**KẾ HOẠCH BÀI DẠY**

**MÔN: GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 5**

**CHỦ ĐỀ 2: BÀI TẬP THỂ DỤC**

**TUẦN 8**

**BÀI 1: ĐỘNG TÁC VƯƠN THỞ, ĐỘNG TÁC VỚI GẬY**

*Ngày soạn: 22 /10/2024*

*Ngày dạy: 30 / 10 / 2024*

*Người thực hiện: Nguyễn Thị Thu*

**I/ YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

- Nhớ và thực hiện được động tác vươn thở, động tác tay với gậy.

- Tham gia chơi trò chơi vui vẻ, nhiệt tình, đoàn kết

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

- Rèn luyện tính tự giác, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện.

**II/ ĐỒ DÙNG DẠY HỌC:**

- Đối với giáo viên: Giáo án, SGK, SGV. Kẻ vẽ sân tập theo nội dung của bài học. Còi, cờ, tranh ảnh, băng đĩa hình, dụng cụ luyện tập.

- Đối với học sinh chuẩn bị: SGK, giày thể thao, trang phục thể thao, đảm bảo vệ sinh và an toàn trong tập luyện.

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

**TIẾT 1**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV** | **HOẠT ĐỘNG CỦA HS** |
| ***1. Hoạt động mở đầu (5 phút)*** | |
| **a.Nhận lớp**  Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  **b. Khởi động**  - Gv HD học sinh khởi động xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... (theo nhạc) 2L\*8N    \*Trò chơi bổ trợ:  - GV hướng dẫn chơi Trò chơi “ kết bạn ”  Và tổ chức trò chơi  \* Nhắc lại kiến thức: câu hỏi: Mời 1 học sinh lên nhắc lại khẩu lệnh động tác đi đều vòng vòng sau.  GV quan sát nhận xét, đánh giá | - Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp cho GV.  Đội hình nhận lớp    Đội hình khởi động  A cartoon of a child  Description automatically generated  - HS khởi động theo sự điều khiển của cán sự.  Đội hình trò chơi    - Học sinh thực hiện theo yêu cầu của giáo viên  - 1 học sinh lên nhắc lại, 1 học sinh lên nhận xét. |
| ***2. Hoạt động Hình thành kiến thức mới (10 phút)*** | |
| **\* Kiến thức: Bài tập thể dục**  **a. Động tác vươn thở:**    - TTCB: Đứng thẳng, hai tay cầm gậy trước đùi.  -Nhịp 1: Kiễng hai gót chân, hai tay đưa gây ra trước, hít sâu vào bằng mũi  - Nhịp 2: Về TTCB, thở ra từ từ bằng miệng  - Nhịp 3: Chân trái bước lên trước, chân phải kiễng gót, hai tay đưa gậy ra trước - lên cao mắt nhìn theo gậy hít sâu vào bằng mũi.  - Nhip 4: Về TTCB, thở ra từ từ bằng miệng  - Nhịp 5, 6, 7, 8: Như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng ở nhịp 7 đổi chân.  - GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kĩ thuật, nêu các động tác lưu ý khi thực hiện động tác.  - GV quan sát, nhận xét HS làm mẫu, tuyên dương  - Gv điều khiển học sinh thực hiện động tác.  **b. Động tác tay:**    - TTCB: Đứng thẳng, hai tay cầm gậy trước đùi  -N1: Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay đưa gậy ra trước  -N2: Hai tay đưa gây lên cao mắt nhìn theo gậy  -N3 Về nhịp 1  -N4 Về TTCB  -Nhịp 5, 6, 7, 8: Như nhịp 1. 2. 3. 4, nhưng ở nhịp 5 đổi chân.  - GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kĩ thuật, nêu các động tác lưu ý khi thực hiện động tác.  - GV quan sát, nhận xét HS làm mẫu, tuyên dương  - Gv điều khiển học sinh thực hiện động tác. | Đội hình HS quan sát tranh, tập mẫu  A group of cartoon children  Description automatically generated  - HS quan sát GV làm mẫu, quan sát tranh.  - Mời 1 HS làm mẫu, cả lớp quan sát mẫu và ghi nhớ cách thực hiện.  Cả lớp thực hiện động tác theo khẩu lệnh của GV  - HS quan sát GV làm mẫu, quan sát tranh.  - Mời 1 HS làm mẫu, cả lớp quan sát mẫu và ghi nhớ cách thực hiện.  Cả lớp thực hiện động tác theo khẩu lệnh của GV |
| **3. Hoạt động Luyện tập, thực hành (18 phút)** | |
| **\* Tập luyện đồng loạt .**  GV điều khiển, quan sát HS tập luyện.  - Gv giúp đỡ HS thực hiện chưa đúng và khuyến khích động viên những HS thực hiện đúng.  GV nhận xét, đánh giá tuyên dương  **\* Chia tổ tập luyện:**  - Gv giao nhiệm vụ cho nhóm luyện tập theo khu vực.  - Gv quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS  - GV nhận xét, đánh giá tuyên dương  \* Tập luyện cặp đôi:  - Gv giao nhiệm vụ cho cặp đôi luyện tập.  - Quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS  - GV nhận xét, đánh giá tuyên dương  **\* Thi đua giữa các tổ**  - GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.  - GV nhận xét đánh giá tuyên dương    **\* Trò chơi vận động**: “Nhảy lò cò tiếp sức”  - GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi, luật chơi.  - Tổ chức cho HS chơi thử sau đó chơi chính thức, có thi đua.  *Chú ý: GV nhắc HS đảm bảo an toàn trong khi chơi.*  Gv nhận xét, tuyên duyên các đội chơi.  **\*Bài tập phát triển thể lực:**  - Gv cho HS chạy nâng cao đùi tại chỗ 10-15 lần ( theo nhạc)  \* **Thả lỏng**: GV hướng dẫn HS thực hiện bài tập thả lỏng. ( Múa hát theo nhạc | ĐH tập luyện đồng loạt 4 hàng ngang  - CS điều khiển cả lớp thực hiện    ĐH tập luyện theo tổ, nhóm    - Hs thực hiện theo điều khiển của tổ trưởng.  - Đội hình tập luyên cặp đôi    - Từng tổ lên thi đua - trình diễn  - Hs nhận xét tổ bạn.  *ĐH chơi trò chơi*  *A group of children in uniform  Description automatically generated*  - Hs chơi theo hướng dẫn của Gv  -HS tích cực tham gia chơi trò chơi vận động.  Hs thực hiện bài tập thể lực theo hướng dẫn của Gv.  HS thực hiện thả lỏng |
| ***4. Hoạt động Vận dụng, trải nghiệm (3 phút)*** | |
| - GV nhân xét và tuyên dương.    ***\*Chế độ ăn uống đảm bảo dinh dưỡng, trong tập luyện***  ***-***GV nhắc lại cho học sinh cần bổ sung thêm chất bột đường, chất đạm, chất béo , Vi-ta-Min và muối khoáng và nước.  -Trong chất đạm có nhiều trong thức ăn, thực phẩm như Thịt, cá, tôm, cua, trứng, sũa, hạt đậu nành...  GV nhận xét, tuyên dương,  ***\*Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:***  - GV nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS, đồng thời đưa ra hướng khắc phục hoặc trả lời câu hỏi của HS.  - Nhăc nhở HS về nhà xem lại SGK ôn bài và chuẩn bị bài sau  **\* Xuống lớp**  - Gv hô “ giải tán” | - HS lắng nghe để khắc phục  Đội hình kết thúc  A group of cartoon characters  Description automatically generated  - Mời 1 HS lên trả lời hình dưới đây thể hiện động tác, 1 HS nhận xét bạn trả lời  - HS lắng nghe  - Mời 1 HS lên phát biểu chất đạm có trong thức ăn, thực phẩm nào?  - Hs lắng nghe  HS về nhà ôn bài và chuẩn bị bài học sau.  HS “Khỏe”  HS đi theo hàng về lớp |

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

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