|  |  |
| --- | --- |
| Môn: Thể dục  Tiết : 47 Tuần: 24  Lớp: 1C,1D  Giáo viên: Nguyễn Thị Thu Hằng | **KẾ HOẠCH BÀI DẠY**  Thứ 4 ngày 3 tháng 3 năm 2021 |

**CHỦ ĐỀ 4: MÔN THỂ THAO TỰ CHỌN – BÓNG RỔ**

**Bài 1: Hoạt động làm quen với Bóng rổ, cách cầm bóng rổ**

**I. Mục tiêu và yêu cầu cần đạt**

**1. Mục tiêu:** Sau bài học, học sinh có khả năng:

**-** Rèn luyện kĩ năng cầm bóng rổ

**2. Yêu cầu cần đạt:**

**-Kiến thức:**

**+** Biết cách thực hiện đúng cách cầm bóng rổ

**-Kỹ năng:**

+Biết quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để thực hành cách cầm bóng rổ.

- **Thể lực:** - Bước đầu có sự phát triển về năng lực liên kết động tác, năng lực nhịp điệu và năng lực thăng bằng .

**-Thái độ:**

**+**Tích cực học tập, mạnh dạn phối hợp nhóm để tập luyện.

+Tích cực, nhiệt tình khi tham gia trò chơi vận động, đảm bảo an toàn trong khi chơi, đoàn kết với các bạn.

**II. Địa điểm – phương tiện**

**- Địa điểm**: Sân trường

**- Phương tiện:** Còi,loa đài, bóng, bảng rổ

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đua.

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt (tập thể), cá nhân,tập theo nhóm.

**IV. Tiến trình dạy học**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **I. Phần mở đầu**  1.Nhận lớp | 5 – 7’ | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh; phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học. | Đội hình nhận lớp       |
| 2.Khởi động  - Xoay các khớp cổ tay, cánh tay, cổ chân, vai, khớp hông, gối,... | 1-2’  2x8nh | - GV (LT) điều khiển học sinh khởi động. | -Học sinh khởi động dàn hàng ngang theo nhịp hô. |
| 3.Trò chơi:  “Chim bay, cò bay” | 1-2ph | - GV (LT) điều khiển học sinh khởi động. | -Học sinh tham gia chơi theo điều khiển của cán sự. |
| **II. Phần cơ bản:**   1. Kiến thức.   - Cách cầm bóng rổ bằng hai tay | 16-18’  8-10ph  4-5 lần  2x8nh | Gv nêu tên, hướng dẫn cách cầm bóng bằng 2 tay trước ngực tại chỗ 1 số lần chưa có bóng. | - Đội hình HS quan sát tranh         |
| Đứng 2 chân rộng bằng vai, hoặc đứng chân trước, chân sau,mũi bàn chân chạm đất cách gót chân trước khoảng 1 bàn chân, trọng tâm dồn chân trước. Hai tay hơi co cầm bóng cao ngang ngực, mười ngón tay xòe ra tự nhiên, dùng các ngón tay và phần chai tay của lòng bàn tay giữ phía sau quả bóng cho bóng hơi chếch lên về phía rổ, mắt nhìn phía rổ. |  | -GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kĩ thuật của động tác. | -HS quan sát GV làm mẫu |
|  |  | - Gv cho HS tập đồng loạt theo đội hình hàng ngang có thể chưa có bóng 1 số lần. GV quan sát sửa tư thế cho các em. | -HS thực hiện động tác theo tiếng còi của gv.  - Đội hình tập luyện đồng loạt.        |
|  |  | Gv tổ chức cho hs tập theo nhóm nam và nữ. | - Gọi 5 hs lên tập động tác; HS bên dưới quan sát, nhận xét; GV chốt |
| \* Luyện tập cá nhân hoặc theo cặp đôi: | 3-4ph | -GV cho HS luyện tập cá nhân tại chỗ giúp các em nắm được động tác; có thể cho các em luyện tập theo cặp nhóm 02 em. | - các bạn về vị trí luyện tập theo khu vực đã được GV phân công luyện tập hàng ngày.  ĐH tập luyện theo tổ                  GV  |
| \* Thi đua giữa các tổ hoặc nhóm: | 2-3ph  1 lần | -GV cho từng tổ hoặc nhóm lên thi hoặc gọi đại diện lên trình diễn kết quả luyện tập. | -5 HS đại diện các tổ lên tập theo sự điều khiển của cán sự.  -HS dưới lớp quan sát các bạn thực hiện, nhận xét, đánh giá. |
| 2.Trò chơi :  “Tung và bắt bóng”. | 3-5ph | - GV tổ chức chơi trò chơi cho HS tung và bắt bóng theo nhóm hai bạn.  - Gv nhận xét tuyên dương các nhóm tham gia chơi tốt. | -HS tham gia chơi theo điều khiển của GV hoặc cán sự. |
| 3.Vận dụng: | 1ph | E có thể tập cách cầm bóng rổ thêm ở nhà ?  Nếu không có quả bóng rổ e có thể thay bằng quả bóng nào? | -HS trả lời, dựa vào hiểu biết của từng em và các em có thể áp dụng liên quan trong thực tế cuộc sống. |
| **III. Phần Kết thúc:**  1. Múa +hát hoặc thực hiện 1 số động tác thả lỏng. | 5-6 ph | -GV(LT) điều khiển cho các bạn thực hiện |      |
| 2. GV - HS cùng nhau hệ thống nội dung bài. HS giao lưu, chia sẻ kiến thức. GV chia sẻ, nhận xét |  | -Gv giao lưu, chia sẻ, bổ sung, đánh giá. | -HS trả lời,HS nhận xét bạn. |
| 3. Gv nhận xét giờ học nêu ưu điểm, tồn tại của lớp, cá nhân cần phát huy và cố gắng luyện. |  | - Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của hs. | -HS chú ý lắng nghe |
| 4. Dặn dò học sinh,kết thúc giờ học. |  | -Về nhà ôn luyện kiến thức các em đã được cô hướng dẫn học. |  |
| 5. Kết thúc giờ học |  | Lớp giải tán | Khỏe |

Bổ sung: ...........................................................................................................

............................................................................................................................

|  |  |
| --- | --- |
| Môn: Thể dục  Tiết : 48 Tuần: 24  Lớp: 1C,1D  Giáo viên: Nguyễn Thị Thu Hằng | **KẾ HOẠCH BÀI DẠY**  Thứ 6 ngày 5 tháng 3 năm 2021 |

**CHỦ ĐỀ 4: MÔN THỂ THAO TỰ CHỌN– BÓNG RỔ**

**Luyện tập: Hoạt động làm quen với Bóng rổ, cách cầm bóng rổ**

**I. Mục tiêu và yêu cầu cần đạt**

**1. Mục tiêu:** Sau bài học, học sinh có khả năng:

**-** Rèn luyện kĩ năng cầm bóng rổ

**2. Yêu cầu cần đạt:**

**-Kiến thức:**

**+** Biết cách thực hiện đúng cách cầm bóng rổ

**-Kỹ năng:**

+Biết quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để thực hành cách cầm bóng rổ.

**-Thể lực:**Bước đầu có sự phát triển về năng lực phối hợp vận động.

**-Thái độ:**

**+**Tích cực học tập, mạnh dạn phối hợp nhóm để tập luyện.

+Tích cực, nhiệt tình khi tham gia trò chơi vận động, đảm bảo an toàn trong khi chơi, đoàn kết với các bạn.

**II. Địa điểm – phương tiện**

**- Địa điểm**: Sân trường

**- Phương tiện:** Còi, loa đài, bóng, bảng rổ

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đua.

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt (tập thể), cá nhân,tập theo nhóm.

**IV. Tiến trình dạy học**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **I. Phần mở đầu**  1.Nhận lớp | 5 – 7’ | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh; phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học. | Đội hình nhận lớp       |
| 2.Khởi động  - Xoay các khớp cổ tay, cánh tay, cổ chân, vai, khớp hông, gối,... | 1-2’  2x8nh | - GV (LT) điều khiển học sinh khởi động. | -Học sinh khởi động dàn hàng ngang theo nhịp hô. |
| 3.Trò chơi:  “Đi qua đường hầm” | 1-2ph | - GV (LT) điều khiển học sinh khởi động. | -Học sinh tham gia chơi theo điều khiển của cán sự. |
| **II. Phần cơ bản:**   1. Kiến thức.   - Cách cầm bóng rổ bằng hai tay | 16-18’  8-10ph  4-5 lần  2x8nh | Gv nêu tên, nhắc lại cách cầm bóng bằng 2 tay trước ngực tại chỗ 1 số lần chưa có bóng. | - Đội hình HS         |
| Đứng 2 chân rộng bằng vai, hoặc đứng chân trước, chân sau,mũi bàn chân chạm đất cách gót chân trước khoảng 1 bàn chân, trọng tâm dồn chân trước. Hai tay hơi co cầm bóng cao ngang ngực, mười ngón tay xòe ra tự nhiên, dùng các ngón tay và phần chai tay của lòng bàn tay giữ phía sau quả bóng cho bóng hơi chếch lên về phía rổ, mắt nhìn phía rổ. |  | -GV có thể thực hiện lại động tác. | -HS quan sát GV |
|  |  | - Gv cho HS tập đồng loạt theo đội hình hàng ngang có thể chưa có bóng 1 số lần và tập có bóng. GV quan sát sửa tư thế cho các em. | -HS thực hiện động tác theo tiếng còi của gv.  - Đội hình tập luyện đồng loạt.        |
|  |  | Gv tổ chức cho hs tập theo nhóm nam và nữ. | - Gọi 5 hs lên tập động tác; HS bên dưới quan sát, nhận xét; GV chốt |
| \* Luyện tập cá nhân hoặc theo cặp đôi: | 3-4ph | -GV cho HS luyện tập cá nhân tại chỗ giúp các em nắm được động tác; có thể cho các em luyện tập theo cặp nhóm 02 em. | - các bạn về vị trí luyện tập theo khu vực đã được GV phân công luyện tập hàng ngày.  ĐH tập luyện theo tổ                  GV  |
| \* Thi đua giữa các tổ hoặc nhóm: | 2-3ph  1 lần | -GV cho từng tổ hoặc nhóm lên thi hoặc gọi đại diện lên tập báo cáo kết quả luyện tập. | -5 HS đại diện các tổ lên tập.  -HS dưới lớp quan sát các bạn thực hiện, nhận xét, đánh giá. |
| 2.Trò chơi :  “Tung và bắt bóng”. | 3-5ph | - GV tổ chức chơi trò chơi cho HS tung và bắt bóng theo nhóm hai bạn.  - Gv nhận xét tuyên dương các nhóm tham gia chơi tốt. | -HS tham gia chơi theo điều khiển của GV hoặc cán sự. |
| 3.Vận dụng: | 1ph | E có thể tập cách cầm bóng rổ thêm ở nhà ?  Nếu không có quả bóng rổ e có thể thay bằng quả bóng nào? | -HS trả lời, dựa vào hiểu biết của từng em và các em có thể áp dụng liên quan trong thực tế cuộc sống. |
| **III. Phần Kết thúc:**  1. Múa +hát hoặc thực hiện 1 số động tác thả lỏng. | 5-6 ph | -GV(LT) điều khiển cho các bạn thực hiện |      |
| 2. GV - HS cùng nhau hệ thống nội dung bài. HS giao lưu, chia sẻ kiến thức. GV chia sẻ, nhận xét |  | -Gv giao lưu, chia sẻ, bổ sung, đánh giá. | -HS trả lời,HS nhận xét bạn. |
| 3. Gv nhận xét giờ học nêu ưu điểm, tồn tại của lớp, cá nhân cần phát huy và cố gắng luyện. |  | - Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của hs. | -HS chú ý lắng nghe |
| 4. Dặn dò học sinh,kết thúc giờ học. |  | -Về nhà ôn luyện kiến thức các em đã được cô hướng dẫn học. |  |
| 5. Kết thúc giờ học |  | Lớp giải tán | Khỏe |

Bổ sung: ...........................................................................................................

............................................................................................................................