

Ngày soạn :

Bài 1: ĐẠP ĐÁY BẾ (HỒ) BƠI NHÔ ĐẦU KẾT HỢP THỞ TRONG NƯỚC

(tiết 1)

I. 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.

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung:

- Tự chủ và tự học: Tự xem trước bài tập đạp đáy bể bơi nhô đầu kết hợp thở trong nước trong sách giáo khoa và quan sát động tác mẫu của giáo viên.
- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

2.2. Năng lực đặc thù:

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.
- NL vận động cơ bản: Thực hiện được bài tập đạp đáy bể bơi nhô đầu kết hợp thở trong nước.

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được bài tập đạp đáy bể bơi nhô đầu kết hợp thở trong nước.

II. Địa điểm – phương tiện

- **Địa điểm:** Sân trường

- **Phương tiện:**

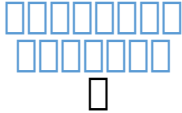
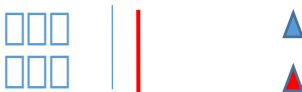
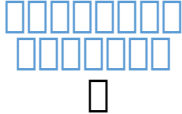
- + Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.
- + Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

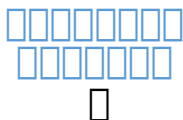
III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học

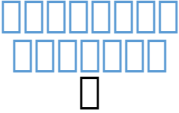
- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đấu.

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt(tập thể), tập theo nhóm, cặp đôi và cá nhân.

IV. Tiến trình dạy học

Nội dung	Lượng VĐ		Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
	T. gian	S. lần	Hoạt động GV	Hoạt động HS
I. Phần mở đầu Nhận lớp - Khởi động - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... - Trò chơi Di chuyển tiếp sức theo cặp” 	5 – 7’	2x8N	- GV nhận lớp thăm hỏi sức khỏe HS phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học. - GV HD học sinh khởi động - GV hướng dẫn chơi	Đội hình nhận lớp  - HS khởi động theo GV. - HS Chơi trò chơi. 
II. Phần cơ bản: - Kiến thức. - Học đạp đáy bể bơi nhô đầu kết hợp thở trong nước - Bài tập đạp đáy bể bơi nhô đầu kết hợp thở trong nước 	16-18’		- Cho HS quan sát tranh - GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kỹ thuật động tác. - Hô khẩu lệnh và thực hiện động tác mẫu - Cho 2 HS lên thực hiện động tác mẫu - GV cùng HS nhận xét, đánh giá tuyên dương	- Đội hình HS quan sát tranh  - HS quan sát GV làm mẫu - HS tiếp tục quan sát

-Luyện tập Tập đồng loạt Tập theo tổ nhóm Tập theo cặp đôi Tập theo cá nhân Thi đua giữa các tổ - Trò chơi “Cá lặn ”.  - Bài tập PT thể lực:	3-5'	1 lần	- GV thổi còi - HS thực hiện động tác. - Gv quan sát, sửa sai cho HS. - Y,c Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.	- Đội hình tập luyện đồng loạt. 
		4 lần	- Tiếp tục quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS	ĐH tập luyện theo tổ 
		3 lần	- Phân công tập theo cặp đôi	
		3 lần	GV Sửa sai	
		1 lần	- 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 thử và chơi chính thức cho HS. - Nhận xét tuyên dương và xử phạt người phạm luật	- HS vừa tập vừa giúp đỡ nhau sửa động tác sai - Từng tổ lên thi đua trình diễn - Chơi theo hướng dẫn 
		2 lần	- Cho HS chạy bước nhỏ tại chỗ đánh tay tự nhiên 20 lần	- HS thực hiện kết hợp đi lại hít thở

- Vận dụng: III.Kết thúc - Thả lỏng cơ toàn thân. - Thả lỏng cơ toàn thân. - Nhận xét, đánh giá chung của buổi học. Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà - Xuống lớp	4- 5'		- Yêu cầu HS quan sát tranh trong sách trả lời câu hỏi BT? - GV hướng dẫn - Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của hs. - VN ôn lại bài và chuẩn bị bài sau.	- HS trả lời - HS thực hiện thả lỏng - ĐH kết thúc 
---	-------	--	---	---