

2. Kỹ năng

- Thực hiện cơ bản đúng các động tác theo nhịp.
- Phát hiện và tự sửa chữa được một số sai sót đơn giản trong luyện tập.
- Thực hành được bài tập theo nhịp tự hô để rèn luyện thân thể.

3. Thể lực

Có sự phát triển về năng lực liên kết động tác, năng lực định hướng và nhịp điệu.

4. Thái độ

- Tích cực, chủ động trong phối hợp nhóm, tổ đề luyện tập.
- Bước đầu có thói quen và nhu cầu tự luyện tập.

C - NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

Bài 1

Bài thể dục liên hoàn (từ nhịp 1 đến nhịp 11)

A - MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẨN ĐẠT

I – MỤC TIÊU

Luyện tập từ nhịp 1 đến nhịp 11 bài tập thể dục liên hoàn.

II – YÊU CẦU CẨN ĐẠT

- Kiến thức: Nhận biết được động tác và biết cách luyện tập.
- Kỹ năng: Thực hiện các động tác đúng trình tự và nhịp điệu.
- Thể lực: Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động, năng lực định hướng và năng lực nhịp điệu.
- Thái độ: Thường xuyên rèn luyện tư thế đúng, đẹp.

B - HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

I – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động của GV

- Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.
- Hướng dẫn HS cách quan sát và ghi nhớ hình ảnh các động tác.