|  |  |
| --- | --- |
| 8TRƯỜNG TIỂU HỌC LONG BIÊN | KẾ HOẠCH BÀI DẠY |
| Giáo viên: Nguyễn Văn Chiến | Môn: Giáo dục thể chất |
| Khối 1- Tuần 15- Tiết 29 | Thứ hai ngày tháng năm 2023 |

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

Học bài tập phối hợp các động tác đầu và cổ- 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 bài tập phối hợp các động tác đầu và cổ- 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 phối hợp các động tác đầu và cổ    **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 |

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 15- Tiết 30 | Thứ năm ngày tháng năm 2023 |

Ôn bài tập phối hợp các động tác đầu và cổ- 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.

- Ôn bài tập phối hợp các động tác đầu và cổ- 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** | **LV Đ** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | | **Đồ dùng** |
|  |  | **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:**  - Ôn các bài tập phối hợp các động tác đầu và cổ  **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  *-*GV lưu ý các lỗi sai khi thực hiện.  -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 ôn tập  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹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  Còi  Còi  còi  Nhạc, còi |

**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: 15 - Tiết:29 | Thứ ngày tháng năm 2023 |

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

Học bài tập phối hợp đi thường theo vạch kẻ thẳng- TC

**YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

***1. Học sinh thực hiện được:***

- Thực hiện được tương đối đúng động tác phối hợp đi thường theo vạch kẻ thẳng- 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)  - Trò chơi “ kết bạn”  ***2. Khám phá, hình thành kiến thức mới:***  **\* Hoạt động 1: Ôn đi**  **kiễng gót theo vạch kẻ thẳng, hai tay chống hông.**  **\* Hoạt động 2: Bài tập phối hợp đi thường theo vạch kẻ thẳng**  **IMG_20210618_211740**  ***3. Luyện tập, thực hành :***  - Tập đồng loạt  - Tập theo tổ, nhóm  - Thi đua giữa các tổ  **\* Trò chơi “ Nhảy đúng, nhảy nhanh”.**  ***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’  1-2 lần  2-3 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 kiễng gót theo vạch kẻ thẳng, 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 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 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:  • • • • • • • • •  • • • • • • • • •  • • • • • • • • •  ∇ •  - Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp học cho GV.  - 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 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 quan sát và nhận xét  - Cán sự điều khiển lớp 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: “Nhảy đúng, nhảy nhanh”  IMG_20210618_211845-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  Còi, tranh  Còi  Còi, vòng nhựa |

**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: 15 - Tiết:30 | Thứ ngày tháng năm 2023 |

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

**BÀI TẬP PHỐI HỢP DI CHUYỂN VÒNG TRÁI,**

**VÒNG PHẢI (4 TIẾT)**

**Đi thường theo vạch kẻ vòng trái (vòng phải),**

**hai tay phối hợp tự nhiên**

**I.YÊU CẦU CẦN ĐẠT:**

***1. Học sinh thực hiện được:***

- HS biết thực hiện tương đối đúng bài tập đi thường theo vạch kẻ vòng trái (vòng phải), hai tay phối hợp tự nhiênvà 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 “ đứng ngồi theo lệnh”  ***2. Khám phá, hình thành kiến thức mới:***  **\* Hoạt động : Đi thường theo vạch kẻ vòng trái (vòng phải), hai tay phối hợp tự nhiên**  **IMG_20210618_211954**  ***3. Luyện tập, thực hành :***  - Tập đồng loạt  - Tập theo tổ, nhóm  - Thi đua giữa các tổ  **4. 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  2-3 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 gọi 2-3 HS lên thực hiện động tác:Đi kiễng gót theo vạch kẻ thẳng, hai tay dang ngang hoặc chống hông**…**  -Gọi HS nhận xét.  -GV nhận xét, đánh giá.  - 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 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:  • • • • • • • • •  • • • • • • • • •  • • • • • • • • •  ∇ •  - Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp học cho GV.  - 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.  - 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  - Cán sự điều khiển lớp 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  Còi, tranh  Còi, khăn |

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

|  |  |
| --- | --- |
| **TRƯỜNG TIỂU HỌC LONG BIÊN**  Giáo viên: Nguyễn Văn Chiến  Khối: 3- Tuần: 15 - Tiết: 29 | **KẾ HOẠCH BÀI DẠY**  Môn: Giáo dục thể chất  Thứ hai ngày 11 tháng 12 năm 2023 |

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

**Ôn di chuyển qua chướng ngại vật lớn trên đường thẳng- Trò chơi**

**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 động tác di chuyển vượt qua chướng ngại vật lớn trên đường thẳng, 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, phấn, cột mốc, vòng.

- 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,...  - Trò chơi “Đèn xanh đèn đỏ”.  TC đèn xanh đèn đỏ  ***2. Khám phá, hình thành kiến thức mới:***  **MT:** HS nhớ nhịp và cách thực hiện động tác  - Ôn di chuyển vượt qua chướng ngại vật lớn trên đường thẳng    ***3. Luyện tập, thực hành :*** Ôn di chuyển vượt qua chướng ngại vật lớn trên đường thẳng.  **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 “Lăn bóng bằng tay”.  **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  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  - GV gọi HS lên thực hiện động tác chân và động tác lườn.  - 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.  TC đèn xanh đèn đỏ   * Đội hình tập luyện         - 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  Còi  Còi  Còi, phấn, cột mốc, bóng |

***Điều chỉnh sau bài học***

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

|  |  |
| --- | --- |
| **TRƯỜNG TIỂU HỌC LONG BIÊN**  Giáo viên: Nguyễn Văn Chiến  Khối: 3- Tuần: 15 - Tiết: 30 | **KẾ HOẠCH BÀI DẠY**  Môn: Giáo dục thể chất  Thứ tư ngày 13 tháng 12 năm 2023 |

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

**Học di chuyển vượt qua chướng ngại vật nhỏ trên đường gấp khúc- TC**

**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 di chuyển qua chướng ngại vật nhỏ trên đường gấp khúc, 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,...  - 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 di chuyển qua chướng ngại vật nhỏ trên đường gấp khúc    ***3. Luyện tập, thực hành :*** Ôn di chuyển qua chướng ngại vật nhỏ trên đường gấp khúc.  **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 “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  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 chân và động tác lườn.  - 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.  đứng ngồi theo lệnh 1   * 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, rào |

***Điều chỉnh sau bài học***

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

|  |  |
| --- | --- |
| **TRƯỜNG TIỂU HỌC LONG BIÊN**  Giáo viên: Nguyễn Văn Chiến  Khối 4- Tuần 15- Tiết 29 | **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 Bài tập rèn luyện kỹ năng thăng bằng - 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.

- Ôn Bài tập rèn luyện kỹ năng thăng bằng - 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 GV |
| 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 lại các động tác rèn luyện kĩ năng thăng bằng  - Bài tập rèn luyện kĩ năng thăng bằng tại chỗ  - Bài tập rèn luyện kĩ năng thăng bằng khi di chuyển.  **3.Luyện tâp thực hành**:  - Tập đồng loạt  - Tập theo tổ nhóm  - Thi đua giữa các tổ  - Trò chơi “di chuyển giữ thăng bằng 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  Cho HS quan sát tranh  - GV gọi học sinh lên tập động tác  - GV gọi hs nhận xét – gv nhận xét  - GV làm mẫu phân tích bài tập rèn luyện kĩ năng thăng bằng khi di chuyển - 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 |

***Điều chỉnh sau bài học***

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

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

|  |  |
| --- | --- |
| **TRƯỜNG TIỂU HỌC LONG BIÊN**  Giáo viên: Nguyễn Văn Chiến  Khối 4- Tuần 15- Tiết 30 | **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**

KIỂM TRA ĐÁNH GIÁ BÀI TẬP RÈN LUYỆN KĨ NĂNG THĂNG BẰNG

**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 thăng bằng

- 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’  18-22’  6-8’  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 lệnh ”    **2. Khám phá, hình thành kiến thức mới:**  - Ôn lại các động tác rèn luyện kĩ năng thăng bằng  \* Kiểm tra  - Bài tập rèn luyện kĩ năng thăng bằng tại chỗ  - Bài tập rèn luyện kĩ năng thăng bằng khi di chuyển.  **3.Luyện tâp thực hành**:  - Trò chơi “di chuyển giữ thăng bằng 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  - GV cho cả lớp ôn lại 1-2 lần các động tác thăng bằng  - GV gọi 3-4 HS lên kiểm tra  - GV quan sát nhận xét đánh giá  - GV hướng dẫn cách chơi, luật chơi  - Cho HS chạy XP cao 20m  - Qua phần kiểm tra ta rút ra bài học gì  - 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.    - HS tham gia tập 1-2 lần  - 3-4 Lên kiểm tra theo thứ tự  - Đội hình HS quan sát tranh kiểm tra          🚹GV    - Chơi theo đội hình hàng dọc    HS chạy kết hợp đi lại hít thở  - HS trả lời  - HS thực hiện thả lỏng  - ĐH kết thúc  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹GV | Còi  Còi  còi  Loa đài |

***Điều chỉnh sau bài học***

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

Nhóm trưởng Phó hiệu trưởng

Nguyễn Thị Tuyết Chinh Nguyễn Ngọc Hà