**MÔN: Giáo dục thể chất Lớp: 4**

**TUẦN 8**

**CHỦ ĐỀ 2: BÀI THỂ DỤC**

**Bài 1: ĐỘNG TÁC VƯƠN THỞ VÀ ĐỘNG TÁC TAY KẾT HỢP VỚI CỜ**

**( Tiết 1)**

**Thời gian thực hiện: Từ ngày 29 đến ngày 31/10/2024**

**I: YÊU CẦU CẦN ĐẠT.**

**1. 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.

+ NL vận động cơ bản: Thuộc tên động tác và thực hiện được các động tác vươn thở và động tác tay và vận dụng để tự tập hàng ngày nâng cao sức khỏe .

+NL thể dục thể thao: Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được các động tác động tác vươn thở và động tác tay.

- Thực hiện được các động tác động tác vươn thở và động tác tay kết hợp với cờ.

\*HSKT:Thực hiện được cơ bản đúng động tác động tác vươn thở và động tác tay kết hợp với cờ.

**2. Có cơ hội phát triển cho học sinh các năng lực và phẩm chất sau:**

**\* Năng lực chung.**

+ Tự chủ và tự học: Tự xem trước cách thực hiện các động tác vươn thở và động tác tay trong sách giáo khoa.

+ Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

+ Giải quyết vấn đề và sáng tạo: Phát hiện các lỗi sai thường mắc khi thực hiện động tác và tìm cách khắc phục.

**\*Phẩm chất:**

+ chăm chỉ: tự giác tích tập luyện để hoàn thành nhiệm vụ của bài tập,

+ Nghiêm túc, đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện và hoạt động tập thể.

**II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC.**

**-** Giáo viên: Giáo viên chuẩn bị Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.

**-** Học sinh:Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **1.Hoạt động mở đầu:** 7’  - Ổn định tổ chức lớp.  - Báo cáo sĩ số.  **a. Nhận lớp**  Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  **b. Khởi động:**  - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,...  - Trò chơi “Đập tay”.  + GV phổ biến cách chơi và luật chơi.  hướng dẫn chơi | - Đội hình nhận lớp   * \* \* \* \* * \* \* \* \* * \* \* \* \*   GV  - Đội hình khởi động   * + \* \* \* \*   + \* \* \* \*   + \* \* \* \*   GV  - HS khởi động theo hướng dẫn của GV  - Đội hình trò chơi   * + \* \* \* \*   + \* \* \* \*   + \* \* \* \*   GV |
| **2.Hoạt động hình thành kiến thức mới:** 7’  **-** Động tác vươn thở**.**  - Động tác tay  + Gv Cho HS quan sát tranh  + GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kĩ thuật động tác. | - HS lắng nghe, quan sát GV   * + \* \* \* \*   + \* \* \* \*   + \* \* \* \*   GV  -HS quan sát GV làm mẫu  - HS ghi nhớ và hình thành động tác |
| **3. Hoạt động luyện tập thực hành.** 14’  Tập đồng loạt (2 lần)  + Gv ô khẩu lệnh và thực hiện động tác mẫu  - Tập theo tổ nhóm (3 lần)  + Y,c Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực  - Thi đua giữa các tổ (1 lần  \* Trò chơi “ Mèo đuổi chuột”.  + GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi, tổ chức chơi trò chơi cho HS.  +Nhận xét tuyên dương và sử phạt người phạm luật  - Bài tập PT thể lực: | - HS quan sát GV làm mẫu  - Đội hình tập luyện đồng loạt.   * + \* \* \* \*   + \* \* \* \* GV   - ĐH tập luyện theo tổ  \* \* \* \*  GV \* \* \* \*  \* \* \* \*  - Từng tổ lên thi đua - trình diễn  - Đội hình trò chơi    GV  - Chạy nhanh 20 xuất phát cao |
| **4. Hoạt động vận dụng:** 7’  - Yêu cầu HS quan sát tranh trong sách trả lời câu hỏiBT?  ***- Thả lỏng:*** 1-2 lần  + Thả lỏng cơ toàn thân.  ***- Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:***  + Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  +Hướng dẫn tập luyện ở nhà  \* Gv nhắc nhở các em phòng trống tai nạn thương tích, đuối nước.  ***- Xuống lớp*** | - Hs trả lời  - Đội hình hồi tĩnh   * \* \* \* \* * \* \* \* \* * \* \* \* \* GV   - Đội hình nhận xét và kết thúc giờ học   * \* \* \* \* * \* \* \* \* * \* \* \* \*   GV |

V. ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG (NẾU CÓ)

………………………………………………………………………………………

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