|  |  |
| --- | --- |
| 8TRƯỜNG TIỂU HỌC LONG BIÊN | KẾ HOẠCH BÀI DẠY |
| Giáo viên: Nguyễn Văn Chiến | Môn: Giáo dục thể chất |
| Khối 1- Tuần 10- Tiết 19 | Thứ hai ngày tháng năm 2023 |

**CHỦ ĐỀ : Bài tập thể dục**

**Học động tác chân- TC**

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

***1. Học sinh thực hiện được:***

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

- HS chủ động thực hiện động tác chân

***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 | | Nội dung |
| 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 chân    CB: đứng nghiêm  N1: Kiễng gót chân, hai tay dang ngang, bàn tay sấp.  N2: Khuỵu 2 gối, 2 tay chống hông.  N3: Trở về như N1.  N4: Về tư thế đứng nghiêm  **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  2 lần  2 lần  1 lần  1-2’  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.  -Hãy quan sát hình A và B bài 7 “ trang 30 ”nêu đúng nhịp của động tác chân.  -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 ôn và quan sát tranh  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹GV  *-*HS quan sát GV làm mẫu  ***\****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 trả lời  -HS thực hiện thả lỏng  \*ĐH kết thúc  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹GV | Còi  Còi  Còi  Còi  Cột mốc  Còi  Còi |

Rút kinh nghiệm: ……………………………………………………………………

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

|  |  |
| --- | --- |
| TRƯỜNG TIỂU HỌC LONG BIÊN | KẾ HOẠCH BÀI DẠY |
| Giáo viên: Nguyễn Văn Chiến | Môn: Giáo dục thể chất |
| Khối 1- Tuần 10- Tiết 20 | Thứ năm ngày tháng năm 2023 |

Học động tác vặn mình- TC

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

***1. Học sinh thực hiện được:***

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

- HS học động tác vặn mình- 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** | **Lượng VĐ** | **Các hoạt động dạy học chủ yếu** | | **Đồ dùng** |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1.Phần mở đầu**  -Nhận lớp  -Khởi động:  ***KD 2***  -Trò chơi: Ném vòng trúng đích  ***Ném vòng trúng đích***  **2. Khám phá, hình thành kiến thức mới:**  -Kiểm tra bài cũ: Thực hiện động tác vươn thở, tay, chân.  -Ôn 3 động tác đã học  -Học động tác vặn mình      CB: đứng nghiêm  N1: Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay đưa ra trước gập trước ngực  N2: Vặn mình sang trái, tay trái đưa sang trái, tay phải vỗ trước ngực  N3: Trở về như N1.  N4: Về tư thế đứng nghiêm  **3.Luyện tập thực hành**  -Tập đồng loạt  -Tập theo cặp đôi  -Tập theo tổ nhóm  -Thi đua giữa các tổ  -Trò chơi: Lò cò tiếp sức  ***lò cò tiếp sức***  **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***’***  1lần  1 lần  2 lần  2 lần  2 lần  2 lần  1 lần  1-3 lần  1-2’ | -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  -GV chọn 3 Hs lên thực hiện.  -GV nhận xét sửa sai cho HS.  *-*GV lưu ý các lỗi mắc khi thực hiện.  -GV nhận xét sửa sai  -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.  -Hãy quan sát hình sau, cho biết hình nào em phải sử dụng động tác vặn mình.  -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 chơi trò chơi:  🚹🚹🚹    🚹🚹🚹  \*ĐH kiểm tra  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 🚹 🚹  -HS đứng quan sát bạn thực hiện và nhận xét.  \*ĐH ôn và quan sát tranh  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹GV  *-*HS quan sát GV làm mẫu  ***\****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   ----------   ----------    -HS chơi tích cực, đoàn kết và an toàn  -HS trả lời  -HS thực hiện thả lỏng  \*ĐH kết thúc  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹GV | Còi  Còi  Cột mốc  Còi |

***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: 10 - Tiết: 19 | Thứ ngày tháng năm 2023 |

**CHỦ ĐỀ BÀI TẬP THỂ DỤC**

**Học động tác chân, động tác lườn- TC**

**. YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

***1. Học sinh thực hiện được:***

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

- HS biết, thực hiện động tác chân, động tác lườn- 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** | **Lượng VĐ** | **Các hoạt động dạy học chủ yếu** | | **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  - Chạy nhẹ nhàng một vòng xung quanh sân tập (theo nhạc).  - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... (theo nhạc)  - Trò chơi “ Đèn xanh đèn đỏ”  **2. Khám phá, hình thành kiến thức mới:**  **-Ôn động tác vươn thở và động tác tay.**  **Động tác chân**  **201600140_1200351673728719_4392322283105172154_n**  **3. Luyện tập, thực hành :**  - Tập đồng loạt  - Tập theo tổ, nhóm  -Tập theo cặp đôi  - Thi đua giữa các tổ  ***\*Tập liên kết 3 động tác vươn thở, tay và chân***  **\* Trò chơi “ Tàu hỏa chạy”.**  Bài tập PT thể lực:  ***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  15-17’  2-3l  2-3l  2-3 lần  2 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 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 hô nhịp - HS tập theo GV.  - 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 cho 2 HS quay mặt vào nhau tạo thành từng cặp để tập luyện.  - Gv quan sát, sửa sai đt 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.*  *-*HS thực hiện bài tập: Bật cao tại chỗ, hai tay chống hông. Chạy tại chỗ.   * Yêu cầu HS quan sát tranh trong sách trả lời câu hỏi BT   - 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:  • • • • • • • • •  • • • • • • • • •  • • • • • • • • •  ∇ •  - Cán sự điều khiển lớp khởi động.  + HS tích cực, chủ động thực hiện khởi động.  -HS nhắc lại cách chơi và luật chơi.  - HS tích cực, chủ động tham gia chơi trò chơi.  • •  • •  • ∇ •  • •  - Đội hình HS quan sát tranh và quan sát GV làm mẫu động tác:  • • • • • • • • •  • • • • • • • • •  • • • • • • • • •  ∇ GV  + HS quan sát, lắng nghe GV nhận xét để vận dụng vào tập luyện.  -HS quan sát và nhận xét  - Đội hình tập luyện đồng loạt.  • • • • • • • • •  • • • • • • • • •  • • • • • • • • •  - Cán sự điều khiển lớp tập luyện  ***ĐH tập luyện theo tổ***  • • • • • • • • • •  • •  ∇  • •  • •  • •  • •  -Tổ trưởng điều khiển lớp tập luyện  -ĐH tập luyện theo cặp  • • • • • • • • •  • • • • • • • • •  + Yêu cầu:1 HS tập, 1 HS hô và quan sát, nhận xét bạn tập… Sau đó 2 HS đổi vị trí cho nhau.  • • • • • • • • •  • • • • • • • • •  ∇  • • • • • • • • •  - Thực hiện thi đua giữa các tổ (theo yêu cầu của GV).  - HS quan sát bạn trình diễn, đưa ra nhận xét…  -Đội hình chơi trò chơi  1,5-2,5m  • • • • • • •  • • • • • • •  • • • • • • •  CB XP Đ  -HS nhắc lại cách chơi, luật chơi.  -HS tích cực tham gia trò chơi vận động theo chỉ dẫn của GV.  -HS thực hiện bài tập   * HS trả lời   -HS thực hiện thả lỏng  - Cả lớp giậm chân, vỗ tay dàn hàng theo nhạc bài hát: “Lớp chúng ta đoàn kết”.  - Cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo nhạc  Đội hình kết thúc  • • • • • • • •  • • • • • • • •  • • • • • • • •  - HS hô “khỏe!”. | Còi  Còi  Còi  Còi  Gậy  Còi |

***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: 10 - Tiết: 20 | Thứ ngày tháng năm 2023 |

**CHỦ ĐỀ BÀI TẬP THỂ DỤC**

**Học động tác bụng, động tác phối hợp- TC**

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

***1. Học sinh thực hiện được:***

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

- HS Học động tác bụng, động tác phối hợp- 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  - Chạy nhẹ nhàng một vòng xung quanh sân tập (theo nhạc).  - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... (theo nhạc)  - Trò chơi “ Đèn xanh đèn đỏ”  ***2. Khám phá, hình thành kiến thức mới:***  **\* Hoạt động 1 :**  **Ôn 4 động tác vươn thở, tay, chân và lườn.**  **\* Hoạt động 2 : Động tác bụng**  **201096929_2783404191877159_6878024578120555781_n**  ***3. Luyện tập, thực hành :***  - Tập đồng loạt  - Tập theo tổ, nhóm  -Tập theo cặp đôi  - Thi đua giữa các tổ  ***\*Tập liên kết 5 động tác vươn thở, tay, chân, lườn và bụng.***  **\*Trò chơi “ Tàu hỏa chạy”.**  - Bài tập PT thể lực:  ***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 | 2 x 8 N  2-4’  15-17’  2-3L  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 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 2 trong các động tác vươn thở, tay, chân, lườn.  -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 gọi 1-2 HS lên tập, GV cùng HS quan sát, nhận xét, rút kinh nghiệm  - GV hô nhịp - HS tập theo GV.  - 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 cho 2 HS quay mặt vào nhau tạo thành từng cặp để tập luyện.  - Gv quan sát, sửa sai đt cho HS.  - GV tổ chức cho các tổ thi đua trình diễn  - GV cùng HS nhận xét, đánh giá  - GV điều khiển lớp tập luyện  - Cán sự điều khiển lớp tập luyện - Gv quan sát, sửa sai đt cho HS.  - 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.*  *-*HS thực hiện bài tập: Bật cao tại chỗ, hai tay chống hông. Chạy tại chỗ.  - 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:  • • • • • • • • •  • • • • • • • • •  • • • • • • • • •  ∇ •  - Cán sự điều khiển lớp khởi động.  + HS tích cực, chủ động thực hiện khởi động.  -HS nhắc lại cách chơi và luật chơi.  - HS tích cực, chủ động tham gia chơi trò chơi.  • •  • •  • ∇ •  • •  -HS thực hiện động tác  -HS quan sát và nhận xét.  • • • • • • • • •  • • • • • • • • •  • • • • • • • • •  ∇ GV  - 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 quan sát và nhận xét  - Đội hình tập luyện đồng loạt.  • • • • • • • • •  • • • • • • • • •  • • • • • • • • •  ∇ GV  - Cán sự điều khiển lớp tập luyện  -ĐH tập luyện theo tổ  • • • • • • • • • •  • •  ∇  • •  • •  • •  • •  -Tổ trưởng điều khiển lớp tập luyện  + Yêu cầu:1 HS tập, 1 HS hô và quan sát, nhận xét bạn tập… Sau đó 2 HS đổi vị trí cho nhau.  -ĐH tập luyện theo cặp  • • • • • • • • •  • • • • • • • • •  - Thực hiện thi đua giữa các tổ (theo yêu cầu của GV).  - HS quan sát bạn trình diễn, đưa ra nhận xét…  • • • • • • • • •  • • • • • • • • •  ∇  • • • • • • • • •  -Đội hình chơi trò chơi  • • • • • • • →  • • • • • • • →  • • • • • • • →  CB Đích  -HS nhắc lại cách chơi, luật chơi.  -HS tích cực tham gia trò chơi vận động theo chỉ dẫn của GV.  -HS thực hiện bài tập  -HS thực hiện thả lỏng  - Cả lớp giậm chân, vỗ tay dàn hàng theo nhạc bài hát: “Lớp chúng ta đoàn kết”.  - Cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo nhạc  Đội hình kết thúc  • • • • • • • •  • • • • • • • •  • • • • • • • •  - HS hô “khỏe!”. | Còi  Tranh  Bóng.  đích  còi |

**Rút kinh nghiệm giờ dạy:**

……………………………………………………………………………………

|  |  |
| --- | --- |
| **TRƯỜNG TIỂU HỌC LONG BIÊN**  Giáo viên: Nguyễn Văn Chiến  Khối: 3- Tuần: 10 - Tiết: 19 | **KẾ HOẠCH BÀI DẠY**  Môn: Giáo dục thể chất  Thứ hai ngày tháng năm 2023 |

**CHỦ ĐỀ 2: BÀI TẬP THỂ DỤC**

**HỌC ĐỘNG TÁC CHÂN, ĐỘNG TÁC LƯỜN- TRÒ CHƠI** ( tiết 3/7)

**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 động tác chân, động tác lườn theo nhịp, chủ động tham gia các trò chơi.

***2. Học sinh vận dụng được:***

- Biết vận dụng để tập luyện hàng ngày, 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, phấn.

- 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. Hoạt động mở đầu**  \* Nhận lớp  **MT:** HS nắm được yêu cầu bài học.  \* Khởi động với nhạc “ Ô sao bé không lắc”  **MT:** Làm nóng cơ thể, tạo tâm thế phấn khởi cho HS.  - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,...  - Trò chơi “Đứng ngồi theo lệnh”  đứng ngồi theo lệnh 1  ***2. Khám phá, hình thành kiến thức mới:***  **MT:** HS nhớ nhịp và cách thực hiện động tác  - Học động tác vươn thở, động tác tay.  - Động tác chân    - Động lườn    ***3. Luyện tập, thực hành :***  **MT**: HS biết tập theo nhịp, biết quan sát bạn để đánh giá.  - Tập đồng loạt  - Tập theo tổ nhóm  - Thi đua giữa các tổ  - Trò chơi “Chim bay về tổ”.  **MT**: Nhằm rèn luyện sự tập trung, nhanh nhẹn, đoàn kết, phát triển sức mạnh của chân.    ***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.  - Xuống lớp | **5 – 7’**  1-2’  2Lx8n  1-2’  **4-6’**  **15-17’**  2-3L  2-3’  1Lx8n  2L  **3-5’** | 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  - GV giới thiệu, làm mẫu và phân tích động tác.  - Gv làm mẫu chậm động tác.  - Gọi Hs lên thực hiện 2 động tác 1Lx8n  - Gv nhận xét đánh giá, biểu dương.  - L1, GV hô nhịp động tác chân và lườn.  L2: Gv hô liên kết 4 động tác đã học.  - GV quan sát, nhắc nhở sửa sai cho HS.  - GV quan sát sửa sai cho HS.  - Phân chia HS làm 2 nhóm về khu vực quy định.  -Gv tiếp tục quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS.  - GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ tập động tác chân và động tác lườn .  - GV nhận xét đánh giá tuyên dương.  - GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi, luật chơi.  - Tổ chức cho HS chơi.  - Gv nhận xét tuyên dương.  - Gv nhắc nhở HS thả lỏng tích cực.  - 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.  đứng ngồi theo lệnh 1  - Đội hình HS quan sát tranh               * HS lắng nghe và quan sát   - 1 HS lên thực hiện, lớp quan sát nhận xét.  - L1,2 HS tập theo nhịp hô của GV.  - L3 CS hô nhịp cả lớp luyện tập.  ĐH tập luyện theo nhóm.  🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 GV 🚹  - CS điều khiển nhóm luyện tập .  - Mỗi tổ cử 1 HS lên thực hiện.  -Lớp quan sát nhận xét.  - HS chơi theo tín hiệu của GV    - HS thực hiện thả lỏng theo nhạc  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹GV  - | Còi  Còi  Còi  tranh  Còi  Còi  phấn |

***Điều chỉnh sau bài học***

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

|  |  |
| --- | --- |
| **TRƯỜNG TIỂU HỌC LONG BIÊN**  Giáo viên: Nguyễn Văn Chiến  Khối: 3- Tuần: 10 - Tiết: 20 | **KẾ HOẠCH BÀI DẠY**  Môn: Giáo dục thể chất  Thứ tư ngày 08 tháng 11 năm 2023 |

**CHỦ ĐỀ 2: BÀI TẬP THỂ DỤC**

**HỌC ĐỘNG TÁC BỤNG- TRÒ CHƠI** ( tiết 4/7)

**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 động tác bụng,nhớ nhịp và phương hướng các động tác đã học, chủ động tham gia các trò chơi.

***2. Học sinh vận dụng được:***

- Biết vận dụng để tập luyện hàng ngày, 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, phấn, 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. Hoạt động 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,...  - Trò chơi “Chạy ngược chiều theo tín hiệu”    ***2. Khám phá, hình thành kiến thức mới:***  **MT:** HS nhớ nhịp và cách thực hiện động tác  -Học động tác bụng    ***3. Luyện tập, thực hành :***  **MT**: HS biết tập theo nhịp, biết quan sát bạn để đánh giá.  - Tập đồng loạt  - Tập theo tổ nhóm  - Thi đua giữa các tổ  - Trò chơi “Đua ô tô”.  **MT**: Nhằm rèn luyện sự tập trung, nhanh nhẹn, đoàn kết, phát triển sức mạnh của chân.    ***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.  - Xuống lớp | **5 – 7’**  1-2’  2Lx8n  1-2’  **4-6’**  **15-17’**  2-3L  2-3’  1Lx8n  2L  **3-5’** | 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  - GV giới thiệu, làm mẫu và phân tích động tác.  - Gv làm mẫu chậm động tác.  - Gọi Hs lên thực hiện 2 động tác 1Lx8n  - Gv nhận xét đánh giá, biểu dương.  - L1, GV hô nhịp động tác chân và lườn.  L2: Gv hô liên kết 5 động tác đã học.  - GV quan sát, nhắc nhở sửa sai cho HS.  - Phân chia HS làm 2 nhóm về khu vực quy định.  -Gv tiếp tục quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS.  - GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ tập động tác lườn, bụng .  - GV nhận xét đánh giá tuyên dương.  - GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi, luật chơi.  - Tổ chức cho HS chơi.  - Cử HS làm trọng tài  - Gv nhận xét tuyên dương.  - Gv nhắc nhở HS thả lỏng tích cực.  - 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 lắng nghe và quan sát   - 1 HS lên thực hiện, lớp quan sát nhận xét.  - L1,2 HS tập theo nhịp hô của GV.  - L3 CS hô nhịp cả lớp luyện tập.  ĐH tập luyện theo nhóm.  🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 GV 🚹  - CS điều khiển nhóm luyện tập .  - Mỗi tổ cử 1 HS lên thực hiện.  -Lớp quan sát nhận xét.  - HS chơi theo tín hiệu của GV    - HS thực hiện thả lỏng  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹GV  - | Còi  Còi  Còi  tranh  Còi  Còi  phấn, cột mốc |

***Điều chỉnh sau bài học***

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

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

|  |  |
| --- | --- |
| **TRƯỜNG TIỂU HỌC LONG BIÊN**  Giáo viên: Nguyễn Văn Chiến  Khối 4- Tuần 10- Tiết 19 | **KẾ HOẠCH BÀI DẠY**  Môn: Giáo dục thể chất  Thứ ba ngày tháng 10 năm 2023 |

**CHỦ ĐỀ :BÀI TẬP THỂ DỤC**

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

**Động tác lườn, Động tác bụng -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 Động tác lườn, Động tác bụng -TC

***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 kiểm tra

- 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 phục vụ trò chơi, bảng các tiêu chí và các yêu cầu cần đạt nội dung bài tập đã học.

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

**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 “Làm theo hiệu ”    2**. Khám phá, hình thành kiến thức mới:**  - Học động tác lườn với vòng    - Học động tác lưng - bụng với vòng    - Học động tác toàn thân với vòng    **3.Luyện tâp thực hành:**  - Tập đồng loạt  - Tập theo tổ nhóm  - Thi đua giữa các tổ  - Trò chơi “Chạy đổi vòng”.    - 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  Cho HS quan sát tranh  - GV làm mẫu từng động thể dục với vòng tác kết hợp phân tích kĩ thuật từng động tác.  Hô khẩu lệnh và thực hiện động tác mẫu  - GV gọi học sinh lên tập dộng tác  - GV gọi hs nhận xét – gv nhận xét  - GV cho cả lớp tập luyện  GV cùng HS nhận xét, đánh giá tuyên dương  - GV hô - HS tập theo GV.  - 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 chạy XP cao 20m  - 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  L1: GV hô cả lớp cùng tập  L2,3: Cán sự lớp hô cả lớp tập động tác  - 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 thực hiện thả lỏng  - ĐH kết thúc  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹GV | Còi  Còi  Còi  tranh  vòng  còi |

***Điều chỉnh sau bài học***

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

|  |  |
| --- | --- |
| **TRƯỜNG TIỂU HỌC LONG BIÊN**  Giáo viên: Nguyễn Văn Chiến  Khối 4- Tuần 10- Tiết 20 | **KẾ HOẠCH BÀI DẠY**  Môn: Giáo dục thể chất  Thứ 5 ngày tháng 10 năm 2023 |

**CHỦ ĐỀ : BÀI TẬP THỂ DỤC**

Động tác toàn thân. -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 Động tác toàn thân. -TC

***2. Học sinh vận dụng được:***

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

- 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,...  - Hát bài : Chuông gió leng keng.    **2. Khám phá, hình thành kiến thức mới:**  - Ôn động tác lườn với vòng    - Ôn động tác lưng - bụng với vòng    - Học động tác toàn thân với vòng    **3.Luyện tâp thực hành:**  - Tập đồng loạt  - Tập theo tổ nhóm  - Thi đua giữa các tổ  - Trò chơi “Chạy đổi vòng”.    - 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 bắt nhịp  Cho HS quan sát tranh  - GV là gọi HS lên làm mẫu lại từng động tác thể dục với vòng  - GV gọi hs nhận xét sửa sai  - GV làm mẫu kết hợp phân tích lại kĩ thuật động tác.  - Hô khẩu lệnh và thực hiện động tác mẫu  - GV gọi học sinh lên tập dộng tác  - GV gọi hs nhận xét – gv nhận xét  - GV cho cả lớp tập luyện  GV cùng HS nhận xét, đánh giá tuyên dương  - GV hô - HS tập theo GV.  - 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 chạy nâng cao đùi gối 10’’  - 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.  -  - Đội hình HS quan sát tranh        🚹GV  HS quan sát GV làm mẫu  - Gọi 1-2 HS lên tập  L1: GV hô cả lớp cùng tập  L2,3: Cán sự lớp hô cả lớp tập động tác  - 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 thực hiện thả lỏng  - ĐH kết thúc  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹GV | Còi  Tranh  Còi  Còi | |

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

***Điều chỉnh sau bài học***

Nhóm trưởng Phó hiệu trưởng

Nguyễn Thị Tuyết Chinh Nguyễn Ngọc Hà