|  |  |
| --- | --- |
| Môn: Thể dục  Tiết : 23 Tuần: 12  Lớp: 4ABCD  Giáo viên: Hoàng Thị Hằng | **KẾ HOẠCH BÀI DẠY**  Thứ ba ngày 22 tháng 11 năm 2022 |

**- Học động tác: Thăng bằng của bài thể dục ptc.**

**- Trò chơi: Mèo đuổi chuột.**

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

1. Kiến thức: Ôn 5 động tác của bài TD phát triển chung; Học động tác Thăng bằng; Trò chơi “Mèo đuổi chuột”.   
 2. Kĩ năng: Thực hiện động tác tương đối chính xác, biết và thực hiện cơ bản đúng động tác mới học, tham gia chơi tương đối chủ động, nhiệt tình.

3. Thái độ: Rèn luyện sự nhanh nhẹn, khéo léo.

**II. Địa Điểm - Phương Tiện:**

Sân trường.

Còi, Tranh, cột treo tranh.

**III. Nội Dung và Phương Pháp Lên Lớp:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Phần** | **Nội Dung** | **Định Lượng** | **Phương Pháp – Hình Thức Tổ Chức** |
| **Mở đầu** | 1. Gv nhận lớp,phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học.    2. Chạy nhẹ nhàng vòng quanh sân tập.  3.Khởi động: xoay các khớp theo nhịp hô.  4. Chơi trò chơi:  Lộn cầu vồng  5. ktbc: Nêu tên các động tác đã học và thực hiện động tác theo nhịp hô? | 5 -7ph  1ph  2ph  2x8nh  1-2ph  1-2ph  2x8nh | LT báo cáo sĩ số, chúc Gv.  GV quan tâm sức khoẻ học sinh.    LT (Gv ) điều khiển lớp tập khởi động và chơi trò chơi.  HS trả lời và thực hiện động tác theo nhịp, HS nhận xét bạn , GV bổ sung, nhận xét, đánh giá. |
| **Cơ bản** | 1. Ôn động tác Vươn thở , Tay, Chân, Lưng- bụng, Toàn thân của bài TDptc.  2. Học động tác:  Thăng bằng.    Chú ý: N2 các em giữ được tư thế thân người khi đang ở tư thế thăng bằng trên 1 chân.  \* Tập kết hợp 6 động tác:  \* Chia tổ luyện tập động tác Thăng bằng:  \* Thi đua giữa các tổ:  3. Trò chơi:  Mèo đuổi chuột    Mời bạn ra đây  Tay nắm chặt tay  Kết thành vòng rộng  Chuột luồn lỗ hổng  Chạy vội, chạy mau  Mèo đuổi đằng sau  Chạy đâu cho thoát | 3-5ph  2lần  2x8nh  8-10ph  2-3 lần  2x8nh  1-2ph  1-2 lần  4ph  1-2 lần  2x8nh  1-2ph  5-7ph | Gv- LT điều khiển lớp tập, kết hợp uốn nắn, sửa sai chung cho cả lớp.  o o o o o  o o o o o  o o o o o  GV cho HS quan sát tranh sau đó gợi mở cho HS nªu tªn ®éng t¸c, tËp mÉu, gi¶i thÝch ®éng t¸c, cho hs quan s¸t tranh vµ nhÊn m¹nh ®iÓm mÊu chèt cña ®éng t¸c. cho hs tËp th¨ng b»ng 1 sè lÇn t¹i chç, gv söa sai.  Gv h« nhÞp chËm cho hs tËp cïng.  Nhãm 5 HS lªn tËp, HS quan s¸t, nhËn xÐt, GV uèn n¾n, söa t­ thÕ cho tõng HS.  LT ®iÒu khiÓn, gv quan s¸t, uèn söa sai cho hs.  Gv ®iÒu khiÓn, nhËn xÐt, uèn n¾n t­ thÕ cho c¸c em.  Gv phân công vị trí luyện tập cho các tổ trên sân.Tæ tr­ëng ®iÒu khiÓn, h/s thay nhau ®iÒu khiÓn.Gv quan s¸t chung, söa sai, nhËn xÐt c¸c tæ tËp luyÖn tÝch cùc, tuyªn d­¬ng.  Cán sự các tổ cử ®¹i diÖn c¸c tæ lªn tËp - nhËn xÐt ®¸nh giá¸, biểu dương.  HS nªu tªn, nh¾c l¹i c¸ch ch¬i vµ tæ chøc ®iÒu khiÓn líp ch¬i cã ph©n th¾ng, thua.  Gv phân công bạn làm chuột, bạn làm mèo khi nghe tiếng còi của GV chuột và mèo dừng cuộc chơi và phân thắng, thua. Hai bạn khác tiếp tục tham gia chơi. |
| **KÕt thóc** | 1. Vỗ tay hát.  2. GV - Hs cùng nhau hệ thống nội dung bài.  HS giao lưu, chia sẻ kiến thức. GV chia sẻ, nhận xét  3. Gv nhận xét giờ học,  nêu ưu điểm, tồn tại của lớp, cá nhân cần phát huy và cố gắng luyện tập.  4. Dặn dò học sinh,kết thúc giờ học. | 5 ph | Gv (LT) bắt nhịp  Hs trả lời,Hs nhận xét, Gv bổ sung đánh giá.  Đội hình xuống lớp. |

|  |  |
| --- | --- |
| Môn: Thể dục  Tiết : 24 Tuần: 12  Lớp: 4ABCD  Giáo viên: Hoàng Thị Hằng | **KẾ HOẠCH BÀI DẠY**  Thứ tư ngày 24 tháng 11 năm 2022 |

**- Học động tác: Nhảy của bài thể dục ptc.**

**- Trò chơi: Mèo đuổi chuột.**

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

*1. Kiến thức:* Ôn 6 động tác của bài TD phát triển chung; Học động tác Nhảy; T/c “Mèo đuổi chuột”.   
 *2. Kĩ năng:* Thực hiện động tác tương đối chính xác, biết và thực hiện cơ bản đúng động tác mới học, tham gia chơi tương đối chủ động, nhiệt tình.

*3. Thái độ:* có ý thức tự giác trong học tập,rèn luyện sự nhanh nhẹn, khéo léo, tinh thần đoàn kết giúp đỡ bạn, chia sẻ, yêu thương.

**II. Địa Điểm - Phương Tiện:**

Sân trường.

Còi, Tranh, cột treo tranh.

**III. Nội Dung và Phương Pháp Lên Lớp:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Phần** | **Nội Dung** | **Định Lượng** | **Phương Pháp - Hình Thức Tổ Chức** |
| **Mở đầu** | 1. Gv nhận lớp,phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học.    2. Chạy nhẹ nhàng vòng quanh sân tập.  3.Khởi động: xoay các khớp theo nhịp hô.  4. Chơi trò chơi:  Kết bạn  5. ktbc: Nêu tên các động tác đã học và thực hiện động tác theo nhịp hô?  ? Khi thực hiện động tác Thăng bằng con cần chú ý điều gì? | 5 -7ph  1ph  2ph  2x8nh  1-2ph  1-2ph  2x8nh | LT báo cáo sĩ số, chúc Gv.  GV quan tâm sức khoẻ học sinh.    LT (Gv ) điều khiển lớp tập khởi động và chơi trò chơi.  HS trả lời và thực hiện động tác theo nhịp, HS nhận xét bạn , GV bổ sung, nhận xét, đánh giá. |
| **Cơ bản** | 1. Ôn động tác Vươn thở , Tay, Chân, Lưng- bụng, Toàn thân, Thăng bằng của bài TDptc.  2. Học động tác Nhảy:    Chú ý: Bật nhảy chân rộng bằng vai.  \* Chia tổ luyện tập động tác Thăng bằng, Nhảy:  \* Thi đua giữa các tổ:  \*Cả lớp tập lần cuối:  3. Trò chơi:  Mèo đuổi chuột  Mời bạn ra đây  Tay nắm chặt tay  Kết thành vòng rộng  Chuột luồn lỗ hổng  Chạy vội, chạy mau  Mèo đuổi đằng sau  Chạy đâu cho thoát | 3-5ph  2lần  2x8nh  8-10ph  2-3 lần  2x8nh  1-2 lần  4ph  1-2ph  1 lần  2x8nh  1-2ph  1 lần  2x8nh  5-7ph  1-2 lần | Gv- LT điều khiển lớp tập, kết hợp uốn nắn, sửa sai chung cho cả lớp.  o o o o o  o o o o o  o o o o o  Gv cho HS quan sát động tác và gợi ý cho HS nªu tªn ®éng t¸c, tËp mÉu, gi¶i thÝch ®éng t¸c, cho hs quan s¸t tranh vµ nhÊn m¹nh ®iÓm mÊu chèt cña ®éng t¸c. cho hs tËp bËt nh¶y1 sè lÇn t¹i chç, gv söa sai.  Gv h« nhÞp chËm cho hs tËp cïng.  Gäi 1 nhãm hs lªn tËp, hs quan s¸t, nhËn xÐt, gv uèn n¾n, söa t­ thÕ cho tõng hs.  LT ®iÒu khiÓn, gv quan s¸t, uèn söa sai hs.  Gv ®iÒu khiÓn, nhËn xÐt, uèn n¾n t­ thÕ cho c¸c em.  Gv phân công vị trí luyện tập cho các tổ trên sân.Tæ tr­ëng ®iÒu khiÓn, h/s thay nhau ®iÒu khiÓn.Gv quan s¸t chung, söa sai, nhËn xÐt c¸c tæ tËp luyÖn tÝch cùc, tuyªn d­¬ng.  C¸c tæ cử đại diện các bạn trong tổ lªn tËp -HS quan sát,nhËn xÐt ®¸nh gi¸.  Cán sự lớp hô nhịp cho cả lớp tập 7 động tác liên hoàn theo nhịp. Gv quan sát nhận xét, sửa sai chung cho cả lớp, động viên, khen các bạn cần cố gắng và các bạn cần phát huy.  HS nªu tªn, nh¾c l¹i c¸ch ch¬i vµ tæ chøc ®iÒu khiÓn líp ch¬i. Từng đôi vào vai mèo, chuột để chơi. |
| **KÕt thóc** | 1. Vỗ tay hát.  2. GV - Hs cùng nhau hệ thống nội dung bài.  HS giao lưu, chia sẻ kiến thức. GV chia sẻ, nhận xét  3. Gv nhận xét giờ học,  nêu ưu điểm, tồn tại của lớp, cá nhân cần phát huy và cố gắng luyện tập.  4. Dặn dò học sinh,kết thúc giờ học. | 5 ph | Gv (LT) bắt nhịp  Hs trả lời,Hs nhận xét, Gv bổ sung đánh giá.  Đội hình xuống lớp. |