PHÒNG GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO HUYỆN ĐẠI LỘC **LỊCH BÁO GIẢNG**

**TRƯỜNG TH TRƯƠNG HOÀNH Nămhọc: 2023 - 2024**

***TUẦN:14 Ngày 04 đến ngày 08/12/2023* MÔN: THẾ DỤC**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Thứ | Tiết | Lớp | Tên bài dạy | Lớp | Tên bài dạy |
| Hai  04/12 | 1 |  |  | **4A** | Bài tập rèn luyện kỹ năng thăng bằng  T/C: Di chuyền giữ thăng bằng ….(T4) |
| 2 |  |  | **5B** | Động tác điều hòa  T/C: Thăng bằng |
| 3 |  |  | **3B** | Bài tập phối hợp di chuyển qua chướng ngại trên đường thẳng |
| 4 |  |  |  |  |
| Ba  05/12 | 1 | **4C** | Bài tập rèn luyện kỹ năng thăng bằng  T/C: Di chuyền giữ thăng bằng(T4) | **4D** | Bài tập rèn luyện kỹ năng thăng bằng  T/C: Di chuyền giữ thăng bằng ….(T4) |
| 2 | **5A** | Động tác điều hòa  T/C: Thăng bằng | **3A** | Bài tập phối hợp di chuyển qua chướng ngại trên đường thẳng |
| 3 | **5C** | Động tác điều hòa  T/C: Thăng bằng | **1B** | Tư thế vận động của tay  T/C: Giành cờ chiến thắng |
| 4 | **3C** | Bài tập phối hợp di chuyển qua chướng ngại trên đường thẳng |  |  |
| Tư  06/12 | 1 | **4B** | Bài tập rèn luyện kỹ năng thăng bằng  T/C: Di chuyền giữ thăng bằng ….(T4) |  |  |
| 2 |  |  |  |  |
| 3 | **1A** | Tư thế vận động của tay  T/C: Giành cờ chiến thắng (T2) |  |  |
| 4 | **5B** | Ôn bài thể dục phát triền chung  T/C: Thăng bằng |  |  |
| Năm  07/12 | 1 | **5A** | Ôn bài thể dục phát triền chung  T/C: Thăng bằng |  |  |
| 2 | **4B** | Bài tập rèn luyện kỹ năng thăng bằng  T/C: Di chuyền giữ thăng bằng ….(T5) | **4C** | Bài tập rèn luyện kỹ năng thăng bằng  T/C: Di chuyền giữ thăng bằng ….(T5) |
| 3 | **4A** | Bài tập rèn luyện kỹ năng thăng bằng  T/C: Di chuyền giữ thăng bằng ….(T5) | **1C** | Tư thế vận động của tay  T/C: Giành cờ chiến thắng (T2) |
| 4 | **3B** | Di chuyển vượt chương ngại vật nhỏ trên đường gấp khúc ( T1) |  |  |
| Sáu  08/12 | 1 | **1B** | Tư thế vận động của tay  T/C: Giành cờ chiến thắng (T2) | **1A** | Tư thế vận động của tay  T/C: Giành cờ chiến thắng |
| 2 | **3A** | Di chuyển vượt chương ngại vật nhỏ trên đường gấp khúc ( T1) | **5C** | Ôn bài thể dục phát triền chung  T/C: Thăng bằng |
| 3 | **3C** | Di chuyển vượt chương ngại vật nhỏ trên đường gấp khúc ( T1) | **1C** | Tư thế vận động của tay  T/C: Giành cờ chiến thắng (T2) |
| 4 | **4D** | Bài tập rèn luyện kỹ năng thăng bằng  T/C: Di chuyền giữ thăng bằng ….(T5) |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TUẦN 14 – Tiết 27**  **Ngày dạy: 04/12/2023**  **Lớp 5** | **Chủ đề** | **BÀI THỂ DỤC PHÁT TRIỂN CHUNG** |
| **Tên bài dạy** | **Động điều hòa** |

**I. Yêu cầu cần đạt**

**1.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất 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.

**2. Về năng lực**: Bài học góp phần hình thành, phát triển năng lực về:

**2.1. Năng lực chung:**

- Tự chủ và tự học: Tự xemcác động tác của bài thể dục phát triển chung

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, trao đổi, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác trong bài học, trò chơi vận động bổ trợ môn học.

- NLgiải quyết vấn đề và sáng tạo*:* Thông qua việc học tập tích cực, chủ động trong việc tiếp nhận kiến thức và tập luyện.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK:  Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện, biết điều chỉnh trang phục để thoải mái và tự tin khi vận động, biết điều chỉnh chế độ dinh dưỡng đảm bảo cho cơ thể.

- NL vận động cơ bản: Thực hiện được các nhịp hô trong các động tác bài thể dục.

*-* NL thể dục thể thao: Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.Thực hiện được động tác điều hòa, phát triển năng lực phối hợp vận động của cơ thể và biết cách chơi trò chơi. Biết vận dụng được vào trong hoạt động tập thể từ đó có thể tự rèn luyện trên lớp, trường, ở nhà và hoạt động khác.

**II. Địa điểm – phương tiện**

**1. Địa điểm**: Sân trường

**2. Phương tiện:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phụ thể thao, cờ, còi, dụng cụ phục vụ tập luyện.

+ Học sinh chuẩn bị: Giày tập hoặc dép quai hậu.

**III. Tiến trình dạy học:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **I. Phần mở đầu**  *Nhận lớp* | 6-8’ | - Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học. | *Đội hình nhận lớp*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  - Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo Gv. |
| *Khởi động*  - Xoay các khớp…  - Ép ngang , ép dọc.  - Trò chơi “ thò thụt ” |  | - Gv HD học sinh khởi động.  - GV hướng dẫn chơi | *Đội hình khởi động*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  - HS khởi động, chơi theo hướng dẫn của Gv |
| **II. Phần cơ bản:**  **\*** Kiểm tra động tác nhảy | 23-28’ | - Gv gọi 1 tổ chưa kiểm tra bài cũ ở các buổi trước lên thực hiện. | - Hs nhận xét việc thực hiện của bạn; Gv nhận xét và khen Hs. |
| **Hoạt động 1**  **\* Kiến thức:**  - Bài thể dục phát triển chung.+ điều hòa | 6-8’ | - GV cho HS xem tranh  - Gv phổ biến kiến thức và làm mẫu lại động tác.  - GV gọi 1 hs xung phong làm mẫu lại đ/tác.  - HS và GV quan sát và nhận xét, tuyên dương HS vừa làm mẫu. | *Đội hình*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  - Hs cùng Gv hệ thống kiến thức. |
| \***Luyện tập**  Tập đồng loạt  - Động tác nhảy  - Ôn 8 động tác đã học | 6-8’ | - GV hô – Cả lớp tập luyện.  - Gv quan sát, sửa sai cho HS. | *Đội hình*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  - HS tập theo hướng dẫn của Gv |
| Tập theo tổ | 4-6’ | - Y/c Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.  - Gv quan sát và sửa sai cho Hs các tổ. | *ĐH tập luyện theo tổ*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  - Hs tập theo hướng dẫn của tổ trưởng |
| Thi đua giữa các tổ | 3-4’ | - GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.  - HS và GV quan sát và nhận xét, tuyên dương phần trình diễn của các tổ. | - Từng tổ lên thi đua, trình diễn |
| **\* Vận dụng** | 2’ | - Gv cho Hs nhận biết đúng, sai trên tranh ảnh có tập luyện động tác. | *ĐH hàng ngang*  - Hs cùng Gv vận dụng kiến thức |
| **Hoạt động 2**  \* Trò chơi: “ thăng bằng” | 6-8’ | - GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn lại cách chơi, tổ chức cho HS chơi.  - Nhận xét, tuyên dương, và sử phạt người (đội) thua cuộc | *Đội hình trò chơi* a24- Hs chơi theo hướng dẫn của Gv |
| **\* Bài tập PT thể lực:** | 3’ | - Gv cho Hs chạy 30m xuất phát cao. | *ĐH phát triên thể lực*  🚹🚹🚹🚹🚹II..............**🏱**  🚹🚹🚹🚹🚹II..............**🏱**  🚹🚹🚹🚹🚹II .............**🏱**  🚹Gv  - Hs làm theo hướng dẫn của Gv. |
| **\* Kiến thức chung:**  - Vệ sinh thân thể hàng ngày.  - Hs hình thành phẩm chất trách nhiệm chăm sóc sức khỏe thân thể hằng ngày. | 4’ | - Gv hướng dẫn Hs vệ sinh thân thể hàng ngày, một số hoạt động cơ thể như tắm rửa, chải đầu, đánh răng, rửa mặt, rửa tay trước và sau khi ăn, và sau khi tập luyện thể thao… | - Hs quan sát Gv hướng dẫn.  - Hs thực hành vệ sinh thân thể hằng ngày ở nhà cùng gia đình. |
| **III. Kết thúc**  \*Thả lỏng cơ toàn thân.  \* Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.  Hướng dẫn Hs tự ôn ở nhà.  \* Xuống lớp  Gv hô “ Giải tán” ! Hs hô “ Khỏe”! | 3-4’ | - GV hướng dẫn thả lỏng  - Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - VN ôn bài và chuẩn bị bài sau | *ĐH thả lỏng*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹Gv  - HS thực hiện thả lỏng  *ĐH kết thúc*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 |

**IV. Điều chỉnh, rút kinh nghiệm:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TUẦN 14 – Tiết 28**  **Ngày dạy: 6/12/2023**  **Lớp 5** | **Chủ đề** | **BÀI THỂ DỤC PHÁT TRIỂN CHUNG** |
| **Tên bài dạy** | **Ôn bài thể dục phát triển chung** |

**I. Yêu cầu cần đạt**

**1.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất 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.

**2. Về năng lực**: Bài học góp phần hình thành, phát triển năng lực về:

**2.1. Năng lực chung:**

- Tự chủ và tự học: Tự xem các động tác của bài thể dục phát triển chung

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, trao đổi, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác trong bài học, trò chơi vận động bổ trợ môn học.

- NLgiải quyết vấn đề và sáng tạo*:* Thông qua việc học tập tích cực, chủ động trong việc tiếp nhận kiến thức và tập luyện.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK:  Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện, biết điều chỉnh trang phục để thoải mái và tự tin khi vận động, biết điều chỉnh chế độ dinh dưỡng đảm bảo cho cơ thể.

- NL vận động cơ bản: Thực hiện được các nhịp hô trong các động tác bài thể dục.

*-* NL thể dục thể thao: Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.Thực hiện được bài thể dục, phát triển năng lực phối hợp vận động của cơ thể và biết cách chơi trò chơi. Biết vận dụng được vào trong hoạt động tập thể từ đó có thể tự rèn luyện trên lớp, trường, ở nhà và hoạt động khác.

**II. Địa điểm – phương tiện**

**1. Địa điểm**: Sân trường

**2. Phương tiện:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Trang phụ thể thao, cờ, còi, ô số, dụng cụ phục vụ tập luyện.

+ Học sinh chuẩn bị: Giày tập hoặc dép quai hậu.

**III. Tiến trình dạy học:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **I. Phần mở đầu**  *Nhận lớp* | 6-8’ | - GV nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học. | *Đội hình nhận lớp*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  - Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo GV. |
| *Khởi động*  - Xoay các khớp…  - Ép ngang , ép dọc.  - Trò chơi “ đứng ngồi theo lệnh ” |  | - GV HD học sinh khởi động.  - GV hướng dẫn chơi | *Đội hình khởi động*  - HS khởi động, chơi theo hướng dẫn của GV |
| **II. Phần cơ bản:**  **\*** Kiểm tra động tác điều hòa | 23-28’ | - GV gọi 1 tổ chưa kiểm tra bài cũ ở các buổi trước lên thực hiện. | - HS nhận xét việc thực hiện của bạn; GV nhận xét và khen HS. |
| **Hoạt động 1**  **\* Kiến thức:**  - Ôn bài thể dục phát triển chung | 6-8’ | - GV gọi 1-2 hs xung phong tập lại bài thể dục.  - HS và GV quan sát và nhận xét, tuyên dương HS vừa tập xong. | *Đội hình*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  - HS cùng GV hệ thống kiến thức. |
| \***Luyện tập**  Tập đồng loạt   * Ôn 8 động tác đã học | 6-8’ | - GV hô – Cả lớp tập luyện.  - GV quan sát, sửa sai cho HS. | *Đội hình*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  - HS tập theo hướng dẫn của GV |
| Tập theo tổ | 4-6’ | - Y/c Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.  - GV quan sát và sửa sai cho HS các tổ. | *ĐH tập luyện theo tổ*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  - HS tập theo hướng dẫn của tổ trưởng |
| Thi đua giữa các tổ | 3-4’ | - GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.  - HS và GV quan sát và nhận xét, tuyên dương phần trình diễn của các tổ. | - Từng tổ lên thi đua, trình diễn |
| **\* Vận dụng** | 2’ | - GV cho HS nhận biết đúng, sai trên tranh ảnh có tập luyện động tác. | *ĐH hàng ngang*  - HS cùng GV vận dụng kiến thức. |
| **3. Hoạt động 2:**  TC: “Nhảy ô tiếp sức”  \* Mục tiêu: Biết được cách chơi và tham gia chơi được trò chơi theo yêu cầu của GV.  - Hình thành phẩm chất tích cực, tự giác và đoàn kết ở HS.  - HS hình thành năng lực hợp tác, phối hợp ăn ý. | 4-6 | - Giới thiệu trò chơi, hướng dẫn cách chơi và tổ chức trò chơi.  -Nhận xét, tuyên dương | *ĐH chơi trò chơi*   |  |  |  | | --- | --- | --- | | 🚹 | 🚹 | 🚹 | | 🚹 | 🚹 | 🚹 | | 🚹 | 🚹 | 🚹 | | 🚹🠛 | 🚹🠛 | 🚹🠛 | | ═ | ═ | ═ | | ⭡⮠ | ⭡⮠ | ⭡⮠ |   - HS chơi theo hướng dẫn của GV |
| **\* Bài tập PT thể lực:** | 3’ | - GV cho HS chạy 30m xuất phát cao. | *ĐH phát triên thể lực*  🚹🚹🚹🚹🚹II..............**🏱**  🚹🚹🚹🚹🚹II..............**🏱**  🚹🚹🚹🚹🚹II .............**🏱**  🚹GV  - HS làm theo hướng dẫn của GV. |
| **\* Kiến thức chung**  - Khởi động trước tập luyện và thả lỏng sau tập luyện  - HS hình thành chăm chỉ tập luyện đúng cách và khoa học để nâng cao sức khỏe. | 1 lần | - GV hướng dẫn HS các động tác khởi động trước tập luyện và thả lỏng sau tập luyện ở trên lớp và khi tập ở nhà,…, | - HS thực hành các động tác khởi động trước tập luyện và thả lỏng sau tập luyện khi ở trên lớp, tập luyện ở nhà, khi hoạt động tập thể… |
| **III. Kết thúc**  \*Thả lỏng cơ toàn thân.  \* Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.  Hướng dẫn HS tự ôn ở nhà.  \* Xuống lớp  GV hô “ Giải tán” ! HS hô “ Khỏe”! | 3-4’ | - GV hướng dẫn thả lỏng  - Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - VN ôn bài và chuẩn bị bài sau | *ĐH thả lỏng*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹GV  - HS thực hiện thả lỏng  *ĐH kết thúc*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹GV |

**IV. Điều chỉnh, rút kinh nghiệm:**

………………………………………………………………………………………

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TUẦN 14–Tiết 27**  **Ngày dạy: 04/12/2023**  **Lớp: 4** | **Chủ đề** | **TƯ THẾ KĨ NĂNG VÂN ĐỘNG CƠ BẢN** |
| **Tên bài dạy** | **Bài 1: BÀI TẬP RÈN LUYỆN KĨ NĂNG THĂNG BẰNG (Tiết 4)** |

**I. Yêu cầu cần đạt:**

**Sau bài học HS:**

- Biết và thực hiện được động tác đứng kiểng gót trên một chân, bài tập rèn luyện kĩ năng thăng bằng tại chỗ.

- Chăm chỉ, tích cực tham gia tiết luyện tập và trò chơi rèn luyện tư thế kĩ năng vận động cơ bản.

**1.Về phẩm chất:**Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinhcác phẩm chất cụ thể:

- Đoàn kết, nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và tiết 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.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

- Tự chủ và tự học: Tự xem trước cách thực hiện động tác đứng kiểng gót trên một chân, bài tập rèn luyện kĩ năng thăng bằng tại chỗ trongsách giáo khoa.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.

- NL vận động cơ bản: Thực hiện được động tác đứng kiểng gót trên một chân, bài tập rèn luyện kĩ năng thăng bằng tại chỗ.

- Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.

**II. Đồ dùng dạy - học:**

**- Địa điểm**: Sân trường

**- Phương tiện:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: Trang phục thể thao.

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đấu.

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện theo nhóm, tập luyện theo cặp, cá nhân.

**IV. Tiến trình dạy học:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **TG** | **SL** | **Tiết của giáo viên** | **Tiết của HS** |
| **I. Phần mở đầu**  Nhận lớp | 5– 7’ |  | - Giáo viên nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học. | *Đội hình nhận lớp*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  - Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo giáo viên. |
| Khởi động  - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối, ..  - Trò chơi “ Chạy đổi chỗ bắt khăn” |  | 2x8n | - Giáo viên hướng dẫn học sinh khởi động.  - Giáo viên hướng dẫn chơi | *Đội hình khởi động*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  - HS khởi động, chơi theo hướng dẫn của giáo viên |
| **II. Phần cơ bản:**  **1. Kiến thức.**  - Bài tập: Động tác đứng kiểng gót trên một chân  - Bài tập Bài tập rèn luyện kĩ năng thăng bằng tại chỗ. | 16-18’ |  | - Cho học sinh quan sát tranh  - Giáo viên làm mẫu động tác kết hợp phân tích kĩ thuật động tác.  - Hô khẩu lệnh và học sinh thực hiện động tác  - Cho 1 tổ lên thực hiện động tác vươn thở, động tác tay với vòng.  - Giáo viên cùng học sinh nhận xét, đánh giá tuyên dương | Đội hình quan sát tranh và tập luyện  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹      - HS quan sát GV làm mẫu |
| **2. Luyện tập**  Tập đồng loạt |  | 2 lần | - Giáo viên hô nhịp - Học sinh tập theo  - Giáo viên quan sát, sửa sai cho HS. | *Đội hình*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  - Học sinh tập theo hướng dẫn của giáo viên |
| Tập theo tổ, nhóm |  | 2 lần | - Yêu cầu Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.  - Giáo viên quan sát và sửa sai cho học sinh. | *ĐH tập luyện theo tổ*  🚹🚹  🚹🚹**🚹**🚹🚹  🚹 GV 🚹  - Học sinh tập theo hướng dẫn của tổ trưởng |
| Tập theo cặp đội |  | 2 lần | - Giáo viêncho 2 học sinh quay mặt vào nhau tạo thành từng cặp để tập luyện. | -ĐH tập luyện theo cặp |
| Thi đua giữa các tổ |  | 1 lần | - Giáo viên tổ chức cho Học sinh thi đua giữa các tổ. | - Đội hình tổ lên thi đua, trình diễn  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹 |
| - Trò chơi “Di chuyền giữ thăng bằng tiếp sức | 3-5’ |  | - Giáo viên nêu tên trò chơi, hướng dẫn lại cách chơi, tổ chức cho học sinh chơi.  - Nhận xét, tuyên dương, và sử phạt người (đội) thua cuộc | *Đội hình trò chơi*  🚹🚹🚹  🚹🚹🚹  **🚹**    - Học sinh chơi theo hướng dẫn của giáo viên |
| **3. Bài tập PT thể lực:** |  | 2 lần | - Cho HS chạy XP cao 20m | *ĐH phát triên thể lực*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹Gv  - Học sinh làm theo hướng dẫn của giáo viên. |
| **4. Vận dụng:**  . |  |  | - Yêu cầu học sinh quan sát tranh trong sách trả lời câu hỏi? | - Học sinh trả lời |
| **III. Kết thúc**  \*Thả lỏng cơ toàn thân.  \* Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.  Hướng dẫn Hs tự ôn ở nhà.  \* Xuống lớp  Giáo viên hô “Giải tán”!  Hs hô “Khỏe”! | 4- 5’ |  | - Giáo viên hướng dẫn thả lỏng  - Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  -Về nhà ôn bài và chuẩn bị bài sau | *ĐH thả lỏng*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹Gv  - HS thực hiện thả lỏng  *ĐH kết thúc*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹Gv |

**IV. Điều chỉnh, rút kinh nghiệm:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TUẦN 14 –Tiết 28**  **Ngày dạy: 07/12/2023**  **Lớp: 4** | **Chủ đề** | **TƯ THẾ KĨ NĂNG VÂN ĐỘNG CƠ BẢN** |
| **Tên bài dạy** | **Bài 1: BÀI TẬP RÈN LUYỆN KĨ NĂNG THĂNG BẰNG (tiết 5)** |

**I. Yêu cầu cần đạt:**

**Sau bài học HS:**

- Biết và thực hiện được bài tâp rèn luyện kĩ năng rèn luyện thăng bằng di chuyển

- Chăm chỉ, tích cực tham gia tiết luyện tập và trò chơi rèn luyện tư thế kĩ năng vận động cơ bản.

**1.Về phẩm chất:**Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinhcác phẩm chất cụ thể:

- Đoàn kết, nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và tiết 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.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

- Tự chủ và tự học: Tựxemtrướccáchthựchiệnbài tâp rèn luyện kĩ năng rèn luyện thăng bằng di chuyển trongsách giáo khoa.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.

- NL vận động cơ bản: Thực hiện được bài tâp rèn luyện kĩ năng rèn luyện thăng bằng di chuyển

- Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.

**II. Đồ dùng dạy - học:**

**- Địa điểm**: Sân trường

**- Phương tiện:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: Trang phục thể thao.

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đấu.

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện theo nhóm, tập luyện theo cặp, cá nhân.

**IV. Tiến trình dạy học:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **TG** | **SL** | **Tiết của giáo viên** | **Tiết của HS** |
| **I. Phần mở đầu**  Nhận lớp | 5– 7’ |  | - Giáo viên nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học. | *Đội hình nhận lớp*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  - Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo giáo viên. |
| Khởi động  - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối, ..  - Trò chơi “ Chạy đổi chỗ bắt khăn” |  | 2x8n | - Giáo viên hướng dẫn học sinh khởi động.  - Giáo viên hướng dẫn chơi | *Đội hình khởi động*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  - HS khởi động, chơi theo hướng dẫn của giáo viên |
| **II. Phần cơ bản:**  **1. Kiến thức.**  - Bài tập: bài tâp rèn luyện kĩ năng rèn luyện thăng bằng di chuyển | 16-18’ |  | - Cho học sinh quan sát tranh  - Giáo viên làm mẫu động tác kết hợp phân tích kĩ thuật động tác.  - Hô khẩu lệnh và học sinh thực hiện động tác  - Cho 4 em lên thực hiện động tác vươn thở, động tác tay với vòng.  - Giáo viên cùng học sinh nhận xét, đánh giá tuyên dương | Đội hình quan sát tranh và tập luyện  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹    - HS quan sát GV làm mẫu |
| 2. Luyện tập  Tập đồng loạt |  | 2 lần | - Giáo viên hô nhịp - Học sinh tập theo  - Giáo viên quan sát, sửa sai cho HS. | *Đội hình*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  - Học sinh tập theo hướng dẫn của giáo viên |
| Tập theo tổ, nhóm |  | 2 lần | - Yêu cầu Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.  - Giáo viên quan sát và sửa sai cho học sinh. | *ĐH tập luyện theo tổ*  🚹🚹  🚹🚹**🚹**🚹🚹  🚹 GV 🚹  - Học sinh tập theo hướng dẫn của tổ trưởng |
| Tập theo cặp đội |  | 2 lần | - Giáo viên cho 2 học sinh quay mặt vào nhau tạo thành từng cặp để tập luyện. | -ĐH tập luyện theo cặp |
| Thi đua giữa các tổ |  | 1 lần | - Giáo viên tổ chức cho học sinh thi đua giữa các tổ. | - Đội hình tổ lên thi đua, trình diễn  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹 |
| - Trò chơi “Di chuyền giữ thăng bằng tiếp sức | 3-5’ |  | - Giáo viên nêu tên trò chơi, hướng dẫn lại cách chơi, tổ chức cho học sinh chơi.  - Nhận xét, tuyên dương, và sử phạt người (đội) thua cuộc | *Đội hình trò chơi*  🚹🚹🚹  🚹🚹🚹  **🚹**    - Học sinh chơi theo hướng dẫn của giáo viên |
| **3. Bài tập PT thể lực:** |  | 2 lần | - Cho học sinh chạy xuất phát cao 20m | *ĐH phát triên thể lực*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹Gv  - Học sinh làm theo hướng dẫn của giáo viên. |
| **4. Vận dụng:**  . |  |  | - Yêu cầu học sinh quan sát tranh trong sách trả lời câu hỏi? | - Học sinh trả lời |
| **III. Kết thúc**  \*Thả lỏng cơ toàn thân.  \* Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.  Hướng dẫn Hs tự ôn ở nhà.  \* Xuống lớp  Giáo viên hô “Giải tán”!  Hs hô “Khỏe”! | 4- 5’ |  | - Giáo viên hướng dẫn thả lỏng  - Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của học sinh.  - Về nhà ôn bài và chuẩn bị bài sau | *ĐH thả lỏng*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹Gv  - HS thực hiện thả lỏng  *ĐH kết thúc*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹Gv |

**IV. Điều chỉnh, rút kinh nghiệm:**

…………………………………………………………………………………………

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TUẦN – Tiết**  **Ngày dạy: 04/12/2023**  **Lớp: 3** | **Chủ đề 3** | **TƯ THẾ VẬN ĐỘNG CƠ BẢN** |
| **Tên bài dạy** | Bài 1: BÀI TẬP PHỐI HỢP DI CHUYỂN VƯỢT QUA CHƯỚNG NGẠI VẬT TRÊN ĐƯỜNG THẲNG ( Tiết 4) |

**I. Yêu cầu cần đạt**

**1. Vềphẩmchất:**Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chấ tcụ thể::

- Đoàn kết, nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tậpthể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động, có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi và hình thành thói quen tập luyệnTDTT.

**2. Về nănglực:**

**2.1. Năng lực chung:**

- Tự chủ và tự học: Tự xem trước bài tập phối hợp di chuyển vượt qua chướng ngại vật trên đường thẳng trong sách giáo khoa và quan sát động tác mẫu của giáoviên.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

**2.2 Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tậpluyện.

- NL vận động cơ bản: Thực hiện được bài tập phối hợp di chuyển vượt qua chướng ngại vật trên đường thẳng.

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được bài tập phối hợp di chuyển vượt qua chướng ngại vật trên đường thẳng.

**II. Địa điểm – phươngtiện**

**- Địa điểm**: Sântrường

# - Phươngtiện:

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạyhọc**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đấu.

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt (tập thể), tập theo nhóm

**IV. Tiến trình dạy học:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | | | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | | |
| **TG** | **SL** | **Hoạt động của GV** | | **Hoạt động của HS** |
| **I. Phần mở đầu**  Nhận lớp | 5– 7’ |  | - Giáo viên nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học. | | *Đội hình nhận lớp*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  - Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo giáo viên. |
| *Khơi động*  - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,  - Trò chơi “ làm theo lời nói” | 2 - 3’ | 2x8N | - Giáo viên học sinh.  - Giáo viên hướng dẫndẫn chơi | | *Đội hình*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  - Học sinh chơi theo hướng dẫn của giáo viên |
| **II. Phần cơ bản:**   1. **1. Kiến thức.**   - Ôn bài tập phối hợp di chuyển vượt qua chướng ngại vật trên đường thẳng | 16-18’ |  | - GV làm mẫu lại động tác kết hợp phân tích kĩ thuật, những lưu ý khi thực hiện động tác.  - Hô khẩu lệnh và thực hiện động tác mẫu  - Cho 2 học sinh lên thực hiện động tác mẫu  - GV cùng HS nhận xét, đánh giá tuyên dương | | - Đội hình HS ôn tập và quan sát tranh.  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹   * HS quan sát GV làmmẫu * Học sinh tiếp tục quansát |
| 2. **Luyện tập**  - Tập đồng loạt |  | 1 lần | - Giáo viên hô – Học sinh tập theo giáo viên.  - Giáo viên quan sát, sửa sai cho học sinh. | | *Đội hình*        - HS tập theo hướng dẫn của Gv |
| - Tập theo tổ, nhóm |  | 4 lần | - Yêu cầu tổ trưởng chocác bạn luyện tập theo khu vực.  - Giáo viên quan sát và sửa sai cho học sinh các tổ.  - Nhận xét của giáo viên | | *ĐH tập luyện theo tổ, nhóm*          GV   🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  - Hs tập theo hướng dẫn của tổ trưởng |
| - Tập theo cặp đôi |  | 3 lần | - Phân công tập theo cặp đôi | | - ĐH tập luyện theo cặp   * HS vừa tập vừa giúp đỡ nhau sửa động tác sai |
| * Tập theo cá nhân |  | 3 lần | Giáo viên sửa sai | |  |
| * Thi đua giữa các tổ |  | 1 lần | * Giáo viên tổ chức cho học sinh thi đua giữa cáctổ.   - Giáo viên và học sinh nhận xét đánh giá tuyên dươn | | - Đội hình tổ lên thi đua, trình diễn  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹 |
| - Trò chơi “Chạy tiếp sức ”. | 3-5’ |  | - Giáo viên nêu tên trò  chơi, hướng dẫn cách chơi, tổ chức chơi thở và chơi chính thức cho học sinh.  - Nhận xét tuyên dương và sử phạt người phạm luật | | * Chơi theo đội hình dọc      |
| **3.Bài tập PT thểlực:** |  |  | - Cho học sinh chạy bước nhỏ tại chỗ đánh tay tự nhiên 20 lần | | - Học sinh thực hiện kết hợp đi lại hít thở |
| **4. Vận dụng** |  |  | - Yêu cầu học sinh quan sát tranh trong sách trả lời câu hỏi ? | | - HS trả lời |
| **III. Kết thúc**  \*Thả lỏng cơ toàn thân.  \* Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.  Hướng dẫn Hs tự ôn ở nhà.  \* Xuống lớp  Giáo viên hô “Giải tán”! Hs hô “Khỏe”! | 4- 5’ |  | - Giáo viên hướng dẫn thả lỏng  - Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của học sinh.  -Về nhà ôn bài và chuẩn bị bài sau | | *ĐH thả lỏng*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹Gv  - HS thực hiện thả lỏng  *ĐH kết thúc*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 |

**V. Điều chỉnh, rút kinh nghiệm:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TUẦN – Tiết**  **Ngày dạy: 3/11/2023**  **Lớp: 3** | **Chủ đề 3** | **TƯ THẾ VẬN ĐỘNG CƠ BẢN** |
| **Tên bài dạy** | Bài 2: BÀI TẬP PHỐI HỢP DI CHUYỂN VƯỢT QUA CHƯỚNG NGẠI VẬT TRÊN ĐƯỜNG GẤP KHÚC(tiết 1) |

**I. Yêu cầu cần đạt**

**1. Vềphẩmchất:**Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chấ tcụ thể::

- Đoàn kết, nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tậpthể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động, có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi và hình thành thói quen tập luyệnTDTT.

**2. Về nănglực:**

**2.1. Năng lực chung:**

Tự chủ và tự học: Tự xem trước bài tập phối hợp di chuyển vượt qua chướng ngại vật trên đường gấp khúc trong sách giáo khoa và quan sát động tác mẫu của giáoviên.

Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tậpluyện.

NL vận động cơ bản: Thực hiện được bài tập phối hợp di chuyển vượt qua chướng ngại vật trên đường gấp khúc.

- Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được bài tập phối hợp di chuyển vượt qua chướng ngại vật trên đường gấp khúc.

**II. Địa điểm – phươngtiện**

Địa điểm: Sântrường

Phươngtiện:

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạyhọc**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đấu.

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt (tập thể), tập theo nhóm

IV. Tiến trình dạy học:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | | | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | | |
| **TG** | **SL** | **Hoạt động của GV** | | **Hoạt động của HS** |
| **I. Phần mở đầu**  Nhận lớp | 5– 7’ |  | - Giáo viên nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học. | | *Đội hình nhận lớp*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  - Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo giáo viên. |
| *Khơi động*  - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,  - Trò chơi “ Lộn cầu vồng” | 2 - 3’ | 2x8N | - Giáo viên học sinh.  - Giáo viên hướng dẫndẫn chơi | | *Đội hình*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  - Học sinh chơi theo hướng dẫn của giáo viên |
| **II. Phần cơ bản:**   1. **1. Kiến thức.**   - Học di chuyển vượt qua chướng ngại nhỏ, lớn trên đường gấp khúc  - Bài tập chuyển vượt qua chướng ngại nhỏ, trên đường gấp khúc  - Bài tập di chuyển vượt qua chướng ngại lớn trên đường gấp khúc | 16-18’ |  | - Cho học sinh quan sát tranh giáo viên làm mẫu động tác kết hợp phân tích kĩ thuật động tác.  - Hô khẩu lệnh và thực hiện động tác mẫu  - Cho 2 học sinh lên thực hiện động tác mẫu  - GV cùng HS nhận xét, đánh giá tuyên dương | | - Đội hình HS ôn tập và quan sát tranh.  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹       * HS quan sát GV làm mẫu * Học sinh tiếp tục quan sát |
| 2. **Luyện tập**  - Tập đồng loạt |  | 1 lần | - Giáo viên hô – Học sinh tập theo giáo viên.  - Giáo viên quan sát, sửa sai cho học sinh. | | *Đội hình*          - HS tập theo hướng dẫn của Gv |
| - Tập theo tổ, nhóm |  | 4 lần | - Yêu cầu tổ trưởng chocác bạn luyện tập theo khu vực.  - Giáo viên quan sát và sửa sai cho học sinh các tổ.  - Nhận xét của giáo viên | | *ĐH tập luyện theo tổ, nhóm*          GV   🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  - Hs tập theo hướng dẫn của tổ trưởng |
| - Tập theo cặp đôi |  | 3 lần | - Phân công tập theo cặp đôi | | - ĐH tập luyện theo cặp   * HS vừa tập vừa giúp đỡ nhau sửa động tác sai |
| * Tập theo cá nhân |  | 3 lần | Giáo viên sửa sai | |  |
| * Thi đua giữa các tổ |  | 1 lần | * Giáo viên tổ chức cho học sinh thi đua giữa cáctổ.   - Giáo viên và học sinh nhận xét đánh giá tuyên dươn | | - Đội hình tổ lên thi đua, trình diễn  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹 |
| - Trò chơi “Chạy tiếp sức”. | 3-5’ |  | - Giáo viên nêu tên trò  chơi, hướng dẫn cách chơi, tổ chức chơi thở và chơi chính thức cho học sinh.  - Nhận xét tuyên dương và sử phạt người phạm luật | | * Chơi theo đội hình dọc      |
| **3.Bài tập PT thểlực:** |  |  | - Cho học sinh chạy bước nhỏ tại chỗ đánh tay tự nhiên 20 lần | | - Học sinh thực hiện kết hợp đi lại hít thở |
| **4. Vận dụng** |  |  | - Yêu cầu học sinh quan sát tranh trong sách trả lời câu hỏi ? | | - HS trả lời |
| **III. Kết thúc**  \*Thả lỏng cơ toàn thân.  \* Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.  Hướng dẫn Hs tự ôn ở nhà.  \* Xuống lớp  Giáo viên hô “Giải tán”! Hs hô “Khỏe”! | 4- 5’ |  | - Giáo viên hướng dẫn thả lỏng  - Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của học sinh.  -Về nhà ôn bài và chuẩn bị bài sau | | *ĐH thả lỏng*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹Gv  - HS thực hiện thả lỏng  *ĐH kết thúc*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 |

**V. Điều chỉnh, rút kinh nghiệm:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TUẦN 14**  **Ngày dạy:05/12/2023**  **Lớp: 1** | **Chủ đề 3** | **TƯ THẾ VÀ KĨ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN** |
| **Tên bài dạy** | **Bài 1: VẬN ĐỘNG CỦA TAY**  (4 tiết) |

**I. Yêu cầu cần dạt**

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

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và các bài tập phát triển thể lực, có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

- Tự chủ và tự học: Tự xem trước cách thực hiện các tư thế vận động cơ bản của tay trong sách giáo khoa.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

- Giải quyết vấn đề và sáng tạo: Phát hiện các lỗi sai thường mắc khi thực hiện động tác và tìm cách khắc phục.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.

- NL vận động cơ bản: Thuộc tên động tác và thực hiện được các tư thế vận động cơ bản của tay, vận dụng vào các hoạt động tập thể .

- NL thể dục thể thao: Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được các tư thế vận động cơ bản của tay.

**II. Đồ dùng dạy học**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đấu.

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt(tập thể), tập theo nhóm, tập luyện theo cặp

**IV. Tiến trình dạy học:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | | | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | | |
| **TG** | **SL** | **Hoạt động của GV** | | **Hoạt động của HS** |
| **I. Phần mở đầu**  *Nhận lớp* | 5-7’ |  | - Giáo viên nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học. | | *Đội hình nhận lớp*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  - Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo giáo viên |
| *Khởi động*  - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, …,  - Ép ngang, ép dọc.  - Trò chơi “chim bay cò bay” |  | 2x8N | - Giáo viên hướng dẫn học sinh khởi động.  - Giáo viên hướng dẫn chơi | | *Đội hình khởi động*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  - HS khởi động, chơi theo hướng dẫn của Gv |
| **II. Kiến thức mới:**  **Tiết 1 (tiết 1)**  -Động tác đưa hai tay ra trước.  -Động tác đưa hai tay lên cao.  - Động tác hai tay giang ngang.  - Động tác đưa hai tay ra sau**.** | 16-18’ |  | - Cho học sinh quan sát tranh  - Giáo viên làm mẫu động tác kết hợp phân tích kĩ thuật động tác.  - Giáo viên gọi 1-2 học sinhlên thực hiện.  - Giáo viên nhận xét tuyên dương | | *Đội hình học tập và quan sát tranh*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  hai tay ra trước bàn tay sấp  **Đưa hai tay ra trước.**  hai tay lên cao chữ V  **Đưa hai tay lên cao.**  hai tay dang ngang,  **Đưa hai tay tay giang ngang.**  hai tay ra sau  **Đưa hai tay tay ra sau**  - Hs nhận xét việc thực hiện của bạn; Giáo viên nhận xét và khen học sinh |
| **III. Luyện tập**  Tập đồng loạt |  | 2 lần | - Giáo viên hô nhịp - Học sinh tập theo  - Giáo viên quan sát, sửa sai cho học sinh | | *Đội hình tập*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 |
| Tập theo tổ nhóm |  | 4 lần | - Yêu cầu tổ trưởng chocác bạn luyện tập theo khu vực.Giáo viên quansát và sửa sai cho học sinh | | *ĐH tập luyện theo tổ*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 |
| Tập theo cặp đôi |  | 4 lần | - Giáo viên cho 2 học sinh quaymặt vào nhau tạo thành từng cặp để tập luyện. | | -ĐH tập luyện theo cặp |
| Thi đua giữa các tổ |  | 1 lần | - Giáo viên tổ chức cho học sinh thiđua giữa các tổ.  - Giáo viên nhận xét tuyên dương | | - Từng tổ lên thi đua - trình diễn  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹 |
| \* Trò chơi “dành cờ chiến thắng” | 3-5’ |  | - Giáo viên nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi, tổ chức chơi trò chơi cho học sinh  - Cho học sinh chơi thử và chơi chính thức.  - Nhận xét, tuyên dương, và sử phạt người (đội) thua cuộc | | 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 |
| **\*Kiến thức(tiết 2)**  **Bài tập phối hợp các động tác đầu và cổ** |  |  | - Tổ chức giảng dạy như Tiết 1  N1: Hai tay ra trước  N2: Hai tay lên cao  N3: Hai tay giang ngang  N4: Về TTCB  N5,6,7,8: như nhịp 1,2,3,4  N1: Hai tay ra sau  N2: Hai tay ra trước  N3: Hai tay giang ngang  N4: Về TTCB  N5,6,7,8: như nhịp 1,2,3,4 | | - HS lắng nghe, nhận nhiệm vụ học tập.  **bài tập phối hợp các động tác tay**  bài tập phối hợp các động tác tay 2 |
| **\* Luyện tập** |  |  | Tổ chức luyện tập như phần luyện tập của Tiết 1 | | - HS luyện tập như phần luyện tập của Tiết 1 |
| **\*Kiến thức (tiết 3)**  - Ôn các bài tập rèn luyện các tư thế vận động cơ bản của tay. |  |  | - Nhắc lại cách thực hiện các tư thế vận động cơ bản của tay.  - Tổ chức luyện tập như phần luyện tập của Tiết 1 | | - HS lắng nghe, nhận nhiệm vụ học tập.  - HS luyện tập như phần luyện tập của Tiết 1 |
| **\*Kiến thức(tiết 4)**  - Ôn các bài tập rèn luyện các tư thế vận động cơ bản của tay |  |  | - Nhắc lại cách thực hiện các tư thế vận động cơ bản của tay.  - Tổ chức luyện tập như phần luyện tập của hoạt động | | - HS lắng nghe, nhận nhiệm vụ học tập.  - HS luyện tập như phần luyện tập của Tiết 1 |
| **IV. Vận dụng**  \*Thả lỏng cơ toàn thân.  \* Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.  Hướng dẫn Hs tự ôn ở nhà.  \* Xuống lớp  Gv hô “Giải tán” ! Hs hô “Khỏe”! | 3-5’ |  | Giáo viên nêu bài tập SGK yêu cầu HS trả lời  - GV hướng dẫn thả lỏng  - Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - VN ôn bài và chuẩn bị bài sau | | -Học sinh trả lời  *ĐH thả lỏng*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹Gv  - HS thực hiện thả lỏng  *ĐH kết thúc*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹Gv |

**V. Điều chỉnh, rút kinh nghiệm:**