**KẾ HOẠCH GIẢNG DẠY TUẦN 21**

**( Thự hiện từ ngày 10/02 đến 14/02 )**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **BUỔI** | **TIẾT** | **LỚP** | **TÊN BÀI DẠY** |
| Chiều T2 | 1 | 5A | Động tác leo đổi chân luân phiên |
| 3 | 3B | Động tác vặn mình- Trò chơi vận động |
| Sáng T3 | 2 | 2B | Đi thường nhanh dần chuyển sang chạy theo đường kẻ thẳng- Trò chơi vận động |
| 3 | 1C | Ôn 3 động tác đã học của bài thể dục |
| Chiều T3 | 1 | 3A | Động tác vặn mình- Trò chơi vận động |
| 2 | 4C | Bật nhảy tách chân sang ngang |
| 3 | 5C | Động tác leo đổi chân luân phiên |
| Sáng T4 | 1 | 5A | Động tác leo đổi chân luân phiên |
| 2 | 4B | Bật nhảy tách chân sang ngang |
| 3 | 4C | Ôn bật nhảy tách chân sang ngang |
| 4 | 5B | Động tác leo đổi chân luân phiên |
| Sáng T5 | 2 | 1B | Động tác vặn mình |
| 3 | 3B | Động tác lưng – bụng- Trò chơi vận động |
| 4 | 2A | Đi thường nhanh dần chuyển sang chạy theo đường kẻ thẳng- Trò chơi vận động |
| Chiều T5 | 1 | 1C | Động tác vặn mình |
| 3 | 3A | Động tác lưng – bụng- Trò chơi vận động |
| Sáng T6 | 1 | 2B | Đi thường nhanh dần chuyển sang chạy theo hướng phải, trái- Trò chơi vận động |
| 2 | 4A | Bật nhảy tách chân sang ngang |
| 3 | 5C | Động tác leo đổi chân luân phiên |
| 4 | 2A | Đi thường nhanh dần chuyển sang chạy theo hướng phải, trái- Trò chơi vận động |
| Chiều T6 | 1 | 4A | Ôn bật nhảy tách chân sang ngang |
| 2 | 4B | Ôn bật nhảy tách chân sang ngang |
| 3 | 5B | Động tác leo đổi chân luân phiên |

Duyệt ngày 07 tháng 02 năm 2025

**Phó hiệu trưởng**........................................

***Nguyễn Thị Hằng***

|  |  |
| --- | --- |
| **KẾ HOẠCH BÀI DẠY LỚP 1**  **TUẦN 21** | *Ngày soạn :05/02/2024* |

**ÔN 3 ĐỘNG TÁC ĐÃ HỌC CỦA BÀI THỂ DỤC**

**I. Mục tiêu bài học**

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

- Tích cực, chăm chỉ trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và 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 động tác 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: Biết hô nhịp, cách thực hiện các động tác chân đúng đúng nhịp và đúng phương hướng.

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

**II. Địa điểm – phương tiện**

**- Địa điểm**: Sân trường

**- Phương tiện:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phụ thể thao, bóng, 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 đôi.

**IV. Tiến trình dạy học**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LV Đ** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
|  |  | **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **I. Phần mở đầu**  Nhận lớp  Khởi động  - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,...  - Trò chơi “Rồng rắn lên mây”  **II. Phần cơ bản:**  **Hoạt động 1**  **\* Ôn động tác:** vươn thở, tay.  **\* Kiến thức.**  - Động tác chân  ĐỘNG TÁC CHÂN  Nhịp 5,6,7,8 thực hiện như nhịp 1,2,3,4.  \***Luyện tập**  Tập đồng loạt  Tập theo tổ nhóm  Tập theo cặp đôi  Thi đua giữa các tổ  \* Trò chơi “chuyền nhanh, nhảy nhanh”.  **III.Kết thúc**  \* 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 x 8 N  16-18’  2 x 8 N  2 lần  4 x 8N  4 x 8N  4 x 8N  2 x 8N  3-5’  4- 5’ | 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  Hô khẩu lệnh và thực hiện động tác mẫu  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 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 phạm luật  - GV hướng dẫn  - Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của hs.  - VN ôn các động tác đã học 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 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 đôi      - Từng tổ lên thi đua - trình diễn            HS thực hiện thả lỏng  - ***ĐH kết thúc*** |

**V. Rút kinh nghiệm:** Sau khi thực hiện kế hoạch bài dạy, để hoàn thiện phương án dạy học cho các bài học sau:

**1. Nội dung còn bất cập:** ………………………………………………………..

**2. Khó khăn trong quá trình thực hiện tổ chức dạy học**:…………………......

**3. Nội dung tâm đắc tổ chức dạy học hiệu quả để trao đổi thảo luận khi tham gia sinh hoạt chuyên môn**: ………………………………………………………..

--------------------------------------------------------------------

|  |  |
| --- | --- |
| **KẾ HOẠCH BÀI DẠY LỚP 1**  **TUẦN 21** | *Ngày soạn :05/02/2024* |

**ĐỘNG TÁC VẶN MÌNH**

**I. Mục tiêu bài học**

**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 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 động tác vặn mình 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: Biết hô nhịp, cách thực hiện các động tác vặn mình đúng đúng nhịp, đúng phương hướng và tích cực tham gia tập luyện.

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được động tác vặn mình.

**II. Địa điểm – phương tiện**

**- Địa điểm**: Sân trường

**- Phương tiện:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phụ 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 đôi.

**IV. Tiến trình dạy học**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LV Đ** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
|  |  | **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **I. Phần mở đầu**  Nhận lớp  Khởi động  - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,...  - Trò chơi “đứng ngồi theo lệnh”  **II. Phần cơ bản:**  **Hoạt động 1**  **\* Ôn động tác:** vươn thở, tay, chân.  **\* Kiến thức.**  - Động tác vặn mình  ĐỘNG TÁC VẶN MÌNH  Nhịp 5,6,7,8 thực hiện như nhịp 1,2,3,4 nhưng bước chân phải sang ngang  \***Luyện tập**  Tập đồng loạt  Tập theo tổ nhóm  Tập theo cặp đôi  Thi đua giữa các tổ  \* Trò chơi “Lò cò tiếp sức”.  **III.Kết thúc**  \* 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 x 8 N  16-18’  2 x 8 N  2 lần  4 x 8N  2 lần  4 x 8N  4 lần  4 x 8N  1 lần  2 x 8N  3-5’  4- 5’ | 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  Hô khẩu lệnh và thực hiện động tác mẫu  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 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 phạm luật  - GV hướng dẫn  - Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của hs.  - VN ôn các động tác đã học 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 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 đôi      - Từng tổ lên thi đua - trình diễn   ----------   ----------      HS thực hiện thả lỏng  - ***ĐH kết thúc*** |

**V. Rút kinh nghiệm:** Sau khi thực hiện kế hoạch bài dạy, để hoàn thiện phương án dạy học cho các bài học sau:

**1. Nội dung còn bất cập:** ………………………………………………………..

**2. Khó khăn trong quá trình thực hiện tổ chức dạy học**:…………………......

**3. Nội dung tâm đắc tổ chức dạy học hiệu quả để trao đổi thảo luận khi tham gia sinh hoạt chuyên môn**: ………………………………………………………..

--------------------------------------------------------------------

|  |  |
| --- | --- |
| **KẾ HOẠCH BÀI DẠY LỚP 2**  **TUẦN 21** | *Ngày soạn :05/02/2024* |

**ĐI THƯỜNG NHANH DẦN CHUYỂN SANG CHẠY THEO ĐƯỜNG KẺ THẲNG – TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG**

**I. Mục tiêu bài học**

**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 các bài tập đi thường nhanh dần chuyển sang chạy theo các hướng 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 các động tác và các bài tập đi thường nhanh dần chuyển sang chạy theo các hướng.

**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**  Nhận lớp  Khởi động  - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,...  - Bài thể dục PTC  - Trò chơi “nhảy nhanh nhảy đúng”  https://lh6.googleusercontent.com/b_YTRAWH3jzg0njSxiVASdvL-_mrOWfFVvoXeqBNUdgZH3kBdpcrbRcqDAqji86Yx2cjmv6Byuf2taYdd-li7FmBx4oCuHUcK3HDRr_BW3SgTNXqWg_Imishaksa915zGA2keOg  **II. Phần cơ bản:**  **- Kiến thức.**  - Đi thường nhanh dần chuyển sang chạy theo đường kẻ thẳng.  https://lh4.googleusercontent.com/Vlf53ULR8Qf_aN0y00FJ1Z3JQrg1C9_psPpU_bh-UKXf0FKoEWa5SPGTKUo18kLDwmOr9fb11YwWcY9cJ8RUsm-X5Q9qsKXUtXSuQrMOKlyillxeT_FepARK52gzDQ70vU_Mrok    -**Luyện tập**  Tập đồng loạt    Tập theo tổ nhóm    Tập theo cặp đôi  Tập cá nhân  Thi đua giữa các tổ    - Trò chơi “mèo đuổi chuột”.  https://lh5.googleusercontent.com/fIbmdxGZyNOoaPtNPuJEu_zDPqFRrzBpUeYNeYNPvBZ4nfscIGJ-8N8j0FK9vGUK_AfLCRoJ2EfkhDdYmr7B286a5f0x1xK5J9aOnAsk8bMXz5JTnhJPdBGktqFrdXkBQ6O3CY4  - Bài tập PT thể lực:  **- Vận dụng:**  **III.Kết thúc**  -  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  2x8N    1 lần    4 lần    3 lần  3 lần  1 lần    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 hô nhịp, HS tập  - 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 2 HS lên thực hiện lại động tác.  - GV cùng HS nhận xét, đánh giá tuyên dương.  - 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 và sử phạt người phạm luật  - Cho HS nhảy dây tùy sức trong 2 phút  - Yêu cầu HS quan sát tranh trả lời câu hỏi BT1 trong sách.  - 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    🚹  - 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  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 |

**V. Rút kinh nghiệm:** Sau khi thực hiện kế hoạch bài dạy, để hoàn thiện phương án dạy học cho các bài học sau:

**1. Nội dung còn bất cập:** ………………………………………………………..

**2. Khó khăn trong quá trình thực hiện tổ chức dạy học**:…………………......

**3. Nội dung tâm đắc tổ chức dạy học hiệu quả để trao đổi thảo luận khi tham gia sinh hoạt chuyên môn**: ………………………………………………………..

--------------------------------------------------------------------

|  |  |
| --- | --- |
| **KẾ HOẠCH BÀI DẠY LỚP 2**  **TUẦN 21** | *Ngày soạn :05/02/2024* |

**ĐI THƯỜNG NHANH DẦN CHUYỂN SANG CHẠY THEO HƯỚNG PHẢI, TRÁI – TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG**

**I. Mục tiêu bài học**

**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 các bài tập đi thường nhanh dần chuyển sang chạy theo các hướng 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 các động tác và các bài tập đi thường nhanh dần chuyển sang chạy theo các hướng.

**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**  Nhận lớp  Khởi động  - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,...  - Bài thể dục PTC  - Trò chơi “nhảy nhanh nhảy đúng”  https://lh6.googleusercontent.com/b_YTRAWH3jzg0njSxiVASdvL-_mrOWfFVvoXeqBNUdgZH3kBdpcrbRcqDAqji86Yx2cjmv6Byuf2taYdd-li7FmBx4oCuHUcK3HDRr_BW3SgTNXqWg_Imishaksa915zGA2keOg  **II. Phần cơ bản:**  **- Kiến thức.**  - Đi thường nhanh dần chuyển sang chạy theo hướng phải, trái.  https://lh4.googleusercontent.com/f5YXOSLY3cY3rJMWuQ4u8xCbCa_LTBbWtu4-5ICcqf5ToF407i-S1Nlc-nvaMldU3inBnu3ugRnCWMB83d_cGiAIl57bhvJpf87Gl84xREaJww3-zSWDKl2Dv68KPaXl21kYNxo    -**Luyện tập**  Tập đồng loạt    Tập theo tổ nhóm    Tập theo cặp đôi  Tập cá nhân  Thi đua giữa các tổ    - Trò chơi “bịt mắt bắt dê”.  https://lh3.googleusercontent.com/SalOy8HVVMAC93py022-tOHYjfIJWcSP5yjt8N3kD7HR89WlCCPq2DQ-TlGsGTILMn5C6hKtQYrPfhfNsj9UBm-1zYUeC5BHKP7a2XYn3cwvAC3kj9_4nXuvBqZUBAGJ5inAgN8  - Bài tập PT thể lực:    **- Vận dụng:**  **III.Kết thúc**  -  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  2x8N    1 lần    4 lần    3 lần  3 lần  1 lần    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 hô nhịp, HS tập  - 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 2 HS lên thực hiện lại động tác.  - GV cùng HS nhận xét, đánh giá tuyên dương.  - 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 và sử phạt người phạm luật  - Cho HS ngồi thành hàng hai tay chống sau nâng hạ chân tùy sức trong 2 phút  - Yêu cầu HS quan sát tranh trả lời câu hỏi BT1 trong sách.  - 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    🚹  - 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  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 |

**V. Rút kinh nghiệm:** Sau khi thực hiện kế hoạch bài dạy, để hoàn thiện phương án dạy học cho các bài học sau:

**1. Nội dung còn bất cập:** ………………………………………………………..

**2. Khó khăn trong quá trình thực hiện tổ chức dạy học**:…………………......

**3. Nội dung tâm đắc tổ chức dạy học hiệu quả để trao đổi thảo luận khi tham gia sinh hoạt chuyên môn**: ………………………………………………………..

--------------------------------------------------------------------

|  |  |
| --- | --- |
| **KẾ HOẠCH BÀI DẠY LỚP 3**  **TUẦN 21** | *Ngày soạn :05/02/2024* |

ĐỘNG TÁC VẶN MÌNH – TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

**1.về phẩm chất:**

- Học động tác chân và vặn mình. Bước đầu biết hô nhịp và cách thức thực hiện động tác. Tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện, để thực hiện nhiệm vụ học tập.

- 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.Về năng lực chung:**

- Tự chủ và tự học: Tự xem trước khẩu lệnh, cách thực hiện động tác chân, vặn mình trong sách giáo khoa.

- Giao tiếp và hợp tác: Thông qua các hoạt động 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. Biết điều chỉnh trang phục để thoải mái và tự tin khi vận động, biết điều chỉnh chế độ dinh dưỡng đảm bảo cho cơ thể.

- NL giải quyết vấn dề và sáng tạo: Thông qua việc học tập tích cực, chủ động tiếp nhận kiến thức và tập luyện.

- Tích cực, trung thực và chăm chỉ trong tập luyện.

**II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC**

- Giáo viên chuẩn bị:  Tranh ảnh động tác chân, vặn mình, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.

-Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao, trang phục thể thao

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LV Đ** | | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **TG** | **SL** | **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** | |
| **I. Hoạt động mở đầu**  **1. Nhận lớp**  **2. Khởi động**  - Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân tập.  - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,...  **3. Trò chơi.**  - Trò chơi *“Chuyển bóng theo hàng ngang”*    **II. Hoạt động hình thành kiến thức.**  **\* Động tác chân.**  + TTCB: Đứng nghiêm  + Nhịp 1: Chân trái đưa sang ngang lên cao; hai tay dang ngang, lòng bàn tay úp.  + Nhịp 2: Hạ chân trái, khụy gối; hai tay đưa ra trước, lòng bàn tay úp.  + Nhịp 3: Đứng thẳng, đồng thời chân phải đưa sang ngang lên cao; hai tay dang ngang, lòng bàn tay úp.  + Nhịp 4: Về TTCB.  + Nhịp 5, 6, 7,8 như nhịp 1, 2, 3, 4.  **\* Động tác vặn mình.**  + TTCB: Đứng nghiêm  + Nhịp 1: Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai; hai tay dang ngang, lòng bàn tay úp.  + Nhịp 2: Vặn mình sang trái, hai bàn tay vỗ vào nhau trước ngực.  + Nhịp 3: Vặn mình sang phải, hai bàn tay vỗ vào nhau trước ngực.  + Nhịp 4: Về TTCB.  + Nhịp 5, 6, 7,8 như nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng đổi bên.  **III. Hoạt động luyện tập.**  **1. Động tác chân và vặn mình.**  *Tập đồng loạt*  *Tập theo tổ nhóm*  *Thi đua giữa các tổ*  **2.Trò chơi** *“Nhảy lò cò theo ô”*    **IV. Vận dụng**  - Thả lỏng cơ toàn thân.  - Củng cố hệ thống bài học  - Nhận xét và hướng dẫn tập luyện ở nhà. | 6-10 phút  1-2 phút  3-5 phút  1-2 phút  5-7 phú  10-15 phút  8-10 phút  2-4 phút  3-5 phút  1-3 phút  4-6 phút | 1-2L  1-3L  1-3L  1-2L | - Nghe cán bộ lớp báo cáo.  - Hỏi về sức khỏe của Hs.  - Cô trò chúc nhau.  - Phổ biến nội dung, nhiệm vụ và yêu cầu giờ học.  - GV di chuyển và quan sát, chỉ dẫn cho HS thực hiện.  -Gv tổ chức Hs chơi trò chơi.  - Cho HS quan sát tranh  - GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kĩ thuật động tác.  - Hô nhịp và thực hiện động tác mẫu, hướng dẫn Hs thực hiện đt.  - Gv quan sát, uốn nắm và sửa sai cho Hs.  - Gv hô nhịp 1 lần và giao cán sự lớp hô.  - Hs tập theo Gv.  - Gv quan sát, sửa sai cho Hs.  - Yêu cầu Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.  - Gv quan sát, uốn nắn, sửa sai cho Hs.  - GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.  -Tuyên dương tổ tập đều, đúng nhất.  - GV nêu tên trò chơi, phổ biến luật chơi, cách chơi.  - Cùng hs nhắc lại luật chơi và cách chơi.  - Cho Hs chơi thử.  - Tổ chức cho Hs chơi.  - GV hướng dẫn.  - Gv cùng hs hệ thống lại bài (đưa câu hỏi).  - Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của Hs.  - HD sử dụng SGK để Hs ôn lại bài và chuẩn bị bài sau. | - Cán sư tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp học cho Gv.    GV  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  - Cán sự điều khiển lớp khởi động .  - Hs chơi đúng luật, nhiệt tình sôi nổi và đảm bảo an toàn.  - Hs lắng nghe, tiếp thu và ghi nhớ.  - Tập luyện theo sự hướng dẫn của Gv.  GV  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*      \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  GV  - Hs tiến hành tập luyện theo sự hướng dẫn của Gv và cán sự lớp.  - Hs thay phiên nhau hô nhịp.  \* \* \* \* \*  \* \* \*  \* \*  \* \* GV \* \* \* \*  \* \* \*  \* \* \* \* \*  - Từng tổ lên thi đua - trình diễn  - Hs nhắc lại luật chơi, cách chơi.  - Hs tiến hành chơi trò chơi dưới sự chỉ huy của Gv.  - Chơi trò đúng luật, nhiệt tình, sôi nổi và an toàn.  - HS thực hiện thả lỏng  - Hs cùng Gv hệ thống lại bài (HS quan sát SGK (tranh) trả lời)  GV  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  - HS tập chung thực hiện theo hướng dẫn của GV và nhận hướng dẫn tập luyện ở nhà. | |

**IV. Rút kinh nghiệm:** Sau khi thực hiện kế hoạch bài dạy, để hoàn thiện phương án dạy học cho các bài học sau:

**1. Nội dung còn bất cập:** ………………………………………………………..

**2. Khó khăn trong quá trình thực hiện tổ chức dạy học**:…………………......

**3. Nội dung tâm đắc tổ chức dạy học hiệu quả để trao đổi thảo luận khi tham gia sinh hoạt chuyên môn**: ………………………………………………………..

--------------------------------------------------------------------

|  |  |
| --- | --- |
| **KẾ HOẠCH BÀI DẠY LỚP 3**  **TUẦN 21** | *Ngày soạn :05/02/2024* |

**ĐỘNG TÁC LƯNG BỤNG – TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG**

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

**1.về phẩm chất:**

- Học động tác lưng - bụng và phối hợp. Bước đầu biết hô nhịp và cách thức thực hiện động tác. Tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện, để thực hiện nhiệm vụ học tập.

- 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.Về năng lực chung:**

- Tự chủ và tự học: Tự xem trước khẩu lệnh, cách thực hiện động tác lưng bụng và phối hợp trong sách giáo khoa.

- Giao tiếp và hợp tác: Thông qua các hoạt động 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. Biết điều chỉnh trang phục để thoải mái và tự tin khi vận động, biết điều chỉnh chế độ dinh dưỡng đảm bảo cho cơ thể.

- NL giải quyết vấn dề và sáng tạo: Thông qua việc học tập tích cực, chủ động tiếp nhận kiến thức và tập luyện.

- Tích cực, trung thực và chăm chỉ trong tập luyện.

**II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC**

- Giáo viên chuẩn bị:  Tranh ảnh động tác lưng bụng và phối hợp, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.

-Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao, trang phục thể thao

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LV Đ** | | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **TG** | **SL** | **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** | |
| **I. Hoạt động mở đầu**  **1. Nhận lớp**  **2. Khởi động**  - Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân tập.  - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,..  **3. Trò chơi.**  - Trò chơi *“Làm theo hiệu lệnh”*    **II. Hoạt động hình thành kiến thức.**  **\* Động tác lưng - bụng.**  + TTCB: Đứng nghiêm  + Nhịp 1: Chân trái bước lên trước. hai tay gập khủy trước ngực, lòng bàn tay úp, đầu ngửa.  + Nhịp 2: Thu chân trái về tư thế hai chân đứng rộng bằng vai, cúi gập thân, gối thẳng; hai tay ngang gối, mắt nhìn theo tay.  + Nhịp 3: Gập thân sâu hơn, ngón tay với xuống mũi bàn chân.  + Nhịp 4: Về TTCB.  + Nhịp 5, 6, 7,8 như nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng đổi bên.  **\* Động tác toàn thân.**  + TTCB: Đứng nghiêm  + Nhịp 1: Chân trái bước lên trước, khụy gối; hai tay đưa lên cao chếch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau; mắt nhìn theo tay.  + Nhịp 2: Thu chân trái về sát chân phải, gối thẳng; cúi gập thân; ngón tay với xuống mũi bàn chân; mắt nhìn theo tay.  + Nhịp 3: Khụy gối, hai tay đưa ra trước, lòng bàn tay úp; mắt nhìn thẳng.  + Nhịp 4: Về TTCB.  + Nhịp 5, 6, 7,8 như nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng đổi bên.  **III. Hoạt động luyện tập.**  **1. Động tác lưng – bụng và toàn thân.**  *Tập đồng loạt*  *Tập theo tổ nhóm*  *Thi đua giữa các tổ*  **2.Trò chơi** *“Đi theo đường thẳng”*    **IV. Vận dụng**  - Thả lỏng cơ toàn thân.  - Củng cố hệ thống bài học  - Nhận xét và hướng dẫn tập luyện ở nhà. | 6-10 phút  1-2 phút  3-5 phút  1-2 phút  5-7 phú  10-15 phút  8-10 phút  2-4 phút  3-5 phút  1-3 phút  4-6 phút | 1-2L  1-3L  1-3L  1-2L | - Nghe cán bộ lớp báo cáo.  - Hỏi về sức khỏe của Hs.  - Cô trò chúc nhau.  .  - Phổ biến nội dung, nhiệm vụ và yêu cầu giờ học.  - GV di chuyển và quan sát, chỉ dẫn cho HS thực hiện.  -Gv tổ chức Hs chơi trò chơi.  - Cho HS quan sát tranh  - GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kĩ thuật động tác.  - Hô nhịp và thực hiện động tác mẫu, hướng dẫn Hs thực hiện đt.  - Gv quan sát, uốn nắm và sửa sai cho Hs.  - Gv hô nhịp 1 lần và giao cán sự lớp hô.  - Hs tập theo Gv.  - Gv quan sát, sửa sai cho Hs.  - Yêu cầu Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.  - Gv quan sát, uốn nắn, sửa sai cho Hs.  - GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.  -Tuyên dương tổ tập đều, đúng nhất.  - GV nêu tên trò chơi, phổ biến luật chơi, cách chơi.  - Cùng hs nhắc lại luật chơi và cách chơi.  - Cho Hs chơi thử.  - Tổ chức cho Hs chơi.  - GV hướng dẫn.  - Gv cùng hs hệ thống lại bài (đưa câu hỏi).  - Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của Hs.  - HD sử dụng SGK để Hs ôn lại bài và chuẩn bị bài sau. | - Cán sư tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp học cho Gv.    GV  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  - Cán sự điều khiển lớp khởi động .  - Hs chơi đúng luật, nhiệt tình sôi nổi và đảm bảo an toàn.  - Hs lắng nghe, tiếp thu và ghi nhớ.  - Tập luyện theo sự hướng dẫn của Gv.  GV  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*      \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  GV  - Hs tiến hành tập luyện theo sự hướng dẫn của Gv và cán sự lớp.  - Hs thay phiên nhau hô nhịp.  \* \* \* \* \*  \* \* \*  \* \*  \* \* GV \* \* \* \*  \* \* \*  \* \* \* \* \*  - Từng tổ lên thi đua - trình diễn  - Hs nhắc lại luật chơi, cách chơi.  - Hs tiến hành chơi trò chơi dưới sự chỉ huy của Gv.  - Chơi trò đúng luật, nhiệt tình, sôi nổi và an toàn.  - HS thực hiện thả lỏng  - Hs cùng Gv hệ thống lại bài (HS quan sát SGK (tranh) trả lời)  GV  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  - HS tập chung thực hiện theo hướng dẫn của GV và nhận hướng dẫn tập luyện ở nhà. | |

**IV. Rút kinh nghiệm:** Sau khi thực hiện kế hoạch bài dạy, để hoàn thiện phương án dạy học cho các bài học sau:

**1. Nội dung còn bất cập:** ………………………………………………………..

**2. Khó khăn trong quá trình thực hiện tổ chức dạy học**:…………………......

**3. Nội dung tâm đắc tổ chức dạy học hiệu quả để trao đổi thảo luận khi tham gia sinh hoạt chuyên môn**: ………………………………………………………..

--------------------------------------------------------------------

|  |  |
| --- | --- |
| **KẾ HOẠCH BÀI DẠY LỚP 4**  **TUẦN 21** | *Ngày soạn :05/02/2024* |

**BẬT NHẢY TÁCH CHÂN SANG NGANG**

**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 cách thực hiện được động tác bật nhảy tách ngang 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 nhảy tách ngang. Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được động tác bật nhảy tách ngang.

**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: 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.

**IV. 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. Phần mở đầu**  Nhận lớp  - Khởi động  - Xoay các khớp cổ  tay, cổ chân, vai, hông, gối,...  - Trò chơi: ‘ Làm theo yêu cầu”  **II. HĐ hình thành kiến thức mới:**  **- Kiến thức.**  + Học: Động tác bật nhảy tách ngang  **III. HĐ** **Luyện tập:**  Tập đồng loạt  Tập theo tổ nhóm  Thi đua giữa các tổ  Trò chơi “Nhảy ô tiếp sức”    - Bài tập PT thể lực:  **HĐ vận dụng**  **IV. HĐ Kết thúc:**  - Thả lỏng cơ toàn thân.  - Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.  Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà,xuống lớp. | 5’  7-10’  16-18’  4-5’ | 2x8n  4 L  3 L  1L  1-2L  2L | - GV nhận lớp thăm hỏi sức khỏe HS phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học.  - GV HD học sinh khởi động  - GV hướng dẫn chơi  - Gv nhận xét, tuyên dương  - Cho HS quan sát tranh(nếu có)  - GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kĩ thuật động tác.  - Hô khẩu lệnh và thực hiện động tác mẫu  -Cho 1 tổ lên thực hiện động tác  - 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 bước nhỏ tại chỗ đánh tay tự nhiên 20 lần  - 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 tập luyện  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  - Hs quan sát, nhận xét  - 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 hướng dẫn  HS tham gia chơi tích cực.  -HS chạy kết hợp đi lại hít thở  - HS trả lời  - HS thực hiện thả lỏng  - ĐH kết thúc  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 |

**V. Rút kinh nghiệm:** Sau khi thực hiện kế hoạch bài dạy, để hoàn thiện phương án dạy học cho các bài học sau:

**1. Nội dung còn bất cập:** ………………………………………………………..

**2. Khó khăn trong quá trình thực hiện tổ chức dạy học**:…………………......

**3. Nội dung tâm đắc tổ chức dạy học hiệu quả để trao đổi thảo luận khi tham gia sinh hoạt chuyên môn**: ………………………………………………………..

--------------------------------------------------------------------

|  |  |
| --- | --- |
| **KẾ HOẠCH BÀI DẠY LỚP 4**  **TUẦN 21** | *Ngày soạn :05/02/2024* |

**ÔN BẬT NHẢY TÁCH CHÂN SANG NGANG**

**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 cách thực hiện đúng động tác bật nhảy tách ngang 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 nhảy tách ngang. Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được động tác bật nhảy tách ngang.

**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: 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.

**IV. 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. Phần mở đầu**  Nhận lớp  - Khởi động  - Xoay các khớp cổ  tay, cổ chân, vai, hông, gối,...  - Trò chơi: ‘ Làm theo yêu cầu”  **II. HĐ hình thành kiến thức mới:**  **- Kiến thức.**  + Ôn: Động tác bật nhảy tách ngang  **III. HĐ** **Luyện tập:**  Tập đồng loạt  Tập theo tổ nhóm  Thi đua giữa các tổ  Trò chơi “Nhảy ô tiếp sức”    - Bài tập PT thể lực:  **HĐ vận dụng**  **IV. HĐ Kết thúc:**  - Thả lỏng cơ toàn thân.  - Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.  Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà,xuống lớp. | 5’  7-10’  16-18’  4-5’ | 2x8n  4 L  3 L  1L  1-2L  2L | - GV nhận lớp thăm hỏi sức khỏe HS phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học.  - GV HD học sinh khởi động  - GV hướng dẫn chơi  - Gv nhận xét, tuyên dương  - Cho HS quan sát tranh(nếu có)  - GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kĩ thuật động tác.  - Hô khẩu lệnh và thực hiện động tác mẫu  -Cho 1 tổ lên thực hiện động tác  - 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 bước nhỏ tại chỗ đánh tay tự nhiên 20 lần  - 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 tập luyện  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  - Hs quan sát, nhận xét  - 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 hướng dẫn  HS tham gia chơi tích cực.  -HS chạy kết hợp đi lại hít thở  - HS trả lời  - HS thực hiện thả lỏng  - ĐH kết thúc  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 |

**V. Rút kinh nghiệm:** Sau khi thực hiện kế hoạch bài dạy, để hoàn thiện phương án dạy học cho các bài học sau:

**1. Nội dung còn bất cập:** ………………………………………………………..

**2. Khó khăn trong quá trình thực hiện tổ chức dạy học**:…………………......

**3. Nội dung tâm đắc tổ chức dạy học hiệu quả để trao đổi thảo luận khi tham gia sinh hoạt chuyên môn**: ………………………………………………………..

--------------------------------------------------------------------

|  |  |
| --- | --- |
| **KẾ HOẠCH BÀI DẠY LỚP 5**  **TUẦN 21** | *Ngày soạn :05/02/2024* |

**ĐỘNG TÁC LEO ĐỔI CHÂN LUÂN PHIÊN**

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

**1. Về phẩm chất:**

- Ôn động tác leo đổi chân luân phiên lên, xuống thang chữ A. Trò chơi “Bật đổi chân qua vòng, lấy bóng tiếp sức”. Hs biết thực hiện được động tác để thực hiện nhiệm vụ học tập.

- 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.

1. **Về năng lực chung:**
   1. **Năng lực chung:**

- Tự chủ và tự học: Tự ôn lại động tác leo đổi chân luân phiên lên, xuống thang chữ A ở nhà

- Giao tiếp và hợp tác: Thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

* 1. **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. Biết điều chỉnh trang phục để thoải mái và tự tin khi vận động, biết điều chỉnh chế độ dinh dưỡng đảm bảo cho cơ thể.

- NL giải quyết vấn dề và sáng tạo: Thông qua việc học tập tích cực, chủ động tiếp nhận kiến thức và tập luyện.

- Tự giác, tích cực trong tập luyện; Yêu nước, chăm chỉ, trách nhiệm và trung thực.

**II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC**

- Giáo viên chuẩn bị:  Tranh ảnh động tác liên quan đến bài học; trang phục thể thao; còi phục vụ trò chơi.

-Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao, trang phục thể thao

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LV Đ** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **I. Hoạt động mở đầu**  **1. Nhận lớp**  **2. Khởi động**  - Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân tập.  - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,...  **3. Trò chơi.**  - Trò chơi *“Chạy đổi chỗ vỗ tay nhau”* | 5’– 7’  3’- 5’  1-2l  2lx8n  1’- 2’ | - Nghe cán bộ lớp báo cáo.  - Hỏi về sức khỏe của Hs.  - Cô trò chúc nhau.  - Phổ biến nội dung, nhiệm vụ và yêu cầu giờ học.  - GV di chuyển và quan sát, chỉ dẫn cho HS thực hiện.  - Gv tổ chức HS chơi trò chơi. | - Cán sư tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp học cho Gv.  GV  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  - Cán sự điều khiển lớp khởi động.  - Hs chơi đúng luật, nhiệt tình sôi nổi và đảm bảo an toàn. |
| **III. Hoạt động luyện tập:**  \* Tập động tác leo đổi chân luân phiên lên, xuống thang chữ A:  *- Tập luyện cá nhân*  *- Tập luyện theo cặp*  *- Tập luyện theo tổ nhóm*  *- Thi đua giữa các tổ*  **2.Trò chơi *“Bật đổi chân qua vòng, lấy bóng tiếp sức”*** | 20-22’  3 lần  3 lần  3 lần  1lần  1’–3’ | - GV tổ chức cho HS luyện tập  - GV quan sát, nhận xét, sửa sai cho HS.  - GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi  - GV sửa sai  - Yc tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực quy định.  - GV sửa sai  - GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ  - GV nêu tên trò chơi, phổ biến luật chơi, cách chơi.  - Cùng hs nhắc lại luật chơi và cách chơi.  - Cho Hs chơi thử.  - Tổ chức cho Hs chơi. | - HS tập theo hướng dẫn của giáo viên        ∇  - Hs tiến hành tập luyện cặp đôi theo sự hướng dẫn của Gv:    ∇    - Hs tiến hành tập luyện theo tổ nhóm dưới sự hướng dẫn của Gv và cán sự lớp:  • • • • • • • • • •  • •  ∇  • •  • •  • •  • •  -Tổ trưởng điều khiển lớp tập luyện  - Từng tổ lên thi đua - trình diễn  🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  - Hs nhắc lại luật chơi, cách chơi.  - Hs tiến hành chơi trò chơi dưới sự chỉ huy của Gv.  - Chơi trò đúng luật, nhiệt tình, sôi nổi và an toàn. |
| **IV. Vận dụng**  - Thả lỏng cơ toàn thân.  - Củng cố hệ thống bài học  - Nhận xét và hướng dẫn tập luyện ở nhà. | 4’- 6’ | - GV hướng dẫn.  - Gv cùng hs hệ thống lại bài (đưa câu hỏi).  - Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của Hs.  - HD sử dụng SGK để Hs ôn lại bài và chuẩn bị bài sau. | - HS thực hiện thả lỏng  - Hs cùng Gv hệ thống lại bài (HS quan sát SGK (tranh) trả lời)  GV  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  - HS tập chung thực hiện theo hướng dẫn của GV và nhận hướng dẫn tập luyện ở nhà. |

**IV. Rút kinh nghiệm:** Sau khi thực hiện kế hoạch bài dạy, để hoàn thiện phương án dạy học cho các bài học sau:

**1. Nội dung còn bất cập:** ………………………………………………………..

**2. Khó khăn trong quá trình thực hiện tổ chức dạy học**:…………………......

**3. Nội dung tâm đắc tổ chức dạy học hiệu quả để trao đổi thảo luận khi tham gia sinh hoạt chuyên môn**: ………………………………………………………..

--------------------------------------------------------------------

|  |  |
| --- | --- |
| **KẾ HOẠCH BÀI DẠY LỚP 5**  **TUẦN 21** | *Ngày soạn :05/02/2024* |

**ĐỘNG TÁC LEO ĐỔI CHÂN LUÂN PHIÊN**

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

**1. Về phẩm chất:**

- Ôn động tác leo đổi chân luân phiên lên, xuống thang chữ A. Trò chơi “Chân ai khéo”. Hs biết thực hiện đúng động tác để thực hiện nhiệm vụ học tập.

- 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.

1. **Về năng lực chung:**
   1. **Năng lực chung:**

- Tự chủ và tự học: Tự ôn lại động tác leo đổi chân luân phiên lên, xuống thang chữ A ở nhà

- Giao tiếp và hợp tác: Thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

* 1. **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. Biết điều chỉnh trang phục để thoải mái và tự tin khi vận động, biết điều chỉnh chế độ dinh dưỡng đảm bảo cho cơ thể.

- NL giải quyết vấn dề và sáng tạo: Thông qua việc học tập tích cực, chủ động tiếp nhận kiến thức và tập luyện.

- Tự giác, tích cực trong tập luyện; Yêu nước, chăm chỉ, trách nhiệm và trung thực.

**II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC**

- Giáo viên chuẩn bị:  Tranh ảnh động tác liên quan đến bài học; trang phục thể thao; còi phục vụ trò chơi.

-Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao, trang phục thể thao

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LV Đ** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **I. Hoạt động mở đầu**  **1. Nhận lớp**  **2. Khởi động**  - Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân tập.  - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,...  **3. Trò chơi.**  - Trò chơi *“Chạy đổi chỗ vỗ tay nhau”* | 5’– 7’  3’- 5’  1-2l  2lx8n  1’- 2’ | - Nghe cán bộ lớp báo cáo.  - Hỏi về sức khỏe của Hs.  - Cô trò chúc nhau.  - Phổ biến nội dung, nhiệm vụ và yêu cầu giờ học.  - GV di chuyển và quan sát, chỉ dẫn cho HS thực hiện.  - Gv tổ chức HS chơi trò chơi. | - Cán sư tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp học cho Gv.  GV  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  - Cán sự điều khiển lớp khởi động.  - Hs chơi đúng luật, nhiệt tình sôi nổi và đảm bảo an toàn. |
| **II. Hoạt động luyện tập:**  \* Tập động tác leo đổi chân luân phiên lên, xuống thang chữ A:  *- Tập luyện cá nhân*  *- Tập luyện theo cặp*  *- Tập luyện theo tổ nhóm*  *- Thi đua giữa các tổ*  **2.Trò chơi *“Chân ai khéo”***  https://lh4.googleusercontent.com/a0QngHxGBOwhuIusOHCo__EgWwKe3SBuaPQStG8aG2uvBZVSt7VAvoqq3330gi-CpDZJAhWFWpYfYQHV7M20lid5drcbLO2dYAOMokMlABmVJBphqZwfJtNG6-AYqlm1RO_GVzOaSTgw | 20-22’  3 lần  3 lần  3 lần  1lần  1’–3’ | - GV tổ chức cho HS luyện tập  - GV quan sát, nhận xét, sửa sai cho HS.  - GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi  - GV sửa sai  - Yc tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực quy định.  - GV sửa sai  - GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ  - GV nêu tên trò chơi, phổ biến luật chơi, cách chơi.  - Cùng hs nhắc lại luật chơi và cách chơi.  - Cho Hs chơi thử.  - Tổ chức cho Hs chơi. | - HS tập theo hướng dẫn của giáo viên        ∇  - Hs tiến hành tập luyện cặp đôi theo sự hướng dẫn của Gv:    ∇    - Hs tiến hành tập luyện theo tổ nhóm dưới sự hướng dẫn của Gv và cán sự lớp:  • • • • • • • • • •  • •  ∇  • •  • •  • •  • •  -Tổ trưởng điều khiển lớp tập luyện  - Từng tổ lên thi đua - trình diễn  🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  - Hs nhắc lại luật chơi, cách chơi.  - Hs tiến hành chơi trò chơi dưới sự chỉ huy của Gv.  - Chơi trò đúng luật, nhiệt tình, sôi nổi và an toàn. |
| **IV. Vận dụng**  - Thả lỏng cơ toàn thân.  - Củng cố hệ thống bài học  - Nhận xét và hướng dẫn tập luyện ở nhà. | 4’- 6’ | - GV hướng dẫn.  - Gv cùng hs hệ thống lại bài (đưa câu hỏi).  - Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của Hs.  - HD sử dụng SGK để Hs ôn lại bài và chuẩn bị bài sau. | - HS thực hiện thả lỏng  - Hs cùng Gv hệ thống lại bài (HS quan sát SGK (tranh) trả lời)  GV  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  - HS tập chung thực hiện theo hướng dẫn của GV và nhận hướng dẫn tập luyện ở nhà. |

**IV. Rút kinh nghiệm:** Sau khi thực hiện kế hoạch bài dạy, để hoàn thiện phương án dạy học cho các bài học sau:

**1. Nội dung còn bất cập:** ………………………………………………………..

**2. Khó khăn trong quá trình thực hiện tổ chức dạy học**:…………………......

**3. Nội dung tâm đắc tổ chức dạy học hiệu quả để trao đổi thảo luận khi tham gia sinh hoạt chuyên môn**: ………………………………………………………..

--------------------------------------------------------------------

Duyệt ngày 07 tháng 02 năm 2025

**Phó hiệu trưởng**........................................

***Nguyễn Thị Hằng***