**Thứ Sáu ngày 01 tháng 11 năm 2024**

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY**

**MÔN:GIÁO DỤC THỂ CHẤT**

**BÀI : ĐỘNG TÁC ĐI ĐỀU, ĐỨNG LẠI**

**(Tiết 4)**

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

**1.về phẩm chất:**

- Ôn động tác đi đều, đứng lại. Hs biết khẩu lệnh và cách thức thực hiện 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.

**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 đi đều, đứng lại 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.

- 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:  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**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tg** | **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| 5’  25’  5’ | **1/ Hoạt động mở đầu**  **a/ Khởi động**  - Nghe cán bộ lớp báo cáo.  - Hỏi về sức khỏe của Hs.  - Cô trò chúc nhau.  - Thực hiện khởi động: Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân tập.  Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,...  **b/ Giới thiệu bài**  - Phổ biến nội dung, nhiệm vụ và yêu cầu giờ học.  **2. Hoạt động luyện tập**  **Hoạt động 1: Ôn động tác đi đều, đứng lại**  - Gv hô nhịp 1 lần và giao cán sự lớp hô.  - Hs tập theo Gv.  - Gv quan sát, sửa sai cho Hs.  **Hoạt động 2: thực hành**  - 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.  **Hoạt động 3: Trò chơi “Đoàn tàu”**  - 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.  **3/ Củng cố, nối tiếp:**  - GV hướng dẫn Thả lỏng cơ toàn thân.  - 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  - HS thực hiện  - HS nghe  - HS thực hiện  - HS luyện tập  - HS nghe  - HS tham gia chơi  - HS thực hiện |

**IV. ĐIỀU CHỈNH SAU TIẾT DẠY( NẾU CÓ)**