**Làm quen với các hiệu lệnh**

**1. Mục tiêu**

**-** Làm quen với các câu khẩu lệnh: đi, chạy, dừng lại….

- Nhận biết các khẩu lệnh và thực hiện.

**2. Chuẩn bị**

- Trống lắc

- Sân tập

**3. Hoạt động dạy học**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Tiết*** | **Hoạt động của cô** | **Hoạt động của học sinh** |
| ***Tiết 1***  *(28/09/2020)*  **-** Làm quen với các câu khẩu lệnh: đi, chạy, dừng lại…. | **HĐ 1:** Khởi động  - HS đi vòng tròn theo hướng dẫn của gv  **HĐ 2:** Trọng động  -Cho hs làm quen với các khẩu lệnh đơn giản: đi, chạy, dừng lại, ngồi xuống, đứng lên  -Cho cá nhân, nhóm thực hiện  Trò chơi: Ai làm đúng nhất  **HĐ 3:** Hồi tĩnh  Cho hs đi lại, hít thở nhẹ nhàng | - Khởi động  -Làm quen với các khẩu lệnh  -Hồi tĩnh |
| ***Tiết 2***  *(01/10/2020)*  -Nhận biết các khẩu lệnh và thực hiện | **HĐ 1:** Khởi động  - HS đi vòng tròn theo hướng dẫn của gv  **HĐ 2:** Trọng động  -Nhận biết các khẩu lệnh đơn giản: đi, chạy, dừng lại, ngồi xuống, đứng lên  -Cho cá nhân, nhóm thực hiện  Trò chơi: Ai làm đúng nhất  **HĐ 3:** Hồi tĩnh  Cho hs đi lại, hít thở nhẹ nhàng | - Khởi động  -Làm quen với các khẩu lệnh  -Hồi tĩnh |

**Đi theo hiệu lệnh**

**1. Mục tiêu**

**-** Đi đúng tư thế (phối hợp tay, chân nhịp nhàng)

- Đi theo hiệu lệnh: nhanh, chậm…

**2. Chuẩn bị**

- Trống lắc

- Sân tập

**3. Hoạt động dạy học**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Tiết*** | **Hoạt động của cô** | **Hoạt động của học sinh** |
| ***Tiết 1***  *(05/10/2020)*  **-** Nhận biết hiệu lệnh: đi nhanh, đi chậm…  **-** Đi đúng tư thế (phối hợp tay, chân nhịp nhàng) | **HĐ 1:** Khởi động  - HS đi vòng tròn theo hướng dẫn của gv  **HĐ 2:** Trọng động  \*Bài tập phát triển chung  \*Vận động cơ bản:Đi theo hiệu lệnh  -Cho hs nhận biết hiệu lệnh: đi chậm, đi nhanh, đi nhanh hơn…  -Hướng dẫn hs cách đi đúng: thẳng người, phối hợp tay chân nhịp nhàng khi đi  - Gv làm mẫu  -Cho cá nhân, nhóm thực hiện  Trò chơi: Ai nhanh nhất  **HĐ 3:** Hồi tĩnh  Cho hs đi lại, hít thở nhẹ nhàng | - Khởi động  -Tập thể dục  -Đi theo hiệu lệnh  -Hồi tĩnh |
| ***Tiết 2***  *(08/10/2020)*  - Đi theo hiệu lệnh: nhanh, chậm… | **HĐ 1:** Khởi động  - HS đi vòng tròn theo hướng dẫn của gv  **HĐ 2:** Trọng động  \*Bài tập phát triển chung  \*Vận động cơ bản:Đi theo hiệu lệnh  - Gv làm mẫu  -Cho cá nhân, nhóm thực hiện  Trò chơi: Ai nhanh nhất  **HĐ 3:** Hồi tĩnh  Cho hs đi lại, hít thở nhẹ nhàng | - Khởi động  -Tập thể dục  -Đi theo hiệu lệnh  -Hồi tĩnh |

**Chạy theo hiệu lệnh**

**1. Mục tiêu**

**-** Chạy đúng tư thế (phối hợp tay, chân nhịp nhàng)

- Chạy theo hiệu lệnh: nhanh, chậm…

**2. Chuẩn bị**

- Trống lắc

- Sân tập

**3. Hoạt động dạy học**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Tiết*** | **Hoạt động của cô** | **Hoạt động của học sinh** |
| ***Tiết 1***  *(12/10/2020)*  **-** Chạy đúng tư thế (phối hợp tay, chân nhịp nhàng) | **HĐ 1:** Khởi động  - HS đi vòng tròn theo hướng dẫn của gv  **HĐ 2:** Trọng động  \*Bài tập phát triển chung  \*Vận động cơ bản:Chạy theo hiệu lệnh  - Hướng dẫn tư thế đúng khi chạy  - Gv làm mẫu  - Cho cá nhân, nhóm thực hiện  Trò chơi: Ai nhanh nhất  **HĐ 3:** Hồi tĩnh  Cho hs đi lại, hít thở nhẹ nhàng | - Khởi động  -Tập thể dục  - Chạy theo hiệu lệnh  -Hồi tĩnh |
| ***Tiết 2***  *(15/10/2020)*  - Chạy theo hiệu lệnh: nhanh, chậm… | **HĐ 1:** Khởi động  - HS đi vòng tròn theo hướng dẫn của gv  **HĐ 2:** Trọng động  \*Bài tập phát triển chung  \*Vận động cơ bản:Chạy theo hiệu lệnh  - GV làm mẫu  - Cho cá nhân, nhóm thực hiện  Trò chơi: Ai nhanh nhất  **HĐ 3:** Hồi tĩnh  Cho hs đi lại, hít thở nhẹ nhàng | - Khởi động  -Tập thể dục  - Chạy theo hiệu lệnh  -Hồi tĩnh |

**Đi trong đường hẹp**

**1. Mục tiêu**

- Tư thế đi đúng, phối hợp chân tay nhịp nhàng, đi thẳng về trước, mắt nhìn thẳng.

- Đi trong đường hẹp, chân không chạm vạch.

**2. Chuẩn bị**

- Sân tập

- Kẻ 2 đường thẳng song song rộng 25cm-40cm

**3. Hoạt động dạy học**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Tiết*** | **Hoạt động của cô** | **Hoạt động của học sinh** |
| ***Tiết 1***  *(19/10/2020)*  - Tư thế đi đúng, phối hợp chân tay nhịp nhàng, đi thẳng về trước, mắt nhìn thẳng.  - Đi trong đường hẹp, chân không chạm vạch. | **HĐ 1:** Khởi động  - HS đi vòng tròn theo hướng dẫn của gv  **HĐ 2:** Trọng động  \*Bài tập phát triển chung  \*Vận động cơ bản:Đi trong đường hẹp  - Hướng dẫn tư thế đúng khi đi trong đường hẹp: đi thẳng về trước, mắt nhìn thẳng, phối hợp tay chân nhịp nhàng, chân không chạm vào vạch kẻ  - Gv làm mẫu  - Cho cá nhân, nhóm thực hiện  Trò chơi: Ai nhanh nhất  **HĐ 3:** Hồi tĩnh  Cho hs đi lại, hít thở nhẹ nhàng | - Khởi động  -Tập thể dục  -Hồi tĩnh |
| ***Tiết 2***  *(22/10/2020)*  - Đi trong đường hẹp, chân không chạm vạch. | **HĐ 1:** Khởi động  - HS đi vòng tròn theo hướng dẫn của gv  **HĐ 2:** Trọng động  \*Bài tập phát triển chung  \*Vận động cơ bản:Đi trong đường hẹp  - GV làm mẫu  - Cho cá nhân, nhóm thực hiện  Trò chơi: Ai nhanh nhất  **HĐ 3:** Hồi tĩnh  Cho hs đi lại, hít thở nhẹ nhàng | - Khởi động  -Tập thể dục  -Hồi tĩnh |

**Đi trong đường hẹp đầu đội túi cát**

**1. Mục tiêu**

- Đi trong đường hẹp đầu đội túi cát, chân không chạm vạch.

- Đi trong đường hẹp đầu đội túi cát, không làm rơi túi cát

**2. Chuẩn bị**

- Sân tập

- Kẻ 2 đường thẳng song song rộng 25cm-40cm

**3. Hoạt động dạy học**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Tiết*** | **Hoạt động của cô** | **Hoạt động của học sinh** |
| ***Tiết 1***  *(26/10/2020)*  - Đi trong đường hẹp đầu đội túi cát, chân không chạm vạch.  - Không đưa tay vịn túi cát.  - Không làm rơi túi cát | **HĐ 1:** Khởi động  - HS đi vòng tròn theo hướng dẫn của gv  **HĐ 2:** Trọng động  \*Bài tập phát triển chung  \*Vận động cơ bản:Đi trong đường hẹp đầu đội túi cát  - Hướng dẫn tư thế đúng khi đi trong đường hẹp đầu đội túi cát: đi thẳng về trước, phối hợp tay chân nhịp nhàng, chân không chạm vào vạch kẻ, không đưa tay lên vịn túi cát, không làm rơi túi cát  - Gv làm mẫu  - Cho cá nhân, nhóm thực hiện  Trò chơi: Ai nhanh nhất  **HĐ 3:** Hồi tĩnh  Cho hs đi lại, hít thở nhẹ nhàng | - Khởi động  -Tập thể dục  -Hồi tĩnh |
| ***Tiết 2***  *(29/10/2020)*  - Đi trong đường hẹp đầu đội túi cát, chân không chạm vạch.  - Không làm rơi túi cát. | **HĐ 1:** Khởi động  - Hs đi vòng tròn theo hướng dẫn của gv  **HĐ 2:** Trọng động  \*Bài tập phát triển chung  \*Vận động cơ bản:Đi trong đường hẹp  - GV làm mẫu  - Cho cá nhân, nhóm thực hiện  Trò chơi: Ai nhanh nhất  **HĐ 3:** Hồi tĩnh  Cho hs đi lại, hít thở nhẹ nhàng | - Khởi động  -Tập thể dục  -Hồi tĩnh |

**Đi theo đường dích dắc**

**1. Mục tiêu**

- Giữ được thăng bằng khi đi theo đường dích dắc.

- Đi theo đường dích dắc không chạm vào vật.

**2. Chuẩn bị**

- Sân tập

- Kẻ đường thẳng dích dắc rộng 30cm-40cm

- 2-4 đồ vật làm chướng ngại vật

**3. Hoạt động dạy học**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Tiết*** | **Hoạt động của cô** | **Hoạt động của học sinh** |
| ***Tiết 1***  *(02/11/2020)*  - Giữ được thăng bằng khi đi theo đường dích dắc.  - Đi theo đường dích dắc không chạm vào vật. | **HĐ 1:** Khởi động  - HS đi vòng tròn theo hướng dẫn của gv  **HĐ 2:** Trọng động  \*Bài tập phát triển chung  \*Vận động cơ bản:Đi theo đường dích dắc  - Hướng dẫn tư thế khi đi theo đường dích dắc: đi theo đường dích dắc, giữ thăng bằng khi đi, chân không chạm vào vật cản  - Gv làm mẫu  - Cho cá nhân, nhóm thực hiện  Trò chơi: Ai nhanh nhất  **HĐ 3:** Hồi tĩnh  Cho hs đi lại, hít thở nhẹ nhàng | - Khởi động  -Tập thể dục  -Hồi tĩnh |
| ***Tiết 2***  *(05/11/2020)*  - Đi theo đường dích dắc không chạm vào vật. | **HĐ 1:** Khởi động  - Hs đi vòng tròn theo hướng dẫn của gv  **HĐ 2:** Trọng động  \*Bài tập phát triển chung  \*Vận động cơ bản:Đi theo đường dích dắc  - GV làm mẫu  - Cho cá nhân, nhóm thực hiện  Trò chơi: Ai nhanh nhất  **HĐ 3:** Hồi tĩnh  Cho hs đi lại, hít thở nhẹ nhàng | - Khởi động  -Tập thể dục  -Hồi tĩnh |

**Bật nhảy tại chỗ – Bật về phía trước**

**1. Mục tiêu**

- Biết bật hai chân lên khỏi mặt đất

- Biết bật hai chân lên cùng lúc và tiếp đất nhẹ nhàng bằng hai chân(hs khá)

- Bật mạnh về phía trước bằng hai chân từ 2-4 lần

**2. Chuẩn bị**

- Sân tập

- Trống lắc

**3. Hoạt động dạy học**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Tiết*** | **Hoạt động của cô** | **Hoạt động của học sinh** |
| ***Tiết 1***  *(09/11/2020)*  - Biết bật hai chân lên khỏi mặt đất.  - Biết bật hai chân lên cùng lúc và tiếp đất nhẹ nhàng bằng hai chân. | **HĐ 1:** Khởi động  - HS đi vòng tròn theo hướng dẫn của gv  tròn theo hướng dẫn của gv  **HĐ 2:** Trọng động  \*Bài tập phát triển chung  \*Vận động cơ bản:Bật nhảy tại chỗ  - Hướng dẫn tư thế: đứng thẳng, hai tay chống hông,khi nghe hiệu lệnh, hơi khuỵu gối nhún người bật nhảy tại chỗ.  - Gv làm mẫu  - Cho cá nhân, nhóm thực hiện  Trò chơi vận động: Ai bật cao hơn  **HĐ 3:** Hồi tĩnh  Cho hs đi lại, hít thở nhẹ nhàng | - Khởi động  -Tập thể dục  -Hồi tĩnh |
| ***Tiết 2***  *(12/11/2020)*  - Bật mạnh về phía trước bằng hai chân từ 2-4 lần | **HĐ 1:** Khởi động  - Hs đi vòng tròn theo hướng dẫn của gv  **HĐ 2:** Trọng động  \*Bài tập phát triển chung  \*Vận động cơ bản:Bật về phía trước  - Hướng dẫn tư thế: đứng thẳng, hai tay chống hông, khi nghe hiệu lệnh, hơi khuỵu gối nhún người bật tiến về phía trước 2-4 lần.  - GV làm mẫu  - Cho cá nhân, nhóm thực hiện  Trò chơi: Ai bật nhanh hơn  **HĐ 3:** Hồi tĩnh  Cho hs đi lại, hít thở nhẹ nhàng | - Khởi động  -Tập thể dục  -Hồi tĩnh |

**Tung bóng lên cao**

**1. Mục tiêu**

- Biết tung bóng lên cao bằng hai tay

- Tung bóng cho cô bằng hai tay

**2. Chuẩn bị**

- Sân tập, bóng, trống lắc

**3. Hoạt động dạy học**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Tiết*** | **Hoạt động của cô** | **Hoạt động của học sinh** |
| ***Tiết 1***  *(16/11/2020)*  - Tung bóng lên cao bằng hai tay | **HĐ 1:** Khởi động  - HS đi vòng tròn theo hướng dẫn của gv  **HĐ 2:** Trọng động  \*Bài tập phát triển chung  \*Vận động cơ bản:Tung bóng lên cao bằng hai tay  - Hướng dẫn tư thế: hai tay cầm bóng, nghe hiệu lệnh, nhún nhẹ và tung bóng lên cao  - Gv làm mẫu  - Cho cá nhân, nhóm thực hiện  - Gv giúp đỡ hs yếu  Trò chơi vận động: Lăn bóng  **HĐ 3:** Hồi tĩnh  Cho hs đi lại, hít thở nhẹ nhàng | - Khởi động  -Tập thể dục  -Hồi tĩnh |
| ***Tiết 2***  *(19/11/2020)*  - Tung bóng cho cô bằng hai tay | **HĐ 1:** Khởi động  - HS đi vòng tròn theo hướng dẫn của gv  **HĐ 2:** Trọng động  \*Bài tập phát triển chung  \*Vận động cơ bản:Tung bóng cho cô/ cho bạn bằng hai tay  - Hướng dẫn tư thế: hai tay cầm bóng tung bóng về phía cô, cô bắt bóng  - Gv làm mẫu  - Cho cá nhân, nhóm thực hiện  - Gv hỗ trợ hs yếu  Trò chơi vận động: Lăn bóng  **HĐ 3:** Hồi tĩnh  Cho hs đi lại, hít thở nhẹ nhàng | - Khởi động  -Tập thể dục  -Hồi tĩnh |

**Chuyền bóng qua trái**

**1. Mục tiêu**

- Biết cầm bóng bằng hai tay và chuyền qua bên trái cho bạn

- Bạn bắt bóng bằng hai tay và tiếp tục chuyền qua bên trái cho bạn kế tiếp

**2. Chuẩn bị**

- Sân tập, bóng, trống lắc

**3. Hoạt động dạy học**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Tiết*** | **Hoạt động của cô** | **Hoạt động của học sinh** |
| ***Tiết 1***  *(23/11/2020)*  - Biết cầm bóng bằng hai tay và chuyền qua bên trái cho bạn | **HĐ 1:** Khởi động  - HS đi vòng tròn theo hướng dẫn của gv  **HĐ 2:** Trọng động  \*Bài tập phát triển chung  \*Vận động cơ bản:Chuyền bóng qua bên trái  - Hướng dẫn tư thế: hai tay cầm bóng, chuyền qua bên trái cho bạn bên cạnh  - Gv làm mẫu  - Cho cá nhân, nhóm thực hiện  - Gv giúp đỡ hs yếu  Trò chơi vận động: Lăn bóng  **HĐ 3:** Hồi tĩnh  Cho hs đi lại, hít thở nhẹ nhàng | - Khởi động  -Tập thể dục  -Hồi tĩnh |
| ***Tiết 2***  *(26/11/2020)*  - Bắt bóng bằng hai tay và tiếp tục chuyền qua bên trái cho bạn | **HĐ 1:** Khởi động  - HS đi vòng tròn theo hướng dẫn của gv  **HĐ 2:** Trọng động  \*Bài tập phát triển chung  \*Vận động cơ bản:Chuyền bóng qua bên trái  - Bắt bóng bằng hai tay và chuyền qua bên trái cho bạn  - Gv làm mẫu  - Cho cá nhân, nhóm thực hiện  - Gv hỗ trợ hs yếu  Trò chơi vận động: Lăn bóng  **HĐ 3:** Hồi tĩnh  Cho hs đi lại, hít thở nhẹ nhàng | - Khởi động  -Tập thể dục  -Hồi tĩnh |

**Ném xa bằng một tay**

**1. Mục tiêu**

- Nhận biết được hoạt động ném xa

- Biết ném xa bằng một tay. Thực hiện đúng động tác

- GD: Không ném bóng vào người bạn.

**2. Chuẩn bị**

- Sân tập, Bóng su/ vật ném, Trống lắc

**3. Hoạt động dạy học**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Tiết*** | **Hoạt động của cô** | **Hoạt động của học sinh** |
| ***Tiết 1***  *(30/11/2020)*  - Ném xa bằng một tay. | **HĐ 1:** Khởi động  - HS đi vòng tròn theo hướng dẫn của gv  **HĐ 2:** Trọng động  \*Bài tập phát triển chung  \*Vận động cơ bản: Ném xa bằng một tay  - Hướng dẫn tư thế: Đứng chân trước, chân sau, cầm bóng bằng một tay (tay cầm bóng cùng chiều với chân sau), khi nghe hiệu lệnh, hơi ngả người ra sau và ném mạnh về trước  - Gv làm mẫu  - Cho cá nhân, nhóm thực hiện  \*Trò chơi vận động: Chơi: Ai ném xa hơn  **HĐ 3:** Hồi tĩnh  Cho hs đi lại, hít thở nhẹ nhàng | - Khởi động  -Tập thể dục  -Hồi tĩnh |
| ***Tiết 2***  *(03/12/2020)*  - Ném xa bằng hai tay.  - Thực hiện đúng động tác | **HĐ 1:** Khởi động  - HS đi vòng tròn theo hướng dẫn của gv  **HĐ 2:** Trọng động  \*Bài tập phát triển chung  \*Vận động cơ bản: Ném xa bằng một tay  - Hướng dẫn tư thế: Đứng chân trước, chân sau, cầm bóng bằng hai tay, khi nghe hiệu lệnh, ném bóng mạnh về trước  - Gv làm mẫu  - Cho cá nhân, nhóm thực hiện  Trò chơi vận động: Chơi: Ai ném xa hơn  **HĐ 3:** Hồi tĩnh  Cho hs đi lại, hít thở nhẹ nhàng | - Khởi động  -Tập thể dục  -Hồi tĩnh |

**Bò chui qua cổng**

**1. Mục tiêu**

- Nhận biết được hoạt động “ Bò chui qua cổng”

- Bò bằng bàn tay, cẳng chân

- Bò chui qua cổng không chạm cổng

**2. Chuẩn bị**

- Sân tập, cổng

**3. Hoạt động dạy học**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Tiết*** | **Hoạt động của cô** | **Hoạt động của học sinh** |
| ***Tiết 1***  *(07/12/2020)*  - Bò bằng bàn tay, cẳng chân | **HĐ 1:** Khởi động  - HS đi vòng tròn theo hướng dẫn của gv  **HĐ 2:** Trọng động  \*Bài tập phát triển chung  \*Vận động cơ bản: Bò bằng bàn tay, cẳng chân  - Hướng dẫn tư thế: Bò bằng bàn tay, cẳng chân, kết hợp tay nọ, chân kia và chui qua cổng  - Gv làm mẫu  - Cho cá nhân, nhóm thực hiện  \*Trò chơi vận động: Chơi: Kiến tha mồi về tổ  **HĐ 3:** Hồi tĩnh  Cho hs đi lại, hít thở nhẹ nhàng | - Khởi động  -Tập thể dục  -Hồi tĩnh |
| ***Tiết 2***  *(10/12/2020)*  - Bò chui qua cổng không chạm cổng/bò theo đường dích dắc | **HĐ 1:** Khởi động  - HS đi vòng tròn theo hướng dẫn của gv  **HĐ 2:** Trọng động  \*Bài tập phát triển chung  \*Vận động cơ bản: Bò bằng bàn tay, cẳng chân  - Hướng dẫn tư thế: Bò bằng bàn tay, cẳng chân, chui qua cổng và không chạm vào cổng  - Gv làm mẫu  - Cho cá nhân, nhóm thực hiện  Trò chơi vận động: Chơi: Kiến tha mồi về tổ  **HĐ 3:** Hồi tĩnh  Cho hs đi lại, hít thở nhẹ nhàng | - Khởi động  -Tập thể dục  -Hồi tĩnh |

**Bật về phía trước - Bật xa 40 cm**

**1. Mục tiêu**

- Biết bật hai chân lên khỏi mặt đất

- Biết bật hai chân lên cùng lúc và tiếp đất nhẹ nhàng bằng hai chân

- Bật mạnh về phía trước 40cm

**2. Chuẩn bị**

- Sân tập

- Kẻ đường thẳng xa vị trí đứng bật 40 cm

- Trống lắc

**3. Hoạt động dạy học**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Tiết*** | **Hoạt động của cô** | **Hoạt động của học sinh** |
| ***Tiết 1***  *(14/12/2020)*  - Bật mạnh về phía trước bằng hai chân | **HĐ 1:** Khởi động  - HS đi vòng tròn theo hướng dẫn của gv  tròn theo hướng dẫn của gv  **HĐ 2:** Trọng động  \*Bài tập phát triển chung  \*Vận động cơ bản:Bật về phía trước  - Hướng dẫn tư thế: đứng thẳng, hai tay chống hông,khi nghe hiệu lệnh, hơi khuỵu gối nhún người bật mạnh về trước  - Gv làm mẫu  - Cho cá nhân, nhóm thực hiện  Trò chơi vận động: Ai bật cao hơn  **HĐ 3:** Hồi tĩnh  Cho hs đi lại, hít thở nhẹ nhàng | - Khởi động  -Tập thể dục  -Hồi tĩnh |
| ***Tiết 2***  *(17/12/2020)*  - Bật mạnh về phía trước 40cm | **HĐ 1:** Khởi động  - Hs đi vòng tròn theo hướng dẫn của gv  **HĐ 2:** Trọng động  \*Bài tập phát triển chung  \*Vận động cơ bản:Bật xa 40cm  - Hướng dẫn tư thế: đứng thẳng, hai tay chống hông, khi nghe hiệu lệnh, hơi khuỵu gối nhún người bật mạnh về phía trước qua vạch kẻ  - GV làm mẫu  - Cho cá nhân, nhóm thực hiện  Trò chơi: Ai bật xa hơn  **HĐ 3:** Hồi tĩnh  Cho hs đi lại, hít thở nhẹ nhàng | - Khởi động  -Tập thể dục  -Hồi tĩnh |

**Tung bóng lên cao và bắt bóng bằng hai tay**

**1. Mục tiêu**

- Biết tung và bắt bóng bằng hai tay

- Tung và bắt bóng bằng hai tay không làm rơi bóng

- Tung bóng (cho cô/bạn ) bằng hai tay

- Bắt bóng bằng hai tay khi bạn/cô chuyển qua (không làm rơi bóng)

**2. Chuẩn bị**

- Sân tập, Bóng, Trống lắc

**3. Hoạt động dạy học**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Tiết*** | **Hoạt động của cô** | **Hoạt động của học sinh** |
| ***Tiết 1***  *(21/12/2020)*  - Tung bóng lên cao bằng hai tay | **HĐ 1:** Khởi động  - HS đi vòng tròn theo hướng dẫn của gv  **HĐ 2:** Trọng động  \*Bài tập phát triển chung  \*Vận động cơ bản:Tung và bắt bóng lên cao bằng hai tay  - Hướng dẫn tư thế: hai tay cầm bóng, nghe hiệu lệnh, nhún nhẹ và tung bóng lên cao, bắt bóng bằng hai tay khi bóng rơi xuống  - Gv làm mẫu  - Cho cá nhân, nhóm thực hiện  - Gv giúp đỡ hs yếu  Trò chơi vận động: Lăn bóng  **HĐ 3:** Hồi tĩnh  Cho hs đi lại, hít thở nhẹ nhàng | - Khởi động  -Tập thể dục  -Hồi tĩnh |
| ***Tiết 2***  *(24/12/2020)*  - Tung bóng lên cao và bắt bóng bằng hai tay không làm rơi bóng | **HĐ 1:** Khởi động  - HS đi vòng tròn theo hướng dẫn của gv  **HĐ 2:** Trọng động  \*Bài tập phát triển chung  \*Vận động cơ bản:Tung bóng lên cao và bắt bóng bằng hai tay  - Hướng dẫn tư thế: hai tay cầm bóng, nghe hiệu lệnh, nhún nhẹ và tung bóng lên cao, bắt bóng bằng hai tay không để bóng rơi xuống đất  - Gv làm mẫu  - Cho cá nhân, nhóm thực hiện  - Gv hỗ trợ hs yếu  Trò chơi vận động: Lăn bóng  **HĐ 3:** Hồi tĩnh  Cho hs đi lại, hít thở nhẹ nhàng | - Khởi động  -Tập thể dục  -Hồi tĩnh |

**Đi trên ghế thể dục**

**1. Mục tiêu**

- Nhận biết được hoạt động “Đi trên ghế thể dục”

- Giữ thăng bằng khi đi trên ghế thể dục

- Đi trên ghế thể dục đúng tư thế

**2. Chuẩn bị**

- Sân tập, ghế thể dục

**3. Hoạt động dạy học**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Tiết*** | **Hoạt động của cô** | **Hoạt động của học sinh** |
| ***Tiết 1***  *(28/12/2020)*  - Giữ thăng bằng khi đi trên ghế thể dục | **HĐ 1:** Khởi động  - HS đi vòng tròn theo hướng dẫn của gv  **HĐ 2:** Trọng động  \*Bài tập phát triển chung  \*Vận động cơ bản: Đi trên ghế thể dục  - Hướng dẫn tư thế: đứng trên ghế TD, nghe hiệu lệnh và đi thẳng về trước (không bị ngã)  - Gv làm mẫu  - Cho cá nhân, nhóm thực hiện (gv động viên, hỗ trợ trẻ)  \*Trò chơi vận động: Chơi: Về chuồng  **HĐ 3:** Hồi tĩnh  Cho hs đi lại, hít thở nhẹ nhàng | - Khởi động  -Tập thể dục  -Hồi tĩnh |
| ***Tiết 2***  *(31/12/2020)*  - Đi trên ghế thể dục đúng tư thế | **HĐ 1:** Khởi động  - HS đi vòng tròn theo hướng dẫn của gv  **HĐ 2:** Trọng động  \*Bài tập phát triển chung  \*Vận động cơ bản: Đi trên ghế thể dục  - Hướng dẫn tư thế: đứng ở trên đầughế TD, nghe hiệu lệnh và đi thẳng về trước (không bị ngã)  - Gv làm mẫu  - Cho cá nhân, nhóm thực hiện  Trò chơi vận động: Chơi: Kiến tha mồi về tổ  **HĐ 3:** Hồi tĩnh  Cho hs đi lại, hít thở nhẹ nhàng | - Khởi động  -Tập thể dục  -Hồi tĩnh |

**ĐÁNH GIÁ XẾP LOẠI HỌC SINH CUỐI KÌ I** (04-08/01/2021)