

Tuần 2 CHỦ ĐỀ II - PPCT : 3 + 4
THỂ DỤC : Tiết 3-4
HỌC TDNĐ NỮ : ÔN ĐỘNG TÁC 1 - 4
HỌC MỚI ĐỘNG TÁC 5 - 7
TDLH NAM : ÔN NHỊP 1 - 13
HỌC MỚI NHỊP 14 - 27

A/ HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG:

- Khởi động chung: Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, cẳng tay, khớp gối, hông, lưng bụng, vặn mình, căn cơ....



- Khởi động chuyên môn: Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông, chạy đập sau, chạy bước bộ...

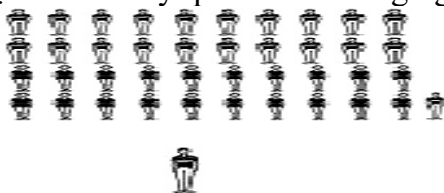
- Kiểm tra bài cũ : Gọi 1-2 học sinh lên thực hiện lại kỹ thuật. Gọi HS lên nhận xét sau đó GV nhận xét và cho điểm

- GV Giới thiệu nội dung buổi học, nhiệm vụ môn học,...

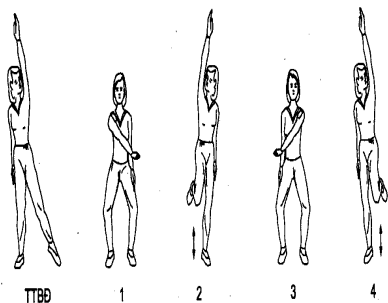
B/ HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI;

Hoạt động cả lớp:

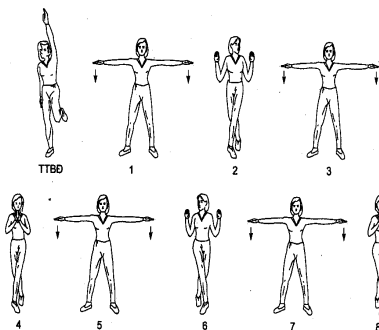
* Lớp tập hợp thành 4 hàng ngang quan sát GV tập mô phỏng động tác, phân tích kỹ thuật
 Học sinh chú ý quan sát và lắng nghe



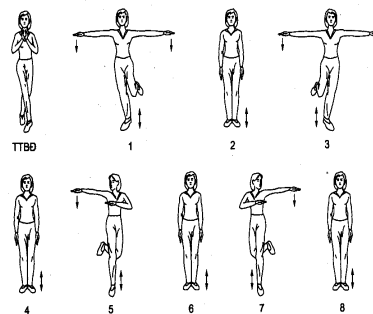
Thể dục nghiệp điệu nữ :



Động Tác 5: Lườn

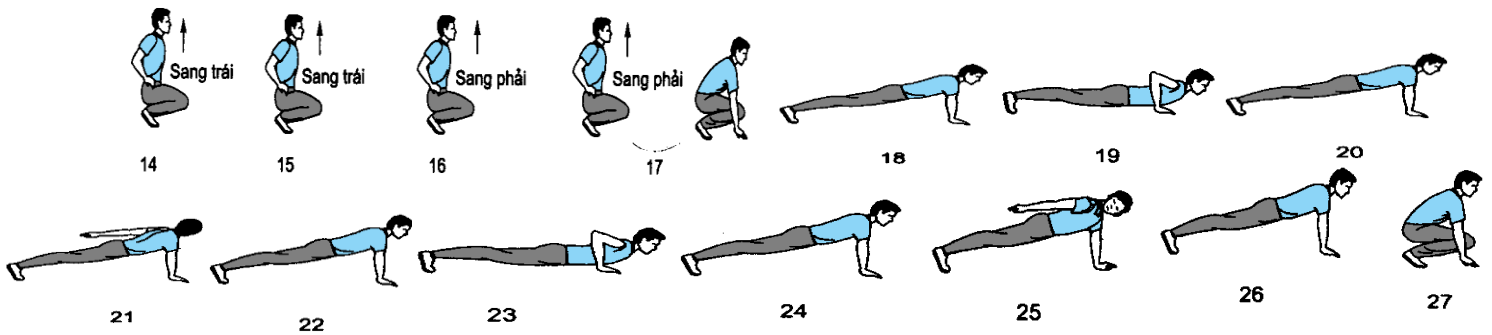


Động Tác 6: Tay vai



Động Tác 7: Vặn mình

Thể dục liên hoàn nam



C/ HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH :

Hoạt động cả lớp: Gv hướng dẫn chung cho cả lớp cùng tập

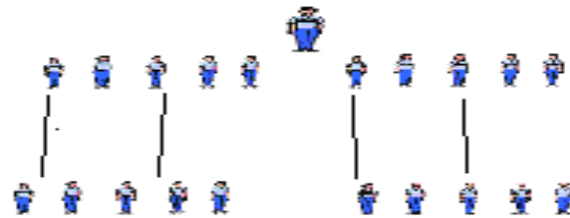
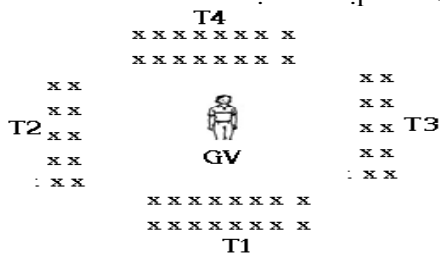
Chia ra 2 nhóm: Nhóm nam tập bài TDLH, Nhóm nữ tập bài TDNĐ

1/ Bài TDLH nam: Ôn lại từ 1 – 13 nhịp

2/ Bài TDNĐ nữ : Ôn lại 1-4 động tác

Học từ nhịp 14-27

Học động tác 5-7



D/ HOẠT ĐỘNG ỨNG DỤNG:

Hoạt động cả lớp:

- GV cho HS thực hiện lại các động tác của bài TDNĐ – TDLH : 2-4hs.
- GV và HS cùng quan sát và đánh giá theo mức **Đạt** và **Chưa Đạt**
- Trò chơi theo nhóm bổ trợ các tố chất cần thiết cho môn học do HS tự chọn hoặc GV chỉ định
- Chạy bền : theo nhóm sức khỏe và giới tính “**nam**” khoảng 2-4 vòng, “**Nữ**” 1-2 vòng
- Thả lỏng : Giáo viên hướng dẫn



E/HOẠT ĐỘNG MỞ RỘNG :

- Gv giao cho mỗi nhóm về nhà tìm tư liệu thêm về bài thể dục ..
- HS về nhà tự tập luyện..
- Xuống lớp