**GIÁO ÁN GDTC LỚP 4**

**CHỦ ĐỀ 1: ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ**

**BÀI 1: GIỚI THIỆU CHƯƠNG TRÌNH - ĐỘNG TÁC ĐI ĐỀU MỘT HÀNG DỌC VÒNG BÊN PHẢI**

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

**1. Kiến thức, kĩ năng** -Giới thiệu nội dung chương trình thể dục lớp 4.

- Kiến thức chung: Vệ sinh trong khởi động, tập luyện, hồi phục và sau tập luyện

- Động tác đi đều một hàng dọc vòng bên phải

- Trò chơi: “Kết bạn"

- HS có các kĩ năng tập luyện các động tác đã học - Hình thành thói quen luyện tập thông qua tập luyện và chơi trò chơi. **2. Năng lực, phẩm chất**

- Tự chủ và tự học: Tự xem trước các động tác Động tác đi đều một hàng dọc vòng bên phải, Trò chơi “Kết bạn”

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

- 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 khẩu lệnh và thực hiện được động tác Động tác đi đều một hàng dọc vòng bên phải, Trò chơi “Kết bạn”

- Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện động tác Động tác đi đều một hàng dọc vòng bên phải, Trò chơi “Kết bạn”

**-** 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.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**- 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: Quần, áo thể thao, 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** | **LVĐ** | **Phương pháp tổ chức và yêu cầu** |
| **T. G** | **SL** | **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **I. HĐ mở đầu****1. Nhận lớp**- Kiểm tra vệ sinh sân tập,trang phục, sức khỏe của HS- Phổ biến nhiệm vụ giờ học. | 2’ |  | - GV nhận lớp - Cùng cán sự kiểm tra an toàn sân tập;- Kiểm tra tình hình sức khỏe của HS - Phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học. |   🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹   🚹- Cá nhân kiểm tra và điều chỉnh trang phục;- Báo cáo tình hình sức khỏe của mình khi GV hỏi.  |
| **2. Khởi động**a. Khởi động chung.- Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, khủy tay, vai, hông, gối...- Chạy một vòng quanh sân tập.b. Khởi động chuyên môn. | 6’ | 2Lx8N | - GV hướng dẫn và cùng HS thực hiện bài khởi động  | - Đội hình khởi động🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹   🚹 |
| **3.**  **Trò chơi bổ trợ khởi động** “Làm theo hiệu lệnh” |  |  | - GV hướng dẫn HS chơi |  |
| **II. HĐ hình thành kiến thức** |
| 1. **Kiến thức chung:**
2. Vệ sinh trong khởi động:

- Cần khởi động đúng và đủ trước tập luyện đề phòng tránh chấn thương. - Chú ý khởi động kĩ các khớp, vùng cổ và thắt lưng vì đây là những vị trí dễ xảy ra chấn thương khi tập luyện. b. Vệ sinh trong tập luyện- Bắt đầu tập với các động tác đơn giản, nhịp độ chậm, sau đó tăng dần độ khó. - Khi tập chú ý hít thở sâu, hít thở đều.- Giữa các bài tập chú ý nghỉ giải lao để cơ thể hồi phục. - Bổ sung nước đầy đủ, nên uống với lượng nhỏ và chia thành nhiêu lần. - Thường xuyên lau mồ hôi bằng khăn khô, sạch và mềm. - Tập luyện vừa sức của mình, không tập dồn dập, vội vàng,... c. Vệ sinh trong hồi phục:- Cuối buổi tập, thực hiện các bài tập nhẹ nhàng kết hợp hít thở sâu để thả lỏng hồi phục cơ thể như: đi bộ, chạy nhẹ nhàng, xoa bóp, kéo dãn cơ,... d. Vệ sinh sau tập luyện: - Sau tập luyện cần nghỉ ngơi, tắm nước ấm, bổ sung dinh dưỡng đầy đủ, uống bù nước, thư giãn và ngủ đủ giấc. |
| 2. Kiến thức cơ bản2.1. Động tác đi đều một hàng dọc vòng bên phảiKhẩu lệnh: “Vòng bên phải – Bước!”Động tác: Sau động lệnh “Bước!", em đầu hàng chuyển hướng vòng bên phải, khi đã vòng theo đúng hướng tiếp tục đi đều theo hướng thẳng. Em đi sau thực hiện như em đi trước. | 5’ |  | - GV truyền đạt những kiến thức chung cho HS- GV nêu tên động tác- GV làm mẫu kết hợp nêu điểm cơ bản, trọng tâm của động tác.- GV nêu những sai thường mắc và cách khắc phục | - HS quan sát, lắng nghe, tiếp thu- HS quan sát tranh (hoặc video) từng động tác.- Các nhóm trao đổi, thảo luận để thống nhất các phương án |
| **III. HĐ luyện tập**- Tập đồng loạt. | 10’ | 2L | - GV quan sát, chỉ dẫn HS thực hiện- GV tổ chức cho HS luyện tập các nội dung- GV quan sát, nhận xét, sửa sai cho HS | - Tập theo hướng dẫn của giáo viên |
| - Tập theo tổ (nhóm) |  | 2L | - GV Giao nhiệm vụ cho các nhóm thực hiện- Quan sát và đến giúpđỡ và sửa sai cho HS | - HS quan sát, lắng nghe, tiếp thu- Cùng nhau tập.- Một em làm chỉ huy hướng dẫn các bạn tập, quan sát và nhận xét kết quả tập luyện của các bạn. |
| - Thi đua giữa các tổ. |  | 1L | - GV tổ chức cho các nhóm thi đua- GV quan sát, cùngHS nhận xét. | - HS quan sát, lắng nghe, tiếp thu- Biểu diễn bài tập theo tổ |
| **Trò chơi vận động:**Trò chơi “Kết bạn”Nhằm rèn luyện sức nhanh, sức mạnh, khéo léo linh hoạt của cơ thể, sự phối hợp đồng đội. | 7’ |  | - GV phổ biến cách chơi, thị phạm động tác chơi.- Tổ chức cho HS chơi | - Quan sát và nêu câu hỏi thắc mắc nếu có.- HS chơi đúng theo hướng dẫn của GV  |
| 3. Luyện tậpphát triển thể lực |  |  | Nêu yêu cầu khi tập theo nhóm bài tập | - HS luyện tập.- Đặt câu hỏi nếu có thắc mắc. |
| **IV. HĐ vận dung, trải nghiệm:****1. Hồi tĩnh** - Thả lỏng cơ toàn thân.**2.** **Vận dung, trải nghiệm:**- Qua bài học HS vận dụng bài tập vào buổi sáng để rèn luyện sức khỏe và chơi trò chơi cùng các bạn. trong giờ ra chơi.**3. Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**- Ưu điểm: Hạn chế cần khắc phục.- Hướng dẫn tập luyện các động tác ở nhà,**4. Xuống lớp.** | 5’ | 2 L | - Điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân.- Hướng dẫn HS biết áp dụng các động tác- GV nhận xét kết quả, ý thức, thái độ của HS- Hướng dẫn HS tập luyện ở nhà. | - Đội hình hồi tĩnh🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹   🚹- HS tập trung thực hiện được theo chỉ dẫn của GV- Đội hình nhận xét kết thúc giờ học. 🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 |