***Ngày soạn: 7/9/2020***

***Ngày giảng: 14/9/2020***

***TUẦN 2 -TIẾT 1- BÀI 1:***

**TỰ CHĂM SÓC, RÈN LUYỆN CƠ THỂ**

**I.MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức:** Học sinh nắm được những biểu hiện của sự tự chăm sóc rèn luyện thân thể, ý nghĩa của tự chăm sóc rèn luyện thân thể

**2. Kĩ năng:** Học sinh có ý thức thường xuyên rèn luyện thân thể, giữ vệ sinh và chăm sóc sức khỏe bản thân

**3. Thái độ:** Biết tự chăm sóc rèn luyện thân thể đề ra kế hoạch tập thể dục thể thao

**4. Năng lực:**

\*Năng lực chung:

- Năng lực tự học

- Năng lực giải quyết vấn đề

- Năng lực sáng tạo

- Năng lực tự quản lí

- Năng lực giao tiếp

- Năng lực hợp tác

- Năng lực sử dụng CNTT và truyền thông

- Năng lực sử dụng ngôn ngữ

\* Năng lực riêng:

- Tự nhận thức, tự điều chỉnh hành vi phù hợp với pháp luật và chuẩn mực đạo đức xã hội

- Tự chịu trách nhiệm và thực hiện trách nhiệm công dân với cộng đồng, đất nước.

- Giải quyết vấn đề cá nhân và hợp tác giải quyết vấn đề xã hội.

**II.CHUẨN BỊ**

***1.Giáo viên:***

- Đọc sách tham khảo, thiết kế giáo án, bài giảng; chuẩn bị đồ dùng (máy chiếu, bảng phụ,…)

***2. Học sinh****:*

- Xem trước bài

- Chuẩn bị nội dung được phân công

**III.TIẾN TRÌNH DẠY HỌC:**

***1. Kiểm tra sĩ số:*** (1 phút)

***2. Kiểm tra bài cũ***: lồng ghép trong tiết dạy

***3. Bài mới (44 phút)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Hoạt động của GV*** | ***Hoạt động của HS*** | ***Nội dung cần đạt*** |
| **A.HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG**  (Thời gian: 4 phút) | | |
| GV chiếu video về bài hát: *Thể dục buổi sáng; Em tập đánh răng.*  ->GV đặt câu hỏi khởi động: Em hãy nhanh tay ghi lại các hoạt động nói về chăm sóc và rèn luyện cơ thể có trong bài hát.  **->GV dẫn vào bài:**  *Cha ông ta thường nói “Có sức khỏe là có tất cả”, “Sức khỏe là vàng” . Nếu được lựa chọn thì ước muốn đầu tiên của con người là sức khỏe. Để hiểu được ý nghĩa của sức khỏe nói chung và tự chăm sóc sức khỏe của mỗi cá nhân nói riêng, chúng ta sẽ nghiên cứu bài học ngày hôm nay.* | Lắng nghe  Thực hiện theo nhóm bàn  -Đại diện nhóm sẽ trình bày kết quả mình ghi lại được  Lắng nghe |  |
| **B.HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC** (Thời gian: 25 phút) | | |
| ***Hoạt động1 : Hướng dẫn HS tìm hiểu phần đặt vấn đề***  Đọc truyện SGK  - Khai thác truyện  a. Điều kỳ diệu nào đã đến với Minh trong mùa hè qua?  b. VÌ sao Minh có được điều kỳ diệu ấy?  c. Sức khỏe có cần cho mọi người không? Tại sao?  Đối với mọi người sức khỏe có ý nghĩa như thế nào?  ***Hoạt động 2: HD tìm hiểu nội dung bài học***  ? theo em, sức khỏe là gì?  Câu hỏi: Sức khỏe có tác dụng như thế nào đối với bản thân của mọi người  -GV nhận xét, chốt kiến thức  ?Theo em, để rèn luyện một sức khỏe tốt phải làm thế nào?  Tổ chức trò chơi 3 phút  Thi Tìm hiểu  **GV giảng:**  Sức khỏe của mọi người không tự nhiên mà códo luyện tập chăm sóc mới có được | HS đọc phân vai  1 HS đọc dẫn chuyện  1 HS đọc Thầy  1 HS đọc Bố  1 HS đọc Minh  HS suy nghĩ, tìm chi tiết trong truyện để trả lời  -Thảo luận theo bàn để đưa ra nhận xét  -Thảo luận nhanh với bạn bên cạnh , đưa ra ý kiến để trao đổi  Suy nghĩ, phát biểu cá nhân  Chia lớp làm 2 nhóm lớn  Thảo luận nhóm 3 phút  Nhóm thảo luận. Từng nhóm lên trình bày.  -Lớp chia thành 2 đội lần lượt lên bảng trả lời trình bày  -Đội A: Nêu biểu hiện biết tự chăm sóc rèn luyện thân thể  - Đội B: Nêu hành vi trái với việc chăm sóc và rèn luyện thân thể | **I.Đặt vấn đề:**  ***1. Truyện đọc***  “Mùa hè kì diệu”  ***2. Nhận xét***  a. Điều kì diệu đến với Minh là:  - Biết bơi  - Tay chân rắn chắc  - Dáng đi nhanh nhẹn  - Cao  b.  - Do sự nổ lực kiên trì luyện tập của bản thân  Chăm luyện tập thể dục thể thao mà Minh có được sức khỏe  c.  - Sức khỏe rất cần cho mọi người  học tập  Lao động  Vui chơi  **II. Nội dung bài học**  ***1.Khái niệm***  Sức khỏe là vốn quý của con người  ***2. Ý nghĩa của sức khỏe***  - Sức khỏe giúp ta học tập lao động có hiệu quả, sống lạc quan, vui vẻ  ***3. Cách rèn luyện sức khỏe***  -Ăn uống điều độ  -Giữ vệ sinh cá nhân  - Thường xuyên luyện tập TDTT  - Phòng bệnh và tích cực trị bệnh |
| **C.HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP** (Thời gian: 10 phút) | | |
| **Bài tập a .**  -Gv treo bảng phụ câu hỏi. Một HS đứng dạy đọc to bài tập, xác định yêu cầu của bài. Gọi HS lên bảng chọn đáp án đúng  ->GV nhận xét và ghi điểm cho HS  **Bài tập b:**  Gv yêu cầu HS kể lại những việc làm của cá nhân  ->GV gọi 2-3 HS trình bày. Nhận xét, điều chỉnh nếu có hành vi chưa đúng.  **Bài tập c.** Em biết gì về tác hại của nghiện thuốc lá, rượu bia đến sức khỏe con người?  -GV tổ chức thảo luận theo nhóm | 1 HS lên bảng làm bài tập  Lớp ghi vở bài tập  -HS làm bài theo cá nhân vào vở  -Chia lớp làm 4 nhóm. Thảo luận để đưa ra câu trả lời. HS có thể vẽ hình để minh họa cho phần trình bày của nhóm mình | **III. Luyện tập**  **Bài tập a .**  -Đáp án đúng: 1,2,3,5  **Bài tập b.**  -Học sinh tự kể  **Bài tập d.**  Một số tác hại của rượu bia và thuốc lá:  -Là chất gây nghiện ảnh hưởng đến sức khỏe  - Có thể dẫn đến ung thư phổi  - Rượu khiến con nguoiwf mất khả năng làm chủ bản thân |
| **D.HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG** (Thời gian: 3 phút) | | |
| ?Em hãy lập một kế hoạch cho bản thân mình để tự chăm sóc, rèn luyện thân thể để đảm bảo và nâng cao sức khỏe? | -Hoạt động theo nhóm 4 người, lên kế hoạch  -Từng nhóm sẽ trình bày ý tưởng của mình |  |
| **E.HOẠT ĐỘNG TÌM TÒI** (Thời gian: 2 phút) | | |
| ? Em hãy sưu tầm các câu ca dao tục ngữ nói về sức khỏe  - Chuẩn bị bài 2  + Đọc truyện SGK Bác Hồ tự học ngoại ngữ  + Trả lời câu hỏi gợi ý SGK  + Tìm những tấm gương siêng năng kiên trì  + Sưu tầm ca dao tục ngữ | Thực hiện  Lắng nghe |  |

\* Rút kinh nghiệm:

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..