|  |  |
| --- | --- |
| TRƯỜNG TIỂU HỌC LONG BIÊN | KẾ HOẠCH BÀI DẠY |
| Giáo viên: Nguyễn Văn Chiến | Môn: Giáo dục thể chất |
| Khối 1- Tuần 17- Tiết 33 | Thứ hai ngày tháng năm 2023 |

**CHỦ ĐỀ : bài 1: Tư thế vận động của đầu, cổ.**

Học động tác đưa hai tay dang ngang- TC

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

***1. Học sinh thực hiện được:***

- Biết thực hiện vệ sinh sân tập, vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.

- Biết thực hiện được động tác đưa hai tay dang ngang- TC

***2. Học sinh vận dụng được:***

- Học sinh biết tập để vận dụng vào trong các hoạt động hàng ngày, bước đầu hình thành thói quen tập luyện thể thao, tăng cường sức khỏe.

***3. Học sinh có cơ hội hình thành, phát triển:***

- Năng lực giao tiếp, hợp tác; năng lực tự chủ và tự học, giải quyết vấn đề.

- Phẩm chất: trung thực, trách nhiệm trong học tập.

**II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC**

- Giáo viên chuẩn bị: Còi, mắc cơ.

- Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

**III.Các hoạt động dạy học chủ yếu.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Nội dung | LVĐ | Phương pháp, tổ chức và yêu cầu | | Dụng cụ |
| Hoạt động GV | Hoạt động HS |  |
| **1.Phần mở đầu**  -Nhận lớp  -Khởi động:  ***khởi động th hàng ngang***  -Trò chơi: Rồng rắn lên mây  ***Rồng rắn lên mây***  **2. Khám phá, hình thành kiến thức mới:**  - Học động tác đưa hai tay dang ngang    **3.Luyện tập thực hành**  -Tập đồng loạt  -Tập theo cặp đôi  -Tập theo tổ nhóm  -Thi đua giữa các tổ  -Trò chơi: Chuyền nhanh, nhảy nhanh  ***chuyền bóng qua đầu 1***  **4. Vận dụng trải nghiệm**  -Thả lỏng cơ toàn thân.  -Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.  -Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà  -Xuống lớp | 5 – 7’  1’  2x8 nhịp  2’  16-18***’***  2 lần  2 lần  2 lần  1 lần  3-5’  3-5’ | -Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học.  -GV nhắc hs xoay kĩ khớp hông, khớp cổ chân...  -GV hướng dẫn chơi  -Cho HS quan sát tranh  -GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kĩ thuật động tác.  *-*GV lưu ý các lỗi sai khi thực hiện.  -GV hô - HS tập theo  -Gv quan sát, sửa sai cho HS.  -GV hô - HS tập theo  -Gv quan sát, sửa sai cho HS.  -GV cho 2 HS quay mặt vào nhau tạo thành từng cặp để tập luyện.  *-*Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.  -GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.  -GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi, tổ chức chơi trò chơi cho HS.  -Nhận xét tuyên dương và sử phạt người phạm luật.  -GV hướng dẫn thả lỏng  -Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của hs.  -Về nhà ôn các động tác đã học và chuẩn bị bài sau. | \*ĐH nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹GV  -Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp cho GV.  -HS khởi động tích cực.  \*ĐH quan sát tranh  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹GV  *-*HS quan sát và nhận xét  ***\****ĐH tập đồng loạt  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹GV  -Cán sự hô cho lớp tập luyện.  \*ĐH TL nhóm đôi           -Từng đôi hô cho nhau tập và sửa sai cho bạn.  ***\****ĐH tập luyện theo tổ  🚹 🚹  🚹🚹 🚹 🚹🚹  🚹 GV 🚹  -Các bạn trong tổ thay nhau điều khiển tổ tập.  -Từng tổ lên thi đua - trình diễn    \*ĐH chơi trò chơi  🚹🚹🚹🚹🚹🚹  GV  🚹🚹🚹🚹🚹🚹    -HS chơi tích cực, đoàn kết và an toàn  -HS thực hiện thả lỏng  \*ĐH kết thúc  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹GV | Còi  Tranh  Còi, bóng |

***Điều chỉnh sau bài học***

.................................................................................................................................................

.................................................................................................................................................

|  |  |
| --- | --- |
| TRƯỜNG TIỂU HỌC LONG BIÊN | KẾ HOẠCH BÀI DẠY |
|  |  |
| Giáo viên: Nguyễn Văn Chiến | Môn: Giáo dục thể chất |
| Khối 1- Tuần 17- Tiết 34 | Thứ hai ngày tháng năm 2023 |

Học động tác đưa hai tay ra sau ( Hai tay chếch sau) – TC

**I. Yêu cầu cần đạt**

1. Năng lực đặc thù:

- Biết thực hiện vệ sinh sân tập, vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.

- Biết thực hiện được động tác đưa hai tay ra trước, đưa hai tay lên cao

. Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu của giáo viên để tập luyện.

2. Năng lực chung:

- Tự chủ và tự học: Tự xem trước cách thực hiện động tác đưa hai tay ra sau trong sách giáo khoa và quan sát động tác mẫu của giáo viên.

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

3.Về phẩm chất:

- Đoàn kết chăm chỉ khi tham gia tập luyện.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động, đảm bảo an toàn.

**II. Đồ dùng dạy học**

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

+ Học sinh chuẩn bị: Trang phục thể thao.

**III.Các hoạt động dạy học chủ yếu.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Nội dung | LVĐ | Phương pháp, tổ chức và yêu cầu | | Dụng cụ |
| Hoạt động GV | Hoạt động HS |  |
| **1.Phần mở đầu**  -Nhận lớp  -Khởi động:  ***khởi động th hàng ngang***  -Trò chơi: Rồng rắn lên mây  ***Rồng rắn lên mây***  **2. Khám phá, hình thành kiến thức mới:**  - Học động tác đưa hai tay ra sau    **3.Luyện tập thực hành**  -Tập đồng loạt  -Tập theo cặp đôi  -Tập theo tổ nhóm  -Thi đua giữa các tổ  -Trò chơi: Chuyền nhanh, nhảy nhanh  ***chuyền bóng qua đầu 1***  **4. Vận dụng trải nghiệm**  -Thả lỏng cơ toàn thân.  -Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.  -Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà  -Xuống lớp | 5 – 7’  1’  2x8 nhịp  2’  16-18***’***  2 lần  2 lần  2 lần  1 lần  3-5’  3-5’ | -Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học.  -GV nhắc hs xoay kĩ khớp hông, khớp cổ chân...  -GV hướng dẫn chơi  -Cho HS quan sát tranh  -GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kĩ thuật động tác.  *-*GV lưu ý các lỗi sai khi thực hiện.  -GV hô - HS tập theo  -Gv quan sát, sửa sai cho HS.  -GV hô - HS tập theo  -Gv quan sát, sửa sai cho HS.  -GV cho 2 HS quay mặt vào nhau tạo thành từng cặp để tập luyện.  *-*Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.  -GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.  -GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi, tổ chức chơi trò chơi cho HS.  -Nhận xét tuyên dương và sử phạt người phạm luật.  -GV hướng dẫn thả lỏng  -Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của hs.  -Về nhà ôn các động tác đã học và chuẩn bị bài sau. | \*ĐH nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹GV  -Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp cho GV.  -HS khởi động tích cực.  \*ĐH quan sát tranh  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹GV  *-*HS quan sát và nhận xét  ***\****ĐH tập đồng loạt  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹GV  \*ĐH TL nhóm đôi           -Từng đôi hô cho nhau tập và sửa sai cho bạn.  ***\****ĐH tập luyện theo tổ  🚹 🚹  🚹🚹 🚹 🚹🚹  🚹 GV 🚹  -Các bạn trong tổ thay nhau điều khiển tổ tập.  -Từng tổ lên thi đua - trình diễn    \*ĐH chơi trò chơi  🚹🚹🚹🚹🚹🚹  GV  🚹🚹🚹🚹🚹🚹    -HS chơi tích cực, đoàn kết và an toàn  -HS thực hiện thả lỏng  \*ĐH kết thúc  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹GV | Còi  Còi  Còi, bóng |

***Điều chỉnh sau bài học***

.................................................................................................................................................

.................................................................................................................................................

|  |  |
| --- | --- |
| TRƯỜNG TIỂU HỌC LONG BIÊN | KẾ HOẠCH BÀI DẠY |
| Giáo viên: Nguyễn Văn Chiến | Môn: Giáo dục thể chất |
| Khối: 2- Tuần: 17 - Tiết:33 | Thứ ngày tháng năm 2023 |

**CHỦ ĐỀ Bài tập di chuyển theo vạch kẻ thẳng**

Học đi nhanh dần theo vạch kẻ thẳng hai tay phối hợp tự nhiên, hai tay chống hông- TC

**YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

***1. Học sinh thực hiện được:***

- Thực hiện được tương đối đúng động tác đi thường theo vạch kẻ vòng trái ( vòng phải), hai tay dang ngang -TC

***2. Học sinh vận dụng được:***

- Học sinh biết tập để tham gia vào các hoạt động tập thể, thói quen tập luyện TDTT thường xuyên tăng cường sức khỏe.

***3. Học sinh có cơ hội hình thành và phát triển:***

- Năng lực thể chất, tự chủ và tự học, giải quyết vấn đề.

- Phẩm chất: Yêu nước, chăm chỉ, trung thực.

**II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC**

- Giáo viên chuẩn bị: Còi .

- Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

**III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC CHỦ YẾU**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LV Đ** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | | **Đồ dùng** |
|  |  | **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1. Phần mở đầu**  \* Nhận lớp  - Hoạt động của cán sự lớp.  - Hoạt động của GV  \* Khởi động  - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... (theo nhạc)  - Ôn bài thể dục.  - Trò chơi “ Kết bạn”  ***2. Khám phá, hình thành kiến thức mới:***  *\*****Ôn*** *đi thường theo vạch kẻ vòng trái (vòng phải), hai tay chống hông.*  \* Bài tập phối hợp đi thường theo vạch kẻ vòng trái (vòng phải)  **IMG_20210618_212252**  ***3. Luyện tập, thực hành :***  - Tập đồng loạt  - Tập theo tổ, nhóm  - Thi đua giữa các tổ  **\* Trò chơi “ Bỏ khăn”.**  ***4.Vận dụng trải nghiệm***  - Thả lỏng cơ toàn thân.  -Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.  -Vận dụng: Qua bài học, HS vận dụng bài tập thể dục vào buổi sáng, để rèn luyện sức khỏe, và chơi trò chơi cùng các bạn trong giờ ra chơi.  -Xuống lớp | 5 – 7’  2 x 8 N  2-4’  2-3 lần  2-4 lần  1 lần  3-5’  **4-6**’ | -Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh, kiểm tra sĩ số, trang phục tập luyện.  - GV phổ biến nội dung, yêu cầu bài học.  -GV hướng dẫn HS khởi động  - Gv di chuyển và quan sát, chỉ dẫn cho hs thực hiện.  - GV tổ chức cho hs chơi:  GV nêu tên trò chơi, cách chơi, luật chơi, sau đó GV tổ chức cho cả lớp chơi.  -GV gọi 2-3 HS lên thực hiện động tác:Đi thường theo vạch kẻ vòng trái (vòng phải), hai tay chống hông  -Gọi HS nhận xét.  -GV nhận xét, đánh giá.  - GV điều khiển lớp tập luyện  - Gv quan sát, sửa sai đt cho HS.  - GV giới thiệu tên động tác.  - GV làm mẫu động tác và phân tích kĩ thuật động tác.  - Cho HS xem tranh, ảnh, video…nhấn mạnh ý chính của động tác.  - GV nêu những lỗi sai thường mắc và cách khắc phục cho HS khi thực hiện động tác.  - GV điều khiển lớp tập luyện  - Gv quan sát, sửa sai đt cho HS.  -Các tổ ra các vị trí được phân công để tập luyện, tổ trưởng điều khiển.  - Gv quan sát, sửa sai, uốn nắn cho HS.  - GV tổ chức cho các tổ thi đua trình diễn  - GV cùng HS nhận xét, đánh giá  - GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi, luật chơi.  - Tổ chức cho HS chơi thử sau đó chơi chính thức, có thi đua.  *Chú ý: GV nhắc HS đảm bảo an toàn trong khi chơi.*  - GV hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng  - Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của hs.  - VN ôn các động tác đã học và chuẩn bị bài sau.  - GV hô “Giải tán!”. | Đội hình tập trung lớp  • • • • • • • •  • • • • • • • •  • • • • • • • •  GV  Đội hình khởi động:  • • • • • • • • •  • • • • • • • • •  • • • • • • • • •  ∇ •  -HS nhắc lại cách chơi và luật chơi.  - HS tích cực, chủ động tham gia chơi trò chơi.  -Đội hình chơi trò chơi  • •  • •  • ∇ •  • •  -HS thực hiện động tác  -HS quan sát và nhận xét.  -HS tập luyện  - Cán sự điều khiển lớp tập luyện  - Đội hình HS quan sát tranh và quan sát GV làm mẫu động tác:  • • • • • • • • •  • • • • • • • • •  • • • • • • • • •  ∇ GV  + HS quan sát, lắng nghe GV giảng dạy để vận dụng vào tập luyện.  -HS tập luyện  -HS quan sát và nhận xét  - Cán sự điều khiển lớp tập luyện  -HS tập luyện  -Tổ trưởng điều khiển tổ tập luyện  - Thực hiện thi đua giữa các tổ (theo yêu cầu của GV).  - HS quan sát bạn trình diễn, đưa ra nhận xét…  -Trò chơi: “Bỏ khăn”  IMG_20210618_212339-HS nhắc lại cách chơi, luật chơi.  -HS tích cực tham gia trò chơi vận động theo chỉ dẫn của GV.  -HS thực hiện thả lỏng  - Cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo nhạc  Đội hình kết thúc  • • • • • • • •  • • • • • • • •  • • • • • • • •  - HS hô “khỏe!”. | Còi  Tranh  Còi  Khăn |

**Rút kinh nghiệm giờ dạy:**

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

|  |  |
| --- | --- |
| TRƯỜNG TIỂU HỌC LONG BIÊN | KẾ HOẠCH BÀI DẠY |
| Giáo viên: Nguyễn Văn Chiến | Môn: Giáo dục thể chất |
| Khối: 2- Tuần: 17 - Tiết:34 | Thứ ngày tháng năm 2023 |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**CHỦ ĐỀ 3: TƯ THẾ VÀ KỸ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN**

Học đi nhanh chuyển sang chạy theo vạch kẻ thẳng- TC

**I.YÊU CẦU CẦN ĐẠT:**

***1. Học sinh thực hiện được:***

- HS biết thực hiện tương đối đúng bài tập đi nhanh dần theo vạch kẻ thẳng, hai tay phối hợp tự nhiên và chủ động tham gia các trò chơi.

- HS biết chủ động vệ sinh cá nhân, vệ sinh sân tập trước khi tập luyện.

***2. Học sinh vận dụng được:***

- Biết vận dụng để tập luyện hàng ngày, bước đầu hình thành thói quen tập luyện TDTT thường xuyên tăng cường sức khỏe.

***3. Học sinh có cơ hội hình thành và phát triển:***

- Năng lực thể chất, tự chủ và tự học, giải quyết vấn đề.

- Phẩm chất: Yêu nước, chăm chỉ, trung thực

**II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC.**

- Giáo viên chuẩn bị: Còi, phấn, cột mốc, vòng.

- Học sinh chuẩn bị: Trang phục thể thao.

**III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC CHỦ YẾU:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LV Đ** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | | **Đồ dùng** |
|  |  | **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1. Phần mở đầu**  \* Nhận lớp  - Hoạt động của cán sự lớp.  - Hoạt động của GV  \* Khởi động  - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... (theo nhạc)  - Ôn bài thể dục.  - Trò chơi “ Nhóm ba, nhóm bảy”  ***2. Khám phá, hình thành kiến thức mới:***  *\*Đi nhanh dần theo vạch kẻ thẳng, hai tay phối hợp tự nhiên.*  **IMG_20210618_212459**  ***3. Luyện tập, thực hành :***  - Tập đồng loạt  - Tập theo tổ, nhóm  - Thi đua giữa các tổ  **\* Trò chơi “Con cóc là cậu ông trời”.**  ***4.Vận dụng trải nghiệm***  - Thả lỏng cơ toàn thân.  -Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.  -Vận dụng: Qua bài học, HS vận dụng bài tập thể dục vào buổi sáng, để rèn luyện sức khỏe, và chơi trò chơi cùng các bạn trong giờ ra chơi.  -Xuống lớp | 5 – 7’  2 x 8 N  2-4’  12-14’  1-2 lần  2-3 lần  1 lần  3-5’  **4-6**’ | -Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh, kiểm tra sĩ số, trang phục tập luyện.  - GV phổ biến nội dung, yêu cầu bài học.  -GV hướng dẫn HS khởi động  - Gv di chuyển và quan sát, chỉ dẫn cho hs thực hiện.  - GV tổ chức cho hs chơi:  GV nêu tên trò chơi, cách chơi, luật chơi, sau đó GV tổ chức cho cả lớp chơi.  - GV giới thiệu tên động tác.  - GV làm mẫu động tác và phân tích kĩ thuật động tác.  - Cho HS xem tranh, ảnh, video…nhấn mạnh ý chính của động tác.  - GV nêu những lỗi sai thường mắc và cách khắc phục cho HS khi thực hiện động tác.  -GV gọi 1-2 HS lên tập, GV cùng HS quan sát, nhận xét, rút kinh nghiệm  - GV điều khiển lớp tập luyện  - Gv quan sát, sửa sai đt cho HS.  -Các tổ ra các vị trí được phân công để tập luyện, tổ trưởng điều khiển.  - GV tổ chức cho các tổ thi đua trình diễn  - GV cùng HS nhận xét, đánh giá  - GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi, luật chơi.  - Tổ chức cho HS chơi thử sau đó chơi chính thức, có thi đua.  *Chú ý: GV nhắc HS đảm bảo an toàn trong khi chơi.*  - GV hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng  - Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của hs.  - VN ôn các động tác đã học và chuẩn bị bài sau.  - GV hô “Giải tán!”. | Đội hình tập trung lớp  • • • • • • • •  • • • • • • • •  • • • • • • • •  GV  Đội hình khởi động:  • • • • • • • • •  • • • • • • • • •  • • • • • • • • •  ∇ •  -HS nhắc lại cách chơi và luật chơi.  - HS tích cực, chủ động tham gia chơi trò chơi.  -Đội hình chơi trò chơi  • •  • •  • ∇ •  • •  - Đội hình HS quan sát tranh và quan sát GV làm mẫu động tác:  • • • • • • • • •  • • • • • • • • •  • • • • • • • • •  ∇ GV  + HS quan sát, lắng nghe GV giảng dạy để vận dụng vào tập luyện.  -HS tập luyện  -HS quan sát và nhận xét  - Cán sự điều khiển lớp tập luyện  -HS tập luyện  -Tổ trưởng điều khiển tổ tập luyện  - Thực hiện thi đua giữa các tổ (theo yêu cầu của GV).  - HS quan sát bạn trình diễn, đưa ra nhận xét…  -Trò chơi: “Con cóc là cậu ông trời”  IMG_20210618_212827  -HS nhắc lại cách chơi, luật chơi.  -HS tích cực tham gia trò chơi vận động theo chỉ dẫn của GV.  -HS thực hiện thả lỏng  - Cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo nhạc  Đội hình kết thúc  • • • • • • • •  • • • • • • • •  • • • • • • • •  - HS hô “khỏe!”. | Còi  Tranh  Vật dụng |

**Rút kinh nghiệm giờ dạy:**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **TRƯỜNG TIỂU HỌC LONG BIÊN**  Giáo viên: Nguyễn Văn Chiến  Khối: 3- Tuần: 17 - Tiết: 33 | **KẾ HOẠCH BÀI DẠY**  Môn: Giáo dục thể chất  Thứ hai ngày 25 tháng 12 năm 2023 |

**CHỦ ĐỀ 3: TƯ THẾ VÀ KỸ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN**

**BÀI 3. BÀI TẬP PHỐI HỢP DI CHUYỂN VƯỢT QUA CNV TRÊN ĐỊA HÌNH**

**Học di chuyển vượt qua nhiều chướng ngại vật nhỏ trên địa hình- TC (T1/4)**

**I.YÊU CẦU CẦN ĐẠT:**

***1. Học sinh thực hiện được:***

- HS biết chủ động vệ sinh cá nhân, vệ sinh sân tập trước khi tập luyện.

- HS biết thực hiện tương đối đúng bài tập di chuyển vượt qua nhiều chướng ngại vật nhỏ trên địa hình, chủ động tham gia các trò chơi.

***2. Học sinh vận dụng được:***

- Biết vận dụng để tập luyện hàng ngày, bước đầu hình thành thói quen tập luyện TDTT thường xuyên tăng cường sức khỏe.

***3. Học sinh có cơ hội hình thành và phát triển:***

- Năng lực thể chất, tự chủ và tự học, giải quyết vấn đề.

- Phẩm chất: Yêu nước, chăm chỉ, trung thực

**II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC.**

- Giáo viên chuẩn bị: Còi, tranh, cột mốc.

- Học sinh chuẩn bị: Trang phục thể thao.

**III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC CHỦ YẾU:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Lượng VĐ** | **Các hoạt động dạy học chủ yếu** | | **Đồ dùng** |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1. Phần mở đầu**  \* Nhận lớp  **MT:** HS nắm được yêu cầu bài học.  \* Khởi động với nhạc  **MT:** Làm nóng cơ thể, tạo tâm thế phấn khởi cho HS.  - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,...  - Ôn bài TDPTC  - Trò chơi “Xin mời”.  ***2. Khám phá, hình thành kiến thức mới:***  **MT:** HS nhớ cách thực hiện động tác  - Học di chuyển vượt qua nhiều chướng ngại vật nhỏ trên địa hình    ***3. Luyện tập, thực hành :*** Ôn di chuyển qua nhiều chướng ngại vật nhỏ trên địa hình.  **MT**: HS biết cách vượt qua CNV nhỏ gặp trên đường, biết quan sát bạn để đánh giá.  - Tập đồng loạt  - Tập theo tổ nhóm  - Thi đua giữa các tổ  - Trò chơi “Chạy vượt rào tiếp sức”.  **MT**: Nhằm rèn luyện sự tập trung, nhanh nhẹn, phối hợp đồng đội.      ***4.Vận dụng trải nghiệm***  **MT:** HS biết để vận dụng tập luyện thường xuyên hình thành thói quen tập luyện TDTT.  - Thả lỏng cơ toàn thân.  - Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.  Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà  - Xuống lớp | 5 – 7’  1-2’  2Lx8n  2Lx8n  1-2’  3-5’  13-15’  2-3L  2-3’  1L  3-5’  4-6’ | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học.  - GV động viên học sinh khởi động tích cực.  - GV tổ chức chơi  - Cho HS quan sát tranh và phân tích động tác.  - GV làm mẫu chậm động tác  - GV gọi HS lên thực hiện động tác.  - GV nhận xét, đánh giá tuyên dương  - L1: GV điều khiển HS tập luyện theo đội hình nước chảy, quan sát, nhắc nhở sửa sai cho HS.  - GV quan sát sửa sai cho HS.  - Phân chia HS theo nhóm về khu vực quy định.  - Tiếp tục quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS.  - GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.  - GV nhận xét đánh giá tuyên dương.  - GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi, tổ chức chơi trò chơi cho HS.  - Nhận xét tuyên dương.  - Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của hs.  - VN ôn lại bài và chuẩn bị bài sau. | Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹GV - CS tập trung lớp, kiểm tra sĩ số, báo cáo.  - CS điều khiển lớp khởi động.  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹GV - HS chơi trò chơi.  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹   * Đội hình HS quan sát tranh          * HS quan sát tranh và lắng nghe GV phân tích. * HS quan sát GV làm mẫu   - 1 HS lên thực hiện, lớp quan sát nhận xét.      - HS tập theo tín hiệu của GV.  - L2, 3 CS điều khiển lớp luyện tập.  ĐH tập luyện theo tổ  🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 GV 🚹  - CS điều khiển các bạn luyện tập .  - Từng tổ lên thi đua trình diễn  -Lớp quan sát nhận xét.  - HS chơi theo tín hiệu của GV    - HS thực hiện thả lỏng  - ĐH kết thúc  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹GV  - | Còi  Còi  Còi  tranh  Còi  Còi  Còi, cột mốc, rào |

***Điều chỉnh sau bài học***

...................................................................................................................................................

|  |  |
| --- | --- |
| **TRƯỜNG TIỂU HỌC LONG BIÊN**  Giáo viên: Nguyễn Văn Chiến  Khối: 3- Tuần: 17 - Tiết: 34 | **KẾ HOẠCH BÀI DẠY**  Môn: Giáo dục thể chất  Thứ tư ngày 27 tháng 12 năm 2023 |

**CHỦ ĐỀ 3: TƯ THẾ VÀ KỸ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN**

**BÀI 3. BÀI TẬP PHỐI HỢP DI CHUYỂN VƯỢT QUA CNV TRÊN ĐỊA HÌNH**

**Học di chuyển vượt qua nhiều chướng ngại vật lớn trên địa hình- TC ( 2/4)**

**I.YÊU CẦU CẦN ĐẠT:**

***1. Học sinh thực hiện được:***

- HS biết chủ động vệ sinh cá nhân, vệ sinh sân tập trước khi tập luyện.

- HS biết thực hiện cơ bản đúng bài tập di chuyển vượt qua nhiều chướng ngại vật lớn trên địa hình, chủ động tham gia các trò chơi.

***2. Học sinh vận dụng được:***

- Biết vận dụng trong cuộc sống hàng ngày, bước đầu hình thành thói quen tập luyện TDTT thường xuyên tăng cường sức khỏe.

***3. Học sinh có cơ hội hình thành và phát triển:***

- Năng lực thể chất, tự chủ và tự học, giải quyết vấn đề.

- Phẩm chất: Yêu nước, chăm chỉ, trung thực

**II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC.**

- Giáo viên chuẩn bị: Còi, tranh, cột mốc.

- Học sinh chuẩn bị: Trang phục thể thao.

**III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC CHỦ YẾU:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Lượng VĐ** | **Các hoạt động dạy học chủ yếu** | | **Đồ dùng** |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1. Phần mở đầu**  \* Nhận lớp  **MT:** HS nắm được yêu cầu bài học.  \* Khởi động với nhạc  **MT:** Làm nóng cơ thể, tạo tâm thế phấn khởi cho HS.  - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,...  - Ôn bài TDPTC  - Trò chơi “Số chẵn số lẻ”.    ***2. Khám phá, hình thành kiến thức mới:***  **MT:** HS nhớ kỹ thuật vượt qua các CNV gặp trên đường.  - Học di chuyển vượt qua nhiều chướng ngại vật lớn trên địa hình.    ***3. Luyện tập, thực hành :*** Ôn di chuyển vượt qua nhiều chướng ngại vật lớn trên địa hình.  **MT**: HS biết cách vượt qua các CNV gặp trên đường, biết quan sát bạn để đánh giá.  - Tập đồng loạt  - Tập theo tổ nhóm  - Thi đua giữa các tổ  - Trò chơi “Chạy tiếp sức”.  **MT**: Nhằm rèn luyện sự tập trung, nhanh nhẹn, phối hợp đồng đội.      ***4.Vận dụng trải nghiệm***  **MT:** HS biết để vận dụng tập luyện thường xuyên hình thành thói quen tập luyện TDTT.  - Thả lỏng cơ toàn thân.  - Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.  Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà  - Xuống lớp | 5 – 7’  1-2’  2Lx8n  2Lx8n  1-2’  3-5’  13-15’  2-3L  2-3’  1L  5-7’  4-6’ | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học.  - GV động viên học sinh khởi động tích cực.  - GV tổ chức chơi  - Cho HS quan sát tranh và phân tích động tác.  - GV làm mẫu chậm động tác  - GV gọi HS lên thực hiện động tác.  - GV nhận xét, đánh giá tuyên dương  - L1: GV điều khiển, quan sát, nhắc nhở sửa sai cho HS.  - GV quan sát sửa sai cho HS.  - Phân chia HS theo nhóm về khu vực quy định.  - Tiếp tục quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS.  - GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.  - GV nhận xét đánh giá tuyên dương.  - GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi, tổ chức chơi trò chơi cho HS.  - Nhận xét tuyên dương.  - Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của hs.  - VN ôn lại bài và chuẩn bị bài sau. | Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹GV - CS tập trung lớp, kiểm tra sĩ số, báo cáo.  - CS điều khiển lớp khởi động.  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹GV - HS chơi trò chơi.     * Đội hình HS quan sát tranh          * HS quan sát tranh và lắng nghe GV phân tích. * HS quan sát GV làm mẫu   - 1 HS lên thực hiện, lớp quan sát nhận xét.      - HS tập theo nhịp hô của GV.  - L2, 3 CS điều khiển lớp luyện tập.  ĐH tập luyện theo tổ  🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 GV 🚹  - CS điều khiển các bạn luyện tập .  - Từng tổ lên thi đua trình diễn  - Lớp quan sát nhận xét.  - HS chơi theo tín hiệu của GV    - HS thực hiện thả lỏng  - ĐH kết thúc  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹GV  - | Còi  Nhạc  Còi  Còi  tranh  Còi  Còi  Còi, cột mốc, |

***Điều chỉnh sau bài học***

...................................................................................................................................................

|  |  |
| --- | --- |
| **TRƯỜNG TIỂU HỌC LONG BIÊN**  Giáo viên: Nguyễn Văn Chiến  Khối 4- Tuần 17- Tiết 33 | **KẾ HOẠCH BÀI DẠY**  Môn: Giáo dục thể chất  Thứ ba ngày tháng 12 năm 2023 |

**CHỦ ĐỀ 3: TƯ THẾ VÀ KĨ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN**

Di chuyển một bước bật xa - TC

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT:**

**1. *Học sinh thực hiện được:***

-- Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.

Thực hiện cơ bản bài tập rèn luyện kĩ năng Di chuyển một bước bật xa - TC

- Biết quan sát tranh, xem trước bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.

***2. Học sinh vận dụng được:***

- Chủ động và khám phá, tích cực chủ động trong tập luyện

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

**3. *Học sinh có cơ hội hình thành, phát triển:***

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

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động, có thái độ học tập đúng.

#### II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC:

**+** Giáo viên chuẩn bị: Trang phục thể thao, còi, dụng cụ phục vụ học tập….

**+** Học sinh chuẩn bị: Trang phục tập luyện, đồ dùng học tập…

#### III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC CHỦ YẾU:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Thời gian | Nội dung | Phương pháp, tổ chức và yêu cầu | | Đồ dùng |
| Hoạt động GV | Hoạt động HS |
| 5-7’  2-3’  10-12’  6-8’  1-2’  3-5’ | **1. Phần mở đầu**  Nhận lớp  Khởi động  - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,...  - Trò chơi “chạy đổi chỗ bắt khăn ”    2**. Khám phá, hình thành kiến thức mới:**  - Học di chuyển một bước bật xa  + Động tác giậm nhảy bằng hai chân    + Động tác giậm nhảy bằng một chân    **3.Luyện tâp thực hành:**  - Tập đồng loạt  - Tập theo tổ nhóm  - Tập theo cá nhân  - Thi đua giữa các tổ  - Trò chơi “Bật xoáy người tiếp sức”    - Bài tập PT thể lực:  **4. Hoạt động 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 nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV HD học sinh khởi động.  - GV hướng dẫn chơi cách chơi, luật chơi  Cho HS quan sát tranh  - GV làm mẫu phân tích động tác bật xa tại chỗ  - GV gọi học sinh lên tập động tác  - GV gọi hs nhận xét – gv nhận xét  - GV cho cả lớp tập luyện theo từng hàng  GV cùng HS nhận xét, đánh giá tuyên dương  - Gv quan sát, sửa sai cho HS.  - GV phân công tập luyện theo tổ nhóm  - Tiếp tục quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS  - GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.  - GV và HS nhận xét đánh giá tuyên dương.  - GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi, tổ chức chơi trò chơi cho HS.  - Nhận xét tuyên dương và sử phạt người phạm luật  - Cho hs bật nhảy tại chỗ 15-20 lần  - Động tác bật xa được vận dụng trong trường hợp nào  - GV hướng dẫn thả lỏng .  - Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của hs.  - VN ôn lại bài và chuẩn bị bài sau. | Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹GV  - HS khởi động theo GV.  - HS Chơi trò chơi.    - Đội hình HS quan sát tranh        🚹GV  HS quan sát GV làm mẫu  - Gọi 1-2 HS lên tập  - Từng tổ tập luyện theo hiệu lệnh của GV  - Y,c Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.  - Đội hình tập luyện đồng loạt. 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🚹**  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹    ĐH tập luyện theo tổ  🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 GV 🚹  - Từng tổ lên thi đua - trình diễn  - Chơi theo đội hình hàng dọc    HS chạy kết hợp đi lại hít thở  - HS trả lời  ( vượt qua trướng ngại vật nhỏ khi di chuyển)  - HS thực hiện thả lỏng  - ĐH kết thúc  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹GV | Còi  Còi  còi |

***Điều chỉnh sau bài h***

|  |  |
| --- | --- |
| **TRƯỜNG TIỂU HỌC LONG BIÊN**  Giáo viên: Nguyễn Văn Chiến  Khối 4- Tuần 17- Tiết 34 | **KẾ HOẠCH BÀI DẠY**  Môn: Giáo dục thể chất  Thứ ba ngày tháng 12 năm 2023 |

**CHỦ ĐỀ 3: TƯ THẾ VÀ KĨ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN**

Ôn Di chuyển một bước bật xa - TC

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT:**

**1. *Học sinh thực hiện được:***

- Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.

- Thực hiện được bài tập rèn luyện kĩ năng di chuyển một bước bật xa

- Biết quan sát tranh, xem trước bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.

***2. Học sinh vận dụng được:***

- Biết vận dụng để tập luyện hàng ngày, bước đầu hình thành thói quen tập luyện TDTT thường xuyên tăng cường sức khỏe.

***3. Học sinh có cơ hội hình thành và phát triển:***

- Năng lực thể chất, tự chủ và tự học, giải quyết vấn đề.

- Phẩm chất: Yêu nước, chăm chỉ, trung thực

#### II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC:

**+** Giáo viên chuẩn bị: Trang phục thể thao, còi, dụng cụ phục vụ học tập….

**+** Học sinh chuẩn bị: Trang phục tập luyện, đồ dùng học tập…

#### III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC CHỦ YẾU:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Thời gian | Nội dung | Phương pháp, tổ chức và yêu cầu | | Đồ dùng |
| Hoạt động GV | Hoạt động HS |
| 5-7’  2-3’  10-12’  6-8’  1-2’  3-5’ | **1. Phần mở đầu**  Nhận lớp  Khởi động  - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,...  - Trò chơi “chạy đổi chỗ bắt khăn ”    **2. Khám phá, hình thành kiến thức mới:**  - Ôn di chuyển một bước bật xa  + Động tác giậm nhảy bằng hai chân    + Động tác giậm nhảy bằng một chân    **3.Luyện tâp thực hành:**  - Tập đồng loạt  - Tập theo tổ nhóm  - Tập theo cá nhân  - Thi đua giữa các tổ  - Trò chơi “Bật xoáy người tiếp sức”    - Bài tập PT thể lực:  **4. Hoạt động 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 nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV HD học sinh khởi động.  - GV hướng dẫn chơi cách chơi, luật chơi  - GV gọi học sinh lên tập lại động tác giậm nhảy bằng hai chân , động tác giậm nhảy bằng một chân  - GV gọi hs nhận xét – gv nhận xét  - GV làm mẫu phân tích lại giậm nhảy bằng hai chân và giậm nhảy bằng một chân  - GV gọi học sinh lên tập động tác  - GV gọi hs nhận xét – gv nhận xét  - GV cho cả lớp tập luyện theo từng hàng  GV cùng HS nhận xét, đánh giá tuyên dương  - Gv quan sát, sửa sai cho HS.  - GV phân công tập luyện theo tổ nhóm  - Tiếp tục quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS  - GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.  - GV và HS nhận xét đánh giá tuyên dương.  - GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi, tổ chức chơi trò chơi cho HS.  - Nhận xét tuyên dương và sử phạt người phạm luật  - Cho hs bật nhảy tại chỗ 15-20 lần  - Động tác bật xa được vận dụng trong trường hợp nào  - GV hướng dẫn thả lỏng .  - Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của hs.  - VN ôn lại bài và chuẩn bị bài sau. | Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹GV  - HS khởi động theo GV.  - HS Chơi trò chơi.    - Đội hình HS quan sát tập uyện        🚹GV  HS quan sát GV làm mẫu  - Gọi 1-2 HS lên tập  - Từng tổ tập luyện theo hiệu lệnh của GV  - Y,c Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.  - Đội hình tập luyện đồng loạt. 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🚹**  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹    ĐH tập luyện theo tổ  🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 GV 🚹  - Từng tổ lên thi đua - trình diễn  - Chơi theo đội hình hàng dọc    HS chạy kết hợp đi lại hít thở  - HS trả lời  ( vượt qua trướng ngại vật nhỏ khi di chuyển)  - HS thực hiện thả lỏng  - ĐH kết thúc  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹GV | Còi  Còi  còi |

***Điều chỉnh sau bài học***

.....................................................................................................................................

.....................................................................................................................................

Nhóm trưởng Phó hiệu trưởng

Nguyễn Thị Tuyết Chinh Nguyễn Ngọc Hà