CHỦ ĐỀ 1: ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ

Ngày soạn: / /2022

# Bài 4: Động tác đi đều ,đứng lại

**( tiết 4)**

1. **Yêu cầu cần đạt.**
   1. **Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

* Đoàn kết, nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
* Tích cực tham gia các trò chơi vận động, có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi và hình thành thói quen tập luyện TDTT.

# Về năng lực:

* + 1. **Năng lực chung:**
* Tự chủ và tự học: Tự xem trước cách thực hiện động tác đi đều, đưng lại trong sách giáo khoa.
* Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

# Năng lực đặc thù:

* NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.
* NL vận động cơ bản: Thực hiện được động tác đi đều, đưng lại.

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được động tác đi đều, đưng lại .

# Địa điểm – phương tiện

* **Địa điểm**: Sân trường

# Phương tiện:

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

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

# Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đấu.

* Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt( tập thể), tập theo nhóm

# Tiến trình dạy học

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Lượng VĐ** | | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **T. gian** | **S. lần** | **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **I. Phần mở đầu** | 5 – 7’ |  |  | Đội hình nhận lớp         * HS khởi động theo GV. * HS Chơi trò chơi.        * HS nghe và quan sát GV         HS tiếp tục quan sát |
| Nhận lớp |  |  | Gv nhận lớp, thăm |
|  |  |  | hỏi sức khỏe học sinh |
|  |  |  | phổ biến nội dung, |
|  |  |  | yêu cầu giờ học |
| Khởi động |  | 2x8N | - GV HD học sinh |
| - Xoay các khớp cổ |  |  | khởi động. |
| tay, cổ chân, vai, |  |  |  |
| hông, gối,...  - Trò chơi “ Mèo đuổi chuột | 2-3’ |  | - GV hướng dẫn chơi |
|  |  |  |  |
| **II. Phần cơ bản:** |  |  |  |
| **- Kiến thức.** | 16-18’ |  |  |
| - Ôn động tác đứng lại . |  |  | - GV nhắc lại cách thực hiện và phân tích kĩ thuật động tác |
|  |  |  | - GV cho 1 tổ thực hiện động tác đứng lại.  -GV cùng HS nhận xét, đánh giá tuyên dương |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| -**Luyện tập**  Tập đồng loạt  Tập theo tổ nhóm  Thi đua giữa các tổ   * Trò chơi “Chạy theo hình tam giác”.      * Bài tập PT thể lực:   **- Vận dụng:**  **III.Kết thúc**  - Thả lỏng cơ toàn thân. | 3-5’  4- 5’ | 1. lần 2. lần 3. lần 4. lần | * GV hô - HS tập theo GV. * Gv quan sát, sửa sai cho HS. * Y,c Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực. * Tiếp tục quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS * GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ. * GV và HS nhận xét đánh giá tuyên   dương.   * GV nêu tên trò   chơi, hướng dẫn cách chơi, tổ chức chơi trò chơi cho HS.   * Nhận xét tuyên dương và sử phạt người phạm luật * Cho HS chạy XP cao 15m * Yêu cầu HS quan sát tranh trong sách trả lời câu hỏi . * GV hướng dẫn | - Đội hình tập luyện đồng loạt.      ĐH tập luyện theo tổ            GV    * Từng tổ lên thi đua * trình diễn * Chơi theo hướng dẫn         HS chạy kết hợp đi lại hít thở   * HS trả lời * HS thực hiện thả lỏng |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| - Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.  Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà   * Xuống lớp |  |  | * Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của hs. * VN ôn lại bài và chuẩn bị bài sau. |  ĐH kết thúc       |