

## TUẦN 14

### CHỦ ĐỀ 3: TƯ THẾ VÀ KĨ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN BÀI 2: THĂNG BẰNG ĐỘNG

#### THĂNG BẰNG MỘT CHÂN CO, DUỖI GỐI (TIẾT 27)

#### I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

##### 1. Năng lực

- Biết khẩu lệnh và cách thức thực hiện được động tác thăng bằng một chân co, duỗi gối, biết cách chơi trò chơi, để thực hiện nhiệm vụ học tập.
- Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: Thông qua việc tự xem trước khẩu lệnh, quan sát tranh ảnh cách thực hiện động tác thăng bằng một chân co, duỗi gối trong sách giáo khoa.
- Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.
- Hình thành và phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân trước, trong và sau khi tập để đảm bảo an toàn trong tập luyện, biết điều chỉnh chế độ dinh dưỡng đảm bảo cho cơ thể.
- Hình thành và phát triển năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua việc thực hiện được động tác thăng bằng một chân co, duỗi gối. Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.


##### 2. Phẩm chất: Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất.

- Tự giác, tích cực, chăm chỉ và đoàn kết trong tập luyện và hoạt động tập thể; hoàn thành lượng vận động.

#### II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC

- Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh động tác thăng bằng một chân co, duỗi gối, 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><b>I. Hoạt động mở đầu</b></p> <p><b>1. Nhận lớp</b></p> <p><b>2. Khởi động</b></p> <p>- Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... kéo giãn cơ.</p>  <p><b>3. Trò chơi.</b></p> <p>- Trò chơi “Bịt mắt bắt dê”.</p>	6-10 phút	<p>Nghe cán bộ lớp báo cáo.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Hỏi về sức khỏe của Hs.</li><li>- Thầy trò chúc nhau.</li><li>- Phổ biến nội dung, nhiệm vụ và yêu cầu giờ học.</li></ul> <p>- GV di chuyển và quan sát, chỉ dẫn cho HS thực hiện.</p> <p>-Gv tổ chức Hs chơi trò chơi.</p>	<p>Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp học cho Gv.</p> <p>XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>- Cán sự điều khiển lớp khởi động .</p>



Hình 3. Trò chơi "Bịt mắt bắt dê"

**II. Hoạt động hình thành kiến thức.**

**1. Thăng bằng một chân co, đuổi gỏi.**

+ TTCB: Đứng thẳng, hai tay chống hông.

+ Động tác: Một chân co gối sao cho bàn chân hướng xuống mặt đất, đập đuổi thẳng gỏi về trước. Thực hiện co, đập đuổi gỏi liên tục trong 3 đến 5 nhịp đếm.

+ Kết thúc: Về TTCB.

**III. Hoạt động luyện tập.**

**1. Thăng bằng một chân co, đuổi dối.**

Tập luyện cá nhân



Tập luyện cặp đôi.



Tập theo tổ nhóm



Thi đua giữa các tổ

**2. Trò chơi "Làm theo hiệu lệnh".**

10-15 phút

- GV làm mẫu động tác kết 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.

1-3 phút

- Gv quan sát, giúp đỡ, sửa sai.

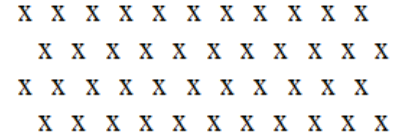
4-6 phút  
2L x 8N

- Gv quan sát, giúp đỡ, sửa sai.

- Yêu cầu Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.
- Gv quan sát, uốn nắn, sửa sai cho Hs.

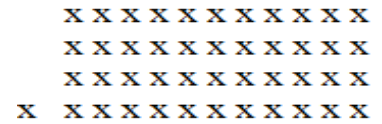
- GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.
- Tuyên dương tổ tập đều, đúng nhất.

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



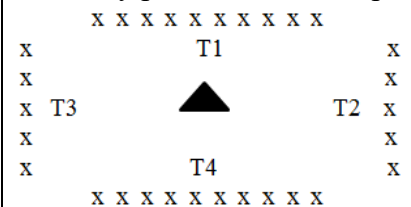
- Hs chơi đúng luật, nhiệt tình sôi nổi và đảm bảo an toàn.

- Hs lắng nghe, tiếp thu và ghi nhớ.
- Tập luyện theo sự hướng dẫn của Gv.



- Hs thay phiên nhau hô nhịp.
- Quan sát, nhận xét, giúp đỡ bạn sửa sai.

- Hs thay phiên nhau hô nhịp.



- Từng tổ lên thi đua - trình diễn



**IV. Hoạt động kết thúc.**

- Thả lỏng cơ toàn thân.
- Cùng cô hệ thống bài học.
- Nhận xét và hướng dẫn tập luyện ở nhà.
- Xuống lớp.

- Tổ chức cho Hs chơi.

- GV hướng dẫn.

- Gv cùng hs hệ thống lại bài.

```

XXXXXXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXXXXXXX
X  XXXXXXXXXXXXX

```

▲ x x x x

- 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

```

XXXXXXXXXXXXXXXXX
X  XXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXXXXXXX

```

▲ x

## THĂNG BẰNG MỘT CHÂN CO, DUỖI GỐI (TIẾT 28)

### I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

#### 1. Năng lực

- Biết khẩu lệnh và cách thức thực hiện được động tác thăng bằng một chân co, duỗi gối, biết cách chơi trò chơi, để thực hiện nhiệm vụ học tập.
- Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: Thông qua việc tự xem trước khẩu lệnh, quan sát tranh ảnh cách thực hiện động tác thăng bằng một chân co, duỗi gối trong sách giáo khoa.
- Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.
- Hình thành và phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe: Biết thực hiện vệ sinh thân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân trước, trong và sau khi tập để đảm bảo an toàn trong tập luyện, biết điều chỉnh chế độ dinh dưỡng đảm bảo cho cơ thể.
- Hình thành và phát triển năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua việc thực hiện được động tác thăng bằng một chân co, duỗi gối. Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.



#### 2. Phẩm chất: Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất.






- Tự giác, tích cực, chăm chỉ và đoàn kết trong tập luyện và hoạt động tập thể; hoàn thành lượng vận động.

### II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC

- Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh động tác thăng bằng một chân co, duỗi gối, 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><b>I. Hoạt động mở đầu</b></p> <p><b>1. Nhận lớp</b></p> <p><b>2. Khởi động</b></p> <p>- Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... kéo giãn cơ.</p>  <p><b>3. Trò chơi.</b></p> <p>- Trò chơi “Bịt mắt bắt dê”.</p>  <p style="font-size: small;">Hình 3. Trò chơi “Bịt mắt bắt dê”</p>	6-10 phút	<p>Nghe cán bộ lớp báo cáo.</p> <p>- Hỏi về sức khỏe của Hs.</p> <p>- Thầy trò chúc nhau.</p> <p>- Phổ biến nội dung, nhiệm vụ và yêu cầu giờ học.</p> <p>- GV di chuyển và quan sát, chỉ dẫn cho HS thực hiện.</p> <p>-Gv tổ chức Hs chơi trò chơi.</p>	<p>Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp học cho Gv.</p> <p style="text-align: center;">X X</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>- Cán sự điều khiển lớp khởi động .</p> <p style="text-align: center;">X X</p> <p style="text-align: center;">▲ X</p>
<p><b>II. Hoạt động hình thành kiến thức.</b></p>			

<p><b>1. Thăng bằng một chân co, duỗi gối.</b>  + TTCB: Đứng thẳng, hai tay chống hông.  + Động tác: Một chân co gối sao cho bàn chân hướng xuống mặt đất, đạp duỗi thẳng gối về trước. Thực hiện co, đạp duỗi gối liên tục trong 3 đến 5 nhịp đếm.  + Kết thúc: Về TTCB.</p> <p><b>III. Hoạt động luyện tập.</b>  <b>1. Thăng bằng một chân co, duỗi gối.</b>  <i>Tập luyện cá nhân</i></p> 	<p>20-25 phút</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kỹ thuật động tác.</li> <li>- Hô nhịp và thực hiện động tác mẫu, hướng dẫn Hs thực hiện đt.</li> <li>- Gv quan sát, uốn nắn và sửa sai cho Hs.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hs chơi đúng luật, nhiệt tình sôi nổi và đảm bảo an toàn.</li> <li>- Hs lắng nghe, tiếp thu và ghi nhớ.</li> <li>- Tập luyện theo sự hướng dẫn của Gv.</li> </ul> <pre> x  x x x x x x x x x x </pre> 
<p><i>Tập luyện cặp đôi.</i></p>  <p><i>Tập theo tổ nhóm</i></p> 	<p>1-3 phút</p> <p>4-6 phút 2L x 8N</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gv quan sát, giúp đỡ, sửa sai.</li> <li>- Gv quan sát, giúp đỡ, sửa sai.</li> <li>- Yêu cầu Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.</li> <li>- Gv quan sát, uốn nắn, sửa sai cho Hs.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hs thay phiên nhau hô nhịp.</li> <li>- Qun sát, nhận xét, giúp đỡ bạn sửa sai.</li> <li>- Hs thay phiên nhau hô nhịp.</li> </ul> <pre> x x x x x x x x x x x          T1          x x          ▲          x x T3          T2          x x          T4          x x          x x x x x x x x </pre>
<p><i>Thi đua giữa các tổ</i></p> <p><b>2.Trò chơi “Làm theo hiệu lệnh”.</b></p>  <p><b>IV. Hoạt động kết thúc.</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.</li> <li>-Tuyên dương tổ tập đều, đúng nhất.</li> <li>- GV nêu tên trò chơi, phổ biến luật chơi, cách chơi.</li> <li>- Cùng hs nhắc lại luật chơi và cách chơi.</li> <li>- Cho Hs chơi thử.</li> <li>- Tổ chức cho Hs chơi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Từng tổ lên thi đua - trình diễn</li> <li>- Hs nhắc lại luật chơi, cách chơi.</li> <li>- Hs tiến hành chơi trò chơi</li> </ul> <pre> x  x x x x </pre>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thả lỏng cơ toàn thân.</li> <li>- Củng cố hệ thống bài học.</li> <li>- Nhận xét và hướng dẫn tập luyện ở nhà.</li> <li>- Xuống lớp.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- GV hướng dẫn.</li>   <li>- Gv cùng hs hệ thống lại bài.</li> </ul>	<p>dưới sự chỉ huy của Gv.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chơi trò đúng luật, nhiệt tình, sôi nổi và an toàn.</li>   <li>- HS thực hiện thả lỏng</li> </ul> <pre style="font-family: monospace; font-size: 0.8em;"> x x x x x x x x x x   x   x x x x x x x x x x </pre> <p style="text-align: center;">▲ x</p>
---	--	---	---

**Ngày 2 tháng 12 năm 2023**  
**Kí duyệt của Tổ Trưởng**



**Huỳnh Thị Yến Trang**



## TUẦN 15

### CHỦ ĐỀ 3: TƯ THẾ VÀ KĨ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

#### BÀI 2: THĂNG BẰNG ĐỘNG

#### THĂNG BẰNG MỘT CHÂN CÚI CHẠM VẬT CHUẨN ( TIẾT 29)

### I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

#### 1. Năng lực

- Biết khẩu lệnh và cách thức thực hiện được động tác thăng bằng một chân cúi chạm vật chuẩn, biết cách chơi trò chơi, để thực hiện nhiệm vụ học tập.
- Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: Thông qua việc tự xem trước khẩu lệnh, quan sát tranh ảnh cách thực hiện động tác thăng bằng một chân cúi chạm vật chuẩn trong sách giáo khoa.
- Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.
- Hình thành và phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân trước, trong và sau khi tập để đảm bảo an toàn trong tập luyện, biết điều chỉnh chế độ dinh dưỡng đảm bảo cho cơ thể.
- Hình thành và phát triển năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua việc thực hiện được động tác thăng bằng một chân cúi chạm vật chuẩn. Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.


#### 2. Phẩm chất: Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất.

- Tự giác, tích cực, chăm chỉ và đoàn kết trong tập luyện và hoạt động tập thể; hoàn thành lượng vận động.

### II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC

- Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh động tác thăng bằng một chân cúi chạm vật chuẩn, 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
<b>I. Hoạt động mở đầu</b> <b>1. Nhận lớp</b> <b>2. Khởi động</b> - Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân tập. - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... kéo giãn cơ.  <b>3. Trò chơi.</b> - Trò chơi “Bịt mắt bắt dê”.	6-10 phút 1-2 phút	<p>Nghe cán bộ lớp báo cáo.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Hỏi về sức khỏe của Hs.</li><li>- Thầy trò chúc nhau.</li><li>- Phổ biến nội dung, nhiệm vụ và yêu cầu giờ học.</li></ul> <p>- GV đi chuyển và quan sát, chỉ dẫn cho HS thực hiện.</p> <p>* <b>Lưu ý:</b> Khi khởi động GV nên kết hợp với âm nhạc nhằm tạo sự hưng phấn, tích cực hơn cho HS trong giờ học.</p>	<p>Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp học cho Gv.</p> <p>x x</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>- Hs chơi đúng luật, nhiệt tình sôi nổi và đảm bảo an toàn.</p>



Hình 3. Trò chơi "Bịt mắt bắt dê"

## II. Hoạt động hình thành kiến thức.

### 1. Thăng bằng một chân cúi chạm vật chuẩn.

+ TTCB: Đứng trên một chân, chân còn lại co gối tự nhiên, không chạm đất, hai tay dang ngang.

+ Động tác: Cúi người, chùng gối chân trụ, chân co đưa ra sau để giữ thăng bằng, dùng tay bên chân trụ chạm vào vật chuẩn phía trước, tay còn lại để tự nhiên.

+ Kết thúc: Về TTCB.

## III. Hoạt động luyện tập.

### 1. Thăng bằng một chân cúi chạm vật chuẩn.

*Tập luyện cá nhân*



*Tập luyện cặp đôi.*



*Tập theo tổ nhóm*



*Thi đua giữa các tổ*

### 2. Trò chơi "Làm theo hiệu lệnh".

20-25 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 đt.

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

- Gv quan sát, giúp đỡ, sửa sai.

4-6 phút  
2L x 8N

- Gv quan sát, giúp đỡ, sửa sai.

- 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.

- Hs lắng nghe, tiếp thu và ghi nhớ.

- Tập luyện theo sự hướng dẫn của Gv.

x x x x x x x x x x x x  
x x x x x x x x x x x x  
x x x x x x x x x x x x  
x x x x x x x x x x x x



- Hs tự tập luyện.

- Hs thay phiên nhau hô nhịp.  
- Quan sát, nhận xét, giúp đỡ bạn sửa sai.

- Hs thay phiên nhau hô nhịp.

x x x x x x x x x x  
x T1 x  
x T3 x T2 x  
x T4 x  
x x x x x x x x x x

- Từng tổ lên thi đua - trình diễn

x x x x x x x x x x x x  
x x x x x x x x x x x x  
x x x x x x x x x x x x  
x x x x x x x x x x x x

▲ x x x x

- 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.





**IV. Hoạt động kết thúc.**

- Thả lỏng cơ toàn thân.
- Cùng cố hệ thống bài học.
- Nhận xét và hướng dẫn tập luyện ở nhà.
- Xuống lớp.

- Gv cùng hs hệ thống lại bài.
- Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của Hs.

x x x x x x x x x x x x x x  
x x x x x x x x x x x x x x  
x x x x x x x x x x x x x x  
x x x x x x x x x x x x x x



- HS thực hiện thả lỏng

x x x x x x x x x x x x x x  
x x x x x x x x x x x x x x  
x x x x x x x x x x x x x x  
x x x x x x x x x x x x x x



x

## ÔN THĂNG BẰNG ĐỘNG (TIẾT 30)

### I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

#### 1. Năng lực

- Biết khẩu lệnh và cách thức thực hiện được động tác thăng bằng động, biết cách chơi trò chơi, để thực hiện nhiệm vụ học tập.
- Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: Thông qua việc tự xem trước khẩu lệnh, quan sát tranh ảnh cách thực hiện động tác thăng bằng động trong sách giáo khoa.
- Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.
- Hình thành và phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân trước, trong và sau khi tập để đảm bảo an toàn trong tập luyện, biết điều chỉnh chế độ dinh dưỡng đảm bảo cho cơ thể.
- Hình thành và phát triển năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua việc thực hiện được động tác thăng bằng động. Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.


#### 2. Phẩm chất: Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất.





- Tự giác, tích cực, chăm chỉ và đoàn kết trong tập luyện và hoạt động tập thể; hoàn thành lượng vận động.


### 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
<p><b>I. Hoạt động mở đầu</b></p> <p><b>1. Nhận lớp</b></p> <p><b>2. Khởi động</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân tập.</li> <li>- Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... kéo giãn cơ.</li> </ul> <p><b>3. Trò chơi.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trò chơi “Bịt mắt bắt dê”.</li> </ul>  <p style="font-size: small;">Hình 3. Trò chơi “Bịt mắt bắt dê”</p> <p><b>II. Hoạt động luyện tập.</b></p> <p><b>1. Thăng bằng một chân co, duỗi dôi; thăng bằng một chân cúi chạm vật chuẩn.</b></p> <p><i>Tập luyện cá nhân</i></p>	6-10 phút	<p>Nghe cán bộ lớp báo cáo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hỏi về sức khỏe của Hs.</li> <li>- Thầy trò chúc nhau.</li> <li>- Phổ biến nội dung, nhiệm vụ và yêu cầu giờ học.</li> </ul> <p>-Gv tổ chức Hs chơi trò chơi.</p> <p>- Gv quan sát, giúp đỡ, sửa sai.</p> <p>- Gv quan sát, giúp đỡ, sửa sai.</p> <p>- Yêu cầu Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.</p>	<p>Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp học cho Gv.</p> <p style="text-align: center;">                 X X X X X X X X X X X                  X X X X X X X X X X X                  X X X X X X X X X X X                  X X X X X X X X X X X             </p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>- Cán sự điều khiển lớp khởi động .</p> <p style="text-align: center;">                 X X X X X X X X X X X                  X X X X X X X X X X X                  X X X X X X X X X X X                  X X X X X X X X X X X             </p> <p style="text-align: center;">▲ X</p> <p>- Hs chơi đúng luật, nhiệt tình sôi nổi và đảm bảo an toàn.</p>

 <p><i>Tập luyện cặp đôi.</i></p>  <p><i>Tập theo tổ nhóm</i></p>  <p><i>Thi đua giữa các tổ</i>  <b>2.Trò chơi “Làm theo hiệu lệnh”.</b></p>  <p><b>III. Hoạt động kết thúc.</b>  - Thả lỏng cơ toàn thân.  - Củng cố hệ thống bài học.  - Nhận xét và hướng dẫn tập luyện ở nhà.  - Xuống lớp.</p>	<p>18-22 phút</p> <p>4-6 phút 2L x 8N</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gv quan sát, uốn nắn, sửa sai cho Hs.</li> <li>- GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.</li> <li>- Tuyên dương tổ tập đều, đúng nhất.</li> <li>- GV nêu tên trò chơi, phổ biến luật chơi, cách chơi.</li> <li>- Cùng hs nhắc lại luật chơi và cách chơi.</li> <li>- Cho Hs chơi thử.</li> <li>- Tổ chức cho Hs chơi.</li> <li>- Gv cùng hs hệ thống lại bài.</li> <li>- Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của Hs.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hs tự tập luyện.</li> <li>- Hs thay phiên nhau hô nhịp.</li> <li>- Qun sát, nhận xét, giúp đỡ bạn sửa sai.</li> <li>- Từng tổ lên thi đua - trình diễn</li> </ul> <pre> x ▲ x x x x </pre> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hs nhắc lại luật chơi, cách chơi.</li> <li>- Hs tiến hành chơi trò chơi dưới sự chỉ huy của Gv.</li> <li>- Chơi trò đúng luật, nhiệt tình, sôi nổi và an toàn.</li> <li>- HS thực hiện thả lỏng</li> </ul> <pre> x ▲ x </pre>
---	---	---	--

**Ngày 2 tháng 12 năm 2023**  
**Kí duyệt của Tổ Trưởng**  
  
**Huỳnh Thị Yến Trang**

## TUẦN 16

### CHỦ ĐỀ 3: TƯ THẾ VÀ KĨ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN BÀI 3: THĂNG BẰNG DI CHUYỂN ĐI LÙI THĂNG BẰNG THEO VẠCH KẼ THẰNG (TIẾT 31)

#### I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

##### 1. Năng lực

- Biết khẩu lệnh và cách thức thực hiện được động tác đi lùi thăng bằng theo vạch kẻ thẳng, biết cách chơi trò chơi, để thực hiện nhiệm vụ học tập.
- Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: Thông qua việc tự xem trước khẩu lệnh, quan sát tranh ảnh cách thực hiện động tác đi lùi thăng bằng theo vạch kẻ thẳng trong sách giáo khoa.
- Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.
- Hình thành và phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân trước, trong và sau khi tập để đảm bảo an toàn trong tập luyện, biết điều chỉnh chế độ dinh dưỡng đảm bảo cho cơ thể.
- Hình thành và phát triển năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua việc thực hiện được động tác đi lùi thăng bằng theo vạch kẻ thẳng. Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.


##### 2. Phẩm chất: Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất.

- Tự giác, tích cực, chăm chỉ và đoàn kết trong tập luyện và hoạt động tập thể; hoàn thành lượng vận động.

#### II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC

- Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh động tác đi lùi thăng bằng theo vạch kẻ thẳng, 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
<b>I. Hoạt động mở đầu</b> <b>1. Nhận lớp</b> <b>2. Khởi động</b> - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... kéo giãn cơ. <b>3. Trò chơi.</b> - Trò chơi “Rồng rắn lên mây”. 	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, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp học cho Gv. x  ▲  - Hs chơi đúng luật, nhiệt tình sôi nổi và đảm bảo an toàn.
<b>II. Hoạt động hình thành kiến thức.</b> <b>1. Đi lùi thăng bằng theo vạch kẻ thẳng.</b> + TTCB: Đứng thẳng, hai tay	20-25 phút	-Gv tổ chức Hs chơi trò chơi.	

dang ngang.

+ Động tác: Bước chân ra sau theo vạch kẻ thẳng sao cho mũi bàn chân bước chạm vào gót chân trụ, đầu và thân người thẳng, tiếp tục đi lùi giữ thẳng bằng.

+ Kết thúc: Về TTCB.

### III. Hoạt động luyện tập.

#### 1. Đi lùi thẳng bằng theo vạch kẻ thẳng.

Tập luyện cá nhân



Tập luyện cặp đôi.



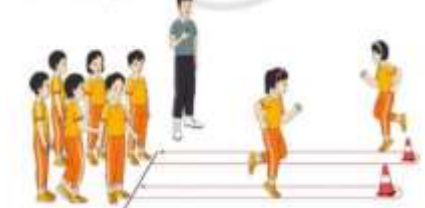
Tập theo tổ nhóm



Thi đua giữa các tổ

#### 2. Trò chơi "Lò cò tiếp sức".

Trò chơi "Lò cò tiếp sức"



### IV. Hoạt động kết thúc.

- Thả lỏng cơ toàn thân.
- Củng cố hệ thống bài học.
- Nhận xét và hướng dẫn tập luyện ở nhà.
- Xuống lớp.

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.

1-3 phút

- Gv quan sát, giúp đỡ, sửa sai.

- Gv quan sát, giúp đỡ, sửa sai.

4-6 phút  
2L x 8N

- 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.

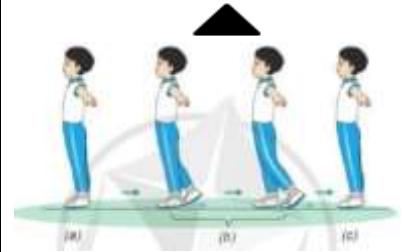
- Tổ chức cho Hs chơi

- Gv cùng hs hệ thống lại bài.  
tán".

- Hs lắng nghe, tiếp thu và ghi nhớ.

- Tập luyện theo sự hướng dẫn của Gv.

x x x x x x x x x x x  
x x x x x x x x x x x  
x x x x x x x x x x x  
x x x x x x x x x x x



- Hs tự tập luyện.

- Hs thay phiên nhau hô nhịp.

- Quan sát, nhận xét, giúp đỡ bạn sửa sai.

- Từng tổ lên thi đua - trình diễn

x x x x x x x x x x x  
x x x x x x x x x x x  
x x x x x x x x x x x  
x x x x x x x x x x x

▲ x x x x

- 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.

x x x x x x x x x x x  
x x x x x x x x x x x  
x x x x x x x x x x x  
x x x x x x x x x x x



**CHỦ ĐỀ 3: TƯ THẾ VÀ KĨ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN**  
**BÀI 3: THĂNG BẰNG DI CHUYỂN**  
**ÔN ĐI LÙI THĂNG BẰNG THEO VẠCH KẼ THĂNG (TIẾT 32)**

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

**1. Năng lực**

- Biết khẩu lệnh và cách thức thực hiện được động tác đi lùi thăng bằng theo vạch kẻ thẳng, biết cách chơi trò chơi, để thực hiện nhiệm vụ học tập.
- Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: Thông qua việc tự xem trước khẩu lệnh, quan sát tranh ảnh cách thực hiện động tác đi lùi thăng bằng theo vạch kẻ thẳng trong sách giáo khoa.
- Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.
- Hình thành và phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân trước, trong và sau khi tập để đảm bảo an toàn trong tập luyện, biết điều chỉnh chế độ dinh dưỡng đảm bảo cho cơ thể.
- Hình thành và phát triển năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua việc thực hiện được động tác đi lùi thăng bằng theo vạch kẻ thẳng. Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.


**2. Phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất.

- Tự giác, tích cực, chăm chỉ và đoàn kết trong tập luyện và hoạt động tập thể; hoàn thành lượng vận động.

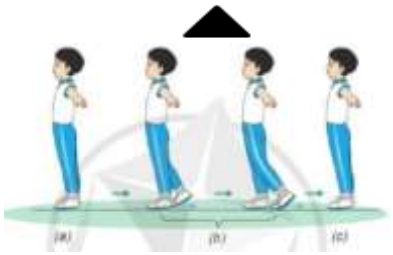



**II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC**

- Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh động tác đi lùi thăng bằng theo vạch kẻ thẳng, 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><b>I. Hoạt động mở đầu</b></p> <p><b>1. Nhận lớp</b></p> <p><b>2. Khởi động</b></p> <p>- Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... kéo giãn cơ.</p> <p><b>3. Trò chơi.</b></p> <p>- Trò chơi “Rồng rắn lên mây”.</p> 	6-10 phút	<p>Nghe cán bộ lớp báo cáo.</p> <p>- Hỏi về sức khỏe của Hs.</p> <p>- Thầy trò chúc nhau.</p> <p>- Phổ biến nội dung, nhiệm vụ và yêu cầu giờ học.</p> <p>- GV di chuyển và quan sát, chỉ dẫn cho HS thực hiện.</p>	<p>Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp học cho Gv.</p> <p style="text-align: center;">x x x x x x x x x x x x  x x x x x x x x x x x x  x x x x x x x x x x x x  x x x x x x x x x x x x</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>- Hs chơi đúng luật, nhiệt tình sôi nổi và đảm bảo an toàn.</p>
<p><b>II. Hoạt động hình thành kiến thức.</b></p> <p><b>1. Đi lùi thăng bằng theo vạch kẻ thẳng.</b></p> <p>+ TTCB: Đứng thẳng, hai tay dang ngang.</p>	20-25 phút	-Gv tổ chức Hs chơi trò chơi.	



<p>+ Động tác: Bước chân ra sau theo vạch kẻ thẳng sao cho mũi bàn chân bước chạm vào gót chân trụ, đầu và thân người thẳng, tiếp tục đi lùi giữ thẳng bằng.</p> <p>+ Kết thúc: Về TTCB.</p> <p><b>III. Hoạt động luyện tập.</b></p> <p><b>1. Đi lùi thẳng bằng theo vạch kẻ thẳng.</b></p> <p><i>Tập luyện cá nhân</i></p>	<p>4-6 phút</p>	<p>- GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kỹ thuật động tác.</p> <p>- Hô nhịp và thực hiện động tác mẫu, hướng dẫn Hs thực hiện đi.</p> <p>- Gv quan sát, uốn nắn và sửa sai cho Hs.</p>	<p>- Hs lắng nghe, tiếp thu và ghi nhớ.</p> <p>- Tập luyện theo sự hướng dẫn của Gv.</p> <p>x x x x x x x x x x x x  x x x x x x x x x x x x  x x x x x x x x x x x x  x x x x x x x x x x x x</p> 
<p><i>Tập luyện cặp đôi.</i></p> 	<p>1-3 phút</p>	<p>- Gv quan sát, giúp đỡ, sửa sai.</p>	<p>- Hs tự tập luyện.</p>
<p><i>Tập theo tổ nhóm</i></p> 	<p>4-6 phút 2L x 8N</p>	<p>- Gv quan sát, giúp đỡ, sửa sai.</p>	<p>- Hs thay phiên nhau hô nhịp.</p> <p>- Quan sát, nhận xét, giúp đỡ bạn sửa sai.</p>
<p><i>Thi đua giữa các tổ</i></p> <p><b>2. Trò chơi “Lò cò tiếp sức”.</b></p> <p><small>Trò chơi “Lò cò tiếp sức”</small></p> 		<p>- Yêu cầu Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.</p> <p>- Gv quan sát, uốn nắn, sửa sai cho Hs.</p> <p>- GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.</p> <p>- Tuyên dương tổ tập đều, đúng nhất.</p>	<p>- Từng tổ lên thi đua - trình diễn</p> <p>x x x x x x x x x x x x  x x x x x x x x x x x x  x x x x x x x x x x x x  x x x x x x x x x x x x</p> <p>▲ x x x x</p>
<p><b>IV. Hoạt động kết thúc.</b></p> <p>- Thả lỏng cơ toàn thân.</p> <p>- Cùng cô hệ thống bài học.</p> <p>- Nhận xét và hướng dẫn tập luyện ở nhà.</p> <p>- Xuống lớp.</p>		<p>- GV nêu tên trò chơi, phổ biến luật chơi, cách chơi.</p> <p>- Cùng hs nhắc lại luật chơi và cách chơi.</p> <p>- Cho Hs chơi thử.</p> <p>- Tổ chức cho Hs chơi</p> <p>- Gv cùng hs hệ thống lại bài.</p> <p>tán”.</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>x x x x x x x x x x x x  x x x x x x x x x x x x  x x x x x x x x x x x x  x x x x x x x x x x x x</p> <p>▲</p>

**Ngày 2 tháng 12 năm 2023**  
**Kí duyệt của Tổ Trưởng**

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

**Huỳnh Thị Yên Trang**

## TUẦN 17

### THĂNG BẰNG MỘT CHÂN ÔM GỐI BẬT NHẢY QUAY TRÁI, PHẢI (TIẾT 33)

#### I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

##### 1. Năng lực

- Biết khẩu lệnh và cách thức thực hiện được động tác thăng bằng một chân ôm gối bật nhảy quay trái, phải, biết cách chơi trò chơi, để thực hiện nhiệm vụ học tập.
- Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: Thông qua việc tự xem trước khẩu lệnh, quan sát tranh ảnh cách thực hiện động tác thăng bằng một chân ôm gối bật nhảy quay trái, phải trong sách giáo khoa.
- Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.
- Hình thành và phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân trước, trong và sau khi tập để đảm bảo an toàn trong tập luyện, biết điều chỉnh chế độ dinh dưỡng đảm bảo cho cơ thể.
- Hình thành và phát triển năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua việc thực hiện được động tác thăng bằng một chân ôm gối bật nhảy quay trái, phải. Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.


##### 2. Phẩm chất: Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất.




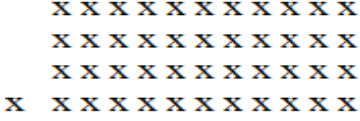
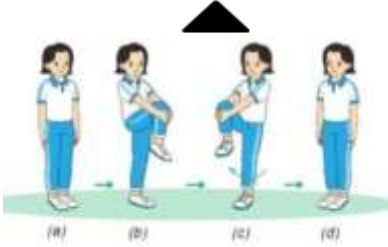
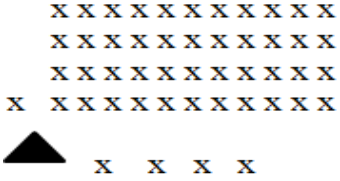
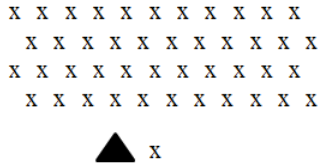
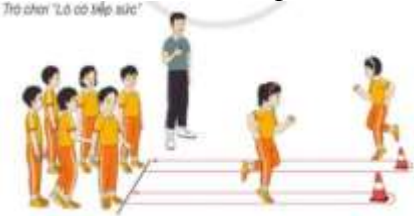
- Tự giác, tích cực, chăm chỉ và đoàn kết trong tập luyện và hoạt động tập thể; hoàn thành lượng vận động.

#### II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC

- Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh động tác thăng bằng một chân ôm gối bật nhảy quay trái, phải, 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
<b>I. Hoạt động mở đầu</b> <b>1. Nhận lớp</b> <b>2. Khởi động</b> - Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân tập. - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... kéo giãn cơ. <b>3. Trò chơi.</b> - Trò chơi “Rồng rắn lên mây”. 	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 tổ chức Hs chơi trò chơi.	Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp học cho Gv. x  ▲  - Hs chơi đúng luật, nhiệt tình sôi nổi và đảm bảo an toàn.
<b>II. Hoạt động hình thành kiến thức.</b> <b>1. Thăng bằng một chân ôm gối bật nhảy quay trái, phải.</b>		- GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kỹ thuật động tác.	- Hs lắng nghe, tiếp thu và ghi nhớ. - Tập luyện theo sự hướng dẫn của Gv.

<p>+ TTCB: Đứng thẳng tự nhiên.          + Động tác: Nâng gối, đồng thời hai tay ôm gối, Sử dụng lực ở chân trụ bật nhảy quay sang trái hoặc phải, giữ thẳng bằng trong 3 đến 5 nhịp đếm.          + Kết thúc: Về TTCB.</p> <p><b>III. Hoạt động luyện tập.</b>  <b>1. Thăng bằng một chân ôm gối bật nhảy quay trái, phải.</b>  <i>Tập luyện cá nhân</i></p>  <p><i>Tập luyện cặp đôi.</i></p>  <p><i>Tập theo tổ nhóm</i></p> 	<p>20-25 phút</p> <p>4-6 phút          2L x 8N</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hô nhịp và thực hiện động tác mẫu, hướng dẫn Hs thực hiện đt.</li> <li>- Gv quan sát, uốn nắn và sửa sai cho Hs.</li> <li>- Gv quan sát, giúp đỡ, sửa sai.</li> <li>- Gv quan sát, giúp đỡ, sửa sai.</li> <li>- Yêu cầu Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.</li> <li>- Gv quan sát, uốn nắn, sửa sai cho Hs.</li> <li>- GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.</li> <li>- Tuyên dương tổ tập đều, đúng nhất.</li> <li>- GV nêu tên trò chơi, phổ biến luật chơi, cách chơi.</li> <li>- Cùng hs nhắc lại luật chơi và cách chơi.</li> <li>- Cho Hs chơi thử.</li> <li>- Tổ chức cho Hs chơi.</li> <li>- Gv cùng hs hệ thống lại bài.</li> <li>- Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của Hs.</li> </ul>	  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hs tự tập luyện.</li> <li>- Hs thay phiên nhau hô nhịp.</li> <li>- Quan sát, nhận xét, giúp đỡ bạn sửa sai.</li> <li>- Từng tổ lên thi đua - trình diễn</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hs nhắc lại luật chơi, cách chơi.</li> <li>- Hs tiến hành chơi trò chơi dưới sự chỉ huy của Gv.</li> <li>- Chơi trò đúng luật, nhiệt tình, sôi nổi và an toàn.</li> <li>- HS thực hiện thả lỏng</li> </ul> 
<p><i>Thi đua giữa các tổ</i></p> <p><b>2.Trò chơi “Lò cò tiếp sức”.</b>  <i>Trò chơi “Lò cò tiếp sức”</i></p>  <p><b>IV. Hoạt động kết thúc.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thả lỏng cơ toàn thân.</li> <li>- Cùng cô hệ thống bài học.</li> <li>- Nhận xét và hướng dẫn tập luyện ở nhà.</li> <li>- Xuống lớp.</li> </ul>			

## ÔN THĂNG BẰNG MỘT CHÂN ÔM GỐI BẬT NHẢY QUAY TRÁI, PHẢI (TIẾT 34)

### I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

#### 1. Năng lực

- Biết khẩu lệnh và cách thức thực hiện được động tác thăng bằng một chân ôm gối bật nhảy quay trái, phải, biết cách chơi trò chơi, để thực hiện nhiệm vụ học tập.
- Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: Thông qua việc tự xem trước khẩu lệnh, quan sát tranh ảnh cách thực hiện động tác thăng bằng một chân ôm gối bật nhảy quay trái, phải trong sách giáo khoa.
- Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.
- Hình thành và phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân trước, trong và sau khi tập để đảm bảo an toàn trong tập luyện, biết điều chỉnh chế độ dinh dưỡng đảm bảo cho cơ thể.
- Hình thành và phát triển năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua việc thực hiện được động tác thăng bằng một chân ôm gối bật nhảy quay trái, phải. Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.


#### 2. Phẩm chất: Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất.

- Tự giác, tích cực, chăm chỉ và đoàn kết trong tập luyện và hoạt động tập thể; hoàn thành lượng vận động.

### II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC

- Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh động tác thăng bằng một chân ôm gối bật nhảy quay trái, phải, 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><b>I. Hoạt động mở đầu</b></p> <p><b>1. Nhận lớp</b></p> <p><b>2. Khởi động</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân tập.</li> <li>- Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... kéo giãn cơ.</li> </ul> <p><b>3. Trò chơi.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trò chơi “Rồng rắn lên mây”.</li> </ul> 	6-10 phút	<p>Nghe cán bộ lớp báo cáo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hỏi về sức khỏe của Hs.</li> <li>- Thầy trò chúc nhau.</li> <li>- Phổ biến nội dung, nhiệm vụ và yêu cầu giờ học.</li> </ul> <p>-Gv tổ chức Hs chơi trò chơi.</p>	<p>Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp học cho Gv.</p> <p style="text-align: center;">                 x x x x x x x x x x x x                  x x x x x x x x x x x x                  x x x x x x x x x x x x                  x x x x x x x x x x x x             </p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>- Hs chơi đúng luật, nhiệt tình sôi nổi và đảm bảo an toàn.</p>
<p><b>II. Hoạt động hình thành kiến thức.</b></p> <p><b>1. Thăng bằng một chân ôm gối bật nhảy quay trái, phải.</b></p> <p>+ TTCB: Đứng thăng tự nhiên.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kỹ thuật động tác.</li> <li>- Hô nhịp và thực hiện</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hs lắng nghe, tiếp thu và ghi nhớ.</li> <li>- Tập luyện theo sự hướng dẫn của Gv.</li> </ul>



+ Động tác: Nâng gối, đồng thời hai tay ôm gối, sử dụng lực ở chân trụ bật nhảy quay sang trái hoặc phải, giữ thăng bằng trong 3 đến 5 nhịp đếm.

+ Kết thúc: Về TTCB.

**III. Hoạt động luyện tập.**

**1. Thăng bằng một chân ôm gối bật nhảy quay trái, phải.**

*Tập luyện cá nhân*



*Tập luyện cặp đôi.*



*Tập theo tổ nhóm*



**2. Trò chơi "Lò cò tiếp sức".**

Trò chơi "Lò cò tiếp sức"



**IV. Hoạt động kết thúc.**

- Thả lỏng cơ toàn thân.
- Cùng cô hệ thống bài học.
- Nhận xét và hướng dẫn tập luyện ở nhà.
- Xuống lớp.

20-25 phút

4-6 phút  
2L x 8N

động tác mẫu, hướng dẫn Hs thực hiện đt.

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

- Gv quan sát, giúp đỡ, sửa sai.

- Gv quan sát, giúp đỡ, sửa sai.

- 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.

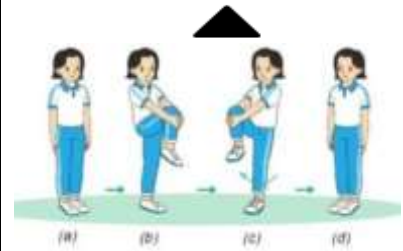
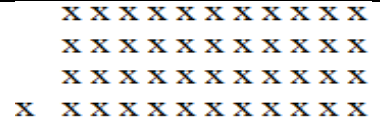
- Cùng hs nhắc lại luật chơi và cách chơi.

- Cho Hs chơi thử.

- Tổ chức cho Hs chơi.

- Gv cùng hs hệ thống lại bài.

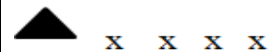
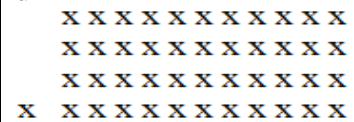
- Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của Hs.



- Hs tự tập luyện.

- Hs thay phiên nhau hô nhịp.  
- Quan sát, nhận xét, giúp đỡ bạn sửa sai.

- Từng tổ lên thi đua - trình diễn

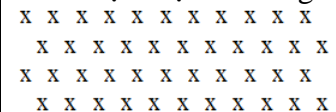


- Hs nhắc lại luật chơi, cách chơi.

- 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





**Ngày 2 tháng 12 năm 2023**  
**Kí duyệt của Tổ Trưởng**



**Huỳnh Thị Yến Trang**

**Ngày 6 tháng 12 năm 2023**  
**Kí duyệt của**  
**Ban Giám Hiệu**

**Nguyễn Thị Thanh Hải**