**Trường TH&THCS ................... Họ và tên giáo viên**

**Tổ: THCS ...................**

**MÔN HỌC/ HOẠT ĐỘNG GIÁO DỤC: GDTC 7**

**CHỦ ĐỀ BÀI TẬP THỂ DỤC**

**Bài 1: BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN**

**( 2 tiết )**

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được từ nhịp 1 đến nhịp 10, trò chơi bật nhảy tiếp sức

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được từ nhịp 1 đến nhịp 10, trò chơi bật nhảy tiếp sức.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung.**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác. Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất.**

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

# II. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh*.*

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động 1: Mở đầu (8 phút)** | | | | |
| **Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Sản phẩm** | **Tổ chức thực hiện** | |
| **Hoạt động của Gv** | **Hoạt động của HS** |
| - Nhận lớp. -**Khởi động:**  ***+*** Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp.  + Ép dọc ép ngang.  *+* Chạy tại chỗ.  + Cúi gập đánh tay .  - **Kiểm tra bài củ.**  ( Không kiểm tra) | 2’  6’  1v  2LX8N2LX8N  2LX8N2LX8N | Học sinh tự biết cách khởi động trước khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học. | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh - Giáo viên phổbiến nội dung, yêu cầu của giờhọc.  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh. | - Hoạt động của cán sự:Điểmsốvàbáo cáo sĩsố. Đội hình nhậnlớp. - Cán sự cho cả lớp khởi động chung.    - Đội hình khởi động.    - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. |
| **2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới. (8phút)** | | | | |
| **Mục tiêu:** Bước đầu học sinh biết và hình thành được động tác từ nhịp 1 đến nhịp 10. | | | | |
| - Quan sát động tác mẫu, nghe GV phân tích và từ nhịp 1 đến nhịp 10 |  | Học sinh hình thành và thực hiện cơ bản động tác từ nhịp 1 đến nhịp 10. | - Chia nhóm,phát tranh ảnh cho học sinh, yêu cầu học sinh.  - Thử thực hiệnđộng tác theo tranh?  - Gọi lần lượt các nhóm lên báo cáo sản phẩm, quan sát và nhận xét.  -Giới thiệu tác dụng động tác.  - Làm mẫuđộngtác.  -Nêu lỗisai thường mắc khi luyện tập và cách sửa chữa.  - HD thực hiện động tác theo. | - Hoạt động nhóm.  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\* \*\*\*\*  \*\*\*\*(n1)\*\*\*\*(n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3 \*\*\*\* (n4)  - HS lắng nghe và ghi nhớ tác dụng; tên động và cách thực.  - Quan sát GV làm mẫu, hình thành biểu tượng đúng về độngtác.  - HS chú ý lắng nghe và tựsửasaitrongquátrình luyệntập. |
| **3. Hoạt động 3: Luyệntập (17 phút)** | | | | |
| **Mục tiêu:** Học sinh biết và thực hiện cơ bản động tác từ nhịp 1 đến nhịp 10. Biết cách chơi trò chơi. | | | | |
| Hs luyện tập |  | Học sinh thực hiện đúng biên độ động tác từ nhịp 1 đến nhịp 10. | - Giáo viên thực hiện 1 lần cho cả lớp quan sát.  - Gv hô cho cả lớp thực hiện 2 lần.  - Gv chia nhóm 4 – 5 học sinh tập luyện  - Gv cử 1 học sinh làm nhóm trưởng đếm nhip.  - Giáoviên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh. | - Học sinh thực hiện đồng loạt theo nhịp hô của giáo viên.  - Đội hình tập luyện.    - Học sinh luyện tập theo nhóm 5 – 6 em.  - Đội hình tập luyện. Description: IMG_20210810_155802 |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (5 phút)** | | | | |
| **Mục tiêu:**. Học sinh vận dụng chơi trò chơ.Vận dụng từ nhịp 1 đến nhịp 10 vào tập luyện ngoài giờ. | | | | |
| Thực hiện  Giữ bóng bằng lưng di chuyển ngang đến đích. | -  . | Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học | GV chia lớp thành 04 nhóm bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS. | HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - Đội hình trò chơi. |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | |
| **Mục tiêu:** Học sinh biết và thực hiện một số động tác , bài thả lỏng, hồi tỉnh toàn thân. | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)  **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  **\* Xuống lớp:** |  | - Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tỉnh tích cực sau khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học. | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhỡ học sinh thả lỏng tích cực.  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  -Giáoviên hướng dẫn tập luyện ở nhà. | - Học sinh thả lỏng tích cực.     * Học sinh lắng nghe. * Đội hình xuống lớp. |