**KẾ HOẠCH BÀI DẠY**

Môn: Tự nhiên và Xã hội – Lớp 1A

**Tên bài học CHỦ ĐỀ: CON NGƯỜI VÀ SỨC KHOẺ**

**BÀI 17: VẬN ĐỘNG VÀ NGHỈ NGƠI ( Tiết 1) , Số tiết : 55**

**Thời gian thực hiện: Ngày 26 tháng 3 năm 2025**

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT :**

**a. Năng lực đặc thù**

\* Về nhận thức khoa học:

- Xác định được các hoạt động vận động và nghỉ ngơi có lợi cho sức khoẻ.

- Nêu được sự cần thiết phải vận động và nghỉ ngơi hằng ngày.

\* Về tìm hiểu môi trường tự nhiên và xã hội xung quanh:

Quan sát các hình ảnh để tìm ra những hoạt động nào nên thực hiện thường xuyên và những hoạt động nào nên hạn chế.

\* Về vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học

Liên hệ đến những hoạt động hằng ngày của bản thân và đưa ra được hoạt động nào cần dành nhiều thời gian để cơ thể khoẻ mạnh.

**b. Phẩm chất:**

- Trách nhiệm: Có ý thức vận động và nghỉ ngơi hợp lý.

- Chăm chỉ: Trẻ có thói quen cho bản thân.

**c.Năng lực chung:**

- Năng lực giải quyết vấn đề.

- Năng lực giao tiếp, hợp tác.

- Nhân ái: Yêu thương, tôn trọng bạn bè, thầy cô.

**II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC:**

**a. Giáo viên**

- Loa và thiết bị phát bài hát.

- GV sưu tầm một số hình ảnh trong SGK

- Các tình huống cho hoạt động xử lí tình huống.

- VBT Tự nhiên và Xã hội 1.

**b. Học sinh:**

- Sách giáo khoa, VBT Tự nhiên và Xã hội 1, khăn lau.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GIÁO VIÊN** | | | **HOẠT ĐỘNG CỦA HỌC SINH** |
| **1. Khởi động ( 5 phút).**  **- Ổn định lớp**  **\* Mục tiêu**  - Tạo hứng thú cho HS khi bước vào môn học.  - Giới thiệu cho HS về chủ đề, bài học.  **\* Nội dung:** Múa hát  **\* Phương pháp:** Thuyết trình, vấn đáp  **\* Cách tiến hành:** | | | |
| - GV trình bày: Hằng ngày, vào giữa buổi học chúng ta có giờ gì? Chuyển từ tiết này sang tiết khác, chúng ta được nghỉ 5 phút và ngay trong một tiết học, nhiều lúc chúng ta cũng có những trò chơi giữa giờ. Bài học hôm nay sẽ giúp chúng ta hiểu sự cần thiết của vận động và nghỉ ngơi đối với sức khoẻ. | | HS có thể đưa ra các ý kiến như sau: giờ ra chơi, nghỉ tiết 5 phút,… | |
| **2. Hình thành kiến thức mới (26 phút)**  **KHÁM PHÁ KIẾN THỨC MỚI**  **Hoạt động 1: Quan sát và thảo luận về các hoạt động vận động và nghỉ ngơi**  **\* Mục tiêu:**  - Nêu được tên một số hoạt động, nghỉ ngơi và tác dụng của hoạt động đó.  - Liên hệ thực tế.  **\* Phương pháp:** Hoạt động nhóm, quan sát, vấn đáp, thuyết trình.  **\* Cách tiến hành:** | | | |
| GV mời HS quan sát hình trang 112, 113 (SGK), và trả lời các câu hỏi:  + Các bạn trong hình đang làm gì?  + Việc làm đó có tác dụng gì?  Trong số những hoạt động các em vừa nêu, hoạt động nào đòi hỏi cơ thể vận động, di chuyển và hoạt động nào không đòi hỏi sự vận động của cơ thể.  Kết thúc hoạt động 1, GV chuyển ý sang hoạt động 2: Hằng đêm chúng ta đều đi ngủ. Ngủ là một trong những cách nghỉ ngơi cần thiết đối với mỗi người. | Các nhóm trao đổi trong vòng 1 phút  - Đại diện một số cặp chi và nói tên hoạt động được vẽ trong từng hình ở trang 112, 113 (SGK) và nói tác dụng của hoạt động đó (xem đáp án ở Phụ lục 1)  - GV yêu cầu cả lớp thảo luận câu hỏi: (xem gợi ý đáp án Phụ lục 2).  - Tiếp theo, một số HS xung phong trả lời câu hỏi trang 113 trong SGK. | | |
| **Hoạt động 2: Thảo luận về những việc nên làm và không nên làm để có giấc ngủ tốt**  **\* Mục tiêu:**  - Nhận biết được ngủ là cách nghỉ ngơi có lợi cho sức khoẻ.  - Nêu được những việc nên và không nên làm trước khi đi ngủ để có giấc, ngủ tốt.  **\* Phương pháp:** Hoạt động nhóm, quan sát, vấn đáp, thuyết trình.  **\* Cách tiến hành:** | | | |
| GV cho HS thảo luận nhóm trong 2 phút  + Bạn thường đi ngủ lúc mấy giờ?  + Chúng ta có nên thức khuya không? Vì sao?  + Theo bạn, vào buổi tối trước khi đi ngủ chúng ta nên làm gì và không nên làm gì?  Mời đại diện nhóm trả lời   * Kết thúc hoạt động này, HS đọc mục “Em có biết? trang 114 (SGK). GV yêu cầu một số HS nhắc lại tầm quan trọng của giấc ngủ.   - Dự kiến tiêu chí đánh giá.   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Tiêu chí** | **Mức độ** | | | | **Hoàn thành tốt** | **Hoàn thành** | **Chưa hoàn thành** | | **Nội dung** | GV có thể sử dụng câu 1, 2, 3 và 4 của Bài 17 (VBT) để đánh giá nhanh kết quả học tập của HS sau hoạt động 1 và 2 của bài học này. Tích cực trao đổi, chia sẻ cùng các bạn khi thảo luận nhóm. Biết giúp đỡ, hỗ trợ bạn chưa hiểu bài. Có khả năng điều hành, quản lý nhóm. | GV có thể sử dụng câu 1, 2, 3 và 4 của Bài 17 (VBT) để đánh giá nhanh kết quả học tập của HS sau hoạt động 1 và 2 của bài học này. Tích cựctrao đổi, chia sẻ cùng các bạn khi thảo luận nhóm | GV có thể sử dụng câu 1, 2, 3 và 4 của Bài 17 (VBT) để đánh giá nhanh kết quả học tập của HS sau hoạt động 1 và 2 của bài học này. Chưa tự giác hoàn thành nhiệm vụ cá nhân và trao đổi, chia sẻ cùng các bạn |   - **3. Củng cố và nối tiếp ( 4 phút).**  - GVnhắc HS:  - Chuẩn bị đồ dùng, dụng cụ theo yêu cầu ở mục Chuẩn bị trong Bài 17 SGK.(tiết 2)  - Sưu tầm đồ dùng học tập được làm từ vật liệu sằn có ở địa phương hoặc do gia đình, địa phương làm ra. | Đại diện các cặp trình bày kết quả thảo luận, các bạn khác bổ sung. GV chốt lại những ý chỉnh.  - HS chú ý lắng nghe. | | |

**IV. ĐIỀU CHỈNH SAU BÀI DẠY:**

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