TUẦN: 22
TIẾT: 43,44

Bài Thể dục – Bật nhảy – Chạy bền

I. Mục tiêu bài học

1. *Về phẩm chất*
   Bài học góp phần bồi dưỡng tinh thần trách nhiệm, cụ thể đã khơi dạy ở HS:
   - Tự giác, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
   - Luôn cố gắng vươn lên để đạt kết quả tốt trong luyện tập.
   - Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện
2. *Về năng lực*
   Bài học góp phần hình thành, phát triển các năng lực sau đây:
   2.1 Năng lực chung
   - Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh chủ động, thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học.
   - Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác; biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập và các trò chơi.
   2.2 Năng lực đặc thù
   - Nhận biết được các yếu tố dinh dưỡng cơ bản có ảnh hưởng trong tập luyện và phát triển thể chất.
   - Biết quan sát tranh ảnh và động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.
   - Thực hiện đúng động tác bài tập thể dục liên hoàn
   - Tự sửa được động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
   - Thể hiện được các động tác trong bài tập thể dục đã học.

II. Địa điểm – phương tiện

- Địa điểm: Sân tập
- Phương tiện:
  + Giáo viên chuẩn bị giáo án, trang phục thể thao, tranh ảnh minh họa bài bài dạy, một số dụng cụ phục vụ phù hợp với giờ học...
  + Học sinh chuẩn bị trang phục thể thao, sưu tầm tranh minh họa động tác tập luyện và chuẩn bị dụng cụ theo hướng dẫn của giáo viên.

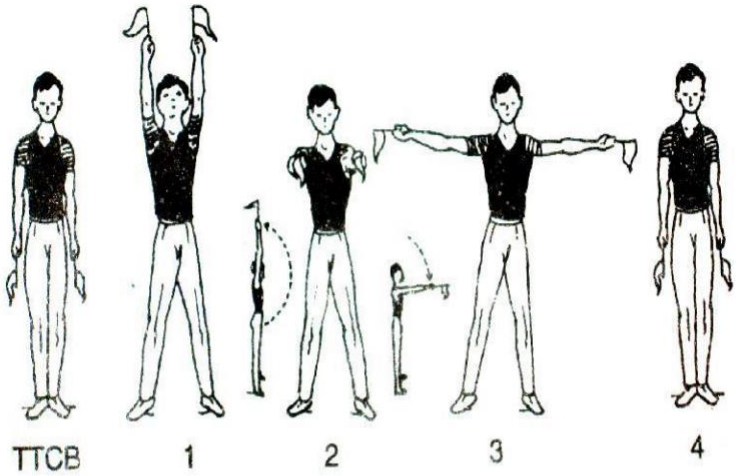
III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, thi đấu
- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt (tập thể); tập theo tổ/nhóm; tập theo cặp đôi.

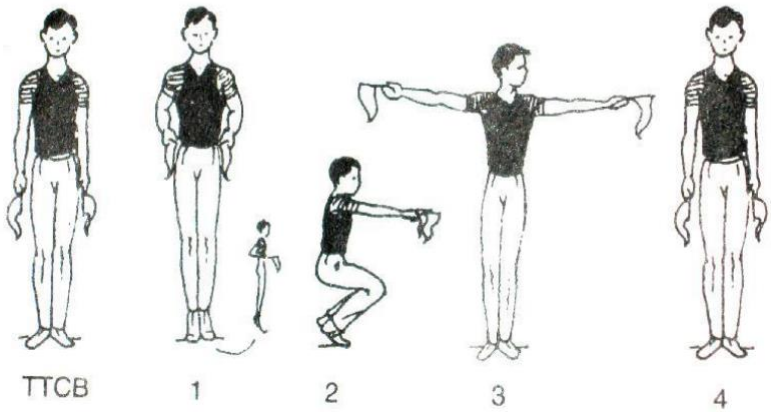
1. **Bài Thể Dục Tay Với Cờ :**
   a. ***Ôn tập bài cũ :*** Ôn 6 động tác đã học

+ Vươn thở :

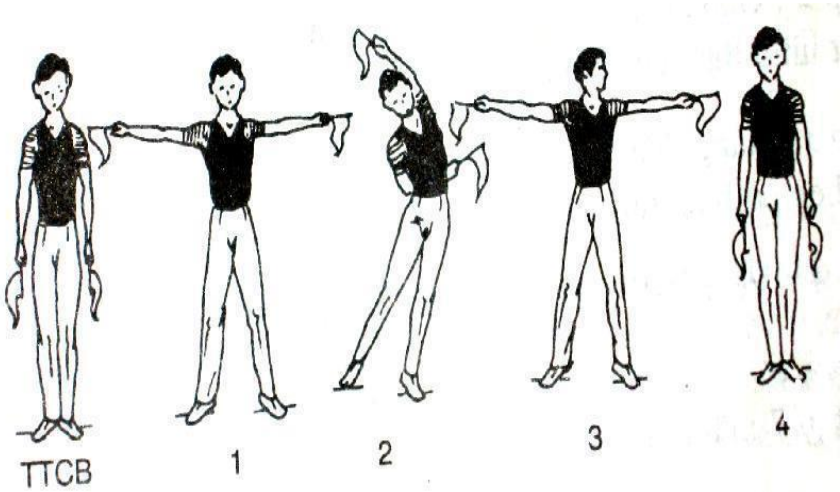
+ Tay :



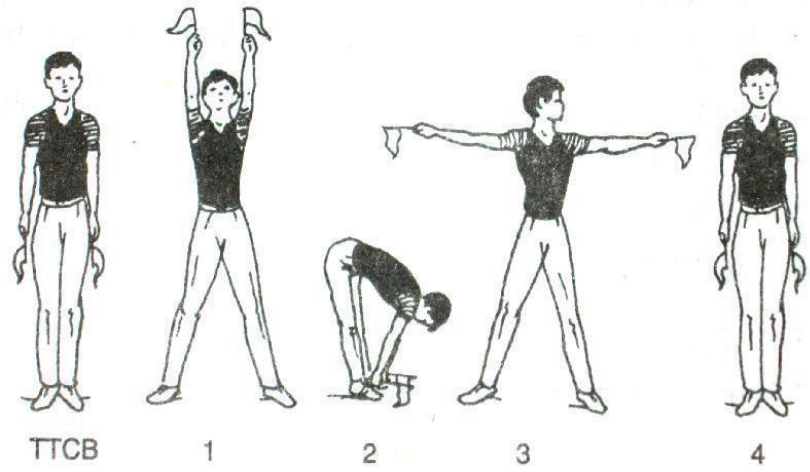
+ Chân :



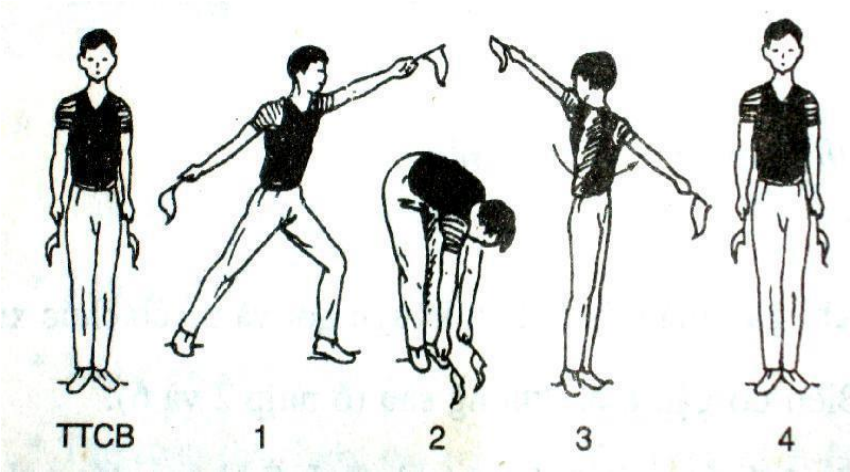
+ Lườn :



+ Bụng :



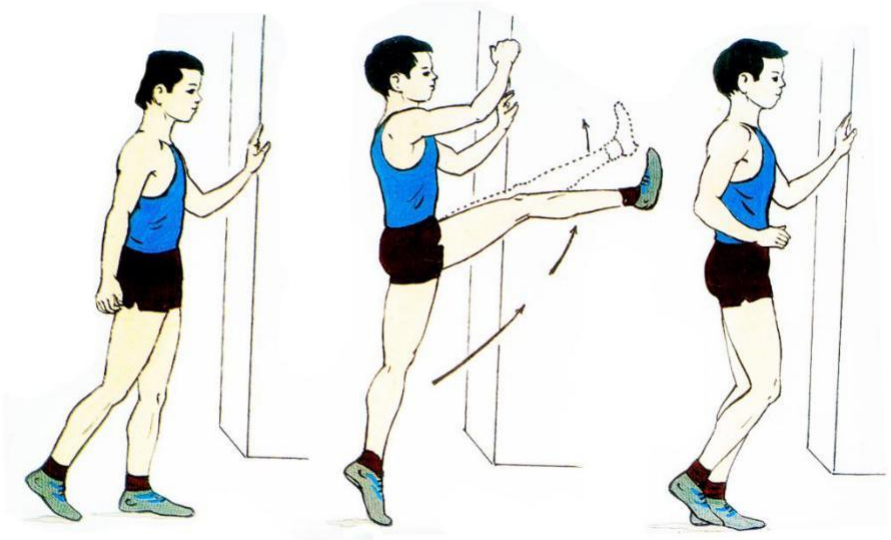
+ Phối hợp :



2. Bật nhảy:

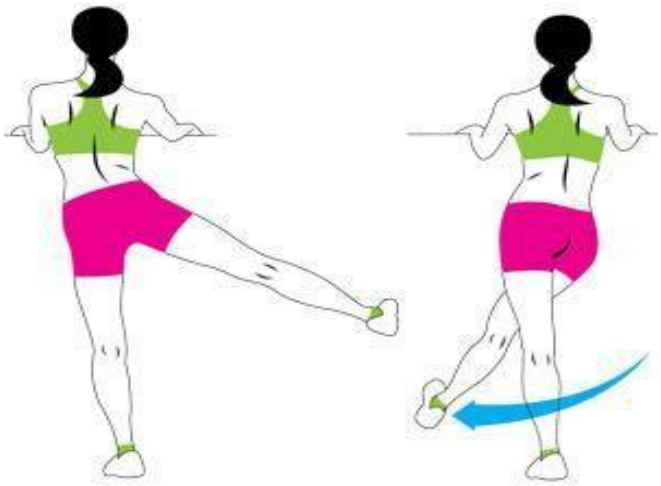
- Tập một số động tác đá lăng:

+ Đá lăng trước.

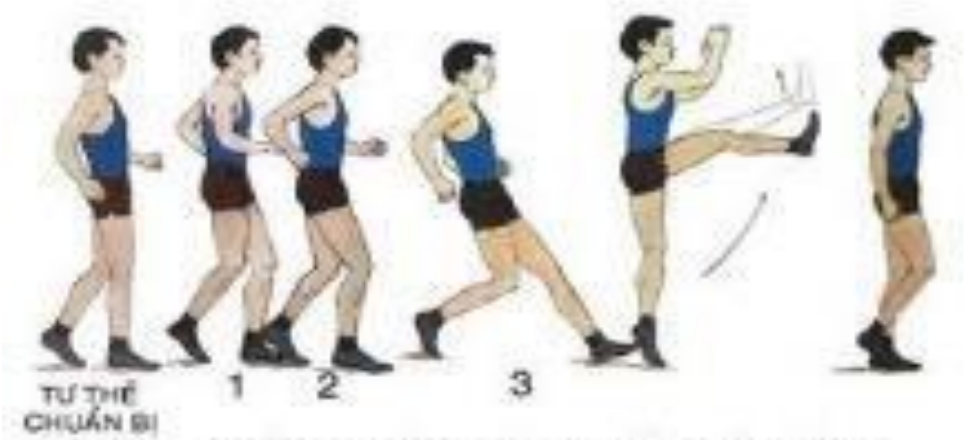


+ Đá lăng trước – sau.

+ Đá lăng sang ngang.



- Ôn tập lại kỹ thuật động tác 3 bước giậm nhảy đá lăng bổ trợ và 3 bước giậm nhảy đá lăng vào hố cát.

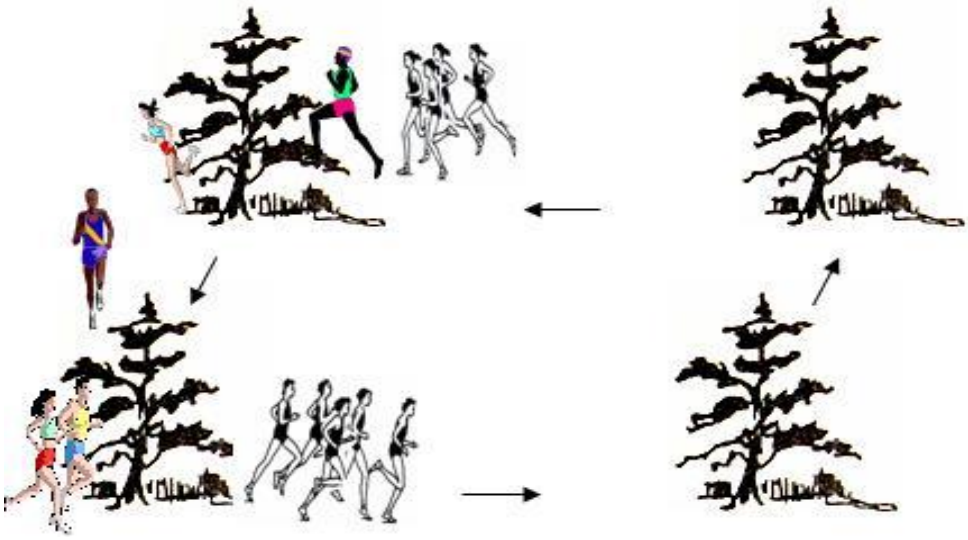


HÌNH 2 : ĐÁ 3 BƯỚC GIẬM NHẢY ĐÁ LĂNG

- Trò chơi “Khéo vướng chân”

3. Chạy bền:

- Chạy trên địa hình tự nhiên.



V. Củng cố kiến thức :

- Củng cố kiến thức: Gọi HS thực hiện lại các động tác bài thể dục và động tác 3 bước giậm nhảy vào hố cát.

- Gọi một vài học sinh hoặc 1 tổ nào đó lên thực hiện lại 6 động tác bài thể dục đã vừa cho ôn tập.

- Nhận xét: Tình hình lớp học, tinh thần và thái độ học tập, khả năng tiếp thu...

và khả năng chuẩn bị bài ở nhà.

TUẦN: 23
Tiết 45 – 46 : BÀI THỂ DỤC – BẬT NHẢY – CHẠY BỀN

I-/ MỤC TIÊU CẦN ĐẠT:

1/. Kiến thức:

- Biết tên và cách thực hiện động tác: vươn thở, tay, chân, lườn, bụng, phối hợp, thăng bằng và nhảy.

- Biết cách thực hiện các động tác đá lăng trước – sau, đá lăng sang ngang, đà 3 bước giậm nhảy vào hố cát, trò chơi "khéo vướng chân"

2/. Kĩ năng:

- Thực hiện được các động tác: vươn thở, tay, chân, lườn, bụng, phối hợp thăng bằng và nhảy.

- Thực hiện được các động tác đá lăng trước – sau, đá lăng sang ngang, đà 3 bước giậm nhảy vào hố cát, trò chơi "khéo vướng chân".

3/. Thái độ:

- HS tích cực, tự giác và nghiêm túc trong tập luyện; ý thức tự tập hàng ngày.

II-/ CHUẨN BỊ CỦA GV VÀ HS:

1/. GV:

- Chuẩn bị sân bãi, còi, tranh, kẻ vạch...

2/. HS:

- Chuẩn bị trang phục thể thao, giầy thể thao…

III-/ HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC:

1. **Bài thể dục tay với cờ :**
   a. ***Ôn tập 6 động tác và học tiếp 2 động tác (thăng bằng, nhảy)***

- Ở tiết 43 các em đã được ôn 6 động tác bài thể dục tay với cờ, tiết này chúng ta sẽ học tiếp 2 động tác nữa : thăng bằng và nhảy.

   b. ***Học tiếp 2 động tác Thăng bằng và Nhảy :***

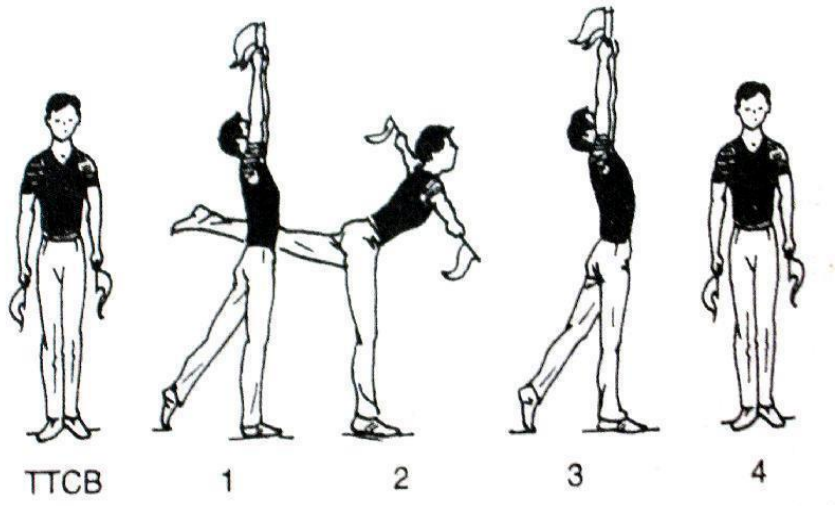
Thăng bằng :

+ Nhịp 1 : Đưa chân trái ra sau mũi chân chạm dất, đưa 2 tay ra trước lên cao song song, cờ hướng lên cao, mắt nhìn theo cờ, hít vào.

+ Nhịp 2 : Nâng chân sau lên cao, ngả thân trên về trước, ưỡn ngực, hai tay đưa ra trước sang ngang, hai chân thẳng, mặt hướng về trước và giữ thăng bằng.

+ Nhịp 3 : Về như nhịp 1 hít vào.
+ Nhịp 4 : Về tư thế chuẩn bị.
+ Nhịp 5 – 6 – 7 – 8 : Đổi bên và ngược lại.

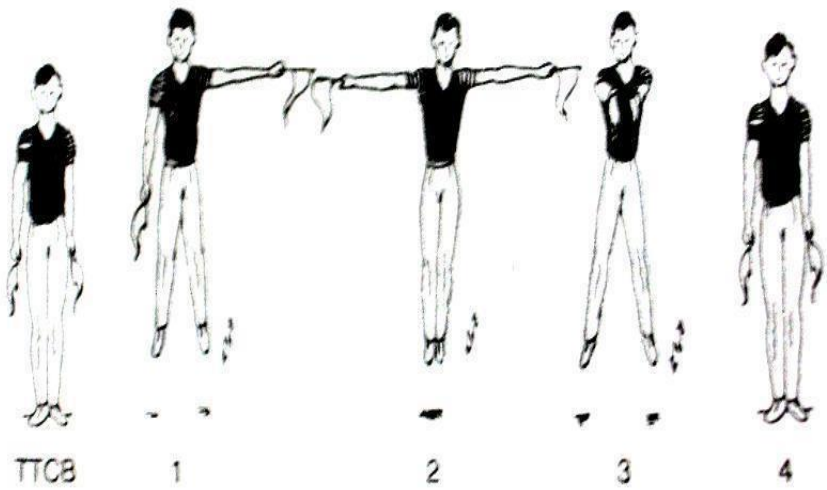
- **Động tác Thăng bằng :** ***(Các em nhìn hình ảnh minh họa)***



- **Động tác Nhảy :**

+ Nhịp 1 : Bật nhảy, khi chân chạm đất rộng bằng vai, tay trái đưa cờ sang ngang, bàn tay sấp.
+ Nhịp 2 : Bật nhảy về tứ thế đứng thẳng, hai tay dang ngang bàn tay sấp.
+ Nhịp 3 : Bật nhảy như nhịp 1, hai tay ra trước song song ngang vai, cờ hướng trước, hít vào.
+ Nhịp 4 : Bật nhảy về tư thế chuẩn bị.
+ Nhịp 5 – 6 – 7 – 8 : Đổi bên và ngược lại

- **Động tác Nhảy :** ***(Các em nhìn hình ảnh minh họa)***



2. Bật nhảy :

- Ôn các động tác đá lăng:

+ Đá lăng trước.

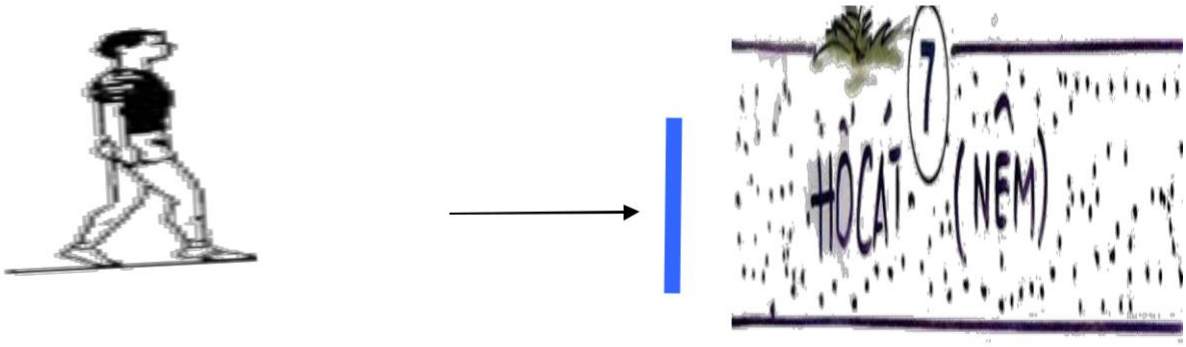
+ Đá lăng trước – sau.

+ Đá lăng sang ngang.

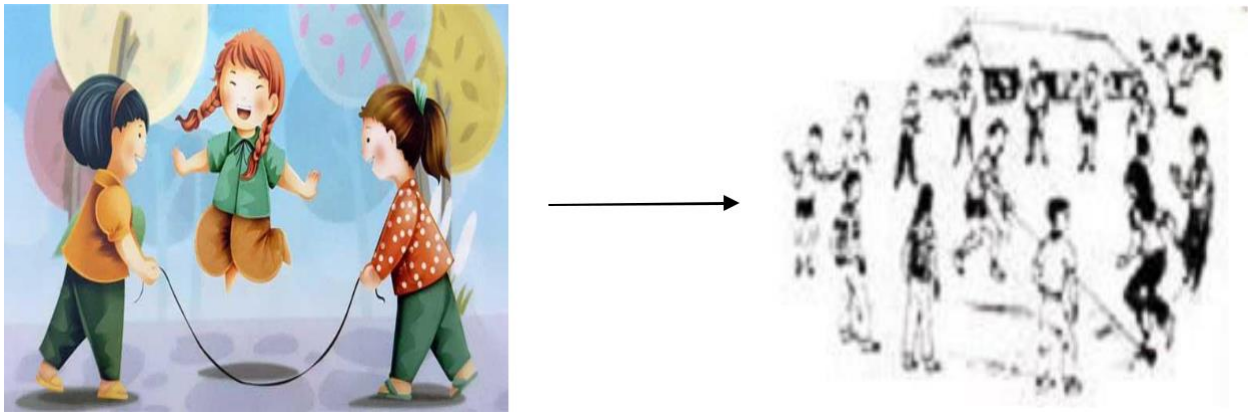
+ Tập động tác đà 3 bước giậm nhảy

HÌNH 2 : ĐÀ 3 BƯỚC GIẬM NHẢY ĐÁ LĂNG

- Sau khi các em đã thực hiện đi đà 3 bước giậm nhảy đá chân bổ trợ thì các em sẽ thực hiện tiếp tục đi đà 3 bước giậm nhảy vào hố cát.

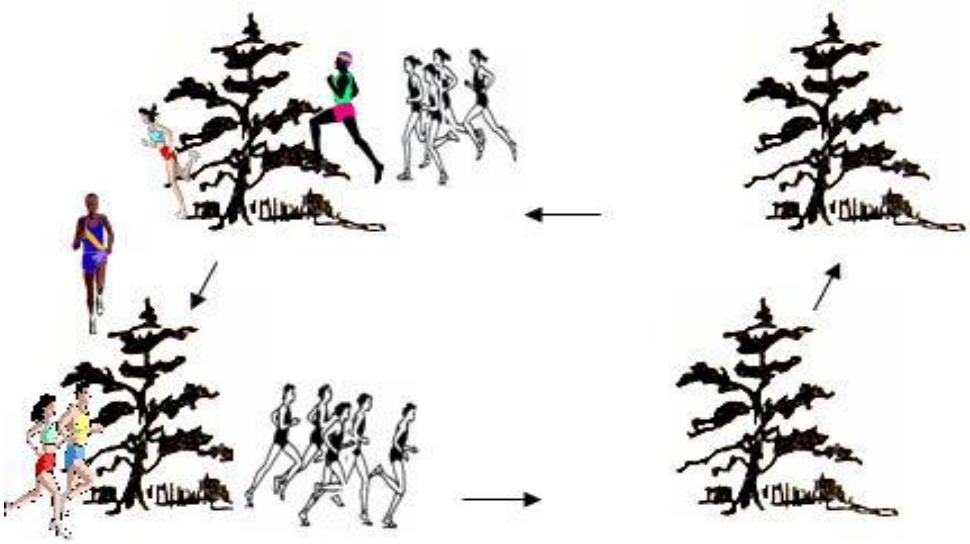


- Trò chơi “khéo vướng chân” hoặc nhảy dây :



3. Chạy Bền :

- Các em sẽ chạy bền trên địa hình tự nhiên bên cạnh đó các e cũng đã được học cách phân phối sức và nhịp thở, vượt vật cản trong khi thực hiện nội dung chạy bền.
- Các em xem lại hình ảnh minh họa khi chạy.



IV. Củng cố kiến thức :

1. Củng cố:

- Củng cố kiến thức: Gọi HS thực hiện lại các động tác bài thể dục và động tác 3 bước giậm nhảy vào hố cát.

- Cho học sinh thực hiện lại 8 động tác bài thể dục tay với cờ đã học

- Thả lỏng: Hít thở sâu, xoa bóp cơ bắp, thả lỏng tay chân…

- Nhận xét: Tình hình lớp học, tinh thần và thái độ học tập, khả năng tiếp thu...

2. Hướng dẫn, dặn dò :

- Về nhà các em tập thêm động tác các động tác đã học của bài Thể dục và động tác bật xa để rèn luyện sức bật của chân vào buổi sáng hằng ngày hoặc khi có thời gian rãnh.

CHÚC CÁC EM HỌC TẬP THẬT TỐT VÀ NHIỀU THÀNH CÔNG

TUẦN: 24
Tiết 47– 48 : BÀI THỂ DỤC – BẬT NHẢY – CHẠY BỀN

I-/ MỤC TIÊU CẦN ĐẠT:

1/. Kiến thức:

- Biết tên và cách thực hiện động tác: vươn thở, tay, chân, lườn, bụng, phối hợp, thăng bằng và nhảy.

- Biết cách thực hiện các động tác đá lăng trước – sau, đá lăng sang ngang, đà 3 bước giậm nhảy vào hố cát, trò chơi "khéo vướng chân"

2/. Kĩ năng:

- Thực hiện được các động tác: vươn thở, tay, chân, lườn, bụng, phối hợp thăng bằng và nhảy.

- Thực hiện được các động tác đá lăng trước – sau, đá lăng sang ngang, đà 3 bước giậm nhảy vào hố cát, trò chơi "khéo vướng chân".

3/. Thái độ:

- HS tích cực, tự giác và nghiêm túc trong tập luyện; ý thức tự tập hàng ngày.

II-/ CHUẨN BỊ CỦA GV VÀ HS:

1/. GV:

- Chuẩn bị sân bãi, còi, tranh, kẻ vạch...

2/. HS:

- Chuẩn bị trang phục thể thao, giầy thể thao…

III-/ HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC:

2. **Bài thể dục tay với cờ :**
   a. ***Ôn tập 6 động tác và học tiếp 2 động tác (thăng bằng, nhảy)***

- Ở tiết 43 các em đã được ôn 6 động tác bài thể dục tay với cờ, tiết này chúng ta sẽ học tiếp 2 động tác nữa : thăng bằng và nhảy.

   b. ***Học tiếp 2 động tác Thăng bằng và Nhảy :***

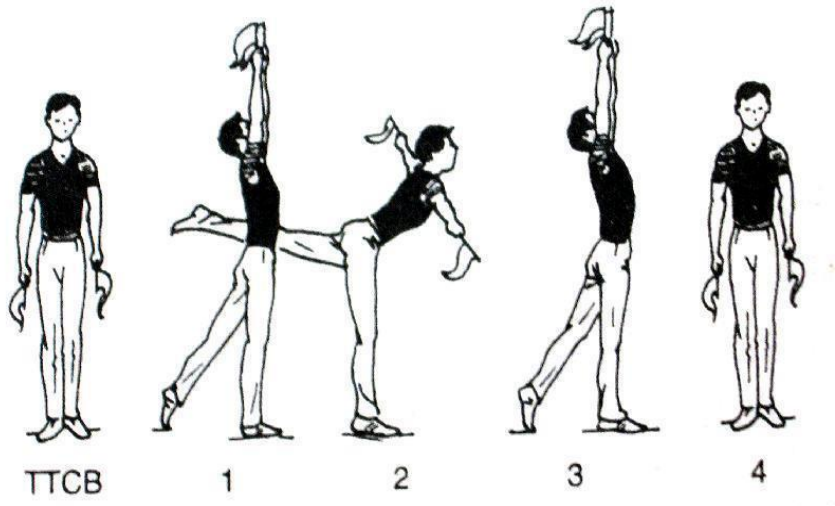
Thăng bằng :

+ Nhịp 1 : Đưa chân trái ra sau mũi chân chạm dất, đưa 2 tay ra trước lên cao song song, cờ hướng lên cao, mắt nhìn theo cờ, hít vào.

+ Nhịp 2 : Nâng chân sau lên cao, ngả thân trên về trước, ưỡn ngực, hai tay đưa ra trước sang ngang, hai chân thẳng, mặt hướng về trước và giữ thăng bằng.

+ Nhịp 3 : Về như nhịp 1 hít vào.
+ Nhịp 4 : Về tư thế chuẩn bị.
+ Nhịp 5 – 6 – 7 – 8 : Đổi bên và ngược lại.

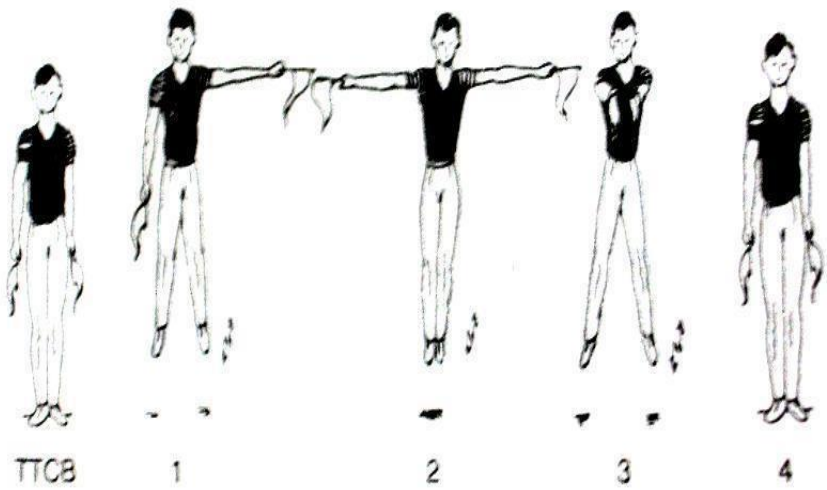
- **Động tác Thăng bằng :** ***(Các em nhìn hình ảnh minh họa)***



- **Động tác Nhảy :**

+ Nhịp 1 : Bật nhảy, khi chân chạm đất rộng bằng vai, tay trái đưa cờ sang ngang, bàn tay sấp.
+ Nhịp 2 : Bật nhảy về tứ thế đứng thẳng, hai tay dang ngang bàn tay sấp.
+ Nhịp 3 : Bật nhảy như nhịp 1, hai tay ra trước song song ngang vai, cờ hướng trước, hít vào.
+ Nhịp 4 : Bật nhảy về tư thế chuẩn bị.
+ Nhịp 5 – 6 – 7 – 8 : Đổi bên và ngược lại

- **Động tác Nhảy :** ***(Các em nhìn hình ảnh minh họa)***



2. Bật nhảy :

- Ôn các động tác đá lăng:

+ Đá lăng trước.

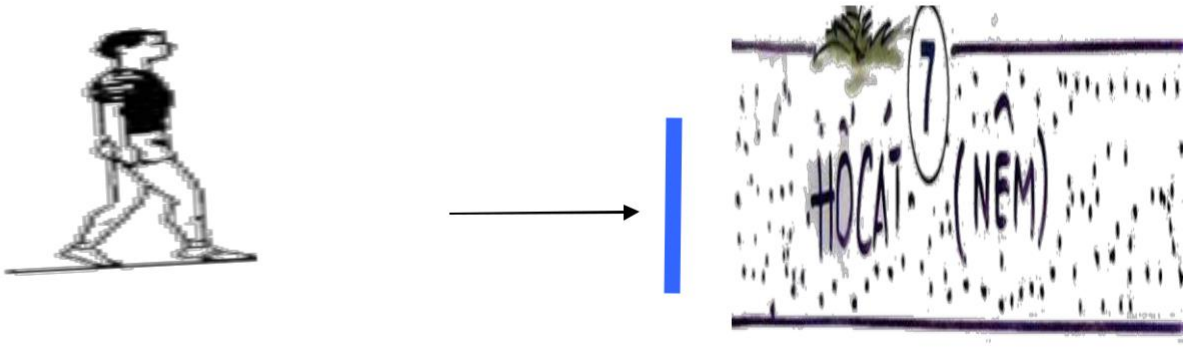
+ Đá lăng trước – sau.

+ Đá lăng sang ngang.

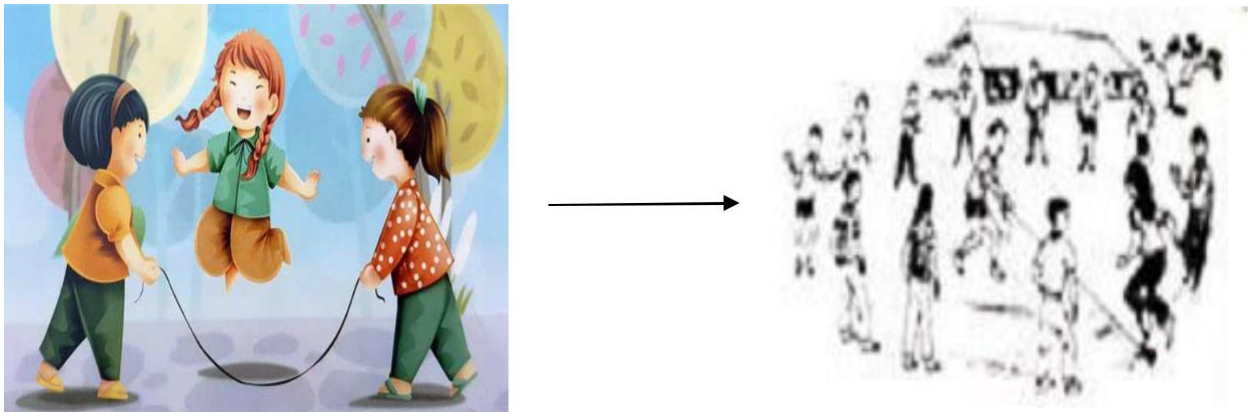
+ Tập động tác đà 3 bước giậm nhảy

HÌNH 2 : ĐÀ 3 BƯỚC GIẬM NHẢY ĐÁ LĂNG

- Sau khi các em đã thực hiện đi đà 3 bước giậm nhảy đá chân bổ trợ thì các em sẽ thực hiện tiếp tục đi đà 3 bước giậm nhảy vào hố cát.

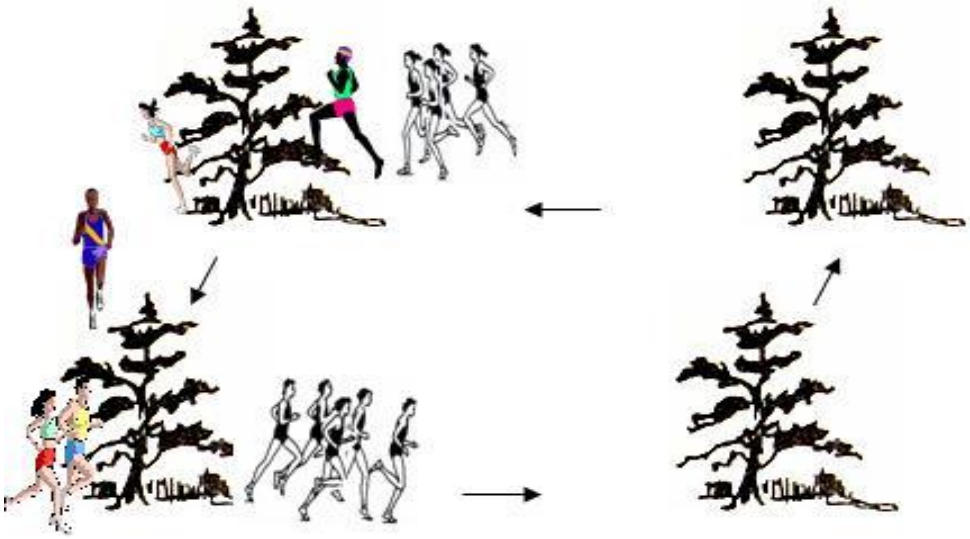


- Trò chơi “khéo vướng chân” hoặc nhảy dây :



3. Chạy Bền :

- Các em sẽ chạy bền trên địa hình tự nhiên bên cạnh đó các e cũng đã được học cách phân phối sức và nhịp thở, vượt vật cản trong khi thực hiện nội dung chạy bền.
- Các em xem lại hình ảnh minh họa khi chạy.



IV. Củng cố kiến thức :

1. Củng cố:

- Củng cố kiến thức: Gọi HS thực hiện lại các động tác bài thể dục và động tác 3 bước giậm nhảy vào hố cát.

- Cho học sinh thực hiện lại 8 động tác bài thể dục tay với cờ đã học

- Thả lỏng: Hít thở sâu, xoa bóp cơ bắp, thả lỏng tay chân…

- Nhận xét: Tình hình lớp học, tinh thần và thái độ học tập, khả năng tiếp thu...

2. Hướng dẫn, dặn dò :

- Về nhà các em tập thêm động tác các động tác đã học của bài Thể dục và động tác bật xa để rèn luyện sức bật của chân vào buổi sáng hằng ngày hoặc khi có thời gian rãnh.

CHÚC CÁC EM HỌC TẬP THẬT TỐT VÀ NHIỀU THÀNH CÔNG