

TUẦN 18

ÔN THĂNG BẰNG MỘT CHÂN ÔM GỐI BẬT NHẢY QUAY TRÁI, PHẢI (TIẾT 35)

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

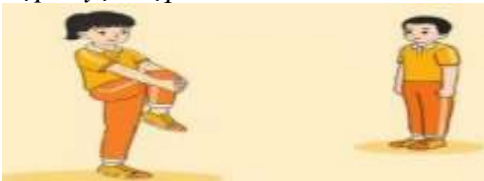
III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC CHỦ YẾU

Nội dung	LV Đ	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
		Hoạt động GV	Hoạt động HS
<p>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,... kéo giãn cơ. <p>3. Trò chơi.</p> <ul style="list-style-type: none">- Trò chơi “Rồng rắn lên mây”. 	6-10 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> <ul style="list-style-type: none">- 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.	<p>Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp học cho 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 style="text-align: center;">▲</p> <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. Hoạt động hình thành kiến thức.</p> <p>1. Thăng bằng một chân ôm gối bật nhảy quay trái, phải.</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.
III. Hoạt động luyện tập.
1. Thăng bằng một chân ôm gối
bật nhảy quay trái, phải.
Tập luyện cá nhân



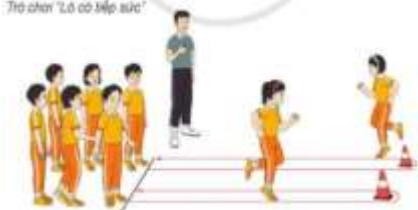
Tập luyện cặp đôi.



Tập theo tổ nhóm



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.

20-25 phút

4-6 phút
 2L x 8N

- 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.

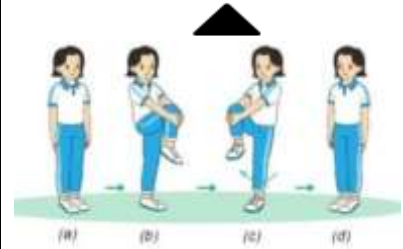
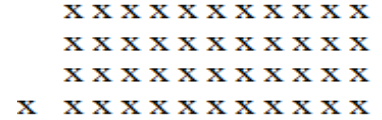
- Cùng hs nhắc lại luật chơi và cách chơi.

- Cho Hs chơi thử.

- Tổ chức cho Hs chơi.

- Gv cùng hs hệ thống lại bài.

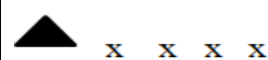
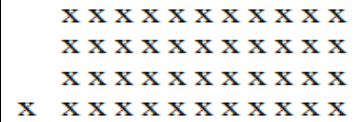
- Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của Hs.



- 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

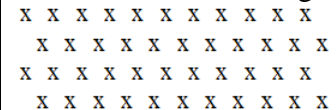


- Hs nhắc lại luật chơi, cách chơi.

- 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



KIỂM TRA ĐÁNH GIÁ BÀI THỂ DỤC VỚI GẬY (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:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung:

- Tự chủ và tự học: Tự giác tích cực tập luyện và tham gia kiểm tra đánh giá tuyên dương.
- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

2.2. Năng lực đặc thù:

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.
- NL vận động cơ bản: Biết khẩu lệnh, cách thực hiện các động tác biến đổi đội hình một hàng dọc (hàng ngang) thành hai, ba hàng dọc (hàng ngang); từ hàng dọc thành đội hình vòng tròn và ngược lại; động tác giậm chân tại chỗ, đứng lại.

II. Địa điểm – phương tiện

- **Địa điểm:** Sân trường

- **Phương tiện:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi, bảng các tiêu chí và các yêu cầu cần đạt nội dung bài tập đã học.

CÁC TIÊU CHÍ ĐÁNH GIÁ	
HOÀN THÀNH TỐT	<ul style="list-style-type: none">- Thực hiện tốt VS cá nhân, đảm bảo an toàn trong tập luyện- Biết quan sát tranh ảnh, động tác mẫu của giáo viên- Thực hiện các động tác, đúng kỹ thuật, đều và đẹp- Tham gia tích cực các trò chơi vận động- Hoàn thành tốt lượng vận động của bài tập- Tích cực, trung thực trong tập luyện và hình thành thói quen tập luyện TDDT
HOÀN THÀNH	<ul style="list-style-type: none">- Biết thực hiện VS cá nhân, đảm bảo an toàn trong tập luyện- Bước đầu biết quan sát tranh ảnh, động tác mẫu của giáo viên- Thực hiện cơ bản được các động tác của bài thể dục.- Có tham gia các trò chơi vận động nhưng chưa tích cực- Hoàn thành lượng vận động của bài tập- Tích cực trong tập luyện và bước đầu hình thành thói quen tập luyện TDDT

Ngày 2 tháng 1 năm 2024

Kí duyệt của Tổ Trưởng



Huỳnh Thị Yến Trang

TUẦN 19

BẬT NHẢY CHỤM CHÂN CO GỐI TRƯỚC (Tiết 37)

I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Năng lực

- Biết khẩu lệnh và cách thức thực hiện được động tác bật nhảy chụm chân co gối trước, 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 bật nhảy chụm chân co gối trước 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 bật nhảy chụm chân co gối trước. 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.




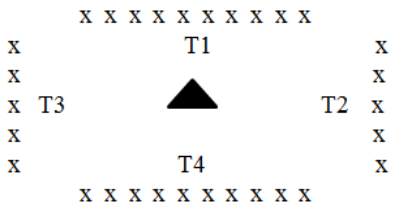


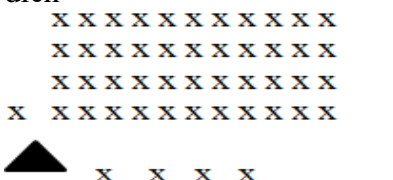
- Tự giác, tích cực, chăm chỉ và đoàn kết trong tập luyện và hoạt động tập thể; hoàn thành lượng vận động.

II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC

- Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh động tác bật nhảy chụm chân co gối trước, 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,... kéo giãn cơ.  3. Trò chơi. - Trò chơi “Tìm người chỉ huy”.	6-10 phút 1-2 phút 3-5 phút 2Lx8N	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. * Lưu ý: Khi khởi động GV nên kết hợp với âm nhạc nhằm tạo sự hưng phấn, tích cực hơn cho HS trong giờ học.	Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp học cho 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 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>1-2 phút</p>	<p>- Hô nhịp và thực hiện động tác mẫu, hướng dẫn Hs thực hiện đt.</p> <p>- Gv quan sát, uốn nắn và sửa sai cho Hs.</p>	
<p>II. Hoạt động hình thành kiến thức.</p> <p>1. Bật nhảy chụm chân co gối trước.</p> <p>+ TTCB: Đứng thẳng, hai chân chụm, hai tay đưa lên cao.</p> <p>+ Động tác: Chùng gối, hai tay đưa xuống dưới, ra sau lấy đà; bật nhảy thẳng lên cao, đồng thời co gối về trước, tay đánh tự nhiên. Tiếp đất bằng hai nửa trước bàn chân, chùng gối.</p> <p>+ Kết thúc: Hạ hai tay, đứng thẳng tự nhiên.</p>	<p>5-7 phút</p> <p>5-7 phút</p>	<p>- Gv quan sát, giúp đỡ, sửa sai.</p> <p>- Gv quan sát, giúp đỡ, sửa sai.</p>	<p>- Hs tự tập luyện.</p> <p>- Hs thay phiên nhau hô nhịp.</p> <p>- Quan sát, nhận xét, giúp đỡ bạn sửa sai.</p>
<p>III. Hoạt động luyện tập.</p> <p>1. Bật nhảy chụm chân co gối trước.</p> <p><i>Tập luyện cá nhân</i></p> 	<p>10-15 phút</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>- Hs thay phiên nhau hô nhịp.</p> 
<p><i>Tập luyện cặp đôi.</i></p>  <p><i>Tập theo tổ nhóm</i></p> 	<p>8-10 phút</p> <p>1-3 phút</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><i>Thi đua giữa các tổ</i></p> <p>2. Trò chơi “Nhảy vòng tiếp”</p>	<p>2-4 phút</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>- 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>

ÔN BẬT NHẢY CHỤM CHÂN CO GỐI TRƯỚC (Tiết 38)

I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Năng lực

- Biết khẩu lệnh và cách thức thực hiện được động tác bật nhảy chụm chân co gối trước, 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 bật nhảy chụm chân co gối trước 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 bật nhảy chụm chân co gối trước. 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.




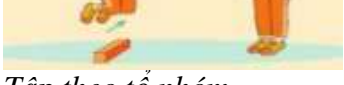


- Tự giác, tích cực, chăm chỉ và đoàn kết trong tập luyện và hoạt động tập thể; hoàn thành lượng vận động.



II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC

- Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh động tác bật nhảy chụm chân co gối trước, 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,... kéo giãn cơ.  3. Trò chơi. - Trò chơi “Tìm người chỉ huy”.	6-10 phút 1-2 phút 3-5 phút 2Lx8N	- 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. * Lưu ý: Khi khởi động GV nên kết hợp với âm nhạc nhằm tạo sự hưng phấn, tích cực hơn cho HS trong giờ học.	- Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp học cho 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  - Cán sự điều khiển lớp khởi động .

 <p>thầy chỉ huy</p>		<p>-Gv tổ chức Hs chơi trò chơi.</p> <p>- Gv quan sát, giúp đỡ, sửa sai.</p>	<pre> X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X ▲ x </pre>
<p>II. Hoạt động luyện tập. 1. Bật nhảy chụm chân co gối trước. <i>Tập luyện cá nhân</i></p> 	<p>1-2 phút</p>	<p>- Gv quan sát, giúp đỡ, sửa sai.</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>18-22 phút</p>	<p>- Yêu cầu Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.</p>	<p>- Hs tự tập luyện.</p>
<p><i>Tập theo tổ nhóm</i></p> 	<p>12-15 phút</p>	<p>- Gv quan sát, uốn nắn, sửa sai cho Hs.</p>	<p>- Hs thay phiên nhau hô nhịp.</p> <p>- Qun sát, nhận xét, giúp đỡ bạn sửa sai.</p>
<p><i>Thi đua giữa các tổ</i></p> 	<p>1-3 phút</p>	<p>- GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.</p> <p>-Tuyên dương tổ tập đều, đúng nhất.</p>	<p>- Hs thay phiên nhau hô nhịp.</p> <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 x </pre>
<p>2.Trò chơi “Nhảy vòng tiếp sức”.</p> 	<p>3-5 phút</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>- Từng tổ lên thi đua - trình diễn</p> <pre> x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x ▲ x x x x </pre>
<p>III. Hoạt động vận dụng * Vận dụng kiến thức: - Hs quan sát tranh, ảnh.</p>	<p>1-3 phút</p>	<p>- Gv cùng hs hệ thống lại bài.</p> <p>- Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của Hs.</p> <p>- HD sử dụng SGK để Hs ôn lại bài và chuẩn bị bài sau.</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>IV. Hoạt động kết thúc.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thả lỏng cơ toàn thân. - Cùng cô hệ thống bài học. - Nhận xét và hướng dẫn tập luyện ở nhà. - Xuống lớp. 	<p>4-6 phút 2L x 8N</p>	<p>- GV hô “giải tán”.</p>	<p>- Chơi trò đúng luật, nhiệt tình, sôi nổi và an toàn.</p> <p>- Hs cùng Gv hệ thống lại bài.</p> <p>XXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXX X XXXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> 
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------	----------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Ngày 2 tháng 1 năm 2024
Kí duyệt của Tổ Trưởng



Huỳnh Thị Yến Trang

TUẦN 20

BẬT NHẢY CHỤM CHÂN RA TRƯỚC VƯỢT CHƯỚNG NGẠI VẬT THẤP (Tiết 39)

I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Năng lực

- Biết khẩu lệnh và cách thức thực hiện được động tác bật nhảy chụm chân ra trước vượt chướng ngại vật thấp, 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 bật nhảy chụm chân ra trước vượt chướng ngại vật thấp 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 bật nhảy chụm chân ra trước vượt chướng ngại vật thấp. 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 bật nhảy chụm chân ra trước vượt chướng ngại vật thấp, 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,... kéo giãn cơ. 3. Trò chơi. - Trò chơi “ <i>Tìm người chỉ huy</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..	Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp học cho 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 chơi đúng luật, nhiệt tình sôi nổi và đảm bảo an toàn.
 II. Hoạt động hình thành kiến	3-5 phút 2Lx8N	-Gv tổ chức Hs chơi trò chơi. - GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kỹ thuật động tác.	

<p>thức. 1. Bật nhảy chụm chân ra trước vượt chướng ngại vật thấp. + TTCB: Đứng thẳng, hai chân chụm. + Động tác: Chùng gối, hai tay đưa xuống dưới, ra sau lấy đà; bật nhảy ra trước vượt chướng ngại vật thấp, đồng thời đánh tay từ sau ra trước, lên cao, hai chân co tự nhiên. Tiếp đất bằng hai nửa trước bàn chân, chùng gối. + Kết thúc: Về TTCB</p>	<p>1-2 phút 5-7 phút 5-7 phút</p>	<p>- Hô nhịp và thực hiện động tác mẫu, hướng dẫn Hs thực hiện đt. - Gv quan sát, uốn nắn và sửa sai cho Hs.</p> <p>- Gv quan sát, giúp đỡ, sửa sai.</p>	<p>- Hs lắng nghe, tiếp thu và ghi nhớ. - 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</p> 
<p>III. Hoạt động luyện tập. 1. Bật nhảy chụm chân ra trước vượt chướng ngại vật thấp. <i>Tập luyện cá nhân</i></p>  <p><i>Tập luyện cặp đôi.</i></p> 	<p>5-7 phút 10-15 phút 8-10 phút</p>	<p>- Gv quan sát, giúp đỡ, sửa sai.</p> <p>- Yêu cầu Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực. - Gv quan sát, uốn nắn, sửa sai cho Hs.</p>	<p>- Hs tự tập luyện.</p> <p>- Hs thay phiên nhau hô nhịp. - Quan sát, nhận xét, giúp đỡ bạn sửa sai.</p> <p>- Hs thay phiên nhau hô nhịp.</p>
<p><i>Tập theo tổ nhóm</i></p>  <p><i>Thi đua giữa các tổ</i></p> <p>2.Trò chơi “Nhảy vòng tiếp sức”.</p>	<p>4-6 phút</p>	<p>- GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ. -Tuyên dương tổ tập đều, đúng nhất.</p> <p>- 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.</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</p> <p>▲ X X X X</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.</p>

 <p>IV. Hoạt động kết thúc.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thả lỏng cơ toàn thân. - Cùng cô hệ thống bài học. - Nhận xét và hướng dẫn tập luyện ở nhà. - Xuống lớp. 		<ul style="list-style-type: none"> - Gv cùng hs hệ thống lại bài. - Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của Hs. 	<ul style="list-style-type: none"> - HS thực hiện thả lỏng <p>- Hs cùng Gv hệ thống lại bài.</p> <pre> XXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXX X XXXXXXXXXXXXXXX </pre> 
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ÔN BẬT NHẢY CHỤM CHÂN RA TRƯỚC VƯỢT CHƯỚNG NGẠI VẬT THẤP (Tiết 40)

I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Năng lực

- Biết khẩu lệnh và cách thức thực hiện được động tác bật nhảy chụm chân ra trước vượt chướng ngại vật thấp, 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 bật nhảy chụm chân ra trước vượt chướng ngại vật thấp 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 bật nhảy chụm chân ra trước vượt chướng ngại vật thấp. 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 bật nhảy chụm chân ra trước vượt chướng ngại vật thấp, 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,... kéo giãn cơ. 3. Trò chơi. - Trò chơi “Tìm người chỉ huy”. 	6-10 phút 1-2 phút 10-15 phút 8-10 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. -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 x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x <div style="text-align: center;">▲</div> - Cán sự điều khiển lớp khởi động - Hs chơi đúng luật, nhiệt tình sôi nổi và đảm bảo an toàn.
II. Hoạt động luyện tập. 1. Bật nhảy chụm chân ra trước vượt chướng ngại vật thấp. Tập luyện cá nhân	1-3	- Gv quan sát, giúp đỡ, sửa sai.	

 <p>Tập luyện cặp đôi.</p>  <p>Tập theo tổ nhóm</p>  <p>Thi đua giữa các tổ</p> <p>2. Trò chơi “Nhảy vòng tiếp sức”.</p>  <p>III. Hoạt động vận dụng * Vận dụng kiến thức: - Hs quan sát tranh, ảnh.</p> <p>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.</p>	<p>phút</p> <p>1-3 phút</p> <p>4-6 phút 2L x 8N</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>- 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>- 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>- Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của Hs.</p>	<p>- Hs tự tập luyện.</p> <p>- Hs thay phiên nhau hô nhịp.</p> <p>- Quan sát, nhận xét, giúp đỡ bạn sửa sai.</p> <p>- Từng tổ lên thi đua - trình diễn</p> <pre> x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x </pre> <p>▲ x x x x</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>- Hs cùng Gv hệ thống lại bài.</p> <pre> x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x </pre> <p>▲</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Ngày 2 tháng 1 năm 2024

Kí duyệt của Tổ Trưởng



Huỳnh Thị Yến Trang

TUẦN 21

BẬT NHẢY TÁCH CHÂN SANG NGANG (Tiết 41)

I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Năng lực

- Biết khẩu lệnh và cách thức thực hiện được động tác bật nhảy tách chân sang ngang, 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 bật nhảy tách chân sang ngang 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 bật nhảy tách chân sang ngang. 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 bật nhảy tách chân sang ngang, 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,... kéo giãn cơ. <p>3. Trò chơi.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trò chơi “<i>Làm theo yêu cầu</i>”. 	6-10 phút 1-2 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>Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp học cho 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 style="text-align: center;">▲</p> <p>- Hs chơi đúng luật, nhiệt tình sôi nổi và đảm bảo an toàn.</p>
<p>II. Hoạt động hình thành kiến thức.</p> <p>1. Bật nhảy tách chân sang ngang.</p> <ul style="list-style-type: none"> + TTCB: Đứng tự nhiên. + Động tác: Chùng gối, hai tay chéch sang hai bên lấy đà; bật nhảy lên cao, đồng thời hai chân tách sang hai bên, tay đánh sang ngang lên cao. Tiếp đất bằng hai nửa trước bàn chân, chùng gối. 	2Lx 8N	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - Hs lắng nghe, tiếp thu và ghi nhớ. - Tập luyện theo sự hướng dẫn của Gv.

+ Kết thúc: Về TTCB

III. Hoạt động luyện tập.

1. Bật nhảy tách chân sang ngang.

Tập luyện cá nhân



Tập luyện cặp đôi.



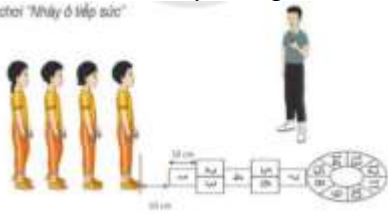
Tập theo tổ nhóm



Thi đua giữa các tổ

2. Trò chơi "Nhảy ô tiếp sức".

Trò chơi "Nhảy ô tiếp sức"



IV. Hoạt động vận dụng

* Vận dụng kiến thức:

- Hs quan sát tranh, ảnh.

V. 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.

- Gv quan sát, giúp đỡ, sửa sai.

- Gv quan sát, giúp đỡ, sửa sai.

10-
15
phút
8-10
phút

- 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.

X X X X X X X X X X X X X X
X X X X X X X X X X X X X X
X X X X X X X X X X X X X X
X X X X X X X X X X X X X X

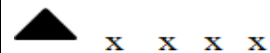


- Hs tự tập luyện.

- 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 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 X X X X X X X X X X X X





Tập luyện cặp đôi.



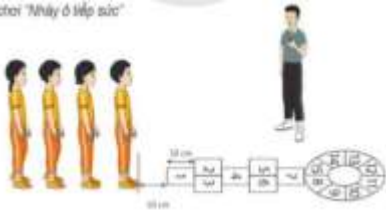
Tập theo tổ nhóm



Thi đua giữa các tổ

2.Trò chơi “Nhảy ô tiếp sức”.

Trò chơi “Nhảy ô tiếp sức”



III. Hoạt động vận dụng

* Vận dụng kiến thức:

- Hs quan sát tranh, ảnh.



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.

- 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.

- 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

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

- Hs cùng Gv hệ thống lại bài.

x x x x x x x x x x x
x x x x x x x x x 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 tập chung thực hiện theo hướng dẫn của GV và nhận hướng dẫn tập luyện ở nhà.
- HS hô “khỏe”.

Ngày 2 tháng 1 năm 2024
Kí duyệt của Tổ Trưởng



Huỳnh Thị Yên Trang

Ngày 6 tháng 1 năm 2024
Kí duyệt của
Ban Giám Hiệu

Nguyễn Thị Thanh Hải