

PHẦN HAI

GỢI Ý, HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC DẠY HỌC MỘT SỐ DẠNG BÀI/TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG

1. GỢI Ý XÂY DỰNG GIÁO ÁN THEO SÁCH GIÁO KHOA GIÁO DỤC THỂ CHẤT 2

CHỦ ĐỀ: BÀI TẬP THỂ DỤC

BÀI 1: ĐỘNG TÁC VƯƠN THỞ VÀ ĐỘNG TÁC TAY

(1 tiết)

I. MỤC TIÊU BÀI HỌC

1. Về phẩm chất

- Tự giác trong tập luyện.
- Tích cực tham gia các trò chơi vận động bổ trợ khéo léo.

2. Về năng lực

2.1. Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Biết xem tranh ảnh, bài học trong sách giáo khoa.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết hợp tác trong nhóm để thực hiện các bài tập và trò chơi theo hướng dẫn của giáo viên.
- Năng lực giải quyết vấn đề, sáng tạo: Trả lời được các câu hỏi vận dụng, giải quyết yêu cầu của trò chơi vận động.

2.2. Năng lực đặc thù (năng lực thể chất)

- Có ý thức thực hiện vệ sinh cá nhân và đảm bảo an toàn trong tập luyện.
- Biết quan sát tranh ảnh và động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.
- Biết và thực hiện được động tác vươn thở, động tác tay.

II. ĐỊA ĐIỂM – PHƯƠNG TIỆN

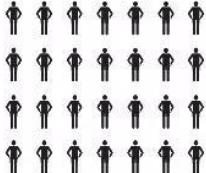
- Địa điểm: Sân trường rộng rãi hoặc nhà thi đấu.
- Phương tiện:
 - + Giáo viên: Giáo án, trang phục thể thao, tranh ảnh động tác, bóng, còi.
 - + Học sinh: Trang phục thể thao, súu tầm tranh ảnh minh họa động tác tập luyện và chuẩn bị dụng cụ theo hướng dẫn của giáo viên.

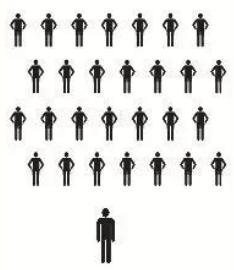
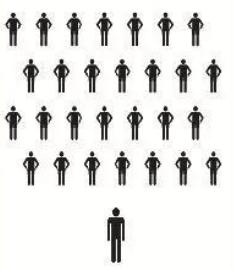
III. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TIẾN HÀNH

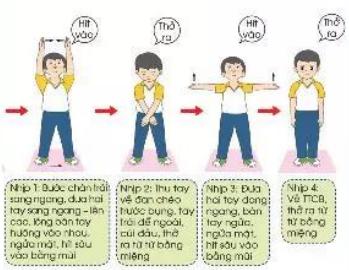
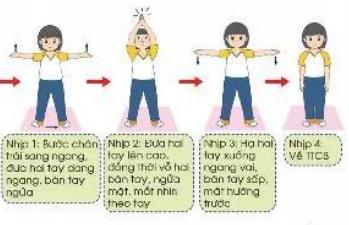
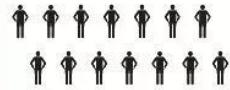
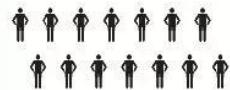
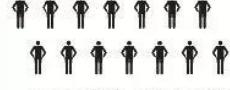
- Phương pháp dạy học: Làm mẫu động tác, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đấu.
- Hình thức tổ chức: Luyện tập đồng loạt (cả lớp); luyện tập theo nhóm (tổ); luyện tập theo cặp đôi.

IV. TIẾN TRÌNH DẠY VÀ HỌC

(Kí hiệu sử dụng: – Giáo viên; – Học sinh)

Nội dung	Định lượng		Phương pháp tổ chức và yêu cầu	
	Thời gian	Số lần	Hoạt động của giáo viên	Hoạt động của học sinh
I. Phần Mở đầu				
<i>1. Mục tiêu</i>	5 – 7 phút 1 – 2 phút		<ul style="list-style-type: none"> – Giáo viên nhận lớp, phổ biến nội dung và mục tiêu của bài học. – Kiểm tra sức khoẻ của học sinh và trang phục tập luyện. 	<p>*Đội hình nhận lớp:</p>   <ul style="list-style-type: none"> – Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp học cho giáo viên.

<p>2. Khởi động</p> <ul style="list-style-type: none"> - Xoay các khớp.  <ul style="list-style-type: none"> - Đánh tay cao thấp. 	<p>2 – 3 phút</p> <p>2×8 nhịp</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Giáo viên cho học sinh thực hiện động tác xoay các khớp. – Giáo viên di chuyển và quan sát, chỉ dẫn cho học sinh thực hiện. 	<p>*Đội hình khởi động:</p>  <p>– Học sinh tích cực, chủ động tham gia khởi động.</p>
<p>3. Trò chơi hỗ trợ khởi động</p> <p>Vỗ tay cao – thấp theo hiệu lệnh.</p> 	<p>1 – 2 phút</p> <p>1 – 2 lần</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Giáo viên phổ biến luật chơi và tổ chức cho học sinh tham gia trò chơi. 	<p>*Đội hình chơi trò chơi:</p>  <p>– Học sinh quan sát, lắng nghe giáo viên chỉ dẫn để thực hiện trò chơi.</p>

<p>II. Phần Kiến thức mới</p> <p>1. Động tác vươn thở (2 × 8 nhịp)</p> <p>+ Tư thế chuẩn bị:</p>  <p>+ Động tác:</p>  <p>Nhịp 1: Bước chân trái sang trước, đưa hai tay lên cao, lòng bàn tay hướng vào nhau, ngửa mặt, hít sâu vào bằng mũi Nhịp 2: Thu tay về đòn chéo, tay trái trước, tay phải sau, tay trái đưa ra ngoài, cùi đầu, thở ra nhanh miệng Nhịp 3: Bùa hơi tay động: tay phải đưa lên cao, lòng bàn tay hướng ngoài, ngửa mặt, hít sâu vào bằng mũi Nhịp 4: Vẽ hình chữ nhật từ bụng ra sang miệng</p> <p>Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng bước chân phải sang ngang.</p> <p>2. Động tác tay (2 × 8 nhịp)</p> <p>+ Tư thế chuẩn bị:</p>  <p>+ Động tác:</p>  <p>Nhịp 1: Bước chân trái sang ngang, đưa hai tay dang ngửa, bao tay ngửa Nhịp 2: Thu hai tay về đòn chéo, tay phải trước, tay trái sau, tay phải đưa ra ngoài, cùi đầu, thở ra nhanh miệng Nhịp 3: Hạ hai tay xuống vai, bao tay sấp, mặt hướng trước Nhịp 4: Vẽ TCS</p> <p>Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng bước chân phải sang ngang.</p>	5 – 6 phút	2 – 3 phút	1 – 2 lần	<p>– Giáo viên làm mẫu động tác hoặc cho học sinh xem tranh ảnh động tác được học.</p> <p>– Giáo viên chọn vị trí thích hợp làm mẫu để giúp tất cả học sinh đều quan sát được động tác cần học.</p> <p>– Giáo viên vừa thực hiện động tác vừa đếm nhịp.</p> <p>– Giáo viên nêu những lỗi sai thường mắc và cách khắc phục cho học sinh khi thực hiện động tác vươn thở và động tác tay.</p> <p>– Giáo viên mời 1 – 2 bạn lên thực hiện và phân tích các lỗi sai mắc phải.</p>	<p>*Đội hình học sinh quan sát giáo viên làm mẫu động tác:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Học sinh đứng thành hàng ngang quay mặt vào trong quan sát giáo viên làm mẫu.  <p>– Học sinh quan sát, lắng nghe giáo viên nhận xét để vận dụng vào tập luyện.</p>  <p>– Học sinh quan sát, lắng nghe giáo viên nhận xét để vận dụng vào tập luyện.</p>  <p>*Đội hình học sinh quan sát bạn làm mẫu động tác:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Học sinh quan sát, lắng nghe giáo viên nhận xét bạn để vận dụng vào tập luyện.  <p>– Học sinh quan sát, lắng nghe giáo viên nhận xét bạn để vận dụng vào tập luyện.</p>  <p>– Học sinh quan sát, lắng nghe giáo viên nhận xét bạn để vận dụng vào tập luyện.</p> 
---	-------------------	-------------------	------------------	---	---

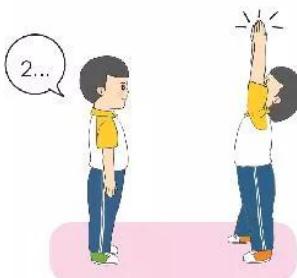
III. Phần Luyện tập

**Giáo viên tổ chức cho học sinh luyện tập dưới các hình thức sau:*

+ Tổ chức luyện tập cá nhân:



+ Tổ chức luyện tập theo cặp đôi:



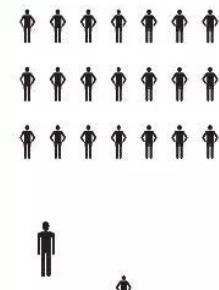
20 – 22 phút

2 – 3 phút

2 – 3 lần

– Giáo viên mời 1 – 2 học sinh lên thực hiện động tác.

**Đội hình tập luyện cá nhân:*



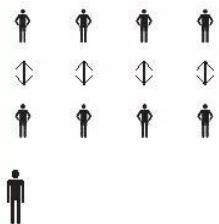
4 – 5 phút

2 – 3 lần

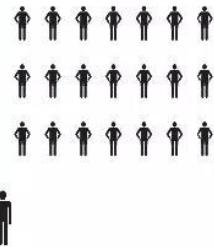
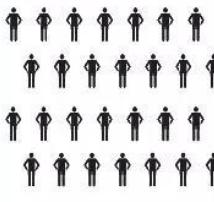
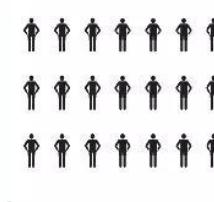
– Giáo viên cho học sinh thực hiện động tác theo từng cặp.

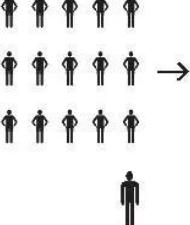
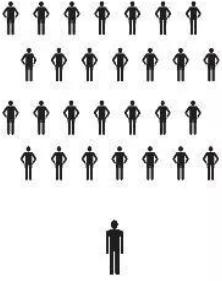
**Đội hình tập luyện theo cặp đôi:*

+ Yêu cầu: Một học sinh tập, một học sinh quan sát nhận xét bạn tập sau đó hai học sinh đổi vị trí cho nhau.



– Học sinh luyện tập nội dung đã học theo yêu cầu của giáo viên.

<p>+ Tổ chức luyện tập theo tổ/nhóm:</p> 	4 – 5 phút	2 – 3 lần	<ul style="list-style-type: none"> – Giáo viên chia lớp thành các nhóm để học sinh thực hiện. – Giáo viên quan sát, sửa sai cho các nhóm. – Giáo viên nhận xét, đánh giá các nhóm. 	<p>*Đội hình tập luyện theo tổ/nhóm:</p> <ul style="list-style-type: none"> + Yêu cầu: Từng tổ/nhóm lên thực hiện động tác. 
<p>+ Tổ chức tập luyện đồng loạt:</p> 	2 – 3 phút	1 lần	<ul style="list-style-type: none"> – Giáo viên cho cả lớp thực hiện động tác theo nhịp đếm. Chủ ý quan sát sửa lỗi sai cho học sinh. 	<p>*Đội hình tập luyện đồng loạt:</p> <ul style="list-style-type: none"> + Yêu cầu: Học sinh thực hiện đồng loạt để củng cố lại bài. 
<p><i>*Thi đua – trình diễn giữa các tổ.</i></p>	4 – 6 phút	1 lần	<ul style="list-style-type: none"> – Giáo viên cho mỗi nhóm lên thực hiện thi đua – trình diễn. 	<p>*Đội hình thi đua – trình diễn:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Học sinh quan sát bạn trình diễn, đưa ra nhận xét cá nhân. 

<p>*Trò chơi bồ trơ khéo léo Tung bóng vào rổ.</p> <p>– Mục đích: Giúp học sinh nâng cao khả năng khéo léo của tay, phát triển năng lực hợp tác và làm việc theo nhóm.</p> 	<p>4 – 6 phút</p>	<p>1 lần</p>	<p>– Giáo viên phổ biến mục đích, cách chơi, thường phạt và chia nhóm để học sinh nắm rõ.</p>	<p>*Đội hình tham gia trò chơi:</p>  <p>– Học sinh tích cực tham gia trò chơi vận động theo chỉ dẫn của giáo viên.</p>
<p>IV. Phần Vận dụng</p> <p>1. Hồi tĩnh</p> <p>– Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng).</p> <p>2. Nhận xét và Vận dụng (hướng dẫn tự tập luyện ở nhà)</p> <p>– Ưu điểm, hạn chế cần khắc phục.</p> <p>– Vận dụng (hướng dẫn tập luyện ở nhà).</p> <p>3. Xuống lớp</p>	<p>4 – 5 phút</p> <p>2 – 3 phút</p> <p>1 – 2 phút</p>	<p>1 – 2 lần</p>	<p>– Giáo viên điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân.</p> <p>– Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của học sinh.</p> <p>– Giáo viên hướng dẫn học sinh tập luyện ở nhà.</p>	<p>*Đội hình hồi tĩnh:</p>  <p>– Học sinh tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của giáo viên.</p> <p>*Đội hình nhận xét và xuống lớp:</p> 