

Kế hoạch bài dạy

Người thực hiện: Đặng thanh huyền

Ngày dạy: 07/ 10/ 2024

BÀI 1:

ĐỘNG TÁC VƯỜN THỞ, ĐỘNG TÁC TAY, ĐỘNG TÁC CHÂN VỚI GẬY. (5 TIẾT)

(Tiết 1)

I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Học động tác vươn thở với gậy. Trò chơi “Nhảy lò cò tiếp sức”. Hs biết cách thức thực hiện động tác và biết tham gia chơi trò chơi.
- Đoàn kết, nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi và hình thành thói quen tập luyện TDTT.
- Tự xem trước cách thực hiện động tác vươn thở với gậy trong sách giáo khoa.
- Thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.
- 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.

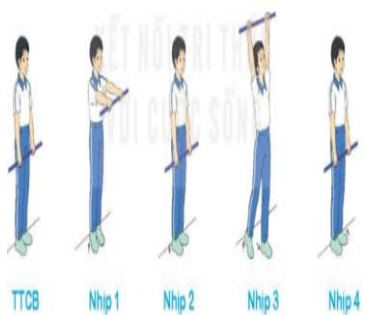
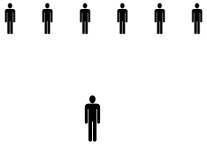
II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC

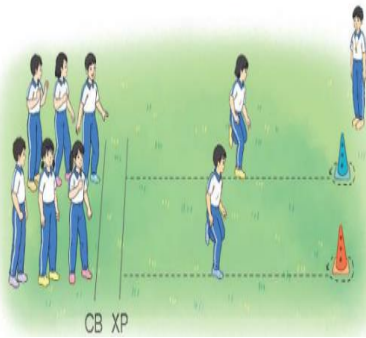
- Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh động tác liên quan đến bài học; trang phục thể thao; còi phục vụ trò chơi.
- Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao, trang phục thể thao

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
1. Hoạt động mở đầu * Nhận lớp	4– 5'	<ul style="list-style-type: none">- Nghe cán bộ lớp báo cáo.- Hỏi về sức khỏe của Hs.	<ul style="list-style-type: none">- Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp học cho Gv. <p style="text-align: center;">GV</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p>

<p>* Khởi động</p> <ul style="list-style-type: none"> - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... - Ép dây chằng dọc, ngang. - Chạy nâng cao đùi tại chỗ 		<ul style="list-style-type: none"> - Phổ biến nội dung, nhiệm vụ và yêu cầu giờ học. - GV di chuyển và quan sát, chỉ dẫn cho HS thực hiện. - GV làm mẫu 	<p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự điều khiển lớp khởi động. - HS thực hiện
<p>2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:</p> <p>*Động tác vươn thở với gậy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - TTCB: Đứng thẳng, hai tay cầm gậy trước đùi - Nhịp 1: Kiễng hai gót chân, hai tay đưa gậy 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 	9 – 10'	<ul style="list-style-type: none"> - GV cho HS quan sát tranh + phân tích kỹ thuật. - Gọi 1-2 em lên thực hiện động tác - GV nhận xét. - GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kỹ thuật động tác. - Hô nhịp và thực hiện động tác mẫu, hướng dẫn Hs thực hiện đt. - Gv quan sát, uốn nắn và sửa sai cho Hs. 	<ul style="list-style-type: none"> - Hs quan sát lắng nghe, tiếp thu và ghi nhớ. - Học sinh lên thực hiện động tác. - Tập luyện theo sự hướng dẫn của Gv. <p style="text-align: center;">GV</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p>

<p>- Nhịp 4 Về TTCB, thở ra từ từ bằng miệng</p> <p>- Nhịp 5, 6, 7, 8: Như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng ở nhịp 7 đổi chân.</p>			<p>Động tác vươn thở với gậy</p>  <p>TTCB Nhịp 1 Nhịp 2 Nhịp 3 Nhịp 4</p>
<p>3. Hoạt động luyện tập:</p> <p>* Tập động tác vươn thở với gậy:</p> <p>- Tập luyện đồng loạt.</p> <p>-Tập luyện theo tổ nhóm</p> <p>-Trình diễn củng cố động tác.</p> <p>*Trò chơi “Nhảy lò cò tiếp sức”</p>	<p>14-15’</p>	<ul style="list-style-type: none"> - GV tổ chức cho HS luyện tập - GV quan sát, nhận xét, sửa sai cho HS. - GV tổ chức cho HS luyện tập theo tổ nhóm - Yc tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực quy định. - GV sửa sai - GV tổ chức cho HS trình diễn giữa các tổ. -GV nhận xét tuyên dương đại diện các tổ. Nhấn mạnh yêu cầu khi tập động tác. - GV nêu tên trò chơi, phổ biến luật chơi, 	<ul style="list-style-type: none"> - HS tập theo hướng dẫn của giáo viên: - 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 - Mỗi tổ 1-2 em đại diện lên tập. <div style="text-align: center;">  </div> - Hs đứng về đội hình chơi trò chơi.

<p>Trò chơi Nhảy lò cò tiếp sức</p>  <p>- Thả lỏng cơ toàn thân.</p>		<p>cách chơi.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cho Hs chơi thử. - Tổ chức cho Hs chơi thi đua giữa các tổ. <p>2-3 lần</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV nhận xét đánh giá sau mỗi lần chơi và tuyên dương đội chơi tốt. <p>-GV hướng dẫn</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hs tiến hành chơi trò chơi dưới sự chỉ huy của Gv. - Chơi đúng luật, nhiệt tình, sôi nổi và an toàn. <p>- HS thực hiện thả lỏng</p>
<p>4. Vận dụng</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vận dụng kiến thức bài học vào thực tế. - Nhận xét giờ học và hướng dẫn tập luyện ở nhà. <p>- Xuống lớp</p>	<p>4- 5'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - GV đưa câu hỏi. <p>Qua nội dung bài học các em thấy động tác vươn thở và trò chơi lò cò tiếp sức được vận dụng như thế nào trong các hoạt động tập luyện thể thao?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của Hs. - Nhắc học sinh chuẩn bị bài cho tiết sau. - GV hô “giãn tán”. 	<ul style="list-style-type: none"> - Hs trả lời <p style="text-align: center;">GV</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS lắng nghe. <p>- HS hô “khỏe”</p>

IV. ĐIỀU CHỈNH SAU TIẾT DẠY (NẾU CÓ)

.....

.....

.....

