

TUẦN 9

CHỦ ĐỀ 2: BÀI TẬP THỂ DỤC

BÀI 1: ĐỘNG TÁC VƯỢN THỞ, ĐỘNG TÁC LƯỜN, ĐỘNG TÁC VẬN MÌNH VÀ ĐỘNG TÁC BỤNG VỚI GẬY

TIẾT 2: ĐỘNG TÁC VẬN MÌNH, ĐỘNG TÁC BỤNG VỚI GẬY(tiết 17)

I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Năng lực

- Biết khẩu lệnh và cách thức thực hiện được động tác vận mình và động tác bụng với gậy 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 vận mình và động tác bụng với gậy 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 vận mình và động tác bụng với gậy. 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.




- Nghiêm túc, tích cực, trung thực, chăm chỉ và đoàn kết trong tập luyện và hoạt động tập thể.

II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC

- Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh động tác vận mình động tác bụng với gậy, 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.	6-10 phút 1-2 phút	Nghe cán bộ lớp báo cáo - 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 
3. Trò chơi.	3-5 phút	-Gv tổ chức Hs chơi trò	- Cán sự điều khiển lớp khởi động .

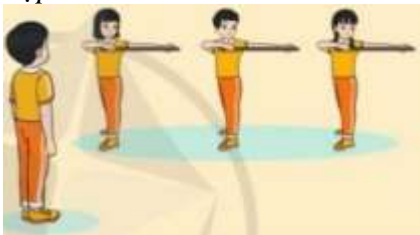
<p>- Trò chơi “Ai không có bóng”.</p>  <p>Hình 3. Trò chơi “Ai không có bóng”</p>	<p>2Lx8N</p>	<p>chơi.</p>	<pre> X </pre> <p style="text-align: center;">▲ x</p>
<p>II. Hoạt động hình thành kiến thức.</p> <p>1. Bài tập thể dục.</p> <p>* Động tác vận mình với gậy.</p> <p>+ TTCB: Đứng thẳng, hai tay cầm gậy rộng hơn vai.</p> <p>+ Nhịp 1: Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay đưa gậy về trước.</p> <p>+ Nhịp 2: Vận mình sang trái; tay phải co, tay trái thẳng; mắt nhìn tay trái.</p> <p>+ Nhịp 3: Về tư thế như nhịp 1.</p> <p>+ Nhịp 4: Về TTCB.</p>	<p>1-2 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 đt.</p> <p>- Gv quan sát, uốn nắn và sửa sai cho Hs.</p>	<p>- Hs chơi đúng luật, nhiệt tình sôi nổi và đảm bảo an toàn.</p>
<p>+ Nhịp 1: Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay đưa gậy về trước.</p> <p>+ Nhịp 2: Vận mình sang trái; tay phải co, tay trái thẳng; mắt nhìn tay trái.</p> <p>+ Nhịp 3: Về tư thế như nhịp 1.</p> <p>+ Nhịp 4: Về TTCB.</p> <p>+ Nhịp 5, 6, 7,8 như nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng đổi bên.</p> <p>* Động tác bung với gậy.</p> <p>+ TTCB: Đứng thẳng, hai tay cầm gậy rộng hơn vai.</p> <p>+ Nhịp 1: Chân trái bước sang ngang rộng hơn vai; hai tay đưa gậy lên cao, tay thẳng; mắt nhìn theo gậy.</p> <p>+ Nhịp 2: Cúi gập bụng, gập chạm bàn chân, gối thẳng.</p> <p>+ Nhịp 3: Về tư thế như nhịp 1.</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> <p>5-7 phút</p> <p>1-4 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 đt.</p> <p>- Gv quan sát, uốn nắn và sửa sai cho Hs.</p> <p>- Gv quan sát, giúp đỡ, sửa sai.</p> <p>- Gv quan sát, giúp đỡ, sửa sai.</p>	<p>- Hs lắng nghe, tiếp thu và ghi nhớ.</p> <p>- Tập luyện theo sự hướng dẫn của Gv.</p> <pre> X </pre>  <p>- Hs lắng nghe, tiếp thu và ghi nhớ.</p> <p>- Tập luyện theo sự hướng dẫn của Gv.</p>
<p>III. Hoạt động luyện tập.</p> <p>1. Động tác vận mình và động tác bụng với gậy.</p> <p><i>Tập luyện cá nhân</i></p>	<p>1-4 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>- GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.</p> <p>-Tuyên dương tổ tập đều,</p>	



Tập luyện cặp đôi.

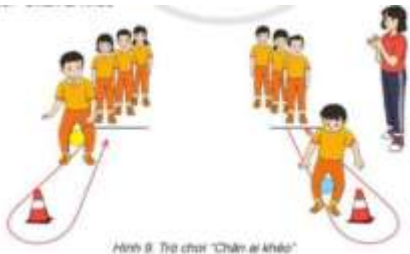


Tập theo tổ nhóm



Thi đua giữa các tổ

2.Trò chơi “Chân ai khéo”

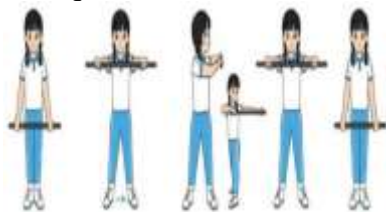


Hình 8. Trò chơi “Chân ai khéo”

IV. Hoạt động vận dụng

* Vận dụng kiến thức:

- Hs quan sát tranh, ảnh.



V. Hoạt động kết thúc.

- Thả lỏng cơ toàn thân.

- Cùng cố hệ thống bài học.

- Nhận xét và hướng dẫn tập

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.

10-15 phút
8-10 phút
1

- GV hướng dẫn.

- Gv cùng hs hệ thống lại bài.
- 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.

- GV hô “giải tán”.

- Hs tự tập luyện.

- Hs thay phiên nhau hô nhịp.
- Qun 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

```

- 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

```

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

```

```

▲ x

```

luyện ở nhà.			- Hs cùng Gv hệ thống lại bài. x
--------------	--	--	--

Ngày 1 tháng 11 năm 2023
Tổ Trưởng kí duyệt



Huỳnh Thị Yên Trang

**ÔN ĐỘNG TÁC VƯỜN THỜ, ĐỘNG TÁC LƯỜN,
ĐỘNG TÁC VẶN MÌNH VÀ ĐỘNG TÁC BỤNG VỚI GẬY (tiết 18)**

I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Năng lực

- Biết khẩu lệnh và cách thức thực hiện được động tác vươn thở, lườn vặn mình và động tác bụng với gậy 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 vươn thở, lườn, vặn mình và động tác bụng với gậy 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 vươn thở, lườn, vặn mình và động tác bụng với gậy. 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.

- Nghiêm túc, tích cực, trung thực, chăm chỉ và đoàn kết trong tập luyện và hoạt động tập thể.

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 - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... kéo giãn cơ.  - Tập bài võ cổ truyền 27 động tác. 3. Trò chơi. - Trò chơi “Ai không có bóng”.  Hình 3. Trò chơi “Ai không có bóng”	6-10 phút 1-2 phút 3-5 phút 2Lx8N	- Nghe cán bộ lớp báo cáo. - 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. - Gv quan sát, giúp đỡ, sửa sai.	- Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp học cho Gv. x ▲ - Cán sự điều khiển lớp khởi động . X ▲ X

II. Hoạt động luyện tập.
1. Động tác vươn thở, lườn, vận mình và động tác bụng với gậy.

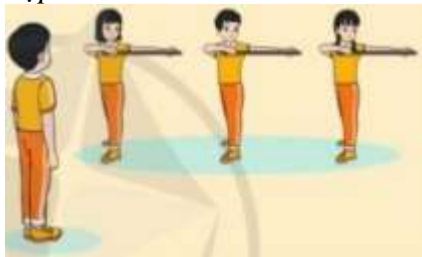
Tập luyện cá nhân



Tập luyện cặp đôi.

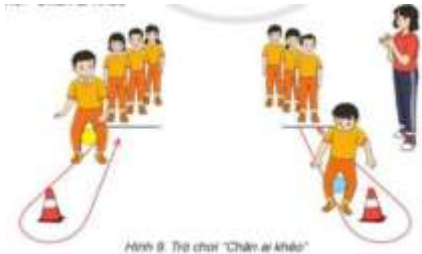


Tập theo tổ nhóm



Thi đua giữa các tổ

2. Trò chơi “Chân ai khéo”



Hình 9. Trò chơi “Chân ai khéo”

IV. Hoạt động vận dụng

* Vận dụng kiến thức:

- Hs quan sát tranh, ảnh.



1-2 phút

18-22 phút
12-15 phút

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.

- GV hướng dẫn.

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

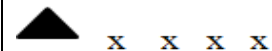
- Hs chơi đúng luật, nhiệt tình sôi nổi và đảm bảo an toàn.

- 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



- 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 quan sát tranh ảnh và trả lời câu hỏi 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 thực hiện thả lỏng

- Hs cùng Gv hệ thống lại bài.

<p>V. Hoạt động kết thúc.</p> <ul style="list-style-type: none">- Thả lỏng cơ toàn thân.- Củng cố hệ thống bài học.- Nhận xét và hướng dẫn tập luyện ở nhà.- Xuống lớp.			<p>XXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXX X XXXXXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">▲</p>
---	--	--	---

Ngày 1 tháng 11 năm 2023
Tổ Trưởng kí duyệt



Huỳnh Thị Yên Trang

TUẦN 10

ĐỘNG TÁC LƯNG, ĐỘNG TÁC CHÂN VỚI GẬY (tiết 19)

I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Năng lực

- Biết khẩu lệnh và cách thức thực hiện được động tác lưng và động tác chân với gậy 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 lưng và động tác chân với gậy 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 lưng và động tác chân với gậy. 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.




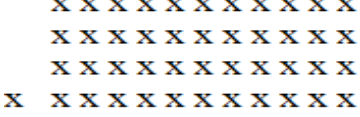










- Nghiêm túc, tích cực, trung thực, chăm chỉ và đoàn kết trong tập luyện và hoạt động tập thể.

II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC

- Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh động tác lưng động tác chân với gậy, 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> <p>- Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... kéo giãn cơ.</p> <p>3. Trò chơi.</p> <p>- Trò chơi “Đường hầm vui vẻ”.</p> 	6-10 phút	<p>- Phổ biến nội dung, nhiệm vụ và yêu cầu giờ học.</p> <p>-Gv tổ chức Hs chơi trò chơi.</p> <p>- GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kỹ thuật động tác.</p> <p>- Hồ 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>- 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</p> <p>x x x x x x x x x x x x x x</p> <p>x x x x x x x x x x x x x x</p> <p>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>- Tập luyện theo sự hướng dẫn của Gv.</p>
<p>II. Hoạt động hình thành kiến thức.</p> <p>1. Bài tập thể dục.</p> <p>* Động tác vận lưng với gậy.</p> <p>+ TTCB: Đứng thẳng, hai tay cầm gậy rộng hơn vai.</p> <p>+ Nhịp 1: Chân trái bước lên trước, chân phải kiễng gót, hai</p>	1-4 phút		

<p>tay đưa gậy lên cao, tay thẳng, mắt nhìn theo gậy. + Nhịp 2: Uốn bụng, co tay hạ gậy sau gáy, đầu ngửa. + Nhịp 3: Về tư thế như nhịp 1. + Nhịp 4: Về TTCB. + Nhịp 5, 6, 7,8 như nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng đổi chân. * Động tác chân với gậy. + TTCB: Đứng thẳng, hai tay cầm gậy rộng hơn vai. + Nhịp 1: Chân trái đưa ra sau, kiễng gót, hai tay đưa gậy lên cao, mắt nhìn theo gậy. + Nhịp 2: Đá chân trái ra trước, hạ gậy về trước, tay thẳng ngang vai, mắt nhìn thẳng. + Nhịp 3: Về tư thế như nhịp 1. + Nhịp 4: Về TTCB. + Nhịp 5, 6, 7,8 như nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng đổi chân.</p> <p>III. Hoạt động luyện tập. 1. Động tác lưng và động tác chân với gậy. <i>Tập luyện cá nhân</i></p>  <p><i>Tập luyện cặp đôi.</i></p>  <p><i>Tập theo tổ nhóm</i></p>  <p>2.Trò chơi “Tránh bóng”</p>	<p>10-15 phút</p> <p>4-6 phút 2L x 8N</p>	<ul style="list-style-type: none"> - GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kĩ 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>- 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>- 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</p>	      <p>- Hs lắng nghe, tiếp thu và ghi nhớ. - Tập luyện theo sự hướng dẫn của Gv.</p>      <p>- Hs tự tập luyện.</p> <p>- Hs thay phiên nhau hô nhịp. - Qun sát, nhận xét, giúp đỡ bạn sửa sai.</p>
--	---	---	---



IV. Hoạt động vận dụng

* Vận dụng kiến thức:

- Hs quan sát tranh, ảnh.

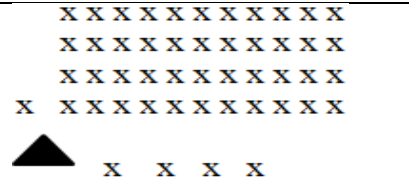


V. Hoạt động kết thúc.

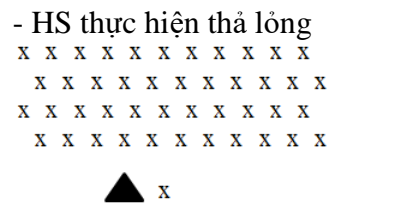
- Thả lỏng cơ toàn thân.
- Củng cố hệ thống bài học.
- Nhận xét và hướng dẫn tập luyện ở nhà.

- 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.
- HD sử dụng SGK để Hs ôn lại bài và chuẩn bị bài sau.



- 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.



ĐỘNG TÁC NHẢY, ĐỘNG TÁC ĐIỀU HÒA VỚI GẬY (tiết 20)

I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Năng lực

- Biết khẩu lệnh và cách thức thực hiện được động tác nhảy và động tác điều hòa với gậy 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 nhảy và động tác điều hòa với gậy 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 nhảy và động tác điều hòa với gậy. 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.





- Nghiêm túc, tích cực, trung thực, chăm chỉ và đoàn kết trong tập luyện và hoạt động tập thể.

II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC

- Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh động tác nhảy động tác điều hòa với gậy, 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 “Đường hầm vui vẻ”. 	6-10 phút	<p>Phổ biến nội dung, nhiệm vụ và yêu cầu giờ học.</p> <p>-Gv tổ chức Hs chơi trò chơi.</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>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>II. Hoạt động hình thành kiến thức.</p> <p>1. Bài tập thể dục.</p> <p>* Động tác vọt nhảy với gậy.</p> <p>+ TTCB: Đứng thẳng, hai tay</p>	1-4 phút		

<p>cầm gậy rộng hơn vai. + Nhịp 1: Bật tách hai chân rộng hơn vai, đồng thời hai tay đưa gậy ra trước. + Nhịp 2: Bật thu hai chân, hạ tay về TTCB. + Nhịp 3: Bật tách hai chân rộng hơn vai, đồng thời hai tay đưa gậy lên cao. + Nhịp 4: Bật thu hai chân về TTCB. + Nhịp 5, 6, 7,8 như nhịp 1, 2, 3, 4. * Động tác điều hòa với gậy. + TTCB: Đứng thẳng, hai tay cầm gậy rộng hơn vai. + Nhịp 1: Chân trái bước ang ngang rộng hơn vai, hai tay đưa gậy sang trái, tay trái thẳng, tay phải co, mắt nhìn tay trái. Hít vào. + Nhịp 2: Tiếp tục hít vào, hai tay đưa gậy lên cao. + Nhịp 3: Thở ra, hạ gậy sang phải, tay phải thẳng, tay trái co, mắt nhìn tay phải. + Nhịp 4: Tiếp tục thở ra, về TTCB. + Nhịp 5, 6, 7,8 như nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng đổi bên.</p> <p>III. Hoạt động luyện tập. 1. Động tác nhảy và động tác điều hòa với gậy. <i>Tập luyện cá nhân</i></p>  <p><i>Tập luyện cặp đôi.</i></p>  <p><i>Tập theo tổ nhóm</i></p>	<p>10-15 phút</p> <p>4-6 phút 2L x 8N</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>- 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>- 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>	<ul style="list-style-type: none"> - Tập luyện theo sự hướng dẫn của Gv.  <ul style="list-style-type: none"> - Hs lắng nghe, tiếp thu và ghi nhớ. - Tập luyện theo sự hướng dẫn của Gv.  <ul style="list-style-type: none"> - Hs tự tập luyện. - Hs thay phiên nhau hô nhịp. - Quan sát, nhận xét, giúp đỡ bạn sửa sai. <pre> XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX X XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX ▲ x x x x </pre>
---	---	--	--



Thi đua giữa các tổ

2. Trò chơi “Tránh bóng”



IV. Hoạt động vận dụng

* Vận dụng kiến thức:

- Hs quan sát tranh, ảnh.



V. 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.

- 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 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 quan sát tranh ảnh và trả lời câu hỏi 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



- 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

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

Ngày 1 tháng 11 năm 2023

Tổ Trưởng kí duyệt

Huỳnh Thị Yên Trang

TUẦN 11

HOÀN THIỆN BÀI TẬP THỂ DỤC (tiết 21)

I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Năng lực

- Biết khẩu lệnh và cách thức thực hiện được động tác của bài tập thể dục với gậy 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 của bài tập thể dục với gậy 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 của bài tập thể dục với gậy. 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.

- Nghiêm túc, tích cực, trung thực, chăm chỉ và đoàn kết trong tập luyện và hoạt động tập thể.

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 - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... kéo giãn cơ. 3. Trò chơi. - Trò chơi “Chim bay, cò bay”.	6-10 phút	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 ▲
II. Hoạt động luyện tập. 1. Hoàn thiện bài tập thể dục với gậy. <i>Tập đồng loạt</i> <i>Tập theo tổ nhóm</i> 	18-22 phút 12-15 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,	- Hs chơi đúng luật, nhiệt tình sôi nổi và đảm bảo an toàn.
<i>Thi đua giữa các tổ</i>			

2.Trò chơi “Tránh bóng”



III. Hoạt động vận dụng

* Vận dụng kiến thức:

- Hs quan sát tranh, ảnh.



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.

3-5 phút

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



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

- 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



ÔN BÀI TẬP THỂ DỤC (tiết 22)

I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Năng lực

- Thực hiện được 8 động tác của bài tập thể dục với gậy 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 của bài tập thể dục với gậy 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 của bài tập thể dục với gậy. 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.



- Nghiêm túc, tích cực, trung thực, chăm chỉ và đoàn kết trong tập luyện và hoạt động tập thể.

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 - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... kéo giãn cơ. 3. Trò chơi. - Trò chơi “Chim bay, cò bay”.	6-10 phút	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 ▲
II. Hoạt động luyện tập. 1. Hoàn thiện bài tập thể dục với gậy. <i>Tập đồng loạt</i> <i>Tập theo tổ nhóm</i> 	18-22 phút 12-15 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.	- Hs chơi đúng luật, nhiệt tình sôi nổi và đảm bảo an toàn.

<p>2.Trò chơi “Tránh bóng”</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. - Củng cố hệ thống bài học. - Nhận xét và hướng dẫn tập luyện ở nhà. - Xuống lớp.</p>	<p>3-5 phút</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"> - Gv cùng hs hệ thống lại bài. - Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của Hs. 	<pre> X ▲ x - Hs tiến hành tập luyện theo sự hướng dẫn của Gv và cán sự lớp. - 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 </pre>
--	-----------------	--	---

Ngày 1 tháng 11 năm 2023
Tổ Trưởng kí duyệt



Huỳnh Thị Yến Trang

TUẦN 12

ÔN BÀI TẬP THỂ DỤC (tiết 23)

I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Năng lực

- Thực hiện được 8 động tác của bài tập thể dục với gậy 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 của bài tập thể dục với gậy 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 của bài tập thể dục với gậy. 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.

- Nghiêm túc, tích cực, trung thực, chăm chỉ và đoàn kết trong tập luyện và hoạt động tập thể.

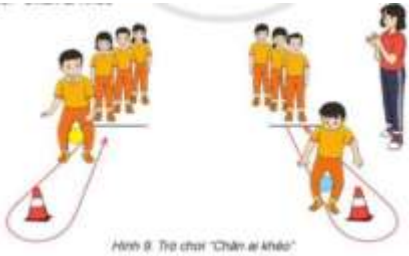
II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC

- 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 - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... kéo giãn cơ. 3. Trò chơi. - Trò chơi “Chim bay, cò bay”.	6-10 phút	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 ▲
II. Hoạt động luyện tập. 1. Hoàn thiện bài tập thể dục với gậy. <i>Tập đồng loạt</i> <i>Tập theo tổ nhóm</i> 	18-22 phút 12-15 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.	- Hs chơi đúng luật, nhiệt tình sôi nổi và đảm bảo an toàn.

2.Trò chơi “Chân ai khéo”



Hình 8. Trò chơi “Chân ai khéo”

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.

3-5 phút

- 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



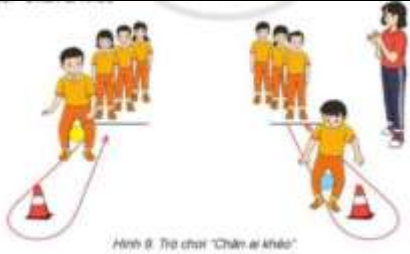
- Hs tiến hành tập luyện theo sự hướng dẫn của Gv và cán sự lớp.

- 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





Hình 8. Trò chơi "Chân ai khéo"

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.

3-5 phút

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

- 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



Ngày 1 tháng 11 năm 2023
 Tổ Trưởng kí duyệt

Huỳnh Thị Yên Trang

TUẦN 13

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

BÀI 1: THĂNG BẰNG TĨNH

TIẾT 1: THĂNG BẰNG MỘT CHÂN NÂNG GỐI TRƯỚC(tiết 25)

I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Năng lực

- Biết khẩu lệnh và cách thức thực hiện được động tác thăng bằng một chân nâng 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 thăng bằng một chân nâng 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 thăng bằng một chân nâng gối trước. Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.

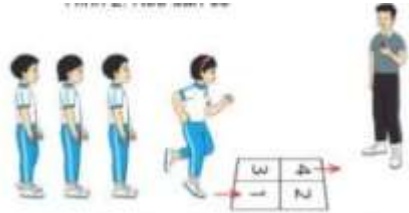
2. Phẩm chất: Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất.





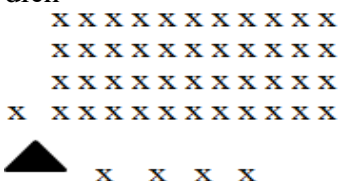

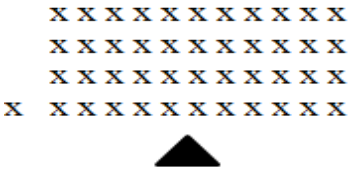
- Tự giác, tích cực, chăm chỉ và đoàn kết trong tập luyện và hoạt động tập thể; hoàn thành lượng vận động.


II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC

- Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh động tác thăng bằng một chân nâng 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 “Nhảy đúng, nhảy nhanh”.	6-10 phút 1-2 phút	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 ▲ - Cán sự điều khiển lớp khởi động . X ▲ X
II. Hoạt động hình thành kiến thức. 	10-15 phút 8-10 phút	- GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kĩ thuật động tác. - Hô nhịp và thực hiện động tác mẫu, hướng dẫn	

<p>1. Thăng bằng một chân nâng gối trước. + TTCB: Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai hoặc nhỏ hơn vai, hai tay chống hông. + Động tác: Nâng gối phải (trái) sao cho đùi song song với mặt đất, bàn chân tự nhiên, hai tay chống hông. Giữ tư thế trong 3 đến 5 nhịp đếm. + Kết thúc: Về TTCB.</p> <p>III. Hoạt động luyện tập. 1. Thăng bằng một chân nâng gối trước.</p>	<p>1-3 phút</p>	<p>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>- Gv quan sát, giúp đỡ, sửa sai.</p>	<p>- Hs chơi đúng luật, nhiệt tình sôi nổi và đảm bảo an toàn.</p> <p>- Hs lắng nghe, tiếp thu và ghi nhớ. - Tập luyện theo sự hướng dẫn của Gv.</p>
<p>Tập luyện cá nhân</p>  <p>Tập luyện cặp đôi.</p>  <p>Tập theo tổ nhóm</p> 	<p>4-6 phút 2L x 8N</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>- GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ. -Tuyên dương tổ tập đều, đúng nhất.</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>- Từng tổ lên thi đua - trình diễn</p> 
<p>Thi đua giữa các tổ</p> <p>2.Trò chơi “Thăng bằng chuyên, bắt bóng”.</p>  <p>IV. Hoạt động vận dụng</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>- GV hướng dẫn.</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>* Vận dụng kiến thức: - Hs quan sát tranh, ảnh.</p>  <p>V. 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>- Gv cùng hs hệ thống lại bài. - Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của Hs.</p>	<p>- HS thực hiện thả lỏng</p> <pre> x </pre> <p style="text-align: center;">▲ x</p>
--	--	---	--

THĂNG BẰNG TRƯỚC (TIẾT 26)

I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Năng lực

- Biết khẩu lệnh và cách thức thực hiện được động tác thăng bằng 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 thăng bằng 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 thăng bằng trước. Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.

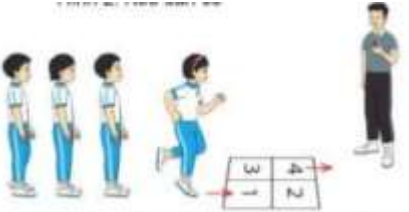
2. Phẩm chất: Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất.



- 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 thăng bằng 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
<p>I. Hoạt động mở đầu</p> <p>1. Nhận lớp</p> <p>2. Khởi động</p> <p>- Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... kéo giãn cơ.</p> <p>3. Trò chơi.</p> <p>- Trò chơi “Nhảy đúng, nhảy nhanh”.</p> 	6-10 phút 1-2 phút	<p>Phổ biến nội dung, nhiệm vụ và yêu cầu giờ học.</p> <p>-Gv tổ chức Hs chơi trò chơi.</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 đt.</p> <p>- Gv quan sát, uốn nắn và sửa sai cho Hs.</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>- Hs chơi đúng luật, nhiệt tình sôi nổi và đảm bảo an toàn.</p> <p>- Hs lắng nghe, tiếp thu và</p>
<p>II. Hoạt động hình thành kiến thức.</p> <p>1. Thăng bằng trước.</p> <p>+ TTCB: Đứng chân trước chân</p>	10-15 phút		

 <p>V. Hoạt động kết thúc.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thả lỏng cơ toàn thân. - Củng cố hệ thống bài học. - Nhận xét và hướng dẫn tập luyện ở nhà - Xuống lớp. 		<ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn. - Gv cùng hs hệ thống lại bài. - Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của Hs 	<pre> X ▲ x </pre>
<p>Ngày 1 tháng 11 năm 2023 Tổ Trưởng kí duyệt</p>  <p>Huỳnh Thị Yên Trang</p>	<p>Ngày 6 tháng 11 năm 2023 Kí duyệt của Ban Giám Hiệu</p> <p>Nguyễn Thị Thanh Hải</p>		