*Gv:Bùi Thị Hằng Trường Tiểu học Hồng Lộc*

**TUẦN 22:** Thứ Năm ,ngày 13 tháng 2 năm 2025

**Bài 4: Vận động phối hợp của cơ thể**

**I. Yêu cầu cần đạt**

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

- 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, có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

- Tự chủ và tự học: Tự xem trước cách thực hiện các tư thế vận động phối hợp của cơ thể 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.

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

**2.2. 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: Thuộc tên động tác và thực hiện được các tư thế vận động phối hợp của cơ thể, vận dụng vào các hoạt động tập thể .

- NL thể dục thể thao: Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được các tư thế vận động phối hợp của cơ thể.

**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, tập luyện theo cặp.

**IV. Tiến trình dạy học**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Thời gian** | **Số lượng** | **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **I. hoạt động mở đàu mở đầu**  **1.Nhận lớp**  **2.Khởi động**  a) Khởi độn  - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,...  b/Trò chơi  - Trò chơi “dung dăng dung dẻ”  **II. Hoạt động hình thành kiến thức**  **\* Bài tập phối hợp năng lực vận động của cơ thể**  **- Ôn từ nhịp 1 đến 8**  phối hợp phát triển vận động1  phối hợp phát triển vận động11  **- Học từ nhịp 9 đến 16**  N9: Hai tay lên cao chếch chữ V, ngửa đầu  N10: Cúi người gập thân, hai tay chạm mũi bàn chân.  N11: Về nhịp 9.  N12: Chân trái ra trước hai tay chếch sau.  phối hợp phát triển vận động12  N13: Về nhịp 9.  N114: Như nhịp 12 nhưng đổi chân  N115: Về nhịp 9.  N16: Về TTCB  phối hợp phát triển vận động 21  **III. Hoạt động** **Luyện tập**  Tập đồng loạt  Tập theo tổ nhóm  Tập theo cặp đôi  Tập luyện cá nhân  \* Trò chơi “ong về tổ”  **\* Bài tập phát triển thể lực**  **- Chạy tại chổ**  **IV. Hoạt động vận dụng**  \* Thả lỏng cơ toàn thân.  \* Vận dụng:làm bài tập 1,2 SGK  \* Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.  Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà  \* Xuống lớp | 5 – 7’  5-10p  16-18’  3-5’  **1-2p**  4- 5’ | 2x8N    2 lần  4lần  4lần  2 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.  - 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.  - GV cho 2 HS quay mặt vào nhau tạo thành từng cặp để tập luyện.  🚹  - GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.  - GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi.  - Cho HS chơi thử và chơi chính thức.  - Nhận xét, tuyên dương, và sử phạt người (đội) thua cuộc  - Giáo viên hướng dẫn  - GV hướng dẫn   * GV hướng dẫn   - Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - VN ôn bài và chuẩn bị bài sau | Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹    - Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp cho GV.  Đội hình khởi động  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹    - HS tích cực, chủ động tham gia trò chơi  - Đội hình HS quan sát tranh  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹    🚹  HS quan sát GV làm mẫu  - Đội hình tập luyện đồng loạt. 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹    🚹  ***ĐH tập luyện theo tổ***  🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹  🚹  🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 GV 🚹  -ĐH tập luyện theo cặp  🚹 🚹 🚹    🚹 🚹 🚹  - Từng tổ lên thi đua - trình diễn    trò chơi ong về tổ   * Học sinh tập luyện   - HS thực hiện thả lỏng   * Hsinh trả lời   - ***ĐH kết thúc***  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹    🚹 |