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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tuần: 19**  **Tiết: 37** | **Chủ đề: TƯ THẾ VÀ KĨ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN**  **Tên bài dạy: Bài tập rèn luyện kĩ năng bật cao (tiết 1)** | Ngày soạn: 14/1/2024  Giảng lớp: 4A |

**I. Yêu cầu cần đạt:**

**Sau bài học HS:**

- Biết và thực hiện được động tác bật cao tại chỗ, bật cao tại chỗ chạm vật.

- 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 bật cao tại chỗ, bật cao tại chỗ chạm vật 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 bật cao tại chỗ, bật cao tại chỗ chạm vật.

- 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 “ chạm tay nhé”    **II. Hoạt động khám phá luyện tập**  **- Kiến thức.**  -Bài tập: động tác bật cao tại chỗ.    -Bài tập: Động tác bật cao tại chỗ chạm vật.  -**Luyện tập**  Tập đồng loạt  Tập theo tổ nhóm  Tập theo cặp đội  Thi đua giữa các tổ    - Trò chơi “nhảy Ô”.    - 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 bật cao tại chỗ, bật cao tại chỗ chạm vật.  - 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 (Nếu có)**

………………………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………….

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tuần: 19**  **Tiết: 38-42** | **Chủ đề: TƯ THẾ VÀ KĨ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN**  **Tên bài dạy: Bài tập rèn luyện kĩ năng bật cao (tiết 2,3,4,5,6)** | Ngày soạn: 14/1/2024  Giảng lớp: 4A |

**I. Yêu cầu cần đạt:**

**Sau bài học HS:**

- Biết và thực hiện được động tác bật cao tại chỗ, bật cao tại chỗ chạm vật.

- 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 bật cao tại chỗ, bật cao tại chỗ chạm vật 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 bật cao tại chỗ, bật cao tại chỗ chạm vật.

- 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 “ chạm tay nhé”    **II. Hoạt động luyện tập**  **- Kiến thức.**  -Ôn bài tập: Động tác bật cao tại chỗ.    -Ôn bài tập: Động tác bật cao tại chỗ chạm vật.  -**Luyện tập**  Tập đồng loạt  Tập theo tổ nhóm  Tập theo cặp đội  Thi đua giữa các tổ    - Trò chơi “nhảy Ô”.    - 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 bật cao tại chỗ, bật cao tại chỗ chạm vật.  - 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 lại 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 GV phân tích  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  - 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 (Nếu có)**

………………………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………….

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tuần: 22**  **Tiết: 43** | **Chủ đề: TƯ THẾ VÀ KĨ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN**  **Tên bài dạy: Nhảy dây (tiết 1)** | Ngày soạn: 14/1/2024  Giảng lớp: 4A |

**I. Yêu cầu cần đạt:**

**Sau bài học HS:**

- Biết và thực hiện được động tác nhảy dây chụm hai chân.

- 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 nhảy dây chụm hai chân. 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 nhảy dây chụm hai chân.

- 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 “ chạm tay nhé”    **II. Hoạt động khám phá luyện tập**  **- Kiến thức.**  -Bài tập: Động tác nhảy dây chụm hai chân.    -**Luyện tập**  Tập đồng loạt  Tập theo tổ nhóm  Tập theo cặp đội  Thi đua giữa các tổ    - Trò chơi “nhảy Ô”.    - 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.  - Cho 4 em học sinh lên thực hiện động tác nhảy dây chụm hai chân.  - 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 lại 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 (Nếu có)**

………………………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………….

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tuần: 22**  **Tiết: 44** | **Chủ đề: TƯ THẾ VÀ KĨ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN**  **Tên bài dạy: Nhảy dây (tiết 2)** | Ngày soạn: 14/1/2024  Giảng lớp: 4A |

**I. Yêu cầu cần đạt:**

**Sau bài học HS:**

- Biết và thực hiện được động tác nhảy dây chụm hai chân.

- 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 nhảy dây chụm hai chân. 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 nhảy dây chụm hai chân.

- 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 “ chạm tay nhé”    **II. Hoạt động luyện tập**  **- Kiến thức.**  -Ôn bài tập: Động tác nhảy dây chụm hai chân.    -**Luyện tập**  Tập đồng loạt  Tập theo tổ nhóm  Tập theo cặp đội  Thi đua giữa các tổ    - Trò chơi “nhảy Ô”.    - 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 nhảy dây chụm hai chân.  - 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 lại 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.      🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  - 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 (Nếu có)**

………………………………………………………………………………………….

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tuần: 23**  **Tiết: 45** | **Chủ đề: TƯ THẾ VÀ KĨ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN**  **Tên bài dạy: Nhảy dây (tiết 3)** | Ngày soạn: 14/1/2024  Giảng lớp: 4A |

**Sau bài học HS:**

- Biết và thực hiện được động tác nhảy dây chụm hai chân.

- 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 nhảy dây chụm hai chân. 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 nhảy dây chụm hai chân.

- 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 “ chạm tay nhé”    **II. Hoạt động luyện tập**  **- Kiến thức.**  -Ôn bài tập: Động tác nhảy dây chụm hai chân.    -**Luyện tập**  Tập đồng loạt  Tập theo tổ nhóm  Tập theo cặp đội  Thi đua giữa các tổ    - Trò chơi “nhảy Ô”.    - 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 nhảy dây chụm hai chân.  - 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 lại 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.      🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  - 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 (Nếu có)**

………………………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………….

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tuần: 23**  **Tiết: 46** | **Chủ đề: TƯ THẾ VÀ KĨ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN**  **Tên bài dạy: Nhảy dây (tiết 4)** | Ngày soạn: 14/1/2024  Giảng lớp: 4A |

**I. Yêu cầu cần đạt:**

**Sau bài học HS:**

- Biết và thực hiện được động tác nhảy dây chụm hai chân.

- 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 nhảy dây chụm hai chân. 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 nhảy dây chụm hai chân.

- 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 “ chạm tay nhé”    **II. Hoạt động luyện tập**  **- Kiến thức.**  -Ôn bài tập: Động tác nhảy dây chụm hai chân.    -**Luyện tập**  Tập đồng loạt  Tập theo tổ nhóm  Tập theo cặp đội  Thi đua giữa các tổ    - Trò chơi “nhảy Ô”.    - 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 nhảy dây chụm hai chân.  - 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 lại 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.      🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  - 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 (Nếu có)**

………………………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………….

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tuần: 24**  **Tiết: 47,48** | **Chủ đề: TƯ THẾ VÀ KĨ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN**  **Tên bài dạy: Nhảy dây (tiết 5,6)** | Ngày soạn: 14/1/2024  Giảng lớp: 4A |

**I. Yêu cầu cần đạt:**

**Sau bài học HS:**

- Biết và thực hiện được động tác nhảy dây chụm hai chân.

- 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 nhảy dây chụm hai chân. 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 nhảy dây chụm hai chân.

- 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 “ chạm tay nhé”    **II. Hoạt động luyện tập**  **- Kiến thức.**  -Ôn bài tập: Động tác nhảy dây chụm hai chân.    -**Luyện tập**  Tập đồng loạt  Tập theo tổ nhóm  Tập theo cặp đội  Thi đua giữa các tổ    - Trò chơi “nhảy Ô”.    - 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 nhảy dây chụm hai chân.  - 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 lại 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.      🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  - 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 (Nếu có)**

………………………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………….

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tuần: 25**  **Tiết: 49** | **Chủ đề: TƯ THẾ VÀ KĨ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN**  **Tên bài dạy: Ôn tập- Kiểm tra chủ đề:** | Ngày soạn: 14/1/2024  Giảng lớp: 4A |

**I. Yêu cầu cần đạt:**

**1. Về kiến thức:**

- Thực hiện được các bài tập kĩ năng.

- Thực hiện được phối hợp di nhảy dây

- Biết luật chơi và tham gia được các trò chơi.

**2. Về năng lực:** Bài học góp phần hình thành, phát triển các năng lực sau đây:

**2.1. Năng lực chung:**

- Tự chủ và tự học: Tự xem trước cách thực hiện động tác.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm, trong tổ để thực hiện việc biên chế tổ, nhóm từ đầu năm học.

- Giải quyết vấn đề và sáng tạo: Phát hiện các lỗi sai thường mắc khi thực hiện các nội dung phân công và tìm cách khắc phục.

**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: Di chuyển tung- bắt bóng bằng hai tay.

- NL thể dục thể thao: Biết quan sát và lắng nghe giáo viên, tự khám phá bài học từ sách giáo khoa và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để thực hiện.

**3. Về phẩm chất:**

- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực lắng nghe các nhiệm vụ được phân công và thực hiện trong khi học bộ môn GDTC; tham gia các trò chơi vận động bổ trợ khéo léo.

**II. Địa điểm – phương tiện:**

**1. Địa điểm**: Sân tập

**2. Phương tiện:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Trang phục, tranh ảnh, cờ, còi, mắc cơ và dụng cụ phục vụ tập luyện cho HS.

+ Học sinh chuẩn bị: Trang phục thể thao, giày tập hoặc dép quai hậu.

**II. Địa điểm – phương tiện:**

**1. Địa điểm**: Sân tập

**2. Phương tiện:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Trang phục, cờ, còi, mắc cơ và dụng cụ phục vụ tập luyện cho HS.

+ Học sinh chuẩn bị: Trang phục thể thao, giày tập hoặc dép quai hậu.

**III. Các hoạt động dạy học:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **1. Hoạt động mở đầu**: (6-8 phút) | | | |
| **\* Nhận lớp:**  **\* Khởi động:**  - Xoay các khớp tay, cổ chân, vai, hông, gối,...  - Trò chơi “ chạm tay nhé” | 2-3’  4-5’ | - Nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học.  - GV hướng dẫn | Đội hình nhận lớp  hàng ngang  HS làm theo hướng dẫn  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹. |
| **2. Hoạt động kiểm tra:** (17-20 phút) | | | |
| **Ôn động tác các nội dung đã học.** |  | - Hô khẩu lệnh và cho hs thực hiện.  - Cùng HS luyện tập | 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹........    🚹..........  Quan sát GV |
| **3. Hoạt động kiểm tra:** (15-17 phút) | | | |
| Kiểm tra bài tập thăng băng | 1  Lần | - Thổi còi, hướng dẫn mỗi lần thực hiện 1 học sinh |  |
| Kiểm tra bài tập bật xa | 1  Lần | - Thổi còi, hướng dẫn mỗi lần thực hiện 1 học sinh |  |
| Kiểm tra bài tập bật cao | 1  Lần | - Thổi còi, hướng dẫn mỗi lần thực hiện 1 học sinh |  |
| Kiểm tra bài tập nhảy dây | 1  Lần | - Thổi còi, hướng dẫn mỗi lần thực hiện 1 học sinh |  |
| Trò chơi: “Trao tín gậy” | 4-6’ | - GV nêu tên, cách chơi và luật trò chơi  - Cho HS chơi thử sau đó chơi chính thức có thi đua.  - GV nhận xét | *Đội hình trò chơi.*  **🏱....................**🚹🚹🚹  🚹🚹🚹.....................**🏱**  🚹  **🏱....................**🚹🚹🚹  🚹🚹🚹.....................**🏱** |
| -Bài tập PT thể lực  Cho HS chạy bước nhỏ tại chỗ | 10 lần  x 2 | Hướng dẫn và tổ chức cho học sinh thực hiện | *Đội hình*  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 |
| **4. Hoạt động vận dụng:** (2-3 phút) | | | |
| Trả lời câu hỏi. |  | GV hỏi khi nào HS vận dụng động tác, động tác như thế nào | *Đội hình*  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 |
| **5. Hoạt động kết thúc:** (3-4 phút) | | | |
| - Thả lỏng cơ toàn thân.  - Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.  Hướng dẫn HS tự ôn ở nhà.  - Xuống lớp  GV hô “Giải tán ”! HS hô “Khỏe ”! |  | - Hướng dẫn thả lỏng  - Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - Dặn dò ôn bài và chuẩn bị bài sau | Đội hình xuống lớp  hàng ngang |

**IV. Điều chỉnh sau tiết dạy (Nếu có)**

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………