



CHỦ ĐỀ 3: VẬN ĐỘNG VÀ KHÁM PHÁ THỂ GIỚI
BÀI 7: NHẢY HIỆN ĐẠI, VÕ NHẠC
(Thời lượng: 2 tiết)

I. MỤC TIÊU BÀI HỌC

1. Kiến thức: Giúp học sinh hiểu:

- Các động tác cơ bản của nhảy hiện đại, võ nhạc
- Ý nghĩa của nhảy hiện đại đối với sức khỏe, thể chất, sự dẻo dai
- Các bài nhảy phù hợp với lứa tuổi học sinh.

2. Kỹ năng:

- Thực hiện được những động tác nhảy cơ bản, đồng đều, chính xác
- Phát triển sức khỏe, sức bền, khả năng phản xạ, dẻo dai
- Thể hiện được phong cách, cá tính của bản thân qua động tác nhảy
- Phối hợp, biểu diễn theo đội, biết lắng nghe, tương tác với bạn

3. Thái độ:

- Tích cực, hào hứng, yêu thích vận động, rèn luyện sức khỏe
- Tự tin, mạnh dạn thể hiện bản thân trước đám đông
- Đoàn kết, biết hướng đến mục tiêu chung khi biểu diễn cùng bạn bè
- Tôn trọng, động viên nhau cùng tiến bộ, hoàn thành bài nhảy

II. CHUẨN BỊ

- Bảng, bút.
- Thẻ từ khóa.
- Đạo cụ đơn giản
- Máy chiếu hoặc ti vi

III. PHƯƠNG PHÁP/ KỸ THUẬT GIẢNG DẠY

- Trò chơi khởi động.
- Làm việc nhóm.
- Kỹ thuật động não.
- Thuyết trình – Phản hồi tích cực...

IV. BỐ CỤC BÀI GIẢNG

TIẾT	BƯỚC	MỤC TIÊU	HOẠT ĐỘNG	THỜI GIAN
	Khám phá	Tạo không khí vui vẻ dẫn vào bài học.	Hoạt động: “Warm-up”	05 phút

1	Kết nối	- Giúp học sinh hiểu được những kiến thức cơ bản về nhảy hiện đại, võ nhạc. Thấy được những lợi ích mà các động tác, vũ điệu, võ nhạc mang lại đối với sức khỏe, sức bền, sự dẻo dai, cũng như sự tự tin	Hoạt động: “Thử sức cùng vũ điệu”	15 phút
	Luyện tập	Giúp học sinh hoàn thiện động tác, rèn luyện sức khỏe, sức bền, dẻo dai, phản xạ. Tự tin biểu diễn trước đám đông, biết kiểm soát bản thân, truyền sức trẻ, sức khỏe qua những động tác vũ đạo	Hoạt động: “Dance combat”	20 phút
	Vận dụng	- Rèn luyện kỹ năng viết sáng tạo	Củng cố kiến thức	05 phút
2	Khám phá	Tạo không khí vui vẻ. Giúp học sinh hiểu thêm về sức khỏe, sức bền, dẻo dai mà nhảy hiện đại, võ nhạc mang lại.	Hoạt động: “Khám phá sức khỏe từ vũ đạo”	10 phút
	Luyện tập	-Rèn luyện sức khỏe, sức bền, dẻo dai, phản xạ, khả năng vận động. Thư giãn, vui vẻ, gắn kết bạn bè, thêm yêu đời, yêu bản thân. Thể hiện được cá tính, sức trẻ, tài năng, sự tự tin trước đám đông.	Hoạt động: “Vũ điệu sức trẻ - khám phá tài năng”	30 phút
	Vận dụng	Củng cố kiến thức	Dặn dò	05 phút

IV. BÀI GIẢNG CHI TIẾT:

TIẾT 1
1. Khám phá
❖ Hoạt động: “ Warm-Up” ➤ Mục tiêu: Tạo không khí vui vẻ dẫn vào bài. ➤ Cách tiến hành: - Việc 1: GV chia lớp thành các đội.

- Việc 2: GV chuẩn bị một bài nhảy hiện đại
- Việc 3: GV sẽ mời cả lớp cùng nhảy theo video
https://www.youtube.com/watch?v=q2BqMDQkNPo&list=RDq2BqMDQkNPo&start_radio=1
- Việc 4: HS tham gia hoạt động
- Việc 5: GV tổng kết và dẫn dắt vào bài học:
-> **GV dẫn dắt:** Các em vừa hoàn thành phần khởi động thật hào hứng, tràn đầy sức trẻ! Như vậy, cơ thể các em đã nóng lên, tinh thần cũng thật phấn khích. Bây giờ, chúng ta sẽ cùng nhau vào bài học để hiểu rõ hơn về thế giới của những vũ điệu hiện đại, vũ nhạc nơi sức khỏe, sức trẻ, sự tự tin được bùng nổ qua những động tác đầy sức sống!

2. Kết nối

❖ Hoạt động: “Thử sức cùng vũ điệu”

- **Mục tiêu:** Giúp học sinh hiểu được những kiến thức cơ bản về nhảy hiện đại, vũ nhạc. Thấy được những lợi ích mà các động tác, vũ điệu, vũ nhạc mang lại đối với sức khỏe, sức bền, sự dẻo dai, cũng như sự tự tin.
- **Cách tiến hành:**
 - Việc 1: GV chuẩn bị:
+ Các video đoạn nhạc mẫu về vũ nhạc, nhảy hiện đại.
https://www.youtube.com/watch?v=HWEsSO1_yxI&list=RDHWEsSO1_yxI&start_radio=1
<https://www.youtube.com/shorts/hC7BLaMGmC4>
<https://www.youtube.com/watch?v=nSXvWUBnQbM>
https://www.youtube.com/watch?v=MKDJAqkVEDs&list=RDMKDJAqkVEDs&start_radio=1
 - Việc 2: GV chia lớp thành các nhóm nhỏ.
 - Việc 3: Trong 5 phút, các nhóm sẽ sáng tác thêm những động tác dựa trên những động tác mẫu trong video GV đã chuẩn bị.
 - Việc 4: HS các nhóm làm việc sau đó lên biểu diễn lại các động tác bao gồm động tác nhóm mình đã sáng tác thêm
 - Việc 5: HS các nhóm khác nhận xét
 - Việc 6: GV đặt câu hỏi: ?
+ Em hãy cho biết: Nhảy hiện đại mà các em vừa thực hiện có những đặc điểm nổi bật như thế nào?
+ Vũ nhạc (Combat-dance) có những động tác, sức lực, hoặc tinh thần ra sao?
+ Việc vận động, nhảy hoặc vũ nhạc đem lại những lợi ích gì về sức khỏe, sức bền, dẻo dai, cũng như về tinh thần?
+ Sau khi cùng nhau biểu diễn, các em cảm thấy thế nào? Có vui vẻ, hào hứng, tự tin hơn không?
 - Việc 7: HS chia sẻ

- Việc 8: GV kết luận:

✓ Nhảy hiện đại:

Là những động tác vũ đạo trẻ trung, phóng khoáng, tự do, phù hợp với lứa tuổi học sinh.

Giúp hoàn thiện khả năng vận động, phát triển sức bền, sức dẻo dai, phản xạ, cũng như khả năng cảm thụ âm nhạc.

✓ Võ nhạc (Combat-dance):

Là sự kết hợp hài hòa giữa võ thuật truyền thống (đấm, đá, gạt...) với những động tác vũ đạo, âm nhạc mạnh mẽ.

Giúp rèn luyện sức khỏe, sức lực, khả năng tự vệ, đồng thời truyền sức trẻ, sức quyết tâm, sự dũng cảm, tự tin.

✓ Lợi ích:

Giúp hoàn thiện thể chất, sức khỏe, sức bền.

Giải phóng năng lượng, căng thẳng, vui vẻ, lạc quan.

Nâng cao sự tự tin, bản lĩnh, khả năng kiểm soát bản thân.

Thắt chặt thêm tình bạn, sự gắn kết, khả năng làm việc theo nhóm.

=> GV kết luận: Sau khi khám phá thế giới của nhảy hiện đại, võ nhạc, cũng như những lợi ích mà chúng mang lại, đã đến lúc các em vận động cơ thể, thực hiện những động tác thật khỏe khoắn, dứt khoát, hào hứng!

3. Luyện tập

❖ Hoạt động: “Dance combat”

➤ **Mục tiêu:** Giúp học sinh hoàn thiện động tác, rèn luyện sức khỏe, sức bền, dẻo dai, phản xạ. Tự tin biểu diễn trước đám đông, biết kiểm soát bản thân, truyền sức trẻ, sức khỏe qua những động tác vũ đạo. .

➤ **Cách tiến hành:**

- Việc 1: GV chia lớp thành các nhóm.

- Việc 2: Mỗi nhóm chọn 1 bạn đại diện bốc thăm chủ đề nhảy của nhóm mình

- Việc 3: Các nhóm thi đấu với nhau theo sự nối tiếp động tác đầu của nhóm sau ăn khớp động tác cuối của nhóm trước.

- Việc 4: HS làm việc theo nhóm để ghép nối các động tác trong vòng 5 phút. Sau đó sẽ thi đấu giữa các nhóm

- Việc 5: HS tham gia hoạt động

- Việc 6: Các nhóm nhận xét chéo cho nhau.

=> GV chốt: Các em vừa hoàn thành thật xuất sắc phần luyện tập với những vũ điệu đầy sức trẻ, sức khỏe, dẻo dai! Cô hy vọng các em sẽ luôn biết sử dụng những động tác, những bài nhảy để rèn luyện bản thân, thêm yêu đời, tự tin, năng động hơn mỗi ngày. Hãy nhớ: sức khỏe, sức trẻ chính là tài sản quý giá để các em chinh phục mọi ước mơ phía trước!

4. Vận dụng

➤ **Mục tiêu:** HS nhắc lại những nội dung trọng tâm đã được học trong giờ học

➤ **Cách tiến hành:**

GV cho HS các nhóm đưa ra các Slogan cho nhóm của mình

GV giao nhiệm vụ: mỗi nhóm chuẩn bị một bài nhảy cho tiết học sau.

TIẾT 2

1. Khám phá

❖ **Hoạt động: “Khám phá sức khỏe từ vũ đạo”**

➤ **Mục tiêu:** Tạo không khí vui vẻ, giúp học sinh hiểu thêm về sức khỏe, sức bền, dẻo dai mà nhảy hiện đại, vũ nhạc mang lại.

➤ **Cách tiến hành:**

- Việc 1: GV chia lớp thành các nhóm.

- Việc 2: GV phát cho mỗi nhóm một tấm thẻ có ghi tên một động tác hoặc vũ nhạc.

- Việc 3: HS các nhóm sẽ thảo luận 5 phút để xem động tác nhóm mình nhận được sẽ tác động lên những nhóm cơ, hoặc bộ phận cơ thể nào của con người. Và có tác dụng gì cho sức khỏe. Sau đó đại diện nhóm sẽ lên trình bày

- Việc 4: HS tham gia hoạt động

- Việc 5: GV nhận xét:

=> **GV dẫn dắt vào bài học:** *Các em vừa hoàn thành thật hào hứng phần khám phá những động tác vũ đạo, vũ nhạc cũng như hiểu được những lợi ích sức khỏe mà chúng mang lại. Bây giờ chính là lúc các em được thực sự vận động, được biến những kiến thức vừa học thành sức lực, sức trẻ, sức bền!*

2. Luyện tập

❖ **Hoạt động: “Vũ điệu sức trẻ - thách đấu tài năng”**

➤ **Mục tiêu:** Rèn luyện sức khỏe, sức bền, dẻo dai, phản xạ, khả năng vận động.

Thư giãn, vui vẻ, gắn kết bạn bè, thêm yêu đời, yêu bản thân. Thể hiện được cá tính, sức trẻ, tài năng, sự tự tin trước đám đông.

➤ **Cách tiến hành:**

- Việc 1: Giáo viên chia lớp thành các nhóm mỗi nhóm 4-5 HS

- Việc 2: GV chuẩn bị những phiếu bốc thăm các bài nhạc

VD: Dance Monkey”, “Sorry” - Justin Bieber,

“Uptown Funk” - Mark Ronson,

“Don’t Stop Me Now” - Queen,

hoặc những bản nhạc Việt trẻ trung như “Bống bống bang bang”)

- Việc 3: Nhiệm vụ của HS các nhóm sáng tạo thêm động tác vũ đạo hoặc vũ nhạc phù hợp với chủ đề sức khỏe, sức trẻ, dẻo dai, vui tươi.

- Việc 4: GV đưa ra tiêu chí chấm điểm:

1. Đoàn kết: 300 điểm

2. Thần thái, sức khỏe, tự tin: 400 điểm

3. Ý tưởng: 300 điểm

- Việc 5: HS tham gia hoạt động
- Việc 6: GV nhận xét, chấm điểm
- Việc 7: GV kết luận:

=> Vậy là chúng ta vừa cùng nhau trải qua những khoảnh khắc thật vui vẻ, hào hứng, tràn đầy sức trẻ với những động tác vũ đạo, võ nhạc đầy sức khỏe.

Cô mong rằng sau buổi học này, các em sẽ luôn yêu quý bản thân, biết chăm sóc sức khỏe, rèn luyện sức bền, dẻo dai, thêm tự tin để tỏa sáng mỗi ngày!

4. Vận dụng

❖ Hoạt động: Ôn lại kiến thức

➤ **Mục tiêu:** HS nhắc lại những nội dung trọng tâm đã được học trong giờ học

➤ **Cách tiến hành:**

- GV dẫn dò:

Các em hãy ghi nhớ những động tác vũ đạo, võ nhạc mà chúng ta vừa được học, luôn chăm chỉ luyện tập tại nhà để sức khỏe thêm dẻo dai, bền bỉ.

Vận động mỗi ngày (như chạy bộ, nhảy, yoga...) sẽ giúp các em vui khỏe, yêu đời, thêm tự tin, chuẩn bị thật tốt sức khỏe để học tập những kiến thức tiếp theo.

Các em cũng hãy truyền sức trẻ, sức khỏe, năng lượng tích cực đến gia đình, bạn bè, cùng nhau rèn luyện để luôn khỏe mạnh!

Hải Phòng, ngày 22 tháng 06 năm 2025

PHÊ DUYỆT CỦA TRUNG TÂM



PHÓ GIÁM ĐỐC
Đỗ Đức Anh