**LỊCH BÁO GIẢNG**

***Tuần***: 13 - Từ ngày 27/11 đến ngày 01/12/2023

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Thứ** | **Buổi** | **Tiết** | **Lớp** | **Tên bài dạy** |
| **Hai**  **27/11** | **Sáng** | 1 |  |  |
| 2 |  |  |
| 3 |  |  |
| 4 |  |  |
| **Chiều** | 1 | 4C | Bài tập rèn luyện kĩ năng thăng bằng |
| 2 | 4D | Bài tập rèn luyện kĩ năng thăng bằng |
| 3 | 4E | Bài tập rèn luyện kĩ năng thăng bằng |
| **Ba**  **28/11** | **Sáng** | 1 | 5B | Động tác thăng bằng của bài thể dục phát triển chung - Trò chơi:“Ai nhanh và khéo hơn” |
| 2 | 4A | Bài tập rèn luyện kĩ năng thăng bằng |
| 3 | 4B | Bài tập rèn luyện kĩ năng thăng bằng |
| 4 | 5C | Động tác thăng bằng của bài thể dục phát triển chung - Trò chơi:“Ai nhanh và khéo hơn” |
| **Chiều** | 1 |  |  |
| 2 |  |  |
| 3 |  |  |
| **Tư**  **29/11** | **Sáng** | 1 | 3D | Bài tập phối hợp di chuyển vượt qua chướng ngại vật trên đường thẳng |
| 2 | 3C | Bài tập phối hợp di chuyển vượt qua chướng ngại vật trên đường thẳng |
| 3 | 5A | Động tác thăng bằng của bài thể dục phát triển chung - Trò chơi:“Ai nhanh và khéo hơn” |
| 4 | 4A | Bài tập rèn luyện kĩ năng thăng bằng |
| **Chiều** | 1 |  |  |
| 2 |  |  |
| 3 |  |  |
| **Năm**  **30/11** | **Sáng** | 1 | 5D | Động tác thăng bằng của bài thể dục phát triển chung - Trò chơi:“Ai nhanh và khéo hơn” |
| 2 | 3E | Bài tập phối hợp di chuyển vượt qua chướng ngại vật trên đường thẳng |
| 3 | 4B | Bài tập rèn luyện kĩ năng thăng bằng |
| 4 | 4E | Bài tập rèn luyện kĩ năng thăng bằng |
| **Chiều** | 1 | 5C | Động tác nhảy - Trò chơi:“Chạy nhanh theo số” |
| 2 | 4D | Bài tập rèn luyện kĩ năng thăng bằng |
| 3 | 5B | Động tác nhảy - Trò chơi:“Chạy nhanh theo số” |
| **Sáu**  **01/12** | **Sáng** | 1 | 3D | Bài tập phối hợp di chuyển vượt qua chướng ngại vật trên đường thẳng |
| 2 | 4C | Bài tập rèn luyện kĩ năng thăng bằng |
| 3 |  |  |
| 4 | 5A | Động tác nhảy - Trò chơi:“Chạy nhanh theo số” |
| **Chiều** | 1 | 5D | Động tác nhảy - Trò chơi:“Chạy nhanh theo số” |
| 2 | 3E | Bài tập phối hợp di chuyển vượt qua chướng ngại vật trên đường thẳng |
| 3 | 3C | Bài tập phối hợp di chuyển vượt qua chướng ngại vật trên đường thẳng |

***KẾ HOẠCH BÀI DẠY MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 3: TUẦN 13***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tuần: 13**  **Tiết: 1** | **Chủ đề: TƯ THẾ KỸ NĂNG VÀ VẬN ĐỘNG CƠ BẢN** Tên bài dạy:BÀI TẬP PHỐI HỢP DI CHUYỂN VƯỢT QUA CHƯỚNG NGẠI VẬT TRÊN ĐƯỜNG THẲNG | Ngày soạn: 26/11/2023  Ngày giảng:  Bắt đầu từ 27/11/2023  Giảng lớp: 3C,3D,3E |

* 1. **Yêu cầu cần đạt**
     1. **Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:
* Đoàn kết, nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
* Tích cực tham gia các trò chơi vận động, có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi và hình thành thói quen tập luyện TDTT.

# Về năng lực:

* + - 1. **Năng lực chung:**
* Tự chủ và tự học: Tự xem trước bài tập phối hợp di chuyển vượt qua chướng ngại vật trên đường thẳng trong sách giáo khoa và quan sát động tác mẫu của giáo viên.
* Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

# Năng lực đặc thù:

* NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.
* NL vận động cơ bản: Thực hiện được bài tập phối hợp di chuyển vượt qua chướng ngại vật trên đường thẳng .

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

# Địa điểm – phương tiện

* **Địa điểm**: Sân trường

# Phương tiện:

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

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

# Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học

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

* Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt( tập thể), tập theo nhóm, cặp đôi và cá nhân.

# Tiến trình dạy học

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Lượng VĐ** | | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **T. gian** | **S. lần** | **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **I. Phần mở đầu** | 5 – 7’ |  |  | Đội hình nhận lớp         * HS khởi động theo GV. * HS Chơi trò chơi.          * Đội hình HS quan sát tranh          * HS quan sát GV làm mẫu * HS tiếp tục quan sát |
| Nhận lớp  - Khởi động  - Xoay các khớp cổ  tay, cổ chân, vai, hông, gối,... |  | 2x8N | - GV nhận lớp thăm hỏi sức khỏe HS phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học.  - GV HD học sinh khởi động |
| - Trò chơi “ Làm theo lời nói” | 2-3’ |  | - GV hướng dẫn chơi |
|  |  |  |  |
| **II. Phần kiến thức:** | 16-18’ |  |  |
|  |  |  |  |
| - Học di chuyển vượt qua chướng ngại nhỏ, lớn trên đường thẳng |  |  | - Cho HS quan sát tranh |
| - Bài tập chuyển vượt qua chướng ngại nhỏ, trên đường thẳng    - Bài tập di chuyển vượt qua chướng ngại lớn trên đường thẳng |  |  | - GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kĩ thuật động tác.  - Hô khẩu lệnh và thực hiện động tác mẫu  - Cho 2 HS lên thực hiện động tác mẫu  - GV cùng HS nhận xét, đánh giá tuyên dương |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **III.Luyện tập**  Tập đồng loạt  Tập theo tổ nhóm    Tập theo cặp đôi  Tập theo cá nhân  Thi đua giữa các tổ   * Trò chơi “Chạy tiếp sức ”.      * Bài tập PT thể lực:   **IV.Vận dụng:**  - Thả lỏng cơ toàn thân.   * Thả lỏng cơ toàn thân. * Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.   Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà  Xuống lớp | 3-5’ | 1 lần   1. lần 2. lần   3 lần   1. lần      1. lần | * GV thổi còi - HS thực hiện động tác. * Gv quan sát, sửa sai cho HS. * Y,c Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực. * Tiếp tục quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS * Phân công tập theo cặp đôi   GV Sửa sai   * 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 thở và chơi chính thức cho HS.   * Nhận xét tuyên dương . * Cho HS chạy bước nhỏ tại chỗ đánh tay tự nhiên 20 lần * Yêu cầu HS quan sát tranh trong sách trả lời câu hỏi BT? * GV hướng dẫn * Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của hs.   VN ôn lại bài và chuẩn bị bài sau | * Đội hình tập luyện đồng loạt.         ĐH tập luyện theo tổ          GV    * HS vừa tập vừa giúp đỡ nhau sửa động tác sai * Từng tổ lên thi đua   trình diễn   * Chơi theo hướng dẫn       - HS thực hiện kết hợp đi lại hít thở  - HS trả lời   * HS thực hiện thả lỏng * ĐH kết thúc        |

Rút kinh nghiệm sau tiết dạy:………………………………………………………

***KẾ HOẠCH BÀI DẠY MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 3: TUẦN 13***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tuần: 13**  **Tiết: 2** | **Chủ đề: TƯ THẾ KỸ NĂNG VÀ VẬN ĐỘNG CƠ BẢN** Tên bài dạy:BÀI TẬP PHỐI HỢP DI CHUYỂN VƯỢT QUA CHƯỚNG NGẠI VẬT TRÊN ĐƯỜNG THẲNG | Ngày soạn: 26/11/2023  Ngày giảng:  Bắt đầu từ 27/11/2023  Giảng lớp: 3C,3D,3E |

**I.Yêu cầu cần đạt**

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

* Đoàn kết, nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
* Tích cực tham gia các trò chơi vận động, có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi và hình thành thói quen tập luyện TDTT.

# 2.Về năng lực:

**2.1.Năng lực chung:**

* Tự chủ và tự học: Tự xem trước bài tập phối hợp di chuyển vượt qua chướng ngại vật trên đường thẳng trong sách giáo khoa và quan sát động tác mẫu của giáo viên.
* Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

# 2.2.Năng lực đặc thù:

* NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.
* NL vận động cơ bản: Thực hiện được bài tập phối hợp di chuyển vượt qua chướng ngại vật trên đường thẳng .

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

# II.Địa điểm – phương tiện

* **Địa điểm**: Sân trường

# Phương tiện:

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

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

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

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

* Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt( tập thể), tập theo nhóm, cặp đôi và cá nhân.

# IV.Tiến trình dạy học

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Lượng VĐ** | | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **T. gian** | **S. lần** | **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **I. Phần mở đầu** | 5 – 7’ |  |  | Đội hình nhận lớp         * HS khởi động theo GV. * HS Chơi trò chơi.          * HS nghe và quan sát          * HS quan sát GV làm mẫu |
| Nhận lớp  - Khởi động  - Xoay các khớp cổ  tay, cổ chân, vai, hông, gối,... |  | 2x8N | - GV nhận lớp thăm hỏi sức khỏe HS phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học.  - GV HD học sinh khởi động |
| - Trò chơi “ Làm theo lời nói” | 2-3’ |  | - GV hướng dẫn chơi |
|  |  |  |  |
| **II. Phần kiến thức :** | 16-18’ |  |  |
|  |  |  |  |
| - Ôn di chuyển vượt qua chướng ngại nhỏ, lớn trên đường thẳng |  |  | - GV làm mẫu lại động tác kết hợp phân tích kĩ thuật , những lưu ý khi thực hiện động tác. |
| - Bài tập chuyển vượt qua chướng ngại nhỏ, trên đường thẳng    - Bài tập di chuyển vượt qua chướng ngại lớn trên đường thẳng |  |  | - Cho 2 HS lên thực hiện động tác mẫu  - GV cùng HS nhận xét, đánh giá tuyên dương |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **III.Luyện tập**  Tập đồng loạt  Tập theo tổ nhóm    Tập theo cặp đôi  Tập theo cá nhân  Thi đua giữa các tổ   * Trò chơi “Chạy tiếp sức ”.      * Bài tập PT thể lực:   **IV.Vận dụng:**   * Thả lỏng cơ toàn thân. * Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.   Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà  Xuống lớp | 3-5’  4-5’ | 1 lần   1. lần 2. lần   3 lần   1. lần      1. lần | * GV thổi còi - HS thực hiện động tác. * Gv quan sát, sửa sai cho HS. * Y,c Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực. * Tiếp tục quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS * Phân công tập theo cặp đôi   GV Sửa sai   * 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 thở và chơi chính thức cho HS.   * Nhận xét tuyên dương * Cho HS chạy bước nhỏ tại chỗ đánh tay tự nhiên 20 lần * Yêu cầu HS quan sát tranh trong sách trả lời câu hỏi BT? * GV hướng dẫn * Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của hs.   VN ôn lại bài và chuẩn bị bài sau. | * Đội hình tập luyện đồng loạt.         ĐH tập luyện theo tổ          GV    * HS vừa tập vừa giúp đỡ nhau sửa động tác sai * Từng tổ lên thi đua   trình diễn   * Chơi theo hướng dẫn       - HS thực hiện kết hợp đi lại hít thở  - HS trả lời   * HS thực hiện thả lỏng * ĐH kết thúc        |

Rút kinh nghiệm sau tiết dạy:….........................................................................................

***KẾ HOẠCH BÀI DẠY MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 4: TUẦN 13***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tuần: 13**  **Tiết: 1** | **Chủ đề: TƯ THẾ KỸ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN** Tên bài dạy:Bài tập rèn luyện kĩ năng thăng bằng | Ngày soạn: 26/11/2023  Ngày giảng:  Bắt đầu từ 27/11/2023  Giảng lớp: 4A,4B,4C,4D,4E |

**I. Yêu cầu cần đạt:**

**Sau bài học HS:**

- Biết và thực hiện được động tác đứng kiểng gót hai chân rộng bằng vai, động tác chân trước chân sau.

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

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

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

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

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

- Tự chủ và tự học: Tự xem trước cách thực hiện động tác đứng kiểng gót hai chân rộng bằng vai, động tác chân trước chân sau trong sách giáo khoa.

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

**2.2. Năng lực đặc thù:**

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

- NL vận động cơ bản: Thực hiện được động tác đứng kiểng gót hai chân rộng bằng vai, động tác chân trước chân sau.

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

**II. Đồ dùng dạy - học:**

**- Địa điểm**: Sân trường

**- Phương tiện:**

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

+ Học sinh chuẩn bị: Trang phục thể thao.

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Lượng VĐ** | | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **T. gian** | **S. lần** | **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **I. Hoạt động khởi động:**  Nhận lớp  Khởi động  - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,...  - Trò chơi “ Chạy đổi chỗ bắt khăn”    **II. Khám phá và luyện tập**  **- Kiến thức.**  - Bài tập:Động tác đứng kiểng gót hai chân rộng bằng vai    - Bài tập:Động tác chân trước chân sau.    -**Luyện tập**  Tập đồng loạt  Tập theo tổ nhóm  Tập theo cặp đội  Thi đua giữa các tổ    - Trò chơi “Di chuyền giữ thăng bằng tiếp sức”.    - Bài tập PT thể lực:  **- Luyện tập mở rộng:**  **III.Hoạt động tiếp nối:**  - Thả lỏng cơ toàn thân.  - Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.  Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà  - Xuống lớp | 5 – 7’    2 - 3’  16-18’  3-5’  4- 5’ | 2x8N  2 lần  2 lần  2 lần  1 lần  1 lần | 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 động tác kết hợp phân tích kĩ thuật động tác.  - Hô khẩu lệnh và thực hiện động tác mẫu  - Cho 4 em học sinh lên thực hiện động tác đứng kiểng gót hai chân rộng bằng vai, động tác chân trước chân sau.  - GV cùng HS nhận xét, đánh giá tuyên dương  - GV hô - HS tập theo GV.  - Gv quan sát, sửa sai cho HS.  - Y,c Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.  - 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  - Yêu cầu HS quan sát tranh trong sách trả lời câu hỏi?  - GV hướng dẫn  - Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của hs.  - VN ôn lại bài và chuẩn bị bài sau. | - Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  - HS khởi động theo GV.  - HS Chơi trò chơi.      - Đội hình HS quan sát tranh  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  - HS quan sát GV làm mẫu  - HS tiếp tục quan sát  - Đội hình tập luyện đồng loạt.  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🚹**  ĐH tập luyện theo tổ  🚹 🚹  🚹 🚹 **🚹** 🚹 🚹  🚹 GV 🚹  - Từng tổ lên thi đua trình diễn  - Chơi theo đội hình hướng dẫn  🚹🚹🚹  🚹🚹🚹  **🚹**  HS chạy kết hợp đi lại hít thở  - HS trả lời  - HS thực hiện thả lỏng  - ĐH kết thúc  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 |

**IV. Điều chỉnh sau tiết dạy**

………………………………………………………………………………………….

***KẾ HOẠCH BÀI DẠY MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 4: TUẦN 13***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tuần: 13**  **Tiết: 2** | **Chủ đề: TƯ THẾ KỸ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN** Tên bài dạy:Bài tập rèn luyện kĩ năng thăng bằng | Ngày soạn: 26/11/2023  Ngày giảng:  Bắt đầu từ 27/11/2023  Giảng lớp: 4A,4B,4C,4D,4E |

**I. Yêu cầu cần đạt:**

**Sau bài học HS:**

- Biết và thực hiện được động tác đứng kiểng gót hai chân rộng bằng vai, động tác chân trước chân sau.

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

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

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

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

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

- Tự chủ và tự học: Tự xem trước cách thực hiện động tác đứng kiểng gót hai chân rộng bằng vai, động tác chân trước chân sau trong sách giáo khoa.

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

**2.2. Năng lực đặc thù:**

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

- NL vận động cơ bản: Thực hiện được động tác đứng kiểng gót hai chân rộng bằng vai, động tác chân trước chân sau.

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

**II. Đồ dùng dạy - học:**

**- Địa điểm**: Sân trường

**- Phương tiện:**

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

+ Học sinh chuẩn bị: Trang phục thể thao.

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Lượng VĐ** | | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **T. gian** | **S. lần** | **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **I. Hoạt động khởi động:**  Nhận lớp  Khởi động  - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,...  - Trò chơi “ Chạy đổi chỗ bắt khăn”    **II. Hoạt động luyện tập**  **- Kiến thức.**  - Ôn bài tập:Động tác đứng kiểng gót hai chân rộng bằng vai    - Ôn bài tập:Động tác chân trước chân sau.    -**Luyện tập**  Tập đồng loạt  Tập theo tổ nhóm  Tập theo cặp đội  Thi đua giữa các tổ    - Trò chơi “Di chuyền giữ thăng bằng tiếp sức”.    - Bài tập PT thể lực:  **- Luyện tập mở rộng:**  **III.Hoạt động tiếp nối:**  - Thả lỏng cơ toàn thân.  - Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.  Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà  - Xuống lớp | 5 – 7’    2 - 3’  16-18’  3-5’  4- 5’ | 2x8N  2 lần  2 lần  2 lần  1 lần  1 lần | 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 nhắc lại cách thực hiện và phân tích kĩ thuật động tác  - Cho 4 em học sinh lên thực hiện động tác đứng kiểng gót hai chân rộng bằng vai, động tác chân trước chân sau.  - GV cùng HS nhận xét, đánh giá tuyên dương  - GV hô - HS tập theo GV.  - Gv quan sát, sửa sai cho HS.  - Y,c Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.  - 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  - Yêu cầu HS quan sát tranh trong sách trả lời câu hỏi?  - GV hướng dẫn  - Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của hs.  - VN ôn lại bài và chuẩn bị bài sau. | - Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  - HS khởi động theo GV.  - HS Chơi trò chơi.      - Đội hình HS quan sát  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  - HS quan sát GV làm mẫu  - HS tiếp tục quan sát  - Đội hình tập luyện đồng loạt.  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🚹**  ĐH tập luyện theo tổ  🚹 🚹  🚹 🚹 **🚹** 🚹 🚹  🚹 GV 🚹  - Từng tổ lên thi đua trình diễn  - Chơi theo đội hình hướng dẫn  🚹🚹🚹  🚹🚹🚹  **🚹**  HS chạy kết hợp đi lại hít thở  - HS trả lời  - HS thực hiện thả lỏng  - ĐH kết thúc  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 |

**IV. Điều chỉnh sau tiết dạy**

………………………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………….

***KẾ HOẠCH BÀI DẠY MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 5: TUẦN 13***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tuần: 13**  **Tiết: 1** | **Chủ đề: BÀI THỂ DỤC** Tên bài dạy:Động tác thăng bằng **Trò chơi: Ai nhanh và khéo hơn** | Ngày soạn: 26/11/2023  Ngày giảng:  Bắt đầu từ 27/11/2023  Giảng lớp: 5A,5B,5C,5D |

**I. Mục tiêu bài học**

**1. Về năng lực**:

**a. Năng lực đặc thù:**

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

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện được tương đối tốt động tác vươn thở và tay, chân, vặn mình và tập cơ bản đúng động tác toàn thân của bài thể dục PTC nội dung bài học mà Gv yêu cầu trong giờ học

- NL thể dục thể thao: Biết quan sát, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.Thực hiện được các động tác.Tham gia được vào Trò chơi

**b. Năng lực chung**

- Tự chủ và tự học: Đã chủ động nắm bắt được nội dung bài học, tự học và khám phá nội dung bài học mới.

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

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

**2. Về phẩm chất:**

**a. Chăm chỉ:**

- Chủ động hoàn thành lượng vận động của bài yêu cầu.

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

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và các bài tập phát triển thể lực.

**b. Trách nhiệm**: Có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

**c. Trung thực:** Tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thành nhiệm vụ vận động.

**II. Chuẩn bị**

**1. Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục thể thao, còi, dụng cụ phục vụ học tập….

**2. Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục tập luyện. Giày thể thao, bóng, tranh ,vệ sinh sân tập hoặc đồ dùng học tập…

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

**1.Phương pháp dạy học chính**: Làm mẫu, lời nói, tập theo nhóm, thực hành, trò chơi và thi đấu.

**2. Kỹ thuật dạy học chính**: Trực quan, hỏi đáp…..

**IV. Tiến trình dạy học**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Hoạt động dạy học** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **1. Phần mở đầu**  **a. Nhận lớp**  **b. Khởi động**  - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,...  -Trò chơi:  “Làm theo hiệu lệnh”  **2. Hoạt động tập luyện**  **a. Học động tác toàn thân**  **b. Ôn động tác vươn thở, tay, chân, vặn mình**  **c.Trò chơi: Ai nhanh và khéo hơn**  **3.Hoạt động vận dụng**  **4. Hoạt động kết thúc**  **a. Hồi tĩnh:** Thả lỏng cơ toàn thân.  **b. Nhận xét, đánh giá** chung của buổi học. **c.Hướng dẫn HS tập luyện và tập luyện ngoài giờ** | 6-7’  20-22’  13-15’  5-7’  2-3'  3-4' | -Nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh  - Giới thiệu nội dung, yêu cầu giờ học  -Nêu yêu cầu khởi động  - Di chuyển quan sát và đôn đốc Hs thực hiện tích cực  - GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi, luật chơi, cho hs chơi thử sau đó chơi thật  -Gv quan sát, nhận xét  -Quan sát và tham gia trọng tài cùng cán sự (nếu cần)  - ?Nêu cách nhận biết động tác toàn thân của bài TDPTC?  - Quan sát lắng nghe sửa sai  ( Nếu cần)  - **Tổ chức cho Hs tập luyện đồng loạt**  - Quan sát sửa sai  ( Nếu cần)  - **Tổ chức cho Hs tập luyện cặp đôi quay mặt vào nhau**  - Gv quan sát hướng dẫn  (sau mỗi lần tập Gv có lời nhận xét)  - **Tổ chức cho Hs tập luyện theo tổ**  - Y,c Hs quan sát các nhóm lên thi đua và nhận xét:  3 điều tốt  3 điều chưa tốt  3 điều cần điều chỉnh  - **Tổ chức cho HS thi đua**.  -Quan sát và biểu dương thi đua.  - Gv quan sát và biểu dương thi đua  - GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi, luật chơi, cho hs chơi thử sau đó chơi thật  - Gv quan sát, nhận xét tuyên dương  ? HS có thể vận dụng bài học hôm nay trong học tập  ,lao động như thế nào?  - GV quan sát  - Nhận xét kết quả, ý thức, nhắc nhở, tuyên dương Hs  -Định hướng cách thức tập luyện | - Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp  x x x x x x x  x x x x x x x  x x x x x x x  x x x x x x x  \* Gv  -Lắng nghe  -1,2 HS nhắc lại  -Cán sự diều khiển hoạt động khởi động theo yêu cầu Gv  ( Cs khởi động cùng lớp)  -Đội hình khởi động  x x x x x x x  x x x x x x x  x x x x x x x  x x x x x x x  \* Gv  -Cán sự điều khiển trò chơi  x x x x x x x  x x x x x x x  x x x x x x x  x x x x x x x  \* Gv  -1,2Hs trả lời câu hỏi  -Hs lắng nghe nhận xét bổ sung  -Quan sát tranh  Đội hình tập luyện  x x x x x x x  x x x x x x x  x x x x x x x  x x x x x x x  \* Gv  Đội hình tập luyện đồng loạt (hàng 1 tập với hàng 2  hàng 3 tập với hàng 4 )  A hô B Tập  x x x x x x x  x x x x x x x  \* Gv  4 lần đôi lượt)  x x x x  x x x x  x x x x  ĐH tập luyện theo tổ  xxx xxx  T1 T2  \* GV  xxx T3  - TT điều khiển  - Đội hình thi đua  x x x x x x x  x x x x x x x  x x x x x x x  x x x x x x x  \* Gv x x  Đội hình trò chơi:  x x x x x  \*GV  -Nhắc lại cách chơi  - Chơi thử  - Chơi thật  + thi đua  - Hs trả lời  -Hs thực hiện  **ĐH kết thúc**  HS thực hiện thả lỏng  x x x x x  x x x x x  x x x x x  \* GV  -Lắng nghe  x x x x x x x  x x x x x x x  x x x x x x x  x x x x x x x  \*Gv |

**Điều chỉnh sau tiết dạy**

………………………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………….

***KẾ HOẠCH BÀI DẠY MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 5: TUẦN 13***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tuần: 13**  **Tiết: 2** | **Chủ đề: BÀI THỂ DỤC** Tên bài dạy:Động tác nhảy **Trò chơi: Chạy nhanh theo số** | Ngày soạn: 26/11/2023  Ngày giảng:  Bắt đầu từ 27/11/2023  Giảng lớp: 5A,5B,5C,5D |

**I. Mục tiêu bài học**

**1. Về năng lực**:

**a. Năng lực đặc thù:**

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

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện được tương đối tốt động tác vươn thở và tay, chân, vặn mình, toàn thân, thăng bằng và tập cơ bản đúng động tác nhảy, điều hoà của bài thể dục PTC nội dung bài học mà Gv yêu cầu trong giờ học

- NL thể dục thể thao: Biết quan sát, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.Thực hiện được các động tác.Tham gia được vào Trò chơi

**b. Năng lực chung**

- Tự chủ và tự học: Đã chủ động nắm bắt được nội dung bài học, tự học và khám phá nội dung bài học mới.

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

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

**2. Về phẩm chất:**

**a. Chăm chỉ:**

- Chủ động hoàn thành lượng vận động của bài yêu cầu.

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

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và các bài tập phát triển thể lực.

**b. Trách nhiệm**: Có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

**c. Trung thực:** Tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thành nhiệm vụ vận động.

**II. Chuẩn bị**

**1. Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục thể thao, còi, dụng cụ phục vụ học tập….

**2. Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục tập luyện. Giày thể thao, bóng, tranh ,vệ sinh sân tập hoặc đồ dùng học tập…

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

**1.Phương pháp dạy học chính**: Làm mẫu, lời nói, tập theo nhóm, thực hành, trò chơi và thi đấu.

**2. Kỹ thuật dạy học chính**: Trực quan, hỏi đáp…..

**IV. Tiến trình dạy học**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Hoạt động dạy học** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **1. Phần mở đầu**  **a. Nhận lớp**  **b. Khởi động**  - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,...  -Trò chơi:  “Làm theo hiệu lệnh”  **2. Hoạt động tập luyện**  **a. Học động tác nhảy**  **b. Ôn động tác vươn thở, tay, chân, vặn mình, toàn thân, thăng bằng**  **c.Trò chơi: Chạy nhanh theo số**  **3.Hoạt động vận dụng**  **4. Hoạt động kết thúc**  **a. Hồi tĩnh:** Thả lỏng cơ toàn thân.  **b. Nhận xét, đánh giá** chung của buổi học. **c.Hướng dẫn HS tập luyện và tập luyện ngoài giờ** | 6-7’  20-22’  13-15’  5-7’  2-3'  3-4' | -Nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh  - Giới thiệu nội dung, yêu cầu giờ học  -Nêu yêu cầu khởi động  - Di chuyển quan sát và đôn đốc Hs thực hiện tích cực  - GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi, luật chơi, cho hs chơi thử sau đó chơi thật  -Gv quan sát, nhận xét  -Quan sát và tham gia trọng tài cùng cán sự (nếu cần)  - ?Nêu cách nhận biết động tác thăng bằng của bài TDPTC?  - Quan sát lắng nghe sửa sai  ( Nếu cần)  - **Tổ chức cho Hs tập luyện đồng loạt**  - Quan sát sửa sai  ( Nếu cần)  - **Tổ chức cho Hs tập luyện cặp đôi quay mặt vào nhau**  - Gv quan sát hướng dẫn  (sau mỗi lần tập Gv có lời nhận xét)  - **Tổ chức cho Hs tập luyện theo tổ**  - Y,c Hs quan sát các nhóm lên thi đua và nhận xét:  3 điều tốt  3 điều chưa tốt  3 điều cần điều chỉnh  - **Tổ chức cho HS thi đua**.  -Quan sát và biểu dương thi đua.  - Gv quan sát và biểu dương thi đua  - GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi, luật chơi, cho hs chơi thử sau đó chơi thật  - Gv quan sát, nhận xét tuyên dương  ? HS có thể vận dụng bài học hôm nay trong học tập  ,lao động như thế nào?  - GV quan sát  - Nhận xét kết quả, ý thức, nhắc nhở, tuyên dương Hs  -Định hướng cách thức tập luyện | - Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp  x x x x x x x  x x x x x x x  x x x x x x x  x x x x x x x  \* Gv  -Lắng nghe  -1,2 HS nhắc lại  -Cán sự diều khiển hoạt động khởi động theo yêu cầu Gv  ( Cs khởi động cùng lớp)  -Đội hình khởi động  x x x x x x x  x x x x x x x  x x x x x x x  x x x x x x x  \* Gv  -Cán sự điều khiển trò chơi  x x x x x x x  x x x x x x x  x x x x x x x  x x x x x x x  \* Gv  -1,2Hs trả lời câu hỏi  -Hs lắng nghe nhận xét bổ sung  -Quan sát tranh  Đội hình tập luyện  x x x x x x x  x x x x x x x  x x x x x x x  x x x x x x x  \* Gv  Đội hình tập luyện đồng loạt (hàng 1 tập với hàng 2  hàng 3 tập với hàng 4 )  A hô B Tập  x x x x x x x  x x x x x x x  \* Gv  4 lần đôi lượt)  x x x x  x x x x  x x x x  ĐH tập luyện theo tổ  xxx xxx  T1 T2  \* GV  xxx T3  - TT điều khiển  - Đội hình thi đua  x x x x x x x  x x x x x x x  x x x x x x x  x x x x x x x  \* Gv x x  Đội hình trò chơi:  x x x x x  \*GV  -Nhắc lại cách chơi  - Chơi thử  - Chơi thật  + thi đua  - Hs trả lời  -Hs thực hiện  **ĐH kết thúc**  HS thực hiện thả lỏng  x x x x x  x x x x x  x x x x x  \* GV  -Lắng nghe  x x x x x x x  x x x x x x x  x x x x x x x  x x x x x x x  \*Gv |

**Điều chỉnh sau tiết dạy**

………………………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………….