**Ngày dạy: 21/1/2025 – 4A**

**22/1/2025 – 4B**

**Chủ đề 3: Tư thế và kỹ năng vận động cơ bản (6 bài - 24 tiết)**

**Bài 5(4 tiết): Bật nhảy tách chân**

***Tiết 1: Bật nhảy tách chân ngang***

**I. Yêu cầu cần đạt:**

**1. Kiến thức**

Hs biết và thực hiện động tác bật nhảy tách chân ngang

Biết cách chơi trò chơi. Chơi trò chơi tự giác, tích cực

2. **Năng lực**

Bước đầu biết tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. Biết cách xem trước bài mới trong sgk, biết quan sát tranh ảnh, lắng nghe hướng dẫn của gv. Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện bài học. Học tập tích cực, chủ động trong việc tiếp nhận kiến thức và tập luyện.

**3.Phẩm chất**

Nghiêm túc, tích cực và đoàn kết trong tập luyện.

Chăm chỉ, trách nhiệm và trung thực.

**II. ĐỊA ĐIỂM – PHƯƠNG TIỆN**

Địa điểm: Sân trường đảm bảo đảm bảo an toàn, sạch sẽ và phù hợp với số lượng học sinh tập luyện.

Phương tiện: Còi, bóng

**III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Phương pháp và yêu cầu vận động** | |
| **HĐ của giáo viên** | **HĐ của học sinh** |
| **I. Phần mở đầu**  ***1. Nhận lớp***  ***2****.* ***Khởi động:***  - Xoay các khớp  **3. Trò chơi khởi động** | **4-6p** | - Nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học.  - Kiểm tra sức khỏe hs.  - GV khởi động cùng hs  - GV tổ chức cho hs chơi | - Lớp tập trung, điểm số, báo cáo  **ĐHNL:**  x x x x x x  x x x x x x  GV  Hs chơi tích cực |
| **II. Phần cơ bản**  **1.** Động tác bật nhảy tách chân ngan  ***2. Tập luyện***  - Tập luyện đồng loạt  - Tập luyện theo nhóm  + Một số nhóm lên tập trước lớp  **3.Trò chơi “Nhảy ô tiếp sức”**    ***4.Củng cố - ứng dụng***  **III. Phần kết thúc**  **\*** Thả lỏng toànthân và hồi tĩnh với nhạc  \* Nhận xét, đánh giá chung của buổi học  \* Hướng dẫn HS tự ôn tập ở nhà  \* Xuống lớp | **22-25p**  **4-6p** | - GV nêu tên, làm mẫu và phân tích động tác.  - GV nêu những lỗi sai thường mắc và cách sửa  + Gv tập chậm và hướng dẫn lớp tập theo  + GV hướng dẫn hs tập và sửa sai  - Gv chia nhóm TL  - GV kiểm tra một số nhóm  - Gv nêu tên trò chơi, cách chơi, luật chơi, sau đó tổ chức cho hs chơi  - Gv gọi hs nhắc lại nd đã học. Ứng dụng bài học vào cuộc sống  - GV hướng dẫn hs thả lỏng – hồi tĩnh  - Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của hs.  - VN ôn lại bài và chuẩn bị bài sau. | - HS chú ý lắng nghe và quan sát động tác  **ĐHTLĐL**  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  GV  - Nhóm trưởng điều khiển các bạn tập luyện  ĐHTLTN  \* \* \* \* \* \*  \* \*  \* \*  \* \*  **GV**  **ĐHTC**      **H**S trả lời  - Thả lỏng – hồi tĩnh  - Lắng nghe và khắc phục những tồn tại ở tiết sau  **ĐHXL**  x x x x x  x x x x x  GV |

**Ngày dạy: 22/1/2025 – 4A**

**23/1/2025 – 4B**

**Chủ đề 3: Tư thế và kỹ năng vận động cơ bản (6 bài - 24 tiết)**

**Bài 5(4 tiết): Bật nhảy tách chân**

***Tiết 2: Ôn bật nhảy tách chân ngang***

**I. Yêu cầu cần đạt:**

**1. Kiến thức**

Hs thực hiện được động tác bật nhảy tách chân ngang

Chơi trò chơi tự giác, tích cực

2. **Năng lực**

Hs thực hiện tốt các động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. lắng nghe hướng dẫn của gv. Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện bài học. Học tập tích cực, chủ động trong việc tiếp nhận kiến thức và tập luyện.

**3.Phẩm chất**

Nghiêm túc, tích cực và đoàn kết trong tập luyện.

Chăm chỉ, trách nhiệm và trung thực.

**II. ĐỊA ĐIỂM – PHƯƠNG TIỆN**

Địa điểm: Sân trường đảm bảo đảm bảo an toàn, sạch sẽ và phù hợp với số lượng học sinh tập luyện.

Phương tiện: Nấm, còi, khăn vải

**III.Tiến trình lên lớp**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Phương pháp và yêu cầu vận động** | |
| **HĐ của giáo viên** | **HĐ của học sinh** |
| **I. Phần mở đầu**  ***1. Nhận lớp***  ***2****.* ***Khởi động:***  - Xoay các khớp với nhạc | **4-6p** | - Nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học.  - Kiểm tra sức khỏe hs.  - GV khởi động cùng hs | - Lớp tập trung, điểm số, báo cáo  **ĐHNL:**  x x x x x x  x x x x x x  GV  **ĐHKĐ**  x x x x  x x x x  GV – Cán sự |
| **II. Phần cơ bản**  ***1: Ôn bật nhảy tách chân ngang***  - Tập luyện đồng loạt  - Tập luyện theo nhóm  - Gv kiểm tra các nhóm  **2.Trò chơi “Nhảy ô tiếp sức”**  ***3. Củng cố - ứng dụng***  **III. Phần kết thúc**  **\*** Thả lỏng toànthân và hồi tĩnh với nhạc  \* Nhận xét, đánh giá chung của buổi học  \* Hướng dẫn HS tự ôn tập ở nhà  \* Xuống lớp | **22-25p**  **4-6p** | - GV quan sát hướng dẫn hs tập luyện. Nhắc nhở và sửa sai  - Gv quan sát nhận xét và biểu dương  - Gv cùng hs nêu lại cách chơi, luật chơi và cho hs chơi  - Gv gọi hs nhắc lại nd đã học. Ứng dụng bài học vào cuộc sống  - GV hướng dẫn hs thả lỏng – hồi tĩnh  - Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của hs.  - VN ôn lại bài và chuẩn bị bài sau. | **ĐHTLĐL**  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  GV  ĐHTLTN    \* \*  \* \*  \* GV \* \* \*  \* \*  - Nhóm trưởng điều khiển các bạn tập luyện  **ĐHTC**      HS trả lời  - Thả lỏng – hồi tĩnh  - Lắng nghe và khắc phục những tồn tại ở tiết sau  **ĐHXL**  x x x x x  x x x x x  GV |