

Bài 2: Chủ đề BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN (tuần 6)

I. Mục tiêu bài học

1. Về phẩm chất:

Bài học góp phần bồi dưỡng tinh thần trách nhiệm, cụ thể đã khơi dậy ở HS:

- Tự giác, tích cực trong hoạt động tập thể.
- Luôn cố gắng vươn lên để đạt kết quả tốt trong học tập.
- Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong học tập.

2. Về năng lực:

Bài học góp phần hình thành, phát triển cho HS các năng lực sau đây:

2.1. Năng lực chung:

- Năng lực tự chủ và tự học: HS chủ động thực hiện việc sưu tầm tranh, ảnh phục vụ bài học.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: HS biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về các kỹ thuật, kỹ năng động tác của bài thể dục biết hợp tác trong nhóm để thực hiện các nhiệm vụ được giao.

2.2. Năng lực đặc thù:

- Nhận biết và thực hiện được: Các kỹ thuật, kỹ năng động tác của bài thể dục.
- Biết quan sát tranh ảnh và điều khiển nhóm hoạt động.
- Biết hợp tác, giúp đỡ cùng bạn thực hiện các nhiệm vụ học tập.
- Tự tin đứng trước đám đông để thuyết trình, nêu ý kiến đánh giá.
- Vận dụng được trong các giờ học Thể dục và tự tập hàng ngày.

II. Địa điểm – Phương tiện

- **Địa điểm:** Sân tập thể dục.

- **Phương tiện:**

+ Giáo viên: Giáo án; trang phục thể thao; còi, đồng hồ, tranh minh họa kỹ thuật bài thể dục.

+ Học sinh: Trang phục thể thao.

III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học:

- Phương pháp dạy học chính: Sử dụng lời nói, làm mẫu, quay vòng nhỏ, trò chơi và thi đấu.
- Hình thức dạy học chính: Học tập đồng loạt (tập thể), hoạt động tổ (nhóm).

IV. Tiến trình dạy và học

1. Nhận lớp – phổ biến nội dung bài.

2. Khởi động.

- Xoay các khớp: động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân.
- Ép dây chằng: Ép dọc, ép ngang...

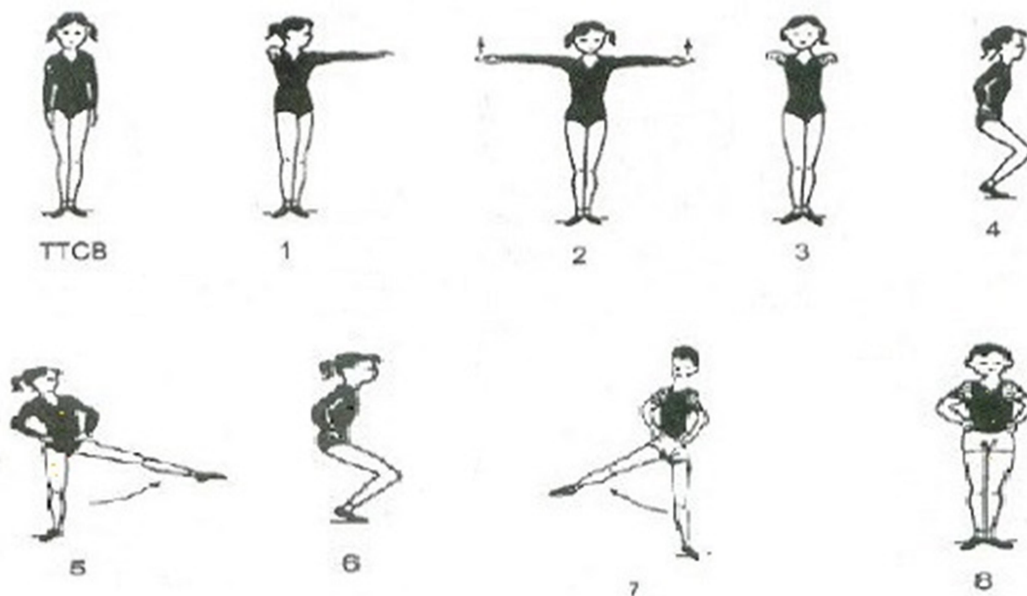
V. Phần cơ bản

1. Bài thể dục

a) Ôn cũ:

- Chạy bước nhỏ.
- Chạy nâng cao đùi.
- Chạy đập sau.
- Chạy đá gót chạm mông.
- Xuất phát cao – chạy nhanh 60m.

b) Học mới: Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 8



- Hướng dẫn tập luyện



TTCB

Tư thế đứng nghiêm



1

Tay Trái dang ngang, tay phải đưa về phía trước, 2 bàn tay sấp, mắt nhìn theo tay trái



2

Đưa tay phải sang ngang, xoay 2 cổ tay thành bàn tay ngửa, vươn ngực, mắt nhìn trước



3

Đưa 2 tay ra trước,
bàn tay sấp



4

Kiểm gót, khuỷu gối (gối
khép), 2 tay chống hông,
thân trên thẳng, mắt nhìn
trước



5

Đứng thẳng, chân trái, sang
trái - lên cao, chân và mũi bàn
chân duỗi thẳng ngang gối,
chân phải thẳng, mắt nhìn mũi
chân phải



6

Về tư thế như nhịp 4



7

Về như nhịp 5,
nhưng đổi chân



8

Thu chân về tư thế thẳng
đứng, hai tay chống hông,
mắt nhìn trước

2. **Củng cố:** Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 8.

a. Hồi tĩnh:

- Rũ tay, chân.
- Rung, lắc bắp cẳng chân.

b. Nhận xét và hướng dẫn tự học ở nhà:

- Nhận xét: Quá trình tập luyện tại nhà mình làm được những gì và chưa làm được gì.
- Hướng dẫn tự học ở nhà:

- + Bài thể dục tập luyện lặp đi lặp lại từ nhịp 1 đến nhịp 8 và thực hiện tương đối đúng kỹ thuật động tác.
- + Chạy ngắn: Tập luyện nhảy dây bền 30 giây, sau đó nghỉ 15 giây thực hiện tiếp lần 2, lần 3.
- + Thực hiện động tác đánh tay tại chỗ chậm đến nhanh dần 30 giây sau đó nghỉ 15 giây, thực hiện 3 lần.
- + Thực hiện chạy bước nhỏ thực hiện 30 giây sau đó nghỉ 15 giây tiếp tục, chạy nâng cao đùi 30 giây sau đó nghỉ 15 giây thực hiện tiếp, chạy đạp sau 1 chậm đến nhanh dần trong cự li 10-15 m. Sau đó nghỉ 30 giây thực hiện tổ hợp chạy bước nhỏ, nâng cao đùi và chạy đạp sau lần 2 và lần 3 như lần 1.