Trò chơi.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trò chơi “<i>Làm theo hiệu lệnh</i>” 	6-10 phút	<ul style="list-style-type: none"> - Nghe cán bộ lớp báo cáo. - Hỏi về sức khỏe của Hs. - Thầy trò chúc nhau. - Phổ biến nội dung, nhiệm vụ và yêu cầu giờ học. - GV di chuyển và quan sát, chỉ dẫn cho HS thực hiện. - Gv tổ chức Hs chơi trò chơi. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp học cho Gv. <p style="text-align: center;">GV</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p>
<p>II. Hoạt động hình thành kiến thức.</p> <p>* Động tác nhảy</p> <ul style="list-style-type: none"> + TTCB: Đứng nghiêm + Nhịp 1: Bật nhảy tách hai chân rộng bằng vai, đồng thời hai tay dang ngang rộng bằng vai. + Nhịp 2: Bật nhảy hai chân 	20-25 phút	<p>* Động tác nhảy.</p>  <p style="text-align: center;">TTCB N1 N2 N3 N4</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV làm mẫu động tác kết 	<ul style="list-style-type: none"> - Cán sự điều khiển lớp khởi động . - Hs chơi đúng luật, nhiệt tình sôi nổi và đảm bảo an toàn - Hs lắng nghe, tiếp thu và ghi nhớ. - Tập luyện theo sự hướng dẫn của Gv. <p style="text-align: center;">GV</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p>

<p>chụm, đồng thời hai tay vỗ vào nhau trước ngực. + Nhịp 3: Như nhịp 1 + Nhịp 4: Về TTCB. + Nhịp 5, 6, 7,8 như nhịp 1, 2, 3, 4. <i>Tập đồng loạt</i> <i>Tập theo tổ nhóm</i> <i>Thi đua giữa các tổ</i> 2.Trò chơi “Đi theo đường thẳng”</p>  <p>III. Hoạt động kết thúc - Thả lỏng cơ toàn thân. - Củng cố hệ thống bài học (vận dụng). - Nhận xét và hướng dẫn tập luyện ở nhà.</p>	<p>4-6 phút</p>	<p>hợp phân tích kỹ thuật động tác. - Hồ nhịp và thực hiện động tác mẫu, hướng dẫn Hs thực hiện đt. - Gv quan sát, uốn nắn và sửa sai cho Hs. - Hs tập theo Gv. - Gv quan sát, sửa sai cho Hs. - Yêu cầu Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực. - Gv quan sát, uốn nắn, sửa sai cho Hs - GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ. -Tuyên dương tổ tập đều, đúng nhất. - GV nêu tên trò chơi, phổ biến luật chơi, cách chơi. - Tổ chức cho Hs chơi - Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của Hs</p>	<p>* * * * *</p> <p>- Hs tiến hành tập luyện theo sự hướng dẫn của Gv và cán sự lớp. - Từng tổ lên thi đua - trình diễn</p> <p>- Hs nhắc lại luật chơi, cách chơi. - Hs tiến hành chơi trò chơi dưới sự chỉ huy của Gv. - Chơi trò đúng luật, nhiệt tình, sôi nổi và an toàn. - HS thực hiện thả lỏng</p> <p style="text-align: center;">GV</p> <p>* * * * *</p> <p>* * * * *</p> <p>* * * * *</p> <p>* * * * *</p>
---	-----------------	--	---

<p style="text-align: center;">Ngày 2 tháng 1 năm 2024 Kí duyệt của Tổ Trưởng</p>  <p style="text-align: center;">Huỳnh Thị Yên Trang</p>	<p style="text-align: center;">Ngày 6 tháng 1 năm 2024 Kí duyệt của Ban Giám Hiệu</p> <p style="text-align: center;">Nguyễn Thị Thanh Hải</p>
--	--