**KẾ HOẠCH BÀI DẠY GDTC 4**

**Giáo viên: Nguyễn Hữu Hoàng**

**Đơn vị: Trường TH Phước An**

*Tuần 9- Tiết 18: Ngày dạy: 26/10/2023*

**CHỦ ĐỀ 2: TƯ THẾ VÀ KỸ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN**

**BÀI 1: Thăng bằng một chân nâng gối trước.**

 **Trò chơi: “Thăng bằng chuyền, bắt bóng” (tiết 1)**

**I.YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

**1.Về kiến thức**

- Biết và thực hiện vệ sinh trong khởi động, tập luyện, hồi phục và sau tập luyện.

- Biết cách thực hiện động tác thăng bằng một chân nâng gối trước.

**2. Về năng lực**

- Thực hiện được động tác thăng bằng một chân nâng gối trước.

- Biết quan sát tranh, ảnh, động tác mẫu của giáo viên để tập luyện và tự sửa sai động tác.

- Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện.

- Biết chơi trò chơi thăng bằng chuyền bắt bóng và chơi đúng luật

- Hoàn thành lượng vận động của bài tập.

**3. Về phẩm chất**

- Tự giác, tích cực và chăm chỉ trong tập luyện.

**II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC**

- Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh động tác thăng bằng một chân nâng gối trước, bóng rổ ( 25 trái ), còi, loa.

-Học sinh chuẩn bị: Quần áo thể dục, dép có quai sau hoặc giày thể thao.

**III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC CHỦ YẾU.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** |
|  | **TG** | **SL** | **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1. Khởi động:** **- Nhận lớp**A cartoon of a child in different poses  Description automatically generated**\*Khởi động** ***- Khởi động chuyên môn.***+ Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,..+ Ép dọc, ép ngang...C:\Users\admin\Desktop\hình ảnh sách gdtc4\khởi động.png | **5 -7’** |  | - GV nhận lớp.- GV thăm hỏi sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học.- GV yêu cầu BCS cho lớp khởi động.- GV theo dõi, sửa sai.   | *Đội hình nhận lớp*🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹- Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số và tình hình lớp. - Cán sự lớp điều khiển cho cả lớp khởi động. + Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,..C:\Users\admin\Desktop\hình ảnh sách gdtc4\khởi động.png+ Ép dọc, ép ngang... |
| *-* ***Khởi động tâm thế:*** “Hát và vận động theo hiệu lệnh của giáo viên”  |  | **1l** | - GV điều khiển cho học sinh thực hiện vận động theo nhạc.- GV liên hệ bài cũ chuyển ý giới thiệu bài mới.  | - HS hát và thực hiện các động tác vận động.*Đội hình khởi động tâm thế*🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹   🚹 |
| **2. Hình thành kiến thức:** **\**Học động tác: “Thăng bằng một chân nâng gối trước”.*****A cartoon of a child dancing  Description automatically generated**-TTCB: Tư thế đứng nghiêm- Nhịp 1: Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay chống hông.- Nhịp 2: Nâng gối phải sao cho đùi song song với mặt đất, bàn chân tự nhiên, hai tay chống hông.- Nhịp 3,4,5,6 giữ như nhịp 2.- Nhịp 7:Như nhịp 1.- Nhịp 8: Về tư thế chuẩn bị.- Nhịp 2,2,3,4,5,6,7,8: Đổi bên. | **6-8’** |  | - GV nêu tên động tác, treo tranh.- GV tổ chức hoạt động nhóm đôi tìm hiểu động tác: Thăng bằng 1 chân nâng gối trước.- GV nhận xét- GV làm mẫu:+ Lần 1: Động tác chậm. + Lần 2: Làm mẫu động tác kết hợp phân tích kĩ thuật. - GV gọi HS lên thực hiện theo cảm nhận. -GV nhận xét, sửa sai. | *ĐH HS quan sát*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹- HS đọc yêu cầu, đọc phiếu giao việc. - HS thực hiện:+Cá nhân: Quan sát tranh; nêu tên động tác ở từng hình.+ Nhóm 2: Chia sẻ ý kiến với bạn.+ Chia sẻ trước lớp và thực hiện động tác quan sát được.-HS nhận xét, bổ sung.- HS quan sát mẫu- 1, 2 HS lên thực hiện lại kỹ thuật động tác.- HS tự nhận xét đánh giá. |
|  |  |  | + Em hãy nêu các bước thực hiện động tác thăng bằng? | * HS nêu:
 |
| **3. Hoạt động luyện tập*****-******Tập đồng loạt*** | **13-15’** | **1L** | - GV điều khiển cho lớp luyện tập.- GV quan sát, sửa sai cho HS. GV nhận xét. | 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹   🚹- HS cả lóp tập dưới sự điều khiển của GV- HS điều khiển cho lớp tập. |
| ***- Tập theo tổ***  |  | **3L** | - GV phân chia khu vực luyện tập, nêu nhiệm vụ luyện tập thực hành.- GV quan sát, hướng dẫn và sửa sai cho HS các tổ.  - GV nhận xét | - HS các tổ di chuyển đội hình theo khu vực được phân chia.- HS các tổ tự luyện tập theo hình thức cả tổ, cá nhân, nhóm đôi. (Trong quá trình tập theo nhóm nhỏ, nhóm tổ HS thay phiên nhau hô; chú ý tự sửa sai và sửa sai cho bạn trong nhóm ).- HS kiểm tra chéo. Báo cáo kết quả tập luyện của tổ mình và tổ bạn.  |
| - ***Củng cố kiến thức***  |  |  | - Tổ chức kiểm tra trước lớp.- GV quan sát, sửa sai,- GV tổ chức đại diện tổ lên thi đua - GV nhận xét hoạt động luyện tập thực hành, tuyên dương.+ Các em vừa biết thêm động tác gì?+ Khi thực hiện động tác thăng bằng chúng ta cần chú ý điều gì?+ GV GD:  | - BCS lên điều khiển:- HS thực hành theo yêu cầu của BCS: Cá nhân, nhóm đôi, theo tổ.- HS theo dõi, tự sửa sai cho mình và cho bạn.- HS đại diện các tổ lên thi đua. - HS dưới lớp quan sát và bình chọn |
| - HS trả lời+ Dự kiến HS trả lời: Động tác thăng bằng một chân nâng gối trước.+Dự kiến HS trả lời: Dàn đều trọng lượng lên bàn chân. Giữ tư thế thân người thẳng.Giữ chặt gối, duy trì khả năng thăng bằng. |
| **\* Trò chơi: “Thăng bằng chuyền, bắt bóng”.** A group of boys playing a game  Description automatically generated | **3-5’** |  | - GV nêu tên trò chơi, cách chơi, luật chơi.- GV hướng dẫn mẫu.- GV tổ chức cho các đội thi đua- GV nhận xét, tuyên dương, hoạt động trò chơi.? Các em đã vận dụng kiến thức đã học nào để thực hiện trò chơi hiệu quả? | - HS lắng nghe- 2 cặp lên làm mẫu; HS cả lớp quan sát.- HS cả lóp tham gia trò chơi (nháp)- Đề cử Ban trọng tài - Các đội thi đua chơi.- Ban trọng tài theo dõi, tổng hợp và công bố kết quả thi đua. - HS lắng nghe- Dự kiến HS trả lời: Động tác thăng bằng một chân nâng gối trước. |
|  |  |  | - GV hỏi: Theo các em có thể sử dụng kĩ thuật thăng bằng 1 chân nâng gối trước để chơi các trò chơi gì ? + GVGD: Nếu chúng ta giữ thăng bằng tốt khi tham gia các trò chơi chuyền bóng, lò cò, nhảy dây 1 chân,... sẽ nâng cao hiệu quả khi thực hiện động tác giúp đạt kết quả tốt khi tham gia trò chơi. | -HS nêu nối tiếp ( dự kiến): + Chơi nhảy lò cò, chơi chọi gà,...-HS lắng nghe |
| **4. Hoạt động vận dụng** - Thả lỏng cơ toàn thân. - Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.  \* Xuống lớp | **2-3’** | **2lx8n** | - Yêu cầu HS thực hiện trò chơi. - Khi tập luyện và khi chơi trò chơi em cần lưu ý điều gì? ***- Giáo dục:*** HS thực hiện trò chơi với bạn bè chú ý trụ chân vững, thực hiện kĩ thuật, đảm bảo an toàn, vừa rèn luyện sức khỏe, vừa được vui chơi, giúp tinh thần thoải mái sau giờ học.- GV hướng dẫn thả lỏng.- Gọi HS nêu cảm nhận.- GV nhận xét tiết học.- GV dặn dò HS ôn luyện chuẩn bị tiết 2. | -2,3 HS thực hiện trò chơi+ Thực hiện đúng kĩ thuật, chú ý an toàn,...-HS lắng nghe - HS thực hiện thả lỏng tích cực.*ĐH kết thúc* 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹- 1,2 HS nêu cảm nhận sau tiết học.-HS lắng nghe.-Gv hô “ Giải tán” ! Hs hô “ Khỏe”! |

**IV. ĐIỀU CHỈNH SAU BÀI DẠY (Nếu có)**

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