

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY**  
**MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT**  
**KHỐI 1**

**Tiết 37: ĐỘNG TÁC VƯƠN THỞ**

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

**1. Về kiến thức - kĩ năng:**

- Nắm được cách thực hiện động tác vươn thở.
- Biết thực hiện cơ bản đúng các động tác theo nhịp hô.

**2. Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các PC cụ thể:

- Đoàn kết, nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
- Tích cực tham gia các trò chơi vận động, có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi và hình thành thói quen tập luyện TDTT.

**3. Năng lực**

**3.1. Năng lực chung:**

- Tự chủ và tự học: Biết quan sát tranh ảnh, động tác làm mẫu của GV để tập luyện các động tác vươn thở của bài thể dục và tự sửa sai động tác.
- NL giao tiếp và hợp tác: HS thực hiện được động tác cơ bản, trao đổi - tương tác với các bạn cùng nhóm trong tập luyện cũng như khi chơi trò chơi.

**3.2. Năng lực đặc thù.**

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: HS biết vệ sinh sân tập, phòng tập và vệ sinh tập luyện.
- NL vận động cơ bản: Biết cách thực hiện động tác vươn thở, tay, chân. Vận dụng kiến thức vào thực hành luyện tập cơ bản đúng cấu trúc và kĩ thuật động tác. Tham gia chơi trò chơi.

**II. ĐỊA ĐIỂM-PHƯƠNG TIỆN:**

- Địa điểm: Nhà đa năng.
- Phương tiện:
  - + GV: Còi, KHBD
  - + HS: Trang phục gọn gàng, giày.

**III. PHƯƠNG PHÁP – HÌNH THỨC TỔ CHỨC:**

- Phương pháp: Vấn đáp, trực quan, làm mẫu, nhận xét - đánh giá, áp dụng chiến lược 6C vào trò chơi và thi đấu.
- Hình thức tổ chức: Tập luyện nhóm đôi, nhóm, đồng loạt.

**IV. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY - HỌC**

| Nội dung                               | ĐL   | Phương pháp, tổ chức và yêu cầu                  |                                                                       |
|----------------------------------------|------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
|                                        |      | Hoạt động GV                                     | Hoạt động HS                                                          |
| <b>A. Phần mở đầu.</b><br>1. Nhận lớp. | 6-8' | - GV nghe cán bộ lớp báo cáo, hỏi thăm sức khỏe. | - Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số.<br>Đội hình nhận lớp: |



|                                                                                                                                                                                          |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>* Nhóm đôi</p> <p>* Thi đua giữa các tổ.</p> <p><b>*Trò chơi “Lò cò tiếp sức”</b></p>                                                                                                 |      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Yêu cầu các tổ tự quản luyện tập theo khu vực.</li> <li>- GV quan sát, nhắc nhở HS tập.</li> <li>- GV quan sát, giúp đỡ, sửa sai</li> <li>- GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.</li> <li>- Tuyên dương tổ tập đều, đúng nhất.</li> <li>- GV nêu tên trò chơi, phổ biến luật chơi, cách chơi.</li> <li>- Cùng HS nhắc lại luật chơi và cách chơi.</li> <li>- Cho HS chơi thử.</li> <li>- Tổ chức cho HS chơi.</li> <li>- Quan sát, nhận xét, biểu dương HS thực hiện tốt.</li> </ul> | <p>ĐH tập luyện theo nhóm:</p> <p>€ € € € € €</p> <p>€ € € € € €</p> <p>€ € € € € €</p> <p>€ € € € € €</p> <p>€ € € € € €</p> <p>↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓</p> <p>€ € € € € € € €</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ĐH tập luyện theo cặp</li> <li>- Từng nhóm lên trình diễn, còn lại quan sát, nhận xét - đánh giá cho nhóm bạn.</li> <li>- HS nhắc lại luật chơi, cách chơi.</li> <li>- HS tiến hành chơi trò chơi dưới sự chỉ huy của GV và cán sự.</li> <li>- Chơi trò đúng luật, nhiệt tình, sôi nổi và an toàn.</li> </ul> |
| <p><b>3. Vận dụng:</b></p> <p>Em cùng gia đình tập luyện các động tác của bài thể dục để nâng cao sức khỏe.</p>                                                                          | 1-2' | <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV hướng dẫn HS tập luyện hàng ngày để nâng cao sức khỏe</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>-HS tập luyện các động tác thể dục vào buổi sáng hàng ngày.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p><b>C. Phần kết thúc:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thả lỏng cơ toàn thân.</li> <li>- Củng cố hệ thống bài học.</li> <li>- Nhận xét và hướng dẫn ôn tập.</li> </ul> | 4-5' | <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV hướng dẫn.</li> <li>- GV cùng HS hệ thống lại bài.</li> <li>- GV nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>Đội hình thả lỏng.</p> <p>€ € € € € € € €</p> <p>€ € € € € € € €</p> <p>€ € € € € € € €</p> <p>▲ GV ● CS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cán sự điều khiển lớp thả lỏng</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|  |  |  |                                |
|--|--|--|--------------------------------|
|  |  |  | - HS cùng GV hệ thống lại bài. |
|--|--|--|--------------------------------|

**V. ĐIỀU CHỈNH SAU TIẾT DẠY ( NẾU CÓ)**

.....

.....

-----